

Ledarhandbok: Vassunda IF Skidor

Välkommen som tränare i Vassunda IF! Denna handbok ska ses som ett stöd i ditt engagemang i att bidra till skidglädje. Vårt mål är att barnen utvecklas genom lek, att bygga en stark lagkänsla och hålla sig aktiva utan onödig väntetid.

Våra tre gyllene tränarprinciper:

1. **Bygg lagkänsla:** Vi börjar gemensamt med de äldre grupperna för att skapa en stark klubbkänsla, och avslutar alltid samlade inom den vita gruppen.
 2. **Minimera väntetid:** Förbered material och övningar *innan* start. Aktiva barn håller fokus och slipper frysa när det är kallt.
 3. **Involvera föräldrarna:** Sänk tröskeln för föräldrar att hjälpa till. Ge dem enkla, tydliga uppgifter direkt (t.ex. "stå vid denna kona", "räkna varv" eller "hjälp barnen upp").
-

Träningsstruktur (Varje pass)

För att skapa trygghet och struktur ser varje pass likadant ut i sin uppbyggnad:

1. **Gemensam uppvärmning:** Tillsammans med röd och svart grupp vid klubbstugan.
 2. **Enskild uppvärmning (Vit grupp):** Fokus på balans, styrka och smidighet genom fasta signaturövningar:
 - *James Bond:* Smyga djupt nere i knäböj/skidposition.
 - *Stora och små cirklar:* Roterar armarna för att mjuka upp axlar och överkropp.
 - *Tärningen:* Slå en stor skumgummitärning; siffran bestämmer antal repetitioner av en rolig rörelse (t.ex. 5 upphopp).
 3. **Teknikmoment:** Fokus på kvällens specifika skid- eller rörelseförmåga.
 4. **Tävlings- och lekmoment:** Lekfulla stafetter och utmaningar där fokus ligger på laginsats framför resultat.
 5. **Avslutning & Reflektion:** Samling i ring. Fråga kort: "*Vad var roligast idag?*" för att fånga upp barnens tankar.
 6. **Hejarramsa:** Vi avslutar i ring med händerna i mitten och ropar tillsammans på 3:
 "1, 2, 3 – Heja På, Snöa På!"
-

Del 1: Barmarksträning (Oktober – Snön kommer)

Syfte: Bygga grundkondition, koordination och skidvana genom lek utan skidor.

Fokus & Teknikmoment:

- **Skidgång / Älghufs / Sprättande skidgång / Skejthopp:** Vi övar på grundläggande tyngdöverföring och diagonalrörelse på fötterna. Låt barnen använda stavar för att hitta koordinationen mellan armar och ben.
- **Inspiration från Svenska Skidförbundet:** Använd idéer från det nationella utbildningsmaterialet och övningsbanken (via skidor.com) för fysiska lekar, koordinationsbanor och övningar anpassade för yngre åldrar.

Lekar & Tävlingsmoment på barmark:

- **Pricka tiden:** Löpning eller skidgång runt en kort bana där det gäller att springa två varv på så likartad tid som möjligt (fokus på jämn fart, inte snabbast).
 - **Terrängserien:** Under oktober samkör vi med Långhundra IF där barnen utmanar sig själva mot klockan för att se sin egen utveckling över tid.
-

Del 2: Träning på skidor (När snön har kommit)

Syfte: Hitta balansen, glidet och tryggheten på skidor på både plan och kuperad yta.

Fokus & Teknikmoment:

- **Vit 1 (Från 6 år):** Fokus på plan mark. Balanslekar utan stavar för att tvinga fram rätt tyngdöverföring och glid på skidan.
- **Vit 2 (Från ca 8–9 år):** Introduktion till kuperad terräng, hantering av backar (fiska i saxbacke, ploga nedför) samt introduktion av skejtteknik.
- **Inspiration från Svenska Skidförbundet:** För skidspecifika pass, hämta inspiration från förbundets färdiga *träningsspass och tekniska banor* för att bygga lekfulla hinderbanor som tränar balans, vändningar och fartanpassning.

Del 3 Tävlingsmoment ("hur tänker vi")

För att undvika att enskilda barn känner press eller känner sig skyldiga till en förlust, använder vi tävlingsformer där **lagets totala insats**, **samarbete** eller **jämnhhet** avgör - inte vem som åker snabbast.

Tidsutmaningen

Detta är den ultimata färdighetsanpassade stafetten eftersom snabbast tid *inte* garanterar vinst.

