

Skuru IK Handboll

FYSPLANERING HANDBOLL

Ungdom upp till 16 år



Författare: Martin Mella
Ledare i Skuru F07

Pass för fys-träning

Skuru handboll

Här är förslag på hur ni kan lägga upp era fyspass för att stärka barn och ungdomars allmänkondition, axelstyrka, explosivitet etc.

För vissa övningar beskrivs övningen för att göras inomhus. Utomhus kanske man kan hitta en stubbe, större sten om man inte har tillgång till ett utegym.

ALLMÄNSTYRKA 1

8 stationer. 3 varv. 50 sekunder aktivitet. 20 sekunder vila. 2 min mellan varven.

1. Plocka upp 4 st tennisbollar ståendes på ett ben. Bollarna runt benet.
2. Lägga sig på rygg - upp till stående med litet hopp.
3. Sidogångsrytmen med gummibanden runt benen.
4. Hunden med enbart knät i marken.
5. Sitt i vagga, för medicinboll växelvis höger vänster.
6. Benböj på hälarna - sätt ihop handflatorna.
7. Axelhävningar.
8. Ankgång.

ALLMÄNSTYRKA 2

8 stationer. 3 varv. 55 sekunder (upp med 5 sek) aktivitet. 20 sekunder vila. 2 min mellan varven.

1. Situps nudda hälarna
2. Burpees
3. Bergklättraren i planka
4. Sidogång med gummiband
5. Cirkla vattenflaska
6. Aktiv töjning baksida lår, ligg på rygg, håll i knävecket
7. Hoppa ned i utfallssteg med bollhanden högt
8. Stå i omvända bordet

ALLMÄNSTYRKA 3

Uppvärmning: luftboxas med små hopp i ring till musik i 2 min.

(Om ej musik: jogg)

10-9-8-7.... med:

A) Benböj sätt ihop handflatorna framför dig, tyngden på hälarna, låren parallellt med marken.

B) Benböjshopp. Från samma djupa läge som A) - hoppa upp som en backhoppare.

Sträck ut armarna bakåt.

C) Burpees

(Totaltid: 6 - 9 min)

Parövningar (samtliga 5 övningar 2 x varv)

1. Röra diagonalt motsatt arm/ben och sträck ut motsatt. 45 sek var.
2. Boxa varandra i magen 45 sek.
3. Kasta inkast mot varandra, hinna med en sprattelgubbe med armarna småjogga på stället. 1 min.
4. Kamp om bollen. 45 sek.
5. Stå i plankan med benen brett isär, kompisen kör snabba fötter fram och tillbaka över benen.

Om tid över:

1. Handstående mot stängslet.
2. Bonus för de som klarar: små axelpress uppe i handstående.

ALLMÄNSTYRKA 4

1. Samling och 1 min hopp till musik
2. Dela in i pepp-par!! Uppgift: att tillsammans överleva dagens fys och att peppa varandra, haussa varandra, säga (skrika) bra saker: (vad stark du är! Du är grym! Du orkar! Snyggt!! Etc.)
3. Del 1: 10-9-8... benböj, backhopp, burpee, rygglyft. Ordentlig genomgång - inte först som är bäst!
4. Del 2: cirkelträning: 2 varv med 9 stationer. 45 sekunder, 15 vila:
 - gummibanden gå i sidled
 - Idioten med 3 x koner
 - Stå i planka och studsa boll med ena handen
 - Medicinboll 2kg framåtkast
 - Plocka och lägg tillbaka tennisbollar
 - Skottkärre spelare 1 (5 x steg, 1 x hopp, 5 steg...)
 - Skottkärre spelare 2
 - Partärlyft spelare 1 (lyft), lyft och rulla om det går.
 - Partärlyft spelare 2

ALLMÄNSTYRKA 5

Samling och joggrunda

Del 1: 10-9-8... benböj, backhopp, burpee, rygglyft. Ordentlig genomgång - inte först som är bäst!

Del 2: cirkelträning: 3 varv med 4 stationer. 45 sekunder, 15 vila:

- gummibanden gå i sidled
- Idioten med 3 x koner
- Stå i planka

1. Uppvärmning (gemensamt) nedräkning från 7: (7-6-5...)
 - Benböj
 - Hopp
 - Burpees
 - Rygglyft
2. Stående med ryggen mot vägg:
 - Vaggänglar 3 x 8 st
 - Tummarna över huvudet 2 x 6 st
3. Parövningar:
 - Börja i skottkärra, upp med sätet i luften, kroppen som ett "L": 2 x 4 st var.
 - Klättra runt varandra (koala)
4. Pinn-övningar:
 - Håll brett, för över huvudet
 - Håll brett, rotera
 - Snurra för armbågen

- Töj upp i kastläge (upp med armhålan)

5. Mini-cirkel

- A) Hantlar - baksida axlar framåtlutad och gummiband
B) Inkast 1 kg till varandra
C) Skulderbladsarmhävningar
D) Handstående mot vägg

AXELPASS 3

Övningar i stationer, men utan bråttom, tid till instruktion:
(Fokus ordentligt utförande - hitta rätt muskler)

Uppvärmning till svett och flås.

