



**SVENSK
FRIIDROTTS
LEDARPÄRM**

för barn- och ungdomstränare

Innehållsförteckning

- FLIK 1** Ditt ledarskap – Här finns information om hur man organiserar ett ledarteam, information om värdegrundsarbete, pedagogiska tips och en individuell utvecklingsplan för ditt ledarskap.
- FLIK 2** Gren för gren – Här får du en kortfattad beskrivning av friidrottens olika grenar. För varje gren finns det dessutom ett exempel på träningsupplägg för ett träningspass i gymnastiksal.
- FLIK 3** Löp-, hopp- och kastkoordination – Här hittar du övningar som ger löp-, hopp- och kastträningen variation och utveckling. Du får också en kortfattad beskrivning av de olika teknikerna för respektive grengroups övningar och även tips om vad som kan vara viktigt att tänka på under träningen.
- FLIK 4** Kullerbyttor, styrka och lekar – Här får du stöd i kullerbyttor lärs ut och hur man bör tänka runt styrke- och rörlighetsträning. Här finns också en uppsjö av exempel på bra lekar som du kan använda för att på ett roligt sätt få in träning av koordination, styrka och rörlighet i passen.
- FLIK 5** Koordinationsbanor – Här beskrivs ett antal hinderbanor där den koordinativa utvecklingen är i fokus. Banorna kombinerar styrka och gymnastik med övningar från flik 3.
- FLIK 6** Färdiga träningsprogram – Här finns mallar att utgå ifrån för hela träningspass. Programmen är anpassade för pass om 60 minuter och har olika inriktningar. En del av dem är mer utförligt förklarade, medan andra är mallar där du får hjälp att välja ut bra övningar från tidigare flikar.
- FLIK 7** Information från föreningen – Här finns plats för dig att sätta in information från din förening. Kontaktinformation till ansvariga ledare, närvarolistor, kommande föreningsträffar med mera – det får också plats här!
- FLIK 8** Ordlista – Här finner du förklaringar av många vanliga termer som används i den här pärmen och i andra friidrottssammanhang.

Praktiska tips när du leder ett träningspass

Följande allmänna riktlinjer är viktiga att ha i bakhuvudet när du planerar och genomför träningen i din grupp, särskilt vid träningen av barn i åldern 7-10 år:

- Träningen ska präglas av lekfullhet.
- Barnen bör få testa friidrottens alla grenar.
- Barnen ska uppleva fart och fläkt under träningspasset.
- Under en träningstimme ska barnen få vara i rörelse så mycket som möjligt, och stå i kö så lite som möjligt.
- Ge lätta instruktioner utan att fördjupa dig i detaljer.
- Visualisera mera – prata mindre! Låt hellre någon visa en övning/bana än att du förklarar med ord.
- Utnyttja fördelarna med att ni är flera personer i ledarteamet – dela in barngruppen i mindre grupper.
- ”Duka” lokalen så mycket som möjligt innan träningen börjar. Bygg upp de banor och moment som ska användas under passet och låt de barn som kommer tidigt vara med och plocka fram. Att barnen kommer till en ”färdigdukad” lokal är inte bara tids-effektivt, utan det är dessutom spännande för dem att komma till en sal fylld med material!

Med några enkla regler blir vardagen enklare:

- Som ledare ska du alltid komma i tid.
- Barnen ska alltid vara ombytt och klara innan upprop.
- Använd rena inomhusskor i salen.
- När ledaren pratar är barnen tysta! (Var uppmärksam på om samma barn gång på gång stör eller skapar oreda i gruppen, och försök hålla isär dem som kanske bråkar eller pratar med varandra under genomgångarna.)
- Man leker inte med redskapen innan ledaren har gett instruktioner för övningen.
- Avsluta alltid passet i tid, för att undvika krångel och väntetid för föräldrar som hämtar barnen.

För att bygga relationer och skapa tillit är det viktigt att du, bemöter alla barn/ungdomar i gruppen på ett bra sätt. Här är några tips:

- Lär dig vad alla barn i gruppen heter!
- Fotografera gruppen och sätt gärna in fotot här i pärmen. Skriver du in alla namnen under bilden så kan du öva på dem hemma!
- Håll upprop och fyll i närvaroblanketten i början av varje träningspass. (Håll listan uppdaterad. Du vet aldrig när du behöver föräldrarnas telefonnummer!)
- Försök att uppmärksamma alla barn under varje pass.
- Ha ett system för hur ni avslutar träningspassen. Det är viktigt att veta vilka barn som blivit hämtade, och vilka som inte har det!

Sprint- och häcklöpning

För barn och ungdomar är det viktigt att arbeta med frekvensövningar och reaktionsövningar. Det är bra att löpa korta sträckor (20-40 meter för små barn, max 60 meter för något äldre barn), eftersom barn i den här åldern (7-12 år) framför allt utvecklar de kvaliteter som tränas med korta aktiviteter med hög intensitet.

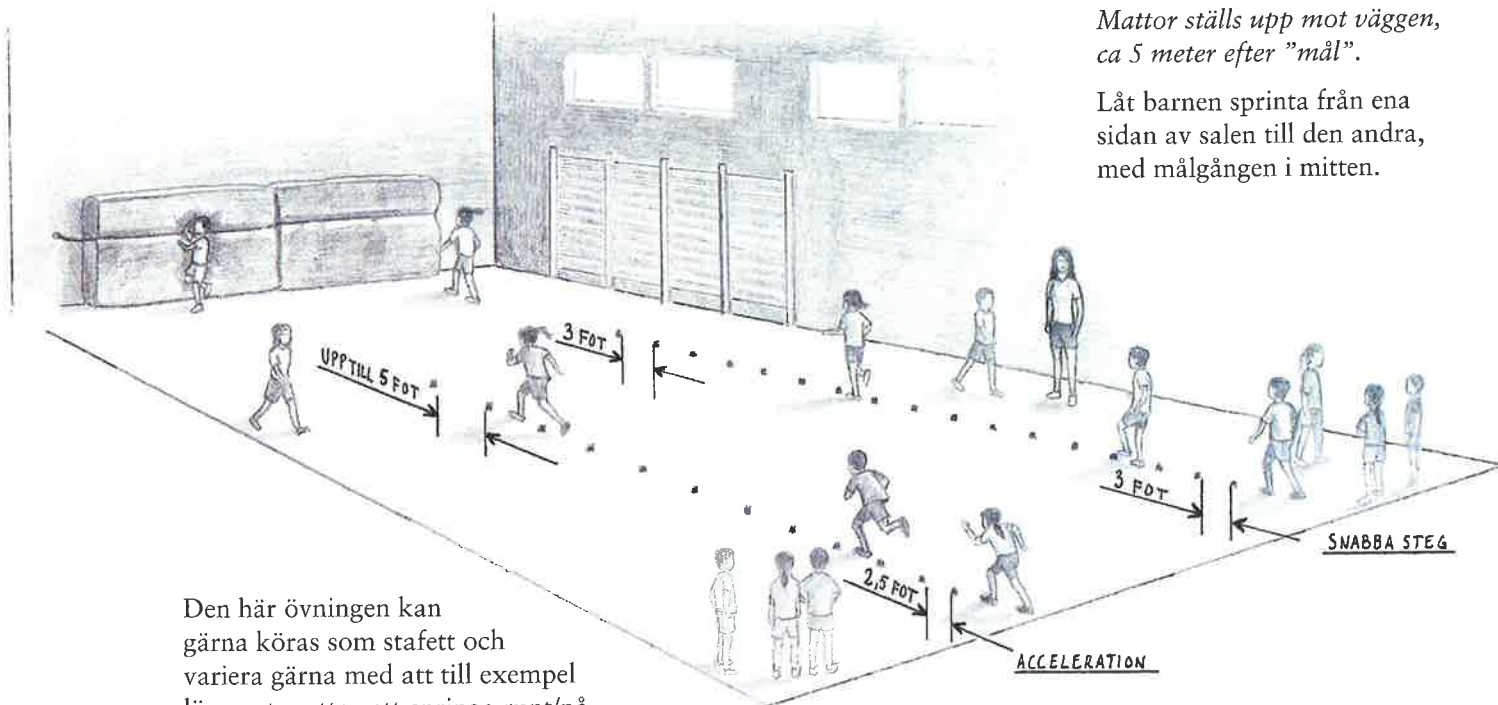
Sprintlöpning

Grundläggande teknik

1. Löpningen sker på fotbladen (främre delen av foten), med aktiva fotisättningar (det vill säga att foten träffar marken framifrån och uppifrån).
2. Knäet ska vara spetsigt (alltså böjt så mycket som möjligt), och foten nära sätet vid knäframdraget.
3. Armarna pendlas aktivt och överkroppen ska sträckas så att man blir så lång som möjligt.
4. Övergå successivt från att vara framåtlutad i accelerationen till att ha en upprätt kroppshållning i fullfartslöpningen



Dukningsskiss



Mattor ställs upp mot väggen, ca 5 meter efter "mål".

Låt barnen sprinta från ena sidan av salen till den andra, med målgången i mitten.

Den här övningen kan gärna köras som stafett och variera gärna med att till exempel lägga ut mattor att springa runt/på eller ringar att springa i längs vägen!



Häcklöpning

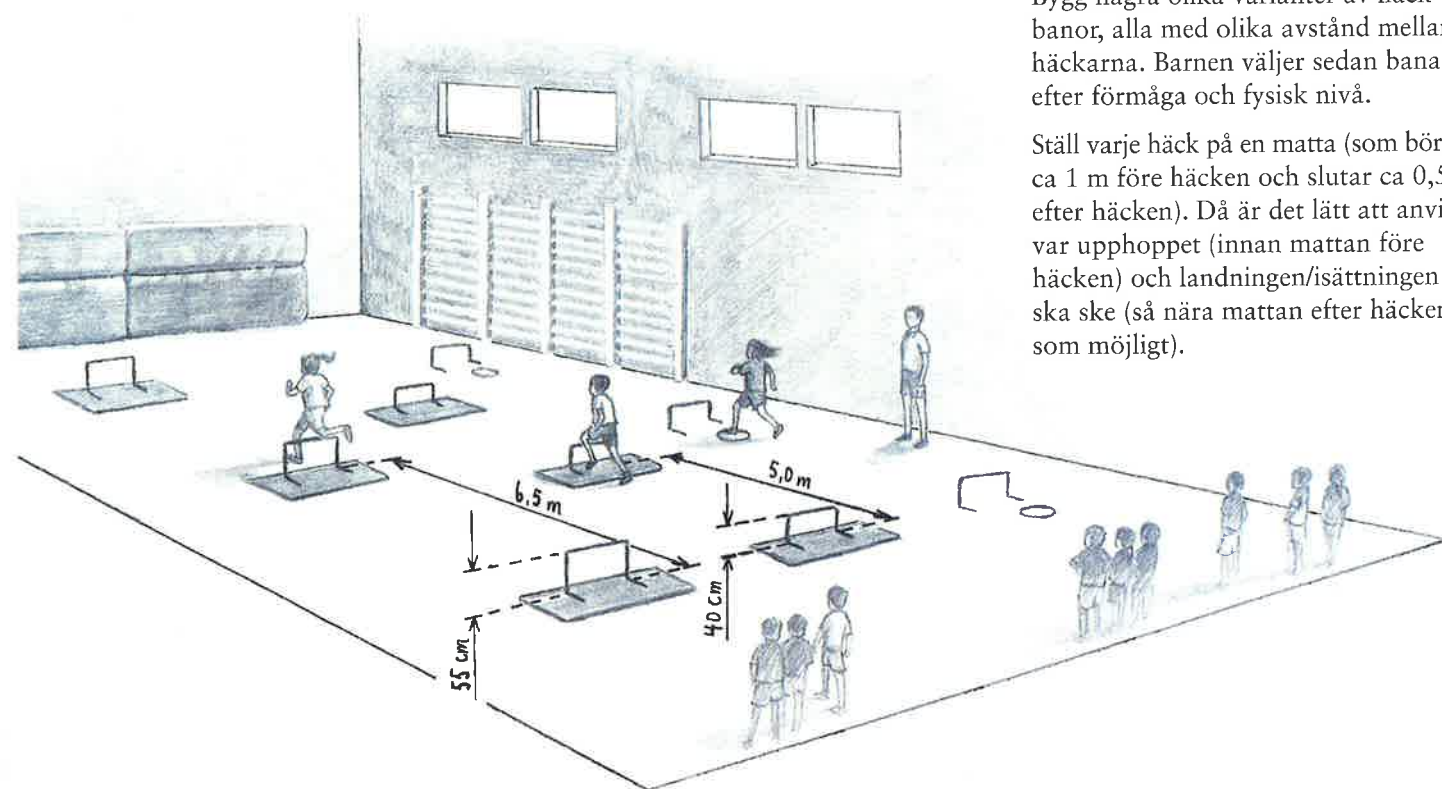
Teknikbetoningar

1. Gå upp långt ifrån häcken vid häckpassagen (minst 1,20m!).
2. Sätt snabbt ner foten i marken efter häcken.
3. Håll en hög frekvens (lite kortare men kvicka steg) i löpningen mellan häckarna.
(Avstånden mellan häckarna får inte vara större än att löparen klarar av detta!)

Dukningssskiss

Bygg några olika varianter av häckbanor, alla med olika avstånd mellan häckarna. Barnen väljer sedan bana efter förmåga och fysisk nivå.

Ställ varje häck på en matta (som börjar ca 1 m före häcken och slutar ca 0,5 m efter häcken). Då är det lätt att anvisa var upphoppet (innan mattan före häcken) och landningen/isättningen ska ske (så nära mattan efter häcken som möjligt).



Häckavstånd

Här följer en tabell som visar hur barnen successivt kan utveckla sina förmågor som häcklöpare. Låt dem börja på de kortaste avstånden och de lägsta häckarna och låt dem avancera i takt med att de lär sig behärska rytm och teknik. Målet är att klara av att springa över häckarna i hög fart enligt teknikbeskrivningen ovan.

