Handbok för instruktörer

SPORT FITNESS

Innehåll

Vad är Sport Fitness 3
Övningshäftet och Puls – Power – Play 4
Övningskorten 5
Utrustning 9
Hur kan Sport Fitness presenteras? 10
Vägledning till planering av träningspass 11
Sätt ihop ett träningspass 14

Vad är Sport Fitness?

Sport Fitness är ett komplett och enkelt träningskoncept för alla som vill testa på en idrott, men även för de som vill stanna kvar i eller komma tillbaka till idrotten och dess gemenskap.

Målgruppen är barn, unga och vuxna, med eller utan erfarenhet av idrotten.

Sport Fitness är en träningsform för kravlöst idrottande. För alla åldrar och oavsett erfarenhet.

Med Sport Fitness har föreningen möjlighet att utveckla sin verksamhet och bredda sitt träningsutbud för att ge möjligheter för träning hela livet och idrott för alla.

Övningshäftet och Puls – Power – Play

Övningshäftet består av övningskort möjliga att plocka ur häftet för att samla de övningar som dagens pass ska bestå av och för att lägga ut på träningsytan för alla att se och läsa.

Övningshäftet är indelat i avsnitten **Puls**, **Power** och **Play**.

Puls – Starta upp passet med uppvärmning för att göra kroppen redo för träning. Värm upp muskler och leder och fokusera på träningsstunden. Uppvärmningen kan pågå i 10-20 minuter med fokus på att väcka de muskler och leder som ska användas i träningen. Blanda till exempel pulshöjande övningar, tekniklekar, lättare styrkeövningar och rörlighetsövningar.

Power – Idrott utövas med hela kroppen och det är viktigt att stärka och stabilisera kroppens leder och muskler för att hålla sig skadefri. Därefter är det bra att tidigt i passet lägga in några övningar som passar just för idrotten. Utifrån övningskorten kan ni sätta ihop övningar för ”Dagens träningspass” eller gå ihop två och två och träna i par.

Play – Idrotterna i Sport Fitness är lagsporter som innebär att passa, ta emot, skjuta på mål, kasta m.m. med olika typer av bollar och t ex klubba. Det är viktigt att träna på grundteknik när man ska spela. Det finns många roliga spelvarianter och på ett eller annat sätt tränar du idrottens olika moment.

Övningskorten

Info

De inledande korten i övningshäftet ger information som kan vara bra att känna till inför att leda och/eller träna ett **Sport Fitness**-pass. Informationskorten beskriver:

- vad **Sport Fitness** är, utifrån respektive idrott,
- vad föreningen kan behöva känna till,
- vad instruktören kan tänka på när hen ska leda pass,
- hur ett träningspass kan sättas upp och vilken utrustning som behövs.
- Borgskalan – för att få en uppfattning om ansträngningsnivå för varje del i passet.

TRÄNINGSPASSET INFO

Med **Basket Fitness** får ni det bästa av basketträningen. Reglerna är de samma som i vanligt basketspel, och begränsat med fysisk kontakt.

Ett pass kan genomföras på ungefär en timme och kan utövas på olika platser. I sporthallen, i träningslokalen, utomhus – ja i stort sett var som helst där det finns basketkorg, och passet anpassas efter platsen.

Utrustning Det som främst behövs är basketbollar och basketkorgar. Linjer i hallen anger er yta. Det går också bra att göra upp träningsytan själv med hjälp av golvmarkeringar eller koner.

Det är bara fantasin som sätter gränser för hur träningen genomförs – så länge deltagarna håller fokus och har roligt under tiden de tränar. Kombinera bollspel med konditions- och styrketräning för ett allsidigt träningspass.

Träningens upplägg

Minuter		Alternativ 1	Alternativ 2
1–20	Puls	Teknikövningar i par och uppvärmningsövningar nr 3 och 7.	Uppvärmningsövningar nr 10 och 17, och rörlighetsövningar.
21–40	Power	Styrkeövningar i par kombinerat med rörlighetsövningar, t ex cirkelträning.	Basketspel med inslag av styrkeövningar.
41–60	Play (här kan ni även kombinera Puls och Power)	Basketspel Spelövningar nr 5 och 12.	Basketspel på träningsplan 1 och cirkelträning på träningsplan 2.

