

Lärgruppsplan Orientera för att ha kul

att träna upp till 13 år



Orientera för att ha kul

Det här är en lärgruppsplan eller en vägledning om man så vill. Tanken med lärgruppsplanen är att den ska vara en hjälp för dig som vill vara tränare för en grupp barn i din förening. Lärgruppsplanen utgår ifrån boken Orientera för att ha kul – att träna upp till 13 år som du kan köpa via www.idrottsbokhandeln.se. Planen är i första hand tänkt att användas i en så kallad Lärgrupp. I både boken och i planen finns ett antal diskussionsfrågor där tanken är att en grupp av tränare i föreningen använder dem som utgångspunkt för att utveckla och planera verksamheten i föreningen. SISU Idrottsutbildarna i ditt distrikt kan hjälpa dig med tips och idéer kring arbetet med lärgruppen. SISU Idrottsutbildarna har ofta också möjlighet till ekonomiskt stöd i samband med arbetet i lärgruppen.

Innehållet i lärgruppsplanen är uppdelat i åtta olika avsnitt, några lite kortare och några lite mer omfattande. Det går utmärkt att arbeta med flera avsnitt vid samma träff. Vi tror också att det är lämpligt att ägna mer tid åt vissa avsnitt. Vi återkommer senare i lärgruppsplanen med våra rekommendationer.

I anslutning till varje avsnitt finns en sidhänvisning som är en förberedelse. Vid något tillfälle kan förberedelsen och vara något annat. Därefter följer ett antal frågor eller diskussioner som kan vara lämpliga att svara på och arbeta med tillsammans. Ibland finns här också uppgifter som ska lösas enskilt eller i hela lärgruppen. Vid några tillfällen finns också tips på hur man kan fördjupa sina kunskaper genom att ta del av annat material.

Som ledare för lärgruppen har du ett litet extra ansvar i att vara sammankallande för träffarna. Du är också den som leder arbetet och ser till att alla i gruppen kommer till tals. Du ansvarar också för trivseln i gruppen. Det gör du genom att se till att ta rast med jämna mellanrum. Utse någon som är ansvarig för att det finns fika och frukt vid varje träff eller turas om inom gruppen. Sammanfatta varje träff och se till att alla vet hur de ska förbereda sig för nästa träff. Dokumentera det arbete som görs och de eventuella beslut som fattas. Det ni pratar om och diskuterar ska var utgångspunkt för den framtida planeringen av träningen för barnen i föreningen. Som ledare är du också ansvarig för att redovisa lärgruppens arbete till SISU Idrottsutbildarna när arbetet är slutfört.

Har du några frågor eller synpunkter på den här lärgruppsplanen eller frågor kring träning för barn så är du välkommen med dina frågor till info@orientering.se.

Lycka till med arbetet!

Innehåll

Föreningen	sidorna 8-25
Tränaren	sidorna 26-41
Från barn till vuxen	sidorna 42-59
Helheten	sidorna 60-63
Fysisk träning för unga orienterare	sidorna 64-83
Orienteringsteknik	sidorna 84-133
Grundläggande mentala färdigheter	sidorna 134-163

Sidhänvisningen gäller boken Orientera för att ha kul – att träna upp till 13 år.

Föreningen och Helhet

Förberedelser: Läs igenom sidorna 8-25 och 60-63 i boken Orientera för att ha kul – att träna upp till 13 år.

Fundera på och diskutera med varandra

På vilket sätt kan offensiv orientering vara en del av arbetssättet i din förening?

På vilket sätt kan ledarna i din förening föra ut offensiv orientering till de aktiva, individerna, i din förening?

Vilka ledstjärnor har ni i din förening? På vilket sätt märks de i verksamheten?

Hur kan Vision 365 bli en del av träningsverksamheten i föreningen?

Hur kan träningen för barn planeras så att en helhet kring fysisk träning, teknikträning och mentala faktorer finns med?

Hur många av *Målstegens* sju steg finns beskrivna i dag i föreningen?

Hur står sig verksamheten i din egen förening i förhållande till *Idrottens vill*?

I *Idrotten vill* finns ett antal punkter som beskriver intentionerna med barnidrotten. Finns det några av dessa punkter där föreningen inte lever upp till intentionerna?

Finns det några punkter som är svårare än andra att leva upp till?

Vilken av punkterna känns viktigast för dig?

