

Svenska Bandyförbundet

Spelarutbildning



Styrketräning

1. Vad innebär styrketräning?
2. Blir Du bättre bandyspelare om du är stark? Varför?
3. När kan man börja med styrketräning?
4. Hur kan man träna styrkan?
5. Vilka muskler är viktiga att träna för att bli bra på bandy?
6. Vad innebär det att träna
 - a. Tung styrketräning?
 - b. Explosiv styrketräning
 - c. Uthållig styrketräning?
7. Tycker Du att ni ska träna styrketräning i ert lag?

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