

Åldersplanering

Nedan angivna åldersindelningar är ungefärliga, det är barnets fysiska och mentala mognad som avgör var i utvecklingsstegen de befinner sig. Planeringen bygger på den stegring Svenska Friidrottsförbundet, SvFIF, har lagt upp i sin ungdomstränarutbildning.

Skruvs IF Friidrott tar emot barn från sju års ålder. Barn i ålder **7-9 år** delas upp i mindre grupper och träningen ska innehålla mycket aktivitet och lite verbal instruktion. Träningen i de yngsta åldrarna kännetecknas av strukturerad lek vars syfte är att skapa goda och breda motoriska färdigheter (krypa, rulla, springa, hoppa och kasta) som sedan utvecklas till tekniska basövningar (tekniken vid friidrottens grenar). Träningen planeras så att barnen ska känna trygghet, såväl i kontakten med andra barn och ledare, som i det fysiska perspektivet. Passen startar och slutar med samling, där alla barnen ska känna sig sedda. Tävlingar ska varsamt introduceras, t. ex med klubbmästerskap och vår egen tävling Marknadsspelen, men fokus ska vara på leken och glädjen i utövandet och resultat och placeringar ska inte lyftas fram.

Mellan åldrarna **9-11 år** ligger fokus på koordinativa övningar. Dessa övas fortsatt genom bl. a. lekar, hopprep och löpskolningsövningar. Den koordinativa färdigheten är avgörande för all teknikinlärning och ska finnas med tidigt i varje pass. Även om barn i denna ålder inte kan träna upp sin hjärt- och lungfunktion är det ändå att rekommendera att barnen tränas på lite löpningar mellan 600 m och 1 km, detta för att öva upp en avspänd löpteknik och den mentala styrkan att orka springa långt.

Alla friidrottens grenar (inklusive stavhoppövningar) ska introduceras och tränas, men p g av för liten muskelstyrka i dessa åldrar bör vi avvakta med att träna en vuxenteknik. Exempelvis vid höjdhoppsträning ska fokus ligga på maximala vertikala hopp hellre än att introducera tekniken över ribban. Detta för att skapa förutsättningar för högre höjder under senare år. Rörlighetsträning och reaktionsträning är prioriterade delar. Tävlingsinriktning bör vara mot att delta i fler tävlingar och lag-UDM:s 11-årsklass.

I Skruvs IF Friidrott yngre grupp deltar barn sju till tio – elva års ålder.

I åldern **11-13 år (prepubertala år)** ligger fortsatt fokus på glädje och allsidig träning, men med mer inriktning på frekvens, snabbhet, rörlighet och koordination än tidigare. Styrketräning med redskap introduceras med inriktning mot fulländad teknik, inga tunga vikter som kan skada den aktive. Alla friidrottens grenar ska tränas utan specialisering. Tävlingsverksamheten ska fokusera på deltagande i en mångfald av grenar. Målet för 13-åringarna ska vara att få delta i GM, såväl inomhus som utomhus. Även UDM ska prioriteras högt.

Under **pubertetsåren, ca 12-15 år**, ska de aktiva genomgå grundläggande styrke- och rörlighetsträning, genom att jobba aktivt under två till tre pass per vecka. Styrketräningen ska bygga på en perfekt utförd teknik och vikterna/motståndet ska successivt ökas under

perioden. Antalet repetitioner bör vara 8-12 per set till total trötthet. Alla aktiva ska genomgå aerob träning för att säkra att orka träna, tävla och studera. Snabbhetsträningen går mot aktionssnabbhet och därför bör ett antal stegringslopp i princip alltid finnas med i träningsupplägget.

Koordinationsövningarna finns fortsatt med, men fokus ligger nu på det tekniska utförandet och detta i sin tur ska vara inriktat på grenspecifik teknik. En målsättning är att alla de aktiva når kroppskontroll, styrka och snabbhet i kombination. Glädje och gruppdynamik är ledord i denna del av ungdomarnas utveckling. Byte av gruppstillhörighet ska göras med varsamhet.

Tävlingsinriktning ska vara deltagande i lag-UDM, olika UDM-tävlingar, GM och USM, förutom de vanliga närliggande tävlingarna.

Ungdomar i åldern **ca 14-18 år (postpubertala år)** behövs som unga aktiva förebilder, såväl som elitidrottare som unga ledare. Samtidigt är det mycket annat som kräver ungdomarnas tid och energi. Under dessa år utkristalliseras ofta specialisering, men om möjligt ska mångkampstänket genomsyra verksamheten och definitivt ska konceptet med flera grenar lyftas fram, för att den aktive inte ska vara så sårbar vid eventuell skada.

Alla aktiva ska gemensamt delta i gruppens uppvärmning och löpskolningsavsnitt, innan grenspecifik träning tar vid. Träningspassen ska om möjligt avslutas gemensamt. Anaerob träning och styrketräning är extremt gynnsamt i dessa år och bör därför prioriteras. Även snabbhetsträning ska ingå i gruppens gemensamma träningsupplägg. Tävlingsfokus ska vara att delta i U- och JSM samt DM-tävlingar.

Skruv mars 2020