

Antagningskriterier Sanda Idrottshögstadium

Innehåll

1. Mål för idrottsklass.....	3
2. Antagningsprocessen	4
3. Bedömningsgrundande förmågor i specialidrott.....	4
4. Antagningskriterier.....	7
5. Frågeformulär.....	11

1. Mål för idrottsklass

Målet med en idrottsklass är att eleverna ska:

- kombinera studier med en satsning på sin idrott
- få kunskaper om "fair play"
- få kunskaper om idrottspsykologi
- få kunskaper om ledarskap, laganda och moral
- få kunskaper om hur man planerar sin egen träning mot uppsatta mål
- ha utvecklat sina fysiologiska och sociala färdigheter i specialidrotten
- ha utvecklat sin sociala förmåga samt en positiv självbild
- ha utvecklat och fördjupat sin lust att ge uttryck för fantasi, känslor och gemenskap
- ha utvecklat den egna motivationen för fortsatt intresse för sin specialidrott in i junioråldern

Eleverna ska uppleva att de...

- **UTVECKLAS**
- **MÅR BRA**
- **HAR ROLIGT**

För att antas i en idrottsklass ska eleven ha:

- intresse för sina skolstudier
- ett stort idrottsintresse
- intresse i skolan för idrott

2. Antagningsprocessen/tidsplan

- 1 november 2022 - Sista ansökningsdag
- 11 november 2022- e-post med exakt tid och plats för antagning för varje elev skickas ut.
- 22 november 2022 - Första antagningstillfället (fys-test som är gemensamt för individuella idrotter, grenspecifikt för lagidrotter)
- 25 november 2022 - Andra antagningstillfället (grenspecifikt för samtliga)
- 7 december 2022 - extra reservantagning (för elever som missat ordinarie tillfälle)
- 13 januari 2023 - Erbjudan om plats skickas ut
- 20 januari 2023 - Sista dagen att tacka ja/nej

3. Bedömningsgrundande förmågor i specialidrott

Eleven behöver ha ett stort idrottsintresse som kombineras med studier.

Allmänna förmågor

Fysisk förmåga

- Snabbhet
- Spänst
- Uthållighet
- Funktionell teknik
- Uppfattning och förståelse för specialidrottens karaktär
- Spetsegenskaper

Fotboll

Spelförståelse

- Söka information
- Befinna sig på rätt plats
- Förstå sin roll på planen

Teknik:

- Klara av att behärska sin teknik i rätt hastighet utifrån situation
- Kan välja och använda sig av rätt teknik i olika situationer

Fysik:

- Koordination och kroppskontroll för att klara av att utföra aktioner
- Klarar av att utföra aktioner flera gånger över tid i högt tempo utifrån rätt position, timing, i rätt riktning och i anpassad fart

Psykologi:

- Utföra sin roll oavsett domslut, prestation och resultat
- Klarar av att fokusera på nästa aktion
- Göra sina medspelare bättre

Basket

Taktiska färdigheter

- Samspel
- Skottval
- Spelförståelse

Tekniska färdigheter

- Två händer
- Dribbling
- Passning (release/mottagning)
- Rörelse utan boll
- Målgörare
- Returtagare

Fysiska färdigheter

- Snabbhet
- Allsidighet
- Atletism
- Hoppförmåga

Innebandy

Taktiska färdigheter:

- Speluppfattning (spelarens förmåga att värdera och uppfatta situationer på planen och därefter fatta kloka beslut för lagets bästa, rätt beslut vid rätt tillfälle).
- Spelförståelse (ha en bild av spelets idé kopplad till anfallsspelet och försvarsspelets grundförutsättningar).

Tekniska färdigheter:

- Passning
- Mottagning
- Driva
- Finta – dribbla
- Funktionell snabbhet – först in i situationen
- Kvalité i avslutningsmomentet
- Spetsegenskaper

Fysiska färdigheter:

- Snabbhet
- Kvickhet
- Uthållighet

Individuella idrotter

Tekniska färdigheter:

- Funktionell teknik
- Rörelsemönster, vilken nivå den aktive befinner sig på vad gäller tekniska och koordinativa färdigheter
- Spetsegenskaper

Fysiska färdigheter:

- Spänst
- Snabbhet
- Uthållighet

4. Antagningskriterier

Lagidrotter - fotboll, basket och innebandy

Mål	Förmåga	Nivå 1	Nivå 2	Nivå 3	Nivå 4
1. Taktik	Speluppfattning - spelarens förmåga att värdera och uppfatta situationer på planen och därefter fatta kloka beslut för lagets bästa, rätt beslut vid rätt tillfälle.	Spelaren visar på en osäker förmåga att värdera och uppfatta situationer på planen.	Spelaren kan på ett i huvudsak fungerande sätt värdera och uppfatta situationer på planen. Spelaren kan till viss del fatta kloka beslut för lagets bästa, rätt beslut vid rätt tillfälle.	Spelaren kan på ett relativt väl sätt värdera och uppfatta situationer på planen och därefter på ett utvecklande och relativt sätt att fatta beslut för lagets bästa, rätt beslut vid rätt tillfälle.	Spelaren visar på en välutvecklad förmåga att värdera och uppfatta situationer på planen och därefter med god säkerhet fatta beslut för lagets bästa, rätt beslut vid rätt tillfälle.
	Spelförståelse – spelaren har en bild av spelets idé kopplad till anfallsspelets och försvarsspelets grundförutsättningar.	Spelaren visar på en osäker bild av spelets idé kopplad till anfallsspelets och försvarsspelets grundförutsättningar.	Spelaren kan på ett i huvudsak fungerande sätt se en bild av spelets idé kopplad till anfallsspelets och försvarsspelets grundförutsättningar.	Spelaren har på ett relativt väl sätt visat på en bild av spelets idé kopplad till anfallsspelets och försvarsspelets grundförutsättningar.	Spelaren har en välutvecklad bild av spelets idé kopplad till anfallsspelets och kan med god säkerhet försvarsspelets grundförutsättningar.
	Spelförmåga – Spelarens förmåga att röra sig tillsammans med bollen, passa, dribbla, ta emot bollen och göra avslut.	Spelaren är osäker i att röra sig tillsammans med bollen, passa, dribbla, ta emot bollen och göra avslut	Spelaren kan på ett i huvudsak fungerande sätt att röra sig tillsammans med bollen, passa, dribbla, ta emot bollen och göra avslut	Spelaren har en relativt god förmåga att röra sig tillsammans med bollen, passa, dribbla, ta emot bollen och göra avslut	Spelaren har en välutvecklad förmåga och kan med god säkerhet röra sig tillsammans med bollen, passa, dribbla, ta emot bollen och göra avslut

2. Teknik	Teknik – Spelarens förmåga i de olika tekniska momenten.	Spelaren visar på en osäkerhet i övervägande del av de tekniska momenten: <ul style="list-style-type: none"> •Passning •Mottagning •Driva •Finta - dribbla •Nick alternativt <i>Grepp- och fallteknik (endast målvakt)</i> •Spetsegen-skaper •Funktionell snabbhet – först in i situationen •Kvalité i avslutningsmomentet 	Spelaren kan på ett i huvudsak fungerande sätt utföra de tekniska momenten: <ul style="list-style-type: none"> •Passning •Mottagning •Driva •Finta - dribbla •Nick alternativt <i>Grepp- och fallteknik (endast målvakt)</i> •Spetsegen-skaper •Funktionell snabbhet – först in i situationen •Kvalité i avslutningsmomentet 	Spelaren har en relativ god förmåga i utförandet av de tekniska momenten: <ul style="list-style-type: none"> •Passning •Mottagning •Driva •Finta - dribbla •Nick alternativt <i>Grepp- och fallteknik (endast målvakt)</i> •Spetsegen-skaper •Funktionell snabbhet – först in i situationen •Kvalité i avslutningsmomentet 	Spelaren har en välutvecklad förmåga och kan med god säkerhet utföra de tekniska momenten: <ul style="list-style-type: none"> •Passning •Mottagning •Driva •Finta - dribbla •Nick alternativt <i>Grepp- och fallteknik (endast målvakt)</i> •Spetsegen-skaper •Funktionell snabbhet – först in i situationen •Kvalité i avslutningsmomentet
3. Fysik	Fysik – Spelarens förmåga i snabbhet, kvickhet, spänst och uthållighet.	Spelaren visar på en osäker förmåga i sin snabbhet, kvickhet, spänst och uthållighet.	Spelaren kan på ett i huvudsak fungerande sätt visa sin förmåga i snabbhet, kvickhet, spänst och uthållighet.	Spelaren har en relativ god förmåga i sin snabbhet, kvickhet, spänst och uthållighet	Spelaren har en välutvecklad förmåga och kan med god säkerhet visa sin snabbhet, kvickhet, spänst och uthållighet.

