

Program - Sommarfys Årsta pojkar födda 2012.

Nedan så finns tre olika pass som ska genomföras. Varje vecka ska två av de tre passen genomföras. Passen behöver inte några speciella hjälpmedel utan går att genomföra med lite fantasi.

Om man har andra sporter som också har program för sommarfys, så kan man välja vilket program man i så fall vill genomföra. Men se till att ni håller igång under sommaren för att vara redo och väl förberedda när vi startar upp igen tillsammans med laget. Sommarfysen är framför allt skadeförebyggande, ju mer ni håller igång desto mindre troligt är det att ni drabbas av överansträngningsskador, när handbollen drar igång.

Samt ta gärna hjälp av någon vuxen de första gångerna ni genomför passen, eller träna tillsammans med någon i laget.

Ni får också med ett schema som ni fyller i vilket pass ni gjort på vilken dag (sätt ett kryss i rutan på sista pappret). Det pappret ska lämnas in till tränarna efter sommaren.

OBS!!! Utöver nedan träningsprogram, så vill vi att ni kastar 100 kast/arm varje vecka med en handboll. Även detta är skadeförebyggande för er som handbollsspelare.

Pass 1

Knäkontroll/Kondition

Övning 1

~~Enda knäböj~~ Bensknäböj

10 gånger på vardera ben x 2

Det som avgör hur djupt spelaren går är kvaliteten på utförandet, vilket påverkas av balansförmåga samt ben- och bålstyrka. De ska bara gå så djupt att de fortfarande har kontroll på knärörelsen.

Tänk på att!

- Knäet ska röra sig över foten.
- Hela foten ska belastas vid utförandet.

- Höftens stabiliserande muskler ska aktiveras för att undvika "kissing knee" – att knät viker sig inåt.



Övning 2

Bäckenlyft

Instruktion:

10 x 2

Syftet med bäckenlyft är att förbättra styrkan i baksida lår (hamstrings) och sätet. Utförandet ställer krav på förmågan att aktivera bålen och samtidigt knipa med skinkorna för att skapa en bra muskelkorsett för ryggen.

Tänk på att!

- Fötterna pressas ner mot underlaget samtidigt som bäckenlyftet sker
- Mag- och sätesmuskler ska vara aktiverade för att ge ökad stabilitet åt ryggen
- Om det är för svårt att göra på boll, så går det bra att börja med fötterna på marken



Övning 3

Knäböj på två ben

Instruktion:

10 x 2

Syftet med knäböj på två ben är att förbättra rörligheten i flera leder och muskler samtidigt. Spelaren står i en position med fötterna höftbrett och hela fotsulan i

underlaget, och gör en så djup knäböj som möjligt. Djupet avgörs av spelarens förmåga att bibehålla kontakten med sina fotsulor mot underlaget utan att hälarna släpper. Vanliga begränsningar vid utförandet av denna övning är nedsatt rörlighet i brösttrygg, svag bål, strama vadmuskler och nedsatt rörlighet i fotleder.

Tänk på att!

- Knäna ska röra sig över fötterna utan att hälarna släpper underlaget.
- Magmuskulerna ska vara aktiverade för att ge ökad stabilitet åt ryggen.
- Gå bara så djupt att man håller kontroll på knärörelsen, se ovan enbensknäböj



Övning 4

Utfallssteg

Instruktion:

20 steg x 2 (gåendes framåt)

Syftet med utfallssteg är att förbättra din knäkontroll, bålstabilitet samt styrka i baksida lår (hamstrings) och ljumskar. Kvaliteten på utförandet ställer krav på koordination, ben- och bålstyrka samt balans.

Tänk på att!

- Bibehålla höftbredd fotisättning – gå på räls och inte på lina.
- Knäna ska röra sig över fötterna med lagom steglängd och inte för små steg.
- Spelare som är svag eller känner ömhet i sina knän bör ta mindre djupa steg. (Se bild på nästa sida)

OBS!
Upp på tå.



