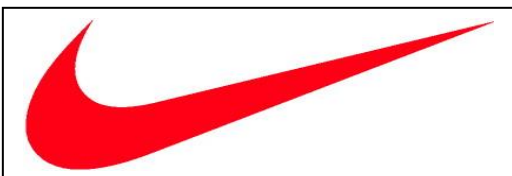




**ALLETIDERS ATLETIKSKOLE**

**TRÆNERMAPPEN**



## Velkommen til Alletiders Atletikskole!

DAFs Børne- og Ungdomskomite håber, at denne mappe giver jer alle de informationer, som I har brug for, før og under jeres Alletiders Atletikskole. Har I spørgsmål, er I meget velkommen til at kontakte DAFs udviklingskonsulent Morten Nielsen på mail [morten@dansk-atletik.dk](mailto:morten@dansk-atletik.dk) Vi ønsker jer en rigtig god uge og håber, at I efterfølgende kan se tilbage på en vellykket atletikskole, hvor en masse børn og unge har fået nogle sjove og lærerige oplevelser.

## Planlægning og organisering af Alletiders Atletikskole

Det overordnede formål med atletikskolerne er at give børn en god og mindeværdig oplevelse med atletik – en oplevelse der giver dem lyst til at prøve mere. Samtidig er det en mulighed for jeres ældste unge udøvere at få erfaring med rollen som træner og mange af de opgaver man stilles over for. Brug erfaringen fra atletikskolen på CV'et samt i vurderingen af dine "realkompetencer" ifm. ansøgning til efter- og videreuddannelse. Læs mere på [www.realkompetence-forening.dk](http://www.realkompetence-forening.dk) Mindst én træner skal være over 18.

Som træner og leder på Alletiders Atletikskole har I en oplagt chance for at vise en masse børn alt det, der gør atletikken til en alsidig, sjov og udfordrende sport med mulighed for deltagelse uanset niveau. Jeres engagement er således vigtigt for atletikskolen, klubben og Dansk Atletik!

Tidsrummet for atletikskolen er som udgangspunkt 6 timer hver dag, ca. kl. 09.00 til 15.00, med mulighed for at tilpasse den enkelte klubs behov og rammer.

## **Børnenes færdigheder, trænerens kvalifikationer og antallet af børn skal tilpasses hinanden.**

I løbet af atletikskolen er trænerne klubbens ansigt udadtil. Det er derfor vigtigt, at de er godt informeret om klubben. Som kontaktperson skal du sørge for, at dine trænere er klædt på til at svare på forældres og børns spørgsmål om klubbens daglige virke.

## Tilmelding

I skal lave svarskrivelse, som bekræftelse på, at tilmeldingen er modtaget.

I skal selv opkræve brugerbetaling for deltagelse.

I må også meget gerne sende stamkort til udfyldelse, så I får de nødvendige oplysninger på deltagerne. Vi anbefaler at stamkortet sendes ud sammen med svarskrivelse til de tilmeldte. Ved velkomsten mandag morgen afleveres det udfyldte stamkort. I skal også huske at sende programmet for ugen ud til deltagerne forud for atletikskolen. Forslag til svarskrivelse samt stamkort (se bilag).

## PR-materiale

Plakater og flyers distribueres i lokalområdet – i klublokalet, på stadion, i sportshaller, på skoler, i fritidsordninger, på biblioteker mv.

## **Som kontaktperson er det dit ansvar, at materialet bliver uddelt.**

## Ugens program

Trænerne udarbejder programmet for atletikskolen. Programmet skal være varieret med både atletik, andre aktiviteter, lege og sociale indslag på og omkring stadion. Discipliner

fra hovedgrupperne løb, spring og kast skal indgå i ugens program. Nedenfor er forslag til program. Da der er forskel på, hvilke faciliteter de enkelte klubber har til rådighed, vil programmet variere fra klub til klub. Skabelonen med to moduler før og to moduler efter frokost giver plads til pauser og variation. Vi opfordrer til, at der hver dag er samlet velkomst – hvor børnene krydses af som fremmødte! – og samlet farvel. Husk i god tid at få booke stadion og evt. opholdslokale.

