



DANDERYD BASKET
SOMMARTRÄNING
PROGRAMGUIDE

INLEDNING

Välkommen till Danderyd Baskets sommarträning!

Oavsett om din ambition eller målsättning är att en dag tävla på högsta internationella nivå, om du spelar för att det är kul och tycker om sporten, eller för att du gillar att träna i grupp så har du allt att vinna på att ha en bra fysik.

I Danderyd Basket samt i svensk basket generellt ser vi att de spelare som jobbar med sin fysik och bygger upp den under sommaren, både hoppar högre och sprintar snabbare. Vi ser också att spelarna förbättrar sin kondition och utvecklar sin återhämtningsförmåga, vilket leder till att de under basketsäsongen kan träna oftare och längre samt lättare kan hålla koncentrationen uppe under match. Framförallt ser vi att de som sommartränat skadar sig i *mindre* utsträckning i jämförelse med de som inte väljer att lägga ner tid och arbeta på sin fysiska kapacitet.

Att sommarträna med Danderyd Basket är att förbereda sig inför kommande basketsäsong, att förbättra formen och vara beredd på träning och matcher i augusti/september och under en elva månader lång säsong.

Sommarprogrammet är skadeförebyggande. Att genomföra programmet minskar risken för att gå sönder då uppstartsläger och inomhusträningar startar.

Under sommarmånaden juli och början av augusti tränar vi inte i organiserad form med lagträningar. Föreslagen vilovecka är vecka 27.

Perioden veckorna 28 – 32 passar sedan bra för att jobba med sin fysik och kondition.

Vårt sommarträningsprogram är uppbyggt så att du inte skall behöva ett gym eller några redskap. Övningarna möjliggör också träning på egen hand, men det är förstås roligare att köra med en lag eller klubbkompis. Håll kontakten under sommaren och hjälp varandra.

Du behöver inte rapportera din träning till ledare, du tränar helt och hållet för din egna skull.

Lycka till med din träning i sommar, du är bäst och vi ser fram emot att ses vid säsongstart!

Kontaktuppgifter

Hemsida: www.danderydbasket.se

E-post: kansli@danderydbasket.se

PROGRAMFÖRKLARING

Sommarprogrammet körs under fem veckor och innehåller delkapaciteter – styrka, explosivitet, snabbhetsträning, konditionsträning, rörlighet och skotträning.

- Styrketräningen kör igenom hela kroppen och alla stora muskelgrupper, 2-3 ggr./vecka.
- Explosivitet & snabbhet tränas 2 gånger per vecka.
- Varje pass avslutas med stretching.
- Konditionsträningen består av antingen långdistans eller intervaller.
- Skotträning innebär att du ska skjuta x antal basketskott, som minst.

Programmet använder sig av progressionsprincipen, med det menas att träningsmängden och intensiteten ökar för varje vecka. För att kroppen ska kunna bli starkare, snabbare och uthålligare behöver man tvinga musklerna att göra "lite" mer. Motstånd och belastning är viktigt och det är så vi blir bättre.

För att få bäst effekt och för att orka hela programmet, försök att inte hoppa över ett träningspass eller träningsvecka.

Programmet finns i fyra olika nivåer beroende på ålder, ambition och hur tränad man är.

Nivå 1 är anpassat för kommande säsong U13 och U14. **Nivå 2** för U15.

Nivå 3 för U16 och **Nivå 4** för U17 och äldre.

Du är fri att välja en högre eller lägre nivå så att det passar dig och dina förutsättningar.

TERMER

Reps/Duration - Talar om hur mycket du ska göra av varje övning, ibland i antal lyft men också i tid (sekunder).

Set - Antalet gånger du utför varje övning.

Vila - Vilotiden i sekunder efter varje utförd övning.

RPE - Står för Rate of Perceived Exertion som är en metod att mäta intensitet och hur jobbig en övning är. Skalan man använder är 1-10, där 1 är lättast och 10 är tyngst.

BASKETSKOTT - Antalet skott i Sommarprogrammet är vad du minst ska skjuta. Alltså är det inte antalet skott du ska "sätta". Fokusera på tekniken i varje skott, ta hjälp av någon som agerar passare så att du sparar tid och slipper hamna ur rytm. Skjut för att göra mål, inte bara för att skicka iväg x antal skott. Analysera ditt skott. Missade du p.g.a. skottet var för långt? Kalibrera nästkommande skott till att vara något kortare.

