

**SWE SPORTS**

SKATING | SLIDING | ROLLING

**UTVECKLINGSMODELL**  
**SWEROLLING**



## Innehållsförteckning

Inledning och bakgrund.....	4
Steg 1 – Aktiv start.....	5
MÅL .....	5
Genomförande .....	5
Ledarskap .....	5
Steg 2 – Allmänna och specifika grundfärdigheter .....	6
Mål.....	6
Genomförande .....	6
Ledarskap .....	6
Fokusområden.....	6
Fysiska färdigheter .....	6
Tekniska färdigheter.....	6
Rörelseförståelse.....	6
Sociala färdigheter.....	6
Psykiska färdigheter .....	6
Miljö och förutsättningar .....	7
Utrustning och material .....	7
Säkerhet.....	7
Inkludering, samhörighet och respekt .....	7
Tävling – format och omfattning.....	8
Träning och tävling .....	8
Steg 3 – Träna för träning.....	9
Mål.....	9
Genomförande .....	9
Ledarskap .....	9
Fokusområden.....	9
Fysiska färdigheter .....	9
Tekniska färdigheter.....	9
Sociala färdigheter.....	9
Psykiska färdigheter .....	9
Steg 4 – Träna för tävling.....	10
Mål.....	10
Genomförande .....	10

Ledarskap .....	10
fokusområden .....	10
Fysiska färdigheter .....	10
Tekniska färdigheter.....	10
Sociala färdigheter.....	10
Psykiska färdigheter .....	11
Tävling – format och omfattning.....	11
Steg 5 – Högpresterande elitnivå .....	12
Mål.....	12
Ledarskap .....	12
fokusområden .....	12
Fysiska färdigheter .....	12
Tekniska färdigheter.....	12
Rörelseförståelse.....	12
Sociala färdigheter.....	12
Psykiska färdigheter: .....	12
Tävling – format och omfattning.....	13
Steg 6 – Träning och tävling hela livet.....	14
Mål.....	14
Genomförande .....	14
Ledarskap .....	14
Steg 7 – Idrott hela livet .....	15
Mål.....	15
Genomförande .....	15
Ledarskap .....	15

## **INLEDNING OCH BAKGRUND**

Utvecklingsmodellen för SweRolling bygger på SweSports grundläggande utvecklingsmodell för träning, tävling och aktivitet inom förbundets idrottsliga verksamhet. Utvecklingsmodellen för SweRolling är en förlängd och mer specifikt inriktad utvecklingsmodell för våra idrotter inom idrottsområdet. Vi utgår från begreppet rörelseförståelse (Physical Literacy) som innehåller olika dimensioner av idrotten. Riksidrottsförbundet pratar om fyra grundläggande dimensioner som hänger nära ihop vilka är de

- fysiska
- psykiska
- sociala
- idrottsliga.

I detta dokument har vi utgått från dessa för att beskriva hur vi arbetar inom SweRolling. Ledarskapets ledord återfinns i dokumentet men finns beskrivet i större omfattning i de olika stegen i SweSports grundläggande utvecklingsmodell.

## **STEG 1 – AKTIV START**

### **MÅL**

Det första mötet med en av förbundets idrotter i organiserade former. Du är välkommen till vår verksamhet som präglas av glädje och gemenskap. Rörelseglädje är i fokus och du får en möjlighet att testa på och prova dina färdigheter i förbundets idrotter på ett trevligt, organiserat och glädjefyllt sätt.

### **GENOMFÖRANDE**

Du testar på att åka rullskridskor i en nybörjarverksamhet. Val av rullskridsko är underordnat utan du väljer det som du har tillgängligt. I vissa fall kan du låna prova-på-utrustning från föreningarna eller arrangören av aktiviteten.

Du får testa på ett antal grundläggande färdigheter, bland annat:

- Balans.
- Starta, rulla, stanna – kontrollera fart.
- Ramla säkert – ställa sig upp och ta fart.
- Åka fram- och baklänges.
- Göra översteg – svänga höger och vänster.

