

Uppvärmning/fys

(! = även lämplig för nybörjare)

Ansvarig utgivare: Ricardo Ferré

1. Bänk-fys.

Börja med att sitta gränsle över bänken. Hoppa upp på bänken och ner (gränsle) igen. Man måste "doppa" baken mellan hoppen uppe på bänken. Kör 12 hopp, 10 hopp, 8 hopp... o s v, med aktiv vila emellan som t ex armhävningar, situps m m. När man har kommit ner till 2 hopp går man uppåt igen (om man orkar...): 4 hopp, 6 hopp, 8 hopp...

2. Skyffelsteg.

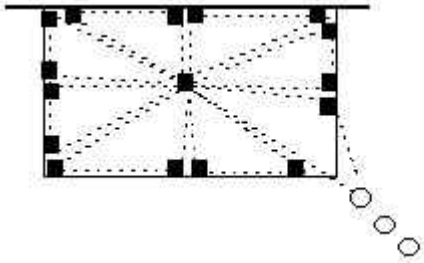
Skyffelsteg i försvarsställning mellan 3-meters och mittlinjen i 15 sek + 15 sek vila, gånger tre.

3. Magmuskler.

2 & 2 med en boll. Person A hänger i ribbstolen med böjda knän. Person B lägger bollen i knät och springer sedan en förutbestämd sträcka fram och tillbaka till kompisen -> tar bollen och byter plats med kompisen. Allt gånger (t ex) tre.

4. Lårmuskler.

Alla springer på ett led (är man för många kan man dela upp hälften på vars en sida nät). Man börjar från hörnan vid position 1. På led följer man förste man, som springer in i mitten -> backar tillbaka -> tar sig till position 6 -> in i mitten -> backar tillbaka -> tar sig till position 5 -> in i mitten -> backar tillbaka o s v (se bilden). Varje gång man kommer till en position, till mitten eller tillbaka till positionen ska man slå med båda händerna i golvet (OBS! Böj benen -> ej ryggen!). På bilden är dessa ställen markerade med en liten svart fyrkant:



5. Max antal armhävningar.

Låt dem göra max antal armhävningar. Gå laget runt och låt dem redogöra för antalet armhävningar. Efter några sekunders paus kör max antal armhävningar med dem igen (detta ska de ej veta om från början). Gå laget runt och låt dem redogöra för antalet armhävningar. Har de klarat fler nu? I så fall har de misslyckats med övningen för då har de inte gjort vad de maximalt kunnat i första omgången!

6. "Ten-touch".

En person (tränare eller spelare) står framme vid nät med en bollkorg och alla spelare (som bollkallar) utom en som börjar mitt i planen. Tränaren/spelaren kastar jobbiga bollar över hela planen som är så svåra att nå att det räcker om man bara nuddar den (dock bra om man kan spela en bagger tillbaka till tränaren). När man lyckats nudda 10 bollar är det en ny spelares tur.

7. "Idioten".

I lag om 2 eller fler ställer man upp på kö längs baslinjen. Man bestämmer därefter ett antal linjer på planen som ska gälla (vanligast är 3-meters + mittenlinjen + nästa 3-meters + baslinjen på andra sidan). Tävlare nr 1 ska nu springa och toucha dessa linjer, men måste vända om och ta på utgångs-baslinjen mellan varje linje (d v s 3-meters → tillbaka till baslinjen → mittlinjen → tillbaka till baslinjen o s v). En variant på detta är att förste man lägger ut en boll på varje linje → näste man plockar in dem → näste man lägger ut dem igen o s v.

8. Utfallssteg (även kallad postmannen).

Alla jobbar själva från en linje till en annan (oftast från baslinje till baslinje vilket man kan köra t ex 3 gånger → träningsvärk utlovas!). Det är meningen att man ska ta så långa steg som möjligt och samtidigt doppa det bakersta knät i golvet. Det är viktigt att när man väl har kommit ner med knät i golvet → skjuta ifrån med den främsta foten (som man har tyngdvikten på).

