HANDBOLLENS UTBILDNINGSSTEGE FÖR UNGDOMSSPELARE INOM KFUM

2016-07-28

©KFUM Trollhättan Handboll

Till Eftertanke

Om jag vill lyckas med att föra en människa mot ett bestämt mål, måste jag först finna henne där hon är och börja just där.

Den som inte kan det lurar sig själv, när han tror att han kan hjälpa andra. För att undervisa någon måste jag visserligen förstå mer än vad han gör, men först och främst förstå det *han* förstår. Om jag inte kan det, så hjälper det inte att jag kan och vet mera.

Vill jag ändå visa hur mycket jag kan, så beror det på att jag är fåfäng och högmodig och egentligen vill bli beundrad av den andre istället för att hjälpa honom. All äkta undervisning börjar med ödmjukhet inför den jag vill lära och därför måste jag förstå att detta med att undervisa inte är att vilja härska utan att tjäna. Kan jag inte detta, så kan jag inte heller hjälpa någon.

Sören Kierkegaard

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

KFUM Trollhättan, handbollsutbildning och träning 10
Syfte 10
Omfattning 10
Resultat 10
Genomförande 10
Varje ledare ansvarar för att: 11
Lärande organisation en central del i utvecklingsarbetet 11
Personellresursplanering 12
Dokumentstyrning/dokumenthantering 13
Ansvar och befogenheter inom vårt utbildningssystem 14
HANDBOK 16
UNGDOMSSEKTIONER/LEDARE 16
Manual del 2 16
Förord 17
Ledarfördelning, föreningens förväntningar 18
TRÄNARE 18
LAGLEDARE 18
FÖRÄLDRAR/HJÄLP 18
Träningsstruktur 19
Säsongsplanering 19
Handbollsskola 20
D-ungdom 20
C-ungdom 20
B-ungdom 21
A-ungdom & junior 22
Terminologi/symboler 23
Grundspel 24
Man – man Försvar 25
3 – 3 Försvar 26
3 – 2 – 1 Försvar 28
6 – 0 Försvar 30
5 – 1 Försvar 31

Rullningsspel ... 33
Uppbackningsspel ... 37
Växelspel: ... 42
Kontringsspel ... 44
Organisera dig inför träningen ... 48
Mental träning ... 48
1. Samverkan och utbildning av föräldrar ... 48
2. Utveckla individen genom personliga mål ... 49
3. En konsekvent (positiv) pedagogik från ledarna ... 49
Att tänka på som tränare: ... 50
Träningsplanering. ... 50
Före träningen. ... 50
Under träningen. ... 51
Efter träningen. ... 51
Att motivera till utveckling är en konst ... 51
Två huvudprinciper ... 52
Hur du säger viktigare än vad du säger ... 52
Lyckas med motiverande samtal ... 52
HANDBOLLSSKOLAN ... 54
D-UNGDOM ... 55
C-UNGDOM ... 57
B-UNGDOM ... 60
A-UNGDOM ... 63
Junior ... 67
Utbildningsmatris ... 71
Utbildningssteg kunskapsnivåer för ungdomssektionerna ... 72
Träningslära SISU ... 79
Handbollsträning ... 81
Träningsprinciperna ... 82
Specificitetsprincipen ... 82
Variation ... 85
Adaptation och progression ... 85
Sammanfattning ... 89
Fysisk träning för ungdomar ... 89

Träningsstadier 95
Stadier för optimal mottaglighet 96
Bilaga 1 Litteraturförteckning, kansliets lokala bibliotek 100
HANDBOK 101
FÖR AKTIVA HANDBOLLSUTÖVARE 101
Manual del 3 101
Handbollsspelet och dess rörelsekrav 102
Det lilla spelet 102
Karaktärsdrag/särdrag för en handbollsspelare 103
Karaktärsdrag för försvarsspelare 103
Mitt-6, spärr 103
Mitt-6, rörlig 103
Kant-6", normal" 105
Kant-6, "lång" 106
9-metersskytt 106
9-meters spelmotor 107
Karaktärsdrag för försvarsspelare 108
1:an (back) 108
2:an (halvback) 109
3:a i 6-0 - försvarsexpert 110
Centerhalv 5 - 1 och 3 -2-1, försvarsexpert 110
Center i 5-1 och 3-2-1 111
Karaktärsdrag för målvakter 111
Målvakt" normal" 111
Målvakt "stor" 112
Match/cuper 113
Så lyckas du med din träning 114
Glädjeaspekten 114
Mål och målsättningar 116
Sammanfattning 116
Sambandet mellan träningsbelastning och prestationsförmåga 117
Anabol och katabol fas 118
Uppvärmning 119
Aktiv och passiv uppvärmning 119

Allmän och specifik uppvärmning 119
Effekter av uppvärmning 120
Råd för uppvärmning: 120
Kroppens anpassning till träning 120
Syreupptagningsförmåga 121
Sambandet mellan syreupptagningsförmåga & hjärtfrekvens (puls) 121
Syreskuld 121
Steady state 122
Sammanfattning 122
Vad innebär det att vara ledare? 123
Coaching 125
Kommunikation 127
Sammanfattning 128
Kost 129
Matcirkeln brukar man dela upp i sju grupper: 129
Vatten är vårt viktigaste livsmedel! 130
Sömnen är viktig för din återhämtning! 130
Allmänt om kost 130
Mellanmålen är jätteviktiga, så hoppa inte över dessa! 131
Kolhydrater 133
Fett 134
Protein 135
Vatten 135
Vitaminer och mineraler 136
Bränslelager 137
Energibehov och energiförbrukning 138
Tallriksmodellen 139
Tips om mat och träning 141
Kostkunskap i olika åldrar 142
Sammanfattning 144
Blanda din egen sportdryck 145
Skador 146
Varför uppkommer skador 146
Två sätt att förebygga idrottsskador 146

Uppvärmning ... 146
Upplägg egen träning ... 146
Träningsvärk ... 147
Axelproblem hos handbollspelare ... 147
Sammanfattning ... 149
Utrustning dina skor ... 150
Handbollens terminologi ... 151
Källhänvisning ... 157
Litteratur ... 157
HANDBOK ... 158
FÖRBEREDANDE FYSISK TRÄNING FÖR UNGDOMAR ... 158
Manual del 4 ... 158
Förberedande fysisk träning för KFUM ungdomssektioner ... 159
Stadier för optimal mottaglighet fysisk aktivitet ... 159
Handbollsskolan ... 161
D – C ungdomssektionen ... 163
B – A – Junior ungdomssektionen ... 164
Senior sektionen ... 164
Träningsmodeller/program ... 166
Styrka ... 168
Explosiv styrka/Power ... 168
Relativ muskelstyrka ... 168
Snabbstyrka ... 168
Program/övningar ... 169
Core ... 169
Plankan stimulerar ... 169
Omvänd planka ... 169
Mage ... 170
Brutalbänk ... 170
Sit ups crunches ... 170
Fällkniven ... 170
Russian twist ... 171
Statisk situps ... 171
Liggande benlyft komplettera med lutande bänk ... 172

Maghopp ... 172
Ryggövningar ... 173
Övre rygg ... 173
Latsdrag stimulerar ... 173
Chins ... 174
En hands hantel rodd ... 174
Shrugs ... 175
Mitten rygg ... 175
Skivstångsrodd ... 175
Nedre rygg ... 176
Hyperextension/hypersträck ... 176
Good mornings skivstång ... 177
Djupa marklyft ... 177
Ryggresningar ... 178
Benövningar ... 178
Benböj ... 178
Knäböj ... 180
Utfallssteg ... 180
Knäböj med upphopp air squatch ... 182
Enbensutfall med hantlar ... 182
Upphopp på box ... 182
Hopprepshopp ... 183
Framsida lår ... 183
Step-ups ... 183
Baksida lår ... 185
Raka enbensmarklyft ... 185
Enbenshöftlyft ... 185
Vader ... 186
Sittande vadpress ... 186
Enbensvadpress med hantel ... 187
Häl till tå-gång med hantlar ... 187
Armövning ... 188
Dips ... 188
Vrist curl med hantel (stärker fingermusklerna och rehab. tennisarmbåge) ... 189

Handledscurl med stång 190

Tycker du att armhävningar är jobbigt, svårt eller tråkigt? 190

KFUM Trollhättan, handbollsutbildning och träning

Syfte

Samhället förändras hela tiden och därmed även idrotten. Vår förening värnar om att bygga strukturer som passar framtidens handbollsspelare. KFUM Trollhättan är därför fast beslutet att ligga i framkant för den utvecklingen, med att skapa en professionell verksamhet och miljö för klubbens medlemmar.

Det stora målet är att uppnå ge våra ungdomar förutsättningar och verktyg för att kunna i framtiden representera vårt seniorlag. Att skapa en utbildningsverksamhet som sätter samtliga aktiva handbollsutövare främst utifrån individens ambitioner och levnadssituation, där alla medarbetare medverkar i ständiga förbättringar utav utbildningsplaner och processer i våra träningsprogram. Beslutsprocessen om åtgärder ska baseras på relevanta fakta om kunskapsutveckling utifrån handbollförbundet med en modern handboll som ska resultera i ett verksamhetsutfall som är förenligt med föreningens visioner och målsättningar.

Omfattning

Hela verksamheten, dess processer och arbetet i ungdomssektionerna och i tvärfunktionella team.

Resultat

En verksamhet, med engagerade medarbetare, som kontinuerligt svarar mot ökade handbollskrav från omvärlden genom ständiga förbättringar med kunskaps delgivning individuellt och relationellt för våra medlemmar.

Vi strävar efter att arbeta som en öppen förening där alla är välkomna att bidra. Vi bidrar till utvecklingen av Trollhättansstad genom våra arrangemang dels som arbetsgivare dels genom en växande ungdomsverksamhet.

Vår ambition är att ha goda relationer med Trollhättans kommun samt närliggande kommuner, övriga idrottsföreningar i regionen.

Genomförande

För att bli framgångsrika i vår handbollsverksamhet fodras att personal på alla nivåer i föreningen engageras i utbildningsarbetet. En planerad utbildningsverksamhet skall säkerställa personalens kvalitets- och handbollsmedvetenhet samt erforderlig kompetens (TS-utbildning) inom områden som är betydelsefulla, relevanta i sammanhanget.

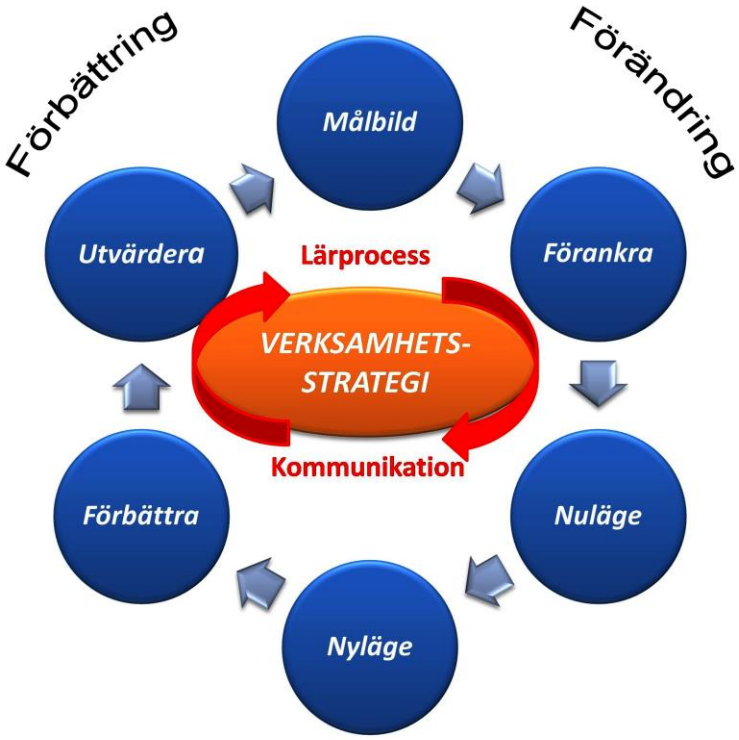
Varje ledare ansvarar för att:

Introduktionen av nyanlända medlemmar dokumenteras och följer ”introduktionsrutinen”. ”checklista för introduktion av nyförvärv”.
Skapa intresse och förståelse hos spelaren för behovet av individuell träning och utbildning.
Tillse att planerad utbildning genomförs på föreskrivet sätt.
Medverka i utvärderingen av genomförda utbildningsinsatser samt rapportera till utbildningssamordnande organ (styrelse och ungdomskommittén).

Lärande organisation en central del i utvecklingsarbetet

Innebörden i termen lärande organisation är att det är en verksamhet som helhet som "lär sig" genom intern kunskaps- och kompetensutveckling att hantera nya uppgifter eller gamla uppgifter på nytt sätt.

Personligt mästerskap hos var och en, ständig kunskaps- och kompetensutveckling.
Korrekta mentala modeller av hur verksamheten och omvärlden fungerar, (Benchmarking).
Gemensamma visioner hos ledning och personella resurser.
Lärande i team, problemlösningar med ett tvärfunktionellt samarbete med kommunikativa arbetsinsatser framåtriktat för att uppnå föreningens verksamhetsmål.



Personellresursplanering

Verksamhetsanalys → organisationsplanering

↘ Resursbehov

↓ Balansanalys → **Planer/utbildn.program**

↑ Spelartillgång (nyförvärv/rekrytering medlemmar)

Spelarinventering → prognostisering

Dokumentstyrning/dokumenthantering

KFUM Trollhättan handbollförening, vårt utbildningssystems dokumentering är uppbyggt enligt följande beskrivning nedan:

Huvudmanual – del 1

Föreningens kvalitetspolicys
Organisation och utbildningsprocesser, lärande organisation
Dokumentstyrning/dokumenthantering manual
Målsättningar och kommunikation
Sammanfattning

Ungdomssektioner - del 2

Utbildningsplaner/utbiln.stegens nivåanpassning
Beskriver våra processer rutiner
Träningslära

Lokal handbok spelare - del 3

Handbok för respektive spelare, förenings policy till spelets grundkaraktär till att aktiv kommer igång med sin uppstart av medlemsskapet.

Handbok fysiologiska modeller/övningsprogram del 4 , tillägg praxis till manualen interaktiva pedagogiska utbildningsmaterial

Förberedande fysisk träning för ungdomar
Handbok för respektive ledare. Upparbetat material inom fysiologi.

Ansvar och befogenheter inom vårt utbildningssystem

Kvalitet och kvalitetssäkring är en naturlig del av det dagliga arbetet, där varje enhet, befattningshavare, medarbetare, spelartrupp ansvarar för kvaliteten på sitt arbete.
Förutom den funktionella organisationen, finns inom föreningen ett processorienterat arbetssätt, där också processägarskapet fastställts. Samtliga processer finns representerade i utbildningsmanualen.

Vi har kartlagt utbildningssystemets arbetsprocesser och utsett processägare enligt följande:

Utbildningsplaner	Styrelsen
Utbildningsstege/ungdomssektioner	Kanslist/Huvudledare
Operativa arbetsprocesser/aktiviteter	Ledare

Dessutom våra viktiga stödprocesser:

Extern konsultering
Specialistkunskap:

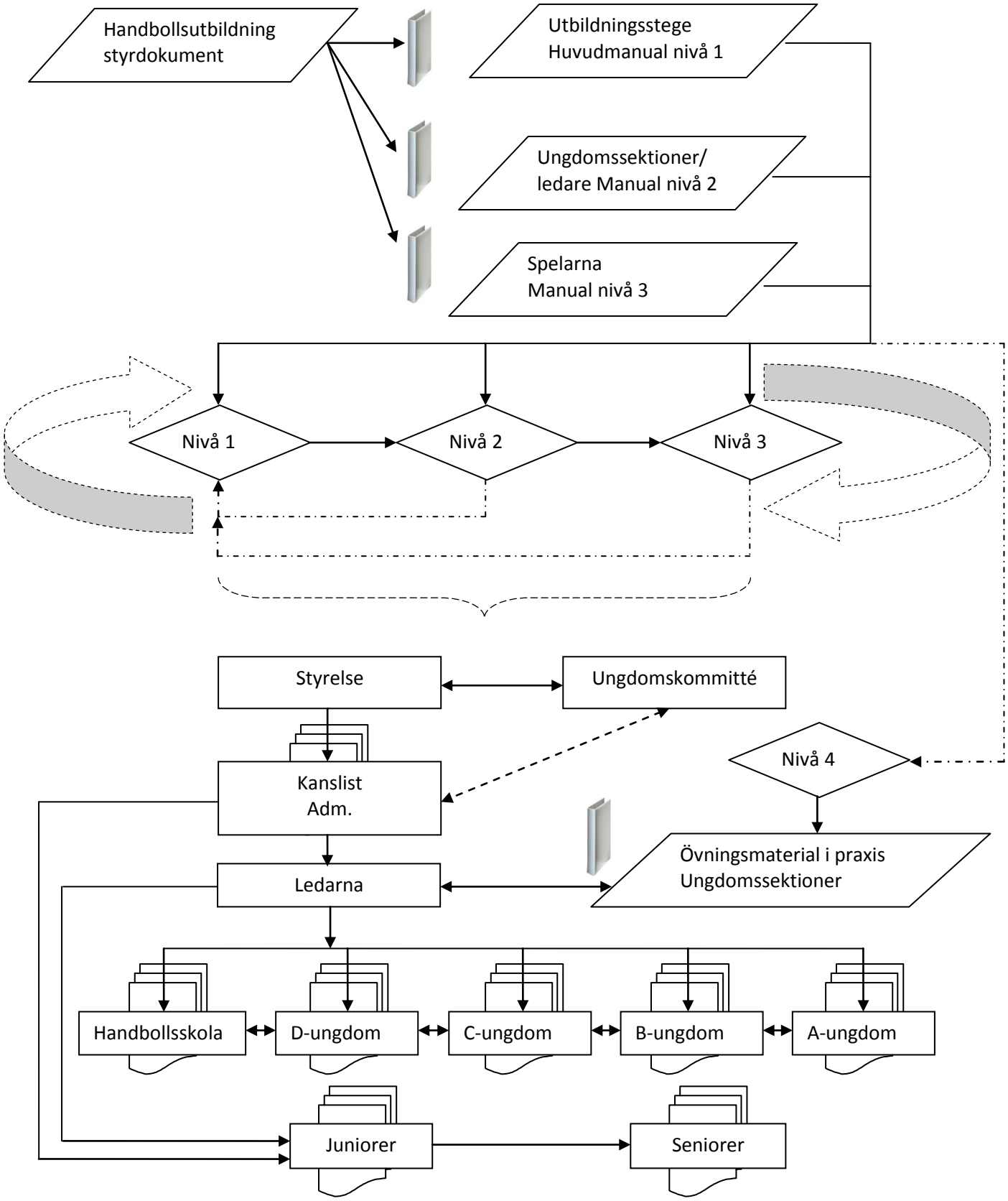
(VHF) Västgöta handbollförbund
SISU ”Träningslära”
Blixthälsa (DIS) ”Din inre styrka”, mentala aspekter, dietist ”kost”

Föräldrar medverkan Biträda vid föräldramöten	Biträda vid olika föreningsuppdrag
Föräldragruppen	Inventerar, bevakar aktivas frågeställningar och behov

Lagarbete
Behovet av att anpassa verksamheten till omgivningens krav och spelarnas intressen är det främsta motivet för organisering i ”team” (lagarbete) med omfattande självständighet och flexibilitet.

Personal och spelarna är nyckelresurser i kvalitetsfilosofierna – system och procedurer för en kvalitativ verksamhetsutveckling och verksamhetsutbildning.

Empowerment
Detta syftar på medarbetarnas initiativförmåga och engagerade ansvarstagande för de egna uppdragen inom respektive ungdomssektion och verksamheten totalt. Det handlar således om hur den inre arbetsmotivationen och självförtroendet påverkas av ledarbeteendet, arbetsbetingelserna och organisationsförhållande i övrigt. Detta inkluderar även omvänt att skapa spelarnas delaktighet i arbetsnära och mer verksamhetsövergripande frågor och attitydpåverkan i syfte att målorientera arbetsinsatserna tvärfunktionellt mellan spelare och ledare.


Handbollsutbildning
styrdokument
Utbildningsstege
Huvudmanual nivå 1
Ungdomssektioner/
ledare Manual nivå 2
Spelarna
Manual nivå 3
Nivå 1
Nivå 2
Nivå 3
Styrelse
Ungdomskommitté
Kanslist
Adm.
Nivå 4
Övningsmaterial i praxis
Ungdomssektioner
Ledarna
Handbollsskola
D-ungdom
C-ungdom
B-ungdom
A-ungdom
Juniorer
Seniorer

HANDBOK

UNGDOMSSEKTIONER/LEDARE

Manual del 2

Förord

Ni ska nu få ta del av föreningens ny reviderade utbildningsstege för medlemmarna i KFUM Trollhättan. Detta är en utbildningsmanual som ska vara vägledande för samtliga ledare och utgöra riktlinjer/rekommendationer utifrån handbollförbundet, för att bedriva verksamheten för en planeringsmässig utbildning inom föreningen. Vår övertygelse är att detta material som ”guideline” för ansvariga ledare i arbetet med de olika ungdomslagen i föreningen.

Det är mycket viktigt att vi alla arbetar utifrån detta material för att våra ungdomar ska få en samlad gedigen, bra och bred handbollsutbildning som är nivåanpassad. Syftet är naturligtvis att när de gått igenom de olika stegen så ska vi veta att ungdomsspelarna kommer bra förberedda för att påbörja sitt seniorspel i föreningen eller spel i olika sammanhang för svensk handboll. Som ledare måste vi ha tålamod (tänka långsiktigt...) och ej hoppa över några steg i utbildningen för att nå kanske kortsiktiga egna resultat med laget.

Man vet att barn har som störst inlärningsförmåga (koordination-motorik) i åldern 7-12 år. Dessa år har alltså stor betydelse för ungdomarnas individuella färdigheter och utveckling. Här måste vi prioritera övningar sim bygger på koordination och motorisk träning, den individuella tekniken. Man vet också att om man avstår från sådan typ av träning under dessa år så blir inlärningen svårare ju äldre ungdomarna blir.

Vad avser mer komplexa spel så utbildar vi ungdomarna i detta i äldre åldrar. Här är det lätt att vi som ledare för tidigt går in i ett visst systemtänkande. Eftersom inlärningsförmågan här är stor så är det lätt att ganska snabbt lära in ett par kombinationer som kan ge bra utdelning i spelet. Vi tittar då för mycket på själva resultaten och kanske glömmer av att träna på mer viktiga saker, - den individuella tekniken. Glöm ej att förr eller senare kommer verkligheten ikapp oss! För att vi skall klara av det komplexa spelet, i de lite äldre åldrarna, måste vi ha den individuella grundtekniken att stå på.

Det är alltså viktigt att vi följer utbildnings/utvecklingstrappan för att nå bra resultat på sikt! Naturligtvis är det tillåtet att ta ut svängarna lite i er träningsplanering men grundfilosofin skall följas i enlighet med föreningens tankar som presentera i detta utbildningskompendium.

Till er hjälp, vad avser träningsinnehåll (övningar etc), kommer det att finnas ett brett material på kansliet som Ni själva får kopiera och ta till er det som Ni önskar ha!

VIKTIGT... FÖR ÖVRIG FÖRENINGS- OCH LAG INFORMATION HÄNVISAS TILL KFUM TROLLHÄTTANS POLICYDOKUMENT SOM BESKRIVER DETALJER KRING LAGEN, SERIE/CUPSPEL, TUNERINGAR, FÖRENINGSUPPDRAG ETC...

Ledarfördelning, föreningens förväntningar

Kanske kan rubriken kännas ”tung” men den är enbart tänkt som ett hjälpmedel till våra ledare för att ha en ”mall” till hur man kan fördela de olika uppdragen mellan ledare och funktionärer kring ett lag. Naturligtvis kan man konstruera sin egen mall utifrån föreningens normer.

TRÄNARE

Ansvara för laget inför styrelsen
Göra säsongsplaneringen
Ansvara för att utbildningsstegen följs
Leda laget vid matcher & träningar etc
Medverka i eventuella nyförvärvsdiskussioner
Medverka till att närvarokort förs
Medverka till att lotterier eller liknande uppdrag (laget)
Medverka i uppgifter runt matchkläder etc
Ansvara för att uppgjorda sponsoravtal följs
Känna till rutiner runt matcher (kallelse/transporter etc)
Medverka till att matchresultat rapporteras in
Ansvara för att den ”interna post samt informationen fungerar (kansli/lag/föräldrar)
Ha en god föräldrakontakt med minst 2 möten varje säsong
I övrigt biträda med vad styrelsen anmodar
Ansvara för lagbudget hålls
Ansvara för kontakt med massmedia

LAGLEDARE

Biträda laget inför styrelsen
Medverka i säsongsplaneringen
Medverka till att lagbudget hålls
Ansvara för lagets matchkläder tvätt mm
Ansvara för att närvarokort redovisas
Ansvara för att laget utför anmodade föreningsuppdrag (lotter etc)
Ansvara för att laget kallas till matcher/transporter/kläder etc
Ansvara för att matchresultat inrapporteras vid hemmamatch
Medverka till att post/information kansli, lag fungerar
Att i övrigt utföra vad styrelsen anmodar
Föräldrakontakt

FÖRÄLDRAR/HJÄLP

Funktionär vid matcher
Biträda vid olika föreningsuppdrag
Transporthjälp
Biträda vid föräldramöten
Webbansvarig

Träningsstruktur

Träningsstrukturen, (innehållet) på träningarna varierar från nivå till nivå. Det är viktigt att träningens innehåll och mängd intensifieras ju äldre man blir. Till en början handlar det mycket om lek, (kasta, mottagning och koordination) samt att bekanta sig med sporten för att sedan komma in på mera komplexa träningsmoment. Vår träning delas upp i sex delar, boll-lek, individuell teknik, kollektiv teknik, fysik, teori samt matchspel.
Nedanstående matris beskriver hur mycket och vad vi ska träna på i dess olika nivåer. Det är viktigt att vi inte hoppar över någon del för att nå resultat för tidigt, tänk kortsiktigt i etapper adderat till en långsiktighet i progressionen. Matrisens innehåll är uppdelat för en veckas träning, (tid = antal tim./v.)
Använd matrisen som en riktlinje att utgå ifrån när ni lägger upp er träning.

Ålder	**Nivå**	**Tid**	**Boll-lek**	**Individuell teknik**	**Relationell teknik**	**Fys**	**Teori**	**Match**	**Totalt**
>19	Senior	10	5%	20%	30%	20%	10%	15%	100%
18-17	Junior	8	5%	20%	30%	20%	10%	15%	100%
16-15	A-ung	6	5%	25%	20%	20%	10%	20%	100%
14-13	B-ung	4	10%	30%	15%	15%	10%	20%	100%
12-11	C-ung	3	25%	35%	5%	5%	10%	20%	100%
10-9	D-ung	2	35%	35%	5%	0%	10%	15%	100%
8>	E-ung	1,5	80%	10%	0%	0%	0%	10%	100%

Säsongsplanering

Som ledare är det viktigt att vi har en strukturerad säsongsplanering där vi vet när vi ska starta vår träning och hur vi periodiserar träningsupplägget med olika genomförande utifrån säsongens målinriktade detaljplanering.
Vi delar in säsongen i perioder och moment, (pass/vecka). Perioderna och momenten ökar gradvis på dess olika nivåer. Här är det viktigt att vi inte ”rusar iväg” för tidigt och ”bränner ut” våra medlemmar. Vi måste låta ungdomarna inneha andra intressen och idrottsval för att upprätthålla en hög stimuli och motivations faktor. Det kan lätt bli för mycket träning vid lägre åldrar och aktiva tröttnar på idrotten. Viktigt att samtala med aktiva och kommunicera en bra vägledning så att en risk med överträningsabsorption inte uppstår, förorsakar skada eller att aktiva avstår träning eller i sämsta fall slutar med sin handboll.

Matrisens säsongsplanering är uppdelad i perioder, innehåll, pass/vecka samt månader. Här kan vi läsa ut vad olika månaderna innehåller för typ av träning och mängd. Ju högre upp i differentierade nivåerna vi kommer intensifieras träningen. Varje träning delas upp i olika pass. Det innebär att varje pass inte behöver vara lika med en hel träning på dess olika nivåer. T.ex. en träning kan vara både ett pass handboll samt ett pass styrka o.s.v.

Handbollsskola

Perioder	Innehåll	Pass/vecka	Månad
Period 1	Förberedande matchperiod Handboll	1pass/vecka	Augusti-September
Period 2	Matchperiod 1 Handboll	1pass/vecka	Oktober-December
Period 3	Matchperiod 2 Handboll	1pass/vecka	Januari-Mars
Period 4	Förberedande matchperiod ”Vila”		April-Juli

D-ungdom

Perioder	Innehåll	Pass/vecka	Månad
Period 1	Förberedande matchperiod Handboll	2pass/vecka	Augusti-September
Period 2	Matchperiod 1 Handboll	2pass/vecka	Oktober-December
Period 3	Matchperiod 2 Handboll	2pass/vecka	Januari-Mars
Period 4	Förberedande matchperiod ”Vila”		April-Juli

C-ungdom

Perioder	Innehåll	Pass/vecka	Månad
Period 1	Förberedande matchperiod Handboll Styrka med kroppsbelastning	2pass/vecka 1pass/vecka	Augusti-September
Period 2	Matchperiod 1 Handboll Styrka med kroppsbelastning	2pass/vecka 1pass/vecka	Oktober-December
Period 3	Matchperiod 2 Handboll Styrka med kroppsbelastning	2pass/vecka 1pass/vecka	Januari-Mars
Period 4	Förberedande matchperiod		April-Juli

	”Vila”		

B-ungdom

Perioder	Innehåll	Pass/vecka	Månad
Period 1	Uppbyggnadsperiod 1 Styrka Uthållighet Spänst Handboll	 ***Maj*** 2pass/vecka 3pass/vecka 1pass/vecka 0-1pass/vecka	Maj-Juni ***Juni*** 2pass/vecka 2pass/vecka 2pass/vecka 1-2pass/vecka
Period 2	Egenträning Underhållsträning	 3pass/vecka	Juli
Period 3	Förberedande matchperiod Handboll Uthållighet Styrka Spänst	 2pass/vecka 2pass/vecka 2pass/vecka 1pass/vecka	Augusti-September
Period 4	Matchperiod 1 Handboll Uthållighet Styrka Spänst	 2pass/vecka 1pass/vecka 1pass/vecka 1pass/vecka	Oktober-December
Period 5	Uppbyggnadsperiod 2 Handboll Uthållighet Styrka Spänst	 2pass/vecka 2pass/vecka 2pass/vecka 2pass/vecka	December-Januari
Period 6	Matchperiod 2 Handboll Uthållighet Styrka Spänst	 2pass/vecla 1pass/vecka 1pass/vecka 1pass/vecka	Januari-Mars
Period 7	Återhämtningsperiod ”Vila”		April

A-ungdom & junior

Period	Innehåll	Pass/vecka	Månad
Period 1	Uppbyggnadsperiod 1 Styrka Uthållighet Spänst Handboll	 ***Maj*** 2pass/vecka 3pass/vecka 1pass/vecka 0-1pass/vecka	Maj-Juni ***Juni*** 2pass/vecka 2pass/vecka 2pass/vecka 1-2pass/vecka
Period 2	Egenträning Underhållsträning	 3pass/vecka	Juli
Period 3	Förberedande matchperiod Handboll Uthållighet Styrka Spänst	 3pass/vecka 2pass/vecka 2pass/vecka 1pass/vecka	Augusti-September
Period 4	Matchperiod 1 Handboll Uthållighet Styrka Spänst	 3pass/vecka 1pass/vecka 1pass/vecka 1pass/vecka	Oktober-December
Period 5	Uppbyggnadsperiod 2 Handboll Uthållighet Styrka Spänst	 2pass/vecka 2pass/vecka 2pass/vecka 2pass/vecka	December-Januari
Period 6	Matchperiod 2 Handboll Uthållighet Styrka Spänst	 3pass/vecka 1pass/vecka 1pass/vecka 1pass/vecka	Januari-Mars
Period 7	Återhämtningsperiod ”Vila”		April

Terminologi/symboler

Målvakt

Försvarare

Anfallare

Bollväg

Löpväg

Dribbling

Förflyttning med boll

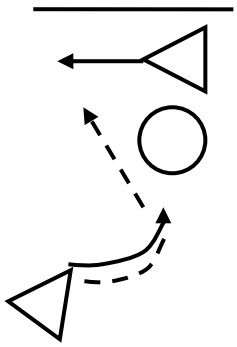
Spärr

Genombrottsförsök, skottfint

Skott

Skottfint

Ablock
M6 rör sig mot bollriktningen



Grundspel

Vad är grundspel?
Grundspel är en återkommande metodik. Man jobbar utifrån ett förutbestämt spelmönster där samtliga spelare ska veta hur man agerar utifrån olika situationer.

