

Tränarens filosofi.

Sluten – förmedla kundskap.

Öppen – problemlösning.

Ledaren bestämmer allt.

Ledaren kommer med förslag / valmöjligheter.

Ledaren lägger fram problem / spelaren beslutar.

Gruppen formulerar problem / gruppen beslutar.

Träningspasset.

1 – 2 – 3 – 4 - 5.

1, uppvärmning.

*Startar syreupptagning

*Ökar muskeltemperaturen

*Ökar rörligheten

*Minskar nervositet

2, teknik – taktik – sparring.

*Automatiserar tekniker

*Hög motaglighet

*Hög koncentration

3, vatten / stretch.

4, kondition / styrka.

5, nedvarvning / mentalträning.

Killar / Tjejer styrka.

Armstyrka 50-60%

Ben styrka 60-70%

Barn / ungdomsträning.

Premiera barn 1, Uppförande.
 2, Prestation.
 3, Säg aldrig ” inte” (det var inte bra)

7-12år. Lek, koordination, grund etik.
9-12år. Lek, grundträning, etik.
12-15år. Pubertet, grundträning,.
15-17år. Grenspecialisering, lätt styrka.

Styrketräning på barn är omdiskuterat men en ensidig specialisering är skadlig.

Smidighet är hos barn ofta bra, så med risk för överörlighet bedöm individuellt.

Pubertet snitt. Killar 12-15 årsåldern.
 Tjejer 10-13 årsåldern.

Eftersom längdtillväxten och den allmänna mognaden ofta följs åt, kommer detta att innebära stora skillnader både kroppsligt och mognadsmässigt. Flickor uppträder betydligt mer vuxet och får nya intessen, medan många pojkar ”trampar i barskorna” under samma tidsperiod.

Den snabba längdtillväxten innebär att rörelser som tidigare behärskades bra, under vissa perioder kommer klaras något sämre. Som ledare får du då inte bedöma sådan ”klumpighet” som uttryck för bristande vilja.

I de flesta avseenden har pojkar en markerad längdtillväxt. Däremot tjejer en snabbare tillväxt av höftpartiet. Detta kan påverka höftörelser.

Under pubertets perioden uppmärksamma om eleven börjar banta för att motverka viktökningen, då detta kan hämma puberteten.

Mens / träning är individuell. Låt ev smärta styra valet.