Träningsplanering Söndagskul – vinter 26/27

Datum
22 november (Träningstävling, se inbjudan)
6 december
20 december
10 januari
24 januari

Träningstider

20A /20B	14:30-15:30
19A / 19B	16:00-17:00
18A / 18B	16:00-17:15

Färdiga träningspass
Fyra färdiga träningspass är förberedda, där samtliga pass finns inplastade i tre exemplar. Till varje pass finns också ett inplastat dokument med lista över det material som behövs för passet.

Om du känner dig bekväm att leda och planera går det bra att ändra i träningsupplägget – prata ihop dig med övriga ledare i gruppen i så fall.

Träningspass nr 2
Grenfokus: Sprint, höjd
Tillgänglig träningsyta: 60m, höjd

Träningspass nr 5
Grenfokus: Kula, längd
Tillgänglig träningsyta: Längd 3 & 4 (längdgropen utanför rundbanan), kula, stav 2

Träningspass nr 7
Grenfokus: Löpskolning, fartlek
Tillgänglig träningsyta: Rundbanan, grå ytan vid målgången för 200m

Träningspass nr 11
Grenfokus: Häck, diskus
Tillgänglig träningsyta: 100m, diskusburen

Träningspass	6 dec	20 dec	10 jan	24 jan
Pass 2	20B / 19B	18B	18A	20A / 19A
Pass 5	20A / 19A	20B / 19B	18B	18A
Pass 7	18B	18A	20A / 19A	20B / 19B
Pass 11	18A	20A / 19A	20B / 19B	18B

IF GÖTA
KARLSTAD

Träningstävling den 22 november

Söndagen den 22 november är alla söndagskulsgrupper och fredagsgrupper (födda 2014–2020) inbjudna till Träningstävling i Eva Lisa Holtz arena! Ett perfekt tillfälle att vara med på, oavsett om det är första tävlingstillfället eller om man varit med på tävling tidigare. Träningstävlingen är ett tävlingstillfälle där vi övar på att tävla, testar nya grenar, har kul med kompisarna, hejar på varandra och jagar egna personliga rekord. Tävlingen pågår ungefär mellan klockan 13:00-18:00. Mer information samt inbjudan kommer läggas ut på hemsidan och mailas till vårdnadshavare.

Förberedelser för Söndagskul

Var på plats ca 30 minuter innan start så att du kan hjälpa till att förbereda gruppens stationer.

Prata ihop dig med övriga ledare och planera vem som ska hålla i respektive station

Sätt upp gruppskylten med hjälp av en klämma på en häck så att det tydligt syns vart gruppen samlas innan träningen börjar. Tänk på att välja en plats där barn och ledare inte är i vägen för andra träningsgrupper.

Ta hjälp av föräldrar

Be med fördel om hjälp av föräldrar. Det kan till exempel handla om att kratta längdhoppsgropen, kasta tillbaka ärtpåsar, ställa upp häckar eller hålla ordning på en kö.

Syskon och föräldrar som inte hjälper till hänvisas till träläktaren.

Efter träningspasset

Efter passet plockas material och redskap tillbaka till förråd/rätt plats igen. Grupp 20 kollar med gruppen som kommer efter om de vill ha kvar redskap och material i arena.

Närvaropärm, gruppskylt och träningsplanering läggs tillbaka i Söndagskulskåpet i förråd 1 / 2.

Tack till er ledare – ni skapar möjlighet för barn att utvecklas!

IF GÖTA
KARLSTAD

Pass 2 Höjdhopp och sprint

Var: Utomhus på friidrottsarena eller annan miljö som är tillgänglig.

Samling 5 min

Starta sittande i en ring, ta närvaro och berätta vad ni ska göra idag.

Uppvärmning 10 min: Namnkull

En eller flera personer är kullare. En kullad person blir befriad genom att en kompis springer fram till den kullade, de tar i hand, säger sina namn och upprepar varandras namn. För att göra det roligare kan barnen få lägga till valfritt djur som efternamn.

Halvgrupp 15 min: Höjdhopp

1. Våga falla med sträckta armar. Ställ upp fem barn åt gången på ena långsidan av höjdhoppsmattan. Sen ska de falla bakåt med rak kropp och landa på rygg. Armarna ska vara sträckta och i linje med kroppen hela fallet.