- Steg 1 : 5.0 meter : 40 cm
- Steg 2 : 5.5 meter : 45 cm
- Steg 3 : 6.0 meter : 50 cm
- Steg 4 : 6.5 meter : 55 cm

Horisontella hopp

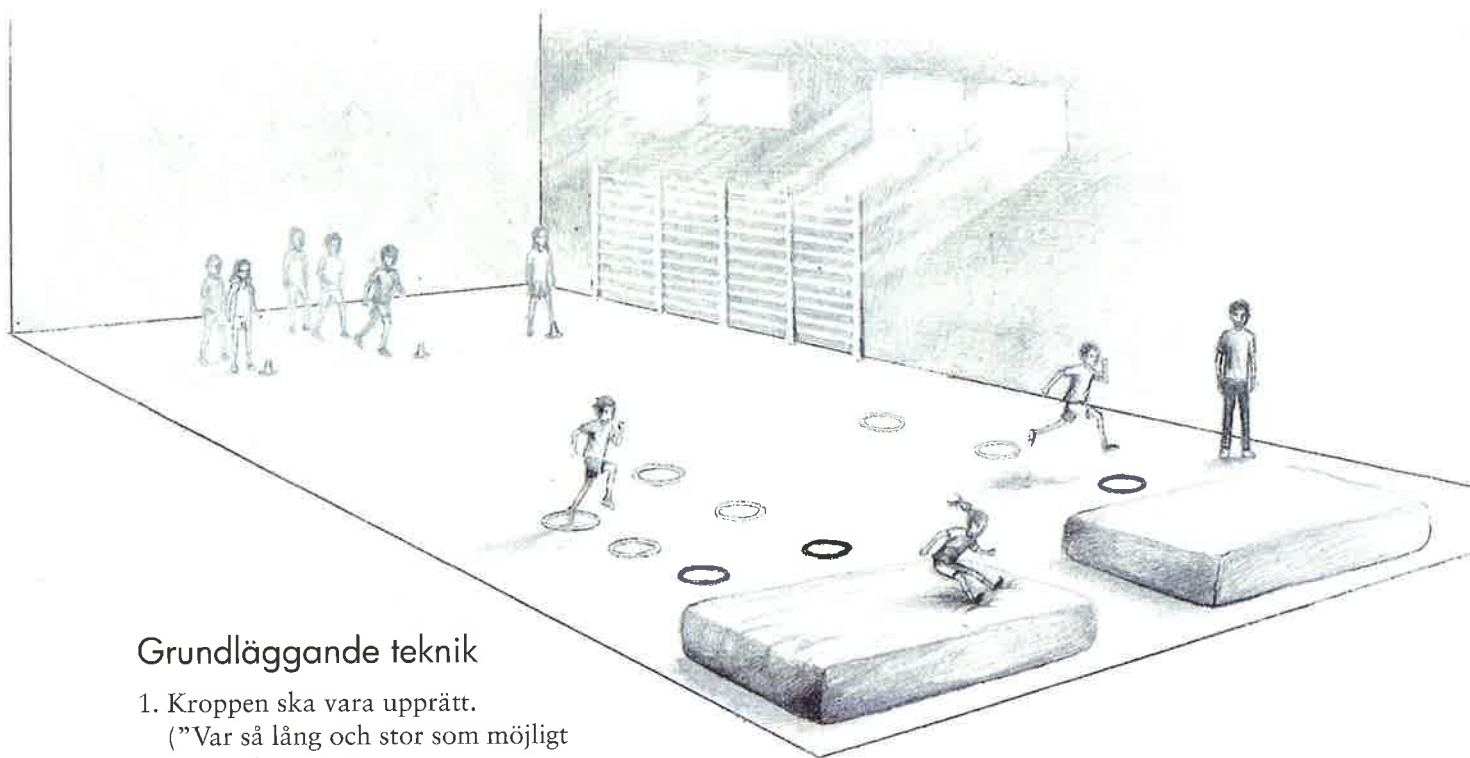
Trestegshopp

Det är viktigt att börja med att lära sig att hoppa med en ganska kort ansats. Dels är tekniken i tresteg svår att behärska när farten är för hög, och dels ger hög fart stora belastningar, som är onödiga att utsätta en ung kropp för. En bra idé är att begränsa ansatsen till max 15 meter, genom att ställa ut en kon för att markera ansatsen.

Arbeta med helheten, rytmen och känslan! På så vis får de med sig en bra teknik från början. Målet är att ha rätt rytm (höger-höger-vänster eller vänster-vänster-höger) i hoppet, att trycka ifrån i varje fotisättning och att de tre stegen blir ungefär lika långa.



Duknings-skiss



Grundläggande teknik

1. Kroppen ska vara upprätt.
("Var så lång och stor som möjligt genom hoppet!")
2. Ansatsen görs med höga knän.
3. Hoppen sker på hela foten och från höga knän för att få kraft i fotisättningarna.
4. Behåll farten genom hoppet genom att göra flacka hopp.
("Fokus framåt!")
5. Landa med fötterna långt fram.

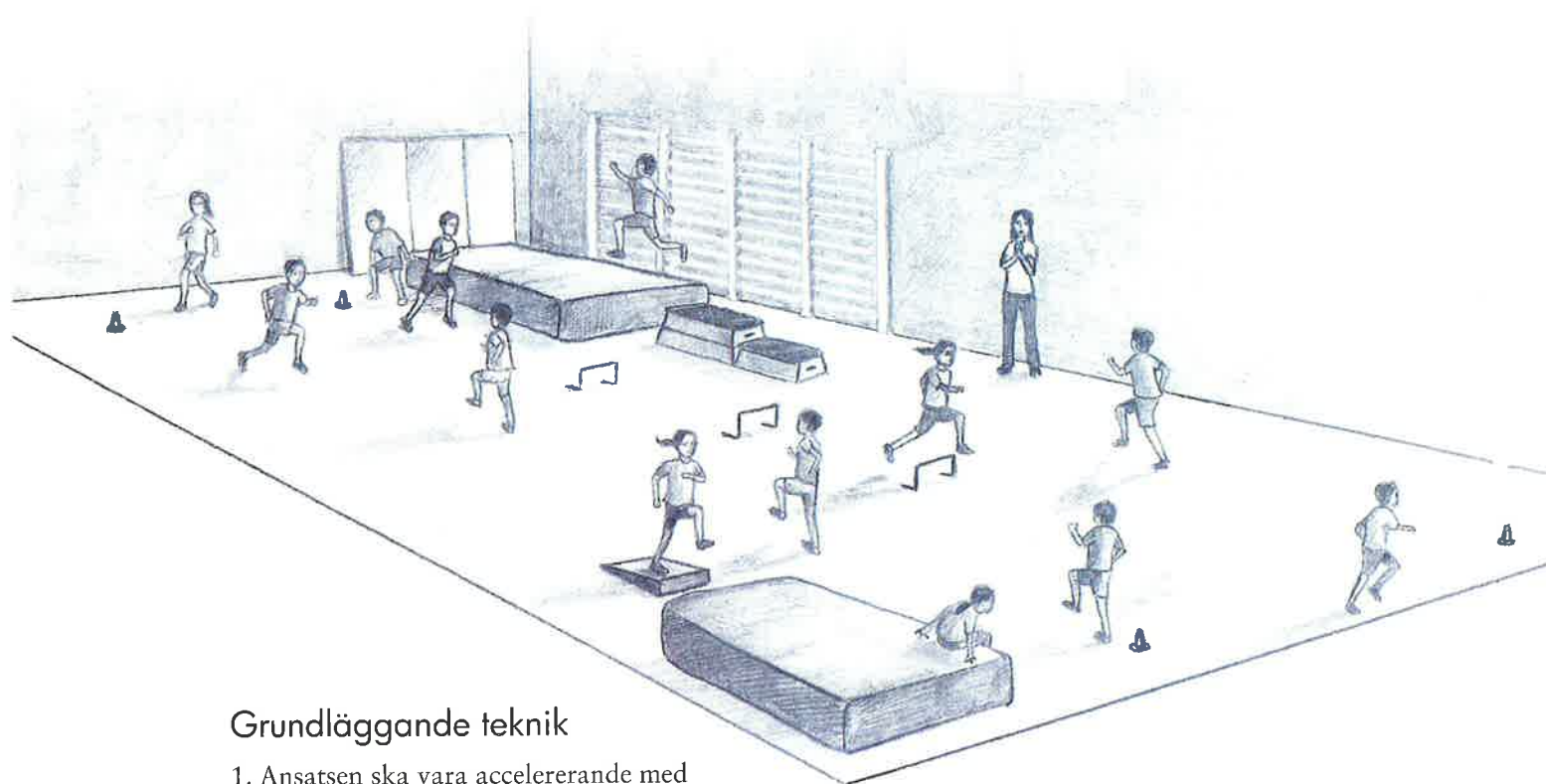


Längdhopp

För längdhopp gäller samma som för tresteg, att det är viktigt att börja med en ansats där barnen klarar av att hoppa ut ordentligt på plankan. Farten får inte vara så hög att de inte klarar av detta. I längdhopp är det dock inte lika viktigt som i tresteg, och låt därför barnen också testa hur det är att springa för allt vad dom är värda och försöka hoppa.

Längdhopp blir roligare och mer utvecklande om barnen får hoppa från många olika ansatser.

Dukningsskiss



Grundläggande teknik

1. Ansatsen ska vara accelererande med löpning på fotbladet och höga knän.
2. Kroppen ska vara upprätt. ("Var så lång och stor som möjligt genom hoppet!")
3. Uthoppet sker på HELA foten.
4. Landa med fötterna långt fram i gropen.

Vertikala hopp



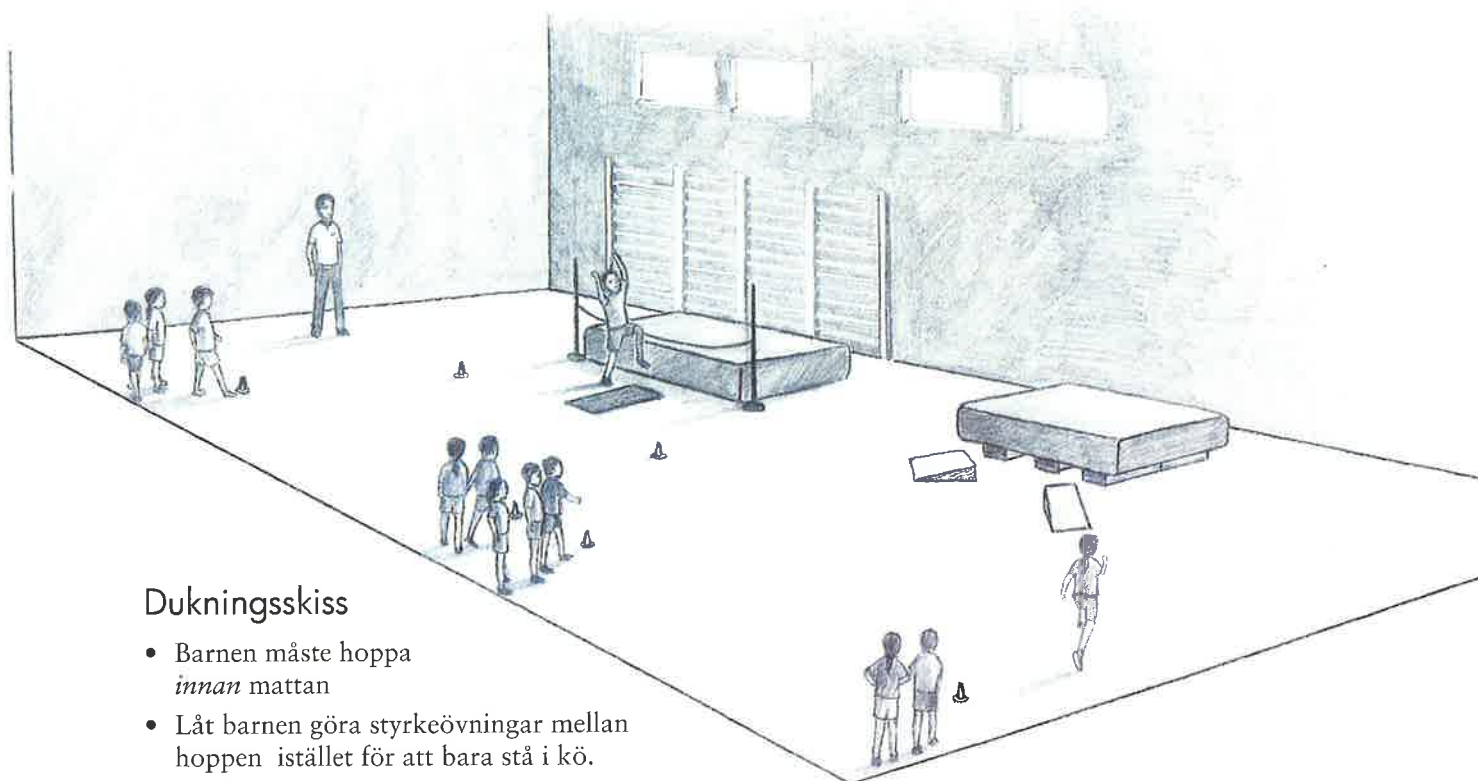
Höjdhopp

Precis som i tidigare grenar är det viktigt att barnen hoppar med rätt längd på ansatsen. Om farten i ansatsen är för hög – vilket den blir om de får accelerera under en längre sträcka – kan det bli svårt för dem att kunna vända farten uppåt ordentligt i upphoppet. Markera gärna en ansats på max 10 meter.

En god idé är också att göra upphoppet från en 10 cm hög låda. Barnen får då ”flyga” lite längre tid i luften och de lär sig varifrån de ska hoppa (första tredjedelen av mattan).

Grundläggande teknik

1. Ansatsen ska löpas i en J-formad båge.
2. Kroppen ska vara upprätt. (”Var så lång och stor som möjligt genom hoppet!”)
3. I de sista tre stegen ska frekvensen öka.
4. Upphoppet sker med den fot som är ytterst /alt: den yttersta foten. Benet närmast ribban är pendelbenet och sträcks uppåt.



Dukningsskiss

- Barnen måste hoppa *innan* mattan
- Låt barnen göra styrkeövningar mellan hoppen istället för att bara stå i kö.



