

SATU2 - hemuppgift



DATE: 2015-01-21

NAME: Jonas Forslund / Johan Huss / Jonas Lindbom

Tränar- och lagledarmöte U8

2014-12-02

DISKUSSION

Hur kan vi som **tränare och lagledare** utveckla och skapa trygga, inspirerande miljöer att utmanas och lyckas i?

GENOM EN GEMENSAM TRÄNINGFILOSOFI:

- Viktigt att hitta balans mellan portar och friåkning
 - Äldre barnen åker mer port de yngre mer fritt
 - Kommuniera träningsstrategin till föräldrarna för att undvika "oro" att vi åker för lite portar

GENOM SAMSYN AVSEENDE TRÄNINGSMÅL:

- Färdighet - dvs vad barnen ska kunna när säsongen är över
 - Koppla mål mot ålder - se blågula vägen
 - Hitta en mix av mål utifrån teknik (tex komma upp på kant), skidvana (tex behärska alla typer av terräng) och säkerhet (tex kontrollera hastighet, åka med omdöme etc)
- Gruppdynamik - dvs hur vi vill att gruppen ska fungera och vilken stämning vi vill åstadkomma. Viktiga aspekter är:
 - En känsla av att de lyckas, att de är sedda och att skidåkning är kul
 - Att det blir en grupp som stöttar varandra (lagkänsla och kamratskap) som motiverar att fortsätta med skidåkning

DIALOG MELLA TRÄNARE OCH AKTIV:

- Ge feedback till barnen i dialogform, lyssna på deras upplevelse och locka fram förändring/utveckling. Låt dem vara delaktiga i utvärderingen och coaching

Föräldramöte U8

2014-12-12

UPPGIFT

Hur kan vi i **samverkan med föräldrar** utveckla och skapa trygga, inspirerande miljöer att utmanas och lyckas i?

DELAKTIGHET OCH GEMENSKAP:

- Viktigt att hitta bra sätt att involvera och engagera föräldrar
 - Delaktiga i träning som tex "käppföräldrar" och i klubbträningar
 - "Utbildningar" i tex skidvård, skidåkningsteknik, etc
 - Löpande kommunikation

BÅDE BREDD OCH TOPP:

- Skapa möjligheter för alla att delta efter förmåga och intresse - både elitsatsning och bredd
 - Låt motivation inte prestation vara avgörande
 - Bränn inte ut talanger för tidigt så de lessnar på sporten
 - Bygg skidglädje hos barnen

GÖR TÄVLIG TILL NÅGOT KUL:

- Avdramatisera och gör det lekfullt så det blir en positiv upplevelse
 - Priser, medaljer, utlottningar etc
 - Blanda "vanliga SL/GS-banor med mer lekfulla och roliga banor i de yngre åldrarna
 - Parallellslalom för att locka fram det lilla extra

Tränardiskussion U8-U10

2015-01-17

MINDRE TÄVLINGAR:

- Dela upp klubbarna i olika "serier" så att varje tävling har färre deltagare
 - Tex ett Sthlm Race har ca 200-250 startande barn i varje åldersgrupp (flickor och pojkar). En tävling tar en hel dag - från 08:00-17:00
 - Färre barn skulle innebära snabbare tävlingar, mindre väntan och en mer positiv upplevelse för alla!

SKIDGYMNASIUM GER OLYCKLIGA EFFEKTER:

- Få platser på skidgymnasium kombinerat med att möjlighet att fortsätta som aktiv minskar om man ej blir antagen till skidgymnasium => många aktiva slutar med skidåkning tidigt
- Landslagsåkare rekryteras framförallt från riksgymnasium. Detta skapar en situation med tidigare och tidigare läger och mer och mer snödaggar innan årsskiftet även för relativt unga barn

DISKUSSION

Hur kan **skidförbundet** stötta för att skapa trygga, inspirerande miljöer att utmanas och lyckas i?