

Röda tråden Fysik

Detta är guidning och inspiration i hur du som ledare skapar en allsidig och utvecklande träning för våra idrottande ungdomar. Att ge dem förutsättningar för att bli sitt bästa fysiska jag, oavsett idrott, ambition och nivå. Allsidigheten skall aldrig offras, vi tränar idrottande barn och ungdomar, inte elitidrottare. En allsidig motorisk utveckling är viktigast!

Så här läser du Röda tråden FYSIK

Innehållet är uppdelat i följande delar

- Generella rekommendationer utifrån tre åldersspann
 - 10 – 12 år med övningsexempel
 - 12 – 18 år med övningsexempel
 - 15 år och uppåt med övningsexempel
- Exempel på hur du kan integrera fysträningen i innebandyträningen.

I Röda tråden för respektive ålder hittar du vilka moment som är lämpliga vid just den åldern. Övningsförslagen finns dock bara här.

De allra yngsta då?

Här är glädje och viljan att försöka det kanske viktigaste i träningen. Vad gäller fysisk träning är motorik det som fokus ska ligga på. Låt barnen lära känna sin kropp och hur den uppför sig i olika utmaningar.

Referenser

Riktlinjerna grundar sig främst från följande källor

- Åldersanpassad fysisk träning för barn & ungdom – SISU idrottsböcker. Michail Tonkonigi, Helena Bellardini
- Aerob och Anaerob träning – SISU Idrottsböcker. Lars Michalsik, Jens Bangsbo
- Vinnare i långa loppet – SISU Idrottsböcker
- Idrottsledare – För barn och ungdom – SISU Idrottsböcker

Lycka till!

Röda tråden Fysik

Detta är guidning och inspiration i hur du som ledare skapar en allsidig och utvecklande träning för våra idrottande ungdomar. Att ge dem förutsättningar för att bli sitt bästa fysiska jag, oavsett idrott, ambition och nivå. Allsidigheten skall aldrig offras, vi tränar idrottande barn och ungdomar, inte elitidrottare. En allsidig motorisk utveckling är viktigast!

Träning för **barn och ungdomar 10 – 12 år**

Här är möjligheten att utveckla snabbheten som störst. Träna teknik inom styrketräning. Barn innan puberteten har en liten förmåga att utveckla VO2max (syreupptagningen) fokusera istället på korta sprinter/ruscher. Träningen bör inte vara kontinuerlig utan uppdelad i intervallform.

Låt uppvärmningen vara en stor del utav träningen. Inkludera övningar som utmanar kroppshållningen, gå sedan vidare med övningar för koordination, styrka, kondition och hopp. Övningarna bör utföras i korta intervaller, undvik långt kontinuerligt arbete. Inkludera Lek och tävlingsmoment.

Fokuspunkter

- Utöka rörelsearsenalen, utmana och lär ut nya rörelser
- Träna balans
- Snabbhetsträning (med fokus på reaktionsförmåga, olika stimuli för start/stopp).
- Högentensivt, intervaller, stafetter för konditionsträning
- MYCKET vikt vid teknik och koordination, denna träning bör dominera (Inte bara grenspecifikt)

Uppvärmningen – en del av fysträningen

Använd uppvärmningen som en del att få in den fysiska träningen, låt den ta en stor del av tiden, involvera koordinations- och styrkeövningar blandat med lekar innehållande stafetter och snabbhetsmoment. Låt det bli din fysträning i denna ålder.

Fokus på att utmana rörelser, koordinationsträning

Viktigt att vi börjar med låg intensitet och ökar lite successivt under en ganska lång tid. Byt övning ofta, barn kan inte fokusera länge på samma uppgift, variation och allsidighet blir ledorden. Det finns oändligt många övningar, släpp loss din fantasi och kreativitet.

Uppvärmning med fokus på koordination, styrka och snabbhet

Välj ut några rörelser per del, utifrån tidsspann, utmana barnen genom att ge olika typer av stimuli, direktiv, exempelvis "byt håll när jag visslar", utmana genom att ge "fel" instruktion, ex säg istället byt håll, gör dem uppmärksamma vilken signal som gäller.

Inspiration - förslag på övningar

På sidorna som följer får du flera olika förslag på övningar som passar för **barn och ungdomar 10 – 12 år** (och senare såklart!)

Röda tråden Fysik

Övningar lämpliga för barn och ungdomar 10 – 12 år

Gående övningar, byt håll då och då

1. gå på tå, stanna till uppe på tå
2. gå på hälna
3. gå på utsidan av foten
4. gå på insidan av foten
5. gå och rulla på hela fotsulan, sätt i hälen och avsluta högt på tå, som om du smyger i skogen, tyyyysssta..., här kan du också säga frys så ska de stanna i den position de har och hålla den. gå ett steg, knip sedan ihop tårna som om du rynkade ihop mattan du går på
6. ta ett långt steg och stanna nere på golvet med ena knät i backen, titta nu diagonalt på din bakre fot, ta ett nytt steg och upprepa
7. flyg som ett flygplan med armarna utsträckta som vingar, flyg först i ring sedan huller om buller, flyg högre och lägre, sluta med att landa
8. värm upp näsa och öron genom att gnussa dem lite
9. gå runt huller om buller, sen säger ledaren höger hand, då ska du hitta en eller två kompisar och ni ska nudda varandra med just dessa kroppsdelar, då alla hittat position, börja gå igen och snart kommer en ny utmaning

Löpning och ryck

1. starta från olika positioner (liggande på rygg/mage sittande med raka ben/skräddare, i armhåvningsposition med huvudet bort från löprikning/mot löprikningen)
2. spring till en linje, nudda golvet och backa tillbaka
3. starta i startblocksställning, variera så båda benen får vara längst fram i startpositionen
4. stafetter
5. kull-lekar: pepparkakskull, spöken och monster, pac-man, kramkull, tunnelkull, korv med bröd, gammalgäddan, svarta änkan, biltvätten,
6. dvärgen, häxan och jätten
7. kapten kommer
8. snappa näsduk