<b>Mandag</b>	<b>Tirsdag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Torsdag</b>	<b>Fredag</b>
Velkomst	Velkomst	Velkomst	Velkomst	Velkomst
Intro til ugens program Rundvisning Navnelege	Opvarmning	Opvarmning	Opvarmning	Opvarmning
	Kastelege	Koordinations- lege	Hækkeløb	Højdespring
Pause (frugt)	Pause (frugt)	Pause (frugt)	Pause (frugt)	Pause (frugt)
Stafetter	Kast	Sprint	Mellem / langdistance	Boldspil Stafetter
Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
Længdespring	3-kamp	Spring	Fangelege	3-kamp
Pause (Juice)	Pause (Juice)	Pause (Juice)	Pause (Juice)	Pause (Juice)
Boldspil	Hækkeløb	Skattejagt	Mini-OL	Fri leg, hygge
Tak for i dag	Tak for i dag	Tak for i dag	Tak for i dag	Tak for i dag

Forsøg at få en ny leg, disciplin og et nyt konkurrencemoment hver dag. Mange-/3-kamp er oplagt for at tilgodese de forskellige færdigheder i gruppen af børn. Stafetter og andre holdkonkurrencer giver mulighed for at "kæmpe sammen".

- Lav gerne navneskilte (de første dage)
- Start gerne dagen med samarbejdsøvelser
- Begynd gerne dagene med trænersamling og gennemgå dagens program.

### **Forplejning under Atletikskolen**

Som udgangspunkt medbringer børnene selv frokost. Klubben er dog velkommen til at tilbyde (sund!) frokost. Klubben sørger for frugt og evt. juice til børnene. Klubben kan evt. kontakte den lokale købmand og grønthandler for sponsorering af frugt, juicebrikker, frokost.

### **Indhentning af børneattester**

Det er pr. 1. juli 2005 lovpligtigt for alle idrætsforeninger at indhente en børneattest for de trænere, trænerer og holdledere, som skal have direkte og vedvarende kontakt med børn under 15 år, se *Børneattester vejledning*. Trænere på Alletiders Atletikskole skal give samtykke til indhentning af oplysninger fra Det Centrale Kriminalregister om

straffelovsovertrædelser vedrørende seksuelle krænkelser over for børn under 15 år. Dette skal påbegyndes hurtigst, pga. lang behandlingstid!

### **Klubben skal have børneattester på kontaktperson og alle trænere på atletikskolen!**

Kontaktpersonen har tavshedspligt og må ikke videregive evt. oplysninger, som vedkommende kommer i besiddelse af. Uberettiget videregivelse af oplysninger fra registret kan straffes. Hvis de indhentede oplysninger giver anledning til spørgsmål eller indeholder information om tiltale for pædofili, skal kontaktpersonen rette henvendelse til DAF.

### **Forsikring**

Som klub under DAF og dermed også Danmarks Idrætsforbund er klubben og dens trænere og ledere dækket af den kollektive forsikring under virke for klubben. Trænerne og lederne på lejren (lønnen såvel som ulønnet) er dækket af den kollektive forsikring (arbejdsskadeforsikringen), så længe skaden er sket under virke for klubben.

**Børnene på lejren er ikke dækket af den kollektive forsikring, og det er derfor deres egen fritids/ulykkesforsikring der gælder.**

Yderligere informationer om forsikringen fås på: [www.idraettensforsikringer.dk](http://www.idraettensforsikringer.dk)

### **Evaluering**

Afsæt tid til at samle trænere, kontaktperson, deltagere og forældre ved afslutning fredag eftermiddag for en fælles evaluering af atletikskolen. Evalueringsspørgsmål til inspiration (se bilag). Vi vil meget gerne høre jeres gode oplevelser, og hvad vi kan forbedre.

