

Henrik skriv här

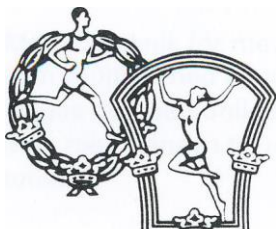
Medeldistans i Grundstadiet

UTARBETAD AV: Lars Jörbrink

..... Håkan Svensson

ILLUSTRATIONER: Peter Welling

No part of this book may be reproduced in any form by print, photoprint, microfilm or any other means without written permission from the Publisher. Ensamrätt för Sverige - Svenska Fri-Idrottsförbundet. Mångfaldigande av denna bok, helt eller delvis, är förbjudet utan Svenska Friidrottsförbundets medgivande.



SVENSKA FRI-IDROTTSFÖRBUNDETS förlag
Sofiatornet,
Stadion 114 33
Stockholm Tel.
08/21 59 80

Innehållsförteckning

Medeldistans	3
Presentation av grengruppen	3
Tekniska moment.....	4
— start	4
— löpkoordination och löpteknik	4
— hinderteknik	4
Teknikbeskrivning	5
Metodiska anvisningar	7
Den metodiska stegordningen	9
Steg nr 1	10
Steg nr 2	11
Steg nr 3	12
Steg nr 4	13
Speciella teknikövningar	14
Teknisk kravprofil för grundstadiet	20
Korrigeringsöversikt	20

Medeldistans

Presentation av grengruppen

Grengruppen medel/långdistans omfattar löpsträckor från 800 m till maraton för män och kvinnor, samt hinderlöpning 2000 m och 3000 m enbart för män. Under grundträningsstadiet tävlar man oftast i grenarna 800 m och 1000 m, men sträckor upp till 3000 m kan även förekomma för de äldre.

Ett viktigt karaktärsdrag för en blivande långdistanslöpare är att tycka om att springa långt, att röra sig under en längre tid.

Träning av medeldistans under grundstadiet sker med fördel utomhus. Med hjälp av god klädsel kan träningen (i ungdomsmässiga former) även under vintern förläggas utomhus. Föredrar man att vara inomhus (kyla e. dyl.) finns i metodiken upptaget lämpliga inomhusformer. Att tävla i medeldistans inomhus förutsätter stora lokaler och gärna doserade kurvor.

Betydelsen av medeldistans under grundstadiet är av både fysisk och psykisk natur. Psykiskt för att den utvecklar förmågan att orka med "långvarigt" arbete. Fysiskt för att den ger den uthållighetsbas som alla ungdomar behöver, oavsett vilken grengrupp eller gren som man senare inriktar sig på.

Något som är mycket väsentligt inom medeldistans är förmågan att efter sina förutsättningar disponera sin löpning både i träning och tävling, samt att kunna känna och bestämma fart. När det gäller dispositionen av ett lopp så är den aktive beroende av att kunna tillgodogöra sig tidigare erfarenheter dels från träningar, dels från tävlingar. Förmågan att kunna bestämma och avgöra fart i tävlingshastighet får man främst genom olika intervallformer. Denna förmåga är viktig för att träningen skall få den effekt som avsetts.

Under grundstadiet är träning av medeldistans detsamma som träning av uthållighet. Detta medför att alla bör träna medeldistans i någon omfattning då det i alla grenar ställs ett visst krav på uthållighet. Samtidigt måste vi betona vikten av löpteknik och den allsidighet som grundträningen skall ge. I Sverige har det funnits en negativ tendens till tidig "specialisering" just bland ungdomar som uppvisat talang för uthållighetsträning, och därmed börjat "samla mil". Detta är på sikt olyckligt för ungdomarna bl.a. därför att löpteknisk och allsidig träning blivit eftersatt.

Med löpteknik för medeldistans menas här ett rörelsemönster som är så bra som möjligt med hänsyn till grenens krav (Idealbild). Till detta kan även läggas den personliga "stil" som varje individ utvecklar; inom idealbilden men med hänsyn till individens egna förutsättningar, t.ex. kroppsbyggnad.

Tekniska moment

De tekniska momenten i medel/långdistans är:

Start

Löpkoordination

Löpteknik

Hinderteknik

Start

Starten i medeldistans skiljer sig från en sprinterstart på så sätt att man startar från stående och med startkommandot, "på edra platser - skott".