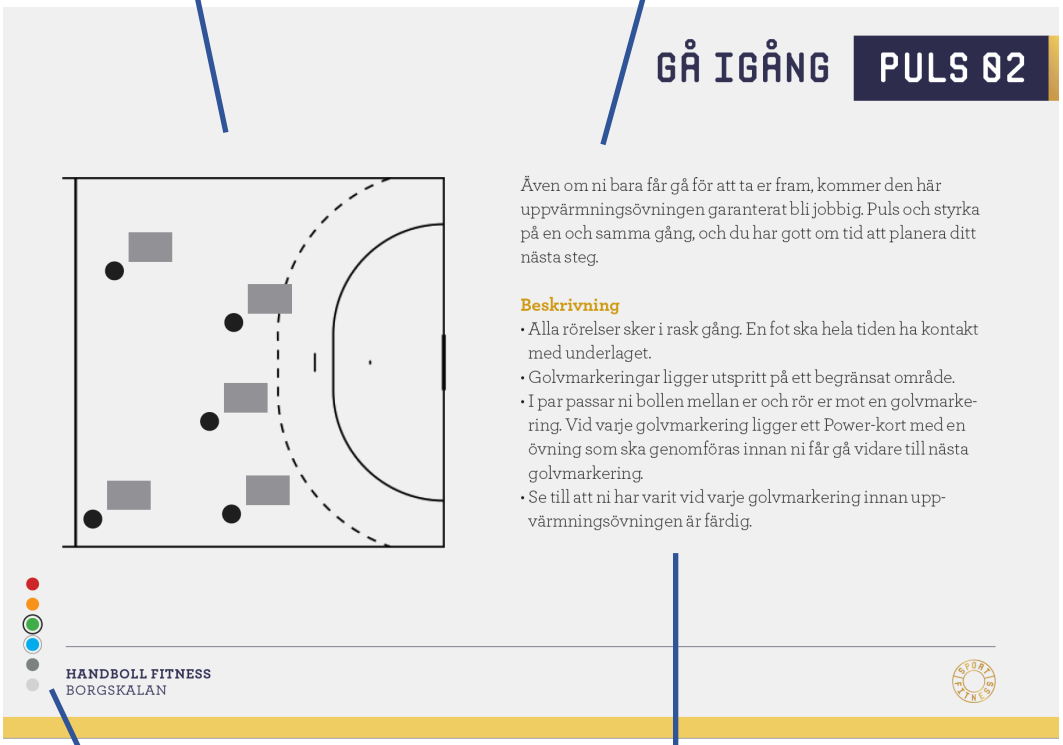
BASKET FITNESS

Övningskorten Puls

Korten märkta **Puls** visar olika typer av uppvärmningsövningar.

Hur övningen går till på plan visas i ritning med symboler.

En inledande text presenterar kort övningen och vad man tränar och utmanas i.



GÅ IGÅNG PULS 02

Även om ni bara får gå för att ta er fram, kommer den här uppvärmningsövningen garanterat bli jobbig. Puls och styrka på en och samma gång, och du har gott om tid att planera ditt nästa steg.

Beskrivning

- Alla rörelser sker i rask gång. En fot ska hela tiden ha kontakt med underlaget.
- Golvmarkeringar ligger utspritt på ett begränsat område.
- I par passar ni bollen mellan er och rör er mot en golvmarkering. Vid varje golvmarkering ligger ett Power-kort med en övning som ska genomföras innan ni får gå vidare till nästa golvmarkering.
- Se till att ni har varit vid varje golvmarkering innan uppvärmningsövningen är färdig.

