

---

# BARMARKSTRÄNING

---

En övningsbank för VSK Bandy Ungdom



VERSION 1.2 2022

Axel Lycke



## Innehåll

Om detta häfte .....	1
Barmark .....	2
Träningen.....	2
Blocken .....	4
Block 1 Bandyskolan.....	4
Block 2 U9-U11 .....	4
Block 3 U12-U14 .....	4
Block 4 U16-17.....	5
Klubba och boll.....	6
Övningsbank.....	7
Individuella grundövningar.....	7
Koordination, styrka och balans:.....	9
Styrka.....	15
Stafetter.....	17
Övningsmatris.....	18

## Om detta häfte

Detta häfte är framtaget för att fungera som stöd för ledare inom VSK bandy för att bedriva barmarksträning utanför ordinarie bandysäsong. Häftet är uppdaterat inför 2022.

Inspiration kommer från flera håll men bland annat från rugby, friidrott, ur bandyburken.se och boken Kombinationsträning av brottaren Martin Lidberg. Innehållet är även i mångt och mycket framtestat på olika lag inom VSK bandy under 2020&2021. Träningen är anpassad till att bedrivas på en gräsyta vilket det finns gott om på Rocklunda.

För den som vill fördjupa sig i ämnet finns givetvis en uppsjö böcker och källor men en som brukar framhållas är:

Styrketräning för idrott, motion och rehabilitering; Thomeé, Augustsson, Wernbom, Karlsson – Sisu idrottsböcker.

Frågor, kommentarer, hiss eller diss välkomnas av författaren som nås enligt nedan:

Mobil 070-226 95 09

Epost: [kajaxelgustav@gmail.com](mailto:kajaxelgustav@gmail.com)

Vänligen

Axel Lycke

Västerås i april 2022

## Barmark

VSK är positiva till dubbelidrottande och uppmuntrar barn till att syssla med flera sporter. Barmarksträning under den del av året då det ej är bandysäsong har flera fördelar; det stärker laget och därigenom minskar risken för avhopp samt att det håller igång de barn som inte har en annan idrott. Det bygger goda vanor med alternativ träning och att man tränar året runt. För barnen som spelar tex fotboll är barmarken helt frivillig och sport i säsong går före men barnen som inte har en annan idrott förväntas delta.

Genom att köra gemensam barmark inom respektive block där barnen befinner sig för tillfället nås även ytterligare fördelar i form av stärkt klubbkänsla då man även lär känna spelare från andra årskullar. Genom att dela på träningsansvaret minskar det också belastningen på tränarleden vilket kan vara välkommet efter en intensiv säsong.

## Träningen

I ett längre perspektiv syftar barmarksträningen till att skapa en bättre bandyspelare genom att utveckla spelarens fysiska förmåga. Vi vill träna på styrka, balans, koordination, rörlighet, explosivitet och spänst. Samtliga dessa komponenter är sammanflätade och hänger ihop för att kunna förbättra sin fysik, för att därigenom kunna prestera på isen och att minimera skaderisken. Om endera del negligeras påverkar det i olika grad övriga färdigheter.

**Styrka:** I huvudsak bålstyrka och benstyrka

**Balans och koordination:** Viktigt att stärka knä- och fotleder för att minska skaderisken.

**Rörlighet:** Jobba med stretch och allmän rörlighet för att lära känna kroppen samtidigt som en bättre rörlighet minskar skaderisken.

**Explosivitet och spänst:** Från utgångspunkten *Startposition* eller *Aletisk position* skall våra spelare vara explosiva. Denna utgångsposition är densamma oavsett om man spelar bandy, rugby, tennis, basket eller någon annan sport som kräver explosivitet. Jämför även med bild nedan på Joel Engström från A-laget in action.

