

TRÄNINGSSINSTRUKTIONER



I. Träningsinstruktioner för 6-9 år

Som tränare i åldern 6-9 år följer här en kort träningsfilosofi att börja använda direkt i träningen. Vi utgår från de fem fysiska baskvalitéerna: koordination (teknik), snabbhet, styrka, uthållighet och rörlighet. När du läser de träningsprogram som finns med senare i pärmerna så kan du ha med dessa tankar i bakhuvudet för en bättre förståelse av varför träningen ser ut som den gör.

Koordination (teknik)

Det allra viktigaste att träna i den här åldern är koordination, vilket syftar till att förbättra kroppskontrollen. Koordinationsträning tränas bäst genom en varierad och rörelsefylld träning. Minimera kötider och låt barnen prova många olika sätt att röra sig på - det är grundtipset.

Den största delen av koordinationsträningen består av träning av någon friidrottsgren men varierar med hjälp av hinderbanor, bollsport och lekar. Försök att så ofta som möjligt utmana barnen med någon ny rörelse: spring 30 meter med armarna sträckta rakt upp, hoppa baklänges med en medicinboll i famnen, spring zick-zack mellan konor med det ena benet helt sträckt, hoppa höjdhopp med en kullerbytta i ansatsen och så vidare. Genom att variera friskt håller ni träningen spännande och utvecklande. Bara fantasin sätter gräns!

Snabbhet

I den här åldern ska snabbhetsträningen i första hand innehålla snabba ruscher i upp till 30 meter med ganska kort vila, 1-2 minuter. I huvudsak tränas snabbhet på två sätt: 1) genom sprintlöpning (se avsnittet gren-för-gren) och 2) i olika hinderbanor där snabbhet blandas med styrka, koordination och rörlighet. Att köra olika former av stafett är ett utmärkt sätt att träna snabbhet. Tänk på att även snabbhet är koordination! Sträva därför – som alltid - efter stor variation och korta kötider.

Styrka

Precis som koordination och snabbhet handlar styrketräning i den här åldern mycket om att testa nya rörelser. Styrketräning bör vägas in i varje pass och som en naturlig del av träningspass med mycket rörelse och lite kötid. Blanda helst in några klassiska styrkeövningar (tex situps, armhävningar och utfallssteg) i varje träningspass, gärna som en del i en hinderbana eller mellan två höjdhopp istället för att stå i kö.



Att träna styrka med vikter är inget farligt, forskning visar tvärtom att barns skelett och leder stärks av att träna med vikter. Redan i den här åldern är det en god idé att låta barnen träna upp sin styrka. Vikterna bör dock inte vara tyngre än att barnen klarar av minst 10 repetitioner av övningen. En bra övning är att köra utfallsgång med en medicinboll på raka armar upp i luften, det ger både styrka, koordination och rörlighet på samma gång. Använd medicinbollar och vikter som ett sätt att göra träningen mer varierad och rolig!

Uthållighet

Innan barn går in i puberteten är möjligheten att utveckla uthållighet mycket begränsad. Hjärtat behöver ännu inte pumpa runt tillräckligt mycket blod för att det ska behöva växa sig starkare. Därför bör löpträning på längre sträckor, 200 meter eller längre, vara mycket begränsad.

Men självklart betyder inte detta att träningen inte ska vara jobbig i den här åldern. Uthållighetsträningen bör dock istället ses som en naturlig del av en träning med stor variation och korta kötider.

Rörlighet

Med rörlighetsträning är det som för uthållighetsträning, behovet är ganska litet innan pubertetsåldern. För de allra flesta barn räcker det med att vara i mycket rörelse för att få tillräckligt med rörlighetsträning. Att avsluta passen med lite stretching kan dock vara bra: dels för att samla ihop barnen efter träningen och dels för att skapa en god vana inför framtiden, då rörlighetsträningen blir mer viktig att hålla av.

Ett utmärkt sätt att träna rörlighet är att springa mycket över häckar. I Häcklöpning måste barnen lösa en ganska svår rörelse för att komma över häcken i balans. Dessutom ger häckträningen bra träning av snabbhet och koordination, och är därför en prioriterad gren att träna i den här åldern. Gör häckträning till ett naturligt inslag i varje träningspass.



II. Optimal mottaglighetsålder