HANDBOLL FITNESS
BORGSKALAN

De färgade prickarna visar ansträngningsnivå utifrån Borgskalan. Ringen runt grön prick anger att övningen ska upplevas ”något ansträngande” till ”ansträngande”. Borgskalan presenteras närmre på ett av Info-korten i början av häftet.

Här beskrivs övningen, hur träningsytan ska förberedas och vad ni bör tänka på när övningen genomförs.

Övningskorten Power

Korten märkta **Power** visar styrkeövningar.

Ett inledande Info-kort beskriver olika sätt att sätta ihop ett kortare styrketräningspass.

INFO POWER 01

Hockey Fitness Power
Hockey spelas med hela kroppen och det är viktigt att stärka och stabilisera kroppens leder och muskler för att hålla sig skadefri. Därför är det bra att tidigt i passet lägga in några övningar som passar just för hockeyspelaren.

Hur går styrketräningen till?
Här är några exempel på hur styrketräningen kan läggas upp. Använd gärna styrkeövningar som moment i både Hockey Fitness Puls och Hockey Fitness Play. Det ger en varierad och allsidig träning. Övningskorten är enkla att plocka ut ur häftet och placera på träningsytan för att deltagarna ska kunna se beskrivning av övningarna.

Parträning Alla genomför samma övning i par. Bestäm i förväg antalet repetitioner av övningen. 8–12 repetitioner i 2–3 set är en bra vägledning. Ni kan även utgå från ett bestämt tidsintervall för hur länge övningen ska utövas.

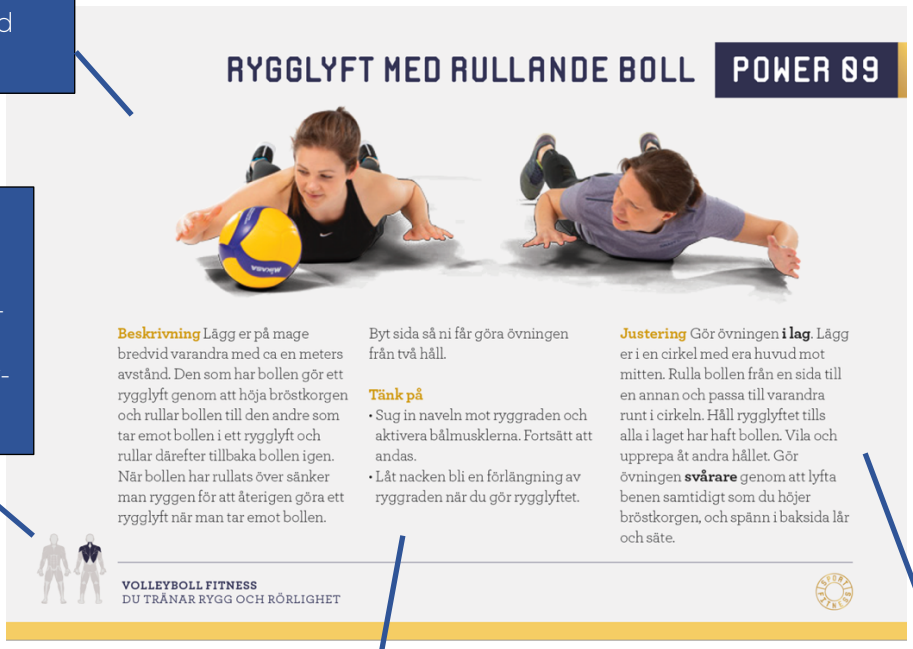
Cirkelträning Välj ut ett antal övningar för cirkelträningen. Övningarna kan genomförs individuellt eller i par under 30–60 sekunder. Vila i 15–30 sekunder och byt sedan till nästa övning. Tidsintervallet för aktivitet och paus kan variera.

"Dagens träningspass" Gör så många repetitioner som möjligt under ett bestämt tidsintervall utan paus. Välj ut 5–7 övningar som skall utföras på 15–20 minuter. Varje deltagare kan själv sätta sitt mål för hur många repetitioner som ska genomföras inom tidsramen.

