

SIMIDROTT - MER FÖR FLER

PASS- OCH TERMINSUPPLÄGG



**Framåt för fler
i rörelse!**

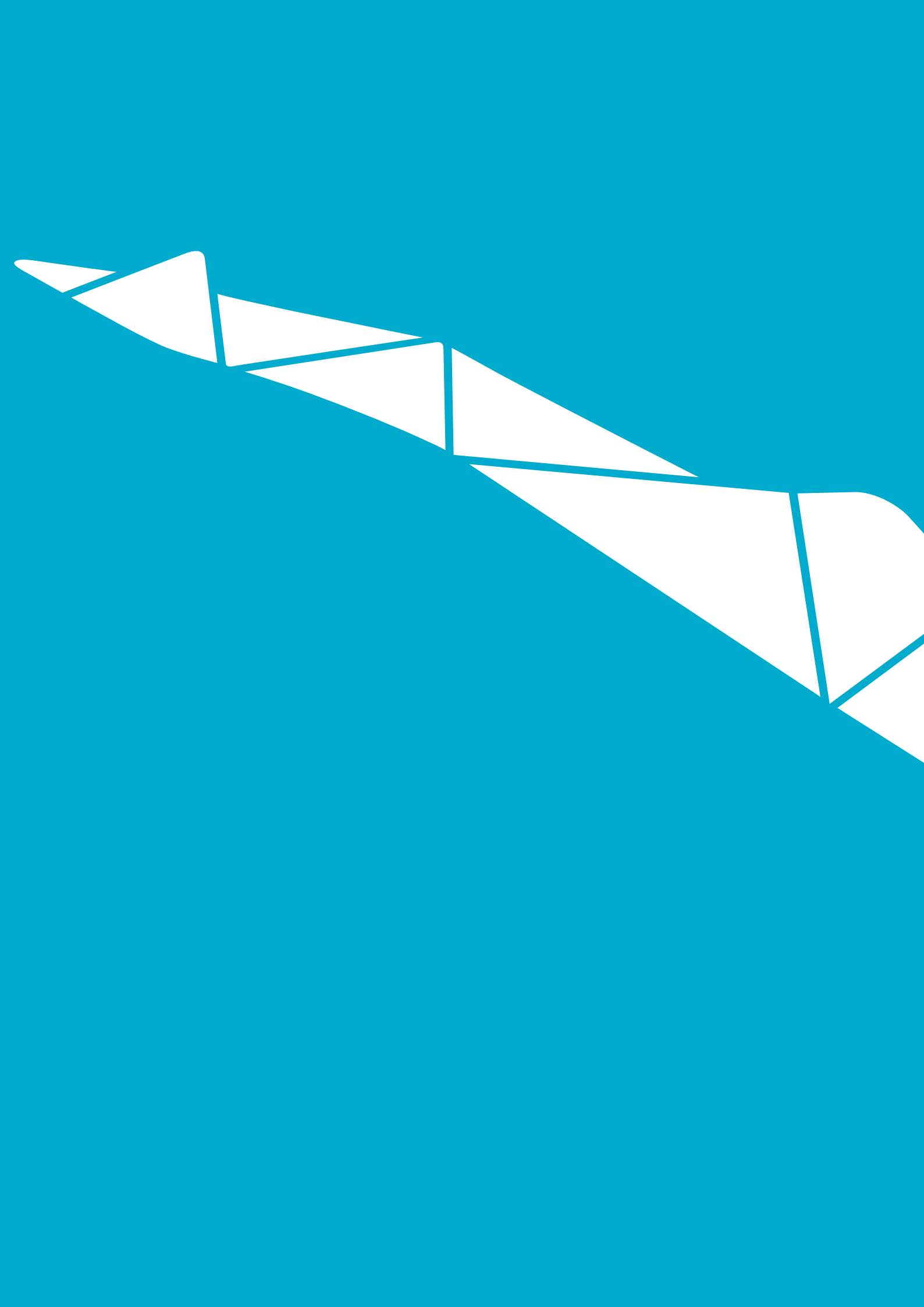


Riksidrottsförbundet



SVENSKA SPEL





SIMIDROTT - MER FÖR FLER

INLEDNING

Detta material innehåller förslag på pass- och terminsupplägg för simidrottsgrupper som kombinerar alla våra fem simidrotter. Det är också möjligt att använda delar av materialet i verksamheter som är utformande på annat sätt, exempelvis som ett komplement till grupper som tränar en simidrott eller som inspiration och utgångspunkt till grupper som kombinerar två eller fler simidrotter.