9. Armhävningar.

Dela upp alla i två lag. Rada på varje lag längs vars en 3-meterslinje med näsorna motvarandra. Alla ställer sig sedan i utgångsläge för armhävningar (spänn magen!). Man bestämmer från vilket håll båda lagen börjar. Bestäm också hur många varv man ska köra. På given startsignal klappar förste man nr 2 på handen → nr 2 klappar nr 3 på handen o s v. Längst ner i raden vänder man igen och går tillbaka. Vem kommer först tillbaka till början?!?

10. Ruser.

Alla längs sidlinjen. På startsignalen trampar (steppar) man (så snabbt man kan) t ex 20 steg på sidlinjen, innan man får rusa iväg (max-löpning) fram andra sidlinjen. Här sker en ny omgång steg (20 st) inför en ny rush. Bestäm i förväg antal längder.

11. Stafett-löpning.

2 & 2 utan boll längs ena sidlinjen. Löpning till motsatt sidlinje och tillbaka för byte med kompisen. Alla ska springa 3 gånger.

12. "Maxa tiden".

Alla tävlar tillsammans. Hälften ställer upp i kö vid serverutan på ena planen och andra hälften i kö mitt emot (position 5 på andra planhalvan) → man kör från baslinje till baslinje. Alla ska ligga på mage när de börjar springa, sedan är det bara att maxa farten. Tränaren sätter igång första löparen från serve-rutan när klockan är redo. Sedan är det bara att springa och växla med en på andra sidan. När alla har sprungit vars en längd är de i mål. Ta tiden. Under senare delen av träningen gör man övningen om igen. Nu ska man försöka slå sin gamla tid, om det så bara är frågan om en halv sekund! Det är laget emot klockan!

13. Starter.

Alla (eller om man är många hälften) kör starter från en baslinje till mittlinjen på given signal.

Olika alternativ:

- Liggandes på mage med näsan mot mittlinjen.
- Liggandes på mage med fötterna mot mittlinjen.
- Liggandes på rygg med näsan mot mittlinjen.
- Liggandes på rygg med fötterna mot mittlinjen.
- Sittandes med näsan mot mittlinjen.
- Sittandes med ryggen mot mittlinjen m m.

14. Spänst-/hoppträning.

Hoppa från en låg plint (eventuellt bänk) → ner på golvet → upp på en plint mitt emot.

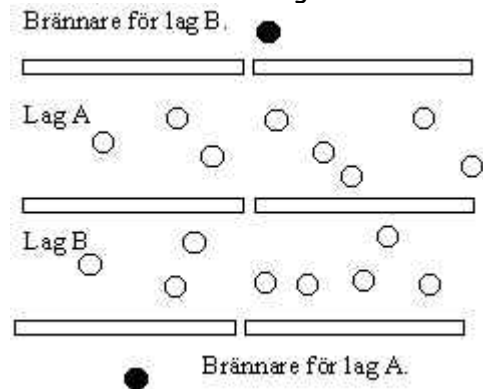
15. Bollkontroll.

2 & 2 med en boll. Man krokarm. En person studsar bollen, den andre försöker peta bort andra pars studsande bollar inom ett markerat område. Blir man av med sin boll åker man ut. Eventuellt kan man vara 1 & 1 med vars en boll.

16. Spökboll.

6 bänkar, 2 brännare (de svarta), obegränsat antal spelare (ju fler desto -> desto större plan gör man) och X antal bollar (man kan börja med en och sedan lägga till fler).

Lagen ska nu försöka bränna varandra genom att kasta bollen på en motståndare. Bränd blir man när man blir träffad, dock räknas ej händerna (som man får försvara sig med). Eventuellt kan man bestämma att man är bränd även om man tappar en boll som man har försökt fånga. När man blivit bränd går man över till "brännarens sida", och då får den som började där gå in på banan. Detta byte sker dock bara efter första bränningen. Därefter samlas alla brända bakom bänkarna på "brännar-sidan". Det laget som först fått alla sina spelare brända, har förlorat:



17. Uppvärmning med boll - rundpingis.

Man spelar "rundpingis" längs nät, d v s två köer vid varje antenn. När man spelat sin bagger löper man och ställer sig sist i kön vid andra antennen. Under tiden man spelar bagger fram och tillbaka sker lite uppvärmning. När man har spelat sin bagger ska man (t ex):

- Toucha baslinjen: - Löpandes.
- Hjulandes.
- Kullerbyttor.
- Hälkick.
- Höga knän o s v.
- Sätta sig på baken.
- Snurra ett varv.
- Göra ett antal blockhopp (med eller utan förflyttning).
- Runda motsatt hörn på planen (d v s position ett eller fem) löpandes, hjulandes o s v.