Hitta ett inre fokus som att varje skott är ett matchavgörande. Se också till att du övar från olika positioner och varierar mellan dribbling och direktskott.

PROGRAMFÖRKLARING, FORTSÄTTNING

UPPVÄRMNING

Varje träningspass börjar med en uppvärmning som består av pulshöjande övningar och dynamisk rörlighet.

NEDVARVNING & STRETCHING

För snabbare återhämtning avslutas varje träningspass med nedvarvning och stretching.

Detta har visat sig skynda på återhämtningen samtidigt som man upprätthåller ett optimalt rörelseomfång. Kör 5-10 minuters nedvarvning innan du sätter dig och stretchar.

Varje träningspass innehåller fyra stretchövningar, du kan förstås lägga till en egen övning om du känner för det.

ANPASSA EFTER DITT SCHEMA

Det är helt okej att under en vecka byta plats på en träningsdag. Kanske behöver du göra något annat som tar hela dagen. Kör träningspasset dagen efter istället. Undvik att köra två dagars träningspass på en och samma dag, för att på det viset komma ikapp. Kroppen behöver vila och återhämta sig emellan. Behöver du till exempel flytta måndagens träning till tisdag – skjut hela veckans schema en dag framåt. I värsta fall, om du inte får ihop det, hoppa över en dag och stryk den helt.

UTMANA DIG SJÄLV

Välj ett program som passar *dig*. Lås inte fast vid det program som rekommenderas för din ålder. Känner du att ditt program är för svårt eller för lätt, välj en annan nivå.

SKRIV NER DINA MÅL

Sätt upp mål med din sommarträning. Att skriva en målsättningsplan kan förbättra idrottares prestation genom ökad fokus. Sätt realistiska mål gällande styrka, spänst, snabbhet och teknik.

OM DU INTE DELTAR PÅ KLUBBENS UPPSTARTSLÄGER

Om du inte deltar på klubbens uppstartsläger vecka 33, rekommenderar vi att du håller igång den veckan (33) genom att upprepa den sista veckan i sommarträningsprogrammet, 32.

PROGRAMMETS UPPBYGGNAD

Att förstå ett träningsprogram kan vara en utmaning i början. Detta avsnitt ger en djupare förklaring av programmet och hur man läser av det.

I kolumnen längst till vänster hittar du de olika **faserna** - uppvärmning, power, styrka, snabbhet, kondition och stretching.

Nästa kolumn är **ordningen** på övningarna. Uppvärmning och stretching är numrerade och utförs i den ordning de står. I power och styrkeprogrammet finns det även en bokstav.

De med samma bokstav är parade med varandra och *kan* utföras i form av en "cirkel".

På bilden nedan kan du bland annat se cirkel B1 - B3. Den utförs genom att man börjar med övningen B1 och utför angivna reps. Sedan går man direkt till B2 med minimal vila mellan övningarna och utför angivna reps. Denna procedur upprepas tills du nått och genomfört B3. Du upprepar sedan hela cirkeln (B1, B2 och B3) två, tre eller fyra gånger beroende på vad som står i programmet.

- **Övning.** Allt är klickbart och leder till en video som visar hur man ska göra.
- **Vecka** visar hur många set, reps och distans du ska göra vid varje övning, respektive vecka.
- **Set** är antalet gånger du utför varje övning eller cirkel.
- **Reps** eller **Duration** är hur mycket du ska göra av varje övning, ibland i antal lyft men också i tid (sekunder).
- Kolumnen **RPE**, hur tung övningen ska kännas när du är klar med den.
- **Vila.** Direkt efter utförd övning vilar du angiven tid.

