



# This is Roller Derby

En grundläggande läroplan för att introducera nya deltagare till roller derby.

Understödd av forskning och fokuserad på en säker och holistisk introduktion till att spela roller derby.

Rekommendationer och exempel för att stödja föreningar i att utveckla nybörjarprogram för spelare och officials.

## Innehåll

- Läroplanens principer
- Deltagarfokuserad
- Läroplanen
- Att använda läroplanen
- Utvecklingsnivåer
- Introduktion
- Upptäcka
- Utveckla
- Behärska
- Referenser och tack

Ytterligare resurser som stöd till läroplanen finns tillgängliga på [WFTDA.com](http://WFTDA.com)



## NYCKELROLLER I DETTA DOKUMENT

**Deltagare:** Alla som engagerar sig i sporten roller derby på något sätt

**Skejtare:** Alla som åker rullskridskor medan de engagerar sig i roller derby (spelare eller Skating Official)

**Spelare:** En skejtare som spelar roller derby

**Coach / Tränare:** En person som lär ut teknik, taktiker och spel

**Skating Official (SO):** Skejtare som ansvarar för att ge och verkställa utvisningar under match. En domarroll.

**Non-Skating Official (NSO):** Deltagare som inte bär rullskridskor som utför en rad olika uppgifter under en match. En domarroll.

**När nya deltagare börjar med sporten, rekommenderar WFTDA att de deltar i roller derby på sin nivå, snarare än att begränsa deltagandet till en version av roller derby.**

Denna läroplan skapar möjligheter att lära, spela och delta på alla nivåer, utan att förhålla sig till en specifik och förutbestämd tidsram för när vissa mål ska vara uppnådda. Den skapar förutsättningar för att deltagarna ska lyckas, och den är flexibel och anpassningsbar till olika omständigheter och förutsättningar.

En förening kan bestämma hur träning, tester eller urvalsprocesser ska se ut, baserat på sina egna behov och omständigheter. WFTDA stöttar medlemsföreningar genom att tillhandahålla en tydlig struktur, ge resurser för bra träning, och stöttar deltagare genom att tillhandahålla en tydlig bild av deras utveckling i sporten.

## DEN HÄR GUIDEN TILLHANDAHÅLLER

- Rekommendationer för hur nya deltagare ska utvecklas och introduceras till sporten.
- En läroplan för att gynna utveckling och en förståelse av olika nivåer av färdigheter (i åkteknik, spelförståelse m.m.) som gör det möjligt att introducera kontakt och spelsituationer tidigt i en säker miljö.
- Vägledning för bedömning av när någon är redo för att spela match.

**Notera:** WFTDA har inga krav på speciella färdigheter gällande åkteknik för att spela en WFTDA-sanktionerad match. Rekommendationer för vad som anses vara säkert spel i roller derby finns nu inkluderade i WFTDAs Risk Management Guidelines.

<b>WFTDA-FÖRENINGARNAS ANSVAR</b>				
Skapa ett program som funkar för deltagarna	Hitta motståndare på lämplig nivå	Fatta beslut om när en deltagare är redo att spela match	Träningspolicy och processer (såsom val av coach, laguttagning, återgång till närkontakt etc.)	Stötta sina coacher och träningsansvariga



## Läroplanens principer

### **DET FINNS INTE BARA ETT RÄTT SÄTT**

Derby ser olika ut på olika nivåer av spel och för olika kroppar, roller och deltagare.

### **GAMEPLAY PÅ ALLA NIVÅER**

WFTDA är medvetna om att varje spelare och official utvecklas i sin egen takt, och anser att detta inte bör utgöra ett hinder för att delta i roller derby.

### **ROLLER DERBY ÄR ETT TRYGGT RUM**

Roller derby bör vara ett tryggt rum där deltagare kan träna och bygga upp en kärlek till sporten. Deltagare bör känna sig trygga med att de kan vara sig själva och också veta att deras tränare minskar skaderisken genom dynamisk riskbedömning och säker ledning.

### **VI SPELAR EN SPORT, VI TRÄNAR EN SPORT**

Vi är ett community som lär, jobbar och spelar tillsammans. Alla deltagare är en del av träningsmiljön, oavsett deras roll.



## Deltagarfokuserad

### **Deltagarfokuserad betyder att vi tränar människor, inte en sport.**

- Vi fokuserar på att lyssna på individen, tillhandahålla tydlig information, och på att skapa en säker miljö för alla deltagare.
- Vi förstår de olika behov, förväntningar och ambitionsnivåer de deltagare som börjar med roller derby har.
- Vi stöttar alla deltagare att utveckla sin förmåga att bedöma sig själva och planera sin egen utveckling. På detta sätt kan de ta ansvar för sina egna framsteg.
- Vi skapar plats för anpassning och upptäckande snarare än att förutsäga resultat. Tränare är inte den enda källan till kunskap.
- Vi ser till helheten hos deltagaren snarare än enskilda komponenter eller färdigheter.
- Vi skapar trygga rum.

Denna inställning ökar deltagarnas engagemang i sin träning och leder till en mer positiv erfarenhet för både tränare och deltagare.

