

Exempel Friidrott terminsplanering ålder 7-9 inomhus

12 januari:

Uppvärmning:

- följa John med ungdomsledare
 - kom alla mina friidrottare(som björnar, hoppande grodor, så snabbt ni kan, studsandes mm
 - Eller/ -zonkull (jmfotahopp- gå, björngång-enbenshopp)
- märk ut ett lek område med koner och lek i det området. Alla ska vara aktiva hela tiden.
Ledare får gärna vara med och få igång alla.

Station 1: Längd

Ev två mattor plintlock framför

- alla barn på långsidan stillastående hopp upp på rumpan fötterna fram
- längdhopp fokus få höjd nudda pinne med handen som ledare håller upp

Tillbakaväg: över/under häckar, slalom mellan koner

Station 2: Hinderbana med stav/ lianer

- hänga upp o ned i lianer tjockmatta under
- Klättra i ribbstol över röda band under gula
- Balans bom låg höjd, matta under
- Upp/ ner småplintar
- Kullerbytta
- Stå på händer?
- Bänk framför lianer tjockmatta o bom, sparka med benet på bom

Avslut: stafett

19 januari:

Uppvärmning:

- Följa John med ungdomsledare
- Dansstopp med "övningar", jägarställning, planka, trädet

Station 1: Häck

Ha olika banor i olika höjd, olika avstånd med ca 4,5 steg emellan. Springa, inte hoppa. Ca 3 steg emellan. Kinahatt innan häcken för att få längre "hopp". Man "tvingar" dem att göra rätt avsteg/teknik".

- 6st häcklöpningar över koner
- 3 st med fast avstånd ex 3 eller 4 stegsrytm
3 st med oregelbunden avstånd (lång häck träning)

- Löpning över små returhäckar regelbunden avstånd 3-4 stegsrytm, men olika banor så man får testa olika avstånd.

Station 2: Kast

- Alla på en rad, massor med saker att kasta, alla kastar samtidigt tills sakerna är slut, hämta på signal. Uppvärmning på kaststationen
- Kaststationer/kastbana:
 - ☐ Ringar i bom högt upp
 - ☐ Kasta ner koner
 - ☐ Pricka i rockring
 - ☐ Styrkeövning

När man har kast: kasta med allt möjligt och kasta flera gånger samtidigt. Inte bara kasta en gång och sen ställa sig i kö.

Avslut:

Stafetter med stafettpinne

- I rundbana eller mittemot varandra

26 januari:

Samling i ring - ca 5 min

Uppvärmning:

- Följa John med ungdomsledare - ca 10 min

Stationsträning/crosstraining med musik - 2 barn per station

Varje station bör ta ca 45 sek – 1 min per station - två varv totalt

Bör ta ca 30 min ink. vattenpaus på mitten

- Styrka: armhävningar på bom (*här behövs tränare*)
- Kondition: upphopp på pallplint
- Styrka: hänga i lianer (*här behövs tränare*)
- Kondition: höga knän på mjuk matta
- Styrka: stå på händer (*här behövs tränare*)
- Kondition: flytta ärtpåsar från en linje till en annan
- Styrka: stöta boll/kula (*här behövs tränare*)
- Kondition: spring över låga häckar
- Styrka: jägarvila
- Kondition: hopprep
- Styrka: plankan på böjda armar (*här behövs tränare*)

Stafett - ca 10 min

Avslutning - ca 5 min

2 februari:

Samling 5 min välkomna nya barn berätta hur träningen brukar vara, repetera regler

Uppvärmning 10min

- Springa 1-2 varv(löpskolning-)
- Zonkull (jmfotahopp- gå, björngång-enbenshopp)
- märk ut ett lekområde med koner och lek i det området.

- Stationer 10-15min

Station 1: Höjdhop

Gärna med ungledare

-
- Stillastående hopp. Fart med armarna bakåt, landa så att man nästan gör kullerbytta bakåt.
- Toucha ribba, variera genom att ledare sitter på matta, barnen nudda knä eller göra high five. Öva teknik med att få in både ben och armar.
- Samma som ovan, men man markerar med tex hopprep eller rockring var man ska hoppa. Ej hoppa i mitten. Mitten av mitten.
- Markera med koner hur man ska ta ansats. (I ett J)
- Ledare står i mitten, landa på rumpa med ansiktet mot ledaren.

Station 2: Sprint

Reaktionsstarter mellan två linjer(markera med kinahattar)

- på linje i olika startställningar stående, på knä, på rumpa, på mage

Starta på signal(klapp eller ord)

-Två rader barn, den fram blundar startar när den bakom lägger en hand på axeln

Soldater o pirater? Om vi hinner

Station 3: liten hinderbana

-kullerbytta på liten matta eller rulla

-klättra över röda band o under gula i ribbstol

-Balans på bom lågt ner (matta under)

-Lianer: håll brett med armarna, sparka foten på bom(stav)(tjockmatta under eller hoppa stav/rep över ett hopprep som ligger istället för bom

Avslut: stafett i ring (som vi gjort utomhus) 5-10min

Samling +ramsa5 min

9 februari:

Samling

(ca 5 minuter)

Uppvärmning:

Spegelkull! - där man blir fri efter fem jumping jacks med någon annan.

(Kortare uppvärmning eftersom första övningen också är en form av uppvärmning.)

(ca 5 min)

Gruppen delas upp i 2-4 mindre grupper beroende på hur många som kommer. Lagom med 5 barn i varje grupp. Ta med vattenflaskorna till gruppen.

Till ledare: [Kolla löpskolan på youtube med Simon Forsberg](#)

Övning 1: Testa att springa på olika sätt (blåänk till Lidingö friidrott):

Skipping – höga knälyft

Hälkick – ”spark i rumpan”

Tennsoldaten

Hoppsasteg

Sidhopp

Vrithopp

2 gånger per sorts övning

(ca 10 minuter)

Övning 2: Idioten - som lag. Alla ska springa fram och tillbaka till tre linjer och sedan får hela laget vila.

4 repetitioner

(ca 5 min)

Övning 3: Testa på ”stående start” - ungdomsledare visar. Startar men springer bara kort och sedan tillbaka. Varje grupp startar sig själv.

(ca 5 min)

Övning 4: Testa på ”riktig start” - ungdomsledare visar. Startar men springer bara kort och sedan tillbaka. Varje grupp startar sig själv.

(ca 5 min)

VATTENPAUS

Övning 5: Löpning över hela salen. Varje grupp springer för sig. Joggar tillbaka längs sidorna.

4 repetitioner

(ca 10 min)

Övning 6: Stafett. Springa fram - runda kon - byta av med high five. Om vi inte har pinnar?

(ca 5 min)

Avslutning om vi hinner: Mindre madrasser/rockringar - med rispåsar på - lagens uppdrag är att lägga rispåsarna på de andra lagens madrasser. Måste läggas ned med handen.
(tid ej satt)

Samling +ramsa: 5 min

16 februari:

Uppvärmning

- linjekull

2-3 grupper

2-3 stationer à ca 10 min med vatten emellan.

Station 1

Kula/Kast

Genomgång kul teknik, armbågen bakåt etc

Barnen står bredvid varandra och försöker stöta sandpåsar/bollar över en bom. När påsar/bollar är slut, hämta och repetera.

Station 2

Reaktion/explosivitet

Övningar där barnen startar på ljudkommando och springer så fort de kan ca 10 meter mot en madrass som står mot väggen t ex.

Olika startpositioner (liggande på mage/på rygg osv)

Station 3

Ev Stavhopp med lianer och bom