

Spårvägens BJJ

Gemensam mall för tränarkort

Dec -25

Syfte

Detta dokument ger en gemensam struktur för planering, genomförande och uppföljning av träning. Innehållet följer samma rubriker för alla grupper.

Gemensam struktur

- 1. Övergripande riktlinjer
- 2. Passstruktur
- 3. Periodisering
- 4. Mål (termin / 1 år / 3 år)

Gemensamma arbetsätt

- Starta passet med tydlig ram: tema, mål och regler (30-60 sek).
- Håll instruktioner korta och visa teknik i 2-3 steg: vad, hur, vanliga fel.
- Bygg pass med röd tråd: uppvärmning → drill → teknik → sparring.
- Säkerhet: stopp direkt vid risk, tydliga regler kring tapping och kontroll.
- Följ upp: avsluta med 1-2 frågor och notera vad som ska repeteras.

Barngrupp 8-12 år

1. Övergripande riktlinjer

- Tränaren ska alltid ha en tydlig plan och struktur för passet
- Det ska finnas ett minimimål för varje pass, anpassat efter hur gruppen fungerar den dagen
- Balans mellan struktur, glädje och disciplin
- Gott bemötande, god ton och tydlig ledarroll
- Rimligt antal barn per vuxen så att alla barn blir sedda
- Kvalitet före kvantitet
- Alla instruktörer följer föreningens värdegrund och aktuellt tema
- Tränaren hälsar på barn och föräldrar – skapa en trygg och trevlig miljö
- Träningen ska vara rolig men respektfull
- Mycket repetition, men utan att bli enformigt

Praktiska nycklar

- Variera repetition: samma teknik med olika startpositioner, tempo eller mål (t.ex. kontroll, escape).
- Använd tydliga signalord: Start, Stopp, Byt, Lyssna.
- Bygg trygghet: kontrollerade parbyten och hänsyn till nivåskillnader.

2. Passstruktur (generellt)

- Uppvärmning med rörelse och koordination
- Teknik/drillar kopplade till dagens tema
- Positions- eller situationssparring
- Lek eller fysmoment
- Nedvarvning med lugn och fokus

Exempel på tidsfördelning

Del	Tid (rekommenderat)	Kommentar
Uppvärmning	10-12 min	Rörelse + koordination, gärna lekfullt men styrt
Teknik + drill	18-22 min	1-2 fokusdetaljer, mycket repetition
Situationssparring	10-15 min	Fast startposition, tydligt mål
Lek/Fys	8-10 min	Kort, tydlig regel, hög energi
Nedvarvning	3-5 min	Lugn, fokus, andning + lätt stretch

3. Periodisering

Period 1

- Rörlighet, koordination och motoriska övningar
- Enkla drillar (ex. armbar från guard)
- Positions-/situationssparring med fast startposition
- Lekar (t.ex. namnlek, fys i ring)
- Nedvarvning: ligga tyst 1 minut, stretch, lätt jogg

Tränartips

- Håll sparring kort och tydlig: 30-60 sek ronder med en regel.
- Sätt en teknisk nyckel per pass (t.ex. knän nära eller grepp först).

Period 2

- Samma innehåll som period 1 men med högre intensitet
- Drillar i högre tempo, något mer avancerade
- Positionssparring → friare sparring, längre ronder
- Par- och gruppövningar med helkroppsfokus

Tränartips

- Öka tempo utan att tappa kvalitet: räkna reps och pausa för snabb korrigerig.
- Vid längre ronder: tydliga stopp- och bytesignaler.

Period 3

- Reaktionsövningar och speed drills (hoppa bock, dyka under)
- Tävlingsinspirerade drillar, repetitiva nedtagningar
- Sharktank, intensiv sparring med korta ronder
- Mer fysiskt krävande lekar
- Avslut med lätt jogg

Tränartips

- I sharktank: regler för kontroll och säkerhet.
- Vid nedtagningar: brief om fallteknik och avstånd.

Period 4

- Återgång till lugnare tempo
- Rörlighet, koordination, motorik
- Enkla drillar (armbar från guard)
- Positionssparring med fast startposition
- Fys i ring
- Nedvarvning: ligga tyst, stretch, lätt jogg

Tränartips

- Fokus på stabilitet: mycket repetition och tydliga delmål.
- Samla återkoppling: vad ska repeteras inför nästa period?

