



IFK Lidingö Friidrott

Grenkompendier



Sprint



Häck



Längd



Tresteg

höjd

Kula

Diskus

Spjut

Stav



KULA



Kulstötning är en gren för alla. Kulstötning utvecklar kvalitéer för många andra grenar i friidrotten såsom snabbhet, styrka och explosivitet.

Hur håller man i kulan?

- * Man håller kulan ute på fingrarna så långt ut man orkar desto bättre.
- * Kulan ska vila mot halsen med handen bakom kulan.
- * Armbågen ska peka rakt ut. (Det ska den göra under hela stöten)
- * Tummen ska peka rankt ner i marken.

Tekniska betoningar för stöt utan ansats (Slagläge)

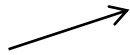
- * Stå med sidan mot stötriktningen. Vänster fot ska vara lite längre bak så man lättare kommer runt. (tvärtom för vänsterhänta)
- * Bakre benet ska vara tydligt böjt.
- *Vridningen i överkroppen ska vara snabb och kraftfull. Det är det som ger fart på kulan.
- *Vrid runt på fötterna så tårna pekar ut mot stötriktningen och höften roterar rakt fram mot stötriktningen.
- *Armbågen ska vara utåtriktad och ligga bakom kulan hela tiden.
- *Vid utstöten ska kroppen sträckas ut så långt och rakt som möjligt för att få med sig all kraft. (inte böja sig i höften som lätt blir då de inte roterat runt helt med höften framåt).

Tekniska betoningar för stöt med stegansats:

- * Stå längs bak i kulringen med fötterna pekande åt sidan.
- * Ta sidsteg (vä-hö-vä för högerhänta) och rotera runt på fötterna så höften kommer rakt fram mot stötriktningen.
- * Vid utstöten ska kroppen sträckas ut så långt och rakt som möjligt för att få med sig all kraft. (inte böja sig i höften som lätt blir då de inte roterat runt helt med höften framåt).

Stöt med glidsteg:

- * Stå på höger fot längs bak i ringen med ryggen mot stötriktningen. Vänster fot som stöd lite bakom.
- * Därefter böjer sig den aktive ner och sträcker ut vänster ben bakåt (som ett T) mot plankan och tar ett hopp/glidsteg utmed marken med högerfoten mot ringen mittpunkt.
- * När fötterna tar mark ska högerfotens insida peka mot stötriktningen och den ska vara under kroppen.
- * sedan fortsätter man på samma sätt som för stående stöt.
- *Kulan ska ha en bana som går i en linjär rak linje från början av ansatsen till utstöt.



Tips:

- Värm upp fingrar och handleder.
- Många kan stöta samtidigt om de står på linje eller i en cirkel.
- Rita upp linjer i gruset där de aktiva kan göra flera glidsteg efter varandra. Bra för balansträning.
- Stöt med medicinboll mot vägg eller till varandra.
- Pröva olika stötövningar:
- *stöt så högt /framåt som möjligt sträck ordentligt på benen.
- *Stå med bröstet mot stötriktningen, vrid tillbaka överkropp och stöt framåt.
- *Stå med sidan mot stötriktningen, vrid snabbt överkropp och stöt framåt.

Stöten: Kraftinsatsen ska komma i ordningen: ben – höft – skuldra – arm – hand.
Största trycket kommer från benen. Armen trycker kulan rakt ut från halsen och snett uppåt.





SPJUT



Att kasta spjut är roligt och träningen är allsidig. För att kasta långt behövs styrka, explosivitet, koordination, och smidighet.

Kastet ska gå ovanför huvudet.

Grenen spjut bygger på ett överhandskast. Barn kan lära sig överhandskast med en hård boll (150 eller 300g). Spjutet/bollen ska ligga med handflatan uppåt.

* Kastarmen ska vara helt rak och vinklad bakåt innan kastet påbörjas.

* Känna sig lång och stor.

Utkast: * Kraftinsatsen ska komma i ordningen ben – höft - *vänsterarm – bröst – armbåge – hand (för vänsterhänta är det högerarm)

Lämpliga övningar ca 10år

* prickkastning från stående.

* Öva kast med hög armbåge.

* Öva prickkast med ansats.

* Kasta spjutet så det sätter sig i gräset.

* Linjär löpning och upprätt kroppshållning.

Ansatsövningar

* Ansats gående

* Ansats med jogg i låg fart

* Spjutlöpning.

