

TRÄNINGSPROGRAM



Träningsprogram för olika grenar

Här följer ett antal träningsprogram som samtliga har fokus på grenteknisk och koordinativ utveckling. Kombinera gärna dessa program med något av specialprogrammen för styrka och stabilitet som följer i nästa avsnitt.

Sprintträning

Uppvärmning

Jogg cirka 800m

Stående benpendlingar: 20 stycken per ben

Utfallstegs framåt: 8 stycken - höften långt fram, stretchar framsida och höftböjare

Löpskolning

2x20m Skipping - hög hållning och lätt, lätt framåtlutad

2x20m Rakbenslöpning + 20m acceleration - använd höften överdrivet mycket i rakbenslöpningen – förstätt med detta i accelerationen

Accelerationsteknik

5x15 meter Acceleration med ungefär 1 minuts vila mellan - prioritet att lära ut rätt accelerationsteknik; med ett överdrivet knälyft i de första stegen och kraftfulla ifrånskjut

Sprintbana – med fokus på acceleration och teknik

Följande körs 3 varv, med cirka 1 minuts vila mellan varje övning. Allt i maximal intensitet. Vattenpaus, alternativt rörlighetsövningar, på 5 minuter mellan varven.

1. 60m Stegringslopp
2. 20m Acceleration med dunk mellan 5-10 kilo som motsånd
3. 60m "In-and-out" - 20m acceleration → 20m avslappnad löpning → 20m fartökning
4. 40m med klappstart från startposition liggandes på mage
5. Snabba skipping över 15 konor - avstånd för de 5 första konorna är 4 fot, därefter 5 konor med 4,5 fots mellanrum och sist 5 konor med 5 fots mellanrum.

Efter detta pass är det utmärkt att genomföra styrketräning i 15-30 minuter, med fokus på benstyrka och/eller stabilitetsstyrka i bål och fötter.



Häckträning

Uppvärmning

Jogg cirka 800m

Häckskolning

3 varv Häckgång över 6 häckar (Häckarna står med 1m mellanrum, varannat ben först över varannan häck)

2 varv per ben Häckgång över 6 häckar (Häckarna står med 3m mellanrum, samma ben först på alla häckar med ett gångsteg emellan häckarna. Imitera en riktig häckpassage!)

2x60m Stegringslopp, med ett snabbt skipping på var tredje steg

Häckbana – med fokus på en kvick löptrytm mellan häckarna

Följande körs 4 varv, med cirka 1 minuts vila mellan varje övning. Allt i maximal intensitet. Vattenpaus, alternativt rörlighetsövningar, på 5 minuter mellan varven.

1. Häcklöpning över 5 häckar med tre steg mellan och avstånd mellan 6,50-8 meter, beroende på förmåga. Lägg ut ett band 1,5 meter före varje häck, som markerar att sista foten ska sättas innan denna.
2. Snabba skipping över 15 konor - avstånd för de 5 första konorna är 4 fot, därefter 5 konor med 4,5 fots mellanrum och sist 5 konor med 5 fots mellanrum.
3. Häcklöpning över 5 häckar med tre steg mellan och avstånd mellan 6,50-8 meter, beroende på förmåga. Lägg ut ett band 1,5 meter före varje häck, som markerar att sista foten ska sättas innan denna.
4. Häcklöpning över 5 häckar där avstånd och häckhöjd ökar. Mellan den första och den andra häcken är det 5 meter, till den tredje är det 5,5 meter, till den fjärde 6 meter och till den femte 6,5 meter. Häckhöjderna är: 20 cm – 30 cm – 40cm – 50cm – 76cm. OBS: Anpassa avstånd och häckhöjder efter förmåga! Alla ska kunna genomföra loppet i en hög frekvens.

Efter detta pass är det utmärkt att genomföra styrketräning i 15-30 minuter, med fokus på benstyrka och/eller stabilitetsstyrka i bål och fötter.



Löpträning (fartlek)

Uppvärmning

Jogg i 2km, ut till lämplig plats att genomföra passet på.

Löpskolning enligt följande – övningarna körs i två varv, och det andra varvet ska de aktiva genomföra alla övningar med raka armar sträckta uppåt:

20m Skipping

20m Rakenslöpning

60m Stegringslopp, med snabbt skipping var 3e

Löpbana

För att göra beskrivningen enkel så utgår den ifrån att passet genomförs runt en fotbollsplan, det finns därför 4 stationer (ett i vardera hörnet), men passet kan givetvis anpassas och genomföras exempelvis i ett terrängspår.

1. Start vid station 1
2. Lugn löpning 1 varv
3. Snabb löpning till station 3
4. Lugn löpning till station 4 --> Där körs 10 stycken max-upphopp
5. Snabb löpning till station 1
6. Lugn löpning till station 2 --> Där körs 20 stycken situps och 10stycken armhävningar
7. Lugn löpning till station 3 --> Där körs 20 stycken ryggresningar
8. Snabb löpning till station 1

Därefter vila och vattenpaus i 3 minuter, och sedan körs samma bana igen. Ni väljer hur många varv ni kör, låt det vara beroende på hur länge de aktiva orkar och tycker att det är roligt. Se till att de kör fullständigt slut på sig under detta pass.