4. Mål

1 terminsmål

- Kunna grundläggande uppvärmningsövningar och speed drills
- Kunna knyta sitt bälte
- Kunna namnge alla grundpositioner
- Förstå grundbegrepp (hooks, underhook m.fl.)

1 årsmål

- Kunna minst en attack och en escape från en grundposition
- Kunna en nedtagning
- Kunna ett svep
- Grundläggande förståelse för tävlingsregler

3 årsmål

- Kunna attack och escape från alla grundpositioner
- Kunna flera nedtagningar
- Kunna flera svep från olika positioner
- Kunna visa serieattacker

Uppföljning

- Använd enkel check: 2-3 punkter per målnivå som tränaren kan bocka av efter pass/period.
- Var fjärde vecka: repetitionstest i lekform (t.ex. namnge position, visa en escape).

SW vuxna

1. Övergripande riktlinjer

- Informera om och fråga vilka som planerar att tävla
- Tydlig röd tråd: uppvärmning → drill → teknik → sparring
- Frågor under teknikvisning hanteras separat så gruppen inte tappar tempo
- Fokus på högprocenttekniker - enkelt och effektivt
- Undvik flashiga tekniker utan praktiskt värde
- Teknikerna ska hänga ihop dilemmabaserat

Praktiska nycklar

- Teknikval: en huvudidé + 1-2 logiska svar när motståndaren försvarar.
- Styr sparring med mål: rond för ingång, rond för avslut, rond för försvar.
- Visa → prova → korrigerar → prova igen: håll instruktioner korta.

2. Passstruktur

Del	Riktlinje	Kommentar
Solouppvärmning	Max 10 minuter	Komplettera tidigt med BJJ-specifika parövningar
BJJ-specifika övningar	Tidigt i passet	Grepp, rörelse, positionering
Teknikdel	Ca 20-25 min (max 2-3 tekniker)	Meriteropplade som dilemma
Sparring	Ökar med perioden	Situationssparring → friare

3. Periodisering

Pass/Period 1 (ca 3 veckor)

- Lätt uppvärmning, längre drillar
- Lågrisk-nedtagningar (ex. höftkast)
- Teknik + situationssparring
- Ca 30 min situationssparring

Tränartips

- Tydliga startlägen i situationssparring (t.ex. halvguard-top/bot).
- Prioritera kontroll och positionsbyte före avslut.

Period 2

- Ingen lek i uppvärmning
- Intensivare drillar
- Sittande sparring och vanlig sparring
- Mer styrka, greppfajt, kondition
- Ca 30 min sparring

Tränartips

- Knyt fys till BJJ: greppfajt, frames, pressure och positionsarbete.
- Kortare teknikdel kan ge mer sparring utan att tappa kvalitet.

Period 3

- Ordentlig uppvärmning
- Speed drills och nedtagningar i högt tempo
- Varierade sparringtider, sharktank
- Superfights
- Drillar från jobbiga situationer
- Ca 50 % sparring
- Avslut med högintensiva BJJ-övningar

Tränartips

- Tydliga regler för superfights (tid, startposition, mål).
- Efter hårda ronder: kort teknisk återställning med lugn drill.

Period 4

- Ca 50 % sparring, mycket positionssparring
- Mindre fys, mer mentala och tävlingsanpassade moment
- Ordentlig nedstretch
- Motivationssnack och coachning

Tränartips

- Matchplan: 1-2 ingångar + 1 favoritavslut + 1 exit/escape.
- Mentalt: rutin för uppvärmning, andning och fokus inför rond.

4. Mål

1 terminsmål

- Känna till: stängd guard, half guard, side, mount, rygg, nedtagning

1 årsmål

- Ett avslut från varje position:

- Triangel (stängd guard)
- Kimura (half guard)
- Step-over choke (side)
- Cross choke (mount)
- RNC (rygg)
- En escape från varje position

3 årsmål

- Vara en komplett och trygg utövare med fungerande avslut från alla huvudpositioner

Uppföljning

- Varje period: ett tydligt sparringfokus (t.ex. komma till rygg, hålla side control).
- Månadsvis: kort check i par (visa avslut + en escape).

