



Litteraturtips Handboll – teknik och träning

Framtidens handbollsspelare, En bok om barnhandboll (Bok 128 sidor.)

Evy Nordström och Ulf Sandgren, SISU Idrottsböcker (2009) ISBN: 978-91-85433-78-0

Ur innehållet: Barns motoriska utveckling, Coachning, Lek, kreativitet och lustfyllt lärande, Försvars-och anfallsspel, Enkla regler, Övningsbank
<http://www.sisuidrottsbocker.se>

Handbollens målvaktsträning (Bok 98 sidor.)

Mats Bengtsson, SISU Idrottsböcker (2006) ISBN: 91-85138-87-8

I den här boken hittar du mängder av tips och idéer på vad som utvecklar en bra prestation i handbollsmålet. Du får också tips på hur träningsplaneringen kan se ut under en säsong. Men framförallt får du veta mer om vad en bra teknik består av och hur du tränar in den tekniken. Boken innehåller både teori och praktik med en gedigen övningsbank. <http://www.sisuidrottsbocker.se>

Handbollens terminologi (Häfte.)

Lars Edwinson och Evald, Fridén SISU Idrottsböcker ISBN: –

Handbollens terminologi har framtagits i syfte att uppnå en enhetlig vokabulär i SISU:s utbildningsverksamhet. Kompendiet kommer att ingå som en del av TS1, reviderat och anpassat till dagens handboll, men kan också användas som en "uppslagsbok" av var och en. Den bör ses som ett självskrivet inslag i all grundläggande ledar-och spelarutbildning. <http://www.sisuidrottsbocker.se>

Individuell anfalls-och försvarsteknik (Bok 184 sidor + DVD.)

Torbjörn Klingvall, SISU Idrottsböcker (2009)

ISBN: 9789185433612 (bok) ISBN: 9789185433629 (DVD)

Boken Individuell anfalls-och försvarsteknik ger dig som är tränare och/eller idrottslärare mer än 250 övningar att träna individuell anfalls-och försvarsteknik i handboll. Övningarna bygger på en progression -från enkla övningar till mer komplexa spelmomentövningar. Progressionen hjälper dig att anpassa övningarna helt utifrån spelarnas mognad. Bokens upplägg utgår från teknikerna som visas på dvd-skivan Individuell anfalls-och försvarsteknik. <http://www.sisuidrottsbocker.se>



Spelförståelse (Bok 144 sidor.)

Per-Olov Ström och Magnus, Frisk SISU Idrottsböcker (1998) ISBN: 91-88940-20-9

Spelförståelse handlar om att förstå -sitt eget och motståndarnas -spel. Det handlar om hur man agerar och reagerar på det som sker. Här får du veta hur man tränar, utvecklar och påverkar alla delar som tillsammans ger en bättre spelförståelse. <http://www.sisuidrottsbocker.se>

Spelarutbildning för tjejer och killar (Häfte 84 sidor). Lämplig ungefär från A-ungdom

Per-Olov Ström, SISU Idrottsböcker ISBN: –

Tanken med detta material är att det skall gälla både killar och tjejer, dock med en viss skillnad vad gäller inriktning på försvar och övningsval. Vi kommer med denna utbildning att veta vad varje spelare går igenom och vilka grundläggande utbildning alla får. Innehållet är utformat som ett ramprogram som skall kompletteras med Tränarskolans filosofi kring individens tekniska och taktiska utveckling. <http://www.sisuidrottsbocker.se>

Håndboldtips – 725

Peter Schmidt

725 handbollsövningar. (OBS! På danska, men inte svår!)

Litteraturtips Fysträning

Handbollens fysiska träning (Bok 108 sidor.)

Annika Bergström SISU Idrottsböcker (2007) ISBN: 978-91-85433-26-1

Här hittar du allt du behöver för att genomföra en bra träning av uthållighet, styrka, snabbhet, rörlighet, koordination och motorik för handbollens spelare! Men också det du behöver veta om kroppens fysiologi och anatomi, optimal mottaglighetsålder, karaktärsdrag och fysiologiska krav på handbollsspelare samt kapacitetsprofil. Här beskrivs också tester och träningsplanering.