## Hur skapar vi trygga rum?


- Bedömningar och utveckling **bygger på kommunikation** snarare än tester.
- Deltagarna har **utrymme att misslyckas och stöd att försöka igen**.
- Coacher och tränare är **medvetet inkluderande** samt medvetna om sitt språk och sina fördomar. Deltagare är här **för att lyckas** och inte för att “kastas ut på djupt vatten”.
- **Vägar för utveckling är tydliga** och förändringar och val är transparenta.
- **Framgångar ska firas**.

## Deltagarfokuserad utveckling

THIS IS ROLLER DERBY vill ge en helhetsbild av en deltagares utveckling. Den tittar på hela individen och dennes utveckling snarare än specifika färdigheter.

Deltagarnas utveckling bygger på tre pelare i roller derby: **Skejting** (skating), **Gameplay** (Game Play), **Regler & Säkerhet** (Rules & Safety).






När deltagarna når toppen av varje pyramid kan de fortsätta att utveckla sina färdigheter genom att lägga till hastighet, komplexitet och kraft.

Varje deltagares väg är olika, vissa rör sig snabbare genom stegen i en pyramid än andra eller tar sig upp och ner för pyramiderna i olika takt. Deltagare kan byta eller lägga till roller och positioner under utvecklingen. Varje resa är unik. Att engagera sig i spelet (som spelare, official eller annan typ av deltagare) är en central del i all utveckling. Ingen deltagare behöver nå toppen av en pyramid för att få spela roller derby.

Denna läroplan har som syfte att skapa ett ramverk som ger alla deltagare frihet och flexibilitet att utvecklas i sin egen takt och på sin egen väg, samt ger coacher och tränare det stöd de behöver för att träna individer, inte bara lära ut sporten.



## Rollen som coach eller tränare<sup>1</sup>

### **Coacher och tränare ansvarar för**

- Att skapa en träningsform som passar behoven i sin förening och dess deltagare.
- Att planera och genomföra träningar som stödjer de behoven.

WFTDA stöder deltagarfokuserad coaching, vilket innebär att coacher och tränare måste ta hänsyn till utvecklingen av individer såväl som gruppen i sin helhet.

Det är inte lämpligt att stoppa en enskild deltagares utveckling baserat på en specifik färdighet eller en prestation. Tränare förväntas använda sitt omdöme bättre.

### **Coacher och tränare fattar beslut om individens deltagande och kommande steg för utveckling.**

- Är hen stabil nog att skejta i närheten av andra utan att försvåra deras åkning?
- Har hen förmågan att säkert återfå balansen efter ett fall?
- Har hen tillräcklig kontroll för att övergå till blocka med bröstet med mer kraft?

### **Coacher och tränare fattar även beslut om en grupps träningsfokus**

- Skulle ändrad kroppshållning förbättra deras stopp?
- Skulle förbättrad lateral acceleration hjälpa dem fånga en jammer?

Dessa beslut leder till justeringar av träningsformen och hur träningen hålls.

---

<sup>1</sup> Föreningar kan använda olika namn eller strukturer för att hantera sina träningar. De kan vara individer eller grupper. De kan ha ytterligare ansvarsområden, till exempel ta ut lag till match. Denna läroplan kan inte ta hänsyn till varje enskild föreningsstruktur. Vi använder termen coach eller tränare för att specifikt hänvisa till individen eller gruppen med de ansvarsområden som är listade ovan.




## Vad innebär det att använda sitt omdöme?

Eget omdöme används för att fatta beslut i coachning där det inte finns något tydligt svar eller kvantitativt sätt att mäta för att bestämma nästa steg.

### **Egna omdömen bör baseras på**

- Observation
- Erfarenhet av att coacha
- Förståelse för den enskilda deltagaren
- Det sammanhang inom vilket en skejtare utvecklar sina färdigheter.

Den här läroplanen tillhandahåller ett grundläggande ramverk som en coach eller tränare kan bygga utifrån, genom att använda sitt omdöme för att lägga till sina egna parametrar eller justera efter behov för att möta behoven i sin förening.



## Bedömning med deltagaren i fokus

- Öppen kommunikation uppmuntras mellan tränare och deltagare för att skapa en bra miljö för samarbete och transparens.
- För att uppmuntra deltagarna att ta ansvar för sin egen utveckling bör bedömningarna vara en konversation mellan deltagare och deras tränare/coach.
- Använd pyramiden för utveckling som ram och målen för varje steg i läroplanen som en riktlinje och arbeta tillsammans för att identifiera var deltagaren är i sin utveckling. Uppmuntra deltagarna att göra egna bedömningar och följa sin egen utveckling.
- Undvik att försöka “bocka av” på en lista över färdigheter. Fokusera istället på helheten och var deltagaren passar in i spelet.
- Hur känner hen att hen presterar på scrim? Som tränare, speglas detta i vad du ser? Vilka färdigheter eller kunskaper om regler kan hjälpa spelarens utveckling och förbättras i snabbhet, kraft och komplexitet?