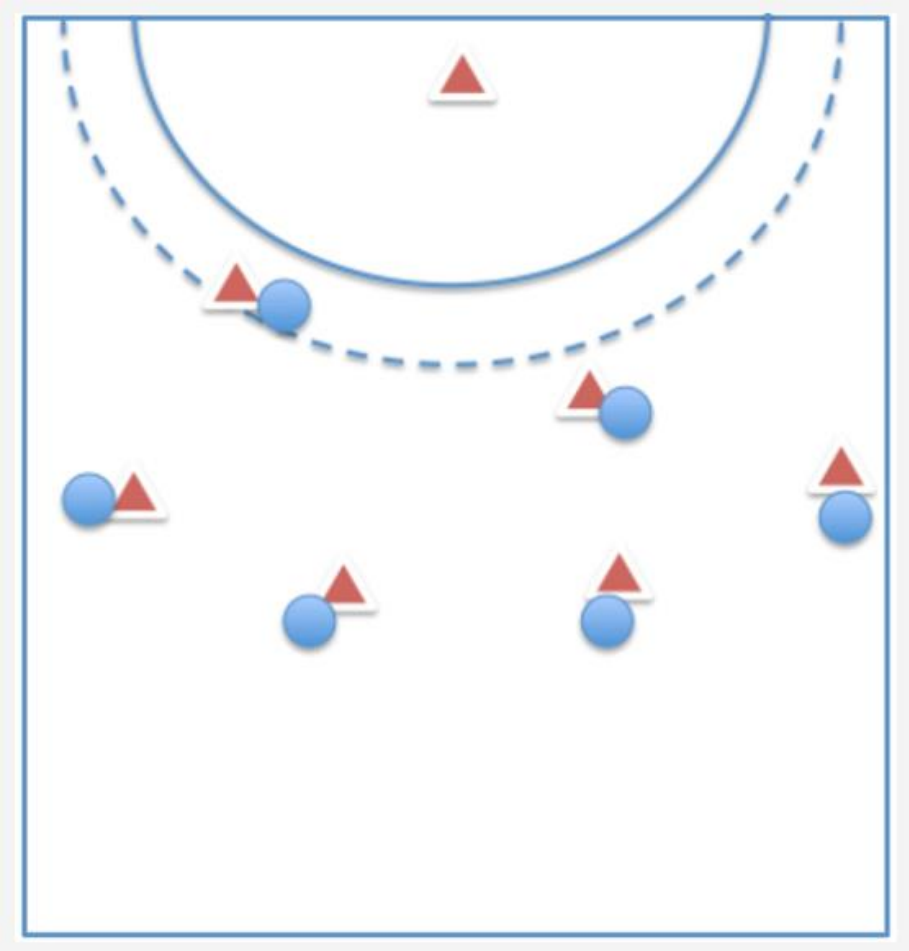
Vad är skillnaden på ett grundspel och en kombination?
En kombination utförs förutbestämt för att komma till ett specifikt avslut.
I ett grundspel däremot så jobbar man uteslutande efter ett mönster för att komma till avslut utifrån hur motståndarna agerar. Kombinationen plockar vi fram när vi inte lyckas att komma till ett bra avslut i vårt grundspel, (spelmönster).

Vissa lag använder sig kombinationsspelet som en typ av grundspel.
Nackdelen med det är när motståndarna lyckats att läsa ut avslutningsvarianterna så har man inget att falla tillbaka på. Man får då problem att komma till bra lägen. I ett grundspel däremot så hittar vi lägen efter ett metodiskt arbete.

Varje lag på seniornivå bör ha åtminstånde sex stycken grundspel.
Två stycken försvarspel, två srycken anfallspel och två stycken kontringsspel.
Försvars mässigt ett offensivt- och ett mot deffensivt spel.
Anfallsmässigt ett mot defensiva- och ett mot offensiva lag.
Och i kontringsspelet ett mot lag som är starka i hemlöpet och ett mot lag som pressar högt i uppspelsfasen.

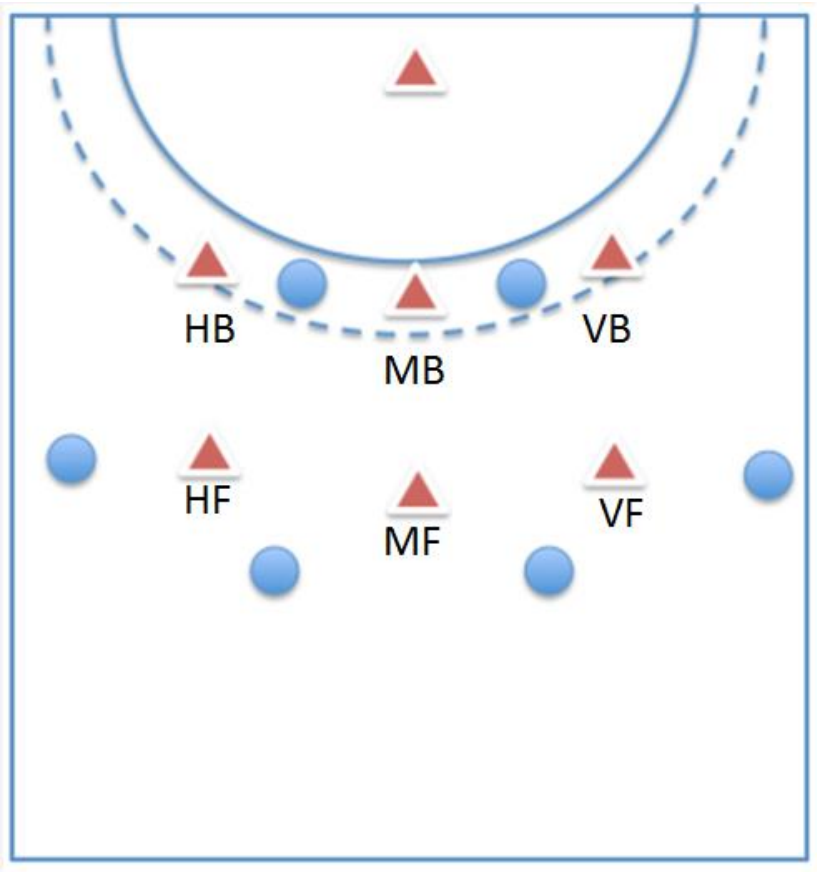
Nu kommer vi att presentera ett antal grundspel som ska vara representiva för KFUM Trollhättan. Det är alltså dessa grundspel som ska personifiera föreningen, Kom ihåg att detta är grundprinciper i dom olika grundspelen.
Här kommer ni att se hur dom olika spelen ska gå till teoretiskt.
Var ni sedan hittar lämpliga övningar för att träna på dom olika grundspelen finns på litteraturlistan längst bak i kompendiet.

Det finns även fler varianter av grundspel än vad spm presenteras här fast vi har valt att begränsa oss till dessa.
Det är bättre att kunna ett mindre antal på ett tillfredsställande sätt än att jobba med förmånga men inte kunna dom fullt ut.



Man – man Försvar

Man-man försvar innebär att en viss bestämd anfallsspelare bevakas på hela planen.
Syftet är att vinna tillbaka bollen. Används i minihandboll eller då man i slutet av en match önskar sätta press på motståndarna för att snabbt vinna bollen tillbaka.



3 – 3 Försvar

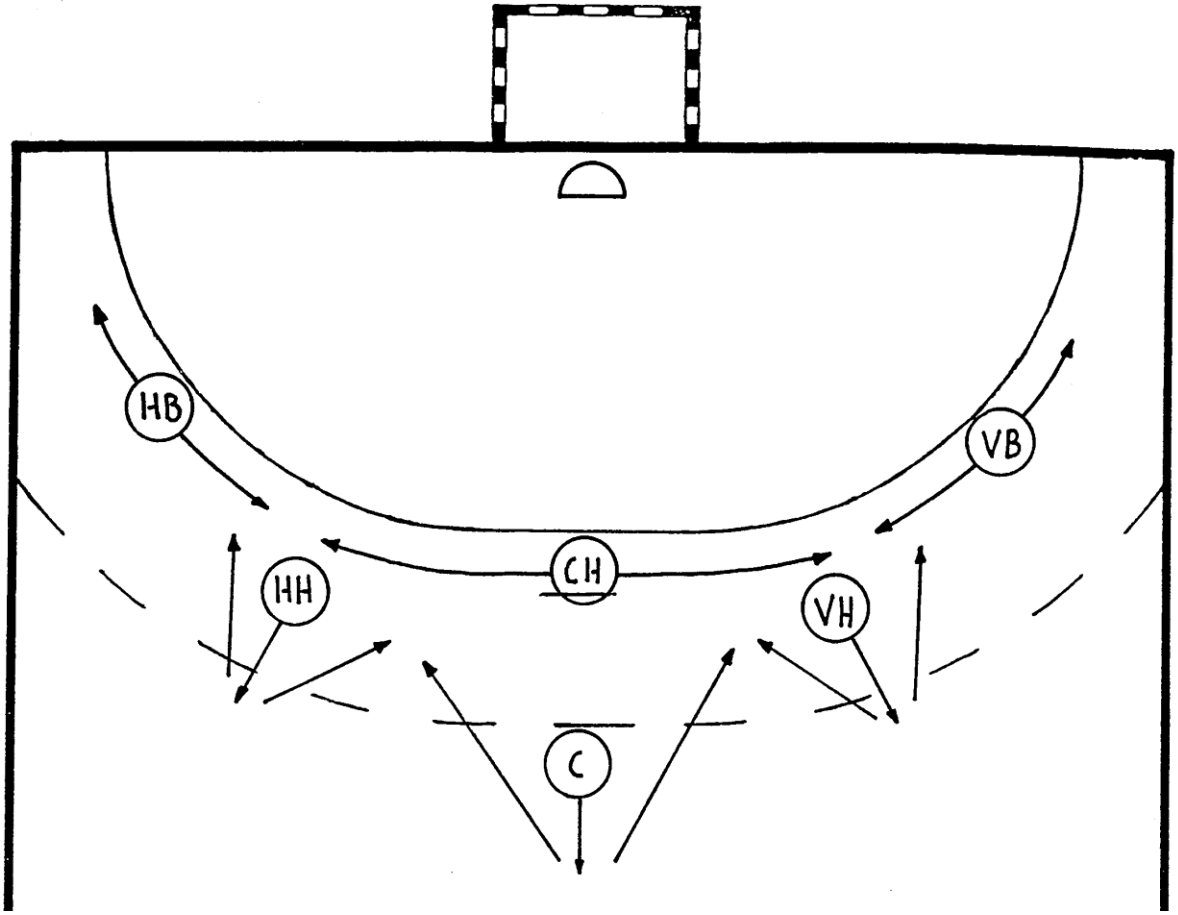
Försvarsspelet 3-3 är ett zonförsvar. Detta innebär att varje spelare har ansvar för en ”egen” zon. Tanken med 3-3 spelet är att ge försvarsspelaren en stor yta att försvara. Detta utvecklar försvarsspelarens spelförståelse, individuella teknik, fysisk och positiva inställning till att spela försvarsspel.
Tänk på att vara nära bollen i din zon, hela tiden!

Grundprinciper:

HB och VB – Jobbar utmad 6-meterslinjen. Förhindra, genombrott och säkra in mot mitten.
MB - befinna sig mellan boll och mål. Arbetsområde mellan HB och VB. Förhindra skott, genombrott eller inspel bakom VF, MF och HF.

HF, MF och VF – Förhindra passningar, skott, genombrott eller inspel.
Om en 9m spelare går in på linjen finns olika lösningar för HF, MF och VF:

- Följ anfallaren HELA tiden
- Följ anfallaren ned på 6 m, därefter zon-försvar med 4 spelare på 6m



3 – 2 – 1 Försvar

Försvarspelet 3-2-1 är ett man – man baserat försvar. Detta innebär att varje spelare ska lösa sin anfallare i största möjliga mån själv. Det finns två olika varianter av 3-2-1 försvar. Bollkoncentrerat & mankoncentrerat. I det bollkoncentrerade spelet ligger centerhalvan alltid mellan bollen och målet, medan i det mankoncentrerade spelet följer centerhalvan M6.
(Obs! i KFUM Trollhättan spelar vi bollkoncentrerat)

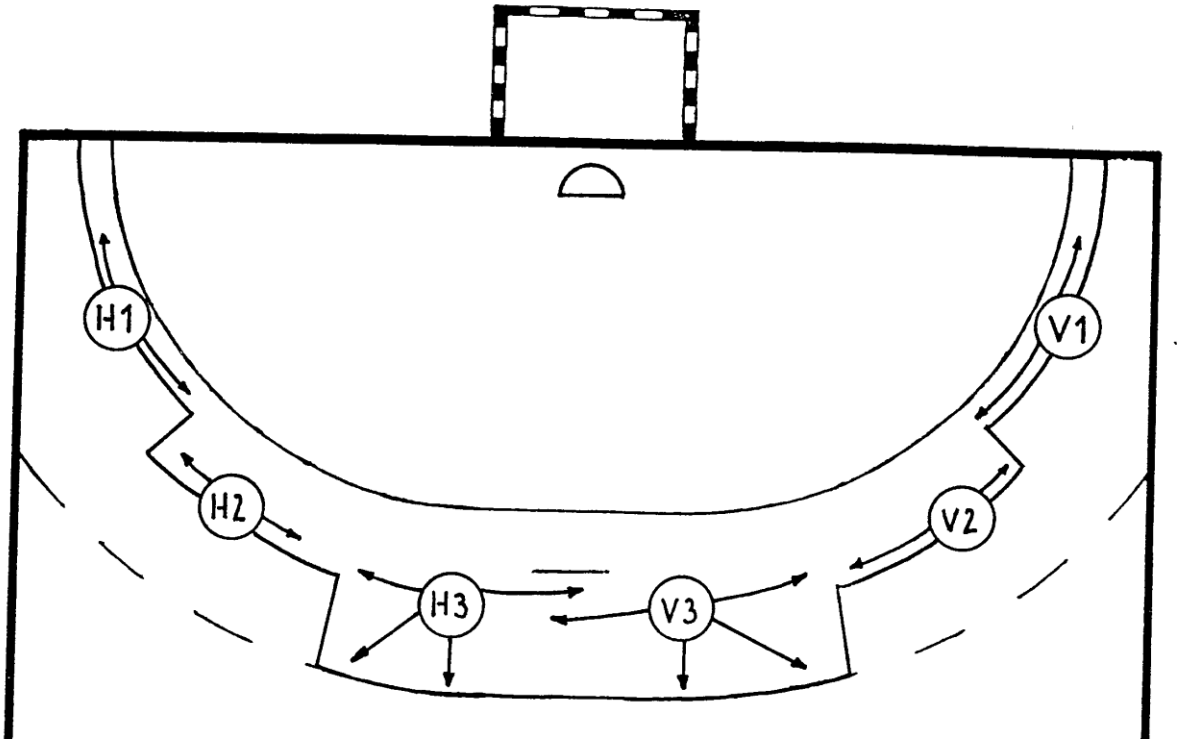
Grundprinciper:

Center – stöta till M9 till max. 11 meter. Förhindra skott, genombrott eller inspel. Säkrar även in bakom halvbackarna.

Centerhalv, bollkoncentrarat – befinna sig mellan boll och mål. Arbetsområde mellan backarna. Förhindra skott, genombrott eller inspel bakom centern och halvbackarna.
Centerhalv, mankoncentrerat – samma arbetsområde som tidigare fast nu säkra M6.

Halvback – stöta mot Y9 till max. 10 meter. Förhindra skott, genombrott samt säkra M6.

Back – förhindra, genombrott och säkra M6.



6 – 0 Försvar

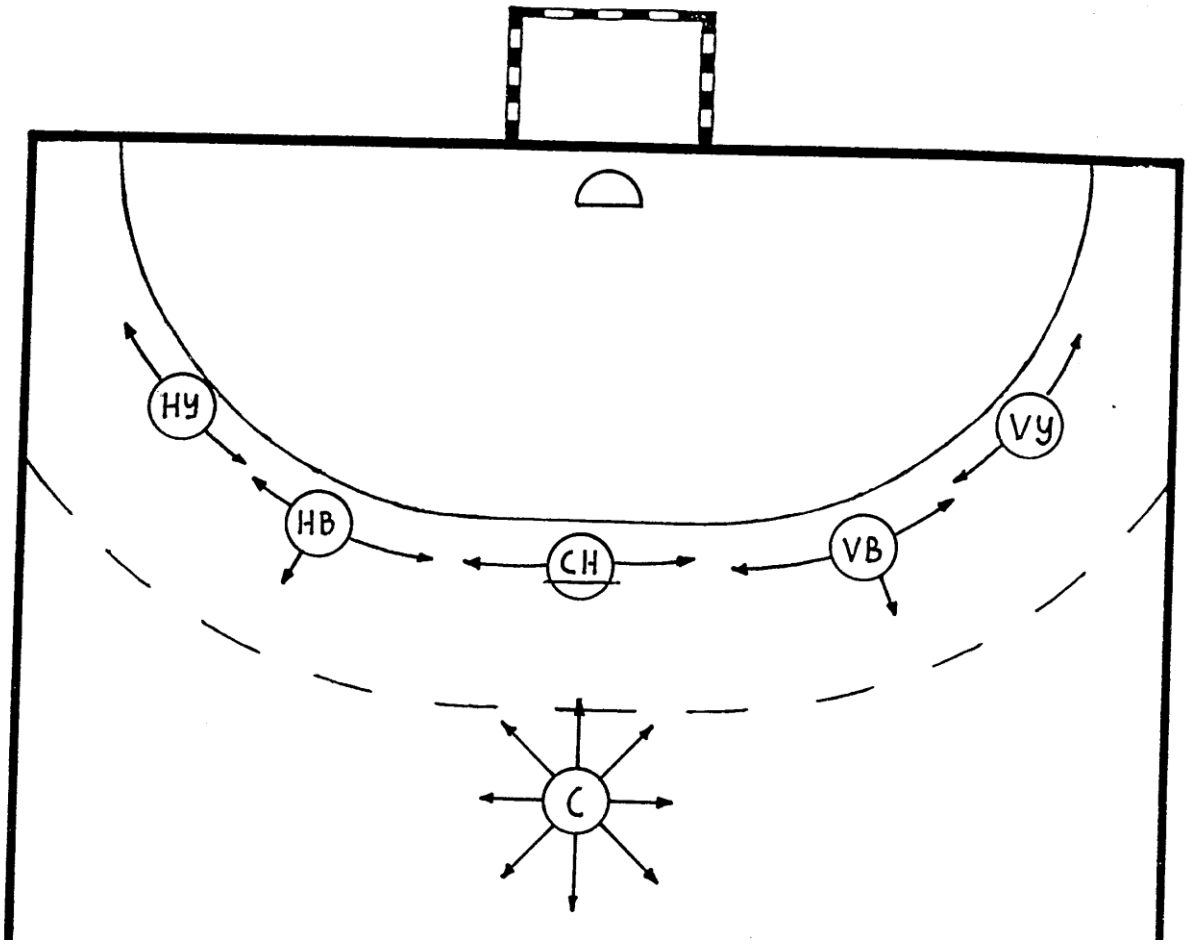
Försvarsspelet 6-0 är ett zonförsvar. Detta innebär att varje spelare har ansvar för en ”egen” zon. Obs! 3:orna däremot ansvarar för en gemensam zon.

Grundprinciper:

1:an – Förhindrar avslut, skärmar kantspelaren och arbetar bollkoncentrerat mot mitten.

2:an – Förhindrar genombrott, täcker skott samt linjeförsvar. Stöter ut till max. 7-7,5 meter. Obs! vid extremt bra skytte stöter 2:an fullt ut.

3:an – Förhindrar skott, genombrott samt linjeförsvar. Stöter ut till 9 meter. 3:an utan uppgift går från passivt till att inta offensiv roll.



5 – 1 Försvar

Försvarsspelet 5-1 är ett kombinerat zon- och man-man försvar. Det finns två modeller av 5-1 försvar, defensivt med nedgrupperad center eller offensivt med en ”indian”. I det defensiva spelet hjälper centern centerhalvan i mittzon. I det offensiva spelet jobbar centern med att skära av en del av spelfältet. 5-1 använder vi oss av när lag avslutar mycket i mittzon eller har mycket boll- och löpvägar i mittzon.

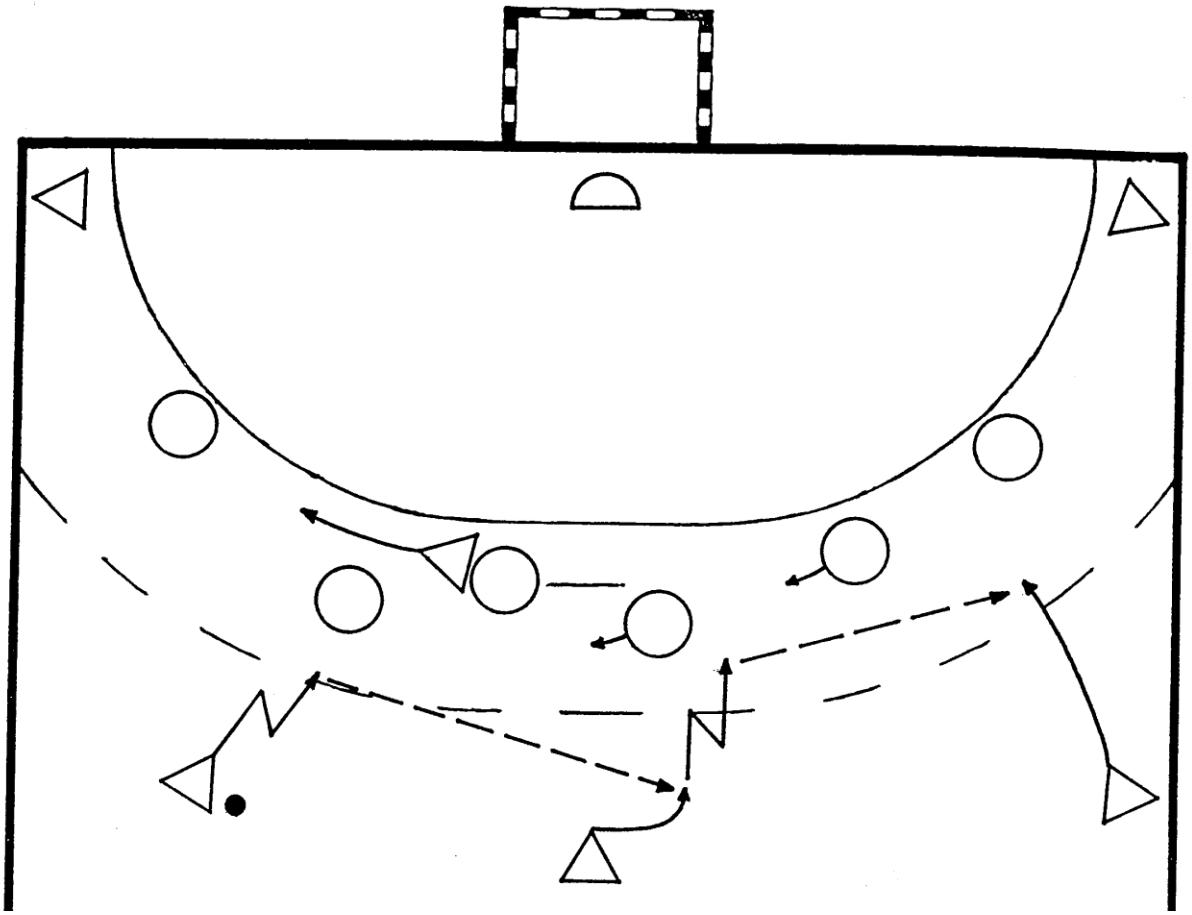
Grundprinciper:

Center – stöta mot M9, förhindra skott, genombrott eller inspel. Även störa spelet och skära av delar av spelfältet.

Centerhalv – förhindra skott, genombrott och inspel som sker bakom centern

Back – förhindra skott, genombrott och bedriva linjeförsvar. Stöter max. ut till 7-7,5 meter.

Ytter – förhindra avslut, skärma kantspelare och arbeta bollkoncentrerat.



Rullningsspel

Den viktigaste egenskapen i ett fullgott rullningsspel är den individuella skickligheten. Man bör ha en bred genombrottsreportoar, god teknik i trängda lägen samt ett eget skott. Man kan starta ett rullningsspel både från K6 och Y9. Samarbetet mellan M6 och 9-metersspelare är det mest fundamentala i rullningsspel. Rullningsspelet måste bedrivas kreativt. Man måste därför få lov att bryta mönstret med riktningsändringar, brutna rullar och överhopp i passningsvägar.

Kom ihåg!

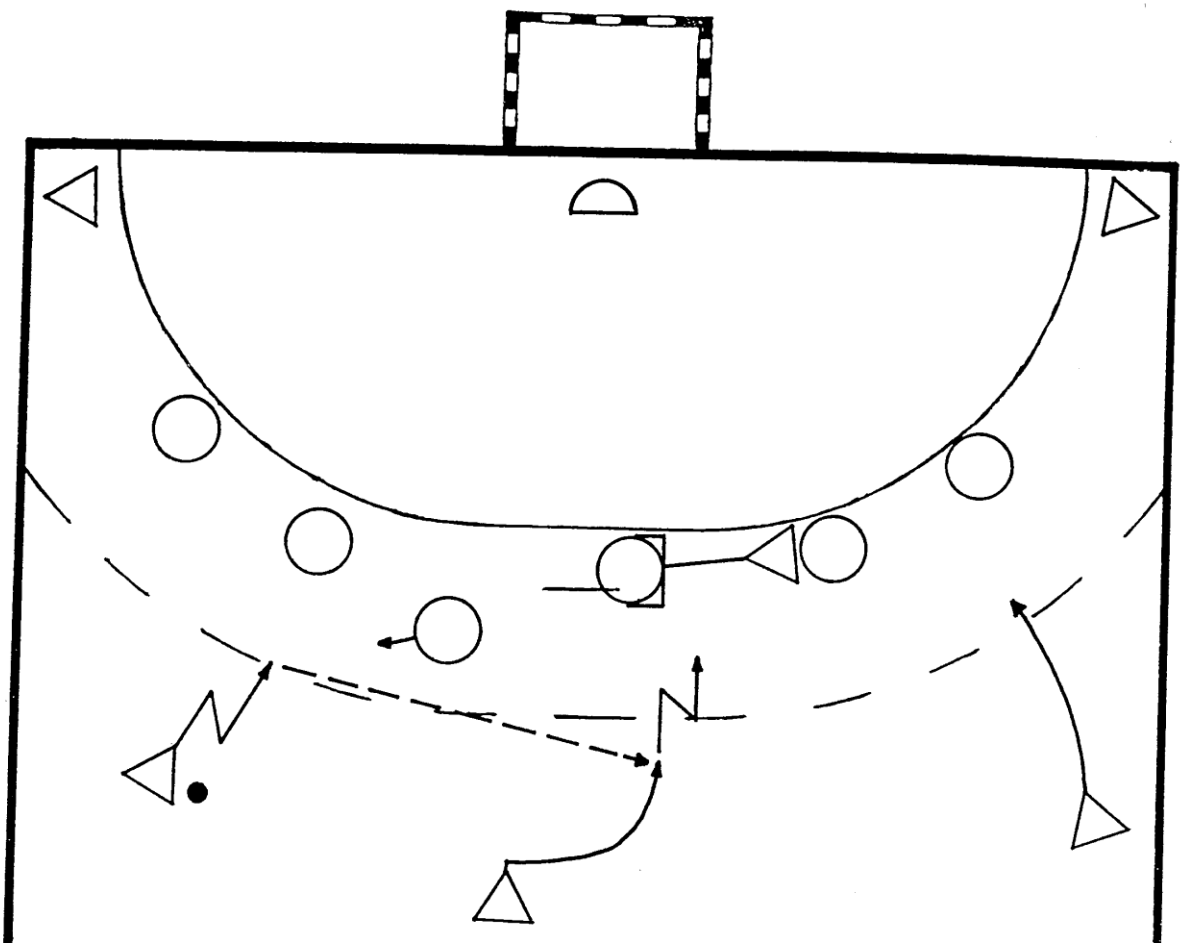
Starta rullningarna i breda Y9 positioner
Ta hjälp av M6
Motsatt Y9 ligger extremt brett
Motsatt K6 bör vara placerad längst ner i struten
Starta gärna rullningsspelet utan uppbackning från K6

Grundprinciper:

Y9 - start av rullning med hjälp av M6. (M6 jobbar på bollsida).

M6 – lång ablock vid offensivt försvar.

M6 – kort ablock vid defensivt försvar.



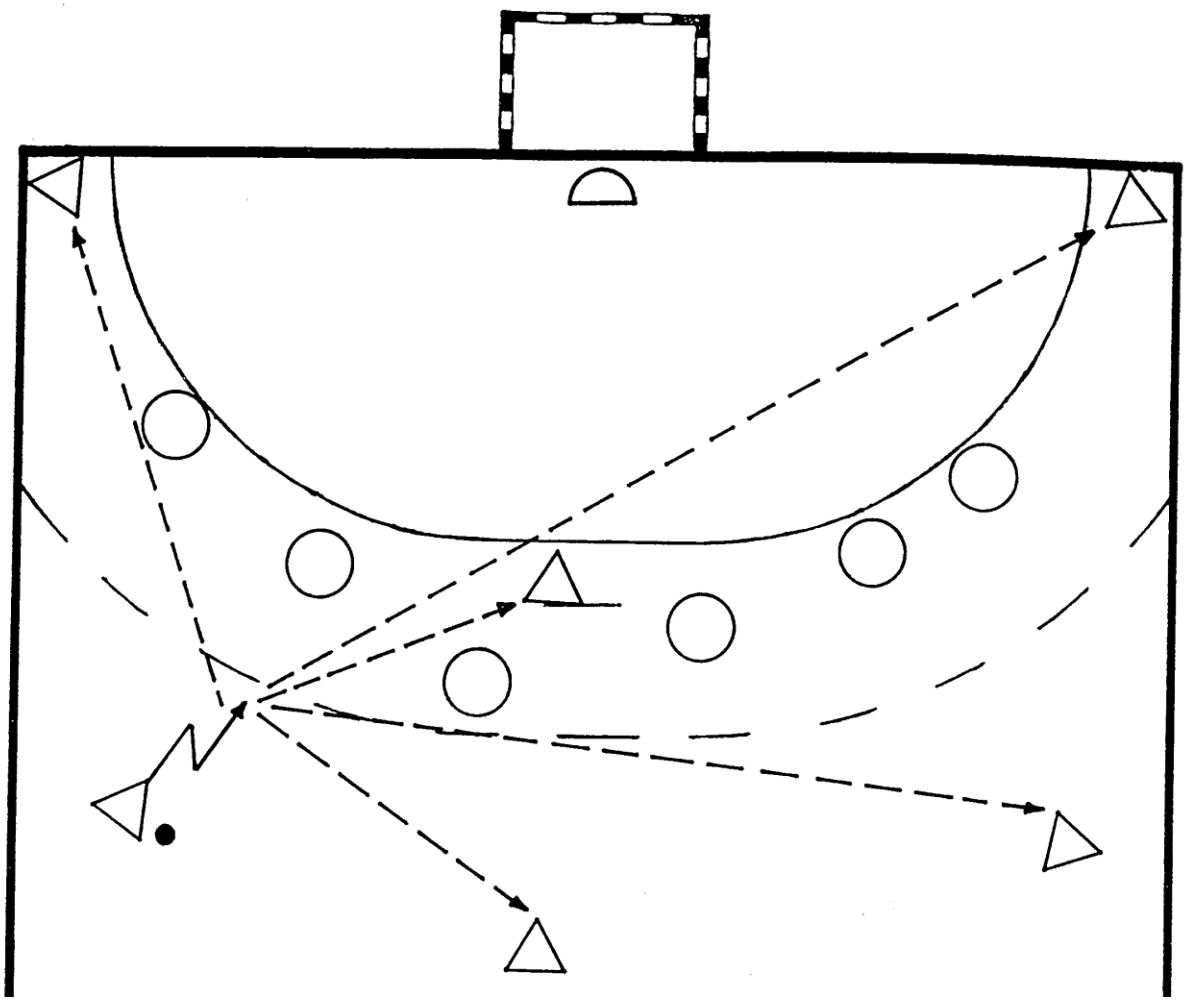
Grundprinciper:

Y9 startar rullningen och spelar sedan M9 som har parallellförflyttat. (M6 jobbar nu på motsatt bollsida)

M9 samarbetar med M6 utifrån försvarets agerande.

Alternativ

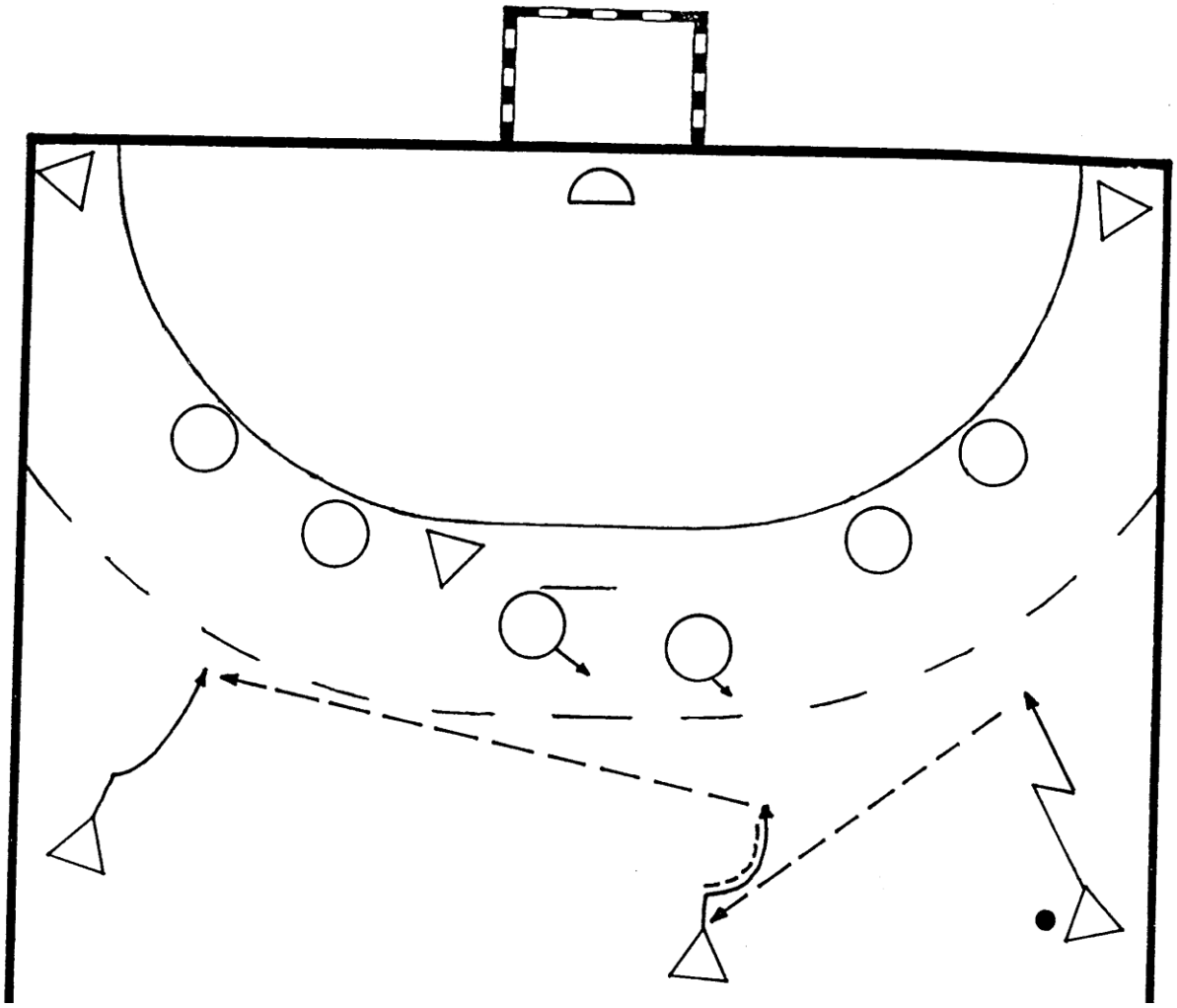
- Nedhåll
- Sidspärr
- Ablock
- Inspel



Grundprinciper:
Viktigt att bollhållaren allltid har alternativ till passningar.