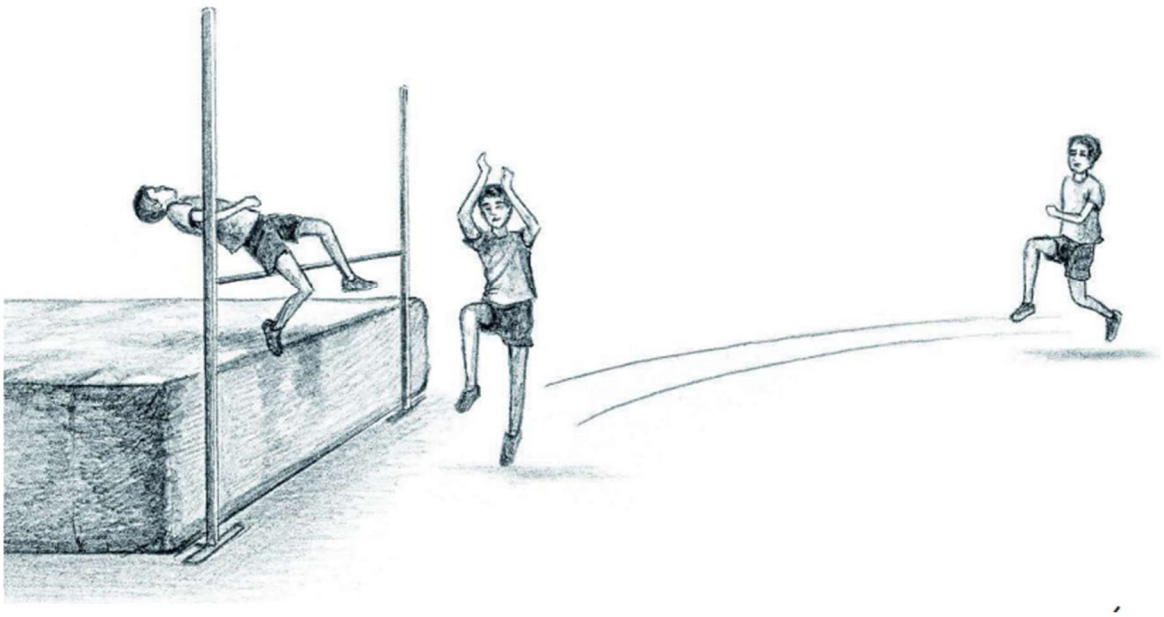
2. Stående höjdhopp. Ställ upp fem barn bredvid varandra med ryggen mot mattan. Instruera dem att böja på benen, ta sats med ben och armar, göra ett hopp uppåt/bakåt och landa på rygg på mattan. Målet är att få upp kroppen i en båge i luften.

3. Flopphopp från höger och vänster. Ställ upp koner i en kvarts cirkel fram till mitten av mattan, som barnen springer utanför i ansatsen. Instruera barnen att springa fram till mattan, göra upphoppet med benet längst från mattan, vrid kroppen, hoppa uppåt och bakåt och landa på rygg. Låt barnen göra en gång från höger och en gång från vänster. Om de klarar övningen lätt kan ni lägga på en mjuk ribba på låg höjd.

Fokus: Spring ansatsen med höga knän i en båge, stampa av med rätt fot och landa på rygg.

Sidoövning: Limbo. Två tränare håller i ett hopprep som barnen får gå under genom att böja överkroppen bakåt, likt bryggställning. Anpassa repets höjd efter barnens kapacitet.

Övningsbank: Se flophopp på Kunskapsarenan.



IF GÖTA
KARLSTAD



Halvgrupp 15 min: Sprint – löpskolning

1. Löpskolning. Ställ upp barnen i bredd på löparbanor, gräsmatta eller annat underlag där de ryms. Låt alla springa samtidigt så undviker ni inaktivitet. Låt dem göra varje övning 20 meter. Upprepa varje övning två gånger.

- Hälkick
- Vristlöpning
- Höga knälyft
- Sidohopp
- Snabba steg
- Tennsoldaten

Fokus: Stolt friidrottshållning, blicken framåt, aktiva och tydliga steg

Övningsbank: Se övningarna för löpskolning på Kunskapsarenan.

