

TREE-modellen

*GIM, universitetslärare:
Vilma Pikkupeura-Riikilä &
Anni Pohjanvirta*

2026



TREE-modellen (Australian Sports Commission s.a.)

Teaching style

Rules

Equipment

Environment

Anpassning stödjer förståelse, minne,
exekutiva funktioner,
uppmärksamhet och
inlärningsförmåga
→ DELTAGANDET

TREE-modellen

Teaching style

UNDERVISNING

Rules

Equipment

Environment



Undervisning/Handledning



Flera kanaler

demonstration, förklaring,
rytmisering, bild, manuell
handledning



Övningens struktur



Respons



Säkerhet



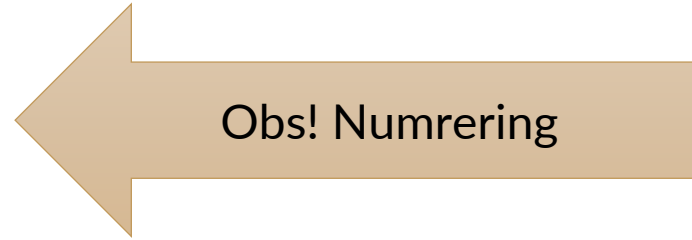
Repetitioner

Kommunikation genom flera kanaler



- Klarspråk
 - En form av språket som anpassats till innehållet, ordförrådet och strukturen för att vara lättare att läsa och förstå än standardspråk.
- Bildstöd (lektionsupplägg, enskilda övningar, uppgiftsbana)
- Tecken som stöd
 - Tecken hämtade från teckenspråket som används tillsammans med tal och följer det talade språkets ordföljd.
- Tydliga och fullständiga demonstrationer
 - En del av eleverna följer exempel noggrant.