Kom ihåg!

Djup i spelet
Bredd i spelet
Ej hamna i passningsskugga
Överhopp i passningsvägar

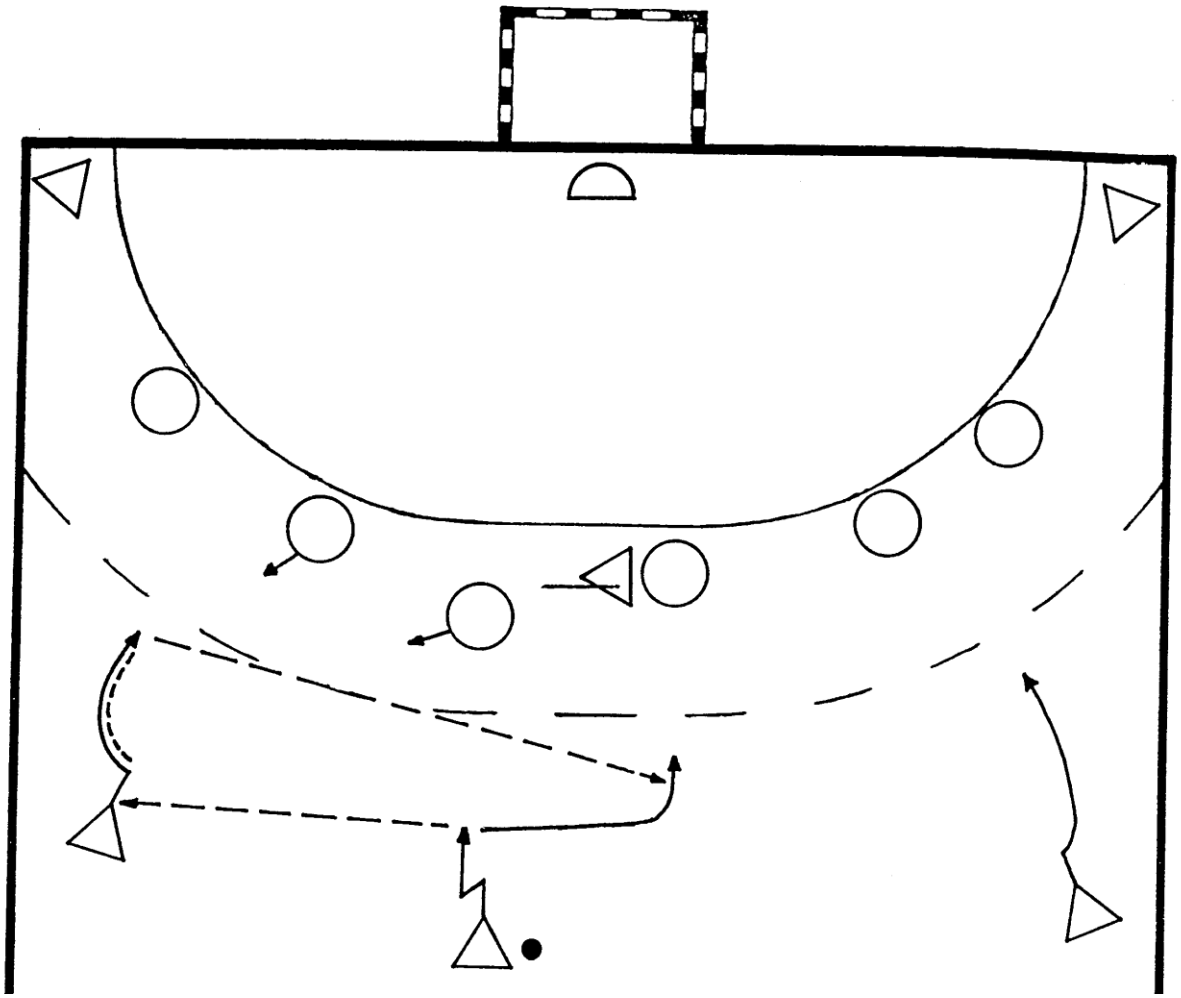


Uppbackningsspel

Uppbackningsspelet har dom flesta ingående komponenterna som krävs för ett bra grundspel. Djupa skottsatsningar, engagemang, rörelser över zoner är några exempel på detta. Uppbackningsspelet är därför en bra grund att stå på, när vi börjar på mera kompletta anfallsmönster. Man kan dela in uppbackningsspelet i två delar, isärdragningsspel och övergångsspel. Tanken med dessa spel är att få ett övertal, ex. 2 mot 1, 3 mot 2 o.s.v. i uppbackningsspelet är också ett uyvecklat samarbete med M6 viktigt.

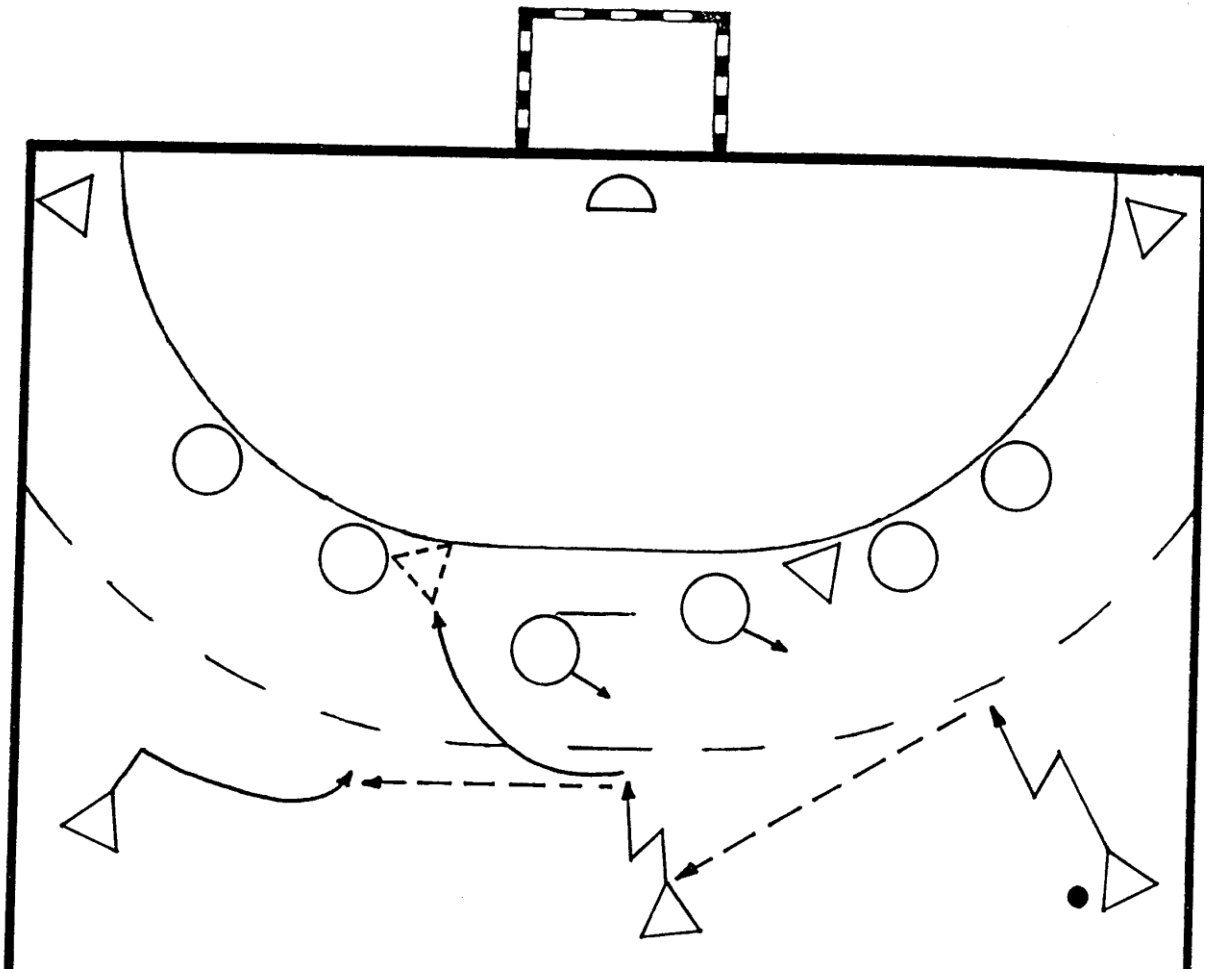
Grundprinciper:

M9 gör en isärdragning åt höger efter uppbackning från H9 för att flytta över 3:orna åt vänster. M9 har skapat ett 3 mot 2 läge på vänster sida för V6, V9 samt M6.



Grundprinciper, isärdragninng av Y9:

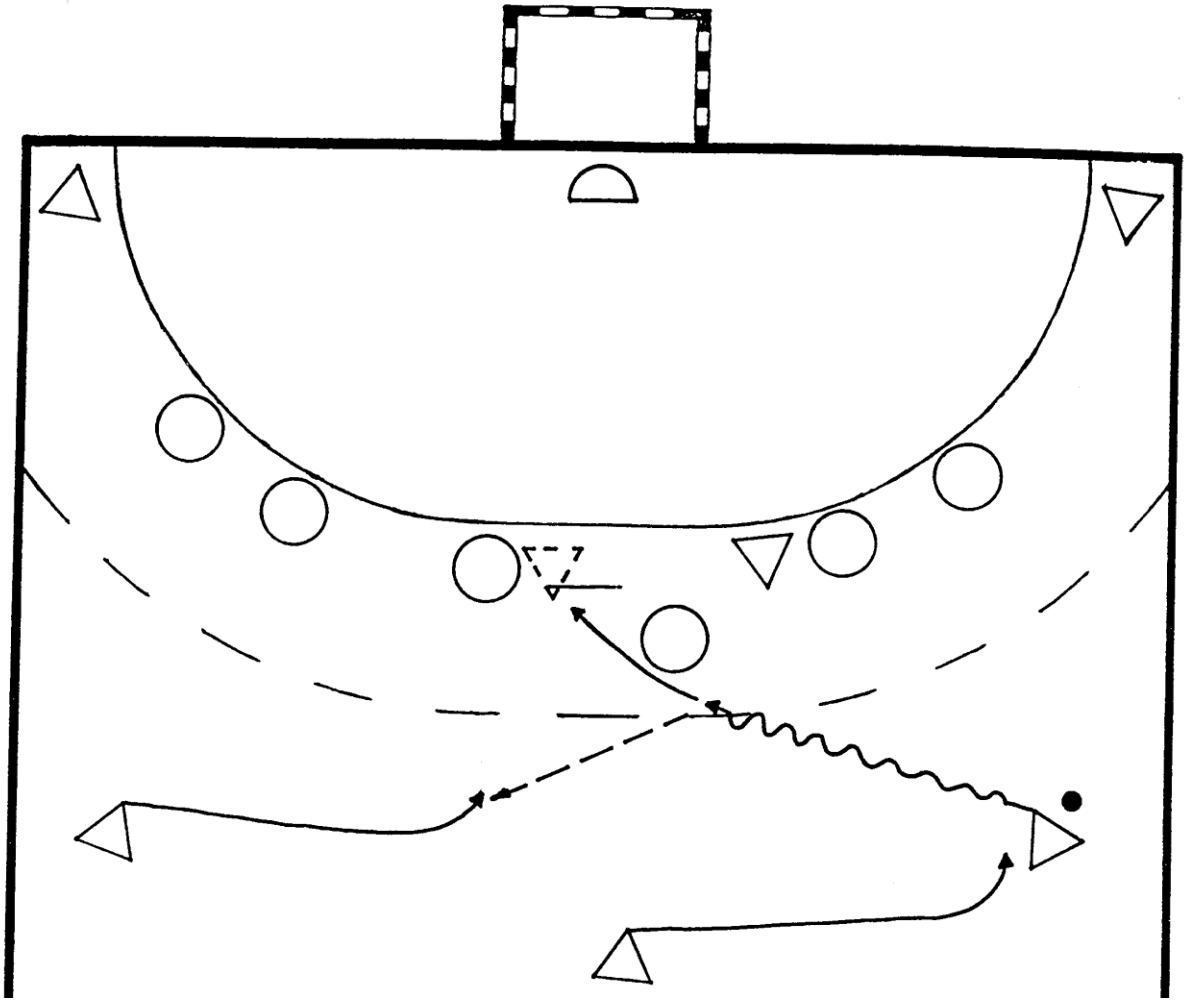
V9 gör en isärdragning åt vänster efter uppbackning från M9 för att flytta över H2 och H3 åt höger. M9 har skapat ett 4 mot 3 läge på höger sida för M9, H9 , H6 samt M6.



Grundprinciper, mittövergång:

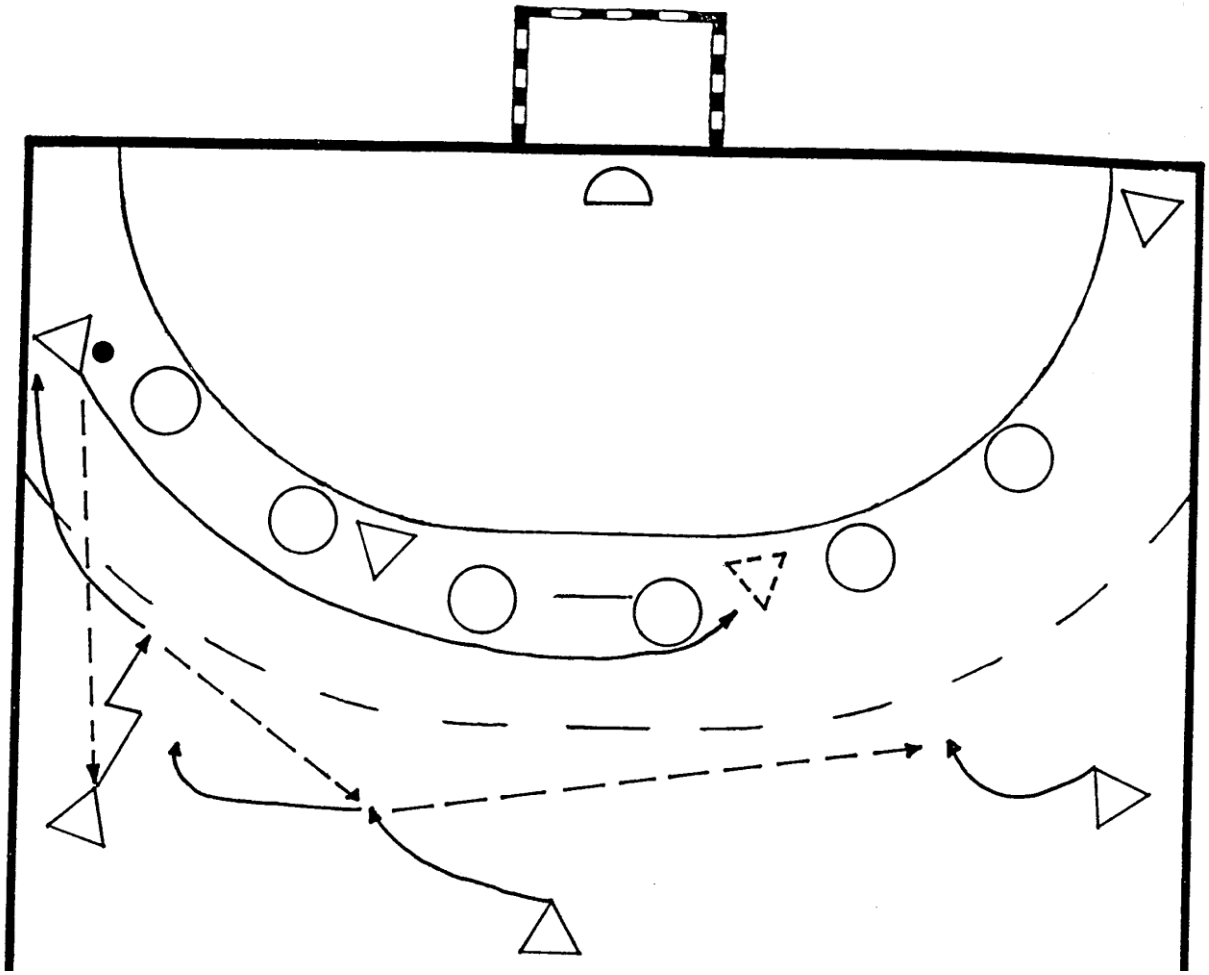
M9 löper in på linjen mellan H3 och H2 efter uppbackning från H9. På detta sätt skapar M9 ett 5 mot 4 läge på höger sida.

Alternativ: två stycken 3 mot 2 lägen på vraje sida, Y9, K6 samt M6.



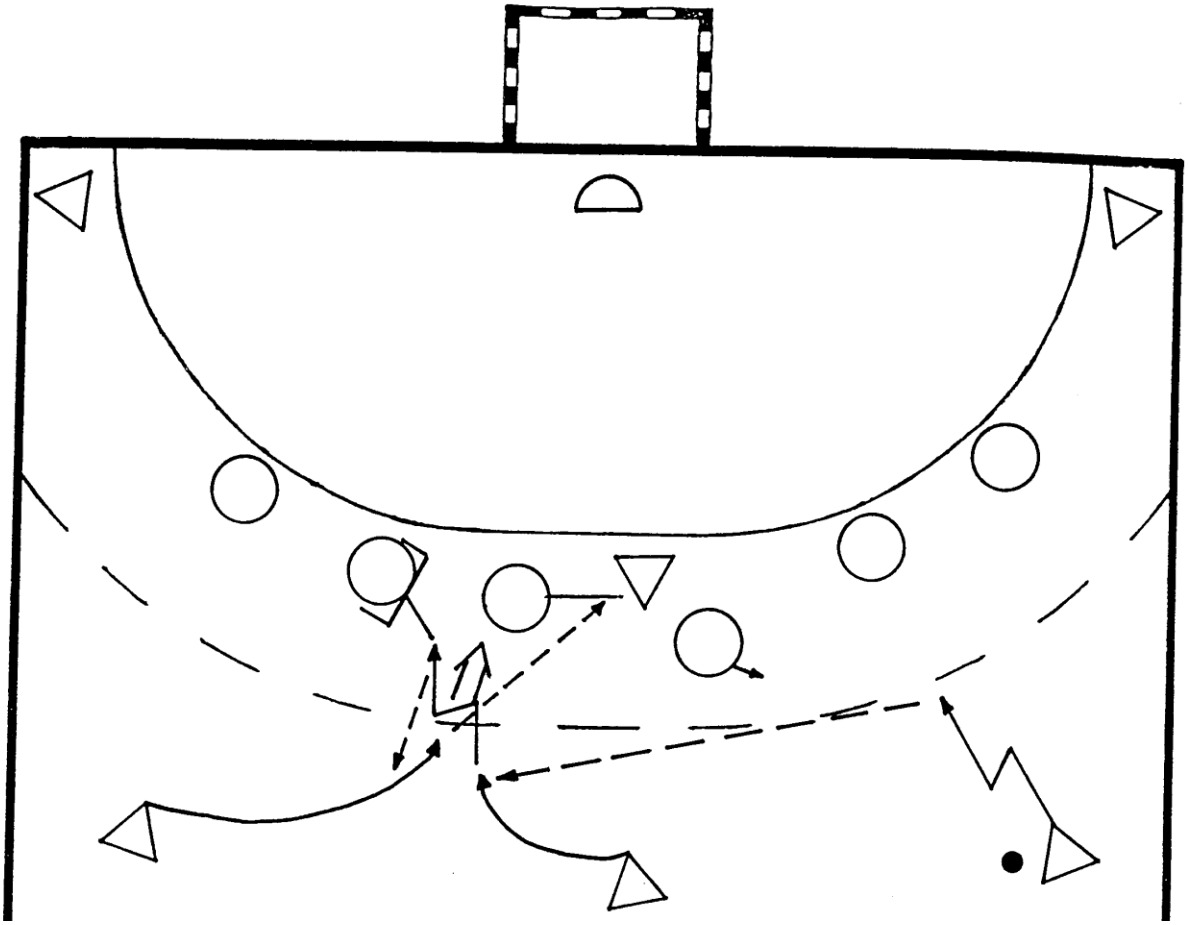
Grundprinciper, diagonalövergång:

H9 löper in på linjen mellan 3:orna efter att ha backat upp V9 som rör sig in i mittzon. M9 faller ut i H9 position. På detta sätt skapas ett övertag på höger sida.
Alternativ: H9 löper in på linjen mellan H3 och H2 och skapar två stycken 3 mot 2 lägen på varje sida, Y9, K6 samt M6.



Grundprinciper, kantövergång:

V6 löper in på linjen mellan V3 och V2 efter att ha backat upp V9. V9 backar i sin tur upp M9 och faller därefter ut som V6 medan M9 faller ut som V9. Vi har skapat två stycken 3 mot 2 lägen.

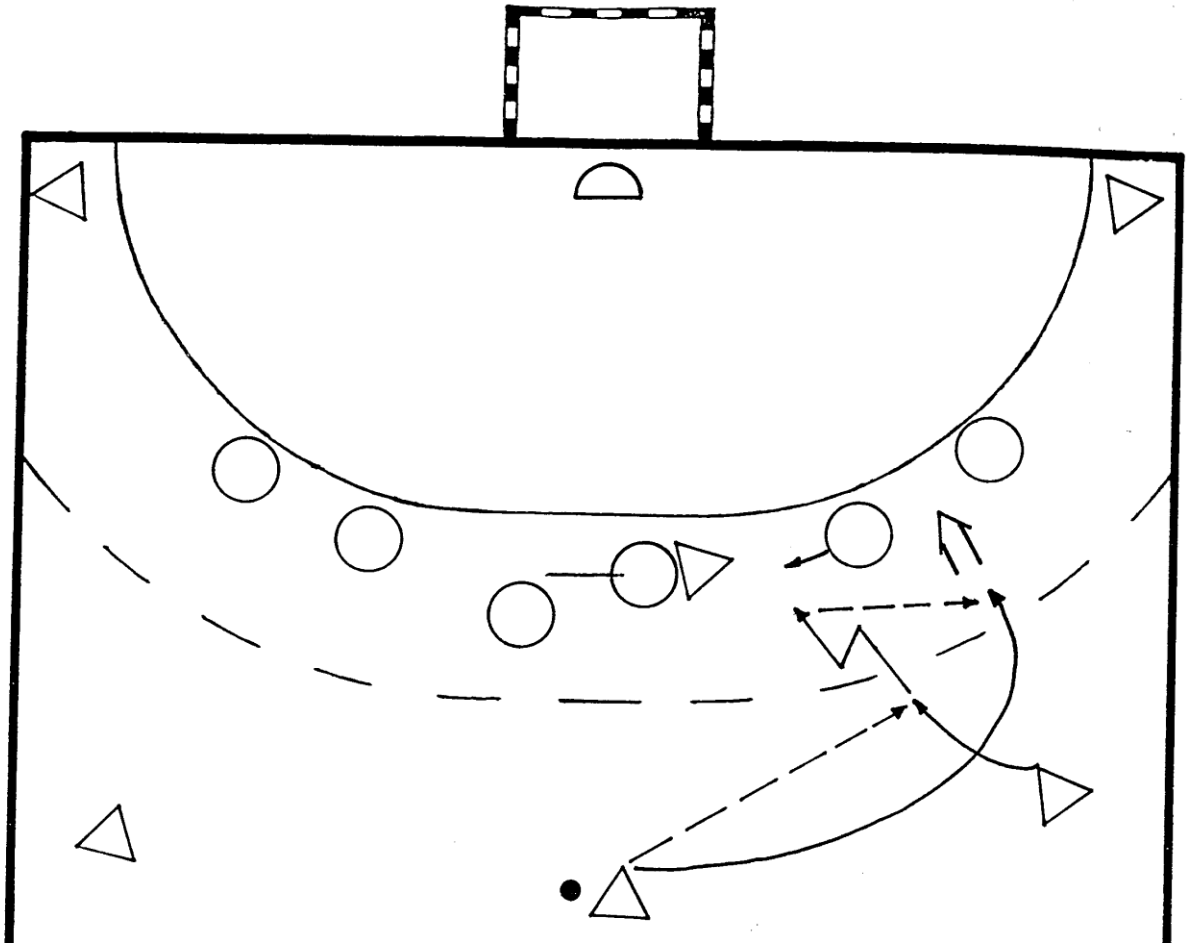


Växelspel:

Växelspelet bygger på ett samarbete mellan två eller flera spelare för att nå ett specifikt avslut. Viktigt i växelspelet är engagemang (skotthot) och tajming i löpningar samt passningar.

Grundprinciper, inre 9-metersväxel (mittväxel)

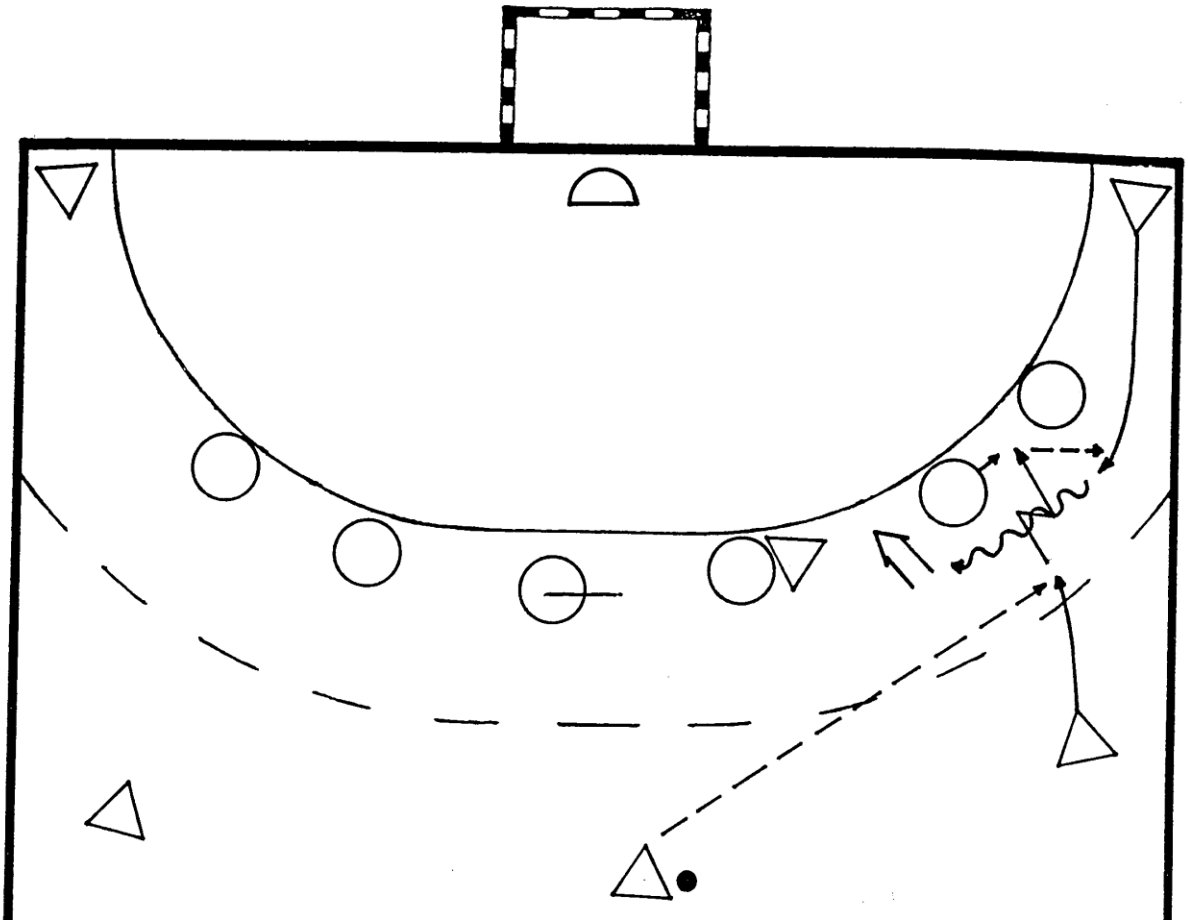
M9 attackerar H2 efter uppbackning från H9. Samtidigt rör sig V9 mot mittzon.
Avslut: skott, inspel eller vidarespel till H9.



Grundprinciper, yttre 9-metersväxel ”tjeckväxel”:

H9 satsar hårt mellan V3 och V2. Samtidigt faller M9 ut i H9 position. H9 släpper ut bollen till M9.

Avslut: skott, genombrott eller kantutspel.



Grundprinciper, kantväxel:

H9 satsar hårt mellan V2 och V1. Samtidigt möter H6 och blir växlad. H6 dribblar eller stegar förbi V2 för att komma till avslut mellan V2 och V3.
Avslut: skott, genombrott eller inspel.

Kontringsspel

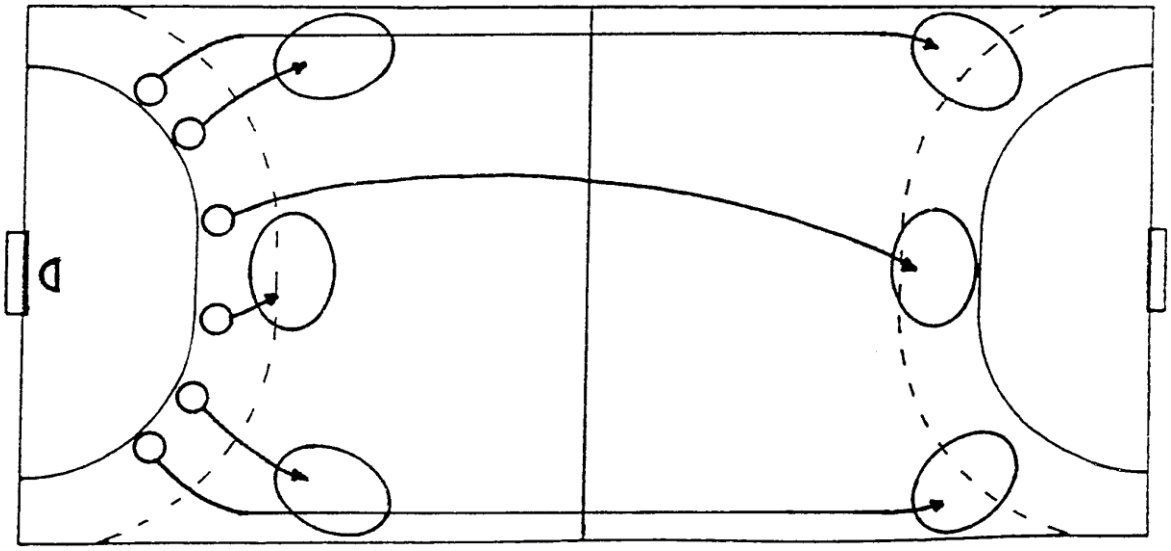
Ett kontringsspel kan utföras av en eller flera spelare involverade. Man kan alltså utföra ett kontringsspel i en 1:a våg eller 2.a våg. Generellt brukar 1:a vågen bestå av våra 6-metersspelare och 2:a vågen av våra 9-metersspelare. Ibland kan man också använda sig av en mittfältsspelare. Mittfältsspelet brukar utföras av vår M6.

Kom ihåg!

Målvakten försöker i tur och ordning att nå:
1:a vågen.
Mittfältet (om man använder sig av det).
2:a vågen.
Viktigt att alla tar sina positioner.
Använd studsen så lite som möjligt.
Byt sida för att skapa övertal.
Blir 1:a vågen utmarkerat, vänd inåt i banan.
Blir mittfältet utmarkerat, ryck i sidled.
Blir 2:a vågen utmarkerat, ryck i sidled/djupled.
Specialisera sig. Kontringen sitter i ryggmärgen.

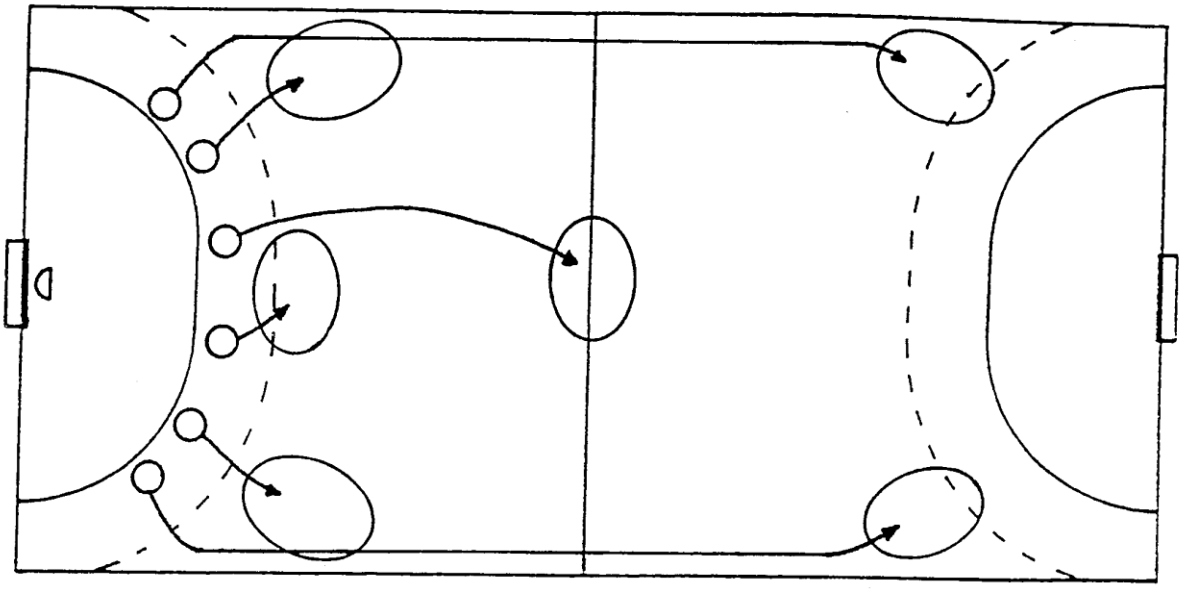
Grundprinciper, kontringsmodell 1:

1:a vågen består av V6, M6 samt H6.
2:a vågen består av V9. M9 samt H9.



