

BARMARKSTRENING 7-9 ÅR

GENERELLE RETNINGSLINJER

Istrening	Kamper	Barmark	Annen idrett
2-3 økter pr. uke	12-15 kampdager	2-3 øker pr. uke	60 %

Hovedmål:

«Videreutvikle grunnleggende bevegelser gjennom lekbetont aktivitet»

Innhold:

- Treningsinnholdet skal være variert og allsidig (videreutvikle alle motoriske og fysiske egenskaper)
 - Barmarkstrening
 - Annen idrett (!)
- Øvelser med lekpreg, mestring og konkurranse
- Effektiv treningsplanlegging
 - Lavt volum (15-20 min)
 - Enkle fasiliteter og rammebetingelser
 - Stor aktivitet > 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