*“En av de bästa sakerna med att vara tränare är att vara där när en deltagare lär sig vad det verkligen betyder att bli stärkt. Stärkt att använda sin kropp, ta plats, fylla ett rum med sin röst. Att ge dem rätten att definiera sina egna framgångar och stödja dem att kartlägga sin egen väg och att bedöma sina egna prestationer är det mest stärkande en coach kan göra.”*

## Vid bedömning av färdigheter i spel, kolla på de tre (3) definierande faktorerna av spelutveckling

Använd de här faktorerna för att hjälpa spelaren att beskriva sin nuvarande nivå och använd samma begrepp när du delar dina tankar med dem.<sup>2</sup>

	<b>Hur komplexa är strategierna och spelet?</b>		
COMPLEXITY /komplexitet	Kan spelaren anpassa sig när situationen ändras?	Förväntar sig spelaren att andra ska förklara besluten?	Förstår spelaren hur hans position påverkar strategier?

	<b>Hur hårda är tacklingarna? Hur starkt driver personen?</b>		
FORCE /kraft	Klarar spelaren av att återhämta sig efter tacklingar?	Kan spelaren blocka på ett sätt som påverkar spelet?	Kan spelaren fånga en jammer som kommer med fart och samtidigt behålla stabiliteten?

	<b>Hur snabbt rör sig själva spelet? Hur snabbt tas och genomförs beslut?</b>		
SPEED /hastighet	Kan spelaren hänga med i spelets tempo?	Kan spelaren ta sig dit hen behöver vara på den tid som krävs?	Kan spelaren ta snabba beslut?

För mer stöd för utvecklingssamtal, använd DEVELOPMENT MAP som finns att hitta på <https://community.wftda.org/>

<sup>2</sup> Tänk även på andra saker när du ger feedback (t.ex. Förmåga att tänka strategiskt, ledarskapsförmåga, förmåga att lyssna)

# Läroplanen

## Att använda läroplanen

Denna läroplan är till för att träna deltagare som är nya i roller derby. Den är gjord för att stötta tränare att utveckla spelare och officials till en nivå av skicklighet där de kan delta i WFTDA spel.

### Introduktion → Upptäcka → Utveckla → Behärska

Roller derby är en ständig utvecklingsprocess, både för spelare och officials. Utveckling är inte linjär, och håller sig inte heller innanför statiska ramar. Varje utvecklingsfas vävs samman med nästa fas där deltagaren arbetar på flera nivåer under sin utveckling.

#### INTRODUKTION/INTRODUCTION

- Introduceras till ett koncept av en övning.
- Ta egna steg för att bemästra individuella delar av övning.

#### UPPTÄCKA/EXPLORATION

- Förstå slutmålet.
- Arbeta med individuella delar av övningen.

#### UTVECKLA/DEVELOPMENT

- Förmåga att utföra övningen utan instruktioner.
- Rikta fokus mot att generera kraft, komplexitet och fart.

#### BEHÄRSKA/PROFICIENCY

- Sammanför de olika delarna av övningen för att nå slutmålet.
- Förmåga att utvärdera och korrigera på egen hand.

*Anpassning till roller derby från: The Progression Playbook : A guide to coaching lacrosse skills in an age appropriate context.*





## Planera för utveckling av deltagarna

Ramverket är flexibelt, anpassningsbart och ger en konsekvent metod för att på ett säkert sätt, med fokus på utveckling, introducera nya deltagare i roller derby till spelet tidigt i processen och på så sätt förhindra skador.

För varje nivå finns det en lista på tekniker och övningar som är anpassade för deltagare på den nivån. Dessa är inte menade att användas som checklistor eller fullständiga listor på nödvändiga övningar. Tränare uppmuntras att använda dessa listor för att forma ett träningsupplägg som passar för deras deltagare.

Läroplanen är utformad för att ge samtliga deltagare bästa utvecklingsmöjlighet inom flera roller. Föreningar uppmuntras också att ha träningar där alla medlemmar är välkomna. Samtidigt som det skapar sammanhållning i föreningen så ger det deltagarna möjlighet att ändra sig eller ta på sig nya roller utan att behöva börja på ett helt nytt träningsprogram.


<b>Spelare</b>	<b>Skating &amp; Non-Skating Official (SO &amp; NSO)</b>	<b>Volontär (coacher, announcers, andra medlemmar)</b>
Alla delar av läroplanen är lämpliga för att utveckla spelare, inklusive regelkunskap, hand signaler för officials och sportens värdegrund.	<p>Alla delar av läroplanen för skejting är lämpliga för skating officials förutom avancerade kontaktövningar. För non-skating officials är alla delar utan fokus på skejting lämpliga.</p> <p>Alla officials bör delta i de träningstillfällena som fokuserar på värdegrund, regler och säkerhet.</p> <p>För varje nivå finns det träningsmål för (non-)skating officials som kan utvecklas tillsammans med de spelarspecifika delarna.</p> <p>WFTDA erbjuder onlinekurser för officials som kan komplettera träningsplanen för dessa deltagare. Ni hittar dessa kurser och andra resurser i "The Coaching Library" i "The Additional Curriculum Resources."</p>	<p>Alla delar av läroplanen som inte fokuserar på skejting är lämpliga för non-skating-volontärer.</p> <p>Volontärer bör särskilt inkluderas i de träningstillfällena som har fokus på värdegrund.</p> <p>Announcers och tränare bör också delta i tillfällena som har fokus på regler och säkerhet. De kommer också att gynnas av att delta som åskådare på scrim.</p> <p>Beskrivning av rollen som announcer bör delas med deltagare för att hjälpa till att identifiera färdigheter.</p> <p>Dessa är tillgängliga i "WFTDA Resources" i "The Coaching Library".</p>