Stillastående övningar på stället

1. ha händerna på huvudet, lägg dig ner på rygg och ta dig upp igen utan att hjälpa till med händerna – gör detta 2-3ggr
2. utfallssteg åt sidorna
3. utfallssteg framåt
4. benböj på två ben
5. benböj på ett ben
6. Draken
7. draken kan också omvandlas till ett flygplan
8. stå på båda fötterna men fördela vikten på fötterna som i en cirkel
9. crawla med armarna men börja med armarna ovan huvud och låt sedan armarna rotera åt varsitt håll, byt sedan håll
10. stå på ett ben, ha det andra benet böjt rakt fram, ha armarna sträckta rakt ovanför axlarna, låt nu först höger arm rakt pendla rakt framåt ner tills den blir parallell med golvet och sedan upp igen, gör lika med vänster arm samtidigt som du håller balansen
11. gör lika som ovan med för den ena armen rakt ut åt sidan istället tills den blir parallell med golvet och upp igen till sträckt läge ovan huvudet. Gör lika med andra armen.
12. byt nu ben och gör om 2 och 3
13. gör nu 2,3,4 igen men blunda. Tappar du balansen så titta och hitta balansen och blunda igen och fortsatt

Hopp- och joggövningar

1. jogga i ring, på led eller på stället, byt håll
2. sparka i baken
3. höga knän
4. indianhopp med hohohoholjudeffekt
5. slalomhopp
6. sidhopp, samtidigt som man pumpar med armarna framför sig
7. korslöpning åt båda håll

Övningar lämpliga för **barn och ungdomar 10 – 12 år**

Övningar nere på golvet - styrka

1. gå som en apa med händer och fötter i golvet
2. skutta som en hare, framåt och sedan åt sidan
3. gå som en kräfta med magen upp, bakåt, framåt åt sidorna
4. gå som en spindel (som en apa fast lägre med magen mot marken)
5. dansa breakdance på stället, blicken fäst på en punkt
6. rulla som en stock från mage till rygg till mage till rygg utan att händer och fötterna nuddar golvet, byt sedan håll
7. sitt på underbenen, låt rumpan nu sätta sig till höger om dina underben på golvet utan att du ramlar ikull, gör sedan lika åt andra hållet
8. ligg på rygg, med böjda ben, gör höftlyft
9. gör höftlyft men högst upp sträcker du ut ena benet, vartannat ben
10. armhävning
11. armhävningställning på raka armar, vandra med händerna mot dina fötter tills du står upp, vandra ner igen och gå så långt fram du kan med händerna
12. stå armhävningställning, gå ner på underarmarna och upp igen, låt knä nudda armbåge på samma sida, andra sidan och sedan ner på underarmarna igen

Hopp- och joggövningar

1. jogga i ring, på led eller på stället, byt håll
2. nudda fötterna framför kroppen mellan benen och bakom kroppen
3. dansa cancan
4. dansa rysk hukdans
5. sätt dig ner på olika sätt, på rumpan, på alla fyra, skraddare, på underbenen och fortsatt jogga
6. hoppa som en groda
7. sitt som en groda, hoppa ett hop framåt och landa stående på ett ben, upprepa och landa på det andra benet
8. twisthopp
9. krysshopp, stora och små, koppla på armarna
10. skidåkarhopp stora och små, koppla på armarna
11. hoppa över linje på två/ett ben framåt/bakåt sidledes
12. robotsteg, gå utfallssteg så lååååååångsamt du bara kan
13. håll ett gummiband ca 30cm ovanför golvet, hoppa över det och rulla under det tillbaka ställ ledet som om ni skulle hoppa långhopp
14. stå på stället, hoppa så att näsan flyttats 90 grader hela tiden åt ett håll på kommando, helkroppsrotation

Träning för **barn och ungdomar 12 – 18 år**

Här har vi möjlighet att träna upp snabbhet i komplexa situationer (ex innebandyspel). Här börjar vi också få nytta av att utveckla snabbheten i form av styrketräning, starter och förflyttningar. Styrketräningen bör således vara explosiv och bland annat innehållande bålstyrka, men glöm inte att vi börja få en finare möjlighet att bygga muskler i denna ålder. Störst fokus bör dock ligga på den aeroba träningen (kondition) under denna ålder har vi en möjlighet vi aldrig får igen. Träningen kan innehålla både distans och intervallpass, med långa och korta intervaller.

Fokuspunkter

- Träna snabbhet i komplexa situationer med olika stimuli/variabler
- Utveckla snabbheten, explosiv träning, gärna grenspecifik
- Glöm inte bålträningen
- konditionsträningen, får inte missas i denna ålder!!

Inspiration - förslag på övningar

På denna och sidorna som följer får du olika förslag på övningar som passar för **barn och ungdomar 12 – 18 år**

Övningar lämpliga för **barn och ungdomar 12 – 18 år**

Uppvärmning

Gör en bana med koner, från exempelvis förlängd mållinje till mittlinjen, ca 5-7 koner, gärna 2 rader parallellt med varandra. Utgå ifrån att du har ett led med barn bakom varje "första-kon". På väg till mittlinjen utgår vi från att gå/jogga mm genom konbanan (ex slalom) och på tillbakavägen gå, jobba etc på utsidan, tillbaka till start. Öka intensiteten med tiden, genomför en eller flera gånger.

