

”Teamträning”

Beskrivning: Lekfullt pass för alla åldrar. Alla övningarna fungera till olika åldrar och erfarenhet. Det du som tränare behöver göra är att anpassa pedagogiken till din ålderskategori. Tex använda roliga metaforer för övningarna med yngre barn.

Passet består av uppvärmning, en cirkeldel med parövningar, avslutande stafett och stretch. Det genomförs till stor del 2&2 och det är bra om båda i paret är jämnstora.

Tidsåtgång: 60-90 min inkl. 10 min genomgångar beroende på antal varv av cirkeldelen.

Material: Mattor för situps och knästående vid 2 stationer, 1 medecinboll/par på 3 stationer.

Uppvärmning, 15 min.

Koordination och fokus!

-”Spegelbilden” 2&2:

Jobba i par. Börja med att stå mittemot varandra. Person A är ”verklig” och gör olika rörelser som person B/segelbilden ska följa som om den är en spegelbild.

Ex. Person A tar ett kliv framåt med höger ben. Person B följer då genom att ta ett kliv bakåt med vänster ben.

Tips! Börja med lätta rörelser och en rörelse åt gången. Tex 1 steg istället för 5. Börja också med att bara använda benen eller bara armarna och sist både och.

-Övningar i ring eller runt i salen:

Övningarna utförs förslagsvis i en ring. Varje par får komma på varsin övning som man kan göra stillastående eller under rörelse i ringen. De andra härmar.

Tips! Du som tränare kan behöva hjälpa till med antal repetitioner el. hur länge övningen ska hålla på. Vid behov fyller du som tränare på med övningar till du känner att de är ordentligt uppvärmda i hela kroppen Ex på övningar:

- 20 s. Björngång= gång på både händer och fötter runt i ringen

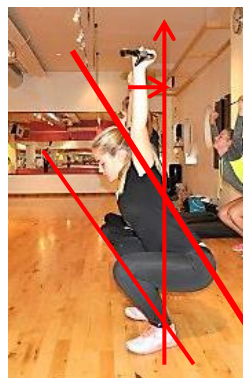
- 5 st. Upphopp från sittande med raka ben till upphopp, till sittande, osv.

- 10-20 st. Lugna kontrollerande situps

- 10 st. Knäböj med raka armar ovanför huvudet.

Tekniktips!

- Sträva efter att ha händerna rakt ovanför fötterna så att inte överkroppen faller fram
- Känna ska peka i tårnas riktning eller utanför
- Vikten på hela foten
- Ryggen ska vara rak



Huvuddelen av passet









Genomförande: Gör de 8 övningarna som 2 små cirkelpass efter varandra. Övningarna 1-4 som en cirkel och direkt efter övningarna 5-8 som en cirkel.

På den första cirkeln med stationerna 1-4 stannar paret en gång/station medan de på station 5-8 stannar 2 ggr/station för att andra gången byta positioner.

- Mer tränade och äldre atleter; Jobba 40s vila 20s, 2-3 varv. (24/32 min)
- Yngre och mindre erfarna; Jobba 30s vila 30 s, 2 varv. (24 min)
- De yngsta grupperna ca. 8 år; Jobba 15s. vila 15s. och låta de köra 2 resp. 4 ggr/station. Kör 1-2 varv. (12-24 min)

- 1 varv med alla 8 stationerna tar 12 min

Passet

<p>1. Armbrottning. På startsignalen ska man försöka få sina armar runt den andras kropp (under den andres armar) samt försvara sig mot den andra. När någon kunnat greppa runt den andras kropp börjar man om. Hela tiden ska adepterna röra på fötterna.</p>	
<p>2. Sittande dragkamp med boll. Stå på knä mitt emot varandra och håll en medicinboll mellan varandra. På startsignalen försöker båda dra bollen till sig. Bra bältråning.</p>	
<p>3. Raka situps-kast med medicinboll. Sitt med fötterna mot varandra och kasta bollen mellan varandra medan ni gör situps. Tips! I bottenläget är det viktigt att svanken är i marken. Om du kilar in en hand under svanken ska det hela tiden var tryck mot handen. Om det glappar så testa att använd en lättare boll.</p>	
<p>4. Synkroniserade upphopp mitt emot varandra. I bottenläget ska händerna nudda marken och hälarna ska vara i marken (tränar rörligheten i fotleden). Ryggen ska vara rak och skuldrorna dras bakåt. I toppläget försöker man göra en highten.</p>	 <p>Bottenläget</p>
<p>5. Sidledskast med medicinboll. Stå med ett litet mellanrum och sidorna mot varandra. Kasta bollen mellan er och rotera bålen i kastet. Byt sedan så att du kastar åt andra hållet. Anpassa vikten på bollarna till atleternas nivå.</p>	
<p>6. Över-under-kompis. Den ena personen står på knä och händer medan den andra hoppar över, kryper under, hoppar över, kryper under osv. Hållningen är viktig för den som står på alla fyra. Tips! Händerna ska vara under axlarna med en känsla av att armbågarna vrids bakåt, fingrarna pekar framåt, ryggraden och nacken i en linje, lätt anspänning i magen.</p>	
<p>7. Löpning med kompis som motstånd. Den ena springer framåt medan den andra försöker bromsa genom att hålla sig fast kring bålen.</p>	
<p>8. Skottkärnan. Yngre och mindre erfarna kan hålla längre in på benet (för att orka hålla upp bålen) och äldre längre ut mot fötterna. Tips! Den som går i skottkärnan ska ha rak kropp och inte sjunka igenom med axlarna och skuldrorna. Fingrarna pekar framåt och känslan ska vara att man försöker vrida armbågarna bakåt.</p>	

Avsluta med:

En lek eller rolig stafett

Stretch eller rörlighet av:

- Höftböjaren
- Lårets framsida och baksida

- Sättesmuskeln/rumpan
- Bröstryggen
- Bröstmusklerna