Därefter lugn jogg ”hem” till Tingvalla/Våxnäshallen igen.

Efter detta pass är de aktiva antagligen väldigt trötta. Därför kan det vara en god idé att köra lunga rörlighetsövningar - förslagsvis 15-20 minuter med olika häckgångsövningar.



Hoppträning (Höjd hopp)

Det här passet kombineras enkelt med de andra hopppassen, dela upp gruppen under teknikdelen och kör uppvärmning, hopp-/löpskolning samt avslutande styrka gemensamt.

Uppvärmning

Jogg cirka 800m

Stående benpendlingar: 20 stycken per ben

Utfallstegs framåt: 8 stycken - höften långt fram, stretchar framsida och höftböjare

Hopp- och löpskolning – körs i löpkurvan

2x20m Hoppsahopp (höga)

2x60m Stegringslopp

2x40m Rakbenslöpning

2x20m Galopp hopp

Höjd hopp

Vi varierar ansats och hoppsätt för att skapa nya koordinativa uppgifter att lösa

5 st saxhopp med kort ansats - 3 steg

15 st hopp med full, utmätt ansats

7-8 saxhopp över ribba utan matta - ta ut ställningen från mattan och låt dem hoppa med landning på marken – nu måste de ha full balans och kontroll genom hela hoppet

Hoppkoordination – körs i 3 varv

1. Häckhopp jämfota över 5 häckar
2. 20m mångsteg med landning i längdhoppsgröp
3. Enbenshopp över 6 låga häckar, 1 meter mellan häckarna - körs en gång per ben och varv

Efter detta pass är det utmärkt att genomföra styrketräning i cirka 15 minuter, med fokus på stabilitetsstyrka i bål och fötter.



Hoppträning 2 (Längdhopp)

Det här passet kombineras enkelt med de andra hoppassen, dela upp gruppen under teknikdelen och kör uppvärmning, hopp-/löpskolning samt avslutande styrka gemensamt.

Uppvärmning

Jogg cirka 800m

Stående benpendlingar: 20 stycken per ben

Utfallstegs framåt: 8 stycken - höften långt fram, stretchar framsida och höftböjare

Hopp- och löpskolning

2x20m Hoppsahopp - långa

2x60m Stegringslopp

2x20m acceleration med armarna bakom höften --> 20m löpning med vanliga armar

--> 20m löpning med raka armar sträckta uppåt

2x20m Galopp hopp

Längdhopp

4 st Längdhopp med landning i split - ena benet framför det andra, precis som i stretch av höftböjare

8st Längdhopp med full ansats

4 st Längdhopp med uthopp på en 10cm låda, och cirka 15 meter lång ansats

6 st Längdhopp med "fel" ben - hoppet görs med det ben som ungdomarna normalt sett inte hoppar med.

Efter detta pass är det utmärkt att genomföra styrketräning i 15-30 minuter, med fokus på benstyrka och/eller stabilitetsstyrka i bål och fötter.



Hoppträning 3 (Tresteg)

Det här passet kombineras enkelt med de andra hopppassen, dela upp gruppen under teknikdelen och kör uppvärmning, hopp-/löpskolning samt avslutande styrka gemensamt.

Uppvärmning

Jogg cirka 800m

Stående benpendlingar: 20 stycken per ben

Utfallstegs framåt: 8 stycken - höften långt fram, stretchar framsida och höftböjare

Hopp- och löpskolning

2x20m Hoppsahopp (långa)

2x60m Stegringslopp

2x20m acceleration med armarna bakom höften --> 20m löpning med vanliga armar

--> 20m löpning med raka armar sträckta uppåt

2x20m Galopp hopp

Tresteg

6 st Tresteg med landning i split - ena benet framför det andra, som i stretch av höftböjare

8st Tresteg med full ansats - I den här åldern är ansatsen i tresteg dock inte längre än maximalt 15 meter, anledningen är att om hastigheten blir för hög är trestegets teknik svår att utföra korrekt.

6 st Tresteg med "fel" förstaben, uthoppet görs med det ben som ungdomarna normalt sett inte hoppar med i förstasteget.

Efter detta pass är det utmärkt att genomföra styrketräning i 15-30 minuter, med fokus på benstyrka och/eller stabilitetsstyrka i bål och fötter.



Kastträning 1 (Kulstötning)

Uppvärmning

Lugn jogg 400-800m

Allmän tånjning för hela kroppen i cirka 2-5min

Häckgång med 4-5 häckar. Cirka 6-12 gånger.

Teknikträning

2-8 stillastående stötar beroende på hur många stötar som skall göras under ett pass.

Stående stötarna bör stå för cirka 20-30% av alla stötar på ett pass.

Resterande stötar bör utföras med full ansats. Antingen med glidteknik eller rotationsteknik. Låt de aktiva få välja teknik själva eller gärna träna det båda teknikerna.