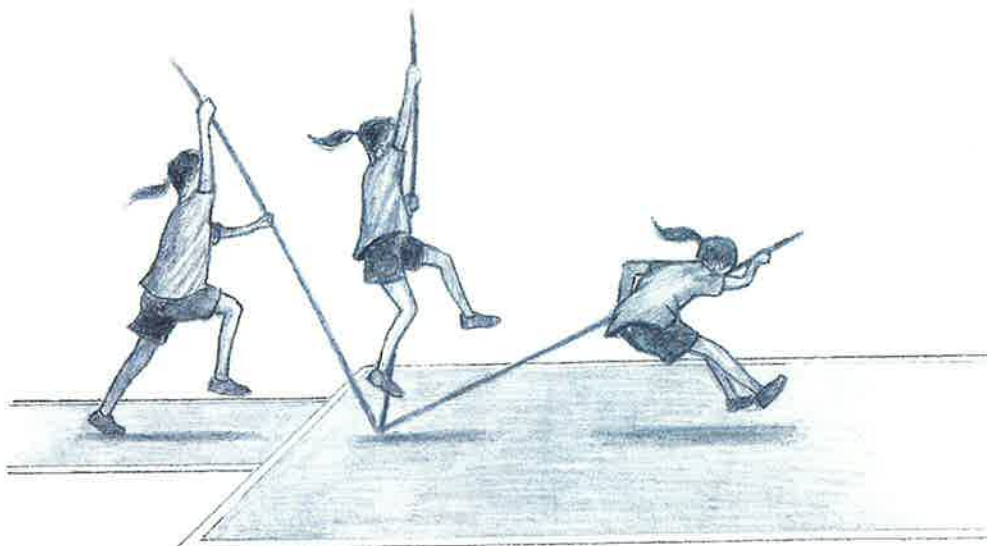
Stavhopp

Grundläggande teknik

1. Stavfattningen får inte vara för hög.
2. Den övre armen ska vara sträckt genom hela hoppet.
3. Hoppa med rak stav (ingen böj).
4. Upphoppetsfoten ska vara placerad rakt under den övre armen. (Utsprånget liknar det i längdhopp – man ska ”springa in i staven” – full fart in med staven i lådan.)

Stavhopp fungerar jättebra att tränas genom att svinga sig i repen som Tarzan. Att hoppa ut i en madrass är kul och spännande. Kombinera gärna med styrkeövningar med medicinboll!

Dukningskiss



Stavhopp är en ganska avancerad gren med redskap och teknik. För dig som vill lära dig mer om stavhopp rekommenderas boken ”Friidrott för barn”. Till boken följer en DVD i vilken du får tekniken visad för dig på ett pedagogiskt sätt! Boken och DVDn ingår också som kursmaterial i utbildningen ”Friidrott 7-10 år”.

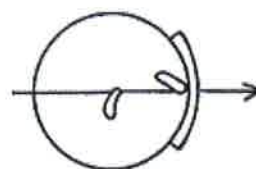
Kast

I kulstötning och diskus är det bra att börja med att öva in kast från stående i ”slagställning” (som förklaras i figuren nedan). Särskilt i inomhushallar är detta viktigt, eftersom det avsevärt minskar risken att ett redskap flyger åt fel håll och träffar någon. I spjutkastning används dock en enkel ansats på 4-8 steg. Båda fötterna ska vara i marken vid utkastet! I kula och diskus är det viktigt att försöka att trycka ifrån så mycket som möjligt med benen i kastet, för att på så sätt hjälpa till med hela kroppen.



Kulstötning

Grundläggande teknik



Slagställning:

- Tyngdpunkten ska vara på det bakre benet.
- Kulan ska hållas/vila mot halsen
- Fötterna ska vara parallella, med sidan framåt. (Se skissen!)
- Kulan ska vila/ligga i fingrarna, inte i handflatan.
- Vinkla ut armbåge

Stöt:

- Kraftinsatsen ska komma i ordningen: ben – höft – skuldra – arm – hand
- Så mycket av trycket som möjligt ska komma ifrån benen.
- Armen avslutar kastet med att i full fart trycka kulan rakt ut från halsen och snett uppåt.



Spjutkastning

Grundläggande teknik

Slagställning:

- Kastarmen ska vara lätt böjd och vinklad bakåt innan kastet påbörjats.
- Sträva efter att vara ”lång och stor” i kastet.

Utkast:

- Kraftinsatsen ska komma i ordningen: ben – höft – skuldra – arm – hand.
- Kastet ska gå ovanför huvudet.



Diskus kastning

Grundläggande teknik

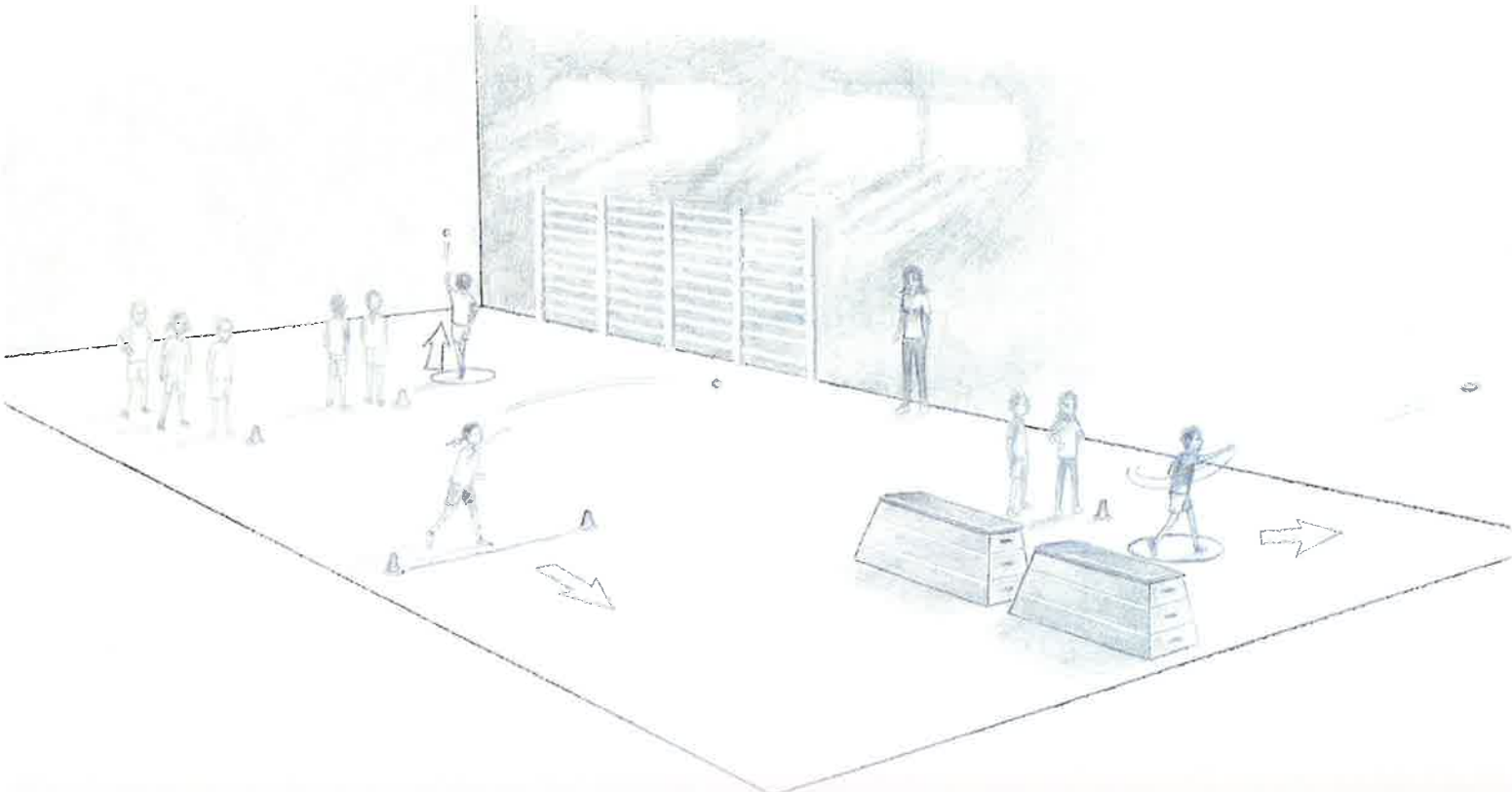
Slagställning:

- Tyngdpunkten läggs på det bakre benet.
- Diskusen hålls med fullt utsträckt arm och vilandes i fingertopparna, utan att diskusen hålls i med fingrarna. För riktigt små barn kan det dock underlätta om de får gripa diskusen lätt.
- Slagställningen är densamma som vid kulstötning, med sidan framåt.

Utkast:

- Kraftinsatsen ska komma i ordningen: ben – höft – skuldra – arm – hand.
- Roter den bakre foten (uppe på fotbladet) så att den pekar framåt i kastriktningen vid utkastet.

Dukningskiss kast



Koordinationsträning

Övningar som lär barnen grundläggande teknik och rörelsemönster för de olika grenarna brukar på friidrottspråk kallas för löp-, hopp- och kastkoordination. Hit hör till exempel skipping (höga knän), hopperssteg och medicinbollskast

Löpkoordination

Att träna löpkoordination innebär att man lär in rörelsemönster och teknik för hur ben och armar ska arbeta bäst i alla de olika friidrottsgrenar där löpning ingår. Man tränar alltså inte bara för att kunna sprinta så fort som möjligt, utan också för att hitta rätt sätt att löpa i t ex höjdhoppsansatsen.

Övningar för löpkoordination

Långsam löpning (joggning)

- Löpningen är avslappnad och sker på fotbladet.



TÄNK PÅ!

- Kroppshållningen ska vara upprätt.
- Armarna ska vara avslappnade.

Vristlöpning

- Arbeta överdrivet med vristerna - ”riv marken”
- Benen arbetar mindre än vanligt.
- Rörelsen ska ske långsamt framåt.



TÄNK PÅ!

- Var så kort tid i marken som möjligt
- ”Strutt”-löpning

Skipping (höga knälyft)

- Knäet lyfts upp till höfthöjd.
- Knäet hålls i 90 grader i höft- och knäled när det är som högst.
- Tårna ska peka uppåt när knäet är som högst.



TÄNK PÅ!

- ”Var lång och stor i kroppen!”

Hälklick

- Knäet ska vara rakt nedanför höften.
- Hälen klickas snabbt upp mot rumpan.



TÄNK PÅ!

- ”Var lång och stor i kroppen!”
- Höften ska vara så långt fram som möjligt!

Stegringslopp

I ett stegringslopp tränar man på att öka farten successivt. Löpsträcka: utomhus 40-60 meter, inomhus 20-30 meter

- Hastigheten stegras gradvis upp till max
- Gå därefter tillbaka
- Knälyften i löpningen ska vara höga
- Kroppshållningen är upprest

Koordinationslopp

I ett koordinationslopp fokuserar man på teknikdetaljer. Löpsträcka: utomhus 30-40 meter, inomhus 20-30 meter

- Upp till 85% av maxfart
- Gå tillbaka

Häckkoordination

Att träna på häckkoordination innebär att lära sig grundläggande rörelsemönster för häcklöpning. Alla övningar ska därför sträva efter att vara så lika häcklöpningen som möjligt. Låt barnen gå över häckar på många olika vis och gärna med vikter på raka armar ovanför huvudet då och då, som är bra för både rörlighet och styrka.

Häckgång (vanlig)

- Gå över häckar som står på rad.
- Imitera vanlig häcklöpning.
- Första benet ska vara rakt, det andra på sidan.



TÄNK PÅ!

- Gå högt på tå hela tiden
- Armarna ska vara nära kroppen
- Hälen nära sätet på andrabenet!

Häckgång (Belgisk)

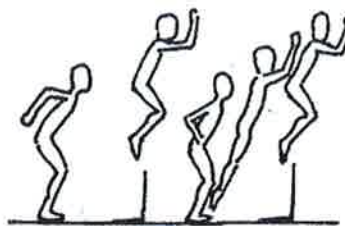
- Direktgång över flera häckar som står på ett led, alltså bara en fotisättning mellan häckarna
- Gå med vartannat ben först över häckarna.
- Kan för variation köras baklänges, vilket ger väldigt bra rörlighet

TÄNK PÅ!

- Högt på tå hela tiden!

Hoppkoordination

Träning av hoppkoordinativa övningar syftar till att lära ut grundläggande hoppörelser. I åldern 7-12 år är det bra om barn får hoppa väldigt mycket i träningen. De är förhållandevis lätta, innan de gått in i puberteten, och därför fungerar hoppning som väldigt bra styrke-träning. Låt de därför köra minst någon av följande övning i varje pass.



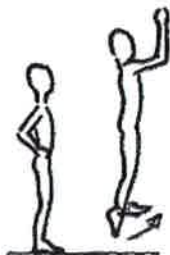
Exempel på hoppkoordinations-
övning (Häckhopp)

Övningar

Gemensam grundläggande teknik för alla övningarna nedan:

- Utförandet ska vara kraftfullt, men samtidigt avslappnat – våga!
- Kroppshållningen ska vara upprätt.
- Fot-, knä- och höftled ska vara fullständigt utsträckta i frånskjut.
- Armarna arbetar aktivt nära kroppen för att hjälpa till med balans och rytm.
- Ben- och arminsats ska göras samtidigt – tajming !

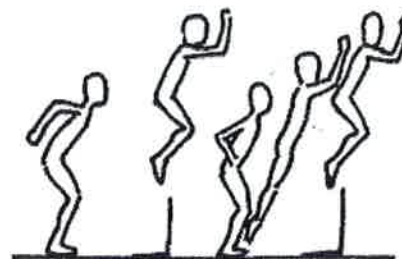
Vrithopp



- Benen ska hållas ihop under hoppet.
- Benen ska vara sträckta, och kraften ska komma framför allt ifrån vristerna.
- Sträva efter förspänning i foten:
- Foten ska trycka till aktivt mot marken i upphoppet men peka uppåt när man är som högst.