Exempel på ett illustrerat träningsspass

Foto: papunet

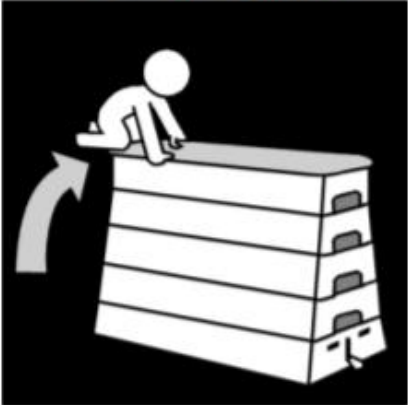
1. ALKUPIIRI



2. ALKULEIKKI - HIPPA



4. ESTEIDEN PÄÄLLE



3. ESTEIDEN YLI



4. LOPPULEIKKI - HIPPA



6. LOPPUPIIRI

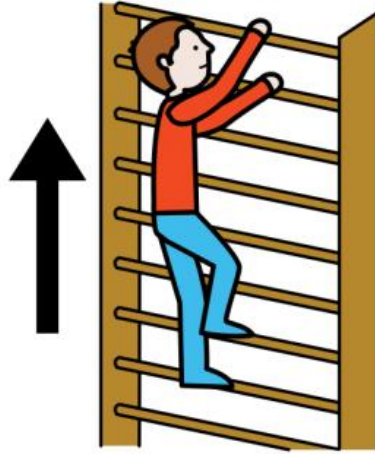




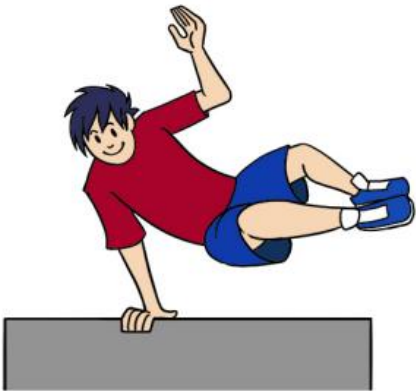
TASAPAINOILLA



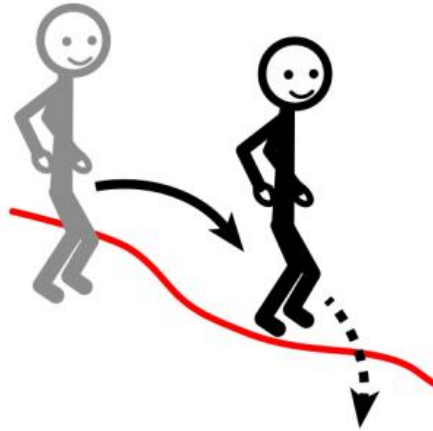
KIIVETÄ



YLITTÄÄ



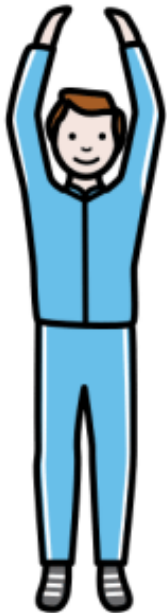
HYPPIÄ



Exempel på illustrationer för olika stationer

Foto: papunet

1. KÄDET KOHTI KATTOA



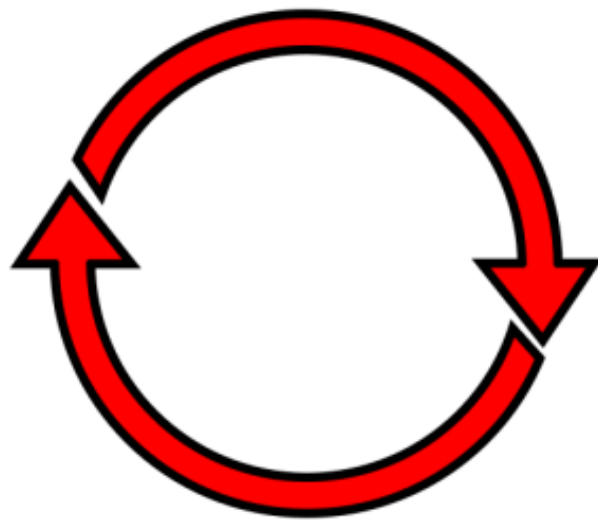
2. KÄDET KOHTI VARPAITA



3. KURKOTA PUOLELTA TOISELLE



4. UUDESTAAN



Exempel på en
illustrerad
övning

Foto: papunet



Undervisning/Handledning



Flera kanaler

demonstration, förklaring,
rytmisering, bild, manuell
handledning



Övningens struktur

välbekant och trygg,
en del i taget



Respons



Säkerhet



Repetitioner

Exempel på återkommande struktur för träningen



1. Samling i ring (**återkommande**)
2. Uppvärmning (man lär in några olika uppvärmningsövningar som sedan **återkommer regelbundet**)
3. Individuell övning i enlighet med målen
4. Par- eller gruppövning i enlighet med målen
5. Match eller lek (gärna med moment som tränats tidigare)
6. Avslutande samling i ring (**återkommande**, nedvarvning/repetition)

Punkt 3–5 kan variera, men även där kan det vara bra att behålla samma struktur för grupperingen, så att det blir lättare för barnet att anpassa sig till det som kommer sedan.



Undervisning/Handledning



Flera kanaler

demonstration, förklaring, rytmisering, bild, manuell handledning



Övningens struktur

välbekant och trygg, en del i taget



Respons

positivt och uppmuntrande, fokus på det viktigaste



Säkerhet



Repetitioner

Respons

Man kan också ge för mycket respons och för ofta. Låt först eleven öva några repetitioner innan du ger ny respons eller påminner om den tidigare.



- Beröm och utveckla

*"Bra, Matti! Du lyckades jättefint med att sparka med bredsidan! (beröm)
Nästa gång kan du fokusera på att få stödbenet ännu närmare bollen." (berätta vad som kan göras ännu bättre)*

*"Bra, Milla! Du hade blicken riktad mot målet hela tiden! (beröm)
Nästa gång kan du komma ihåg att sätta fram motsatt ben, alltså vänster ben, när du kastar. *Visa ställningen*
(berätta vad som kan göras ännu bättre)*

- Fokusera på en sak i taget
- Om det gäller barn – sätt dig på barnets nivå när du ger respons
- Tacka

"Tack för att du lyssnade / satte dig ner / lät någon annan prata."