- **Hur det går till:** Dela upp barnen i jämna lag. Varje lag ska åka en bana och tillsammans försöka pricka en förutbestämd måltid (t.ex. att laget ska åka i exakt 5 minuter totalt). Alternativt ska lagets andra varv gå på exakt samma tid som lagets första varv.
- **Varför det fungerar:** Det lag som är bäst på att hålla ett jämnt och planerat tempo vinner. De som åker långsammare är precis lika viktiga för slutresultatet som de som åker jättefort.

Evighetsstafett med "Öppen Växling"

Traditionella stafetter kan göra att ett barn hamnar långt efter och känner sig utpekad. Det löser vi med en evighetsstafett.

- **Hur det går till:** Banan är en kort slinga. Istället för fasta sträckor åker lagen så många varv de hinner under t.ex. 7 minuter. Växlingen sker löpande: när en åkare kommer in i växlingszonen klappar de nästa person på axeln. Om ett barn vill åka två varv i rad för att kompisen behöver vila eller fixa utrustningen går det jättebra.
- **Varför det fungerar:** Ingen vet exakt vem som "ligger först" eftersom alla lag snurrar runt i spåret samtidigt. Fokus ligger på hur många varv *laget* lyckas samla ihop tillsammans.

Poängjakten (Hämta och samla)

Här tävlar laget tillsammans för att lösa en uppgift där olika färdigheter behövs.

- **Hur det går till:** Sprid ut en stor mängd föremål (t.ex. färgade ärtpåsar eller koner) i en backe eller på en plan yta. Varje färg kan representera olika poäng, eller så handlar det bara om att tömma planen. Barnen åker ut ett och ett i laget, hämtar *ett* föremål och åker tillbaka för att lägga det i lagets gemensamma hink.

- **Varför det fungerar:** Vissa barn är snabba på platten, andra är modiga på att åka utför för att hämta föremålen som ligger svårare till. Laget samlar ihop poängen tillsammans och alla har bidragit till slutsumman.

Tärningsstafett

Här blandar vi skicklighet med en stor dos tur, vilket avdramatiserar själva tävlingsmomentet.

- **Hur det går till:** Barnet åker ett varv runt banan. Framme vid växlingen får barnet slå en stor skumgummitärning. Siffran på tärningen bestämmer hur många poäng laget får, eller om nästa åkare måste göra en specifik uppgift (t.ex. slår man en 6:a får laget 6 poäng, slår man en 1:a måste nästa åkare göra 3 "James Bond"-knäböj innan start).
- **Varför det fungerar:** Det snabbaste laget kan fortfarande förlora om de har otur med tärningen. Detta gör att barnen skrattar åt slumpen istället för att gräma sig över att de inte åkte tillräckligt fort.

Tips till tränaren vid lagindelning:

- **Dela upp i hemlighet:** Gör lagindelningen själv i förväg så att barnen slipper stå och vänta på att bli valda.
- **Fokusera på firandet:** När tävlingen är slut räknar vi poäng eller tider tillsammans. Vi korar aldrig "förlorare", utan berömmar istället lag som visat bra samarbete, peppat varandra extra mycket eller haft bäst teknik i hinderbanan.

Andra färdiga lek- och tävlingskoncept:

- **Parallellhinderbana & Stafett:** Två likadana banor bredvid varandra med t.ex. portar att åka under, koner att runda och små gupp.
 - **Skidskyttestafett:** Åk ett kort varv, kasta ärtpåsar på ett mål (t.ex. i en rockring). Miss innebär en kort straffrunda runt en kona innan växling.
 - **Nummerlek / Brevbäraren / Skidfia:** Stationsbaserade lekar där barnen samlar poäng, hämtar "post" (koner) eller flyttar sig framåt utifrån tärningsslag eller kommandon.
 - **Ärtpåse på huvudet:** Utmärkt för balansen! Åk en sträcka utan att tappa påsen. Tappar man den måste man böja sig djupt ner och plocka upp den.
 - **Reaktionssprint:** Korta explosiva moment där barnen startar på signal (t.ex. när tränaren släpper en handske) för att träna kvickhet.
-

Del 4: Tips till föräldrar

- **Föräldrainformation:** Hänvisa nya föräldrar till hemsidan:
<https://vassundaif.web.sportadmin.se/sida/?ID=252472>
 - **Utrustning:** Det viktigaste är att skidor och stavar är lagom långa. Hänvisa föräldrar till föreningens sida för utrustningstips:
<https://vassundaif.web.sportadmin.se/sida/?ID=528468>
-

Del 5: Ledarens Guide till SportAdmin

Som tränare använder vi SportAdmin för att hålla kontakt med föräldrar, hantera kalendern och registrera närvaro.