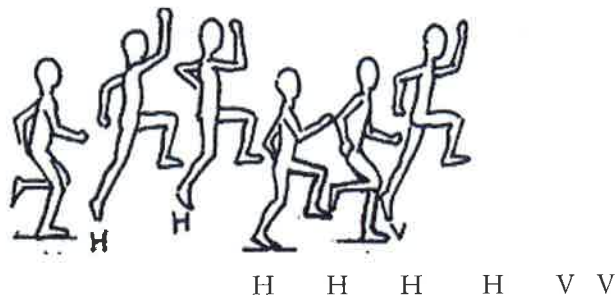
Jämfotahopp över häckar

- Marken ska mötas av fötterna i hoppet med ett aktivt med ett snabbt frånskjut.
- Det ska vara en så liten eftergift i knä- och höftled som möjligt – sjunk inte ned!
- Hoppet är likt vrithopp, men med mer kraft ifrån benen och med böjda ben i hoppet.
- Kryp ihop över häcken (se figur)!
- Armarna hjälper till i upphoppet genom att svinga kraftfullt uppåt
- I luften förs armarna tillbaka till läget bakom kroppen



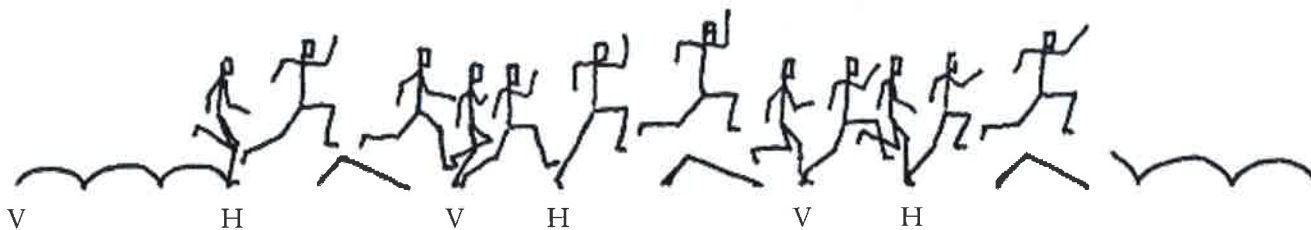
Hoppsasteg (indianhopp)

- Aktiv och snabb ifrånskjut
- Pendelbenets lår pendlas upp snabbt till vågrätt läge (se figur). Det ska vara en så liten eftergift i knä- och höftled som möjligt – sjunk inte ned!
- Upphopp och landning sker på samma fot.



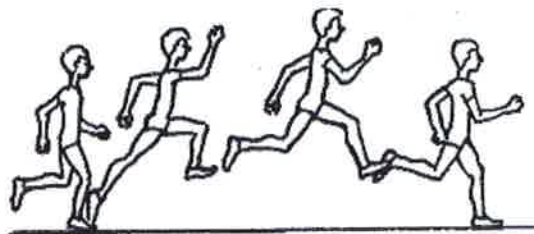
Galopphopp utan hinder

- Använd samma hoppfot genom hela övningen. Landa på den fot som inte är hoppfoten.
- Sträva efter en så snabb och aktiv isättning av hoppfoten som möjligt.
- Hoppet utförs med ett tydligt fokus framåt och uppåt.
- Sträva efter att ”frysa i splitposition” i luftfärden, som är en position där det ena benet är framför det andra och det främre knäet är vågrätt ut från kroppen som i ett skipping.
- Armarna pendlas kraftfullt.
- Övningen kan också utföras som vertikalt hopp och görs då så högt som möjligt!



Mångstegshopp

- Handlar om att ta så långa steg som möjligt
- Hoppen ska vara flacka med mycket fart.
- Armarna pendlas kraftfullt framåt ifrånskjutet.
- Fotisättningen ska vara kraftfull.
- Det främre knäet är högt framför kroppen i luften



Enbenshopp

- Enbenshopp utförs som ett mångstegshopp, fast på ett och samma ben.
- Ha en kraftfull fotisättning som kommer från ett högt knä (se figuren). (Detta kan vara svårt att genomföra för de yngre barnen men uppmuntra dem gärna att försöka!)
- Man ska ta så långa steg som möjligt på ett ben.



Kastkoordination

Träning av kastkoordination handlar om att lära in grundläggande teknik för kastgrenarna. Kastkoordinationen är också en viktig del av styrketräningen, och därför kan det här avsnittet dessutom ses som en övningsbank med styrkeövningar. I alla övningar handlar det om att på ett eller ett annat sätt efterlikna tekniken vid någon av kastgrenarna. Den grundläggande tekniken är dock den samma:

- Kaströrelsen ska alltid utgå ifrån benen (där man är som starkast).
- Alla leder ska ha full utsträckning för att få så starkt kraft och hög fart som möjligt på redskapet som kastas.
- Var så stor och lång som möjligt i kastet.
- Armarna ska arbeta sist i kastet. När benen har tryckt ifrån klart, då avslutar armarna.
- Båda fötterna ska ha markkontakt under hela kastet .

Metodanvisningar

Vid träning av kastkoordination är det, precis som vid träning av kastgrenar, väldigt viktigt med säkerheten. Att få ett redskap på sig kan göra väldigt ont och i värsta fall leda till skador. Därför kommer här några tips runt detta:

- Ha rejäla säkerhetsavstånd mellan den som kastar och andra. Risken att någon får ett redskap på sig måste noggrant tänkas över och minimeras!
- Kasta först – hämta sedan. Om flera barn kastar redskap samtidigt så är det viktigt att alla kastar klart innan de går och hämtar redskapen. Detta för att förhindra att någon får ett redskap på sig.
- Kasta inte med föremål som är tyngre än 1 - 1,5 kg (7 - 8 år), 1,5 - 2,0 kg (9 -10 år) 2,0 - 3,0 (11-12 år) 3,0 - 5,0 (13-15 år) . Detta därför att det är viktigt att lära sig att kasta på ett bra tekniskt sätt, innan vikterna blir alltför tunga. Dessutom gör lättare redskap det möjligt att utföra kastet i högre hastighet, vilket ger längre kast!

Stötövningar

2a. Tvåarmsstöt

UTGÅNGSPOSITION:

- Stå med parallella fötter med axelbredds avstånd. Tårna på båda fötterna ska peka i kastriktningen.
- Sidan av kroppen i kastriktningen
- Benen ska vara något böjda.
- Händerna ska hållas bakom redskapet, i brösthöjd.
- Armbågarna ska peka rakt ut (som vingar).

KAST:



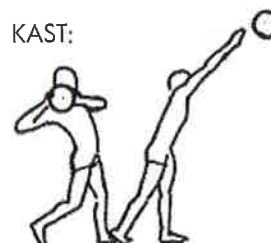
Bensträckning – bollen stöts framåt-uppåt.

2b. Kulstöt

UTGÅNGSPOSITION:

- Stå vänd med framsidan mot kastriktningen.
- Fötterna parallella, med sidan i kastriktningen
- Kroppstyngden ska vara på det bakre benet, som ska vara lite böjt.
- Redskapet hålls i stöthanden, medan den andra handen bara stödjer.

KAST:



Total utsträckning av stötsidan – håll emot med andra sidan – stöt snett framåt-uppåt.

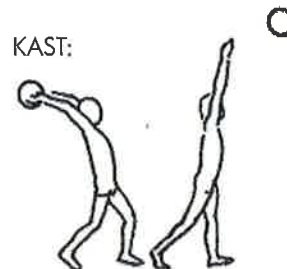
Kastövningar

3a. Inkast

UTGÅNGSPOSITION:

- Ena foten framför den andra, med tyngdpunkten på det bakre benet, som ska vara något böjt.
- Redskapet ska hållas bakom huvudet med båda händerna.
- Händerna ska vara placerade bakom bollen, inte på sidorna!
- Armbågarna ska peka i kastriktningen.

KAST:



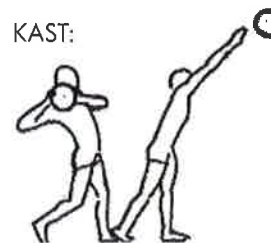
Full sträckning framåt-uppåt – stäm upp med vänster ben – släpp redskapet i högsta läget.

3b. Spjutinkast

UTGÅNGSPOSITION:

- Stå vänd med sidan mot kastriktningen, fötterna pekandes lätt framåt.
- Fötterna ska vara placerade brett isär och benen ska vara något böjda..
- Håll armarna rakt ner framför kroppen och håll redskapet med båda händerna.

KAST:



Kroppstyngden flyttas mot det bakre benet (böjt) – armarna för redskapet långt bakom huvudet – vrid fram överkroppen tills den pekar i kastriktningen – kasta redskapet framåt, likt ett inkast i fotboll.

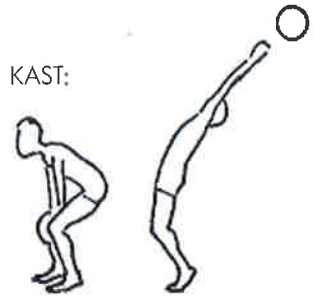
Slungövningar

4a. Tvåarmsstöt

UTGÅNGSPPOSITION:

- Benen ska vara böjda.
- Ryggen ska hållas rak.
- Armarna ska vara raka.
- Redskapet ska hållas med båda händerna

KAST:



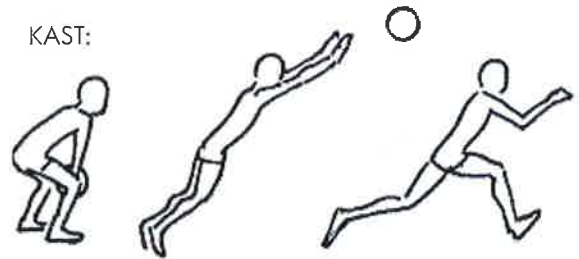
Total utsträckning av ben och armar – redskapet förs uppåt/bakåt – släpp i högsta läget

4b. Framåtkast

UTGÅNGSPPOSITION:

- Benen ska vara böjda.
- Ryggen ska hållas rak.
- Armarna ska vara raka.
- Redskapet ska hållas med båda händerna.

KAST:



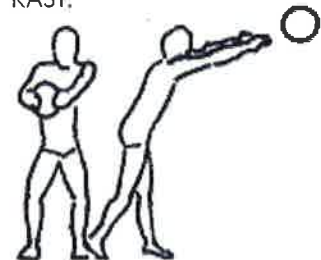
Total utsträckning av ben och armar framåt-uppåt – kasta redskapet framåt/uppåt – uppbromsning i ett utfallssteg.

4c. Diskuskast (Sidokast)

UTGÅNGSPPOSITION:

- Stå med fötterna brett isär.
- Kroppstyngden ska vila något mer på det bakre benet än det främre.
- Det bakre benet ska vara lätt böjt.
- Håll redskapet med båda händerna. Den bakre handen ska ha mesta greppet, medan den främre handen bara stödjer.
- Armarna ska vara sträckta, bollen så långt ifrån kroppen som möjligt.

KAST:



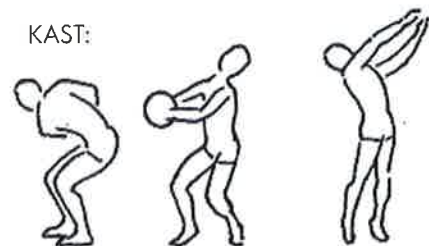
Bensträckning – höftomvridning – Höft och överkropp roteras fram med armar och boll "släpandes" efter – Fötterna vrids med kroppen framåt.

4d. Släggkast

UTGÅNGSPPOSITION:

- Stå med ryggen mot kastriktningen.
- Fötterna ska vara parallella och placerade med axelbredds avstånd.
- Benen ska vara böjda.
- Håll redskapet med båda händerna och med raka, utsträckta armar vid sidan om kroppen.

KAST:

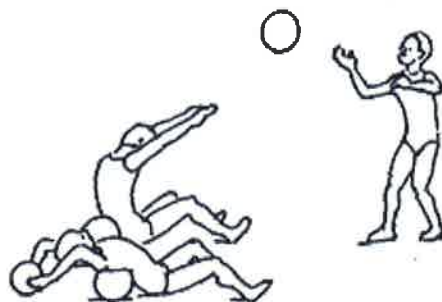


Total utsträckning av hela kroppen i kastet – omvridning av ben, fötter och höfter – kasta redskapet med raka armar. – Bollen kastas rakt bakåt

Variationer av övningarna 2-4



Tvåarmsstöt från knästående



Inkast från ryggliggande med stöd av medicinboll



Tvåarmsstöt med upphopp



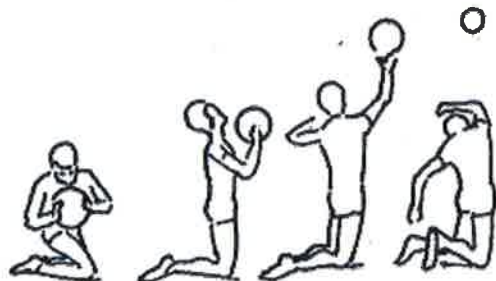
Spjutinkast från knästående



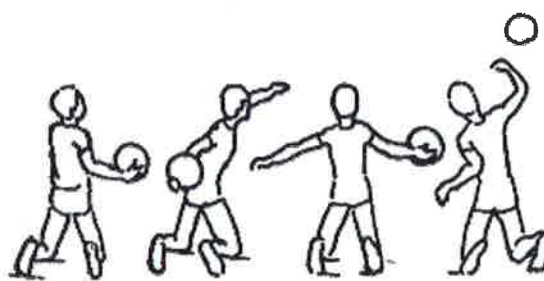
Knästående kulstöt (ena knäet)



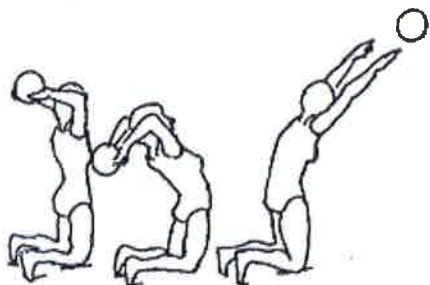
Bakåtkast med hopp



Kulstöt från knästående (båda knän)



Diskuskast från knästående



Inkast från knästående



Diskuskast från sittande

Kullerbyttor

Att lära barnen ett stort register av olika rörelser och förmågor går hand i hand med den koordinativa skolningen och är en mycket viktig del av friidrottsträningen. Hur man gör en kullerbytta är ett roligt moment att lägga in i träningen.