<http://www.sisuidrottsbocker.se>



Basic -om grundträning (Bok 145 sidor.) Titel

Mats Mejdevi SISU Idrottsböcker (1996) ISBN: 91-87660-27-X Författare / Förlag / ISBN Beskrivning

Basic -om grundträning visar hur man i all idrottsträning kan hämta erfarenheter från gymnastiken; idéer om träning, uppvärmning, förberedelser och planering. En bra grundträning -god allmänkondition, styrka, kroppsharmoni, rörlighet etc. -ger bättre förutsättningar att lära in nya rörelser och utveckla nya tekniker i just din idrott. Dessutom minskar skaderisken och därmed onödiga träningsavbrott.

<http://www.sisuidrottsbocker.se>

Bålstabilitet -fakta och övningar med balansboll (Bok 141 sidor.)

Joanne Elphinston, Paul Pook, Britt Mari Öland (2003) ISBN: 91-88941-65-5

Bålstabilitet står för en viktig del av kroppskontrollen. God bålstabilitet gör det möjligt att utveckla styrka genom att man då kan maximera muskelansträngningarna. Det är bålens förmåga att vara ett stöd för armar och ben när de utsätts för ansträngning och kraft som gör att muskler och leder kan prestera i säkra, kraftfulla och effektiva lägen. I Bålstabilitetsträning – fakta och övningar får du kunskap om träningsformen och tillgång till en stor mängd övningar.

<http://www.sisuidrottsbocker.se>

MAQ -Funktionell grundträning (DVD)

Leif Larsson, Pierre Johansson SISU Idrottsböcker (2007) ISBN: 979-91-85433-31-5

I flera år har svenska elitidrottare tränat med MAQ-modellen för att bygga upp styrka, rörlighet, balans och kontroll. I många idrotter ställs krav på en komplex fysisk kapacitet. Styrka och snabbhet är egenskaper som många tränare och deras aktiva arbetar hårt för att uppnå.

MAQ är en grundläggande och systematisk träningsmodell där den aktive skall utveckla en god rörlighet och koordination som en grund för att sedan kunna utveckla sina mer explosiva egenskaper.

<http://www.sisuidrottsbocker.se>

MAQ -Muscle Action Quality (Bok 208 sidor.)

Pierre Johansson och Leif Larsson Miro Förlag AB (2007) ISBN: 978-91-976604-0-2

MAQ är en träningsmodell för styrka, rörlighet, balans & kontroll. I sin träningsmodell beskriver författarna hur man kan maximera sina möjligheter genom att träna med rörelsekaraktär och göra rätt saker i rätt ordning med perfektion som mål. Med kunskap, tålamod och hängivenhet har alla möjlighet att nå sin maxprestation utan skador.



<http://www.miroforlag.se>

Kombinationsträning med Martin Lidberg

Martin Lidberg, Johnny Nilsson SISU Idrottsböcker (2007) ISBN: 978-91-85433-28-5

Martin Lidberg ger här tillsammans med idrottsforskaren Johnny Nilsson en guidning i kombinationsträningens spännande och omväxlande värld. Alla som vill få en bättre basfysik och helhetsfysik har nytta av den här boken. Motionärer, idrottsaktiva på olika nivåer samt tränare får tillgång till ett stort kartotek av övningar som kan utveckla den egna respektive andras fysik. Oavsett om du är elitidrottare eller inte så mår du bra av att träna allsidigt, vilket också kan ge långsiktigt bra resultat. <http://www.sisuidrottsbocker.se>

Träna din kondition (Bok 217 sidor.)

Artur Forsberg, HC Holmberg, Katarina Woxnerud SISU Idrottsböcker (2002) ISBN: 91-87660-36-9

Hur kommer jag igång? Hur mycket kan jag "ta i"? Vad händer med min kropp? Hur får jag nya impulser för att förbättra mina resultat? Detta är frågeställningar om kondition som du får svar på i Träna din kondition. Dessutom får du förklaringar av fysiologiska samband som ger dig större möjligheter att planera och utvärdera din träning rätt. Det blir roligare att motionera eller träna!

