

Friidrottsskolan Äldre

Vecka 38	Stafetter, fys och löpskolning
Vecka 39	reaktionsstarter, Starter m block, Längdhopp eller Tresteg
Vecka 40	Accelerationsträning, Höjdhop, eller kula
Vecka 41	Starter m block, Starter m block över häckar, Längdhopp eller Diskus
Vecka 42	Sprintuth. Slägga eller kula
Vecka 43	Träningsstävling 60m, längd, kula
Vecka 44	Höstlov - Tränarna väljer om ni vill träna och vad ni tränar.
Vecka 45	Stafett träning med pinne, Hoppbana & fyscirkel
Vecka 46	Sprint ö småhäckar, Stavhopp eller Tresteg
Vecka 47	reaktionsstarter, Häcklöpning eller Längdhopp
Vecka 48	Kula eller Höjdhop, fyscirkel
Vecka 49	Löpning Längre, Diskus eller spjut
Vecka 50	Träningsstävling 60m häck, Höjd, 600m
Vecka 51	Hinderbanestafett i tomtkläder, Julfika i cafeét
Tävlingar!	Vi anordnar Floraspelen 11-12/1 en rolig tävling som vi hoppas barnen Vill vara med på. Information kommer sättas upp i hallen på anslagstavla Samt delas ut i grupperna innan avslutning.

Vecka 38

Uppvärmning

Börja med att jogga 2-3varv och köra pendlingar, är det många nya passa på att köra en presentationsrunda under tiden.

Löpskolning: Kör 2 av varje

Vristlöpning	10m	
Höga knän åt sidan	10m	
Höga knän med klapp	10m	(blir ett dubbelstuds på benet du inte lyfter)
Rumspark armar upp	10m	(De håller armarna rakt uppåt och försöker ha rak hållning)
Rakbenslöpning	20m	
Höga knän fram 2&2	10m	(en håller händerna i midjehöjd den andra knäar händerna)

Reaktionsjakt:

dela in gruppen 2 och 2. Ett barn startar på linjen, de andra barnet startar ca 3m längre fram. På startskottet ska den på linjen försöka hinna ikapp det främre barnet. Löpsträckan bör vara ca 15m. Testa med 4-5 olika startpositioner, exempel skräddarställning, ligga på mage, ligga på rygg, Knästående, skräddarställning ryggen mot. Ni kan även testa flytta fram de andra barnet så det startar på 5m i olika ställningar medans det första barnet får stå i en vanlig startställning. Ser ni att indelningen är väldigt ojämn kan ni dela om grupperna.

Medicinsbollstafett:

Dela in gruppen i 2-3 lag. Ställ upp lagen på ett led och ge de som är sist i kön en medicinsboll som väger mellan 4-6kg. Ta gärna en stor boll, tanken är att det ska vara lite tungt och otympligt. Ställ en kon ca 10m bort, på startsignalen springer barnet som står sista i kön med bollen och rundar konen. Barnet ställer sig sedan längst fram i kön, och rullar bollen mellan sina egna ben och sina lagkamraters ben till den som är sist i kön. När bollen passerat sista personen plockar den som är sist i kön upp bollen och springer och rundar konen. Kör så alla får springa 3 gånger.

Evighetsstafett med stafettpinne:

Dela in gruppen i två lag. Ställ ut en rundbana. Lagen ska börja i varsin ände och målet är att hinna ikapp varandra. Man springer ett varv sedan växlar man genom att lämna över stafettpinnen. Målet är att hinna ikapp det andra laget, med stafettpinnen tillkommer svårigheten att lämna över pinnen. Ju tröttare barnen blir ju viktigare kommer överlämningarna att bli. Väljer ni alternativet med pinne, kan rundbanan med fördel vara några meter längre.

Avslutning fys Kör cirkeln 2 varv och varje övning i 20", säg till efter 10" för sidbyte

Armhävningar

Sit-ups

Squat-jumps

gångmaskar

liggande benlyft

Utfall bakåt

Vecka 39

Uppvärmning

Ni får själva välja hur ni vill värma upp, antingen kör ni någon typ av lek eller en klassisk uppvärmning enligt följande. Det finns även olika uppvärmningsprogram på anslagstavlan.