1. Jogga
2. Jogga baklänges
3. Sidohopp
4. Enbenshopp
5. Jogga, ett varv runt varje kon
6. Jogga, ett varv runt varje kon baklänges
7. Jogga fram 2 koner, backa 1 osv

Starter – Fokus på snabbhet och reaktion

Placera de aktiva utmed förlängd mållinje, på signal (variera gärna typ av stimuli, ex pipa, ord, visuellt mm). På signal utförs en rush till bestämd linje, variera startpositioner

1. Liggande på rygg
2. Liggande på mage
3. Sittande
4. Stående i olika positioner
5. Vid start börja med att vända ned mot sarg för att sedan vända tillbaka

Övningar lämpliga för **barn och ungdomar 12 – 18 år**

Parstyrka – 2 och 2

Variera arbetsperioder på ca. 30 - 60sek med 1 - 2min vila mellan övningarna

1. Enbenshopp
Arm runt kompisens nacke/axel, ett ben lyfts upp till höfthöjd och hålls fast av kompis
2. Trä armar & Lyft
Försök trä sina armar under motståndarens båda armar, ok att trycka, pressa och rycka
3. Tuppfäktning
Utövarna greppar sin egen vrist, vä resp hö. Hoppa runt och tackla varandra mha bröst/axel
4. Knäbrottning
Utövarna ska genom att koppla ett midjgrepp om motståndaren försöka få denna att falla åt sida. (stående på knä)
5. Hängande knäböj
Utövare B hoppar upp på ryggen på utövare A som gör knäböj
6. Situps
Utövare A stående, Utövare B hoppar uppmed benen runt As höft och gör situps, utövare A balanserar och håller emot
7. Skottkärra med kompis
Skottkärnan får göra armhävningar, utsätts för drag, stöt osv
8. Leksandsskutt
Över/Under
9. Bensläng
Utövare B ligger på rygg, tar tag kring A:s vader. Utövare A slänger B:s ben nedåt, sidan.
10. Statisk skottkärra
Släpp ben för ben

Intervallträning på och utanför innebandyplanen

Variera intervallperioderna korta och långa, på planen lämpar sig kortare intervaller med hög intensitet. För att bibehålla pulsen anpassas vilan därefter. Tanken är inte att bli helt stum men att jobba på en hög puls under en längre tid.

Längre intervaller anpassas med längre tids vila

Exempel på korta intervallformer

- 15s arbete 15s vila
kan genomföras i set om 5-15min med längre vila emellan
- 30s arbete 30s vila
Jobba 10-15min per set

Exempel på långa intervaller

- 4min arbete 2min vila
Upprepa 4-6 gånger
- 90s arbete 30s vila
Upprepa 4-8 gånger sedan en längre vila

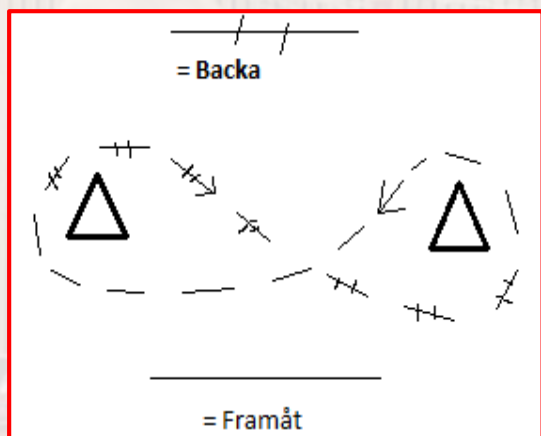
Intervallträning med väggpassning med löp (2 och2)

Gå ihop 2 och 2 med en boll. Ställ upp er mitt emot varandra på varsin långsida av innebandyplanen. Den som inte börjar med boll springer och möter kompis, får en passning och väggar tillbaka. Fortsatt löpningen tills det att du är ca 2m från kompis, vänd och spring tillbaka och slå klubban i sargen. Upprepa i bestämd intervallform och byt sedan passare.

Övningar lämpliga för **barn och ungdomar 12 – 18 år**

Intervallträning - 8an med boll

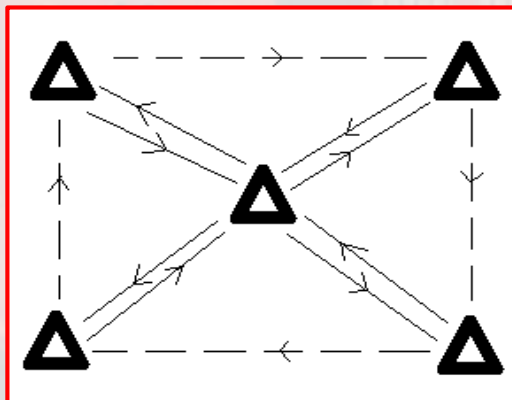
Ta två stycken koner/västar per person och en boll. Lägg ut västarna med en klubb längds avstånd. I denna övning ska du alltid ha näsan i samma riktning. Spring upp runda västen, backa tillbaka runda västen och börja om. Jobba bestämd intervallperiod.



Intervallträning - Femman

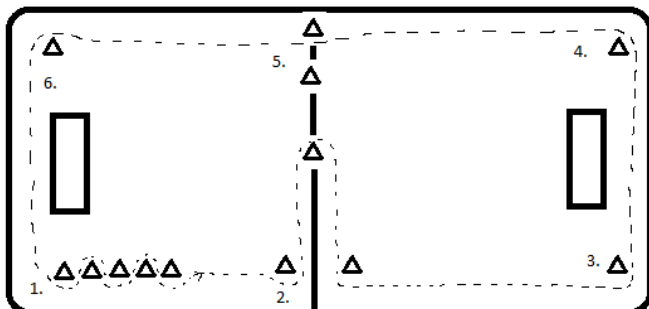
Ställ ut 5st koner enligt bilden nedan, avståndet mellan konerna kan variera mellan 3 – 5 m.

