

FORSLAG TIL BARMARKSØKTER 7-9 år-

Fundament

(Basert på anbefalinger fra Norges Ishockeyforbund)

- MÅL: Gi et fullverdig alternativ til barmarkstrening, der man ikke er avhengig av spesifikk kompetanse i støtteapparatet.
- Anbefalt mengde: 1-3 økter per uke.
- Tidsbruk: 90 minutter. Erfaringsmessig bruker man en del tid i starten på å komme i gang. Det kan også være vanskelig å holde fokus for denne aldersgruppen. Ta en individuell vurdering og kort ned der du må/kan.

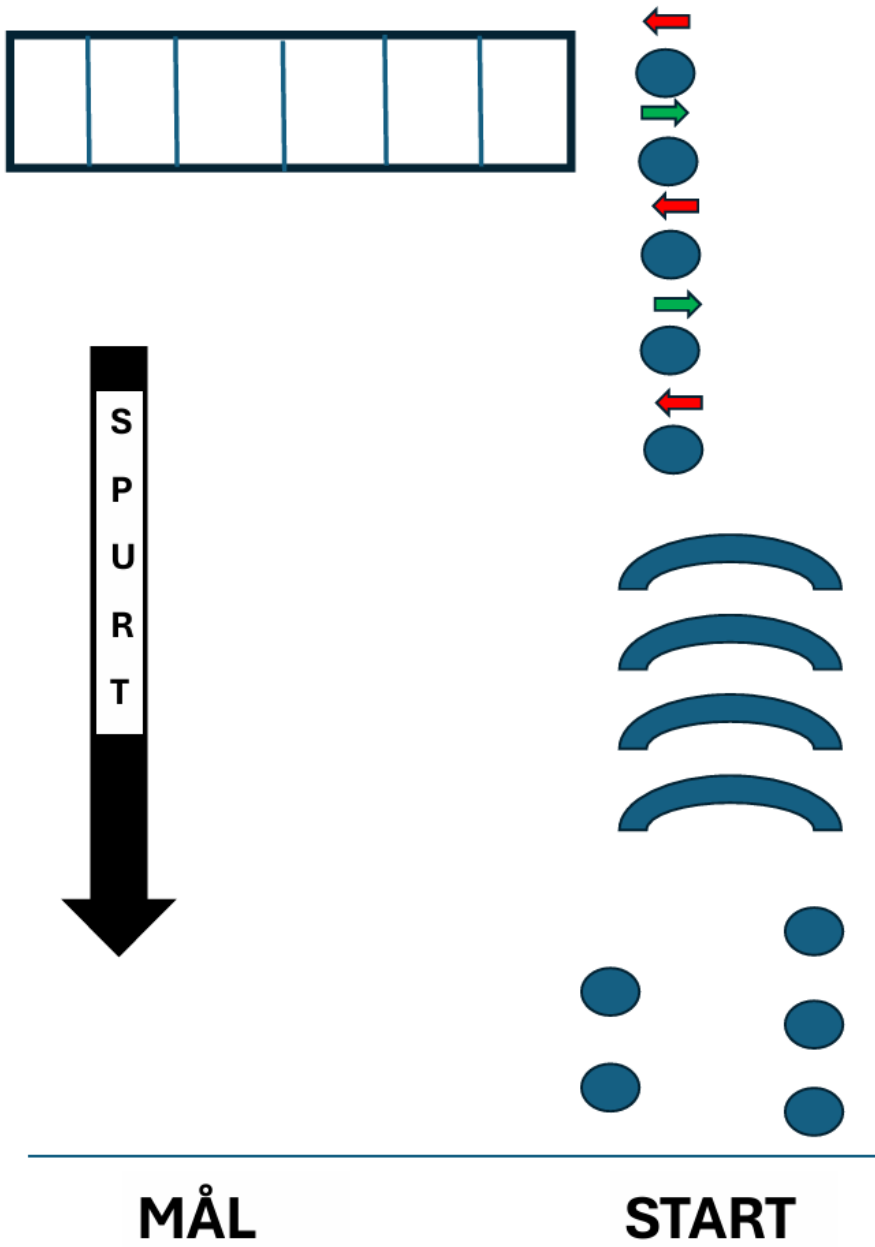
- Nøkkelpunkter:
 - Allsidighet er viktig for å utvikle de grunnleggende bevegelsesmekanismene, og barna bør derfor også oppfordres til å prøve ulike idrettsaktiviteter i denne alderen – anbefalt inntil 50% av den totale aktiviteten.
 - Barna er i en fase der de er ekstremt mottakelige for læring, og de vil respondere spesielt positivt på motorikk-, koordinasjon-, balanse- og bevegelighetstrening.
 - Å «lære å trene» betyr at treningen skal settes i system, og at barna skal lære hva trening er og hvordan man kan trene for å forbedre en egenskap eller ferdighet. De skal også lære at det å bli sliten og få høy puls er en naturlig del av det å være i aktivitet.
 - Aktiviteten skal i størst mulig grad være lekbasert og lystbetont.
 - Konkurranser, samarbeid, lagaktiviteter og stafetter etc. er ofte gode valg.