1. Skulderbladsarmhävningar 45 sekunder
2. Baksida axlar med hantlar eller vattenflaska. 3 x 16 st ca.
3. Gummiband - drag vid höften samt drag ovan huvudet 16 st per arm per övning
4. Långsamt golv-vägg-tak med 800g boll (ev greppa 1 kg lååångsamt)
syfte: hitta kaströrelsen att leda med armhålan, vänta med armen /
handen. Motverka en låg armbåge med enbart snärt.
5. Axelhävningar 45 sekunder
6. Rörlighet med pinne. Rakt över, växla, tøj ned mot marken.
7. Gå upp i kastläge med pinne (håll emot, ledare eller själv)
8. Lugna (men ordentliga) inkast med 1 kg.
9. Handstående mot staket / vägg.

EXPLOSIVITET 1

Uppvärmning: (med i gemensamma?) Jogg, idioten, burpbees, stretch.

ALLA:

MED PINNE (i par, ledare delar in)

1. Värmning axlar (över axlarna, snurra, armbåge)
2. Pinne framme på axlarna, rotation
3. Pinne framme på axlarna, framåtlutad, rotation
4. Pinne längs ryggen (3 x punkter) utfallssteg
5. Good mornings (ut med rumpan, ned mot tårna)
6. TOTALEN (pinnar, stänger) Genomgång och sedan (3x var och sedan byte) x 3

UPPDELAT:

De som har koll på totalen och stabilitet i bål, knän, rygg:

Stänger monteras initialt: 1) 7 kg med 2 x teknikskivor = 12kg 2) 15kg med 2 x 5 bumper = 25kg 3) 20kg

1. Ryck 3 x 6
2. Frivändning 3 x 6
3. Benböj 3 x 6

De som är på gång att få kontroll:

1. Marklyft teknik (start med axlar ovanför stängen), stå axelbrett. (Börja både nedifrån och uppifrån).

ALLA KAN GÖRA:

1. Utfallssteg bakre benet högt 3 x 8 per ben (ett ben i taget) (med eller utan vikt - individuellt)
2. Marklyft med hantlar i var sin hand. 3 x 8 st.
3. Stående axelpress med hantlar 3 x max
4. Benböj med hantel uppe på bröstet (som benböj fram) 3 x 15 st (stå brett, ut med knäna)
5. Pullover med hantel (ryggen på plint) 3 x 8 st

EXPLOSIVITET 2

Uppvärmning:

(med i gemensamma?) Jogg, idioten, burpbees, stretch.

ALLA:

MED PINNE (i par, ledare delar in)

1. Värmning axlar (över axlarna, snurra, armbåge)
2. Pinne framme på axlarna, rotation
3. Pinne framme på axlarna, framåtlutad, rotation
4. Pinne längs ryggen (3 x punkter) utfallssteg
5. Good mornings (ut med rumpan, ned mot tårna)
6. TOTALEN (pinnar, stänger) Genomgång och sedan (3 x var och sedan byte) x 3

SAMTLIGA: (2 köer med vuxna ledare):

12 kg

PROVA frivändning eller ryck igen.

De som är riktigt stabila: med 20 eller 25 kg:

1. Ryck 3 x 6 eller frivändning 3 x 6
2. Benböj 2 x 6

Break-out om ledare: (BONUS)

1. Marklyft teknik (start med axlar ovanför stängen), stå axelbrett. (Börja både nedifrån och uppifrån).

ALLA DÄREFTER:

1. Utfallssteg bakre benet högt 3 x 8 per ben (ett ben i taget) (med eller utan vikt - individuellt)
 2. Benböj med hantel uppe på bröstet (som benböj fram) 3 x 15 st (stå brett, ut med knäna)
- (BONUS):
3. Pullover med hantel (ryggen på plint) 3 x 8 st
 4. Stående axelpress med hantlar 3 x max

EXPLOSIVITET 3

Uppvärmning: (med i gemensamma?) Jogg, ben-hopp-burpbees-armhävningar (6-5-4-3....) + stretch.

ALLA:

MED PINNE (i par, ledare delar in)

1. Värmning axlar (över axlarna, snurra, armbåge)
2. Pinne framme på axlarna, rotation
3. Pinne framme på axlarna, framtåtlutad, rotation
4. Pinne längs ryggen (3 x punkter) utfallssteg
5. Good mornings (ut med rumpan, ned mot tårna)
6. TOTALEN (pinnar, stänger) Genomgång och sedan (3 x var och sedan byte) x 3

SAMTLIGA: (2 köer med vuxna ledare)

PROVA frivändning, ryck (och om man vill därefter benböj):

12 kg

20 kg

25 kg

ALLA DÄREFTER:

1. Utfallssteg bakre benet högt 3 x 8 per ben (ett ben i taget) (med eller utan vikt - individuellt)
 2. Step ups med hantlar i händerna (eller vikter) 3 x 16 st lyft andra knät högt
- (BONUS):
3. Pullover med hantel (ryggen på plint) 3 x 8 st
 4. Stående axelpress med hantlar 3 x max

EXPLOSIVITET 4

Uppvärmning: (med i gemensamma?) Jogg, ben-hopp-burpbees-armhävningar (6-5-4-3....) + stretch.

