

Träningsprogram för Skiljebo

SK P16 – Lag gul



AKTIVITET 1 . UPPVÄRMNING/ RÖRLIGHET

90/90 BALANS MED BOLL

En bra utmaning för att förbättra höftrörligheten och få unga idrottare varma och redo för den mer intensiva delen av sessionen

SET UP: Knäna böjda i 90 graders vinkel, försök att sitta upprätt och växla från en sida till en annan. Sikta på att hålla hälarna fastlimmade i golvet och bibehålla knävinklarna och den upprätta positionen genom ut.

PROGRESSION/ REGRESSION: Erbjuds i svårighetsgraden av balanseringsuppgiften. En boll på ett block kan vara svårt, ett enklare alternativ kan vara att balansera en boll på en kon som en regression. Eller en helt annan uppgift helt annan uppgift, t.ex. göra den samtidigt som du balanserar en kotte på huvudet.

SETS/ REPS: Utmaningen kan driva exponeringen på den här, men men sträva efter att göra några rundor för att få mer exponering och flera möjligheter att lyckas. Utmaningen kan vara hur många reps av 10 (5 på varje sida) kan de balansera ett föremål utan att tappa det. Upprepa sedan 2-3 gånger för att försöka slå poängen eller gå framåt/bakåt i svårighetsgrad.



AKTIVITET 2. PLYOMETRISK

HOPPING GRID

En utmaning för att förbättra den plyometriska förmågan (den där fjädern i steget) för unga idrottare. Fördelarna gäller flera olika prestationsförmågor hos ungdomar, t.ex. sprinthastighet, hoppförmåga och smidighet.

UPPBYGGNAD: Skapa ett kryssnät som en ung idrottare kan hoppa runt och har därför 4 zoner att hoppa i antingen medurs eller moturs för att medurs eller moturs för att försöka få så många hopp som möjligt på en viss tid.

PROGRESSION/ REGRESSION: Om det är utmanande för koordinationen att hoppa runt ett kors i de 4 zoner är utmanande ur koordinationssynpunkt, implementera bara 1 linje istället i stället för ett kors och hoppa i sidled från sida till sida i stället.

SETS/ REPS: Beroende på tidigare träningsexponering 2-3 omgångar om 20-30 sekunder på varje ben. Första gången du gör det börja med 20 sekunder rundor. I framtiden kan de bygga till 30 sekunders rundor när de hade exponering och byggt upp en tolerans mot den här typen av aktiviteter.



AKTIVITET 3. KRAFT

LÄNGDHOPP FÖR LÄNGD

Fantastiskt för att utveckla kraften i underkroppen, dvs. förmågan att producera kraft snabbt, vilket är en kvalitet som är korrelerad till många sport prestationsmått hos unga idrottare.

UPPSÄTTNING: Två markörer, t.ex. koner. En markör som baslinje och den andra för att markera det längsta stående längdhoppet. Målet är att försöka kontinuerligt slå det tidigare bästa avståndet och få markörkonerna så långt ifrån varandra som möjligt och få ett så långt längdhopp som möjligt.

PROGRESSION/ REGRESSION: Progression kan här vara den typ av hopp som hopp som används. Byt upp det till enbenshopp och landningar som har en svårare svårighetsgrad. Ett stående längdhopp är dock super effektivt så inget behov av att gå vidare utan att ha en bra gå på detta först!

SETS/ REPS: Tänk på det totala antalet hopp men också på att ha gott om vila mellan hoppen. Efter 3-5 hopp ska du ha minst 60 sekunders vila om möjligt. 10-15 hopp totalt är mer en tillräcklig stimulans för en explosiv rörelse som denna för en ung idrottare.



AKTIVITET 4A) STYRKA I UNDERKROPPEN

8:AN I SQUAT

Växla mellan 4a & 4b och gör ett set av varje. Bra övning för att utveckla styrkan i underkroppen i många av de viktigaste muskelgrupperna muskelgrupper i höft och knä. En grundläggande atletisk motorisk färdighet kompetens - att lära unga idrottare hur man kontrollerar och belastar denna rörelsen kommer att förbereda dem för långsiktiga atletiska rörelser.

UPPSTÄLLNING: Breda fötter för uppställningen av den här (inte för breda dock där nästan gör splittringen). Med fötterna breda måste idrottaren trycka höfterna bakåt medan du flyttar till ena sidan som benet sedan böjer sig och höfterna trycker tillbaka och laddar upp ena sidan. Spårbenet på motsatt sida går samtidigt rakt.

