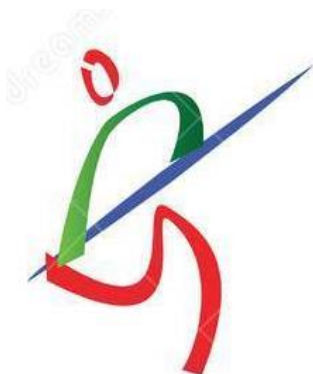
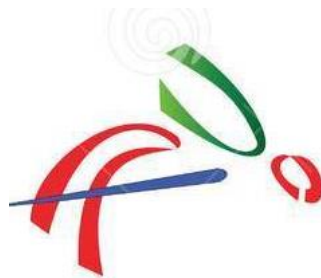
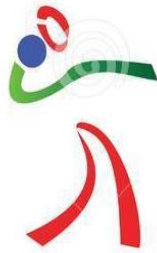




# Stegvis teknikutveckling gren för gren för 7-12år



Barn som börjar med en idrott har alltid förväntningar på vad de ska göra, till exempel få pröva på friidrottens grenar på "riktigt" även om de bara är sju år.

Lek och lekfullhet är viktiga ledord i friidrottens barnverksamhet och det skapar vi tränare genom en levande aktivitet med fart och fläkt.

7-9 år, Tekniska anvisningar är av underordnad betydelse, så undvik alltför detaljerad teknisk skolning och hård fysisk belastning i början utan låt istället barnen få upptäcka och utvecklas i sin egen takt under er träning.

### **Praktiska tips när du leder ett träningspass 7-10år**

- Kom i god tid som tränare.
- Lekfull träning
- Barnen testar friidrottens alla grenar.
- Träningstimme med fart och fläkt, så mycket rörelse som möjligt.
- Ha övningar istället för att de står i kö.
- Få och lätta instruktioner.
- Levande träning, Visa mer – prata mindre.
- Dela in gruppen i mindre grupper.
- Förbered ert pass. Plocka fram om det är möjligt. Ta hjälp av barnen som kommer tidigt.
- Lär dig alla barnens namn, se och uppmärksamma varje barn på träningarna.

### **Utmanande tips när du leder ett träningspass 11-12år**

- Många tränar för att träffa kamrater
- De tränar för att det ska vara roligt
- Få göra saker som de klarar av.
- Lära sig behärska sin kropp.
- Lära sig mer, fördjupa sina kunskaper.
- Få uppleva spänning och kamp.
- Utmana sig själv och lära sig klara av svårare saker.
- Barnen kan ta eget ansvar för t.ex. uppvärmningsdelen.
- Träningen kan delas upp i mer teknikbetonade delar.
- Känsligare ålder med tillhörighet, pubertet mm
- Viktigt med kamrat och grupp gemenskap.
- Självkänsla och eget ansvar.
- Framsteg och utveckling efter egen förmåga.
- Deltagande för egen skull.
- Kul och stimulerande träning.

### **Ungdomars egen rangordning varför de idrottar:**

(12-14år)

1. Ha kul, uppleva glädje
2. Uppleva gemenskap
3. Att träna
4. Få bra kondition
5. Lära sig nya saker.
6. Träffa kompisar
7. Uppleva flyt
8. Bygga upp kroppen
9. Påverka träningen
10. Åka på läger
11. Tävla
12. Vinna
13. Alltid bästa laget

Svar från 15-16 åringar var i stort sett detsamma oavsett idrott.

### Sprintlöpning grundläggande tips.

- För barn 7-12år är det viktigt att arbeta med frekvens och reaktionsövningar.
- Sprint tränas bäst i utvilat tillstånd (början av passet).
- Sträckorna bör vara 20-40m för 7-9 åringar och max 60m för de äldre 10-12 åringarna. Kort och högtintensivt.
- Fotbladslöpning.
- Arm och bålhållning. Stäckt löpläge och aktiva armpendlingar.
- Frånskjut.
- Knälyft. Knäet ska vara spetsigt och högt vid frampendlingen framåt - uppåt - nedåt.
- Aktiv fotisättning.