Denna övning kan du köra själv eller med en kompis, det går även att köra med upp till 8st på varje bana. Starta alltid med 2 personer på varje hörn. Börja med att springa in till konen i mitten, backa tillbaka, spring till nästa kon (medurs) sedan in till mitten, backa tillbaka och fortsätt. När du kommit ett varv startar kompiserna och du vilar, alternativt jobbar ni given intervallperiod



Konditionsbana

Denna konditionsbana kan du utföra själv eller i grupp. är ni en större grupp sprider ni ut er runt hela banan. Arbeta i intervaller med 45sek – 1min arbete och 45sek vila. Dessa intervaller utförs i exempelvis 20minuter eller 2x10min med en längre vila på 2-3min. Intensiteten under arbetsfaserna ska vara ca 70-80% av max om inte annat anges.



1. Spring slalom mellan konerna.
2. Gör en riktningsförändring och spring 100% in i mitten och runda konen, håll upp intensiteten fram till punkt 3.
3. Spring baklänges fram till punkt 4.
4. Vänd om och gör ett ryck upp till mitten, slå av på takten och jogga till starten.

Träning för ungdomar och vuxna 15 år och uppåt

Nu är i stort sett all koordinationsträning grenspecifik (innebandy). Optimala förutsättningar för att bygga muskulatur. Konditionsträningen återgår igen till att riktas mot intervallträning, se till att håll den högentensiv, tänk arbete under ett innebandy-byte.

Fokuspunkter

- Träna för muskelvolym!
- Mer och mer grenspecifik träning
- Hög intensitet och hög kvalitet

Inspiration – förslag på övningar

Exempel på gymträning

Hur våra muskler anpassar sig till styrketräningen beror helt på hur vi tränar.

Hypertrofi tränas ofta med relativt tunga vikter och färre repetitioner men till utmattningsgrad. Denna typ av träning ger vanligtvis större (synligare muskeltillväxt) medan Hyperplasi som tränas genom lättare vikter och fler repetitioner ger en större uthållighet till musklerna.

Styrketräning kan också användas för att bli mer explosiv och att öka maxstyrka. För att utveckla maxstyrka används tunga vikter nära max. För att öka i muskelstyrka bör en muskelgrupp tränas åtminstone 2 gånger i veckan.

I tabellen nedan har du några exempel på hur en övning kan anpassas för olika ändamål.

Övning	Vikt	Set/Reps	Vila	Kapacitet
Benböj	60-80% av 1RM	4 x 6-12	60-120sek	Volym
Benböj	80-100% av 1RM	3-4 x 1-4	120-300sek	Maxstyrka
Benböj	40-80% av 1RM	1-2 x 4-6	60-120sek	Underhåll

Mer inspiration - förslag på helkroppspass

På sidorna som följer får du olika förslag på övningar som passar för **ungdomar och vuxna 15 år och uppåt** med syfte att antingen bygga muskelmassa eller uthålliga muskler

Övningar lämpliga för **ungdomar och vuxna 15 år och uppåt** – Helkroppspass 1

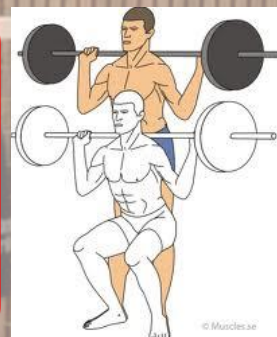
Övning	Volym	Maxstyrka
Knäböj/Benpress	4x10	3x1-4
Utfall	4x12	-
Hantelpress	4x8	3x4
Dips	3x10	3x4
Sittande Rodd	4x8	3x4
Latsdrag	4x10	3x4

Knäböj (alt. Benpress)

Beskrivning: Placera en stång på övre delen av ryggen, stå med fötterna i höftbredd eller bredare. Böj i knälederna och sänkt ned vikten. Vänd rörelsen vid ca 90 grader i knäleden.

<https://www.youtube.com/watch?v=LQ2- MLEshI>

Att tänka på: Placera vikten mitt på fötterna genom hela rörelsen. Rikta knäna rakt ut över tårna och vänd rörelsen vid 90 grader. Vid djupare böj så ökar belastningen på sätet men också knäleden. Undvik översträckning i knäled i det övre läget samt håll ryggen rak genom hela övningen. Ett tips om du är stel i fotleder, lägg en planka under hälarna vilket kan underlätta utförandet, hälarna ska ej lämna backen!



Utfall

Beskrivning: Placera en stång på övre delen av ryggen, stå stadigt med fötterna i höftbredd tag ett steg framåt med ena benet och sänk kroppen rakt ned genom att böja i knälederna. Vänd rörelsen vid en vinkel av 90 grader i den främre knäleden. Pressa upp stangen och dra tillbaka främre benet igen. <https://www.youtube.com/watch?v=PACjVE8MQH8>

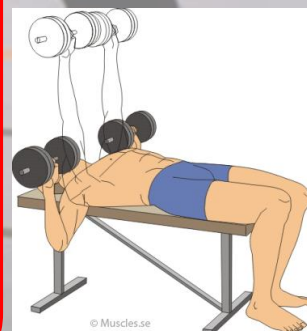
Att tänka på: Behåll höftbredden på fötterna genom hela rörelsen. Lägg tyngden på det främre benet. Håll överkroppen upprätt genom hela rörelsen och sänkt kroppen rakt ned. Främre knät ska vara rakt över hälen vid det nedre läget samt att knät pekar i samma riktning som tårna. Man kan även utföra övningen med hantlar vilket gör den mer stabil, du får en tyngdpunkt som är belägen längre ned. Du kan även ta ut steget bakåt med samma utförande.