På 1000 m startar man på gemensam bana, dvs. man startar längs en gemensam startlinje och får direkt efter startskottet löpa in på innerbanan. På 800 m är det oftast så att man springer på skilda banor genom den första kurvan för att därefter gå in på gemensam bana.

För att alla startande skall få lika långt att springa är startlinjen gjord i en båge, som kallas startbåge (evolventbåge). Bakom denna båge finns en uppsamlingslinje, på samma sätt som i sprinterlopp. När starten kallar till start ställer löparna upp bakom uppsamlingslinjen. Därefter säger starten - "på edra platser", varvid löparna går fram till startlinjen, står absolut stilla och inväntar skottet.

Löpkoordination och löpteknik

En närmare beskrivning av metodiken för löpkoordination och löpteknik finns under grengruppen sprint/häck.

Hinderteknik

I slutet av grundstadiet kan man med fördel introducera hinderlöpning. Det krav som ställs på en hinderlöpare utöver de för slätlöparen, är att kunna ta sig över hindren och vattengraven. Att "ta" en vattengrav fordrar en hel del mod, speciellt som man inte ser något bakom hindret förrän man är mycket nära.

Hinderlöpning förekommer ej som tävlingsgren under grundstadiet, utan kommer först in under uppbyggnadsstadiet. Det är dock en fördel om ungdomarna har fått "känna på" grenen innan dess.

Teknikbeskrivning

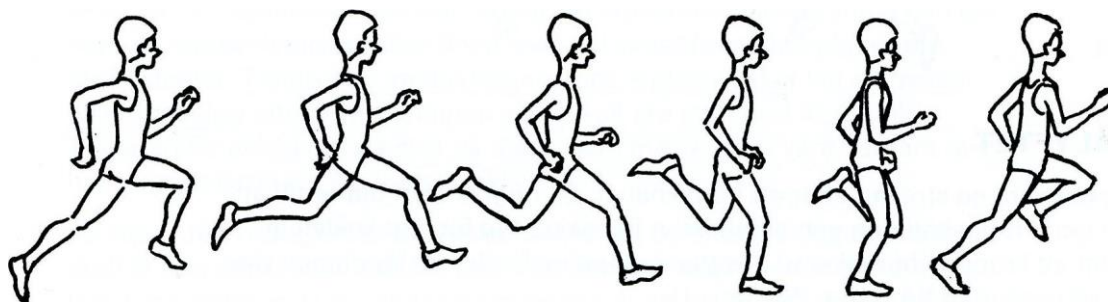


Fig.1

Vid bedömning av löptekniken måste man utgå från helhetsintrycket. Kroppens förflyttning framåt skall ske utan stora yviga rörelser och helst skall löparen ge ett intryck av att ej anstränga sig. Det skall se ut som han "flyter" fram. Ryt, harmoni och avspändhet är viktiga detaljer för att bedöma helheten. Det skall också vara en rätlinjighet i rörelserna.

Det är också väsentligt att kunna den tekniska kravprofilen för grundstadiet, så att man inte begär att ungdomarna skall utföra rörelser som de inte är mogna för. Likaså är det väsentligt vid träning av teknik att man utgår från helheten och jobbar med stora tekniska detaljer, grovkoordination. I det praktiska arbetet bör man koncentrera sig på en detalj i taget.

Enskilda detaljer i tekniken som skall betonas är:

START

Rätt startteknik innebär att kroppstyngden skall vara på det främre benet, knäet böjt och överkroppen framåtfälld. (Se figur 2)

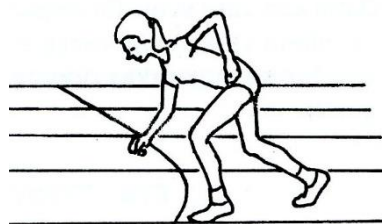


Fig.2

KROPPSHÅLLNING

Hållningen skall vara rak och avspänd, "ståtlig". Ej krum rygg eller svank. (Se figur 3)



Fig.3

HÖFTENS LÄGE

Höften skall vara väl framskjuten och kroppstyngdpunkten skall ligga högt ovan marken.