* Ansatslöpning i rockringar 7 st för de sista stegen.

Lämpliga övningar ca 13år

I alla övningar som ovan sträva efter att ha kommit längre i utvecklingen.

* Utföra ansatsen i slow motion.

* Kasta spjutet med hög arm och armbågen som ledande.

* Genomföra utkastförberedande rörelser i högre och högre fart.

* Utföra flera ansatslöpningar i en serie. Upprepa ansatsens sjustegsrytm på ca 100m och göra det snabba stoppsteget och låta kastarmen ligga kvar bakom kroppen.

* Ansatslöpning med fokus på impulssteget.

* Kastlika rörelser med medicinboll.

Ansatsövningar: (nedan anvisning för högerhänta)

De flesta kastar med 7-steg ansats.

* Ansatsen börjar med jogg ca 4-5 m.

* Vid ansatsmärket sätter man ner vänster fot, steg ett.

* De två nästkommande stegen ska fötterna peka mot kl. 2 och man håller den positionen till steg 5.

* Vid steg 5 och steg 6 gör man ett hopp "impulssteg" samtidigt som tårna vrids framåt.

* Steg 6 och sju gör man i tät följd (attack)

* Använd gärna rockringar som markeringar.

Kroppspostion:

* Håll en upprätt kroppshållning genom hela ansatsen.

* Fram till ansatsmärket har man axlar/höften rakt fram.

* Under de tre första stegen i ansatsen tar man ner spjutet rakt bakåt samtidigt som man vrider axlar och höft åt sidan.

* Den främre armen ska peka framåt- snett uppåt, även det på tredje steget. Man brukar säga att man ska vara som ett "1" på "3".

* I impulssteget vrids höft och axel framåt igen i hög fart.

Utkast: (för högerhänta)

* Vänster arm dras snabbt ner åt vänster vilket automatisk gör att högerarmen får en "hävstång".

* Kastet sker med hög armbåge som ska vara ledande för kastet.

* Man kan ställa en häck 1,5m bakom kastaren på 76cm höjd. Sen får barnen prova att kasta utan att bakänden slår i häcken. Bra övning för att kastaren ska vara upprätt och hålla ner spjutet.

Bra spjutkontroll och koordinationsövningar

x40m gående 7-steps ansats utan spjut.

x40m gående 7-steps ansats med spjut och nedtagning.

x40m jogg med 7-steps ansats med spjut och nedtagning.

x40m vv-hh-vv-hh-vv osv i position med spjutet nere.

x40m vv-h-vv-h-vv-h osv i position med spjutet nere.

x40m hh-v-hh-v-hh-v osv i position med spjutet nere.

x40m spjutlöpning i hög fart med nedtagning efter 20m.

x40m spjutlöpning i hög fart med spjutet nere.



DISKUS

Passar alla oavsett storlek eller styrka. Att få iväg en diskus bygger på teknik, rytmik, snabbhet och känsla.

Hur håller man en diskus?

- Ska hållas i de yttersta fingerlederna.
- Fingrarna ska spreta och tummen ligger löst på plana sidan av diskusen.

Hur kastar man utan ansats?

- * Stå axelbrett isär med fötterna längs fram i diskusringen.
- * Vänster sida ska vara mot kastriktningen. (vänsterhänta med höger sida mot kastriktningen)
- *kastaren svänger diskusen lugnt och avslappnat långt bakom ryggen.
- * Kastet börjar med att högerfoten vrider sig och tårna pekar mot kastriktningen. (Vänsterfot för vä.hänta)
- * Sedan vrids höften fram och sist kommer armen. Armen ska vara helt rak och avslappnad.
- * Diskusen släpps ut över pekfingret och roterar medsols.

Hur kastar man med ansats?

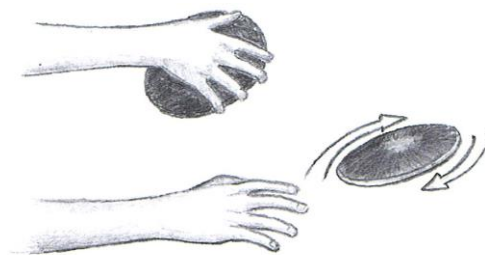
- * Kastaren står längst bak i ringen med ryggen mot kastriktningen.
- * Diskusen svängs bakom ryggen och när armen är rakt bakom kroppen börjar man vrida vänster fot mot kastriktningen.
- * Högerbenet går i en vid båge och kastaren tar ett långt steg framåt i ringen.
- * Högerfoten landar mitt i ringen och roterar snabbt vidare så att vänster fot sätts vid ringkanten. Sträva efter en så rät linje som möjligt i ringen.
- * Båda fötterna ska vara i marken och tårna på högerfoten ska peka mot kastriktningen.
- * Nu påbörjas slungrörelsen med armarna.
- * Höften vrids fram
- * Kastarmen slås snett framåt - uppåt
- * Diskusen lämnar över pekfingret.

