

Innehåll

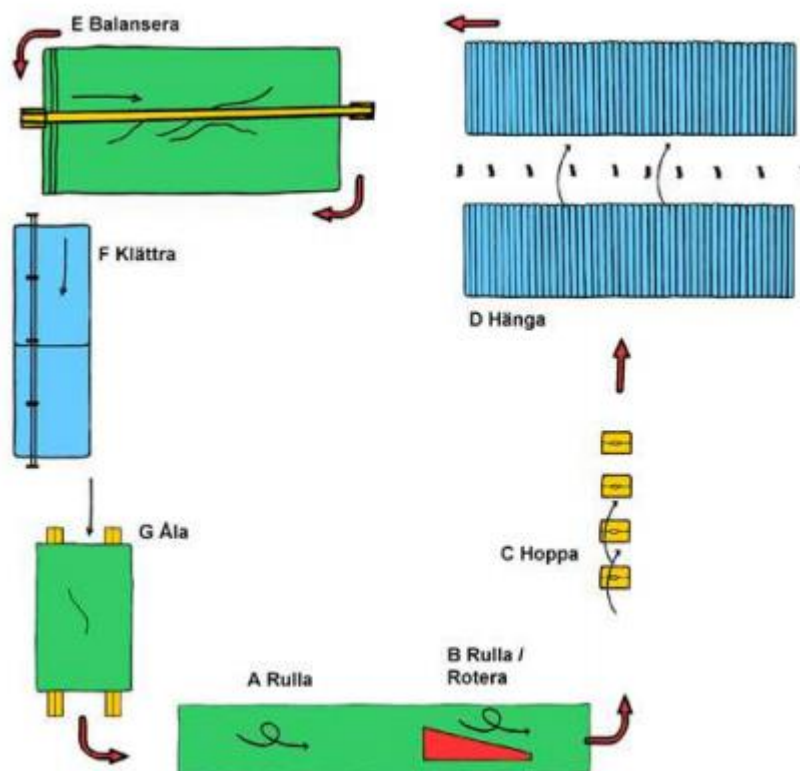
Koordination	6-9 år	2
Hinderbana -Grundformer		2
Hopprep		3
Frekvensstege		3
Koordination/motorik med handboll		3
Styrka	6-9 år	4
Styrka med egna kroppen		4
Parövningar		4
Kondition	6-9 år	5
Konditionsbana 1		5
Kondition och motorik		6
Rörlighet	6-9 år	6
Snabbhet	6-9 år	6

Fysträning 6-9 år

Koordination

6-9 år

Hinderbana -Grundformer



A. Rulla stock över långmattan. B. Rulla eller gör en kullerbytta ner från kilen sist på mattan. C. Hoppa jämfota upp och ner på varje pallplint. D. Fånga en lina och svinga från den ena mattan till den andra utan att nudda golvet mellan mattorna. E. Balansera över bommen. F. Klättra sidlänges över alla ribbstolarna. G. Åla under tunneln framlänges.

Hopprep

Träningseffekt: Kombinationsförmåga, rörelseprecision, timing, öga-hand-fotkoordination, rytm.

Hopprep är fantastisk koordinationsträning men kan även användas som uppvärmning, konditionsträning samt spänst- och styrketräning.

Att tänka på:

- Arbeta med handlederna
- Avspända axlar
- Kort eftergift i knäna
- Hoppa på fotbladen (inte på hela foten)
- Repets längd - dubbelvikt från golvet till armhålan

Börja med att spelarna svingar repet över huvudet och kliver över. Gå sedan vidare med att röra er i salen och springa över repet. Fortsätt sedan med att träna jämfotahopp framåt och bakåt. Prova även på ett ben.