<http://www.sisuidrottsbocker.se>

Litteraturtips Mentalträning

Lek med tanken -mental träning för barn & ungdom (Paket: bok + CD + övningar och metoder.)

Johan Plate, Anders Plate SISU Idrottsböcker (2008) ISBN: 9789185433582

Detta är ett LÄS-LYSSNA-LÄR-material som kan användas för att träna barn och ungdomar i att uppleva en mer glädjrik idrott. Materialet är anpassat för barn och ungdomar mellan 6 och 18 år. <http://www.sisuidrottsbocker.se>

Bäst när det gäller (Bok 180 sidor.)

Willi Railo SISU Idrottsböcker (1992) ISBN: 91-87660-73-3

En bok som ger dig en bra grund att stå på när du arbetar mentalt för att bli bäst när det gäller! Nya "Bäst när det gäller" riktar sig både till den aktive och ledaren och är praktiskt inriktad. Det innebär att den i första hand inte bara skall läsas, utan användas. Den innehåller verktyg som alla kan använda i sin träning.

<http://www.sisuidrottsbocker.se>



Litteraturtips Kost & Hälsa

Ät bäst -kost, idrott & hälsoutveckling (Bok 164 sidor.)

Marie Broholmer, Per Karlsson, Tommy Leijding SISU Idrottsböcker (2001) ISBN: 91-88941-25-6

Ät bäst! är en kostbok som riktar sig tränare, hälsoutvecklare och folk som vill må bra. Boken är indelad i tre avsnitt: Idrott och kost, Idrottsskafferiet och Hälsoutveckling. Kosten är en av många delar som har betydelse för hur vi mår och presterar. Det handlar om att kombinera många bra faktorer och på så sätt få ut bästa effekt; vettig mat och lagom doser träning och återhämtning. Ät bäst! kan med fördel användas som en uppslagsbok, där du med frågorna som bas kan orientera dig kring ämnena som du finner intressanta.

<http://www.sisuidrottsbocker.se>

Våga vägra skador (Häfte.)

Annelie Hallqvist, Annika Lagerquist, Ewa Larsson, Ulf Aneröd, Ann-Marie Lidström, Lisbeth Brax, Marie Broholmer SISU Idrottsböcker

"Våga vägra skador" har för avsikt att på ett enkelt och lättförståeligt sätt öka kunskapen och förståelsen hos idrottsutövaren, det vill säga handbollsspelaren, för de vanligaste handbollsskadorna. Hur de kan uppstå, vilka åtgärder som bör vidtagas både akut och i senare skede, samt hur många av dessa kan förebyggas. Ett mål är att spelaren skall få kunskap om "hjälp till självhjälp".

<http://www.sisuidrottsbocker.se>

Knä-och axelkontroll -Presterar bättre (CD)

Annelie Hallqvist, Annika Lagerquist, Anette von Porat, Ewa Heidvall (2007) ISBN: 978-91-85433-41-4

Syftet med Knä-och axelkontroll är att skapa ett bra rörelsemönster och på så vis hålla våra spelare skadefria, höja prestationen och förbereda spelaren för hårdare fysisk belastning senare i karriären. Målsättningen är att denna träning ska börja redan i åldrarna 10-12 år. <http://www.sisuidrottsbocker.se>

Knäkontroll Förebygg skador -presterar bättre (CD)

ISBN: -(2005)

Knäkontroll har tagits fram i ett projektsamarbete mellan SISU Idrottsutbildarna, Riksidrottsförbundet, Idrottshögskolan och Reumatikerförbundet. Syftet är dels att sprida kunskap om sambandet mellan idrottsskador och artros och dels att få tränare och aktiva att regelbundet genomföra övningar som finns på skivan.

<http://www.sisuidrottsbocker.se>



Litteraturtips Ledarskap

Idrottsledare för barn och ungdom (Bok 143 sidor.)

