



FRAMTIDENS STJÄRNOR

FÖR GRUPPER I ÅLDERN 9–13 ÅR

HANDBOK FÖR TRÄNARE



Innehåll

1. Inledning	3
2. Målsättningar med Framtidens stjärnor-gruppen	3
3. Friidrottsträning i barndomsfasen	4
3.1. Totala mängden fysisk aktivitet	4
3.2. Mängden friidrottsträning	5
3.3. Egen träning	5
3.3.1. Självständiga, instruerade träningspass	6
3.5. Betonade träningspass	9
3.5.1. Belastning av nervsystemet	9
3.5.2. Belastning av muskulaturen	10
3.5.3. Belastning av hjärta och cirkulationssystem	10
3.6. Grenbanor i friidrott	11
4. Planering av träningen	11
4.1. Planering av träningsveckan	11
4.2. Planering av ett enskilt träningspass	12
4.3. Struktur för ett träningspass för 9–13-åringar (2 timmar)	12
4.3.1. Mångsidig träning baserad på löpning, nervsystemsbetoning	13
4.3.2. Mångsidig träning baserad på löpning, muskulär betoning	14
4.4. På träningarna är minst 50 procent av träningstiden aktiv rörelse	15
5. Mycket och mångsidigt tävlande i flera grenar	16
5.1. Sätt att aktivera barn till rikligt och mångsidigt tävlande	17
5.2. Mångsidighetstävlingen Framtidens stjärnor	18
5.3. Reform av barnens tävlingsverksamhet	19
6. Uppföljning av träningen	19
6.1. Uppföljning av egenskaper	20
7. Utveckling av gruppens gemenskap	21
8. Bilagor	22
Bilaga 1: Exempel på planeringsmall för träningsvecka för 9–13-åringar	22
Bilaga 2: Exempel på planeringsmall för träningspass	23
Bilaga 3: Exempel på Lahden Ahkeras hemuppgifter	24
Bilaga 4: Modell med 81 träningspass	25
Bilaga 5: Idrottsdagbok	26

1. Inledning

Bästa tränare!

Denna handbok har tagits fram av Finlands friidrottsförbund (SUL) som stöd för tränarna i Framtidens stjärnor-gruppen vid planering, genomförande och uppföljning av träning och tävling. Handboken bygger på utvecklingsstigen Med tålamod till toppen. Målet med utvecklingsstigen är att möjliggöra långsiktig utveckling och skapa förutsättningar för träning på internationell nivå samt prestationsförmåga på elitnivå. Även om stigen syftar till elitidrott passar innehållet i barndomsfasen alla barn. Det centrala målet är att väcka barnens motivation och skapa förutsättningar för ett livslångt intresse för fysisk aktivitet.

I denna handbok har särskild tonvikt lagts på självständiga, vägleda träningspass (rörelsehemuppgifter). På hur du som tränare kan uppmuntra barnen till ett mångsidigt tävlande i olika grenar samt hur du kan säkerställa att träningarna innehåller tillräckligt mycket aktiv rörelse och många utvecklande repetitioner. Det är ändå viktigt att komma ihåg att 9–13-åringar fortfarande är barn. Därför bör verksamheten vara rolig, lekfull och utgå från barnens perspektiv.

Handboken är översatt till svenska, och i viss mån bearbetad, av Svenska Finlands Idrottsförbund (SFI).

Vi önskar dig och idrottarna givande stunder och fina upplevelser i denna fantastiska idrott!

2. Målsättningen med Framtidens stjärnor-gruppen

Planera verksamheten för gruppen i Framtidens stjärnor så att målen nedan uppnås.

1. Vi ordnar tränings- och tävlingsverksamhet året runt.
2. Den totala mängden fysisk aktivitet för idrottarna i vår grupp är minst 20 timmar per vecka.
3. I våra träningar består minst 50 procent av träningstiden av aktiv rörelse.
4. I vår grupp tränar vi inför tävlingar. Målsättningarna med tävlandet:
 - A) Vi tävlar i så många friidrottsgrenar som möjligt i den egna åldersklassen. Vi deltar aktivt i Framtidens stjärnors mångsidighetstävling.
 - B) Varje idrottare i gruppen deltar också i mångkamper i den egna åldersklassen samt i terrängtävlingar.
5. Vi utvecklar gruppens laganda och gemenskap tillsammans med idrottarna och föräldrarna.

3. Friidrottsträning i barndomsfasen

3.1. Totala mängden fysisk aktivitet

Målsättningen för barns och ungdomars totala fysiska aktivitet är minst 20 timmar per vecka. Detta omfattar all rörelse, från skolresor och raster till självständiga lekar, spel och ledda träningar inom friidrott och andra idrotter.

- Föreningens ledda friidrottsverksamhet, det vill säga träningar och tävlingar, utgör cirka en fjärdedel av veckomålsättningen för barn i lågstadieåldern. Senast vid 13 års ålder är målet minst fem timmar.
- Självständig träning och tävlande utgör ytterligare en fjärdedel. Föreningen stöder detta till exempel genom instruktioner för egen träning och genom att informera om tävlingar i närområdet.
- Hälften av veckomålsättningen består av träningar i andra idrotter, familjens gemensamma vardags- och nyttomotion, självständig rörelse på fritiden samt fysisk aktivitet under skoldagarna.



Tränarnas centrala uppgifter för att säkerställa den totala rörelsemängden:

1. Vi ordnar ett tillräckligt antal träningar för tävlingsgruppen.
2. Vi deltar i tävlingar tillsammans med idrottarna.
3. Vi gör idrottarna och deras familjer medvetna om att enbart ledda träningar inte räcker för att uppnå en tillräcklig total mängd fysisk aktivitet.
4. Vi ger våra idrottare ledda instruktioner för självständig träning.
5. Vi uppmuntrar våra idrottare att fortsätta med andra idrotter så länge som möjligt.

3.2. Mängden friidrottsträning

Grupperna delas in i två åldersfaser: 9–11-åringar och 12–13-åringar. Träningsmängderna i barndomsfasen byggs upp progressivt, så att veckomålsättningen på tio timmar friidrottsträning uppnås senast i gruppen för 13-åringar. Genom egeninitierad rörelse kan den totala mängden fysisk aktivitet bli ännu större under barndomsfasen.