Hur kastar man med ansats (fortsättning)

- * Hela kastet ska gå framåt i ringen. Långsam första sväng och öka hastigheten till högsta fart vid utkastet.
- * I ansatsen är det benen som jobbar.
- * Kroppshållningen ska vara upprätt och avslappnad.
- * Diskusarmen ska ligga efter höften genom hela ansatsen.

Förövningar:

- * Rulla diskus ut över pekfinger till en kompis.
- * Kast med rockringar två och två.
- * Kast med slungboll med kort och lång rem + ansats.
- * Kasta ut diskusen så att den roterar i luften.
- * Kasta stående först utan ansats för att få in grundtekniken. Gäller att hitta slagläget.
- * Ansats med kvastskäft på axlarna.



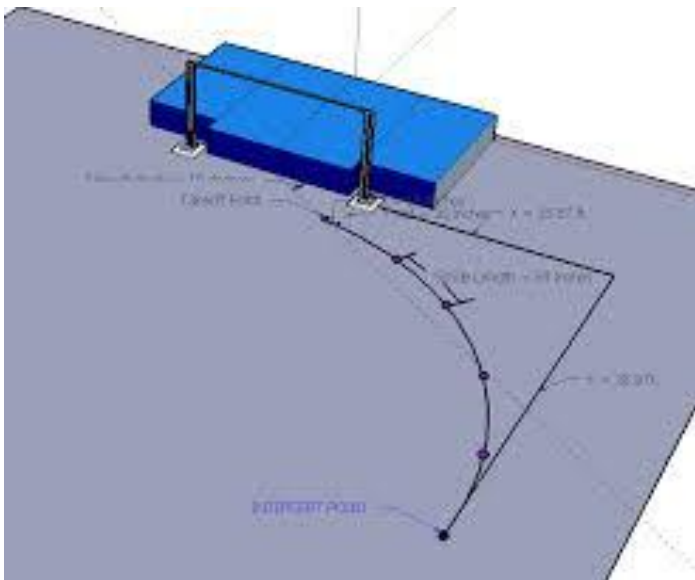
Övningar för ca 12-14år:

*Sätta en häck i kurvan och då tvinga ett steg att bli lite längre och med mer kraft. Ofta är det näst sista steget som man hoppar över häcken. Man gör typ ett mångsteg över häcken med upphoppsfoten, landar på den andra tar ett kliv och gör sedan höjdhoppet. Detta hjälper mot att för många blir näst sista steget för passivt och då får man inte med sig höften i hoppet.

* Överfartsträning. Springa väldigt fort med en lång och bred ansats i väldigt hög fat för att verkligen träna på att stå emot. Ofta blir hoppet väldigt flackt men det är bra träning. Desto högre fart man kan ha in mot ribban och stå emot desto högre hoppar man.

* Skipping ansats. Spring hela ansatsen med skipping steg för att träna att hålla upp kroppen. I en vanlig ansats så är det viktigt att man har ganska höga knän genom ansatsen och inte tappar rumpan. Denna övning överdriver denna rörelse.

* Hoppa långt ifrån ribban. Sätt fast en tejpbitt en bit från ribban och tvinga barnen att hoppa upp utanför tejpjen Hoppet blir mycket längre och tvingar en att hålla ribbpassage hållningen längre. Bra övning om man lätt kurar ihop sig och blir köttbulle över ribban.



Tekniska betoningar:

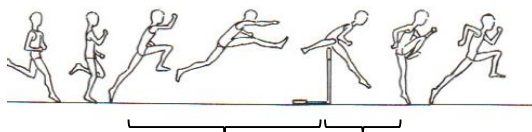
- * Gör frånskjutet långt från häcken
- * Attackera häcken med spetsigt knä (hälen upp mot rumpan)
- * Träffa marken snabbt efter häcken
- * Spring med hög frekvens mellan häckarna (anpassa häckavståndet)

Startställningen



Vid 8 steg anlöpfung placeras frånskjutsbenet (bakre benet) i det främre startblocket.