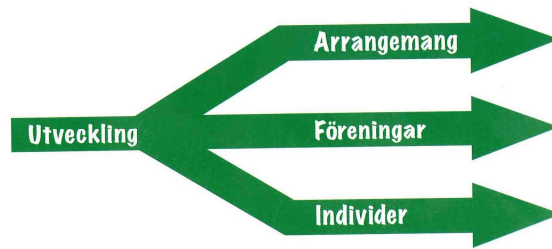
På vilka sätt kan du som tränare ge barnen kunskap om tävlingsreglerna och hur vi ska visa naturhänsyn?

Hur kan din förening skapa så bra träningsmiljö som möjligt för barnen?

Hur kan föreningen skapa ett helhetstänk kring träningsverksamheten?

Ta reda på!

Ta kontakt med SISU Idrottsutbildarna i distriktet för att ta reda på hur ni kan samverka med varandra och på vilket sätt de kan bidra till att föreningens verksamhet utvecklas på ett bra sätt. Redovisa resultatet vid nästa träff.



Tips!

Att arbeta med *Målstegen* (SISU Idrottsböcker 2009) kan vara ett bra sätt att få en struktur på föreningens arbete och samla krafterna i föreningen så att den går åt ett och samma håll. När föreningen har arbetat sig igenom *Målstegens* sju steg är verksamheten tydliggjord och det blir enklare att planera verksamheten i föreningens vardag.

Tränaren

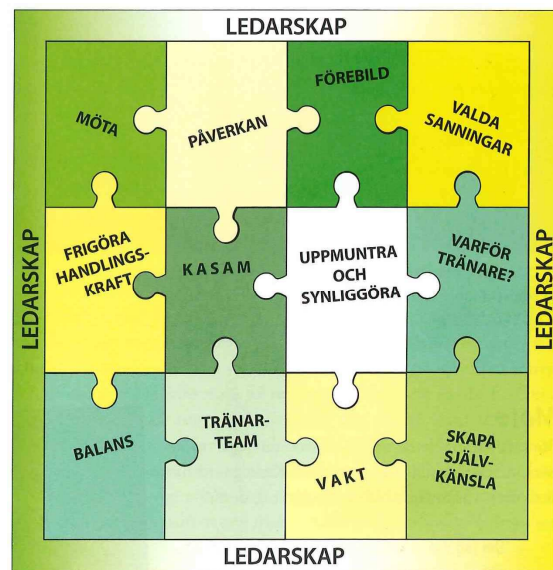
Förberedelser: Läs igenom sidorna 26-41 i boken *Orientera* för att ha kul – att träna upp till 13 år.

Fundera på och diskutera med varandra

Vad betyder begreppet ledarskap för dig?

Tänk på en bra tränare eller ledare du själv haft. Vad var det som gjorde att just den tränaren eller ledaren var så bra?

Gå igenom var och en av de 12 pusselbitarna. Hur kan ni i föreningen planera och utföra verksamheten så att alla pusselbitarna finns med? Ta gärna hjälp av frågorna i rutorna Fundera och diskutera som finns i boken.



Tips!

Läs mer om ledar- och tränarskap i *Leda med förtroende* (SISU Idrottsböcker 2001) och *Världens bästa coach*, (SISU Idrottsböcker 2009).

Orienterarens fysik

Förberedelser: Läs igenom sidorna 64-83 i boken Orientera för att ha kul – att träna upp till 13 år.

Det här avsnittet är ganska omfattande varför det kan vara en bra idé att dela upp arbetet så att gruppen ägnar två eller flera träffar åt orienterarens fysik.

Fundera på och diskutera med varandra

Hur kan föreningens träningsverksamhet planeras så att alla fem grundläggande kvaliteterna utvecklas hos individerna i träningsgruppen?

I boken nämn åtta olika variabler som kan tränas upp. Här följer en frågeställning kring respektive variabel. Försök att ha utvecklingen av föreningens träningsverksamhet i fokus när gruppen diskuterar.

Diskutera och fundera kring hållfasthet och träningstolerans och frågan på sidan 70.

Diskutera och fundera kring rörlighet och frågan på sidan 71.

Diskutera och fundera kring kapillärtäthet och förbränningsförmåga och frågan på sidan 72.

Diskutera och fundera kring musklers genomsläppighet och frågan på sidan 73.

Diskutera och fundera kring korttidsåterhämtning och frågan på sidan 74.

Diskutera och fundera kring bränslesnålhet och löpteknik och frågan på sidan 76.

Diskutera och fundera kring effekt och styrka och frågan på sidan 78.