18. "Servette-leken".

Alla får vars en hand-servette från hallens toalett. Denna sättes fast någon stans på kroppen så att den är synlig och möjlig att grabba tag i (exempelvis i nederkanten av cykelbyxorna för damernas del...). Alla är mot alla det gäller att samla på sig så många servetter som möjligt under en viss tid. Blir man av med en och inte har tagit några på lager får man göra en viss aktivitet (t ex armhävningar, situps m m) innan man får en ny servette av tränarens lager. Den som har flest servetter när tiden är ute vinner!

19. "Pepparkaks-leken".

Man måste vara jämna par. Alla ställer sig 2 & 2 i en ring (krokar arm) med ca 2 meters avstånd från nästa par. Ett av paren börjar genom att inte "sitta ihop". Tränaren bestämmer vem som tar och vem som är jagad av dem två. Sedan kan jakten börja. Den jagade kan rädda sig själv genom att kroka fast i något av de andra paren. Då blir det den personen som finns på andra änden av de tre krokade som nu måste springa iväg och bli jagad. Blir man någon gång tagen, så tar man.



20. "Ambulans-leken".

Lägg fram en tjock-matta. Det är en person som tar. Har man blivit tagen lägger man sig på golvet med ben och armar i vädret (som en död hund...). Nu kan de andra komma och rädda dig med "ambulansen". Det innebär att två personer tar tag i händer respektive fötter och lyfter iväg dig till tjock-mattan. Under tiden ambulansen kör dig till "sjukhuset" kan inte någon av dessa tre personer bli tagna. Väl på sjukhuset är alla fria igen. Står någon och håller i händerna på en tagen, och väntar på att en tredje ska komma och hjälpa till kan denna person bli tagen då ambulansen inte är "hel".

21. "Killer-boll".

Alla tar alla. Det finns ett antal (bestäm själv) bollar på en begränsad yta. Man kan ta dessa och kasta på de andra för att bränna dem. Bränd blir man genom träff av boll. Undantag är om den tar i huvudet (som är fritt) eller om den studsar i marken innan. Lyckas man däremot fånga bollen är det den som kastade som blir bränd istället. När man plockat upp eller fångat en boll får man röra sig först när man gjort sig av med bollen. Är man bränd kan man antingen:

- Få stå längs väggen tills den som brände dig själv blir bränd, eller
- göra en fysisk aktivitet (t ex 10 armhävningar → sedan är man fri igen), eller vara med och ta.

22. Pjett med bollkontroll.

Har man en boll kan man ej bli tagen. Det är en (eller fler) som tar. Ett antal bollar (bestäm själv) cirkulerar bland de jagade. Håller man väl i en boll så kan man ej bli tagen.

23. Stafetter.

Löpning (framlänges/baklänges).

- Idioten (genom att nudda vid bestämda linjer eller genom att lägga ut/plocka in bollar).
- Utfallssteg (postmannen).
- Hjulning.
- Kullerbyttor.
- Bock (alla hukar sig och siste man hoppar bock över).
- Kinesisk fotboll (på alla fyra, men med ryggen mot golvet).
- Tunnel (alla gör en tunnel med benen → den siste kryper igenom).
- Sidoförflyttningar.
- Jämfotahopp.
- Studsa bollen (med vänster/höger/varannan).
- Spela fingerslag/bagger till dig själv fram och tillbaka.
- Skottkärra (2 & 2, där en tar tag i vristerna på kompis som tar sig frammåt på händerna).
- Alla bildar en tunnel. Siste man rullar en boll mellan benen → springer fram och fångar den → skickar tillbaka den till siste man o s v.