### **LEDARSKAP**

Barn är olika och utvecklas i olika takt och därför är det viktigt som ledare att förstå skillnaden mellan biologisk och kronologisk ålder. Planera och genomför träning där så många som möjligt är i rörelse så mycket som möjligt och utmanas utifrån sina förutsättningar. Förhållningssätt och kommunikation är viktigt när du talar med barn. Dela upp instruktioner och utveckla övningar efterhand. Skapa trygghet och tillit i gruppen genom konsekvent och tydlig struktur. Att bygga kamratskap är viktigt precis som att vara en god förebild och visa att alla kan vara med och att olikheter är bra. Uppmärksamma varje individ som unik – det är viktigt att alla blir accepterade och känner att de är en del av gruppen.

## **STEG 2 – ALLMÄNNA OCH SPECIFIKA GRUNDFÄRDIGHETER**

### **MÅL**

Du lär dig träna mer metodiskt med fortsatt betoning på att ha roligt.

### **GENOMFÖRANDE**

Med utgångspunkt i de grundläggande och specifika färdigheterna ligger fokus på rörelseglädje på rullskridskor. Det är viktigt att åka mycket rullskridskor och val av utrustning har mindre betydelse.

### **LEDARSKAP**

Ledarskapet tar utgångspunkt i fokus på rörelseglädje och kamratskap. Ledord i ledarskapet är trygghet, tillit och tillhörighet i gruppen. De aktiva får utmaningar som är anpassade och utmanande, men också stimulerande och motiverande där det är viktigt att se varje individ. Du kan läsa mer om ledarskapet i SweSports grundläggande utvecklingsmodell.

### **FOKUSOMRÅDEN**

#### **FYSISKA FÄRDIGHETER**

- Koordination, balans och stabilitet är grunden för ett allsidigt och kompetent rörelsemönster.
- Styrka, snabbhet, spänst och smidighet på grundläggande nivå.
- Kondition och uthållighet genom lekfyllda och intervallstyrda aktiviteter.
- Färdigheterna tränas på plant underlag i en hall eller utomhus.

#### **TEKNISKA FÄRDIGHETER**

Genom användande av hinderbanor och lekstyrda aktiviteter så utmanas de aktiva i att

- bromsa, stanna och vända
- ta fart och svänga
- genomföra balansövningar
- lära sig grunderna i att ge och ta emot tacklingar
- riktningsförändra.

#### **RÖRELSEFÖRSTÅELSE**

- Lära sig att många av de färdigheter man kan göra utan rullskridskor också kan genomföras med rullskridskor på.

#### **SOCIALA FÄRDIGHETER**

- Gruppen är viktig och det sociala spelar en avgörande roll. Alla ska känna sig välkomna, inkluderade och delaktiga.

#### **PSYKISKA FÄRDIGHETER**

Genom deltagande i organiserad verksamhet får den aktiva möjligheten att åka rullskridskor och lära sig grunderna. När den aktiva utmanas och utvecklas kan motivationen öka vilket kan leda till ytterligare aktivitets- och rörelseglädje. Att inom ett organiserat sammanhang få möjlighet till det utvecklar såväl de sociala som de psykologiska färdigheterna.

## **MILJÖ OCH FÖRUTSÄTTNINGAR**

### **UTRUSTNING OCH MATERIAL**

- Om det finns möjlighet uppmuntras föreningen erbjuda enklare utrustning att hyra för nya aktiva.
- Uppmuntra till att testa olika utrustning för att ge möjlighet att prova olika modeller av rullskridskor, hjul och skyddsutrustning.
- Gå igenom utrustningen, enklare vård och dess möjligheter.
- Få grundläggande kunskaper om hantering av plates, hjul, skydd och dess underhåll.
- Vara familjär med organisationens regler och anpassa sin aktivitet efter dessa.
- Enklare vård och underhåll av sin utrustning innan och efter träning.
  - Kontrollera att allt sitter fast.
  - Se till att rätt skydd används.
  - Se till att utrustningen är hel.
- Medvetenhet om det egna ansvaret för att utrustningen är hel, komplett och godkänd.
- Tillgång till anläggningar, faciliteter och förutsättningar som motsvarar träningens behov.

### **SÄKERHET**

Du ska lära dig

- grundläggande trafikregler
- hur man kliver av och på tracken
- hur man faller på ett säkert sätt för både sig själv och andra
- använda rätt säkerhetsutrustning för den valda aktiviteten
- bli tillräckligt säker på tracken för att uppmärksamma på andra spelare, funktionärer och händelser.
- anpassa spel och åkning efter hallens storlek och golvet material.

