



Huvudsponsor



BARNTRÄNAR UTBILDNING





FYSISK TRÄFF BTU

- TEORI



INTRODUKTION

Nivå:

- Grundläggande nivå

Syfte:

- skapa en grundläggande förståelse för miljön kring barnet samt de faktorer som är relevanta för hälsa och rörelseglädje inom alpin skidåkning.
- ge tränaren verktyg för att hjälpa barnet att utvecklas utifrån sina egna förutsättningar i hemmabacken.
- Skapa fler tränare och ge bättre förutsättningar för att fler ska börja åka skidor och stanna kvar inom idrotten.

Förkunskaper:

- Inga förkunskaper

Upplägg:

- Digital utbildning (RF/SISUs Introduktionsutbildning för tränare) ca 2 h
- Fysisk utbildning: 8 lektionstimmar (Teori + Praktik)
- *Eventuellt extra tid utifrån distriktets individuella kursplan*



SCHEMA

Skriv in schemat för utbildningen. Denna sida skapar du som utbildare på egen hand.

XX:XX Samling

XX:XX Teori

XX:XX Fika

XX:XX Praktik

XX:XX Avslut



INTRO OCH PRESENTATION

Vilka är vi i rummet?

- Namn
- Tidigare erfarenheter kring alpint
- Förväntningar på tränaruppdraget



SAMTALSDUK FÖR DIGITAL UTBILDNING

RF/SISUs Introduktionsutbildning för tränare ([länk](#))

Genomför digital utbildning på egen hand.

Efter digital utbildning samlas du med andra deltagare i ditt distrikt eller förening, tillsammans med utbildare.

Vid samlingen går ni igenom samtalsunderlag: ([länk](#))



Jag & idrottsrörelsen



Jag & ledarskapet



Jag & träningen



Testa dig själv



Registrering och diplom

Prata om Introduktionsutbildningen

1. Sitt tillsammans i par och svara på: Vilka är era tankar och aha-upplevelser efter utbildningswebben? Vilket budskap upplever ni att webben vill förmedla? Låt sedan varje par lyfta någonting som väckte reflektion hos dem.
2. Arbeta i par eller mindre grupper och gå igenom avsnitt för avsnitt, det vill säga: *Jag och svensk idrott, Jag och idrottsrörelsen, och Jag och träningen*. Vilka nyckelord tycker ni ramar in varje avsnitt? Identifiera 3–5 ord. Lyft sedan nyckelorden och vad ni tycker att de innebär i helgrupp.
3. Ta samtalet vidare och hjälps åt att beskriva vad varje nyckelord innebär konkret för dig i din tränarroll.
4. Summera samtalen i helgrupp.



5. Vad kan föreningen göra för att stödja dig i din tränarroll på bästa sätt?
6. Ge förslag på hur ni kan fortsätta att hålla dessa samtal levande och hur ni kan stötta varandra i tränarrollen utifrån den kunskap ni fått med er.
7. Fundera enskilt på vad du som tränare behöver för stöd i din fortsatta tränarroll.
8. Skapa en gemensam plan för hur ni tar era tankar och samtal vidare för att hålla arbetet levande i vardagen.



Övergripande organisation
Stabsfunktion
Riktlinjer

Central utbildning
Nationell verksamhet
Landslag

Distriktsverksamhet
Lokala utbildningar
Lokala tävlingar & läger



Riksidrottsförbundet



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET®
SWEDISH SKI ASSOCIATION



Stöd
Utbildning
Projektstöd

Landslag

Nationellt



23 distriktsförbund



ca300 Föreningar





Riktlinjer för barn- och ungdomsidrott

KORTVERSION

Fem riktlinjer för barn- och ungdomsidrott

Idrottsverksamhet för barn och unga ska vara rolig och få de som är med att må bra både i stunden och i det långa loppet. Det innebär att den behöver vara inkluderande, trygg och präglas av delaktighet och de aktivas egna lust att lära och utvecklas. Barn och ungas bästa ska vara det som styr verksamhetens beslut och prioriteringar. Här presenteras fem riktlinjer som är ett stöd i arbetet med att skapa en sån verksamhet.



