Lärgruppsmaterial fjärilsteknik

Studiegång

1. Titta på Antonio Lutulas föreläsning om fjärilsim på Aqua TV.
Här hittar du våra föreläsningar: <https://www.aquatv.se/forelasningar>.

Du kan behöva registrera dig på sidan vilket är gratis.

1. Läs igenom diskussionsfrågorna som är föreslagna nedan och skriv kortfattat dina egna förslag och tankar.
2. Under er träff tillsammans diskuterar ni frågorna tillsammans för att berika varandra. Utse någon som antecknar det ni kommer fram till. Använd såklart egna frågor som uppkommer när ni tittar på föreläsningen.
3. Prova gärna övningar och metoder enskilt eller tillsammans på en andra träff.
4. Under en andra eller tredje träff får var och en redovisa och delge sina reflektioner hur det gick att implementera. Använd gärna uppföljningsstrukturen som finns i slutet på det här dokumentet.

Tips. Eftersom Antonios föreläsningar är ganska omfattande så kan ni dela upp innehållet i flera delar och fördjupa er i respektive del. Upprepa ovan studiegång till de olika delarna eller för varje teknikövning.

**Segment från föreläsningen om fjärilsim**

00:00 Intro & fjärilens grunder

11:43 Koordination

23:05 Armtag

(30:00 Filmanalys)

34:15 Variationer inom fjärilsim

46:35 Speed Drills

52:33 Träningsserier fjärilsim

Förslag på diskussionsfrågor:

* Vad tyckte du var mest intressant i segmentet om fjärilsimmets grunder?
Från föreläsningen i sin helhet?
* Antonio visar ett antal teknikövningar i segmentet Koordination.
 Vilka teknikövningar kör ni er förening idag? (Har de samma eller andra namn?)
Vad lärde du dig av segmentet?
* Vilka av övningarna i föreläsningen vill du prova?
På vilka simmare?
Hur kan du anpassa teknikövningarna till en viss nivå?
 Har ni en röd tråd i er förening idag gällande teknikträning?
* Om du har övningar som du tycker saknas, vilka är de i så fall?
Diskutera syfte och mål med övningarna.
* Hur använder ni er av filmanalyser på föreningens simmare idag, när det kommer till teknikutveckling?
* Vilka övningar (som är med i föreläsningen eller inte) tycker du är viktigast?
Motivera varför.
* Finns där några av Antonios övningar du inte vill använda?
Om nej så motivera varför och vad du skulle göra istället.
* Hur tränar ni på vändningar med era simmare idag?
Hur ser vändningsträningen ut på olika nivåer inom föreningen?
* Antonio pratar om ”speed drills” i föreläsningen. Hur jobbar ni med simmarna idag för att få in teknikträning i tävlingsfart och i tävlingssituationer?
* Dela med er av träningsserier till varandra med inriktning mot fjärilsim. Vad tycker ni om de föreslagna serierna i föreläsningen?
 Hur kan ni skapa utbyte med tränare från andra föreningar när det kommer till träningsserier?
* Gör en överskådning av nivån på föreningens fjärilssimmare idag. När lär sig de flesta av era simmare ett regelrätt fjärilsim idag?
När sker tävlingsdebuten på olika distanser?
Ser ni skillnader i teknik hos simmare i föreningen utifrån segmentet om variationer inom fjärilsim? (34:15)
* Övrigt
Vad tyckte du om föreläsningen? Vad tyckte du var bäst? Är det något du saknar och vill veta mer om?

Uppföljning

* Gå laget runt och följ upp diskussionerna och hur ni kan konkretisera handlingar utifrån det.
* Vad är bra och vad vill vi utveckla?

+ Bra!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

- Utveckla!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Vad önskar ni ska leva vidare och hur ska det leva vidare?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Vad ska leva vidare?** | **Hur ska det leva vidare?** | **Vem ska göra detta?** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Nästa steg

Bryt ner de konkreta handlingarna ytterligare.

Vad kan ni göra för att arbeta mot dessa….

Imorgon

Inom en månad

Inom 6 mån

Hur följer ni upp innehållet och utvärderar teknikträningen över en längre tid?

Har ni fler tankar, frågor m.m. kan ni alltid höra av er till er Utvecklingskonsulent i distriktet, vilka du hittar här:
<https://svensksimidrott.se/forening--ledare/foreningsutveckling/utvecklingskonsulenter>