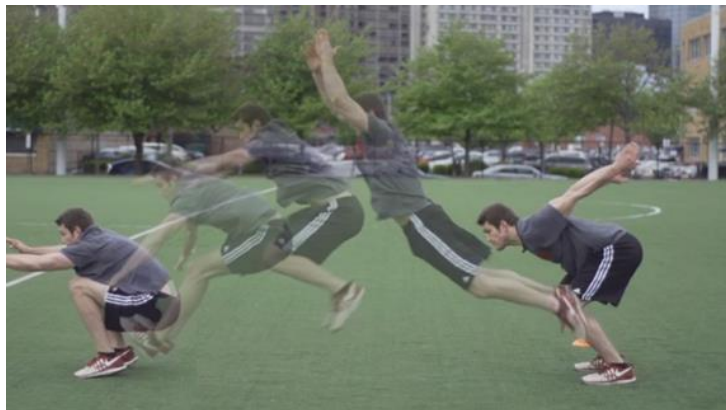


- Tryck höfterna rakt bakåt. Bröstit lutar lätt framåt.
- Böj knäna till axlarna är i linje med tårna
- Överarmarna i linje med överkroppen
- Tryck ihop skulderbladen nedåt, bakåt



När vi jobbar med reaktionsövningar, hopp etc. så är det här utgångspunkten vi vill jobba ifrån.

Ta till exempel vanliga stillastående längdhopp framåt, de görs också utifrån den här positionen. Jobba med armarna och se till att utövaren landar kontrollerat med mjuka knän. De skall inte behöva ta ett steg fram eller bak efter landning.



En framgångsfaktor för att få ungdomarna att vilja komma och köra barmark är att träningen är rolig och utmanande på ett bra sätt. Parövningar, reaktionsövningar och stafetter är träningsmetoder där tävlingsmomentet ingår på ett positivt sätt för barnen och de tar i naturligt.

Grundstruktur för samtliga pass:

- Välkomna
- Uppvärmning
- Stretch
- Övningar / Stafett / Liknande
- Rörlighet / Stretch

Ett bra sätt att bryta isen och för att lära känna varandra är att lära sig namnen. Börja samtliga pass med att alla samlas i en ring. Gå snabbt igenom dagens träning och kör sedan varvet runt där alla säger vad de heter och alla andra svarar. Tex: Jag heter Malin. – HEJ MALIN! Osv tills man har gått varvet runt.

Förslag på pass:

- Börja med namnleken
- Som uppvärmning kan man t.ex. kör doppboll, ultimate frisbee eller liknande.
- Stretch ståendes i en ring
- Några styrke-/koordinationsövningar – Se Individuella grundövningar
- Djurgång
- Par/Reaktionsövningar
- Någon form av stafett
- Stretch & Rörlighet
- Slut



## Blocken

I stycket nedan följer lite tankar och resonemang om de olika faserna i spelarnas utveckling.

U17					
U16					Block 4 - Juniorverksamhet
U14					
U13					Block 3 - Ungdom 9 & 11-manna
U12					
U11					
U10					Block 2 - Ungdom 5 & 7-manna
U9					
Guld					
Silver					Block 1 - Bandyskolan
Brons					

### Block 1 Bandyskolan

För bandyskolan bedriver vi ingen barmarksträning

### Block 2 U9-U11

Likt bandyskolan behöver huvudfokus här vara lek, huvudsaken är att det är roligt att komma till dessa träningar. Under dessa år behöver barnen träna på att träna på ett bra sätt. Det är viktigt att redan i dessa åldrar lära sig korrekt teknik och att utveckla och att lära känna sin kropp. Vid stretchning är det i regel få som lyckas hitta tänkt muskel men sakta men säkert så kommer fler och fler att göra det.

### Block 3 U12-U14

I detta block är det fortfarande att vi tränar på att träna. Det går att köra på lite tuffare och att pressa spelarna lite mer men fortfarande är fokuset på att öka kroppskontrollen och bygga goda vanor. En del börjar förstå kopplingen mellan att lägga ner jobb utanför bandyplan till prestationen på bandyplan men långt ifrån alla.

