



**SVENSK  
BASKET**

# **FYSTRÄNINGSPROGRAM**

**STYRKETRÄNING  
SNABBHETSTRÄNING**

***MÅLGRUPP: BARN FRÅN 7 ÅR FRAM TILL PUBERTETSSTART***

# FYSTRÄNING FÖR BARN

## VARFÖR

Styrka och snabbhet är fysiska färdigheter som är bra att träna redan från 7 års ålder, eftersom den träningen ger livslånga positiva effekter.

## VAD

Träningsinnehållet bör se lite olika ut beroende på om utövaren har kommit in i puberteten eller inte. Det har med den biologiska utvecklingen att göra. Den här översikten ger förslag på träningsupplägg för de utövare som ännu inte har kommit in i puberteten.

## HUR OFTA OCH HUR LÄNGE

Rekommendationen är att varje vecka genomföra:

- 1-3 styrketränningspass à 20 minuter samt 1 snabbhetstränningspass à 10-15 minuter.

Styrketräningen kan med fördel göras vid sidan av planen/i omklädningsrummet för att nyttja halltiden effektivt och snabbhetsträningen kan med fördel användas som uppvärmning inför ett basketpass.

## GENOMFÖRANDE

Styrketräning: Att träna varierat gör det roligare, därför presenterar vi flera varianter på övningar att välja mellan per moment. Välj en övning per moment per träningspass, alltså sammanlagt 10 olika övningar per pass. Till nästan alla övningar i översikten finns en kort instruktionsfilm.

Om det blir för lätt för utövaren, öka antal set eller extra repetitioner innan du lägger till någon extern belastning. Som extern belastning fungerar t ex spelarens egen träningsväska utmärkt i början. När även den blir för lätt är det dags att lägga till någon form av tyngre extern vikt. Viktigt! Lägg inte till någon vikt eller annat externt motstånd förrän spelaren behärskar övningens rörelser fullt ut med bara kroppsvikten.

För prepubertala barn är det bättre med fler övningar, fler repetitioner men färre set än vad man rekommenderar för vuxna. Börja gärna med ett set per övning tills barnen har lärt sig tekniken. Det spelar ingen roll i vilken ordning ni gör övningarna.

Snabbhetsträning: Det är viktigt att träningen för barn är lekfull. Olika typer av kullekar och stafetter är utmärkta övningar för såväl snabbhetsträning som agilitet (smidighet i fart). Se förslag på upplägg nedan.

Uppvärmning inför träning för barn som ännu inte har kommit in i puberteten är extra viktig. Det har att göra med att prepubertala barn har sämre så kallad anaerob förmåga. Börja därför i ett lugnare tempo, så att de är varma när de börjar styrketräna eller sprintträna.

## OM DU VILL VETA MER

Läs gärna:

- [Denna](#) kunskapsöversikt som RF tagit fram, samt "[Styrketräning för barn – bu eller bä?](#)"
- Svensk Baskets Ramverk för spelarutveckling, som du hittar på [www.basketutbildning.se](http://www.basketutbildning.se).

## EXEMPEL PÅ STYRKETRÄNING FÖRE PUBERTETEN

PASSETS LÄNGD: ca 20 minuter

Inled passet med uppvärmning, t ex kull.

**Viktigt!** Ett barn ska inte träna med smärta. Om något gör ont, avbryt övningen.

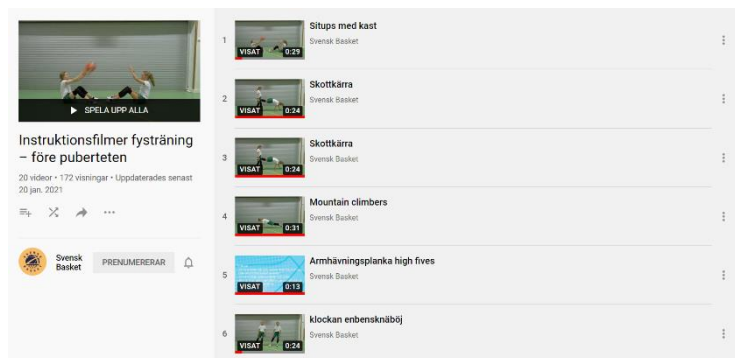
<b>MOMENT</b> <i>Samtliga moment nedan bör ingå i ett styrketräningsspass.</i>	<b>ANTAL SET</b>	<b>MÄNGD</b> <i>(om inget annat anges bredvid övningen)</i>	<b>ÖVNINGSALTERNATIV</b> <i>Välj ett av alternativen nedan per moment per styrketräningsspass. Följ länkarna för att komma till korta instruktionsfilmer.</i>	<b>FOKUS PÅ ATT:</b>
Knäböjsvariation	1-2	12-15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Vanliga knäböj</a></li> <li>• <a href="#">Breda knäböj</a></li> <li>• <a href="#">Fri jägarposition med bollpass (7-8 reps)</a></li> <li>• <a href="#">Kompisknäböj rygg mot rygg</a></li> <li>• <a href="#">Kompisknäböj hålla händer</a></li> <li>• <a href="#">Jägarvila mot vägg</a></li> </ul>	Ha en god knäkontroll, d v s hålla knä över tå och undvika att de faller in när man går ned/upp. Använda hela rörelseomfånget innan man adderar vikt eller gör det svårare.
Koordinationsvariant	2	3-4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Kullerbytta</a></li> <li>• <a href="#">Krypa under, hoppa över</a></li> <li>• <a href="#">Varierande balansövningar på ett och två ben</a></li> <li>• <a href="#">Handstående (4-5 minuter)</a></li> <li>• <a href="#">Hjula (3-4 minuter)</a></li> </ul>	Utmana kroppskontroll och koordination.
Pressvariation	1-2	8-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Vanliga armhävningar</a></li> <li>• <a href="#">Smala armhävningar</a></li> <li>• <a href="#">Dips mot bänk</a></li> </ul>	Använda hela rörelseomfånget, d v s hellre göra armhävnings på knä med stöd, än att göra armhävningar på tå och nyttja endast en liten bit av rörelseomfånget.
Höftvariation	1-2	12 rep el. 8 rep per ben	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Bäckenlyft på ett eller två ben</a></li> <li>• <a href="#">Bäckenlyft med benlyft</a></li> <li>• <a href="#">Bäckenlyft med fötter på bänk</a></li> <li>• <a href="#">Höftlyft med överkropp på bänk</a></li> <li>• <a href="#">Draken</a></li> </ul>	Ha en god knäkontroll
Hoppvariation	2-3	6 rep	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Hoppande utfall högt/snabbt</a></li> </ul>	Ha en god knäkontroll,