## Planering av träningspass:

- Du hittar förklaringar för övningar inom varje steg, dessa ska ses som stöd för tränare och coacher när de planerar träningspass.
- För varje steg finns det ramverk som visar deltagarna vilket fokus de bör ha, vilket det förväntade resultatet är, samt vilken typ av spel de kan förvänta sig på den nivån.
- En lista med tekniker och övningar till träningspass innehållande de färdigheter som är relevanta för att nå målen för varje nivå. Listan på tekniker och övningar är förslag på byggstenar och bör ses som en guide och är varken fullständig, eller ett måste att följa.
- Använd ramarna för att skapa träningspass för deltagare på olika nivå genom att anpassa övningar och justera dem till olika grader av komplexitet, kraft eller hastighet. Detta för att möta olika deltagares behov i deras olika utvecklingsstadier.

## Utveckling av färdigheter

- Utvecklingen av tekniker och färdigheter följer samma modell med **introduktion <> upptäcka <> utveckla <> behärska**
  - Läroplanen innehåller exempel på “skill cards” och en mall som tränare kan använda för att göra egna.
  - Att kartlägga tekniker och övningar i förväg förenklar anpassning till individens nivå under ett träningspass eller gör det lättare att ge individuell utmaning för de som ligger före gruppen inom något område.
  - Notera: Att vara i introduktionsfasen till en specifik teknik eller övning gör inte nödvändigtvis att spelaren också är i samma fas i spelförståelse eller utveckling av andra färdigheter.
- 



## Spelövningar/Gameplay

- Varje nivå innehåller beskrivningar av hur spelet ser ut.
- Coacher och tränare uppmanas att använda eget omdöme för att sätta ramar för spelet, t.ex gällande längden på spelet, vilka regler eller regelbrott att fokusera på, nivå av kontakt, användning eller placering av utvisningsbås etc.
- För träningspass med färre deltagare, överväg att göra förändringar i reglerna från “WFTDA Rules of Flat Track Roller Derby” för att göra passet bättre anpassat för ett mindre antal personer, t.ex. genom att ändra antalet spelare, längden eller bredden på tracken.
- När du utvecklar spelet, samarbeta med officials (SO & NSO) och kom överens om ramar och eventuella ändringar i spel eller regler. Ha alltid dina SO/NSOs egen utveckling i åtanke och fundera på var spelregler eller ramar kan ändras för att skapa olika inlärningsmöjligheter.
- En deltagares utveckling kan sträcka sig över flera nivåer och de kan då potentiellt involveras i olika nivåer av spel när som helst under sin utveckling.
- Se guiden “Recommendations on Mixed Level Play” för mer information.

*“Det är fantastiskt att kunna sätta ihop alla övningar och tekniker för att spela, du förstår inte riktigt hur mycket du verkligen har lärt dig förrän du använder det. Det är så kul!”*

## Utvecklingsnivåer

### Introduktion

Introduktionen är början på varje utvecklingspyramid. Det är här deltagaren introduceras till skejting, gameplay, regler och säkerhet finns.

I det här stadiet kan utvecklingen ibland kännas ofullständig. Sockderby kan hjälpa deltagarna att sätta ihop delarna av spelet för att bättre förstå konceptet och idéerna. Det är viktigt att deltagarna ges möjligheten att skapa nåbara mål och att de ges tydliga sätt att se sina framsteg. Nu är också ett bra tillfälle att prata om hur föreningen fungerar och hur vi beter oss mot varandra inom sporten.

### Mål att uppnå

- Deltagarna har en grundläggande förståelse för roller derby och grunderna i skejting.
- Deltagarna förstår hur matcher spelas, vem som gör vad samt spelets uppbyggnad och säkerhet.
- Skejtarna är säkra på rullskridskor, har kännedom om sin egen nivå och kan kontrollera sin viktfördelning och balans.
- Skejtarna är trygga med att åka i närheten av andra spelare.
- Non-Skating Officials och volontärer ska känna sig uppskattade och ha förståelse för sin roll i föreningen.

### Hur derbyspelet ser ut:

#### Titta tillsammans

Titta på matcher och specifika spelsituationer tillsammans där coacher och tränare leder diskussioner med deltagarna kring rollerna och grunderna i spelet.

- Deltagarna är inte med i spelet.