Övning 5

Hopp och landning

Instruktion:

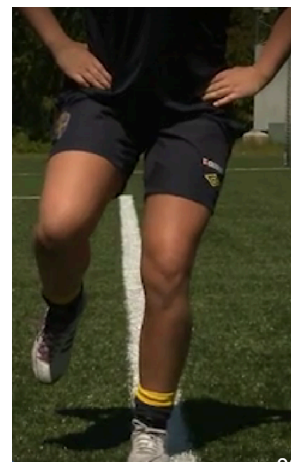
10 x 2

Syftet med att träna hopp och landningsteknik är att förbättra knäkontroll och timing. Knäna rör sig över fötterna både vid avhopp och landning. Frys landningen och stå kvar med lätt böjda knän någon sekund.

Tänk på att!

- Börja på två ben och stegra sedan med ett ben (10x2 på vardera ben)
- Undvik att ramla bakåt i samband med landningen.
- Undvik "kissing knee"- att knäna viker sig inåt.

- Börja med att hoppa med båda benen för kontroll, när de har kontroll på det kan man utveckla till enbenshopp
- 1) Arbeta gärna efter en linje, så att man inte rör sig i sidled
 - 2) Ta ett litet kontrollerat hopp framåt
 - 3) Hitta balansen
 - 4) Ta ett litet hopp bakåt
 - 5) Hitta balansen



Löpning

Efter ovan knäkontroll, 30 minuter löpning. Håll sådan fart att ni kan prata samtidigt men att pratet är lite ansträngt, men GÅ INTE. Sen stretcha och ni är klara.

Pass 2

Intervallträning

Bra saker att veta inför intervallträningen:

- Jogga = springa så långsamt du kan men ändå springa
- Spring = jobbig löpning men inte max
- Max = spring allt du har
- Vila = gå helst under vila, andas djupt ner i magen för att få in mer syre och förbered dig för nästa intervall.

Och inte minst, det är viktigt att vara ordentligt uppvärmd inför intervallerna!

Uppvärmning

Hopprep: 100st hopp

Har man inget hopprep kan man hoppa 100 st hopp på stället.

Spring 3-4 stegringslopp ca 50 m

Stegringslopp = Du börjar springa i lugn takt och ökar farten hela tiden tills du springer allt du har (max) de sista 10-15 metrarna, jogga tillbaka och gör så 3-4 gånger

Intervall, välj EN intervallövning av de fyra olika intervallpassen nedan:

1) Intervaller med tempoväxling:

Jogga 30 sekunder – spring 20 sekunder – max 10 sekunder

Börja direkt om från början med jogga 30 sekunder

Upprepa i 5 varv (jogga 30 s – spring 20 s – max 10 s)

Vila 2 minuter

Kör samma 1 gång till (Jogga 30 s – spring 20 s – max 10 s x 5 varv)

Nerjogg 5 min och stretch/rörlighetsövningar, sen KLART!

2) Maxintervaller:

Max i 20 sekunder (gärna i kuperad terräng)– vila 20 sekunder

Upprepa 10 gånger (Max 20 s – vila 20 s)

Vila 2 minuter

Kör samma 1 gång till (Max 20 s – vila 20 s x 10 st)

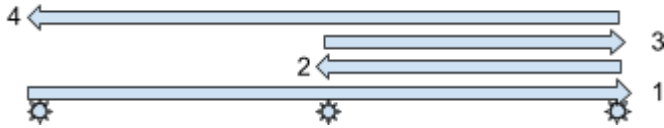
Nerjogg 5 min och stretch/rörlighetsövningar, sen KLART!

3) Intervall med riktningsförändring:

Spring på en väg med lyktstolpar.

Starta vid en lyktstolpe – spring 2 lyktstolpar framåt – vänd och spring tillbaka en lyktstolpe – vänd igen och spring i maxfart en lyktstolpe framåt. Jogga till startstolpen.