Här börjar vi lägga in lite fler styrkeövningar för att förbereda spelarna att börja kunna kliva in i gymmet under nästkommande block;

Knäböj utan vikter och utfall är bra grundövningar men det krävs att det görs med god teknik och knästabilitet redan från början. Just knäna är en av de viktigare detaljerna att hålla koll på. Se övningsbanken.

Vi kan växla på och köra lite mer intervallträning men tryck hela tiden på kvalitet före kvantitet. Hellre 30 knäböj med god teknik och rörelseomfång än 50 slarviga.



En fördel med att snarare köra en given tid före given mängd är att alla är klara samtidigt. Vid kombination av löpning/styrka/djurgång etc. låt dem gärna ha olika startpositioner så att det inte blir lika tydligt vem som ligger till hur då detta gör det lättare att fokusera på sig själv.

Man kan köra olika varianter av intervaller, allt från Tabata där man jobbar 20 sek, vilar 10 sek till lite längre med 3-6 x 3 minuter jobb med 1 minuts vila däremellan.

## Block 4 U16-17

I den här åldern kommer dubbelidrottandet att ha minskat något och fokus och motivation för att träna kommer att vara högre. Mer avancerade övningar och pass funkar och här kan man även lägga in rena löppass i Rocklundaskogen.

Idrottare som behöver explosiv styrka bör träna all form av styrketräning med så hög rörelsehastighet som möjligt. Genom att ha tränat på att träna under Block 2 och 3 har grunden lagts, rörelsemönstren finns där och nu kan man gå in i nästa fas av sin styrketräning som till exempel:

Jobba med dynamiska armhävningar, bra exempel [här](#).

Knäböj med upphopp, se [här](#)

Utfall med hopp och skifta ben i luften, se [här](#)

Vertikala maxhopp

I den här fasen börjar det också bli dags att kliva in i gymmet och börja med skivstångsövningar:

Alla explosiva övningars moder: Styrkefrivändning, eller Power Clean. [Börja med Hang power cleans.](#)

Knäböj med vikt, behöver inte vara traditionell knäböj med [skivstång bakom nacken](#), även varianter t.ex. [Goblet Squats](#) gör mycket nytta och innebär avsevärt mindre skaderisk i fall med dålig teknik.

[Marklyft](#) bygger bra grundstyrka men måste utföras korrekt.

Pullups är troligen den ultimata överkroppsövningen. Samtidigt är det en oerhört krävande övning och i regel behöver man stegra för att kunna utföra övningen.

Förslag på progression:

- Hänga i stången med raka armar så länge som möjligt
- Pullup med hopp
- Hoppa upp och släpp långsamt ner till raka armar
- Använd ett gummiband som är fäst i stången

En annan variant för att på sikt klara fler pullups är att jobba med supina pullups, se [här](#).

Kombinera ihop övningar och programmera olika typer av cirkelpass där vikten varieras mellan styrka och kondition.



## Klubba och boll

Försäsongen är också ett utmärkt tillfälle att öva på sina färdigheter med klubba och boll. Allra helst ser vi såklart att ungdomarna själva tar med sig klubba och boll ut på gården/ i trädgården men så är ju inte alltid fallet. Saker att träna på:

- Jonglering individuellt. Kolla in Videon med Tova Grönoset från Damlaget för inspiration
- Jonglering 2 och 2: En poäng för varje pass i luften
- Nedtagning av lyra: Instruera att man har handen bakom klubban vid nedtagning. Var försiktiga med avstånd när det börjar flyga bandybollar genom luften.

## Individuella grundövningar

**Draken** – styrka, balans och knäkontroll



**Genomförande:** Lugnt tempo. Gå upp på tå i position 1, sedan ner på foten och gå ut i läge 2. Tillbaka till läge 1 och upp på tå igen. Gör några på varje sida innan ni skiftar ben.

**Tåtouche** - styrka, balans och knäkontroll



**Genomförande:** Lugnt och kontrollerat nudda med tån fram, bak, vänster och höger. Byt ben.

**Axelnudd** – Bålstyrka



**Genomförande:** Lugnt tempo. Behåll höftpartiet i samma position. Det blir jobbigare med täta fötter



### Hand look – Bålstyrka



**Genomförande:** Lugnt tempo. Följ handen med blicken så långt som möjligt. Behåll höftpartiet i samma position. Kan kompletteras med armhävning mellan handbyte.

