



Trener 1

Modul 1.1 Utvikling av skiferdighet





Hva utvikler god skiferdighet ?

- # 7 åring (klubbnivå)
- # 13 åring (kretsnivå)
- # 25 åring (elitenivå)





Hva er viktigst i Trener 1?

- MEST MULIG AKTIVITET
 - Lek
 - Variasjon
 - Opplevelse av å ha det artig!
 - Læring/erfaring gjennom egenaktivitet
- Organisering som gir MYE aktivitet og har mulighet for differensiering der det trengs.

Metode for utvikling av skiferdighet

- Situasjonsstyrt og oppgavestyrt trening
- Stor variasjon og fart i treningen
- Hands-off prinsippet (ingen teknikkinstruksjon)
- Fokus på basisferdigheter som grunnlag for all ferdighet
- Allsidig spesifikk trening
- Trygghet og tilhørighet



Mål for utvikling av skiferdighet

MÅL

- Alle utøvere i aktivitet gjennom hele treningsøkta
- Lystbetont og spennende innhold
- Mestring og positive opplevelser
- Skape varig interesse for skiaktivitet





Situasjonsstyrt trening

Terrenget og selve aktiviteten gjør at utøveren utvikler skiferdighet



Situasjoner skapes av trener eller de finnes naturlig i terrenget

Treneren bruker ingen verbal forklaring av utførelse, det er terrenget og situasjonen som underviser

Variasjon i situasjonsstyrt trening

- Skogsterreng
- Løyper
- Løypemodeller
- Bratt, flatt
- Bølgeterreng
- Kuler
- Halfpipe
- Hopp (store/små)
- Jevnt / ujevnt
- Løst / Isete



Arbeidsoppgaver: Situasjonstyrt trening

Hvordan kan terrenget der dere trener utnyttes til å skape gode situasjoner på ski?

- Skriv noen forslag til hvor og hvordan du kan trene balanse i din løype
 - Ufortrening/øve på å kjøre nedover
 - Øve på rask padling og diagonalgang oppover på en lystbetont måte



Treneren gir konkrete oppgaver som utøveren skal løse

- Mål – hurtig start: ”la beina løpe som trommestikker ut fra veksling”
- Mål – hurtighet: ”diagonalgang nedover”
- Mål – teknikkskifter: ”mellom kjeglene løper vi fiskebein”
- Mål - balanse: ”stå så langt ned i bakken på ei ski som du klarer”
- Mål –utfor: ”kjør så fort som en sint tiger!”



Organisering av oppgavestyrte trening

- Vær rask med å samle gruppa
 - Vær kort og konsis når du gir informasjon
 - Alle må se og høre deg
 - Bruk få ord og ord som målgruppa skjønner, evt snakk gjennom bilder
 - Bruk stemmen
-
- Oppgaven skal ikke gå direkte på person
 - Unngå å fokuser på detaljer
 - Ta for deg ett og ett skiteknisk mål
-

Kombinering av oppgaver og situasjoner



- Gi oppgaver underveis i situasjonsstyrt trening
- Varier situasjonen
- Skaper større fart i bevegelsene
- Skaper større kompleksitet i problemløsningen
- Krever større presisjon i utførelsen

Arbeidsoppgave:
Lag helhetlige oppgaver som du kan gi i en kuleløype

Fart



- Det er i stor fart vi virkelig lærer å mestre utfordringer
- Teknikk utvikles i høy hastighet
- Fart stiller store krav til utøverens basisferdigheter
- Høy hastighet på trening er spennende og ofte fylt av action

Aktivitetsprinsippet



Trenerens viktigste oppgave er å holde barna i aktivitet

Av en klokke time skal 55 minutter være aktivitet

Barn som står i kø mister muligheten til å bli bedre



Organisering

- Stor aktivitet gjennom rask igangsetting
 - Lite prat
 - Overvekt av enkle/kjente øvelser
 - Ingen instruksjon eller venting/køståing
 - Utfordring på sitt nivå
 - Mulighet for progresjonstilpasning i alle aktiviteter
 - Allsidighet og stor variasjon
 - Forsterke egenstyrt aktivitet
-