Undervisning/Handledning



Flera kanaler

demonstration, förklaring, rytmisering, bild, manuell handledning



Övningens struktur

välbekant och trygg, en del i taget



Respons

positivt och uppmuntrande, fokus på det viktigaste



Säkerhet

gemensamma spelregler, det tillgängliga utrymmet, redskapen, antalet handledare, ingripande vid farliga situationer



Repetitioner

Säkerhet: gemensamma spelregler



- Skapa gemensamma regler tillsammans med deltagarna
 - Max fem regler att komma ihåg
 - Undvik regler som börjar med "inte"
"Rör inte redskapen utan tillåtelse." vs.
"Vi rör redskapen när läraren ger tillstånd."
- Det är lättare att återkomma till regler som skapats tillsammans.

Se också till att fylla så kallad "tom tid", till exempel efter en drickspaus: vart man ska gå eller vad man ska göra. Hellre fysisk aktivitet än att sitta och vänta.

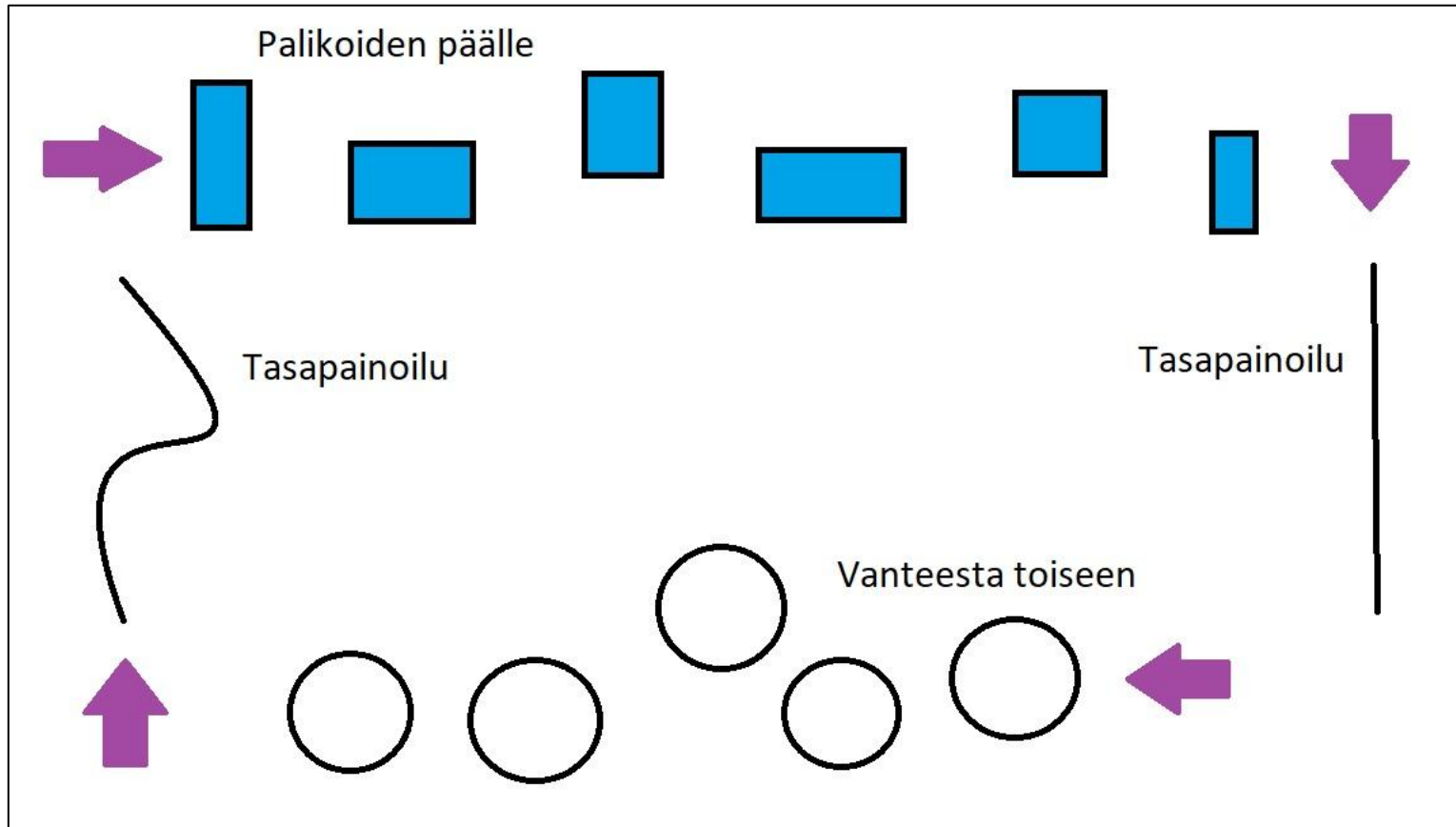


Säkerhet: ingripande



- Välj dina strider
 - Var medveten om vilket beteende som verkligen behöver korrigeras
 - Fundera på om beteendet faktiskt stör bara dig själv
- **Lär känna eleverna**
 - **lär dig att förutse situationer**
- I farliga situationer gäller det att ingripa direkt. Förklara också varför beteendet inte är tillåtet.
 - Visa personen till en lugn plats (sätt er ner) innan ni pratar vidare
 - Lär ut att man får lämna situationen och gå undan för att lugna sig när man känner sig frustrerad, trött eller överbelastad e.d.





**Säkerhet:
Att förstå och
strukturera det
tillgängliga utrymmet**

Organisering av
utrymmet:
tillräckligt med
plats och
avstånden

Var ska du som
lärare stå för att
kunna se hela
salen?

Om det finns en
handledare – var
behövs hen mest?

Undervisning/Handledning



Flera kanaler

demonstration, förklaring, rytmisering, bild, manuell handledning



Övningens struktur

välbekant och trygg, en del i taget



Respons