### Lilla utsträckningen – Bålstyrka



**Genomförande:** Lugnt tempo. Inga tår i marken, behåll position i ca. 3 sekunder. Byt sida.

### Dead bug - bålstyrka



**Genomförande:** Lugnt tempo. Alternera sida. Ländryggen är spänd mot underlaget i hela rörelsen.



## Koordination, styrka och balans:

### Balanskamp



**Tränar:** Styrkan främst i överkroppens muskulatur samt balansen och koordinationen genom anpassning till motståndarens rörelser.

**Genomförande:** Utövarna ska försöka få varandra ur balans genom att rycka, dra och pressa med hand/arm. Växla sida från gång till gång.

**Tänk på:** Att hålla fötternas utgångspositioner i linje med varandra. Använd tumgreppskoppling.

**Tävlingsmoment:** Varje gång någon kan få den andra ur balans får man ett poäng. Genomför två balanskamper per sida och räkna antal poäng.

**Tänk på:** hålla sig inom samma yta

**Tävlingsmoment:** Varje gång A kan få B ur balans får man ett poäng. Växla efter halva tiden.

### Hoppa bock & krypa under



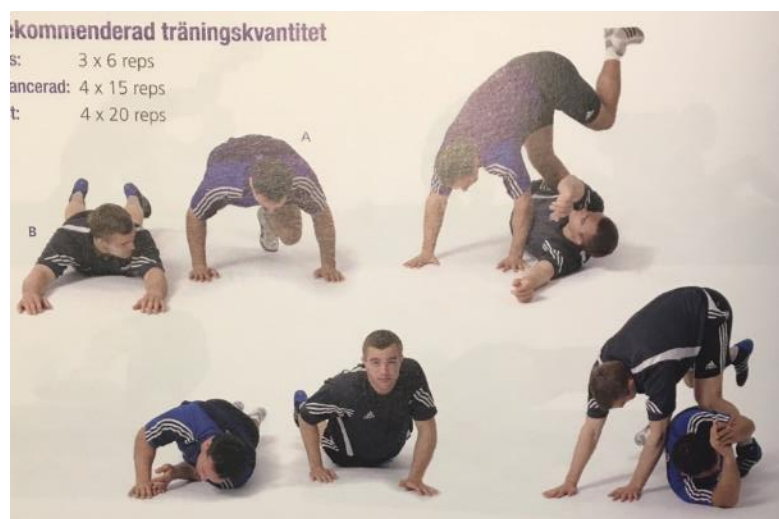


**Tränar:** Styrkan i ben-, bål- och armmuskulatur. Tränar förmågan att koordinera hopp och vändning.

**Genomförande:** Utövare A hoppar bock över utövare B, vänder om och kryper mellan benen på denne. Genomförs i jämnt tempo. Växla efter varje set.

**Tänk på:** utövare B avlastar ryggen genom stöd med händerna på knäna. B varierar kroppsställning beroende på om A ska hoppa eller krypa under.

### Växelrullning



**Tränar:** den explosiva styrkan i främst bål- och benmuskulatur samt koordination

**Genomförande:** Utövarna ligger på mage sida vid sida. A reser sig och kastar sig över B samtidigt som B rullar i den riktning där A låg. Sedan kastar sig B över A osv.

**Tänk på:** kommunikation för att hitta rätt tempo. Försök att bli kvar på samma plats hela övningen.

### Spegeljaga





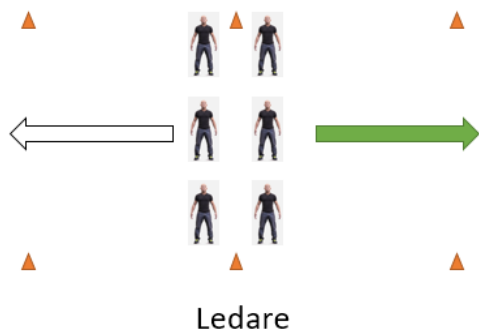
**Tränar:** Styrkan främst i underkroppens muskulatur samt balansen och koordinationen genom anpassning till motståndarens rörelser.