BARNKONVENTIONEN



ALLA BARN ÄR LIKA
MYCKET VÄRDA OCH SKA
BEHANDLAS MED RESPEKT

REGEL



ALLA BARN HAR RÄTT ATT
TRÄNA OCH UTVECKLAS
PÅ SINA VILLKOR

REGEL



ALLA BARN HAR RÄTT
TILL STÖTTANDE VUXNA

REGEL



INGET BARN SKA BLI
UTSATT FÖR SEXUELLA
ÖVERGREPP

REGEL



INGET BARN SKA
BLI UTSATT FÖR VÅLD

REGEL



INGET BARN FÅR BLI
UTSATT FÖR MOBBNING
ELLER TRAKASSERIER

REGEL



ALLA BARN HAR RÄTT ATT
KÄNNA SIG DELAKTIGA
I SIN FÖRENING

REGEL



Riktlinjer för barn- och ungdomsidrott



Idrottens Vision – Svensk idrott – Världens bästa
Idrottens Idé – Vi bedriver idrott i föreningar för att ha roligt, må bra och utvecklas under hela livet



GLÄDJE OCH GEMENSKAP ALLAS RÄTT ATT VARA MED
DEMOKRATI OCH DELAKTIGHET RENT SPEL



Vår vision – Bäst i världen – Alla på snö
Vår mission – Vi vill bli fler och vi vill bli bättre!





Idrottens Vision – Svensk idrott – Världens bästa
Idrottens Idé – Vi bedriver idrott för alla som vill må bra och

GLÄDJE

DEMO

A MED

EL



SKIDOR
VILL!

BÄST I VÄRLDEN
– ALLA PÅ SNÖ



V

... på snö

Vår mission – Vi vill bli fler och vi vill bli bättre!



VÄRDEGRUND

”En värdegrund är en samling av gemensamma värderingar och principer som styr och vägleder beteenden och beslut inom föreningen”

SSFs Värdegrund:

Tydlighet, öppenhet, respekt

Förening och Distriktets värdegrund:

Ditt distrikt och förening kan ha en egen värdegrund och egna värdeord. Som tränare är det bra ha koll på detta.

Diskussion:

Vad är dina värdeord som tränare? Hur vill du uppfattas av omgivningen?



LEDARSKAP

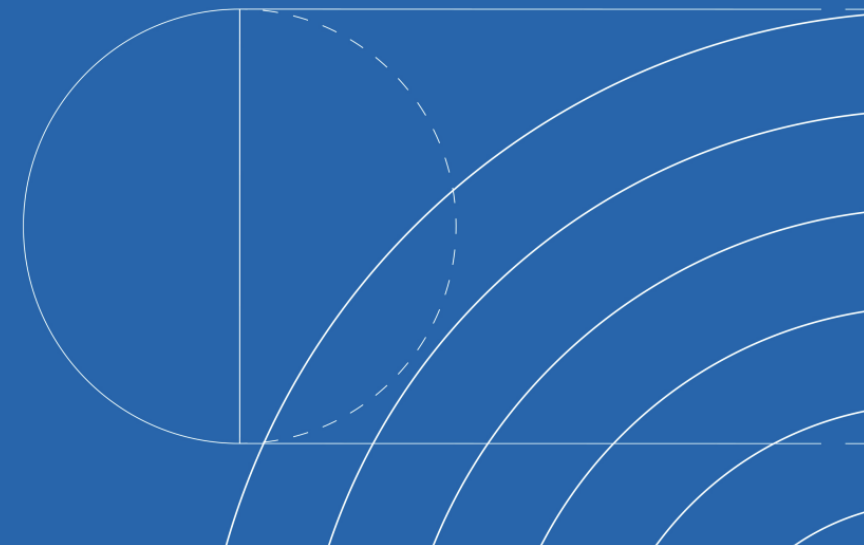
Vem är du ledare för?