#### Sockderby

- Sockderby följer i princip samma regler som WFTDA-matcher, men utan rullskridskor.
- Deltagare kan testa alla roller (skating official, non-skating official, spelare).
- Deltagare använder full skyddsutrustning för att vänja sig vid den och för att vänja sig vid att spela och kommunicera medan de bär den.
- Deltagare bör bära inneskor.
- Tränare och coacher gör en avvägning om när och hur kontakt introduceras.

## Träningsinnehåll:

Grundläggande tekniker	Kroppskontroll vid närkontakt samt återhämtning vid fall	Stabilitet och kontroll
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Edges</li> <li>• T-push</li> <li>• V-push</li> <li>• Stride 2</li> <li>• Hoppa från ett ben och landa på det andra (rullandes)</li> <li>• Jämfotahopp (rullandes)</li> <li>• Rulla på ett ben</li> <li>• Balansera på ett ben med förflyttning av tyngdpunkt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viktfördelning</li> <li>• Stå i en grupp av människor</li> <li>• Hur du skyddar din kropp vid ett fall</li> <li>• Hur du skyddar andra när du faller</li> <li>• Hur du tar dig upp snabbt och säkert efter ett fall</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penguin stance</li> <li>• Derby stance</li> <li>• Stepping (sida till sida/shuffle/snabba fötter/grapevine)</li> <li>• Balansera på en fot</li> <li>• Balansera på tåstoppen</li> <li>• Balansera på de två främre hjulen</li> <li>• Hoppa på tåstoppen</li> <li>• Gå på tåstoppen</li> <li>• Breda 2-bens-plogstopp</li> <li>• T-stopp</li> <li>• Chopstopp/Stepping plog</li> </ul>

Lagkunskaper	Styrka och funktionell träning (off-skejt)	Regler och säkerhet
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ge och ta emot feedback</li> <li>• Kommunicera dina rörelser och nästa steg samt vad som händer i spelet. Både verbalt och fysiskt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduktion till coremuskler och hur en spänner/aktiverar dessa</li> <li>• Introduktion till rörelse- och kroppskontroll</li> <li>• Balans (t.ex. enbens-squats, squats)</li> <li>• Bas-stabilitet (t.ex. split squats, gående utfallssteg, musslan)</li> <li>• Lättare aerobiska övningar (t.ex. yoga, stretching, promenader)</li> <li>• Fotledsstyrka (t.ex. fotocirklar, tåhävningar)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Krav på skyddsutrustning och hur de bärs på ett säkert sätt</li> <li>• Officials roll och funktion</li> <li>• Introduktion till att vinna position och ta poäng</li> <li>• Hur du skyddar dig på tracken efter ett fall</li> <li>• Vad du ska göra om du eller en annan deltagare skadas</li> <li>• Uppvärmning och hur du förbereder dig ordentligt inför fysisk aktivitet</li> <li>• Stretch, nedvarvning och återhämtning</li> <li>• Underhåll av rullskridskor</li> </ul>



### **ATT TÄNKA PÅ:**

- Alla träningsmoment som finns föreslagna på denna nivå är lämpliga både för spelare och skating officials.
- När du coachar nya skejtare, visa dem en “säker position” som de kan falla tillbaka på närhelst de känner sig nervösa eller osäkra. Efter varje övning, uppmuntra dem att inta den säkra positionen tills den kommer naturligt för dem.
- Det är användbart för skejtare att gå igenom en mental checklista innan de startar varje ny övning 1) axlar framför höfter 2) upp med bröstet och blicken framåt 3) aktivera bålmuskulaturen. Gå igenom denna lista verbalt med dem före varje övning under de första veckorna.

*Detta är tänkt att vara ett förslag för träningsutveckling och planering för coacher och tränare.*

*Dessa rekommenderas inte att användas som en check- eller kravlista för en skejtares utveckling inom föreningen.*

## Upptäckande

**Upptäckande-nivån låter deltagarna att ta den kunskap de har fått och börja applicera den på spelet. Nu börjar de placera allt i kontext, även om de fortfarande håller på att lära sig hur spelet fungerar, grunderna i skejtande och riskminimering.**

De förstår spelreglernas principer, kan förstå hur rörelser påverkar kroppskontroll och balans. De börjar förstå sin roll i spelet. Detta låter deltagarna jobba med grundläggande strategier och taktiker, inklusive poängräkning och regler som rör detta.

### Mål att uppnå

- Deltagarna har god förståelse för spelet och spelstrukturen. De kan applicera sina kunskaper i enklare vägg-formationer och speglingsövningar.
- Deltagarna har förståelse för vårt community och värdet hos individen och våra olika identiteter. Deltagarna bör känna till olika möjligheter inom sporten, de olika roller en kan ha och roll-specifika vägar för utveckling.
- Skejtare fokuserar på övningar som hjälper dem hitta sin tyngdpunkt.
- Spelare utvecklar förbättrade skär, skejtingteknik och får bättre balans. På denna nivå utforskas lättare kontakt och skejtare lär sig åka i olika riktningar (baklänges och lateralt etc).
- Officials kopplar ihop sin roll och sina uppgifter med spelet på tracken.
- Skating Officials applicerar sina skejt-färdigheter på i olika domarpositionerna och övar på att följa packet.

