

# Åldersanpassad fysisk träning för barn

Varför?	Effekter	Utvecklingsstrategiska poänger
Skadeförebyggande med varierande träning	Ökar självförtroendet	Bättre "kroppsutbildad"
Ger en ökad timing	Skapar mentalt överskott	Lättare att förstå och omsätta instruktioner
Skapar en bättre balans	Höjer motivationen	Underlättar inlärnin av nya moment & tekniker
Fler rörelsemönster – bättre koordination		Förståelse för och insikt i andra idrotter
God fysik = möjlighet för egen taktik		
Större möjlighet för improvisation		

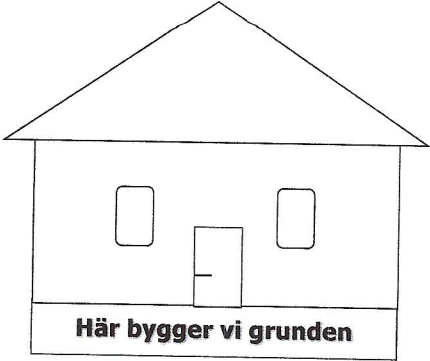
**Bredare bas att utgå ifrån – Kortare steg mot toppen**

**Kronologisk ålder**

**Biologisk ålder**

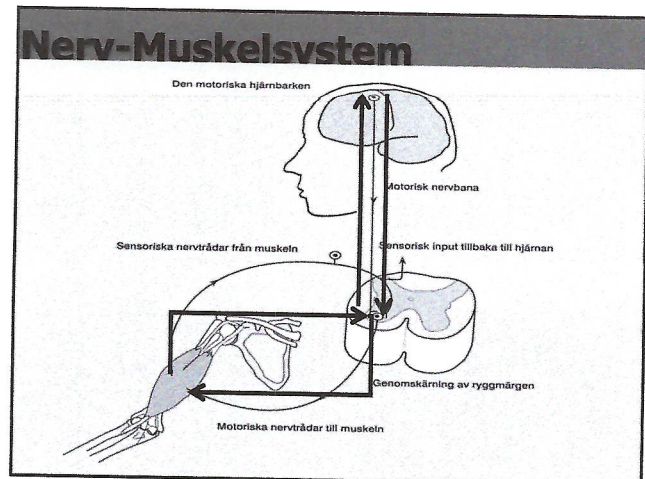
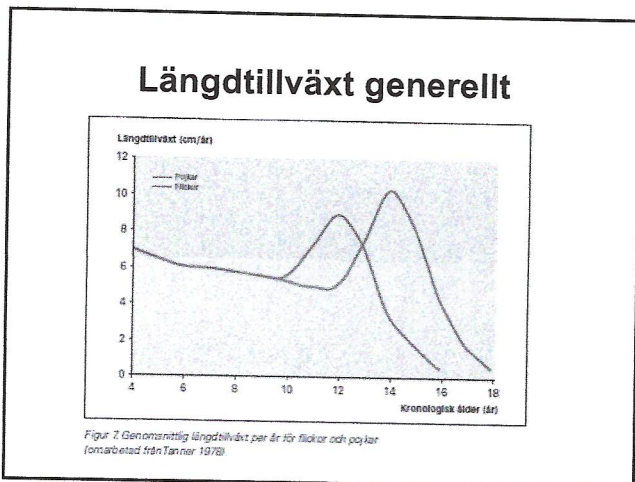
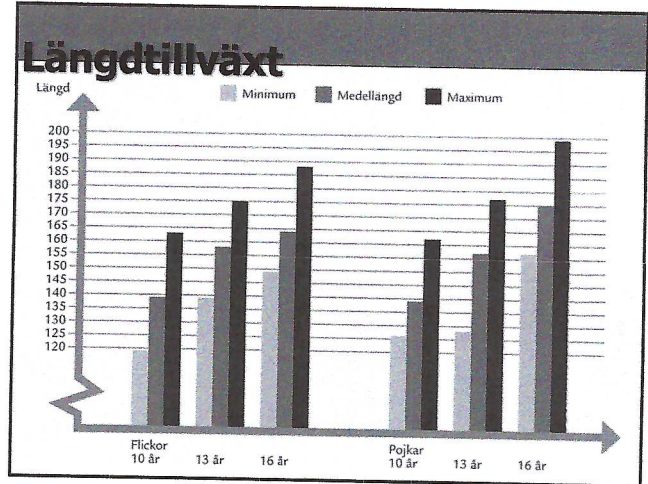
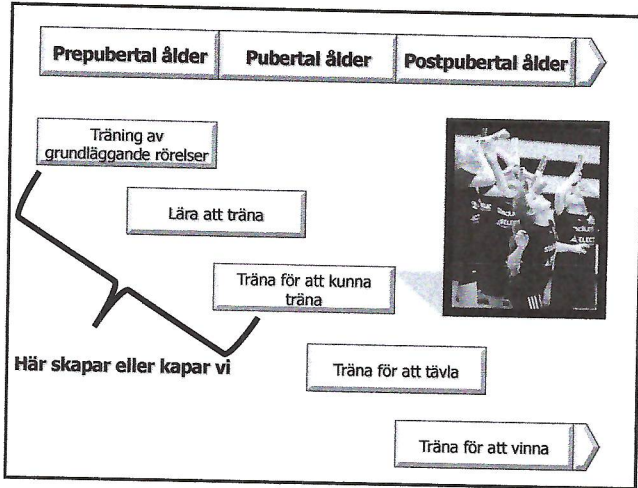


