

Långsiktiga upplägget för träningen i Habo friidrott 04

Planeringen bygger på den stegring SvFIF har lagt upp i sin ungdomstränarutbildning. Se bild:

| | Prepubertalt | | Pubertalt | | Postpubertalt |
|---------------------|--------------|----------|-----------|----------|---------------|
| | Barn | Ungdom | | Vuxen | |
| Uthållighet | | | | | |
| aerob | ----- | _____ | ████████ | ████████ | ████████ |
| anaerob alaktatisk | _____ | ████████ | _____ | _____ | ████████ |
| anaerob laktatisk | | | ----- | _____ | ████████ |
| Styrka | | | | | |
| grund | ----- | _____ | ████████ | _____ | ----- |
| snabb | ----- | _____ | _____ | ████████ | ████████ |
| maximal | | | ----- | _____ | ████████ |
| uthållig | | | ----- | _____ | ████████ |
| Snabbhet | | | | | |
| reaktion | _____ | ████████ | _____ | ----- | ----- |
| acceleration | | | ----- | _____ | ████████ |
| maximal | | ----- | _____ | ████████ | ████████ |
| frekvens | _____ | ████████ | _____ | ----- | ----- |
| aktion | ----- | _____ | ████████ | ████████ | ████████ |
| Rörlighet | | | | | |
| allmän | _____ | ████████ | ████████ | ----- | ----- |
| specifik | | | _____ | ████████ | _____ |
| Koordination | | | | | |
| allmän | ████████ | ████████ | _____ | ----- | ----- |
| grenspecifik | ----- | _____ | _____ | ████████ | ████████ |

Enligt beslut upptar vi barnen från **6-årsålder** eller i mån av plats.

Första tiden kännetecknas av strukturerad lek. Strukturerad på så vis att lekarnas 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 (säkerhetstänk!). Ålderskategorin delas upp i mindre, mer hanterbara grupper och ska innehålla mycket aktivitet och lite verbal instruktion.

Grupperna roterar runt via noggrant planerat system under varje pass.

Passen startar och slutar med samling, där alla barnen ska känna sig sedda!

Tävlingar ska varsamt introduceras, t.ex med Klubbmästerskap och Habo Challenge, men fokus SKA vara på leken och glädjen i utövandet och resultat och placeringar ska inte lyftas fram!

9-11 år

Mellan åldrarna 9-11 (det är barnets fysiska och mentala mognad som avgör var i utvecklingsstegen de befinner sig!) ligger fokus på koordinativa övningar. Dessa övas fortsatt genom lekar, hopprep, löpskolningsövningar. Den koordinativa färdigheten är avgörande för all teknikinläring 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 vi i Habo tränar barnen på lite löpningar mellan 600m och 1 km, detta för att öva upp en avspänd löpteknik och den mentala styrkan att orka springa långt.

Vid höjdhoppsträning ska prio ligga på maximala vertikala hopp hellre än att introducera floppen! Detta för att skapa förutsättningar för högre höjder under senare år (och NU!)

Alla friidrottens grenar (inkl.stavhoppsovningar) ska introduceras och tränas, men pga för liten muskelstyrka bör vi avvakta med att träna en vuxenteknik (gäller främst kastgrenarna).

Rörlighetsträning och reaktionsträning är prioriterade delar i de senare åren upp mot 11-årsåldern.

Tävlingsinriktning bör vara mot att delta i fler tävlingar t.ex, Kretsmästerskap och LM, samt närliggande tävlingar och lagUDM:s 11-årsklass.

11-13 år (prepubertala år)

Fortsatt fokus på glädje och allsidig träning, men mer inriktning på frekvens, snabbhet, rörlighet och koordination än tidigare!

Styrketräning med redskap introduceras med total inriktning mot fulländad teknik! Inga tunga vikter som kan skada den aktive.

Alla friidrottens grenar ska tränas utan specialisering!

Säsongsplanering ska upprättas så att det tydligt framgår att alla delar kommer att tränas.

Tävlingsverksamheten ska fokusera på deltagande i en mångfald av grenar. Mål för 13-åringarna ska vara att få delta i GM, såväl inomhus som utomhus. Även UDM ska prioriteras högt!

12-15 år (pubertetsåren)

Under pubertetsåren 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 reps 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 "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 en "atletisism" dvs kroppskontroll, styrka, snabbhet i kombination.

Glädje och gruppdynamik är ledord i denna del av ungdomarnas utveckling. Byte av grupptillhörighet ska göras med varsamhet och ledarna ska vara noggranna med att det inte blir "två grupper i gruppen".

Säsongsplanering ska upprättas så att det tydligt framgår att alla delar kommer att tränas.

Tävlingsinriktning ska vara deltagande i klubbens serielag, olika UDM-tävlingar, GM och USM. På hemmaplan gäller liksom tidigare deltagande i Kretsmästerskap och liknande tävlingar.

14-18 (postpubertala år)

Klubben behöver unga aktiva förebilder, såväl som elitidrottare som unga ledare. Samtidigt är det mycket annat som kräver ungdomarnas tid och energi. Gruppfokus ska därför ligga på att arrangera/erbjuda många sociala aktiviteter både vid tävling, träning som utanför friidrotten. Detta kan vara träningsläger, höghöjdsbanor, marsipangristillverkning, som några exempel.

Ungdomarna i denna ålderskategori ska också engageras i ledning av sommarfriidrottsskolan.

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 ev. 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.

Ett säsongsträningsupplägg, med tydliga formtoppnings- och grundträningsperioder ska upprättas årligen.

Tränarna för den äldre gruppen bör, om möjligt, vara grenexperter i de grenar de tränar.

Tävlingsfokus ska vara att delta i klubbens serielag, U- och JSM, DM-tävlingar, kretsmästerskap. Endast deltagande i landslagsuppdrag får gå före ovan nämnda tävlingsmedverkan!

Seniorverksamheten

Habo friidrott vill aktivt medverka till en glädjefylld och gemenskapsbildande verksamhet för aktiva vuxna. Man ska få lov att träna och tävla i klubben under hela sin livslängd.

Fokus bör dock ligga på löpgrupper för vuxna, men de som vill träna friidrottens andra grenar är välkomna att delta i åldersgruppen 14-18:s träningar.