Övningarna som nämns i planeringen kommer från broschyren "Övningsbank Simidrott". Kontakta Svensk Simidrott på info@svensksimidrott.se för att beställa "Övningsbank Simidrott" eller ladda ner broschyren från www.svensksimidrott.se. I broschyren finns övningarna beskrivna samt förslag på varianter och påbyggnader till vajre övning för att variera övningarna utifrån simidrottarnas behov och utveckling.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

TERMINSUPPLÄGG, NYBÖRJARE	4
PASSUPPLÄGG, NYBÖRJARE	6
TERMINSUPPLÄGG, FORTSÄTTNING	7
PASSUPPLÄGG, FORTSÄTTNING	9
TERMINSUPPLÄGG, AVANCERAD	11
PASSUPPLÄGG, AVANCERAD	13

TERMINSUPPLÄGG

NYBÖRJARE

Detta är ett exempel på ett 12-veckorsschema med 2 pass per vecka. Passen är 90 minuter långa och består av 30 minuter på land följt av 60 minuter i vattnet. Varje pass består av två simidrotter och ni väljer vilka två ni vill kombinera under respektive pass.

Föreningen kan naturligtvis ändra och variera upplägget efter egna önskemål och förutsättningar. Under terminen så bör även övningar från tidigare pass användas för att låta deltagarna öva på grunderna i simidrotterna.



TERMINSUPPLÄGG

NYBÖRJARE

Vecka	Konstsim	Simhopp	Vattenpolo	Simning/Öppet vatten
1	Sträckt ryggläge/ Sträckt magläge/ Standardskovling	Bokstäver och djur/ Hoppa högt och långt/Fothopp framåt	Sicksacktramp/ polocrawl/ Spel	Crawl nybörjarövningar
2	Sträckt ryggläge/ Sträckt magläge/ Standardskovling	Bokstäver och djur/ Hoppa högt och långt/Fothopp framåt	Sicksacktramp/ polocrawl/ Spel	Crawl nybörjarövningar
3	Sträckt ryggläge/ Sträckt magläge/ Standardskovling	Bokstäver och djur/ Hoppa högt och långt/Fothopp framåt	Sicksacktramp/ polocrawl/ Spel	Crawl nybörjarövningar
4	Karet/Segelbåt	Bomben/Köttbullen	Polocrawl med boll/Polocrawl med boll och snurr/ Spel	Ryggsim nybörjarövningar
5	Karet/Segelbåt	Bomben/Köttbullen	Polocrawl med boll/Polocrawl med boll och snurr/ Spel	Ryggsim nybörjarövningar
6	Karet/Segelbåt	Bomben/Köttbullen	Polocrawl med boll/Polocrawl med boll och snurr/ Spel	Ryggsim nybörjarövningar
7	Torpedskovling/Delfinskovling/Delfinen	Tåhävning/ Pikstående sittplask bakåt	Passa/Passnings- mottagning/ Prickskytte/ spel	Bröstsims nybörjarövningar
8	Torpedskovling/Delfinskovling/Delfinen	Tåhävning/ Pikstående sittplask bakåt	Passa/Passnings- mottagning/ Prickskytte/ Spel	Bröstsims nybörjarövningar
9	Torpedskovling/Delfinskovling/Delfinen	Tåhävning/ Pikstående sittplask bakåt	Passa/Passnings- mottagning/ Prickskytte/ Spel	Bröstsims nybörjarövningar
10	Stjärna/Kort lag- program/Dyka till takter/improvisation till musik	Fothopp framåt med skruv/ Rakethopp/ Strömhop	Bolla ifatt/ matchträning/ Spel	Fjärilsim nybörjarövningar
11	Stjärna/Kort lag- program/Dyka till takter/improvisation till musik	Fothopp framåt med skruv/ Rakethopp/ Strömhop	Bolla ifatt/ matchträning/ Spel	Fjärilsim nybörjarövningar
12	Stjärna/Kort lag- program/Dyka till takter/improvisation till musik	Fothopp framåt med skruv/ Rakethopp/ Strömhop	Bolla ifatt/ matchträning/ Spel	Fjärilsim nybörjarövningar