Framlänges kullerbytta

Grundläggande teknik

1. Starta med parallella fötter och armarna uppsträckta.
2. Skjut ifrån med båda fötterna och sätt samtidigt i händerna och titta på magen.
3. Landa på skulderbladen med krum (rund) rygg.
4. För in hämlarna nära sätet.
5. Sträck händerna framåt – uppåt.

Övningar i stigande svårighetsgrad

Kullerbytta nedför på mjuk kil



Kullerbytta med matta på satsbräda



Kullerbytta framåt på plant underlag



Kullerbytta på plint



Tigersprång



Baklänges kullerbytta

Grundläggande teknik

1. Starta nigsittande med parallella fötter och händerna i öronhöjd (fingrarna ska vara bakåtriktade).
2. Fall bakåt på krum (rund) rygg och, titta på magen.
3. Sätt i händerna och tryck till för att avbelasta nacken, rulla runt
4. Landa på fötterna i nigsittande

Övningar i stigande svårighetsgrad

Baklänges kullerbytta på lutande underlag



Baklänges kullerbytta på plant underlag



Baklänges kullerbytta upp till handstående, eventuellt över häck.



Styrka

När det gäller styrketräning för de yngre barnen (under 14 år) så bedrivs den på ett annat sätt än för de äldre barn och ungdomar. För de äldre är det vanligare att man tränar styrketräning med vikter, medan yngre barn oftare får arbeta bara med den egna kroppsvikten. Det går dock bra att använda vikter i olika övningar även för de yngre. T ex kan de få hålla vikterna på raka armar ovanför huvudet och samtidigt göra utfallssteg. Det stärker musklerna runt bälten och gör därmed att de får bättre hållning och balans.. De ska då klara av minst 10 repetitioner med ryggen rak, annars är vikten för tung.

Forskning visar att styrketräning med vikter för barn ger starkare senor och skelett, med andra ord färre skador. För de yngsta barnen vävs styrketräning in på ett lekfullt sätt i träningen, i form av hinderbanor, teknikbanor, cirkelträning, gymnastikövningar, stafetter, lekar, spel, hopp- och kastkoordination och naturligtvis även i friidrottens olika grenar. I alla övningarna i den här pärmén tränas samtidigt styrkan med hjälp av den egna kroppsvikten.

Rörlighet

De flesta barn är naturligt rörliga och får nödvändig rörlighetsträning genom koordinations- och teknikträning. Det finns ändå barn som är stela och för dessa kan det vara bra att avsluta träningen med några minuters stretchning (tänj ut muskeln och håll kvar 10-30 sekunder).

Lekar

Här följer en lista med exempel på bra lekar som du kan använda för att på ett roligt sätt få in träning av koordinationsförmåga, styrka och rörlighet i träningspassen.

Vem är rädd för tränaren?

En person står i mitten av salen och är "tränaren". Resten av barnen står längs ena kortsidan. "Tränaren" står med ryggen mot de andra och säger: "Vem är rädd för tränaren?" Alla andra svarar: "Inte jag!" Därefter ska "tränaren" kulla så många som möjligt medan alla springer tvärs över salen. De som blir kullade blir också "tränare" och står i mitten tillsammans. Man leker tills det är en eller två kvar och då får de börja som "tränare" i nästa omgång.

Discostopp

Medan musik spelas, springer barnen runt i salen och när musiken pausas ska alla stå stilla och vara tysta. Man fortsätter så ett tag. Vill man utveckla och träna de motoriska grundformerna så kan man när musiken pausas variera med att alla exempelvis måste stå på ett ben. Man kan också istället för att springa till musiken hoppa jämfota, hoppa på ett ben, krypa eller åla.

Följ John till musik

Dela in träningsgruppen i mindre grupper, med 4-5 barn i varje. Alla i gruppen står på ett led och den första leder de andra – den får bestämma vilka rörelser resten av gruppen ska göra när musiken körs igång. Efter en stund pausas musiken och de som varit först i respektive grupp ställer sig sist och det blir nya ledare. Alla barnen ska få prova på att leda sin grupp. Ge gärna förslag på rörelser som man kan göra, innan ni sätter igång musiken.

Tunnelkull

Alla rör sig fritt runt i salen, utom en person som jagar de andra för att kunna kulla dem. Den som blir kullad bildar en tunnel genom att ställa sig bredbent. Nu måste de andra barnen försöka "rädda" den som har blivit kullad, genom att krypa genom "tunneln". Så fort ett annat barn har krupit under den som är kullad så blir den kullade "fri" och får springa runt igen.

Brokull

Detta är en variant av tunnelkull. När en person blir kullad ställer hen sig på alla fyra, på händer och fötter, och bildar en bro. Räddad blir personen när en annan ålar sig under "bron".

Kramkull

Den som blir kullad ska stå helt still, ända tills hen får en kram av något av de andra barnen. Kramen "räddar" den kullade som då får vara med och springa igen.

Spegelkull

Den som blir kullad gör en rörelse – valfri, bestämd i förväg eller som kullaren bestämmer från person till person. När någon av de andra ställer sig mittemot och gör rörelsen tillsammans med den som har blivit kullad, i exempelvis 5 sekunder, blir den kullade "räddad" och kan vara med igen.

Hårdrockskull

När en person blir kullad springer hen bort till en given plats och rockar, ända tills två andra ställer sig framför och rockar med i 5 sekunder för att ”rädda” den kullade.

Plåsterkull

Den som blir kullad får ett ”sår” och måste lägga på ett ”plåster” (sin egen hand) på såret. Den kullade får dock fortsätta vara med och springa och man kan bli kullad flera gånger. När man har blivit kullad fler än två gånger måste någon annan hjälpa till att agera plåster. Leken tar slut när allas händer har förvandlats till ”plåster”.

Korvkull

Personen som blir kullad lägger sig raklång på golvet. Räddad blir personen när två kompisar lägger sig på var sin sida (bildar korb med bröd), och en tredje hoppar över dem allihop.

Ambulanskull / Sjukhuskull

Den som blir kullad låtsas vara skadad och lägger sig ner på golvet och ligger kvar där tills 2-4 kompisar kommer och bär bort den ”skadade” till en given plats, som på förhand har utsetts till ”sjukhus”. Räddningen får gärna ske under höga siren ljud! Så fort den ”skadade” har kommit fram till sjukhuset blir hen ”frisk” och får vara med och springa igen.

Pepparkakskull

När personen blir kullad står hen still på golvet. Räddad blir personen när två kompisar krokas arm på varsin sida med den som är kullad.

Skala banan-kull

Den som blir kullad ställer sig med armarna ihop rakt ovanför huvudet. För att bli räddad ska en kompis ställa sig framför och ta ner armarna en i taget – ”skala banan”.

Toalettkull

När någon blir kullad sätter hen sig på golvet med ena handen ovanför huvudet. När en kompis sätter sig framför och drar ner handen – ”spolar” – blir den kullade räddad och får vara med igen.

Kom alla mina kycklingar

En person står i mitten och är ”räv” och ropar ”Kom alla mina kycklingar!”. De andra svarar ”Hur då?” och då kan ”räven” exempelvis svara ”Som apor!” Då måste alla ta sig över till andra sidan medan de rör sig och låter som apor. ”Räven” jagar dem och de som blir fångade blir också ”rävar” när man sedan gör om leken åt andra hållet.

Bläckfisken

En person står i mitten och är ”bläckfisk”. De andra försöker ta sig över från ena sidan av salen till den andra utan att bli fångade. De som blir fångad blir också bläckfisk och måste stå kvar på stället. Nästa gång de andra försöker ta sig över till andra sidan, rör de nya bläckfiskarna på armarna (som en bläckfisk!) och försöker fånga dem som springer förbi. Den enda bläckfisken som får springa runt för att fånga är den förste.

Koordinationsbanor

Koordination (kroppskontroll) en mycket viktig del av friidrottsträningen. Hinderbanor är då ett roligt sätt att träna upp barnens allmänna koordinationsförmåga! En koordinationsbana är en form av hinderbana där koordinationssträning blandas med styrke- och rörlighetsmoment. Omväxlingen i banans olika övningar gör den här typen av träning extra rolig och spännande. När barnen kommer till en lokal fylld av redskap och banor blir de ofta glada och förväntansfulla och de upplever träningen som lekfull, även om den är jobbig. Att använda koordinationsbanor i träningen är därför ett lätt sätt att lägga upp en allsidig fysisk träning för hela kroppen.

När du utformar en koordinationsbana är det viktigt att du tänker på barnens säkerhet! När du har dukat upp en bana så gå igenom den och fundera på om det finns några olycksrisker i de olika momenten.

På de kommande sidorna hittar du elva olika förslag på koordinationsbanor. Banorna är placerade efter svårighetsgrad, och därför är det ett bra tips att börja med de första banorna.

Vad tränas med hjälp av koordinationsbanor?

- Rumslig orienteringsförmåga, t ex avståndsbedömning
- Tajming
- Differentieringsförmåga, förmåga att växla rörelse efter hinder/uppgift
- Balans
- Rytmask förmåga
- Reaktionsförmåga
- Variationsförmåga
- Styrka och rörlighet

Bygg egna banor!

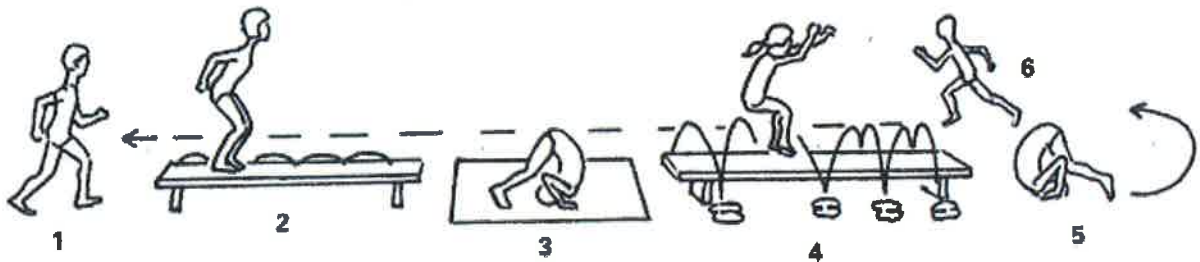
Bygg banorna omväxlande och roliga. Använd lite fantasi och låt gärna barnen komma med egna idéer. Någon i gruppen kanske tränar gymnastik? Då har de säkert många idéer!

De små presterar så gott de kan. Efter något år kanske man kan uppmuntra dem lite och när de har förbättrat sina färdigheter kan ni välja ut en bana som ni kör lite då och då som ett enkelt test, eller som en tävling?

Kanske kan ni som julavslutning bjuda in till kamp mot föräldrarna – barnen älskar det !

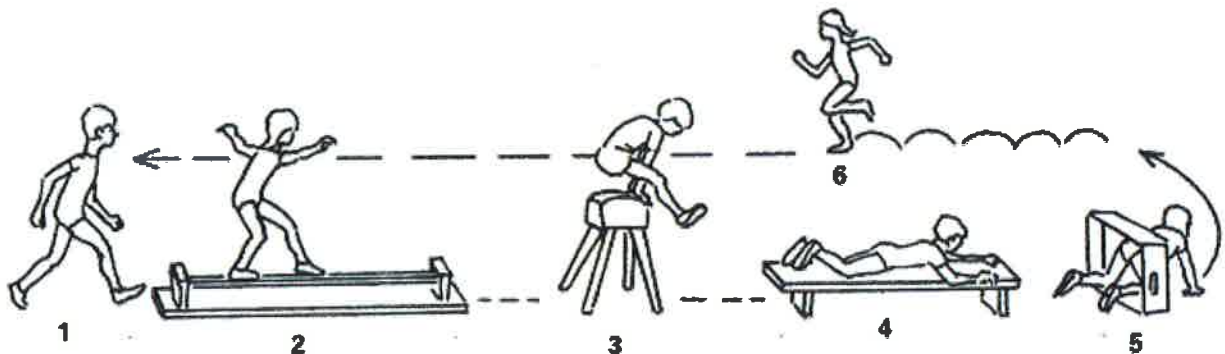
Koordinationsbana 1

- (1) Löpning 5 meter – (2) jämfota vrighthopp på en bänk – (3) framlänges kullerbytta – (4) låga diagonala hopp över en bänk – (5) baklänges kullerbytta – (6) löpning tillbaka.



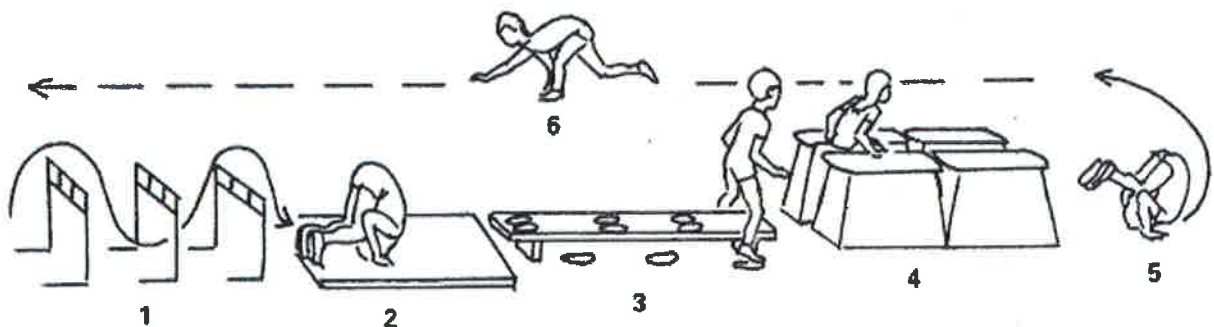
Koordinationsbana 2

- (1) Löpning 5 meter – (2) balansgång på en upp-och-nedvänd bänk – (3) grenhopp över en bock – (4) dra sig fram på magen över en bänk – (5) krypa igenom en plintdel – (6) hoppa tillbaka på ett ben.