Vid 7 eller 9 steg placeras frånskjutsbenet i det bakre startblocket.



60%

40%

Häcksteget tas ca 60% före häcken 40% efter häcken.

Häckpassagen i stegordning:

- * Främre benet: Knäet leder attacken och ska vara högt och spetsigt.
- * Främre benet: Pendla upp underben och fot rakt fram utan att översträcka knäleden. Tårna uppåt.
- * Bakre benet: Skjut ifrån med full sträckning.
- * Främre benet: Nedgången efter häcken ska vara snabb och aktiv.
- * Bakre benet: När foten lämnar marken ska tår och underben vinklas upp så att knät är helt böjt och parallellt med marken. Hälen ska vara nära rumpan när det passerar häcken.
- * Främre benet: Landningen efter häcken ska ske på fotbladet.
- * Bakre benet: Dra ram knäet mot armhålan och vidare så knä och fot är i löpriktningen innan det sätts i marken.



SPRINT



Sprint kan ses som grunden till de flesta av friidrottens grenar. Att kunna springa fort har en friidrottare, oavsett vilken gren det handlar om, nytta av. Så sprintträning är viktigt och bör ingå 1-2 gånger i veckan.

De två främsta saker som avgör hur fort man springer är steglängden och frekvensen.

Sprintträning i yngre åldrar:

På träningen kan du ha fokus på något utav nedanstående , inte allt på en gång

- * Lära sig springa så avspänt som möjligt.
- * Rörelse koordination och löprytm viktigt i början.
- * Mycket löpövningar med hög fart i början för att träna rörelselära.
- * Öva på reaktionsstarter i olika positioner
- * Öva på upprätt kroppshållning. Känna sig långa
- * Ligga högt i höften.
- * Aktiva fotisättningar.
- * Bålstyrkan är viktig för hållningen i löpning.
- * Träna stående starter med kraftfulla frånskjut och armpendlingar.

Sprintträning i ungdomsåren:

På träningen kan du ha fokus på något utav nedanstående , inte allt på en gång

- * Lära sig springa så avspänt som möjligt.
- * Reaktionsstarter i olika positioner
- * Ligga högt i höften
- * Fotisättningen ska vara under kroppen
- * Foten ska släppa snabbt på vägen upp
- * Öva på accelerationsfas. Kraftfulla armpendlingar i starten.
- * **Springa** ur startblocken och ligga kvar med tryck framåt. Många barn reser sig upp ur blocken och därefter börjar de springa.
- * Bålstyrkan viktig för hållningen i löpning.

Hoppövningar som teknikträning:

- * Galopphopp. Hoppa upp på ena foten och landa på den andra. Hitta rytmen. Gärna över häckar.
- * Löphopp. Som galopphopp men med några löpsteg emellan.
- * Löphopp över breda hinder/matta/plintar/häckar
- * Löphopp med förhöjd landningsplats, t.ex tjockmatta, ca 5-6 steg ansats.
- * Steghopp/splithopp. Så stort avstånd som möjligt mellan knäna och ligg kvar så i landningen. Ca 4-7 steg ansats.
- * Steghopp som ovan fast med landning. Göra uthopp från förhöjningar eller satsbräda
- * Göra en trappstege med 2-3 plintar och sedan uthopp i matta.
- * Mångstegshoppning v-h-v med övergång till löpning. Titta efter sträckt ben, ingen häluppendling bakom kroppen.
- * Mångstegshoppning v-h-v med övergång till skipping och utlöp.
- * Trapphopp. Varje, vartannat steg,
- * Trapphopp på ett ben.



Galopphopp över häck



vristhopp över låg häck



hoppsa - steg



TRESTEG



I tresteg behöver man ha bra balans, rytmkänsla, spänst och snabbhet. Rytm och balans kan tränas i många varierande koordinationsövningar.

Hur hoppar man tresteg?

Ansatslöpningen ska inte vara för lång (10-12 steg), kroppshållningen ska vara upprätt och man springer med något högre knälyft i ansatsen.

Fotisättningen vid avstampet ska ske på hela foten och vara aktivt neråt - bakåt.

Uthoppet ska vara flackt med fart framåt.