2. Frekvenslöpning. Låt barnen springa banor med små hinder som reglerar deras steglängd. Upprepa varje bana två gånger.

- Spring över små koner som står på rad efter varandra med ca två fot mellan varje kon
- Spring över små koner som står på rad efter varandra med stegrande avstånd mellan varje kon
- Spring i trappa, med steg på varje trappsteg (om ni har tillgång till en trappa)

Fokus: Stolt friidrottshållning, blicken framåt, snabba steg.

Övningsbank: Se övningarna för frekvenslöpning på Kunskapsarenan.

Avslutning 10 min: Hinderbanestafett

Bygg en enkel bana med den utrustning ni har. Om ni saknar utrustning kan du använda den miljö ni har runt omkring er.

Dela upp barnen i lag. Ett barn från varje lag springer banan i taget, springer tillbaka och växlar genom en handklapp till nästa barn i laget. Den som är klar sätter sig ner. Det lag som är klara först och sitter ner vinner.

Förslag på moment i banan:

1. Spring över häckar
2. Hoppa jämfota i rockringar
3. Spring tillbaka

Samling 5 min

Återsamlas sittande i ring, fråga barnen om deras upplevelse av dagens pass och tacka för idag.

SVENSK FRIIDROTT

IF GÖTA KARLSTAD

Pass 5 Kula och längdhopp

Var: Utomhus på friidrottsarena eller annan miljö som är tillgänglig.

Samling 5 min

Starta sittande i en ring, ta närvaro och berätta vad ni ska göra idag.

Uppvärmning 10 min: Hoppkoordination

Ställ upp barnen i bredd på löparbanor, gräsmatta eller annat underlag där de ryms. Låt alla hoppa samtidigt så undviker ni inaktivitet. Låt dem göra varje övning 10–15 meter. Upprepa varje övning två gånger.

- Slafshoppsa
- Långa hoppsa
- Höga hoppsa över låga häckar
- Vristhopp framåt
- Enbenshopp
- Galopp
- Jämfotahopp över låga häckar

Övningsbank: Se övningarna för hoppkoordination på Kunskapsarenan.

Halvgrupp 15 min: Kula

Ställ upp barnen på rad framför kulplanen. Om ni inte har tillräckligt många kulor får barnen turas om. Lagom vikt på kulan är 1–2 kg.

1. Gå igenom tekniken med barnen:

- stå med sidan åt kasthållet
- stå bredbent med parallella fötter
- ha kulan mot halsen
- kulan ska ligga på fingrarna, inte i handflatan
- ha hög armbåge
- ta kraft från det bakre böjda benet
- rotera höft och skuldra genom stöten
- tryck/stöt iväg kulan uppåt/framåt

2. Stående kulstöt. Upprepa fem gånger.

3. Kulstöt med tvåstegsansats. Lägg till tvåstegsansats och stöt. Upprepa tre gånger. Om barnen inte bemästrar stillastående stöt kan ni avstå med ansats.

Fokus: Stöt (kasta inte), ta kraft från det bakre böjda benet och rotera med höft och skuldra.

Kastsäkerhet: Var noga med att barnen bara får stöta och hämta sin kula på tränarens kommando.

Övningsbank: Se instruktion för fattning och övning för stående kulstöt på Kunskapsarenan.



IF GÖTA KARLSTAD



Halvgrupp 15 min: Längdhopp

1. Stående längdhopp. Ställ upp alla barnen på en av långsidorna i längdgropen (kan göras på annat underlag om längdgrop inte finns tillgänglig). Låt dem hoppa jämfota så långt de kan i gropen. Upprepa tre gånger. Uppmana dem att försöka komma lite längre varje gång.

Fokus: Böj på benen och använd armarna för att få fart och kraft med sig. Lyft upp ben och fötter i hoppet.

2. Längdhopp med ansats i sandgrop. Låt barnen springa en och en och göra ett längdhopp. Ha tio meters ansats. Upprepa tre gånger. Ge barnen en sak att tänka på till varje hopp:

1) spring snabbt, 2) titta uppåt/framåt under hoppet, 3) landa jämfota.

