

Crawl



Grovplanering lektioner

Huvudinnehåll / Veckonummer

Fjärlissimsteknik

Ryggsimsteknik

Bröstsimsteknik

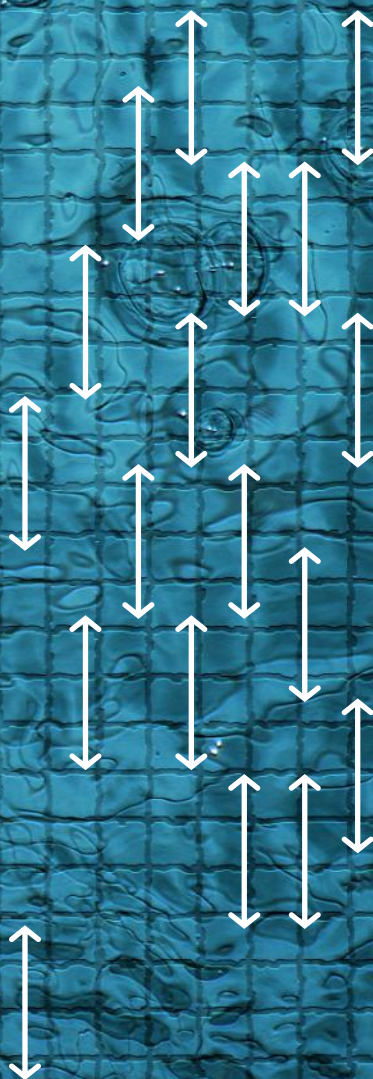
Frisimsteknik

Starter

Vändningar

Provillfälle för märken

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14



Framgångsvågen

Träning och inläring

Stort teknikinnehåll för alla simsätt, användning av drills för teknikinläring

Lite längre undervisningar på uppemot 1200m där tekniken är i fokus alltid

Tävla på morgondagarnas, klubbmästerskap samt simliden

Märkestagning av teknikplakett silver och silvermärke

Rekrytering

Barn som klarat mål och riktlinjer för uppflyttning från Hajen. I mån av plats kan barn "utifrån" få en plats förutsatt att de klarar mål och riktlinjer för Crawl. Uppflyttning från "Hajen" görs 2 ggr/år (januari, augusti). Tränare i "Crawl" gör upp i samråd med Hajentränare om vilka barn som är aktuella. Denna bedömning görs i slutet av terminen innan uppflyttning skall ske. Rekrytering skall också ske från bästa 4:an.

Organisation

Varje grupp består av max 10 barn

Det skall finnas 1 ledare per grupp med minst teknikskoleinstruktörsutbildning eller motsvarande. Ledaren skall vara utbildad i HLR och livräddning

Undervisningen sker i stora bassängen

Barnens ålder bör vara 8-10 år, yngre bör beredas plats om man klarat mål och riktlinjer för uppflyttning till crawl

Tränarens ansvar

Se till att alla använder simglasögon samt badmössa om man har långt hår

Följa den terminsplanering som finns för crawlgrupperna och använda sig av den teknikbank som finns till förfogande för drills och teknik

Uppmuntra barnen som kommit långt i sin utveckling att vara med på tävling

Vara positiv och skapa trygghet i gruppen, Ta hand om **alla** barn

Att ansvara för att närvarokorten till det lokala och statliga aktivitetsstödet blir korrekt förda samt inlämnade i tid till klubbansvarig

Se till att märkesprotokoll från simlinjen används

Följa de allmänna normer och regler som finns i S71

Uppmuntra och motivera barnen till att komma tillbaka nästa termin/uppflyttning samt att följa "Framgångsvågen"

Omfattning

1 termin omfattar 2 lektioner per vecka à 60 minuter, totalt minst 28ggr/höst och 28ggr/vår. Barnen kan vara i "Crawl" max 3 terminer.

Mål- och riktlinjer för uppflyttning till D grupperna

Att klara följande moment:

Klara alla prov för teknikplakett silver och silvermärket



Crawl



Hur är en lektion i S71's crawlgrupper uppbyggd?

- Tränaren samlar barnen och prickar av dom i närvarolistan (5min)
- Uppvärmning och dusch innan vi hoppar i vattnet (5min)
- Väl i vattnet börjar vi med ett insim, vilket är uppvärmning i vattnet (5min)
- Skovelövningar, för att lära sig att ta nya grepp i vattnet (5min)
- Övningar enligt 1:a stapeln på grovplaneringen (14min)
- Övningar enligt 2:a stapeln på grovplaneringen (14min)
- Övningar enligt 3:e stapeln på grovplaneringen (8min)
- På lektion nummer 1, 13 & 14 fördelas 36min på respektive stapel i grovplaneringen
- Avsim, nervärning (4min), varje lektion bör innehålla minst 1000m simning där tekniken alltid skall vara i fokus. För nybörjare gäller ca: 800m

Pedagogiska verktyg för ledare

- Tänk på att alltid möta barnen på deras nivå, verbalt, fysiskt (när du visar) och mentalt
- Använd dig av liknelser samtidigt som du visar (som en pil, eller som en delfin)
- Visa barnen genom att hoppa i själv så dom får se hur det skall se ut
- Tänk på att vi alla är olika, det som fungerar för ett barn funkar kanske inte för ett annat. Då gäller det att du har fantasi som ledare och kan hitta nya grepp
- Lek är nyckeln till barns utveckling, försök att hitta roliga övningar som barnen upplever som lek, men där de i själva verket lär sig under tiden
- Samla alla efter lektionen och berätta vad dom har gjort bra
- Använd dig av gester och kroppsspråk när du skall förklara saker
- Prata tyst i högljudda grupper, så sänks ljudnivån automatiskt