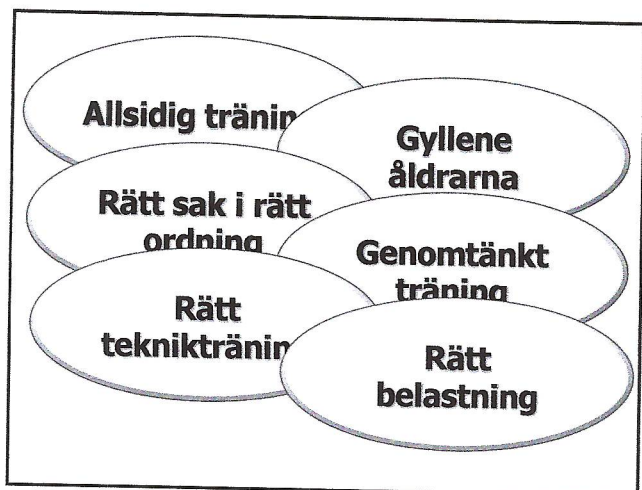
**Till allt detta behöver vi en plan/ritning**



Här bygger vi grunden

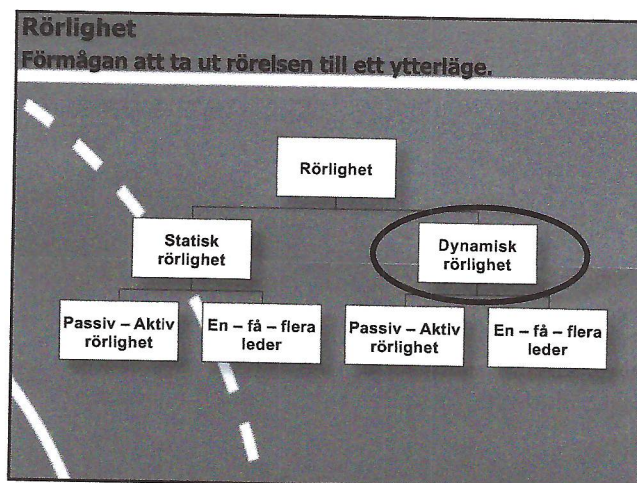
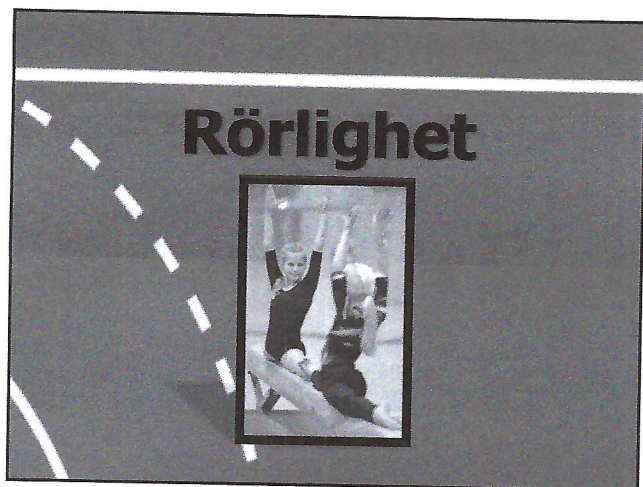
- Postpubertal ålder
- Pubertala åldern
- Prepubertal ålder