Notera
- Du ska inte göra övningar som orsakar smärta eller obehag.
- Var uppmärksam på att leder och hållning är i rätt position när övningen utförs.
- Pusha och peppa varandra för att klara av den sista jobbiga repetitionen!

HOCKEY FITNESS

Styrkeövningarna presenteras med bild och text.



RYGGLYFT MED RULLANDE BOLL POWER 09

Beskrivning Lägg er på mage bredvid varandra med ca en meters avstånd. Den som har bollen gör ett rygglyft genom att höja bröstkorgen och rullar bollen till den andre som tar emot bollen i ett rygglyft och rullar därefter tillbaka bollen igen. När bollen har rullats över sänker man ryggen för att återigen göra ett rygglyft när man tar emot bollen.

Byt sida så ni får göra övningen från två håll.

Tänk på
- Sug in naveln mot ryggraden och aktivera bålmusklerna. Fortsätt att andas.
- Låt nacken bli en förlängning av ryggraden när du gör rygglyftet.

Justering Gör övningen **i lag**. Lägg er i en cirkel med era huvud mot mitten. Rulla bollen från en sida till en annan och passa till varandra runt i cirkeln. Håll rygglyftet tills alla i laget har haft bollen. Vila och upprepa åt andra hållet. Gör övningen **svårare** genom att lyfta benen samtidigt som du höjer bröstkorgen, och spänn i baksida lår och säte.

VOLLEYBOLL FITNESS
DU TRÄNAR RYGG OCH RÖRLIGHET

Bilden till vänster visar vilken del av kroppen du tränar med övningen.

Vissa saker behöver du tänka lite extra på för att du ska få ut rätt effekt av övningen och att den genomförs på skonsamt vis. Under rubriken **Tänk på** hittar du några punkter att tänka på.

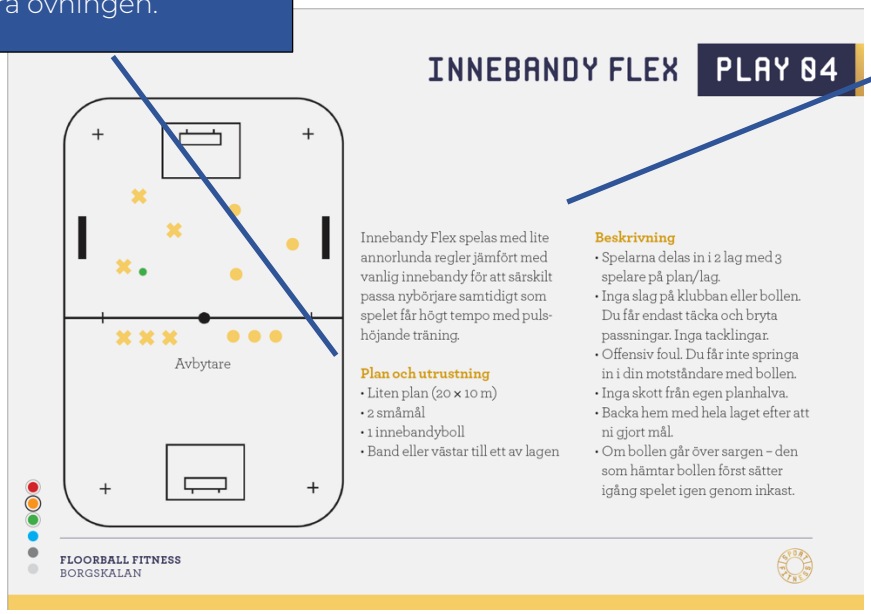
Om övningen kan justeras för att bli lättare eller svårare så anges det under **Justering**. I vissa övningar hittar du exempel på hur övningen kan göras i par eller med större utmaning.

Övningskorten Play

Korten märkta **Play** visar olika typer av spelövningar.

Under **Plan och utrustning** står vad ni behöver plocka fram för att genomföra övningen.

En inledande text presenterar kort övningen och vad man tränar och utmanas i.