- Tänk på att du leder barn
- Förstärk positiva egenskaper
- Var noggrann med hur du uttrycker dig
 - Verbalt
 - Icke verbalt



Här pågår barnidrott, tänk på att:

- Barn är inte små elitidrottare
- Domaren är mänsklig
- Ledarna är oftast ideella
- Föräldrar hejar på alla
- Barnidrott ska bygga på lek och glädje



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.



EN BRA TRÄNARE:

- Säger hej och hej då till alla
- Hjälper till så alla får roligt
- Ger beröm
- Sprider positiv energi
- Lyssnar på deltagare och andra tränare/ledare
- Pratar och är snäll mot alla
- Är en bra förebild för andra



LEDARGUIDEN

U8 TILL SENIOR

INTRODUKTION

PLANERA TRÄNINGSPASS

Syfte och Mål:

- Vad vill vi uppnå med passet?

Förutsättningar:

- Vad blir det för väder, hur är underlaget, hur ser backen ut?
- Säkerhet?

Material och Utrustning

- Vad behövs för material för att bedriva träningen?
- Vem ansvarar för att allt är förberett?

Tid och logistik:

- Hur lång förberedelse behöver vi innan samlingen med barnen?
- Vem gör vad före under och efter träningen?
- Har vi föräldrar eller hjälpledare som kan hjälpa till att genomföra träningen?

Plan B:

- Vad gör vi om ursprunglig plan inte skulle fungera?



STRUKTUR TRÄNINGSPASS

Samma struktur kan användas för att planera barmarksträning

1 Samling

- Samla alla deltagare i en ring "gnuggis"
- Presentera ledarna och dagens upplägg
- Ta av skidglasögonen vid samlingen

2 Uppvärmning

- För att komma igång och leka tillsammans
- Tips på uppvärmning >>[Klicka här för](#)<<

3 Huvudmoment

- Det specifika träningspasset med huvudmoment

4 Avslutning

- Samla alla deltagare i en ring "gnuggis"
- Ge beröm till alla!
- Fråga deltagare om de haft kul.



>> [LÄS MER PÅ LEDARGUIDEN](#) <<

UTVÄRDERA TRÄNINGEN

- Samla ledarna efter träningen
- Gå igenom RAMEN.
- Har vi planerat träningen så vi kan svara "JA" på samtliga frågor?
- Vad kan vi utveckla, vad gjorde vi bra?



BLÅGULA RAMEN

Svenska Skidförbundets arbetsmodell och utvärderingsverktyg R.A.M.

R

ROLIGT

Är verksamheten glädjefylld och rolig?

A

AKTIVITET

Har gruppen haft hög aktivitet, rört på sig eller stått i kö?

M

MOTIVERANDE

Har aktiviteten stärkt de aktivas vilja?
Sker utveckling? Vill de komma tillbaka?

GRUNDLÄGGANDE SKIDTEKNIK



SKIDTEKNISKA PRINCIPER

**Ytterskidan styr
svängen**

**Balanserad &
förberedd**

**Anpassat
rörelsemönster**

FÖRFLYTTNING AV MASSCENTRUM

UPP-NER

FRAM-BAK

SIDA-SIDA

ROTATION



**”DU KAN INTE LÄRA ETT BARN ATT ÅKA SKIDOR
..DÄREMOT KAN DU SKAPA FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR
FÖR BARNET ATT LÄRA SIG”**



DIDAKTIK

Miljöanpassad inlärning:

- Förändra miljön för att framhäva önskad rörelse
- Ex: sätta bana på ett specifikt sätt, åka i olika terräng mm.