Löpningen skall vara "flytande", vilket betyder att kroppen rör sig framåt och inte guppar upp och ned. (Se

FRÅNSKJUTET

Frånskjutet skall vara aktivt och relativt kraftigt, där fot-, knä- och höftled sträcks optimalt. (Tårna skall lämna marken sist). Kraften skall driva framåt, så att det inte blir en "hoppande" löpning. (Se figur 4)

Fig.4



KNÄLYFTET

Det skall vara en strävan efter ett högt knälyft. Ett högt knälyft bidrar till att få en god kroppshållning och ett effektivt frånskjut. Vid för lågt knälyft är det lätt att kroppen blir pikerad, ("sittande löpning") eller att löpningen sker med ofullständigt frånskjut. (Se figur 1)

FOTISÄTTNINGEN

Fotisättningen skall ske på fotbladet vid medelfart och "snabbare" löpning, och på hela foten vid sakta löpning. Underbenet skall pendlas "mjukt" bakåt. Fotisättningen får absolut inte vara bromsande. (Se figur 5 och 6)

Fig.5

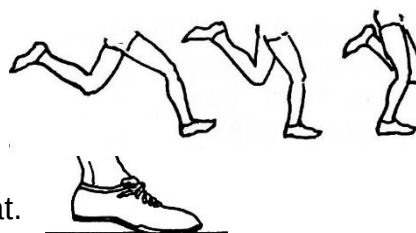
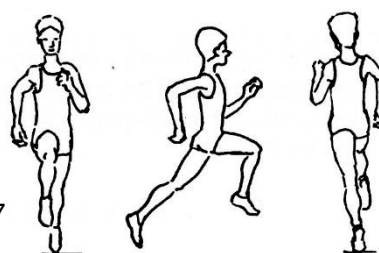


Fig.6

BÅLEN

Bålen skall vara "orörlig", utan vridningar i sidled eller framåt-bakåt. Detta kan vara svårt för ungdomar då de ibland varken har styrka eller balans för att motverka vridningen. (Se figur 7)

Fig.7



BLICKEN

Blicken skall vara riktad ca: 15-20 m längre fram på banan. Detta leder till att man dels får hjälp till en gynnsam kroppshållning, dels har möjlighet att få en överblick över de andra löparnas positioner.

Detta innebär att huvudet hålls stabilt och upprätt

ARMPENDLINGEN

Armpendlingen skall vara aktiv men avspänd och ske rätlinjigt i löpriktningen. Armen skall vara böjd i armbågsleden (ca: 90°).

Pendlingen skall utgå från axelleden (rotationscentrum). (Se figur 8)

Fig.8



Metodiska anvisningar

Grunden för löptekniken får den aktive vid löpkoordinationsträning och genom de löpteknikformer som finns med vid snabbhetsträningen under grundstadiet. Träning av medeldistansarens löpteknik sker vid all medeldistansträning eftersom träningen alltid skall ske med god löpteknik. Tränaren får aldrig göra avkall på detta, utan måste alltid vara vaksam över hur ungdomarna rör sig löptekniskt.

Att löpa i rätt hastighet är betydelsefullt för att de olika träningsformerna lera rätt hastighet. Den vanligaste metoden är att ha pulsen som mätinstrument. Exempel vid distanslöpning med en puls på 140-160 slag per minut (s.k. arbetspuls).

Pulstagning sker med fördel på hals eller handled. Det kan vara lämpligt att mäta pulsen under 15 sekunder och multiplicera med fyra.

En annan metod, som kan vara bättre att använda sig av i ungdomsträningen är den s.k. Borgskalan. Den är lämpligare p.g.a. pulstagningens tekniska svårigheter. Med Borgsskalan mäts ansträngningsgraden på ett subjektivt sätt. Denna skala är mycket tillförlitlig när ungdomarna lärt sig använda den och kan förstå och uppleva dess nyanser. Denna metod kan ta något år att lära in, varför det är viktigt att den tidigt (12-13 årsåldern) introduceras.

Borgskalan:

6		
7	MYCKET, MYCKET LÄTT	
8		
9	MYCKET LÄTT	LÄTT TEMPO
10		
11	GANSKA LÄTT	
12		
13	NÅGOT ANSTRÄNGANDE	MEDEL TEMPO
14		
15	ANSTRÄNGANDE	
16		
17	MYCKET ANSTRÄNGANDE	
18		HÅRT TEMPO
18	MYCKET, MYCKET ANSTRÄNGANDE	
20		

Ett praktiskt tips för medeldistansträning är att vänja ungdomarna vid träning utomhus. Även träning i mörker, regn och kyla. Det finns inget dåligt väder om man är rätt klädd. Det hör till träningsuppgifterna under grundträningen att lära in detta.