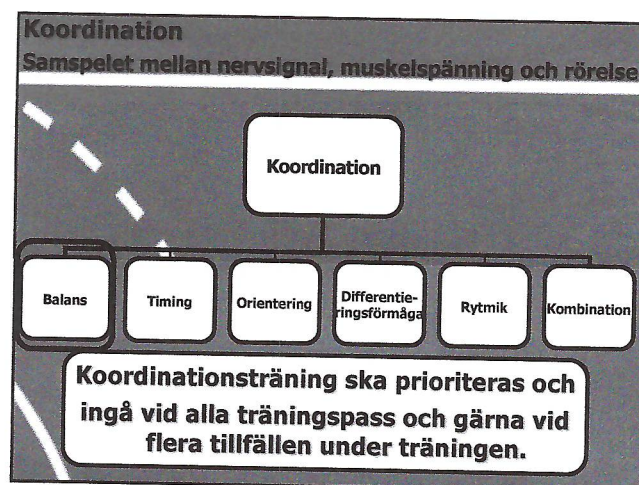
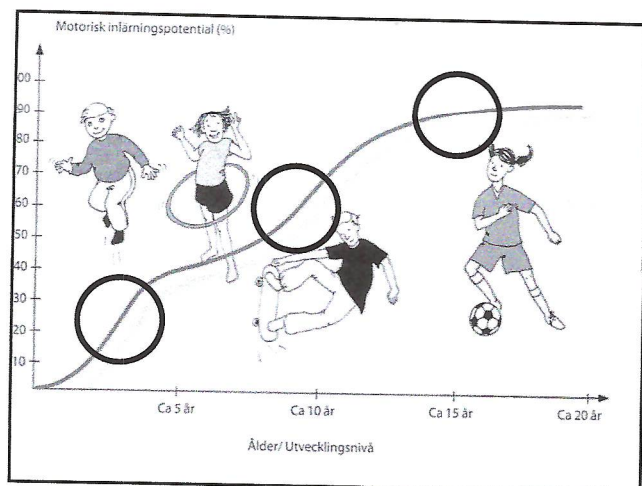
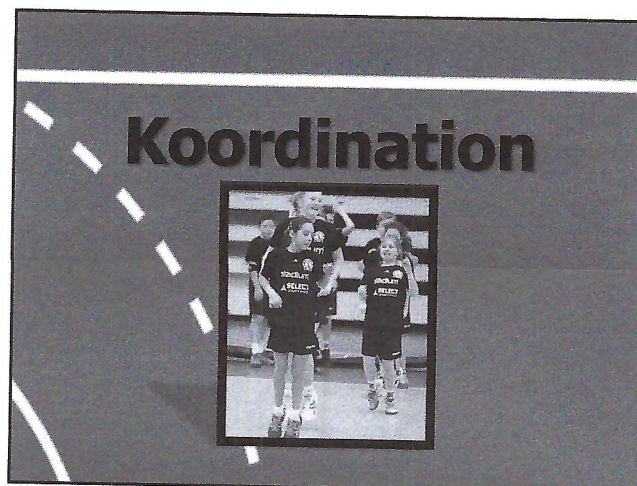
### KROPPENS ABC

	FÖRE			UNDER			EFTER PUBERTETEN											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
Rörlighet	[Progression bar]																	
Balans	[Progression bar]																	
Koordination	[Progression bar]																	



### Rörlighetsträning

Form	Arbete sekunder	Antal reps	Prio
Statisk, passiv/aktiv (stretching)	10-90	1-5	
Dynamisk, passiv/aktiv (tänjning)	mjukt	5-10	←



## Koordination/rörelsefärdigheter

**Generella rörelser:** stå, krypa, gå, löpa, hoppa, sparka, kasta, fånga, balansera, stödja, hänga, dra, pressa, böjning och sträckning, diagonaler och rotationer.