Uppgiftsbaserad inlärning:

- Ge åkarna specifika uppgifter som framhäver önskat rörelsemönster
- Ex: Genomföra skidövningar eller be dem testa på olika rörelsemönster

Utrustningsanpassad inlärning:

- Manipulera eller ändra på utrustningen.
- Ex: Åka med uppknäppta pjäxor, på en skida, utan stavar osv.



FOKUS: MILJÖANPASSAD INLÄRNING

- Prioritera miljöanpassning som metod för barn
- Genom att använda miljön kommer barnen på egen hand hitta lösningar för att klara uppgiften
- Nyttja terrängen och anpassa träningen genom metodiska banor

METODER BÖJ-STRÄCK & FRAM-BAK

MILJÖANPASSNING

BÖJ-STRÄCK & FRAM-BAK
TÄLT & KÄPPTUNNEL
ORGELTRAMP
TERRÄNGVÅGOR
PUCKELPIST
HOPP OCH DÄMPNING AV HOPP

UPPGIFTBASERAD

BÖJ-STRÄCK & FRAM-BAK

PLATT MARK

LYFT PÅ SKIDSPETSAR OCH BAKDEL AV SKIDA
KNÄBÖJ PÅ SKIDA
HOPPA PÅ STÄLLET
ÅK MED ÖVERDRIVEN BREDD-SMALT MELLAN
SKIDORNA

BACKE

FALLANDE LÖVET- GLID FRAMLÄNGES OCH
BAKLÄNGES
SVÄNGAR MED ÖVERDRIVEN FRAM ELLER
BAKVIKT
GLIDA BAKLÄNGES I FLACK TERRÄNG
SNABBA FÖTTER OCH HÖGA KNÄN (KLIVA RUNT
I SVÄNG)

UTRUSTNINGSANPASSAD

BÖJ-STRÄCK & FRAM-BAK

ÅKA UTFÖR PÅ LÄNGDSKIDOR/TELEMARK
ÅKNING MED UPPKNÄPPTA PJÄXOR
ÅKNING OCH SVÄNGAR PÅ EN SKIDA
SKIDÅKNING UTAN STAVAR I OCH UTFÖR
BANA



TÄLT



KÄPPTUNNEL



ORGELTRAMP



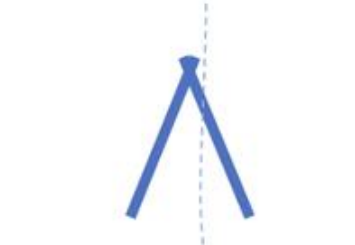
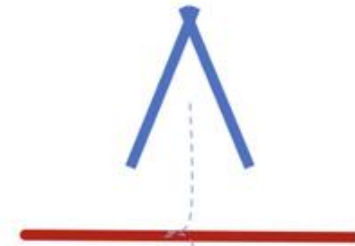
TERRÄNGVÅGOR



PUCKELPIST



HOPP



METODER SIDA-SIDA

MILJÖANPASSNING

SIDA-SIDA
L-BANA
DOSERAD KURVA
TERRÄNG

UPPGIFTBASERAD

SIDA-SIDA

PLATT MARK
DRAGKAMP
SKATING
SKATING MED HOCKEYSTOPP

BACKE

GÅ UPP I BACKE PÅ SIDA
HOCKEYSTOPP
MARCH MED HÖGA KNÄN I BACKE
KORRIDOR HAS
HIGH FIVE TILL SNÖGUBBE
SUPERMAN

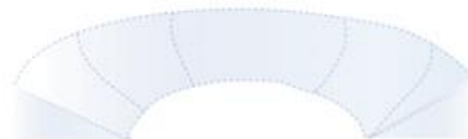
UTRUSTNINGSANPASSAD

SIDA-SIDA
ÅKNING PÅ EN SKIDA
DUBBEL STAVMARKERING UTSIDA
FACKLAN
KORRIDORHAS TILL STOPP PÅ INNERSKIDA
DRAGKAMP



L-BANA

BANOR MED OLIKA SVÄNGGRADIE
LYFT INNERSKIDA I SVÄNG



DOSERAD KURVA



HIGH FIVE SNÖGUBBE



DRAGKAMP

EN SKIDA



SKATING



GÅ PÅ SIDA UPP
BACKE HASA NER

METODER ROTATION

MILJÖANPASSNING

ROTATION

MORÖTTER MED KORT AVSTÅND (2-3 M)