För att stärka muskler och ligament bör löpträningen på väg och bana kombineras med löpning i obanad terräng. Detta hjälper dessutom till att bana in ett bra knälyft.

Tränaren skall alltid hålla ett rejält avstånd till sina aktiva vid träningen för att bättre kunna studera deras löpteknik. På nära håll får man inte den fina överblicken över helheten.

Vid hinderträning är det viktigaste att passagen över hindren går fort. Det innebär att tyngdpunktshöjningen skall minimeras, samt att man skall undvika inbromsningar före hindret eller stopp vid landningen efter hindret.

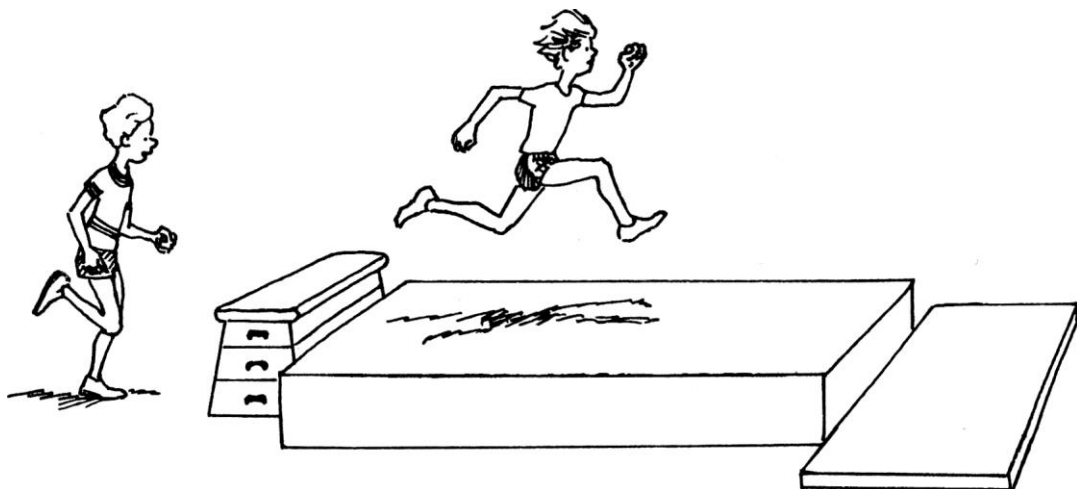
Hinder

Den metodiska stegringen avseende hinderteknik är:

1. Inläring av häcklöpning (se sprint/häck).
2. Avståndsbedömning med hjälp av ögonmått till hindren för att undvika inbromsningar vid passagen av desamma. Måste man ändra steg-rytmen så att stegen passar fram till hindret skall man göra detta så långt före hindret som möjligt.
3. Passerandet av vattengraven sker med en annorlunda teknik än vid vanlig hinderbockar.
I korthet går det ut på att trampa uppe på hindret med ena foten och därefter ta ett stort steg framåt. Ett vanligt fel hos nybörjaren är att det blir ett hopp snett uppåt istället för ett steg framåt. En följd av detta blir också lätt att landningen sker med ett stopp, kanske t.o.m. en jämfota landning.

Passagen av vattengraven kan läras in inomhus med hjälp av plintar och gymnastikmattor, se bild nedan.

Det bör observeras att hinderbockarna är 91 cm höga, medan häckhöjden för den här åldersgruppen ej överstiger 84 cm.



Den metodiska stegordningen

Medeldistans i grundträningsstadiet omfattar de fyra första stegen i den metodiska stegordningen. Dessa steg innefattar grundövningar, förövningar och speciella teknikövningar.

Det är av stor betydelse att grundövningen står i centrum i träningen, dvs. helheten och inte förövningar och speciella teknikövningar.

Den metodiska stegordningen innebär att steg 1 dominerar träningen det första året och i slutet av grundträningsstadiet dominerar steg 2 till steg 4. Med detta menas att man under det första träningsåret kan träna vissa träningspass från steg 2, 3 resp. 4, men året skall domineras av steg 1.

Grunden för all löpning är löptekniken och snabbheten (se sprint/häck). Dessa träningsfaktorer är i grundträningen gemensamma för alla, oavsett senare greninriktning (löpning, hopp eller kast).

