



FYSTRÄNINGSPROGRAM

STYRKETRÄNING

PASS 1

MÅLGRUPP: UNGDOMAR SOM ÄR I PUBERTETEN OCH UPPÅT

HUR OFTA OCH HUR LÄNGE SKA JAG TRÄNA?

Rekommendationen är:

- 1-3 styrketräningsspass à 30-45 minuter per vecka under basketsäsongen
- Två (2) uthållighetspass per vecka under en 6-8 veckorsperiod. En sådan period bör upprepas tre gånger per år; i oktober/november, i slutet av januari/februari och i maj/juni, d v s före sommaruppehållet.

Om du inte har tillgång till något gym eller gymutrustning, välj de övningar som fungerar utan. Styrketräningen kan i så fall med fördel göras hemma, vid sidan av planen/i omklädningsrummet för att nyttja halltiden effektivt. Många av övningarna i dokumentet går också att göra i ett utegym.

GENOMFÖRANDE

Att träna varierat gör det roligare, därför presenterar vi flera varianter på övningar och pass att välja mellan. Till varje övning finns en instruktion filmad.

För att träningspassen ska ge bra utväxling och vara säkra, bör du ha en grundläggande styrka och motorisk förmåga.

Följande träningsredskap nyttjas bland övningarna (men du behöver inte ha alla):

Motståndsband, 1-2 korta samt ett långt

Hopprep

Pilatesboll

Bänk eller box

Hantlar

Medicinboll

Foam roll

OM DU VILL VETA MER

Läs gärna:

- Svensk Baskets Ramverk för spelarutveckling, som du hittar på www.basketutbildning.se.

Dokumentet är framtaget av Toni Bizaca, Strength and conditioning coach, på uppdrag av SBBF.

Träningspass 1

Tidsåtgång: 30-45min Träningspasset finns på Youtube:

<https://youtu.be/unjKXHPWi5M>

Flexibilitet & mobilitet (10min) Uppvärmning	ÖVNING/MOMENT	Tidsmarkör på filmat material	REPS	KOMMENTAR
	Framsida lår stretch	0:13-0:45	30-45 sek/ben	
	Baksida lår stretch	0:46-1:16	30-45 sek/ben	
	Insida lår stretch	1:18-01:58	30-45 sek/ben	
	90/90 höftmobilitet (golv)	3:33-4:33	4 sek/sida*2-3ggr	
	Bröstryggsrotation (golv)	4:40-5:57	4-5 varv/sida	
	Corestabilitet	6:04-6:52	4-5ggr/sida	
	Höft/rygg flexion (nudda tår) höger / vänster	7:18-8:04	4-5ggr/sida	
	World's Greatest Stretch med rotation	8:06-8:51	4-5ggr/sida	
	Knäkram + utfall höger / vänster med rotation	8:52-9:26	4-5ggr/sida	
	Sidoutfall	9:26-9:51	4-5ggr/sida	
	Häckgång över – häckgång under	9:57-10:49	4-5ggr/sida/håll	Över häckarna kan du gå antingen med raka eller böjda ben
	Masken <i>eller</i> björngång	10:55-12:10	4-5ggr	Björngång kan du göra framåt – bakåt – eller åt sidan (lateral gång)
	½-höga knän, höga knän, spark i rumpan	12:21-12:44		
	Karaokesteg Skridskohopp	12:48-13:17		Våga variera hoppen: Vertikala hopp, sidohopp, enbenshopp, 1 benshopp zick zack, saxhopp, längdhopp
	Jumping Jacks	13:25-13:39		
	Indianhopp	13:39-13:49		
	Fotarbete – hopp med tårna uppåt	14:36-14:45		
	Fotarbete – jämfota framåt, bakåt, åt sidan, ett ben, saxhopp	14:46-15:50		
	Hoppprep (olika hoppvarianter)	15:50-16:38		Kort kontakt med golvet!
1 ben balans stängda ögon	16:47-17:33	30-60 sek/ben	Starta med öppna ögon, sedan stängda ögon, stå på en ihoprullad handduk med öppna ögon, stå på en ihoprullad handduk med stängda ögon	

Dokumentet är framtaget av Toni Bizaca, Strength and conditioning coach, på uppdrag av SBBF.

A	ÖVNING/MOMENT	Tidsmarkör på filmat material	SET	REPS	LÄTTARE	SVÅRARE
Stabilitet och aktivering 5-10 min	Dead bugs med boll	17:34-19:09	1-2	10/sida	Ingen boll	Använd lätt vikt eller motståndsband
	Sidoplankan	19:25-20:22	1-2	30 sek/sida	1 knä i golvet	Med höftflexion eller höftabduktion med rakt ben
	Miniband sidopromenad	20:37-22:04	1-2	10-15/sida	Flytta bandet till knäna	Flytta bandet till fotlederna (addera 1 band runt knäna)
	Split stance press – band	22:13-23:16	1-2	8/sida	Stå i bilateral fotposition	Håll pressen i 2 sek eller utför split squat när du pressar
	Press av boll mellan knän	23:18-24:34	1-2	5x10sek	Pressa bollen mellan fotlederna	Pressa bollen mellan knäna i ett bäckenlyft (testa att sträcka ut ett ben)
	Farmers walk	24:35-25:57	1-2	50m/set	Lättare vikt	Tyngre vikt, alternativt en hantel vid sidan av huvudet

Välj en övning per sektion (t ex: 1.1, 2.2, 3.1 och 4.2).
Du ska alltid utföra fyra (4) styrkeövningar per träningspass.