### Hur derbyspelet ser ut:

#### **Roller derby med mycket lätt kontakt**

Roller derby med mycket lätt kontakt följer reglerna i *WFTDA Rules of Flat Track Roller Derby*, med undantag för närkontakt.

- Avsiktlig kontakt med en motståndare, oavsett orsak, är inte tillåtet. Olagliga handlingar inkluderar avsiktlig kontakt eller att kraftfullt trycka mot en motståndare. Att lyfta en skate för att skapa tryck bör ses som att kraftfullt trycka mot en motståndare.
- Jammers bör inte skapa hål eller för att initiera kontakt med kraft.
- Blockers får inte blocka med bröstet (ansikte mot ansikte).
- Spelare bör endast använda positional blocking. Oavsiktlig eller tillfällig kontakt bör inte straffas, så länge det inte innebär en tydlig fara för en själv eller för motståndarna.

## Träningsinnehåll:

Grundläggande tekniker	Kroppskontroll vid närkontakt samt återhämtning vid fall	Stabilitet och kontroll
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Bubblor (sticky skating)</li> <li>● Pivot transitions</li> <li>● Stepping</li> <li>● Jammer tracking (stillastående)</li> <li>● Gå / springa på tåstoppen</li> <li>● Acceleration från tåstoppen</li> <li>● Acceleration från hjulen</li> <li>● Baklängesåkning (viktförflyttning)</li> <li>● Heel kick</li> <li>● Rullande Grapevines (över tracken)</li> <li>● Transitions</li> <li>● Gå från hjul till tåstoppen</li> <li>● Hoppa i sidled (landa på båda fötterna)</li> <li>● Hoppa över hinder</li> <li>● Baklänges (stride)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Absorbera kraft och ta emot kontakt</li> <li>● Vara förberedd på oväntad kontakt</li> <li>● Vänskaplig kontakt i ett pack (Handskakningar/kramar/bumps)</li> <li>● Fånga jammer i par</li> <li>● Leaning</li> <li>● Hållning, bröstets position</li> <li>● Tryck med/mot bröstet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Blocker hockey stops</li> <li>● Edge stops</li> <li>● Enbensplogstopp</li> <li>● Turnaround toe stops</li> <li>● Skejta i en paceline</li> <li>● Push assists</li> <li>● Pull assists (tex. höftwhips, tröjwhips, armwhips)</li> </ul>

Lagkunskaper	Styrka och funktionell träning (off-skejt)	Regler och säkerhet
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Tvåväggar</li> <li>● Röra sig som en vägg</li> <li>● Skejta i ett pack</li> <li>● Snabb kommunikation om vad som sker/ska ske</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Core development (e.g., dead bug, plankan, Superman)</li> <li>● Viktförflyttningar (t.ex. skridskohopp)</li> <li>● Smidighet och snabbhet (t.e.x sprintstarter, fotarbete)</li> <li>● Nackstyrka (t.ex. Axelryckningar, vertikal rodd)</li> <li>● Knästyrka (t.ex. Lårstyrka, höftlyft, inbromsningsövningar)</li> <li>● Plogstyrka (t.ex. dutta i golvet med ett ben framåt, plogstopp med gummiband/motståndsband)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Blocking &amp; lagliga kontaktzoner</li> <li>● Multi-player blocks</li> <li>● Medvetenhet om hjärnskakningar</li> <li>● Olika officialsroller och officialsgrupper</li> <li>● Regler för penalty boxen</li> <li>● Vad är ett pack? Grundläggande definition.</li> </ul>





## **ATT TÄNKA PÅ:**

- Att bygga upp nackstyrka kan minska risken för hjärnskakning
- Skating Officials kan inkluderas i kontaktövningarna. Låt dem träna på att ta emot lätt kontakt och bygga en medvetenhet kring när de kan behöva undvika en annan skejtare.

*Detta är tänkt att vara ett förslag för träningsutveckling och planering för coacher och tränare.*

*Dessa rekommenderas inte att användas som en check- eller kravlista för en skejtares utveckling inom föreningen.*



## Utveckla

**Skejtare på den här nivån identifieras genom att de utvecklar sin förståelse för regler och har förmågan att anpassa sig till spelet. Deltagarna fokuserar fortfarande på sin individuella roll i spelet eller i en specifik situation och lär sig agera i den rollen både verbalt och fysiskt.**

Skejtarna är stabila i alla grundläggande tekniker och kan kontrollera sina rörelser och hantera oväntade scenarier. Detta gör det möjligt att introducera mer komplexa formationer och öka kontakten mellan spelare. Detta ger deltagarna möjlighet att fokusera på lagspel och vara uppmärksam på andra runt omkring medan de skejtar eller dömer.

