

BUK

Stadie/Ålder	Pass/tid	Träningsinnehåll	Tävlingar	Tränare	Utbildning
Lekstadiet 7- 10år	1-2 pass/v 1h/p	Friidrottslek, introduktion av friidrottens alla grenar i lekfulla former	KM, Luciaspelen, Smajlet, stafetter & klubbkamp (löp)	Föräldrar Ungdomstränare	bok 7- 10 år Intern intro

Vid uppstart av nya parallella grupper för samma ålder ska de ses som en gemensam grupp som har två olika träningsdagar. Gruppen får en gemensam organisation med administratör, funktionärsansvarig m.m. Underlättar vid uppstart av en tredje grupp. Gemensam träningsplanering vad gäller lagsammansättningar, stafetter och sociala aktiviteter. Utökad träning, vid krock med annan aktivitet eller vid utökade träningstillfällen blir det enkelt för den aktive att ta steget då två dagar redan finns.

Stadie/Ålder	Pass/tid	Träningsinnehåll	Tävlingar	Tränare	Utbildning
Grundstadiet 11- 13 år	2- 3 pass/v 1- 1,5h/p	Inskolning i friidrottens sprint, hopp & kast- teknik. Betoning på rörlighet, koordination och delmomentsövningar.	KM, Luciaspelen, Smajlet, stafetter, klubbkamper & andra förvalda tävlingar.	Föräldrar Ungdomstränare	bok 10- 14år 08-fri Clinics

Träningen bedrivs med grupptränarna/föräldrarna med viss punktstödinsats "pluspass" av teknikgrenar inför t.ex. Stockholmskampen.
Ungdomstränare hjälper till.

Tävlingar Inomhus: **Första chansen** (nov), **Luciaspeln** (dec), **Täby vinterspel** (jan), **Lilla Globengalan** (feb), **Hammarbyspelen** (feb), **Sista chansen** (mars), **Marsspelen** (mars), **Stockholmskampen del 1.** (april)

Tävlingar utomhus: **Turebergsstafetten** (maj), **KM** (maj), **Huddingspelen** (juni), **Stockholmskampen** (juni, aug,sep)
Björknässpelen (aug), **Väsbyspelen** (aug), **Stafett DM** (sep)