

**Mölndals AIK**  
**Friidrottsmanual**  
Version 2020





## **Inledning**

Mölnåls AIK har valt att ta fram en tränings- och tävlingsmodell som vi kallar Mölnåls AIK Friidrottsmanual. Tanken med denna är att den ska utgöra ett stöd för klubbens tränare och även fungera som en gemensam plattform för alla som verkar som tränare i klubben. Mölnåls AIK Friidrottsmanual bygger på stegvis utveckling och tar upp områdena:

- Tränare
- Träning
- Tävlning
- Träningsmiljö
- Attityd

Mölnåls AIK Friidrottsmanual är indelad i tre verksamhetsområden (barn/ungdom, junior och senior) och med åldersuppdelning för kategorierna barn/ungdom och junior.

### **Barn/ungdom**

9-10 år  
11-12 år  
13-14 år

### **Junior**

15-16 år  
17-19 år

### **Senior**

Elit  
Bredd

Mölnåls AIK Friidrottsmanual är skriven av:

Stefan Rönnäs  
Steffen Fricke  
Emil Predan  
Alexander Nilsson



## Barn/ungdom

### 9-10 år

#### Tränare

Föräldrar till barn i verksamheten agerar vanligtvis tränare för denna ålderskategori med stöd från anställd personal.

Inga förkunskaper inom friidrott krävs men allmänt träningsintresse, entusiasm, "vi-känsla" och lekfullhet är positiva egenskaper hos dem som ska leda.

En tränare per 10 aktiva/träningspass rekommenderas.

Träningen bedrivs i tränarteam där flera tränare gemensamt tar ansvar för träningen.

Tränarna uppmanas att gå friidrottens grundutbildning för åldern 7-10 år.

#### Träning

Prova på alla friidrottens grengrupper (löpning, hopp och kast).

Lekmoment utgör en stor del av friidrottsträningen.

Eftersträva stor variation i träningen.

Koordination, rytm och reaktion är viktiga träningsmoment.

Styrka och rörlighet tränas med fördel genom hinderbanor och lekar.

En träning/vecka, varje träningspass 60 min rekommenderas.

Fartfylld träning i högt tempo (undvik köbildning och långa pauser).

Träningen bedrivs huvudsakligen under skolterminerna.

Uppmanas till annan idrott vid sidan av friidrotten.

#### Tävling

Tävlingsmoment är en naturlig del i träningen (lek tävling på träning).

En inomhustävling och en utomhustävling inom ramarna för Göteborg Friidrotts tävlingsprogram rekommenderas.

Upp till 2 grenar per tävlingsdag rekommenderas.

Den aktive får välja grenar själv (viktigt att få chans att tävla i "sin gren").

Önskvärt att minst en tränare från gruppen är på plats under tävlingarna.

#### Träningsmiljö

Träningen behöver inte bedrivas på en friidrottsanläggning så länge redskap som möjliggör varierad friidrottslik träning finns tillgänglig.

Sträva efter en lugn träningsmiljö, vilket skapar goda förutsättningar för inläring samt ger barnen möjlighet att bli sedda och hörda.

#### Attityd

Viktiga ledord för en friidrottande 9-10-åring är att:

Lyssna, göra sitt bästa, vara en snäll kompis.



## 11-12 år

### Tränare

Huvudtränare för gruppen bör ha friidrottsbakgrund.

Föräldrar med träningsintresse agerar hjälptränare.

Tränarna uppmanas att gå friidrottens grundutbildning för åldern 10-12 år.

En tränare per 10 aktiva/träningspass rekommenderas.

Träningen bedrivs i tränarteam där flera tränare gemensamt tar ansvar för träningen.

Viktigt att tränarna har förmåga att se alla i gruppen.

### Träning

Ökad teknikträning i grengrupporna under lekfulla former.

Fartfylld träning i högt tempo.

2 träningar/vecka, varje träningspass 90 min rekommenderas.

Träningen bedrivs huvudsakligen under skolterminerna.