## Huskeddel for klubben

### Kontaktperson sørger for at følgende opgaver løses:

- skaffe trænere og evt. hjælpere – og være i løbende dialog med dem
- booke stadion, evt. opholdsrum
- distribuere plakater og foldere
- informationer på klubbens hjemmeside
- kontakt til lokale medier (Ved behov for pressemeddelelser fra DAF's side kontakt os)
- uddele mappen til trænere
- indsende træneroversigt med tøjstørrelser
- indsende deltagerliste med T-shirt størrelser og program
- sende program for ugen til deltagerne
- indhente børneattest for trænere; påbegyndes hurtigst, pga. behandlingstid!
- (sende velkomstbrev / bekræftelse på tilmelding til deltagerne)
- indkøb af frugt, juice og navneskilte
- kopi af deltagerliste til trænerne

### Atletikskolemiljø og træning

I har mulighed for at indfri børnenes forventning om en fantastisk sommerferieuge, og det er vigtigt, at I som voksne viser engagement og er der for børnene – også de stille og generte. Som kontaktperson/træner er du både atletikskolens og klubbens ansigt udadtil. Det er også dig, børnene kommer hjem til deres forældre og fortæller om, og du har derfor et stort ansvar for, at også forældrene er trygge og får en positiv oplevelse.

Husk derfor

- Kom til tiden
- Gå først når dagens program er slut og børnene er sendt hjem
- Tag dig tid til modtagelse af børn og forældre om morgenen
- Tag dig tid til at snakke med børnene
- I pauser er kontakten med børnene stadig vigtig
- Spis (gerne sund frokost) sammen med børnene, her er du også rollemodel
- Atletikskolen forlades ikke, med mindre der er en rigtig god grund, og anden voksen er orienteret
- Eneste telefon der er fremme er kontaktpersonens (ansvarshavendes)
- Sørg for at det bliver en tryk oplevelse at komme til Alletiders Atletikskole!

Børnene kommer med forskelligt forudgående kendskab til atletik, og børn lærer på forskellig vis; derfor er det vigtigt at du som træner er opmærksom på, at alle får chancen

for at prøve og lære. Jo yngre børnene er, des vigtigere er det at gøre mundtlige instruktioner korte. Du kan instruere efter følgende retningslinjer:

- Forklar kort, hvad øvelsen går ud på
- Vis tydeligt, hvordan øvelsen gennemføres
- Lad børnene prøve, og prøve igen
- Lav korte pauser med opfølgende instrukser / korrektioner
- Husk at rose både resultat og fremskridt!

## Atletikaktiviteter

### Sprint

Stigningsløb fx 40-60m med acceleration fra stillestående til fuld fart; øv både lige strækning og i kurve. Reaktionsøvelser, hvor der løbes fra start til mål 10, 20, 30m. Startposition varierer – fx liggende på maven, stående med lukkede øjne, liggende på ryggen med hænder på maven, siddende på hug med hænder på knæene, skrædderstilling, med ryggen til løberetning (drej rundt og løb). Øv starter med og uden startblok.

### Stafet

Stafetskifter kan øves med håndklap, klap i ryggen, depeche eller anden rekvisit. Begynd med at øve skifter i roligt tempo og øg farten.

### Hækkeløb

De vigtigste tekniske elementer for nybegyndere i hækkeløb er:

- Løb over hækkene – Hellere for lave hække end for høje – Alt løb foregår på fodballen over hækkene med høj fart – Løb med jævn rytme og skridtlængde mellem hækkene. Lav gerne mange baner med hække, nogle rækker med lave andre højere hække, således kan mange børn være i gang samtidigt. Hulahopringe kan bruges til at afmærke fodisæt mellem hækkene.

For at minimere ventetiden yderligere laves en forhindringsbane, der skal gennemføres på vejen tilbage til start.

### Mellem/Langdistanceløb

"Toget" er en udholdenhedsvariant af stafet, hvor første person er "lokomotiv", der løber fra start til et mærke ca. 20m væk. Lokomotivet runder mærket, kører tilbage og kobler en "vogn" på (første person i række). Vogne kobles ved at holde om hoften på personen foran. Lokomotiv og vogn runder mærket, kobler endnu en vogn på og så fremdeles. Når alle vogne er på toget, kobles de af én for én – med lokomotivet som første vogn, så alle får lige mange ture.

ML kan også trænes på løbebaner som udholdenhedstest, hvor alle løber i jævnt tempo så lang de kan på 1 min (eller 2, 3, 4 min).