### Mål att uppnå

- Deltagarna vet vad de vill uppnå i roller derby och stöttas för att identifiera de färdigheter och kunskaper som behövs för att utvecklas vidare.
- Deltagarna fokuserar på att utveckla kroppskontroll och kontroll över sina rörelser. De finjusterar sin stabilitet i mer komplexa tekniker och ökar hastighet och självförtroende i det mer grundläggande.
- Deltagarna har spelförståelse och följer reglerna, de börjar utveckla förståelse för packdefinition och dess roll i spelet.
- Spelare fokuserar på närkontakt i sitt spel och klarar av att lägga till fler spelelement såsom offensivt och taktiskt spel.
- Skating officials övar på att döma kontakt och pack för att få erfarenhet och kunna utvärdera multi-player blocks och packdefinition.

## Hur derbyspelet ser ut:

### Stopp innan kontakt Derby

Stopp och kontakt derby följer reglerna i *The WFTDA Rules of Flat Track Roller Derby* förutom användningen av kontakt.

- Att accelerera för att ta kontakt är inte tillåtet. Efter en första initial kontakt med annan spelare, får blockers och jammers använda ytterligare kraft mot lagliga zoner med lagliga blockingzoner.
- Att åka eller kliva in i en motståndare är inte tillåtet: båda dessa räknas som en acceleration mot kontakt.
- Blocking sker genom att luta sig mot motståndare (leaning).
- Att blocka med bröstet är endast tillåtet efter att en första initial kontakt är gjord.

## Träningsinnehåll:

Grundläggande tekniker	Kroppskontroll vid närkontakt samt återhämtning vid fall	Stabilitet och kontroll
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lateral hopp (utan stopp)</li> <li>• Slalom i paceline</li> <li>• Baklängesåkning (pusha med ett ben)</li> <li>• Crossovers</li> <li>• Skejta runt tracken</li> <li>• Kors tracken lateralt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drivning</li> <li>• Fånga jammern som vägg</li> <li>• Jammer push</li> <li>• Blocka med bröstet</li> <li>• Fånga jammern på bröstet</li> <li>• Cross body hits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Säkra och kontrollerade fall</li> <li>• Hockeystopp i fart</li> <li>• Hockeystopp för att ändra riktning</li> <li>• T-slide</li> <li>• Power slide</li> <li>• Stopp på linjen</li> </ul>

Lagkunskaper	Styrka och funktionell träning (off-skejt)	Regler och säkerhet
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enkelt offence (t.ex. "Agera sköld" eller "enhitsoffense")</li> <li>• Avancerade vägformationer</li> <li>• Rörelse som vägg/följa jammern</li> <li>• Rörelser inom väggen</li> <li>• Transition till rätt position</li> <li>• Återskapa en vägg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stabilisera sin core (T.ex. skejta och hoppa, bear crawls, enbensmarklyft)</li> <li>• Viktförflyttning (T.ex. laterala hopp, fintar)</li> <li>• Axelrörlighet (t.ex. Sidledes armlyft, armsving, stretch av skuldror)</li> <li>• Förberedelse för att driva (t.ex. Lateral hopp, enbenssquats)</li> <li>• Smidighet och snabbhet (t.ex. Övningar med stege, "Knäkull")</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Packdefinition och dess påverkan på spelet.</li> <li>• Djupare förståelse av laglig kontakt och att vinna position</li> <li>• Kommunikation mellan spelare och officials, inklusive hand signaler.</li> </ul>

### ATT TÄNKA PÅ:

- Träna på power slides baklänges vid blocking med bröstet för att få en stabil kroppshållning.
- Skating officials kan behöva vidareutveckla specifika färdigheter, såsom baklängesåkning, t-stopp, t-slides och att undvika hinder medan de behåller fokus.

*Detta är tänkt att vara ett förslag för träningsutveckling och planering för coacher och tränare.*

*Dessa rekommenderas inte att användas som en check- eller kravlista för en skejtares utveckling inom föreningen.*

## Behärska

**Att behärska sin skicklighet kännetecknas av att deltagarna anpassar sitt spelsätt för att följa reglerna och att de kan bedöma sin egen roll i att skapa ett tryggt rum. På denna nivå ligger fokus på lagspel och deltagarna bör träna spelet i sin helhet samtidigt som de fortsätter att utveckla sin skejtingteknik och tillämpa dessa färdigheter i nya situationer.**

Alla skejtare utvecklar sin koordination, smidighet och snabbhet, och har konsekvent bra teknik i grundläggande åkning. Detta tillåter en ökning av kontakt och interaktion mellan spelare och inom packet, och tillåter spelare och officials att utveckla sin uppmärksamhet på spelet runt dem.

### Mål att uppnå

- Deltagare har en god förståelse för den senaste versionen av *WFTDA Rules of Flat Track Roller Derby* (även om de inte ännu har full koll på nyanser eller undantag). De är redo att spela och/eller döma i scrim som möter kraven från WFTDA - reglerat eller sanktionerat spel.
- Deltagare kan bedöma sin teknik och utvärdera sig själva, detta gör det möjligt att fortsätta utvecklas inom roller derby. Med hjälp av begrepp som hastighet, kraft och komplexitet uppmuntras deltagarna att fortsätta arbeta på detta för att förstå och mäta sin utveckling i spel eller utvärdering av spel.
- Deltagare känner sig uppmuntrade att diskutera och planera för sin egen fortsatta utveckling.
- Spelare fokuserar på att ytterligare utveckla och förbättra sin kroppskontroll vid närkontakt. De kan använda sina tekniker och rörelser i både proaktivt och reaktivt spel.
- Skating officials känner sig säkra nog att kombinera åkning, domslut, hand signaler och kommunikation med andra officials.
- Non-skating officials kan utföra alla roller i sin valda officialsgrupp. De fortsätter utveckla sin kunskap i de återstående grupperna.