Uppmuntran till annan idrott vid sidan av friidrotten.

Träningsläger under en dag på hemmaplan för 11-åringar rekommenderas.

Träningsläger med en övernattning på annan ort i närområdet för 12-åringar rekommenderas.

Bör innehålla följande träningskvaliteter i de olika grengrupporna:

- *Aerob uthållighet (medel vikt)*  
Bedrivs med fördel genom olika former av fartlek, cirkelträning, hinderbanor och lekar.  
Rytm, avspändhet och kroppshållning hos de aktiva är viktigare än tid och fart.  
Viktigt att den aeroba träningen upplevs lustfylld.  
Genomför gärna även aerob träning i terrängliknande miljö.
- *Grundsnabbhet (stor vikt)*  
Eftersträva stort rörelseomfång med avspänd löprytm.  
Vid snabba lopp rekommenderas löpdistanser upp till 60 m och gärna även i stafettliknande former.  
Bedrivs i första hand i utvilat tillstånd och med tillräcklig vila mellan loppen.
- *Teknikträning (stor vikt)*  
Teknikträning genomförs inom alla grengrupper.  
Grundläggande tekniska instruktioner (vilka med fördel ges i form av metaforer).  
Prioritera helhetsutförande av grenen. Introducera tekniska delövningar.  
Teknikträning i denna ålder bedrivs i första hand i utvilat tillstånd.
- *Styrka (medel vikt)*  
Tränas i huvudsak med egna kroppen som belastning.  
Introducera tillsatsbelastning i form av exempelvis medicinbollar och expanderband.  
Träna i första hand komplexa helhetsövningar med stora och kontrollerade rörelseutslag.
- *Rörlighet (medel vikt)*  
Allmän rörlighetsträning rekommenderas.



- *Koordination (stor vikt)*  
Utöka det koordinativa registret hos de aktiva genom att föra in fler och mer koordinativt utmanande övningar.  
Använd gärna även övningar från andra idrotter, exempelvis gymnastik.

### **Tävling**

Lagtävlan i form av ungdomsseriematcher inom ramarna för Göteborg Friidrotts tävlingsprogram utgör basen.

Därtill uppmuntras individuellt deltagande i tävlingar både inomhus och utomhus.

Vid individuell tävling rekommenderas upp till 2 grenar per tävlingsdag.

Önskvärt är att minst en tränare från gruppen är på plats under tävlingarna.

Fritt grenval utifrån de aktivas intresse och fallenhet men allsidigt tävlingsupplägg rekommenderas.

Ökat egenansvar hos de aktiva i samband med tävling där introduktion av egen uppvärmning, avprickning och upprop är exempel på viktiga moment.

### **Träningsmiljö**

I huvudsak bedrivs träningen på friidrottsanläggning.

Variera gärna träningsmiljö och underlag.

### **Attityd**

Viktiga ledord för en friidrottande 11-12 åring är att:

Lyssna, göra sitt bästa, vara en snäll kompis, bidra till gruppens tränings- och tävlingsglädje.



## 13-14 år

### Tränare

I huvudsak tränare med friidrottsbakgrund.

Tränings- och tävlingsplanering sker i större utsträckning i samråd med anställd personal.

Tränarna uppmanas att gå friidrottens grundutbildning för 12-14 år.

En tränare per 6-8 aktiva/träningsspass rekommenderas.

Träningen bedrivs i tränarteam där flera tränare gemensamt tar ansvar för träningen.

Viktigt att tränarna har förmåga att se alla i gruppen.

### Träning

Fördjupad teknikträning i grengrupperna.

2-3 träningar/vecka upp till 2 timmar/pass rekommenderas för 13-åringar.

3 träningar/vecka upp till 2 timmar/pass rekommenderas för 14-åringar.

Träningen bedrivs under skolterminerna men även viss instruktörsledd lovträning erbjuds.

Träningssläger under 2-4 dagar på annan ort rekommenderas.