Diskutera och fundera kring anaerob ut hållighet.

Hur kan de olika exemplen på övningar anpassas utifrån föreningens förutsättningar så att de blir en del av träningsverksamheten?

Diskutera vilka andra övningar som tränar de fem grundläggande kvaliteterna och de åtta olika variablerna.

Orienteringsteknik

Förberedelser: Läs igenom sidorna 84-93 i boken Orientera för att ha kul – att träna upp till 13 år.

Fundera på och diskutera med varandra

Diskutera och fundera tillsammans kring begreppen "kartans språk", "progression" och "flow". Hur kan föreningens träningsverksamhet planeras så att de här begreppen blir en del av utvecklingen av individerna?

Diskutera hur tävlingen kan bli ett tillfälle att lära mer, öva och skapa trygghet i att klara av de tekniska svårigheterna? Vad krävs av tränarna?

Diskutera och fundera tillsammans kring begreppen tävling, prestation, resultat, inlärning, trygghet och glädje.

Diskutera och fundera kring frågorna på sidan 87.

Diskutera, vad menas med översättningsförmåga? Hur kan man träna översättningsförmågan?

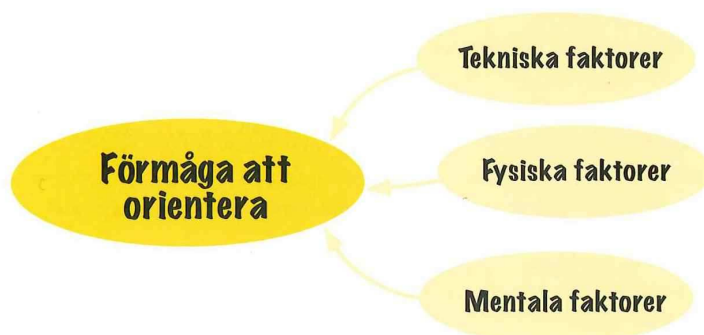
Diskutera och fundera kring begreppet metoder?

Diskutera och fundera kring begreppet strategier?

Vad är skillnaden mellan metod och strategi? Hur kan träningen se ut för att träna metoder och strategier?

Diskutera och fundera kring frågorna på sidan 91.

På sidan 93 finns ett antal tips till tränaren. Hur kan de tipsen påverka träningen i din förening?

[illegible]

Utvecklingstrappan

Förberedelser: Läs igenom sidorna 94-121 i boken Orientera för att ha kul – att träna upp till 13 år.

Fundera på och diskutera med varandra

Diskutera och fundera tillsammans hur ni kan arbeta med utvecklingstrappan i föreningen.

Diskutera och fundera tillsammans kring hur barn och ungdomar i föreningen kan delas in i lämpliga träningsgrupper. Är det kunskapen hos individerna som ska styra, kompisrelationer eller något annat?

Vilka moment på den gröna nivån är nyckelmoment och extra viktiga att säkerställa att man kan innan man går vidare till nästa nivå?

Säkerställ att alla i lärgruppen känner till och kan förklara begreppen ledstång, ledstångsbyte, kodsiffror, tumgrepp, passa kartan, översätta kartan samt kartförståelse.

Vilka övningar känner ni till som tränar de olika färdigheterna på den gröna nivån?

Hur hanterar ni individerna i gruppen när ni efter ett tag upptäcker att några lär sig snabbt medan andra behöver längre tid på sig?

Gör en planering för hur träningen på den gröna nivån ska läggas upp så att deltagarna utvecklas i den takt ni önskar.

Hur gör ni för att ta reda på när en individ är redo att ta steget till nästa nivå?

Vilka moment på den vita nivån är nyckelmoment och extra viktiga att säkerställa att man kan innan man går vidare till nästa nivå?

Säkerställ att alla i lärgruppen känner till och kan förklara begreppen gena, vägval, kartläsning, framförhållning, kontrolltagning, kontrollbeskrivning samt mindre tydliga ledstänger.

Vilka övningar känner ni till som tränar de olika färdigheterna på den vita nivån?

Hur hanterar ni individerna i gruppen när ni efter ett tag upptäcker att några lär sig snabbt medan andra behöver längre tid på sig?

Gör en planering för hur träningen på den vita nivån ska läggas upp så att deltagarna utvecklas i den takt ni önskar.

Hur gör ni för att ta reda på när en individ är redo att ta steget till nästa nivå?

Vilka moment på den gula nivån är nyckelmoment och extra viktiga att säkerställa att man kan innan man går vidare till nästa nivå?

