

T - I - U



Teoretisk Idrottsutbildning 13 – 16 år

- TIU är en lärmätod för kunskapsinhämtande inom idrotten
- TIU är lärande kopplat till den ordinarie idrotts- och träningsmiljön
- Inom idrotten anses tävlingen vara den examination där de intränade momenten får visas upp, testas och utvecklas i samspel med andra aktiva
- Genom att följa upp tävlingens prestation skapas en tydlig koppling mellan träning och tävling
- TIU skapar ett kontinuerligt lärande där aktiva och ledare ständigt utvecklar sig och sin verksamhet
- Studiematerial inom TIU är tävlingen tillsammans med frågeställningarna i detta häfte som syftar till ökad insikt och gemensamt lärande i gruppen

Arbetsätt

TIU genomförs träningen före tävling, för att förbereda de aktiva, samt träningen efter tävling för att ge en återkoppling på senaste prestationen och samtidigt ge en grund för kommande träningar.

TIU genomförs genom att *grundfrågeställningarna* på följande sidor diskuteras med gruppen, dessutom kan ni i mån av tid och intresse använda någon av de *valfria fördjupningsfrågorna*.

Träningen före tävling

Följande frågor är ett diskussionsunderlag som ingår i en långsiktig utbildningsplan för barn och ungdomar i er förening. Utbildningsplanen har tagits fram av SISU Idrottsutbildarna och ska verka för att stärka föreningskänsla och erbjuda barn/ungdomar en kvalitetssäkrad teoretisk grundutbildning som alla ska ha möjlighet att genomgå.

Tillvägagångssätt:

- Samla gruppen och dela in dem i mindre grupper (3-8 spelare i varje grupp)
- Varje grupp funderar och diskuterar kring frågorna nedan – gärna med hjälp av en ledare
- Komplettera gärna med några av de valfria frågorna på sista sidan.

De aktiva funderar enskilt

- Vilka moment som du har tränat på senaste tiden kan du använda på tävlingen?
- Tänk dig själv lyckas med de momenten på tävlingen.... Hur känns det?
- Vad tycker du gör idrott roligt?

De aktiva diskuterar i små grupper

- Vilka av de saker som ni har tränat på senaste tiden ska ni använda under tävlingen?
- Beskriv din känsla när du lyckas med momentet som ni har övat på för gruppen. Hur känns det?
- Vad kan du och dina träningskompisar, enskilt och tillsammans göra för att tävlingen ska bli så rolig som möjligt?
- På vilket sätt bör du och dina träningskompisar förbereda er för tävling?

De aktiva diskuterar sin idrott

- Vad är viktigt att tänka på inom din idrott när det gäller *Teknik och Anfallsspel*?
- Vilka olika saker finns inom din idrott?

Förslag:

Tekniska moment

Dribbling
Skott
Passning

Taktiska moment

Anfallsspel
Spelbar
Spelbredd
Speldjup

Försvarsspel
Press
Understöd
Försvarssida

Träningen efter match

Följande frågor är ett diskussionsunderlag som ingår i en långsiktig utbildningsplan för barn och ungdomar i er förening. Utbildningsplanen har tagits fram av SISU Idrottsutbildarna och ska verka för att stärka föreningskänsla och erbjuda barn/ungdomar en kvalitetssäkrad teoretisk grundutbildning som alla ska ha möjlighet att genomgå.

Tillvägagångssätt:

- Samla gruppen och dela in dem i mindre grupper om det behövs(3-8 spelare i varje grupp)
- Varje grupp funderar och diskuterar kring frågorna nedan – gärna med hjälp av en ledare
- Komplettera gärna med några av de valfria frågorna på sista sidan.

De aktiva funderar enskilt

- Vilka moment som du har tränat på senaste tiden fungerade bra för dig under tävling?
- Vad vill du förbättra till nästa tävling? Hur gör du det?
- Vad tycker du gör idrott roligt?

De aktiva diskuterar i små grupper

- Vilka av de saker som ni har tränat på senaste tiden fungerade bra under tävlingen? Varför fungerade de bra, tror du?
- Vad kan du och göra bättre till nästa match?
- Vad kan du och dina vänner i träningsgruppen göra tillsammans för att nästa tävling ska bli ännu roligare?

De aktiva diskuterar sin idrott

- Vad är viktigt att tänka på inom din idrott när det gäller *Teknik och Anfallsspel?*
- Vilka olika saker finns inom din idrott?

Förslag:

Tekniska moment

Dribbling
Skott
Passning

Taktiska moment

Anfallsspel
Spelbar
Spelbredd
Speldjup

Försvartsspel
Press
Understöd
Försvartssida

- Vilka saker vill ditt lag förbättra? Hur ska ni göra det?

Valfria fördjupningsfrågor

Frågeställningar nedan används för att ge de aktiva och ledarna en fördjupad kunskap inom områden som är förknippade med idrott. Ett förslag kan vara att använda en av rubrikerna nedan till varje träff för att på så sätt ge varje träff ett särskilt fördjupningstema. Det är bra om ämnena repeteras flera gånger under säsongen för att förstärka kunskaperna.

Kost

Hur förbereder du dig för träning och tävling när det gäller kost/mat?

På vilket sätt kan ni i gruppen stötta varandra när det gäller kost?

Återhämtning

Hur säkerställer du att du får tillräcklig återhämtning efter träning och tävling?

På vilket sätt kan ni i gruppen stötta varandra när det gäller återhämtning?

Laganda

Hur bidrar du till att skapa bra laganda/gruppkänsla på träning och tävling?

På vilket sätt kan ni i gruppen tillsammans skapa bra laganda?

Motivation

Hur gör du för att vara motiverad till träning och tävling?

På vilket sätt kan gruppen hjälpa varandra att höja motivationen?

Koncentration

Hur gör du för att vara koncentrerad på träning och tävling?

På vilket sätt kan gruppen hjälpa varandra att vara koncentrerade?

Skadeförebyggande

Hur gör du för att undvika skador på träning och tävling?

På vilket sätt kan gruppen hjälpas åt för att förebygga skador?

Fair Play

Vad innebär Fair Play?

Hur gör du för att arbeta för Fair Play?

På vilket sätt kan gruppen agera för att det ska synas att ni är för Fair Play?

Egna frågor

Komplettera gärna med andra frågor som du som ledare tycker är viktiga för just din grupp.

Lästips för dig som ledare:

Världens Bästa Coach

SISU Idrottsböcker

Sociala Ledarskapet

SISU Idrottsböcker

Böckerna kan du köpa via Idrottsbokhandeln www.idrottsbokhandeln.se eller genom att kontakta SISU Idrottsutbildarna – kontaktuppgifter hittar du på www.sormlandsidrotten.se

Fördjupning

Önskar du eller ditt lag fördjupning inom något ämne så tveka inte att kontakta SISU Idrottsutbildarna – www.sormlandsidrotten.se