Introducera viss träning på egen hand.

Introducera visst ledarskap för de aktiva i samband med träning.

Bör innehålla följande träningskvaliteter i de olika grengrupperna:

- *Aerob uthållighet (medel vikt)*  
Stor vikt för de aktiva som visar intresse för medel/långdistans.  
Bedrivs framförallt i form av fartlek och cirkelträning.  
Introducera distanslöpning.  
Rytm, avspändhet och kroppshållning hos de aktiva är viktigare än tid och fart.  
Med fördel bedrivs aerob träning i terrängliknande miljö.
- *Anaerob uthållighet (liten vikt)*  
Introduktion av anaerob löputhållighet.  
Bedrivs framförallt i intervallform upp till 200m i farter kring 80 % med lång vila.  
Fokus på att upprätthålla en god löpteknik även under trötthet.
- *Grundsnabbhet (stor vikt)*  
Eftersträva stort rörelseomfång med avspänd löprytm.  
Introducera accelerationsteknik.  
Vid snabba lopp rekommenderas löpdistanser upp till 100m och gärna även i stafettliknande former.  
Bedrivs i första hand i utvilat tillstånd och med tillräcklig vila mellan lopp.
- *Teknikträning (stor vikt)*  
Teknikträning med mer detaljerade tekniska instruktioner.  
Prioritera helhetsutförande av grenen.  
Tekniska delövningar får ökad betydelse.  
Bedrivs i första hand i utvilat tillstånd.
- *Styrka (stor vikt)*  
Tränas i huvudsak med egna kroppen som belastning.  
Tillsatt belastning i form av exempelvis medicinbollar och expanderband får ökad betydelse.  
Introduktion av skivstångsteknik.



Träna i första hand komplexa helhetsövningar med stora och kontrollerade rörelseutslag.

- *Rörlighet (medel vikt)*  
Introducera aktiv rörlighet och viss stretching. Särskilt viktigt för de med nedsatt rörlighet.
- *Koordination (stor vikt)*  
Utöka det koordinativa registret hos de aktiva genom att föra in fler och mer koordinativt utmanande övningar.  
Ökad vikt vid grundläggande gymnastiska övningar.

### **Tävling**

Följer distriktets tävlingsprogram i samråd med tränare och anställd personal.

Prioritera tävlande vid UDM.

Genomför gärna klubbmatch (lagtävlan) mot annan göteborgsklubb (motsvarande ungdomsseriematch men i egen regi).

Tävlingsresa för 14-åringar (tillsammans med 15-16 åringar).

Götalandsmästerskapen inomhus- och utomhus är huvudmål för säsongen.

Fritt grenval utifrån de aktivas intresse och fallenhet med tränarnas vägledning.

Coachning på tävling är av stor betydelse.

Aktiva tar nu fullt ansvar för sin tävlingsuppvärmning, avprickning, upprop m.m.

### **Träningsmiljö**

I huvudsak bedrivs träningen på friidrottsanläggning.

Variera gärna träningsmiljö och underlag.

### **Attityd**

Viktiga ledord för en friidrottande 13-14 åring är att:

Lyssna, göra sitt bästa, komma väl förberedd till träning och tävling, respektera sina träningskompisar, bidra till gruppens tränings- och tävlingsglädje.



## Junior

### 15-16 år

#### Tränare

I huvudsak tränare med friidrottsbakgrund.

Tränings- och tävlingsplanering sker i samråd med anställd personal.

Bör vara 14-17 års utbildade och grengruppsinriktade.

För de tränare som siktar högre upp i åldrarna rekommenderas juniortränarutbildning och/eller andra former av vidareutbildningar ex mentorskap.

#### Träning

Aktiv riktar in sig på en eller fler grengrupper.

4 träningar/vecka upp till 2 timmar/pass rekommenderas för 15 åringar.

4-5 träningar/vecka upp till 2 timmar/pass rekommenderas för 16 åringar.

Träningen bedrivs hela året med större eget ansvar under loven.