TÄT SKOGSÅKNING

PUCKELPIST

UPPGIFTBASERAD

ROTATION

PLATT MARK

LAPPKAST

ENBENSSTÄENDE TWIST

HOPP MED TWIST

180 HOPP

BACKE

360 PÅ SNÖN

KORRIDORHAS MED MOTVRID

KORRIDORHAS MED 360

HOPPSVÄNG MED STAVISÄTTNING

UTRUSTNINGSANPASSAD

ROTATION

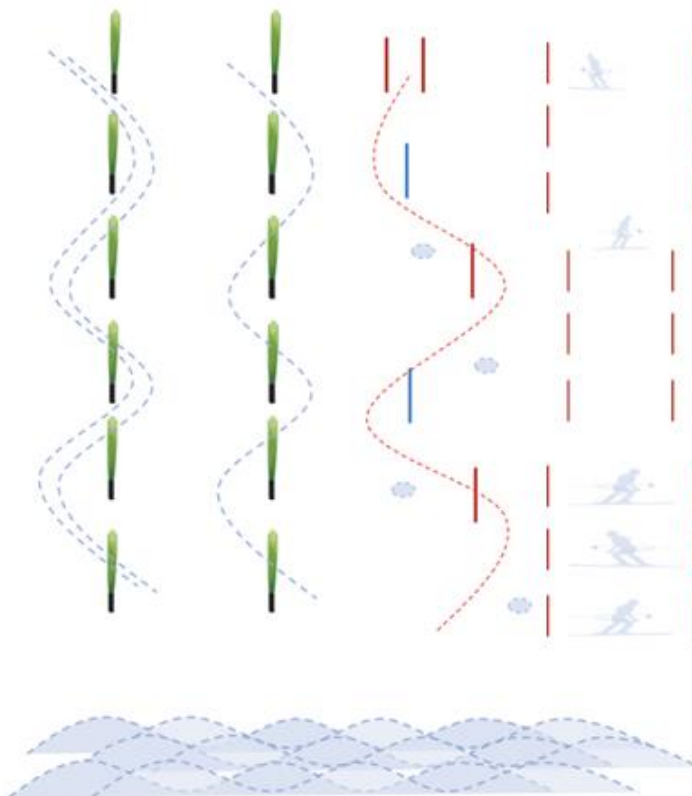
ÅKNING PÅ EN SKIDA

DUBBEL STAVMARKERING UTSIDA

FACKLAN

KORRIDORHAS TILL STOPP PÅ INNERSKIDA

DRAGKAMP



PUCKELPIST



EXEMPEL PÅ METODISKA BANOR

TRE KÄPPS RYTMBANA

Terräng: Flack - Medelbrant

Beskrivning:

Sätt tre käppar i rak linje nedanför varandra 4-6 meters avstånd sedan ytterligare tre käppar längre ner där en större sväng binder ihop trekäppskombinationerna. Åkarna svänger då två korta svängar och sväng nummer tre blir en längre sväng till nästa kortsvängssektion.

Syfte:

Att träna rytmväxlingar från korta till en medellånga svängar och tillbaka till korta svängar igen. Det hjälper åkaren att få upp blicken och att få överkroppen riktad nedåt backen för att vara rörelseberedd inför rytmväxlingarna.

Tips!

Gör inte för tvär långsväng från den ena kortsvängssektionen till den andra. Då tappar åkaren rytmen och syftet med banan försvinner.