Hantelpress

Beskrivning: Ligg på rygg på en plan eller sned bänk, greppa hantel i vardera handen med tummarna mot varandra. Håll hantlarna med raka armar, just utanför axelleden och i linje med bröstets mitt. Böj armbågslederna och sänk hantlarna utåt nedåt. Vänd rörelsen i det nedre läget, när hantlarna är ca 1dm utanför axlarna och i höjd med bröstet. Pressa upp hantlarna till startläget och börja om. <https://www.youtube.com/watch?v=OnzZlyMybOk>

Att tänka på: Ligg med skulderbladen lätt ihopdragna och bröstet högt. Spänn magen och bibehåll ryggens naturliga svank. Placera hantlarna rakt ovanför armbågsleden så att underarmarna är vertikala genom hela rörelsen. Håll händer och armbågar i linje med bröstets mitt, håll handleder så raka som möjligt. Vänd rörelsen i toppläget innan hantlarna passerar axelleden. Passerar hanteln lodlinjen så tappar muskulaturen spänningen. Undvik att översträcka armbågarna.



Övningar lämpliga för **ungdomar och vuxna 15 år och uppåt** – Helkroppspass 1

Dips (Går även att köra i maskin med assisterande vikt)

Beskrivning: Greppa Barren något bredare än axelbredd och häng lätt framåtlutad. Starta rörelsen med raka eller lätt böjda armbågsleder. Sänk ned kroppen mot golvet genom att böja i armbågslederna, rikta armbågarna lätt utåt. Vänd rörelsen när armbågsleden är ca 90grader eller när överarmen är parallell med golvet. Pressa upp kroppen genom att sträcka i armbågsleden.

<https://www.youtube.com/watch?v=o2qX3Zb5mvg>

Att tänka på: Håll axlarna i naturligt läge, sänkta nedåt bakåt. Håll handleden så rak som möjligt. Vänd rörelsen vid 90 grader i armbågsled, rörelsen kan fortsätta djupare men det ökar belastningen på axelleden. Undvik att översträcka armbågsleden i övre läget. Vill du ha mer vikt går det att hänga en viktskiva runt midjan.

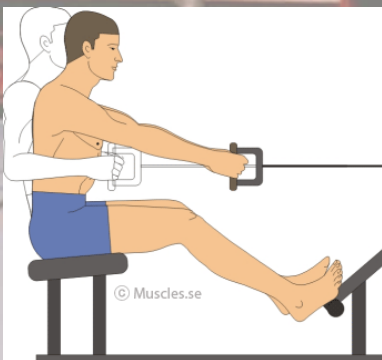


Sittande rodd

Beskrivning: Ställ in nedre delen av trissan så att den är i höjd med armbågen. Montera en stång till trissa. Ställ in sitsen så att du kan sträcka ut ryggen och armarna i det främre läget utan att viktmagasinet går ihop. Sitt med lätt böjde knäleder. Greppa stång med ett axelbrett grepp. Starta rörelsen i ett framåtlutad läge där ryggen är utsträckt. Res upp överkroppen med ryggen rak till upprätt position. Dra bak axlarna, böj armbågslederna och dra bak stången mot magen med armbågarna mot kroppen och armarna parallella med golvet. Pressa ihop skulderbladen i slutläget, kom tillbaka till startläget och upprepa.

<https://www.youtube.com/watch?v=NilZMKUIbk>

Att tänka på: Undvik att krumma med ryggen i främre läget. Sträck ut ryggen och skulderpartiet lätt i startläge. Håll axlar nedåt bakåt vid upprätta positionen samt håll armarna nära kroppen. Håll ryggen rak genom hela rörelsen.

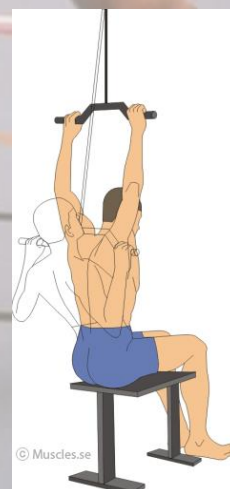


Latsdrag

Beskrivning: Greppa stången med pronerat grepp ca 1dm utanför axlarna. Sitt lätt bakåtlutad och börja rörelsen genom att sänka skulderpartiet och böja i armbågslederna. Dra ned stången framför kroppen med armbågarna riktade utåt sidorna. Vänd rörelsen när armarna är vid kroppens sidor.

<https://www.youtube.com/watch?v=jgaHHPU3iuM>

Att tänka på: Håll armbågarna utåt, håll axlarna i naturlig position nedåt bakåt. Sträck på rygg och skulderpartiet samt undvik att gunga med kroppen.



Övningar lämpliga för **ungdomar och vuxna 15 år och uppåt** – Helkroppspass 2

Övning	Volym	Maxstyrka
Marklyft	4x8	3x3
Knäböj	4x10	3x4
Bänkpress	4x10	3x3
Hantelrodd	4x10	3x4
Chins	4x8	3x4

Marklyft

Beskrivning: Stå stadigt med fötterna i höftbredd. Böj knälederna och fäll kroppen framåt i höftleden med rak rygg. Greppa en stång med ett pronerat grepp, något bredare än axelbredd. Sträck på kroppen genom att sträcka ut i knäled samtidigt som överkroppen rätas upp. Vänd rörelsen när kroppen är rak och gå tillbaka till startposition genom att böja i knäled.

<https://www.youtube.com/watch?v=op9kVnSso6Q>

Att tänka på: Dra stangen så nära kroppen som möjligt. Fäll kroppen framåt i höftleden, undvik att krumma ryggen. Arbeta med raka armar och låt knäna peka i samma riktning som tårna. När du lyfter tunga vikter kan du hålla stangen med en hand i pronerat grepp och den andra i supinerat grepp



Knäböj (Alt. Benpress)

Beskrivning: Placera en stång på övre delen av ryggen, stå med fötterna i höftbredd eller bredare. Böj i knälederna och sänkt ned vikten. Vänd rörelsen vid ca 90 grader i knäleden. <https://www.youtube.com/watch?v=LQ2- MLEshl>

Att tänka på: Placera vikten mitt på fötterna genom hela rörelsen. Rikta knäna rakt ut över tårna och vänd rörelsen vid 90 grader. Vid djupare böj så ökar belastningen på sätet men också knäleden. Undvik översträckning i knäled i det övre läget samt håll ryggen rak genom hela övningen. Ett tips om du är stel i fotleder, lägg en planka under hälarna vilket kan underlätta utförandet, hälarna ska ej lämna backen!