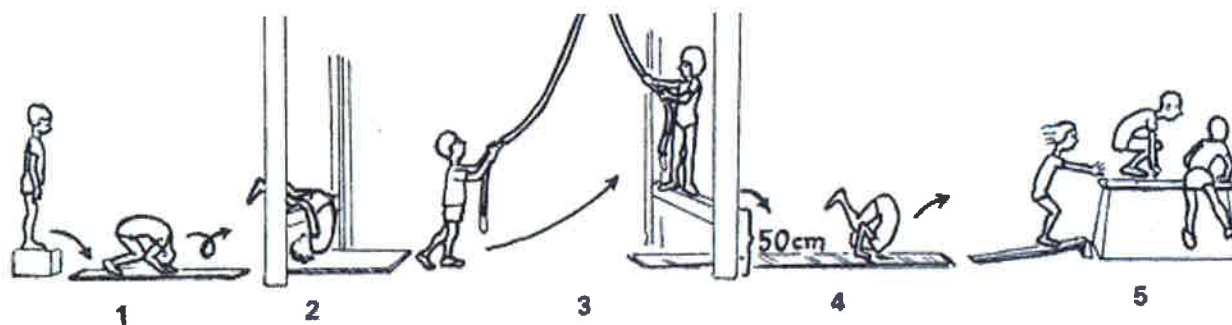
Koordinationsbana 3

- (1) Hoppa över och kryp under 3 st häckar – (2) framlänges kullerbytta – (3) jämfota upphopp och nedhopp till/från en bänk – (4) förflytta sig mellan plintar med hjälp av enbart armarna – (5) framlänges kullerbytta – (6) Spring på "alla 4" tillbaka.



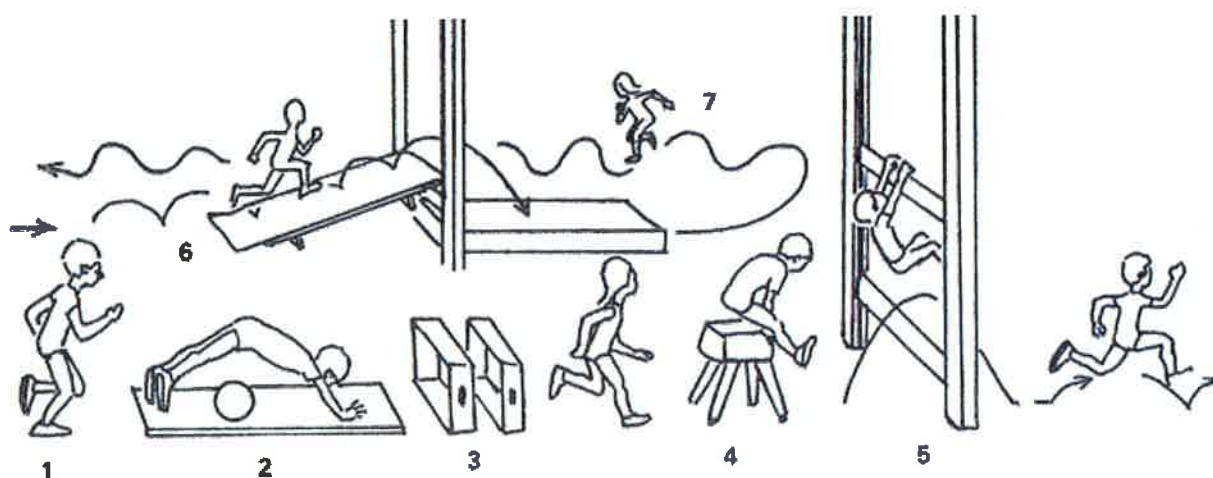
Koordinationsbana 4

- (1) Nedhopp direkt till framlänges kullerbytta – (2) framlänges kullerbytta över bom (50 cm hög) – (3) svinga sig upp till stående på bom – (4) nedhopp direkt till framlänges kullerbytta – (5) hopp upp på plint via satsbräda – (6) springa på "alla 4" tillbaka.



Koordinationsbana 5

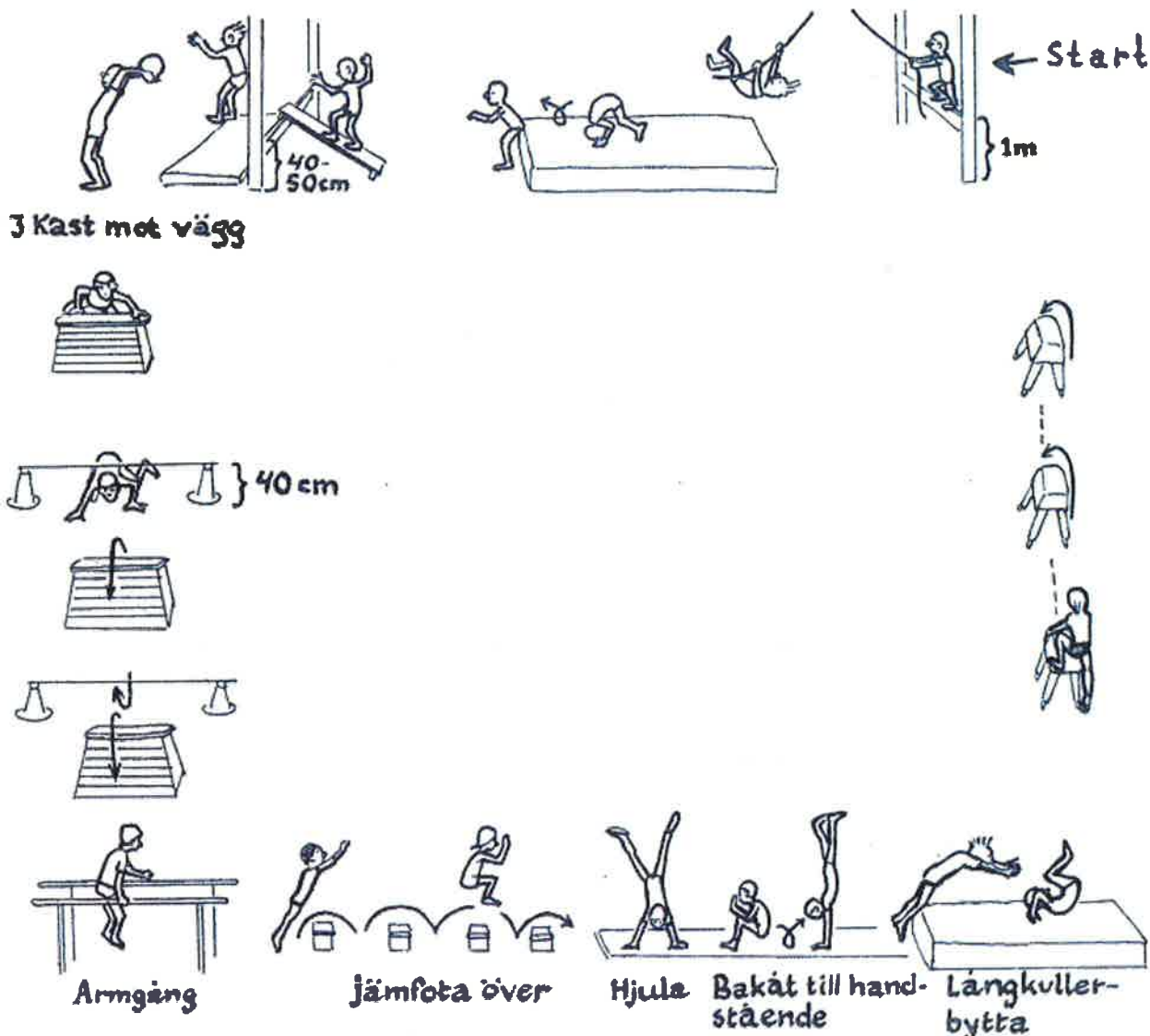
- (1) löpning 5 meter – (2) lång kullerbytta över medicinboll – (3) krypa igenom två plintdelar efter varandra – (4) grenhopp över en bock – (5) hoppa upp till hängande i den övre bommen och svinga sig över den undre – (6) mångstegshopp upp på gymnastikmatta som vilar på bänkar lutade mot en bom – utsprång från bom med landning i tjockmatta – (7) slalomlöpning tillbaka.



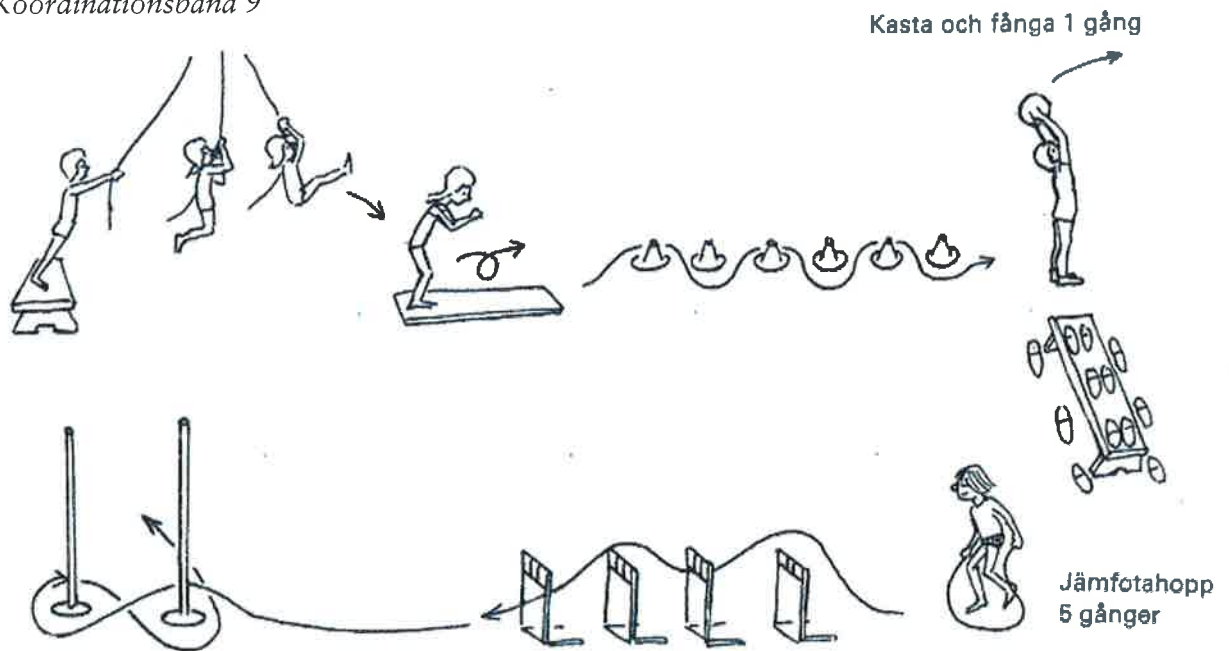
Koordinationsbanor för hela gymnastiksalen!

Följande banor är tänkta att fylla hela gymnastiksalen och de kan eventuellt kombineras med ett löpvarv inuti banan! Starten på banan kan ske varsomhelst. Ett bra upplägg är att låta barnen starta på olika platser, samtidigt. Banan blir då som en slags cirkel där barnen också kan få jaga varandra.

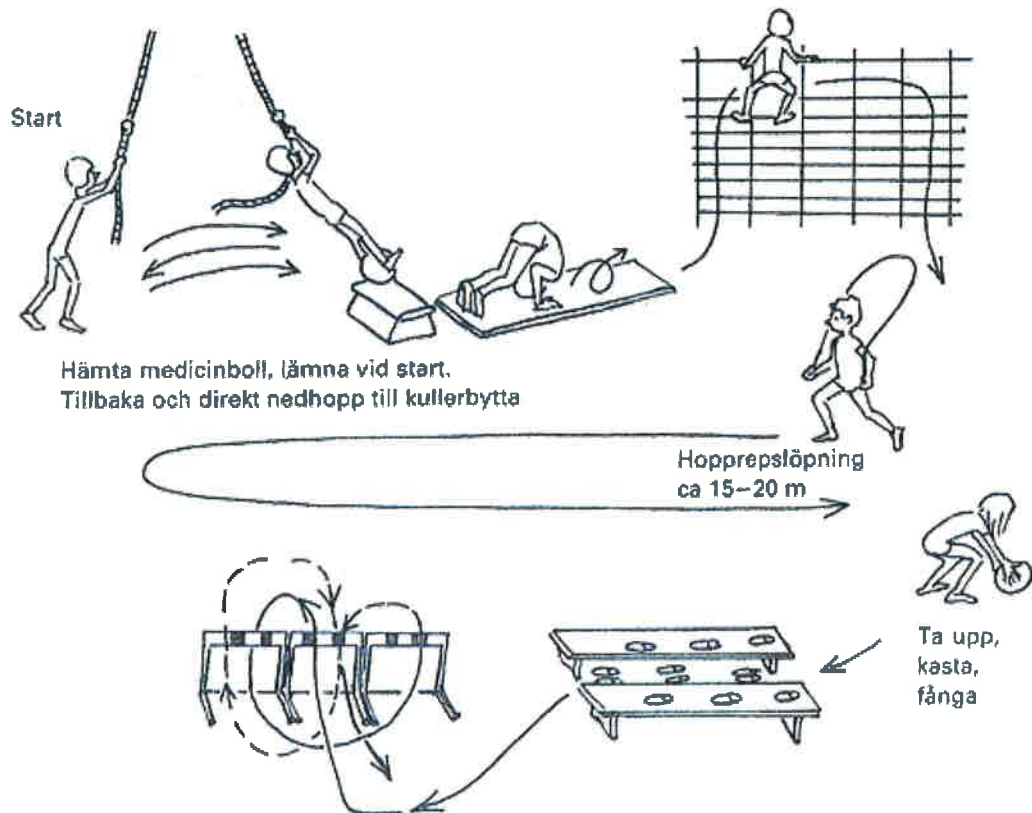
Koordinationsbana 8



Koordinationsbana 9



Koordinationsbana 10



Koordinationsbana 11



Balansgång



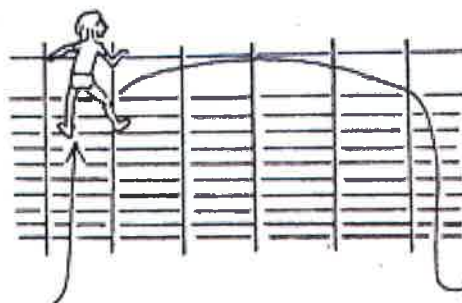
Jämfota hopp



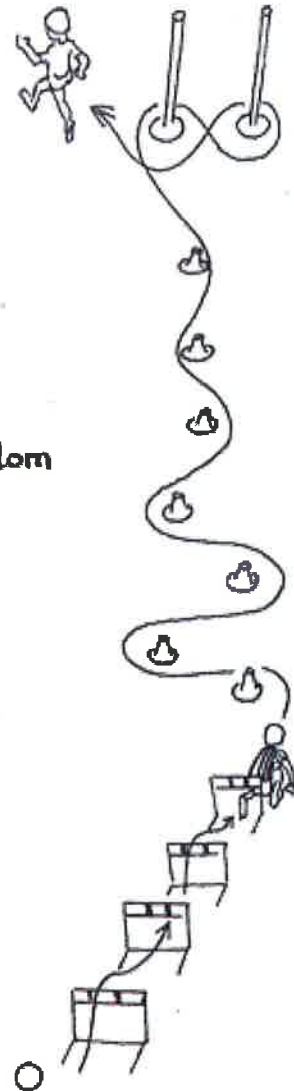
Pallplintar
jämfota hopp



Kullerbytta framåt



Uppkast, fånga



Slalom

Skapa ett eget pass med manualen

Under detta avsnitt följer ett antal färdigplanerade träningspass med olika inriktning, som kan hjälpa dig att komma igång med träningen i din ungdomsgrupp. Använd dem gärna som en bas i din träningsplanering, och utveckla och förändra dem allt eftersom du lär dig mer! Varje exempel bygger på övningar och lekar som finns beskrivna i pärmen.