Appen (SportAdmin)

Har både en medlemsvy och en ledarvy. För att komma till dina verktyg: Gå till **Mer Växla till...** (välj ledarvyn).

- **Närvaroregistrering (LOK):** Detta **måste** ske efter varje träning. Markera enkelt i appen vilka barn och ledare som var på plats. Detta ligger till grund för föreningens aktivitetsstöd från Riksidrottsförbundet.

Webbportalen (kansli.sportadmin.se)

Inloggning sker via dator/webbläsare efter att du fått en inbjudan från en annan tränare.

1. Kallelser och ändra aktivitetsinformation

Gå till: https://kansli.sportadmin.se/medlemsgrupper_e543/kallelser

- Välj Grupp: "**Skidor - Barn och Ungdomsträning**"
- **Ändra befintlig träning:** Tryck på **Visa** på den aktuella träningen och gör dina justeringar.
- **Skapa ny aktivitet:** Tryck på **Lägg till aktivitet**.
 - **Viktigt:** Bocka **ur** rutan "*Skicka ut automatiska påminnelser för deltagare som ej svarat*" (den upplevs som spamig).
 - **Schemalagd kallelse:** Välj "*2 dagar före aktiviteten*". Då krockar den inte med tidigare träningar, men landar tillräckligt nära inpå för att påminna föräldrarna.

- **Beskrivning:** Expandera rubriken "**Mer information**" för att lägga in en text om vad ni ska göra (t.ex. om stavar ska med eller om det är belysning som gäller).
- Tryck på **Spara** (du behöver *inte* klicka på "Spara och börja kalla" eftersom kallelsen är schemalagd). Allt syns direkt i kalendern på hemsidan.

<https://vassundaif.web.sportadmin.se/kalender/?ID=188738>

2. Skicka e-postutskick till gruppen

Gå till: https://kansli.sportadmin.se/medlemsgrupper_e543/medlemsgrupper

1. Välj Period: **(Aktuellt år/år Skidor)**
2. Välj Grupp: **"Skidor - Barn och Ungdomsträning"**
3. Klicka på **Utskick**.
4. Ändra avsändarnamn till: **Vassunda IF Skidor**
5. Ändra "Svara till": Ange **din egen e-postadress**.
6. Skriv ämnesrad och brödtext, tryck sedan på **Skicka**.

3. Lägga upp nyheter på hemsidan

Gå till: <https://kansli.sportadmin.se/hemsida>

1. Välj Verksamhet: **Skidor**
2. För inlägg som ska synas på startsidan: Klicka på **Redigera** på raden för "Hem".
3. Klicka på **Lägg till Nyhet** och fyll i din information.

Del 6: Övningsbibliotek

Kunskapsarenan - Blågula vägen

<https://kunskapsarenan.se/skidor/blagula-vagen>

Generellt material

Litteratur och stödmaterial

<https://www.skidor.com/idrotter/langdakning/barn--ungdom/litteratur-och-stodmaterial>

Träna Tillsammans

<https://www.skidor.com/download/18.241e27d2184fa16745776d30/1671033824173/t>

[r-na_tillsammans.pdf](#)

Stjärna på skidor

<https://www.skidor.com/download/18.641724771851535f9501fce4/1671202661344/lekar-och-traningstips-pa--barmark-och-sno-nya.pdf>

Handledningstips från Skidförbundet

https://www.skidor.com/download/18.641724771851535f9501fcd1/1671202605850/sps_handledning.pdf

Barmark

<https://www.skidor.com/idrotter/langdakning/barn--ungdom/traningstips/traning-barmark>

Rullskidor

<https://www.skidor.com/idrotter/langdakning/barn--ungdom/traningstips/traning-rullskidor/rullskidor-for-barn-och-ungdom>

Fristil (skejt)

<https://www.skidor.com/idrotter/langdakning/barn--ungdom/traningstips/traning-fri-teknik>

Klassisk teknik

Rekommenderas Rikard Tynells instruktionsfilmer för klassisk stil, vilka fokuserar på stakning, diagonalåkning och balans.)

<https://youtu.be/jZ-oinw8ogU?feature=shared>

https://youtu.be/_AR_qWtcUMU?feature=shared

<https://www.skidor.com/download/18.641724771851535f950134d3/1671183258462/ovningar-klassiskt.pdf>