Bänkpress

Beskrivning: Ligg på rygg på en plan bänk och greppa en stång med ett grepp ca 1dm bredare än axelbredd. För ned stangen mot bröstets mitt. Vänd rörelsen precis innan stangen vidrör bröstet och för sedan upp stangen tills det att armbågslederna är nästan raka, upprepa. <https://www.youtube.com/watch?v=SCVCLChPQFY>

Att tänka på: Armbågarna rakt under stangen och håll armbågar och händer i linje med bröstets mitt. Håll axlarna nedåt bakåt och bröstet högt. Undvik att översträcka armarna i toppläget samt spänn magens muskulatur för att assistera ryggen.



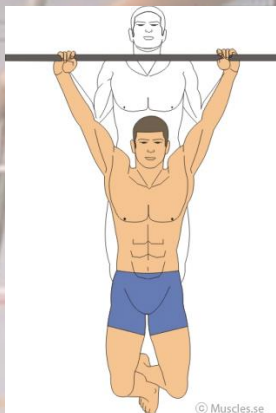
Övningar lämpliga för **ungdomar och vuxna 15 år och uppåt** – Helkroppspass 2

Hantelrodd

Beskrivning: Stöd det inre benet och handen mot en bänk och håll överkroppen parallell mot golvet. Greppa en hantel och låt den hänga ned med utsträckt armbågsled och skulderparti. Starta rörelsen genom att dra bak axeln, böja armbågsleden och dra upp hanteln med armen nära kroppen. Dra skulderbladet in mot ryggraden i toppläget. Kom tillbaka till startläget och sträck ut ryggens muskulatur.

<https://www.youtube.com/watch?v=hgO6La54Bfs>

Att tänka på: Håll underarmen vertikal under hela rörelsen, håll armen nära kroppen och dra bak axeln innan du böjer armbågen. Om axeln är framför kroppen är det lätt att den åker upp mot örat.



Chins (Går även att köra i maskin med assisterande vikt)

Beskrivning: Greppa stången med pronerat grepp, ca 1dm bredare än axelbredd. Häng med raka armar, rygg och skulderparti ska vara utsträckt. Starta rörelsen genom att sänka skulderpartiet, böja i armbågslederna och dra dig uppåt så att stången hamnar rakt mot bröstet, armarna utåt sidorna. Vänd rörelsen när armarna är vid kroppens sidor.

<https://www.youtube.com/watch?v=HRV5YKKaeVw>

Att tänka på: Rikta armarna utåt, håll axlarna naturligt läge och undvik gunga med kroppen

Integrera fysträning i den vanliga innebandyträningen

Vi har bara 2 träningar i veckan, hur får vi tid med fysträning?

Fysträning behöver inte vara komplicerat, ett smart verktyg är att använda de övningar vi använder för att träna innebandy, för att också öka vår fysiska kapacitet.

Tänk också att 10minuter fysträning är bättre än 0 minuter

Uppvärmningen

Uppvärmningen är kanske den del vi enklast integrerar vår fysträning, framförallt är det enkelt att få in båltränning och snabbhet, vilket vi många gånger kan genomföra utan att vi sedan är för trötta att fortsätta vår ordinarie träning

För de mindre barnen

Se avsnittet med "Uppvärmning med fokus på koordination, styrka och snabbhet"

För de äldre barnen och ungdomar

Avsnitt som är perfekta att använda i senare delen av uppvärmningen är exempelvis "knäkontroll", "Parstyrka", "starter/snabbhet" samt stationsträning.

I övningar

Hur pass jobbig en övning är beror på arbetstid i förhållandet till vila, har du exempelvis en övning som aktiverar 2 spelare åt gången, och en trupp på 20 spelare blir vilan sannolikt lång. Har du istället en övning som aktiverar 5 spelare åt gången blir vilan betydligt kortare.

Försök även att hitta delar i övningen som innefattar "dötid" eller "transport", där vi kan lägga in fler moment. Har du en övning som innebär mycket vila för spelarna, lägg in ett kort "fys-block" i vilan, exempelvis att de utför x-antal armhävningar, knäböj eller burpees i vilan för att hålla pulsen uppe.

Är det dags för ny övning, eller kanske vattenpaus? Lägg in ett 5min block med korta intervaller a 10-20sec med kort vila.

Inspiration - förslag på övningar

På sidorna som följer får du olika förslag på vanliga innebandyövningar som har justerats för att även innehålla fysträning. Allt för att **integrera fysträningen** i den vanliga innebandyträningen!