Örjan Ekblom, Lars-Magnus Engström, Hansi Hinic, Urban Johnson, Liselotte Ohlson, Karin Redelius, Lars Ryberg SISU Idrottsböcker (2007) ISBN: 978-91-85433-19-3

Boken tar upp områden som barn och ungdomars utveckling, såväl fysisk, motorisk, psykisk och socialt samt ledarskapet och etikens betydelse. Det inledande kapitlet "Barnet och ungdomen i centrum" tar upp viktiga frågor kring vad som påverkar utformningen av barn- och ungdomsidrott, varför barn och ungdomar egentligen idrottar och vad idrotten lär ut mer än att kasta en boll, slå ett slag eller springa snabbt. Ett särskilt kapitel har också ägnats åt att ge en mängd konkreta, pedagogiska tips till dig som ledare.

<http://www.sisuidrottsbocker.se>

Att vara tränare -om empati & vardagsetik (Bok 127 sidor.)

Lars Ryberg SISU Idrottsböcker (2005) ISBN: 91-85138-89-4

Att vara tränare är en bok om värdet av etik och empati kopplat till situationer som tränare ofta hamnar i. Det är en lättillgänglig bok med många tips och råd, fast mest av allt en guide för att tränaren själv ska förstå att det är viktigt att ha en etisk grund att utgå ifrån i sitt tränarskap. I boken kommer du att möta ett antal frågeställningar, som behandlar tränaruppdraget, tränarrollen, konflikthantering och gränssättning. <http://www.sisuidrottsbocker.se>

Coaching (Bok 112 sidor.)

Pia Nilsson SISU Idrottsböcker (2001) ISBN: 9789185433421

Coaching handlar i stor utsträckning om vilken miljö för utveckling och prestation och vilken tankekultur som råder i träningsgruppen. Men också om vad du och dina aktiva vill samt på vilket sätt du ger feedback så att det hjälper dig och dina aktiva framåt mot målen. Här får du idéer, konkreta övningar som utvecklar dig samt bra frågor att samtala och reflektera utifrån. Bokens mål är att ge dig grundkunskap och övningar för att kunna bli bättre som coach. <http://www.sisuidrottsbocker.se>



Leda laget -nycklar till framgång (Bok 112 sidor.)

SISU Idrottsböcker (2000) ISBN: 91-88940-70-5

Tror du på att inflytande och delaktighet ökar motivation och engagemang? Vill du få konkreta verktyg för att arbeta med nio framgångsnycklar för laget? Då är Leda laget den inspirationskälla och verktygslåda du letar efter. Leda laget innehåller: • En idédel som vänder sig till dig som ledare och dina ledarkamrater och tar upp några grundläggande frågor om motivation och engagemang. • En verktygsdel som presenterar nio konkreta framgångsnycklar -viktiga och avgörande faktorer för att skapa ett framgångsrikt lag. <http://www.sisuidrottsbocker.se>

Uppslag för tränare & ledare (Bok 128 sidor.)

Lars Hogedal SISU Idrottsböcker (1994) ISBN: 91-87660-05-9

Ta del Lasse Hogedals idéer och tankar om idrottens ledarskap. Erfarenheter som han gjort under sin framgångsrika tid som förbundskapten i orientering. Boken tar upp intryck och erfarenheter, både från föreningsplanet och som förbundskapten. Ledarskap är att ständigt lägga pussel, pusselbitar av olika karaktär. Några pusselbitar är "hårdvara" som till exempel organisation, strategi, planering och instruktioner. Andra är "mjukvara" i form av engagemang,

Jaget, laget & teamet (Bok 160 sidor.)

Margareta Lycken, Lars Hogedal SISU Idrottsböcker (2007) ISBN: 91-85433-18-7

Jaget, laget och teamet handlar om att inom idrotten arbeta tillsammans i olika grupperingar. På ett enkelt och lättfattligt sätt beskrivs olika teorier och modeller. Texten varvas med bilder och figurer som underlättar, förstärker och förtydligar. Många kan ha glädje av denna bok. Den enskilde som vill spegla och få perspektiv på sitt eget sätt att vara och verka. Ledaren, chefen, coachen eller tränaren som vill få en djupare förståelse för människors agerande och beteende.

<http://www.sisuidrottsbocker.se>

Bra länkar

Idrottens förlag -SISU Idrottsböcker: <http://www.sisuidrottsbocker.se> Idrottens förlag -Handboll:

<http://www.sisuidrottsbocker.se/Shop/Spotlight/?spotlightId=1200>