

# Från 17 år – Postpubertal – Sexmanna

---

## Utgångspunkt – teori

---

Fysiologiskt "vuxna".

### Träningsbart

Lokalt aerobt arbete. Muskelspecifikt.  
(mjölksyträröskel)?

Anaerobt arbete – Främst som muskeluppbyggande träning

Styrka/Snabbhet

- Muskelmassa

Teknik

- Automatisering – Individuell stil.
- Specialisering inleds.

Övrigt

- Ledarskap med utökat ansvar.

## Spelaren ska utveckla...

---

God muskeluthållighet

God total styrka

Finmotorisk ändamålsenlig volleybollteknik utifrån specialisering.

Komplex speltaktisk kunskap och förmåga

- Taktik omfattande såväl det egna som det andra laget.

Medvetenhet om och verktyg till att hantera sin egen mentala förmåga.

Ledarskap med ansvar för planering och genomförande.

# Från 17 år – Postpubertal – Sexmanna

---

## Tips vid planering

---

Nu har vi att göra med fysiologiskt vuxna spelare.

Den psykologiska mognaden uppnås först i 25-årsåldern.

## Tips om inre motivation

---