INNEBANDY FLEX PLAY 04

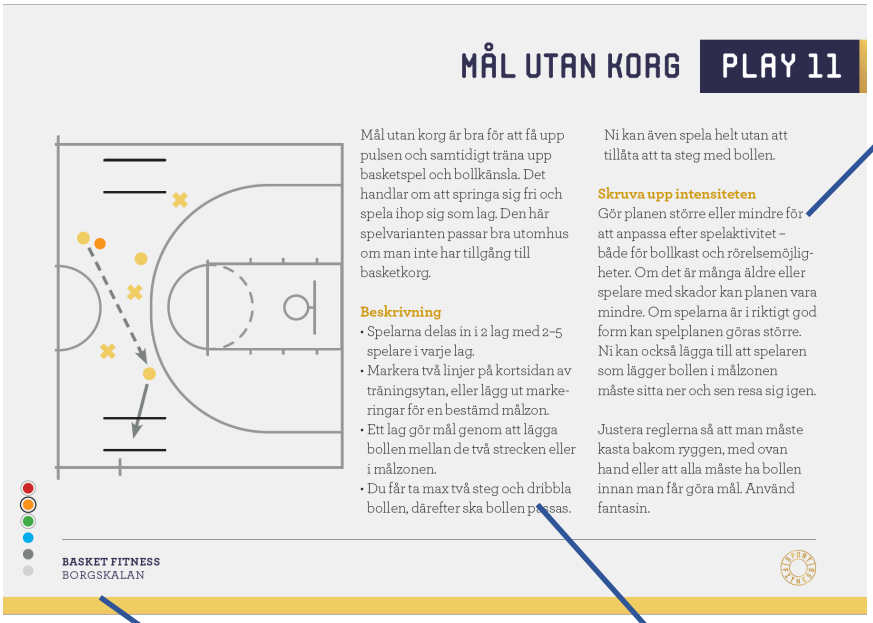
Avbytare

Innebandy Flex spelas med lite annorlunda regler jämfört med vanlig innebandy för att särskilt passa nybörjare samtidigt som spelet får högt tempo med pulshöjande träning.

Plan och utrustning
- Liten plan (20 × 10 m)
- 2 småmål
- 1 innebandyboll
- Band eller västar till ett av lagen

Beskrivning
- Spelarna delas in i 2 lag med 3 spelare på plan/lag.
- Inga slag på klubban eller bollen. Du får endast täcka och bryta passningar. Inga tacklingar.
- Offensiv foul. Du får inte springa in i din motståndare med bollen.
- Inga skott från egen planhalva.
- Backa hem med hela laget efter att ni gjort mål.
- Om bollen går över sargen – den som hämtar bollen först sätter igång spelet igen genom inkast.

FLOORBALL FITNESS
BORGSKALAN



MÅL UTAN KORG PLAY 11

Mål utan korg är bra för att få upp pulsen och samtidigt träna upp basketspel och bollkänsla. Det handlar om att springa sig fri och spela ihop sig som lag. Den här spelvarianten passar bra utomhus om man inte har tillgång till basketkorg.

Beskrivning
- Spelarna delas in i 2 lag med 2–5 spelare i varje lag.
- Markera två linjer på kortsidan av träningsytan, eller lägg ut markeringar för en bestämd målzon.
- Ett lag gör mål genom att lägga bollen mellan de två strecken eller i målzonen.
- Du får ta max två steg och dribbla bollen, därefter ska bollen passas.

Ni kan även spela helt utan att tillåta att ta steg med bollen.

Skruva upp intensiteten
Gör planen större eller mindre för att anpassa efter spelaktivitet – både för bollkast och rörelsemöjligheter. Om det är många äldre eller spelare med skador kan planen vara mindre. Om spelarna är i riktigt god form kan spelplanen göras större. Ni kan också lägga till att spelaren som lägger bollen i målzonen måste sitta ner och sen resa sig igen.