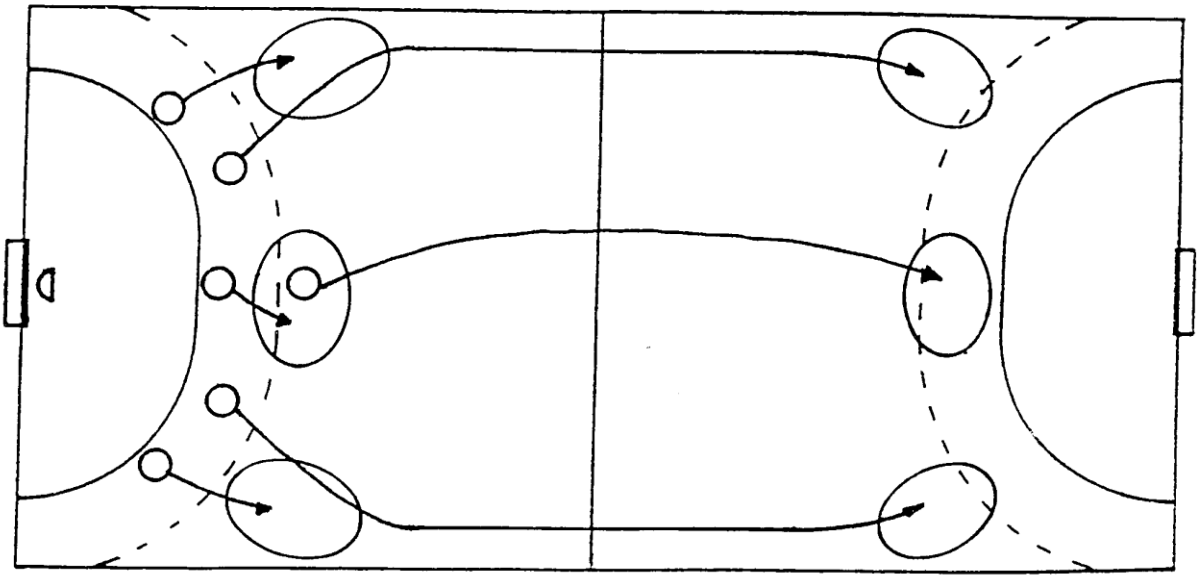
Grundprinciper, kontringsmodell 2:

1:a vågen består av V6 samt H6. M6 spelar mittfältsspel.
2:a vågen består av V9, M9 samt H6.



Grundprinciper, kontringsmodell 3 (3-2-1 försvar):

1:a vågen består av halvbackarna samt centern.
2:a vågen blir således backarna och centerhalvan.



Sammanfattning

Ni har nu tagit del i vilka grundspel och tekniska kvaliteter som är signifikanta för KFUM Trollhättan. När spelarna tar steget upp till seniorverksamhet ska dom förutom den individuella tekniken behärska försvarsmässigt 6-0, 3-2-1 och 5-1. Anfallsmässigt rullningsspel, uppbackningsspel samt växelspel och vad det gäller kontringsspelet ska respektive kunna dess olika löpalternativ.

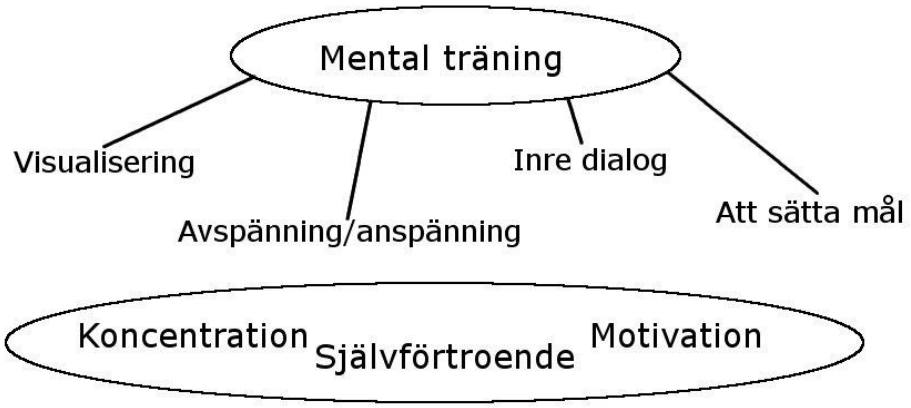
För att nå dessa mål har vi en nivåanpassad träningsstege att utgå ifrån. Vi har strävat efter att på ett överskådligt sätt spalta upp kriterierna avseende på mångfaldiga träningsmoment och träningsmängden i respektive åldersklass. I syfte att uppnå tekniska, taktiska och fysiologiska mål

Manualen har en litteraturförteckning som hjälp för att botanisera fram lämpliga övningar för träningsmomenten. Litteraturen finns att tillgå på kansliet.
(Se litteraturförteckning bilaga 1)

Kom ihåg att spelarna ska vara färdigutbildade när dom är seniorer inte när dom är ungdomsspelare. Använd därför manualen som vägledning/rekommendationer för att följa föreningens riktlinjer med en progression i dess olika ungdomsnivåer i genomförandet med träningsupplägget. Prioritera teknikträningen i unga år och stegra svårighetsgraden ju äldre spelarna blir.

Ha tålamod och tänk långsiktigt, det kommer vi längst med!

Organisera dig inför träningen



Mental träning

Alla som själva sysslat med idrott eller fungerat i en ledarroll vet hur viktig den mentala delen är. En spelare kan ha hur bra teknik som helst, vara snabb, lång, ha en bra speluppfattning – allt detta utan att lyckas på matcher.

Vi ledare lägger ned mycket tid på träningsplanering av fysik, teknik och taktik, och vi pratar mycket om vila, kost och material. Alla dessa områden är självklart mycket viktiga och ska hanteras i en förnuftig balans.

Men den mentala träningen då? Hur genomför man den?

Att träna ungdomar mentalt låter som en mycket svår uppgift, men det behöver det faktiskt inte vara.

Under tiden måste du som ledare lägga grunderna till den mentala träningen i form av en mental plattform. Spelarnas totala attityde och mentala inställning utgör grundplattformen att bygga laget mot oanade höjder.

Fundamenten i denna plattform är i huvudsak tre:

1. Samverkan och utbildning av föräldrar

Många spelares förmåga att utvecklas hämmas ofta av föräldrars allt för höga ambitioner. Vanligt är att barn inför sina hängivna föräldrar aldrig duger och därför upplever press och frustration inför kraven.

Det bästa sättet att komma till rätta med det här är att göra klart för föräldrarna vilka strategier, metoder och mål som gäller för utvecklingen av spelarna i truppen. Gör föräldrarna medvetna om positivt stöd och individuella mål.

2. Utveckla individen genom personliga mål

Bygg en vana hos spelarna att ta eget ansvar för sin utveckling.

Ingen spelare ska tro att de spelar handboll för att tillfredsställa tränare eller klubben. Genom att tidigt lära dina spelare att ta eget ansvar ökar motivationen och förmågan att utvecklas. Individuella mål är mycket viktiga, inte minst med tanke på att spelarna utvecklas mycket olika.

För en spelare kan exempelvis målet vara att skjuta tre hoppskott en match, medan det för en annan är att komma med i juniorlandslaget.

Viktigt är dock att arbeta både med kort- och långsiktiga mål. Har spelaren ett långsiktigt mål, (nedbrutet i kortsiktiga mål), är det lättare att ta eventuella misslyckanden på vägen dit...

Genom att diskutera individuella mål med dina spelare medvetande görs också vilka brister i kunskap som spelaren har.

Bara genom att vara medveten om sina fel och brister går det att bygga upp ett bra självförtroende.

3. En konsekvent (positiv) pedagogik från ledarna

Den enskilt viktigaste faktorn för en individs och ett lags utveckling är att driva en konsekvent linje under träning och match.

Spelarna ska våga misslyckas. Din roll som tränare är att registrera, konstatera, acceptera och informera, inte värdera och reagera.

Att ledare medvetet eller omedvetet skapar prestationsångest, låsningar och försvarsmekanismer som blockerar spelarens verkliga förmåga är mycket vanlig.

Förstärk det som är bra hos spelaren. Inspirera till att våga pröva och våga misslyckas. Skapa en anda och förståelse inom laget att det är bra att försöka och att den som misslyckas behöver stöd.

Målet med den mentala träningen är att spelarna ska kunna agera med låg anspänningsnivå och ”våga misslyckas”. I den mentala träningen kan bland annat ingå diskussioner om hur vi reagerar i matchsituationer, när vi misslyckas, lyckas, hur vi påverkas av andra etc.

Syftet med den mentala träningen är att spelarna ska utveckla sin egen positiva kraft istället för att i en stressituation (tufft motstånd, friläge etc.) tänka negativt.

Fortsättningen av den mentala träningen är mer arbetsam för dig som ledare och kräver intresse och egen utbildning. Här nedan får du några förslag på hur du kan bedriva den mentala träningen när dina spelare kommer upp i 12-årsåldern (cirka).

Vid 12 års ålder är de flesta spelare mottagliga för att inleda en mental grundträning.

Det viktigaste med den mentala träningen är att minska den vänstra hjärnhalvans aktivitet och mer aktivera den högra. Det kritiska tänkandet och de psykologiska försvaren dämpas och istället ökar kreativiteten, inlevelsen, föreställningsförmågan och helhetsuppfattningen.

Första steget i den mentala grundträningen kan vara att lära spelaren:

1. Att reglera spänningar.
2. Avkoppling.

För detta ändamål finns många bra träningsprogram med kassettband och ledarinstruktioner.

(Förslag: Självkontroll genom mental träning av Lars-Eric Unestål.)

Andra steget ´kan exempelvis vara målprogrammering, ett arbete som förslagsvis inleds med en kartläggning av varje spelares mentala prestationsprofil.

Även här kan du ta hjälp av studiematerial från till exempel Lars-Eric Unestål, Willi Railo eller Johan Plate.

Att tänka på som tränare:

- Var positiv, hjälp spelarna (alla) och behåll Din egen profil.
- Var uppmärksam på missförhållanden i truppen.
- I omklädningsrummet läggs grunden för den kommande träningen.
- Kräv uppmärksamhet, noggrannhet och fokusering på träningen. Spelarna vill bli sedda.

Träningsplanering.

- Träningsmängd, längd, behov och tidstillgång.
- Träningsintensitet (tempo och belastning).
- Tid för vila och återhämtning.
- Träningens innehåll och mål.

Före träningen.

- Planera Din träning:
- stationsträning, löpande band alt. kombinationsträning.
- antal övningar?
- möjlighet att nöta in momenten.
- variation i övningsvalet (svårighetsgrad, tempo, belastning).
- lämplig tidsfördelning mellan spelmoment, teknikträning, spel, smålagsspel eller individualiserad träning.
- smidiga övergångar mellan övningarna.
- aktiva spelare!

- från det lätta till det svåra, kända till det okända, enskilda till det sammansatta.
- Analysera Ditt lag (spelarnas behov, brister och fördelar).
- Presentera träningen i omklädningsrummet.
- Se till att Dina hjälpmedel finns på plats (bollar, koner, redskap, hinder m.m.).
- Indela truppen i grupper eller smålag.

Under träningen.

1. Organisera Din träning så att alla aktiveras (inga köer eller aktiva köer). Träningstiden utnyttjas på bästa sätt. Minimera risken för skador.
2. Glöm inte att instruera Dina spelare under träningen. Visa övningen/rörelsen.
   Instruera kortfattat och tydligt. Öva! Öva! Öva!
3. Se till att träningen är målinriktad, rolig, effektiv och lättförståelig.
4. Ge spelarna tid till att träna ordentligt på momenten.
5. Var som tränare koncentrerad, aktiv med rätt placering, påpeka detaljer och kräv fokusering på träningen av spelarna.
6. Se till att spelarna kommer igång med övningarna så fort som möjligt. Mana på spelarna! Påpeka detaljer och kräv fokusering av spelarna.
7. Utnyttja alla tränare som finns på planen. Ta hjälp av föräldrarna när Du stationstränar.
8. Bryt övningen om den inte fungerar eller om spelarna gör fel i de tekniska momenten.
9. Tävlingsinrikta alla övningar så länge det är möjligt (stafetter, räkna mål etc)

Efter träningen.

1. Samla spelarna och gå igenom träningen som genomförts.
2. Ge spelarna både positiv och negativ feedback.
3. Förbered delgivning information inför nästa träning. Kalla spelarna till nästa aktivitet.

Att motivera till utveckling är en konst

Motivation kan enkelt definieras som en drivkraft som leder till handling. Ett vanligt antagande är att motivation fylls på utifrån, bara man som tränare kommer med rätt argument. Autopiloten är inställd på att leda utvecklingsprocessen framåt genom att tillföra motivation och idrottsspecifik kunskap.

Forskning visar dock att egen drivkraft och initiativ är viktigt både för en framgångsrik idrottskarriär och för välmående. För att hitta drivkraften hos den aktiva kan MI vara ett bra verktyg.

Två huvudprinciper

MI bygger på två huvudprinciper:

1. Förändringsprat (uttalanden i riktning mot förändring) ökar inre motivation till förändring. När idrottaren pratar positivt om vad som ska förändras och varför, samt när och hur det ska gå till, ökar motivationen och sannolikheten att utveckling sker i praktiken.

2. Tränaren kan påverka hur idrottare pratar om förändring. Genom sitt sätt att bemöta och kommunicera går det att styra samtalets riktning. Tränaren bör därför vara medveten om sin samtalsstil och vad som är till störst hjälp för att stärka idrottarens motivation.

Hur du säger viktigare än vad du säger

Vad är viktigast att tänka på om man använder motiverande samtal som metod?

– Att det handlar mer om hur du säger det än vad du säger. Förhållningssättet, det vill säga hur du bemöter personen. Se personen som experten i sitt eget liv, som har egna resurser att tillämpa. Visa att du lyssnar och visa empati. Det skapar ett gott samarbete. Själva samtalstekniken är faktiskt mindre viktig. Om inte samarbetet blir bra så kommer till exempel de motivationshöjande frågorna ändå inte att fungera.

– Be om lov. Tränarna är ofta snabba att ge tips utan ta reda på om idrottarna är redo att ta emot tipsen. Det är en bättre strategi om man vill att idrottaren ska engageras och inlärningen ska bestå på lång sikt. Det är ett av flera sätt för att stärka individen att bli sin egen coach och utveckla den egna ansvarskänslan.

Lyckas med motiverande samtal

Så här sammanfattar Karolina hur man bäst lyckas med motiverande samtal:

- **Visa att du lyssnar och försöker förstå** – skapa förtroende och samarbete. Det ökar sannolikheten att personen engageras. Summera ibland vad idrottaren säger.
- **Fråga vad idrottaren själv tycker är viktigt** och vilka idéer den har. Då ökar den egna förmågan att fatta beslut.
- **Be om lov att komma med tips och råd.**
- **Uppmuntra till egna beslut och egna val i alla möjliga lägen**. Idrottaren kan inte alltid bestämma allt, men ofta.

- **Bekräfta idrottarens egenskaper** och ansträngningar.
- **Undvik att konfrontera** eller att ta över samtalet. Döm inte ut. Håll idrottaren så aktiv som möjligt i samtalet.

Tränaren: Hur gick det här då?
Aktiv: Det suger med tennis!
Tränaren: Vi har ju pratat om att du behöver bli mer försiktig när du tar emot servar. Nu ser jag att du gör en del enkla misstag. Tänk på att läsa motspelaren och anpassa dig därefter. Jag tränar ju dig för att du ska bli bättre, men då måste du ju fokusera på det jag säger också för att vi ska se resultat. Kom igen nu. Fokus på att läsa motspelaren.

Så kan det låta. Men också så här:

Tränaren: Hur går dina tankar efter senaste matchen?
Aktiv: Det suger med tennis!
Tränaren: Du verkar missnöjd.
Aktiv: Ja, men det är ju så trist, jag vinner några set i början av matchen, får lite hopp om att vinna och så tappar jag allt mot slutet.
T: Du inleder alltid matcherna starkt.
A: Så är det, då vågar jag spela offensivt och vinner många bollar.
T: Så när du spelar offensivt vinner du många bollar… Hur kan du göra för att fortsätta spela offensivt hela matchen?
A: Det är mycket lättare att spela offensivt när jag har serven, då är jag direkt på väg framåt, men om jag försöker spela offensivt när motståndaren servar tappar jag snabbt bollar och blir sedan passiv nästa set.

T: Om jag har förstått dig rätt så passar det din spelstil att vara offensiv när du själv servar, och när det är motståndaren som ska serva är det bättre att vara något defensiv.
A: Exakt, offensiv i egen serve och lite mer defensiv när jag är servemottagare. Då skulle jag troligen inte tappa så många onödiga bollar.
T: Så, hur vill du lägga upp taktiken inför nästa match?
A: Jag ska försöka spela offensivt i egen serve och lite mer defensivt när jag ska ta emot servar.
T: Klokt, jag har också några tankar om ditt spel efter det jag såg i matchen. Vad sägs om att prata lite om det?
A: Absolut, shoot

HANDBOLLSSKOLAN

”spontanhandboll fakta”

Allmänt:

Målsättningen med handbollsskolan är att barnen på ett lekfullt sätt får komma i kontakt med handbollen.
Uppmuntra till spontanitet och kreativitet.
Glädje i centrum.
Träna inte bara handboll på träningarna.
Lägg stor vikt på koordination och motorisk träning.
Handboll på tvärfunktionellt.

BOLL-LEK

Grundfärdigheter:

Springa. Hoppa.
Kasta, fånga.
Slå, rulla.
Skjuta.

Lämpliga övningar:

Kastövningar, med olika typer av bollar.
Balansövningar, olika typer av balansgång.

Öga-hand-fot-motorik:

Kasta, fånga, skjuta, dribbla med händer och fötter.

TRÄNINGSMOMENT

Skott:

Avstämda skott.
Kantskott med armen högt.
Upphoppskott från linjen.

Pass:

Kasta och fånga.
Avstämda pass med hög arm.
Passa bollen med studs.

Genombrott:

Sök luckan.
Egen kroppsfint.

MÅLVAKTSTRÄNING

Alla prövar på att vara målvakt.
Ingen specialträning.
Viktigast att lära sig! Är grunderna som utespelare med fokus på passningar, skott mm.

D-UNGDOM

”Spontanhandboll med offensivt tänkande, förståelse”

Allmänt:

Handboll är en lek-
Tryck hårt på individens koordination och motoriska utveckling.
Inget specialpositionstänkande, alla ska testa samtliga positioner i laget.
Spel på förminskad plan.

Prata om:

Fair play.
Domarens tecken.
Hur man ska uppföra sig korrekt/sportsligt i vår handboll.
Mobbing.

BOLL-LEK

Grundfärdigheter:

Springa, hoppa.
Kasta, fånga.
Slå, rulla.
Skjuta.

Lämpliga övningar:

Kastövningar med olika typer av bollar.
Balansövningar, olika typer av balansgång.

Öga-hand-fot-motorik:

Kasta, fånga, skjuta, dribbla med händer och fötter.

TRÄNINGSMOMENT

Skott:

Avstämda skott.
Stämskott.
Kantskott med armen högt.
Upphoppskott från linjen.
Försök till hoppskott.

Pass:

Forehandpass.
Pass i steget.
Tre steg, pass.

Genombrott:

Stegisättning.
Studsfint.
Sök luckan.
Individuella finter.

Försvar:

Utgångspositioner.
Rörelser i försvaret.
Betoning på offensivt försvar.(Man-man vid minihandboll och 3-3 vid stor plan)

Anfall:

Utgångspositioner.
Rörelser med och utan boll.

MÅLVAKTSTRÄNING

Spelträning både som målvakt och utespelare.
Skott utan försvarare från korridorer, mitten, kanten och linjen.
Låt flera individer prova på att vara målvakt.

C-UNGDOM

”Grundläggande medvetenhet, förståelse”

Allmänt:

Tryck alltid på den individuella utvecklingen i centrum.
Koordination och motorisk träning.
Löpskolning.

Prata om:

Fair play.
Domarens tecken.
Hur man ska uppföra sig korrekt/sportsligt i vår handboll.
Etik och moral.
Mobbing.

BOLL-LEK

Grundfärdigheter:

Springa, hoppa.
Kasta, fånga.
Slå, rulla.
Skjuta.

Lämpliga övningar:

Kastövningar med olika typer av bollar.
Balansövningar, olika typer av balansgång.

Öga-hand-fot-motorik:

Kasta, fånga, skjuta, dribbla med händer och fötter.

TRÄNINGSMOMENT

Skott 9m:

Stämskott.
Försök till underarms- och vikskott.
Hoppskott.
Hoppskott med uppbackning.
Löpskott.

Skott K6:

Lobb med armen högt.
Armen långt ut.
Start från struten.

Skott M6:

Vändning, upphoppskott.
Fallskott

Pass:

Backhand.
Studspass.
Hoppass
Stötpass.
Löppass.
Växlingspass.

Genombrott:

Stegisättning.
Studsfint.
Skottfint.
Kroppsfint.
Öststatsfint.

Försvar, enkelt kollektivt samarbete 2-2, 3-3:

Överlämna/överta.
Stöta/säkra/täcka.
Kunskap om 3-2-1, 5-1 och 6-0.
Betoning på offensivt försvar (3-2-1).
Taktiskt tänkande.

Anfall, enkelt kollektivt samarbete 2-2, 3-3:

Individuell anfallsteknik.
Enkelt uppbackningsspel.
Enkelt rullningsspel.

Uthållighet/styrka:

Snabbhetsträning.
Styrketräning med kroppen som belastning.

MÅLVAKTSTRÄNING

Skott från alla positioner, en liten del med försvar.
Låt målvakten vara med i spelövningar, fokus på passningar.
Träna utkast, både korta och långa pass.
Lär in grunderna i placering, rörelsemönster mm. Ta gärna hjälp externt.
Börja med stretching.

B-UNGDOM

”Grundläggande färdighet”

Allmänt:

Tänk långsiktigt.
Rörlighetsträning.
Koordinationsträning.
Specialisering av idrott.
Övergå till att bästa laget spelar (nivåanpassning).
Bryt av träningen med t.ex. aerobic, brottning. ”Specificitetsprincipen” i ämnet träningsläran.

Prata om:

Klubbkänsla.
Laget.
Självuppfattning jag som handbollspelare.
Argumentera vikten av träning, varför och dess inverkan på effektivitetsutveckling/färdighetsutveckling.
Kostens betydelse, uppbyggnad och återhämtning.

BOLL-LEK

Lämpliga övningar:

Öga-kropp-motorik

Stafetter.
Reaktionsövningar.
Hinderbanor.
Kull

Öga-hand-fot-motorik:

Blixtboll
fotboll.
Plintboll.
Coolhandboll.

TRÄNINGSMOMENT

Skott 9m:

Löpskott
underarmsskott.
Vikskott.
Försök till hoppskott på ett steg.
Måtta lågt, skjut högt.
Måtta högt, skjut lågt.
Jämfota hoppskott.
Dolt skott.

Skott K6:

Luftskott.
Inhopp på fel fot.
Start från 9m.
”Knorren”

Skott M6

Vikskott.
Fallskott.

Pass:

växlingspass.
Stötpass.
Fel hand.
Luftpass.
Bakom ryggen.
Mellan benen.
Instick.
Kantväxel.
Tjeckväxel.
Växling med nedhåll.

Genombrott:

Stegisättning med och utan studs.
Öststatsfint med och utan studs.
Skottfint.
hoppskottsfint.

Försvar:

Täcka bollen med kroppen.
Förhindra genombrott, snedställning.
Ta bollen i studsen.
Stöta/säkra.
Gå ur spärr.
6-0 försvar.
3-2-1 försvar.

Anfall

Individuell anfallsteknik.
Kollektivt samarbete.
Enkla spelmönster.
Enkla kontringsmönster med kollektiva löpningar.

Uthållighet/styrka:

Utbildning i fysisk träning.
Snabbhetsträning.
Uthållighetsträning.
Styrketräning med kroppen som belastning.
Teknikträning med redskap såsom vikter (enbart skivstång) vissa maskiner.

MÅLVAKTSTRÄNING

Skott med och utan försvarare.
Lär målvakten avläsningsmetoden utav spelet med hjälp utav täckande försvarare.
Träna matchlika övningar.
Utkast helkontringar.
Vara med på en del övningar som utespelare, fokus på pass och skott.
Arbeta gärna in egen stil utifrån din kroppsförutsättning med grunderna som plattform. Tillkalla resurs för eventuell speciell målvaktsträning med erfarna målvakter i en högre nivå.
Minst 15-20 minuters skotträning varje pass, olika varianter.

A-UNGDOM

”Medveten färdighet”

Allmänt:

Tänk långsiktigt som tränare. Tänk inte på kortsiktiga resultatmässiga mål genom att ha ett komplext kombinationsspel.
Övergå till att bästa laget spelar (nivåanpassning).

Prata om:

Alkohol och tobak
Vikten av rätt kost

Övrigt:

Samtliga skall genomgå domar- och funktionärsutbildning.

BOLL-LEK

Lämpliga övningar:

Öga-kropp-motorik

Stafetter.
Reaktionsövningar.
Hinderbanor.
Kull

Öga-hand-fot-motorik:

Blixtboll
fotboll.
Plintboll.
Coolhandboll.

TRÄNINGSMOMENT

Skott 9m:

Vik i hoppskott och utan hopp.
Underarmsskott.
Hoppskott på ett steg.
Dolt skott.

Skott K6:

Insida-utsida.
Olika avslut med hög arm.
”Knorren”
Luftskott.

Skott M6

Vikskott.
Fallskott.
Luftskott.

Pass:

Växlingar (löpandes-hoppandes).
Luftpass.
Bakom ryggen.
Mellan benen.

Genombrott:

Dribblingar.
Vändningar.
Stegisättning med och utan studs.
Öststatsfint med och utan studs.
Riktningsändringar.
Hoppskottsfint med vändning.

Försvar:

Träna mycket på offensivt försvar. Det stimulerar både försvars- och anfallsspelarens utveckling. Välj 6-0 spel som en första uppställning. Träna även 3-2-1 spel som en kompletterande försvarsuppställning.
Fore- och backchecking i motståndarens uppspel.
Gå ur spärr.
6-0 försvar.
3-2-1 försvar.
5-1
Man-man.

Anfall

Fortsätt att utveckla den individuella anfallstekniken. Skapa ett enklare rullningsspel. Jobba med grundera i de nedanstående alternativen men överdriv inte kombinationstänkandet. Detta hämmar individen på lång sikt.
Individuell anfallsteknik.
Rullningsspel.
Övergångsspel.
Växelspel.

Uthållighet/styrka:

Rejäl försäsongsträning med betoning på styrke- och löpträning. Underhåll denna träning under matchsäsongen.
Uthållighetsträning.
Intervallträning.
Snabbhetsträning
Styrketräning med kroppen som belastning.
Styrka med lätta vikter.
Spänst.

MÅLVAKTSTRÄNING

Skott med och utan försvar.
Utöka samarbetet målvakt – försvar, långa och korta hörn.
Träna mer i matchlika situationer, förflyttningar.
Viktigt med kontringsmomentet, utkast med och utan försvar.
Tänk på att bryta motståndarnas kontringar.
Lägg in en specialträning för målvakten var 3:e – 4:e vecka,
ta gärna hjälp externt.
Viktigt med smidighets-, styrke- och spänstträning.

Junior

”Medveten färdighet/förtrogenhet, helheten”

Allmänt:

Målsättningen är att förbereda spelarna för A-lagsspel och att skapa A-lagsspelare.
Träningen integreras med A-laget.
Bästa laget spelar.

Prata om:

Mental träning.

Övrigt:

Spelarna ska genomgå GHL kurs.

BOLL-LEK

När:

Som uppvärmning.

Varför:

skapa glädje.
Underhålla koordinationen.

Lämpliga övningar:

Fotboll.
Dopphandboll.
Blixtboll.
Stafetter.
Kull.
Handboll på liten plan.

TRÄNINGSMOMENT

Skott:

Underarmsskott.
Hoppskott på ett steg.
Dolt skott.
Jämfota hoppskott.
Vikskott.
Underarmsskott.

Pass:

Bakom ryggen/nacke.
Luftpass.
Pass med hög och låg arm.
Mellan benen.

Genombrott:

Riktningsändringar.
Rörelse över zon.
Vändning efter hoppskott.
Stegisättning.
Öststatsfint.
Egna finter.

Försvar:

Skapa ett komplext 6-0 spel i samråd med A-lagstränaren. Lägg dock tid på övriga spel som komplement till första alternativet.
Individuell försvarsträning.
Fore- och backchecking i uppspel.
Skära – skärma.
6-0 försvar.
3-2-1
5-1
Punktmarkering.
Man-man.

Anfall

Skapa ett komplext rullningsspel i samråd med A-lagstränaren. Detta för att underlätta för spelarna när dom deltager i något utav seniorlagen. Samt för att förbereda spelarna för A-lagsspel. Spelet behöver inte vara identiskt men grunderna ska finnas där.
Fortsätt att utveckla den individuella anfallstekniken.

Rullningsspel.
Övergångsspel.
Isärdragningsspel.
Växelspel.
6-5.
5-6.
Spel mot offensivt försvar.
Spel mot man – man.
1:a och 2:a våg mot oorganiserat försvar.
1:a och 2:a våg mot organiserat försvar.

Uthållighet/styrka:

Spelarna ska som juniorer förberedas för A-lagsspel. Det är därför viktigt att de tränar med samma mängd och intensitet som A-laget gör så att det inte blir en alldeles för stor omställning till seniornivå. Finns det möjlighet så kan försäsongsträningen integreras med A-laget. Motivera till individuell träning.

Uthållighetsträning.
Intervallträning.
Snabbhetsträning
Styrketräning med kroppen som belastning.
Styrka med vikter.
Maxstyrka-
Spänst.

MÅLVAKTSTRÄNING

Fortsätt skotträning från alla positioner, tänk på kvaliteten.
Träna med och utan försvar, använd mycket försvar när målvakten inte är på ”topp”.
Samarbete målvakt – försvar, diskutera gärna tillsammans olika matchsituationer.
Studera motståndare, vilka ”favorit hörn” har dom etc.
Fortsätt vitala egenskaper som smidighet, styrka och spänsträning.
Specialträning var 3:e – 4:e vecka.
Träna gärna på extrema situationer, t.ex. dolda skott, knorren etc.
Använd den lediga tiden på träning till stretch, styrka, spänst eller passningar.
Ge målvakten självförtroende.

BYT INTE FÖRSTEMÅLVAKT VID EN DÅLIG MATCH

Utbildningsmatris

Avläsningsmetod symboler till nedanstående utbildningsmatris:

Utbildningssteg per ungdomssektion med dess färgmarkerade kolumnrubrik (horisontellt). Ungdomssektionens utbildningssteg finns med i respektive underliggande kunskapsnivå (vertikala) rubriker med sektionernas respektive färgkod och symboler. Symbol koderna förtydligar uppstarta och hur delar följer med upp i nästa nivåhöjning samt delar som påbörjas inför nästa nivåanpassning i dess långsiktiga utvecklingsstadier: Lekstadiet handbollsskola & D-ungdom, grundträningsstadium B- & C-ungdom, uppbyggnadsstadium A-ungdom & junior.

Symbol förklaring:

	Handbollsskola uppstarta allmän inriktning (vit färgkod) utav ”lekstadiet”
	D-ungdom upptrappning från ”lekstadiet” till ”grundträningsstadium” med förståelse.
●	”Grundträningsstadium” med inriktning mot att utveckla färdighet
●●	Föregående nivå utökad nivåanpassning i befintlig sektionsnivå.
●●●	I befintlig sektion förekommer båda delarna riktat med föregående repetitivt och nivåanpassat samt framåtriktat med förberedande nivåanpassning inför nästa sektionsnivå.
▶	Avancerad nivåanpassning ”för-prestationsstadiet” mot ”prestationsstadiet”

Progressionens systematisering avseende på kunskapsnivåns betydelse för individens färdighetsgrad i utvecklingsstadiet med utgångspunkt utifrån ungdomssektionsnivå. Se färgkods tabell utifrån fyra (F).

Stor betydelse / förtrogenhet	
Medel betydelse / färdighet	
Liten betydelse / förståelse	
Grundnivå / fakta	

KFUM Trollhättan handbollförenings långsiktiga kunskaps utveckling löper genom följande stadier i nedanstående grafiska presentation.

