

Lekstadiet 7-10år utvecklingsplan

Lekstadium	Grundstadium
Barn	



Från det år som barnen fyller 7 år startar vi de yngsta träningsgrupperna i IFK Lidingö friidrott.

friidrottsinspirerad träning ca 1ggr/vecka.

För de allra yngsta, 7-9år handlar det om allsidig träning, glädje och att introducera friidrotten alla grenar.

Fokus – Hur tränar vi?

- Glädje – lekfull friidrottsträning. Barnen ska ha kul på träningen. Väck deras nyfikenhet och lusten att prova på.
- Träningarna är tempofyllda, inga köer eller stillastående.
- Variation – Med bred och varierad träning stimuleras hela tiden barnens basfärdigheter och koordinativa utveckling.
- Friidrottens grenar. Läs mer [friidrott för barn](#)
Det är viktigt att barnen som valt friidrott får känna att de friidrottar. Det innebär att de utövar grenar i löpning, hopp och kast. Fokus ligger på lekfull och fartfylld träning utan fördjupade tekniska detaljer.
Grenarna tränas bäst i helhetsutförande. Inom varje grengrupp (löpning, hopp, kast) finns det ett antal grundövningar som kompletterar grenträningen. I grundövningarna lär sig barnen rörelsemönster som sedan tillämpas i grenarna.
- Lekar, stafetter, hinderbanor.
Med lekar i träningsupplägget så skapas du mycket lätt omväxling och rörelseglädje hos barnen. Här får de lära sig samarbete, umgås, använda fantasi och framför allt röra sig mycket.
Träningen med stafetter och hinderbanor ger en stor variation där du får med både styrka, uthållighet, snabbhet och koordination. Läs mer [Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom](#)
- Med gymnastikövningar kommer barnens koordination utvecklas snabbt
- Styrketräning och konditionsträning har liten effekt i den här åldern. Träna utefter barnens naturliga rörelsemönster, lekfullt med korta intervaller. Som inslag på styrka i den här ålder används barnens egen kroppsvikt som belastning.

Att utforma ett pass

- Starta och sluta med någon fartfylld stafett eller lek och ha med inslag på en eller ett par grenar.
- Upprepa gärna grenarna för att öka rörelsemönster och inläring under 2-3 pass.
- Håll hög aktivitetsnivå, undvik köer och stillastående.