



SOMMARTRÄNING

Att bygga och förbättra sin kondition, snabbhet, styrka och teknik under sommaren är en viktig del utav din innebandyträning.

Vi vet att många av er håller på med fotboll och andra idrotter men en del utav er har innebandy som er enda sport. Oavsett är det bra att hålla igång sin träning under sommaren så man kommer bra förberedd när vi återigen samlas för en ny härlig innebandysäsong!

Vi vill att du fyller i **ALL TRÄNING** som du gör i träningsdagboken som finns i slutet av detta häfte. Det betyder att har du t.ex tränat fotboll, spelat match, simmat, cyklat, sprungit, varit på gym, mm så fyller du i det. Framför allt för din egen skull men även lite för vår skull (vi kommer eventuellt att samla in träningsdagböckerna efter sommaren).

För att gör det lite enklare för dig så har vi satt ihop lite olika pass uppdelat på kondition, styrka, snabbhet och teknikpass (med klubba och boll). Du väljer helt och hållet själv vilka pass du vill göra och när du gör dem. Försök gärna att få till ett pass av vardera varje vecka!

Träna gärna med en kompis, syrran, brorsan eller en förälder!! Glöm inte att kämpa på, bli trött men framför allt - **HA KUL!!!!**

För att få ännu större motivation att genomföra din sommarträning är det viktigt att man sätter ett mål att kämpa mot. Det är **DU** som ska sätta dina egna mål så tänk efter vad du vill bli bättre på!

Till exempel kan det vara att:

- "jag ska klara springa 3km på 17min" (konditions mål)
- "jag ska bli snabbare så jag blir en av de snabbaste i laget" (snabbhetsmål)
- "jag ska bli starkare och klara 15 armhävningar ståendes på tå" (styrkemål)
- "jag ska förbättra min teknik och klara 30 kickar på klubbladet" (teknikmål)

Kom ihåg att målet skall vara en utmaning och inte något du redan klarar! Om du klarar målet tidigt på sommaren så sätter du ett nytt mål så att du hela tiden har något att kämpa mot!

Så skriv ner dina mål här!

Mina mål med min sommarträning är: _____ (konditions mål)

_____ (snabbhetsmål)

_____ (styrkemål)

_____ (teknikmål)

Mitt mål är att träna _____ gånger i genomsnitt per vecka!

Lycka till nu och kämpa på!!!!

//Tränarna

PS! Att bli riktigt trött är inte farligt!!

KONDITIONSPASS

Innebandy kräver bra kondition för att orka springa och fatta bra beslut i ett högt tempo. Att träna upp sin kondition är viktigt men kan upplevas som lite tråkigt. Spring gärna med någon så blir det roligare!

Konditionspass 1 (ca 30min) – Långa intervaller

- Uppvärmning 5min lugn löpning (snacktempo)
- 5min i snabb fart (ska inte kunna prata men ändå i en takt utan att bli dödstrött)
- 1min vila
- 5min i snabb fart (ska inte kunna prata men ändå i en takt utan att bli dödstrött)
- 1min vila
- 5min i snabb fart (ska inte kunna prata men ändå i en takt utan att bli dödstrött)
- 1 min vila
- 5min i lugn fart, avjogg

Konditionspass 2 (25-30min) - Backintervaller

- Uppvärmning 5-10min lugn löpning (snacktempo) till en backe med hyfsad lutning (ej för brant)
- Kör backintervaller 20sek, 30sek, 45sek (gå lunka ner till start varje gång). Kör 3 varv.
- Avjogg - 5min i lugn fart

Konditionspass 3 (35min) - Cooper

- Uppvärmning 5min i snacktempo
- 4st accelerationsintervaller, ca 40m långa (ca 3 gatlampor)
- Hitta en runda på 3km (undvik backar). Spring med så hög fart du kan så du orkar hela vägen! Ta gärna tid på hur snabbt du springer, notera och försök slå din tid för varje gång.
- 5min i lugn fart, avjogg

Konditionspass 4 (30min) – Fartlek i skogen

- Ut i skogen och spring i ca 30min, gärna kuperat, jogga lugnt där det är slätt och i nedförsbackar – sprinta i uppförsbackar!

