

Allsidig trening for barn og ungdom 10-13 år

Av: Hege Wilson Landgraff og Gunnar Solvang

Innledning

Kort innledning om trenerrollen

Viktige forutsetninger for god læring – bry seg, utfordre, motivere.

Trivsel, trygghet, tilhørighet og tilpasset aktivitet.

10-11 år: Fra lek til friidrett

12-13 år: Litt mer vekt på teknikk

Oppvarming

10-11 år: Stiv heks – mellom bena, hoppe bukk. Avgrense området i forhold til antall utøvere.

12-13 år: Ti-trekslek med Halldor-baller

Uttøying

10-13 år: Hekkeøvelse

Løp

1. Hurtighet. Løp gjennom svingende tau.

10-11 år: stående start, knestående start

12-13 år: samme, men med mer utfordrende startposisjoner som liggende..... ,åttetall

Start på signal eller når tauet slår i bakken

2. Hurtighet. Bil og garasje

To og to med ansiktet mot hverandre. Parene stiller seg i en stor sirkel. Like mange erteposer som utøvere + en ekstra i midten av sirkelen. Den som står med ryggen mot sirkelen kryper mellom bena på partneren (garasjen) og løper en runde, inn i sirkelen og henter en ertepose og kjører inn i garasjen med posen. Gjentar til det ikke er flere poser igjen. Det paret som får den ekstra posen har vunnet.???

3. Reaksjon. Nummerkappløp

Sitte på benk, starte på signal (nummer), forlengs rulle på grønn matte, sprinte bort til kjele/ta i vegg og tilbake på plass. Bruk banene i hallen.

4. Frekvens og steglengde

10-11 år: Løpe over pinner, i rockeringer

12-13 år: Løpe over forhøyninger. Pappesker med pinner

Dra ut avstanden for trene steglengde

5. Harres test

Rundt en medisnball plasseres en benk og tre hekker/kassedeler evt. høydestativ med strikk mellom slik at de danner et kvadrat (2,5m fra medisnball til hekk). Legg grønne matter inni kassedelene.

Starte sittende på benk. Forlengs rulle, løpe rundt medisnball som er plassert 2,5m fra benken og de tre hekkene/kassedelene. Utøverne hopper over hekken/kassedelen på vei ut av kvadratet og kryper under/gjennom inn igjen. Løper så tilbake og rundt

medisinballen og videre til neste hekk/kassedel, gjentar til neste hekk/kassedel, rundt medisinballen og tilbake til benken.

12-13 år: Ta tiden utøverne bruker for å få opp farten

Hopp

1. Småhopp

Bruke strekene i hallen. Hink h+v, steg, samlede ben. Først fremover, så bakover.

2. Tresteg med kort tilløp

Noen steg tilløp, hink over matte, steg i rockering, hopp og lande på tjukkas

3. Lengde med kort tilløp

Kort tilløp, satse på springbrett, hoppe over strikk (spent mellom to høydestativ) for å få høyde og komme opp i satsen, lande på tjukkas

4. "Høydetilnærming"

Tilvenning til tjukkas, løpe i sirkel og stupe kråke på tjukkasene

Løpe i sirkel, ved strikk (eller list) skal det satses på ytterst ben, venstre hvis du kommer fra høyre side og på høyre ben hvis du kommer fra venstre side

Løpe i sirkel, satse og lande på tjukkasene

Kast

1. Kast fra tribune og ned i hallen

Kaste nedover.

Holde armen høy og lang. Barn og unge har lett for å korte ned arbeidsveien – lære den lange armen og kjenne at det strekker i brystet. Håndleddet alltid over skulderhøyde.

Kaste erteposer, skumspyd og Halldor-baller med "høy og lang arm" fra tribunen og ned i hallen.

2. Kast fra hallen og opp på tribunen

Kaste oppover.

De som står i hallen kaster erteposene evt. Halldor-ballene tilbake til de som står på tribunen

3. Vriøvelse

Lempe medisinball på vegg. Vri begge veier

4. Strekkøvelse

Bruk begge hender samtidig og kast med medisinball eller kule. Eksplosiv trening for strekkapparatet. En lang bevegelse, kaste høyest mulig opp på veggen.

Krever litt tyngre redskap, bruk kule tilpasset alder.

10-11 år: 3 kg

12-13 år: 4 kg

Prøv å kaste med både med og uten aktiv bruk av strekkapparatet i bena.

5. Løpende villsvin

Noen av utøverne løper mellom to tjukkaser plassert på høykant med noen meters avstand. Resten av utøverne stiller seg på linje et stykke unna. De skal sikte og prøve å treffe utøverne med "Halldor-baller" eller andre myke baller.