- Tips:
 - Møt opp i god tid og ha alt klart før barna kommer.
 - Informer kort i starten om hva de skal gjennom.
 - Del inn i lag/par/grupper i forkant – tenk på jevnbyrdighet både individuelt og på lagsnivå.
 - Ha fokus på struktur og disiplin helt fra starten av økta.
 - Pass på å ha nok voksne til stede – 2 er minimum.
 - Bruk gjerne musikk under øvelsene.
 - Dette er ment som et forslag. Juster etter behov. Man kan plukke ut enkeltøvelser, redusere antall sets osv. for å spare tid. Det viktigste er å komme i gang, og det kreves ofte litt innkjøring.

ØKT 1 – HURTIGHET, SPENST OG KOORDINASJON:

HVA	HVORDAN	UTSTYR	TIDSBRUK
Oppvarming	<p>MÅL: Bli varm, fokus, klargjøring.</p> <p>Lett jogg med ulike bevegelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Høye kneløft - Sparke i rumpa - Sidelengs – shuffe med armsving. - Rotere hofter innover. - Rotere hofter utover. - Ta i bakken. - Legge seg ned og reise seg opp igjen. 	-	10 min
<p>Dynamisk stretching (lenke NIHF)</p> <p>Bør gjennomføres som del av oppvarmingen til alle økter. Passer også i rolige restitusjonsøkter</p>	<p>Rytmiske bevegelser frem og tilbake til ytterstilling, med korte statiske hold 3-10 sek. Det skal være ubehagelig men ikke vondt</p> <p>Gjennomfør 8-10 reps x 1-2 sett.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Knee hug. - Quad strekk - Alternierende spiderman - Squat to stand. - Dynamisk pigeon. - Ryggrolle. 	-	5 min
Snipp og snapp:	<p>Mål: Hurtighet, reaksjonsevne, puls</p> <p>Gå sammen 2 og 2. Sitt eller ligg rygg mot rygg. Den ene siden er Snipp, den andre er Snapp. Når treneren roper Snipp skal alle som tilhører Snipp reise seg og løpe til den andre siden av det avgrensede området. Snapp skal prøve å fange Snipp. Motsatt om treneren roper Snapp.</p> <p>Variasjon: Hoppe, hinke, froskehopp, løpe baklengs etc.</p>	<p>Kritt, tau eller kjegler for å avgrense område.</p> <p>Vester for å skille «lagene»</p> <p>Beholde lagene hele treningen.</p>	10 min

<p>Line quick-feet (lenke fra NIHF)</p>	<p>Mål: Trene opp bevegelsesfrekvens i enkle koordinative bevegelsesmønstre.</p> <p>Jobb 15-20 sekunder, 20 sek pause x 2-4 repetisjoner. Maks innsats.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toe tap - Inn/ut hopp - Diagonalhopp. - Forward/backward sprint - Lateral shuffle - Fremover/bakover hopp. - Lateral hopp. - Fremover/bakover hink. - Lateral hink. 	<p>Tau eller kritt til å tegne opp linje.</p>	<p>20 min</p>
<p>Stafett – «hinderløype».</p> <p>Tips til stigen: Spenst (Lenke NIHF)</p>	<p>Mål: Hurtighet, spenst og koordinasjon.</p> <p>Sette løype med det man har – kjegler, tau, hekker, stige, evt. tegne opp med kritt:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Skøytehopp skrått fremover. 2. Spensthopp over hekker med samlede ben – evt. hinke. 4. Fremover/bakover mellom kjegler. 3. Koordinasjon i stige – fremover/bakover, hinke, sidelengs, etc. 5. Spurt tilbake til lagkamerat. 	<p>Kjegler, hekker, stige, tau eller kritt for å merke opp de ulike elementene.</p>	<p>20 min</p>
<p>Avslutning</p> <p>Statisk stretching</p>	<p>Innebandy, fotball, håndball ut fra hvilket utstyr du har tilgjengelig.</p> <p>Her kan barna også komme med ønsker, slik at det blir som en premie til slutt.</p> <p>Samtale - stretching</p>		<p>15 min</p>