Frekvensstege

<https://www.youtube.com/watch?v=iICTuTZCJyM>

Förslag på övningar 7-9 år:

- One in each
- Lateral high knees
- Single leg linear hops
- single leg laterale in and out
- Forward in and out

Koordination/motorik med handboll

Motorik med handboll 1 <https://youtu.be/7nQdo9hA5-U>

Motorik med handboll 2 <https://youtu.be/4kOUtnQ8Nxo>

Motorik med handboll 3 <https://youtu.be/Eng9Wj5Ta0E>

Motorik med handboll 4 <https://youtu.be/m-Sgs4aBEHM>

Styrka 6-9 år

Styrka med egna kroppen

Hunden <https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/583>

Armböj <https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/533>

Höftlyft <https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/322>

Krabbgång <https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/568>

Hoppmasken <https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/566>

Chruches <https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/126>

Utfallsgång <https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/536>

Grodhopp <https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/819>

Skridskohopp

Ryggresningar <https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/197>

Bålrullning (med fällkniv och rygg) till att börja med utan fällkniv och ryggresning
<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/385>

Parövningar

Armfäkning/handkull <https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/48>

Bencirklar <https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/332>

Knäböj med handgrepp <https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/219>

Sittande bålrotationer med boll <https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/56>

Skottkärra <https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/36>

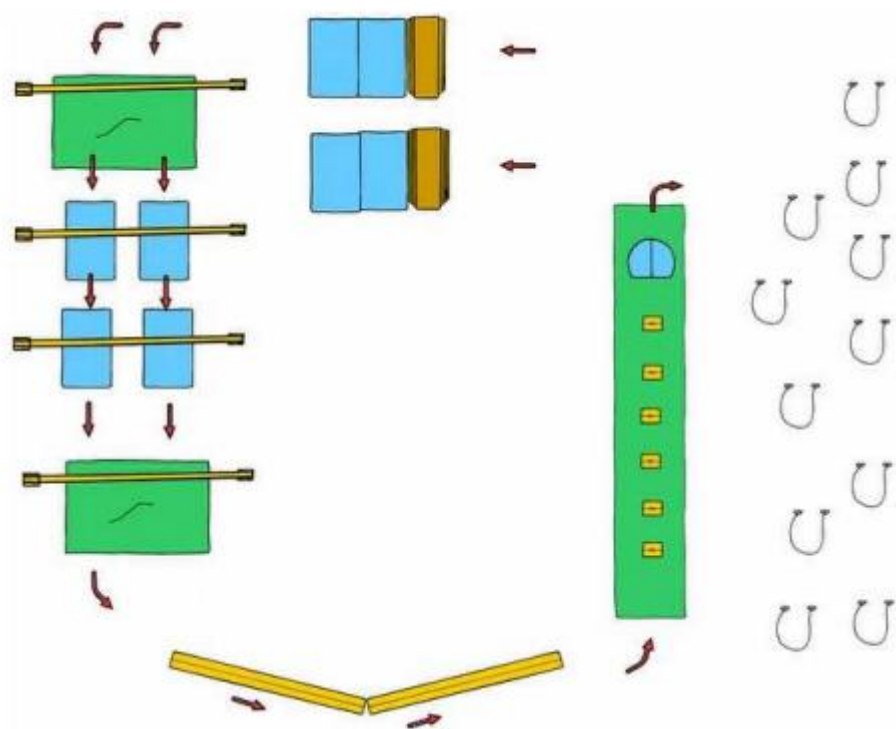
Balanskamp på ett ben och enhandsfattning

Stående överlämning av boll <https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/57>