ALLA:

MED PINNE (i par, ledare delar in)

1. Värmning axlar (över axlarna, snurra, armbåge)
2. Pinne framme på axlarna, rotation

3. Pinne framme på axlarna, framåtlutad, rotation
4. Pinne längs ryggen (3 x punkter) utfallssteg
5. Good mornings (ut med rumpan, ned mot tårna)
6. TALEN (pinnar, stänger) Genomgång och sedan (3 x var och sedan byte) x 3

SAMTLIGA: (2 köer med vuxna ledare)

PROVA frivändning, ryck (och om man vill därefter benböj):

12 kg

20 kg

25 kg

ALLA DÄREFTER: 3 varv:

1. Häckhopp / plint bana (studsigt, kort kontakttid)
2. 15 st benböj med hantel fram ELLER 10 st benböj med kompis på ryggen

EXPLOSIVITET 5

Uppvärmning: (med i gemensamma?) Jogg, ben-hopp-burpbees-rygglyft-planka 10 sek (7-6-5-4-3....)
+ stretch.

ALLA:

MED PINNE (i par, ledare delar in)

1. Värmning axlar över axlarna + snurra
2. Pinne längs ryggen (3 x punkter) utfallssteg
3. TALEN (pinnar)

SAMTLIGA: (3 x köer med vuxna ledare)

2 x set: ryck om man kan, frivändning annars

ALLA DÄREFTER: 4 varv:

1. Inne i redskapsförrådet: 8 - 10 st benböj med stång. 3 stationer med 25 kg, 20 kg och 12 kg.
(Alternativt med kompis på ryggen) - det ska kännas i benen och rumpan!
2. Ute i hallen: Häckhopp- och plintbana med avslutande så höga häckhopp som det går.
Ställ dubbla plintar och pinne alldeles på kanten, samt ett gummibandssnöre (studsigt, kort kontakttid)

EXPLOSIVITET 6

Uppvärmning: (med i gemensamma?) Jogg + ben-hopp-burpbees-rygglyft-planka 10 sek (7-6-5-4-3....).

ALLA:

MED PINNE (i par, ledare delar in)

1. Värmning axlar över axlarna + snurra
2. Pinne längs ryggen (3 x punkter) utfallssteg
3. TOTALEN (pinnar)

SAMTLIGA: (3x köer med 6 pers i varje med vuxna ledare)

3 x set: 6 x ryck prioritet, frivändning som backup

ALLA DÄREFTER: 3 varv:

1. Inne i redskapsförrådet: 8 - 10 st benböj med stång.
3 st stationer med 25 kg, 20 kg och 12 kg.
Det ska kännas i benen och rumpan!
2. Ute i hallen: hopp från liten plint till högre (kort kontakttid) x 4 st

EXPLOSIVITET 7

Uppvärmning: (med i gemensamma?) Jogg + ben-hopp-lägga sig på rygg-sidolyft (udda höger, jämnt vänster)-planka 10 sek (7-6-5-4-3....).

ALLA:

MED PINNE (i par, ledare delar in)

1. Värmning axlar över axlarna + snurra
2. Pinne längs ryggen (3 x punkter) utfallssteg
3. TOTALEN (pinnar)

SAMTLIGA: (3x köer med 6 pers i varje med vuxna ledare)

3 x set: 6 x ryck prioritet, frivändning som backup

ALLA DÄREFTER: 3 varv:

1. Inne i redskapsförrådet: 8 - 10 st benböj med stång.
3 st stationer med 25 kg, 20 kg och 12 kg.
Det ska kännas i benen och rumpan!
2. Ute i hallen: inkast med 2 kg till varandra (eller i vägg om det går) 4 x max! varje varv.
3. (Om tid: prova pers i ryck)

SNABBHET OCH AXEL 1

1. Uppvärmning + stretch + pendlingar
2. Löpskolning:

- VV-HH...
- Lilla hjulet
- Symaskin armarna upp

- Symaskin aktiva armar
- Lilla hjulet övergång till symaskin

3. Reaktionsstarter

4. In & outs

5. Kurirstafett

AXEL

1. Framåtgång omväxlande armar eller ben (rumpan upp)
2. Två och två: skottkärregrepp upp till 90 grader i höften
3. Omvända bordet
4. Handstående mot kompisar

SNABBHET OCH AXEL 2

1. Uppvärmning + stretch + pendlingar

2. Löpskolning:

- Sparka upp ben till hand
- VVV-HHH...
- Lilla hjulet
- Symaskin armarna utåt
- Symaskin aktiva armar
- Lilla hjulet övergång till symaskin

3. Stegringslopp 2 x

4. Reaktionsstarter 5 st

5. In & outs x 4 - 5 st ca 60 m totalt

AXEL (2 varv av nedan cirkel)

1. Framåtgång omväxlande armar eller ben (rumpan upp) från långsida till långsida
2. Två och två: skottkärregrepp upp till 90 grader i höften
3. Omvända bordet 45 sekunder
4. Handstående mot kompisar 3 x vardera