Justera reglerna så att man måste kasta bakom ryggen, med ovan hand eller att alla måste ha bollen innan man får göra mål. Använd fantasin.

BASKET FITNESS
BORGSKALAN

För att alla ska få möjlighet att utmanas på sin nivå finns tips på hur man kan skruva upp intensiteten.

De färgade prickarna visar ansträngningsnivå utifrån **Borgskalan**. Ringen runt orange prick anger att övningen ska kännas ”mycket ansträngande”. En svag ring runt röd respektive grön prick innebär att det finns inslag av ännu högre intensitet men även återhämtning. Borgskalan presenteras närmre på ett av Info-korten i börian av häftet.

Här beskrivs övningen. Dels hur många spelare ni ska vara i varje lag och dels hur t ex poängräkningen går till, när avbytare ska in i spelet och vilka regler som gäller för övningen.

Utrustning

Det ni behöver för ett **Sport Fitness**-pass är:

- övningshäftet
- den utrustning som används i idrotten t ex boll, klubba och mål eller nät
- golvmarkeringar eller koner
- västar eller färgade band för att dela in i lag
- tärning (eller kortlek)
- visselpipa

Hur kan Sport Fitness presenteras?

Sport Fitness presenteras som ett enkelt, flexibelt och lustfyllt sätt att idrotta. Övningshäftet är centralt och gör träningen lättillgänglig och varierad. Med ett övningshäfte i hallen blir det lätt att sätta i gång träningen för en grupp utan tränare eller med en instruktör närvarande.

Föreningen och medlemmarna:

Använd **Sport Fitness** för att locka fler spelare och medlemmar till idrotten. **Sport Fitness** är en motionsform som passar alla och som kan anpassas till den målgrupp som ni vill fånga upp.

Instruktören:

Sport Fitness är både lätt att träna och att instruera. Vissa målgrupper kan behöva en instruktör på plats medan till exempel vuxna grupper kan klara sig på egen hand. Instruktören kan ha en deltagarroll men är den som ordnar med passupplägg och ser till att utrustning finns på plats på träningsytan.

Använd Sport Fitness för att:

- erbjuda en idrott som motionsform och få allsidig träning på köpet
- erbjuda barn och ungdomar ett lekfullt sätt att idrotta på om alternativet är att sluta med sin idrott när kraven blir högre
- visa upp idrotten på föreningsdagar, i skolor eller evenemang
- hämta inspiration till nya inslag i den vanliga träningen. Roliga, lekar, spelvarianter och utmanande teknikövningar.

Vägledning till planering av träningspass

Anpassa passet efter gruppen. Tänk igenom vilka som kommer vara på plats – åldersgrupp, med eller utan erfarenhet eller om gruppen kommer vara blandad.

Barn

Fokus: Lekfullhet, öva motorik, förstå spel.

Puls: Lättare övningar för uppvärmning – lekar och teknik-övningar, få upp pulsen.

Power: Parövningar med små utmaningar – motorik, hopp. Starta enkelt, lägg till ev redskap t ex lämna över/rulla/kasta boll till varandra i styrkeövningar.

Play: Vanlig match med pauser. Lekfulla spelövningar.

Ungdomar

Fokus: Kravlöshet, gemenskap, allsidig träning, utveckla.

Puls: Få upp pulsen, teknikövningar med måttlig intensitet.

Power: Mjuka upp med rörlighetsövningar. Parövningar, t ex cirkelträning. Peppa varandra. Utmaningar med högre intensitet t ex ruscher, hopp och helkroppsövningar.

Play: Matchspel och matcher mer inslag av t ex andra regler för mer utmaning.

Vuxna

Fokus: Gemenskap och social, allsidig träning. Ha kul.

Puls: Starta i lugn uppvärmning, få upp pulsen successivt, teknikövningar med måttlig intensitet, rörlighetsövningar.

Power: Parövningar, t ex cirkelträning. Anpassa nivå på övningar efter hand. Peppa varandra. Utmaningar med högre intensitet med t ex hoppövningar för att få upp puls emellanåt.

