

# Grenspecifik träning – innebandy

Sammanställd av Annika Eklund Personlig tränare 2008-05-14

Syftet: Den specifika kvalitet som skall utvecklas är spelarnas kondition/uthållighet, snabbhet och styrka.

Mål: Är att nå bästa prestation vid rätt tidpunkt, undvika skador, "överträning" och att undvika träningsplatåer, där träningen inte ger något.

Ålder: 15-19 år

Ramar: 3-5 dagar/vecka

Träningsprofil:

1. Muskler som arbetar är:

Lårmuskeln/framsida, stora sätesmuskeln, knäsmuskulatur, yttre vadmuskeln, nedre och övre ryggmuskulatur, mag/bålsmuskulatur och axelmuskulatur.

2. Typ av muskelarbete/styrka:

Koncentriskt/excentriskt arbete i benmuskulatur, Koncentriskt/excentriskt /statiskt vad, bålrotation/statiskt rygg- mage, koncentriskt axlar.

3. Muskelhastighet:

Ben- Explosivitet/uthållighet, explosivitet i rotationer och i underarmar.

4. Energisystem i kroppen:

Aerob-kondition/anaerob-mjölksyra

5. Uthållighetsträning som är relevant är:

Tröskelträning (aerob, anaerob), löpning- långdistans och intervall ev. spinning.

6. Snabbhetsträning som är relevant är: Riktningförändring, intervall, starter (reaktionssnabbhet, maxsnabbhet, accelerationssnabbhet, frekvenssnabbhet.

7. Styrketräning som är relevant är:

Benstyrka, bål/ryggstyrka + rotation, axlar och handledstyrka.

8. Rörlighet: Balans i ben och smidighet i rotationer.

9. Hoppstyrka/spänst: Horisontella sidledsflyttningar.

## **Träningsplanering**

"Årsklocka" – träningsperioder

### **Övergångsperiod/viloperiod:**

- 3-6 veckors lätt träning. Efter tävlingssäsong.

### **Grundträningsperiod:**

- Under ca 6 månader med ett ökat antalet timmar, ej intensitet. Teknik- och styrketräning finns med.

### **Specialträningsperiod:**

- 4-6 veckor med en ökning av intensitet.

### **Tävlingsperiod:**

- Delas in i två perioder med 2 veckors aktiv vila.

## **Träningsmodeller**

### **Snabbhetsträning:**

- Snabbhet/snabbhetsuthållighet  
(arbete: 7 sekunder- 45 sek, vila: 1-8 min)
- Korttidsuthållighet/intervall  
(arbete: 45 sekunder-2 min, vila: 45 sek -2 min),
- Långtidsuthållighet  
(arbete :>2 min, vila:>= 30 sek)

### **Styrketräning:**

Utfall- sida, knäböj, höftlyft, magövningar, ryggövningar, rotationsövningar. Senare skede kompletta övningar såsom frivändningar, marklyft, axellpress, rygg, underarmar och mer specifika övningar med genomgång i gym. (speciellt utformat)

### **Smidighet/balans:**

Balansplatta, enbensövningar och balansgång. Stretch och smidighetsövningar.

### **Hoppstyrka/spänst:**

Horisontella hopp: 1.Kråkhopp. 2. Längdhopp utan ansats. 3. Jämfotahopp över hinder. 4. Mångsteg. 5. Enbenschopp. 6. Borsowhopp.

## **Träningspass för Uthållighet, snabbhet och styrketräning fr o m Juli t o m Augusti.**

### **Vecka 1-5**

- Valfria pass 1-6 (minst två pass).
- Två pass/vecka med hoppserien.
- Styrketräning i gym, medicinbollsträning, kamp eller motståndsstyrkeövningar.

### **Vecka 6-8**

- Uthållighetspass varvat med intervallträning (minst ett pass) i samband med innebandyträningen.
- Styrketräning i gym, medicinbollsträning, kamp eller motståndsstyrkeövningar, upplagt program eller hinderbana i samband med innebandyträningen.

### **Under säsongen from september**

- Uthållighetspass varvat med intervallträning (minst ett pass) i samband med innebandyträningen.
- Styrketräning i gym, medicinbollsträning, kamp eller motståndsstyrkeövningar, upplagt program eller hinderbana i samband med innebandyträningen.

# Uthållighet, snabbhet och styrketräning för gemensamma träningspass

## Pass 1

- Löpning: 2 km (13-14 min)
- Intervall: 200 m x 10 (2 min vila mellan varje heat)
- Löpning: 2 km (lugnt tempo)
- Hoppserie (horisontella hopp, välj 2 av nedan)
  - Kråkhopp 10 x 3.
  - Längdhopp utan ansats 10 x 3.
  - Jämfotahopp över hinder 10 x 3.
  - Mångsteg 10 x 3.
  - Enbenshopp 10 x 3.
  - Borsowhopp 10 x 3.
- Mage, välj 2 : ex fällkniven, situps, crunch raka/sneda, 20 x 4
- Stretch.