#### sprint 7-8 år

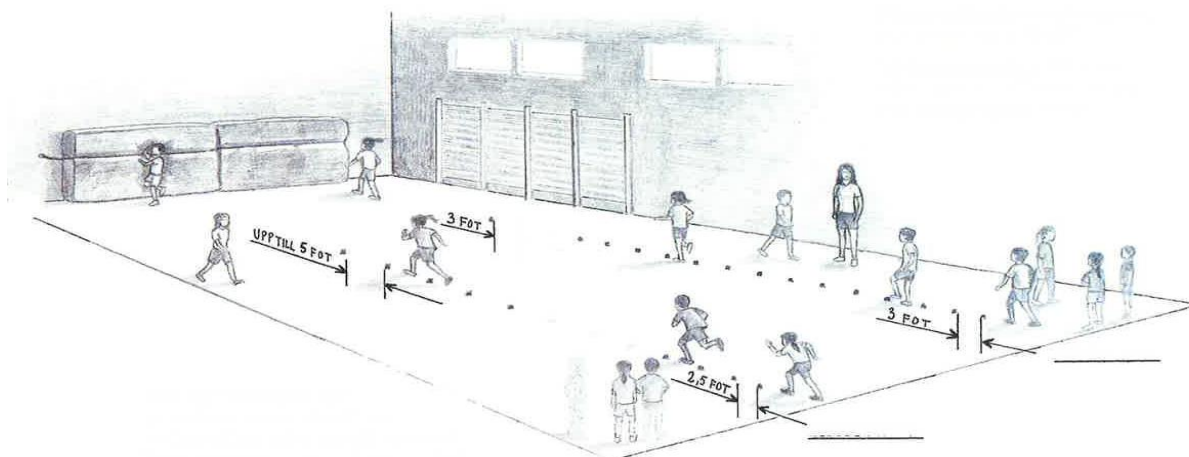
- löpning över små kinahattar 15m med 3fot emellan
- löpning över små kinahattar med ökat avstånd från 2,5-5fot.
- Frekvensstege
- Frekvenslöpning i rockringar
- Löpning över större kinahattar 3-5 fot
- Stående starter - reaktion
- Reaktions - och utlöpningsövningar (stående)
- Parövning - hålla höften

#### sprint 9-10 år

- löpning över större kinahattar 15m med 4fot emellan
- löpning över större kinahattar med ökat avstånd från 2,5-6 fot.
- Frekvenslöp i rockringar
- Frekvenslöpning i trappa
- trepunktstarter
- Reaktions - och utlöpningsövningar från lägre utgångsställning
- Parövning - kroka händerna

#### sprint 11-12 år

- löpning över koner 15m med 3-4,5 fot emellan
- Övar frekvensen
- löpning över större kinahattar/koner med ökat avstånd från 3-6 fot
- Övar på frekvens och steglängd
- Aktiv fotisättning där foten dras nedåt - bakåt
- Fallstarter
- Halvstående start i nedförsbacke
- Liggande starter - kräver styrka, frånskjut och aktiva armpendlingar
- startblocksträning inställning



## Häcklöpning grundläggande tips.

- Häcklöpning är en allsidig gren (koordination, rytmik, snabbhet, frekvens, hållnig, rörlighet, mod)
- Träna på att löpa häck, inte hoppa. Ha därför låga häckar/hinder och anpassat avstånd. (Sprint över hinder)
- Attackera häcken med spetsigt knä (hälen mot rumpan)
- Uppgång över häck sker långt ifrån, minst 120cm.
- Sätta ner foten snabbt bakom häcken.
- Hålla hög frekvens mellan häckarna.
- Skola båda benen likvärdigt
- Stegra kraven i första hand genom att höja häckarna.

### Häck 7-8 år

- löpning över mattor med hög **fart** på jämt avstånd.
- löpning över mattor med varierat avstånd, tre eller fyra steg emellan.
- Löpning över mattor med minihäck på.
- Stafettlöpning över flacka hinder.

