



Barntränarutbildningen. BTU

Svenska Skidförbundet Alpint



Barntränarutbildningen. BTU.

Barntränarutbildningen är på grundläggande nivå och syftar till att skapa en grundläggande förståelse för miljön kring barnet samt de faktorer som är relevanta för hälsa och rörelseglädje inom alpin skidåkning. Samt att ge tränaren verktyg till att hjälpa barnet att utvecklas utifrån hans egna förutsättningar och mål. BTU befinner sig i huvuddelen i trädkronan och bladverket i www.alpineski.se för att öka förmågan att skapa grundläggande förutsättningar för skidglädje och skidåkning genom övningar och rörelseuppgifter för utförsåkarnas långsiktiga utveckling.

Förkunskaper: Inga förkunskaper behövs

Omfattning: Utbildningen genomförs på skidor i hemmabacken eller i närliggande anläggning på klubb- eller distriktsnivå efter anpassat upplägg. Utbildningen sker i samverkan med respektive distriktsutbildare eller distriktstränare samt RF-SISU. [Hitta ditt RF-SISU distrikt](#)

Kurs:

- Nätbaserad inläsning 2 timmar
- Praktisk utbildning 2 dagar eller 16 lektionstimmar, á 45 minuter.

Kursinnehåll

- Introduktionsutbildningen för tränare RF-SISU
- Idrottens ledarskap
- Utförsåkningens teknik och metodik

Kursens progression

Nätbaserad utbildning: Kursen startar med teoretisk utbildning på hemsidan bestående av videor, inläsningsmaterial

Praktisk utbildning: Består av praktisk applicering och aktivt deltagande av teoretisk kunskap från utvecklingsdokumentet alpineski.se och egna erfarenheter. För att visa på en träningsprogression främst på snö men också till viss del barmark, anpassad utifrån det enskilda barnets mognad, kompetens och mål.

Praktik i klubbverksamhet: Tillämpning reflektion och utvärdering av den egna klubbverksamheten utifrån kunskaper erhållen från utbildningen.

Kursmaterial:

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/sisuiu/tranare/pw/Introduktionsutbildning-for-tranare/>

www.alpineski.se

www.skidor.com/skidorvill



Förbered dig som kursdeltagare inför den praktiska kursen:

- Skaffa dig ett inlogg till www.alpineski.se genom att registrera dig där
- Läs igenom "Bladverket" i alpineski.se
- Läs igenom del av "stammen" *Utvecklingsprogression – Rörelserikedom, Lekstadiet och Grundstadiet* i alpineski.se
- Genomför *RF-SISU Introduktionsutbildningen för tränare*.
- Läs igenom www.skidorvill.se/tranare
- Fundera över ditt eget ledarskap. Vad du tycker är viktigt när man tränar barn och vad du vill förmedla.

Förbered dig som kursledare:

- Läs igenom kursplanen
- Läs igenom "bladverket" på alpineski.se
- Läs igenom del av "stammen" på alpineski.se - *Utvecklingsprogression*
- Läs igenom www.skidorvill.se/utbildare
- Läs igenom www.skidorvill.se/tranare "Att tänka på.."
- Kontakta din RF-SISU konsulent och starta upp en lärgrupp
- Detaljplanera.



Uppvärmningslekar:

- Namnleken, utan och med boll
- Häst och vagn (en som drar den andra fram på en eller två skidor)
- Jag stiger upp på morgonen.. En rörelsesaga om att vakna klä på sig och äta frukost.





Friåkningsövningar med inriktning metodik och pedagogik:

tre övningar som kan genomföras i samtliga mognadsnivåer

- Svänga på ytterskidan
- Hoppa och därefter direkt svänga
- Snurra och rotera bålen





Banor inriktning metodik och pedagogik:

tre övningar som kan genomföras i samtliga mognadsnivåer

- Äventyrsbana
- Hopp med balans
- Kombi långkort





Att tänka på som tränare

Skapa möjlighet för lustfylld och rolig aktivitet

- se varje aktiv i ögonen, säg "hej" och "hej då" samt tilltala den aktive med dennes namn.
- uppmuntra interaktion mellan de aktiva. Genomför samarbetsövningar och ge feedback till varandra.

Uppmuntra till rörelserikedom och allsidighet

- uppmuntra till deltagande i andra idrotter och aktiviteter.
- var kreativ och utöva rörelse i olika situationer och miljöer.

