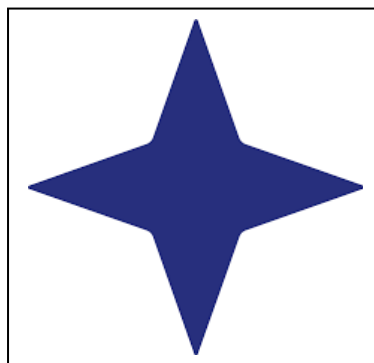


# Träningsförslag



## Rekommendationer för tränings- och tävlingsverksamhet

I samtliga åldrar är en sammanhållen social miljö ett fundament för verksamheten.

### **Barnverksamheten - före puberteten, ca 7-10 år**

Den huvudsakliga målsättningen under den här perioden är att stärka barns hälsa och allsidigt fysiska potential:

- Att ge barn de grundläggande motoriska färdigheterna inom de idrottsliga grundformerna och andra idrotter.
- Att utveckla och säkerställa barnens idrottsintresse.
- Att utveckla barns psykologiska potential (mod, vilja mm.) och deras sociala förmåga.

Under den här perioden behöver barnen inte träna lika hårt som äldre barn, för att uppnå träningseffekt.

# Förslag på Tre första träningarna

## 1. Sprint och längd

### Samling med barnen - 10 min

- Kort berätta igen vad vi ledare heter
- Fråga barnen vad friidrott är- fyll i med att vi varje gång vi träffas kommer att testa olika grenar och sedan avrunda med vad kan vara bra att tänka på runt en friidrottsbana - typ gå inte över banorna när någon springer eller hoppar och se er för ex vid spjut/ kula
- Upprop & namnlappar samt indelning i röd & blå inför stationerna- Hanna om du hinner göra namnlappar innan kanske du kan göra en blå resp en röd prick på barnen

### Uppvärmning- NN förklarar

Namn kull - 10 min

Alla även vi vuxna är med och leker

### Station Längd- 15 min – nn + nn +nn

- Alla på led
- Hoppsasteg med avslutande hopp i gropen- Malex visar Högt tempo Under tiden sätter två ledare upp "hinderbanan" (se bilaga) Högt tempo- Kör några varv- ingen krattning
- Alla barn ställer sig vid sidan av gropen- Malex hoppar ett hopp.
- Ca tre barn börjar med hinderbanan de andra ställer sig i kö
- Spring fram hopp i gropen banan tillbaka

Hinderbana (se skissförslag)

Jämfotahopp över häckar

Spring mellan konerna

Löpning och sedan avslutande hopp med upptejpad hoppzon- Har någon isoleringstejp eller så att ta med till måndag?

### Station Sprint/ Löpskolning- 15 min – NN+NN+NN

- Vanliga steg
- Höga knän- jogga tillbaka
- Spark i rumpan- jogga tillbaka
- Ministeg- Vanliga steg tillbaka
- Stegringslopp några varianter
- Reaktionsstart

### Nedvarvning- 5min

Jogga runt banan i blå och röda gruppen- visa de olika grenarna typ höjdhopp- Kula- Håller äldre barn på med olika grenar förklara vad

### Samling- 5min

Sätt oss i stor ring

Lägga oss ner bakåt och vila en ngn min(om vi hinner)

Tack för idag vi ses nästa vecka- Då ska vi träna höjd och kula.

## **2. Häck och spjut**

### **5 min - Sedvanlig samling med upprop (Alla)**

Dela in i "gröngölingar" och "blåmesar"

### **10 min - Uppvärmning (Alla)**

- 1) tunnelkull
- 2) sista paret ut.

### **15 min - Häck (NN+NN)**

3 parallella banor

- 1) mattor + lägsta häck, (ca 3 m mellan)
- 2) mellanhöga häckar (25 cm höga eller ngt) 5-6 m mellan
- 3) höga häckar (ca 40cm) 10 m mellan

Sprid ut barnen på banorna. när de gjort 1 går de till 2 osv

Om det verkar som att de ledsnar kan man

- 1) dra ihop mellanhäckarna för jämfotahopp
- 2) dra ihop höga häckar - hoppa över kryp under varannan

Under tiden banorna fixas om kan de köra en snabb stafett: en med hälgång och en med tågång

### **15 min - Spjut (NN+NN+NN)**

Utän spjut - bara bollar, påsar, tjutspjut, etc

Ni som hade kula: hur många barn kunde kasta samtidigt?

Börja genom att visa greppet, sidan mot målet, parallella fötter m tyngd på bakre benet, kastarm rakt bakåt, armbågen "leder" rörelsen

Dela in gruppen i lämpligt antal smågrupper, ca 4-5 st? Varje barn kastar 3 kast och sedan hinderbana.

Barnen börjar m stillastående kast, efter en stund börja m ansats max 5-6 steg, lägg ut mål för prickkastning efter ett tag

Rigga en hinderbana som den vi hade vid längdhoppet

### **10 min - häckstafett m. 3 lag**

en eller två omgångar med traditionell häcklöp och avsluta med hopp/krypa under varannan häck

### **5 min - avslappning**

## **3. Höjd och kula**

- 5 min - Samling och upprop

- 5 min Uppvärmning - Vi kör en fysisk följa John på fotbollsplanen.

- 5 min (Enkel stretch om tid finns) samt grupp indelning. Giraffer/höjdhop och noshörningar/Kula.

- 15 min Kula

- 15 min Höjd

- 10 min Stafett 3 lag med en/två vuxna per lag som kan börja och visa hur man gör och håller koll på vem som började.