ØKT 2 – STYRKE, STABILITET OG BALANSE

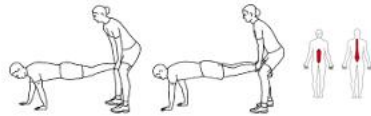
HVA	HVORDAN	UTSTYR	TIDSBRUK
Oppvarming	<p>MÅL: Bli varm, fokus, klargjøring.</p> <p>Lett jogg med ulike bevegelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Høye kneløft - Sparke i rumpa - Sidelengs – shuffle med armsving. - Rotere hofter innover. - Rotere hofter utover. - Ta i bakken. - Legge seg ned og reise seg opp igjen. 	-	10 min
<p>Dynamisk stretching (lenke NIHF)</p> <p>Bør gjennomføres som del av oppvarmingen til alle økter. Passer også i rolige restitusjonsøkter</p>	<p>Rytmske bevegelser frem og tilbake til ytterstilling, med korte statiske hold 3-10 sek. Det skal være ubehagelig men ikke vondt</p> <p>Gjennomfør 8-10 reps x 1-2 sett.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Knee hug. - Quad strekk - Alternierende spiderman - Squat to stand. - Dynamisk pigeon. - Ryggrolle. 	-	5 min
Stiv heks	<p>Avgrens et område. En deltaker «har den» (eller flere) og skal «fryse de andre ved å ta på dem å si stiv heks. De som blir tatt må stille seg i frysposisjon (oppreist med avstand mellom beina eller i høy planke. Man kan befri de andre ved å krype mellom beina eller hoppe over en</p>	Kritt, tau eller kjegler for å avgrense område.	10 min

<p>Styrke (Lenke fra NIHF)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mål: Lekbetonte og funksjonelle bevegelsesmønstre som styrker hele kroppen. Enkle klassiske styrkeøvelser (knebøy, push ups, planke osv) med fokus på stabilitet og teknikk - Hold volumet lavt. Rundt, 4-6 øvelser x 10-15 reps x 1-3 sett - La spillerne prøve seg frem på teknikker – øvelse gjør mester <ul style="list-style-type: none"> ○ Trillebår ○ Knebøy – gjerne holde hender, eller rygg mot rygg. ○ Gående utfall. ○ Gående hamstring. ○ Partner sit-ups (high five) ○ Partner planke –prøve å slå på/ta hendene til hverandre. ○ Partner båt – sitte i båtposisjon og prøve å velte hverandre med beina. 		<p>20 min</p>
<p>Dynamisk balanse (Lenke fra NIH)</p>	<p>Mål: Bedre koordinasjon i muskulatur som er ansvarlig for balanse og stabilitet. Svært mange gode eksempler i lenken, se også vedlagt program nederst i dokumentet. Jobbe 30 sek, pause 30 sek x3-4.</p>		<p>20 min</p>
<p>Avslutning Statisk stretching</p>	<p>Innebandy, fotball, håndball ut fra hvilket utstyr du har tilgjengelig. Her kan barna også komme med ønsker, slik at det blir som en premie til slutt. Stretching - samtale</p>		<p>15 min</p>

Fysioterapeut Ida Ailin Hop

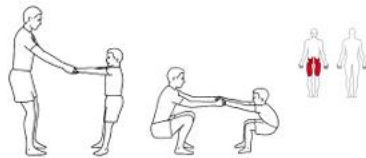
Styrketrening 7-9 år

Av: Ida Ailin Hop



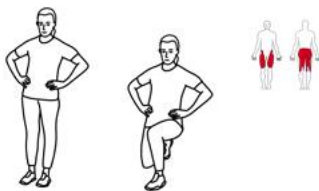
1. Gå trillebår

Stå med strake armer og be en partner ta tak rundt ankene dine. Hold overkroppen strak. Gå fremover på armene.



