

MALMÖ ALLMÄNNA IDROTTSFÖRENING



TRÄNA I MALMÖ AI

BARN OCH UNGDOM

MALMÖ ALLMÄNNA IDROTTSFÖRENING

MAI är en ideell förening som bedriver en öppen och bred friidrottsverksamhet, där alla aktiva kan idrotta i nivå med sina egna förutsättningar och ambitioner. Föreningens ungdomssida är stor och består idag av ca 750 aktiva medlemmar. Våra tränare och ledare är kärnan i verksamheten och vi jobbar kontinuerligt att utveckla och säkerställa kvalitet genom utbildning och samtal.

Barn och ungdomsträning i MAI för de yngre åldrarna erbjuds i två steg, barn i åldrarna 7–9 år och 10–12 år. Träningserbjudanden finns utvecklade hela vägen upp till elitnivå. Det finns därför möjligheter inom ramen för MAI att barn och ungdomar som tränar för att hitta ett positivt socialt sammanhang få en bättre fysik, prestera på hög nivå, eller väljer aktiv motion med hjälp av sina förvärvade friidrottskunskaper som målsättning.

MAI har internationella mästerskap som ultimat mål. Under vägen utbildar och fostrar föreningen tillsammans med Svensk friidrott många barn och ungdomar i goda värderingar, gott umgänge, ger dem en gedigen utbildning i "tränandet" och en god grundkondition för livet, även om de inte väljer att fortsätta med friidrott högre upp i åldrarna.

MAI bedriver inledande och allsidig friidrottsträning för barn och ungdomar i åldrarna 7–12 år. Med inledande friidrottsträning menar vi att vi ger barnen en allsidig träning, introduceras i friidrottens alla grenar och vi lär ungdomar att träna och tävla, på deras villkor. Vår ambition är att få så många som möjligt att vilja fortsätta med friidrott högre upp i åldrarna.

FRIIDROTTSTRÄNING 07–09 ÅR

Träningen är inriktad på att vara lekfull men friidrotts-inspirerad och innehåller ett brett spektrum av idrott, lek och spel. Träningen leds vanligtvis av ett team om ca 1–3 personer. Ledarna utbildas fortlöpande i regi av Svenska friidrotts-förbundet, SISU Idrottsutbildarna, Skånes friidrottsförbund och internt MAI. Träningen och verksamheten kvalitetssäkras genom MAI:s ledarmanual för friidrott 07–09 år, träningsteamet rapporterar till kansliet och ungdomsutskott.

På första nivån, 07–09 år, bedriver vi ingen tävlingsinriktad verksamhet, men tävlingsinslag finns med på träningarna. Några interna klubb tävlingar ordnas, såsom det inspirerande klubbmästerskapet under vår eller höst. Eventuellt tillkommer också klubbmatcher mot andra föreningar. Träningen bedrivs ca 1 timme en kväll per vecka.

Under vinterhalvåret sker träningen i Malmö Stadions löpargång som kan kompletteras med utomhusträning.

Under sommarhalvåret sker träningen på friidrottsarenan Malmö Stadion.

MALMÖ ALLMÄNNA IDROTTSFÖRENING

FRIIDROTTSTRÄNING 10–12 ÅR

Träningen är inriktad på att man ska få prova på de flesta grenarna och lära sig att vi tränar för att tävla. Tävlanget ökar och vi åker även på tävlingsresor tillsammans i södra Sverige. Träningen ökar till 2–3 ggr/vecka (1.5–2 tim./pass) och gärna i kombination av andra idrotter.

Under vinterhalvåret sker träningen i Malmö Stadions löpargång som kan kompletteras med utomhusträning.

Under sommarhalvåret sker träningen på friidrottsarenan Malmö Stadion.

FRIIDROTTSTRÄNING 12–14 ÅR

Träningen är inriktad på uppbyggnad av de fysiska egenskaperna men med tävlanget som en viktig del av utvecklingen. Kroppen måste ges förutsättningar för att klara av den framtida belastning som kommer längre fram som junior och eller i en möjlig elitsatsning. Träningen ökar till 2–4 ggr/vecka (1,5–2 tim./pass) fortfarande gärna i kombination med andra sporter. De ungdomar som börjar få ett mer greninriktat intresse ska kunna ges förutsättningar att få möjlighet att utveckla dessa egenskaper i samarbete med tränare med mer specifika kunskaper. Träningen sker fortfarande med mål att den aktive ska få en bred och varierad träning med möjlighet att utvecklas i många grengrupper. MAI ser mycket positivt på de aktiva som kommer in i verksamheten i denna ålder då det ofta innebär ett djupare intresse som skapar en utveckling upp till seniorålder.

JUNIOR VERKSAMHET FRÅN 15 ÅR ÅLDER

Juniorträningen bygger vidare på ungdomsverksamheten och vi jobbar långsiktigt med den individuella utvecklingen. Ungdomsgrupperna kommer omformas till mindre och med grengruppsspecifika grupper. Träningen ska fortfarande bedrivas med stor bredd för att kunna förbereda de fortfarande växande individerna för en framtida senior och elit verksamhet. Träningen trappas individuellt upp och man tränar från 3–5 pass i veckan beroende på andra idrotter. Tränarna i MAI har en kvalificerad utbildning enligt Svenska Friidrottsförbundets utbildningsplan för att kunna utveckla individerna efter dess specifika förutsättningar och mål.

TRÄNINGSKLÄDER

Som aktiv i MAI bör du träna i klubbens officiella kollektion. Vi vill värna om klubbgemenskap och tillhörighet som stärks med vårt varumärke MAI. Mar du som medlem frågor kring kollektionen, tryck mm hänvisar vi till kansliet på MAI.