Fokus: Spring snabbt och hoppa, titta uppåt/framåt och landa jämfota med fötterna långt fram.

Övningsbank: Se övningen längdhopp på Kunskapsarenan.

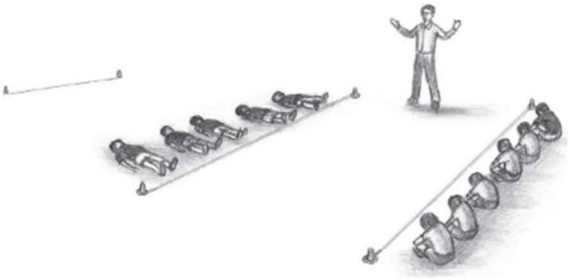
Sidoövning att göra på tillbakavägen: Hoppbana. Bygg en hoppbana med den utrustning ni har tillgänglig: koner, låga häckar, rockringar, stege. Inkludera enbenshopp, jämfotahopp, hoppsa och vristhopp. Markera de olika hoppen med olika typer av utrustning.

Övningsbank: Se övningar för hoppkoordination på Kunskapsarenan.

Avslutning 10 min: Pantrar och leoparder

Dela upp barnen i två lag, ett är leoparder och ett pantrar. Märk ut en mittlinje och två linjer som markerar mållinjerna för fältet. Placera pantrarna vid en av mållinjerna och leoparderna vid mittlinjen. Låt lagen sitta, ligga eller stå på olika sätt, till exempel ligga på mage, sitta i skräddarställning eller stå felvänd.

När tränaren klappar ska pantrarna jaga leoparderna och försöka fånga dem innan de hinner över mållinjen. Blir man kullad byter man lag och går över till motståndarlaget. Upprepa fem gånger och se hur många leoparder som kan fångas. Byt sedan så att leoparderna får jaga pantrarna. Som tränare kan du justera mittlinjen så att det blir svårare eller lättare att bli jagad/fångad.



Samling 5 min

Återsamlas sittande i ring, fråga barnen om deras upplevelse av dagens pass och tacka för idag.

SVENSK FRIIDROTT

IF GÖTA KARLSTAD

Pass 7 Löpskolning och fartlek

Var: I terräng. Om skog inte finns i närheten kan en lekplats eller annan yta också funka bra.

Samling 5 min

Starta sittande i en ring, ta närvaro och berätta vad ni ska göra idag.

Uppvärmning 10 min: Löpskolning

Gör löpskolning och hoppskolning på ett led till skogen. En tränare i täten och en sist.

- Hälkick
- Vristlöpning
- Höga knälyft
- Sidohopp
- Snabba steg
- Tennsoldaten
- Slafshoppsa
- Långa hoppsa
- Höga hoppsa
- Vristhopp framåt
- Enbenshopp
- Galopp
- Jämfotahopp

Ni kan även fylla på med gångövningar: Aktiv gång och gång (använd höfterna).

Fokus: Stolt friidrottshållning, blicken framåt, aktiva och tydliga steg.

Övningsbank: Se övningarna för löpskolning på Kunskapsarenan.

Övningsbank: Se övningarna för hoppkoordination på Kunskapsarenan.

Fartlek 30 min

Bestäm en bana ni ska ta er fram på i naturen tre till fem varv. Det är bra om ni tränare kan se hela ytan ni använder. Låt ett av barnen välja ett riktmärke (t ex en stolpe, ett träd eller en sten) som ni tar er fram till. Det ska vara korta sträckor.

Barnet får välja om ni ska gå, springa långsamt, springa ganska snabbt eller springa supersnabbt. När alla kommit fram till riktmärket får nästa barn välja riktmärke och fart. Fartleken går att variera genom att lägga till fler sätt att sig fram, t ex genom olika slags hopp. Ni tränare kan med jämna mellanrum vara med och välja sätt att ta er fram för att anpassa intensiteten. Om ni till exempel ser att de behöver vila kan ni välja långsam gång, att gå så knasigt som möjligt eller myrgång.