Man sätter i samma fot i andrasteget som det man hoppade ut med och på tredje steget byter man fot. (vä-vä-hö eller hö-hö-vä)

Tredjesteget ska likna ett längduthopp och det ska vara något högre för att underlätta landningen.

Hoppövningar som förövningar:

*Mångstegshopp, två - hopp på varje ben,

*Hoppasteg med betoning på vänster hopp,

*Hoppasteg med betoning på höger hopp.

*Hoppasteg med betoning på fart framåt och enbenshopp.

*Hopp i rockringar är väldigt bra för att kunna styra rytmen och steglängden.

Teknikövningar för tresteg:

* Öva mycket på grundrytmen (vä-vä-hö och hö-hö-vä)

* öva mycket på helhetsutförandet.

* Hitta bra löprytmen i ansatsen. Använd dig av rockringar för att styra rytmen.

* hoppa på mjukt underlag för att undvika belastning. (mattor, gräs)

* nybörjarhoppare bör hoppa utan full kraftinsats och hålla igen första steget.

* hoppa flackt. Mer fart framåt än uppåt.

* En hög snabb pendelbensrörelse.



STAV



Stavhoppsträning för barn

Att introducera stavhopp för barn redan i 7-10 års ålder är något som verkligen kan rekommenderas, så att de får uppleva den härliga känslan av att hänga i luften med en stav eller i ett rep.

Stavhopp är en gren som bygger på gymnastiska färdigheter och akrobatik och det krävs en del mod för att hoppa stav "på riktigt". När barn börjar med stavhopp handlar det inte om att på egen hand hoppa upp i den stora tjockmattan, utan att istället låta dem testa många roliga förberedande övningar, både inomhus och utomhus.

Utrustning/Säkerhet

När det gäller redskap finns det korta barnstavar att använda.

Man kan använda avbrutna höjdribbor som stavar. Då de yngsta hoppar stav är det viktigt att ledaren är beredd att ta tag i staven eller barnet – dels för att hjälpa barnet genom rörelsen, dels för att undvika onödiga skador.

Helhetsutförande:

Målet är att kunna sätta i staven i en längdhoppsgrop, göra ett uthopp med rätt ben, hoppa upp på rätt sida om staven och landa kontrollerat.

Tekniska betoningar

(Nedan information är för en högerhänt hoppare, om vänsterhänt – tänk tvärtom):

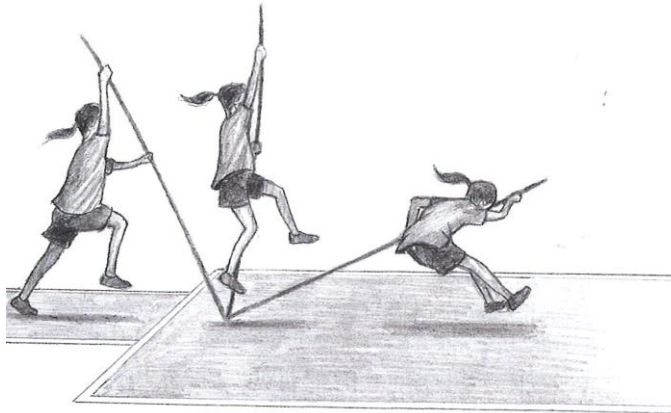
- *Uthoppet liknar länghopp.
- *När staven sätts i ska höger arm vara rakt ovanför huvudet.
- *Under luftfärden har man staven i ett stadigt grepp med båda händerna och höger ben ska pendlas upp på höger sida om staven.
- *I denna övning ska barnen träna på att hoppa långt (fart genom hoppet).
- *Kroppen ska hålla sig bakom staven genom hela hoppet.

Stavhopp i gymnastiksal

Det går utmärkt att bygga upp en stavhoppsbana i gymnastiksalen med hjälp av några gymnastikbänkar som används som ansatsbana och en upp - och - nedvänd pallplint som används som stavlåda. Observera säkerhetstänkandet! Ledaren är med och "passar" så att barnen alltid landar i tjockmattan. Se också till att "klä in" allt som är vasst och hårt med mattor för att undvika olyckor.