### Højdespring

Brug et gummibånd/snor som overlægger – det er ikke så skræmmende at springe over og man sparer tid ved ikke at skulle sætte op efter nedrivning. Sørg for at varme fodled godt op for at mindske skadesrisiko. Lad alle prøve at springe fra begge sider for at finde ud af, hvilken fod der bruges bedst til afsæt. Start hellere med en lidt (for) lav højde, hvor alle kan gennemføre.

Øv landing på ryggen.

Parallelhøjdespring – børnene deles op i par og skal se, hvor højt de kan springe samtidigt.

### Længdespring

Løbet er sprinterbetonet og hastighed skal tilpasses afsættet. Træn afsæt gennem varierede springkombinationer. Spring med opret overkrop og højt løftede knæ. Landing med fødderne fremme. Det vigtigste er fart hen over planken i afsættet; forsøg evt. at

springe over en udstrakt tryllesnor (mellem afsætszone/planke og graven), eller forsøg at nå noget højt oppe.

### **Trespring**

En disciplin med høj belastning, så tænkt på følgende at have et blødt jævnt underlag (græsset), løb med kort tilløb og lav fart, forsøg at holde en jævn rytme gennem springet, og bed børnene om at springe relativt fladt i alle springene. Læg hulahopringe som hjælp til at give en jævn springrytme, og brug fx to farver der viser hhv. højre og venstre fod. Lav gerne øvelser i par, der springer parallelt.

I længde- og trespring kan mange børn springe samtidigt, hvis man springer fra græsset og ud i graven fra siden.

### **Kast**

#### **Sikkerhed ved kast**

Vigtigt at pointere, at kasteredskaber kan gøre skade og visse forholdsregler skal overholdes:

- Afvent altid signal fra træner – Kast aldrig mod nogen – Ingen henter sit kasteredskab før alle har kastet – Kasteredskabet skal ligge stille før afhentning. Redskaber bæres altid ind. Flere kan kaste samtidigt, hvis børnene stilles i en stor cirkel med ryggen til midten. Træner og de som ikke kaster, venter i cirkelens midte. Forskellige redskaber kan bruges; kugle, bolde, sten... Begynd altid med at kaste fra stående og byg herefter på med kort tilløb.

Konkurrenceelement: Kast længst, eller præcisionskast mod et angivet punkt. Lav fx pointzoner og saml point individuelt eller i hold.

### **Kuglestød**

Lad kuglen hvile mod halsen; selve stødet startes fra benene og fortsættes med at hoften presses frem, og skulder, arm og hånd fuldfører stødet. Albuen skal være bagudrettet, ikke under kuglen gennem hele stødet. Overkroppen forbliver i udgangsstilling længst muligt. Ved stående kuglestød bøjes det bagerste ben, og stødbevægelsen starter med, at benet presser frem og op, så kroppen presses frem og op over det andet ben, som til gengæld skal være strakt (stemmer imod).

### **Spyd**

Børnene kan hver prøve sig frem til, hvilket greb de bedst kan bruge. Hold altid to fingre bagom spyddets binding, men det er forskelligt om man vælger pege- og tommelfinger, lang- og tommelfinger, pege- og langfinger. Øv først tilløbet uden at kaste. Spydspidsen skal ligge lige over øret gennem hele tilløbet.

*(Kilde: "Ledare i friidrottsskolan" Svensk Friidrott)*

### **Andre aktiviteter/lege**

#### **Run for Fun**

Der løbes en lille tur, hvor der skiftes løbestil hver gang, der er gået omkring 20 sekunder. Der kan løbes hurtigt, langsomt, med armene over hovedet, med armene på ryggen, med armene ned langs siden, med højt tyngdepunkt, med lavt tyngdepunkt, med høje knæ, med spark i numsen, baglæns, sidelæns, mens der klappes eller synges.



*Børnene prøver at løbe på mange forskellige måder og får samtidig varmen på en stille og rolig måde.*

### **Forhindringsbanestafet**

Der sættes to ens forhindringsbaner op, hvor børnene skal løbe over hække (forhindringer) og gennem pinde, som gør, at de skal afkorte eller gøre deres skridt længere. Børnene skal ned og vende om en kegle og tilbage igen. De sættes i gang to og to på signal (på pladserne, færdige, løb). Kan også løbes som stafet, hvor der laves to hold.