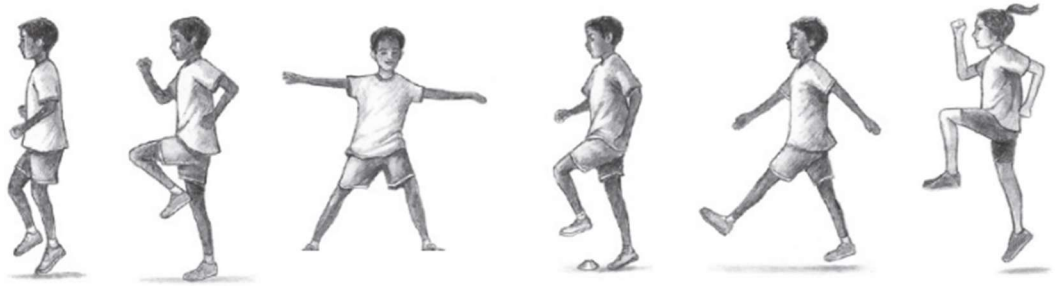
Med en bana som ni tränare kan överblicka har ni koll på alla barn. Genom att ha korta delsträckor har alla barn en chans att komma fram ungefär samtidigt och genom att ofta välja nya sätt att ta er fram skapar ni naturliga pauser.

Avslutning 10 min: Följa John

Jogga på led tillbaka. Den som är först i ledet väljer hur ni tar er framåt, om ni går snabbt, hoppsar, springer med höga knän eller annat. Efter en liten stund kliver hen av ledet och går in sist. Den som nu är längst fram väljer ett nytt sätt att ta sig framåt.

Samling 5 min

Återsamlas sittande i ring, fråga barnen om deras upplevelse av dagens pass och tacka för idag.



IF GÖTA KARLSTAD

Pass 11 Häcklöpning och diskus

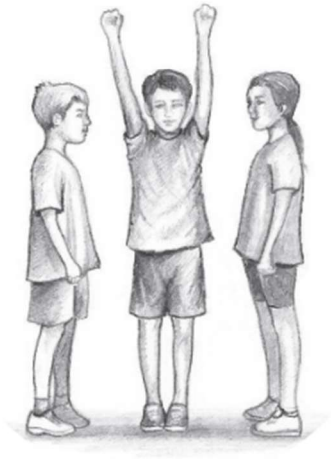
Var: Inomhus i gymnastiksal.

Samling 5 min

Starta sittande i en ring, ta närvaro och berätta vad ni ska göra idag.

Uppvärmning 10 min: Korv med bröd-kull

Utse en eller flera kullare. Den kullade ställer sig som en korv med armarna rakt upp, räddning sker genom att två kompisar ställer sig som bröd på varsin sida om den kullade.



Halvgrupp 15 min: Häcklöpning

Använd halva salen på längden.

1. Löpning över platta hinder. Lägg ut yoga-mattor eller andra platta hinder som barnen får springa över. Gå tillbaka. Upprepa tre gånger.

2. Löpning över låga häckar. Placera ut häckar (15 cm höga) på mattorna. Låt barnen springa över häckarna. Gå tillbaka. Upprepa tre gånger.

Fokus: Spring över häckarna (inte hoppa), gör frånskjutet långt ifrån häcken och träffa marken snabbt efter häcken.

Övningsbank: Se övningar för häcklöpning på Kunskapsarenan.

Halvgrupp 15 min: Diskus

Använd halva salen på längden. Fäll ner en bom i lagom höjd för barnen att kasta över. Ta fram gummiringar eller annat som går att svinga och kasta iväg.

1. Gå igenom tekniken. Instruera barnen att ta ringen i en hand, ställ dig med sidan åt det håll du ska kasta och svinga diskusen. Rotera kroppen i kastet genom att ta kraft från fot, ben och bål. Kasta med raka armar, stor rörelse. Titta dit ringen ska.

2. Diskus med gummiring. Låt barnen kasta gummiring över bommen, fyra åt gången. Upprepa tre gånger.







IF GÖTA KARLSTAD



Fokus: Hämta kraft från böjt bakre ben, rotera kroppen och kasta med stor arm – stor rörelse.

Kastsäkerhet: Var noga med att barnen bara får kasta och hämta sina kastredskap på tränarens kommando.

Övningsbank: Se övningarna för diskus på Kunskapsarenan.