positivt och uppmuntrande, fokus på det viktigaste



Säkerhet

gemensamma spelregler, det tillgängliga utrymmet, redskapen, antalet handledare, ingripande vid farliga situationer



Repetitioner

många och meningsfulla återkommande strukturer, tillräckligt enkla helheter

Repetitioner



Mindre är ofta mer – färre övningar, fler repetitioner

Tillräckligt få nya uppgifter åt gången

Dela upp nya färdigheter i mindre delar (motoriska utmaningar)

Variera tempot i verksamheten

- Lägg också in vilopauser och lugna spel
- Undvik ändå långa avbrott mitt i aktiviteten → så kallade ”tomma stunder”

Delta själv i aktiviteten!

Reflektera: Vad fungerar bäst för dig redan nu? Vad behöver du utveckla mest?



Flera kanaler

demonstration, förklaring, rytmisering, bild, manuell handledning



Övningens struktur

välbekant och trygg, en del i taget



Respons

positivt och uppmuntrande, fokus på det viktigaste



Säkerhet

gemensamma spelregler, det tillgängliga utrymmet, redskapen, antalet handledare, ingripande vid farliga situationer



Repetitioner

många och meningsfulla återkommande strukturer, tillräckligt enkla helheter

TREE-modellen



Teaching style

Rules

REGLER OCH INSTRUKTIONER

Equipment

Environment

Vad är det viktigaste?

Regler och instruktioner

Vad är syftet med övningen eller spelet?



Anpassa reglerna i det ursprungliga spelet så att de motsvarar deltagarnas behov och förmågor.

Vad är syftet med övningen? Uppnås syftet fortfarande efter anpassningen?

Struktur som stöd för att organisera tid, rum och aktivitet

Exempel på hur instruktioner och regler kan struktureras

- **Tid / längd**
 - ett varv/en omgång
 - timglas, timer, äggklocka
 - 10 repetitioner
 - rörelse så länge musiken spelar
- **Plats/utrymme**
 - mattor, pilar
 - koner, färger
 - bänkar
- **Tydliga instruktioner**
 - muntliga
 - visuella
 - skriftliga
 - demonstrationer