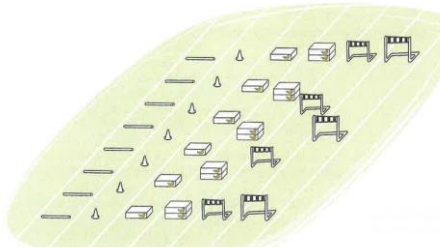
#### Mattavstånd:

steg 1: 4,0m 3 mattor

steg 2: 4,5m

steg 3: 5,0m

steg 4: 5,5m



### Häck 9-10 år

- Grundsteg 1: lära sprintmässig och rytmisk löpning över flacka hinder.
- löpning över mattor med låg häck på.
- Löpning över låga hinder koner/häckar med kortare avstånd.
- Löpning över minihäckar med rockring framför.
- Häck koordinativa övningar, t.ex. sittande, växla ben
- Grundsteg 1: lära sprintmässig och rytmisk löpning över flacka hinder.
- 

#### Häckavstånd:

steg 1: 5,0m 40cm 2-3häckar

steg 2: 5,5m 45cm

steg 3: 6,0m 50cm

steg 4: 6,5m 55cm

### Häck 11-12 år

- löpning över låga häckar.
- Grundsteg 2 och 3: lära främre och bakre benets rörelser.
- Grundsteg 4: Lära och korrigera helhetsrörelser.
- Häcklöpning med ökat avstånd.
- Häck koordinativa övningar t.ex häckrull, häckväxling med uppgång, främre benattack mot vägg, bakre bendrag över häck.
- Sittups från häcksittande.
- Häcklöpning vid sidan om häck med främre/bakre ben.
- häckstuds
- Löpning med femstegsrytm
- 7,0-8,5m mellan 3-5häckar
- Löpning med trestegsrytm
- 6,0-7,5m mellan 3-5häckar
- löpning med enstegsrytm 2,0-3,5m mellan 3-5häckar

### 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. Tärna 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.

### Medeldistanslöpning/ uthållighetsträning grundläggande tips.

- Löpa avslappnat och lära sig fartkänsla, psykiskt och fysiskt. (våga bli trött)
- Fotisättning på fotbladet vid snabbare fart och rulla över hela foten vid saktare löpning.
- Armarna pendlar avspänt och rytmisk
- Linjär löpning "flytande" utan krängningar, att kroppen rör sig framåt och inte guppar upp och ner.
- Ligga högt i höften och kroppstyngdpunkt.
- Kan tränas på många olika sätt som: Fartlek, Hinderbanor, intervaller, Kurirer, Stafetter med övningar
- Steg 1: tillvänjning av längre arbetsperiod (7-10år), steg 2: utveckling av aeroba förmågan (ca 11-15år)

#### Uthållighet 7-8 år

- Med variation och högt tempo i passen kommer barnen att utveckla sin uthållighet.
- tränas i kortare sträckor med högintensivt arbete 6-8 x 8-12sek
- Fartlek (lättare jogg, rush, upphopp, höga knän, burpies, skidhopp, stegringslopp, rådjursskutt, hoppsa - steg mm)
- Hinderbanor
- kurir, stafett
- lekar