Andra principer som gäller progressionen i träningen:

- Träningen bygger på banor för grenträning och betonade träningspass.
- Hos 9-åringar ligger tyngdpunkten på banor för grenträning, och andelen betonade träningspass ökar stegvis fram mot 13 års ålder.
- Banor för grenträning används även för äldre åldersgrupper, med innehåll som passar deras utvecklingsnivå.
- Progression kan också uppnås genom att öka antalet träningar och/eller genom att förlänga träningarnas längd.

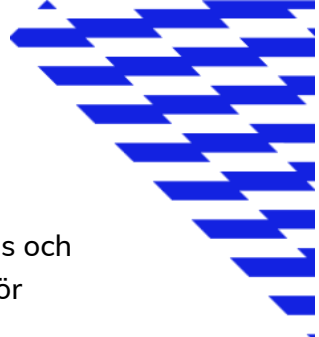
Nedan finns två exempel på hur träningens progression kan genomföras i olika åldersfaser när det gäller ledda träningar och självständiga, instruerade träningspass.

Esimerkki 9-13 v seuraharjoittelun kokonaismääristä viikkotasolla			
	Ohjatut harjoitukset	Omatoimiset ohjeistetut harjoitukset	YHT
9 v	2*90 min	60 min	4 h
10 v	2*120 min	90 min	5h30 min
11 v	1*60 min + 2*120 min	120 min	7 h
12 v	2*60 min + 2*120 min	150 min	8h30min
13 v	2*90 min + 2*120 min	180 min	10h

Esimerkki 9-13 v seuraharjoittelun kokonaismääristä viikkotasolla				
	Ohjatut harjoitukset		Omatoimiset ohjeistetut harjoitukset	Yhteensä
	Loka-toukokuu	Kesä-elokuu	Loka-elokuu	
9 v	2*75 min	2*90 min	60 min	3,5-4 h
11 v	3*90 min	3*90-120 min	120 min	6,5-8 h
13 v	4*90-120 min	4*120 min	180 min	9-11 h

3.3. Egen träning

Egen träning är barns egen fysiska aktivitet utanför de ledda träningarna – planerad eller spontan, ensam, med kompisar eller tillsammans med familjen. Syftet är att stödja den fysiska utvecklingen, motoriska färdigheter, en aktiv livsstil och grenskicklighet.



Mängden ledd träning bör inte ökas för snabbt, så att glädjen i idrottandet bevaras och mångsidigt idrottande fortfarande är möjligt. Därför bör föreningsverksamheten för 9–13-åringar kombineras med instruerad självständig träning.

Föreningarnas roll är att uppmuntra barn och familjer att öka den totala mängden fysisk aktivitet och att stödja självständig aktivitet. Tränarens uppgift är att inspirera barnen att röra på sig även på egen tid, till exempel genom att ge veckovisa eller månatliga uppgifter. Träningarna ska passa ålder och färdighetsnivå. Självständiga träningspass kan genomföras ensam, med kompisar eller med familjemedlemmar. Uppgifterna bör varieras med tanke på intresse och lärande.

Som bilaga till denna handbok finns ett exempel på Lahden Ahkeras månatliga hemuppgifter (bilaga 3).

3.3.1. Självständiga, instruerade träningspass

Exempel på innehåll i självständiga, instruerade träningspass. Mängderna är riktgivande.

Hopp:

- 1000 lyckade hopprepshopp med avstamp på två ben.
- Vristhopp på två ben. Efter 15 repetitioner en kort paus. Upprepa tre gånger (3 x 15).
- Vristhopp på ett ben. Byt ben efter tre hopp. Efter 5 x 3+3 en kort paus.
- Löpning med höga knän på stället med rotation, ett helt varv åt höger och ett helt varv åt vänster (= en prestation). Efter varje repetition en kort paus (5 x prestation).
- Saxhopp upp på upphöjning. Upphöjningens höjd 10–20 centimeter. (3 x 20).
- Hopp från hukstående med sträckning rakt uppåt från halvt knäböjsläge. Enskilda goda utföranden (3 x 15).
- Två små vristhopp följs av ett stort vristhopp (= en prestation). Efter tre prestationer en kort paus. (5 x 3 prestationer).

Muskelkondition:

- 500 magmuskelövningar på valfritt sätt, till exempel sneda situps från sittande uppresning.
- Med egen kroppsvikt: knäböj, armhävningar, planka, ryggmuskler.
- Med hantlar: lyft, knäböj och motrörelser.
- Andra muskelstyrkeövningar som redan är bekanta från tidigare träningar.

Löpning:

- Reaktionsstarter från olika positioner och på olika kommandon.
- Återhämtande löprundor, intervallöpning, till exempel 30 sekunder löpning, 30 sekunder gång.

- Lång, lugn aerob runda löpande, joggande eller vandrande i terräng. Längd 1,5–2 timmar. Utförs lugnt framåt och med svettning. Kan göras som ett kombinationspass där en del sker på cykel och en del till fots i terräng.
- Fartlek med varierande farter, till exempel 1–2 minuter raskt – 2 minuter lätt, sedan igen några minuter raskt – 2 minuter återhämtande del, olika fartnivåer i 1–4 minuters avsnitt. 4 minuter lätt – 1 minut hårt – 2 minuter lätt – små backar hårt, sedan återhämtning.
- Rask runda där andningen tydligt blir kraftigare, till exempel 2 x 10 minuter med 3–5 minuter lätt jogg emellan. Dessutom uppvärmning och nedvarvning. Lätta accelerationer på slutet.
- Skidåkning, cykling eller simning.
- Vandringar och skogsutflykter med kompisar eller familj.

Rörlighet, smidighet:

- Balansövningar: på ett ben, med slutna ögon, på mjukt underlag.
- Reaktionsövningar utifrån kommandon från en annan person, till exempel "hoppa", "vänd dig", "rör marken".
- Dynamiska stretchövningar före träning.
- Statiska stretchövningar efter träning.
- Bollspel.
- Gemensamma gårdslekar.
- Hopp på trampolin.
- Gymnastik och balansövningar med stor boll.
- Snurra rockring runt höfterna (viktrockring) 2 x 60 sekunder.
- Vågen som gymnastikrörelse kontrollerat, 3 gånger på båda benen kontrollerat.
- Jonglering med tennisbollar.
- Rotationer och böjningar med gymnastikkäpp.

