



**SVENSK
BASKET**

FYSTRÄNINGSG- PROGRAM

STYRKETRÄNING

PASS 2

UTHÅLLIGHETSTRÄNING

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 gymtrustning, 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 2

Tidsåtgång: 30-45min

Träningspasset finns på [Youtube](#).

	ÖVNING/MOMENT	TIDSMARKÖR PÅ FILMAT MATERIAL	REPS	KOMMENTAR
Flexibilitet & mobilitet (10min) Uppvärmning	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		
	Hopprep (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	

A	ÖVNING/MOMENT	TIDSMARKÖR PÅ FILMAT MATERIAL	SET	REPS	TEMPO	LÄTTARE	SVÅRARE
Stabilitet och aktivering 5-10 min	1.1 Plankan med såg på boll	0:05-0:49	1-2	30sek	Kontroll	Plankan utan rörelse på boll	Utför cirklar med armarna på bollen
	1.2 Anti rotation med boll Kompis slår på bollen	0:57-1:55	1-2	30sek	Kontroll	Stå med bilateral fotposition med raka armar (statiskt motstånd)	Utför tryck mot kompis under 3-5 sek
	1.3 Hollow	1:59-2:40	1-2	30sek	Kontroll	Utför rörelsen med böjda ben och armar	Utför rörelsen med raka armar över huvudet (addera fällkniv)
	2.1 3-vägs minibandsteg	2:41-3:13	1-2	3x3	Kontroll	Utför rörelsen med endast ett (1) band (runt knän)	Utför rörelsen med "svårare band" (under längre tid)
	3.1 Copenhagen höftabduktion	3:26-4:02	1-2	30sek	Kontroll	Utför rörelsen med halva benet på bänken	Utför rörelsen där det undre benet arbetar dynamiskt mot bänken
	4.1 Utfall med vikt fram/bak	4:03-4:50	1-2	12	Kontroll	Utför rörelsen med endast kroppsvikt (mindre vikt)	Utför rörelsen med ökad belastning (testa även att blunda)

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 Stående hantelpress	4:52-5:59	2-3	12, 10, 8	Sitt på en bank och utför pressrörelsen	Stå i en ½-knästående position och utför pressrörelsen
		1.2 Alt DB liggande press	6:02-7:16	2-3	12, 10, 8	Pressa båda hantlarna samtidigt	Utför övningen med lutning på bänken (samt addera vikt)
	VÄLJ ÖVNING 2.1, ELLER 2.2	2.1 Marklyft - hantel	7:17-8:43	2-3	12, 10, 8	Utför övningen stående på ett motståndsband	Utför övningen med ökad belastning
		2.2 Ett (1) ben Rdl med vikt	8:44-10:18	2-3	8-12/ben	Utför övningen med ett motståndsband	Utför övningen med vikt i båda händerna
	VÄLJ ÖVNING 1.1, 3.1 ELLER 3.2	3.1 Inverterad rodd	10:19-11:18	2	8-12	Reducera vinkeln på kroppen	Utför övningen inverterad (ev. med fötter på en bank)
		3.2 Ansiktet drar - el. band	11:20-12:24	2	8-12	Stå i bilateral fotposition (och luta lätt bakåt)	Stå i split stance position (eller med tuffare band)
	VÄLJ ÖVNING 4.1, 4.2 ELLER 4.3	4.1 Utfall bak till step up på bänk eller stol med vikt	12:26-13:30	2	6-8/ben	Utför övningen utan utfall bak (eller utan vikt)	Utför hela rörelsen och avsluta med en press över huvudet
		4.2 Medicinboll knäböj - overhead press – ett (1) ben upp	13:34-14:32	2	6-8/ben	Avsluta pressen med 2 fötter i golvet	Ersätt bollen med en viktplatta (öka vikten)
		4.3 Ett (1) ben knäböj till bänken	14:33-15:29	2	6-8/ben	Arbeta endast i rörelsens negativa fas (ställ dig upp med 2 fötter)	Utför rörelsen utan bänk (full pistol squat)

C	ÖVNING/MOMENT	TIDSMARKÖR PÅ FILMAT MATERIAL	SET	REPS	TEMPO	LÄTTARE	SVÅRARE
Assistansövningar och core (5-10min)	1.1 Tåhävning med vikt	15:30-16:11	1-2	10	Långsamt ner	Utför rörelsen utan yttre belastning	Utför rörelsen på ett (1) ben med vikt
	2.1 Världen runt (lätta vikter)	16:12-17:06	1-2	5	Kontroll	Utför rörelsen utan vikt eller med halvfull vattenflaska	Utför rörelsen med helt raka armar, långsamt och med en högre belastning
	3.1 Pike på pilates boll	17:12-18:06	1-2	8-12		Utför rörelsen med lagkompis som håller i fötterna/benen	Utför rörelsen långsamt med en push-up mellan varje piké
	4.1 Sidorull med ett (1) ben eller en (1) arm-utsträckta ben (golv)	18:10-19:12	1-2	5	Kontroll	Behöver inte vara raka knän och armbågar	Ta vikt i händerna
	5.1 Medicinboll-situps med kast	19:19-19:49	1-2	10		Kompisen som tar emot bollen står på fötterna på den som kastar	Alternera mellan bröstpass och kast över huvudet (utan att kompisen står på fötterna)