Hur derbyspelet ser ut:

### Fullkontakt med lagkamrater

Fullkontakt med lagkamrater (eller stopp innan kontakt med mer avancerade spelare)

- Tillåter för fullkontakt med aktuella *WFTDA Rules of Flat Track Roller Derby*. Alla WFTDA-regler för kontakt är tillåtna.
- Tränare bör överväga att sätta sina egna ramar inför på vilken nivå ett scrim skall spelas.

## Träningsinnehåll:

Grundläggande tekniker	Kroppskontroll vid närkontakt samt återhämtning vid fall	Stabilitet och kontroll
<ul style="list-style-type: none"><li>● Baklängesåkning med “underpush”</li><li>● Lateral crossunders</li><li>● C-cuts</li><li>● D-cuts</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Fånga jammern individuellt</li><li>● Juking</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Slalom på ett ben</li><li>● Side surfing</li></ul>

Lagkunskaper	Styrka och funktionell träning (off-skejt)	Regler och säkerhet
<ul style="list-style-type: none"><li>● Undvika offense som individuell spelare</li><li>● Undvika offense som en vägg</li><li>● Avancerad offense</li><li>● Jammer-initierad offense</li><li>● Offense med flera blockers</li><li>● Offense i flera steg</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Bålstyrka (T.ex. Russian twists, höftlyft på ett ben)</li><li>● Fokus på kraft (“drop squats”, axelpress)</li><li>● Utveckla snabbhet och smidighet (T.ex. “Ball drops”, plyometrisk träning av underkroppen)</li><li>● Axelstyrka (T.ex. lyft ovanför huvudet, dynamisk plank)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Official reviews</li><li>● Penalties för spelstruktur</li><li>● “Foula ut” och avstängningar</li><li>● Bättre förståelse för poängtagning (t.ex. Hur man undviker att “bli en poäng”)</li></ul>

### ATT TÄNKA PÅ:

- Utöver att lära sig nya färdigheter bör åkarna kunna använda redan förvärvade färdigheter i nya situationer.
- Deltagare bör kunna reglerna i *WFTDA Rules of Flat Track Roller Derby* - använd den här tiden till att fördjupa deras förståelse för mer komplexa element.

*Dessa är avsedda att ge förslag för utveckling progression och planering för tränare.*

*Vi rekommenderar inte att de används som en checklista för utveckling inom föreningen*



## Referenser

Basketball England: Player Development Framework and Playbook

Ice Hockey Canada

JRDA Rules of Flat Track Roller Derby, JRDA Edition January 2020

Marshall J. Milbrath, M.Ed. Track Coach (Issue 2018): Athlete-centred coaching: What, why, and how

Report on similar sports baseline skills for game play (MSR Task Force)

Report on similar sports introduction of contact and recommendation (MSR Task Force)

Return to play training (Punchy O’Guts – 4 Eyes Coaching)

Roller Derby Athletics

Roller Derby Coaching Guide: Perspective and experience from the Finnish Men National Team; by Margot Vander Ghinst

Rose City Rollers MSR Rubric - Readiness Assessment

Rugby Ready from World Rugby

Skate Victoria – Return to Play Plan

The Progression Playbook: A Guide to Coaching Lacrosse Skills in an Age Appropriate Context

WFTDA Code of Conduct

WFTDA Recommendations for Return to Full Contact Skating

## Acknowledgements

### **CURRICULUM TASK FORCE**

Katharina Bohnert (Catherine Beat-Her Bonez)

WFTDA Education Senior Program Manager

Maha El Nasser (Hydra)

WFTDA MSR Curriculum Developer

Chili

Danielle Fortin (muffin)

Emily Cookson (River Strong)

Mari Hemmer (Hammer)

Matthew Heales (Smirkcules)

Pochard

Virginia Tilton (Demon)

Admiral Mayhem (Addie)

Alyen

Beast Infection

Callie Strouf (Callegory)

Chainsaw

Cheeks

Christina Capobianco (Hellslinger)

Epic Phil

Erin (SLAY)

Freak (Freak Show)

Hayley Avron

Jami Claire (Bouncing Bite-Her)

Jenergy

Lisa Benson (DeBella DeBall)

Mad McWrath

Mean Frostine

Michael Wynne (Mr Danger)

Nadja

Nicole Rubis (Ida Kildher)

Nikita

Ruby RaGe

RudeBarb (barb)

Sara (Ambush)

Sarah Robertson (Feisty)

Shona

Stephanie Perdue (Pinky Teasadero)

Stevie Kicks

Tom Pritchard

Tuff Bikkies

Ziggy Scardust