Det går att träna en hel del övningar inomhus i en gymnastiksal. Här används repen som stavar:

- Stuphängande i ett rep.
- Pendla i rep från bänk till bänk.
- Springa med rep och pendla upp till stuphängande.
- Pendla upp fötterna mot bom.
- Pendla i rep från plint över gummiband till tjockmatta.
- Pendla i rep över tjockmatta och därefter göra en kullerbytta plus snabba steg.
- Pendla från plint till matta
- Hoppa med rak stav från plint
- Hoppa med rak stav och landa sittande, liggande



11-13år (pubertal ålder)

När barnen kommer in i puberteten så förändras förutsättningarna stort till att kunna träna aerob träning. Hjärtats tillväxt och volym ökar snabbt. Det gör att det nu går att "styrketräna hjärtat" då artärerna inte ökar i diameter. Även ökningen av androgener sker i puberteten så både motståndet och hormonpåslaget ger ett utmärkt läge för att träna sitt hjärta starkt. Att öka sin aeroba förmåga är som störst i puberteten och det har man nytta av resten av sitt liv.

Exempel på träningsformer:

Både distanspass och intervallpass med korta och långa intervaller med varierad intensitet.

* distans på 3-8km med medelfart

* Hinderbanor

* korta intervaller på 4-6 x 4x50m max sprint*

långa intervaller 4-6 x 200m på ca 85% av maxhastighet

* Stationsträning med kort vila emellan

* Tempoväxling (hårt tempo/ lugnt medeltempo)

* Uppgiftslöpning *

Backlöpning

* Styrkelöpning (spring en runda och utför styrkeövningar som vila eller pulshöjare)

* Fartlek (variera med snabbare lopp, jogg, följa John, gång, hoppa, löpning, slalomlöpning, mm)

Tips till rolig och effektiv intervallträning

- Intervaller är tuff träning och därför inte alltid uppskattat av alla idrottare. Här följer några tips för hur motivationen hos löparna kan höjas:
- Se till att erbjuda valmöjligheter gällande kvantiteten så ofta som möjligt. T.ex. "Ni får välja mellan att köra 4-6 intervaller". Löparna får en ökad känsla av självbestämmande och den inre motivationen stärks.
- Uppmana löparna att peppa och heja på varandra. Alla hejar på alla!
- När det går, ta tid och skriv ner för att löparna senare ska kunna jämföra med sig själva och märka att de blir bättre. Det är aldrig fel att be löparna ta med sig egna klockor för att lära sig ta eget ansvar för sin träning.
- Variera träningen och lägg in små knep i intervallerna för att löparna inte ska tänka så mycket på hur långt det är kvar (tips på knep får du om du fortsätter läsa nedan!).
- Starta samtidigt eller en och en? Variera efter vad som känns bäst. Vissa löpare behöver spurras av andra och kan starta samtidigt, andra vill jobba för sig själva.



Förslag på fler olika intervallformer

****Pricka tiden****

Går ut på att springa så jämna lopp som möjligt och kräver därför tidtagning. Ett sätt att göra är att löparna jobbar i par där en tar tid när den andre springer. Alla blir engagerade och samarbetet ger både motivation och glädje.

Om man vill kan detta göras till en tävling; Vem springer jämnast? Alla par skriver ner sina tider och tränaren räknar sedan ut vem som var jämnast. Intervallformen lär också löparna att disponera sina krafter och tiderna kan sparas för att jämföra med sig själv i framtiden.

***Fortare fortare**

Utförandet är nästan detsamma som "Pricka tiden" men här ska det istället gå fortare och fortare för varje intervall. Kan också göras parvis och tiderna skrivs ner.

Träningen brukar generera i att löparna inte vill sluta springa, för att de vill testa hur fort de kan springa. Bra bland annat för att testa sina gränser och våga bli trött.

•Uppdragsintervaller

Varje löpare får ett uppdrag (på en lapp eller viskat i örat) där det står ett uppdrag för kommande intervall. T.ex. "Du ska komma 1a, 2a, 3a, 4a osv.", "Du ska lägga dig först och bromsa farten för de andra", "Du ska ligga sist och sedan spurta om alla på slutet". Bara fantasin begränsar! Bra bland annat för att fokusera på något annat än tröttheten och testa på olika taktiker.

***Fartmix**

För att lära känna sig själv, olika farter och fokusera på något annat än trötthet och antalet intervaller kvar, kan intervallerna delas in i olika farter. T.ex. Ett varv som är ca 200m. Lopp 1: Försök hitta en fart som är 70% av ditt max. Lopp 2: 80%. Lopp 3: 90-100%. Kan också förklaras som snabbt, snabbare, snabbast om det där med % är klurigt.

Detta kan göras i flera serier och även i backe.