I kön

För att undvika köer vid många aktiva kan man med fördel utföra visa "drillar" (stöddövningar) under tiden man köar. Här är några förslag:

För glidstötare

- Stående stötar med medicinboll. Till varandra eller in i bollplank/kastnät
- Glidstötar till slagläget utan redskap, längs en linje
- Insteg till slagläge från utfallsposition (genomgång på Götas kastutbildningar)
- Stående stötar med benskitte (reverse)

För rotationsstötare

- Stående stötar med medicinboll. Till varandra eller in i bollplank/kastnät
- 360 drillen (genomgång på götas kastutbildningar)
- Rotationer till slagläget utan redskap, längs en linje
- Halvturn med boll/handduk (genomgång på Götas kastutbildningar)
- Stående stötar med benskitte (reverse)



Kastträning 2 (Kulstötning)

Uppvärmning

Lugn jogg 400-800m

Allmän tånjning för hela kroppen i cirka 2-5min

Häckgång med 4-5 häckar. Cirka 6-12 gånger.

Teknikträning

2-8 stående kast, beroende på hur många kast som skall göras på ett pass. Cirka 20-30% av kasten bör vara stillastående. Resterande kast bör vara fulla kast med rotationsteknik.

I kön

För att undvika köer vid många aktiva kan man med fördel utföra vissa "drillar" (stöövningar) under tiden man köar. Här är några förslag:

Drillar

- Stående kast med boll in i planket och- eller kulnätet
- 360 drillen (genomgång på götas kastutbildningar)
- Rotationer till slagläget utan redskap, längs en linje
- Halvturn med boll/handduk (genomgång på Götas kastutbildningar)
- Stående stötar med benskitte (reverse)



Kastträning 3 (Släggkastning)

Uppvärmning

Lugn jogg 400-800m

Allmän tånjning för hela kroppen i cirka 2-5min

Häckgång med 4-5 häckar. Cirka 6-12 gånger.

Teknikträning

En aktiv i ringen åt gången, resten står utanför nätet på säkert avstånd inklusive ledare. Väl i ringen kastar man med full ansats från 1-4 rotationer. När den aktive behärskar 1 rotation går den vidare till 2 osv.

I kön

För att undvika köer vid många aktiva kan man med fördel utföra visa "drillar" (stöövningar) under tiden man köar. Här är några förslag:

Drillar

- Öva rotationer med pinne eller kvast som den aktive håller i ena änden för att få känslan av en slägga när de roterar. Likt kula och diskus kan man även här rotera längs en linje.
- Utkast med medicinboll in i planket eller till varandra. Fokus här bör ligga på att lägga lägstapunkten på bollen mitt mellan benen samt att kunna stå balanserad med vikten över vänster ben för en höger hänt kastare under och efter utkastet.
- Öva på försvängar med slägga inne i kulsektorn.

SPECIALTRÄNINGSPROGRAM



Stabilitetsstyrka – Bålstyrka och fotstyrka

Följande program körs i en cirkelträning med 8 stationer och 2-3 varv.

Arbete 40 sek - Vila 20 sek

1. Plankan: Stående på armbågar och fötter
2. Ryggresningar ”Superman”: Lyft både överkropp och ben, med raka armar sträckta framåt
3. Vrithopp: Upp- och nedför kurvan. Långsamma och baklänges på vägen nedför.
4. Utfallsteg med vikt på raka armar upp (5-15 kg): Håll vikten i balans rakt ovanför huvudet.
5. Twist med medicinboll, sittandes på låda: Ben och överkropp i luften. Roterar en boll i halvcirkel framför kroppen som hålls i sträckta armar.
6. Hopprep
7. Situps
8. Benlyft: Ligg på mage på en hög plint och lyft sträckta ben upp till vågrät position, och ned igen.

Allmänfyspass – Ben- och bålstyrka (hög puls)

Följande program körs i en cirkelträning med 8 stationer och 2 varv. Arbete 40 sek -

Vila 20 sek

1. Utfallssteg med skivstång på axlar (15-20 kg)
2. Armhävningar
3. Hopp upp och ned på 40 cm låda
4. Sneda sit-ups
5. Skipping i tjockmatta
6. Ryggresningar
7. Skipping på tunn matta med vikt på raka armar upp (cirka 5 kilo)
8. Situps



Medicinbollsträning/kaststyrka

Utförs med fördel efter ett teknikpass.

Vikten på bollarna bör anpassas efter mognadsnivå på den aktive och beroende på vilken övning som utförs. Bollen skall vara av den tyngd att den aktive kan hantera tekniken på bästa möjliga vis. Cirka 1-3kg medicinbollar rekommenderas.

Övningar

3 varv och 10 kast per övning: kör gärna 2 och 2 eller 3 och 3.

1. Uppåtkast
2. Bakåtkast
3. Framåtkast
4. Sittande inkast
5. Sittande stötar
6. Sittande diskusutkast
7. Två armsstötar, uppåt eller framåt
8. Släggutkast
9. Sittande sidkast