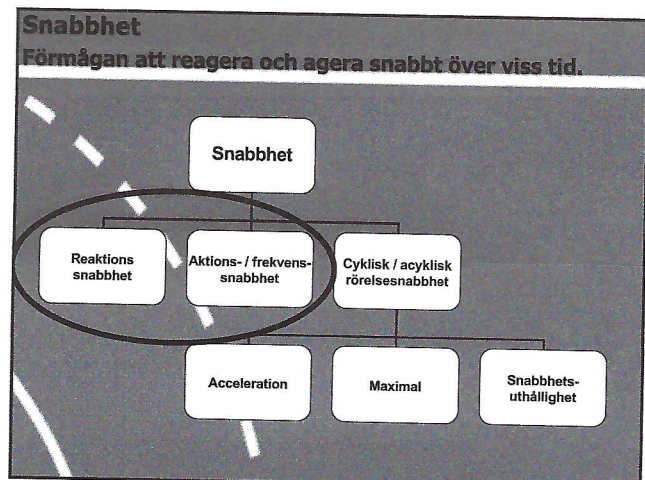
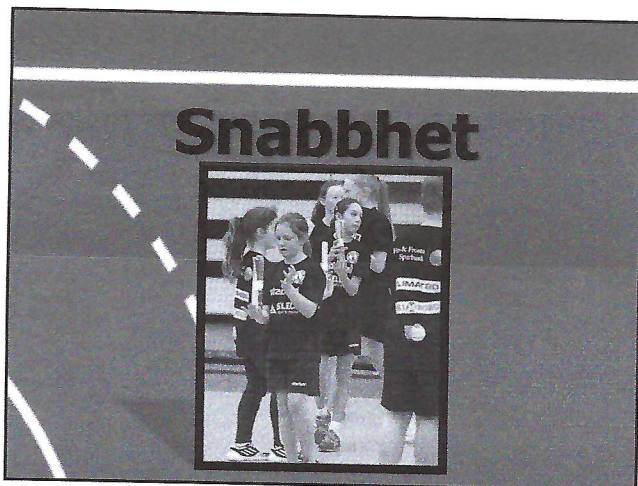
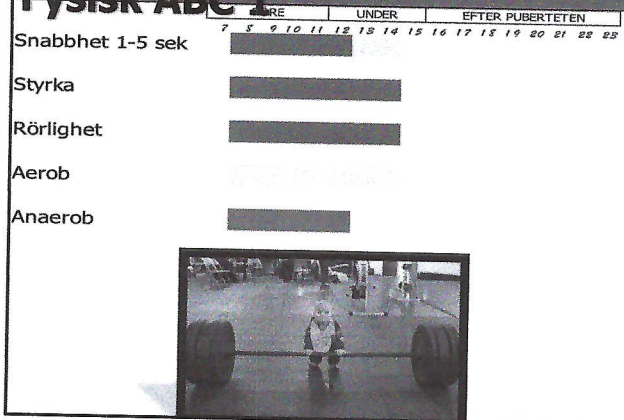
**Specifika rörelser:** olika idrottstekniker

**Träningen ska inriktas på rörelser som är lämpliga för mognaden:**

allsidiga och idrottsspecifika  
varierande intensiteter  
varierande mängd  
enskilt, parvis eller i grupp



## Fysisk ABC 1

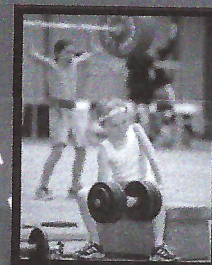


## Snabbhetsträning

Form	Arbete sekunder	Antal reps/set	Vila min	Prio
Reaktion	1-5 s	5-10/1-3	5-10 s ←	
Aktion	1-5 s	5-10/1-3	5-10 s ←	
Frekvens	1-5 s	4-6/1-3	5-10 s ←	
Acceleration	2-5	5-7/1-3	½-3	
Maximal	5-8	5-6/1-3	1-8	
Snabbhetsuth.	10-20	2-5/1-3	3-8	

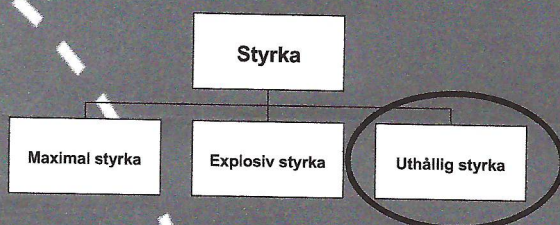
21

## Styrka



## Styrka

Förmågan att motstå eller övervinna yttre kraft.