**Genomförande:** Ena personen skall försöka skaffa sig ett så bra utgångsläge som möjligt för att kunna hinna undan sin motståndare genom att använda kroppsfiner. Vid **sätt igång** börjar övningen och man håller sig inom de två konorna. Vid **kör** skall den som "leder" försöka att hinna till en linje 5-10 m bort på valfri sida medans motståndaren försöker nudda med en hand.

**Tänk på:** Kroppshållningen! Den som skall fånga flyttar sig i sidled i atletpositionen.

**Tävlingsmoment:** Hinner man ner till linjen utan att bli tagen vinner man, blir man tagen vinner den andra.

#### Grönvitt



**Tränar:** Styrkan främst i underkroppens muskulatur samt koordination och reaktion

**Genomförande:** Två led ställer upp sig med näsorna mot ledaren och med dubbla armlängds avstånd från sin motståndare. Ena ledet är GRÖN och andra ledet är VITT. Ledare skriker Grön = gröna sidan ska försöka hinna förbi sina konor utan att de blir tagna av vita. Tvärtom om ledaren skriker vitt.

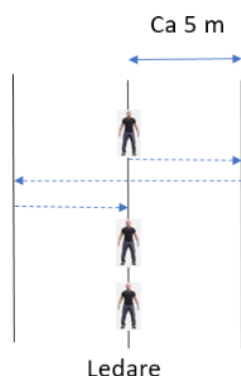
**Tänk på:** Kroppshållningen! Utgå från atletpositionen. Varva med att skrika en annan färg, tex svart. Byt motståndare ett par gånger.

**Tävlingsmoment:** Hinner man ner till linjen utan att bli tagen vinner man, blir man tagen vinner den andra.

*Variant:* Istället för att ledaren skriker kör respektive par sten-sax-påse. Förloaren ska fånga vinnaren. Använda samma konuppställning. Byt motståndare.



### American football drill

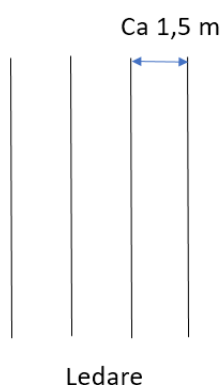


**Tränar:** Styrkan främst i underkroppens muskulatur samt koordination och reaktion

**Genomförande:** Ställ upp på ett led med näsorna mot ledaren. Ledaren skriker (och visar med armen) Höger eller Vänster. Utövarna springer då åt det hållet, ned och nudda linjen med handen, över till andra linjen och nudda med handen och sedan över mitten där de startade. Allt så fort de kan.

**Tänk på:** Kroppshållningen! Utgå från atletpositionen. Tänk även på kroppspositionen vid vändningarna, det är benen som ska böjas på, ej ryggen. Tillåt ordentlig vila mellan omgångarna då detta är en explosiv övning.

### Trafikljus



**Tränar:** Styrkan främst i underkroppens muskulatur samt koordination och reaktion

**Genomförande:** Skapa 4-5 rader och ställ upp deltagarna på en rad längs med en av raderna i mitten, näsan åt höger eller vänster sett från ledaren. Ledaren skriker Rött/Gult/Grönt där Rött = Stå kvar, Gult = Ta sig till linjen bakom och Grönt = ta sig till linjen framför. Allt så fort de kan.

**Tänk på:** Kroppshållningen! Utgå från atletpositionen.

**Tävlingsmoment:** Efter några omgångar kan man börja att plocka bort dem som är sist vid respektive förflyttning tills att det bara är en kvar. Vid rött plockar man dem som rör sig.