***Tempoväxlingar**

För att det ska hända något under intervallen kan man lägga in en tempoväxling vid en given punkt. T.ex. 70% uppför backen och på toppen ökas farten tydligt till 90% i några meter till.

Tempoväxlingar är ett bra sätt att trötta ut sina motståndare på, när det blir tävling. Att ha styrkan att öka farten en kort stund är en god löparegenskap.

*** Backträning**

Kan göras på många olika sätt. Det går att:

Dela upp backen i olika delar (t.ex. första tre lopp upp till första lyktstolpen, nästa tre lopp hela vägen upp.)

Olika farter (se "Fartmix")

"Idioten"; t.ex. börja med att springa hela vägen upp, gå/jogga ner, spring nästan hela vägen upp (till markering) osv. ner till noll. Går att börja från andra hållet och man kan också gå t.ex. först uppifrån och ner och sedan nedifrån och upp.

"Fortsättning efter toppen"

Väl upp på krönet brukar vanligtvis backintervallen vara slut. Men genom att träna på att orka fortsätta, orkar man det också på tävling. Hur lång fortsättningen är kan varieras.

*** Kenyanska intervaller**

Det sägs att kenyanerna ökar farten allt eftersom när de springer distans, som ett enda långt stegringslopp. Kan göras till ett roligt och annorlunda sätt att träna intervaller på.

Tips: Det finns mer förslag på intervaller på hemsidans utbildningsflik och gå in under åldersanpassad övningsbank.



Åldersanpassad träning



Att träna olika färdigheter och förmågor i idrotten varierar stort utifrån barnens tillväxt. Största förändringen för barnen som vi tränar sker i samband med puberteten.

Övergångar från det prepubertala stadiet till puberteten och det postpubertala stadiet medför radikala förändringar i träningsbarhet av olika fysiska kvalitéer och förmågor. Det handlar om att anpassa träningen till barnens specifika förutsättningar och behov under olika perioder av individuell utveckling.

Träningen ska vara lekfull, meningsfull, allsidig, variationsrik och individanpassad med hänsyn till barnens ålder, förutsättningar och nivå. Det är alltså den biologiska ålder som ska styra träningen.

Nedan följer några enkla råd och tips på vad som är lämpligt att träna utifrån barnen och det delas in i prepubertal, pubertal och postpubertal.

Förmåga	Prepubertal	Pubertal	Postpubertal
Koordination	*Varierad och bred *Grundtekniska rörelser	*Rörelserna automatiseras och anpassas *specifika teknikövningar finslipas	*Förfinar grundrörelserna ytterligare
Styrketräning	*Stärker skelettet *Stärker den neuromuskulära funktionen *dynamiska rörelser	*utvecklar elasticitet *Myelinisering= tjockare o snabbare nervsignaler *Fokus på spänst, explosivitet	*Fokus på hypertrofi= muskeltillväxt *6-10reps + * 4 excentriska
Snabbhet	* <u>reaktionsförmågan på alla tänkbara sätt.</u>	*komplexa snabbheten ökar *rörelsetiming	*komplexa snabbheten ökar *rörelsetiming
Rörlighet	*stor möjlighet att träna rörlighet *Elasticitet i muskler och senor är mycket god. *individanpassad rörlighet.	*stor möjlighet att träna rörlighet *Elasticitet i muskler och senor är mycket god.	*dubbelt så svårt att nå hälften så stor rörlighet som innan puberteten.
Uthållighet aerob	*Högintensiva intervaller t.ex. kurir, stafetter. *små hjärtan och stora artärer. *låga nivåer av testosteron. *ingen skillnad på barn som tränar distans eller inte tränar.	* <u>träna främst aerobt här</u> *hjärtat växer *testesteronhalten ökar *Distans tillsammans med intervaller ger bäst effekt. * variera mellan olika längder och intensitet.	*hjärtsäcken hårdnar och möjligheten till att träna hjärtat minskar *fokus på muskelkapacitet.
Uthållighet anaerob	*Träna främst anaerobt. * <u>högintensiva intervaller med vila ger bäst effekt. t.ex. reaktionslekar, kullekar o stafetter.</u> *Unik förmåga att träna anaeroba processer som kreatinfosfat.	*mest effektiva sättet att öka anaeroba kapaciteten är genom muskeltillväxt, hypertrofi.	*mest effektiva sättet att öka anaeroba kapaciteten är genom muskeltillväxt, s.k. hypertrofi.