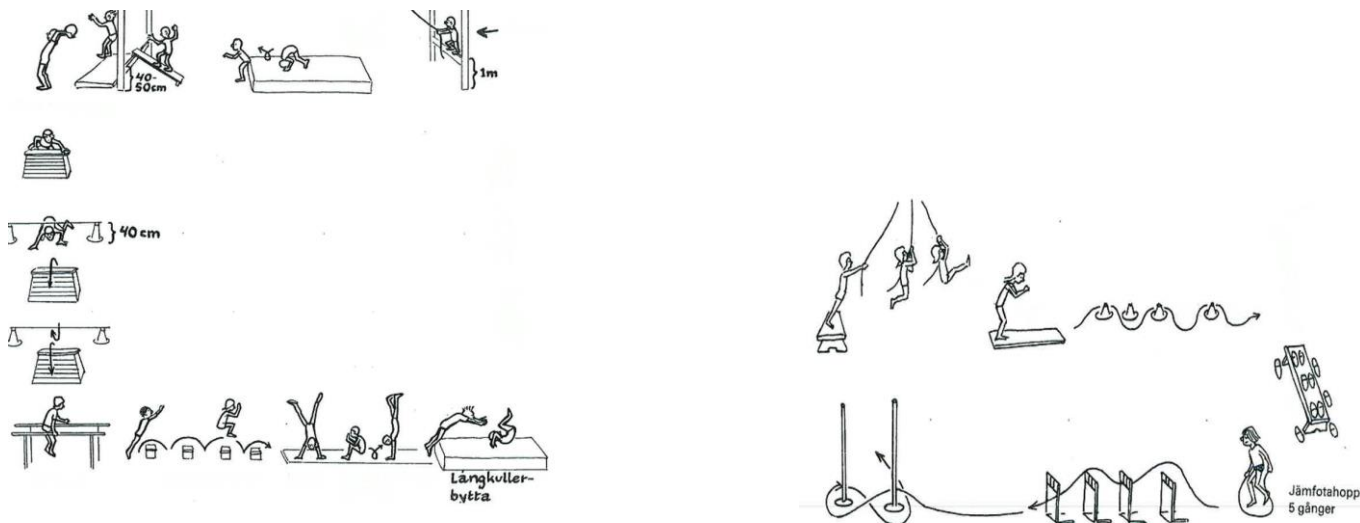
#### Uthållighet 9-10 år

- Fortsätt bygga vidare från 7-8 års åldern med stegrade intensiva arbeten.
- tränas i kortare sträckor med högintensivt arbete 8-10 x 12-20sek
- Längre intervaller (högintensivt arbete) på ca 15-45sek.
- Konditionsbanor med övningar i högt tempo.

#### Uthållighet 11-12 år

- Varva mellan distans och högintensiva intervaller.
- tränas i kortare sträckor med högintensivt arbete 8-10 x 15-20sek.
- Distanser på olika underlag, farter, sträckor, t.ex:
- kort intervall 6-8 x 60-80sek
- Lång intervall 4-6 x 80-100sek . Paus ca 1,5min.
- Jobba med borgskalan eller ta puls. (140-160 slag arbetspuls vid distanslöpning)

#### Olika styrka/ - konditionsbanor.



## Längdhopp grundläggande tips.

- Börja med kort ansats på ca 15m
- Farten ska accelereras och vara som högs framme vid plankan.
- Upprätt kroppshållning.
- Löpning fram med höga knän och på främre fotbladet.
- Uthopp sker på hela foten.
- Landa med fötterna långt fram.
- Gör mycket hoppkoordinativa grundövningar (löphopp, mångsteg, hoppsteg, galopp hopp)
- Anlopp och utsprängsfasen är viktig i alla åldrar och utvecklingsnivåer.

### Längd 7-8 år

- hela hoppet med kort ansats 15m.
- Tränare står och håller upp fingrar i luften.
- Lagg en plintdel under framkant av tjockmatta.
- hopp från satsbräda
- hoppa ut med ett hinder i mattan.
- Galopp hopp över häckar fram till uthopp.
- mångstegshopp i rockringar

### Längd 9-10 år

- Löphopp över t.ex. matta
- löphopp över häckar.
- uthopp i stegform. (splitthopp)
- steghopp med landning.
- hela hopp med kort och längre ansats.
- galopp hopp över häckar med mellanrum .

### Längd 11-12 år

- Löphopp över t.ex. matta med 1-5 steg i mellan.
- löphopp upp till tjockmatta.
- galopp hopp över ca 3-5 häckar med direkthopp till nästa.
- stående längdhopp från plint till tjockmatta med fötterna långt fram i landningen.
- uthopp från plintlock med 4-8 steg ansats.

### Hoppkoordinations övningar

- hoppsteg vvhv svårare -lägg till dubbel armsving framåt
- hoppsteg vvhv svårare- lägg till dubbel armsving bakåt
- hoppsteg med aktivt frånskjut på hoppbenet på varje stegisättning (som höjd hopp)
- hoppsteg med aktivt frånskjut
- lätta mångsteg - övergång till löpning - fortsatt löpning med höga knälyft och bibehållen fart.
- enbensvrishopp kan även ske över mini häckar
- hoppkombinationer med jämfotahopp, mångsteg, enbensvrishopp i rockringar/över häckar på bänkar sidstuds mm.



Galopp hopp över häck



vrishopp över häck



hoppsteg

### Tresteg grundläggande tips.

- Mycket små flacka hoppkoordinativa övningar i grundstadiet.
- Börja med en kort ansats på ca 15m som de klarar av att hopp i.
- Börja med helheten för rytmik och känsla.
- Lika mycket fottryck i alla tre stegen så att stegen blir lika långa.
- Upprätt kroppshållning.
- Hoppningen sker på hela foten.
- Gör flacka hopp för att behålla farten framåt.