Säkerställ att alla i lärgruppen känner till och kan förklara begreppen finorientera, högsta höjd, tydliga höjdkanter, bedöma vägval, sträckplanering, säkra vägval, säker kontrolltagning, grovorientera, hållpunkter, kompassteknik samt gena mellan ledstänger.

Vilka övningar känner ni till som tränar de olika färdigheterna på den gula nivån?

Hur hanterar ni individerna i gruppen när ni efter ett tag upptäcker att några lär sig snabbt medan andra behöver längre tid på sig?

Gör en planering för hur träningen på den gula nivån ska läggas upp så att deltagarna utvecklas i den takt ni önskar.

Hur gör ni för att ta reda på när en individ är redo att ta steget till nästa nivå?



Praktiska och pedagogiska tips

Förberedelser: Läs igenom sidorna 122-133 i boken Orientera för att ha kul – att träna upp till 13 år.

Fundera på och diskutera med varandra

Hur skapar ni trygghet i träningsgruppen?

Vad är trygghet för barnen i träningsgruppen?

På vilket sätt kan leken få en plats i träningen?

Hur kan leken komplettera den traditionella träningen?

Diskutera vilka de vanliga orsakerna är till att man bommar?

Vilken typ av träning kan bedrivas så att deltagarna blir bättre på att undvika bommar?

På sidan 126 finns fyra tips till tränaren angående bommar. På vilket sätt kan ni föra ut den kunskapen till deltagarna?

Att "skugga" deltagare kan vara ett sätt att skapa trygghet och att skapa en bra inlärningssituation. Diskutera hur skuggning kan göras på ett bra sätt så att det leder till både trygghet och till bra inlärning?

Finns det anledning att i föreningen gemensamt komma överens om hur ni vill att skuggning ska gå till?

Hur informerar ni tränare föräldrar och andra ledare om hur ni ser på skuggning?

På vilket sätt gör ni en analys och en uppföljning av deltagarnas orienteringskunskaper?

På sidan 133 finns ett antal frågor att diskutera. Fundera och diskutera i lärgruppen hur ni ser på frågorna.



Grundläggande mentala färdigheter

Förberedelser: Läs igenom sidorna 134-163 i boken Orientera för att ha kul – att träna upp till 13 år.

Fundera på och diskutera med varandra

”Skilj på person och prestation” står det som rubrik på sidan 138. Diskutera vad det innebär för er som tränare i föreningen. Har ni kommit överens om några gemensamma förhållningssätt?

Fundera och diskutera tillsammans de olika frågorna i den gula rutan på sidan 139.

På sidan 141 finns en övning. Försök att genomföra övningen tillsammans med de individer som du är tränare för. När övningen är genomförd byter du erfarenheter med de andra tränarna i föreningen. Vilka erfarenheter gjorde ni? Vad gick bra? Vad kan förbättras?

Fundera och diskutera tillsammans de olika frågorna i den gula rutan på sidan 143.

Fundera och diskutera tillsammans de olika frågorna i den gula rutan på sidan 145.

Fundera och diskutera tillsammans de olika frågorna i den gula rutan på sidan 147.

Fundera och diskutera tillsammans de olika frågorna i den gula rutan på sidan 148.

På sidan 150 finns en övning. Försök att genomföra övningen tillsammans med de individer som du är tränare för. När övningen är genomförd byter du erfarenheter med de andra tränarna i föreningen. Vilka erfarenheter gjorde ni? Vad gick bra? Vad kan förbättras?

Fundera och diskutera tillsammans de olika frågorna i den gula rutan på sidan 153.

På sidan 153 finns en övning. Försök att genomföra övningen tillsammans med de individer som du är tränare för. När övningen är genomförd byter du erfarenheter med de andra tränarna i föreningen. Vilka erfarenheter gjorde ni? Vad gick bra? Vad kan förbättras?

Diskutera tillsammans hur ni i tränarteamet kan använda affirmationer för att stärka individernas självsäkerhet och självmedvetenhet.

Fundera och diskutera tillsammans frågan i den gula rutan på sidan 159.

På sidan 159 finns en övning. Försök att genomföra övningen tillsammans med de individer som du är tränare för. När övningen är genomförd byter du erfarenheter med de andra tränarna i föreningen. Vilka erfarenheter gjorde ni? Vad gick bra? Vad kan förbättras?

Fundera och diskutera tillsammans de olika frågorna i den gula rutan på sidan 161.