## Pass 2

- Löpning: 4 km (högt tempo)
- Intervall: 60 m x 10 (45 sek vila mellan varje heat)
- Löpning: 1,5 km (lugnt tempo)
- Benstyrka, välj 2 av nedan:
  - Utfallssteg 20 x 3
  - Knäböj 20 x 3
  - Höftlyft 20 x 3
  - Tåhäv. 20 x 3
- Rygglyft 20 x 3
- Stretch

## Pass 3

- Löpning 2 km (lugnt tempo)
- Intervall 400 m x 5 (2 min vila mellan varje heat)
- Löpning 1,5 km (lugnt tempo)
- Hoppserie (horisontella hopp, välj 2 av nedan)
  - Kråkhopp 10 x 3.
  - Längdhopp utan ansats 10 x 3.
  - Jämfotahopp över hinder 10 x 3.
  - Mångsteg 10 x 3.
  - Enbenshopp 10 x 3.
  - Borsowhopp 10 x 3.
- Mage, välj 2 : ex fällkniven, situps, crunch raka/sneda, 20 x 4
- Stretch.

#### **Pass 4**

- Löpning 2,5 km (lugnt tempo)
- Intervall 25 m x 5 i backe (2-3 min vila mellan varje heat)
- Löpning 1,5 km (lugnt tempo)
- Benstyrka, välj 2 av nedan:
  - Utfallssteg 20 x 3
  - Knäböj 20 x 3
  - Höftlyft 20 x 3
  - Tåhäv. 20 x 3
- Rygglyft 20 x 3
- Stretch

#### **Pass 5**

- Löpning 2,5 km (10-13 min)
- Fartlek: 15 sek löpning i högt tempo/ 30 sek lugnare tempo i 2 km.
- Löpning 1,5 km (lugnt tempo)
- Hoppserie (horisontella hopp, välj 2 av nedan)
  - Kråkhopp 10 x 3.
  - Längdhopp utan ansats 10 x 3.
  - Jämfotahopp över hinder 10 x 3.
  - Mångsteg 10 x 3.
  - Enbenshopp 10 x 3.
  - Borsowhopp 10 x 3.
- Mage, välj 2 : ex fällkniven, situps, crunch raka/sneda, 20 x 4
- Stretch

#### **Pass 6**

- Löpning 8 km (högt tempo)
- Löpning 1 km (lugnt tempo)
- Benstyrka, välj 2 av nedan:
  - Utfallssteg 20 x 3
  - Knäböj 20 x 3
  - Höftlyft 20 x 3
  - Tåhäv. 20 x 3
- Rygglyft 20 x 3
- Stretch

# Uthållighet, snabbhet och styrketräning för spelarens egna träningspass

## Pass 1

- Löpning 12 min.
- Jogg 2 min.
- Löpning 15 min.
- Benstyrka, välj 2 av nedan:
  - Utfallssteg 20 x 3
  - Knäböj 20 x 3
  - Höftlyft 20 x 3
  - Tåhäv. 20 x 3
- Rygglyft 20 x 3
- Stretch

## Pass 2

- Löpning 14 min.
- Fartlek: 15 sek löpning i högt tempo/ 30 sek lugnare tempo osv. i 15 min.
- Hoppserie (horisontella hopp, välj 2 av nedan)
  - Kråkhopp 10 x 3.
  - Längdhopp utan ansats 10 x 3.
  - Jämfotahopp över hinder 10 x 3.
  - Mångsteg 10 x 3.
  - Enbenshopp 10 x 3.
  - Borsowhopp 10 x 3.
- Mage, välj 2 : ex fällkniven, situps, crunch raka/sneda 20 x 4
- Stretch

## Pass 3

- Löpning 35-40 min.
- Benstyrka, välj 2 av nedan:
  - Utfallssteg 20 x 3
  - Knäböj 20 x 3
  - Höftlyft 20 x 3
  - Tåhäv. 20 x 3
- Rygglyft 20 x 3
- Stretch

## Pass 4

- Löpning 16 min.
- Starter 10 meter x 15.
- Löpning 15 min.
- Hoppserie (horisontella hopp, välj 2 av nedan)
  - Kråkhopp 10 x 3.
  - Längdhopp utan ansats 10 x 3.
  - Jämfotahopp över hinder 10 x 3.
  - Mångsteg 10 x 3.
  - Enbenshopp 10 x 3.
  - Borsowhopp 10 x 3.
- Mage, välj 2 : ex fällkniven, situps, crunch raka/sneda 20 x 4
- Stretch

## Pass 5

- Löpning 18 min.
- Jogg 5 min.
- Löpning 15 min.
- Benstyrka, välj 2 av nedan:
  - Utfallssteg 20 x 3
  - Knäböj 20 x 3
  - Höftlyft 20 x 3
  - Tåhäv. 20 x 3
- Rygglyft 20 x 3
- Stretch

## Pass 6

- Löpning 25 min.
- Löpning i backe, 50 m x 8.
- Löpning 10 min.
- Stretch.