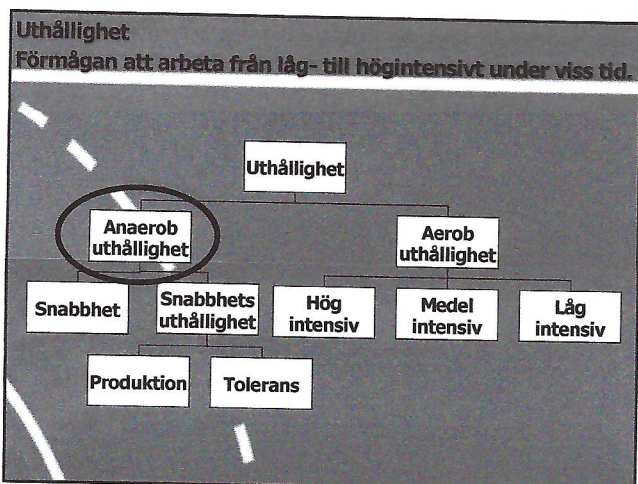
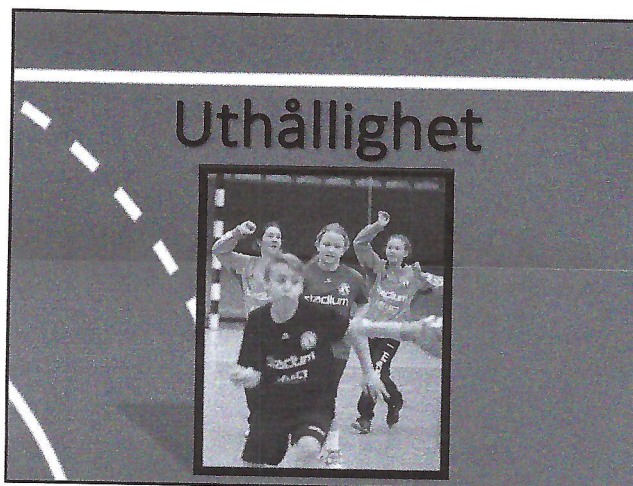
## Styrketräning

Form	Arbete % av max	Antal reps/set	Vila min	Prio
Maximal	85-100	1-3/2-5	3-5	
Tillväxt (långsamt)	70-80	6-12/2-5	3-5	
Snabb/explosiv	40-80	4-10/3-6	2-5	
Styrkeuthållighet	50	12-20/1-3	30s ←	

### Styrketräning för barn och ungdom Praktiska rekommendationer

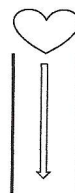
- Barnens individuella utvecklingsnivå avgör, men att börja i 7-8 års ålder kan ses som ett riktmärke.
- Tränare som bedriver styrketräning bör vara väl förtrogna med styrketräningen som träningsform.
- Fokus ska ligga på ett korrekt tekniskt utförande
- 1-3 pass/vecka, ca 20-40 min/pass
- 8-12 övningar för olika muskelgrupper. 1-2 set med moderat belastning och 12-15 repetitioner för överkropp och 15-20 repetitioner för benen.