STEG NR. 1 Inledande medeldistansövningar

Under de första åren är det viktigt att ungdomarna på ett roligt och stimulerande sätt vänjer sig vid längre arbetsperioder.

STEG NR. 2 Grunduthållighet

Här introduceras de träningsformer som används vid grund-uthållighetsträning, dvs. utveckling av aeroba förmågan.

STEG NR. 3 Känna fart

"Känna fart" är en central del både i träning och tävling.

För att kunna genomföra intervallträning där en bestämd sträcka ska löpas på en viss tid är det viktigt att kunna bedöma den hastighet man springer med. Därmed kan man minska variationen i hastighet mellan träningspassets olika lopp, vilket är viktigt.

STEG NR. 4 Taktiska uppgifter

Här lär man sig att i grupp påverka förmågan att förändra positionen inom gruppen och därmed ha kontroll över sina medtävlare. Vidare tränas förmågan att disponera sina krafter på olika sätt.

STEG NR. 1 INLEDANDE MEDELDISTANSÖVNINGAR

MÅL: Utveckla uthålligheten på ett roligt och stimulerande sätt genom olika lekformer

Grundövningar

Lekar med betoning på uthållighet

- utomhus
- inomhus

(Se spec. teknikövningar nedan)

Förövningar

Koordinationsbanor

se Koordinationsbanor

se övningsförråd i Idrottsskola för flickor och pojkar 7-10 år

Speciella teknikövningar

Lekar

se övning 1-8

se Lekar och småspel

se övningsförråd i Idrottsskola för flickor och pojkar 7-10 år (löplekar)

Betoning på

Att övningarna är uthållighetsinriktade

Bra kroppshållning

Metodiska anvisningar

Omväxlande träning

Positiv, glad atmosfär

Stegring

Längre övningstid (duration)

STEG NR. 2 GRUNDUTHÅLLIGHET

MÅL: Inlärnin g av former för grunduthållighetsträning
Grundövningar

Grunduthållighetsformer

- distans
- kort intervall
- lång intervall
- fartlek

Förövningar

Löpkoordination (se
sprint/häck) Lekar (se steg 1)

Speciella teknikövningar

Grunduthållighetsformerna
på varierande underlag
Övn. 9-21

Betoning på

Rätt teknik (se löpteknik)

Rätt löphastighet

Metodiska anvisningar

Se till att ungdomarna förstår träningsformerna

Använd pulstagnin g och Borgskala

Indela i träningsgrupper efter prestationsförmåga

Stegring

Ökad löphastighet

Längre arbetstid

Minskad vila

STEG NR. 3 KÄNNA FART

MÅL: Att själv kunna "känna" vilken löphastighet man har

Grundövningar

All form av löpning där man själv kan avgöra och påverka löphastigheten.

Förövningar

Löpkoordination
(se sprint/häck)
Löpteknik (se sprint/häck)

Speciella teknikövningar

Känna fart relaterat till
tävlingssdistans
och tävlingshastighet
Övn.(22-26)
Prat-tempo (Övn.27)
Hålla andan tempo Övn.29

Betoning på

Rätt teknik (se löpteknik)
Rätt löphastighet

Metodiska anvisningar

Pulstagning och Borgskala

Stegring

"Finare" bedömning av löphastigheten

STEG NR. 4 TAKTISKA UPPGIFTER

MÅL: Att lära ungdomarna att kunna påverka utgången av ett lopp genom positionsförändringar

Grundövningar

Olika positioner i gruppen

- bibehålla positionen
- förbättra positionen
- intaga positionen

Förövningar

Löpkoordination
(se sprint/häck)
Löpteknik (se sprint/häck)

Speciella teknikövningar

Tempoväxlingar (Övn 30)
Uppgiftslöpning (Övn.31-33)
Positionslöpning (Övn.34-36)
Spurtränning (Övn.37)

Betoning på

Alltid högt krav på teknik

Löpningarna skall alltid ske i enlighet med gällande regler

Metodiska anvisningar

Utför alltid denna övningsform i grupp med minst tre löpare av jämn god klass

Indela i träningsgrupper efter prestationsförmåga

Träningen sker lämpligen i intervallform

Stegring

Speciella teknikövningar

1. Människoslalom

Spring på ett led, siste man springer slalom genom ledet tills han är först osv.