24. **Fotboll med målvakt på plint.**
Vanlig fotboll eller där målvakterna står på vars en plint → fångad boll = poäng.
25. **Basket.**
26. **"Dopp-boll".**
Basket men där man måste doppa bollen i golvet innan man passar vidare.
27. **Löpning med variation.**
Låt dem springa ett antal längder (från vägg till vägg), t ex 25. Under tiden ska de utföra aktiviteter som t ex: ansats på alla längder delbart med 5, max-löpning på allt delbart med 4, baklänges löpning på allt delbart med 3 o s v.
28. **Fjärils (tunnel-) pjett.**
Är man tagen ställer man sig gränslinje med benen. Fri blir man när någon kommer och kryper under mellan benen.
29. **Jaktstarter.**
1 mot 1 utan boll. Alla ligger på magen längs 3-meters med näsan mot sin motståndare. På given signal ska ett (förutbestämt) led jaga det andra ledet och kulla sin kompis inna denne når baslinjen.
30. **Löpning efter boll.**
2 & 2 med en boll. Alla står längs baslinjen. Kompisen sparkar iväg bollen och du ska försöka hinna ifatt den.
31. **Följa John.**
Spring på ett led. Förste man väljer aktivitet som övriga följer. På given signal springer förste man bak och nr 2 tar täten.
32. **Löpning.**
Löpning på led med ca 2 meters mellanrum. På given signal springer siste man slalom mellan kompisarna fram och ställer sig först.
33. **American fotboll-drill.**
En ledare → resten sprider ut sig framför denne. Under hela övningen trampar alla så fort de kan i golvet (under försvarsställning → djupa knän). Ledaren visar nu vad som ska göras:
· Hand ut åt höger: rullning för alla åt detta håll.
· Hand ut åt vänster: rullning för alla åt detta håll.
· Hand bakom huvudet: tigersprång framåt för alla.
· Hand mot spelarna till: kullerbytta bakåt.
Varje gång man kommer upp på fötterna igen sätter man igång att trampa!
34. **Träffsäkerhets-tävling.**
Dela upp spelarna i två lag. Lägg en boll mitt på mittlinjen (gärna en större boll som är lättare att träffa → t ex en Kengoboll, annars bör bollen vara märkt så att den inte ser ut som de andra bollarna). Lagen ställer upp bakom vars en baslinje. Dela upp alla bollarna. Nu gäller det att få bollen i mitten att gå över motståndarnas baslinje genom att kasta/rulla de bollarna man har mot denna. Man får inte gå över baslinjen in på plan för att hämta en boll. I detta fall får man vänta tills man når den.

35. **"Kedje-pjett".**

En börjar att jaga alla andra. När denne får tag på någon så tar man varandra hand i hand, och jagar vidare. Tillslut har man en lång kedja med spelare som springer hand i hand och jagar tills alla är tagna.

36. **"Linje-pjett".**

Pjett där man får bara springa på linjerna i hallen!

37. **Fäll din kompis utan att använda händerna.**

1 mot 1. Alla på ett ben och händerna bakom ryggen → försök nu att få omkull din kompis!

38. **"Vem är rädd för vargen?"**

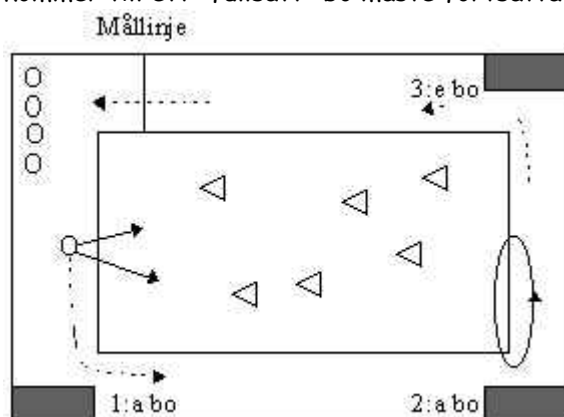
Spelarna ställer sig utmed ena långsidan i "boet". En eller flera jägare (vargar) ställer sig i mitten av planen. På en given signal skall spelarna förflytta sig över planen till det andra boet utan att bli kullade. De som blir kullade blir jägare till dess alla blivit kullade. Alternativt kan de som jagas ha en boll som de måste studs med sig, eller en som de måste dribbla med sig.