Konditionspass 5 (35min) – Myspass runt Munksjön

- Ta med dig en kompis – spring och tjöta runt **hela** Munkis (ca 5,5km) och ta därefter en välförtjänt fika på Bryggan!

SNABBHETSPASS

Innebandy är en snabb sport med mycket start och stopp, accelerationer framåt, bakåt och åt sidorna. Med dessa övningar kommer du öva upp din snabbhet och reaktionsförmåga. Tänk på: Snabba fötter, korta steg, ge järnet!! Du kommer att bli grym!

Snabbhetspass 1 (ca 20-25min)

- Uppvärmning 5min lugn löpning (snacktempo) eller hoppa hopprep i 5min
- Lägg ut koner, skor eller liknande i en rektangel – typ 15x5 meter, Spring max framåt (15m), sedan små snabba sidosteg åt höger (5m), backa med korta snabba steg (15m) och till slut snabba små sidosteg åt vänster (5m) – Gör detta i 2 varv och sedan pausa 30-45sek.
- Gör det totalt 5ggr
- Idioten: Lägg ut 4 stycken saker, tex skor, på 5, 10, 15 & 20meter. Kör Idioten 3-4 gånger, pausa 1 min mellan varje gång!!
- Jogga ner i 3-5 min

Snabbhetspass 2 - Trappträning- (ca 30min)

- Uppvärmning 5min lugn löpning (snacktempo) – spring till en lång trappa (typ Dunkehalla, eller liknande)
- Gör olika övningar som passar, tex
 - 2 x Snabba steg på varje trappsteg, typ 25 steg,
 - 2 x Snabba steg på vartannat trappsteg, typ 40 steg,
 - 2 x Hoppa på ett ben i typ 10-15 steg, byt ben och hoppa 10-15 steg
 - 1 x Hoppa jämfota i typ 25 steg – känn dig lätt och studsa uppför
 - 1 x Hoppa jämfota på vartannat steg (typ 15 hopp)
 - 1 x Hoppa jämfota på vart tredje steg (typ 10 hopp)
 - 2 x Björngång – Böj på knäna djupt och gå sakta uppför (det ska brännas i benen)
 - 1 x Maraton - Om det är en riktig lång trappa - Ta alla trappsteg från start till mål i ett svep. Stanna inte!!!
- Pusta ut!!
- Jogga ner i 3-5min

Snabbhetspass 3 – (ca 20min)

- Uppvärmning 5min lugn löpning (snacktempo) eller hoppa hopprep i 5min
- Ligg ner på mage, låt någon vissla eller klappa händerna, res dig snabbt upp och spring det snabbast du kan i 10-15 meter – gör detta 5 gånger
- Ställ 5-6 olika saker i en stor ring (typ skor, koner, klädesplagg, mm) i ca 8-10 meter i diameter. Ställ dig i mitten, var på din vakt! Spring med snabba korta steg till den sak som kompisen skriker. Nudda den och sedan lika snabbt tillbaka till mitten. Håll ansiktet rakt fram hela tiden så du får jobba framåt, bakåt, höger och vänster. Pausa efter 6 gånger! Kör 3 varv!
- Jogga ner i 3-5min

Snabbhetspass 4 – Stegen (ca 20min)

- Uppvärmning 5min lugn löpning (snacktempo)
- Har du en träningsstege så gör olika övningar
- Sök på YouTube ”Snabba fötter med träningsstege”
- Hitta några olika övningar och kör i 10-15min
- Jogga ner i 3-5 min

STYRKEPASS

Att träna styrka är viktigt, dels blir du ju starkare och orkar mer men det förbygger även skador. Vill du så kan du gärna kombinera styrkepassen med ett konditions- eller snabbhetspass. Gör då styrkepasset efter konditions- eller snabbhetspasset!