Träningsläger upp till en vecka inom Norden rekommenderas.

Kan nu ta ansvar för viss egen träning.

Ge de aktiva möjlighet att utöva ledarskap.

Möjlighet till sjukgymnastkonsultation vid skada.

Bör innehålla följande träningskvalitéer i de olika grengrupperna:

#### Sprint/häck

- *Aerob uthållighet (medel vikt)*  
Bedrivs framförallt i intervallform i farter kring 60-70 %, fartlek och cirkelträning.  
Eftersträva ett tekniskt bra löpsteg även i låg fart.  
Med fördel bedrivs aerob träning i terrängliknande miljö.
- *Anaerob uthållighet (liten vikt)*  
Bedrivs framförallt i intervallform upp till 200m i farter kring 80 % med lång vila.  
Fokus på att upprätthålla en god löpteknik även under trötthet.
- *Grundsnavhet (stor vikt)*  
Stort rörelseomfång med avspänd löptrytm.  
Vid snabba lopp rekommenderas löpdistanser upp till 150m (90 % fart och uppåt).  
Fördjupad träning av accelerationsteknik.  
Bedrivs även i stafettmässiga former.  
Bedrivs i första hand i utvilat tillstånd och med tillräcklig vila mellan loppet.
- *Teknikträning (stor vikt)*  
Sprintteknik tränas bäst i submaximal hastighet (kring 90 %).  
Sprintdelövningar utförs med fördel i lägre intensiteter.  
Häckrytm = snabbhet över häckar (fart 90 % och uppåt).  
Häckteknik = löpövningar över häckar (farter 70-80 %).  
Häckkoordination = gång, studs och löpövningar i låga farter.  
Bedrivs i första hand i utvilat tillstånd.
- *Styrketräning (stor vikt)*  
Bålstyrka är av stor betydelse.  
Introduktion av grenspecifik styrketräning.





Fördjupad skivstångsteknik.

- *Rörlighet (stor vikt)*  
Aktiv rörlighet och viss stretching är av stor vikt.  
Introduktion av grenspecifik rörlighet ex häcksittande.
- *Koordination (stor vikt)*  
Fördjupad koordinativ känsla.

### Medel/lång

- *Aerob uthållighet (stor vikt)*  
Bedrivs i form av distanslöpning samt intervaller, fartlek eller cirkelträning med stor volym och kort vila.  
Eftersträva ett tekniskt bra löpsteg även i låg fart.  
Med fördel bedrivs aerob träning i terrängliknande miljö.
- *Anaerob uthållighet (liten vikt)*  
Bedrivs framförallt i intervallform med lång vila. Till exempel 3x 300m (6').  
Fokus på att upprätthålla en god löpteknik även under trötthet.
- *Grundsnaabbhet (stor vikt)*  
Stort rörelseomfång med avspänd löptrytm.  
Vid snabba lopp rekommenderas löpdistanser upp till 150m (90 % fart och uppåt).  
Bedrivs i första hand i utvilat tillstånd och med tillräcklig vila mellan lopp.
- *Teknikträning (stor vikt)*  
Löpteknik bedrivs framförallt som helhetsutförande.  
Bedrivs i första hand i utvilat tillstånd men av stor vikt att också kunna upprätthålla en god teknik under trötthet.  
All träning bör ske med fokus på avslappning och teknik.
- *Styrketräning (stor vikt)*  
Bålstyrka är av stor betydelse.  
Introduktion av grenspecifik styrketräning.  
Fördjupad skivstångsteknik.
- *Rörlighet (medel vikt)*  
Aktiv rörlighet och viss stretching är av stor vikt för de som p g a otillräcklig rörlighet inte kan springa med ett avspänt löpsteg i tävlingsfart.  
Introduktion av grenspecifik rörlighet.
- *Koordination (stor vikt)*  
Fördjupad koordinativ känsla.