Muskelvård:

- "Akkilles skyddsörelse", 2 x 30 tåhävningar med trampdynan på en upphöjning och knät lätt böjt.
- Massage av rygg och ben genom att ligga på en boll.
- Gummibandsövningar, till exempel sittande på golvet (vrister, "armsträckare" med mera).

Annat:

- Hushållsarbete och nyttomotion, till exempel dammsugning, gräsklippning, snöskottning.

Modellen med 81 träningspass

Utöver exempelövningarna är det bra att skapa en modell för självständiga, instruerade träningspass på cirka en timme. På så sätt får man mer rörelse på en gång. I modellen med 81 träningspass görs en punkt från varje del (1–4) och ett alternativ (A–B) per träningspass.

Med en liknande idé är det lätt att skapa nya träningspass genom att variera delar och innehåll. Med 12 olika alternativ kan man skapa nästan 1000 olika självständiga träningspass på en timme.

Fyra delar (1–4) – välj en A, B eller C från varje del.

1. Uppvärmning

- A) 15 minuter löpning.
- B) 5 minuter löpning – 1 minut gång – 5 minuter löpning – 1 minut gång – 5 minuter löpning – 1 minut gång.
- C) 1 minut löpning – 1 minut gång, upprepa åtta gånger.

2. Hopp och rörlighet

- A) 300 hopprepshopp (på två ben, på ett ben, i olika rytmer), fem dynamiska rörlighetsövningar.
- B) 40 x (vrishopp, små saxhopp, 20+20 små enbenshopp, stora saxhopp, mångstegshopp), fem dynamiska rörlighetsövningar.
- C) Boxhopp – eller hopp upp på sten eller upphöjning 20 x (framåt–nedåt, 10+10 på ett ben, 10+10 i sidled), 20 x (skridskohopp, korshopp), fem dynamiska rörlighetsövningar.

3. Löpning och rytm

- A) 5 x 100 m stegrande uppför och 5 x 200 m stegrande uppför.
- B) 5 x 100 m stegrande och 5 x 200 m stegrande uppför.
- C) 100 m löpning + 100 m gång, 200 m löpning + 200 m gång, 300 m löpning + 300 m gång, 200 m löpning + 200 m gång, 100 m löpning + 100 m gång.

4. Nedvarvning

- A) 15 minuter löpning och gång samt stretching.
- B) 5 minuter löpning – 1 minut gång – 5 minuter löpning – 1 minut gång – avsluta med stretching.
- C) 1 minut löpning – 1 minut gång, upprepa fyra gånger – avsluta med stretching.

3.5. Betonade träningspass

Barns träning ska utveckla olika organsystem på ett mångsidigt sätt. För att träningen ska vara utvecklande krävs betoningar i enskilda träningspass. För att ett visst organsystem, såsom nervsystemet, muskulaturen eller andnings- och cirkulationssystemet, ska utvecklas behöver över 60 procent av träningsbelastningen riktas mot det genom många repetitioner med hjälp av löpning, hopp och kast.



3.5.1. Belastning av nervsystemet

Kärnan i att belasta nervsystemet är snabb rörelse, snabba avstamp, explosiva kast och explosivitet.

Genom löpning, till exempel:

- springa för fullt
- riktningsförändringar
- reaktionsstarter
- koordinationer som betonar rörelsehastighet, trapplöpning i låga trappor eller liknande
- löpning i svag nedförsbacke eller i medvind
- sprint- och skyttelstafetter där man springer för fullt
- häcklöpning där stegfrekvens eller snabb löpning betonas
- tävlingsgångsövningar där stegfrekvens betonas

Genom hopp, till exempel:

- spänstiga hopp och språng
- avstamp från fart som görs för fullt
- reaktiva hopp

Genom kast, till exempel:

- kast med lätt redskap för fullt med betoning på rörelsehastighet
- kast för fullt med tävlingsvikt eller lättare redskap

3.5.2. Belastning av muskulaturen

Viktigast i att belasta muskulaturen är kraftkrävande prestationer, explosiva hopp och kast.

Genom löpning, till exempel:

- backlöpning
- trapplöpning
- löpning i djup snö eller i vatten
- motståndslöpning med kompis eller gummiband

Genom hopp, till exempel:

- hopp utan fart
- mångstegshopp och hopp uppför eller i trappor
- hoppserier med flera avstamp
- avstamp i olika riktningar och på olika underlag, till exempel madrass eller sand

Genom kast, till exempel:

- kast med tyngre redskap
- kast med medicinboll

3.5.3. Belastning av hjärta och cirkulationssystem

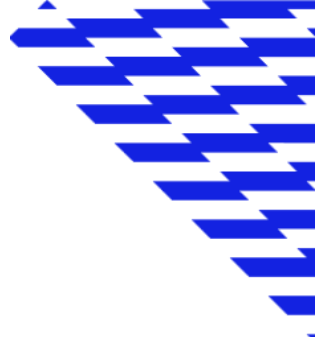
Viktigast i att belasta hjärta och cirkulationssystem är att bli andfådd, kontinuerlig rörelse och många repetitioner.

Genom löpning, till exempel:

- hålla på länge
- fartlek, med variation av intensitet och längden på arbets- och återhämningsdelar
- i terräng
- långa trapp- och backlöpningar
- häcklöpning med många repetitioner och kort vila
- löptekniska koordinationsövningar med längre rörelsesträcka och kort vila
- löpspel och löplekar
- stafetter med mycket rörelse
- genom banor
- uppvärmning och nedvarvning

Genom hopp, till exempel:

- lågintensiva hoppserier med många repetitioner
- genom hoppbanor
- hoppcirklar



Genom kast, till exempel:

- lågintensiva kastserier med många repetitioner
- kastcirklar
- kast och löp-kombinationer

Förutom att belasta nervsystemet, muskulaturen samt hjärta och cirkulationssystem är det också viktigt att komma ihåg att träna rörlighet.

3.6. Grenbanor i friidrott

En stor del av friidrottsträningen i barndomsfasen bör genomföras som grenbanor, eftersom barnen genom dem tränar hela grenprestationer och grundläggande motoriska färdigheter. Banorna kan genomföras antingen kontinuerligt, där man cirkulerar från övning till övning, eller som stationer, där en övning i taget leds.

Voitto Onninens grenbanor erbjuder en bra utgångspunkt. Svårighetsgraden ökas enligt ålder och färdighetsnivå, vilket gör att grenbanorna passar väl även för äldre barn.