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Knäböj med hopp</a></li> <li>• <a href="#">Leap frog två och två</a></li> <li>• <a href="#">Upphopp på låda</a></li> </ul>	d v s att knäna inte faller inåt okontrollerat vid upphoppet. Få till en bra landningsteknik, d v s mjuka landningar utan att knäna faller inåt.
Utfallsvariation	1-2	8 rep/ben	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Utfall</a></li> <li>• Gående utfall med/utan rotation</li> <li>• Gående utfall bakåt med/utan rotation</li> <li>• <a href="#">Korsande utfall</a></li> <li>• <a href="#">Sidoutfall</a></li> <li>• <a href="#">Låga utfall</a></li> <li>• <a href="#">Låg sidogång</a></li> </ul>	Ha en god knäkontroll
Dragvariation	1	8-10 rep	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Partnerdrag</a></li> <li>• <a href="#">Rygglyft</a></li> <li>• <a href="#">Partnerrodd</a></li> </ul>	Hålla en neutral rygg, d v s utför övningen utan att krumma eller svanka
Enbensvariation	1-2	5 rep	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Enbensknäböj</a></li> <li>• <a href="#">Enbensknäböj mot stol</a></li> <li>• <a href="#">Kompisenbensknäböj</a></li> <li>• <a href="#">Klockan</a></li> </ul>	Ha en god knäkontroll
Dynamisk plankvariation	2	10-15 sek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Planka</a></li> <li>• <a href="#">Sidoplanka</a></li> <li>• <a href="#">Armhävningsplanka med high fives</a></li> </ul>	Hålla en neutral hållning, framför allt i ryggen.
Dynamisk bålvariation	2	10-15 sek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Mountain climbers</a></li> <li>• <a href="#">Fällkniv</a></li> <li>• <a href="#">Dead bugs</a></li> <li>• <a href="#">Snedasitups</a></li> <li>• <a href="#">Windshield vipers</a></li> <li>• <a href="#">Skottkärra</a></li> <li>• <a href="#">Situps med kast</a></li> </ul>	Hålla en neutral hållning, framför allt i ryggen.

Förklaringar:

rep = repetitioner, sek = sekunder

*På Svensk Baskets Youtubekanal finns det en spellista som innehåller alla övningar som är länkade i övningsalternativen. Spellistan hittar du [här >>>](#)*



## EXEMPEL PÅ SNABBHETSTRÄNING FÖRE PUBERTETEN

**PASSETS LÄNGD:** 10-15 minuter

*Mät upp en sträcka på ca 15 meter (t ex långsida till långsida på en basketplan)*

### **Promenad fram och tillbaka 3-4 gånger med olika instruktioner:**

Exempel: gå på tå, på häl, framlänges och baklänges, viftandes med armarna medsols/motsols, göra flygplan

### **Lättare jogg 3-4 gånger med olika instruktioner. 4-5 sekunders vila varje gång man kommer tillbaka till startlinjen.**

Exempel: jogga framlänges/baklänges, höga knälyft, sparka hämlarna mot sätet, sidojogg, sidojogg med varannan fot fram/bak, vristjogg

### **Lättare styrkeuppvärmning med 7-8 repetitioner av 4-5 övningar, gärna med fokus på knäkontroll**

Exempel: knäböj, utfall, bäckenlyft, armhävningar och partnerdrag

### **Snabbare löpning med korta accelerationer 3-4 gånger med 4-5 sekunders vila med promenad tillbaka**

Exempel: Från sidolinje sprinta till andra sidolinjen och gå tillbaka, vila 4-5 sekunder och upprepa igen. Här kan man lägga in instruktioner som start/stopp, imitera kompisen bredvid som bestämmer när man ska starta/stoppa etc.

### **Tävlingsprint 4-5 gånger med 10-20 sekunders vila mellan gångerna**

Exempel: Från sidolinje sprinta till andra sidolinjen och gå tillbaka, vila 10-20 sekunder och upprepa igen. Här kan man variera med instruktioner; börja från sittande/stående/liggandes på mage/liggandes på rygg/baklänges etc, eller med andra typer av lekar/tävlingar. Om spelarna är koordinativt välutvecklade kan man inleda varje sprint med en kullerbytta eller liknande.