L:ET

Terräng: Flack

Beskrivning:

Sätt en lätt bana. Avståndet mellan käpparna ska ligga någonstans mitt mellan en SL och GS bana. Åkaren ska lyfta innerskidan över den liggande käppen.

Syfte: Att få åkaren att tydligt belasta ytterskidan genom att lyfta innerskidan.

Tips! Den liggande käppen läggs på ovansidan av käppen



BANA FÖR AVSTÅND MELLAN FÖTTERNA

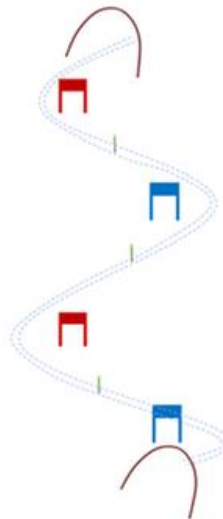
Terräng: Lätt

Beskrivning:

Sätt en bana med jämn storslalomrytm. Sätt ut borstar mellan svängkäpparna där svängväxlingen bör ske. Åkaren ska sedan passera med en skida på var sida om borsten i svängväxlingen.

Syfte: Att få avstånd mellan skidorna och en bra rörelseberedskap mellan svängarna

Tips! Låt en åkare lägga ett bra spår i den nysatta banan innan du sätter ut borstarna. Då är det lättare att få en känsla för var du vill placera borstarna.



Progressionstrappa

U8

Glida på en skida
åt gången

Hockeystopp
med snösprut åt båda hållen

Åka i olika typer
av snöförhållanden

Hoppa
i ett hopp

Åka lift
på egen hand

Åka baklänges



U10

Åka skärande sväng
i lätt terräng

Åka blandat
stora & små svängar utan
stavar

Åka banor med
SL, GS, tätt & hopp

Åka en bana
med terrängvågor

Snurra 360°
åt båda hållen på plana
skidor.

Åka friåkning
i varierad terräng/olika typer
av med rytm i lätt terräng

Åka friåkning
i bana med stavisättning

Tävla
i klubben & eventuellt
närliggande klubbar

Repetera grunderna

U12

Åka skärande sväng
i brant terräng

Åka & svänga
på en skida

Göra en sladdande
rund sväng

Träna alla discipliner
i sin hemmabacke

Hoppa & snurra 360°
i luften åt valfritt håll
med fart

Åka friåkning med fartkontroll
i varierad terräng/olika typer av
snöförhållanden

Åka med ytterarmsteknik
i slalombana

Värma upp inför
varje skidträning

Tävla
i distrikt & region

Ta visst ansvar
för utrustning

Åka & glida i fartstänning
+ hoppa över käppar med 6-10
meters avstånd

Repetera grunderna

U14

Åka skärande sväng
från brant till flackt &
tvärtom

Åka ett staket i röd terräng
med god balans & rytm

Hoppkorts sväng
med stavisättning i brant terräng

Hoppa i större hopp
med fart & kontrollerad
landning

Åka i bana med fartkontroll
i varierad terräng/olika typer
av snöförhållanden

Hasa rakt ner i fallinjen
med överkroppen vänd nedåt

Träna alla discipliner

Ta visst ansvar
för utrustning & skidvård som
vallning & bryning

Tävla
i distrikt & nationellt

Åka i en puckelpist

Repetera grunderna

U16

Anpassning av rörelse i bana
& friåkning i alla variationer av
terräng- & snöförhållanden

Anpassning av rörelse & sväng
i flack och brant terräng

Åka kombination i slalombana
till öppna portar med god
anpassningsförmåga

Hoppkorts sväng
med stavisättning i röd backe

Anpassade rörelser
på ytterskidans skämning i medelstora
svängar med andra skidan i luften