### Kvadratfys

**Tränar:** Styrka och kondition, beror på vilka övningar som görs

**Genomförande:** Ställ upp 4 konor i en kvadrat/rektangel. Fördela spelarna jämnt på konorna. Vid varje kon skall man hitta en kompis att göra sten-sax-påse med. Vinnaren får springa vidare medsols till nästa kon för att hitta en ny utmanare. Förloraren får stanna kvar och göra en förutbestämd övning, tex 5 burpees/ upphopp/armhävningar etc etc. När spelaren har gjort sina rörelser och är klar får den hitta en ny motståndare vid samma kon för nytt försök att ta sig vidare.

**Tänk på:** Variera övningarna mellan konerna. Man kan också bryta halvvägs och byta ut en eller alla övningar.

**Tävlingsmoment:** Flest varv runt vinner.

### Reaktionsstarter



**Tränar:** Styrkan i bål- och benmuskulaturen samt koordination och reaktionsförmåga

**Genomförande:** Utövarna befinner sig i samma utgångsläge och inväntar ljudsignal från tränaren. Vid signal ska bägge komma på fötter och ta sig snabbast möjligt till en mållinje ca 10-15 meter bort.

**Tänk på:** Variera startpositionerna. Endast fantasin sätter gränser; ligga på rygg, mage, framåt / bakåt, blunda, ett knä i marken, sittande osv osv. Promenad tillbaka till kön. Om väldigt många deltagare så kör fler än 2 och 2.

**Tävlingsmoment:** Först fram vinner.

### Larvgång



- Stå axelbrett, böj framåt och sätt ner händerna i marken.
- Vandra långsamt ut med händerna så långt det går och spänn upp hela kroppen.



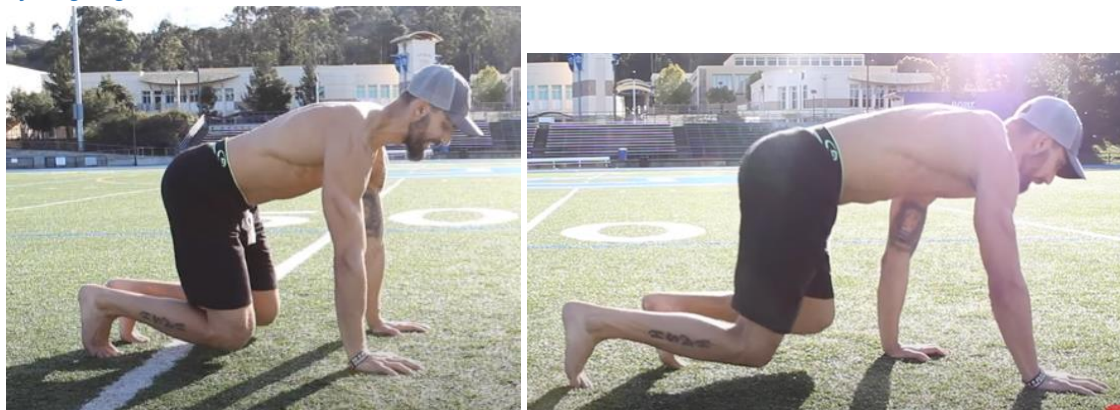
- När det inte går längre går man långsamt framåt med vristerna medans händerna är kvar i marken till man kommit tillbaka till position 2 ovan. Då går man fram med händerna igen.

### Krabbgång



Två varianter: rumpan nära marken alt. upp mot himlen (jobbigare). Gå framåt, bakåt eller i sidled. Kan även göras till en parövning där man ska försöka trampa på varandras fötter.

### Björngång



- Stå på alla fyra med armarna rakt ner.
- Lyft upp knäna några cm från marken och spänn magen så har vi utgångspositionen.
- Rör er långsamt framåt växelvis med små steg, ca en hand i taget och lika långt med fötterna.
- Ha som mål att hålla ryggen rak och att flyta fram, så håll ner rumpan och gunga inte i sidled.
- Denna går att göra framåt och bakåt och kombinera med tex kick sits.