Styrkepass1 (20min)

Uppvärmning löpning 5-10min (snacktempo) alternativt 5min hopprep

3 varv av:

- Armhävning 10st
- Squats (knäböj) 10st
- Skidhopp på varje ben 10st
- Planka 30sek
- Rygglyft 10st

Jogga av 5min

Styrkepass 2 (20min)

Uppvärmning löpning 5-10min (snacktempo) alternativt 5min hopprep

3 varv av:

- Upphopp med handflatorna i backen 10st
- Dips 10st
- Utfallsteg 10st på varje ben
- Burpees 10st
- Sit-ups 15st

Jogga av 5min

Styrkepass 3 (20min)

Uppvärmning löpning 5-10min (snacktempo) alternativt 5min hopprep

3 varv av:

- Enbensböj – 10st på varje ben
- Höftlyft 15st (ligg på rygg, hämlarna nära rumpan, lyft höften så högt du kan)
- Sidoplanka 30sek på var sida
- Mountainclimber 30 sek (Stå i armhävningssposition – dra in knäna mot bröstet som om du springer)

Jogga av 5min

RÖRLIGHETSÖVNINGAR

När man har tränat kan man känna sig stel. Stretcha eller gör gärna några rörlighetsövningar som avslutning efter ditt konditions-, snabbhets- eller styrkepass.

Googla ”rörlighetsövningar” och välj [Rörlighetsövningar \(sisuidrottsbocker.se\)](https://utbildning.sisuidrottsbocker.se) eller skriv in:

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/orientering/utbildning/individutveckling/utvecklingsplan/springa-fort/rorlighet/rorlighetsovningar/>

Titta på filmsnuttarna:

Rörlighetspass 1: 3 varv av:

- Häckgång – 10st på varje ben
- Roterande triangeln – 10st
- Skorpionen mage, diagonala sparkar – 10st

Rörlighetspass 2: 3 varv av:

- Bensvingar sidled – 10 st på varje ben
- Duvan – 10st på varje ben
- Skorpionen rygg, diagonala sparkar – 10st

TEKNIKÖVNINGAR (med klubba och boll)

Tanken med teknikövningarna är att du ska leka med bollen och att förbättra din teknik över sommaren. Många av övningarna kan du med fördel göra utomhus på gräsmattan, på altanen eller på "gatan". Hitta gärna på egna övningar – ha kul helt enkelt!! På nästa sida finns det även lite länkar du kan kika på och få lite inspiration till enkla teknikövningar! 10 minuter varje dag kommer göra under med din teknik!!

Teknikpass 1 – 3 varv av:

- 3 x Ta upp bollen med klubbladet, börja kicka på forehand - så många du kan!
- 5 st Jordan runt, både medsols och motsols
- 50st Växlingar (forehand-backhand-forehand-backhand.....osv). Variera längden på växlingarna, både långa och korta!
- 20st Ta upp bollen på klubbladet, kasta upp bollen, ta ner bollen på klubbladet utan att bollen hamnar på marken
- 10 + 10st För bollen som en åtta mellan dina egna ben, byt håll efter 10st! Ha två händer på klubban HELA tiden! Öka hastigheten för varje gång du kör!

Teknikpass 2 – 3 varva av:

- 3 x Ta upp bollen med klubbladet, börja kicka på backhand – så många du kan!
- 50st Vickningar (tå-häl-tå-häl.....osv). Variera längden på vickningar, både långa och korta!
- 20st Ta upp bollen på klubbladet, kasta upp bollen, försök dämpa bollen med klubbladet mot golvet så inte bollen studsar något
- 20st "Tennis": Stå vänd mot en vägg, ca 1-1,5 meter från väggen. Spela tennis med dig själv, dvs lyft bollen med klubbladet mot väggen (ca 20-30cm upp från golvet), sedan låt bollen studsa i golvet och slå därefter återigen bollen med klubban. Försök att hålla bollen "vid liv" så länge du kan.

Teknikpass 3 – 3 varv av:

- 5 x Ta upp bollen med klubbladet, börja kicka på kanten av bladet – så många du kan!
- 50 st Växlingar & vickningar om vart annat (forehand-backhand-häl-tå-forehand-backhand-häl-tå....osv)
- 1 minut - Lägg ut 3 olika saker, t.ex skor, som i en triangel. För bollen i valfria vägar utan att bollen eller klubban tar i skorna. Två händer på klubban hela tiden! Öka farten allt efter som!
- 10st "Halvvolley": Ta upp bollen med klubbladet, kasta upp bollen i luften. Försök att slå till bollen precis då bollen nuddar marken. Öva på tajmingen! (Klubban skall träffa golvet precis då bollen nuddar golvet)
- 10st "Dämpa bollen": Ta upp bollen med klubbladet, kasta upp bollen mot en vägg, dämpa bollen med t.ex bröstet, låret eller foten. Få därefter kontroll på bollen med klubban så fort som möjligt!

