

Svenska Bandyförbundet

Spelarutbildning



Konditionsträning

1. Är det viktigt att ha en bra kondition?
2. Vad innebär det att ha en bra kondition?
3. Är det viktigt att hela laget har lika bra kondition, eller kan det se lite olika ut beroende på vilken position man har?
4. Vilka olika typer av kondition finns det?
5. Hur kan man träna konditionen under försäsongsträningen?
6. Hur kan man träna konditionen under issäsongen?
7. Vad är det för skillnad på intervallträning och distansträning?
8. Kan man ha för bra kondition för att spela bandy?

Att tänka på

- Arbeta i självlärande grupper där ledaren ställer frågor ur ovanstående ämneskategori.
- Låt spelarna diskutera frågeställningen i grupper (tre och tre).
- Diskutera därefter i stor grupp de olika svarsalternativen.
- Räkna med att arbetsmaterialet kräver 2-4 utbildningstillfällen á 45 minuter