*Børnene lærer at bedømme afstand mod forhindringer, og de bliver tvunget til at ændre løbestil.*

### **Antons usynlige seler**

Børnene deles i hold med omkring fem på hver. Hvert hold stiller sig på en række ud for en kegle og får udleveret en udfoldet avisside. Det forreste barn på hvert hold placerer avisen på maven og løber så hurtigt, at avisen 'sidder fast' på maven ned og rundt om en kegle og tilbage igen. Avissiden gives videre til den næste i rækken, som løber næste tur. Holdet, som kommer igennem først, er vindere.

*Børnene prøver at løbe på en anden måde med højt tyndepunkt.*

### **Spring over floden**

Hulahopringe (helst de små) lægges ud på række som sten, børnene kan sætte af på for at komme over floden uden at få våde fødder. Hvis hulahopringene ligger lidt til højre, hinkes på højre ben, mens hvis de ligger lidt til venstre, hinkes på venstre ben. Hvis de ligger i midten, sættes der af på samlede ben.

*Børnene får lavet en række forskellige afsæt (horisontalt).*

### **Skiskydning**

I skiskydning skal der både løbes og kastes. Det gælder om at kaste mod mål med ærteposer. For hvert mål, der rammes, får børnene 10 point. Der er fire steder, hvor der skal kastes fra. Ved hvert sted skal kastes fire ærteposer. Mellem hvert af de fire steder skal børnene løbe en runde, som er markeret med kegler, før de kaster fra det nye sted.

*Børnene får kastet præcisionskast, mens pulsen er oppe.*

### **Kastestafet**

Der stilles flasker med lidt vand i bunden på et mål/gyngestativ eller lignende (helst tre meter over jorden), og der laves to linjer med samme afstand på hver side. To hold skal nu kaste med bolde fra hver deres linje og vælte så mange flasker som muligt. Det hold, der vælter flest flasker, har vundet. Legen stopper, når alle flasker er væltet, eller en fastsat tid er gået.

*Børnene får kastet en masse. De skal kaste præcist og hårdt samtidig, og så er der jo også et konkurrenceelement med i legen.*

### **Kast til hinanden to og to**

Kast ærtepose til hinanden. Prøv både med underhånd og overhånd – Kast ærtepose op i luften og se, om I kan dreje rundt, før den anden griber – Kast ærtepose og se, hvor mange gange I kan klappe, inden den anden griber – Kast ærtepose til hinanden gennem

benene – Kast til hinanden, og hver gang der gribes en ærtepose, går man et skridt tilbage, hvis ærteposen ikke gribes, rykkes et skridt frem.

*Børnene får kastet og grebet på forskellige måder.*

*(Kilde: "Lege og aktiviteter, hvor der løbes, springes og kastes" Maria Severin DAF)*

DAF Børne- og Ungdomsudvalg ønsker rigtig god fornøjelse med Alletiders Atletikskole!

### **Bilagsoversigt**

Bilag 1	Svarskrivelse på tilmelding
Bilag 2	Stamkort
Bilag 3	Trænerliste
Bilag 4	Evalueringsspørgsmål

(Kan bruges hvis tilmelding via "www.atletikogmotion.dk" ikke er benyttet)

Bilag 1

## Alletiders Atletikskole 201

Hej \_\_\_\_\_

Tak for din tilmelding til Alletiders Atletikskole i  
\_\_\_\_\_

### Praktiske informationer:

Mødested: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_ Tidspunkt: Mandag kl. \_\_\_\_\_ til \_\_\_\_\_

### Du skal medbringe:

Sportstøj, sportssko udendørs, god stor madpakke, håndklæde og dit stamkort.  
Der kommer mange børn på atletikskolen, så husk at skrive navn på dine ting.