B	SEKTION	ÖVNING/MOMENT	Tidsmarkör på filmat material	SET	REPS (Kan individ- anpassas)	LÄTTARE	SVÅRARE
Styrka (10-15min)	VÄLJ ÖVNING 1.1, 1.2 ELLER 1.3	1.1 Viktad knäböj + boxhopp (nära)	26:27-26:43 27:58-28:15	2-3	12, 10, 8 + 6 (hopp)	Justera ner belastningen	Justera upp belastningen
		1.2 Bulgariska knäböj + box hopp ner – landa på 1 ben	26:44-27:28 28:16-28:38	2-3	8-12/ben+4/ben	Ingen belastning	Med belastning
		1.3 Laterala knäböj med vikt + hopp med små vikter (2-6kg)	27:28-27:48 28:48-29:08	2-3	6-10/ben+6 (hopp)	Ingen belastning	Med belastning
	VÄLJ ÖVNING 2.1 ELLER 2.2	2.1 Hantelrodd-1 ben upp- bänk	29:12-30:17	2-3	8-10/sida	Bilateral fotposition (båda fötterna i golvet)	Stå på t ex höger ben – dra med vänster arm
		2.2 Chins el. chins m. band	30:26-31:26	2-3	6-10	Lägre bänk eller box	Högre bänk eller box
	VÄLJ ÖVNING 3.1 ELLER 3.2	3.1 Nordic curl	31:27-32:33	2	8	Använd ett motståndsband som bromsar rörelsen	Utför övningen och rörelsen under längre tid (ex 5 istället för 3 sek)
		3.2 Draken – med boll	32:35-33:14	2	5/ben	Utför övningen lugnt och kontrollerat utan belastning	Utför övningen med en press med medicinboll mot golvet
	VÄLJ ÖVNING 4.1 ELLER 4.2	4.1 Triceps overhead press	33:15-35:02	2	8-12	Mindre belastning (liggandes på golvet)	Liggandes på bänk
		4.2 Yoga armhävningar	35:07-36:38	2	8-12	Placera händerna på en låg bänk	Mindre avstånd mellan händerna

Dokumentet är framtaget av Toni Bizaca, Strength and conditioning coach, på uppdrag av SBBF.

C	SEKTION	ÖVNING/MOMENT	Tidsmarkör på filmat material	SET	REPS (Kan individ-anpassas)	TEMPO	LÅTTARE	SVÅRARE
Assistansövningar och core (5-10min)		1.1 Tåhävning ett (1) ben på bänk	36:56-37:45	1-2	10/ben	Långsamt ner	Utför övningen på två (2) ben	Utför övningen med ett (1) ben och yttre belastning (gå långsamt ner)
	VÄLJ ÖVNING 2.1 ELLER 2.2	2.1 Ryggresningar	38:00-38:40	1-2	10-15	Kontroll	Utför övningen liggandes på golvet	Utför övningen med belastning (håll vikten framför bröstet)
		2.2 Kobran + Superman	38:47-39:41	1-2	15-20 sek/övning	Kontroll	Utför endast en av övningarna	Utför övningen/övningarna under längre tid (+5-10 sek)
		3.1 Bergsklättrare	39:43-41:12	1-2	10		Placera händerna på en låg bänk	Placera benen högre eller i en TRX/Red Cord
		4.1 Russian twist med boll	41:18-42:18	1-2	10		Ingen boll	Addera ett sidokast mot väggen mellan varannan repetition
		5.1 Sidorullning - utsträckta ben (golv)	42:30-43:16	1-2	5 rullningar	Kontroll	Utför övningen med lätt böjda ben (ok att nudda fötter och händer i golvet)	Utför rörelsen med lätt belastning (addera en fällkniv med raka ben mellan varje repetition)

D	ÖVNING/MOMENT	Tidsmarkör på filmat material	SET	REPS	TEMPO	LÅTTARE	SVÅRARE
Explosivitet och reaktivitet (5-10min)	1.1 Sidosteg över stepbräda/bänk	43:54-44:34	2	30sek	Snabbhet	Stanna 1 sek på ett (1) ben mellan varje sidbyte	Passa bollen till kompis medan du utför rörelsen
	2.1 Medicinboll-slam	44:42-45:24	2	10	Explosivitet	Lättare boll	Utför övningen med rotation eller tyngre belastning
	3.1 Hexagon-hopp	45:25-46:31	2	1 varv	Fotarbete	Hoppa i en fyrkant	Hoppa på ett (1) ben i en fyrkant eller i en hexagon
	4.1 Tennisbollsdropp - kompis	46:33-47:09	2	10	Hand-öga-koordination	Håll händerna högre	Håll händerna lägre

Om fysträningen ligger före ett basketpass brukar det passa bra att avsluta med explosivitets- och reaktivitetsträning, men om fypasset ligger separat, är det bättre att avsnittet *explosivitet och reaktivitet* ligger direkt efter uppvärmningen.

Återhämtning	Foam roll	Vader Framsida lår Höftböjare Säte	Rulla över hela muskeln, fokusera vid stela/ömna partier
	Stretch	Vader Framsida lår Höftböjare Säte	30-45 sek/del Att andas djupt och slappna av är viktigt för att stretchen ska kunna utföras på rätt sätt.