FYSPASS 1							
Aktivitet			Vecka 28-29	Vecka 30-31	Vecka 32	RPE	Vila
Fas	Ordning	Övning	Set x Reps	Set x Reps	Set x Reps		
Uppvärmning	1	Jogga/Hopprep	1 x 5 min.	1 x 5 min.	1 x 5 min.	5-6	-
	2	Bensving fram och bak	1 x 10/ben	1 x 10/ben	1 x 10/ben	3-4	-
	3	Bensving sida till sida	1 x 10/ben	1 x 10/ben	1 x 10/ben	3-4	-
	4	Armcirkel framåt	1 x 10/arm	1 x 10/arm	1 x 10/arm	3-4	-
	5	Armcirkel bakåt	1 x 10/arm	1 x 10/arm	1 x 10/arm	3-4	-
Power	A	Box Jump	2 x 10	3 x 10	3 x 12	7	60 s
Styrka	B1	Knäböj	2 x 10	3 x 10	3 x 12	7-8	0-30 s
	B2	Push-ups	2 x 10	3 x 10	3 x 12	7-8	0-30 s
	B3	Raka crunch	2 x 15	3 x 15	3 x 20	7-8	30-60 s
	C1	Liggande bäckenlyft 1-ben	2 x 10/ben	3 x 10/ben	3 x 12/ben	7-8	0-30 s
	C2	Räckhäv	2 x 6	3 x 6	3 x 8	7-8	0-30 s
	C3	Sidoplanka på handen	2 x 30 s/sida	3 x 30 s/sida	3 x 35 s/sida	7-8	30-60 s
Snabbhet	D	Sprinta 1/2 plan (15 meter)	x 2	x 3	x 3	10	60-90 s
Stretching	1	Framsida höft	60 s/sida	60 s/sida	60 s/sida	7	-
	2	Liggande sätes-stretch	60 s/sida	60 s/sida	60 s/sida	7	-
	3	Bröst-stretch mot golv	60 s/sida	60 s/sida	60 s/sida	7	-
	4	Triceps-stretch	60 s/sida	60 s/sida	60 s/sida	7	-

REGLER

1

Övningar ska vara smärtfria.

Om en övning gör ont, avsluta övningen.
Du ska inte pressa dig igenom en skada.

2

Ha kul!

Det ska vara roligt att
träna och röra på sig.

3

Ha tålamod.

Vissa övningar tar tid att lära sig.
Ha tålamod med dig själv och din kropp.

4

Vila extra vid behov.

Om du har svår träningsvärk eller
känner dig sliten, ta en extra vilodag.

FRÅGOR & SVAR

1. Vad händer om jag inte klarar av att göra angivna reps?

Om övningen är för tung kan du utföra övningen så många reps du orkar eller klarar av.

2. Är det normalt med så mycket träningsvärk?

Träningsvärk är inte farligt. Det känns vanligtvis extra mycket i början men bör sedan avta ju mer tränad du blir och ju längre du kommer i programmet.

3. Jag vet inte om jag gör övningen korrekt, vad ska jag göra?

Klicka på övningens namn och titta noga på videon och försök att studera detaljerna. Du kan även låta någon annan titta och ge dig feedback när du utför en övningen.

4. Kan jag vila längre än den angivna vilotiden?

Försök i den mån det går att följa vilotiden i programmet. Är det för tufft i början kan du ta längre pauser. Tänk bara på att inte ta för långa pauser så att du blir kall. Du behöver pusha dig själv men förstås inte för hårt så att programmet blir omotiverande. Ha tålamod, du kommer att orka mer och mer.

5. Övningen är för lätt, vad har jag för alternativ?

Det är goda nyheter. Om du kan utföra de angivna repetitionerna med god teknik och det känns väldigt lätt, kan du gör fler reps. Upp till 15-20 stycken. Du kan också välja ett tuffare program, avsett för högre ålder.

6. Får jag träna extra utöver programmet?

Om du orkar och vill, självklart. Det är dock inget krav i detta program. Undvik att träna högintensiv träning precis innan fysprogrammet då det med största sannolikhet kommer påverka din prestation negativt. Det är mer fördelaktigt om du lägger till högintensiv träning de dagar i programmet som är lediga/träningsfria. Du kan också, som alternativ om du vill träna mer, utföra lågintensiv konditionsträning innan eller efter ett träningspass.

7. En övning känns inte bra, vad gör jag?

Om en övning gör ont eller känns fel ska du genast avbryta den övningen. Kolla på videon igen och se om du gör något tekniskt fel. Gör det ont av andra skäl som t.ex. strålningar ut i arm/ben eller hugg/stick känsla i t.ex. axel, ryggrad eller annat område ska du avbryta övningen.

Kontakta sjukgymnast om du är bekymrad. Du kan också testa att byta ut övningen mot en annan som inte belastar på samma sätt men ändå tränar samma muskelgrupp eller som gör att du utför en liknande rörelse. Det är helt okej att hoppa över övningen helt och hållet och istället fokusera på de övningar som fungerar bra för dig.