39. **Pricka konen.**

Ställ alla spelare i en ring. Mitt i ringen ställs en kon. Person A börjar mitt i ringen. De i ringen ska med en boll försöka kasta ned konen. De får passa till varandra. Person A försöker försvara konen. Den som kastar ned konen byter plats med A. Hur länge kan du försvara konen? (Konen kan som alternativ placeras på en plint).

40. **Runda hörnen.**

Spelarna delas in i inne- respektive utelag. Innelagets slagman slår, kastar eller sparkar ut bollen (helst skumplastboll) från utslagspunkten vid ena kortväggen. Utelaget, som exempelvis står inom badmintonplanens linjer, ska fånga bollen och sedan försöka bränna innespelaren. Ingen får springa med bollen. Den måste passas inom laget. Innespelaren ska springa runt salen utanför badmintonplanen. I tre av hörnen finns ett bo där innespelaren är "fri". Mellan bona kan innespelaren bli bränd om bollen träffar honom/henne. Den som blir bränd får gå tillbaka till slagkän utan poäng medan utelaget får 1 poäng. OBS! Endast en innespelare per bo. Den som kommer till ett "fullsatt" bo måste fortsätta till nästa bo eller försöka ta sig i mål.



41. "Varva laget".

Bestäm spelplanens storlek. Innelaget står bakom en linje på ett led. Slagmannen ska från en markerad punkt slå, kasta eller sparka iväg bollen ut på spelplanen och sedan springar unt sitt eget lag till dess utelaget lagt bollen på utslagspunkten igen. Innelaget räknar varje varv högt tills bollen ligger på punkten. Påbörjat varv räknas. Vilket lag springer flest varv? Två varianter:

- Utelaget måste göra tre passningar med fötterna eller händerna innan en utespelare får springa fram till punkten.
- Den i utelaget som fångar bollen står därefter stilla. Alla andra utespelare ställer upp bakom denne på ett led och med brett avstånd mellan fötterna. 1.e man rullar bollen bakåt genom tunneln till siste man i ledet, som tar tar den och springer fram i täten → rullar bak bollen o s v. När 1:e man står sist och går bollen ska han/hon springa fram och lägga bollen på punkten. Utelaget kör således Tunnelboll ett varv.

42. Hoppserier.

- * Stegkombinationer (t ex vv, hh, vv, jämfota). * Mångsteg med så kort golvkontakt som möjligt (antingen så högt som möjligt, eller så långt som möjligt). * Grodhopp framåt (börja ej så djupt).
- * Jämfotahopp på stället från 90° till 90°. * 1-bens: sidled slalom framåt - snurra halft varv - fortsatt bakåt. * Samma sak fast jämfota. * Jämfota

43. Tyngdlyftning för en fastare rumpa!

1. Stå med benen isär (axelbrett) med viktstången på axlarna. Böj sakta benen till 90 graders vinkel och upp igen. Repetera 10 ggr.
2. Gör utfallssteg med viktstången på axlarna. Repetera 10-15 ggr.
3. Stå axelbrett med viktstången på axlarna. Försök att vara mjuk i knäna. Lyft ena benet utåt sidan. Foten bör vara fixerad så att hälen pekar uppåt. Repetera 10-15 ggr.
4. Stå axelbrett med lätt böjda knän (75 grader). Håll viktstången precis nedanför knäna (med tummarna pekande utåt (dvs handflatorna uppåt). Res dig sakta samtidigt som du spänner häcken och dess muskler. Repetera 10-15 ggr.

44. Kasa på tjockmattor.

Två lag med varsin tjockmatta. Det lag som först lyckats få sin tjockmatta över till andra sidan hallen genom att slänga sig på den vinner. För att mattorna ska åka framåt när man slänger sig på dem måste denn glatta sidan ligga neråt. I lagen springer man två och två och slänger sig på mattan. Därefter måste man tillbaka till utgångsläget och ta i väggen innan man får springa på nytt.

45. Innefotboll där målvakterna står på tjockmattor.

Fotboll med målvakter på tjockmattor. Mål lyckas man göra när målvakten i samma lag fångar bollen.