

Pubertalt Praktikpass

Skapat av: Cai Bäck

Träna för att träna 13-16år (Idrottsspecifika färdigheter, fysträning i fokus)

UPPVÄRMNING 30 min

Syfte: Höja musklernas temperatur, överladda fosfokreatin förrådet och starta upp aeroba processer.

Upplägg: Succesiv stegring av uppvärmningen. *Stå ->gå->löp ->Snabbhet->styrka*

Se till att få med koordination, rörlighet, *snabbhet*, styrka & uthållighet

Längre arbetstider på alla moment ca. 20-30sek jämfört med tidigare stadie

Variera, överraska

Jobba med höra, titta, känna

Reagera, fånga upp

Lyfta, dansa

Koordination

Kroppshållning

Stå i olika positioner

Stå på ett ben och blunda

Gångövningar

tå

häl

insida

utsida

utfallssteg framåt & bakåt

utfallssteg framåt & bakåt samtidigt som hand förs mot fot

stora steg med raka ben

Löpövningar

bakåt

sidled

armar framåt

armar bakåt

en arm framåt den andra bakåt

Olika riktningar

Hoppövningar

Hopp i sidled med armpendlingar

Hopsasteg

Indianhopp

Enbenshopp i olika riktningar

Vrithopp framåt & bakåt

Upphopp framåt & bakåt

Akrobatik

Åla, krypa, rulla, kullerbytta framåt & bakåt, Hjula

Rörlighet

Benpendlingar

Häcksittande 2 varianter

Snabbhet

Olika lekar

Styrka

Breakdance

Krabbgång framåt & bakåt

Bergsklättring

Larven

2 & 2

Skottkärran 2 & 2

Lyfta varandra

Bålrotationer rygg mot rygg 2varianter byt hål med medicinboll(fotboll)

”Tuppfäktning”: Stå på ett ben och håll det andra benets fot med båda händerna eller ena handen bakom ryggen, knuffa på kompisen med axlarna. Stå gärna i en ring eller på en matta.

Stående armbrytning

Uthållighet

10-20

RÖRLIGHET (Inkluderas med fördel i uppvärmningen)

I detta stadiet handlar det om att motverka den minskning av rörlighet som sker med stigande ålder och försöka upprätthålla den medfödda goda rörligheten. Individuellt hur mycket tid var och en behöver lägga för att uppnå och bibehålla den optimala rörlighetsnivån. Troligtvis så behöver killar lägga mer tid på det rent generellt.

Dynamisk

Tänjningar i olika former

Benpendlingar

Häcksittande 2 varianter

KOORDINATION

Utveckling av differentieringsförmågan är central i detta stadie och det innebär att det är viktigt att ha fokus på övningar inriktade på tids-, rums-, kraft- och hastighetsprecision i rörelserna. Det handlar om precision, rytm, anpassa rörelser till varierande förhållanden, finslipning, automatisering och individanpassning.

Balans (Inkluderas med fördel i uppvärmningen)

Stå på ett ben

Blunda

Akrobatik (Inkluderas med fördel i uppvärmningen)

Åla, krypa, rulla, kullerbytta framåt & bakåt, Hjula

Löp

(Frekvens->knälyft->steglängd)

Tripping

Skipping

Löp

Hopp

Hopsasteg

Vrist

Upphopp

Nedhopp

Mångsteg

SNABBHET

Succesivt öka antalet valalternativ. Jobba med lättare belastningar än normalt, överhastighet, belasta först och plocka av direkt samt leader. Variera för att undvika hastighetsstereotyper.

Tänk på att det är viktigt att vila mellan varje omgång

Aktions (Komplex rörelse)(boll som signal)

Acceleration (olika typer av startsignaler)

STYRKA

Fortsättning på att lära in nerv-muskel samarbete. Läger grunden för att kunna lära in korrekt teknik, förebygga skador, underlätta motorisk inlärning och skelett uppbyggnad.

Explosiv styrka och då specifikt för bål(i synnerhet tjejer) 6-8 reps gärna i form av Plyometrisk träning där vi aktiverar Stretch Shortening Cycle (SSC). Under senare delen av puberteten så är det väldigt gynnsamt att bygga upp muskelmassan (hypertrofiträning).

Grund

Cirkelträning

Bergsklättring

Krabbgång 2varianter

Sissy squat Jr

Armböj

Sned rygglyft

Larven

Kålmask

Skottkärran 2 & 2

Bål

Sätelyft

Excentriska benlyft

Liggande bålrotation 2 & 2

Breakdance

"Tuppfäktning": Stå på ett ben och håll det andra benets fot med båda händerna eller ena handen bakom ryggen, knuffa på kompisens med axlarna. Stå gärna i en ring eller på en matta.

Stående armbrytning

Stå i utfallsposition på knä på en linje med en fots mellanrum mellan fötterna och med utsträckta armar. Kompis står bredvid och trycker dina händer åt sidan. Fokus på att rotera så lite det går.

Explosiv

Plyometrisk

(Ben i form av hopp)

Hoppsteg

Vrist

Nedhopp

Mångsteg

Bål

- Ryggliggande med raka ben och fötterna upp, greppa kompisens underben. Aktivera bålen när kompisens snabbt trycker dina fötter framåt och åt sidorna. Sträva efter att befinna dig i startpositionen hela tiden. Gör ej för stora rörelser så att hållningen tappas.

Armar med hjälp av medicinboll

- Sittande med raka ben och fötterna på en step-up bräda. Stöt medicinbollen.
- Ligg på mage med armarna framåt. Kompis släpper ner medicinboll som du ska fånga.

Bål och armar med hjälp av medicinboll

- Sit-ups stöt med fokus på broms vid mottagande. Kompis kastar medicinboll till dig med hög fart. Ta emot och gör en kort sit-up och stöt tillbaks bollen samtidigt.

Bål med hjälp av medicinboll

- Sittande sidokast. Kompis står vid sidan och kastar medicinboll med hög fart till dig. Sträva efter att bromsa upp så tidigt och snabbt som det går.
- Stå i utfallsposition på knä på en linje med en fots mellanrum mellan fötterna. Kompis står snett bakom och kastar medicinboll till dig. Fånga den med fokus på att rotera så lite det går.
- Snabba rotationer med tung medicinboll eller viktskiva. Håll emot med höften.

Prehab

Knästabilitet

Skridskohopp

Enbens sidhopp

Baksida lår

Draken

Finnen

UTHÅLLIGHET

Tillfälle som aldrig återkommer vad det gäller möjligheten att påverka hjärtat som växer snabbt samtidigt som utvecklingen av blodkärlen och artärerna sker långsamt. Det är också möjligt att med rätt träningsstimuli uppnå en utvidgning av hjärtsäcken vilket framöver är en begränsande faktor vad det gäller möjligheten att höja sitt max Vo2. Andra viktiga faktorer som nu har ändrats i kroppen är att androgener cirkulerar, Hb värdet är högt och att andningen är effektivare än innan puberteten.

Aerob

Högintensiva intervaller 90% av maxpuls och distanslöp

Ex. 30sek arbete- 20sek vila

3set med 5lopp i varje

Anaerob

Hög intensitet, korta intervaller i form av stafetter, hinderbanor

10-20 i form av olika banor exempelvis T & V