#### Tresteg 7-8 år

- löphopp/mångsteg i rockringar och ha flera olika banor samtidigt.
- lägg ut rockringar 2-3 st framför tjockmattan som de ska hopp i och landa i mattan.
- hoppa h h landa
- hoppa v v landa
- hoppa h h v landa
- och byt ben

#### Tresteg 9-10 år

- löphopp i rockringar med två hopp på samma ben
- hoppa vvhvvh för rytmik.
- hoppa v v h v v h
- hoppa h h v h h v

#### Tresteg 11-12år

- mångsteg på mattor eller över mattor
- löphopp i rockringar med trestegsrytm, v v h v v h
- löphopp i rockringar med trestegsrytm h h v h h v
- stegrytm över häckar v häck v häck h häck h häck

#### Hoppövningar som förövningar:

- \*Mångstegshopp, två - hopp på varje ben,
- \*Hopsasteg med betoning på vänster hopp,
- \*Hopsasteg med betoning på höger hopp.
- \*Hopsasteg 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 löp-rytm 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.

#### Tips:

Se till att barnen inte tar ett för långt första steg. Det försvårar andrasteget. Barn har inte den styrkan och koordinationen att stå emot krafterna i andrasteget om det första är för långt.

Bra trestegsträning är att barnen börjar hoppa på lågintensiv nivå med kort ansats för att lättare kunna hitta rörelsemönster och rytm.

Kort accelererande ansats med löpning på främre delen av foten och med höga knän.

Hoppen sker på hela foten från höga knän för att få kraft i fotisättningen. Upprest kropp genom hoppen för att hålla balansen.

Målet är att kunna hoppa mångsteg och tresteg rytmiskt utan att tappa för mycket fart genom hoppen.

### Höjd grundläggande tips.

- Börja med kort ansats 4-8 steg sedan 6-8steg) ca 10m max.
- Accelererande fart mot ribban
- Börja gärna med saxhopp där pendelbenet övas in parallellt med ribban (pendelbenet närmast ribban)
- Upprätt kroppshållning
- Upphopp sker på hela foten och den fot som är ytters från ribban.
- Löpningen sker på fotbladet och med höga knälyft.

#### Höjd 7-8 år

- kort kurvlöpning med koner ca 4-6 steg med saxhopp
- ansats löps som ett J.
- hoppa från båda hållen.
- lägg ut en matta som de måste hoppa upp innan.
- Hoppa upp och nudda ribban, barnen springer en vanlig ansats men istället för att hopp så ska de göra typ ett indianhopp rakt upp och nudda en ribba eller något annat en tränare håller i. Går även att göra om man inte har tillgång till en höjdhoppsmatta utan barnen kan försöka nudda tex låg basketkorg, fotbollsribba etc.
- Låt dom hoppa mycket för att få hoppvana och använd helst gummiribba i början så alla vågar hoppa.

#### Höjd 9-10 år

- kort kurvlöpning med koner 6-8 steg med saxhopp.
- Löpningen i ansatsen är till en början mångstegs liknande, långa rytmiska steg.
- hoppa från båda hållen
- hoppström från vänster - framifrån - och från höger
- öva ryggpassage /fallövningar
- Skipping ansats. Spring hela ansatsen med skipping steg för att träna att hålla upp kroppen.

#### Höjd 11-12 år

- kort kurvlöpning med koner 6-8 steg med saxhopp
- hoppström från vänster - framifrån - och från höger variera landningsstilar.
- ställ ut låga häckar som de måste springhoppa över i ansatsen.
- gör uthopp på förhöjning t.ex satsbräda.
- öva ryggpassage /fallövningar från förhöjning med gummiribba.
- Överfartsträning. Springa väldigt fort med en lång och bred ansats i väldigt hög fart 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.

### Förövning

Låt barnen hoppa upp på mattan på valfritt sätt, med en begränsning: upphoppet ska ske på en fot. På så sätt kommer barnen naturligt att välja att hoppa med den fot som känns bäst och de vet sedan från vilket håll de ska hoppa.

