

Nedan ges tre olika förslag och inriktning på 15 minuters förberedande träning som en utökning av det totala cirkelträningsspasset:

- Allmänna moment, exempelvis kullerbyttor, handstående, fyrfota-positioner, funktionell rörlighet.
- Lyftteknik på lägre belastningar, exempelvis knäböj, frivändning, ryck.
- Hoppsträning med olika varianter som utmanar ungdomsidrottaren såväl aerobt och anaerobt som koordinativt.

Syftet med det totala träningspasset avgör vad de första 15 minuterna ska innehålla. Oavsett val är det viktigt att se till att kvaliteten bibehålls.

Man kan också förlänga träningen med en aktivitet efter cirkelträningen, en sorts efterrätt. Den kan bestå av ytterligare en cirkel (C), exempelvis intervall-löpning mellan koner, rygg- och bålstyrka eller något annat som ger en extra krydda i träningen.

Övningsbank och förslag på cirklar



Som stöd till dig som tränare presenteras på detta materials webbplats en övningsbank som är kategoriserad utifrån olika rörelser och progression. Det finns också tre exempel på färdiga cirklar med lite olika inriktning för att du ska få en tydligare bild av hur cirklarna kan byggas upp. I förlängningen kommer du enkelt att kunna sätta ihop dina egna cirklar och finjustera dessa utifrån din idrottsspecifika kunskap så att de passar din idrott och ungdomsidrottarna på bästa tänkbara sätt.

MINNS DU?

- Tåligare, hållfastare och starkare är inledningsvis syftet med styrketräningen.
- Styrketräning kan ha olika syften, exempelvis styrkeuthållighet eller explosivitet.
- En ökad styrka leder ofta till en förbättrad kroppskontroll som leder till en ökad förmåga att utföra tekniska moment i den specifika idrotten.
- Komplex styrketräning tar lång tid att lära sig och kan ses som en andra idrott.
- Basprogram är vad det låter som, men basprogrammen ger ofta en väldigt bra träningseffekt med ungdomsidrottare. Om basen finns ges tid och möjlighet för utveckling längre fram.

- Cirkelträning är en klassiker som skapar hållfasthet och tålighet och bör vara ett naturligt inslag i en ungdomsidrottarens träning.
- Fastna inte i tekniska detaljer, träningen ska vara säker och utföras med god teknik men våga utmana och belasta över tid.

IDROTTARENS SIDA

Du har precis läst ett kapitel som handlar om styrketräning.

Stålkvinnan, Hulken, Bamse, Obelix och många andra seriefigurer känner du säkert igen, de utmärker sig genom att de uppvisar en enorm styrka. I din klass finns säkert någon som verkligen är naturligt stark fast hen kanske inte tränar någon speciell idrott. Inom idrotten kan styrka uttryckas på lite olika sätt, vissa idrotter är mer kraftidrotter och andra kräver styrka över längre tidsperioder. Oavsett idrott så har styrketräning visat sig vara en bra "medicin" för att motverka överbelastningsskador. Det har också visat sig att en ökad styrka kan förbättra såväl din prestation som ditt tekniska utförande i din idrott. Att träna styrketräning har med andra ord många positiva effekter. Beroende på hur stor del av din idrott som innehåller belastande moment så kan du behöva stödträna utanför idrotten, precis på samma sätt som med uthållighetsträningen.

UTMANA DIG

I nästa träningspass du genomför, så ser du till att något eller några av följande styrkemoment ingår med främst kroppen som belastning: hänga i romerska ringar, chins, fyrfota positioner, utfallsgång och olika typer av hopp. Kände du dig stark?

REFLEKTERA

Är du i din idrott i behov av att utveckla mycket kraft på kort tid eller att utveckla mindre kraft fast över längre tid?