I banorna är det bra att använda övningar som ger barnet omedelbar återkoppling på om det lyckats, till exempel att stöta medicinboll över en häck eller träna diskusrotation längs en linje. Banor kan också användas för träning av grenegenskaper på samma sätt som cirkelträning.

Grenbanornas styrkor är:

- många repetitioner även i stora grupper
- effektivt, explosivt görande utan köande
- roligt och inspirerande
- enkel grupphantering
- kan genomföras utan idrottsplan eller hall, till exempel i en gymnastiksal

4. Planering av träningen

Träningarna ska planeras i förväg så att färdighetsinläring, fysisk utveckling och riklig rörelse förverkligas varje gång. Skriftlig planering och utvärdering av träningen utvecklar också tränarens egen kompetens.

4.1. Planering av träningsveckan

När träningsveckan planeras fastställs först periodens mål eller mål, till exempel höst, vinter, vår eller sommar, samt ett känslomål. Dessa skrivs in i planeringsmallen. Först skrivs ledda träningar och tävlingar in i veckan samt deras mål och betoningar. Belastningen under på varandra följande dagar bör gärna betonas i ordningen: nervsystem → muskulatur → uthållighet. Även självständiga träningspass och deras betoningar skrivs in, så att den totala

mängden fysisk aktivitet ökar. Veckans teman och innehållet i enskilda träningspass struktureras i planen, och veckoplanen delas med barnen och vårdnadshavarna.

Progression säkerställs genom att belastningen och övningarnas svårighetsgrad ökas stegvis. Som bilaga finns en exempelmall för en träningsvecka för 9–13-åringar.

Exempel på veckoprogram för friidrottens del: Fem timmar ledd friidrottsträning och fem timmar träning i träningsprogram eller tävlande.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Ledda träningar 2 timmar Tyngdpunkt: nerv- systemet	Egen träning (planerad) 1,5 timmar Tyngdpunkt: muskulatur	Förenings- tävling 2 timmar 3 grenar	Ledda träningar 1,5 timmar Tyngdpunkt: andnings- och blod- cirkulation		Ledda träningar 2 timmar Tyngdpunkt: muskulatur	Egen träning (planerad) 1,5 timmar Tyngdpunkt: andnings- och blod- cirkulation

4.2. Planering av ett enskilt träningspass

Träningens mål, betoning och tema har redan definierats i veckoplanen, så i planeringen av ett enskilt träningspass preciseras de tillgängliga resurserna: lokaler, redskap, ledare och gruppstorlek. Barnens träning består av fem delar: uppvärmning, betonad del, mångsidig träning, nedvarvning och gemensam avslutning. Tränaren visar exempel, uppmuntrar och stöder barnen aktivt. I bilagan finns ett exempel på en planeringsmall för träningspass.

4.3. Struktur för ett träningspass för 9–13-åringar (2 timmar)

- Uppvärmning cirka 30 minuter
 - o Vi förbereder oss för träningen och får barnen i rörelse så att de börjar svettas.
 - o Uppvärmningen kan kombinera uthållighet, smidighet, löpteknik, grundläggande motoriska färdigheter och muskelstyrka.
 - o Aktiv rörlighet.
 - o Mycket rörelse och många repetitioner.
- Betonad del cirka 45 minuter
 - o Vi lär oss nya färdigheter eller fördjupar det vi redan lärt oss.
 - o Betoning på nervsystem, muskulatur eller andnings- och cirkulationssystem.
 - o Vi utvecklar friidrottens grundfärdigheter: löpning, hopp eller kast.
 - o Mycket rörelse och många repetitioner.
 - o Lagom mycket utmaning.
- Mångsidig del cirka 30 minuter

- o Muskulatur eller andnings- och cirkulationssystem.
- o Dagens betoningspass tränas på ett annat sätt än i den betonade delen – till exempel genom löpning eller kast om fokus tidigare låg på hopp.
- o Löpning, hopp, kast, motoriska grundfärdigheter.
- o Fokus på allmänna färdighets- och konditionsdelar såsom löpspel, styrketävlingar eller gymnastikrörelser.
- Nedvarvning och avslutning 10–15 minuter
 - o Träningens greninnehåll kompletteras genom att dagens saknade element tas med: löpning, hopp eller kast.
 - o Lek eller spel väljs så att det också stöder den sociala delen, till exempel samarbete eller laganda.
 - o Man kan träna rörlighetsövningar så att barnen lär sig stretcha även hemma.
 - o Avslutning av träningen
 - Träningsdagboken fylls i direkt i slutet av träningen.
 - Instruktioner ges för egna träningspass.
 - Avslutningen innehåller ett lugnande eller gemenskapsstärkande moment, till exempel avslappning, gruppens rop eller high fives.

4.3.1. Mångsidig träning baserad på löpning, nervsystemsbetoning

Tyngpunkt på nervsystem	Övningar	Målsättning
Uppvärmning 30 min	Voitto Onninens rörlighetsbana med hopp, riktningsförändringar och gymnastikrörelser. Avslutningsvis genomförs banan flera gånger mot klockan.	Rörlighet (nervsystem), svett, tävlande mot den egna prestationen.
Häcklöpning 45 min	Häcklöpning över låga häckar med längre avstånd mellan häckarna (5–7 steg). Häcktagning med 3 steg, men med kortare avstånd. Häckstafetter med olika häckavstånd.	Mängden rörelse och repetitioner, snabb löpning (nervsystem), snabb löpning i häcklöpning, att göra för fullt, tävla som lag.
Medicinbollskast 30 min	Olika medicinbollskast parvis, med fokus på accelererande kaströrelse.	Mängden rörelse och repetitioner, motivation att kasta så hårt/långt som möjligt (belastning av nervsystem och muskulatur), pararbete.