2. Tåget

Dela upp gruppen i minst två lag. Lagen står vid en linje på ett led.

Förste man i varje lag är lok och skall springa och runda ett märke ca 20 m bort. När han kommer tillbaka kopplar han på en vagn (näste man) och rundar märket igen. Så håller det på tills alla vagnar hänger med. Antingen slutar man nu eller också lämnar man av en person per varv och börjar då med att "loket" går av först.

Under hela tiden skall ledet hålla ihop, lämpligen genom att hålla runt höfterna.

Tappar någon taget, måste tåget stanna och koppla på igen.

3. Naturstafett

Dela in i små lag. Ge startmännen något naturuppdrag ex hämta 3 kottar. När löparna kommer med kottarna får näste man starta och har då fått en annan uppgift ex hämta blad från björk, ek och asp. Det finns oändliga variationer på saker som man kan hitta på att hämta. Se bara till att man får plocka och/eller att man inte fördärvar, ex bryter kvistar.

4. Följa John

En person utses till John, och han springer först. Övriga springer på ett led. Den som är John hittar på något och övriga härmar. Byt ledare John ofta så att alla får vara ledare. Denna lek kan med fördel förläggas till obanad terräng.

5. Hinderbana

En bana med hinder som skall passeras och där det gäller att flytta tyngdpunkten så mycket som möjligt. T.ex. över plintar och genom (under) häckar. Kan varieras i det oändliga.

6. Stafett med belastning

Dela gruppen i små lag ca 4-5/lag. Två medicinbollar per lag. Förste löparen tar en boll, springer med den i famnen runt ett märke ca 30 m bort och sedan tillbaks, där han tar upp boll 2 och springer med båda bollarna i famnen samma väg. Därefter växlar han till nästa.

7. Rundbanestafett

Markera ut en rundbana i salen och dela gruppen i två lag. Lagen startar nu på var sida av salen. Varje deltagare bör springa 3-4 varv i 2-3 omgångar innan stafetten är slut.

8. Evighetsstafett

Dela upp i små lag och starta runt banan. Använd rundbana i salen.

Förste man springer 1 varv. Löpare 2 springer 2 varv, löpare 3 springer 3 varv osv.

När siste man sprungit börjar man om med förste man, men räknar antalet varv omvänt, så att förste man springer lika många varv som den siste nu gjort.

Den som sprang flest varv i omgång 1 springer alltså minst varv i omgång 2.

På detta sätt kan man hålla på ganska länge, men det är viktigt att växla antalet varv löparen skall springa annars blir det snabbt tråkigt.

A = NYBÖRJARE

B = NÅGOT MER TRÄNADE

9. Distans

A 3 - 4 km

B 5 - 6 km

Medeltempo, lätt terräng

10. Distans

A 2 - 3 km

B 4 - 5 km

Medeltempo, obanad terräng

11. Distans

A 6 - 8 km

B 8 - 10 km

Lugnt tempo, lätt terräng

12. Distans

A 3 - 4 km

B 5 - 6 km

Hårt tempo, lätt terräng

Stegringsformer

13. Distans

A 5 - 7 km

B 6 - 9 km

Lugnt/medel tempo, varierat underlag

Stegringsformer

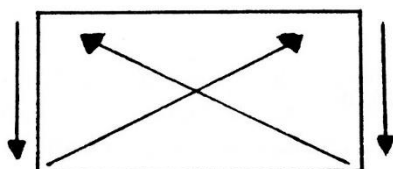
14. Kort intervall

8-10 x 15-20 sek löpning, paus 20-30 sek (gång eller lätt löpning), Borgskalan 16-17 efter sista upprepningen.

Underlaget skall vara plant, flackt och fast, ex cykelbanor, löparbanor och gräsytor.

15. Kort intervall på idrottsplatsen (Åttan)

Samma som i exempel 14, löp diagonalt, vilan är gång/lätt löpning längs kortsidorna



16. Kort intervall

6-8 x 60-80 sek löpning. Paus 30-40 sek (gång eller lätt löpning)

Borgskalan 15-16 efter sista upprepningen.

Underlaget skall vara som i ex 14.

På idrottsplatsen kan detta vara 6-8 x 1 varv runt fotbollsplanen.

17. Lång intervall

4-6 x 80-100 sek löpning. Paus 60-90 sek. Borgskalan 14-15. Underlaget som i ex.