Avslutning 10 min: Hoppstafett

Dela upp gruppen med 3–5 personer i varje lag. En i varje lag gör ett jämfotahopp så långt hen kan. Nästa barn i laget ställer sig bredvid där lagkompisen landade och gör sitt jämfotahopp. Sen fortsätter det på samma sätt tills alla i laget har gjort varsitt hopp. När lagen har hoppat klart ser ni vilket lag som totalt sett har hoppat längst.

Upprepa stafetten och utmana lagen att prova att komma lite längre än de gjorde förra gången.

Samling 5 min

Återsamlas sittande i ring, fråga barnen om deras upplevelse av dagens pass och tacka för idag.

SVENSKT FRIIDROTT

IF GÖTA
KARLSTAD

Material till Pass 2 Höjdhopp och sprint

Yta
60m, höjd

Material till samlingen
- Närvaropärm (närvaro tas på stationen med sprint)
- Gruppskyld till samlingsplats

Material till uppvärmningen
- Eventuellt koner för att markera området med

Material till stationen med höjdhopp
- 12st koner
- Låg tjockmatta (alt. höjdhoppsmattan)
- Gummibandsribba
- 1-2st Hopprep

Material till stationen med sprint
- 2st koner att markera start och avslut med
- 20-30st små koner (10st koner/bana)

Material till hinderbanestafett
- Häckar i olika storlekar 4st/lag
- Koner 6st/lag
- 4st rockringar/lag

Tips
Om det tar längre tid på stationen med höjd än sprint går det bra att låta barnen springa några lopp utan koner. Förslagsvis ca 30 meter.

IF GÖTA
KARLSTAD

Material till Pass 5 Kula och längdhopp

Yta
Längd 3 & 4 (längdgropen utanför rundbanan), kula samt stav 2

Material till samlingen
- Närvaropärm (närvaro tas på stationen med längd)
- Gruppskyld till samlingsplats

Material till uppvärmningen
- Eventuellt koner för att markera start och avslut

Material till stationen med kula
- Kulor (1kg), gula kastbollar och/eller ärtpåsar

Material till stationen med längdhopp
- 2st koner för att markera start av ansats/kö

Material till sidoövningen på längdstationen
- 10st rockringar
- 8st häckar
- Stege
- Ev. fler redskap

Material till avslutande ”pantrar och leoparder”
- Hopprep att använda som linjer

IF GÖTA
KARLSTAD

Material till Pass 7 Löpskolning och fartlek

Yta
Rundbanan, grå ytan vid målgången för 200m

Material till samlingen
- Närvaropärm (närvaro tas på vilan)
- Gruppskyld till samlingsplats

Material till uppvärmningen
- Eventuellt koner för att markera start och avslut

Material till stationen med fartlek
- Koner i olika färger/former att ställa ut längst banan, förslagsvis med 20m mellanrum
- Olika hinder att ta sig över/förbi, till exempel häckar, mattor eller lådor

Tips
Eftersom det är mycket löpning på detta pass är det bra att ha en viloplats på den grå ytan vid målgången. Där är det också perfekt att ha vattenflaskorna. När barnen har sprungit en del kan med fördel använda sig av kompisvila, det vill säga att barnet vilar medan kompisen springer ett varv.

IF GÖTA
KARLSTAD

Material till Pass 11 Häcklöpning och diskus

Yta
100m, diskusburen

Material till samlingen
- Närvaropärm (närvaro tas på stationen med häcklöpning)
- Gruppskyld till samlingsplats

Material till uppvärmningen
- Eventuellt koner för att markera området

Material till stationen med häcklöpning
- 8-12st yogamattor eller hopprep
- Låga häckar, gärna i flera olika storlekar, tex 10cm, 30cm och 40cm höga
- Koner att markera start och målgång med

Material till stationen med diskus
- Mjuka diskusar
- Små rockringar att kunna kasta
- Höjdhoppsställning och gummiband att kasta över

Tips
Här kan ni kasta diskus både vid målgången av 100m-rakan och i diskusburen. På rakbanan kan ni med fördel använda rockringar och försöka kasta över gummiribban på höjdhoppsställnigen eller mellan två gummiribbor. I diskusburen kan man testa kasta ”på riktigt” med lätta gummidiskusar.

IF GÖTA
KARLSTAD