Barngrupp 5-7 år

1. Övergripande riktlinjer

- Fokus på rörelseglädje, trygghet och lekfull inläring
- Lära sig grundläggande positioner och rörelsemönster
- Kullerbytta, räka och sprawl ska ingå på alla nivåer

Praktiska nycklar

- En regel åt gången: enkel och tydlig uppgift ger snabbare inläring.
- Korta block: byt moment ofta (2-5 min) för att behålla fokus.
- Säkerhet: fokus på kontroll och positionsförståelse, undvik hårda lås.

2. Pass struktur (60 min)

Del	Tid	Syfte
Uppvärmning	15 min	Rörelseglädje + grundmotorik
Huvuddel inkl. minst 12 min sparring	30-45 min	Tema + lekfull positionssparring
Styrka	10 min	Helkropp, enkla övningar
Nedvarvning	5 min	Lugn, andning, enkel stretch

3. Periodisering

- Uppbyggnadsfas - grundrörelser och positioner
- Utvecklingsfas - mer detaljer, enkla lås
- Tävlingsförberedande fas - nedtagningar, fri sparring
- Toppningsfas - befästa styrkor, lägre intensitet
- Innehållet i respektive fas följer exakt de övningar och upplägg som gruppen specificerat.

4. Mål

1 termin

- Namn på alla grundpositioner
- Nedtagningar: fotsvep, double leg
- Grundkontroll från dominant positioner
- Lås: armlås, cross choke, RNC

1 år

- Samma positioner
- Nedtagningar: fotsvep, double leg, single leg

- Kontroll och avslut från dominanta positioner

3 år

- Kunna försvar och kontring i stående
- Kontrollera, avsluta och ta sig ur dominanta situationer

Uppföljning

- Stationstest var 6-8 vecka: rörelse, position, enkel teknik.
- Beröm process: försöka, lyssna och samarbeta - inte bara resultat.

MMA-gruppen 10-17 år

1. Övergripande riktlinjer

- Kontinuitet och engagemang – barnen ska alltid vara sysselsatta
- Alla ska bli sedda och uppmuntrade
- Bra gemenskap och stärkt självförtroende
- I slutet av passet: reflektion – vad har vi lärt oss?
- Alla ska kunna hålla i en teknik eller uppvärmning
- Möjlighet att ta med en vän på provträning

Praktiska nycklar

- Säkerhet i sparring: tydliga nivåer (lätt/medel) och regler för kontakt och stopp.
- Varva färdighet och flås: teknikblock + korta ronder med tydligt mål.
- Reflektion: en sak som gick bra och en sak att jobba på.

2. Passstruktur

- Uppvärmning
- Teknik (stående, nedtagningar, mark)
- Sparring (uppgiftsstyrd och fri)
- Nedvarvning

3. Periodisering

Period 1 – Uppbyggnad

- Fokus på styrka, grepp, nacke, fallteknik
- Sportslig aggressivitet
- Fördelning:
 - 10 % uppvärmning
 - 40 % teknik (kast, nedtagningar)
 - 15 % striking
 - 25 % lätt sparring
 - 10 % nedvarvning

Period 2 – Utveckling

- Mindre styrka, mer teknik
- Parövningar och positionssparring
- Fördelning:
 - 50 % teknik/sparring med uppgift

- 30 % fri sparring

Period 3 – Matchförberedelse

- Explosivitet och tävlingslika ronder
- Matchsparring med tävlingstid
- Kortare, intensivare moment

Period 4 – Avtappning

- Lägre intensitet
- Fokus på egna styrkor och mental förberedelse

4. Mål

Terminsmål

- Ha kul och stanna kvar i klubben
- Lära sig grunderna
- Bygga grundstyrka

Årsmål

- Kunna grunderna i striking, nedtagningar och sparring
- Våga sparras
- Känna till tävlingsregler

3 årsmål

- Kunna hålla uppvärmning eller pass
- Gå match (SW eller motsvarande)

Uppföljning

- Varje period: ett fokusområde att följa upp (t.ex. fallteknik, kombination + nedtagning, takedown defence).
- Nivåstege för sparring: teknikfokus → uppgift → fri, med bibehållen kontroll.