TREE-modellen

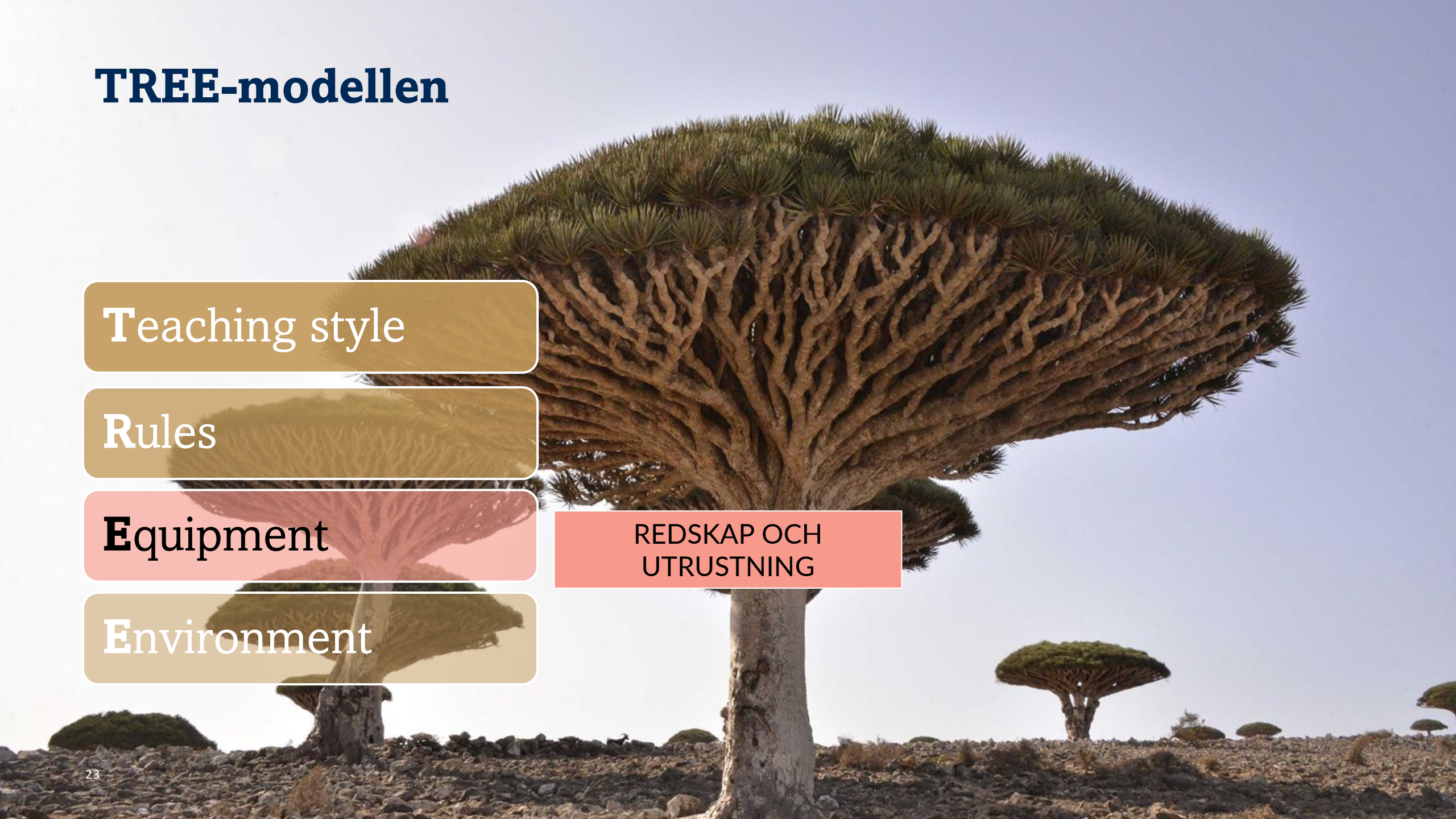
Teaching style

Rules

Equipment

Environment

REDSKAP OCH
UTRUSTNING



Redskap och utrustning

Använd utrustning som gör det möjligt för alla att visa sitt bästa kunnande.



© 1993. All rights reserved. Contributed by Universal Press Syndicate.