25

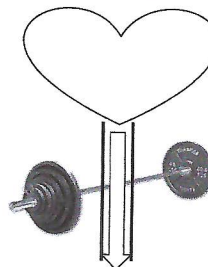


### Aerob uthållighet

Prepubertal

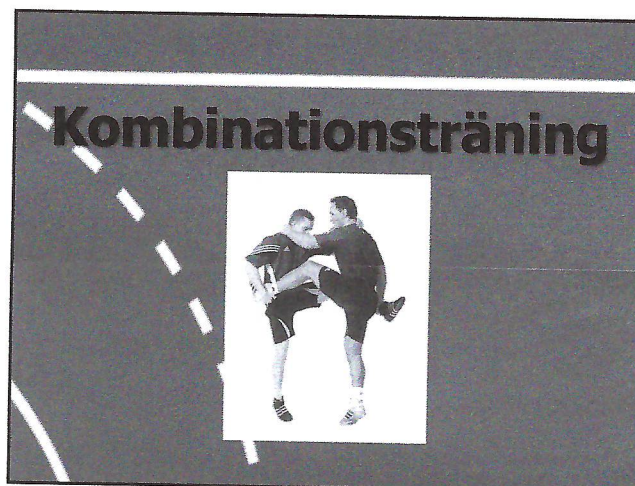


Pubertal



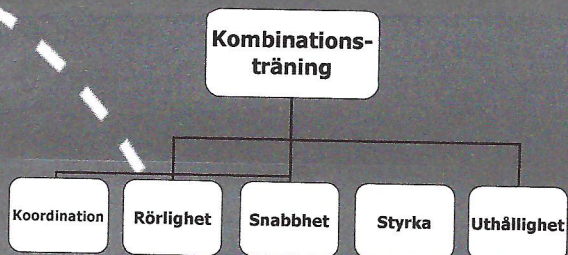
## Uthållighetsträning

Form	Arbete sek/min	Vila sek/min	Antal reps/set	Prio
Anaerob högint.	10-15 s	20-30 s	Stafett	←
Aerob högintensiv				
<i>kort intervall</i>	15-90 s	15-30 s	10-50/1-5	
<i>lång intervall</i>	3-10 min	2-4 min	3-10/1-2	
Aerob medelintensiv				
<i>lång intervall</i>	3-10 min	1-3 min	3-10/1-2	
<i>kont./fartlek</i>	10-90 min	0-2 min	1-2	
Aerob lågintensiv				
<i>kontinuerlig</i>	10-180 min	-	1-2	



## Kombinationsträning

Många fysiska grundegenskaper tränas samtidigt.



Kombinationsträning passar i alla åldersgrupper. Fokus ska ligga på de fysiska grundegenskaper som bäst utvecklas i respektive utvecklingsfas.

## Fysisk ABC 2

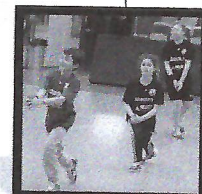
FORE	UNDER	EFTER PUBERTETEN
7	8	9
10	11	12
13	14	15
16	17	18
19	20	21
22	23	24

Snabbhetsstyrka 6-20 sekunder

Aerob

Styrka

Rörlighet

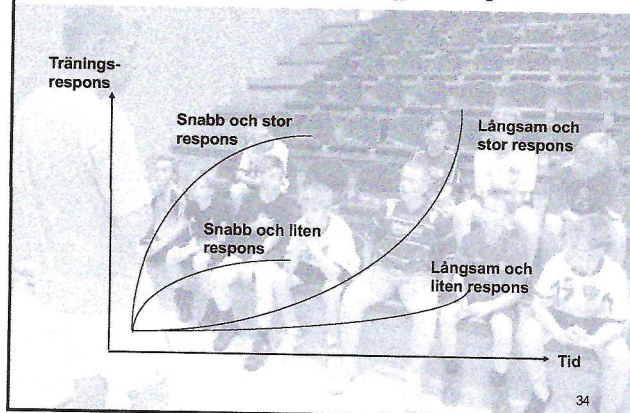




## Långsiktig Planering

	FÖRE	UNDER	EFTER PUBERTETEN
	7	8 9 10 11 12	13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23
Kroppens ABC	████████		
Fysisk ABC 1		████████	
Fysisk ABC 2			████████
Prestationsstadiet			████████

## Variation i träningsrespons



## From Zero to Hero

**K**ontinutet

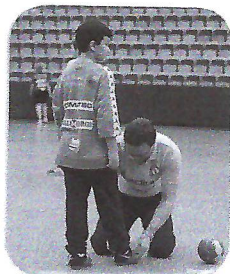
**U**tnyttja tiden

**L**ära ut/in

**T**räna mer/smart

**U**ndvika skador

**R**ätt (träna, äta, sova, leva, motivation)



*När det gäller övningar och metoder finns det miljoner, men principer för träning är få. Den som förstår sig på principer kan framgångsrikt välja sina egna övningar och metoder, men den som försöker sig på övningar och metoder men ignorerar principer kommer få problem. Inom ramen för fysträning är det dags att bryta trenden att det endast finns "ett sätt som gäller".*