### **INKLUDERING, SAMHÖRIGHET OCH RESPEKT**

Idrotten Roller Derby följer Women's Flat Track Derby Accosiations (WFTDA:s) och Men's Roller Derby Accosiations (MRDAs) regelverk som innehåller policyer om bland annat diskriminering, inkludering och vem som får delta när och i vilken roll. Idrotten ska vara en trygg och öppen plats för alla aktiva oavsett vem man är och föreningarnas egna stadgar ska vara i linje med det synsättet och genomsyra verksamheten.

**TÄVLING - FORMAT OCH OMFATTNING****TRÄNING OCH TÄVLING**

- Lekfyllda och utmanande övningsmoment.
- Uppvärmning inför träning uppmuntras.
- Hög grad av upprepning.
- Träning och tävling på den aktivas nivå på ett lustbetonat och stimulerande sätt.
- Träning och tävling i lag i form av stafetter och olika lagmoment uppmuntras.
- Inkludera så spelliknande situationer i övningar som möjligt.
- Träning och tävling på hemmaplan och i närmiljön eftersträvas.



## **STEG 3 – TRÄNA FÖR TRÄNING**

### **MÅL**

Du har kompetens i grundläggande rörelseförståelse och utvecklar nu idrottsspecifika färdigheter. Träningen blir mer repetitiv och ökar volymmässigt.

### **GENOMFÖRANDE**

Grundläggande teknikträning på rullskridskor uppmuntras fortfarande med fokus på att utveckla den aktivas skridskoteknik. Inom detta steg finns det en tydlig progression av specifika färdigheter för teknik, rörelseförståelse, taktik, fysik samt utrustning, material och säkerhet på och utanför tracken.

### **LEDARSKAP**

Det är viktigt att ta hänsyn till barn och ungdomars och övriga aktivas olika utveckling. Fortsatt fokus på utmaningar som möter de olika individerna utifrån deras förutsättningar och att uppmärksamma varje individ. Social tillhörighet är viktig och är därför en central del i ledarskapet. Ledord i ledarskapet är tydlighet, tillit, trygghet och struktur.

### **FOKUSOMRÅDEN**

#### **FYSISKA FÄRDIGHETER**

- Träningen är nu systematisk och man jobbar med de olika fysiska kvalitéerna.
- Det finns en progression i grundläggande träningsprinciper. Fokus läggs på att utveckla den aktiva till att anpassa sin skridskoåkning till lagsammanhang.
- Träning av de fysiska kvalitéerna på ett allsidigt sätt för den specifika rullskridskoåkningen.

#### **TEKNISKA FÄRDIGHETER**

De tekniska färdigheterna delas upp på raka, kurva och start och innehåller

- koordination
- frånskjut
- olika faser i rörelsen som utvecklas för olika spelsituationer och positioner
- översteg med progression (åt båda hållen)
- balans.

Start:

- Position – olika startpositioner.
- Olika rörelsemönster – hastighet, frekvens och längd.

#### **SOCIALA FÄRDIGHETER**

- Tillhörighet till gruppen och samverkan med sina lagkompisar är centralt. Hitta glädje och gemenskap i att tillsammans med andra vilja utveckla sig själv, men även bidra till att laget utmanas och utvecklas.
- Respektera och visa förståelse för lagkompisar, medtävlande, ledare/tränare, funktionärer och personal.
- Lära sig kommunicera på ett respektfullt och konstruktivt sätt.

#### **PSYKISKA FÄRDIGHETER**

- Självreglering och kontroll i alla situationer kopplat till tränings- och matchsituation tränas och utvecklas.
- Träna på att utveckla psykiska strategier som motivation och initiativtagande.
- Öva på att ha tålamod med att upprepa moment på vägen mot högre grad av färdighet.

## **STEG 4 – TRÄNA FÖR TÄVLING**

### **MÅL**

Den aktiva ska ha tillgång till en så pass organiserad träningsverksamhet att den är redo för nationella och internationella tävlingar på olika nivåer (individuellt eller med sitt lag). Med detta kommer också ett ansvar att delta i tillräckligt hög grad för att uppnå lagets och föreningens krav för tävling eller matchspel.