D	ÖVNING/MOMENT	TIDSMARKÖR PÅ FILMAT MATERIAL	SET	REPS	TEMPO	LÅTTARE	SVÅRARE
Explosivitet och reaktivitet (5-10min)	1.1 Springa upp på step-bräda	20:08-20:32	2	30sek	Snabbast	Utför små saxhopp mot bänken	Öka tiden som rörelsen utförs (eller antalet repetitioner som ska nås under en specifik tid)
	2.1 Medicinboll-kast m. höftrotation	20:44-21:19	2	6-8/sida	Explosiv	Utför rörelsen med bröstpass	Utför rörelsen i en split stance position
	3.1 Hoppa över små häckar med två (2) snabba hopp emellan	21:21-22:18	2	4-6	Reaktion på golvet	Utför hoppen utan "dubbelhopp" vid landning	Utför rörelsen på ett (1) ben eller avsluta hoppen med fem (5) meters acceleration
	4.1 Dribbla en basketboll med ena handen samtidigt som du kastar en tennisboll till en partner.	22:20-22:50	2	5	Hand-öga koordinering	Kompisen tittar där hen kommer att passa, alternativt rörelsen utförs i ett långsammare tempo.	Kompisen försöker lura den som ska fånga passningarna (passa i ett högre tempo)

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/ömra 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.

UTHÅLLIGHETSTRÄNING

Välj två löpprogram per vecka. Det är viktigt att programmen utförs regelbundet under en period om 6 – 8 veckor. Samtliga program kan köras på motionscykel.

	ÖVNING/MOMENT	TIDSMARKÖR PÅ FILMAT MATERIAL	REPS	KOMMENTAR
Uppvärmning	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		
	Hopprep (olika hoppvarianter)	15:50-16:38		Kort kontakt med golvet!

PASS 1	ÖVNING/MOMENT	SET	TEMPO	VILA
Fokus: Aerob kapacitet	Uppvärmning – t ex jogg/höga knän/spark i rumpen	5 min	Lugnt	
	Intervaller	4x5min	70-80% av max	3 min mellan varje intervall
	Nedvarvning - jogg	5 min	Lugnt	

PASS 2	ÖVNING/MOMENT	SET	TEMPO	VILA
Fokus: Aerob / anaerob kapacitet	Uppvärmning – t ex jogg/höga knän/spark i rumpen	5 min	Lugnt	
	Arbetsintervall 1	5 min	50% av maxhastighet	1 min lätt jogg
	Arbetsintervall 2	4 min	60% av maxhastighet	1 min lätt jogg
	Arbetsintervall 3	3 min	70% av maxhastighet	1 min lätt jogg
	Arbetsintervall 4	2 min	80% av maxhastighet	1 min lätt jogg
	Arbetsintervall 5	1 min	90% av maxhastighet	1 min lätt jogg
Återhämtning	5 min	Lätt jogg		

PASS 3	ÖVNING/MOMENT	SET	TEMPO	VILA
Fokus: Aerob kapacitet	Uppvärmning - löpskolning	5 min	Lugnt	
	Distans	20-30 min	50-60% av max	
	Nedvarvning - jogg	5 min	Lugnt	

PASS 4	ÖVNING/MOMENT	TID	TEMPO	SET	INTERVALLER	VILA
Fokus: Anaerob kapacitet	Uppvärmning – t ex jogg/höga knän/spark i rumpan	5 min	Lugnt			
	Alternativ 1 Sprints+lätt jogg 60-60					
	Sprint	1 min	85-90% av maxhastighet	2	4-5	60 sek
	Återhämtning	5 min	Lätt jogg			
	Alternativ 2 Sprints+lätt jogg 30-30					
	Sprint	30sek	90-95% av maxhastighet	2	8-10	30 sek
	Återhämtning	5 min	Lätt jogg			
	Alternativ 3 Sprints+lätt jogg 15-30					
	Sprint	15 sek	95-100% av maxhastighet	3	10-12	30 sek
	Återhämtning	5 min	Lätt jogg			
	Alternativ 4 Sprints+lätt jogg 15-15 (för den riktigt vältränade)					
	Sprint	15 sek	95-100% av maxhastighet	3	10-12	15 sek
	Återhämtning	5 min	Lätt jogg			