### Övningar för att slippa lång väntan:

- Ta bort ribban och låt barnen "strömhoppa". Ge dem olika uppgifter på vägen, t.ex. spring med höga knän (skipping) fram till mattan, sparka i baken (hälkick), veva på armarna, härma ett djur osv.
- Strömhoppa rakt framifrån och ge uppgifter som t.ex. gör en kullerbytta i mattan, forma en bokstav i luften, spring fram mot mattan och upp på den som om det vore en häck osv.



### Stav grundläggande tips.

- Stavfattningen får inte vara för hög i början
- Rak sträckt övre arm genom hela hoppet.
- Upphoppsfoten ska vara rakt under den sträckta armen.
- Kroppen ska vara bakom staven genom hela hoppet.
- Höger hänta: höger arm rak över huvud- höger ben pendlas upp på höger sida om staven. (omvänt för vänsterhänta)

#### Stav 7-8 år

- stå på en plint och svinga sig över till en tjockmatta med lianer.
- samma som ovan men lägg till ribba.
- Gå fram på en plint med lianen.
- Försöka få upp fötterna högt i luften.

#### Stav 9-10 år

- springa fram med lianen och svinga sig över ribba.
- springa fram på plintlock och svinga sig över ribba.
- Alternativt om det finns en höjdribba som kan användas som stav.

#### Stav 11-12 år

- pendla igång lianen och spring med den när den är på väg bort igen.
- försöka vända runt så magen kommer emot ribban.

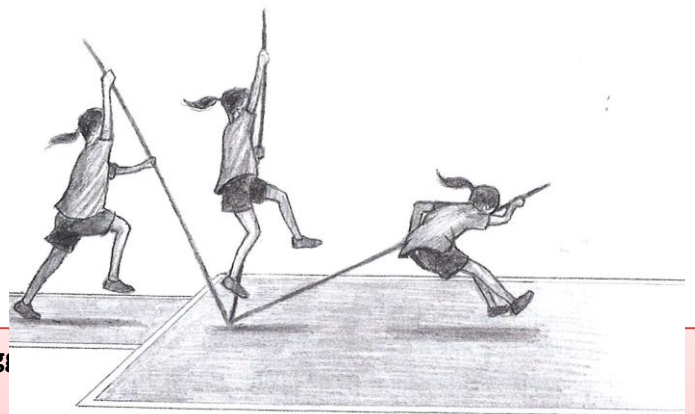
### Stavhopp i gymnastiksal

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



### Kula grundlägg

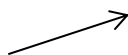
- öva in rätt störläge;
  - kulan ligger på fingrarna
  - kula vilar mot halsen

#### Kula 7-8 år

- använd gummikulor.
- stående stöt; öva på att använda trycket i benen så mycket som möjligt.
- Stöt gärna med lättare medicinbollar som kastkoordination (2 och 2).

#### Kula 9-10 år

- öva med ansats - sidosteg.
- öva på att rotationen ska vara snabb och kraftfull.
- Kulan ska ha en bana som går i en linjär rak linje från början av ansatsen till utstöt.



#### Kula 11-12 år

- öva på ansats med glidsteg.
- träna på att få snabb fotförflyttelse.
- Ha markerat stäm i främre benet.
- 

#### 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 grundläggande tips.

- 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.

#### Spjut 7-8 år

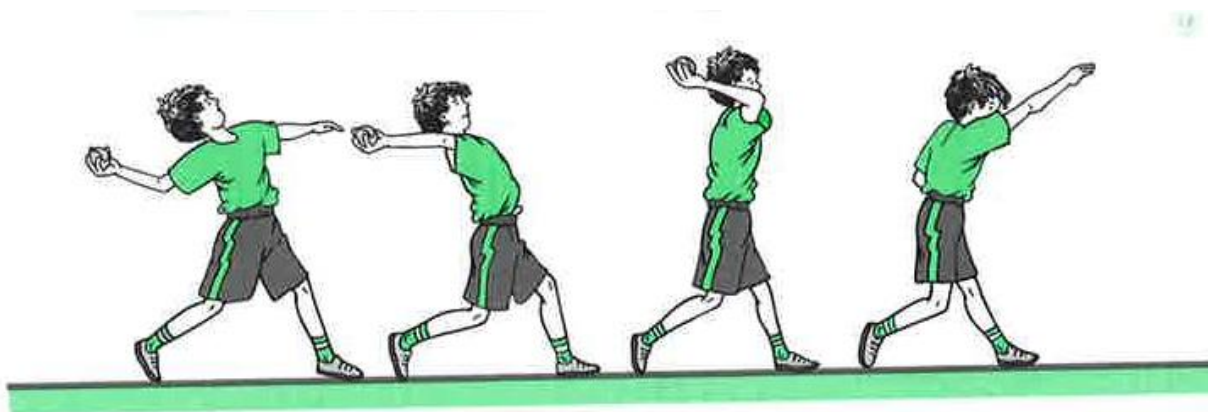
- Prickkast stående.
- Prickkast genom rockring som hängs upp.
- Överarmskast.

