



Den røde tråd – Atletik, Ungdom

FIF Atletik & Motion

6-12 år

6-8 år: Gunstig alder for indlæring af nye bevægelser i høj frekvens. F.eks. kan skridtfrekvensen måle sig med en sprinter på topplan.

9-12 år: Gunstig alder for indlæring af nye bevægelser.

Træningsindhold

Legeatletik:

- Lege med udvalgte formål
- Hurtige bevægelser med korte arbejdstider. Højest 10 sek.
- Glæde ved fælles aktivitet.

Sprint/spring- ABC og teknik:

- Teknisk korrekt fodledsarbejde
- Løb og afsæt over hele foden (trækning af fodled)
- Kast og stød

Koordination: Lege med variationer af

- Bevægelsesretning
- Bevægelsesmåde
- Bevægelsesfrekvens/kraft
- Bevægelsesamplitude (grader af fuld bevægelse)

Accelerations og hurtighedstræning:

Ingen betydning

Sprintudholdenhed:

Bør ikke trænes



12-14-årige piger og 13-15-årige drenge

Gunstig periode for udvikling af hurtigheden.

Elementære bevægelsesforløb kan påvirkes.

Vigtige sammensatte forudsætninger for sprintevnen (skridtfrekvens, kontakttid m.m.) kan forringes ved monotone gentagelser. Elementære bevægelsesforløb kan påvirkes negativt og gemmes/fastlægges.

Pga. vækstspurten bliver de mekaniske forhold (styrke i forhold til længde) ændret markant.

Træningsindhold

Legeatletik:

Lege eller legekonkurrencer med formål at påvirke koordination og eller konditionelt egenskaberne spring(afsæt), kast og løb. Undgå gentagne på samme ben (hink)

Sprint/spring-ABC/teknik:

Teknisk korrekt udførelse af alle sprint/spring-ABC-øvelserne.

Sprint og spring beherskes i en grovform, som holdes åben for variation (kroppens længde, vægt og styrke ændrer sig hele tiden).

Koordination:

- forskellige bevægelsesretninger
- forskellige bevægelsesmåder
- maksimale frekvenser
- differentiering af højre og venstre ben
- asymmetrisk træning - f.eks. et ben uden sko eller det ene ben på rullemadras.

Acceleration/hurtighedstræning:

Hovedformålet er teknik og koordination i forskellige intensiteter

Sprintudholdenhed:

Lege og spil

Styrke:

Gymnastik/akrobatik og lidt "cirkelagtig" træning, gerne indbygget i lege. Øvelser med medicinbolde.



Fra 15-16 år

Ved ikke tilstrækkelig udviklede forudsætninger for hurtighed kan man gennem styrke og sprintudholdenhedstræning til en vis grad udskyde, men ikke forhindre, en stagnation i sprintpræstationen.

Træningsindhold

Lege:

Diverse konkurrencespil målrettet f.eks. grundudholdenhed.

Sprint/spring-ABC/teknik:

- Sprint/springABC aldersmæssigt modificeret, og som vedligehold/udbygning
- Starter fra blok
- Sprintløb (afslappet løb i forskellige intensiteter)
- Afsæt (i forskellige retninger)

Koordination:

Som optakt til og som bestanddel af accelerations og hurtighedstræning.

Accelerations/hurtighedstræning:

Systematisk udvikling af 30m starter og 30m med flyvende start

Sprintudholdenhed:

Begyndende med overvejende ekstensive kortere løb.

Styrke:

Gymnastikøvelser og efterhånden cirkeltræning primært med egen kropsvægt.

Øvelser med medicinbolde

Teknisk træning som forberedelse til træning med vægte (benbøjninger til 90 grader i knæled - dybe benbøjninger med stang over hovedet - dødløft

Udarbejdet af Poul Beck, træner elite spring/spring FIF Atletik & Motion, oktober 2017.



Øvelsesoversigt løb, spring, kast og kapgang

RV/2016

UDENDØRS

ØVELSESOVERSIGT UNGDOM - 2016

ØVELSE:	PIGGER						DRENGE							
	-9 år 07	10-11 år 05-06	12-13 år 03-04	14-15 år 01-02	16-17 år 99-00	18-19 år 97-98	20-22 år 94-96	-9 år 07	10-11 år 05-06	12-13 år 03-04	14-15 år 01-02	16-17 år 99-00	18-19 år 97-98	20-22 år 94-96
LØB	Sprint	40	80	100	100	100	100	40	60	200	300	200	200	100
	Mellemdistance	400	400	600	800	800	800	400	1.000	1.000	1.000	1.000	1.000	1.000
	Langdistance	800	1.000	1.500	3.000	3.000	3.000	800	1.000	1.500	1.500	1.500	1.500	1.500
	Forhindring				2.000	2.000	2.000				2.000	2.000	2.000	2.000
	Kort hækk		60	60	80	100	100		60	80	100	110	110	110
SPRING	Lang hækk		h=68,7 11,75 / 7,65	h=76,2 12,00 / 8,50	h=76,2 13,00 / 8,50	h=83,8 13,00 / 8,50		h=68,7 11,75 / 7,65	h=76,2 12,00 / 8,00	h=83,8 13,00 / 9,14	h=91,4 13,72 / 9,14	h=91,4 13,72 / 9,14	h=91,4 13,72 / 9,14	h=106,7 13,72 / 9,14
	Stafetløb	4 x 40	4 x 60	4 x 80	4 x 100	4 x 100	4 x 40	4 x 60	4 x 80	4 x 100	4 x 100	4 x 100	4 x 100	4 x 100
	Højdespring		> 110	> 125	> 135	> 145	> 155		> 120	> 135	> 155	> 165	> 175	> 175
	Stangspring			> 150	> 170	> 180	> 190	zone		> 160	> 200	> 230	> 250	> 250
	Længdespring	zone	zone	zone	zone	zone	zone	zone	zone	zone	zone	zone	zone	zone
KAST	Trespring													
	Kuglestød	2,00 kg	2,00 kg	2,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	4,00 kg	2,00 kg	2,00 kg	3,00 kg	4,00 kg	5,00 kg	6,00 kg	7,26 kg
	Diskoskast			750 g	750 g	1,00 kg	1,00 kg		750 g	1,00 kg	1,50 kg	1,75 kg	2,00 kg	
	Hammerkast			2,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	4,00 kg		3,00 kg	4,00 kg	5,00 kg	6,00 kg	7,26 kg	
	Spydkast			400 g	500 g	500 g	600 g		400 g	400 g	600 g	700 g	800 g	800 g
KAP- GANG	Boldkast / vægkøst	145 g (bold)	145 g (bold)	145 g (bold)	5,45 kg (bold)	7,26 kg (bold)	9,08 kg (bold)	145 g (bold)	250 g (bold)	9,08 kg (bold)	11,34 kg (bold)	12,50 kg (bold)	15,88 kg (bold)	
	Indendørs & bane	400 1.000	1.000 2.000	1.000 2.000	3.000 3.000	3.000 5.000	3.000 10.000	1.000 1.000	2.000 2.000	3.000 3.000	2.000 3.000	5.000 5.000	10.000 10.000	3.000 5.000 10.000 20.000

Højdespring > 165; angiver at intervallet mellem springhøjderne ved mesterskabsstævner ændres fra 5 cm til 3 cm over denne højde --- Stangspring: > 190 angiver begyndelsehøjde ved mesterskaber - efterfølgende : 10 cm springintervaller