Teknikpass för MÅLVAKTER

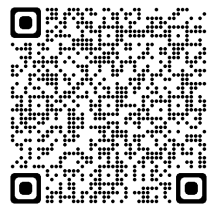
- Kasta boll mot vägg och fånga bollen med en hand – 3 x 20gångar för varje hand.
- Håll en boll i vardera hand med "överhandsfattning", släpp en boll eller båda bollarna samtidigt och fånga bollen/bollarna snabbt igen. 3 x 20 gånger
- Lär dig att jonglera – försök att hela tiden slå ditt rekord
- Kasta lyra med en kompis, variera kasten (långa kast, korta kast, hårda bollar, lösa bollar, bollar som studsar, bollar som kommer "övertaskande", mm). Fånga med både en och två händer
- Utkast – ställ upp något som du skall träffa. Öva olika tekniker: långa studsiga, långa flacka, korta med "överhandsfattning"

Länkar till teknikövningar:

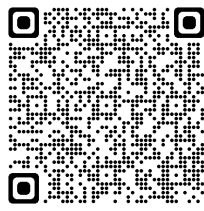
För Målvakter:



Studsa boll



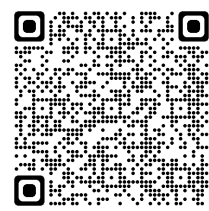
Trixa



Knä-knä



Boll mot vägg



Bakom rygg - 1



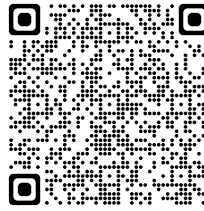
Ligga på rygg



Push



T-förflyttning



Bakom rygg - 2

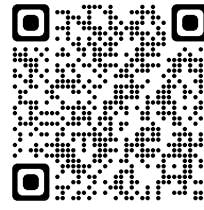
Utespelare



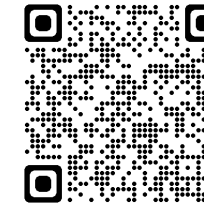
8:an



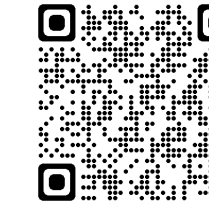
Trixa



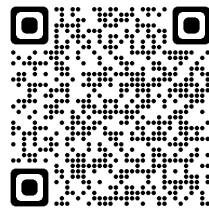
Stolen



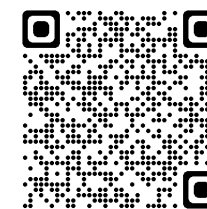
8:an runt ben



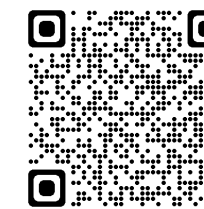
Blicken upp



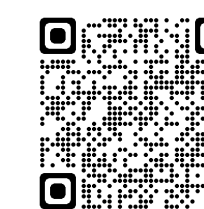
Lätta boll



Klubba-fot



Jonglera



8:an med hinder



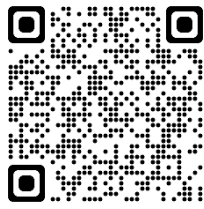
Dämpa boll



Teknik grön nivå



Teknik blå nivå

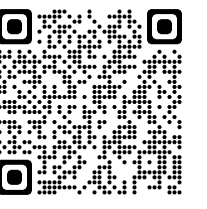


Teknik röd nivå

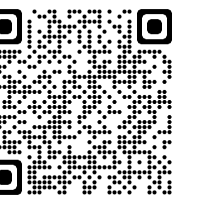
Skotteknik



Handledsskott



Dragskott



Slagskott



Golvzorra

Trixa

TRÄNINGSPROGRAM FÖR JIK F08/09 SOMMAREN 2023



Träningsdagbok

Namn:

Maj	Aktivitet / Träningspass
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	

Juni	Aktivitet / Träningspass
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	

KÄMPA!!

TRÄNINGSPROGRAM FÖR JIK F08/09 SOMMAREN 2023



Juli	Aktivitet / Träningspass
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	

Augusti	Aktivitet / Träningspass
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	

BRA JOBBAT!!!!