Precisionslöpningar 15 min + ifyllning av träningsdagbok	Målet är att springa en viss sträcka som grupp så nära en given tid som möjligt. De sista löpningarna fungerar som nedvarvning.	Lågintensiv löpning (belastning av andnings- och cirkulationssystemet), fungera i grupp, lära sig följa sin utveckling med hjälp av träningsdagbok.
--	---	---

4.3.2. Mångsidig träning baserad på löpning, muskulär betoning

Muskulär tyngdpunkt	Övningar	Målsättningar
Uppvärmning 30 min	Trappcirkelträning. Man springer/hoppar uppför trapporna, tar sig ner via terrängen springande och gör en styrke-/rörlighetsövning med en kompis. Som tävling 10–30 trappsteg, med steg på varje trappsteg.	Svett, samarbete i par, rörelsefrekvens (nervsystem), att göra för fullt.
Häcklöpning 45 min	Jaktstart uppför eller att klättra uppför en sluttning så smidigt som möjligt. Rytmlöpningar från svag nedförsbacke till uppförsbacke. Löpning med olika par i samma rytm/fart i varierande terräng.	Mängden rörelse och repetitioner, löpning uppför (muskulatur), rytm, samarbete med par.
Medicinbollkast 30 min	Tränaren ger uppgifter i terrängen som ska utföras så snabbt som möjligt och därefter återvända till startplatsen, till exempel runda två olika träd, stå på tre stora stenar, runda ett träd och samla fem kottar.	Kontinuerlig rörelse (andnings- och cirkulationssystem), smidighet och kroppskontroll.
Precisionslöpningar 15 min + ifyllning av träningsdagbok	Gruppen joggar i terrängen tillsammans och pratar samtidigt om vad som var roligast/svårast i dagens träning. Träningsdagboken fylls i.	Andnings- och cirkulationssystem, återkoppling, lära sig följa sin utveckling med hjälp av träningsdagbok.

4.4. På träningarna är minst 50 procent av träningstiden aktiv rörelse

I ledda friidrottsträningar ska det förekomma rörelse och andfåddhet. I ledda träningspass i barndomsfasen ska över 50 procent av träningens totala tid bestå av aktiv rörelse som innehåller många repetitioner. Barns förmåga till maximala kraftinsatser är mer begränsad och barns återhämtningsförmåga bättre än vuxnas. Använd tränarens checklista för att säkerställa aktiva och kvalitativa träningar.

Tränarens checklista: Aktiva och kvalitativa barnträningar

Före träningen:

- Planering är A och O. Jag har planerat träningen i förväg: Vad som görs, hur det görs och även planering av pauser.
- Övningarna jag valt möjliggör många repetitioner för alla barn på deras egen nivå.
- Jag väljer redskap som möjliggör lärande och många repetitioner. Det finns tillräckligt med redskap. Prestationsplatser och redskap behöver inte alltid vara så officiella.
- Träningen har flera uppgiftspunkter, bland annat med hjälp av assisterande ledare. Användning av assisterande ledare möjliggör mångsidiga, funktionella stationer eller banor med olika arbetspunkter, där alla i träningsgruppen kan öva.
- Jag undviker genomförandesätt som skapar köande, väntan och få repetitioner.
- Min plan säkerställer att minst 50 procent av tiden är aktiv rörelse.
- Det finns lagom med övningar som skapar intensitet och andfåddhet.

Under träningen:

- Barnen rör sig, upprepar och svettas – de köar inte.
- Återhämtningarna är korta, eftersom barn inte behöver långa pauser.
- Jag håller återhämtningar och förflyttningar aktiva, till exempel jogg i stället för gång.
- Alla deltar aktivt hela tiden.
- Rytmen i min träning är snabb och meningsfull.
- Varje barn får tillräckligt många kvalitativa repetitioner för att utvecklas.
- Spel skapar rörelse, till exempel med hjälp av en kortlek med uppgifter.
- I mina träningar spelar vi också bollspel. Ibland till och med som egna träningspass.
- Jag observerar barnens prestationer och ger tydliga, korta instruktioner.
- Jag ger instruktioner och återkoppling tillräckligt koncentrerat.

Efter träningen:

- Jag utvärderar om aktiv rörelse genomfördes under mer än 50 procent av tiden.
- Jag utvärderar om ett tillräckligt antal repetitioner uppstod.
- Jag reflekterar över om lärande och utveckling skedde under träningen.
- Jag antecknar eventuella utvecklingsområden inför kommande träningar.

5. Mycket och mångsidigt tävlande i flera grenar

I barndomsfasen ingår att delta i tävlingar mångsidigt i olika friidrottsgrenar. Tävlande är en naturlig del av barns idrottsverksamhet och målet är rörelseglädje, där känslor av inspiration och lyckade upplevelser inom grenen ökar. Tävlingar ger barnen starka känslomässiga upplevelser och erfarenheter samt möjlighet att prova sina egna gränser.

1. Tävlingarnas roll:

- I barndomsfasen tävlar vi mångsidigt i olika friidrottsgrenar.
- Våra mål är rörelseglädje, upplevelser av att lyckas och att följa den egna utvecklingen.
- Tävlingar utvecklar prestationsförmågan, eftersom man där gör prestationer i full fart.
- Tävlingsdagar med flera grenar ökar aktiviteten och utvecklar färdigheter mångsidigt.

2. Arrangera tävlingar:

- Vi ordnar många tävlingar, helst som minimångkamper med ett mångsidigt grenprogram och varierande grenar.
- Vi erbjuder idrottarna i vår förening rikligt med möjligheter att tävla och samla poäng i Framtidens stjärnor-tävlingen.
- Vi samarbetar med grannföreningar när vi planerar tävlingarnas tidpunkter och grenprogram.
- Vi erbjuder våra yngsta idrottare många tävlingar på idrottsplatsen i den egna kommunen.

3. Tävlande och träningar:

- I tävlingar blir antalet repetitioner litet, så tävlandet kompletterar vår träning men ersätter den inte.
- Barn behöver inte lättare träning eller återhämningsdagar inför tävlingar – de återhämtar sig snabbt och kan fortsätta träna normalt efter tävlingsdagar.

4. Barnets utveckling och tränarens roll:

- Barns utveckling är individuell; vi betonar inte jämförelse mellan barnen.
- Vi lär våra idrottare att följa sin egen utveckling och att skriva ner sina resultat, till exempel i en träningsdagbok.
- Som tränare ger vi uppmuntrande, positiv och utvecklingsinriktad återkoppling.
- Vi håller tävlingsatmosfären avslappnad och trygg, där alla vuxna stödjer barnen.
- Genom tävlande lär sig idrottarna i vår grupp självständighet, känslohantering, koncentrationsförmåga, hantering av tävlingsnervositet och sociala färdigheter.