Kanske upplevs några beskrivningar som otydliga eller krångliga. Förhoppningen är att dessa kommer att klarna efter att du gått din första tränarutbildning. Ta därför reda på när nästa utbildning går och anmäl dig idag! Tanken är dock att de flesta beskrivningar ska vara möjliga att följa utan tidigare friidrottsbakgrund.

Lycka till!

De exempel på färdiga träningspass som följer består av följande olika moment:

TIDS-ÅTGÅNG	MOMENT, BESKRIVNING	EXEMPEL PÅ ÖVNINGAR
5 min	<i>Samling/uppprop.</i> Ropa upp gruppen (för närvarokontroll och för att lära dig vad barnen heter). Informera kort om innehållet i dagens pass och sätt sedan igång träningen!	
5-10 min	<i>Uppvärmning.</i> Hinder- eller teknikbanor fungerar utmärkt som uppvärmning. Använd gärna material (mattor, plintar, bommar, häckar, koner m.m.) som ska användas senare i passet, så kan ni spara in tid på bärande. Om ni har många barn, dela in i grupper. Den ena kör banan två varv medan den andra vilar.	Flik 3
0-20 min	<i>Gymnastik/koordination.</i> Att använda gymnastikövningar i träningen utvecklar dina unga friidrottares styrka, koordination, kroppsuppfattning, smidighet och mod. Koordinationsträning är ett utmärkt sätt att skola in rörelsemönster för friidrottens löp-, hopp- och kastövningar. Detta är därför en viktig del av varje pass!	Flik 4-5
10-30 min	<i>Friidrottens grenar.</i> Som huvuddel av passet bör barnen få träna en eller två av friidrottens grenar. Det är ju med största sannolikhet därför de har valt att börja med just friidrott!	Flik 2
0-10 min	<i>Styrka.</i> Styrketräning är viktigt att inkludera i barns träning, eftersom det hjälper barnen att bygga starkare senor, skelett och muskler, vilket på lång sikt ofta betyder färre skador.	Flik 4
0-10 min	<i>Stafett/lek/tävling.</i> Att använda korta tävlingsmoment i träningen är både uppskattat och utvecklande. Var dock uppmärksam på att vissa barn tycker att det är obehagligt att bli jagade och att tävlingsmomentet ibland kan peka ut någon som "dålig". Stafetter är därför en utmärkt tävlingsform, där barnen samarbetar och ofta klarar av att springa fortare än om de springer helt på egen hand.	Flik 4
5 min	<i>Avslutning.</i> Avsluta passet med en kort samling. Applådera tillsammans efter ett lyckat/roligt pass, det stärker sammanhållningen i gruppen! Fråga barnen hur det gick och om det är något särskilt de vill göra nästa gång.	

Exempel 1: Längd och häck

TIDS-ÅTGÅNG	MOMENT	INNEHÅLL
5 min	Upprop och information om tema för passet	<ul style="list-style-type: none"> • Samla barnen i ring. • Upprop där alla får tala om vad de heter. • Vilka regler ska vi följa? • Tema för dagens pass/nästa pass
10 min	Hinderbana – fart och fläkt med två grupper	<p>Lägg upp en hinderbana i hela salen (förbered innan barnen kommer)</p> <p>Exempel: Springa i rockringar, krypa under bommar, balansera på bommar, balansera på linjer på golvet, hoppa på tjockmatta, över och under häckar.</p>
10 min	Gymnastik	<p>Fyra stationer:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kullerbytta framåt (<i>anpassa svårighetsgrad, se flik 4</i>) 2. Kullerbytta bakåt (<i>anpassa svårighetsgrad, se flik 4</i>) 3. Stå på händer
10 min	Längdhopp	<p><i>Se dukningsskissen för längdhopp, flik 2.</i></p> <p>Låt barnen hoppa mycket! Bygg upp två stationer där barnen kan hoppa längd och låt dem göra styrke-, balans- och koordinationsövningar mellan hoppen.</p> <p><i>För tekniska betoningar, se flik 2.</i></p>
10 min	Häcklöpning	<p><i>Se dukningsskissen för häcklöpning, flik 2.</i></p> <p>Låt barnen springa mycket! Börja med att låta barnen springa över gymnastikmattor. Därefter, ställ låga häckar på mattorna.</p> <p><i>För tekniska betoningar, se flik 2.</i></p>
5 min	Stafett	<p>Dela in barnen i fyra lag och låt dem springa en stafett. Använd det material som redan finns framme i salen. Tjockmattor och häckar kan användas i stafetten!</p>
5 min	Avslutning	<p>Samla gruppen. Sätt er ner och prata om vad som var bra/dåligt med dagens pass.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tid till rörlighet/stretching.

Exempel 2: Gymnastik och hopp

TIDS-ÅTGÅNG	MOMENT	INNEHÅLL
5 min	Upprop och information om tema för passet	Samla barnen i ring. <ul style="list-style-type: none"> • Upprop • Tala om vad ni heter! • Vilka regler ska vi följa? • Vilket tema idag
10 min	Uppvärmning	<i>Välj någon av koordinationsbanorna som finns bakom flik 3</i>
10 min	Gymnastik	Dela in gruppen i fyra smågrupper. Ta fram fyra bommar med släta sidan uppåt. <ol style="list-style-type: none"> 1. Träna på balansgång. För bättre balans, håll ut armarna och fäst blicken på bomstolpen. Vänd bommen med runda sidan upp för att försvåra övningen. 2. Höj bommen så att barnen kan hänga fritt i raka armar utan att nudda golvet. Träna på armgång: framåt, bakåt och åt sidorna. Barnen kan säkert själva hitta på olika sätt att förflytta sig på.
15 min	Snabbhet Körs i två steg (å 7 min)	STEG I <ul style="list-style-type: none"> • Spring med så snabba steg som möjligt över rockringar som ligger mot varandra. • Använd två banor och sätt gärna upp tjockmattor mot väggen som man kan springa in i. • Låt barnen köra någon styrkeövning under sin "kötid" STEG II <ul style="list-style-type: none"> • Nu ska barnen träna på accelerationer (ökad steglängd). • Ställ ut 20 koner. 2 fot mellan kon 1 och kon 2, därefter 10cm längre avstånd för varje kon. • Låt barnen köra någon styrkeövning under sin "kötid"
10 min	Tresteg	<i>Se dukningsmall för tresteg (finns i avsnittet "Gren för gren").</i> Använd två eller tre banor beroende på hur många mattor som finns i salen. Låt de olika banorna ha olika avstånd så att barnen kan hoppa på avstånd som passar dem.
5 min	Stafett	Nu finns det många mattor ute så varför inte avsluta träningen med en mattstafett! Dela in i 4 lag, varje lag behöver två mattor. De ska nu med hjälp av mattorna förflytta sig från ena sidan av salen till den andra utan att nudda golvet. Barnen lyfter mattan över sig och lägger den framför den de står på, och så vidare!
5 min	Avslutning	Kort utvärdering av dagens pass och eventuell information

Exempel 3: Stav och kast

TIDS-ÅTGÅNG	MOMENT	INNEHÅLL
5 min	Upprop och information om tema för passet	Samla barnen i ring. <ul style="list-style-type: none"> • Upprop • Tala om vad ni heter! • Vilka regler ska vi följa? • Vilket tema idag
10 min	Uppvärmning	<i>Välj någon av lekarna som finns bakom flik 4</i>
10 min	Gymnastik	Öva på kullerbyttor med barnen. <i>Se instruktioner under flik 4.</i> Har ni gymnastikkunskaper i ledarteamet? Använd dessa här!
10 min	Rep/stavhopp - halvgrupp	Kör stavhopp som tarzanhopp i rep med styrkeövningar emellan enligt dukningsskissen i avsnittet "Gren för gren". Körs i halvgrupp samtidigt som bollkast.
10 min	Bollkast - halvgrupp	De yngsta (7-9 år) har en lätt boll som väger 150gr. Äldre barn har bollar som väger 300gr. Viktigt att bollen kastas med samma teknik som man kastar ett spjut. Bollarna ska vara mjuka och kastas lämpligast mot en hård vägg. Betoningar Bollen ska ligga i handen med fingrarna bakom tummen som fungerar som ett stöd för bollen. Handflatan ska vara riktad uppåt. Kastet ska ske från stående och med armen sträckt bakom kroppen i utgångsläget. Viktigt att skuldra och armbåge är ledande i kastet och att handen passerar ovanför huvudet. Båda fötterna ska vara i marken vid utkastet – stäm med främre benet. Körs i halvgrupp samtidigt som stavhopp
10 min	Stafett	Använd tjockmattorna som ligger framme, lägg dem tvärs över salen och kör kurirstafett! Gör en kullerbytta på tjockmattan i båda löprikningarna. Eventuellt kan du ställa ut ytterligare hinder (plintar, bommar).
5 min	Avslutning	

Exempel 4: Tema höjdhopp

TIDS-ÅTGÅNG	MOMENT	INNEHÅLL
5 min	Upprop och information om tema för passet	Samla barnen i ring. <ul style="list-style-type: none"> • Upprop • Tala om vad ni heter! • Vilka regler ska vi följa? • Vilket tema idag
10 min	Uppvärmning	<i>Välj någon av koordinationsbanorna som finns bakom flik 3</i>
15 min	Höjdhopp	<i>Använd dukningsskiss som visas under beskrivningen av "Gren för gren"</i>
10 min	Medicinbollsstyrka	Dela in barnen 2 och 2, eller 3 och 3 beroende av hur många de är, och kasta medicinboll till varandra. Körs 2-3 varv. <ol style="list-style-type: none"> a. Inkast – ovanför huvudet 5 kast b. Bakåtkast 5 kast c. Framåtkast 5 kast
5 min	Medicinbollsstyrka (Stafett)	Alla står på ett led med brett mellan fötterna. Rulla medicinboll framifrån och bak genom allas ben. Längst bak tar emot bollen och springer längst fram i ledet med den, och rullar sedan bollen tillbaka.
10 min	Lek	<i>Välj lekar från flik 4 som avslutning</i>
5 min	Avslutning	

Exempel 5: Häck och snabbhet

TIDS-ÅTGÅNG	MOMENT	INNEHÅLL
5 min	Upprop och information om tema för passet	Samla barnen i ring. <ul style="list-style-type: none"> • Upprop • Tala om vad ni heter! • Vilka regler ska vi följa? • Vilket tema idag
10 min	Gymnastik	<i>Se avsnittet om kullerbyttor (flik 4)</i> <ul style="list-style-type: none"> • Bakåtkullerbytta • Framåtkullerbyttor flera på rad Har ni gymnastikkunskaper i ledarteamet? Använd dessa här!
10 min	Koordination	Välj 2 stycken av de enklare koordinationsbanorna från det avsnittet senare. Dela upp gruppen och låt dem köra 2 gånger per bana. Ingen vila mellan.
15 min	Häcklöpning	<i>Kör häckkoordination från flik 5.</i> Använd sedan basupplägget för häcklöpning från avsnittet "Gren för gren", eller egen variant!
15 min	Cirkelstyrka	Körs som två cirklar á 7 minuter. Arbeta 30 sekunder – vila 15 sekunder. <i>Två och två:</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sittande rygg mot rygg och trycka upp mot varandra upp till stående. 2. Ligga på rygg och "cykla" med benen. 3. Stå i armhävposition och slå varandras händer. 4. Gå skottkärra. <i>En och en:</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Armhävningar mot bänk 2. Situps 3. Ryggresningar 4. "Omvända" armhävningar underifrån i bom (Dra dig upp mot bommen, ryggen mot marken)
5 min	Avslutning	

Exempel 6: Tema snabbhet och allmänstyrka

TIDS-ÅTGÅNG	MOMENT	INNEHÅLL
5 min	Upprop och information om tema för passet	<p>Samla barnen i ring.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Upprop • Tala om vad ni heter! • Vilka regler ska vi följa? • Vilket tema idag
10 min	Löpkoordination	<p>Kör 6 övningar från avsnittet om löp- och hoppkoordination (flik 5).</p> <p>Barnen kör en övning i 20 meter och joggar tillbaka. Kör sedan nästa övning. Efter ett varv körs samtliga övningar en gång till men med en styrkeövning mellan varje löp- eller hoppkoordinationsövning.</p>
15 min	Snabbhet. Körs i två steg (å 7 min)	<p><i>Steg I</i></p> <p>Spring med så snabba steg som möjligt över rockringar som ligger mot varandra.</p> <p>Använd två banor och sätt gärna upp tjockmattor mot väggen som man kan springa in i.</p> <p>Låt barnen köra någon styrkeövning under sin ”kötid”</p> <p><i>Steg II</i></p> <p>Nu ska barnen träna på accelerationer (ökad steglängd).</p> <p>Ställ ut 20 stycken konor med 2 fot mellan kon 1 och kon 2 och därefter 10cm längre avstånd för varje kon.</p> <p>Låt barnen köra någon styrkeövning under sin ”kötid”</p>
10 min	Medicinsbollsstyrka	<p>Barnen kör i grupper 2-och-2 eller 3-och-3 med övningar från avsnittet om kastkoordination och medicinsbollsövningar (flik 5).</p> <p>Barnen kastar till varandra.</p> <p>Byt grupper efter halva tiden. Det ger tid till lite vila och möjlighet för barnen att lära känna alla i gruppen.</p>
25 min	Koordinationsbana	<p>Väj ut en av de större koordinationsbanorna under flik 3 och gör en grej av att alla hjälps åt att bygga upp hinderbanan! Dela ut ansvar till barnen i grupper om 3 eller 4 barn. Kör sedan banan!</p>
5 min	Avslutning	