PASSUPPLÄGG

NYBÖRJARE

Här följer ett förslag på hur ett pass kan se ut under nybörjarterminen. Passet är 90 minuter långt och består av 30 minuter på land, följt av 60 minuter i vattnet. Många övningar har varianter och påbyggnader som kan användas för att anpassa träningen efter simidrottsgruppens färdigheter. Inledningsvis utövas övningar i dess grundläggande form för att senare kunna lägga till variationer och påbyggnader. Justera tid och innehåll i passet efter simidrottsgruppens förutsättningar.

Det är viktigt att träningen är lustfylld och innehåller progression för att deltagarna ska få möjlighet att utvecklas. Simidrottarna bör träna på varje övning i vattnet i 5-7 minuter, för att sedan byta övning. Ledaren bör sträva efter att alla blir sedda, att alla får feedback och att alla får möjlighet att reflektera över sin träning efter passet. I vattenpolon så rekommenderar vi att hälften av tiden består av spel. Variera gärna förutsättningarna så som antalet simidrottare och spelytan. Bryt gärna spelet för att diskutera och förklara situationer som uppstår.

PASSFÖRSLAG

Samling

Landträning: "Övningsbank landträning" finns att ladda ned på: www.svensksimidrott.se

- **Uppvärmning:** 15 minuter. Välj valfria övningar, exempel finns i "Övningsbank landträning".
- **Teknik/styrka:** 10 minuter. Välj valfria övningar, exempel finns i "Övningsbank landträning".
- **Stretching:** 5 minuter. Blanda statiska och dynamiska rörelser.

Insim: 200m varav minst 50m på rygg.

Övningar enligt terminsplaneringen: Varva nya övningar med repetition av övningar som ni gjort tidigare.

Lek: Välj en lek per pass. Hitta gärna på nya lekar tillsammans med simidrottarna. Se nedan för några exempel.

- **Konstsim:** Konstsimskull. Den kullade simidrottaren lägger sig i Sträckt ryggläge/Kar/Segelbåt. För att bli friska en kompis simma under eller härma den som är kullad i 3 sekunder.
- **Simhopp:** Sten-sax-påse. Simidrottarna hoppar 2 och 2 samtidigt. Bomben är sten, fothopp framåt i gruppering är sax och fothopp i rak stil är påse.
- **Vattenpolo:** Pelle pump. Simidrottarna trampar vatten på en rad. Ni gör tre zoner runt om dem, en zon till höger, en till vänster och en framför. Varje zon är en kategori, exempelvis djur, månader och mat. När ledaren ropar "katt" så förflyttar sig deltagarna till djurzonen och så vidare. Gör leken mer utmanande genom att bestämma hur deltagarna ska förflytta sig till de olika zonerna eller lägg till en rörelse som de ska göra i respektive zon.
- **Simning/öppet vatten:** Ambulanskull. Den kullade simidrottaren flyter på rygg. För att bli fria ska en kompis bogsera den kullade till kanten.

Avslut och reflektion

TERMINSUPPLÄGG

FORTSÄTTNING



Detta är ett exempel på ett 12-veckorsschema med 2 pass per vecka. Passen är 90 minuter långa och består av 30 minuter på land följt av 60 minuter i vattnet. Varje pass består av två simidrotter och ni väljer vilka två ni vill kombinera under respektive pass. Föreningen kan ändra och variera upplägget efter egna önskemål och förutsättningar.

Under terminen så bör även övningar från tidigare pass användas för att låta deltagarna öva på grunderna i simidrotterna. Räkna med att använda denna terminsplanering under 2 terminer eftersom övningarna tar tid att lära sig.