Lämpligt redskap →

Framgång →

Mening →

Repetitioner →

Inläring

TREE-modellen

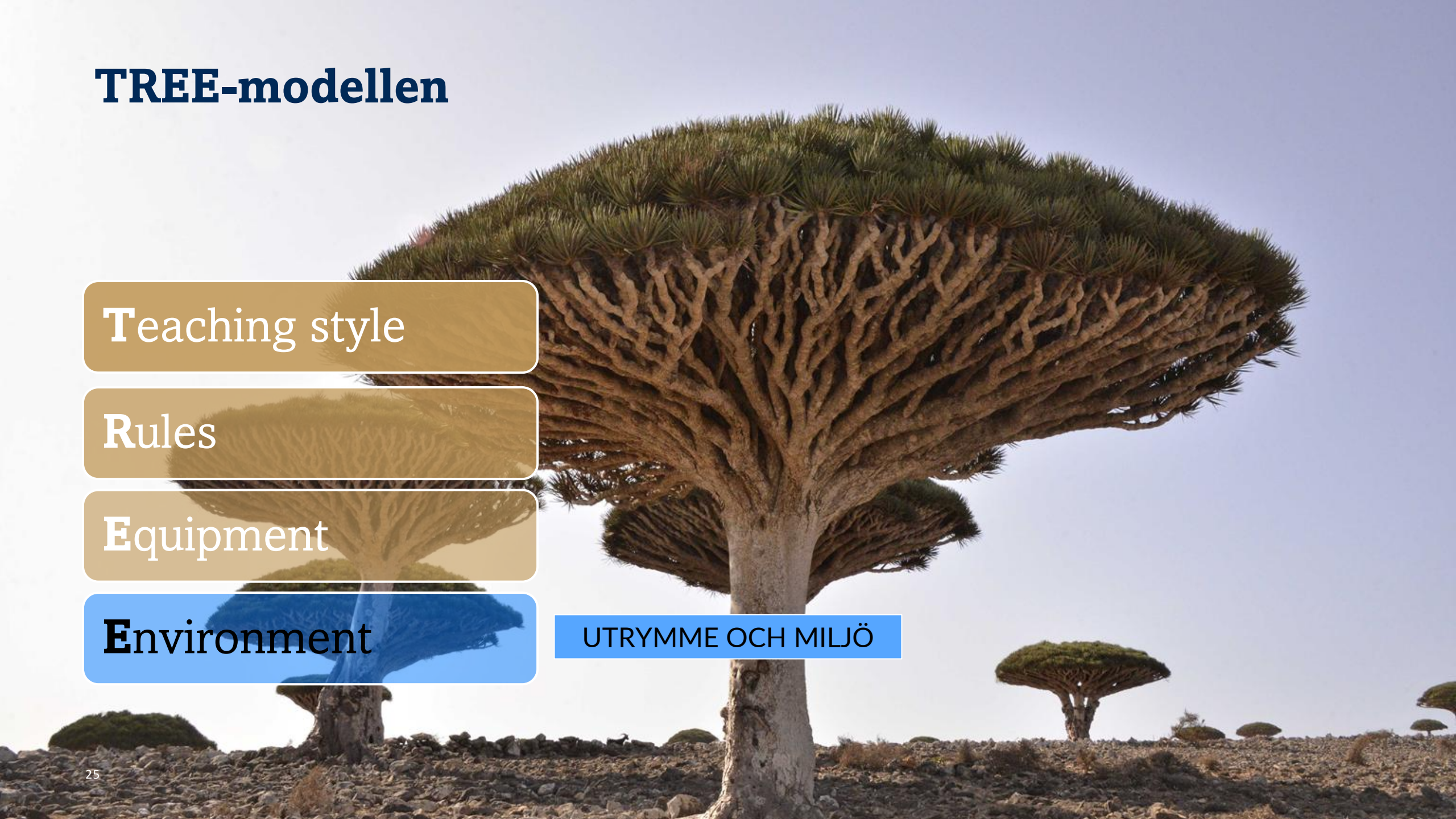
Teaching style

Rules

Equipment

Environment

UTRYMME OCH MILJÖ



Utrymme och miljö

Minimera onödiga stimuli i omgivningen

- Sträva efter att den aktuella uppgiften ska vara det mest intressanta i rummet just då (även instruktionerna)
- Tänk på din egen placering (ljus, vindriktning)

Beakta avstånd och tiden som behövs för förflyttningar

- Tillräckligt med plats för varje uppgift
- Smidiga övergångar (kan stödjas med en planritning)

Övningar i stationerna

- Ge möjlighet att fokusera i liten grupp eller ensam på en sak i taget

Lokalens tillgänglighet

- Tillgänglighet skadar ingen – den främjar allas delaktighet!

Tänk på säkerheten

- Är det säkert att öva självständigt vid stationerna?