14. På idrottsplatsen kan detta vara 4-6 x 400 m. Pausen består av lätt löpning kring startpunkten.

18. Lång intervall

3-5 x 3 min löpning. Paus 1, 5-2 min. Borgskalan 14-15. Underlaget som i ex 14.

19. Fartlek

Löpning i 40 min med varierande tempo och i varierande terrängavsnitt. ex.

5 min lätt löpning

5 min lekmoment där t.ex. Följa John, Träd och Människoslalom ingår.

5 min lätt löpning

5 min intervall, 3x1 min, 1 min gångpaus mellan loppen

2 min gång

3 min lätt löpning

5 min hård löpning, 16-17 på Borgskalan

2 min lätt löpning

3 min förflyttning i sidgalopp, hopsasteg och lätta mångsteg

3 min löpning i medeltempo

2 min lätt löpning

20. Fartlek

6-8 km löpning med varierande tempo/terrängavsnitt där improvisation av övningar från nr 19 ges stort utrymme.

21. Fartlek

Varierande löpning på idrottsplats (stege)

ex. (L=lätt löpning, H=hård löpning) (L - kan ibland ersättas med gång) 60L, 40H, 80L, 120H, 200L, 200H, 200L, 400H, 200L, 200H, 200L, 120H, 80L, 40H, 60L.

Detta blir sammanlagt 2200 m. Denna form av fartlek är främst avsedd för de som är något mer tränade.

Anmärkning

Alla övningar nr 9-20 kan genomföras med variationer av underlaget. Även vid svåra yttre betingelser skall god teknik eftersträvas. Lätt terräng kan vara vägar, stigar, elljusspår, cykelbanor, golfbanor osv. Huvudsaken är att underlaget är jämt och fast samt relativt flackt. Annan terräng som kan vara bra att springa i är: obanad terräng i skogen, kuperad terräng, orienteringsbanor.

22. Känna fart

Känna fart över någon kortare sträcka än tävlingsdistans ex 600, 800, 1200 m på olika hastigheter.

23. Känna fart

Känna fart över någon längre sträcka än tävlingsdistans ex 1000, 1200, 1800 m.

24. Känna fart

Känna fart med samma hastighet som tävlingshastighet ex 800 m = 2,40 min, uppdelas i 200 m- intervaller å 40 sek, lång vila.

25. Känna fart

Känna fart med något högre hastighet än tävlingshastighet ex se nr 24 men hastigheten skall vara 35 sek.

26. Känna fart

Känna fart med något lägre hastighet än tävlingshastighet ex se nr 24 men hastigheten skall vara 45 sek.

27. Lär känna fart i "prat-tempo"

Distanslöpning där tempot medel/lätt erhålles om ungdomarna hela tiden kan prata med varandra. Ex sammanhängande meningar under 30 sek.

28. Lär känna fart genom att "hålla andan"

Distanslöpning där tempot medel/lätt erhålles om ungdomarna klarar av att hålla andan i ca 20-30 sek medan de springer.

29. Lär känna fart genom "poäng-intervall"

Intervaller där det gäller att pricka rätt tid. 6-8 x 200 m på 40 sek. Paus 2 min.

Poängräkning: Kommer löparen in på idealtiden 40 sek = 0 poäng. Kommer han in på 39 sek = 2 poäng och kommer han in på 41 sek = 1 poäng. D.v.s. för varje sekund långsammare än ideal tiden får man 1 poäng, medan man för varje sekund snabbare än idealtiden får 2 poäng. Vinnare är den som efter avslutat pass har minst poäng. Olika intervallformer kan provas.

30. Tempoväxling

Löpning med växling av tempon under loppet. Jfr.nr. 13

31. Uppgiftslöpning

Ex lopp över 300 m på bana där en person utses till ledare, de andra får ej springa förbi. Vid ett märke alternativt signal från tränaren rycker den löpare som fått den uppgiften.

32. Uppgiftslöpning

Samma uppläggning som i nr 31 men två löpare rycker på samma signal. (löparna vet ej om varandras uppgifter)

33. Uppgiftslöpning

Samma som i nr 32 men ledaren skall svara på rycket.

34. Positionslöpning

I princip samma uppläggning som i nr 31-33, men löparna har fått i uppgift att intaga vissa positioner.