### Dine trænere er:

Navn:

---

---

---

---

---

(Kort beskrivelse af personens funktion i klubben / trænererfaring / uddannelse)

### Spørgsmål:

Har du spørgsmål til Alletiders Atletikskole så  
kontakt: \_\_\_\_\_

**På gensyn til nogle sjove dage på Alletiders Atletikskole!**

(Kan bruges hvis tilmelding via "www.atletikogmotion.dk" ikke er benyttet)

### Stamkort for deltager på Alletiders Atletikskole

Navn \_\_\_\_\_

CPR nummer				
Forælder / Kontaktperson				
Tlf. i dagtimerne		Evt. mobil nr.		
Alternativ kontaktperson				
Tlf. i dagtimerne		Evt. mobil nr.		
Astma / allergi / sukkersyge		Medicin		
Specielle forhold				
T-shirt størrelse	116/128 cm = XS	128/140 cm = S	140/152 cm = m	152/158 cm = L  158/170 cm = XL
<i>(Vi søger at fordele str. bedst muligt)</i>				

Jeg giver hermed tilladelse til, at der må tages billeder af \_\_\_\_\_  
og at billederne må bruges på klubbens hjemmeside:

www. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Dato og underskrift

**Trænerliste & kontaktperson****Kontaktperson:**

Fornavn &amp; efternavn: \_\_\_\_\_

Telefon nr. / mobil nr.: \_\_\_\_\_

Mail: \_\_\_\_\_

Bluse størrelse: x-small\_\_\_ small\_\_\_ medium\_\_\_ large\_\_\_ x-large\_\_\_

shorts størrelse: x-small\_\_\_ small\_\_\_ medium\_\_\_ large\_\_\_ x-large\_\_\_

**Trænere:**

Fornavn &amp; efternavn: \_\_\_\_\_

Telefon nr. / mobil nr.: \_\_\_\_\_

Mail: \_\_\_\_\_

Uddannelsesniveau / erfaring: \_\_\_\_\_

Bluse størrelse: x-small\_\_\_ small\_\_\_ medium\_\_\_ large\_\_\_ x-large\_\_\_

shorts størrelse: x-small\_\_\_ small\_\_\_ medium\_\_\_ large\_\_\_ x-large\_\_\_

Fornavn &amp; efternavn: \_\_\_\_\_

Telefon nr. / mobil nr.: \_\_\_\_\_

Mail: \_\_\_\_\_

Uddannelsesniveau / erfaring: \_\_\_\_\_

Bluse størrelse: x-small\_\_\_ small\_\_\_ medium\_\_\_ large\_\_\_ x-large\_\_\_

shorts størrelse: x-small\_\_\_ small\_\_\_ medium\_\_\_ large\_\_\_ x-large\_\_\_

Fornavn &amp; efternavn: \_\_\_\_\_

Telefon nr. / mobil nr.: \_\_\_\_\_

Mail: \_\_\_\_\_

Uddannelsesniveau / erfaring: \_\_\_\_\_

Bluse størrelse: x-small\_\_\_ small\_\_\_ medium\_\_\_ large\_\_\_ x-large\_\_\_

shorts størrelse: x-small\_\_\_ small\_\_\_ medium\_\_\_ large\_\_\_ x-large\_\_\_

## **Evalueringsspørgsmål**

### **(Primært til deltagere og forældre)**

- Var informationen forud for atletikskolen tilfredsstillende, eller savnede du yderligere information?
- Vurdering af PR-materiale – savnede du nogen oplysninger? Var det iøjnefaldende? Forslag til at gøre det bedre?
- Var aktivitetsniveauet passende?
- Var antal og længde af pauser passende?
- Hvordan var balancen mellem atletikøvelser, leg og andre aktiviteter?
- Var trænergruppens størrelse passende i forhold til deltagerantallet?
- Fungerede det godt med madpakker, eller savnede du frokost fra atletikskolen?
- Hvad fungerede godt på atletikskolen?
- Hvad fungerede mindre godt på atletikskolen?
- Forslag til næste år og yderligere kommentarer?

### **(Primært til trænere og kontaktperson)**

- Vurdering af PR-materiale – savnede du nogen oplysninger? Var det iøjnefaldende? Forslag til at gøre det bedre?
- Var der vanskeligheder mht. at distribuere PR-materialet?
- Havde klubben svært ved at finde trænere?
- Var trænergruppens størrelse passende i forhold til deltagerantallet?
- Var aktivitetsniveauet passende?
- Var antal og længde af pauser passende?
- Hvordan var balancen mellem atletikøvelser, leg og andre aktiviteter?
- Hvad fungerede godt på atletikskolen?
- Hvad fungerede mindre godt på atletikskolen?
- Forslag til næste år og yderligere kommentarer?