

Hej grabbar och föräldrar!

Stort tack för i helgen, det har varit en kanonhelg där grabbarna sköt sig fint både på och utanför planen. Naturligtvis surt att vi inte kunde ta oss hela vägen fram till finalerna men vi kommer igen!

Den 11:e maj kommer vi ha en avslutningsaktivitet på Gustavsviksbadet där det bjuds på entré och mat efter arbetsinsatsen som gjordes för någon vecka sen, stort tack till alla som hjälpte till och gjorde det möjligt.

Vi kommer skicka ut en enkät till spelarna som vi vill att ni hjälper grabbarna att fylla i, dock med grabbarnas egna ord, känslor och önskemål 😊 Syftet med enkäten är att vi ska kunna anpassa och erbjuda en ännu bättre verksamhet

Nu börjar det närma sig slutet av säsongen och då är det dags att blicka framåt mot säsongen 26/27 och att planera för **försäsong-/sommarträningen**. Under maj/juni kommer vi att ha **gemensam fysträning två gånger i veckan**, och **minst ett pass på egen hand** varje vecka. Vi vet att många dubbelidrottare vilket vi tycker är kanonbra och något som kommer vara till fördel när innebandysäsongen drar igång till hösten och självklart kommer ex en fotbollsträning kunna räknas som ett genomfört träningspass på egen hand. Under juli tränar vi helt individuell enligt ett träningsprogram som distribueras senare.

När det gäller planeringen inför säsongen 26/27 så kommer mer information på föräldramötet gällande träningsmängd, serietillhörighet, cuper osv

Varför är sommarträningen viktig?

I den här åldern händer det mycket i kroppen. Många av killarna är nu i eller på väg in i **puberteten**, vilket innebär att de för första gången verkligen kan **tillgodogöra sig träningen på ett helt annat sätt** än tidigare. Styrka, snabbhet, kondition och koordination utvecklas snabbare – *om man tränar regelbundet*.

Det här är en väldigt viktig period för:

- att bygga en bra **fysisk grund**
- att skapa **goda träningsvanor**
- att minska risken för **skador** framöver
- att stärka **självförtroende och motivation**

Eget ansvar – med stöd hemifrån

Vi tränare ansvarar för de gemensamma passen, men utvecklingen sker framför allt över tid och genom **kontinuitet**. Här spelar ni föräldrar en viktig roll genom att:

- uppmuntra till rörelse även utanför lagträning
- hjälpa grabbarna att planera in sitt eget pass
- stötta med positiv feedback – ansträngning är viktigare än resultat

Vårt mål

Målet med sommarträningen är inte att pressa, utan att:

- komma väl förberedda till höstens säsong
- utvecklas som spelare och lag
- fortsätta ha **kul tillsammans**

Upplägg

Vi tränar gemensamt på måndagar och onsdagar, på måndagar ses vi vid Sörbybacken och på onsdagar träffas vi vid Ekäng. Träningen börjar kl 18:30 och vi är klara till kl 20:00, kom i tid.

Kalendarium:

Maj:

Vecka 18

- Innebandyträning tisdag & onsdag)

Vecka 19

- 4:e Alla Blir Vi Drabbade På Något Sätt, träning + fika vid Sörbybacken. Detta är en aktivitet för hela sektionen innebandy. David kommer vara på plats och springa ett par var för ett gott ändamål
- Innebandyträning tisdag & onsdag
- 9:e maj ÖSK-dagen på Ekäng

Vecka 20

- Avslutningsaktivitet, bad och mat på Gustavsvik, start kl 16:00
- Innebandyträning tisdag & onsdag

Vecka 21

- 18:e maj – fystester (vi vill att så många som möjligt är på plats)
- Innebandyträning tisdag
- 20:e maj start sommarträningen enligt ordinarie schema (måndag & onsdag)

Vecka 22

- 26:e maj kl 17:30-19:00 föräldramöte

Juni:

- Försäsongsträningarna fortsätter vecka 27 ut

Juli:

- Träning på egen hand enligt upprättat schema

Augusti:

- 3:e uppstart gemensam träning (fysträning)

Vi ser verkligen fram emot en aktiv och utvecklande sommar tillsammans med grabbarna och att grabbarna kommer väl förberedda till inomhussäsongen 26/27. Har ni frågor eller funderingar är det bara att höra av er!

Sist men inte minst, eftersom det blir en hel del löpning så se till att grabbarna har bra och lämpliga skor

Nu kör vi – tillsammans!

/Tränarna 🦵 🎯

Kalendarium:

Maj:

- Innebandyträningar fortsätter på tisdagar (förhoppningsvis i Tybblelundshallen)
- 4:e Alla Blir Vi Drabbade På Något Sätt, träning + fika vid Sörbybacken
- 6:e Fystester
- 9:e maj ÖSK-dagen på Ekäng
- 11:e maj, avslutning med bad & mat på Gustavsvik
- 13:e maj, start sommarträningen enligt ordinarie schema
- 26:e maj kl 17:30-19:00 föräldramöte

Juni:

- Försäsongsträningarna fortsätter vecka 26 ut
- 7:e juni Golftävling på eftermiddagen för dom som vill

Juli:

Träning på egen hand enligt upprättat schema

Augusti:

3:e uppstart gemensam träning (fysträning)



FÖRSÄSONGSTRÄNING ÖSK UNGDOM P2012

Pass 1 – Sörbybacken (gemensamt måndagar)

Uppvärmning:

- Ett varv runt Sörbybacken + dynamisk rörlighet

Träningspass:

- Fem varv uppför trappen (inte hela varvet utan bara själva trappen), fart uppför och lätt jogg nedför trappern/backen

Vila

- 10 x 20 sek intervaller uppför backen – jogg ner till startposition

Styrka:

- Vi kör 3 varv med 15 repetitioner av varje:
 - o Utfallssteg vanliga (15 rep/ben)
 - o Armhävningar
 - o Utfallssteg åt sidan (15 rep/ben)
 - o Knäböj
 - o Fällkniv
 - o Utfallssteg med Rotation

Avslut:

- Nedjogg 5 min + gemensam stretching

Pass 2 – Intervaller Ekäng (gemensamt onsdagar)

Uppvärmning:

- Gemensam jogg 5 min + dynamisk rörlighet

Intervallpass (varierande, ett av alternativen nedan):

- 4 x 4 min löpning med 90 sekunder aktiv vila (gång)
- 5 x 3 min löpning med 90 sekunder aktiv vila (gång)
- 10 x 2 min löpning med 60 sekunder ståvila

Vila

- T-löpning alt fram/bak – fram/bak - fram

Innebandy (30-40 min):

- Vi delar in i lag och spelar innebandy på utomhusplanen vid Ekäng om vädret tillåter.

Styrka:

- Vi kör 3 varv med 10 repetitioner av varje:
 - o Jämfotahopp
 - o Skridskohopp (10 rep/ben)
 - o Knäböj med hopp

Vila

- o Utfallssteg (10 rep/ben)
- o Alternativa splithopp (10 rep/ben)
- o Fällkniv

Avslut:

- Nedjogg 5 min + gemensam stretching

Pass 3 – Konditionsträning individuellt (görs hemma)

Uppvärmning:

- Jogga 5 min

Träningspass

- 20-25 min (4-5 km) löpning, det viktigaste är inte tempot utan att det är löpning hela tiden. Försök utmana i er att springa längre och längre
- Intervaller, 15 x 15 sekunder upprepa 10 ggr (fokus på explosivitet)

Styrka:

- Vi kör 3 varv med 15 repetitioner av varje:
 - Utfallssteg vanliga (15 rep/ben)
 - Armhävningar
 - Utfallssteg åt sidan (15 rep/ben)
 - Benböj
 - Fällkniv

Vila

- Plankan 60 sek x 3

Avslut:

- Nedjogg 5 min + stretching

Pass 4 – Konditionsträning individuellt (uppmuntras men frivilligt)

Uppvärmning:

- Jogga 5 min + dynamisk rörlighet

Träningspass

- Cirkelfys, arbete 40 sekunder vila 20 sekunder. Mellan varven vila i 3-4 min och upprepa 3-5 ggr
 - o Burpees
 - o Plankan
 - o Utfallssteg (vartannat ben)
 - o Broad jump
 - o Mountain Climbers (spänd mage/snabba ben)
 - o Enbenshopp över "linje"
 - o Armhävningar
 - o Benböj med hopp

Under vilan på 20 sek flyttar ni er till nästa övning och dricker vatten

Tips, ladda ner en app som kan hjälpa till med tidtagningen, ex "Intervall Timer", det finns massa olika så välj en som passar er



Avslut:

- Nedjogg 5 min + stretching

Tips på vägen

- Du ansvarar själv för din träning under sommaren
- Dra ihop ett litet gäng och träna tillsammans, det blir både roligare och lättare
- Kommunicera via WhatsApp, lägg upp bilder, peppande kommentarer, tider när ni tänkt träna osv
- Motivera andra genom att skicka en Snap när du tränar
- Ta med mamma, pappa eller syskon på ett träningspass
- Bestäm dig på morgonen "idag ska jag träna" så det är bestämt och inplanerat
- All träning som görs är bättre än den som inte görs och alla pass kommer inte vara ditt bästa pass men var nöjd och stolt att du genomfört ett träningspass även om det inte kändes toppen

FYSTEST – ÖSK Innebandy P2012

Syfte: Följa individuell fysisk utveckling – inte jämföra spelare.

Spelare

Namn: _____ Testdatum: _____

Testtillfälle: Maj Aug Sept

TESTPROTOKOLL

1 Snabbhet

10 m sprint (sek)

- Försök 1: _____
- Försök 2: _____

Bästa tid: _____

20 m sprint (sek)

- Försök 1: _____
- Försök 2: _____

Bästa tid: _____

2 Agility (T-test, 10-5-10-10)

- Försök 1: _____ sek

- Försök 2: _____ sek

Bästa tid: _____

3 Medellång löpning

200 m löpning (sek)

Tid: _____

4 Spänst

Stående längdhopp (cm)

- Försök 1: _____
- Försök 2: _____

Bästa längd: _____

5 Bålstyrka

Planka

Tid: _____ sek

6 Överkroppsstyrka

Armhävningar (kontrollerade)

Antal: _____


7 Kondition

Yo-Yo IR1 (avbruten nivå)

Nivå / distans: _____

Kommentar/känsla

FÖRSLAG PÅ MÅLVÄRDEN (SPANN – EJ KRAV)

 Viktigt: Detta är **riktmärken**, inte gränser för godkänd/underkänd.

Snabbhet

- **10 m:** ca 1,8–2,1 sek
- **20 m:** ca 3,2–3,7 sek

Spänst

- **Stående längdhopp:** ca 170–210 cm

Bålstyrka

- **Planka:** 35–60 sek med bra teknik

Överkropp

- **Armhävningar:**
 - 10–20 st (tå)
 - 15–30 st (knä)

Kondition (Yo-Yo IR1)

- Tidiga nivåer i maj
- Tydlig förbättring till augusti/september
 - ✓ Förbättring viktigare än nivå

TOLKNING ÖVER ÅRET

Period	Fokus
Maj	Nuläge, teknik, trygghet
Augusti	Effekt av sommarträning

September Matchform & tålighet

✓ En förbättring i **2–4 deltester** = mycket bra utveckling