Utbildningssteg kunskapsnivåer för ungdomssektionerna

Kunskapsnivå	Handbolls-skolan	D-ungdom	C-ungdom	B-ungdom	A-ungdom	Junior
Teknik boll						
Kan studsa bollen med vänster och höger hand	●	●●●				
Kan dribbla bollen framåt - bakåt med höger och vänster hand	●	●●●				
Greppa boll grund	●					
Kärnkast grund	●					
Mottagning grund	●					
Fånga med en hand			●	●●	●●●	▶
Passa med båda händer			●	●●	●●●	▶
Teknik passningar						
Håller armen högt vid passning	●	●●	●●●			
Klarar löppass	●	●●	●●●			
Klarar studspass	●	●●	●●●			
Stämpassning med skottsatsning		●	●●	●●●		
Hoppass med hoppskottssatsning H/V		●	●●	●●●	●●●	▶
Backhandpass	●	●●	●●●			
Växelpass		●	●●	●●●	●●●	▶
Kan passa med den icke dominanta handen ("fel" hand)		●	●●	●●●	●●●	▶
Kan hoppa och passa		●	●●	●●●		
Teknik: Skott 9M						
Stämskott		●	●●	●●●	●●●	▶
Kan skjuta avstämt skott		●	●●	●●●	●●●	▶

Kunskapsnivå	Handbolls-skolan	D-ungdom	C-ungdom	B-ungdom	A-ungdom	Junior
Vikskott		●	●●	●●●	●●●	▶
Höftskott		●	●●	●●●	●●●	▶
Underarmsskott		●	●●	●●●	●●●	▶
Måtta lågt skjut högt		●	●●	●●●	●●●	▶
Löp skott		●	●●	●●●	●●●	▶
Kan skjuta hoppskott		●	●●	●●●	●●●	▶
Hoppskott		●	●●	●●●	●●●	▶
Arm i högt läge	●	●●	●●●			
Vik i hoppet		●	●●	●●●	●●●	▶
Fel ben			●	●●	●●●	▶
Ett stegs ansats	●	●●	●●●			
Jämfota	●	●●	●●●			
Skott runt försvar		●	●●	●●●	●●●	▶
Skott i steget		●	●●	●●●		
Teknik: Skott 6M						
Kan hoppa in från linjen med armen högt		●	●●	●●●		
M6 skott		●	●●	●●●	●●●	▶
Fallskott		●	●●	●●●	●●●	▶
Upphoppsskott 1 och 2 ben		●	●●	●●●	●●●	▶
Vikskott		●	●●	●●●	●●●	▶
Luftskott		●	●●	●●●	●●●	▶

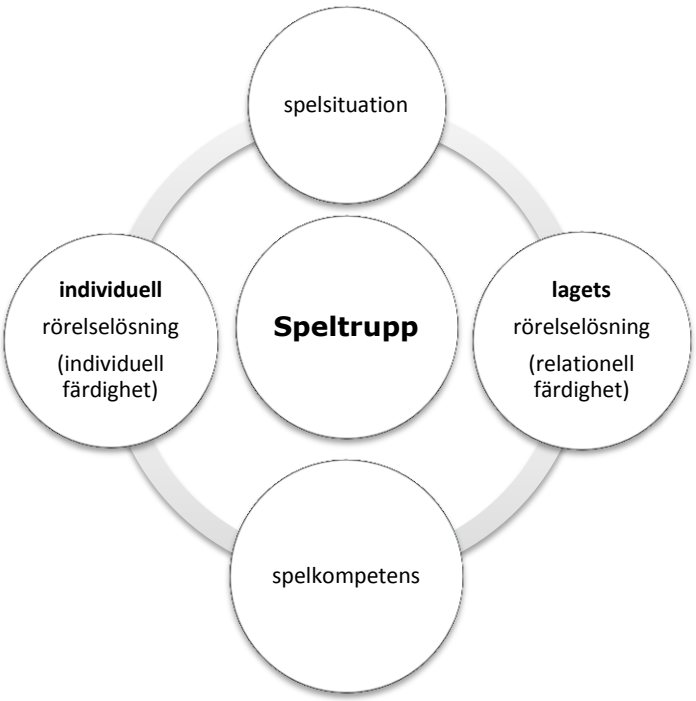
Kunskapsnivå	Handbolls-skolan	D-ungdom	C-ungdom	B-ungdom	A-ungdom	Junior
Returtagningsskott		●	●●	●●●	●●●	▶
Teknik: Skott K6:V6/H6						
Kan skjuta från kanten med armen högt		●	●●	●●●	●●●	▶
Nerifrån och uppifrån		●	●●	●●●	●●●	▶
Arm långt ut			●	●●	●●●	▶
Arm långt ut men skott på insidan			●	●●	●●●	▶
Rakt över huvudet		●	●●	●●●		
Lobb		●	●●	●●●	●●●	▶
Knorr		●	●	●●	●●●	▶
Flipp		●	●	●●	●●●	▶
Teknik: Genombrott						
Kan se luckan		●	●●	●●●	●●●	▶
Kan göra dubbelfint		●	●●	●●●	●●●	▶
Kan göra skottfint		●	●●	●●●	●●●	▶
Kan göra stegisättning		●	●●	●●●	●●●	▶
Kan göra egna finter		●	●●	●●●	●●●	▶
Öststatsfint			●	●●	●●●	▶
Vändningar H/V		●	●●	●●●	●●●	▶
Skottfint		●	●●	●●●	●●●	▶
Dubbelfint			●	●●	●●●	▶

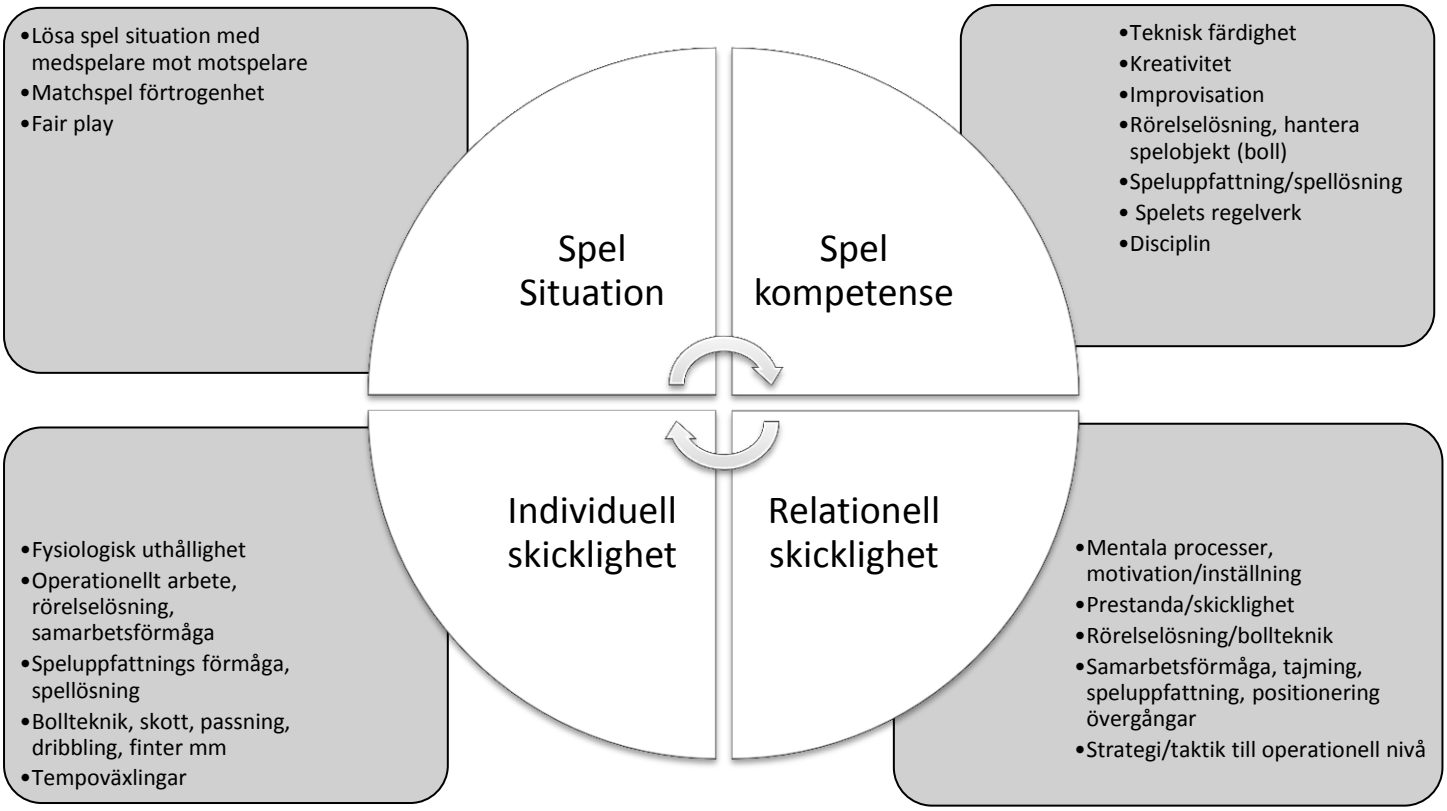
Kunskapsnivå	Handbolls-skolan	D-ungdom	C-ungdom	B-ungdom	A-ungdom	Junior
Teknik: Anfall						
Mottagning	●	●	●●	●●●	●●●	
Passning		●	●●	●●●	●●●	
Skott		●	●●	●●●	●●●	▶
Dribbling		●	●●	●●●	●●●	▶
Rörelse i spelplan		●	●●	●●●	●●●	▶
Finter		●	●●	●●●	●●●	▶
Spärrningar		●	●●	●●●	●●●	▶
Spelbarhet		●	●●	●●●	●●●	▶
Springa sig fri		●	●●	●●●		
Rullningsspel		●	●●	●●●	●●●	▶
Växelspel		●	●	●●	●●●	▶
Övergångsspel			●	●●	●●●	▶
Mönsterspel			●	●●	●●●	▶
Teknik: Försvar						
Kan grundställning försvar	●	●	●●	●●●		
Kan stöta – backa – arbeta i sidled		●	●	●●	●●●	▶
Kan säkra		●	●	●●	●●●	▶
Kan snedställa			●	●●	●●●	▶

Kunskapsnivå	Handbolls-skolan	D-ungdom	C-ungdom	B-ungdom	A-ungdom	Junior
Erövra boll	●	●	●●	●●●		
Hejda boll täcka		●	●●	●●●	●●●	▶
Styra motspelare			●	●●	●●●	▶
Hindra motspelare genombrott		●	●	●●●	●●●	▶
Hjälpa medspelare		●	●●	●●●	●●●	▶
Spärrar						
Ryggspärrar		●	●	●●	●●●	▶
Sidspärr på 6m			●	●●	●●●	▶
Sidspärr på 9m			●	●●	●●●	▶
Nedhåll av försvararen			●	●●	●●●	▶
"Rysk spärr" på 9m			●	●●	●●●	▶
Bröstspärrar			●	●●	●●●	▶
Axel/skulderspärrar			●	●●	●●●	▶
Axel/skulderspärr - motstöt på 6m			●	●●	●●●	▶
Taktik						
Förstår rollerna i ett försvarsarbete		●	●●	●●●	●●●	▶
6 – 0 försvar grundspel	●	●●	●●●	●●●	●●●	
3 – 3 försvar		●	●	●●	●●●	▶
3 – 2 – 1 försvar		●	●	●●	●●●	▶

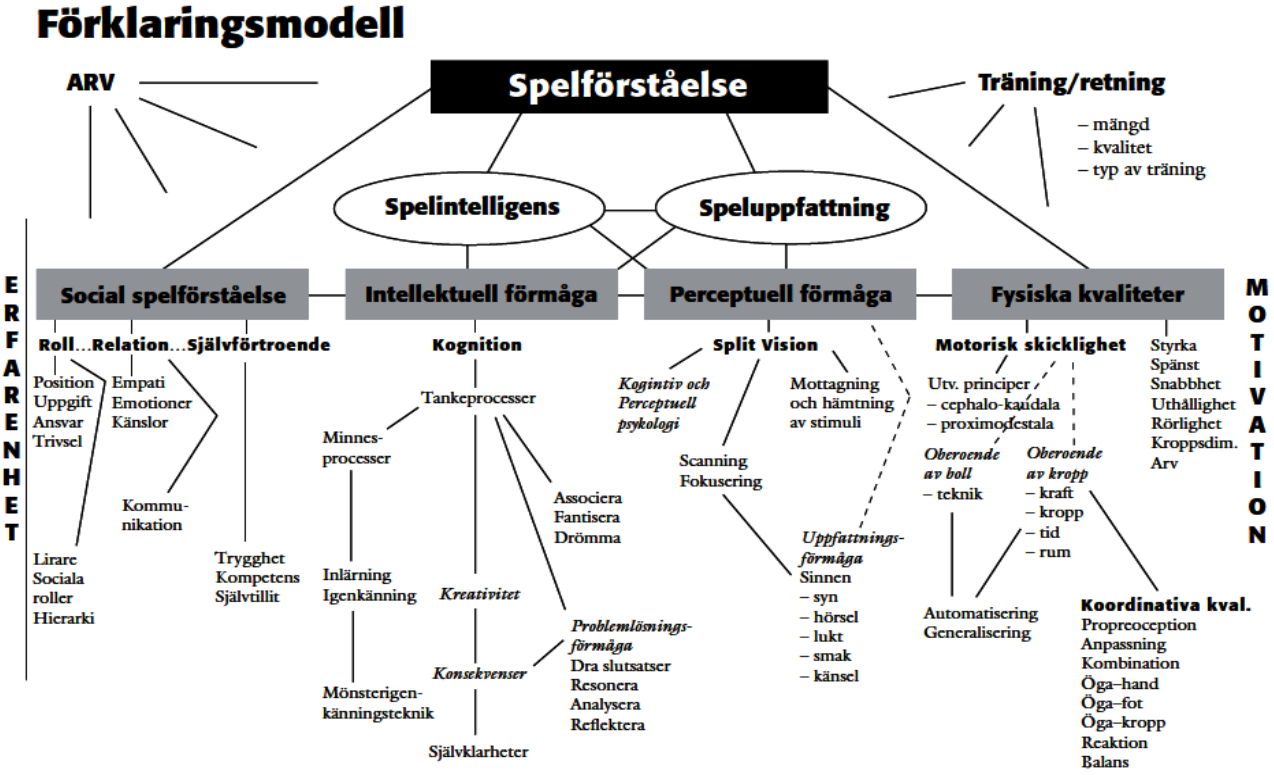
Kunskapsnivå	Handbolls-skolan	D-ungdom	C-ungdom	B-ungdom	A-ungdom	Junior
5 – 1 försvar			●	●●	●●●	▶
Förstår kontringsspelet		●	●●	●●●	●●●	▶
Handbollsfärdig-heter 6-9 M						
Tvåvägsspelare				●	●●	●●●
Spelförståelse		●	●●	●●●	●●●	▶
Rörelselösning			●	●●	●●●	▶
Kontring/Tillbakaspel		●	●●	●●●	●●●	▶
Kollektiv förståelse		●	●●	●●●	●●●	▶
Samarbete		●	●●	●●●	●●●	▶
Förstå spel anfall		●	●●	●●●	●●●	▶
Förstå spel försvar		●	●	●●	●●●	▶
Kan spela på fler positioner		●	●	●●	●●●	▶
Teori/praktik Atletism						
Inställning						
Attityd						
Mod						
Träningslära (SISU)			●	●●	●●●	▶
Kost			●	●●	●●●	▶
Din inre styrka (DISA) idrottspsykologi			●	●●	●●●	▶
Fysiologi (teknik)			●	●●	●●●	▶

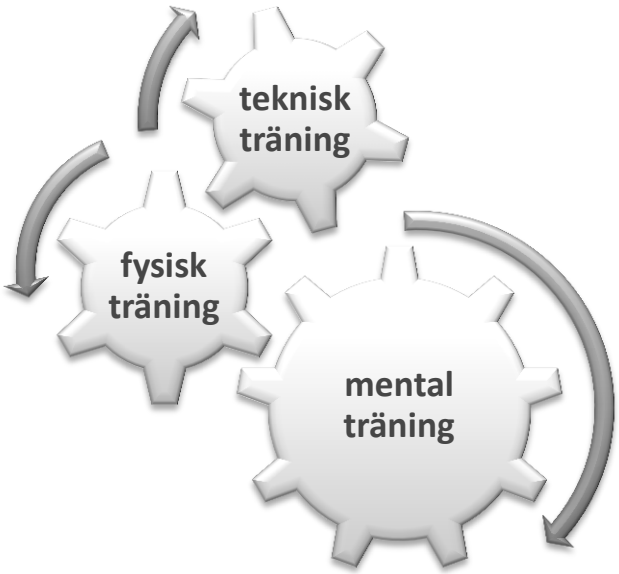
Träningslära SISU





I spelsituationen samverkar individuell och relationell färdighet och bildar tillsammans spelkompetens (förmåga att skapa och lösa spelsituationen).





Kärnmodellen inom invasionsspel (handboll). Spelträning utgör kärnträningen, men kan kompletteras med ändamålsenlig teknisk, fysisk och mental träning.

God förflyttning utifrån rumsuppfattning spelyta i bredd och djup. I vår handboll handlar det om att erövra utrymme, skapa genombrott och spela bollen över motståndarens mållinje. Färdighet inom denna komplexa idrott kan beskrivas som ändamålsenliga rörelser för att skapa och utnyttja spelsituationer till fördel för sitt eget lag. Rörelser omfattar här både de enskilda spelarnas handlingar och medspelarnas samspel. Det primära är att den enskilda spelaren kan bemästra rörelser ändamålsenligt i förhållande till spelet och utföra anpassade spelhandlingar med kvalitet och precision. Detta kallas **individuell färdighet**. Ytterligare kompetens för den enskilda spelaren är att individuella rörelserna ska vara samordnade och tajmade i förhållande till medspelarnas rörelser. Detta kallas **relationell färdighet** (samspelsfärdighet).
Den relationella färdigheten gäller samstämmiga rörelser både i mindre grupper (två och två, tre och tre), i delar av laget och i hela laget.

Spelarens valmöjligheter utmanar spelförståelsen. Vad är bästa lösningen. Att läsa spelsituationen ger ofta goda handlingsval (skott, dribbla eller passa) eller viss kombination.

Spelförståelse handlar om spelarnas förmåga att läsa spelsituationer på ett sådant sätt att de ofta gör ett bra handlingsval i given situation. Det innebär att spelaren klarar att förutse hur situationen ska utveckla sig och därmed vad som kan vara konstruktivt ingripande.
God spelförståelse innebär att spelaren även läser medspelarens rörelser bra och att han klarar av att på ett flexibelt sätt samordna sina egna handlingar i förhållande till lagkamraternas. För att utveckla spelförståelse bör man spela mycket och därmed förhålla sig till medspelarna, motspelarna och olika typer av spelsituationer.
Avgörande för utvecklingen av spelförståelsen är en bra progression av komplexiteten hos valen som handbollen ställs inför.

Handbollsträning

Träningens kärna är **spelträning**. OBS! att spelträning är mycket mer än att utföra det färdiga matchspelet. Spelträning innebär i första hand att spelarna arbetar med att lösa realistiska spelsituationer där de ska agera gentemot medspelare och motspelare. De spelar med och mot någon och spelarna måste både välja (skott eller passning?) och utföra spelhandlingar under anpassat motstånd under press. Dessutom krävs det **teknisk träning**, som handlar om att öva på konkreta spelhandlingar med och utan boll, där det är utförandet, inte handlingsvalet, som är det centrala.
Fysisk träning specificitetsprincipen är träning för att utveckla fysiska resurser inriktade mot vår handboll för att bemästra rörelser med teknisk skärpa och uthållighet med bibehållen individuell/relationell prestanda under hela matchtiden.
Psykisk träning handlar om utveckling av psykiska resurser.
Spelträning är den mest funktionella och helhetliga träningsformen som består av teknisk, fysisk, psykisk och psykosociala utmaningar.
Spelträningen kan läggas upp så att bestämda tekniker eller fysiska kvaliteter hamnar i centrum. På samma sätt påverkar också teknisk träning alltid de fysiska resurserna (spänst, styrka, uthållighet mm) och även här är det möjligt att lägga upp den tekniska träningen så att bestämda fysiska kvaliteter påverkas i särskilt hög grad.

Viktigt att hålla särskilja begreppen teknisk och fysisk träning. Vi har ju olika förutsättningar (fysiologi) utifrån nuvarande stund. Utifrån lagets behov kan planering och balansering utföras avseende på hur mycket rörelseteknik som kräver ökad fysisk träning för speltruppen.

Rörelseförmågan teknisk träning
Fysiologiska processer fysisk träning
Psykologiska processer mental träning
Samarbetsförmågan social träning

All träning påverkar handbollen på ett helhetligt och integrerat sätt.

OBS!
Gäller att hushålla med resurser och bedriva en effektiv träning ändamålsenligt och planerat.

Träningsprinciperna

Specificitetsprincipen inriktat mot: Teknikutveckling och spelutveckling.

Motivation (både individuell till relationell meningsfullhet, begriplighet & hanterbarhet)

Färdighetsutveckling resulterar i **Effektivitetsutveckling**

Viktiga nyckelbegrepp under en träningssäsong:

Specificitet/variation/periodisering/adaptation/progression

Spelskicklighet, musklerna, nervsystemet och cirkulationssystemets påverkan och funktion. Vad vi tränar.

Specificitetsprincipen

Du blir bra på det du tränar!
Detta värdeladdade ord är grundläggande princip för all färdighetsutveckling. Om du inte övar specifikt på den färdighet du vill förbättra, är det svårt att lyckas med aktuella färdigheten. Specificitet inriktat mot rörelselösning specifikt för din sport. Handbollsspelare kan behöva förbättra sin maximala styrka i benen för att bli mer explosiv på handbollsplanen. Då kan det vara bra att till exempel träna knäböjningar i gymmet. Men om denna typ av träning faktiskt gör att handbollsspelaren blir mer explosiv på handbollsplanen och inte bara bra på knäböjningar, beror på om han kan använda eller utnyttja allmänna styrkan i handbollsrörelserna på planen. Det är inte så att en viss färdighet som vi har

förbättrat i ett visst sammanhang (knäböjning i gymmet) automatiskt överförs till ett annat sammanhang (explosivitet i rörelserna).

Specificitetsprincipen hjälper oss att lägga upp målinriktad träning som inriktas på att förbättra de färdigheter som vi vill förbättra, i det sammanhang som vi ska använda dem.

Specificitetsprincipen handlar om att träningen bör läggas upp så att den på bästa möjliga sätt möter de prestationskrav som ställs i den handbollssituation som man tränar för. Principen innebär att det bör vara stor likhet mellan träningssituationerna och de tävlingssituationer som vi tränar för. En sådan likhet kan vara många olika saker: likhet när det gäller rörelser, intensitet, styrka, tempo, varaktighet, omgivningar och motstånd. OBS! detta är inte entydigt med att en hundraprocentig likhet mellan tränings- och tävlingssituationerna, innebär att träningen genomförs i sektioner och i en fullskalig tävling när vi tränar. Exempel en 800-meterslöpare bör inte springa enbart två rundor runt banan allt vad han orkar vid varje träningspass. Det totala planerade sammanhanget är viktigt.

En tumregel är att ju mindre tid vi lägger på att närvara vid handbollsträningen, desto större del av tiden bör läggas på specifik träning ändamålsenligt mot handboll. Detta för att vara i paritet med lagkamraterna.

Kom ihåg att ingen kedja är starkare än dess svagaste länk. Därför har var och en ett ansvar för lagets kollektiva utveckling avseende på den samlade ambitionen och realistisk målsättning med träning i lagsammanhang.

Förtydligande, specificitet är inte samma sak som ensidighet eller enformighet i träningen. Specificitet betyder inte att man gör samma sak hela tiden, utan att man använder sig av funktionella (grenspecifika) och varierade träningsmetoder och övningar utifrån hanbollens egenart, för optimal utveckling.

Variation

För att förbättras, utvecklas och bli framgångsrik krävs att man arbetar koncentrerat och målinriktat med det moment som man vill utveckla. Men på långsikt är det inte särskilt stimulerande med ensidighet i valet med träning och träningsformer. Över längre perioder är det viktigt med variation för både motivationen, inlärningseffekten och träningseffekten. Det primära med variation är fokus på att upprätthålla motivationen för bibehållet engagemang. Det andra är inlärningseffekten när man ska lära sig en kroppsrörelse (teknik) eller förbättra den, är det ofördelaktigt att angripa problemet på samma sätt varje gång. Nya sätt (utökning svårare teknik) att angripa ett problem ger andra erfarenheter som kan bryta upp etablerade tanke- och handlingsmönster. Om man angriper problem från flera olika håll kan man utveckla större förståelse och en bredare handlingsrepertoar. Att variera omgivningen såsom underlag inne/ute, motstånd eller övningarna innebär även träning i att anpassa rörelselösningar till olika situationer. Det tredje är att variation är mycket viktigt på lång sikt avseende på träningseffekten. När man endast ägnar sig åt en form av träning för att förbättra uthålligheten vid löpning t.ex. långdistans, kommer man fortare upp till det tak där utvecklingskurvan planas ut. Potentialen för att fortsätta utvecklas ökar när man varierar mellan långdistans och olika typer av intervallträning. Parametrar som påverkar detta är intensitet och varaktighet inom uthållighetsträning. Belastning och antal repetitioner inom styrketräning.

Det förutsätter att man utgår från handbollens karaktärsdrag och på kreativa sätt lägger upp funktionella (handbollsnära) övningar och aktiviteter. Ord som begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet stimuleras för den aktive.

Begreppet **periodisering** handlar om hur variation kan struktureras över tiden. Periodisering innebär att man delar in längre träningsperiod i ändamålsenliga, kortare perioder med olika mål och olika innehåll. Syftet med periodiseringen är att kombinera systematisk/intensivt arbete/allsidiga träningsmetoder på längre sikt. På det sättet kan man undvika blandning av träning där man försöker bli framgångsrik inom alla områden samtidigt.
Det viktiga är att periodisera prioriteringen av aktiviteter, rörelsemönster, träningsformer och träningsmetoder så att man får en gynnsam belastningsdosering över tid. Då är det avgörande med tillräcklig vila och varierad träning. På så sätt kan kroppen absorbera träningen och man får maximal effekt av den ansträngning man gör.

Adaptation och progression

Tillvänjning till belastning. Människokroppen har en förmåga att anpassa sig efter de belastningar vi utsätter den för. Denna förmåga, som kallas **adaptation**, innebär att organismen (vår kropp) kan utvecklas genom träning. OBS! att kroppen är träningsbar innebär samtidigt att kroppen också anpassar sig när vi reducerar träningen. Om vi utsätter hjärtat och cirkulationssystemet för ökade krav får vi med tiden större uthållighet. Om vi gör tvärtom får vi med tiden mindre uthållighet. Både belastningens storlek, förhållandet mellan

belastning och återhämtning och utövarens tillstånd har betydelse för hur organismen anpassar sig till de krav vi utsätter den för.

Det är uppbyggnadsfasen som ger det vi kallar träningseffekt, nämligen att strukturerna förändras efter de ökade krav som de har blivit utsatta för. Med en tillfredsställande återhämtningsfas (vila och bra kost) kommer utövaren efter belastnings-återhämtningscykeln att få en förbättrad prestationsförmåga. Kroppen återuppbygger det som hat brutits ner och då till ett bättre tillstånd än den hade före träningen. Kroppens anpassning sker alltid gradvis och inte i stora steg. Detta innebär att träningsbelastningen måste utgå ifrån utövarens ålder och träningstillstånd. En alldeles för stor belastningsökning på kort tid i förhållande till vårt utgångsläge kan leda till överbelastning och i värsta fall överträning. Om återhämtningsfasen inte är tillräcklig under en längre tid, kommer kroppen att gradvis att brytas ner, eftersom den aktive inte klarar att absorbera träningens omfattning.

Progression
En ändamålsenlig progression i träningen innebär bland annat man gradvis ökar belastningen allteftersom kroppen anpassar sig efter de ökade kraven. Dem totala belastningen på kroppen beror både på hur länge, hur intensivt och hur ofta man tränar. Progression kan åstadkommas på flera sätt: träna mer tidsmässigt, ökad intensitet och med ökad frekvens. Hur man bäst kan kombinera mängd och intensitet för att skapa progression i träningen, beror på vilka egenskaper man vill förbättra.

Intensitet; hur hårt du tränar, d.v.s. hur mycket du belastar hjärta lungor och muskulatur
Duration (tid); hur länge du tränar
Frekvens; hur ofta du tränar

Viktigt att notera att träningen först och främst belastar de delar av organismen som träningen inriktas mot. Detta innebär att träningsbelastningen är specifik: styrketräning belastar primärt de muskler man tränar, uthållighetsträning belastar hjärtat och kärlsystemet samt de muskler som arbetar och teknikträning påverkar koordination och samspelet mellan de nerver och muskler som är inblandade i rörelsen.

En spelares prestationsförmåga är en synkronisering av flera olika delkapaciteter, såsom fysiska, sociala och mentala kapaciteter. Man skiljer även på yttre och inre kapaciteter. Exempel på yttre prestationsbestämmande kapaciteter är geografiska faktorer, ekonomiska faktorer, sociala faktorer etc. till de inre kapaciteterna hör styrka och teknik som i sin tur benämns neuromuskulära funktioner, samt aerob och anaerob kapacitet som tillsammans sammankopplas med de energigivande processerna.

Koordination och motorik
Teknik
Styrka
Snabbhet
Uthållighet
Rörlighet

Förutom dessa tillkommer psykisk kapacitet inom ämnet idrottspsykologi. I denna manual är det fokus på de fysiska kapaciteterna och mental motivation i samband med periodiserad träning. Övriga vital kunskap och individanpassning sker utifrån rätt mottaglighetsålder med konsulterande expertis på området.

Sammanfattning

Förknippas träning med glädje är det lättare att det blir ett bestående intresse.
Du blir bra på det du tränar.
Om du varierar träningen så blir det roligare och risken att drabbas av skador minskar.
Träning i kombination med vila, sömn och en väl sammansatt kost optimerar din prestation.
Träningspasset kan varieras på olika sätt beroende på intensitet, duration och frekvens.
Inled alltid träningspasset med uppvärmning och avsluta det eventuellt med nedvarvning och rörlighetsträning.
Målet med träning styr hur du ska träna.
Ett bra mål ger riktning, inspiration och energi.
Et bra mål är konkret, realistiskt och tidsbestämt.

Fysisk träning för ungdomar

Ungdomsåren

När barnen kommer in i ungdomsåldern så börjar prestation att bli intressant samt viktig del i deras tillvaro. Om inte kraven kommit tidigare så kommer dessa via skola, idrott mm. Med de ökade krav och förväntningar som kommer i denna ålder är stärkande utav individen i fallet ungdomar än viktigare. Tidigare i barnåldern så har inte prestationen varit intressant och leken i sig har haft en central betydelse för den fysiska utvecklingen. Ungdomsåren innebär en successiv övergång från att leka till att bli mer målinriktad och mer intresserad av att prestera. Det är oerhört viktigt att denna övergång sker under väldigt långsam takt under hela denna period.

Åren från barn till vuxen tar tid, ge denna tid!

Under denna tid så är det viktigt att inte i första hand se träningen som prestationshöjande, utan en tid att skapa förutsättningar för framtiden. Alldeles för många har blivit förstörda av en felaktig ungdomsträning, både kropp och lust har fått sig en törn som sedan har varit svår att reparera.

Mycket viktigt att bejaka dess olika faser som ungdomarna går igenom avseende på individens personliga utveckling och socialisering under respektive ålders nivå.

Med ökad förståelse för ungdomsträning förstås vikten av att träna åldersanpassat.

Fysiska grundegenskaper

Styrka snabbhet uthållighet koordination rörlighet

Styrka
Styrketräning är ett stort begrepp och innehåller många olika former och belastningar. Under ungdomsåren är det viktigt att bygga upp en allmänstyrka och då oftast med den egna kroppen som belastning.

Nerv- muskelfunktion (neuromuskulär funktion)
Detta är en komplicerad process. Enkelt kan man säga att hjärnan bestämmer att en rörelse skall utföras d.v.s. skickar ut impulser till CSN (centrala nervsystemet). Impulserna går ut till ett bestämt antal fibrer som kontraheras.

Fibertyper
Det finns grovt sett två olika typer av fibrer snabba (vita), långsamma (röda).

Arbetssätt
Statiskt arbetssätt innebär att muskelns längd blir oförändrad. T.ex. sitta i 90 graders vinkel mot en vägg.
Dynamiskt arbetssätt innebär att muskelns längd förändrar sig. Övervinnande arbetssätt innebär att muskeln förkortas (koncentrisk kontraktion). Eftergivande arbetssätt innebär att muskeln förlängs eftersom belastningen är högre än man klarar av (excentrisk kontraktion).

Snabbstyrka
Träningen går ut på att man skall utföra rörelsen på snabbast möjliga sätt. En hög koncentration och viljeinsats krävs. Snabbstyrka utan belastning kan man köra på många olika sätt t.ex. stående längd, vertikalhopp.

Allmänstyrka
Är en allmän utveckling av styrkan i hela kroppen. Utvecklar aerob uthållighet, uthållig styrka och kanske det viktigaste förbättrar hållfastheten i senor och ligament. Vanlig träningsform är cirkelträning.

Hoppstyrka
Är styrketräning som syftar till att öka hoppförmågan (spänsten). Exempel på övningar är ”indianhopp”, häckhopp mm. Många av dessa övningar kräver goda koordinativa egenskaper.

Speciell styrka
Är styrketräning för att utveckla muskulatur som krävs för en speciell gren. Övningarna är ofta väldigt idrottsnära.

Exempelprogram och riktlinjer

Att träna allmänstyrka
När man tränar allmänstyrka är det viktigt att:

- Utföra övningarna rätt
- Träna med lugna och strikta rörelser
- Träna detta i slutet på träningspasset
- Variera muskelgrupper samt träningen måste vara allsidig
- Vila 0-2 minuter mellan övningarna

Allmänstyrkeprogram med medicinboll

Bakåtkast 3*10	Inkast 3*20	sittande sidkast 3*20/vardera håll
Stötkast uppåt 3*10	superstarkast 3*25	knästående inkast 3*15
Kulstöt 3*10/båda armar	stående sidkast 3*15 vardera håll	

Allmänstyrkeprogram med egna kroppen
3 varv vila 3-5 minuter mellan varje varv, 10 övningar:

Fällkniv ett ben en arm 20st	Armhävningar 10st
Höften upp från golvet 15/benlyft sidoplanka	Hunden knälyft åt sidan 20st båda
Situps med vrid och fötterna i luften 20st	Benböjning 6st vartdera ben
Vindrutetorkare parvis ben ihop 20st	Höftlyft fötterna på bänk 15 st/ben
Dips 15st	Chins 25st

Snabbhet
”I löpning definieras snabbhet som arbete upp till 6 sekunder”

Snabbhet är en komplex förmåga och grundar sig på många olika egenskaper, i först hand

- Koordinativa förmågan
- Kraft

Det finns 3 påverkande faktorer som gör att man kan öka snabbheten

- Löpteknik och koordination
- Öka stegfrekvens
- Öka steglängd

Olika typer av snabbhet

Cyklisk snabbhet
Snabbhet i rörelser som är rytmiskt repetitiva (ex.löpning).