Kom förberedd

- ha en tydlig plan både på lång och kort sikt.
- kommunicera mål och innehåll med övriga tränare, föräldrar och aktiva
- se till att material och miljö är säker och förberedd.
- uppmuntra till delaktighet i planeringen av gruppens verksamhet

Se till varje individs förutsättningar

- planera och genomför träning, bemötande och kommunikation utifrån mognadsnivå.
- prata och uppmärksamma upplevelsen i den idrottsliga situationen framför prestationen.
- uppmuntra individen att aktivt delta i sin egen (tränings)planering och utveckling

Börja och avsluta träningen på en samlingsplats

- barn gillar struktur och tydlighet. Börja och avsluta träningen på samma plats och på samma sätt.
- berätta om förväntningar och mål med dagens träning.

Ha tålamod

- utveckling tar tid, alla individer har olika begränsningar.
- kom ihåg att alla kan ha en dålig dag.



PLANERING AV TRÄNINGSPASS

1. Samling på bestämd plats. Namnavprickning i tex Sportsadmin
2. Uppvärmning, lek
3. Vad ska vi göra idag? Information.
4. Åka ett åk och känna på kroppen, snön och miljön, kolla av säkerheten.
 - Friåkningsövningar
 - Tekniska Metodikbanor
 - (Tränings/tävlingsbanor)
6. Avslutande kul skidåkningsaktivitet
7. Avslutande samling, på samma ställe som inledningen. Fråga: Vad var det som va ku?? Lärde ni er något? Tala om när vi ses igen och vad som händer då.
8. Kort avstämning med ledare och tränare av innehållet i träningen, feedback.