### Kick sits





- Samma utgångsposition som Björngång
- Öppna upp och vrid knät mot respektive sida utan att nudda marken med rumpa eller knä.
- När man behärskar steg 1 ökar vi till att göra övningen med sträckt ben

## Styrka

### *Bencirklingar med träningspartner*



**Tränar:** Styrkan i främst höftböjar- bukmuskulaturen

**Genomförande:** Utövarna sitter mitt emot varandra, tar stöd med armar, lyfter benen och cirklar om varandras ben. Byt riktning.

**Tänk på:** att försöka ha raka ben hela tiden



### Skottkärra med släpp



**Tränar:** Styrkan i främst buk- och bröstmuskulaturen

**Genomförande:** A står i skottkärreposition och B håller i benen. B släpper ett ben i taget och A skall försöka hålla kvar benet i samma position. Växla efter en stund.

**Tänk på:** i början kan B förvarna A om vilket ben B släpper men sedan släpper B utan förvarning. A får ej ta spjörn mot B med det släppta benet.

### Knäböj



- Fötterna axelbrett, neutral hållning
- Tryck höfterna nedåt bakåt, tänk som att man ska sätta sig på toaletten
- Gå ner tills låren är parallella med marken
- Håll upp överkroppen, hälar i marken
- **Knän och tår pekar åt samma håll!**
- Res upp till full utsträckning, när utövarna behärskar övningen kan man göra detta i högre hastighet för ökad explosivitet.



### Utfallssteg



- Raka höfter genom hela övningen
- Behåll bredden på fötterna för balans
- Ta ett kliv framåt, sikta på att båda knäna skall vara ca 90 grader
- Skjut ifrån med främre benet utan att släpa det i marken på vägen tillbaka till utgångsposition
- Sträva efter knäkontroll genom hela övningen

## Stafetter

Ofta fungerar stafetter som en bra och rolig avslutning på ett träningspass före stretchen.

### Att tänka på för stafetter:

- Optimera antalet lag så att alla är aktiverade så mycket som möjligt.
- Anpassa sträckan efter syfte, barnens prestationsnivå och rådande yttre omständigheter.
- Instruera barnen att sätta sig ner i sitt led när de har sprungit sträckan.

### Hoppa över stockar

Låt barnen ligga på ett led med huvudet till höger och fötterna till vänster. Varje barn har ett mellanrum på ca 50 cm / en armlängd. Det första barnet springer över alla och lägger sig sist i ledet och ropar lagets namn/nummer, varpå nästa barn som nu ligger först springer och lägger sig sist. Första lag att komma till mållinjen vinner.

### Skidskyttestafett

Dela upp barnen i lämpligt antal lag, kanske max 4 st per lag. Bygg en bana med konor att springa fram till "skyttestationen" som innehåller hinkar eller ringar och något att kasta, tex bandybollar. 3-4 bollar per barn per kastomgång. För varje miss behöver barnet köra så många varv på en utstakad straffrunda, sedan banan tillbaka för växling. Ställ gärna skyttestationen så att de som väntar kan se.



### Kedjestafett

Barn 1 springer angiven sträcka fram och tillbaka för att hämta barn 2, sedan 3 osv och tillsammans springa samma sträcka. Fortsätt så upp till alla barn springer ihop en gång, sedan droppar de av i samma ordning 1 – 2 osv så till slut springer barnet som sist anslöt själv. Håll i händerna så att alla kommer med, om någon tappar greppet behöver de få in den igen. Anpassa längden efter storleken på lagen.

## Övningsmatris

Uppskattad lämplighet

	<b>Block</b>		
<b>Övningar</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Balanskamp	X	X	X
Hoppa bock & krypa under	X	X	X
Växelrullning	X	X	X
Spegeljaga	X	X	X
Grönvitt	X	X	X
American football drill	X	X	X
Trafikljus	X	X	X
Reaktionsstarter	X	X	X
Larvgång	X	X	X
Krabbgång	X	X	X
Björngång	X	X	X
Kick sits		X	X
Bencirklingar		X	X
Skottkärra med släpp		X	X
Knäböj		X	X
Utfallssteg		X	X