Sommarträning 2018

Oavsett om du vill tävla på den absolut högsta nivån och bli en internationell basketbollspelare, om du spelar för att det är kul och för att du gillar sporten eller för att du gillar att träna i grupp så har du massor att vinna på att ha en bra fysik.

Fysträning är som ni säkert redan vet viktigt ur flera aspekter. Man ser att de med en bra fysik hoppar högre, sprintar snabbare men kan även träna längre och oftare och skadar sig i mindre än de med sämre fysik. Sommaren är en tid då många av er spelar betydligt mindre basket, i alla fall organiserat i klubblag, än resten av året. Därför är sommaren ett ypperligt tillfälle till att utveckla flertalet fysiska kvalitéer.

När man planerar sin sommarfys är det viktigt att tänka smart och inte försöka utveckla allt samtidigt utan att man satsar på att utveckla t.ex styrkan och underhålla konditionen i en period och göra tvärtom i nästa period. Det vanligaste är att man börjar med att bygga upp en grundstyrka och en grundkondition som sedan ligger som en bas för resten av den hårdare träningen under sommaren. Därefter koncentrerar man oftast majoriteten av grundstyrketräningen till början och mitten av sommaren och kondition och mer explosiv träning till slutet av sommaren.

När Sverige spelar internationell basket, framför allt i yngre åldersgrupper, så märks det ofta att vi ligger efter konditionsmässigt vilket gör att vi har svårt att vara med och tävla med de bästa nationerna. Dessutom märker man ofta i slutet på långa EM-turneringar vilka lag som har en bra kondition då de hinner återhämta sig långt mycket snabbare än de lagen som har en sämre kondition. Vill man lyckas på hög nivå är därför kondition något man bör prioritera nu under sommaren, framför allt mot slutet.

Sommarens fys är uppdelad i tre olika perioder som ni ser på nästa sida. Till varje period finns två styrkepass (finns längre ned) och till varje period väljer du ett konditionspass fritt beroende på vad som står.

Videos till samtliga övningar ligger ute på https://www.youtube.com/user/basketklipp under spellistan Regionfys 17/18 Lättast är att gå in på youtube.com och söka (och prenumerera!) på basketse, sedan hittar man lätt spellistan.

Period 1 (11 juni– 24 juni)

Styrka 1, ett återhämtningspass och ett intervallpass lång/vecka (totalt tre pass).

Period 2 (25 juni – 29 juli):

Styrka 2, ett återhämtningspass, ett intervallpass lång (totalt tre pass)

Period 3 (30 juli – 9 september)

Styrka 4, ett återhämtningspass, ett intervallpass lång och ett intervallpass kort/v (totalt tre pass).

Ett träningspass kan ske varsomhelst, så låt inte en semester hindra er från att träna. Ta med någon vuxen, eller syskon och gör det till en rolig aktivitet.

Styrka 1:

\* Knäböj med vikt framför kroppen 3x10 (vikt kan var en boll, en säck potatis)

\* Armhävningar 3x10

\* Utfall 3x8/ben

\* Enbensbäckenlyft 3x12

\* Sidoplanka 3x30 sek/sida

\* Situps 3x10

Styrka 2:

\* Marklyft 3x10 (Rygglyft 4x10 om du inte är van vid marklyft)

\* Armhävningar 3x10

\* Enbensknäböj mot stol 3x6/ben (så långsamt ned du kan!)

\* Chins/Excentriska chins 5x3

o Använd en pall, eller hoppa upp, för att komma upp med hakan ovanför stången.

o Häng kvar med hakan ovanför stången i ett par sekunder för att känna att du har kontroll.

o Sänk ned dig själv långsamt. Försök göra detta så långsamt du klarar av, med målet att låta en nedsänkning ta uppemot 4-5 sekunder.

