**Fysträning för prepubertala barn** Skapat av: SISU Uppland

**Rörelseglädje 6-9år** (Grundläggande motoriska färdigheter) samt **Lära sig träna 10-12år** (Generella idrottsfärdigheter/ Atletiska färdigheter)

**UPPVÄRMNING** 10-30 min

Syfte: Höja musklernas temperatur, överladda fosfokreatin förrådet och starta upp aeroba processer.

Upplägg: Succesiv stegring av uppvärmningen. Stå ->gå->löp ->Snabbhet->styrka

Se till att få med koordination, rörlighet, snabbhet, styrka & uthållighet

Korta arbetstider på alla moment ca. 10-20sek

Variera, överraska

Jobba med höra, titta, känna

Reagera, fånga upp

Lyfta, dansa

**Koordination**

Kroppshållning

**Stå i olika positioner –** *Jobba breda fötter och bytt sedan till smala fötter, Jobba med olika positioner med armarna, utefter sidan, rakt ut och rakt upp.*

**Stå på ett ben och blunda –** *Jobba med att hålla olika positioner för armar och de fria benet, tex högt knä, de fria benet bakom kroppen, armarna uppåt/utåt. Fokus ligger på balansen samt knä stabilitet.*

Gångövninga**r**

**Tå** *– jobba med att sträcka er uppåt, små steg.*

**Häl** *- Jobba med endast hälarna mot marken, fokus på balans.*

**Insida** – *Jobba sakta framåt med endast insidorna av fötterna mot marken.*

**Utsida** – *Jobba sakta framåt med endast utsidorna av fötterna mot marken.*

**Bakåt** – *Jobba sakta bakåt, fokus på balans, håll upp blicken från marken.*

**sidled** – *Jobba med förflyttning i sidled ”Fot till fot”*

**utfallssteg** – *Jobba med en bra hållning (Stolt hållning) Förflyttning sker framåt hela tiden.*

**stora steg** – *Jobba med höga knän ”Gå som en jätte”*

**små steg** *– Jobba med små-små steg ”myr-steg”*

**armar framåt** – *Rulla båda armarna framåt, fokus på stora rörelser.*

**armar bakåt** – *Rulla båda armarna bakåt, fokus på stora rörelser.*

**en arm framåt den andra bakåt** *– Svår övning, låt barnen prova sig fram.*



Löpövningar

**Olika riktningar** – *På Kommando från tränare byter spelarna snabbt olika*

*Riktningar, använd kommandon som höger/vänster alt. Läktaren/parkeringen.*

**Flygplan** – *Jobba med armarna rakt ut som flygplan*

Hoppövningar

**Hoppsasteg** – *Arbeta med lätt böjda ben, tänk på att rörelsen ska gå från häl till tå. Spelarna trycker ifrån med fötterna samtidigt som ett knä dras upp minimalt. Inga armar används!*

**Indianhopp** – *Jobba som tidigare övning men lägg nu till armar och högt knälyft, jobba med höger knä vänster arm.*

**Enbenshopp olika riktningar** – *På ett ben hoppa i olika riktningar, fokus på balans. Lägg till olika arm positioner.*

Akrobatik

**Åla** – *Jobba först med hela kroppen, prova sedan att ta sig framåt med hjälp av endast armarna ”benen sover”*

**Krypa** – *Jobba med händer och knän mot marken, prova sedan att jobba händer fötter mot marken ” Gå som en elefant” Prova även detta baklänges.*

**rulla** – *Jobba med att liggandes ner rulla men sträcka den sträcka armar, fokus på att hålla denna kroppshållning ” Rulla som en stock”*

**kullerbytta** – *Jobba med att hålla rätt positioner, börja sittande på huk till stående. Baklänges kan vara för svårt för denna ålder av spelare.*

**Rörlighet**

**Benpendlingar** – *Stå på rad och lägg händerna på varandras axlar, (detta för att hålla balansen) Börja med ena benet och för detta fram och tillbaka i stora pendlingar. Fokus ligger på att röra benet rakt fram rakt bakåt i stora rörelser.*

