

Svenska Bandyförbundet

Spelarutbildning



Rörlighetsträning

1. Vad innebär det att ha en bra rörlighet i muskulaturen?
2. Blir man en bättre spelare om man är rörlig?
3. Hur ofta är det lämpligt att träna rörlighet?
4. Hur tränar ert lag rörlighet?
5. Hur skulle Du vilja att laget genomförde rörlighetsträningen?
6. Bör alla träna lika mycket rörlighet? Om inte, varför? Om Ja, varför?

Jobba gärna med MAQ träningen i olika former!

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