TERMINSUPPLÄGG

FORTSÄTTNING

Vecka	Konstsim	Simhopp	Vattenpolo	Simning/Öppet vatten
1	Flamingo/Balettben	Fothopp bakåt i rak stil/ Fothopp bakåt i gruppering/ Dubbelgruppering	Piano/Polostart med boll/Ryggsim med boll/ Spel	Crawl fortsättningsövningar/ Simma och blunda
2	Flamingo/Balettben	Fothopp bakåt i rak stil/ Fothopp bakåt i gruppering/ Dubbelgruppering	Piano/Polostart med boll/Ryggsim med boll/ Spel	Crawl fortsättningsövningar/ Simma och blunda
3	Flamingo/Balettben	Fothopp bakåt i rak stil/ Fothopp bakåt i gruppering/ Dubbelgruppering	Piano/Polostart med boll/Ryggsim med boll/ Spel	Crawl fortsättningsövningar/ Simma och blunda
4	Nedsäkt lod/ Understödjande (skovling)	Ståfall framåt i pik/ Ståfall framåt i rak stil	Mottagning, nedläggning, upptagning	Ryggsim fortsättningsövningar/ Simma utan linor
5	Nedsäkt lod/ Understödjande (skovling)	Ståfall framåt i pik/ Ståfall framåt i rak stil	Mottagning, nedläggning, upptagning	Ryggsim fortsättningsövningar/ Simma utan linor
6	Nedsäkt lod/ Understödjande (skovling)	Ståfall framåt i pik/ Ståfall framåt i rak stil	Mottagning, nedläggning, upptagning	Ryggsim fortsättningsövningar/ Simma utan linor
7	Framlänges pikposition (pik)/ Grupperad position (gruppering) /Eggtramp/ Upptramp	Definhopp/Bukis framåt/ Bukis bakåt	Passa 2 och 2/ Pologlid/Skottstress/ Spel	Bröstsims fortsättningsövningar
8	Framlänges pikposition (pik)/ Grupperad position (gruppering) /Eggtramp/ Upptramp	Definhopp/Bukis framåt/ Bukis bakåt	Passa 2 och 2/ Pologlid/Skottstress/ Spel	Bröstsims fortsättningsövningar
9	Framlänges pikposition (pik)/ Grupperad position (gruppering) /Eggtramp/ Upptramp	Definhopp/Bukis framåt/ Bukis bakåt	Passa 2 och 2/ Pologlid/Skottstress/ Spel	Bröstsims fortsättningsövningar
10	Snabb piknedgång/ Tumlarlyft/ Parlyft/ Sekvens till musik	Fothopp framåt med skruv/ Rakethopp/ Strömhopp	Jaga/3 mot 2/ Matchträning	Fjärilsim fortsättningsövningar
11	Snabb piknedgång/ Tumlarlyft/ Parlyft/ Sekvens till musik	Ryggsimsstart med kullerbytta bakåt/ Ståfall bakåt	Jaga/3 mot 2/ Matchträning	Fjärilsim fortsättningsövningar
12	Snabb piknedgång/ Tumlarlyft/ Parlyft/ Sekvens till musik	Ryggsimsstart med kullerbytta bakåt/ Ståfall bakåt	Jaga/3 mot 2/ Matchträning	Fjärilsim fortsättningsövningar

PASSUPPLÄGG

FORTSÄTTNING

Här följer ett förslag på hur ett pass kan se ut under fortsättningsterminen. Passet är 90 minuter långt och består av 30 minuter på land, följt av 60 minuter i vattnet. Många övningar har varianter och påbyggnader som kan användas för att anpassa träningen efter simidrottsgruppens färdigheter. Inledningsvis utövas övningar i dess grundläggande form för att senare kunna lägga till variationer och påbyggnader. Justera tid och innehåll i passet efter simidrottsgruppens förutsättningar. Det är viktigt att träningen är lustfylld och

innehåller progression för att deltagarna ska få möjlighet att utvecklas. Simidrottarna bör träna på varje övning i vattnet i 5-7 minuter, för att sedan byta övning. Ledaren bör sträva efter att alla blir sedda, att alla får feedback och att alla får möjlighet att reflektera över sin träning efter passet. I vattenpolon så rekommenderar vi att hälften av tiden består av spel. Variera gärna förutsättningarna så som antalet simidrottare och spelytan. Bryt gärna spelet för att diskutera och förklara situationer som uppstår.



PASSFÖRSLAG

Samling

Landträning: "Övningsbank landträning" finns att ladda ned på: www.svensksimidrott.se

- **Uppvärmning:** 15 minuter. Välj valfria övningar, exempel finns i "Övningsbank landträning". Gör övningar som är mer utmanande än tidigare.
- **Teknik/styrka:** 10 minuter. Välj valfria övningar, exempel finns i "Övningsbank landträning".
- **Stretching:** 5 minuter. Blanda statiska och dynamiska rörelser.