**Häcksittande 2 varianter**

1. - *Sittande på marken med vänster ben rakt fram samtidigt som vänster ben är böjt bakom kroppen så att foten ligger mot rumpan. Håll denna position och växla sedan ben. Fokus ligger att ha ett rakt ben framåt samtidigt som de böjda benet har en 45 graders vinkling (fot mot rumpa)*
2. *– Från den sittandes positionen placeras båda händerna utanför det raka benet (vänster) , efter detta börjar rörelsen med att de bakre benet (höger) kommer fram och över de raka benet Spelaren rullar runt på mage samtidigt som denna böjer de tidigare raka benet (vänster) mot ryggen samtidigt som spelaren kommer runt och sträck fram de tidigare böja benet (Höger) och intar samma position som innan övningen började. Rullningen genomförs sakta och kontrollerat, fokus på kroppskontroll och uppfattningen. .*



**Snabbhet**

**Reaktioner**  - *Syftar till att på olika sätt träna spelaren i reaktionsförmåga.*

**Liggande** *– Spelare ligger på mage/rygg, ledare strå framför och bakom och ger signal på olika sätt till spelarena. tex ledare står bakom spelarna och kastar fram en boll som går över spelarna. Dessa får inte reagera förens bollen blir synlig.*

**Sittande** – *Samma som ovanstående*

**Olika lekar** – *Lekar som tex skeppet som tränar upp spelarnas reaktionsförmåga.*

**Styrka**

**Breakdance** – *Jobba med att stå på fötter med händerna i marken. Håll blicken på en punk och jobbar runt dina händer.*

**Krabbgång framåt & bakåt** – *Jobba sittande med händer och fötter i marken, fokus ligger på att röra sig framåt/bakåt utan att rumpan tar i marken.*

2 & 2

**Lyfta varandra** – *koppla grepp runt midjan och lyft varandra.*

**Bålrotationer rygg mot rygg 2varianter byt hål med medicinboll(fotboll)**

1. *Stående rygg mo rygg, bollen lämnas över åt sidan i midjehöjd, jobba åt både höger och vänster.*
2. *Stående rygg mot rygg, bollen lämnas över mellan benen och hämtas över huvudet. Jobba med att byta riktning på bollen.*

”**Tuppfäktning**” - *Stå på ett ben och håll det andra benets fot med båda händerna bakom ryggen, knuffa på kompisen med axlarna. Stå gärna i en ring eller på en matta.*

**Stående armbrytning** – *Stående med böjda ben, utsida fot mot utsida fot. Ansiktena åt varsitt håll. Spelarna fattar sedan varandra i en hand och jobbar för att få den andra att flytta på fötterna alt. ramla omkull.*

**Uthållighet**

10-20 Intervaller – *Jobba med korta explosiva intervaller där spelare springer 100% i 10 sek för att sedan vila 20sek.*



**RÖRLIGHET** (Inkluderas med fördel i uppvärmningen)

I detta stadie handlar det om att upprätthålla den medfödda goda rörligheten.

Dynamisk

**Tänjningar –** *Se tidigare beskrivning*

**Benpendlingar –** *Se tidigare beskrivning*

**Häcksittande 2 varianter –** *Se tidigare beskrivning*

**KOORDINATION**

I detta stadie är det väldigt viktigt att ha fokus på inlärning av nya rörelser(90% av alla rörelser vi någonsin kommer att använda under vår livstid lärs in innan puberteten). Variera rörelseparametrarna(kraft, hastighet, startläge, stoppläge, framåt, bakåt, sidled, ett ben, olika rytm, fel arm & ben i övningar, balans efter kullerbytta, blunda).

Balans (Inkluderas med fördel i uppvärmningen)

**Stå på ett ben –** *Se tidigare beskrivning*

**Blunda - –** *Se tidigare beskrivning*

Akrobatik (Inkluderas med fördel i uppvärmningen)

**Åla, krypa, rulla, kullerbytta**

* *Se tidigare beskrivningar*

Löp

(Frekvens->knälyft->steglängd)

**Tripping** *– Jobba inledningsvis stillastående på plats, växla mellan tå/häl. Jobba med och utan armar.*

**Skipping** – *Som Tripping fast med höga knälyft.*

**”Löpning”** – *Jobba med en hög frekvens och ett högt knälyft ut i löpning, stolt hållning genom hela övningen.*

Hopp

**Hoppsasteg** – *Jobbar med höjden i hoppet utan större knälyft, spelare kommer upp så högt som möjligt. Hoppa upp och nicka.*

**Vrist** – *Jobba med raka ben jämfota, hoppa med hjälp av endast vristerna och armarna.*

**Upphopp** – *Jobba med att hoppa så högt som möjligt, sträck i höftled och knäled, kom ner med knäkontroll och hämta kraft, använd armarna!*



**SNABBHET** (Inkluderas med fördel i uppvärmningen)

Störst möjlighet att utveckla denna förmåga är i den här åldern.