#### Spjut 9-10 år

- Prickkast från stående.
- Öva kast med hög armbåge.
- Öva prickkast med ansats.
- Ansatsövningar – gående
- Ansatsövningar med jogg i låg fart.

#### Spjut 11-12 år

- Ansatslöpningar i låg fart i rockringar.
- Spjutlöpning.
- Impulsstegslöpning.



#### Förslag på olika kast:

- Kasta i zoner, olika zoner ger olika poäng. Räkna ihop poängen.
- Kasta tennisbollar, mjukbollar.
- Kasta genom upphängd rockring.
- Kasta ner föremål (koner) som står på bänkar. Två lag från var sin sida.
- Kasta sten eller snöboll ute.

#### Diskus grundläggande tips.

- Stillastående kast -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)

#### Diskus 7-8 år

- Rulla diskus ut över pekfinger till en kompis.
- Kast med rockringar två och två.
- Stående kast.
- Kasta ut så att diskusen roterar rätt, (över pekfinger)



#### Diskus 9-10 år

- Kasta med slungboll med kort och lång rem.
- Öva på ansats, kastaren står på en linje med ryggen mot kastriktningen. Flytta fötterna utmed linjen.
- Använd gärna en käpp

#### Diskus 11-12 år

- Kasta med ansats.
- Öva på ansats. Se nedan.
- Öva på rotationen
- Öva på slagläget

#### Hur kastar man med ansats? 10-12år

- 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.
- 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.

#### Slägga grundläggande tips.

- Starta jämfota med axelbrett avstånd mellan fötterna.
- Ryggen mot kastriktningen.
- Benen något böjda.
- Roter över huvudet 2-3 varv.

### Slägga 7-8 år

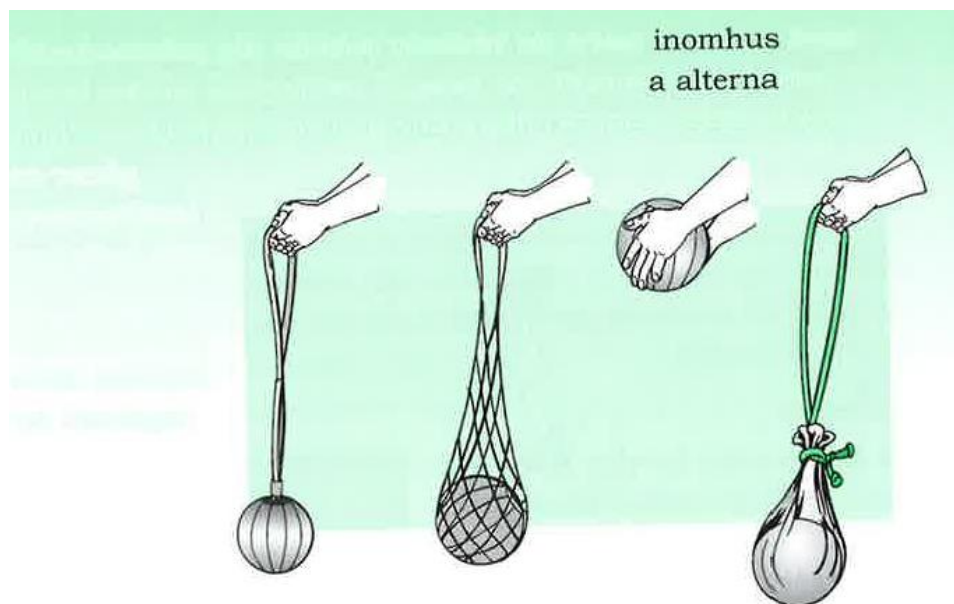
- Använd slungboll eller boll i tygpåse.
- Svinga 2-3 gånger över huvud och kasta bakåt över vänster axel. (för högerhänta)
- Långa raka armar.

