 Sommarträning 2022

Det är så kul att se hur mycket ni alla har utvecklats under året! Vi ledare vill gärna hjälpa er att behålla styrka/kondition inför höstsäsongen. Så klart vill vi att du vara lediga och njuta av sommarlovet …. men använd gärna din lediga tid till att träna och utveckla dig i handboll. Självklart är det frivilligt, men det blir så mycket roligare i höst om du kommer väl förberedd. När du orkar mer och är starkare blir handbollen ännu roligare. Kom ihåg att det är bättre att träna lite än ingenting alls. Om du har svårt att komma igång: Träna gärna med en kompis eller ett syskon. Eller utmana mamma eller pappa i att du tränar mer än dem eller blir starkare eller snabbare än dem. Du kan även berätta för mamma eller pappa hur mycket du vill träna i sommar så hjälper de till att påminna dig så att du inte glömmer bort det.

Träningspass
Sätt på träningskläder och gympaskor

|  |  |
| --- | --- |
| Löpning – Olika alternativ | • Mät upp ca 30 m, börja med att springa sträckan fram & tillbaka, rusha sedan max tempo 30 m, lika med ett varv, kör detta 10 gånger.• 40/20: spring i hyfsat tempo i 40 s, vila 20 s, kör i 10 min.• 70/20: spring i lagom tempo i 70 s, vila 20 s, kör i 15 min.• Backträning: Hitta en backe i din närhet som du väljer att löpa rejält fort i, kör minst 5 gånger.• Lång löpning: minst 20 minuter i lagom tempo, tänk dig att du kan prata samtidigt som du springer |
| Hoppa hopprep | • Hoppa minst 5 minuter, hoppa på olika sätt, ett ben, vartannat ben, jämfota osv.• Test ibland att ta tid 1 min, hoppa maximalt antal hopp, skriv upp antal hopp. Försök att öka antalet varje gång. |
| Styrka - överkropp | • Minst 5 vanliga armhävningar (ej på knä!!!), 10 situps samt 15 rumplyft, kör 3 varv.• Variera armhävningarna, ha händerna på pall, stol eller bord, placera fötterna på pall, stol eller överkurs på bord! |
| Styrka – ben överkropp | • 1 upphopp, 1 armhävning, upprepa 10 gånger, vila, kör minst 2 varv.• 1 upphopp, 3 situps, upprepa 10 gånger, vila, kör minst 2 varv. |
| Styrka - knäkontroll | **Knät över foten! Viktigt att vara noga, behöver INTE gå fort.**• Hoppa klockan på ett ben, byt håll o hoppa tillbaka, gör samma med andra benet, kör 2 gånger.• Utfallssteg: 15 st varje ben, upprepa två gånger. Obs! rak rygg!• Knäböj: 10 st, kontroll på knäna, hälarna ska inte lyfta från underlaget, kör 2 gånger.• Enbens knäböj: 10 st på varje ben, gå så djupt du kan med kontroll, kör 2 gånger. |
| Bollträning  | Det är viktigt att bibehålla och utveckla bollkontrollen.• Utför 200 passningar med bra kvalité. Tänk på att variera avstånd. Alternativt om man är själv kan man köra skottövningar eller greppa och studsövningar, öva in finter med boll. Minst 15 minuter.• Kasta/jonglera/trixa/hitta på egna övningar, utmana er själva eller kompisar osv. Kör med handboll, tennisboll, medicinboll eller potatisar... bara fantasin sätter stopp. |