### **GENOMFÖRANDE**

Även i det här steget finns det flera nivåer där man kan jobba med en tydlig progression i sin träning och utveckling. Den aktiva väljer i det här steget sin ambitionsnivå och det blir tydligare för alla vilket som är den aktivas huvudfokus tränings- och tävlingsmässigt.

Roller Derby: Matcher ses som en viktig del av spelarens och lagets träning.

### **LEDARSKAP**

Kommunikation och delaktighet är några nycklar i ledarskapet. Träningen och verksamheten tar utgångspunkt i individen för att lyfta gruppen. Man kan även på denna nivå arbeta med högre krav på individen som ser detta som en del av utvecklingsprocessen.

### **FOKUSOMRÅDEN**

#### **FYSISKA FÄRDIGHETER**

- De fysiska färdigheterna är mer utvecklade och den aktiva har en god insikt i sina egna fysiska kapaciteter.
- De fysiska färdigheterna som finns i den grundläggande utvecklingsmodellen används nu för att optimera de idrottsspecifika färdigheterna som den aktiva vill utveckla.
- Roller Derby: Den fysiska kapaciteten utvecklas efter noggrann planering och styrs till den största delen av spelarens behov i laget, till exempel olika positioner.

#### **TEKNISKA FÄRDIGHETER**

På det här steget handlar det om att vidareutveckla den aktivas tekniska färdigheter i takt med ökad fysisk kapacitet och att anpassa tekniken till sin fysiska förmåga. Centrala moment som är viktiga i denna fas är till exempel att

- utveckla rörelser för att de ska bli allt mer automatiserade
- jobba med kraft och spänningsreglering i rörelsen
- anpassa ett automatiserat rörelsemönster i olika tränings- och tävlingsituationer, till exempel skifta intensitet, nivå och fokusområde.

#### **SOCIALA FÄRDIGHETER**

- Fair play och respekt är fortfarande centralt. Spelaren visar stor respekt för sina medtävlare och använder social kompetens i alla situationer såväl vid vinst som förlust.
- Hitta en balans mellan mycket träningstid och livet utanför idrotten.

## **PSYKISKA FÄRDIGHETER**

- Kunna hantera sina känslor och sin anspänningsnivå vid träning och tävling.
- Förstå vad motivation samt skillnaden mellan inre och yttre motivation är.
- Ha en tydlig målbild av vad man själv och laget vill uppnå och vad som krävs för att nå dit.
- Förståelse kring prioriteringar och val man gör för att nå sina egna och lagets målsättningar.

## **TÄVLING - FORMAT OCH OMFATTNING**

Roller Derby:

- Experimentera med spelstrategier i olika former.
- Förstår hur laget disponeras (sätts ihop) på ett sådant sätt att högsta möjliga effekt uppnås.
- Säkerställa att alla kompetenser som finns i laget utnyttjas.
- Se till att alla spelare har möjlighet att prova på olika positioner, både under match och träning.
- Anmäla olika lag till olika typer av matcher och turneringar med olika förutsättningar och mål.

## **STEG 5 – HÖGPRESTERANDE ELITNIVÅ**

### **MÅL**

Det här är det högsta steget på vägen mot en elitsatsning och det finns goda möjligheter att nå högre nivåer. Enbart ett fåtal aktiva når denna nivå där nationella tävlingar ligger till grund för uttagning för internationell representation. Den högsta nivån på det här steget är strävan mot medalj i internationella sammanhang.

### **LEDARSKAP**

Den aktiva har ett team runt sig som samarbetar för bästa möjliga prestationsutveckling. Ledarskapet präglas av professionalism, ansvar, omhändertagande och idrottslig kompetens.

### **FOKUSOMRÅDEN**

#### **FYSISKA FÄRDIGHETER**

- Systematisk fysisk utveckling baserad på testdata och mätvärden, vilka ligger till grund för planering
- Tydlig periodisering och struktur av de olika perioderna och de fysiska kvalitéerna kondition, styrka, snabbhet, spänst, koordination och rörlighet.
- Fysträningen är individbaserad och riktad mot spelarens och lagets uppsatta mål.

#### **TEKNISKA FÄRDIGHETER**

Tekniken är automatiserad och väl utvecklad, men det finns ständigt ett behov av att jobba med tekniska färdigheter i högre fart, med hårdare fysisk kontakt och med än högre precision.