Lag 1

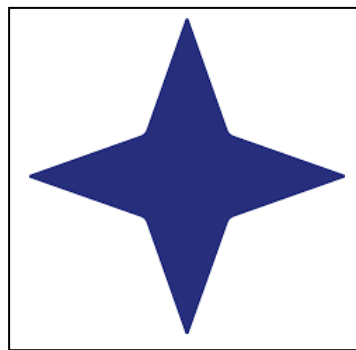
Lag 2

Lag 3

- 5 min avslappning och avslutning.

## Förslag på inomhusträning

Gren: Häck/Löpning



### Samling 5 min

- se alla barnen
- Genomgång av dagens pass
- Ev. dra era tre regler.....

### Uppvärmning (10 min) - kull med olika övningar

- 5 upphopp för att bli fri
- 5 armhävningar för att bli fri
- 5 sit-ups för att bli fri

3 kullare i taget. Vi byter ofta. Ledare väljer kullare (markeras med band)

### Teknikträning

- **Uppdelning två grupper. En ledare gör uppdelning. De andra drar fram mattor och en plint till hoppövningen.**
- **Grupp 1: Löpövningar (riktiga och tokiga övningar), ca 10 min.**
  - Höga knän
  - Spring baklänges
  - Spark i rumpan
  - Tänk på armarna
  - Spring så tokigt ni kan
  - Räkna stegen, så få som möjligt
  - Små snabba steg
  - Spring långsamt, ej före tränaren; spurta
  - Indianhopp
  - Sprint 2 ggr – man springer från den ena sidan av salen till den andra, så fort det går!
- **Grupp 2: Hoppövningar, ca 10 min. Sofia och Ellen.**

Tjockmatta fram samt några tunna mattor i en annan del av salen. Vi gör det som en hoppbana. En ledare visar hela banan. Ledare står vid stationerna.

Stillastående höjdhopp från golvet (utan snöre). Landa på tjockmatta.

- Grodhopp till nästa station
- Stående längdhopp på tunn matta (jämfota)
- Hopp på ett ben tillbaka  
Efter en stund gör vi lite svårare:
- Höjdhopp med snöre (vi knyter gummiband i ribbstol/plint)
- Hopp på ett ben tillbaka
- Längshopp på tunn matta för att träna avstamp (ej för att hoppa långt).  
Foten ska sättas ner just före tunna mattan (dock ej på).
- Hopp på andra benet tillbaka

**Namnlek snurra flaskan i två eller fyra grupper. Har vi tid kör vi ytterligare en omgång efter att grupperna har sprungit/hoppat (men i nya grupper)**

En person snurrar flaskan. Den kommer att peka på ett barn. Den som först säger namnet på det barnet får snurra flaskan nästa gång. Vi kör i två grupper (eller 4 om vi är 4 tränare på plats) så blir det lite snabbare och vi lär oss enklare namnen.

**Hoppstafett (s. 77 i boken)- ca 10 min**

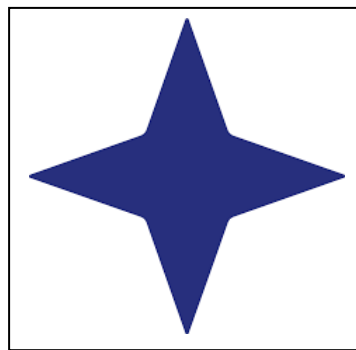
3-4 lag. Stående längdhopp. Kom inte först utan laget ska hoppa längst. Andre hoppare ställer sig vid förste hopparens fotavtryck och tar avstamp därifrån etc.

**Avslutning (5min)**

- Alla barnen lägger sig på golvet, vi ber barnen ligga och bara slappna av, sedan sträcka på armar, ben, hela kroppen . Medan barnen ligger på golvet går vi tränare runt och talar om för barnen hur duktiga de varit.
- Tacka för idag.

## **Förslag på utomhusträning**

Träning xx gruppen Lidingö vallen



### **1. Uppvärmning**

Hinderbana

parkull

gå efter en kompis – byt jagare

hoppa jämfota efter kompis – byt jagare

hålla i ett ben och hoppa efter kompis på ett ben – byt ben – byt jagare

Nudda varandras händer. Stå på händer och fötter i plankställning.

### **2. Kordinativa övningar**

#### **3. Spegelkoordination**

En gör rörelserna framåt och den andra bakåt

Vristjogg framåt och tillbaka. Säg till barnen att lägga till armrörelser som den andra måste spegla

Skipping framåt och tillbaka

Hälklick framåt och tillbaka

grodhopp

hoppa på ett ben

någon rolig rörelse: exempel springa som en sprattelgubbe

#### **4. Grenträning**

**Kula** tummen ner, håll upp armbågen, böj på benen och hämta kraft, stå med sida mot kastriktningen rotera runt och tryck ut kulan med höfterna framåt

Eller stöt med medicinboll mot varandra

**visselspjut** kasta prick stillastående, kasta med aktiv handled, kasta med hög armbåge

Kasta prick med ansats

**Längd** hoppasteg med betoning på upphoppbenet

galopp hopp över småhäckar

Uthopp i matta för att öva på att få upp fötterna i landningen

**Höjd** rund kurva med koner (lite som ett J), börja med att "saxhoppa" över för att träna avstam

gör ett upphopp mot ribba eller något som en tränare håller i för att träna upphopp

Springa i en cirkel med olika knälyft, hälklick mm

Springa i en cirkel och göra upphopp, upphopp med rotation vid exempelvis en häck

#### **Avslutningslek**

soldater och rövare – två led med lite mellan rum emellan. Ha olika ställningar såsom startställning, sittande, sittande baklänges mm