5. Vägen till att delta i tävlingar

- Föreningstävlingar: Vi ordnar föreningstävlingar med låg tröskel. Då blir tröskeln för nya barn och familjer att delta i tävlingar lägre, eftersom tävlingarna inte är officiella. Samtidigt har vi möjlighet att få med nya familjer i vår föreningsverksamhet. Föreningstävlingarna fungerar också som bra träningstävlingar.
- Nästa nivå: Vi deltar i tävlingar som ordnas av den egna föreningen, i närliggande föreningars tävlingar och i distriktsmästerskap.
- Större tävlingar: På nationell nivå är Youth Athletics Games (YAG) ett utmärkt tävlingsevenemang. Från 14 års ålder ingår även FM-tävlingar i idrottarnas program.
- Grenkarnevaler erbjuder, utöver tävlingar, lägerverksamhet för idrottare och utbildning för tränare och föräldrar.

6. Lagtävlingar:

- Vi deltar aktivt i stafetter och andra lagtävlingar, eftersom de stödjer gemenskap och ger variation till individuella grenar. Sommarens höjdpunkt är att delta i Pohjola föreningscupen.

5.1. Sätt att aktivera barn till rikligt och mångsidigt tävlande i flera grenar

Allmänt:

- Vi sänker tävlingströskeln och åker tillsammans i föreningen för att tävla även utanför vår egen ort. Vi väljer ett lämpligt antal tävlingar dit vi åker tillsammans.
- Vi gör en lista till idrottare och föräldrar med säsongens viktigaste tävlingar.
- Vi informerar gruppens idrottare och föräldrar via informationskanalen, till exempel Whatsapp, om kommande tävlingar. Samtidigt kan föräldrarna komma överens om samåkning till tävlingarna.
- Vi erbjuder barnens föräldrar information om praktiska frågor kring tävlingar, till exempel bekräftning, uppvärmning och system som Kilpailukalenteri, Tuloslista och Tilastopaja.
- Vi informerar föräldrarna om att tävlande binder och engagerar, det vill säga hjälper barnen att stanna kvar i grenen.
- Vi berättar om Framtidens stjärnor-tävlingarna och inspirerar till deltagande i tävlingar.
- Vi belönar barn och unga utifrån Framtidens stjärnor-tävlingen.

På träningarna:

- Vi informerar idrottarna om kommande tävlingar i samband med träningarna.
- Vi tränar inför tävlingar.
- Vi gör tävlingsliknande övningar på träningarna, till exempel träningstävlingar, stafetter, precisionstävlingar och lagtävlingar.

- Vi vägleder barnen i att skapa en egen uppvärmningsrutin, antingen tillsammans med andra eller självständigt.
- Vi delar tävlingserfarenheter från tidigare tävlingar under träningarna. Tävlingsresor ger upplevelser och mycket annat än själva tävlandet.

På tävlingarna:

- Vi ordnar tävlingar året runt. På så sätt har idrottarna i vår grupp en lägre tröskel att delta i tävlingar. Det är oftast också billigare eller gratis att tävla i den egna föreningens tävlingar.
- Som tränare hjälper vi idrottarna på tävlingar. Vår förening betalar ersättning till tränare för tävlingsevenemang, precis som för träningar.
- Vi utvecklar laganda och gemenskap bland annat genom ansiktsmålningar och genom att ta med föreningens samlingstält.
- Vi skapar spelregler tillsammans för idrottare, föräldrar och tränare. I spelreglerna ska det ingå en gemensam instruktion: "Alla hejar på alla". Vi gläds åt andras framgångar.
- Vi ger konstruktiv återkoppling efter tävlingarna till var och en. Vi uppskattar och uppmärksammar varje idrottare.

5.2. Mångsidighetstävlingen Framtidens stjärnor

Framtidens stjärnor-tävlingen är en tävling för friidrottare i åldern 8–13 år som uppmuntrar barn att tävla i så många grenar som möjligt i den egna åldersklassen. Alla barn med licens deltar i tävlingen.

I tävlingen samlas poäng från olika grenar. Poäng fås från de grenar där gränser för färdighetsmärken har fastställts, och grenpoängen baseras på dessa gränser: ju bättre prestation och ju fler grenar barnet tävlar i, desto fler poäng samlas.

- A-klass: 4 poäng
- B-klass: 3 poäng
- C-klass: 2 poäng
- Resultat som inte är C-klass: 1 poäng

Maxpoängen för varje gren i grenprogrammet är alltså fyra poäng, oavsett hur många gånger idrottaren har tävlat i grenen.

Dessutom räknas distriktsmästerskap i terränglöpning, eller motsvarande, in i poängen enligt följande:

- Placering bland de sex bästa i det egna distriktets tävling: 4 poäng.
- De som sprungit i mål, i vilken distriktstävling som helst: 3 poäng.

Stjärnnivåer i Framtidens stjärnor

- 1–5 poäng: 1 stjärna
- 6–16 poäng: 2 stjärnor
- 17–33 poäng: 3 stjärnor
- 34–55 poäng: 4 stjärnor
- 56–72 poäng: 5 stjärnor

Mångsidigt tävlande utvecklar, lär och vägleder

Mångsidigt tävlande utvecklar barnets motoriska färdigheter, inlärningsförmåga, fysiska egenskaper och kroppens helhetsfunktion. Det stärker också psykosociala färdigheter och skapar en stark grund för senare träningsbarhet. Ett brett urval av grenar hjälper barnet att hitta grenar som passar det och väcker den egna entusiasmen. Dessutom uppmuntrar mångsidigt tävlande barnet att prova olika grenar och att träna mycket självständigt.

Mångsidighet möjliggör senare elitidrott

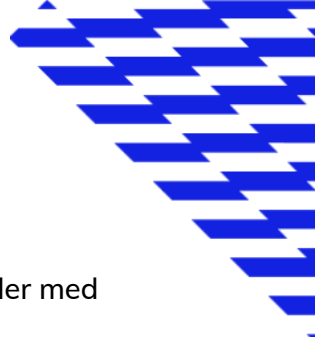
Friidrott är världens mest mångsidiga idrottsform, och friidrott som genomförs mångsidigt i barndomen ger en utmärkt grund för utvecklingen av idrotten och träningsbarheten. Friidrott i flera grenar skapar starka förutsättningar för en framtida idrottskarriär – inom friidrott och andra idrotter.

