

BARMARKSTRENING 10-12 ÅR

GENERELLE RETNINGSLINJER

Istrening	Kamper	Barmark	Annen idrett
3-4 økter pr. uke	20-25 / 30-35	3-4 økter pr. uke	50 %

Hovedmål:

«Lære barna hva det vil si å trene målrettet. Men treningen handler fortsatt om mestring, utvikling og lekbetont aktivitet»

Innhold:

- Treningsinnholdet skal være variert og allsidig (videreutvikle alle motoriske og fysiske egenskaper)
 - Barmarkstrening
 - Annen idrett (!)
- Spesielt fokus på utvikling av teknikk i styrkeøvelser og stabilitet rundt sentrale ledd
- Effektiv treningsplanlegging
 - Lavt volum (20-30 min)
 - Fasiliteter og rammebetingelser
 - Stor aktivitet og gunstig læringsmiljø

Hvorfor annen idrett (allsidighet):

- Økt motorisk kompetanse og fysisk form
- Bedre taktisk forståelse - evnen til å «lese» ulike spillsituasjoner
- Virker skadeforebyggende
- Økt motivasjon og treningsglede

Trenere: Motivere til, og akseptere deltakelse i annen idrett

Foreldre: Forstå viktigheten, og fasilitere for deltakelse i annen idrett