SPÅNGA J18 TRÄNINGSPROGRAM 2014

Hej!

Nedan följer träningsprogrammet som är uppdelat i 7 delar:

1. Uppvärmning
2. Uthållighet
3. Snabbhet
4. Styrka
5. Rörlighet
6. Teknik
7. Mental träning

Det som är viktigast under sommaren är att alla håller sig aktiva, då det ger en bättre förberedelse för kommande säsong. Ju mer energi och fokus ni lägger på alla delar av träningsprogrammet desto bättre kommer ni att vara förberedda för kommande säsong.

Hockey är en komplex sport som kräver många olika grundstenar. Den mentala biten kommer att vara grunden till allt, dvs har ni en bra inställning och fokus samt viljan att bli bättre och tro på det vi gör går utvecklingen framåt.

Därför vill jag att du skapar en vision av vad just du vill åstadkomma med din hockey och försök att se dig själva uppnå ditt långsiktiga mål. Vad skulle du behöva göra för att skapa möjligheten att kunna spela på den högsta tänkbara nivån?

Varje träning är en möjlighet att utvecklas och bli större, starkare, snabbare och mer uthållig samt mentalt starkare.

1. Uppvärmning

Dynamisk uppvärmning:

50 Jumping jax
20 Knäböj
20 alternerande utfall
20 sidoutfall
30 toetaps
30 tåhävningar
50 sprints
50 armhävningar

100 x 10 hopprep :

100 dubbelhopp
100 alternerande hopp
100 baklänges hopp
100 2 takt vartannat ben
100 sprint hopp

2. Uthållighet (Pulsen bör ligga på 85-90% av max)

3 km löpning

Bollsport som t.ex tennis, landhockey eller squash 1 timme

Cykling 6 km (gärna uppför backe varannan km)

Simning 10-15 min krål

Slideboard 10-15 min

Step up på box 10-15 min så att pulsen ligger på 85-90% av max

400 m x 10 intervaller vila tills pulsen ligger på 120 slag/min 90-100% av max

Cirkelbana med 10 olika övningar där du ligger på 85-90% av max puls.
(kan vara en kombination av styrka, snabbhet, teknik och uthållighet).

3. Snabbhet

Plyometrics: 1-2, 1-4, 1-2-3, 4-3-2, 1-3, 4-2, 1-2-3-4, 4-3-2-1, 1-2-4-3, 1-4-2-3

10 x 10 häck hopp + 10 m sprint
10 x 10-15 m sprint baklänges uppför backe

10 x 10-15 m sidsprint (shufles) uppför backe
10 x 10-15 m sprints uppför backe
10 x 10-15 m grodhopp uppför backe
10 x 10-15 m sprint uppför backe med blyväst
10 x 10-15 m enbenshopp uppför backe (5ggr på varje ben)

4. Styrka

Ben:

djupa knäböj 10-8 x 8 (70-80% av max)

utfall 10x8 (70% av max)

frivändningar 10-8 x 8 (70-80% av max)

marklyft 10-8 x 8 (70-80% av max)

Armar:

Bänkpress 10-8 x 8 (70% av max)

Axelpress 10-8 x 8 (70% av max)

Chins max x 8

Dips max x 8

Mage:

Fällkniv max x 8
Situps max x 8
Brutalbänk max x 8
Benlyft max x 8
Plankan: 3 min vila 30 sek x 3

Rygg:

Superman 30 x 8
Alternerande superman 30 x 8
Rygglyft 30 x 8
Rygglyft fram 30 x 8
Rygglyft bak 30 x 8

5. Rörlighet

Stretching, framsida lår, baksida lår, höfter, axlar, rygg och ljumskar.

6. Teknik

Klubba:

3 tempo x 12 (15sek intervaller)

klockan

långa, korta (framför, forhand och backhand)

finter: höger, vänster och skott fint samt dubbelfint

dribbla med utfall

tennis

forehand och backhand

jordenrunt

sidhopp + dribbla

Skott:

Handledskott, toedrag, Datzuk

Backhandskott,

Direktskott

Korta snabba slagskott

1000 skott per dag blir 365 000 per år!

7. Mental träning

Övningar:

Godnatt: Innan du går och lägger dig visualisera (se dig själv göra minst 10 mål, 10 målgivande passningar, 10 närkamper där du dominerar, 10 snabba spelvändningar, och 10 olika finter som gör att du och ditt lag får ett övertag och skapar ett målfarligt läge.

Godmorgon: Hur skulle ditt kroppsspråk reagera ifall du just hade vunnit Stanley Cup.

Skriv ner på ett papper vad du har lärt dig från dagens träning och skriv ner vad du kan göra bättre nästa träning för att utvecklas framåt.

Skriv ner 10 saker som du är bra på.

Skriv ner 10 saker som du har gjort som har hjälpt andra människor. Ifall du inte kommer på några saker gör 10 saker idag som hjälper andra människor.

Gör minst 1 sak idag som du annars inte skulle ha gjort, men som du vet att om du gör den så kommer det att få dig att känna dig stolt.

Gör minst 1 sak idag som får dig att känna dig modig.

Gör minst 1 sak idag som får dig att känna glädje.

Vad får dig att känna dig stolt över dig själv?

Läs något som du aldrig skulle läsa i vanliga fall.

Lär dig schack eller ifall du redan kan spela, utmana någon som du tror är bättre än du är.

DVD-filmer att se under sommaren:

Remember the Titans

Ruby

Rocky III och IV

Karate Kid

The Matrix

Over the top

Miracle

Rookie

Youngblood

Dag 1

Uppvärmning + teknik

Uthållighet + styrka

Dag 2

Uppvärming + teknik

Snabbhet

Dag 3

Uppvärmning + teknik

Uthållighet + styrka

Dag 4

Uppvärmning

Plyometrics + teknik

Dag 5

Cirkelträning (MEGA PASS)
Uppvärming + Snabbhet + Uthållighet + Teknik + Styrka + Rörlighet

OBS!

Avsluta träningspasset med 3 mage och rygg övningar varje dag innan nerjogg och stretch 10min!!!

SHOOTING CHALLENGE:

Välj ditt favoritskott. Skjut 100 puckar så snabbt du kan. Den som får bäst tid per gjorda mål vinner. 60 målskott i minuten blir 1 målskott per sekund. Lycka till! Vi tester sedan i augusti.

Minst 3 m avstånd från målet.

100 skott höger kryss

Resultat:_____

Tid:_____

Datum:_____

100 skott vänster kryss

Resultat:_____

Tid:_____

Datum:_____

Glad sommar!

Gustav Wallner
Huvudtränare Spånga J18