

Grundstadiet 12 -14 år utvecklingsplan

Prepubertalt	
Lekstadium	Grundstadium
Barn	



Träningen i grundstadiet kan delas upp i 10–12 och 12-14år.

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. Tävllandet ökar och vi åker även på tävlingsresor.

Hur tränar vi 12-14år?

- Barnen övergår nu till att bli ungdomar.
- I den här åldern är det sociala väldigt viktig. Kompisarna spela en stor roll.
- Skiftande ambitionsnivå!
Några kommer att vilja träna och tävla och har hög ambition mot fortsatt friidrottsatsning.
Andra vill hålla i gång men kanske inte tävla så mycket.
Några kommer bara för att träffa kompisarna och hålla igång sin styrka och kondition.
Här är det viktigt att peppa dem och ha fortsatt kul på träningarna och göra lite sociala aktiviteter ihop.
- Utifrån att ungdomarna har olika ambitionsnivå är det viktig att alla har ett träning sammanhang och känner att det finns något för dem. Både för dem som vill satsa och utvecklas till de som bara vill träna för att röra på sig.
- Gemensamma pass och genspecifika pass bör finnas. Oftast har man hittat vilken grengrupp man tillhör där man vill lägga lite extra fokus.
[Friidrott för barn 10 – 14år.](#) (Den här boken får man m man går utbildningen Friidrott för barn 10-12år.)
- Träningarna ökar till 3-4ggr/vecka.

Utbildningsnivå för tränare

Vi vill att alla tränare genomför [friidrott för barn 12 – 14år](#) som hålls av Ö8fri.