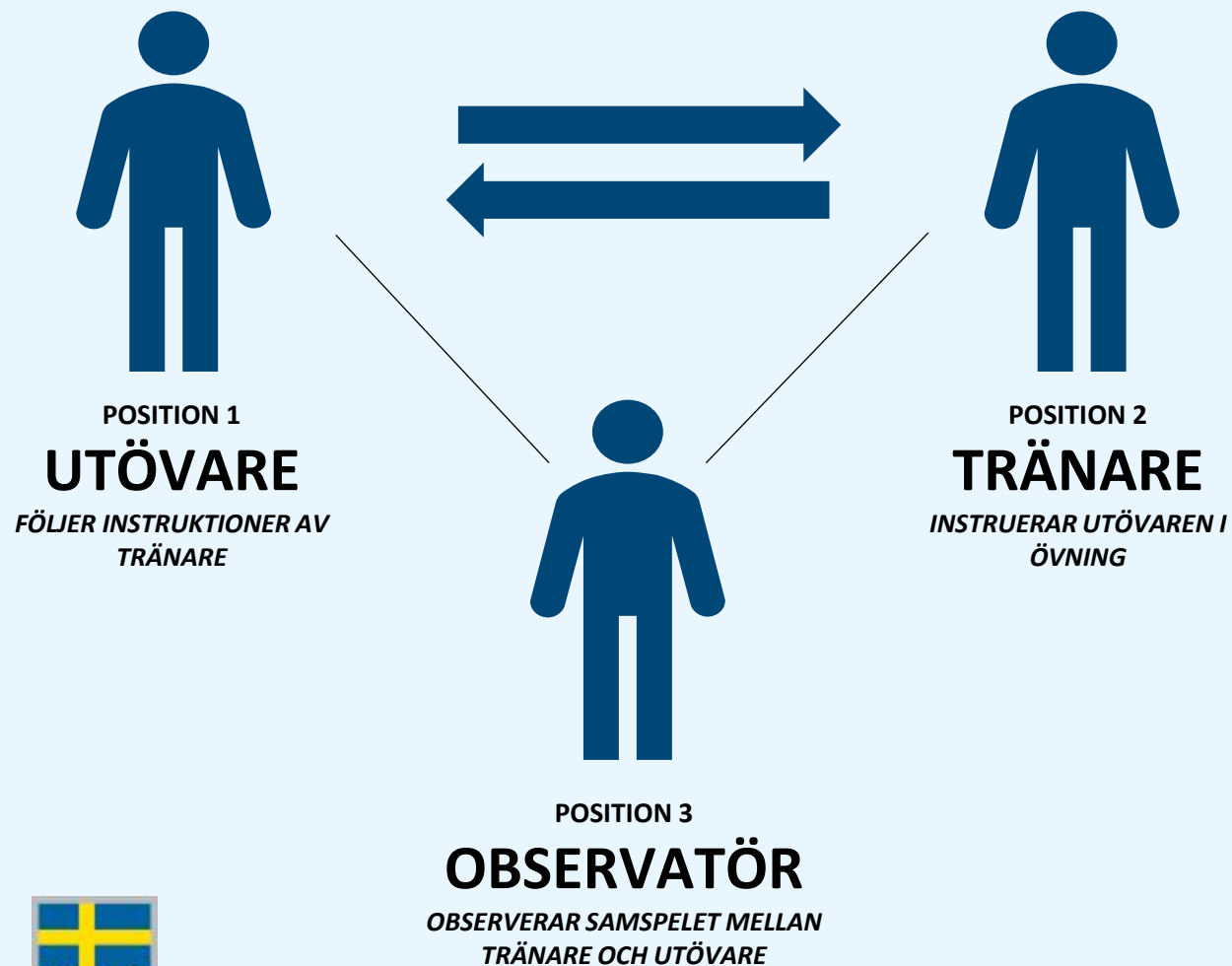


Svenska Skidförbundets arbetsmodell och utvärderingsverktyg R.A.M.

R	Roligt Har vi känt glädje och mår vi bra?
A	Aktivitet Har vi alla varit engagerade och aktiva?
M	Motiverande Har vi alla känt drivkraft och lust? Vill vi komma tillbaka?


www.skidor.com/skidorvill

ARBETSSÄTT



PROCESS:

- **GENOMFÖR ÖVNING I 5 MINUTER**
- **2 MIN DISKUSSION**
 - **HUR UPPLEVDES SITUATIONEN**
 - **UPPNÅDDES MÅLET MED ÖVNINGEN**
 - **VAD VAR BRA**
 - **VAD SKA VI TA MED OSS**
- **FEEDBACKORDNING**
 - **POSITION 1**
 - **POSITION 3**
 - **POSITION 2**
- **BYT POSITION**
 - **VARJE ÖVNING GENOMFÖRS 3 GÅNGER SÅ ATT ALLA FÅR VARA I VARJE POSITION**

Skidfärdigheter för U6-U12.

- **Rätt träning i rätt mognadsnivå, behöver inte betyda ålder**

Källa www.alpineski.se



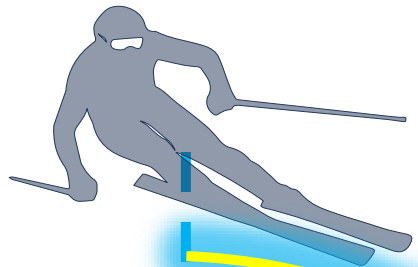
RÖRELSERIKEDOM	LEKSTADIET	GRUNDSTADIET	GRUNDSTADIET 9-12
0 till 6 år	7-9 år	9-12 år	9-12 år
SKIDKOMPETENS U6	SKIDKOMPETENS U8	SKIDKOMPETENS U10	SKIDKOMPETENS U12
• Ta av och på skidorna	• Åka och svänga med parallella skidor	• Åka skidans skärning i grön terräng,	• Åka skidans skärning i flack respektive brant terräng
• Stanna i plog	• Glida på en skida i taget i grön terräng (ytterskida & innerskida),	• Snurra 360 åt båda hållen med snökontakt	• Åka och svänga på och med en skida (höger respektive & vänster skidor)
• Svänga i plog i lätt terräng	• Hockeystopp med snösprut åt båda håll	• Åka bana innehållande slalom och storslalom sväng samt tätt och hopp	• Göra en sladdande rund sväng
• Snurra runt i fart i grön terräng	• Hoppa i ett hopp	• Åka i en bana i terrängvågor	• Med viss fart hoppa och göra en 360 graders rotation i luften åt valfritt håll
• Åka "som spaghetti"	• Åka baklänges	• Åka staket i fallinjen med rytm i blå terräng.	• Träna alla discipliner i hemmabacken, slalom, storslalom, fart, sx.
• Åka "som köttbulle"	• Att kunna åka lift på egen hand	• Åka friåkning samt i bana med stavisättning	• Åka friåkning med fartkontroll i varierad terräng och snöförhållanden
• Åka över ett hopp	• Tävlingsmiljö i klubben - utan tid	• Tävla i tävlingsmiljö i klubben	• Delvis ta ansvar för utrustning, tex torka av skidorna och valla
• Att med hjälp eller tillsammans med en vuxen kunna åka lift.	• Delvis ta ansvar för utrustning, tex bära sina skidor eller stavar	• Delvis ta ansvar för utrustning, tex bära sina skidor och torka av skidorna	• Tävla i tävlingsmiljö i Distriktet/Regionen