2. Knebøy m/partner

Stå ovenfor hverandre og hold hverandre i hendene med strake armer. Begge skal lene seg bakover og rolig gjøre en liten knebøy samtidig. Det er viktig at ingen slipper hendene til hverandre.



3. Gående utfall

Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og gå framover. Når benet treffer gulvet bremses du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Overkroppen skal være rett. Trykk ifra og gå videre til et nytt steg. Knekontroll og nøytral rygg er viktig gjennom hele bevegelsen.



4. Seteløft m/gange ut og inn

Ligg i ryggleie med begge beina bøyd, armene ut langs siden. Løft opp bekkenet ved å strekke hoften ut. Hold hoften strak og ta korte skritt utover på hælene til beina er tilnærmet strake. Vend tilbake med korte skritt og stans når føttene er under knærne og senk bekkent ned til utgangsposisjon. Gjenta vekselvis ut og inn.





5. Situps m/avlevering av ball til partner

Sitt på gulvet med bøyde ben og føttene mot hverandre. Den ene holder en medisinball. Begge senker samtidig overkroppen ned mot gulvet, og kommer tilbake i sittende stilling ved bruk av magemuskulaturen. Deretter overleveres ballen fra den ene til den andre og bevegelsen gjentas.



6. Slå på håndflater m/partner

Stå i plankeposisjon på hender og føtter med hodene mot hverandre. Begge løfter så høyre hånd fra underlaget og slår på partnerens håndflate. Gjenta med motsatt hånd. Magemuskulaturen er aktivert og kroppen holdes strak under hele øvelsen.



7. Sittende stabilitet m/partner

Sitt mot hverandre på to matter med armene i kryss foran brystet. Løft bena opp fra gulvet og forsøk å dytte den andre personen ut av balanse ved bruk av bena.



Fysioterapeut Ida Ailin Hop

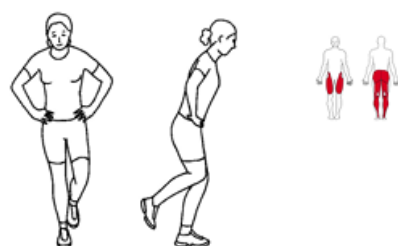
Dynamisk balanse 7-9 år

Av: Ida Ailin Hop



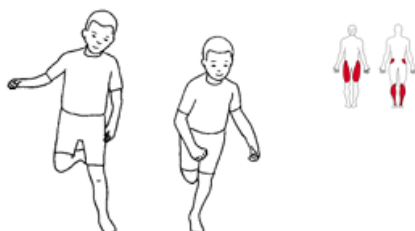
1. Hinke frem og tilbake

Stå på en fot. Hink et steg frem, land kontrollert med lett bøy i kneet. Når du har gjenvunnet balansen, hopper du et steg tilbake. Gjenta.



2. Ett bens hink i sirkel, begge veier

Stå på ett ben på en matte med hendene i siden. Hink 90 grader rundt på matten og fortsett til du er helt rundt. Hink så 90 grader motsatt retning og fortsett til du er helt rundt igjen.



3. Hinking sidelengs med stopphopp

Stå på venstre fot. Ta ett hink til venstre - stopp opp i 2 sek, ta ett hink til høyre - stopp opp i 2 sek. Gjenta. Bytt fot.



4. Hopp med dytt fra partner, lande på begge føtter

Start med skulderbreddes avstand mellom beina og en partner som står bak deg. Hopp rett opp og bli dyttet av partneren din forsiktig i ryggen. Land stabilt på begge beina.





5. Hopp med dytt fra partner, lande på en fot

Start med skulderbreddes avstand mellom beina og en partner som står bak deg. Hopp rett opp og bli dyttet av partneren din forsiktig i ryggen. Land stabilt på en fot.



6. Parøvelse: sloss om ball

Begge står på ett ben med begge hender på en felles ball. Hink mens dere sloss om ballen, hele tiden med begge hender på ballen.