Huvudsyftet med den här utmaningen är att dribbla en boll runt varje fot på sidan med det böjda knät och sedan över till andra sidan för att skapa en 8:a. en figur 8. Utmaningen kan vara hur många de kan göra på en viss tid. Målet är att hålla kroppen låg under hela utmaningen, hålla höfterna bakåt och fötterna breda.

SETS/ REPS: 2-3 set om 30-40 sekunder per utmaningsförsök på den här är en tillräcklig exponering för att unga idrottare ska börja lära sig denna rörelsefärdighet och bygga styrka i den på samma gång.



AKTIVITET 4B) STYRKA FÖR UNDERKROPPEN

SL GLUTE BRIDGE HÅLL UNDER TID

Växla mellan 4a & 4b och gör ett set av varje. En viktig rörelse för att bygga styrka i den bakre delen av höft och knä i knä i muskelgrupper som inkluderar sätesmuskler och hamstrings - Mycket viktigt att förbättra styrkan i dessa muskelgrupper för idrott/ långsiktig utveckling.

SET UP: Övre delen av ryggen är i kontakt med marken med ett ben i luften och den andra foten placeras stadigt i marken för att lyfta höfterna upp. När höften har lyfts placerar du ett föremål under nedre delen av ryggen. Tanken med den här utmaningen är att komma till nivå 5 genom att hålla den här positionen utan att vidröra föremålet under nedre delen av ryggen. Varje nivå representerar 5 sekunder utan att vidröra föremålet.

SETS/REPS: 2-3 set på varje ben. Övningens varaktighet beror på vilken nivå de kommer till. Nivå 5 = 30 sekunder.

PROGRESSION/ REGRESSION: Om ett barn tycker att det är svårt kan regression kan vara att hålla positionen med hjälp av båda benen. Progression kan vara att göra varje nivå värd 10 sekunder och försöka komma till nivå 5.



AKTIVITET 5A) STYRKA I ÖVERKROPPEN

KRABBA KASTA OCH FÅNGA BYTEN

Växla mellan 5a & 5b och gör ett set av varje. En rolig utmaning för din unga idrottare att försöka hjälpa till att förbättra sin överkropp & bålstyrka. Perfekt för att få styrkeexponering i armar och axlar för att förbereda unga idrottare för idrottens krav.

UPPBYGGNAD: Krabbposition - lyft höfterna från marken och lämna bara händer och fötter i kontakt. Börja med en tennisboll i ena handen och kasta den till den andra samtidigt som du byter hand/arm som stödjer kroppsvikt. Målet är att få så många fångar som möjligt på en given tid. given tid.

SETS/ REPS: 2-3 set med 20-30 sekunders arbetstid är en tillräcklig exponering. Om barnet tappar bollen ofta och mer tid läggs på att försöka att försöka återställa och hämta en boll, spenderas mindre tid på krabba så så arbetsuppsättningen kan vara längre under för att justera för detta.

PROGRESSION/ REGRESSION: Om det är för svårt för en ung idrottare kan en regression vara att se hur många kast och fångster de kan göra de kan göra bara med en hand på ena sidan utan att byta mellan händerna.



AKTIVITET 5B) STYRKA I ÖVRE DELEN AV KROPPEN

UPPRESNING MED SKOBALANS

Växla mellan 5a & 5b och gör ett set av varje. Perfekt för att utveckla medvetenhet och kontroll av axelleden samtidigt som samtidigt som du utmanar koordination och bålstyrka.

UPPSÄTTNING: Knyt näven och placera en sko på näven. Håll armen med skon med skon helt rak och vinkelrät mot golvet. Målet är att att börja i liggande position och resa sig upp till sittande position och tillbaka ner samtidigt som skon hålls balanserad och inte tappas under så många reps som möjligt.

SETS/ REPS: 2-3 set på varje arm. Detta är mer kontroll- och inlärningsbaserat så exponeringen kan vara var som helst mellan 30-60 sekunder av försöker på varje arm eller om de kan balansera det bra kan exponeringen vara att försöka göra 5 reps på varje arm utan att släppa föremålet.

PROGRESSION/ REGRESSION: Regression kan vara att hitta något lättare att balansera och på samma sätt kan en progression vara att balansera en vattenflaska eller något som är svårare.