Upprepa 10 gånger



Vila 2 minuter

Kör allt 1 gång till

Nerjogg 5 min och stretch/rörlighetsövningar, sen KLART!

4) Stjärnan

Block 1 Stjärnan - varierad

Tidsintervall 30x30:

30 sekunder maxfart

30 sekunder vila

Antal:

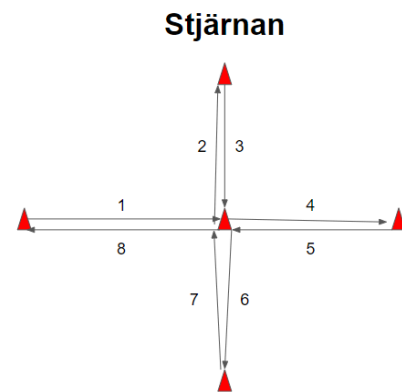
10 st.

Utförande:

Maxlöpning från kon till kon enligt numreringen (se bild). 5-7 meter mellan konerna.

Tänk på:

Korta, snabba steg vid start och stopp vid varje kon.



OBS! Konerna ska inte rundas utan riktningsförändringar sker när man kommer fram till kon.

Vila 5 minuter

Block 2 Stjärnan - varierad

Tidsintervall 30x30:

30 sekunder maxfart

30 sekunder vila.

Antal:

10 st.

Utförande:

Maxlöpning från kon till kon enligt numreringen (se bild).

1 och 4 framåt

2, 3, 6 och 7 sidledshopp (korta, snabba hopp. Näsan pekar alltid åt samma håll)

5 och 8 baklänges

Nerjogg 5 min och stretch/rörlighetsövningar, sen KLART!

Pass nr 3

Spänst/styrka

Uppvärmning

Hopprep: 100st hopp

Har man inget hopprep kan man hoppa 100 st på stället.

Spring 3-4 stegringslopp ca 50 m

Stegringslopp = Du börjar springa i lugn takt och ökar farten hela tiden tills du springer allt du har (max) de sista 10-15 metrarna, jogga tillbaka och gör så 3-4 gånger

Övning 1 - spänst

Fokus på att fötterna ska vara så lite tid i marken som möjligt vid varje hopp, snabba upphopp.

Pressa er att skjuta iväg kroppen med maximal kraft, använd armarna för att ta fart.

8 st spänsthopp uppåt, dvs vara kvar på samma ställe hela tiden,

knäna ska dras upp i hoppet till maghöjd - vila 60 sekunder

Upprepa 6 gånger

8 st (per ben) enbenshopp framåt - vila 60 sekunder

Upprepa 6 gånger

8 st jämfotahopp framåt - vila 60 sekunder

Upprepa 6 gånger

5 minuters vila innan Övning 2.

Övning 2 - Styrka

Alla repetitioner (reps) ska genomföras.

Alla övningar tillsammans är **ett block**

Blocket ska göras **5 varv**

Ingen vila emellan varje nytt block.

10 st växelhopp/saxhopp med händerna på huvudet

10 st fällkniven

10 st skridskohopp sida till sida

10 st armhävningar. (på knäna om man inte orkar vanliga)

10 st Vristhopp med händerna i sidan

Nerjogg 5 minuter och stretch/rörlighetsövningar, sen KLART!

TRÄNINGSPROGRAM SOMMAREN 2026

	V.25	V.26	V.27	V.28	V.29	V.30	V.31	V.32	V.33
Pass 1									
Pass 2									
Pass 3									
Löpning									

Sätt ett X vid genomfört pass och återlämna till tränarna vid första träningen i augusti. Varje vecka ska minst två av träningspassen genomföras. Kom ihåg att variera passen.

Utöver fyspassen ska även spelaren genomföra minst ett löppass i veckan på minst 5 km.

NAMN