Jogg 3 varv

Vristlöpning 2x20m

Hälkick 2x20m

Höga knän 2x20m

Sidhoppsa 2x30m

Vanliga hoppsa 2x30m

Stegringslopp 2x60m

Reaktionsstarter 4-5st

Sätt barnen på en linje, kör 4-8 barn åt gången beroende på hur mycket utrymme som finns i hallen.

När barnen hör en klapp ska de springa så fort de kan till en kon ni placerat 10-15m bort.

Variera gärna startställningarna så barnen får olika utmaningar, ni kan även koppla in olika sinnen när ni kör reaktionerna. Istället för att klappa kan ni t.ex. kasta en boll framför barnen och när de ser att den tar i backen får de springa.

Starter med Block 2x5-10-15m

Ställ ut 4-8 block beroende på vilket utrymme ni har, standard inställning för ett block är 2 fot fram till första blocket och 3 fot till det bakre blocket.

Kör lite olika längder på starterna, ni kan t.ex. ställa ut koner på 5-10 och 15m, låt barnen springa alla tre starter på rad då de tar lång tid att ställa in blocken. När de sprungit alla tre starter kan ni byta startgrupp.

Längdhopp eller Tresteg

Låt barnen själva välja om de vill hoppa längdhopp eller tresteg, dela in dem i två grupper med någon ledare i varje hoppgrupp.

Förslag på drillar till längdhopp kan vara, uthopp över en häck, uthopp i gropan från en låg låda, hopp förbi strech i sanden.

Förslag på drillar till tresteg kan vara, hoppa i rockringar, hoppa över koner, hopp med olika ben först.

Uppvärmning

Välj själva hur ni väljer upp, olika uppvärmningsprogram finns uppsatta på anslagstavlan i Florahallen men det går även bra att köra någon lek eller annan aktivitet som håller ett bra tempo under ca 10minuter

Accelerationer 1x5-10-15-20-25-30m

Barnen gör en stående start mot varandra, de kan köra 4-8st åt gången beroende på hur stort utrymme ni har tillgång till. De starter med foten bakom linjen och när ni klappar händerna så springer de i väg. Ha olika avstånd de kan t.ex. köra 5-10-15-20-25-30m

Höjd hopp eller Kula

Låt barnen själva välja vilken av grenarna de önskar köra, alternativt så kör ni med byte efter halva tiden.

Dela in ledargruppen så att några tar hand om höjdhoppet och några tar hand om Kulan.

Förslag övningar höjd hopp - stående höjd hopp på olika sätt, Jämnfota kullerbytta hopp över ribba, saxhopp och vanligt höjd hopp.

Förslag övningar för kula - Stående kulstötning i jämnfota start, vanlig stående kulstötning, kulstötning med springstil, kulstötning med glidstil, stötning med fel hand.

Tid över? 2x av varje övning utan vila

Får ni tid över kan ni avsluta med en kortare fyscirkel förslag nedan, kör 20" på varje övning

Benböj utan vikt
armhävningar
ryggresningar
situps
Utfallsteg
Skridskohopp

Vecka 41-42

Uppvärmning

Vecka 41

Välj själva hur ni väljer upp, olika uppvärmningsprogram finns uppsatta på anslagstavlan i Florahallen men det går även bra att köra någon lek eller annan aktivitet som håller ett bra tempo under ca 10min

Starter med block 2x10-30-50m

Plocka ut 4-8st block beroende på vilket utrymme ni har, vanliga inställningar på blocket är 2fot från linjen till början på första blocket, 3fot från linjen till början på bakre blocket. Kör lite olika längder, men lite längre än förra gången t.ex. 10-30-50m

Starter med block över häckar

Samma blockinställningar som utan häckar, ställ ut en häck ca 8m och den andra ca 8m efter det. Kör en helt vanlig start, men nu ska de försöka springa över de 2 häckarna också. Låt dem prova 2-3gångar

Längdhopp eller Diskus

Låt barnen själva välja vilken gren de vill köra alternativt kan de byta efter halva tiden. Dela upp som det finns någon ledare vid längdhopp och någon vid Diskus

Förslag längdhopp - Hopp med olika långa ansats t.ex. 5-10-15-20m, Hopp med fel ben, st.längdhopp

Förslag Diskus - Stående Diskuskast, Kast med fel arm, halv rotation, hel rotation, Diskus med sprintansats.