### Hopp

- *Aerob uthållighet (medel vikt)*  
Bedrivs framförallt i intervallform i farter kring 60-70 %, fartlek och cirkelträning.  
Eftersträva ett tekniskt bra löpsteg även i låg fart.  
Med fördel bedrivs aerob träning i terrängliknande miljö.



- *Anaerob uthållighet (liten vikt)*  
Bedrivs framförallt i intervallform upp till 200m i farter kring 80 %.
- *Grundsnaabbhet (stor vikt)*  
Stort rörelseomfång med avspänd löptrytm.  
Vid snabba lopp rekommenderas löpdistanser upp till 150m (90 % fart och uppåt).  
Bedrivs även i stafettmässiga former.  
Bedrivs i första hand i utvilat tillstånd och med tillräcklig vila mellan lopp.
- *Teknikträning (stor vikt)*  
Delövningar är av stor betydelse.  
Teknikträningen bedrivs med fördel i mindre grupper.  
Bedrivs i första hand i utvilat tillstånd.
- *Styrketräning (stor vikt)*  
Bålstyrka är av stor betydelse.  
Introduktion av grenspecifik styrketräning.  
Fördjupad skivstångsteknik.
- *Rörlighet (stor vikt)*  
Aktiv rörlighet och viss stretching är av stor vikt.  
Introduktion av grenspecifik rörlighet ex brygga.
- *Koordination (stor vikt)*  
Fördjupad koordinativ känsla.

#### **Kast**

- *Aerob uthållighet (medel vikt)*  
Bedrivs framförallt i intervallform i farter kring 60-70 %, fartlek och cirkelträning.  
Eftersträva ett tekniskt bra löpsteg även i låg fart.  
Med fördel bedrivs aerob träning i terrängliknande miljö.
- *Anaerob uthållighet (liten vikt)*  
Bedrivs framförallt i intervallform upp till 200m i farter kring 80 %.
- *Grundsnaabbhet (stor vikt)*  
Stort rörelseomfång med avspänd löptrytm.  
Vid snabba lopp rekommenderas löpdistanser upp till 150m (90 % fart och uppåt).  
Bedrivs även i stafettmässiga former.  
Bedrivs i första hand i utvilat tillstånd och med tillräcklig vila mellan lopp.
- *Teknikträning (stor vikt)*  
Delövningar är av stor betydelse.  
Teknikträningen bedrivs med fördel i mindre grupper.  
Bedrivs i första hand i utvilat tillstånd.
- *Styrketräning (stor vikt)*  
Bålstyrka är av stor betydelse.  
Introduktion av grenspecifik styrketräning.  
Fördjupad skivstångsteknik.



- *Rörlighet (stor vikt)*  
Aktiv rörlighet och viss stretching är av stor vikt.  
Introduktion av grenspecifik rörlighet ex bröststretch.
- *Koordination (stor vikt)*  
Fördjupad koordinativ känsla.

### **Tävling**

Introducera individuell tävlingsplanering i samråd med tränare för både inomhus och utomhus. UDM-tävlingar är fortsatt av stor vikt.

USM-tävlingar är säsongens stora mål (individuellt och i lagsammanhang).

Tävlingsresa tillsammans med 14 åringar.

### **Träningsmiljö**

I huvudsak bedrivs träningen på friidrottsanläggning.

Variera gärna träningsmiljö och underlag.

### **Attityd**

De aktiva tar eget ansvar gällande kost, sömn och återhämtning.

Kommer väl förberedda till träning och tävling.

Respekterar sina träningskompisar.

Bidrar till gruppens tränings- och tävlingsglädje.



## 17-19 år

### Tränare

Bör vara vidareutbildade inom sina respektive grengrupper.

I huvudsak tränare med friidrottsbakgrund.

Tränings- och tävlingsplanering i samråd med anställd personal.

För de tränare som siktar mot att bli seniortränare rekommenderas seniortränarutbildning och/eller andra former av vidareutbildningar ex mentorskap.

Tilläggsutbildningar så som seminarium, fördjupningar etc. rekommenderas.