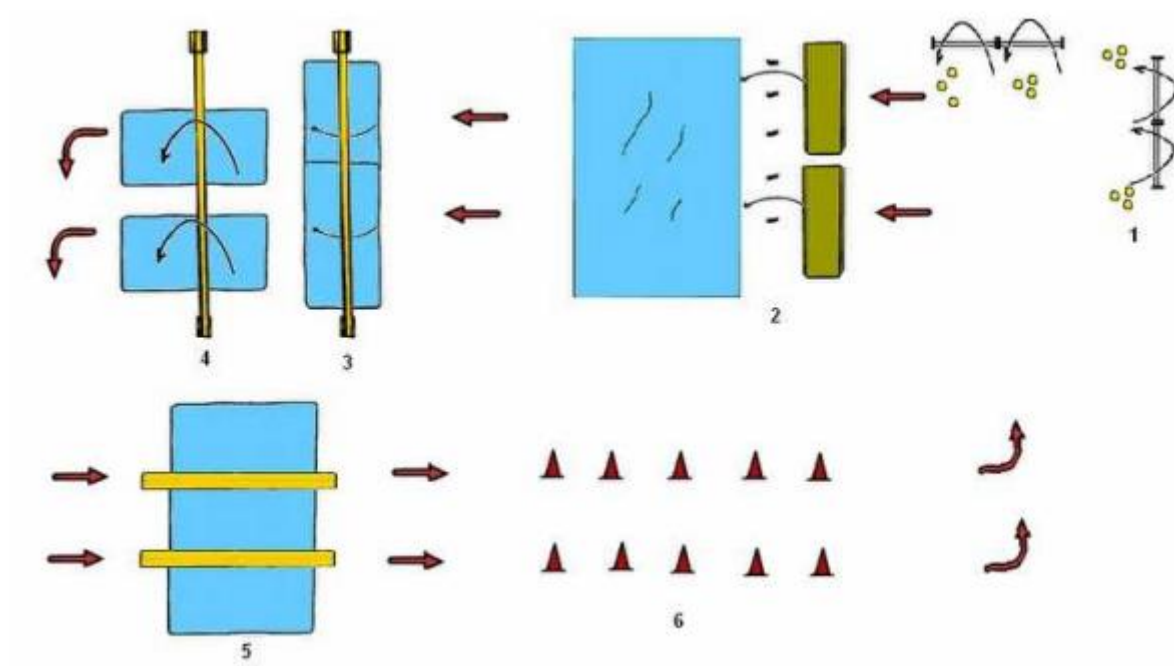
Kondition 6-9 år

Konditionsbana 1

Spelarna jobbar två och två. En börjar med att hoppa hopprep medan den andre tar sig runt i hinderbanan. Det gäller att försöka hoppa under den tid som kompisen springer i banan. Efter ett varv runt i hinderbanan byter spelarna så att den som hoppade hopprep får springa i hinderbanan. I hinderbanan ska spelarna ta sig över, under eller mellan redskapen.



Kondition och motorik



1. Tag en ärtpåse och klättra upp i ribbstolen. Släpp ärtpåsen högst upp innanför ribbstolen. 2. Klättra upp på plinten, fatta tag om en lina, svinga ut och landa i tjockmattan. Använd gärna två plintar med olika höjd så att eleverna själva kan välja vilken de vill svinga sig ut från.) 3. Kryp under den låga bommen. 4. Klättra eller hoppa över bommen. 5. Balansera över den omvända bänken. 6. Spring slalom mellan konerna.

Rörlighet

6-9 år

Inget fokus på rörlighetsträning i åldern 6-9 år, tränas tillräckligt vid motoriskträning.

Snabbhet

6-9 år

Olika varianter av kull

Olika varianter av stafett

Piff och Puff: Jobba två och två. En är Piff och en är Puff. Bestäm en mittlinje och en safeline för Piff och en safeline för Puff. Dessa ska ligga lika långt från mittlinjen (5-7 meter).

Spelarna sätter sig med ryggar mot varandra på varsin sida ca 50 cm från mittlinjen med händerna på knäna. Ropar ledaren Piff ska Piff försöka kulla Puff innan Puff hunnit över sin

safeline. Ropar ledaren Puff blir rollerna ombytta. Variera startpositioner, sittande med fötterna mot varandra, liggande på mage, liggande på rygg osv.