TRE TEKNISKA ÖVERGRIPANDE MÅL

Balanserad och
förberedd

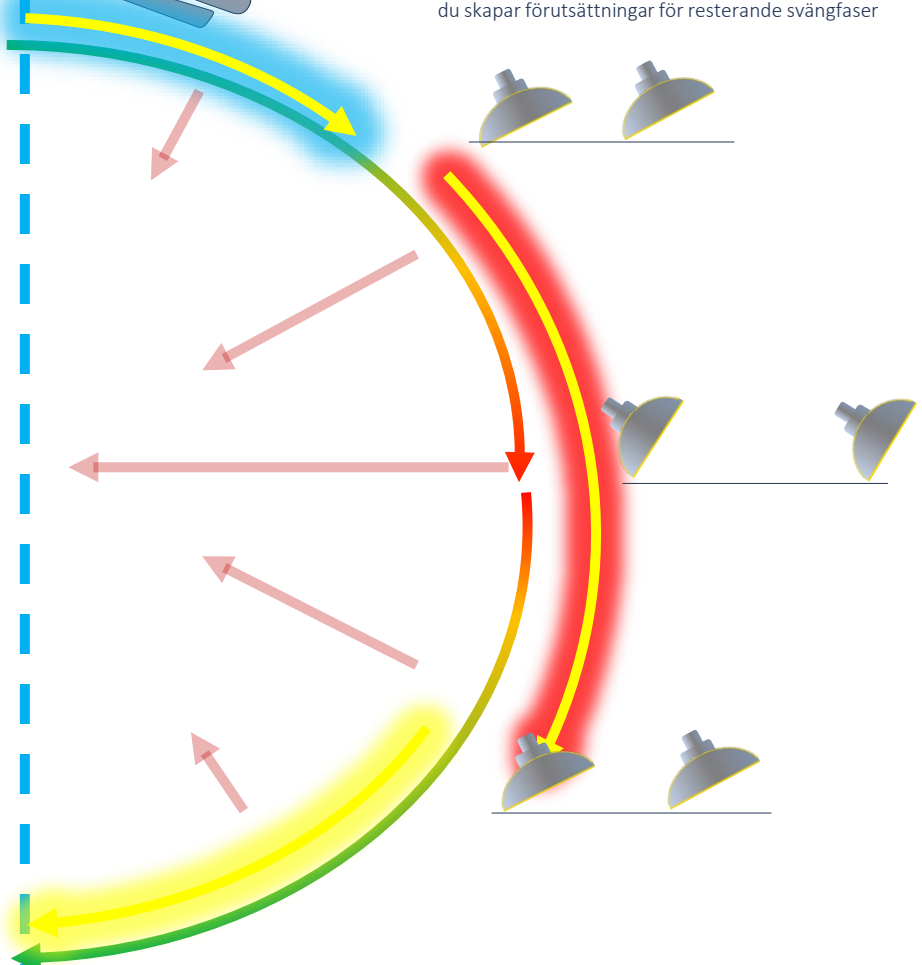
Ytterskidan styr
svängen

Anpassat
rörelsemönster



SVÄNGINITIERING

Vid svänginitiering (SI) sätter skidåkaren sin attack/styrvinkel för att inleda svängen och skidåkaren gör kroppen redo för att balansera krafterna. Det sker ingen stor riktningsförändring under SI men fasen är viktig för att du skapar förutsättningar för resterande svängfaser



ÖVERGÅNGSFAS

Övergångsfasen startar när kroppen börjar bli fri från de laterala krafterna och momentum går i en rakare linje än skidorna, skidåkaren upplever avlastning och illusionen av acceleration.



UTGÅNGSFAS

Vid utgången ska skidåkaren avsluta svängen för att antingen gå in i en travers eller inleda en ny sväng. Skidåkaren minskar inklinationen vilket reducerar skidans kantvinkel och skidans självstyrande effekt vilket i sin tur minskar snöns laterala krafter.

SVÄNGFAS

Under svängfasen gör snön att du svänger då den stora laterala kraften mellan skida och snön ändrar momentum på masscentrum. Skidans självstyrande effekt kommer göra att den rör sig framåt.