5.3. Reform av barnens tävlingsverksamhet

År 2025 genomfördes reformer i barns friidrottstävlingar med målet att öka rörelse, repetitioner och flexibilitet i arrangemanget av tävlingar. Genom reformerna vill man stärka barns inspiration och engagemang i grenen. Tränare kan främja användningen av flexibla regler i föreningens tävlingsplanering. Särskilt rekommenderas att ordna minimångkamper med varierande grenprogram, så att barn kan tävla mångsidigt på sin hemmaplan.

6. Uppföljning av träningen

Träningsdagboken är ett centralt verktyg för uppföljning av träningen, och användningen av den bör läras ut redan till 10–13-åringar. Dagboken hjälper barnet att följa sin egen utveckling, förstå träningarnas mål och uppfatta den totala mängden fysisk aktivitet. Dagboken kan vara ett häfte, en kalender eller en app, och ifyllandet lärs in stegvis utifrån barnets ålder och utvecklingsnivå. Det är bra att avsätta tid i slutet av träningen för att fylla i dagboken, så att det blir en rutin. Tränarens regelbundna återkoppling på dagböckerna stöder användningen och stärker barnens lärande och motivation.



Att lära barnen använda träningsdagbok sker stegvis:

- Man börjar med återkoppling på enskilda träningar, till exempel muntligt eller med tumme upp/ner.
- Därefter används ett veckoblad där all rörelse under veckan antecknas – detta hjälper barnet att förstå den totala mängden fysisk aktivitet.
- I början av användningen av träningsdagboken antecknas bara grundläggande saker:
 - träningens tema
 - längd
 - känsla, till exempel emoji
 - upplevd belastning (1–3)
- Ifyllandet av dagboken görs meningsfullt.
- Senare antecknas träningens innehåll mer detaljerat.
- Till exempel Champions Corner Junior-träningsdagbok kan användas.

Tränarens dagbok:

Även tränaren bör föra en egen träningsdagbok där träningarna samt egna observationer och insikter antecknas. Den fungerar som ett effektivt verktyg för att utveckla tränarens egen kompetens.

6.1. Uppföljning av egenskaper

Utvecklingen av olika egenskaper bör testas regelbundet, så att tränaren får återkoppling om träningens effekter och så att testerna kan fungera som motivation för idrottarna. Testerna ska ordnas på samma sätt varje gång, så att resultaten är jämförbara.

Uppföljning av egenskaper, exempel:

- 20 meter flygande start
- 5-stegshopp från stillastående eller med fart
- Längdhopp utan ansats
- Kulstötning/kulkast framåt mellan benen
- Coopertest
- Chins
- Magmuskelövning 60 sekunder utan stöd
- Ryggmuskelövning 60 sekunder utan stöd
- Skulderrotation
- Framåtböjning
- Overhead squat
- Färdighetsmärkestävling
- Total mängd motion och idrott
- Tävlingsresultat

7. Utveckling av gruppens gemenskap

Utveckla gruppens laganda och gemenskap på olika sätt, systematiskt och regelbundet. På så sätt upplevs verksamheten som meningsfull och barnen vill fortsätta vara med.

Gemenskapsutveckling behöver inte ske på bekostnad av träningen, utan kan genomföras i samband med träningar och tävlande.

Laganda och gemenskap kan utvecklas på många olika sätt. Här är några tips:

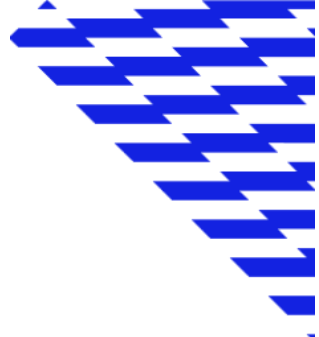
1. Att utveckla gruppandan är alla gruppmedlemmars ansvar. Det är bra att fundera över vad man själv kan göra för att främja en god stämning.
2. Gemensamma spelregler: Vi skapar gruppens spelregler tillsammans med barnen. När barnen får delta i att skapa reglerna förbinder de sig bättre till dem.
3. Gemensamma mål: Vi sätter upp gemensamma mål för gruppen och firar när de uppnås tillsammans. Detta ökar känslan av samhörighet.
4. Uppmuntrande atmosfär: Vi skapar en positiv och uppmuntrande atmosfär där varje barn känner sig tryggt och uppskattat.
5. Vi använder par- och gruppövningar samt stafetter på träningarna. Vi deltar aktivt i lagtävlingar, såsom Pohjola föreningscupen och stafetter.
6. Gruppstärkande övningar: Vi använder olika gruppstärkande övningar, såsom lekar och spel, som främjar bekantskap och samarbete mellan gruppens medlemmar.
7. Vi utvecklar laganda och gemenskap vid tävlingsevenemang bland annat genom föreningskläder, föreningsflaggor, ansiktsmålningar och genom att ta med föreningens tält.
8. Vi skaffar ett mångsidigt utbud av föreningskläder. Vi involverar barnen i valet av olika plagg både för föreningens och gruppens bruk.
9. Regelbundna träffar: Vi ordnar regelbundna träffar och evenemang där barnen kan tillbringa tid tillsammans även utanför träningarna. Det är också bra att samla gruppens idrottares föräldrar, antingen tillsammans med idrottarna eller separat, till exempel på föräldramöten.
10. Föräldrarnas delaktighet: Vi uppmuntrar föräldrarna att delta i gruppens verksamhet och stödja barnens gemenskap. Föräldrarna kan skapa en egen grupp som stöd för Framtidens stjärnor-gruppen.

Bilaga 1. Exempel på planeringsmall för träningsvecka för 9–13-åringar

Träningsgrupp:	Träningsår:			Vecka:			
Träningsperiod:							
Träningsperiodens träningsmål:							
Träningsperiodens känslomål:							
	må	ti	on	to	fr	lö	sö
Målsättning (tränings- och känslomål)							
Tyngdpunkter (nervsystem, muskulatur, hjärta och cirkulations- system)							
Träningens innehåll							

Bilaga 2. Exempel på planeringsmall för träningspass

Träningsgrupp:		Träningsår	Datum:
Träningsperiod:			
	Träningsinnehåll och redskap	Målsättningar (tränings- och känslomål)	
Uppvärmning (aktivering, svett)			
Tyngdpunkt (Ny sak som ska läras ut eller träningens viktigaste del: betoning på nervsystem (snabbhet/färdighet), muskulatur eller hjärta och cirkulationssystem (andfåddhet).			
Mångsidighet (Allmänna färdighets- eller konditionsfaktorer, mängden rörelse och repetitioner.)			
Nedvarvning (spel, lek, avslutande löpning)			
Avslutning av träningen (avslappning, avslutande samtal, ifyllning av träningsdagbok, instruktioner för självständiga träningspass, kommande träningar och tävlingar, rop.)			



