

Grundstadiet 10 -12 år utvecklingsplan

Prepubertalt	
Lekstadium	Grundstadium
Barn	



Träningen i grundstadiet kan delas upp i 10–12 och 12-14år. För 10–12 är träningen fortsatt lekfull, allsidig och varierad. Man provar på de flesta grenarna och fördjupar sina grundkunskaper. Man tränar 1–3 ggr/vecka. Tävla ingår som en naturlig del i friidrotten. För 12–14 år så byggs grundträningen på. Pass kan utökas med både mer fysisk trängen och man kanske även kör ett mer fördjupat teknikpass i någon grengrupp. Träningen ökar till ca 3-4ggr/vecka. Tävlandet ökar och vi åker även på tävlingsresor.

Hur tränar vi 10-12år?

- Fortsatt lekfull, allsidig och varierad träning. Friidrott erbjuder alla moment för en omväxlande och stimulerande träning. Action, snabbhet, styrka, koordination, spänning och kamp.
- Alla grenar provas på. Med bred och varierad träning stimuleras barnens basfärdigheter och koordination.
- Fördjupa grundkunskaperna och rörelsemönstret i teknikgrenarna.
- Fartfyllda träningar med inslag av styrka där du samtidigt får med rolig konditionsträning. Läs mer på [Friidrott för barn 10-14år](#). (Den här boken får man m man går utbildningen Friidrott för barn 10-12år.)
- Träningarna ökar till 2-3ggr/vecka.
- Tävlandet ökar och nu tävlar man även på andra klubbars tävlingar i Stockholmsområdet. Från 12års ålder hålls distriktsmästerskap för första gången där de främsta blir uttagna i Stockholmslaget och får medverka i Svealandsmästerskapen.
- Puberteten startar i genomsnitt 10,5år för flickor och 11,5år för pojkar. Stora skillnader rent fysiskt mellan barnen som förstås påverkar prestationsförmågan.
- Gruppdynamiken börjar bli allt viktigare och de vill känna tillhörighet och att det sker på deras villkor.

Utbildningsnivå för tränare

Vi vill att alla tränare genomför [friidrott för barn 10 – 12år](#) som hålls av O8fri.