Exempel: '

- a löparen som ligger i täten skall "falla" genom fältet och lägga sig sist.
- b ligga i kön och avancera upp till en tätposition.
- c löparen i täten går ut släpper förbi en löpare, sedan lägger sig löparen snett bakom den nya ledaren.
- d löparen i täten skall inta position 3-4.
- e ligga i kön, löparna framför börjar tappa, täpp till luckan.

35. Positionslopning

Samma som i nr 34, men två löpare bildar lag och lägger sig i täten. Löparna skall agera på ett sådant sätt att övriga löpare har svårt att komma förbi.
(Agerandet skall vara regelmässigt).

36. Positionslopning

Samma som i nr 35, men löparna lägger sig mitt i fältet alternativt i kön. Löparna skall intaga tätpositioner och se till så att tempot

- a höjs
- b sänks
- c bibehålls

37. Spurtträning

Ex 300 m löpes i tävlingsfart (jfr 800 m = 2,40) på upploppet vid markering eller signal sker en markant fartökning som hålls in i mål.

Teknisk kravprofil för grundstadiet

Den tekniska kravprofilen för medeldistans stämmer överens med kravprofilen för löpteknik (se sprint/häck).

Korrigeringsöversikt

För ungdomar som befinner sig i grundstadiet är tekniken en funktion av färdighetsnivån i grundläggande övningar, dvs. löpkoordination och löpteknik.

Vissa löptekniska brister kan man ej komma tillrätta med i detta stadium då orsakerna till dessa "fel" står att finna i den fysiska mognaden hos ungdomarna. Detta innebär att det är först i uppbyggnadsstadiet som de kan tillgodogöra sig en optimal teknik, "den egna stilen".

Orsakerna till nedanstående "fel" kan man finna i att ungdomarna ej klarar av de grundläggande övningarna tillräckligt bra. En allmängiltig åtgärd är därför att kontrollera om de kan dessa grundövningar. Först därefter är det aktuellt med speciella övningar för att rätta till bristerna.

Vid "fel" kontrollera följande:

1. Är koordinationen tillräckligt bra?
2. Saknas det styrka någonstans?

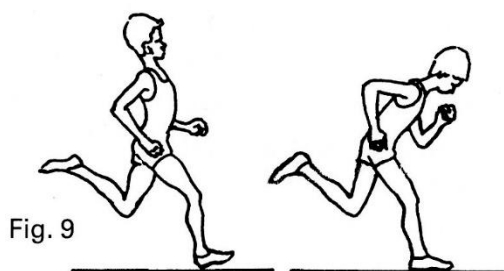
Vanliga fel hos ungdomar i grundträningsstadiet:

Fel Dålig hållning

- Överkroppen ej rak
- Pikering i höftleden

Åtgärd

Blicken riktas fram i banan 15-20 m
Upprätt överkropp
Löpkoordination



Fel Hoppande löpning

- För tidigt frånskjut

Åtgärd

- Löpkkoordination
- Löpteknik

Fel Dålig häkkick (och lågt knälyft)

- ej tillräckligt frånskjut

Åtgärd

- Förbättra frånskjutet

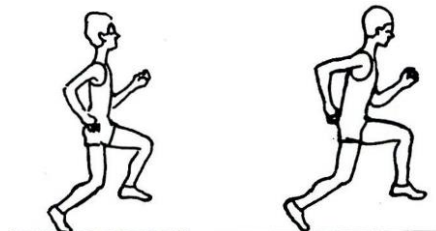


Fel Sittande löpning

- Höften ej tillräckligt framförd
- Dåligt frånskjut
- För högt knälyft (i förhållande till rörelseutslaget i höftleden)

Åtgärd

- Löpkoordination
- Löpteknik



Fel KORT STEGLÄNGD, ORYTMISK LÖPNING, BAKÅTLUTAD ÖVERKROPP

- Dåligt (litet) rörelseutslag i höften

Åtgärd

- Löpkoordination
- Löpteknik
- Förbättra rörligheten i höftleden

Fel BÅLVRIDNINGAR

- Bristande styrka i bålen
- Felaktig armpendel

Åtgärd

- Successivt förbättrad styrka
- Armpendlingen skall ske i axelleden



Fel FOTISÄTTNINGEN SKER ÖVER HÄLEN

- För långt steg

Åtgärd

- Löpkoordination
- Undvik att tänja ut steget