HUHTIKUU

AHKERAN KOTITEHTÄVÄT

TÄSSÄ HYVIÄ HARJOITTEITA JA TEHTÄVIÄ JOITA VOIT TEHDÄ KUUKAUDEN AIKANA OMATOIMISESTI. MERKITSE YLÖS AINA KUN OLET SUORITTANUT LIIKKEEN TAI TEHTÄVÄN. NÄIN SINULLE KERTYY HARJOITUSPÄIVÄKIRJAA JA NÄET KUINKA PALJON OLET LIIKKUNUT KUUKAUDEN AIKANA PERUSJUTTujen LISÄKSI

AINA KUN OLET TEHNYT RUUDUN TEHTÄVÄT – MERKITSE VIIVA

Pohkeillenousut 3 kierrosta:
a. perinteisesti x10
b. Jalkaterät V x10
c. Polvet koukussa x10

Katso päkiöille noustessa että kantapää nousee suoraviivaisesti ylöspäin. V-pohkeissa kantapää yhdessä myös yläasennossa.

Aina voi vähän punnertaa ja tehdä vatsoja! 3 kierrosta:
a. Punnerrukset polvet maassa x10
b. Istumaannousut x15
c. Jalkojen laskut ja nostot selällään x10

Luenanveto 3x 3 toistoa
merkitse aina viiva kun olet tehnyt yhteensä 9 toistoa

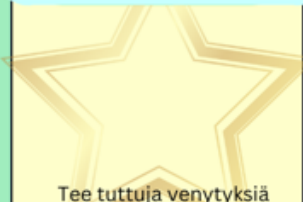
Tarvittaessa avustus joko a. kuminauhalla b. joku auttaa polvesta c. hyppäämällä

Vatsalihakset 3x10
|||||

Katso Youtubesta Saga Vannisen MM-ottelu



Lämmittele (10min liikettä) ja sitten venyttely 20min



Tee tuttuja venytyksiä 2-3x 40sec per lihas

Selkävahvaksi! 3 kierrosta:
a. Konttausasennossa selät x20
b. Käärjännitys mahallaan x20
c. Kylkinostot x10+10

Naruhyppely 5x 20sec,
Jos ei vielä suju - harjoittele päättäväisesti :)

Tekniikka: Päkiän varassa, napakalla nilkalla, kontakti kuin täydellä koripallolla, helppoa ja jämäkkää

Lantio vahvaksi! 2 kierrosta
a. Lantionnostot 2-jalalla x15
b. Lantionnostot 1-jalalla x8-8
c. Korokkeelle/sohvalla nousut x12+12

Jos teet kerralla 4 kierrosta = saat kaksi viivaa laatikkoon

Tehtäviä arkeen...

- Suunnittele aamupala jo illalla
- Kannusta koulussa luokkakaveria kenelle et usein juttele
- Kerro valmentajalle harjoituksen päätteeksi mitä tänään opit



24

Bilaga 4 Modell med 81 träningspass

81 träningar att göra hemma

Välj en punkt från varje del (1–4) och ett alternativ A, B eller C för varje träningspass. Ett träningspass är cirka en timme långt.

Använd olika punkter från de olika delarna i kommande träningspass. På så sätt får du variation i dina hemträningspass. Totalt finns, genom att variera innehållet, 81 olika träningspass på en timme.

Fyra delar (1–4) – välj en A, B eller C från varje del.

1. Uppvärmning:

- A. 15 minuter löpning
- B. 5 minuter löpning – 1 minut gång – 5 minuter löpning – 1 minut gång – 5 minuter löpning – 1 minut gång
- C. 1 minut löpning – 1 minut gång, upprepa åtta gånger

2. Hopp och rörlighet:

- A. hopp med hopprep 300 st. på två ben, på ett ben, i olika rytmer), fem dynamiska rörlighetsövningar
- B. 40 x (vadhopp, små växelhopp, 20+20 små enbenshopp, stora växelhopp, växlande språng), fem dynamiska rörlighetsövningar
- C. Boxhopp – eller hopp upp på sten eller upphöjning 20 x (framåt–nedåt, 10+10 på ett ben, 10+10 i sidled), 20 x (skridskohopp, korshopp), fem dynamiska rörlighetsövningar

3. Löpning och rytm:

- A. stegrande 5 x 100 m uppför och stegrande 5 x 200 m uppför
- B. 5 x 100 m växelaccelerationer och stegrande 5 x 200 m uppför
- C. 100 m löpning + 100 m gång, 200 m löpning + 200 m gång, 300 m löpning + 300 m gång, 200 m löpning + 200 m gång, 100 m löpning + 100 m gång

4. Nedvarvning:

- A. 15 minuter löpning och gång samt stretching
- B. 5 minuter löpning – 1 minut gång – 5 minuter löpning – 1 minut gång – avsluta med stretching
- C. 1 minut löpning – 1 minut gång, upprepa fyra gånger – avsluta med stretching

Bilaga 5 Idrottsdagbok

Idrottsdagbok

Namn: _____

Vecka (nummer): _____

Förklaringar:

- Under ledda träningar: alla träningspass inom alla idrotter där en tränare är med.
- Under egen träning: all övrig fysisk aktivitet (på fritiden och i skolan).

Skriv en kort rubrik (t.ex. "friidrottsträning" eller "lekar") och fyll i veckosammanfattningen

Ledda träningar

Dag	Gren/träning	Längd (min)	Notera
Måndag			
Tisdag			
Onsdag			
Torsdag			
Perjantai			
Lördag			
Söndag			
Ledda träningar sammanlagt (timmar):			

Idrott på egen hand

Dag	Idrott/aktivitet	Längd (min)	Notera
Måndag			
Tisdag			
Onsdag			
Torsdag			
Fredag			
Lördag			
Söndag			
Idrott på egen hand sammanlagt (timmar):			