### Slägga 9-10 år

- Använd slungboll eller boll i tygpåse.
- Svinga 2-3 gånger över huvud och kasta bakåt över vänster axel. (för högerhänta).
- Sträckt arm.
- Sträckt kroppshållning.
- Öva på fotarbetet vid svängstegen utan slägga i lugnt tempo.

### Slägga 11-12 år

- Öva på fotarbetet vid svängstegen utan redskap.
- Häl – tå sväng utan redskap.
- Häl – tå sväng med redskap.
- Öva på svängtekniken med lättare redskap.
- Göra svängtekniken med 1-2 försvängar.



Förslag på olika kastredskap för slägga:

- Mjuk slägga i vinyl
- Basketboll i nätkasse
- Basketboll i nätkasse, plastpåse eller sopsäck och hopprep; Bra för nybörjare. Storleken på bollen höjer luftmotståndet och ger då rätt "släggkänsla"
- Medicinboll. Finns från 1kg och uppåt. Även i nätkasse eller dylikt.

Förmåga	Prepubertal	Pubertal	Postpubertal
Koordination	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Varierad och bred</li> <li>*Grundtekniska rörelser</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Rörelserna automatiseras och anpassas</li> <li>*specifika teknikövningar finslipas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Förfinar grundrörelserna ytterligare</li> </ul>
Styrketräning	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Stärker skelettet</li> <li>*Stärker den neuromuskulära funktionen</li> <li>*dynamiska rörelser</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*utvecklar elasticitet</li> <li>*Myelinisering= tjockare o snabbare nervsignaler</li> <li>*Fokus på spänst, explosivitet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Fokus på hypertrofi= muskeltillväxt</li> <li>*6-10reps +</li> <li>* 4 excentriska</li> </ul>
Snabbhet	<ul style="list-style-type: none"> <li>*<u>reaktionsförmågan på alla tänkbara sätt.</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*komplexa snabbheten ökar</li> <li>*rörelsetiming</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*komplexa snabbheten ökar</li> <li>*rörelsetiming</li> </ul>
Rörlighet	<ul style="list-style-type: none"> <li>*stor möjlighet att träna rörlighet</li> <li>*Elasticitet i muskler och senor är mycket god.</li> <li>*individanpassad rörlighet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*stor möjlighet att träna rörlighet</li> <li>*Elasticitet i muskler och senor är mycket god.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*dubbelt så svårt att nå hälften så stor rörlighet som innan puberteten.</li> </ul>
Uthållighet aerob	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Högintensiva intervaller t.ex. kurir, stafetter.</li> <li>*små hjärtan och stora artärer.</li> <li>*låga nivåer av testesteron.</li> <li>*ingen skillnad på barn som tränar distans eller inte tränar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*<u>träna främst aerobt här</u></li> <li>*hjärtat växer</li> <li>*testesteronhalten ökar</li> <li>*Distans tillsammans med intervaller ger bäst effekt.</li> <li>* variera mellan olika längder och intensitet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*hjärtsäcken hårdnar och möjligheten till att träna hjärtat minskar</li> <li>*fokus på muskelkapacitet.</li> </ul>

## Uthållighet anaerob

\*Träna främst anaerobt.

\*högintensiva intervaller med

vila ger bäst effekt. t.ex.

reaktionsövningar, kullekast

stärkte

\*Unik förmåga att träna

anaeroba processer

ett av olika

\*mest effektiva sättet att öka

anaeroba kapaciteten är

genom muskeltillväxt,

hypertrofi.

\*mest effektiva sättet att öka

anaeroba kapaciteten är

genom muskeltillväxt, s.k.

hypertrofi.

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

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

# Åldersanpassad träning

Träningen ska vara lekfull, meningsfull, alsidig, varieringsrik 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.