- Träningen genomförs regelbundet i tävlingsliknande situationer.
- Att kunna anpassa sin teknik och taktik till olika yttre förhållanden
- Förmåga att nyttja sina styrkor fysiskt för att uppnå högsta möjliga effekt är avgörande på det här steget

#### **RÖRELSEFÖRSTÅELSE**

- Förstå sina kroppsstyrkor och använda dessa både tekniskt och taktiskt i en tävlingssituation för att uppnå högsta möjliga effekt.

#### **SOCIALA FÄRDIGHETER**

- Agera med gott omdöme och förstå att man som spelare inte bara representerar sig själv utan även sin förening, sitt förbund och sin nation.
- Ta socialt ansvar för sig själv och sin omgivning.

#### **PSYKISKA FÄRDIGHETER:**

- Ha god insikt i vad som krävs för att prestera på elitnivå och känner att det är värt det. Villig att lägga ner den tid och insats som krävs för att uppnå prestationer på högsta nivå nationellt och internationellt.
- Systematiskt arbeta med olika övningar för att hantera stress, nervositet och motivation för att kunna prestera på högsta möjliga nivå.

**TÄVLING - FORMAT OCH OMFATTNING**

- Spelaren tävlar nationellt och internationellt för att kvala till internationella representationsuppdrag.

Roller Derby:

- Matcher spelas regelbundet och målsättningen är att uppnå lagets och föreningens uppsatta mål.
- Deltagande på internationella mästerskap arrangerade av WFTDA och MRDA.

## **STEG 6 – TRÄNING OCH TÄVLING HELA LIVET**

### **MÅL**

Kunna vara aktiv i sin idrott hela livet.

Detta steg kan ses som ett parallellt spår till steg 2, 3 och 4 man kan växla mellan. Man kan när som helst växla över till att vilja ingå i en verksamhet där man har gått igenom steg 2–4 men inte vill tävla och träna för att uppnå elitprestationer. Man kan också välja att fortsatt vara en del av en omfattande tränings- och tävlingsverksamhet som bygger på den aktivas ambition, vilja och inriktning. I detta steg kan det fortfarande vara tävlingar med en stor spännvidd.

### **GENOMFÖRANDE**

- Allt från lokala till nationell och internationell tävling.
- I detta steg kan man även välja att fokusera på sin träning och utveckling utan att vara delaktig i någon sorts tävlingsverksamhet.
- Man följer den träningsplanering som finns för den aktuella perioden eller de aktuella passen.

### **LEDARSKAP**

- Hjälpa den aktiva att hitta sin nivå och lägga upp en stimulerande träning utifrån det.

## **STEG 7 – IDROTT HELA LIVET**

### **MÅL**

Det här steget betonar att det ska finnas en möjlighet att vara kvar och delaktig i en föreningsverksamhet hela livet.

### **GENOMFÖRANDE**

Mötesplatsen rullskridskor är det viktiga och man är delaktig baserat på vad man vill engagera sig i. För att steg 1-6 ska kunna fungera så krävs det att det finns en öppenhet inom föreningar att fortsätta vara aktiv på många olika sätt. Några exempel på vad man kan engagera sig i:

- Motionsåkning utan krav efter föreningens möjligheter.
- Det finns många roller inom sporten som inte förutsätter att den aktiva åker rullskridskor
  - Material och utrustningssupport.
  - Funktionär – till exempel Non Skating Official (NSO), kommentatorer, biljettförsäljning, merchförsäljning
  - Engagerad i demokrati och delaktighet – till exempel styrelsearbete.
  - Ledarpositioner.
  - Övrigt ideellt arbete inom föreningar i olika arbetsgrupper.

### **LEDARSKAP**

Som förening är det viktigt att erbjuda denna typ av möjlighet för deltagande i olika former. En öppen och inkluderande verksamhet lockar till ett livslångt engagemang inom idrottsrörelsen.



Svenska Skridsko-, Kälk och Rullidrottsförbundet  
Idrottens Hus, Skansbrogatan 7, 118 60 Stockholm

Telefonnummer: (växel) +46 8 699 60 00

E-post: [info@swesports.org](mailto:info@swesports.org)

Webb: [swesports.org](http://swesports.org)