Insim: 200m varav minst 50m på rygg.

Övningar enligt terminsplaneringen: Varva nya övningar med repetition av övningar som ni gjort tidigare.

Lek: Välj en lek per pass. Hitta gärna på nya lekar tillsammans med simidrottarna. Se nedan för några exempel.

- **Konstsim:** Spegling 2 och 2. Två simidrottare står mot varandra och härmar varandras rörelser i vattnet (exempelvis kullerbyttor, armrörelser och eggtramp). Den ena simidrottaren leder och den andra speglar rörelserna. Byt roll efter en viss tid.
- **Simhopp:** Köttbullar med fart: en simidrottare sitter i gruppering längst fram på svikten alternativt på bassängkanten i gruppering. Nästa simidrottare puttad i den första som håller kvar gruppering en ner i vattnet. Den som puttad sätter sig snabbt i gruppering och blir puttad av nästa. Gör övningen framåt eller bakåt.
- **Vattenpolo:** Bolldatten. Fäst rockringar i olika storlekar i målets ribba och bestäm hur många poäng varje rockring är värd. Dela spelarna i två lag och turas om att anfalla och försöka göra mål i rockringarna eller försvara och försöka stoppa motståndarna från att göra mål.
- **Simning/öppet vatten:** Medley på simplatta. Simma medley sittandes på en simplatta.

Avslut och reflektion

TERMINSUPPLÄGG

AVANCERAD

Detta är ett exempel på ett 12-veckorsschema med 2 pass per vecka. Passen är 90 minuter långa och består av 30 minuter på land följt av 60 minuter i vattnet. Varje pass består av två simidrotter och ni väljer vilka två ni vill kombinera under respektive pass. Föreningen kan ändra och variera upplägget efter egna önskemål och förutsättningar.

Under terminen så bör även övningar från tidigare pass användas för att låta deltagarna öva på grunderna i simidrotterna.

Räkna med att använda denna terminsplanering under 3 terminer eftersom övningarna tar tid att lära sig. Under terminerna med avancerade övningar rekommenderar vi att även simsättsövningarna når en högre nivå. Ta kontakt med er lokala simförening, ert distrikt eller Svenska Simförbundet vid behov av stöd eller utbildning.



TERMINSUPPLÄGG

AVANCERAD

Vecka	Konstsimsim	Simhopp	Vattenpolo	Simning/Öppet vatten
1	Lodrät position (lod)/ Trana/ Böjt ben	Fothopp framåt med sviktstuds/ Delfinhopp med sviktstuds	Trampkamper/ Polosim med passning i handen/ Spel	Crawl/ Drafting/Starter
2	Lodrät position (lod)/ Trana/ Böjt ben	Fothopp framåt med sviktstuds/ Delfinhopp med sviktstuds	Trampkamper/ Polosim med passning i handen/ Spel	Crawl/ Drafting/Starter
3	Lodrät position (lod)/ Trana/ Böjt ben	Fothopp framåt med sviktstuds/ Delfinhopp med sviktstuds	Trampkamper/ Polosim med passning i handen/ Spel	Crawl/ Drafting/Starter
4	Ytbåge/ Ytbågesskovling/ Position i spagat	Huvudhopp framåt i gruppering/ Huvudhopp framåt i gruppering med sviktstuds	Två bollar tre personer/ Spel	Ryggsim/Titta framåt/Tarzan
5	Ytbåge/ Ytbågesskovling/ Position i spagat	Huvudhopp framåt i gruppering/ Huvudhopp framåt i gruppering med sviktstuds	Två bollar tre personer/ Spel	Ryggsim/Titta framåt/Tarzan
6	Ytbåge/ Ytbågesskovling/ Position i spagat	Huvudhopp framåt i gruppering/ Huvudhopp framåt i gruppering med sviktstuds	Två bollar tre personer/ Spel	Ryggsim/Titta framåt/Tarzan
7	Knekt/ Baracuda	Huvudhopp framåt i pik/ Huvudhopp bakåt i gruppering	Möt och skjut/ Spel	Bröstsimsim/Simma med bojar/ Phoenix freeway
8	Knekt/ Baracuda	Huvudhopp framåt i pik/ Huvudhopp bakåt i gruppering	Möt och skjut/ Spel	Bröstsimsim/Simma med bojar/ Phoenix freeway
9	Knekt/ Baracuda	Huvudhopp framåt i pik/ Huvudhopp bakåt i gruppering	Möt och skjut/ Spel	Bröstsimsim/Simma med bojar/ Phoenix freeway
10	Kast och lyft/ Musikprogram	Tyska hoppet/ Isanderförövning/ Isander	3 mot 2/ Spel	Fjärilsim
11	Kast och lyft/ Musikprogram	Tyska hoppet/ Isanderförövning/ Isander	3 mot 2/ Spel	Fjärilsim
12	Kast och lyft/ Musikprogram	Tyska hoppet/ Isanderförövning/ Isander	3 mot 2/ Spel	Fjärilsim