\* Dips mot bänk 3x8

o Bänk bakom dig, sänk ner och lyft upp

\* Planka 3x30 sek

\* Fällkniven 3x8

o Ligg på rygg, lyft ben och överkropp och låt händer möta fötterna högst upp

Styrka 3:

\* Knäböj 4x6 (med mer vikt än förra perioden om du har tekniken för det)

\* Situps 3x10

\* Armhävningar 3x12

\* Rodd 3x8 (hantlar/skivstång/partnerrodd)

o Ligg ner, andra personen står över dig, ta hen i händerna och lyft dig upp

\* Tåhävningar 3x10-15 (gärna med extern vikt)

\* Planka 3x30 sek

\* Skridskohopp 3x16 hopp

Styrka 4:

\* Marklyft 4x6 (Rygglyft 4x15 om du inte är van vid marklyft)

\* Upphopp på låda 3x6

\* Bulgarian split squats 3x8

\* Enbensknäböj 3x6/ben (ej mot stol, så lågt att du kan ta dig upp igen)

\* Armhävningar 3x10

\* Plankan 4x30 sek

Styrka 5:

\* Knäböj 5x5

\* Enbenshopp till/över bänk 3x5

\* Hoppchins 7x3 (Hoppa upp, håll emot på vägen ned)

\* Explosiva armhävningar 4x6

\* Sneda situps 3x12/sida

Korta intervaller:

15 on/15 off Spring maximalt i 15 sekunder, promenera i 15 sekunder, upprepa 16 gånger (totalt 8 min) Spring utomhus/på löpbana eller mellan baseline och baseline (variera gärna genom att springa dribblandes med boll) Upplevd ansträningningsgrad 9-10/10

Tabata-löpning Spring/cykla i hög fart i 20 sekunder, promenera/trampa långsamt i 10 sekunder, upprepa 10 gånger (totalt 5 minuter). Vila 5 minuter sedan upprepar du hela Tabatan igen. Det finns många tabatalåtar på YouTube/Spotify/iTunes som gör det enkelt att genomföra passet, sök på ”Tabata” Upplevd ansträningningsgrad 9-10/10

Sprint-slide-back Starta från baseline vid hörnet till tresekundersområdet.

Sprinta till armbågen --> slidea till andra armbågen --> backa till baseline och slidea till utgångspositionen. Sett uppifrån ser detta ut som en fyrkant\* Håll så hög fart du kan men var nog med slidetekniken. Upprepa 10 gånger i rad åt ena sidan, vila 1.5 minut och genomför 10 gånger åt andra sidan. \*Se filmen ” Sprint-slide-back” under Regionfys 17/18 på basketse på YouTube om du har svårt att förstå positionerna Base-Base Sprinta från baslinje 1 till baslinje 2, vänd och sprinta till halvplan och promenera sedan långsamt tillbaka till baseline 1. Upprepa 8 gånger utan vila, vila 2 min och genomför 8 st till! Upplevd ansträningningsgrad 9/10.

Finns ingen "basketplan" att tillgå så försök uppskatta en basketplans storlek på en annan yta.

Touchdown Börja på baslinjen, spring till straffkastlinjen och tillbaka, spring till mittlinjen och tillbaka, spring till straffkastlinjen på andra sidan och tillbaka, avsluta med baslinjen och tillbaka. Starta en Touch-down varje minut i 15 minuter (blir du färdig efter 35 sekunder vilar du resterande 25 sekunder), spring med så högt tempo du kan. Du kan även dribbla en boll samtidigt men tappar du bollen fortsätter du springa och hämtar den när du vilar. Upplevd ansträngningsgrad 8-9/10 \*Ifall du inte hinner färdigt en Touchdown innan nästa börjar så vilar du tills nästa minut börjar igen.

Finns ingen "basketplan" att tillgå så försök uppskatta en basketplans storlek på en annan yta.

Långa intervaller:

\* 6x500 meter (90 sek vila mellan inte intervallerna). Upplevd ansträngningsgrad 8-9/10

\* 10x200 meter (60 sek vila mellan inte intervallerna) Upplevd ansträngningsgrad 8-9/10

\* 4x4 min Spring 4 minuter i så hög fart du orkar, vila 3 minuter och upprepa 3 gånger till! Upplevd ansträngningsgrad 7-9/10

Återhämtningspass:

25-50 min konditionsträning i samtalstempo, varva gärna löpning med cykel, simma, rodd. T.ex. 1 km löpning, 2 km cykel i 30 min Upplevd ansträngningsgrad 4-6/10

Fyll i era träningspass nedan.