Aktionssnabbhet
Snabbhet i ensidiga rörelser t.ex. tillslag på boll eller upphopp. Grundar sig på faktorer som tillhör snabbstyrkan.

Reaktionssnabbhet
Förmågan att snabbt reagera på en retning. Retningen kan vara något vi ser, hör eller känner. Exempelvis en målvakt som reagerar på ett skott som han/hon ser, någon som ropar på en lagkamrat eller vid kroppskontakt.

Accelerationssnabbhet
Förmågan att snabbt kunna öka hastigheten från låg till maximal hastighet. Mer bestämt från stillastående till maximalt uppnådd hastighet.

Maximal snabbhet
Förmågan att röra sig i högsta möjliga hastighet. Viktigt i kombination med kroppskontroll och spelobjektet boll.

Frekvens
Är den maximala cykliska hastigheten som uppnås med t.ex. snabba rörelser med benen. Kort kontakttid i marken är en viktig faktor för att skapa frekvens.
Faktorer som skapar korta kontakttider är:

- Aktiva och förberedda fötter
- God teknik
- Avspänning

Speciell snabbhet
Den snabbhet som är speciell i varje idrotts disciplin.

Program 1 allmän snabbhet

Uppvärmningsövning:

Baklänges löpning 3*30 m, tag ut rörelserna lyft upp hälen
Baklänges löpning med halva längden vänd acceleration framåt 2*30 meter
Stegringslopp 2*60 meter

Sprint övning:

Stående start 2*20 meter
Fallstart 2*20 m + med ett ben upp 2*20 m
Start från magliggande 2*20 m
Start från ryggliggande, rulla runt, accelerera 2*20 m
Härma två personer olika riktningar 32*60 m
Vrist hopp 2*20 m, med nick vart 3:e, + vristhopp-acceleration 4*10+10 m

Program 2 accelerationssnabbhet

2*20 m fallstart
2*20 m stående start
2*20 m stående jämfota 2 o 2
2*20 m jogg fram – vändning acc 2o2
2*20 m jogg bak – vänd acc 2o2
2*20 m jogg bak – acc framåt 2o2
2*20 m sidled – acc 5-6 pers

Program 3 reaktion/snabba fötter

Ligg –stå på klapp *3 växla mage/rygg
Ligg –sitt-stå på klapp *3 växla mage/rygg
Löpning i rockringar 1 fotisättning i varje ring * 4, (ringarna tätt ihop)
Samma övning i sidled *3/sida
2 fotisättning i varje ring *3/sida
2 fotisättning i varje ring *3
Löpning i fyrkant *2 (ca 5m mellan koner)
Löpning i fyrkant 2 pers åt gången *2
Slalomlöpning mellan koner 3*10 framåt + 3*10 bakåt

Program 4 frekvenssnabbhet

Löpning över koner 5*10 (avstånd 5 fot)
Koner 10st – löpning 10m koner 10st*5 (avstånd 5 fot resp. 6 fot)
Acc-acc-acc 10m-10m-10m*5
Vristhopp over koner 5*10 korta kontakt tider
Sidled vristhopp över kona – löpning i rockringar (2 fot mellan)

Uthållighet

Uthållighet är att stå emot trötthet under långvarig belastning. För att klara träning i ungdomsåren på ett bra sätt är det viktigt att ha en bra aerob uthållighet, medan tonvikten på att utveckla den anaeroba uthålligheten kommer senare i karriären.

Aerob uthållighet
Kan enkelt beskrivas som en process där man försöker förbättra hjärta och lungkapaciteten. Vid belastningar över 2 minuter får den aeroba processen större betydelse.

Anaerob uthållighet
Kan enkelt beskrivas som den process då man får mjölksyra i muskeln. I många idrotter får man mjölksyra som t.ex. i en fotbollsmatch, detta innebär **inte** att man ska träna upp denna typ av uthållighet under träning i ungdomsåren.

Grunduthållighet
Aerobt tillstånd är en grund uthållighet. Denna förmåga är grundläggande i alla idrotter och utgör grunden för en hög anaerob uthållighet.

Allmän uthållighet
Tränas mycket under ungdomsåren och har inget syfte till att utveckla någon speciell gren eller idrott.

Koordination
Betyder att samordna kroppsrörelser med varandra och är likväl som under barnåren en viktig del i träningen. Koordination körs lämpligen tidigt i passet då det kräver hög koncentration. Varierat övningsurval är en förutsättning för en bra koordinativ utveckling. Faktorer som påverkar koordinationen är timing, balans, rytm, reaktion, anpassning mm.

Allmän koordination
Är en bred bas av rörelseerfarenhet erhållna från olika idrotter och övningar. Viktigt att ha en bred bas för att lyckas fullt ut som idrottsman.

Speciell koordination
Den speciella koordinationsförmågan som tränats upp i den speciella idrotts disciplinen.

Rörlighet
Rörlighetsträning syftar till att förbättra tänjbarheten i ledband, senor och muskulatur. Otillräcklig rörlighet begränsar utvecklingen av de fysiska egenskaperna och ökar skaderisken. Beroende på vilken idrott som man håller på med avgör hur mycket tid som behöver läggas ned på rörlighet.

Aktiv rörlighet
Rörelse med hjälp av egen muskelkraft.

Passiv rörlighet
Rörelse med hjälp av kroppsvikt, redskap eller kamrat.

Metoder**:**

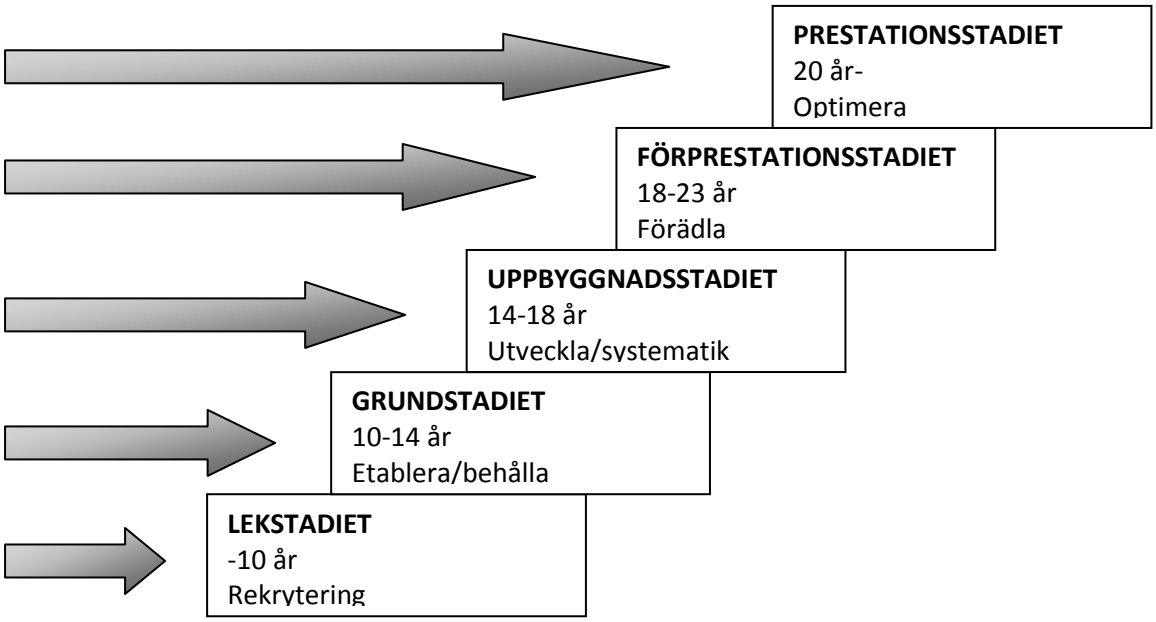
Tänjning
En aktiv form där man tänjer under rörelse. Detta är en vanlig metod i uppvärmningen.

Stretching
Efter en uttänjning så stannar man kvar i detta läge under en relativt lång tid. Detta är en vanlig form efter träning.

Kontraktion avslappning töjning
Muskeln töjs först ut, kontraheras i detta läge, slappas av och töjs därefter ut på nytt.
Individers utvecklingskurva ser ofta olika ut. Barn och ungdomar behöver olika lång tid i de olika träningsstadierna och det är inte alltid den kronologiska åldern stämmer överrens med den biologiska åldern.

Träningsstadier

Individers utvecklingskurva ser ofta olika ut. Vissa är tidiga in i puberteten, andra är sena. Vissa växer tidigt, andra senare. Barn och ungdomar behöver dessutom olika lång tid i de olika träningsstadierna och det är inte alltid den kronologiska åldern stämmer överens med den biologiska åldern.



Stadier för optimal mottaglighet

Observera att flickor i allmänhet har något snabbare mognadsförlopp än pojkar och att det föreligger stora skillnader i mognadshastighet hos respektive kön.

Ålder	7	10	13	16/18	20/22
Uthållighet					
Aerob	●	●●	●●	●●●	●●●
Anaerob			●	●●	●●●
Styrka					
Maximal			●	●●	●●●
Snabb	●	●●	●●	●●●	●●●
Uthåll.anaerob			●	●●	●●●
Uthåll. grund	●	●●	●●●	●	●
Snabbhet					
Reaktion	●●	●●●	●●	●	●
Aktion	●	●●	●●●	●●●	●●●
Grund frekvens	●●	●●●	●●	●	●
Maximal		●	●●	●●●	●●●
Acceleration			●	●●	●●●
Rörlighet	●●	●●●	●●●	●	●
Koordination	●●●	●●●	●●	●	●
Rytm	●●●	●●●	●	●	●
Balans	●●●	●●●	●	●	●
Rumsorientering	●●	●●●	●●	●	●

Symboler:

● Liten vikt
●● Medel vikt
●●● Stor vikt

Att forma träningsprogram

Innan träningen inleds behöver man fundera igenom vad man vill ha ut av träningen. Vilken träningsstatus utövaren har samt hans/hennes genetiska förutsättningar. Vilken ålder och bakgrund utövaren har är avgörande för hur träningsprogrammet ska se ut.

Tillvägagångssätt för planering av träning kan vara följande:

Ställ dig frågan

Vilken träningsstatus har utövaren (ålder, bakgrund och personliga förutsättningar)?
Vad vill jag utveckla på lång sikt?
Vad vill jag träna upp i detta träningspass, kommande träningspass?
Vilka dagar bör de olika momenten utföras?
När under träningspasset ska de olika momenten ligga?
Val av övningar/set/repetitioner (är väldigt beroende av vilka träningsmöjligheter man har).

Tips träningsordning för den aktive veckovis

Se helheten
Variera träningen
All snabbhetsträning kräver utvilade muskler och laddade fokuserade aktiva. Obs! minst 2 dagar mellan snabbhetspassen.

Tips träningsordning passet

1. Aktiv rörlighet
2. Koordination
3. Snabbhet
4. Styrka
5. Uthållighet
6. Passiv rörlighet

Tips övningar

- Använd många olika moment och övningar, för roligare träning och bättre inlärning!
- Alla övningar måste ha ett syfte och vara en del i helheten (specificitet)
- Låt ungdomarna lära sig att röra sig i hög fart på många olika sätt
- Viktigare att få springa i hög fart med olika uppgifter att lösa
- I stället för att springa rakt fram, lägg in olika varianter, använd konor för kurvlöpning, rockringar, slalom etc.
- Helhet och balans i kroppen
- Viktigt att få aktiva att lära sig att använda kroppen på många olika sätt som möjligt, oavsett om det är specifikt eller inte!
- Skapa en bra miljö psykosocialt och exteriört med möjligheter som skapar utmaningar med goda förhållanden för ett bra rörelsemönster
- Använd enkla basövningar och försök utveckla dem efterhand!
- Variera övningsurvalet i syfte att skapa en upprätthållen motivation hos aktiva. Innebär stimulans avseende på många olika övningar för samma sak.

Metodik

- Enkelt/svårt (motivation stimulans)
- Känt/okänt
- Helhet-delar-helhet, fullskalig träning/icke fullskalig träning med truppen

Fysiologiska riktlinjer för en handbollsspelare
Kravnivån i kvaliteterna definieras och bildar tillsammans en kravanalys. Man granskar sex fysiologiska krav:

- Aeroba krav
- Anaeroba krav
- Styrkekrav
- Rörlighetskrav
- Tekniska krav
- Krav på power

Samtliga kvaliteter bedöms utefter en femgradig skala, där 1 är låga krav och 5 är höga krav. Skillnader i krav kan förekomma beroende på position på spelplan, bedömningen är dock av en mer generell karaktär.

Fysiologiska kvaliteter. Skala 1 – 5 där 1 är låga krav och 5 är höga krav.

Kvalitet	**Aerob**	**Anaerob**	**Styrka**	**Rörlighet utespelare**	**Rörlighet målvakt**	**Teknik**	**Power**
Bedömning	3	3	3	3	4	4	4

AEROBA KRAV	**MÄN**	**KVINNOR**
Coopertest	10,45 min	11,30 min
O_2/Kg/min	63 ml	58 ml
ARBETSKAPACITET		
Beeptest, nivå sträcka	14-9	12-4
ANAEROB		
150 meter 1	32,5-34,5 sek	36 sek
150 meter 2	33,5-35,5 sek	37 sek
ANAEROB STYRKA		
Chins	Min 10 st	-
Dips	16 st	12 st
Brutalbänk	16 st	16 st

Bilaga 1 Litteraturförteckning, kansliets lokala bibliotek

Försvarsspel

Handboll för barn, av Håkan Drath

Första steget – på väg, av Leif Wirdfors, Roger Carlsson, Lars-Erik Säll

Tredje steget – på väg, av Gunnar Blombäck, Håkan Drath, Leif Wirdfors

Tjejernas väg, av Ann-Britt Carlsson, Jan Lindén, Johan Stålheim

Individuell försvarsteknik, av Torbjörn Klingvall

Anfallsspel

Handboll för barn, av Håkan Drath

Förtsa steget – på väg, av Leif Wirdfors, Roger Carlsson, Lars-Erik Säll

Andra steget – på väg, av Claes Hellgren, Leif Wirdfors

Tredje steget på – väg, av Gunnar Blombäck, Håkan Drath, Leif Wirdfors

Tjejernas väg, av Ann-Britt Carlsson, Jan Lindén, Johan Stålheim

Individuell anfallsteknik, av Torbjörn Klingvall

Framtidens Handbollsspelare, En bok om barnhandboll av Evy Nordström & Ulf Sandgren

Handbollens målvaktsträning av Mats Bengtsson & Johan Ekengren

Handbollens fysiska träning, av Annika Bergström, Fredrik Johansson

Spelarutbildning för tjejer och killar, av Per-Olov Ström.

HANDBOK

FÖR AKTIVA HANDBOLLSUTÖVARE

Manual del 3

Handbollsspelet och dess rörelsekrav

Det finns en mängd viktiga aspekter i fråga om att förstå och kunna analysera handboll på ett grundläggande sätt:
För det **första** kommer de fysiska insatserna som ligger till grund för spelet i sig i praktiskt utförande att påverkas av spelarnas interaktion med motståndarna. För det **andra** kommer de individuella insatserna att påverka, och påverkas av medspelarnas rörelser och insatser. För det **tredje** finns det en aspekt av spelförståelse, en intelligens hos varje individ som begränsar alternativt öppnar möjligheter för dennes utnyttjande av spelets tid och rum. För det **fjärde** finns det starka inslag av mental påverkan både hos individen och inom laget. I spelet förekommer ofta en mer eller mindre utvecklad laganda som i många fall kan påverka de gemensamma ansträngningarna. Rörelsemönstret i handboll består av en komplex samling rörelser av snabba riktningsförändringar, ruscher, hopp, kampsituationer med kroppskontakt, spelvändningar samt skottförsök och täckningar av skottförsök.

Det lilla spelet

En stor del av spelet på handbollsplanen sker mellan individer trots att det kan förefalla att handla om lagspel. Anfallarna försöker ständigt utmana och ta sig förbi sin bevakare. Om anfallaren delvis lyckas kan nästa försvarare tvingas rycka in och hjälpa till. Anfallaren försöker då spela bollen vidare till nästa anfallare och en lucka uppstår i det kollektiva försvaret. Även om mycket av det som sker i anfallsväg är uppstyrt och kollektivt taktiskt initierat, är det alltid upp till den individuella anfallaren att skaffa sig ett övertag. Omvänt försöker försvararna kollektivt att motarbeta anfallarna, men det krävs att den enskilde försvararen inte hamnar i underläge eftersom närmsta medspelare då måste rycka in och hjälpa till vilket kan ge upphov till luckor.

Det ”**lilla spelet**” är en benämning som tränare använder för att peka på vikten av att varje individ har en uppgift att utföra och kan ses som den enskilda länken i kedjan. Det lilla spelet karaktäriseras av genombrottsförsök från anfallarna med kampsituationer som följd om försvararen hinner med. Detta utmanande kräver starka spelare med möjlighet till snabba riktningsändringar. Framförallt är det benens kraftutveckling i kombination med snabbhet som ger anfallaren ett eventuellt försprång. I kombination med det utmanande genombrottsspelet kan anfallaren försöka att hoppa och skjuta över sin försvarare från distans. Det kräver spänst och ett hårt skott. Det vanligaste förekommande distansskottet kallas hoppskott vilket föregås av några snabba frånskjut och ett hopp framåt-uppåt. Hoppet föregås av en liten eftergift och utförs med ett ben. Försvararens motmedel mot det effektiva hoppskottet är att blocka, vilket innebär ett väl tajmat jämfota hopp rakt uppåt som föregås av en eftergift.

Karaktärsdrag/särdrag för en handbollsspelare

Karaktärsdrag för försvarsspelare

Mitt-6, spärr

Arbetsuppgifter

- Söka och sätta en spärr, samt kunna hålla en spärr.
- Tidigt upp i banan vid kontring (hålla djupet i mitten).
- Returtagning samt hemlöp till oftast central försvarsposition.

Rörelse på banan

Explosiva 1-4 steg i sidled och löpning i god fart, 20-25 meter, under kontring

Teknik

M6 är oftast störd av kroppskontakt från försvarsspelare vilket kräver extra god förmåga att fånga bollen i trängda lägen, gärna med en hand. Som spärrspecialist är det viktigt att vara duktig i timingen av att sätta spärr samt att rycka ifrån.
Snabb uppfattning av målvaktens agerande för att sätta bollen i mål, snarare
än ett stenhårt skott karaktäriserar M6 som målskytt.

Fysik

M6 är en mycket fysisk position. Spelaren bör ha en mycket god kondition
då hon/han har en central roll med mycket kroppskontakt i både anfall och försvar (förutsatt att M6 spelar i mittförsvaret). För att kunna hålla spärr och "vrida runt" försvaret krävs det att spelaren är stark i bål, överkropp och ben det vill säga hela kroppen.

Spelrollen

Hon/han är stryktålig mot slag, knuffar och tryck och har god balans, är "herre på. täppan" i sitt område samt har rumsorientering för att kunna spela med ryggen mot målet. Dessutom har hon/han mycket god taktisk förståelse samt spelförståelse.

Mitt-6, rörlig

Arbetsuppgifter

- Förflytta sig längre sträckor jämfört med mitt-6:ans spärr, både i sidled och djupled.
- Tidigt upp i mitten på kontring (vid deltagande i försvarsspel).
- Returtagning samt hemlöp till försvar eller avbytarbänk (vid deltagande i försvar är det oftast inte i central position).

Rörelse på banan

Range i anfall: 1-6 meter explosivt i sidled, 1-4 meter explosivt i djupled.
Kontring: 20-25 meter i god fart.

Teknik
M6 är oftast störd av kroppskontakt från försvarsspelare vilket kräver extra god förmåga att fånga bollen i trängda lägen, gärna med en hand. Som rörlig M6 är timingen viktig i att ta sig till bollen kvickt och obemärkt. Snabb uppfattning av målvaktens agerande för att sätta bollen i mål, snarare än ett stenhårt skott karaktäriserar M6 som målskytt.

Fysik
Spelaren bor ha en mycket god kondition då hon/han har en central roll med mycket kroppskontakt i anfall. Det krävs också en aktionssnabbhet för att snabbt komma runt till målläge, därför är också accelerationsförmågan viktig.

Spelrollen
M6 rörlig har ofta en irrationell spelstil, förutom att hon/han är stryktålig mot slag, knuffar och tryck och har god balans, är "herre på i täppan" i sitt område samt har rumsorientering för att kunna spela med ryggen mot målet. Dessutom har hon/han mycket god Taktisk förståelse samt spelförståelse.

Kant-6", normal"

Arbetsuppgifter
- Löpning i mycket hög fart, 20-25 meter vid kontring. Många oregelbundna snabba löpningar, både "lokalt" i kantposition och längre in i banan vid övergångar till linjeposition.
- Löpning i mycket hög fart, 20-25 meter vid hemlöp, då uppgiften ofta är att "löpa ikapp" spelare för att störa motståndarnas första kontring.

Rörelse på banan
Range i anfall:
a) lokalt i kantposition: 1-3 meter explosivt
b) vid övergång till linjen: 1-10 meter explosivt med stort motstånd
Kontring: 20-25 meter i max fart

Teknik
Specialist på att ta emot bollen i maximal fart med mycket liten kroppskontakt vid kontring, ofta sker bollmottagningen med en hand.

Fysik
Kantspelaren bor ha mycket god kondition för att kunna ha maximal löpfart hela matcherna. En viktig faktor för att skapa bra läge for mål är hoppspänsten. Hoppspänsten ger i sin tur, att spelaren behöver starka ben och bål. Hoppspänsten och accelerationsförmågan hänger ihop och kräver därför också starka ben och bål.

Spelrollen
Hon/han ska vara snabb och stark i genombrott, klara riktningsförändringar i hög fart, ha rumsorientering och balans i luften samt ha ett utpräglat målsinne. Dessutom ska spelaren kunna skjuta fort och varierat samt hoppa högt på bägge benen.

Kant-6, "lång"

Arbetsuppgifter
- Löpning i mycket hög fart 20-25 meter vid kontring. Många oregelbundna snabba löpningar, både "lokalt" i kantposition och längre in i banan vid övergångar till linjeposition och agerande i "bakplan" som skytt.
- Löpning i mycket hög fart 20-25 meter vid hemlöp då uppgiften ofta är att "löpa ikapp" spelare för att störa motståndarnas första kontring.

Rörelse på banan
Range i anfall:
a) lokalt i sin position: 1-3 meter explosivt
b) vid övergång till linjen: 1-10 meter explosivt med stort motstånd
c) vid inlöpning i 9 meters position: 1-5 meter explosivt
Kontring: 20-25 meter i max fart

Teknik
Kantspelare "lång" ska vara mycket duktig både i avslut från sin position och när hon/han kommer in i skytteposition. Spelaren ska dessutom vara en bra kontringsspelare.

Fysik
Hon/han ska vara uthållig, snabb, ha bra spänst och kunna motstå kroppskontakt i skytteposition. Detta kräver starka ben, bål och överkropp.

Spelrollen
Stabil och komplett spelare, försvarar i en defensiv mittförsvarsposition, snabb och stark i genombrott, riktningsförändringar i fart och höga krav på balans i luften. Fördel att kunna utnyttja sin längd och storlek, farlig i fler zoner - kan även göra mål från 9 meter, kan skjuta över försvaret, god koordination trots att de ofta är längre och lite "styltiga".

9-metersskytt

Arbetsuppgifter
Ständigt agera mot mål och vara ett "avslutningshot" för motståndarna.
Prioritera enligt f6ljande:
1. Skjuta
2. Genombrott
3. Inspel

4. Spela vidare

Rörelse på banan

Springer7-8, meter fort upp till halvplan - anpassar därefter löphastigheten och "följer med spelet".

Range i anfall:

a) 3-5 meter i både djup och sidled vid upprepade tillfällen varje anfall.

b) 1-4 meter explosiv in till avslut

Kontring: 7-8 meter i max fart, sedan 60-100 % i fortsatt spel

Teknik

Skytten ska kunna klara av alla typer av skott, kunna vara ett hot i alla lägen, kunna klara alla typer av passningar och kunna göra genombrott på båda sidor om försvararen.

Fysik

Hon/han ska ha god uthållighet, vara stark i bål och ben för att kunna hoppa högt och tempoväxla explosivt. Överkroppsstyrkan är viktig för skottet, men får absolut inte hämma rörligheten i skottrörelsen.

Spelrollen

Utpräglat målsinne genom att skjuta fort och hårt med bra precision alternativt "hänga ut" försvar och målvakt och skjuta "taktiskt.

Skall "finnas där" när det behövs i spelmönstret - men inte alltid vilja ha boll.

Explosiva riktningsförändringar för att komma till attackläge och ha rumsorientering samt bra balans i luften vid kroppskontakt. God koordination och bra avståndsbedömning.

9-meters spelmotor

Arbetsuppgifter

I. Ständigt agera mot mål och vara ett avslutningshot för motståndarna med följande prioritering:

2. Skjuta
3. Genombrott
4. Inspel
5. Spela vidare, gäller även för spelmotorn, men med en mycket god beslutsförmåga.

Skall se till att anfallsspelet fungerar och samtidigt vara farlig i avslut. Springer upp till 20 meter snabbt i kontring - kan driva bollen i hög fart .

Rörelse på banan
Range i anfall:
a) 3-6 meter i både djup och sidled. Rörelse över stora ytor för att styra spelet och sätta andra och sig själv i läge
b) 1-3 meter explosivt i avslutningsläge för skott, genombrott eller passning (störst bollinnehav av utespelarna)
Kontring: 5 meter max fart till "uppspelsposition". Passa direkt i fart och löpa max 5-15 meter for att följa upp spelet alternativt driva bollen 5-10 meter till rätt passning/avslutning

Teknik
M9 ska vara skicklig i alla typer av skott, passningar och finter. Hon/ han ska hela tiden vara målfarlig samt kunna sätta andra i läge.

Fysik
Hon/han ska ha god uthållighet, vara stark i bål och ben för att kunna hoppa högt och tempoväxla explosivt.
Överkroppsstyrkan är viktig for skottet, mer får absolut inte hämma rörligheten i skottrörelsen.

Spelrollen
Snabb, stark i genombrott riktningsförändringar ute på banan och bra förmåga att växla tempo, höga trav på balans i luften och vid genombrott.
Kan skjuta fort och hårt med bra precision, hög passningsskicklighet både vänster och höger.
Viktigt att kunna hoppa på bägge benen vid genombrott, tar närmsta vägen mot mål, har förmåga att skapa tid och yta for sig själv och sina medspelare.

Karaktärsdrag för försvarsspelare

1:an (back)

Arbetsuppgifter
- Täcka upp och förhindra kantavslut och genomspringningar av 9-metersspelare.
- Arbeta runt bred mitt-6:a och klara inspel, ge understöd till 2:a.

Rörelse på banan
Range i försvar: 1-6 meter explosivt i sidled (störst vid 3-2-l försvar; 1-8 meter) och 1-4 meter explosivt i djupled.
Hemlöp: 20-25 meter

Teknik
Backen ska vara duktig på att bryta bollväg och kunna stå emot genombrott. Hon/han ska kunna komma runt en spärr och stå på rätt sida om spelaren.

Fysik
Backen ska ha en god kondition, och starka ben och bil.

Spelrollen
Snabb och kvick, modig - klarar att "stå upp" mot spelare som väger 100 kg i full fart.
Med en lång spelare kan laget skärma av passningar bättre, man har storlek att stå i vägen för genombrott, och klarar lättare en bred linjespelare.
Viktig i spelet över hela banan, oftast inga 1:or som enbart spelar försvar. Bra överblick och värderingsförmåga, är reaktiv - agerar i stället för att reagera - ligger steget före.

2:an (halvback)

Arbetsuppgifter
Täcka upp och förhindra linjespel, klara skott och genombrott av 9-metersspelare, ge understöd till både 1:a och 3:a.

Rörelse på banan
Range i försvar: I -4 meter explosivt i sidled, 1-5 meter explosivt i djupled (störst i 3-2-1 och 5- 1 försvar)
Hemlöp: 15-20m

Teknik
2:an (halvbacken) ska vara mycket skicklig i att stå på i rätt sida for att kunna agera i situation, komma runt spärr, bryta bollvägar, stå i vägen samt täcka skott.

Fysik
Hon/han behöver genomgående ha en mycket bra fysik. Mycket god uthållighet, stark både i överkropp och i ben samt att ha power i musklerna.

Spelrollen
Stora krav i timing och värderingsförmåga - inte rusa på allt. Modig och stark - Klara att "stå upp" mot oftast bästa attackspelarna.
Snabb - kan till viss del kompensera brist pi snabbhet med smartness och storlek. Bra överblick - kan kompensera kroppslig storlek med att "ligga steget före". "Viktig kugge i försvarsspelet” den som bäst "håller samman laget" (länken mellan 1:an och 3:an).

3:a i 6-0 - försvarsexpert

Arbetsuppgifter

Täcka upp och förhindra linjespel av mitt-6:or samt genombrott. Täcka skott från 9 meter.

Rörelse på banan

Range i försvar: 1-4 meter explosivt i djupled.
Hemlöp: 20-25 m

Teknik

3:an ska vara mycket skicklig i att stå på rätt sida för att kunna agera i situation, komma runt spärr, bryta bollvägar, stå" i vägen samt täcka skott.

Fysik

Hon/han behöver genomgående ha en mycket bra fysik. Mycket god uthållighet, stark både överkropp och i ben samt att ha power i musklerna.

Spelrollen

Extremt viktig central funktion som både styrande och hjälpande i försvaret, snabb i sidled och djupled - kan till viss del kompenseras med "smartness" Mycket stark fysiskt- även i överkropp! (detta gäller både styrka och kondition).

Centerhalv 5 - 1 och 3 -2-1, försvarsexpert

Arbetsuppgifter

Täcka upp och förhindra linjespel av mitt-6:or samt genombrott. Täcka skott

Rörelse på banan

Range i försvar: l-5 meter explosivt i sidled (1-8 meter vid 3-2-1 försvar), 1-3 meter djupled (1-5 meter vid vissa 5-1 och 3-2-1 försvar).
Hemlöp: 20-25m

Teknik

Centerhalvan ska vara mycket skicklig i att stå på rätt sida for art kunna agera runt spärr, bryta bollvägar, stå i vägen samt täcka skott.

Fysik

Hon/han behöver genomgående ha en mycket bra fysik. Mycket god uthållighet, stark både i överkropp och i ben samt att ha power i musklerna.

Spelrollen

Extremt viktig central funktion som både styrande och hjälpande i försvaret, stora krav att snabbt kunna "städa upp" och reparera misstag av omgivningen.
Snabb i sidled - kan till viss del kompenseras med "smartness" storlek och stryka krävs i denna position.

Center i 5-1 och 3-2-1

Arbetsuppgifter

Täcka upp och förhindra inspel från 9 meter samt genombrott, täcka och stjäla passningar samt förhindra skott från 9-metersspelare.

Rörelse på banan

Range i försvar: 1-6 meter explosivt i sidled, 1 -6 meter explosivti djupled.
Hemlöp: 15-20 meter

Teknik

Centern ska vara mycket skicklig i att bryta bollvägar, stå i vägen och stå rätt för att kunna agera i situationer.

Fysik

Hon/han ska vara snabb, ha bra power, bål och benstyrka. Spelaren ska också vara uthållig.

Spelrollen

Viktig kugge som störningsspelare for motståndarnas
naturliga spelmönster, kunna "låsa" 9-m eller ta bort passningsmöjlighet.
Snabb - kan till viss del kompensera brist på snabbhet med längd och "smartness".
"Fäktare" - kan jobba/springa länge "rörelsemönstret" och därifrån slå till blixtsnabbt.

Karaktärsdrag för målvakter

Målvakt" normal"

Arbetsuppgifter

Hitta position i målet för att rädda avslut. Kunna läsa spelet, bra samarbete med försvaret. Snabbt kunna starta kontring med utkast boll.

Rörelse på banan

Range i målgården: 1-5 meter i sidled, 1-4 meter i djupled.

Teknik

En normalstor målvakt bör vara skicklig på små rörelser, ha mycket god räddningsteknik, och ha god passningsteknik.

Fysik

Hon/ han ska ha god uthållighet, starka ben och bål, ha mycket power och vara aktionssnabb.

Viktiga egenskaper i spelet
God förmåga att läsa spelet. Vara orädd. Stark vilja att lära sig var motståndarna skjuter. Våga utmana skyttarna. Älska att vara utsatt.

Målvakt "stor"

Arbetsuppgift
Hitta position i målet. Kunna läsa spelet, bra samarbete med försvaret. Snabbt kunna starta kontring och avkast.

Rörelse på banan
Range i målgården: 1-2 meter i sidled, 1 -2 meter i djupled.

Teknik
En stor målvakt ska vara duktig på små rörelser och ha mycket god räddningsteknik (bli träffad), och ha god passningsteknik.

Fysik
Hon/ han ska ha god uthållighet, starka ben och bål.

Viktiga egenskaper i spelet
God förmåga att läsa spelet. Vara orädd. Stark vilja att lära sig vart motståndarna skjuter. Våga utmana skyttarna. Älska att vara utsatt.

Match/cuper

Inledning
Här lyfter och beskriver vi en blandning av förhållningsregler etc.

Som ett lag skall vi vara:
Roligt, snabbt, fantasifullt och offensivt snabb handboll.
Stort utrymme för individuella prestationer.
Kompisanda och hög lagmoral så att alla vågar prova utveckla sina egenskaper.
Fokus på att göra sin individuella bästa prestation adderat till allas samlade prestation relationellt med vinnarskalle.
Allmänna matchregler inför matcher:
Uppvärmning är obligatorisk d.v.s. alla deltager.
Varje spelare ansvarar för att ha druckit, ätit och värmt upp för en god förberedande prestation kan genomföras utifrån bästa förmåga.

Matchgenomgång:
Samling i omklädningsrummet.
Full koncentration vid taktikgenomgången.
Inga om, men eller kanske diskussioner!
Endast konstruktiva relevanta inlägg från spelaren kan ske.
Målvakten fokus på medspelare/motspelare/motståndarmålvakt.
Lagkaptenen ger eventuella direktiv.
Medspelare efter coachens laguppställning kommunicerar med närliggande medspelares position om spelupplägg, inspel, vidarespel.