PASSUPPLÄGG

AVANCERAD

Här följer ett förslag på hur ett pass kan se ut under fortsättningsterminen. Passet är 90 minuter långt och består av 30 minuter på land, följt av 60 minuter i vattnet. Många övningar har varianter och påbyggnader som kan användas för att anpassa träningen efter simidrottsgruppens färdigheter. Inledningsvis utövas övningar i dess grundläggande form för att senare kunna lägga till variationer och påbyggnader. Justera tid och innehåll i passet efter simidrottsgruppens förutsättningar. Det är viktigt att träningen är lustfylld och innehåller progression för att deltagarna ska få möjlighet att utvecklas.

Simidrottarna bör träna på varje övning i vattnet i 5-7 minuter, för att sedan byta övning. Ledaren bör sträva efter att alla blir sedda, att alla får feedback och att alla får möjlighet att reflektera över sin träning efter passet. Det är bra att repetera övningar från tidigare terminer, men det är också viktigt att bygga på övningar för att ge simidrottarna nya utmaningar. I vattenpolon så rekommenderar vi att hälften av tiden består av spel. Variera förutsättningarna så som antalet simidrottare eller ge simidrottarna instruktioner om att fokusera särskilt på vissa moment under spelet.



PASSFÖRSLAG

Samling

Landträning: "Övningsbank landträning" finns att ladda ned på: www.svensksimidrott.se

- **Uppvärmning:** 10 minuter. Välj valfria övningar, exempel finns i "Övningsbank landträning". Gör övningar som är mer utmanande än tidigare.
- **Teknik/styrka:** 15 minuter. Välj valfria övningar, exempel finns i "Övningsbank landträning".
- **Stretching:** 5 minuter. Blanda statiska och dynamiska rörelser.

Insim: 200m varav minst 50m på rygg.

Övningar enligt terminsplaneringen: Varva nya övningar med repetition av övningar som ni gjort tidigare.

Lek: Välj en lek per pass. Hitta gärna på nya lekar tillsammans med simidrottarna. Se nedan för några exempel.

- **Konstsim:** Konstsimsstafett på längder. Exempelvis delfinskovling, torpedskovling, simma under vattnet eller simma två och två och håll varandra i hand.
- **Simhopp:** Ståfall med volt och skruv. Gör fall framåt/fall bakåt från kanten. Gör sedan en volt följt av en hel skruv under vattnet efter varje hopp. Om bassängen är djupare än 4m, går det att göra två volter och två hela skruvar efter fallet.
- **Vattenpolo:** Fyra hörn. Bestäm en spelplan och lägg en rockring i varje hörn. Lägg en massa bollar i mitten av spelplanen och dela in spelarna i två eller fyra lag. Det gäller nu att försvara sin egen rockring och göra mål i rockringen på andra sidan (diagonalt).
- **Simning/öppet vatten:** Simma 2 och 2 och gör fjärilskick med armarna i streamline. Den ena ligger på mage vid ytan och den andra ligger på rygg under vattnet, cirka en meter under ytan, med ansiktet åt samma håll som kompisen. Simidrottarna byter plats hela tiden under sträckan samt digt som de kickar fjärilskickarna.

Avslut och reflektion





Framåt för fler i rörelse!



Riksidrottsförbundet



SVENSKA SPEL

För mer information om Framåt för fler i rörelse:

<https://om.svenskaspel.se/sponsring/fram-at-for-fler-i-rorelse/>