### Träning

Varje aktiv har en tydlig inriktning och målsättning med sin friidrottsträning.

5 eller fler träningar/vecka rekommenderas.

Träningen bedrivs hela året även under skollov etc.

Ett gemensamt utomlandsläger.

Eventuellt ytterligare träningsläger efter tränarens upplägg.

Kan ta stort eget ansvar för sin träning.

Ge de aktiva möjlighet att utöva ledarskap.

Möjlighet till konsultation av sjukgymnast vid skada.

Bör innehålla följande träningskvaliteter i de olika grengrupperna:

- *Aerob uthållighet*
- *Anaerob uthållighet*
- *Grunds snabbhet*
- *Teknikträning*
- *Styrketräning*
- *Rörlighet*
- *Koordination*

I takt med att träningen blir allt mer individanpassad ges stort utrymme för individuella lösningar där tränarens träningsfilosofi och den aktives behov och träningsbakgrund styr planeringen.

### Tävling

Varje aktiv har en individuell tävlingsplanering.

SM-tävlingar och internationella mästerskap är säsongens stora mål (individuellt och i lagsammanhang).

### Träningsmiljö

Träningen bedrivs i de miljöer som är bäst lämpade för de aktiva.

### Attityd

De aktiva planerar sin tillvaro så att träning, kost, sömn, skola och övrig fritid harmonierar.



## **Senior**

### **Elit**

#### **Tränare**

Stor friidrottserfarenhet är en förutsättning för att kunna träna aktiva på seniornivå. Seniortränarutbildning och/eller andra former av vidareutbildningar på liknande nivå rekommenderas.

Tränare har specifika kunskaper inom sin grengrupp.

Detaljerad tränings- och tävlingsplanering i samråd med den aktive ligger till grund för tränarens arbete.

Tilläggsutbildningar så som seminarium, fördjupningar etc. rekommenderas.

#### **Träning**

Varje aktiv har en tydlig prestationsinriktad målsättning med sin friidrottsträning.

5 eller fler träningar/vecka rekommenderas.

Träningen bedrivs hela året.

Träningsläger efter tränarens upplägg och individuella behov.

Den aktive är ytterst ansvarig för sitt friidrottande.

Möjlighet till konsultation av sjukgymnast vid skada.

Utvecklingssamtal med anställd personal årligen.

Träningen är individanpassad och det ges stort utrymme för individuella lösningar där tränarens träningsfilosofi och den aktives behov och träningsbakgrund styr planeringen.

#### **Tävling**

Varje aktiv har en individuell tävlingsplanering.

SM-tävlingar och internationella mästerskap är säsongens stora mål (individuellt och i lagsammanhang).

#### **Träningsmiljö**

Träningen bedrivs i de miljöer som är bäst lämpade för den aktive.

#### **Attityd**

De aktiva planerar sin tillvaro så att kost, sömn, skola/arbete och övrig fritid anpassas på bästa sätt efter den idrottsliga satsningen.



## **Bredd**

### **Tränare**

Stor friidrottserfarenhet är en förutsättning för att kunna träna aktiva på seniornivå. Tränings- och tävlingsplanering i samråd med den aktive ligger till grund för tränarens arbete.

### **Träning**

Aktiv sätter målsättning utifrån sin ambitionsnivå.  
Träningen bedrivs hela året.  
Träningsläger efter individuella behov.  
Den aktive är ytterst ansvarig för sitt friidrottande.

Träningen är individanpassad och det ges stort utrymme för individuella lösningar där tränarens träningsfilosofi och den aktives behov och träningsbakgrund styr planeringen.

### **Tävling**

Tävlrar utifrån sin egen ambitionsnivå.  
Varje aktiv kan ha en individuell tävlingsplanering.

### **Träningsmiljö**

Träningen bedrivs i de miljöer som är bäst lämpade för den aktive.

### **Attityd**

De aktiva planerar sin idrottsliga satsning utifrån sin ambitionsnivå.