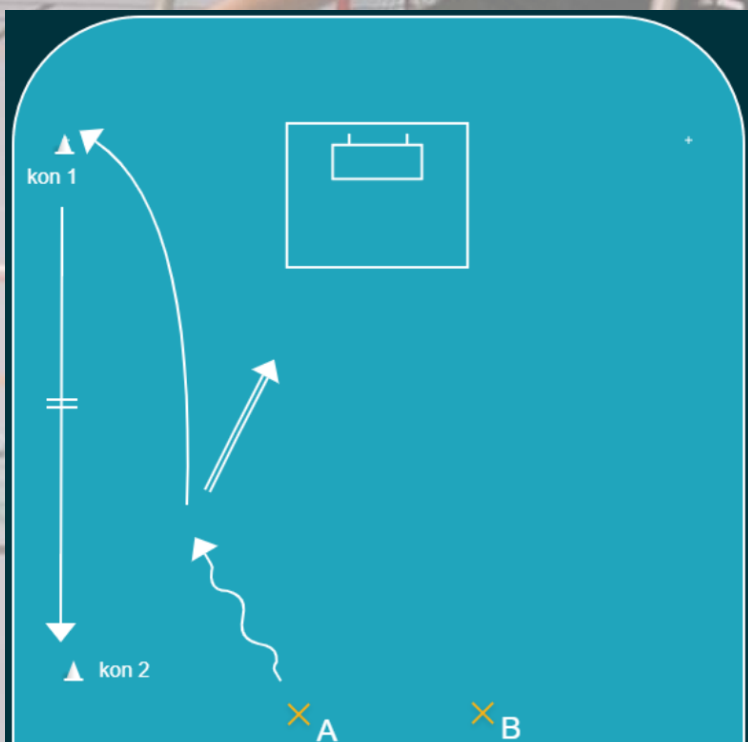
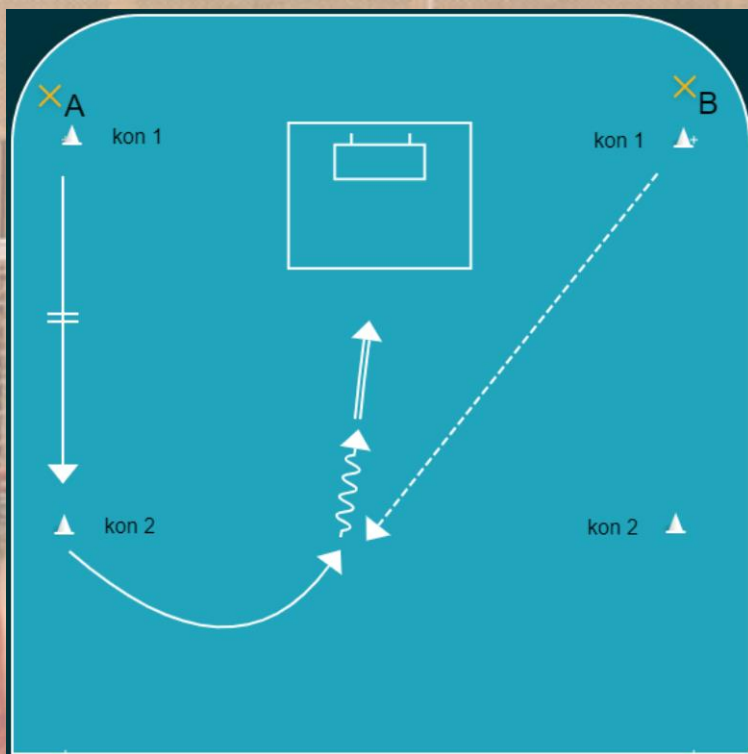
Övningar med **snabbhetsinslag**

"McDonalds" – Med sprint

Ett led i varje hörn med bollar.

1. Efter pass startar A för att få passning från andra ledet
2. A gör en rejäl fartökning/rush från kon 1 till kon 2
3. A vänder upp och får pass från B
4. A går på avslut
5. B upprepar det A gjorde

Byter led



**Två led på mitten "strömskott" -
Hopp med sprint**

Två led vid mittcirkeln, bollar mellan leden.

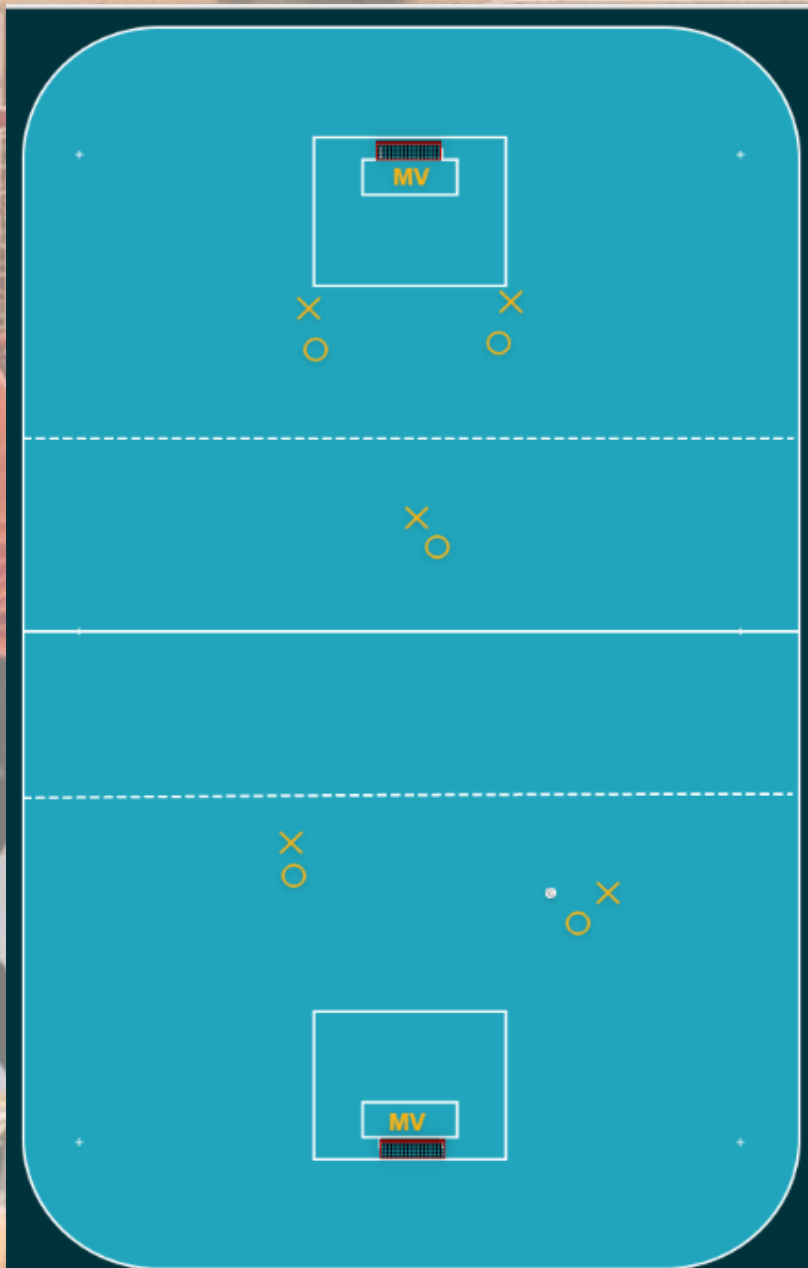
1. A bågar ut mot sarg för att avsluta
2. Efter avslut joggar A ner till samma hörn (kon1)
3. Stående i höjd med krysset, vänder A upp mot mittlinjen och utför 3 st explosiva upphopp
4. Därefter genomförs en rush till kon 2