Vecka 42

Uppvärmning

Välj själva hur ni väljer upp, olika uppvärmningsprogram finns uppsatta på anslagstavlan i Florahallen men det går även bra att köra någon lek eller annan aktivitet som håller ett bra tempo under ca 10minuter

Sprintuth.

Sprintuthållighet tränas normalt sätt när man arbetar under en lite längre tid, en lämplig sträcka i den här ålderna kan vara 80-150m. Förslag på upplägg 150-120-80m med cirka 3-4minuters vila mellan varje lopp.

Slägga eller kula

Låt barnen själva välja vilken gren de vill utföra alternativt kör ett byte efter halva tiden. Dela in så det finns ledare både på slägga och kula

Förslag slägga - en, två eller tre rotationer utan slägga på banan, släggkast med en två eller tre rotationer i släggburen. Stående kastning.

Förslag kula - bakåtkast med kula, framåtkast med kula, stående stötning, glidstil, sprintstil kanske till och med testa rotationsstil. Testa olika vikter på kulorna.

Vecka 43 och vecka 44

Träningstävling

Vecka 43

Låt barnen springa 60m, stöta kula och hoppa längd. Skriv ner deras resultat på en resultatlapp som de sedan får behålla för att kolla vad de hade för resultat och jämföra med på andra tävlingar. Resultatlappar lämnas i träningspärmen.

Vecka 44

Denna vecka är det egentligen höstlov. Men vill ni köra är det okej, kör då det som barnen är mest sugna på att köra. Se det som en fri vecka :)

Vecka 45

Stafett med Staffettpinne

Dela in gruppen i lag med 4st i varje lag, och dela in 200m rundbanan i 4st olika sträckor. Ställ ett barn vid varje sträcka, de växlar till varandra genom att lämna över stafettpinnen. Spring stafett 3-4 gånger

Hoppbana

Bygg en hoppbana med hjälp av olika material t.ex. lådor, rockringar, koner, madrasser osv.
Förslag på övningar. Lådhopp, skridskohopp, enbenshopp, mångsteg, vrishopp, hopp ö häckar
Kråkhopp, Grodhopp, hopprep osv.

Fyscirkel

Varje station körs i ca 20" med ca 10" vila då de går till nästa station

Övningsförslag. Armhävningar, Plankan, Sidplankan, Splithopp, Benböj utan vikt, Upphopp på låda, kålmask, Sprint i armhävläge, Fällknivar, Höga knän på plats, Ryggresningar osv.

Vecka 46-47

Uppvärmning

Vecka 46

Välj själva hur ni väljer upp, olika uppvärmningsprogram finns uppsatta på anslagstavlan i Florahallen men det går även bra att köra någon lek eller annan aktivitet som håller ett bra tempo under ca 10minuter

Sprint ö småhäckar

Ställ upp två rader med ca 10 häckar i varje rad. En rad med lite längre avstånd och en rad med lite kortare. Förslag på avstånd lång- 3ft på första 3 häckarna 4ft på häck 4-6, 5ft på häck 7-10
Förslag på avstånd kort. 3ft på första 3 häckarna 3,5ft på häck 4-6 4ft på häck 7-10

Men ni kan anpassa själva om ni vill ha längre eller kortare.

Stavhopp eller Tresteg

Barnen får själva välja stavhopp eller tresteg, alternativt delar ni i grupper och byter efter halva tiden.

Förslag stavhopp - Pendlingar i rep, Pendlingar i ringar, hopp med stav till madrass, hopp med stav pendling
Hopp med stav över gummiribba om de klarar av det.

