**Friidrottsplanering, 0809 gr 1, ht 2018**

*Tider att hålla:*

* *Gemensam uppvärmning inkl. samling 10-15 min*
* *Grenarna/stationerna 20 min per station (ev. krävs mer grenspecifik uppvärmning innan själva grenen kan köras igång)*
* *Gemensam avslutning 10–15 min*

**Söndag 2/9 ute**

Gemensam samling och uppvärmning (t.ex. jogg, lekar, löpskolning)

* Sprintövningar och sprintlöpning 30-60 m
* Kastövningar (tex. prickkast med ärtpåse och/eller kast med Nerf) samt bollkast (träna även på ansatsen)
* Fysträning styrkestationer 20 sek arbete, vila vid byte av övning (skottkärran, armhävningar, situps, upphopp, krabban) Här finns även utrymme för att köra någon extra namnlek som repetition.

Gemensam avslutande aktivitet (t.ex. stafett, avslappning, stretch)

Ansvariga ledare: Kristina och Petter

**Söndag 9/9 ute**

Gemensam samling och uppvärmning (t.ex. jogg, lekar, löpskolning)

* Sprintlöpning/stafettlöpning (200-400m, med 4 barn utställda per bana som växlar pinnen till varandra) Hur de ska ge pinnen dvs växla till varandra bör övas innan löpningen.
* Längdhopp och hoppkoordination/hoppövningar tex. i rockringar
* Rörlighet och koordination (tex. häckgång, pendlingar, extra löpskolning, springa en sträcka med armar uppåt, utåt eller nedåt)

Gemensam avslutande aktivitet (t.ex. stafett, avslappning, stretch)

Ansvariga ledare: Ylva och Martin

**Söndag 16/9 inneträning börjar**

Gemensam samling och uppvärmning (t.ex. jogg, lekar, löpskolning)

* Längdhopp och hoppövningar med fokus på att få höjd i hoppet
* Kula och övningar, fokus ansats med eller utan rotation och höjden i stöten
* Kombinerad hinderbana och häckbana

Gemensam avslutande aktivitet (t.ex. stafett, avslappning, stretch)

Ansvariga ledare: Hanna och Magnus

**Söndag 23/9**

Gemensam samling och uppvärmning (t.ex. jogg, lekar, löpskolning)

* Höjdhopp och övningar
* Häckkoordination och häcklöpning
* Gymnastikövningar och rörlighet

Gemensam avslutande aktivitet (t.ex. stafett, avslappning, stretch)

Ansvariga ledare: Betti och Iza

**Söndag 30/9**

Gemensam samling och uppvärmning (t.ex. jogg, lekar, löpskolning)

* Höjdhopp och övningar
* Sprint och reaktionsstarter/starter utan och med block
* Kast med medicinboll mot vägg och rörlighetsövningar för överkropp

Gemensam avslutande aktivitet (t.ex. stafett, avslappning, stretch)

Ansvariga ledare: Kristina och Petter

**Söndag 7/10**

Gemensam samling och uppvärmning (t.ex. jogg, lekar, löpskolning)

* Stavhopp
* Sprint och reaktionsstarter/starter utan och med block
* Kula

Gemensam avslutande aktivitet (t.ex. stafett, avslappning, stretch)

Ansvariga ledare: Daniel och Tobias

**Lördag 13/10**

VF-cup

Höjd, kula, 60 m?

Vår grupp är ansvarig?

**Söndag 14/10**

Gemensam samling och uppvärmning (t.ex. jogg, lekar, löpskolning)

* sprint
* höjd
* Cirkelträning fokus styrkeövningar

Gemensam avslutande aktivitet (t.ex. stafett, avslappning, stretch)

Ansvariga ledare: Ylva och Martin

**Söndag 21/10**

Gemensam samling och uppvärmning (t.ex. jogg, lekar, löpskolning)

* Stavhopp
* Längdhopp med fokus på ansatsen och övningar för att få rätt fot på plankan
* Hinderbana med fokus på hopp och häckgång

Gemensam avslutande aktivitet (t.ex. stafett, avslappning, stretch)

Ansvariga ledare: Daniel och Tobias

**Söndag 28/10**

Gemensam samling och uppvärmning (t.ex. jogg, lekar, löpskolning)

* medeldistans
* diskus
* gymnastikövningar och rörlighet

Gemensam avslutande aktivitet (t.ex. stafett, avslappning, stretch)

Ansvariga ledare: Betti och Iza

**Söndag 4/11 höstlovet**

Gemensam samling och uppvärmning (t.ex. jogg, lekar, löpskolning)

* Längdhopp och hoppövningar
* Kast med spjut och nerf
* Fysträning kondition och styrka

Gemensam avslutande aktivitet (t.ex. stafett, avslappning, stretch)

Ansvariga ledare: Kristina och Petter

**Söndag 11/11**

Gemensam samling och uppvärmning (t.ex. lekar, löpskolning)

Grenar inför VF-cup

Gemensam avslutande aktivitet (t.ex. stafett, avslappning, stretch)

Ansvariga ledare: Hanna och Magnus

**Söndag 18/11**

VF-cup

200m och längdhopp?

**Fredag-Lördag 23-24/11**

Läger?

Ansvariga ledare: Hanna, Kristina, Daniel?

**Söndag 2/12**

Gemensam samling och uppvärmning (t.ex. lekar, löpskolning)

Grenar inför VF-cup

Gemensam avslutande aktivitet (t.ex. stafett, avslappning, stretch)

Ansvariga ledare: Ylva och Martin

**Lördag 8/12**

VF-cup

Häck och höjd och kula?

**Söndag 9/12**

Gemensam samling och uppvärmning (t.ex. jogg, lekar, löpskolning)

* Slägga och kastövningar
* Längdhopp och hoppövningar
* Fysträning med fokus på kondition (t.ex. intervaller och/eller annat)

Gemensam avslutande aktivitet (t.ex. stafett, avslappning, stretch)

Ansvariga ledare: Daniel och Tobias

**Söndag 16/12**

Julavslutning

Ansvariga ledare: Betti och Iza