

# Antagningskriterier Sanda Idrottshögstadium

## Innehåll

1. Mål för idrottsklass.....	3
2. Antagningsprocessen/tidsplan.....	4
3. Bedömningsgrundande förmågor i specialidrott.....	4
4. Antagningskriterier.....	8
5. Frågeformulär.....	12

## 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

- 15-22 oktober 2020 – Digitalt informationsmöte
- 1 november 2020 – Sista ansökningsdag
- 19 november 2020 – Antagning 1
- 25 november 2020 – Antagning 2
- 2 december 2020 – Reservtid. Antagningstillfälle för de som missat ett antagningstillfälle.
- 8 januari 2021 – Antagningsbesked. Meddelande om antagning sker efter klockan 15.00 via e-post.
- 15 januari 2021 – Besked från elev om han/hon tackar ja eller nej till platsen
- 24 januari 2021 – SIH:s antagning klar

## 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
- Spetssegenskaper

## Fotboll

### 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 anfallsspelets och försvarsspelets grundförutsättningar).

### Tekniska färdigheter:

- Passning
- Mottagning
- Driva
- Finta - dribbla
- Nick alternativt grepp- och fallteknik (endast målvakt)
- Spetsegenskaper
- Funktionell snabbhet – först in i situationen
- Kvalité i avslutningsmomentet

### Fysiska färdigheter:

- Snabbhet
- Kvickhet
- Uthållighet

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



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

## Övriga idrotter

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

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