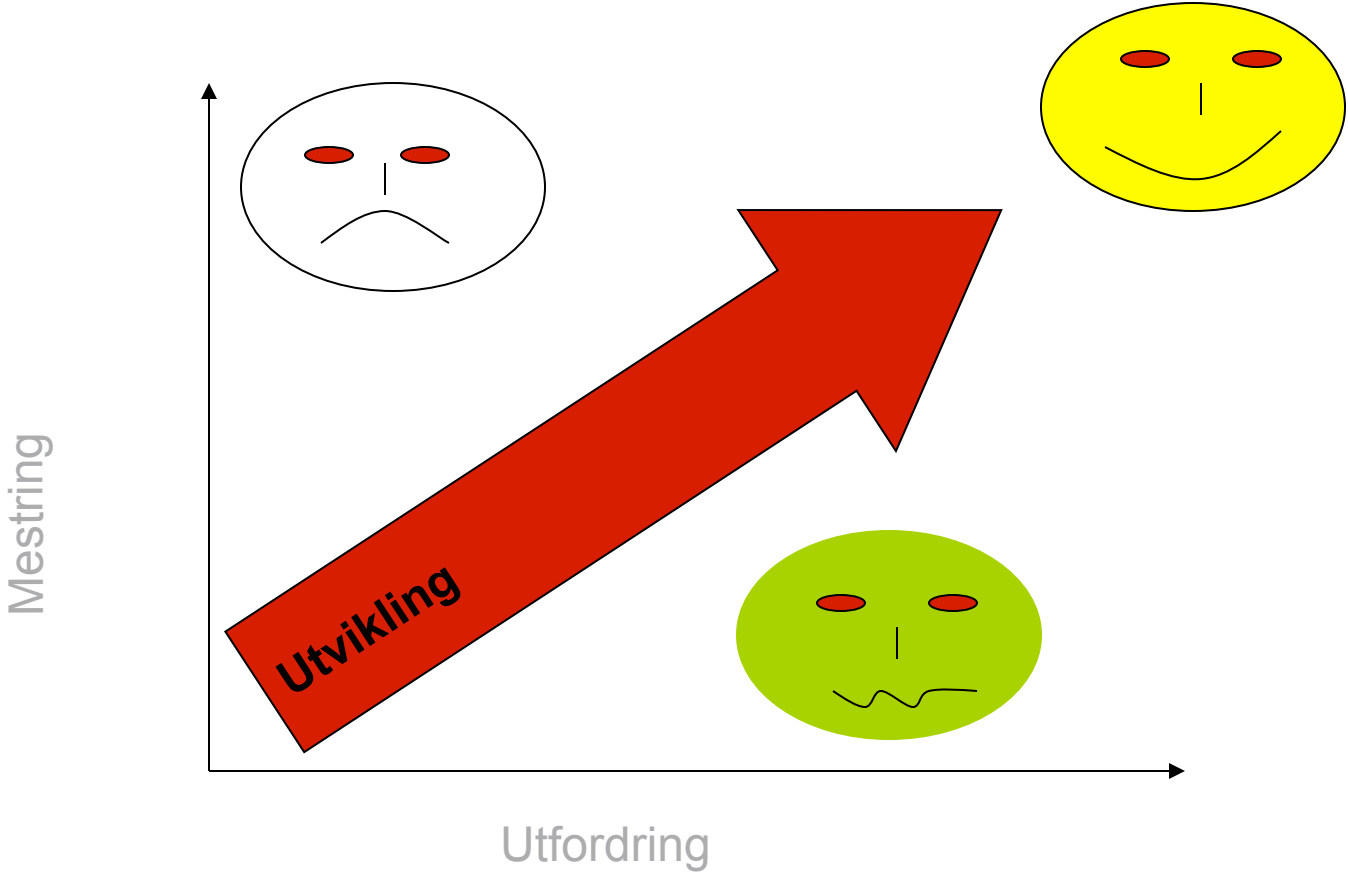


Organisering - alle i aktivitet





Flytsonemodellen



Barn i aktivitet på ski

- Organisert trening er et «supplement»
- Barns egen aktivitet og lek på ski er en viktig faktor for ferdighetsutviklingen
- Å være i bevegelse mange timer i uka i lek/ selvorganisert trening er viktig
- Å ha muligheter til skiaktivitet i nærmiljøet er avgjørende



All aktivitet på ski er verdifull trening