Under matchen:
Fair play, absolut inte ”tjafsa” på domare och hans/hennes beslut. Spelaren tar diskussionen med sin coach. Lagledaren diskuterar eventuellt med domare.
Dålig lagmoral eller dålig attityd accepteras inte!
Verbala direkta direktiv från spelare sittande på lagbänk till domare eller medspelare ska undvikas. Lagledarna sköter taktiken.
Eget byte skall spontant ske innan tröttheten/misstagen kommer.

Efter matchen:
Alla tackar domare och motståndare kollektivt enligt modern ”gest” sportmannamässig anda.
Osportsligt uppträdande vid motgång tolereras inte!

Efter matchen samlas vi omedelbart i aktuellt omklädningsrum för genomgång och diskuterar:

- Vad gick bra?
- Vad gick mindre bra?
- Summera vad vi kan göra bättre och vad vi behöver träna på?

Alla spelare skall få chans att yttra sig! Relevant konstruktiv kritik kan/bör vara både individuellt/relationellt riktad. Avbrytningar under tiden som någon har ordet är oartigt och respektlöst. Kritik som är riktad ska besvaras konstruktivt tillbaka som en problemlösande diskussion, absolut inte syfta till att inta en försvarsställning.

OBS!

Svårigheter att åtlyda ovanstående regler innebär disciplinerande åtgärder "bänkning" tills humöret och uppträdandet är i balans!

Så lyckas du med din träning

Tumregel är att man ska träna tills man är klar med träningen för dagen efter egen förmåga och man ska då fortfarande ha lust att träna även nästa dag. Följer man detta har man lagt grunden till en varaktig träningsglädje och träningslust i balans. För att skapa ett bestående intresse för någon form av träning är det viktigt att du lägger ribban, d.v.s. din ambitionsnivå rätt.

Regeln står inte i kontrast till de principer som nämnts ovan (specificitet, variation, periodisering, adaptation), utan tar i högre grad tillvara den enskilde idrottarens upplevelse av träningen.

Balans mellan träning och vila, mellan lek och allvar, mellan vad tränaren säger och vad kroppen berättar.

Glädjeaspekten

"De som inte tycker att de har tid att motionera, blir förr eller senare tvungna att ha tid att vara sjuka" Edward Stanley 1799-1869

Om du låter någon annan välja idrottsaktivitet åt dig eller om du själv gör ett val som inte är helhjärtat är risken stor att du snart börjar leta efter ursäkter för att slippa. Kanske måste du testa flera olika aktiviteter för att komma underfund med vad du vill hålla på med? Oavsett vad du väljer är det viktigt att du känner att det är ditt eget val och att det är ett bra val.
Viktigt! Träning ska förknippas med lust och glädje. Det är viktigt att du verkligen tycker om den aktivitet du ägnar dig åt.

Det behöver inte alltid vara kul men att känna glädje ska vara den dominerande känslan. Glädjeaspekten är avgörande för om du kommer att fortsätta att ägna dig åt just handboll. Diskutera alltid först med din tränare om du är osäker med ditt beslut.
Du blir bra på det du tränar har nämnts förut i texten enligt specificitetsprincipen men den mentala aspekten är väl så viktig med tanke på en bestående positiv handbolls upplevelse för alla.

"Learn it, Live it, Pass it on & Teamwork makes the dream work"

Om man förhåller sig till detta skapas ett gott kamratskap med medspelare och motspelare sist nämnda exempelvis på handbollsläger. Glädjeaspekten att i grupp förverkliga delade ambitioner med gemensamt handbolls intresse i ett större sammanhang med lagarbete med delade framgångar är lön för mödan med en fantastisk handbollsresa individuellt och relationellt.

NYCKELORD

Mentalträning
Kreativitet
Tålamod
Intresse/ Roligt
Fantasi
Spelförståelse

Motivationen för träning påverkas bl.a. av: träningsmotivationen

För att öka eller hålla uppe kan du med jämna mellanrum svara på följande frågor:

Uppgiftens värde	Vad vill jag göra och varför?
Dina realistiska mål	Vad är jag beredd att göra?
Din almanacka, avsätta tid, hur mycket tid har du	Vilka fördelar innebär mitt mål?
Ditt umgänge	Hur kan det bli roligt att träna?
Förväntningar från dig själv & andra	Vad är nästa steg?
Om aktiviteten är självvald	
Otydlig feedback eller brist på feedback från omgivningen	

Mål och målsättningar

När du gör en träningsplanering är det bra om du har en klar bild över vad du vill uppnå. Vill du bli starkare med ökad spänst explosivitet, öka uthållighet, som är målet? Tränar du för att bli en mer komplett atlet? Eller är det den sociala gemenskapen som är det viktiga? Det är ditt mål som ska styra din träningsplanering. Effekten av din träning beror bl.a. på hur mycket tid du lägger ner. Sannolikheten att lyckas beror också på hur många mål du har satt upp. Generellt sett ökar sannolikheten att nå målen om du inte har för många. Ett mål måste vara konkret, realistiskt och tydligt. Oklara mål är mycket svårare, kanske omöjliga att nå. Övergripande sätt upp dina mål både på kort och långsiktigt, glöm inte delmålen för din egen avstämning hur det går under resans gång. Mål måste vara mätbara för en god uppföljning av dess effektivitet, detta för att du ska kunna korrigera ditt träningsupplägg efter hand som saker inträffar och uppstår oväntat. Belöna dig själv med jämna mellanrum.

Genom att föra träningsdagbok kommer du på sikt att lära dig mycket om vilken typ av träning som passar just dig och hur du ska förbereda dig för att prestera optimalt i tävlingssammanhang.
Ett bra mål ger riktning, motivation, inspiration och energi. Till varje mål bör det bifogas en plan som väl planerat ger dig vägledning mot målet.

Checklista för att formulera dina mål:

Är dina mål antecknade i datorn eller på papper med ett schema?
Är det skrivet i jag-form?
Är målet realistiskt?
Är målet konkret, begripligt av dig och din tränare, hanterbart och genomförbart?
Är målet tidsbestämt?
Är målet självvalt?

Sammanfattning

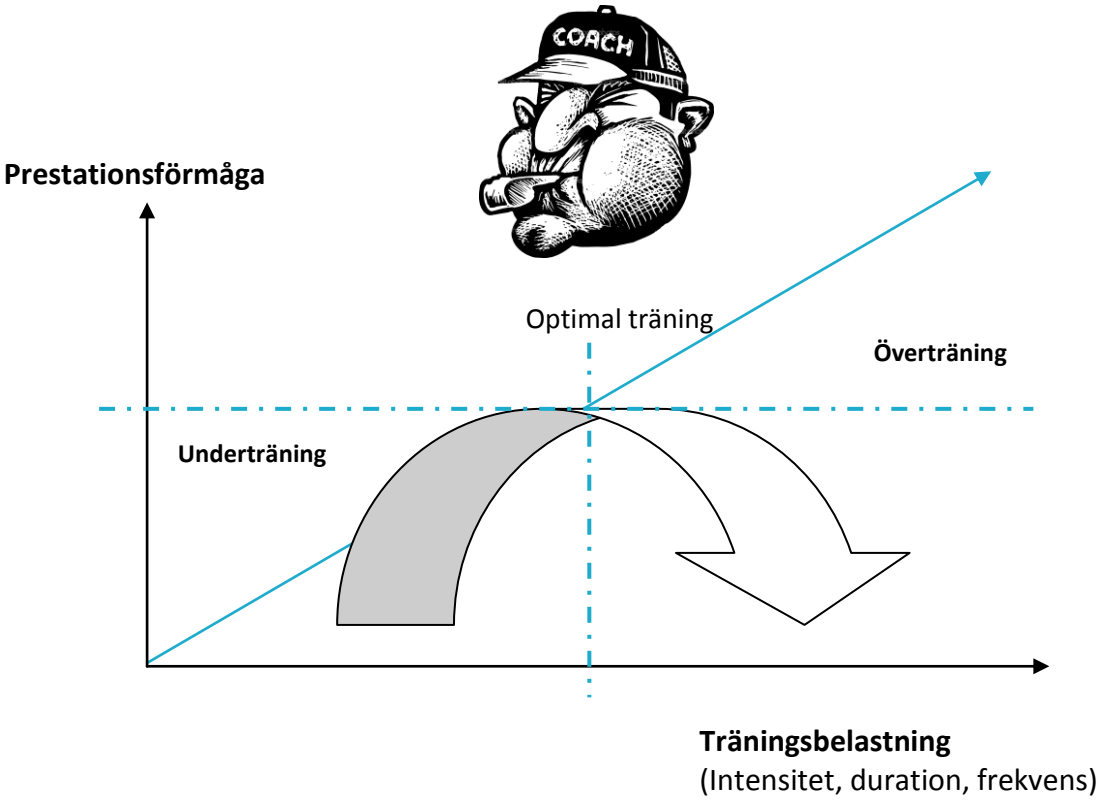
Förknippas träning med glädje är det lättare att det blir ett bestående intresse.
Du blir bra på det du tränar.
Om du varierar träningen så blir det roligare och risken att drabbas av skador minskar.
Träning i kombination med vila, sömn och en väl sammansatt kost optimerar din prestation.
Träningspasset kan varieras på olika sätt beroende på intensitet, duration och frekvens.
Inled alltid träningspasset med uppvärmning och avsluta det eventuellt med nedvarvning och rörlighetsträning.
Målet med träning styr hur du ska träna.
Ett bra mål ger riktning, inspiration och energi.
Et bra mål är konkret, realistiskt och tidsbestämt.

Sambandet mellan träningsbelastning och prestationsförmåga

För att träningen ska vara optimal bör du anpassa intensitet, duration och frekvens till dina förutsättningar. När du tränar rätt kommer du att prestera på topp. Det som är rätt träning för dig är nödvändigtvis inte rätt träning för någon annan. Är träningsbelastningen för låg, eller för hög, kommer du inte att prestera lika bra som du skulle kunna göra.

OBS! Glöm inte, det är inte den som tränar mest som blir bäst.

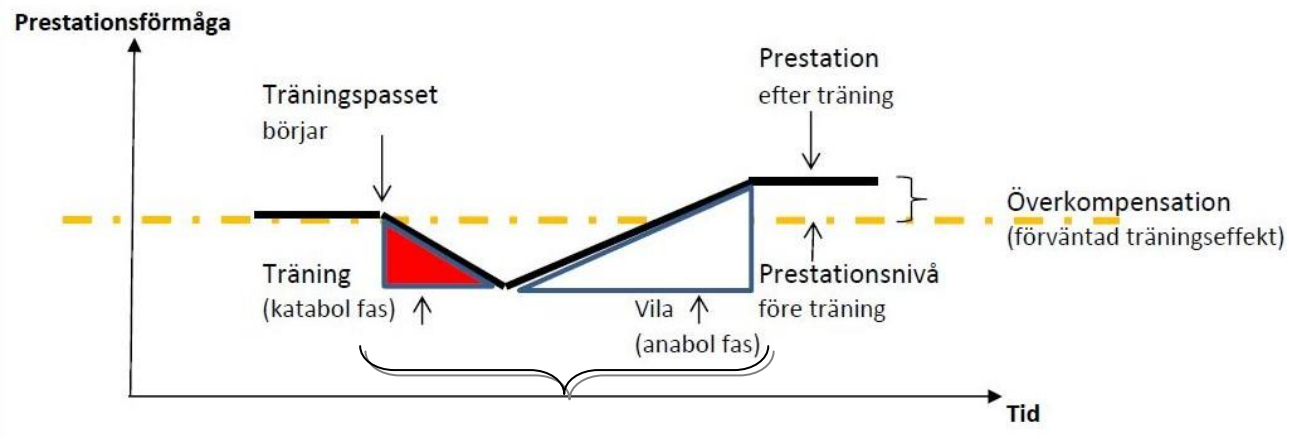
Träna ändamålsenligt och planerat för en god uppföljning av dig själv med tränare och lyssna på din kropp.



Anabol och katabol fas

Träning sliter. Kroppen töms på energilager, muskler blir ömma och slaggprodukter bildas. Därför brukar man säga att träning är nedbrytande, eller *katabol*. Tiden mellan träningspassen är däremot uppbyggande, *anabol*. En bra balans mellan träning och återhämtning är en förutsättning för goda prestationer. En bra återhämtning gör också att du känner dig piggare och starkare och att du presterar bättre i dina studier.

Träningen är katabol. Tiden mellan träningspassen är anabol . Det är under den anabola fasen du bygger upp och förbättrar din prestationsförmåga. Rätt kost, tillräckligt med sömn och vila är viktigt under denna fas.



Personlig språngvis utvecklingskurva vid planerad träning med schemalagt träningsprogram utifrån individens egna förutsättningar och med eget förväntat resultat. Denna modell blir viktig i sitt sammanhang med den aktives träningsomfattning d.v.s. tre till fler träningspass i veckan. Detta med hur lång återhämtningsfas du behöver i förhållande till träningens utformning av intensitet, duration och frekvens.

För att du ska orka med att träna är det viktigt att äta rätt. Kolhydrater t.ex. pasta, ris och potatis är vanligtvis den viktigaste energikällan under både träning och tävlan. Viktigt att känna till kostens betydelse för en hälsofrämjande utveckling med din träning och en medvetenhet om hur proteiner bygger upp kroppens celler och vävnader, kolhydrater kroppens bränsle, fett i lämplig mängd är en förutsättning för att de fettlösliga vitaminerna (bra immunförsvar) ska kunna absorberas och omsättas. Fett ger även energi och påverkar flera viktiga funktioner i kroppen. Det är skillnad på fett och fett. Mer information under rubriken kost.

Inled alltid träningspasset med våra uppvärmningsprogram och avsluta det med någon form med att varva ner och rörlighetsträning. Detta gäller huvudträningspassen. Du behöver inte värma upp eller varva ner, om du ägnar dig åt lågintensiv träning som t.ex. lätt joggning eller lugn cykling.

Uppvärmning

”Rörelse är mirakel medicin” *Indianskt ordspråk*

Träningslära är ett omfattande kunskapsområde som handlar om många olika typer av träning och om att systematisera och optimera träningen. I träningsläran krävs fördjupning och förståelse för från bl.a. anatomi och fysiologi med praktiska erfarenheter från träning.

Uppvärmningen hjälper dig att ställa om från vila till arbete. Den utförs innan träning eller tävling i syfte att öka prestationsförmågan och förebygga skador. Målsättningen är också att stärka motivationen och koncentrationen.

Aktiv och passiv uppvärmning

Aktiv uppvärmning innebär att du använder dina egna muskler till att röra på kroppen för att bli varm. Den passiva uppvärmningen innebär att du använder yttre värmekällor, t.ex. luft eller vatten, och leder oftast bara till att huden blir varm. Den aktiva uppvärmningen är överlägsen den passiva.

Allmän och specifik uppvärmning

Målsättnigen med den allmänna uppvärmningen är att höja kroppstemperaturen och förbereda kroppen på en ökad aktivitetsnivå. Oavsett vilken sport du ska utöva kan den allmänna uppvärmningen i princip se likadan ut. Se våra uppvärmningsprogram väcka nivå 1-2, förberedelser inför handbollsträning.

Målsättningen med den specifika uppvärmningen är att på bästa sätt förbereda muskler, leder och övriga kroppsdelar på den efterföljande aktiviteten. Viktigt att värma upp och göra särskilda övningar för axelleden, armar, fingrar eftersom vi direkt hårdbelastar dessa extremiteter med yttre motstånd bollanvändning, inför huvudträningens uppstartande.

Uppvärmningens längd bestäms till stor del av den efterföljande aktiviteten, med den bör hålla på i minst tio minuter. Inför explosiva idrotter som kampsport, friidrott och handboll bör du hålla på längre, gärna 20-30 minuter. Efter 10 minuter börjar musklerna att bli varma.

Effekter av uppvärmning

När du värmer upp och börjar röra på armar, ben och bål ökat behovet av syre i kroppen. Det ökade syrekravet driver upp hjärt- och andningsfrekvensen. Temperaturen i kroppen stiger, vilket ger flera positiva effekter. Nervimpulser går snabbare och blodflödet ökar, något som i sin tur förbättrar transporten av bl.a. syre och näringsämnen till musklerna. Hastigheten på de kemiska reaktionerna ökat varvid energin frigörs snabbare. Kroppen rustar upp och förbereder sig för att kunna prestera på topp. Kroppens vävnader blir samtidigt smidigare och genom ett effektivare neuromuskulärt samspel blir koordinationen och balans bättre. Mer ledvätska produceras och absorberas av ledbrosket, vilket förbättrar stötdämpningen.

Råd för uppvärmning:

Starta lugnt och höj intensiteten gradvis
Börja med att använda de stora muskelgrupperna i armar, ben och bål
Undvik överdrivna rörelser och extrema tempohöjningar
Anpassa rörelserna eter den efterföljande aktiviteten, följ handbollens väcka program
Håll på i minst 10 minuter före huvudträningen, kom därför i riktigt god tid till hallen

Kroppens anpassning till träning

De vävnader i kroppen som har hög metabolism, d.v.s. ämnesomsättning, anpassar sig snabbare till nya motionsvanor och rörelsemönster än de som har låg metabolism. Muskler anpassar sig snabbt beroende på att blodförsörjningen är ypperlig. Hela kroppen anpassar sig, även dina inre organ.
Detta sker mer eller mindre i förhållande till ökad långvarig tränings belastning. Allt i kroppen hänger ihop och är systemberoende utav alla livsuppehållande funktioner.
Träning leder till att nya blodkärl bildas. Syret kan då nå en större del av muskeln samtidigt som borttransporten av bl.a. koldioxid och mjölksyra blir effektivare.

Din kondition är färskvara med kort ”bäst-före-datum”. Upphör du med dina aktiva livsstil kommer kroppen snabbt att anpassa sig till en mindre aktiv nivå. Undantaget är bentätheten, benmassan, som kan vara förhöjd i många år efter det att den aktiva karriären avslutas.

För att främja och bibehålla en god hälsa är det klokt att börja motionera i tidiga år och fortsätta hela livet.

Du ansvarar själv för din träning! Ansvaret för att skapa ett långvarigt och bestående intresse för träning och fysisk aktivitet ligger i första hand på dig själv.

Syreupptagningsförmåga

Syreupptagningsförmågan är kroppens förmåga att binda, transportera och utnyttja syre. Syreupptagningsförmågan kan liknas vid hästkrafterna i en bil och är ett mått på hur stark själva motorn är. Under fysisk aktivitet ökar syreupptagningen i takt med arbetsbelastningen, ju högre arbetsbelastning, desto högre syreupptagning. Ofta mäts syreupptagningsförmågan i liter syre per minut (l/minut), d.v.s. mängden syre som kroppen kan ta upp på en minut. Syreupptagningsförmågan varierar mellan olika personer, från ungefär 2 till 7 liter per minut. I vila är syreupptagningen cirka 0,25 liter per minut. Ett annat mått är mängden upptaget syre per kilo kroppsvikt och minut (ml/Kg/min), d.v.s. mängden syre som varje kilo kroppsvikt kan ta upp på en minut. Detta kallas för testvärde. Den största mängd syre som kan tas upp, transporteras och utnyttjas i de arbetande cellerna per tidenhet kallas **maximal syreupptagningsförmåga**. Den hänger nära samman med hjärtats pumpkapacitet. Det finns flera laboratorietester vid idrottsuniversitet så kallat submaximalt test, är Åstrands cykeltest, utvecklat av P-O och Irma Åstrand. Utandningsluft enligt Douglas-säckmetoden där utandningsluften samlas in och analyseras

Sambandet mellan syreupptagningsförmåga & hjärtfrekvens (puls)

Två personer utför ett arbete där arbetsbelastningen ökar successivt. Den ena personen klarar av att göra arbetet med lägre puls och ansträngning än den andra. Vid en syreupptagningsförmåga på t.ex. 2 liter per minut har den bättre tränade personen 120 i hjärtfrekvens (puls) medan den andra har ungefär 190. När pulsen är 120 slår hjärtat två ggr/sekund och när pulsen är 190 slår hjärtat mer än 3 ggr/sekund. Den bättre tränade individen har en maximal syreupptagningsförmåga på 4 liter per minut och den mindre tränade 2 liter per minut. Det är alltså en stor skillnad på ”antalet hästkrafter” och därmed fysisk kapacitet.

Syreskuld

I början av ett arbete eller stora ökningar i intensitet, t.ex. när du höjer farten i din hemlöpning i handbollen uppstår alltid en s.k. syreskuld. Den uppkommer p.g.a. att syret i de arbetande musklerna är större än tillgången och då måste merparten av energin tas anaerobt, d.v.s. utan syre vilket leder till att mjölksyra ansamlas. Därför är det bra med god syreupptagningsförmåga i förhållande till belastningen. Innebär att inom några minuter är syrekravet i muskulaturen för det mesta tillgodosett och de aeroba processerna tar över mer och mer.

Steady state

Då du idrottar strävar kroppen alltid efter att i största möjliga mån tillgodose musklernas energibehov genom aerob energiomsättning. Den är snällare mot kroppen än den anaeroba omsättningen bl.a. beroende på att ingen mjölksyra bildas. När tillgång och efterfrågan på syre i de arbetande musklerna är lika stor har vi nått **”steady state” eller andra andningen**. Den vältränade når detta tillstånd snabbare än den som är otränad. Om intensiteten i arbetet höjs efter det att steady state har uppnåtts kan, förutsatt att tempot inte är allt för överdrivet, ett nytt steady state nås. Är intensiteten allt för hög tvingas du snart att avbryta arbetet p.g.a. höga mjölksyranivåer. Detta beror på att syreunderskottet, syreskulden i de arbetande musklerna hela tiden ökar. Så länge kroppen kan neutralisera och ta hand om mjölksyran utgör den inget större problem. Den intensitetsnivå där produktionen av mjölksyra i musklerna sker med exakt samma hastighet som borttransporten kallas för mjölksyratröskeln eller den anaeroba tröskeln.
När farten blir så hög att kroppen inte längre hinner transportera bort mjölksyran i samma takt som den bildas, anhopas den snabbt i musklerna vilket resulterar i att de surnar. Kort därefter måste farten sänkas eller aktiviteten avbrytas eftersom mycket mjölksyra orsakar smärta. Gränsen för hur hög belastning musklerna tål är individuell men träning resulterar i att mjölksyratröskeln flyttas fram och det tar längre tid innan du tvingas sänka farten eller avbryta arbetet.

Sammanfattning

Uppvärmningens mål är att hjälpa dig ställa om från en låg aktivitetsnivå till en hög, från vila till arbete.
Konditionsträning involverar stora muskelgrupper och oftast under lång tid.
När vi förbättrat vår kondition har vår syreupptagningsförmåga blivit bättre.
Syreupptagningsförmågan är kapaciteten att binda, transportera och utnyttja syre.
Syreupptagningsförmågan påverkas av kön, ålder, träningsgrad och arvsanlag.
Styrketräning är träning som gör musklerna starkare.
Dynamisk styrka är den förmåga en muskel har att utveckla kraft under en rörelse.
Statisk styrka är den förmåga en muskel har att utveckla en kraft utan att det sker någon synlig rörelse.
Regelbunden styrketräning gör det neuromuskulära samarbetet bättre och de individuella muskelfibrerna större.
Rörlighet är förmågan till rörelseutslag i en led.
Oftast är det bindväven som begränsar vår rörlighet.
Rörlighetsträningen bör förläggas till slutet av träningspasset.

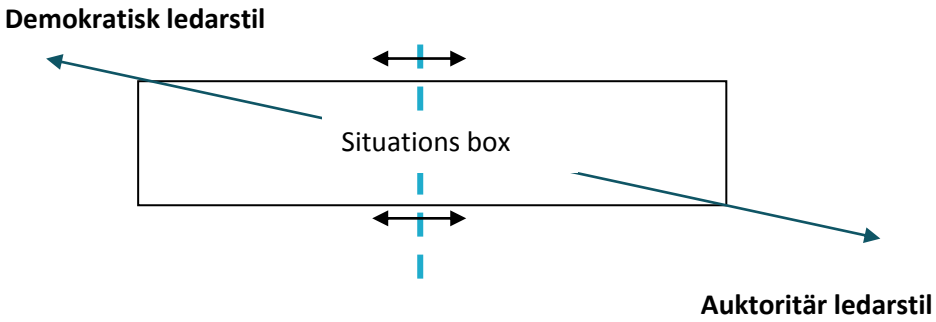
Vad innebär det att vara ledare?

"Håll dig borta från människor som försöker förringa dina ambitioner. Småaktiga människor gör alltid så, medan de verkligt stora kan få dig att känna att du också kan bli stor" Mark Twain 1835-1910

I de flesta grupper finns det ledare. Att vara ledare handlar till stor del om att planera, organisera och delegera. Ibland är det väldigt tydligt vem som är ledare, t.ex. förbundskaptenen i ett landslag eller vd:n i ett företag. I andra fall kan det vara mindre tydligt, t.ex. i ett kompisgäng eller i en grupp människor som nyligen träffats. Ledarskap kan enkelt sägas vara konsten att leda människor eller grupper mot uppsatta mål. Ibland är det ledaren som sätter upp målet. Andra gånger är det individerna i gruppen som gör det, antingen var och en för sig eller gemensamt. Kom ihåg vi alla är ledare mer eller mindre utifrån en given situation, d.v.s. situationsanpassat ledarskap. Akademiskt finns uttrycket situationsanpassat ledarskap inom organisationsteorin och är den som snabbt kan växla sin ledarstil efter hur situationen förändras i en organisation (stor eller liten grupp av människor). Ledarskap är inte entydigt med något man föds till. Gamla konservativa starka krafter kommer att hävda detta för er som en talang i privata som offentliga sektorer. Må hända att vissa uppfostrats med föräldrar som blivit framgångsrika ledare och på så sätt tidigt fått en gåva. Vi fungerar bara olika som ledare och bäst i den situation, miljö och med intressets sakkunskap som du själv med egen erfarenhet har. Du kan själv påverka, utveckla vedertagna ledarskapstekniker med utbildning och därmed koda din sociala samarbetsförmåga med att positivt leda påverka en grupps samsyn för att uppnå gemensamma mål inom en organisation. Ledarskap ställer dock krav på dig själv att förstå processerna för uppgiften i den situation som du utövar ledarskapet mot uppsatt resultatinriktad måluppfyllelse. Du ska kunna fatta beslut, verbalt förmedla information på ett konstruktivt sätt kunskapsmässigt, konstruera riktlinjerna för en organisering och planering utav resurserna proaktivt i ett vinstsyfte.

För er ungdomar är det bra att känna till att många äldre ledare som framstår som väldigt auktoritära har sin bakgrund som ledare från det militära yrket som omsatts i civilt bruk, föreningar mm. Inte fråga om bra eller dåligt. Låt mig förklara en gränsskillnad på var man befinner sig som ledare.

Se följande bild som ett styrinstrument huruvida dynamisk eller statisk ledarstilen är och var man befinner sig i en situation. Den ledare som bemästrar det dynamiska förfarandet efter situation d.v.s. längs med den diagonala pilen. Följer den önskvärda situationsanpassade ledarskapsprofilen enligt vertikal streckad linje som flyter längsmed den diagonala linjen.



	Uppgiftsinriktad ledare	**Relationsinriktad ledare**
Vad är ledarens intresse?	Uppgiften	Relationerna
Vad gör ledaren?	Sätter mål Strukturerar Organiserar fördelar ansvar Tillsätter roller	Stöder och uppmuntrar Löser konflikter Visar omtanke och bryr sig om

Ledarskap och chef!

Skillnaden per definition är att ”chef” är en position man får genom utnämning. Därmed får en ”chef” legitimitet uppifrån d.v.s. hierarkiskt högre beslutsfattare. Ledare är en roll man får genom legitimitet från sina medarbetare. Ledarskap kan man se som en relation mellan ledaren och medarbetarna. Ledarskap skapas delvis utav medarbetarna, av deras krav och förväntningar. Den som utövar ledarskap anger färdriktningen, skapar möjligheter för medarbetare samt delegerar ansvar och befogenheter. Ett bra ledarskap stimulerar andra att utveckla och utöva situationsanpassat ledarskap. En ledare ska fatta beslut efter att ha skapat delaktighet och förankring i organisationen.

Likheten mellan ledarskap i privat/offentlig verksamhet eller inom idrotten är tydlig. Ledarskap handlar om att vara en ”coach” och lagledare, som stimulerar och inspirerar mot uppsatta mål, samt drar upp riktlinjerna för hur spelet ska genomföras, men som också lämnar öppet hur de olika spelarna i detalj ska genomföra matchen. Olikheten i roller och legitimitet innebär att man kan vara chef utan att vara ledare och ledare utan att vara chef. Idealet är båda fallen samtidigt.

Chefen driver på sina anställda,
ledaren inspirerar dem
Chefen förlitar sig på makt,
ledaren förlitar sig på god vilja
Chefen väcker fruktan,
ledaren utstrålar kärlek/karisma
Chefen säger "jag",
ledaren säger vi
Chefen visar vem som gör fel,
ledaren visar vad som är fel
Chefen vet hur allt ska göras,
ledaren vet att göra det
Chefen kräver respekt,
ledaren vinner respekt
Var därför en ledare inte bara chef!

Ordet ledare kommer från det fornnordiska ordet "ledhning", som betyder skydd.

Som ledare är du ett av flera kugghjul som behövs för att hålla igång maskineriet. Utan andra kugghjul i närheten, eller om kugghjulen kärvar, blir ditt arbete besvärligt. Framgångsrikt ledarskap handlar om att verka "genom" andra.

Coaching

Ursprunget till ordet coach är en stad i Ungern, Koc´s, där man för längesedan tillverkade vagnar. Slår du upp ordet i ett engelsk-svenskt lexikon så kommer det att stå, förutom tränare eller ledare, buss, droska eller diligens. En coach ska faktiskt göra ungefär samma sak som en buss; förflytta passagerare mellan A och B. Flytten kan ske fysiskt, mentalt och eller både och. En coach är också en form av ledare, ett annat ord för coach är vägledare. Som coach eller vägledare är det viktigt att med jämna mellanrum släppa sina egna mål och ställa frågor: vilka ska ledas, till vad ska de ledas och hur ska de lyckas? Som coach ska du vara med och formulera mål samt att matcha gruppen mot målet.

Om gruppen har förtroende för dig som ledare ökar möjligheten att du och gruppen ska fungera bra ihop. Värdefulla egenskaper som inger förtroende är:

Tydlighet
Ödmjukhet
Förmåga att lyssna
Omtänksamhet
Respekt för andra
Positivt synsätt

Lojalitet med de som inte är närvarande

Coachning kan utövas på många olika sätt. Vanligt är att man sätter upp delmål, uppmuntrar och ställer frågor som en vägledande roll.

Framgång beror till 90 procent på genomförandet - "execution" - och till 10 procent på strategin. Benchmarking där man jämför sig med de bästa samt spridning av "best practices" är de starkaste förändringskrafter som finns. Delegering roller och organisering i små grupper sprider ansvar, ökar flexibilitet och motiverar.

Kom också ihåg att "bara det som mäts blir gjort"

Härmed är vi tillbaka till ”tränings guidens” huvuddel med träningsprogram och planerat träningsschema med uppföljning på ett resultatinriktat arbete.

Kommunikation

Ordet kommunikation kommer från det latinska ordet communicatio, ”göra gemensamt”. En väl fungerande kommunikation är nyckeln till goda relationer och det är värt att lägga mycket energi på att få kommunikationen att fungera i vår lagtrupp.

Kom ihåg följande metafor, kommunikation är lika viktig för en grupp som vill nå målet, som oljan är för en gnisslande cykelkedja.

Kommunikationsprocessen är ett samspel mellan sändare och mottagare och förekommer i alla sammanhang då människor möts. Vi kommunicerar inte enbart med ord utan även med vårt kroppsspråk, röstläge och symboler. I handbollen uppkommer kroppsspråk och speciella koder som positionering spärr för påkallandet av boll i en given situation för att styra spelet kommunikativt utan att motspelaren kodar av situationen. Våra matchställ kommunicerar symbolaktigt vilka vi är och vad vi står för helhetsmässigt avseende på attityder och vårt presterande. Symbolerna absorberas utav utomstående lag, omgivning vilka vi är och hur vi uppträtt som spelare fortsättningsvis. Den sista uppräknade tränings inriktningen.

Repetering:

- Rörelseförmågan teknisk träning
- Fysiologiska processer fysisk träning
- Psykologiska processer mental träning
- Samarbetsförmågan social träning

Retorik är numera en central del i ett framgångsrikt förändringsarbete och en viktig ingrediens i ett bra ledarskap. Retoriken baseras på tre grundstenar, som måste uppfyllas för att man på ett bra sätt ska kunna övertyga: etos, logos och patos.

Med **etos** avses karaktären på den person som ska övertyga. Hur vill jag bli uppfattad och hur agerar jag som talare med ord, bild och uppträdande för att förmedla den bilden av mig själv? Begreppet ”etos” är nära förknippat med begrepp som utstrålning och karisma. Etos handlar om att ha integritet och föregå med gott exempel.

Logos handlar om det språk som används. Logos är kopplat till vilka ord som väljs, hur dessa sätts samman i meningar och hur dessa meningar ”krokar i varandra” till en bra argumentation. Det handlar om det som sägs speglar verkligheten på ett bra sätt, att resonemanget är logiskt och sammanhängande och att det finns argument som på ett för mottagaren begripligt och övertygande sätt leder fram till korrekta slutsatser

Patos, slutligen, handlar om att förstärka budskapet genom att väcka känslor hos lyssnaren. Ett sätt är att använda mentala bilder, som ger associationer hos lyssnaren. Exempelvis talar vi om vinnande lag när vi vill illustrera samverkan och den effekt det kan skapa. Vi kan använda retoriska frågor (*en retorisk fråga är en fråga som ställs på så vis att svaret redan är givet*) istället för påståenden för att engagera lyssnaren. Använd gärna metaforer som förstärkning.