Övriga idrotter

Mål	Förmåga	Nivå 1	Nivå 2	Nivå 3	Nivå 4
1. Rörlighet	Koordination -Elevens förmåga att koordinera sin egen kropp i olika rörelsemönster.	Eleven är osäker i sin förmåga att koordinera sin egen kropp i olika rörelsemönster.	Eleven kan på ett i huvudsak fungerande sätt koordinera sin egen kropp i olika rörelsemönster.	Eleven har på ett relativt väl sätt visat sin förmåga att koordinera sin egen kropp i olika rörelsemönster.	Eleven har en välutvecklad förmåga att koordinera sin egen kropp i olika rörelsemönster.
	Kroppskontroll – Elevens förmåga att kontrollera sin egen kropp under rörelsen och i rörelsemönstret.	Eleven är osäker i sin förmåga att kontrollera sin egen kropp under rörelsen och i rörelsemönstret	Eleven kan på ett i huvudsak fungerande sätt kontrollera sin egen kropp under rörelsen och i rörelsemönstret	Eleven har på ett relativt väl sätt visat på sin förmåga att kontrollera sin egen kropp under rörelsen och i rörelsemönstret	Eleven har en välutvecklad Förmåga i att kontrollera sin egen kropp under rörelsen och i rörelsemönstret.
	Kroppskänsla – Elevens förmåga att kontrollera sin egen kropp under rörelsen och i rörelsemönstret.	Eleven är osäker i att känna sin egen kropps förmåga under rörelsen och i rörelsemönstret.	Eleven kan på en huvudsak fungerande sätt känna av sin kropps förmåga i rörelsemönstret.	Eleven har på ett relativt väl sätt visat på sin förmåga att känna sin egen kropp under rörelsen och i rörelsemönstret.	Eleven har en välutvecklad förmåga att känna sin egen kropp under rörelsen och i rörelsemönstret.
2. Teknik	Teknik – Elevens förmåga i de olika tekniska momenten.	Eleven visar på en osäkerhet i övervägande del av de tekniska idrottsspecifika momenten.	Eleven kan på ett i huvudsak fungerande sätt utföra de tekniska idrottsspecifika momenten.	Eleven har en relativ god förmåga i utförandet av de tekniska idrottsspecifika momenten.	Eleven har en välutvecklad förmåga och kan med god säkerhet utföra de tekniska idrottsspecifika

					momenten.
3. Fysik	Fysik – Elevens förmåga i snabbhet, spänst och uthållighet.	Eleven visar på en osäker förmåga i sin snabbhet, spänst och uthållighet.	Eleven kan på ett i huvudsak fungerande sätt visa sin förmåga i snabbhet, spänst och uthållighet.	Eleven har en relativ god förmåga i sin snabbhet, spänst och uthållighet	Eleven har en välutvecklad förmåga och kan med god säkerhet visa sin snabbhet, spänst och uthållighet.
4. Styrka	Styrka – Elevens förmåga i styrka och stabilitetsövningar.	Eleven visar på en osäker förmåga i att utöva styrke- och stabilitetsövningar.	Eleven kan på ett i huvudsak fungerande sätt visa på sin förmåga i styrke- och stabilitetsövningar.	Eleven har en relativ god förmåga i sitt sätt att utöva styrke- och stabilitetsövningar.	Eleven har en välutvecklad förmåga och kan med god säkerhet utöva styrke- och stabilitetsövningar.
5. Balans	Styrka – Elevens förmåga i att hitta sin egen kropps balans.	Eleven visar på en osäker förmåga i att hitta sin egen kropps balans.	Eleven kan på ett i huvudsak fungerande sätt visa på sin förmåga i att hitta sin egen kropps balans.	Eleven har en relativt god förmåga i att hitta sin egen kropps balans.	Eleven har en välutvecklad förmåga och kan med god säkerhet visa på sin förmåga i att hitta sin egen kropps balans.

5. Frågeformulär

Namn: _____

Idrott: _____

Förening: _____

Tränarens namn: _____

1. Varför har du sökt Sanda Idrottshögstadium?

2. Vad vill du med din idrott?

3. Vad betyder din idrott för dig?

4. Följdfrågor:

- Hur många gånger i veckan tränar du? Individuellt eller i grupp?
- Spelar du matcher? Tävlrar du individuellt?
- Brukar du vara med på träningsläger/cuper?
- Vad är det bästa med din idrott?

5. Vad betyder en skola med idrottsprofil för dig?

6. Övrigt

Är det något som du vill att vi ska veta?