Byt led

Spel/helplansövningar med **konditionsinslag**

Zonspel

- Dela in planen i tre zoner
- I mittzonen kommer två spelare mötas en mot en och i respektive anfallszon två mot två.
- I grunderna gäller vanligt tvåmålsmål, dock får spelarna inte röra sig utanför sina egna zoner.
- För att gå på anfall måste en back, passa sin lagkamrat i mittzonen som sedan får leverera passning till anfallszon.
- Uppmuntra aggressivt man/man-spel i respektive anfallszon.
- Spelarna i mittzonen måste ständigt söka ledig yta för att bli av med motståndaren och vara passningsbar.
- Variera positioner



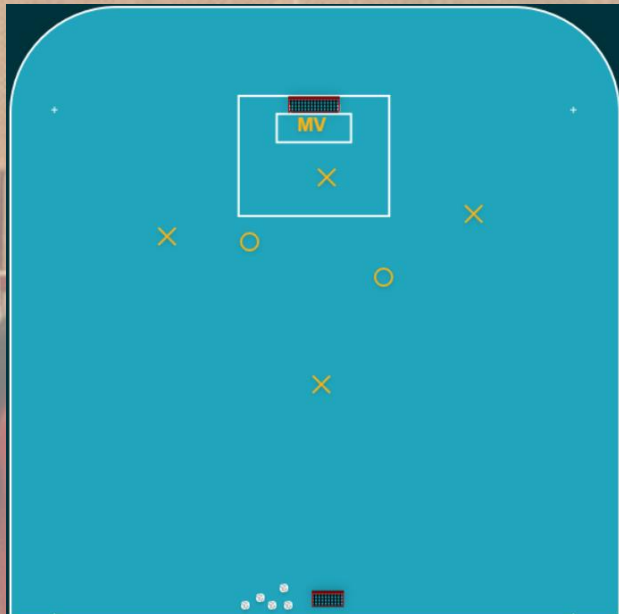
Spel/hjelpplansövningar med **konditionsinslag**

Fyra mot två

Placera ett småmål på mitten, samt bollar.
Bestäm spellängd, t.ex. 45 s.

- Spela fyra mot två där försvarande lag får jobba hårt med skottäck och placering.
- Anfallande lag skall göra så många mål som möjligt under speltiden, är bollen död så hämtar de en ny på mittplan.
- Skulle försvarare vinna boll har de chans att göra mål på mitten, anfallare försöker vinna tillbaka boll.
- Gör det till en tävling, mål för anfallande lag 1poäng, mål för försvarare 3poäng.

Variera positioner



tre mot två startar enligt detta

Tre mot två, två mot en

- Tre anfallare startar med en boll och anfaller mot två försvarare som utgår från mittlinjen.
- Den anfallare som tar avslut kommer att bli försvarare när spelet vänder i två mot en.
- Backarna i tre mot två får utkast från målvakt och anfaller mot försvararen.
- Efter genomförd två mot en startar en ny tre mot två, där anfallarna som inte tog avslutet i första omgången blir backar.



två mot ett startar enligt detta

Tvåmålsspel med konditionsinslag

Tvåmålsspel går att variera i massor och ett utmärkt tillfälle att putsa på konditionen

Regelförändringar som påverkar intensiteten i spelet:

- Alla spelare måste vara på offensiv halva för att mål skall räknas
- Mål bakåt ger fler "mål" om försvarande lag har spelare kvar i anfallszon
- Man/man spel
- Ny boll direkt när bollen går över sarg
- Antalet spelare på plan, spela 4v4 och 3v3

Exempel på tvåmål med intervallfokus:

Bygg en liten plan med sargen och dela in gruppen i två lag (är det många spelare, använd flera planer).

Spela sedan exempelvis två mot två där spelarna alltid får en ny boll in på planen då den går "död", för att inte framkalla stiltje i spelet.

Bestäm byteslängd, ex 30-45 sekunder och ge därefter signal för byte, anpassa antal- och storlek på lag så att en spelare max får dubbla speltiden i vila.

Ett helt träningspass med fokus på fysträning i 90 minuter

Uppvärmning utan klubba 20min

- 5 min lätt jogging
- 5 min knäkontroll/fotledsprehab
- 10 min parstyrka i intervaller a 30/30

Uppvärmning med klubba 15min

- Halvmåne (spelarna kring streckade linjen, skuter uppvärmningsskott) 3-5 rundor
- McDonalds med sprint
- Två led på mitten "strömskott" - Hopp med sprint

Övningsblock 20 min inklusive 5min styrka

- Avslutsövning 8 min
- Styrka 5 min (så många varv du hinner av 15 knäböj, 10 situps, 5 armhävningar)
- Tre mot två, Två mot en

Spel 25min

- Zon-spel
- Tvåmål helplan (anpassa regler efter intensitet) börja med några byten 3 mot 3 för att få upp pulsnivån

Nedvarvning 10min

- Nedjogging och rörlighetsträning