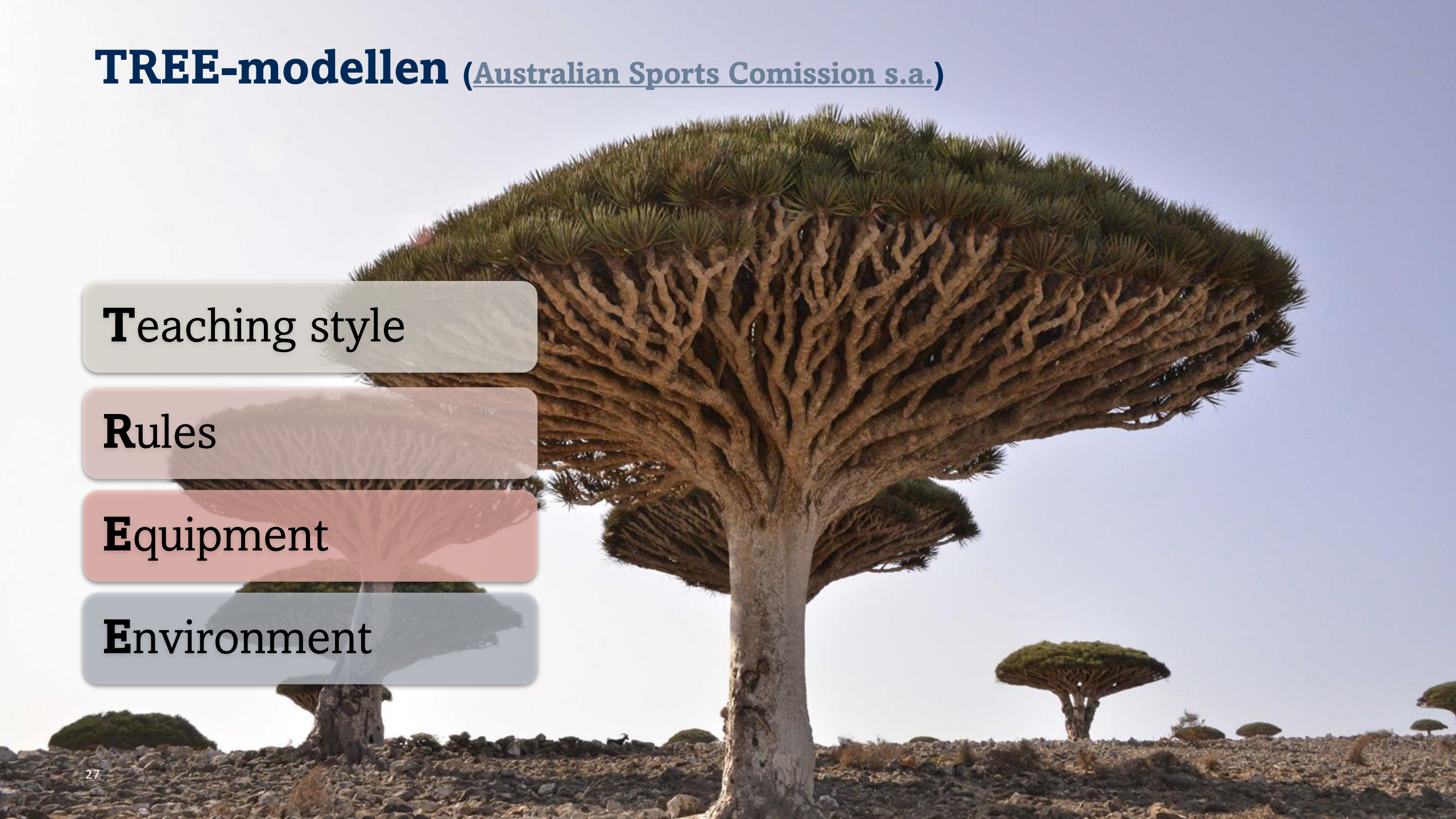
TREE-modellen (Australian Sports Commission s.a.)

Teaching style

Rules

Equipment

Environment





Källor

- **Australian Sports Commission s.a.** Sports Ability. Using TREE. Hämtad 12.2.2026.
Tillgänglig: <https://www.ausport.gov.au/schools/resource-hub/sports-ability/using-tree>.
- Papunet. Bildverktyg. <https://papunet.net/kuvatyoikalut/>.