Play: Matchspel och matcher med inslag av t ex andra regler för mer utmaning. Avbytare som utför aktiviteter vid sidan om.

Seniorer

Fokus: Rörelse och socialt sammanhang. Skapa mervärden med aktiviteter utanför träningen.

Puls: Gå igång, lugn, uppvärmning med enkla teknikövningar, rörlighetsövningar.

Power: Parövningar eller individuellt, anpassa intensitet och tempo efter ambition. Starta på lägre nivån och anpassa.

Play: Låg till måttlig intensitet. Eventuellt inslag av **Power** för högre intensitet. Matchspel i gå-varianter.

Erfarna spelare

Fokus: Roligt, allsidigt, laganda.

Puls: Få upp puls, ”lek igång” med teknikövningar. Utmana varandra. Samla gänget.

Power: Cirkelträning för allsidiga träning för hela kroppen. Anpassa nivå på övningar efter hand. Styrketräning som ett sätt att förnya sin träning utöver spel.

Play: Matchspel och matcher med inslag av andra spelövningar för extra utmaningar.

Utan erfarenhet

Fokus: Testa och våga. Rolig träningsform.

Puls: Teknikövningar i fokus. Testa på. Bli vän med utrustningen.

Power: Enkla övningar i t ex cirkelträning. Börja på lägsta nivå och hitta sedan den nivå som passar och utmanar.

Play: Starta med vanlig match, testa andra varianter för att få igång lekfullheten.

Blandad grupp – ålder och/eller erfarenhet, ex familjeträning

Fokus: Tillsammans, lekfullhet, rörelse.

Puls: Få upp puls, teknikövningar utifrån förutsättningar, utmana varandra, starta två och två på blandad nivå.

Power: Parövningar men på individuell nivå. Lättare varianter för nybörjare och unga. Enkla övningar i t ex cirkelträning. Börja på lägsta nivå och hitta sedan den nivå som passar och utmanar.

Play: Starta med vanlig match, testa andra varianter för att få igång lekfullheten.

Sätt ihop ett träningspass

Utgå ifrån att alla delar – Puls, Power och Play, ska finnas med för skonsam och allsidig träning. Varje del fyller sin funktion.

Tidsbaserat

Bestäm tidsåtgång för hela passet. Normalt ca 60 min.

Låt 20 minuter bestå av uppvärmning (Puls), 20 minuter styrketräning/fysdel (Power) och 20 minuter spel (Play). Korta ner eller förläng delar, och sätt den tidsomfattning som passar gruppen.

Instruktör, ledare eller spelarna tillsammans väljer ut kort för dagens övningar och bestäm hur länge varje övning ska genomföras. På t ex 20 minuter uppvärmning (Puls) kan man hinna med 2-4 kort.

Power-korten kan med fördel läggas ut på träningsytan för att markera stationer i ett cirkelträningsupplägg.

Målbaserat

Bestäm tidsåtgång för hela passet. Normalt ca 60 min.

Basera passets indelning Puls, Power och Play på vad gruppen har för målsättning med passet. Om gruppen vill spela match – lägg in en kort uppvärmning på 10 minuter följt av ett cirkelpass med styrkeövningar på 10 minuter och avsluta med mycket spel. Det kan även vara ett bra avslut att förlägga styrkeövningarna på slutet.

För nybörjare kan stort fokus ligga på Puls och teknikövningar. I Play-delen ”leker” vi match och fokuserar på att ha kul.

Deltagarnas val

Eftersom träningsformen **Sport Fitness** är ett så pass enkelt och flexibelt sätt att idrotta på, finns det egentligen heller inga regler att träning ska vara på ett visst sätt. Deltagarna kan vara väldigt delaktiga i hur träningspasset ska utformas och genomföras och med en grupp med bra sammanhållning och med det sociala i fokus kan passet bli precis så man vill ha det från gång till gång. Låt deltagarna tillsammans komma fram till ett upplägg på sitt bästa pass.