Tänk på att det är viktigt att vila mellan varje omgång

Aktions, frekvens , reaktions(se, höra, känna, fånga, jaga)

**STYRKA**

I detta stadie lär vi in nerv-muskel samarbete, lägger en grund för att kunna lära in korrekt teknik, förebygga skador, underlätta motorisk inlärning och skelett uppbyggnad.

Allmän: Dynamiska övningar med fokus på teknik 15-20rep

Grund

**Cirkelträning**

**Bergsklättring** – *Jobba med händer och fötter i marken, dra ena benets knä fram till armbågen vid sidan av kroppen, jobba växelvis.*

**Krabbgång 2varianter** – *Se tidigare beskrivning*

**Sissy squat Jr** – *Stående på knä, behåll en stolt hållning samtidigt som spelaren sakta-sakta faller bakåt.*

**Armböj – *Push-up –*** *Jobba med att hålla en rak kropp (plankan) Armbågarna går bakåt från kroppen inte ut åt sidorna. Utföraren kan med fördel ”skruva fast” händerna mot marken, detta för att ge axlarna mer stabilitet.*

**Sneda rygglyft** – *Liggande på mage, res överkroppen så högt som möjligt, sänk sakta ner. Blicken ner i marken.*

**Larven** – *Stående med händer och fötter i marken (raka ben) gå sakta fram med händer samtidigt som fötterna behåller sin plats. När spelaren är utsträck behåller händerna sin position medans fötterna trippar in mot kroppen. Fokus på raka ben och bålaktivering genom hela övningen.*

**Skottkärran 2 & 2** – *Jobba med en bra hållning i bålen (rak kropp) Prova att ändra riktning sidan/bakåt.*

**Bål**

**Säteslyft** – *Liggande på rygg med knäna i 90 graders vinkel, jobba med att få knäna att komma in mot kroppen genom att endast spänna magen.*

**Excentriska benlyft** – *Liggande på rygg med fötter upp mot himlen. Jobba med att sänka ner dina raka ben mot marken utan att ryggen (ländryggen) släpper från marken.*

**Liggande bålrotation 2 & 2** – *Utföraren lägger sig ner på sidan, kompisen lägger sin tyngd över utförarens ben och låser fast denna mot marken. Utföraren börjar sedan med att resa överkroppen lite från marken samtidigt som denne roterar sin axlar för att skapa rotation i bålen.*

**Breakdance** – *Se tidigare beskrivning.*

”**Tuppfäktning**” - *Stå på ett ben och håll det andra benets fot med båda händerna bakom ryggen, knuffa på kompisen med axlarna. Stå gärna i en ring eller på en matta.*

**Stående armbrytning**

**Stå i utfallsposition***- på knä på en linje med en fots mellanrum mellan fötterna och med utsträckta armar. Kompis står bredvid och trycker dina händer åt sidan. Fokus på att rotera så lite det går.*

Prehab

**Knästabilitet**

**Skridskohopp** – *Spelaren skjuter ifrån och landar på ett ben, fokus i övningen ligger i kontroll över knät i landningen.*

**Enbens sidhopp** *– Utgångs positionen är ett böjt främre ben samtidigt som de andra benet är sträckt bakom kroppen. Spelaren hoppar sedan över ett 10cm osynligt hinder för att landa med prefekt kontroll. Fokus är kontrollen i landningen.*

**Baksida lår**

**Draken** – *Börja stående på ett ben med det fria benet uppdraget mot bröstet, armarna pekar rakt upp. Spelaren påbörjar därefter en rörelse där bröstet ska vara riktat neråt mot marken samtidigt som de ”fria” benet sträcks ut rakt bakåt. Armarna pekar nu rakt fram framför kroppen.*

**Finnen** – *Utföraren står på knä, kompisen låser fast dennes fötter mot marken. Utföraren jobbar sedan med att sakta-skata falla framåt mot golvet. Efter detta rester sig utförarenupp. Fokus ligger på en kontrollerad nedåt rörelse.*

**UTHÅLLIGHET**

Stor möjlighet att påverka nedanstående färdighet. Syftet är att öka halten av energirika substanser i musklerna.

Anaerob

Hög intensitet, korta intervaller i form av stafetter, lekar, hinderbanor

10-20 i form av olika banor exempelvis T & V