Förslag Tresteg - Tresteg med olika ansats t.ex. 5-10-15-20m, Tresteg med sista steget från låda,
Alla 3 hoppen på samma ben.

Uppvärmning

Vecka 47

Välj själva hur ni väljer upp, olika uppvärmningsprogram finns uppsatta på anslagstavlan i Florahallen men det går även bra att köra någon lek eller annan aktivitet som håller ett bra tempo under ca 10minuter

Reaktionsstarter

Dela in gruppen i 4-8st i varje heat beroende på vilken yta ni har tillgång till. På ert kommando springer de en sträcka på 10-15m. Testa olika startställningar. Ni kan även testa reaktion med jakt, då delar ni in dem i par. En kör en reaktionsstart i en ställning, den andra startar 5-7m bakom och ska vid signal försöka hinna ikapp den framför innan den hinner till konen.

Häcklöpning eller Längdhopp

Låt barnen välja själva, alternativt dela in i 2 grupper och byt efter halva tiden.

Förslag häcklöpning - Starter över första häcken, 60m häck olika avstånd och höjder, 40m häck korta avstånd

Förslag Längdhopp - Låt barnen mäta ut en egen ansats och försök hitta en bra ansats för att pricka plankan. En bra standard att börja med är att de får mäta ut 60fot, sen kan ni justera ansatsen fram och tillbaka beroende på om det är nära eller långt från plankan. Sedan får de komma ihåg sin ansats tills det är dags för tävling.

Vecka 48-49

Uppvärmning

Vecka 48

Välj själva hur ni väljer upp, olika uppvärmningsprogram finns uppsatta på anslagstavlan i Florahallen men det går även bra att köra någon lek eller annan aktivitet som håller ett bra tempo under ca 10minuter

Kula Eller höjdhopp

Låt barnen själva välja vad de vill göra, eller dela in dem i 2 grupper och byt efter halva.

Förslag kula - Låt barnen stöta precis hur de vill och ge dem tips för att stöta längre. Ni kan även mäta om barnen vill veta hur långt de stöter.

Förslag Höjdhopp - låt barnen försöka hoppa så högt de kan, så får de träna på hur det skulle varit att hoppa om det var tävling.

Fyscirkel

Avsluta passet med en fyscirkel kör varje station ca 20sekunder med 10 sekunders vila mellan varje station

Förslag på övningar - Benböj med händerna uppåt, armhävningar, Plankan med uthopp, Sidplankan med benlyft, upphopp så högt de kan, utfallsteg på stället, Skridskohopp, Jakthunden, kisshunden

Uppvärmning

Vecka 49

Välj själva hur ni väljer upp, olika uppvärmningsprogram finns uppsatta på anslagstavlan i Florahallen men det går även bra att köra någon lek eller annan aktivitet som håller ett bra tempo under ca 10minuter

Löpning längre

De ska nu få prova att springa lite längre lopp, med kort vila mellan varje.

Förslag på lopp - 5 varv vila 2 minuter 4 varv vila 2 minuter 3 varv vila 2 minuter.

Diskus eller spjut

Låt barnen själva välja vad de vill göra, eller dela in dem i 2 grupper och byt efter halva.

Förslag Diskus - Låt barnen kasta från kulringen och kolla hur långt de kan kasta, se till att bara ett barn är inne åt gången. Medan övriga barn väntar kan de träna på diskusrotationer på banan.

Förslag Spjut - Kast med vortex spjut stående och med 3-steps ansats. Kast med vortex valfri ansats
Kast med lättare spjut om ni känner att de klarar av det.

Vecka 50-51

Träningstävling Vecka 50

Träningstävling med grenarna 60m Häck, Höjd och 600m

Precis som förra gången skriver ni in resultaten och barnen får spara sina lappar för att komma ihåg resultaten.

Vecka 51

Sista veckan får ni göra precis vad ni vill, men hitta gärna på några roliga tävlingar. Det kan vara roligt med något annat även om barnen börjar bli äldre.

Klubben bjuder på fika denna vecka. Fikat kan ni hitta i kiosken på våning 2. era taggar fungerar dit.