Exempel 7: Tema hopp

TIDS-ÅTGÅNG	MOMENT	INNEHÅLL
5 min	Upprop och information om tema för passet	Samla barnen i ring. <ul style="list-style-type: none"> • Upprop • Tala om vad ni heter! • Vilka regler ska vi följa? • Vilket tema idag
15 min	Lek	<i>Inled träningen med två olika lekar från flik 4.</i>
10 min	Hoppkoordination	<i>Förbered barnen på hoppträningen genom att köra hoppkoordinationa övningar från flik 5.</i>
25 min	Hopp	Två grupper - 8 - 12 minuter på vardera station (totalt 25 min) Två (alternativt tre, beroende på möjlighet) stationer med följande: <ul style="list-style-type: none"> • Längd och Mångsteg • Höjdhopp och Häckhopp • Stavhopp och övningar – Körs om kunskap/utrymme/redskap finns) <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Längdhoppsbana</i> <ul style="list-style-type: none"> • Se bana i avsnittet ”Gren för gren” • Mångsteg (se förklaring ovan) 2. <i>Höjdhoppsbana + Häckhopp</i> <ul style="list-style-type: none"> • Se bana i avsnittet ”Gren för gren” • Jämfotahopp över låga häckar (10 stycken, se förklaring under avsnitt för hoppkoordination) 3. <i>Stavhoppsbana</i> <ul style="list-style-type: none"> 3 övningar i olika redskap <ul style="list-style-type: none"> • Försöka vända upp sig i ringar • Hänga i rep och springa mot bom • Gå-hoppa-med-stav (kort stav) – Rak övre arm och ”häng kvar” så länge som möjligt!
5 min	Avslutning	

Exempel 8: Tema kast

TIDS-ÅTGÅNG	MOMENT	INNEHÅLL
5 min	Upprop och information om tema för passet	Samla barnen i ring. <ul style="list-style-type: none"> • Upprop • Tala om vad ni heter! • Vilka regler ska vi följa? • Vilket tema idag
10 min	Koordinationsbana	<i>Inled träningen en koordinationsbana från flik 3.</i>
15 min	Kastkoordination	<i>Kastkoordinativa övningar från flik 5 i 3 stationer. Körs 5 minuter på varje station. Övningar enligt följande:</i>
15 min	Kast	Tre grupper - 5 minuter på vardera station (tot. 15 min) Tre stationer med följande: <ul style="list-style-type: none"> • Kulstötning och armhävningar • Diskus och Situps • Spjut och Rygglyft <ol style="list-style-type: none"> <i>1. Kulstötning + Armhävningar</i> <ul style="list-style-type: none"> • Se bana i avnittet "Gren för gren" • Barnen kör 10 armhävningar och ställer sig sedan i kön till kulan igen <i>2. Diskus + Situps</i> <ul style="list-style-type: none"> • Se bana i avnittet "Gren för gren" • Barnen kör 10 situps och ställer sig sedan i kön till diskusen igen <i>3. Spjut + Rygglyft</i> <ul style="list-style-type: none"> • Se bana i avnittet "Gren för gren" • Barnen kör 10 rygglyft och ställer sig sedan i kön till spjutet igen
10 min	Stafett	Kurirstafett: Dela upp barnen i grupper om 5 personer. Stafetten går från hallens ena kortsida och tillbaka med löpning över 2 häckar (5 meter emellan) på vägen tillbaka.
5 min	Avslutning	

Exempel 1: Kast

TIDS-ÅTGÅNG	MOMENT	INNEHÅLL
5 min	Upprop och information om tema för passet	<p>Samla barnen i ring.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Upprop • Tala om vad ni heter! • Vilka regler ska vi följa? • Vilket tema idag
10 min	Uppvärmningsbana: "Följa-John"/ Hinderbana	<p>En av ledarna leder – De andra följer efter!</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 häckar på ett led över/under • Hopprep 20 hopp • Rockringar som markerar v/h/v/h/v/h – Rätt fot i rätt ring! • Armhävningar 5 stycken • Slalombana 20 meter • Sit-ups 10 stycken • Stegringslopp 40 meter • Upphopp 5 stycken • Vila/in i bana igen
20 min	Kast	<p>Kastgrenar i 3 stationer. Körs 6 minuter på varje station – Roterar!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kula + Armhävningar • Spjut + Situps • Diskus + Uppåtkast med medicinboll
10 min	Koordination /Gymnastik	<p>Kullerbytta - Balans - Hjulningar - Stå på händer - Balansstående/"sittande" Har ni gymnastikkunskaper i ledarteamet? Använd dessa här!</p>
5 min	Löpning 400m (Hinder)	<p>Ett varv – Max! Gärna med några häckar, mattor och andra hinder på vägen. <i>Alla barn kör varvet barfota! Att köra barfota ger "gratis" fotstyrka!</i></p>
5 min	Avslutning	



SVENSK FRIIDROTT

SVENSK FRIIDROTTS LEDARPÄRM FÖR BARN- OCH UNGDOMSTRÄNARE

Exempel 2: Tema löpning

TIDS-ÅTGÅNG	MOMENT	INNEHÅLL
5 min	Upprop och information om tema för passet	Samla barnen i ring. <ul style="list-style-type: none">• Upprop• Tala om vad ni heter!• Vilka regler ska vi följa?• Vilket tema idag
10 min	Uppvärmning till löpbana	Ta med häckar, hopprep, koner, stafettpinnar och ta er till en park, skogsparti eller liknande. Passa på att lägga in några enkla löpskolning- och styrkeövningar på vägen!
25 min	Tema: Löpning	Körs i 3 grupper och 3 minuter per station, med 1 minuts vila mellan. <i>Tre stationer</i> <ul style="list-style-type: none">• ”Intervaller” – 50 meter långa ruscher uppför en backe, gå ned igen.• ”Fartlek”: Körs som en bana där snabbare ruscher blandas med lugnare jogg och löpskolning• Hoppkoordination i backe: Välj ut övningar ifrån flik 5 och låt barnen köra dem i lättare uppførsbacke med gång eller långsam jogg tillbaka. Barnen kör alltså två varv. Byt några av övningarna till det andra varvet!
10 min	Stafett	<i>Kurirstafett</i> Dela upp barnen i grupper om 5 personer. Stafetten går en 30 meter lång sträcka, fram och tillbaka. Hur trötta är barnen efter löpningen tidigare i passet? Anpassa stafetten efter dem! Om de är trötta så kör kortare sträckor med någon rolig övning på vägen. Är de pigga ännu låt dem då springa all energi ur kroppen!
10 min	Löpning tillbaka till IP	
5 min	Avslutning	

Exempel 3: Hopp och löpning

TIDS-ÅTGÅNG	MOMENT	INNEHÅLL
5 min	Upprop och information om tema för passet	Samla barnen i ring. <ul style="list-style-type: none"> • Upprop • Tala om vad ni heter! • Vilka regler ska vi följa? • Vilket tema idag
10 min	Koordination/ Hinderbana	Bygg upp en bana i närheten av IP. Lägg ut mattor som markerar var barnen ska utföra en övning. Armhävningar, sit-ups, kullerbytta, stå på händer eller upphopp är exempel på övningar. Hoppa hopprep, springa mellan koner i sick sack, stegringslopp osv. Häng upp saker i träd som de ska "hoppa upp och nudda". "Balansera" på utlagda hopprep, utlagda raka eller i formation. Bind ihop till en varierad bana där cirka 10 – 12 moment ingår. Kör flera varv.
25 min	Hoppbana	Kräver fyra pooler och en ansvarig per pool som tar om hand de som kommer efter hand. Banan körs enligt följande: <ol style="list-style-type: none"> 1. Gör ett höjd hopp 2. Spring bort till längdhoppet 3. Gör ett längdhopp 4. Spring bort till stavplatsen (längdgrop/gräsmatta) 5. Gör en löpskolningsövning med stav 6. Till Stavhoppet 7. Gör ett stavhopp (Rak övre arm och "häng kvar" så länge som möjligt! 8. Spring till höjd hoppet <i>Det ska vara full fart mellan stationerna! Vila i eventuella köer!</i>
10 min	Löpning 400m	Ställ ut häckar, mattor och andra hinder på vägen. 400m hinderbana! <i>Alla kör barfota! Att köra barfota ger "gratis" fotstyrka!</i>
10 min	Stretch och häckrörlighet	Ställ ut några rader häckar med korta avstånd mellan (0,5-2m). Låt barnen gå över häckarna i olika rörelser: <ol style="list-style-type: none"> 1. Rakt över "Gör som Sanna Kallur!" 2. Över med sidan först 3. Gå under och över varannan häck 4. Baklänges över häckarna
5 min	Avslutning	

Exempel 4: Tema häck

TIDS-ÅTGÅNG	MOMENT	INNEHÅLL
5 min	Upprop och information om tema för passet	Samla barnen i ring. <ul style="list-style-type: none"> • Upprop • Tala om vad ni heter! • Vilka regler ska vi följa? • Vilket tema idag
10 min	Koordination / hinderbana	<i>Lekar från flik 4</i>
35 min	Häck och snabbhet	3 stationer som körs i följd, eller som cirkel, å 10 minuter. <i>Station A. Koordination och mångsteg</i> Välj 5-6 övningar och kombinera ihop till en bana. Ur fliken koordination (löpkoordination och hoppkoordination) <i>Station B. Häck</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Häckkoordination (6 häckar) <ul style="list-style-type: none"> - Se avsnitt om häckkoordination 2. Häck helhetsbana 4 häckar <ul style="list-style-type: none"> - Se ”Gren för gren”-beskrivning för avstånd - Styrkeövningar istället för eventuella köer <i>Station C. Sprint och starter (10 min)</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reaktionsstarter (olika varianter) <ul style="list-style-type: none"> - Korta lopp (10-20m) från olika startpositioner: liggande på mage/rygg, sittande skraddare och så vidare 2. Kurirstafett över två banor (cirka 15 m) <ul style="list-style-type: none"> - Över häckar ena vägen och slätt tillbaka
5 min	Löpning 600m	Körs barfota!
5 min	Avslutning	

Exempel 5: Häck och kast

TIDS-ÅTGÅNG	MOMENT	INNEHÅLL
5 min	Upprop och information om tema för passet	Samla barnen i ring. <ul style="list-style-type: none"> • Upprop • Tala om vad ni heter! • Vilka regler ska vi följa? • Vilket tema idag
10 min	Uppvärmning	<i>Lekar från flik 4</i>
15 min	Häcklöpning -halvgrupp	1. Häckkoordination (6 häckar) - Se avsnitt om häckkoordination 2. Häck, helhetsbana (4 häckar) - Se "Gren för gren"-beskrivning för avstånd - Styrkeövningar istället för eventuella köer
15 min	Spjut - halvgrupp	<ul style="list-style-type: none"> • 5 minuter kastkoordination • 10 minuter spjut - Se "Gren för gren" avsnitt för upplägg. Tänk på säkerheten!
10 min	Cirkelträning	6st styrkeövningar: 2st mage, 2st rygg och 1 för ben och 1 för armar. Körs 3 varv och arbeta 30sek på varje övning, vila i 15sek.
5 min	Avslutning	

Exempel 6: Höjd och kast

TIDS-ÅTGÅNG	MOMENT	INNEHÅLL
5 min	Upprop och information om tema för passet	Samla barnen i ring. <ul style="list-style-type: none"> • Upprop • Tala om vad ni heter! • Vilka regler ska vi följa? • Vilket tema idag
10 min	Uppvärmning	<i>Lekar från flik 4</i>
15 min	Höjd – halvgrupp	<ul style="list-style-type: none"> • 5 minuter hoppkoordination • 10 minuter höjdhopp. Se ”Gren för gren” för upplägg
15 min	Diskus – halvgrupp	<ul style="list-style-type: none"> • 5 minuter kastkoordination • 10 minuter diskus. Se ”Gren för gren” för upplägg
10 min	Stafett	Kurirstafett: Dela upp barnen i grupper om 5 personer. Stafetten går en 30 meter lång sträcka, fram och tillbaka.
5 min	Avslutning	

Exempel 7: Längd och kast

TIDS-ÅTGÅNG	MOMENT	INNEHÅLL
5 min	Upprop och information om tema för passet	Samla barnen i ring. <ul style="list-style-type: none"> • Upprop • Tala om vad ni heter! • Vilka regler ska vi följa? • Vilket tema idag
10 min	Uppvärmning/ hinderbana	Bygg upp en bana i närheten av IP. Lägg ut mattor som markerar var barnen ska utföra en övning. Armhävningar, sit-ups, kullerbytta, stå på händer eller upphopp är exempel på övningar. Hoppa hopprep, springa mellan koner i sick sack, stegringslopp osv. Häng upp saker i träd som de ska hoppa upp och nudda”. ”Balansera” på utlagda hopprep, utlagda raka eller i formation. Bind ihop till en varierad bana där cirka 10 – 12 moment ingår. Kör flera varv.
15 min	Längdhopp – halvgrupp	<ul style="list-style-type: none"> • 5 minuter hoppkoordination • 10 minuter längdhopp. <i>Se ”Gren för gren” för upplägg</i>
15 min	Kulstötning – halvgrupp	<ul style="list-style-type: none"> • 5 minuter kastkoordination • 10 minuter kulstötning. <i>Se ”Gren för gren” för upplägg</i>
10 min	Lekar	<i>Lekar från flik 4</i>
5 min	Avslutning	Utvärdering