Åka svängar i hög fart
med förmåga att öka & minska
farten

Träna alla discipliner

Anpassa tekniken
utifrån terräng- &
rytmförändringar

Åka styrande parallellsväng
i stora & små svängar

Reflektera över konsekvenser
av taktiska & tekniska val

Tävla
i region & nationellt

Ta fullt ansvar
för utrustning & skidvård

Repetera grunderna

FIS Y./Å JUNIOR

Anpassning av teknik & taktik
till respektive sväng i
tempoväxlande bana

Anpassning av teknik & taktik
till respektive sväng i övergång från
olika snöförhållanden

Åka friåkning & lössnö
med anpassning till olika
typer av svängar

Anpassning av stavisättning
till alla typer av terräng &
förhållanden

Anpassning av funktionellt
uppvärmningsprogram utan skidor
med skidvaneövningar

Åka & hoppa ett störtloppshopp
och landa med kontroll

Åka i en skidpark
i rails, hopp och velodromer

Träna alla discipliner

Anpassning av teknik
utifrån terräng- & rytmförändringar

Styra & anpassa svänggradien
i olika typer av terräng & svängar

Tävla
nationellt & internationellt

Repetera grunderna

ALLTID HJÄLM | RYGGSKYDD | GLASÖGON

0-6 ÅR**

6-9 ÅR**

9-12 ÅR**

12-14 ÅR

14-16 ÅR

16-21 ÅR

21<

RÖRELSERIKEDOM

LEKSTADIET

GRUNDSTADIET

UPPBYGGNADSSTA-
DIET

UPPBYGGNADS-
STADIET

FÖRBEREDANDE
PRESTATIONSSTADIET

PRESTATIONSSTADIET

MULTISKIDA
MJUKA PJÄXOR
(1-3 SPÄNNE*)

ÖVRIGT
SKRIDSKOR
LÄNGDSKIDOR
PULKA

PJÄXOR
(ca 60-80 flex*)

MULTISKIDA

STAVAR
(70% av kroppslängd*)

ÖVRIGT
SKRIDSKOR
LÄNGDSKIDOR
PULKA

PJÄXOR
(ca 70-90 flex*)

SLALOMSKIDOR

SLALOMSTAVAR
(70% av kroppslängd*)

STORSLALOM-
SKIDOR

STORSLALOM-
STAVAR
(75% av kroppslängd*)

FARTDRÄKT

ÖVRIGT
SKRIDSKOR
LÄNGDSKIDOR
PULKA

PJÄXOR
(CA 90-110 flex*)

SLALOMSKIDOR

SLALOMSTAVAR
(70% av kroppslängd*)

STORSLALOM-
SKIDOR

STORSLALOM-
STAVAR
(75% av kroppslängd*)

FARTSKIDOR*

FARTDRÄKT

ÖVRIGT
SKRIDSKOR
LÄNGDSKIDOR
"LEKSKIDOR"

PJÄXOR
(ca 90-130 FLEX*)

SLALOMSKIDOR

SLALOMSTAVAR
(Anpassning*)

STORSLALOM-
SKIDOR

STORSLALOM-
STAVAR
(Anpassning*)

FARTSKIDOR

FARTSTAVAR
(Anpassning*)

FARTDRÄKT

ÖVRIGT
SKRIDSKOR
LÄNGDSKIDOR
"LEKSKIDOR"

*Individuell
anpassning av
utrustning
utifrån skidteknisk
kompetens och
förutsättningar.*

ÖVRIGT
SKRIDSKOR
LÄNGDSKIDOR
"LEKSKIDOR"

*Individuell
anpassning av ut-
rustning
utifrån skidteknisk
kompetens och
förutsättningar.*

ÖVRIGT
SKRIDSKOR
LÄNGDSKIDOR
"LEKSKIDOR"



NÄSTA MOMENT: PRAKTIK I BACKEN





Barntränarutbildningen genomförs av ditt alpina distrikt.

Materialet är skapat av Svenska Skidförbundet med extra hjälp av Natalie Malmberg, distriktsutbildare i Upplands län och instruktör i Svenska Skidförbundets utbildningsteam.