

Träningspolicy för Hanvikens Friidrott

Reviderad i mars 2013

Vår träningsfilosofi

- Att ha roligt är viktigast
- Träningen måste vara rolig och utvecklande
- Kampen och spänningen är viktigast
- Man behöver inte vara speciellt målmedveten
- Man kan syssla med flera idrotter, det är till och med något vi uppmuntrar
- Det är känslan som är viktigast
- Flickor och pojkar ska träna och tävla tillsammans
- Den egna upplevelsen är viktigast
- Upp till ~12 års ålder ska alltid alla ha möjlighet att vara med, inga speciellt inbjudna till träning och tävling
- Man måste alltid följa överenskomna regler. Fusk och doping accepteras inte och kan komma att innebära avstängning från klubben.
- Vi eftersträvar en bred träning och ingen grenspecialisering i unga år
- Den aktive är i centrum

Rätt träning i rätt ålder

I den utbildning som Ö8Fri genomför årligen pratar man om "Rätt träning i rätt ålder". Med det menas att tyngdpunkten och huvudfokus i träningen är olika under de olika ungdomsåren:

– 10 år	10-13 år	13 -16/18 år	16/18 – 20/22 år	20/22 - senior
Lek	Grundträning	Uppbyggnadsträning	Prestationsträning	Hög prestationsträning
• Koordination • Snabbhet (reaktion, grund) • Rörlighet • Styrka	• Koordination • Snabbhet (aktion) • Rörlighet • Uthållighet • Styrka	• Styrka (uthållighet) • Snabbhet (aktion) • Rörlighet • Uthållighet	• Uthållighet (aerob) • Styrka (snabb) • Snabbhet (aktion, maximal)	• Uthållighet (aerob, anaerob) • Styrka (maximal, snabb, uthållig) • Snabbhet (aktion, maximal, acceleration)

Träningsintensitet

Rekommenderad träningsintensitet (organiserad träning) i de yngre åren är:

Stadium	Ålder	Tävlingsdagar	Träningspass	Timmar/vecka
Lek	- 10 år	0-5	1	1-1,5
Grundstadium	9 – 10 år	10	1 – 2	1,5 – 2
	11 – 12 år	15	2 – 3	1,5 – 2
	13 – 14 år	20 – 25	3 – 4	1 - 2

Ungdomar utvecklas olika snabbt i ålder men riktlinjerna ovan ska i huvudsak följas. Det betyder också man som tränare ska vara försiktig med att lägga in en allt för avancerad friidrottsträning i allt för tidig ålder. Stor fokus ska läggas på koordinationsövningar genom friidrottsförbundets träningsmetodologi.

Vi bedriver därför också att inomhusträningen främst bedrivs i gymnasalar för de yngsta grupperna.

Utbildning

Hanvikens Friidrott har som riktvärde att minst två ledare/tränare i varje träningsgrupp följer och genomför träning utifrån friidrottsförbundets grundfilosofi. Utbildningen ges varje år. Det är en rekommendation att utbildningen genomförs med framförhållning, dvs. en ledare för 7-10 år går utbildningen 10-12 år.