Sammanfattning

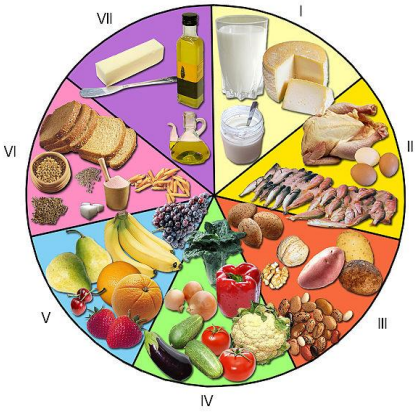
Ledarskap kan enkelt sägas vara konsten att leda andra människor eller grupper mot att uppnå uppsatta mål.
Coaching handlar om att vara vägledare: att fysiskt, mentalt eller både och förflytta en person eller en grupp från punkt A till B.
Kommunikation förkommer i alla möten mellan människor, även om inga ord yttras.
Kommunikationsprocessen består av fyra delar: Sändare, budskap, kanal och mottagare.
När du ska ge feedback till någon är det viktigt att tänka på hur och när du gör det.
För att bli framgångsrik som ledare bör du utöva ett situationsanpassat ledarskap.
När en ledare ska ta beslut kan han eller hon vara auktoritär, demokratisk eller utöva ett låt gå-ledarskap.
Riksidrottsförbundet är en paraplyorganisation för svensk idrott. RF:s uppgift är att på olika sätt stödja de olika medlemsförbunden.
Du har själv det yttersta ansvaret för ditt handlande och din egen utveckling.

Kost

Syftet med detta kapitel är att belysa matens och vätskans betydelse för prestationsförmågan, öka förståelsen för vad, när och hur mycket man skall äta och dricka. Innehållet avser att täcka de grundläggande kunskaper som behövs för att aktivt utöva handboll på ungdomsnivå under ”normala” förhållanden. Avsnittet behandlar fakta om bränslelager, förbränning och återuppbyggnad av muskler samt kost för idrottare.

Vet du att kosten har stor betydelse för vår hälsa och prestationsförmåga? Din kropp behöver regelbundet mat för att du ska må bra, orka med skola, läxor och fysisk aktivitet. Om du äter tre huvudmål per dag och två mellanmål så mår kroppen bra. Tränar du på kvällen behöver du ett kvällsmål också.

Matcirkeln brukar man dela upp i sju grupper:



1. mjölk och mjölkprodukter
2. kött, fisk och ägg
3. potatis och rotfrukter
4. grönsaker
5. frukt och bär
6. bröd, mjöl och gryn
7. matfett

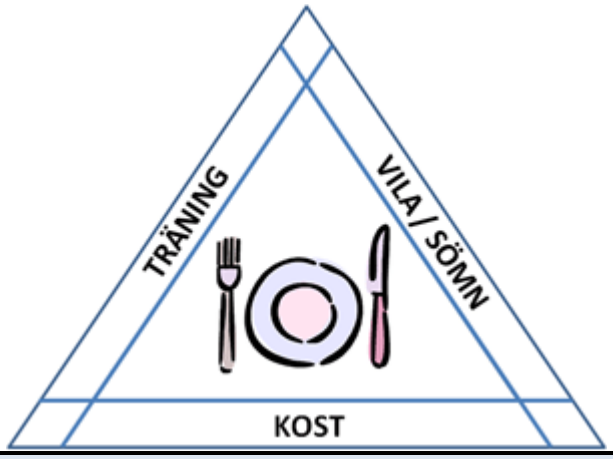
För att din kropp ska få i sig alla näringsämnen den behöver, bör du äta från varje del av matcirkelns 7 delar under en dag!

Tänk på att:

Vatten är vårt viktigaste livsmedel! 60 – 70 % av din vikt är vatten! Vattnet försvinner när du svettas, kissar och andas och behövs därför fyllas på. **Du** behöver dricka ungefär en liter vatten per dag, utöver det du får i dig via maten. Om du dricker för lite riskerar du att bli överhettad! Då kan du få huvudvärk eller bli trött.	**Sömnen är viktig för din återhämtning!** Du behöver sömn för att hjärnan och kroppen ska kunna växa, läka skador och återhämta dig. Din kropp behöver åtta till tio timmars sömn per natt. Det är också viktigt att slappna av och vila lite ibland. Exempel på avslappning: • ta en lugn promenad • avslappning till musik • massage • läsa

Allmänt om kost

Hur man äter när man tränar påverkar resultatet. Att få i sig rätt energi vid rätt tillfälle ger bättre tränings resultat. Fel mat vid fel tillfälle kan ödelägga många timmars träning. Delfaktorerna **äta, träna** och återhämtning genom **vila/sömn** måste ses som en enhet som tillsammans påverkar prestationsförmågan. Sambandet kan förklaras med hjälp av prestationstriangeln, vilken skall ses som en liksidig triangel som man själv kan påverka. Detta innebär att om en sida ändras måste också de andra två ändras.



PRESTATION = lika delar MAT / TRÄNING / VILA.

Många glömmer att de under träning bryter ner muskler och att muskelmassan faktiskt ökar först när man vilar. Lika viktigt som att träna är det att äta bra mat och vila för att fylla på depåerna, bygga upp musklerna, förebygga skador och ersätta förluster av slitna celler. Att hoppa över måltider eller att äta fel sorts mat leder garanterat till sämre prestationer. Du bör äta 5-6 mål mat utspridda över hela dagen. Det är också viktigt att man äter tillräckligt mycket i förhållande till den träningsmängd och intensitet man har som spelare, annars kommer energin att tas från redan uppbyggda näringsförråd. Detta kallas *energibalans* och är förhållandet mellan tillförd och förbrukad energi.

Mellanmålen är jätteviktiga, så hoppa inte över dessa!

Så här bör man ungefär fördela energiintaget under dagen:

25 % från frukosten
10 % från mellanmål nr 1
25 % från lunchen
10 % från mellanmål nr 2
20 % från middag
§ 10 % från kvällsmål

Grundläggande i ämnet näringslära är att energifördelningen ungefär bör vara enligt följande:

- 60 % från kolhydrater
- 20 % från fett
- 20 % från protein

Fördela energiintaget över dagen. Genom att sprida ut måltiderna under dagen får man en jämnare blodsockerhalt. Glykogenet är en begränsad energidepå som inte kan ta upp så mycket på en gång. Fettdepåerna är däremot praktiskt taget obegränsade och det är dessa som fylls på om du äter mer än vad dina muskeldepåer kan ta emot. Därför är det bättre att äta flera små mål istället för några få stora.

Frukosten är den viktigaste måltiden på hela dagen och bör innehålla 25% av dagens totala energiintag. Dessutom har man ju varit utan mat i kanske 10 timmar så kroppen har ett stort energibehov. Exempel på frukostmat: havregrynsgröt och müsli, mjölk, ett par smörgåsar med fiberrikt bröd, fleromättat fett med skinka, hamburgerkött, leverpastej, ost, ägg och sardiner som pålägg. Även en färsk grönsak är bra.

Lunch och **middag** innehåller totalt cirka 45 % av dagens energiintag. Bör innehålla bröd, potatis, pasta eller ris, grönsaker och rotfrukter, kött eller fisk.

Mellanmål 1, **mellanmål 2** och **kvällsmål** (totalt 30 % av energiintaget) bör för en idrottare bestå av exempelvis frukt av olika slag, mjölk och smörgås, müsli eller gröt och mjölk. Alternera gärna med pannkakor eller exempelvis varma smörgåsar.

Direkta effekter av bra kostvanor är att du orkar mer i det vardagliga livet, du blir helt enkelt skärptare, effektivare och orkar med skolarbeta bättre. Du orkar även träna mer. Skulle du vara överviktig så går du dessutom ner i vikt med bra kostvanor. Du mår helt enkelt bättre.

Människan behöver mat för att fungera. Oberoende av kvaliteten på födan så fungerar kroppen ändå hyggligt genom att kroppens anpassningsbarhet är näst intill obegränsad. Du kan leva på ensidig kost och överleva, men vill man leva och må bra både till kropp och själ krävs lite ansträngning och planering

All mat består av (i olika mängd och proportioner):

- Kolhydrater
- Protein
- Vitaminer
- Fett
- Vatten
- Mineraler

Får vi inte i oss alla dessa näringsämnen fungerar kroppen sämre. Tillsammans förser näringsämnena i maten kroppen med *energi*, *byggnadsmaterial* och *styrmedel* för kemiska reaktioner.

Ett näringsämne som innehåller mycket energi, dvs. ett stort antal kcal/g, säger man har hög *energitäthet*. Tänk på att viss mat som har stor volym (t.ex. sallad) kan väga ganska lite och/eller innehålla mycket vatten (t.ex. gurka 97%, som inte innehåller någon energi alls). Det är inte säkert att mättnadskänslan stämmer överens med behovet av energitillförsel. Ett livsmedel som innehåller många näringsämnen säger man har hög *näringstäthet*.

Kolhydrater

Kolhydrater ger kroppen energi – dvs. ger musklerna bränsle.

Tillgången på kolhydrater i musklerna är starkt kopplat till hur länge en person orkar arbeta med kroppen fysiskt. Kolhydrat är nog det enda näringsämnet vid sidan av vatten, som på god vetenskaplig grund kan påstå ha en prestationshöjande effekt. Kolhydrater är svårt att lagra i kroppen och behöver därför fyllas på varje dag. Mer än 50 % av all mat skall vara kolhydrater.

Spara musklerna – ät mer kolhydrater.

Ett stort problem när man tränar och inte äter tillräckligt med kolhydrater är att man bryter ner den muskelmassa som man kämpat sig till på träningen. Allt jobb blir alltså förgäves om man inte äter rätt. Den effekten får man då kroppen, som normalt använder kolhydrater som bränsle, istället använder muskelproteinet som bränslet om kolhydraterna är slut.

Kolhydrater finns som socker, stärkelse och kostfibrer. Finns i bröd, pasta, ris, potatis, gryn, grönsaker och frukt.

Före träning: Ät långsamma/medelsnabba kolhydrater. Förbättrar uthålligheten så man orkar genomföra träningen.

Efter träning: Ät snabba kolhydrater som ger en höjning av blodsockernivån och förbättrar lagring av nya kolhydrater. Kroppen slipper då bryta ner muskelmassa för att få näring

Fett

Idag pratas det mycket om **fett**. Många har blivit rädda för fett i maten och tror att det är nyttigast om man inte äter något fett alls. Men så enkelt är det inte. Kroppen behöver fett, utan fett överlever vi inte. Fett ger inte bara energi utan hjälper oss också att ta upp livsnödvändiga vitaminer och omättade fettsyror samt bildar könshormoner och förhindrar benskörhet.

Ca 30 % av vårt energiintag skall vara fett. Det bästa fettet är sånt som kommer från växtriket, så kallat OMÄTTAT FETT - enkelomättat eller fleromättat. Försök dra ner på fett från animaliska källor (djur), så kallat mättat fet. Det finns flera nackdelar med mättat fett. Mättat fett har t.ex. en större tendens att bli kroppsfett, samt ökar kolesterolhalten och risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Det omättade fettet däremot har en positiv inverkan på kroppen.

Fettförbränning

Fett finns i de flesta av våra livsmedel. Det används som energireserv (fettsyror), värmeisolering och skydd av andra organ.

Vid låga intensiteter och om det finns gott om syre väljer muskelcellen att förbränna en blandning av glukos och fett tillsammans med syre. Det ger energi, vatten och koldioxid. Fettsyror frigörs från fettvävnaden i underhuden och förs med blodet till arbetande muskler. Det finns även fett lagrat i musklerna.

I muskelcellerna förbränns fett tillsammans med syre och förser cellen med energi.

Protein

Protein är kroppens byggstenar. Protein betyder ”det viktigaste” och det är proteinet som bygger muskler samt reparerar och bygger celler. Protein finns främst i kött men även ägg, fisk, mjölk, ost, bröd, linser och bönor. Mjölk och bröd är bra ihop för de hjälper varandra att bilda bra protein.

Muskelvävnad består till 20 procent av protein. Hos idrottare med hög energiomsättning räcker en normal blandkost för att täcka proteinbehovet. Ökad muskelmassa med 10 kg på ett år kräver ett ökat proteinintag med 5-6 gram per dag. (Ett glas mjölk innehåller 6,4 g.)

Det är viktigt att äta protein för att bibehålla och utveckla muskelmassan, men även för bygga upp ett bra immunförsvar mot infektioner och förkylningar.

Vatten

Vatten är faktiskt vårt viktigaste näringsämne. Som ni säkert hört så klarar vi oss utan mat i flera veckor genom att leva på våra energiförråd. Men utan vatten dör vi av uttorkning inom förloppet av några dagar. Vatten utgör ca 60% av vår kroppsvikt.

Vatten har flera olika egenskaper. Bland annat behövs de för att våra celler ska fungera och för att våra muskler och vår hjärna ska få näring transporterat till sig.

I idrottssammanhang tänker vi i första hand på vatten som vår räddare när det gäller att reglera kylsystemet. Detta är oerhört viktigt för en utövare eftersom fysisk aktivitet höjer kroppstemperaturen. Finns det inte tillräckligt med vatten så överhettas kroppen och kroppen reagerar snabbt för att reda upp situationen. Hjärtat måste pumpa ut mer blod för att kunna kyla systemet, pulsen ökar och till följd får vi en prestationsförsämring. Både den fysiska och den mentala prestationen försämras markant. Den mentala försämringen påverkar vår koncentration och detta leder till en teknikförsämring.

Mängden vätska som behövs beror på värmen, fuktigheten samt hur intensivt du tränar. Tänk på att vätskebrist på 2 % av kroppsvikten försämrar prestationen med 20 %. Om du väger 70 kg och förlorar 7 dl kroppsvätska, så försämras din prestation alltså med hela 10%.

Tyvärr är det så att om du blir törstig, så har du redan hamnat i vätskebrist. Drick innan du blir törstig!

Drick ca 5 dl före träning/match.

Drick under hela träningen.

Drick efter träning/match.

OBS! Drycker som kaffe, te, choklad, Cola, läsk, Magic, Red Bull etc. är vätskedrivande och ska INTE användas för att kompensera vätskebrist!

Kompensera en ökad omsättning av muskelprotein med en dryck som även innehåller protein, t.ex. minimjölk. Ju högre sockerkoncentration, desto långsammare tömning via magsäcken. Vid stora vätskeförluster kan det därför vara viktigt att ha en mindre koncentration socker, 30-50 g/liter. Minimjölk innehåller 50 g socker/liter och 34 g protein.

Hur mycket är individuellt, men 3-4 dl var 20:e minut (minst en liter per timme), kan vara ett riktmärke. Idrottsutövning när det är varmt kräver ökad vätsketillförsel. Vid längre träning och match (mer än cirka 1 timme) krävs även tillskott av kolhydrater och protein.

Vätskeförlust	**Vätsketillförsel**
0,3 – 0,6 liter via utandningsluften	0,5 – 1,5 liter i vätskeintag
0,3 – 0,5 liter genom huden	0,5 – 1,0 liter bundet i föda
1,3 – 1,8 liter i urin, avföring	0,2 – 0,5 liter vattenproduktion i kroppen (oxidation)

Vätskebalans under 24 timmar

Vitaminer och mineraler

Vitaminer och mineraler finns främst i mjölk, ost, bröd, frukt och grönsaker.

Frukt är bästa mellanmålet! Variera dig med äpple, kiwi, apelsin och päron då bara bananer blir för ensidigt och tråkigt. Ät 5 portioner frukt och grönt om dagen. Försök att få många olika färger på tallriken och du får i dig många, vitaminer, mineraler och antioxidanter. Hur du räknar är inte det viktigaste huvudsaken att du äter mycket av frukt och grönsaker. Både för att det smakar gott, men också för att kroppen mår bra av det.

Forskning visar att man kan förebygga många allvarliga sjukdomar som hjärtkärlsjukdomar och vissa cancerformer, genom att öka sitt intag av frukt och grönsaker. Frukt och grönsaker skyddar även mot stress.

Tanken bakom – ”5 om dan” – är också att man ska få in en variation. Livsmedelsverket kom 1999 med en rekommendation på ½ kg frukt och grönt per dag.

Så här enkelt kan det vara att få in ”5 om dan” och komma upp till ½ kg.

- Frukost: 2 skivor paprika, 25 g
- Mellanmål: 1 äpple, 125 g
- Lunch: 1 riven morot, 75 g
- Mellanmål: 1 banan, 100 g
- Middag: 1 portion, broccoli, 75 g och 1 tomat, 75 g
- Kvällsmål: 1 klase druvor, 75 g

Bränslelager

Kroppen använder främst två typer av bränslen – glukos och fettsyror. Proteinet är främst ett byggmaterial men en viss del går att omvandla till socker när det verkligen behövs.

Av det totalt lagrade bränslet i kroppen står fett för 79%, protein för 20% och kolhydrater för 1%. Det är därför viktigt att hela tiden fylla på kolhydratförråden.

Kreatinfosfatspjälkning med ATP och CP. ATP är bränslet i muskeln, CP bildar nytt ATP. Räcker cirka 5-10 sek. Tar tre minuter att återuppbygga.

Glykogenspjälkning där glukos bryts ner utan syre och bildar energi och mjölksyra. Den frigjorda energin bildar ATP men långsammare än vid kreatinfosfatspjälkning. Efter 30-60 sek måste tempot sänkas eller helt avbrytas.

Mjölksyra avlägsnas snabbare om man efter träning genomför en lätt aktivitet av de muskler som blivit utsatta, exempelvis joggning.

Kolhydratförbränning med glukos plus syre som bildar energi, vatten och koldioxid. Vid muskelarbete över en minut till cirka 60 minuter. Stärkelse är den viktigaste kolhydraten när det gäller energi. Den finns i vete, havregryn, pasta, ris och potatis.

Det finns även glykogen i levern som vid behov kan användas. Glykogenet i levern räcker till cirka 10 minuters hårt arbete.

Det tar cirka 24 timmar (5% per timme) att bygga upp nya glykogenförråd). Kroppen kan max lagra 600g kolhydrater som glykogen under ett dygn. Till den processen krävs 1,6 liter vatten.

Under två timmar efter en fysisk aktivitet går uppbyggnaden av glykogenlagren snabbare än senare. Därför är det viktigt att tillföra kolhydratrik kost så snabbt som möjligt, gärna i småportioner. Ex. mjölk, vitt bröd, banan, russin, juice.

Energibehov och energiförbrukning

Kroppen är någonting som vi ska vara rädda om. Tränar man mycket måste man äta mer, tränar man mindre behöver man inte lika mycket. För att vi ska må bra så måste vi äta, träna och vila i en jämn balans. Det är väldigt viktigt att man varierar träningen och maten för att det inte skall bli tråkigt. För att du skall kunna tillgodose träningen så är maten det viktigaste för kroppen det är lika viktigt som bensin för bilen. Hur mycket du behöver äta beror helt på hur mycket du tränar, hur din kropp är byggd, vilket kön du har och hur gammal du är. Tränar du mycket så behöver du äta mer än om du inte tränar alls.

Ålder	Den som växer har ett högt energibehov och idrottar man dessutom är energibehovet ännu högre.
Kön	Upp till tonåren är energibehovet lika för pojkar och flickor. Därefter brukar man beräkna kvinnans energibehov till ca 2/3 av mannens. Männen har ofta en större muskelmassa och det är ett av skälen till varför de behöver mer energi.
Intensitet (hur hårt man tar i) **samt** **Varaktighet (hur länge)**	Ju intensivare man utövar sin idrott eller ju längre tid man håller på desto mer energikrävande blir den. (Intensitet x varaktighet = total energiförbrukning).
Kroppssammansättning och kroppsvikt	Personer med en större muskelmassa har ett större energibehov. Med en större muskelmassa kan man uträtta mer arbete per tidsenhet. Även övervikt i form av fett påverkar energiförbrukningen. Det går åt mer energi att förflytta en tung kropp.
Aktivitet	Olika typer av aktivitet/idrott kräver olika mycket energi. En fysisk aktivitet där stora muskelgrupper används kräver mer energi än en aktivitet där få eller små muskelgrupper är involverade.
Omgivningstemperatur	Även omgivningstemperaturen påverkar energiförbrukningen. Vid arbete i hög temperatur eller med tät utrustning som försvårar värmeregleringen åtgår mer energi.
Rörelseekonomi (teknik)	Optimal teknik innebär en bra rörelseekonomi. En person med bra rörelseekonomi gör av med mindre energi för att utföra ett visst arbete i jämförelse med en person med dålig rörelseekonomi.
Graden av fysisk aktivitet	Den i särklass mest avgörande faktorn för energiförbrukningens storlek är graden av fysisk aktivitet. Människokroppen förbrukar energi i vila precis som en bil som går på tomgång. Energiförbrukningen i vila kallas basalmetabolism (BMR) och används för att hålla igång inre organ, andning, matsmältning och reglering av kroppstemperatur. Viloförbrukningen är ca 1 kcal/min, men varierar något beroende på ålder, kön och kroppsvikt. Under ett dygn blir energiåtgången i vila cirka 1400-1700 kcal.

Normal energiförbrukning/ energibehov hos barn i olika åldrar per dygn:

Kön / Ålder	Medelvikt (kg)	Låg energiförbrukning (kcal)	Normal energiförbrukning (kcal)	Hög energiförbrukning (kcal)
Barn 6 – 9 år	25,2	< 1839	1839 – 3678	> 3678
Flickor 10-13 år	38,3	< 2054	2054 – 4108	> 4108
Pojkar 10-13 år	37,5	< 2340	2340 – 4680	> 4680
Flickor 14-17 år	53,5	< 2293	2293 – 4586	> 4586
Pojkar 14-17 år	57,0	< 2938	2938 – 4796	> 4796

Tallriksmodellen

Ett enkelt sätt att få balans på dagens 2 huvudmål (Lunch och Middag) är att fylla tallriken enligt *tallriksmodellen* som har tre delar:

1. På en del av tallriken läggs rotfrukter och grönsaker. Även en frukt kan ingå. Av den här maten får vi mycket fibrer, mineraler och vitaminer.
2. På en andra del av tallriken läggs potatis, pasta, couscous eller ris. Även en bit bröd hör hit. Härifrån hämtar vi många bra kolhydrater som ger oss energi för att orka och hålla igång. Fibrer, vitaminer och mineraler är andra viktiga bitar som återfinns här.
3. På den återstående delen ska kött- eller fiskrätten ligga. Eller det vegetariska alternativet som ska innehålla bönor eller linser av något slag. Från denna del av tallriksmodellen får vi protein och en hel del av mineralerna järn och zink

Lägg märke till att tallriksmodellen visar proportioner mellan de tre delarna. Oavsett om man äter mycket eller litet är proportionerna desamma. Modellen säger ingenting om hur mycket man ska äta - det avgör hunger och energibehovet.

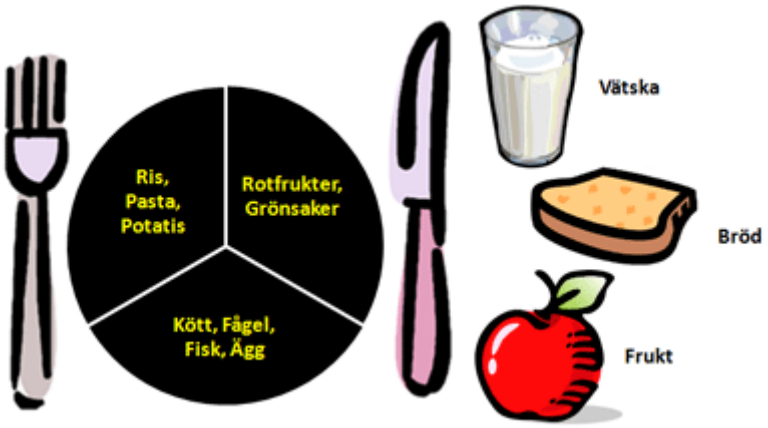
§ Ta en bit bröd och avsluta med färsk frukt.

§ Drick vatten till maten.

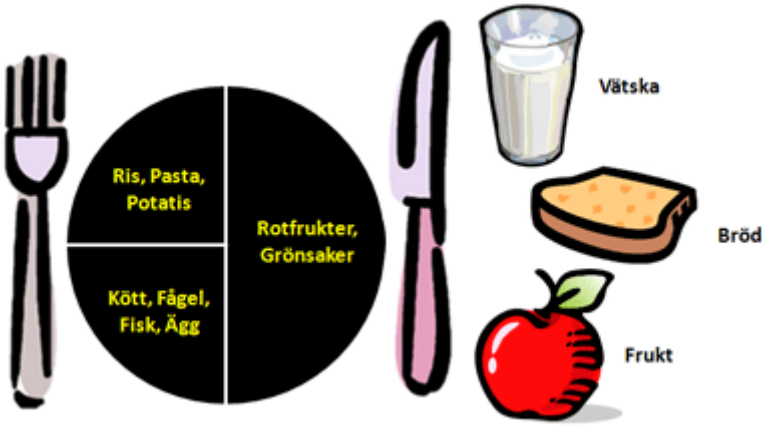
§ Mjölk passar bäst till frukost och mellanmål

De följande bilderna visar hur fördelningen ser ut enligt tallriksmodellen om man är *normalförbrukare*, *lågenergiförbrukare* eller *högenergiförbrukare*.

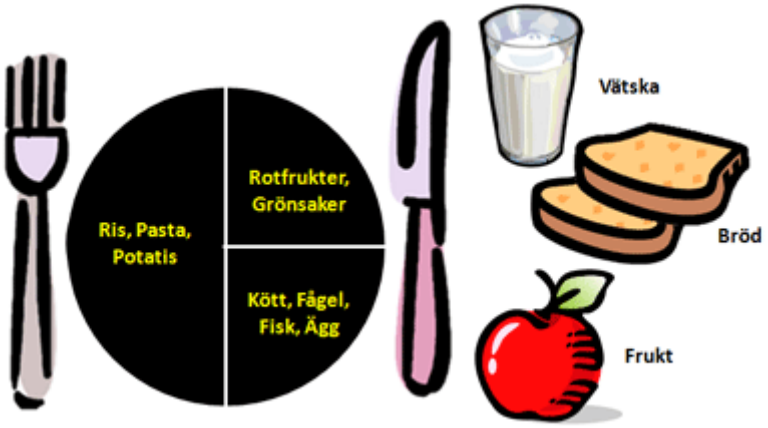
Tallriksmodellen för normalförbrukare



Tallriksmodellen för lågenergiförbrukare



Tallriksmodellen för högenergiförbrukare



Tips om mat och träning

Före träning och match.

Försök att äta stor middag ca 3-4 timmar före träning/match eller om det inte passar ett bra mellanmål ca 1-2 timme före.

Efter träning och match

Direkt efter träning/match är det banan, russin och mjölk som gäller och en komplett måltid ca 1 timme efter träning/match. Även om du redan har ätit middag före träning/match, så behöver du ändå fylla på med ett litet kvälls- eller mellanmål cirka 1 timme efter träning eller match.

När kolhydratlagret i musklerna är tömt, behövs det fyllas på. Detta gör du bäst direkt efter den fysiska prestationen. Då arbetar kroppen med den uppgiften som effektivast.

Detta tillfälle kan vara avgörande för hur du lyckas prestera vid nästa tillfälle. Ska du utsätta din kropp för hård fysisk aktivitet redan nästa dag, är det oerhört viktigt att snabbt fylla på kolhydrat lagret i musklerna. Det här är ett tillfälle när de snabba kolhydraterna är ett bättre val än långsamma kolhydrater.

Sammanfattning

§ Ät 5-6 ggr/dag: Frukost – Mellanmål – Lunch - Mellanmål - Middag och eventuellt kvällsmål. **Det är speciellt viktigt att barn och ungdomar sköter mellanmålet efter skolan och innan träningen.**

§ Drick vatten med jämna mellan rum hela dagen och extra mycket före, under och efter träning/match.

§ Ät enligt tallriksmodellen, dvs. försök ta drygt 1/3 del grönsaker till alla måltider.

§ Ät en banan och drick mjölk (alternativt macka eller russin) 10 min efter träningen.

§ Ät 5 portioner frukt per dag.

§ **Godissugen? ÄT EN FRUKT!!!** Det kan kroppen aldrig få nog av!

Kostkunskap i olika åldrar

	Kostkunskap	Barn och D-ungdom 7-10 år	C-ungdom 11-12 år	B-ungdom 13-14 år	A-ungdom 15-16 år
1	Förklara varför det inte är bra att äta godis för en handbollsspelare före träning eller match.	X	X	X	
2	Förklara varför det inte är bra att dricka läsk för en handbollsspelare före träning eller match.	X	X	X	
3	Förklara hur människan får påfyllning av näringsämnen.	X	X	X	
4	Förklara vad som menas med prestationstriangeln.		X	X	X
5	Förklara vilka näringsämnen som är energigivande.		X	X	X
6	Förklara vilka näringsämnen som INTE är energigivande.		X	X	X
7	Förklara vilka måttenheter som används för att mäta energiinnehåll i ett näringsämne.		X	X	X
8	Den mat vi äter har i huvudsak tre (3) huvudfunktioner. Förklara vilka.		X	X	X
9	Förklara vilka olika sorters mat som ingår i kostcirkelns (mathjulets) olika delar.		X	X	X
10	Diskutera om det är nödvändigt att dricka sportdryck för en ungdomsspelare i handboll.		X	X	X
11	Beskriv de olika näringsämnena.			X	X
12	Vilka nio (9) faktorer påverkar en människas energibehov?			X	X
13	Olika näringsämnen har olika energivärde (innehåller olika mycket energi). Ange energivärdet per gram för de olika energigivande näringsämnena.			X	X
14	Förklara vad som menas med energitäthet, näringstäthet och energibalans.			X	X
15	Förklara vad glykogen står för.			X	X
16	Förklara vilket näringsämne som används vid långsam gång resp. snabb löpning under exempelvis 20 min.			X	X
17	Ge exempel på minst fem olika typer av näringsämnen som innehåller mycket kolhydrater.			X	X
18	Förklara hur länge det tar för glykogendepåerna att tömmas under idrottsutövning, exempelvis löpning.				X
19	Förklara hur lång tid det tar att återuppfylla helt tömda glykogendepåer med normalkost.				X
20	Förklara hur en glykogenuppladdning går till.				X
21	Förklara hur stort proteinbehovet är för en vanlig människa och om en handbollsspelare behöver mer.				X
22	Förklara vätskeförlusten för en hårt tränande handbollsspelare i stark värme.				X

(Källa: Ishockeyns ABC - Kostens detaljplan, Svenska Ishockeyförbundet)

Litteratur Kost och Hälsa

Titel	Författare / Förlag / ISBN	Beskrivning
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 ämnen 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 lättförståligt sätt öka kunskapen och förståelsen hos idrottsutövaren, det vill säga handbollspelaren, för de vanligaste handbollskadorna. 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 - Prestera 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 - prestera 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

Sammanfattning

Alla processer i kroppen behöver energi.
Hur mycket energi du behöver beror bl.a. på ålder, kön, aktivitetsgrad och kroppsstorlek.
Vi människor får vår energi från kolhydrater, fetter och proteiner.
Kolhydrater är ett samlingsnamn för stärkelse, olika sockerarter och kostfibrer.
Kolhydrater är den viktigaste energi källan och något som du därför bör äta mycket av.
Alla kolhydrater är uppbyggda av enkla sockerarter, monosackarider, som i sin tur består av kol, väte och syre.
Fett är ett viktigt näringsämne och krävs för att de fettlösliga vitaminerna ska kunna absorberas och omsättas.
Fett är också av stor betydelse för immunförsvaret, synen och hjärnans funktion.
Mättade fettsyror finns framförallt i animaliskt fett och omättade fettsyror finns främst i vegetabiliskt fett.
Protein är uppbyggt av aminosyror som i sin tur består av kol, väte, syre, kväve och ibland svavel.
Beroende på hur aminosyrorna är sammanbundna bildas proteiner med olika egenskaper.
Proteinets huvudsakliga uppgift är att svara för kroppens tillväxt och underhåll.
Ett överskott av protein lagras som energikälla eller utsöndras via urinen (kvävedelen).
Din kropp trivs bäst med att äta regelbundet; tre huvudmål, frukost, lunch och middag och några mellanmål samt något på kvällen.
Ett bra och enkelt sätt att komponera en nyttig och mättande måltid är att följa den klassiska tallriksmodellen.
Vitaminer och mineraler behöver du för att fungera och må bra.

Blanda din egen sportdryck

Recept:
1 liter vatten
2 matskedar druvsocker
1 kryddmått koksalt
2-3 matskedar koncentrerad juice eller saft av bra kvalitet (äkta) ej syntetisk dryck

Drick alltid förebyggande minst 1 timme i förväg före ett träningspass. Hur vet man att man dricker tillräckligt, när du börjar gå på toa mer än 1 ggr under en timme efter planerat intag av vätska har du fyllt på kroppen. Därför ska du ombesörja vätskenivån i god tid för en bra balans före träning. Man dricker absolut inte enbart när man blir törstig, tecken på påbörjad uttorkning. Undvik att enbart dricka stora mängder vatten utan tillsättning salt under träningspasset. Denna rekommendation för aktivt utövande med hårdare träningspass med hög transpirering då stora mängder salt försvinner p.g.a. svettning. När vi befinner oss bland Medelhavsländers höga sommartemperaturer tar vi salttabletter till hjälp för att balansera kroppens saltnivå. Kroppens normala salt balans är mycket viktigt. Känsligaste organet i kroppen för direkt störning är våra njurar. Toleransnivå mellan minimum och maximum är mycket små. Njurarna sitter på vardera sidan av ryggraden i höjd med de nedersta revbenen. Varje dygn passerar ca 2000 liter blod genom de båda reningsverkens kapillärer. Urinämne, gallfärgämnen och andra restprodukter filtreras bort, lämnar kroppen i form av urin. Njurarna reglerar därmed urinens volym, salthalt och kroppens surhetsgrad. Njurarna skadas lätt vid onormala nivåer över tid och kan i bästa fall leda till dialys eller i värsta fall dödsfall p.g.a. njursvikt. Därför ska man inte äta mycket salt, detta ökar mängden vätska i kroppens vävnader och även i blodet. Salt drar nämligen till sig vatten genom osmos. Man ska därför vara försiktig med salt i maten. Särskilt för personer som har eller får lätt högt blodtryck. **Varning! förebygg inte med salt i förväg**, kompensera parallellt med mycket små mängder vid direkt kraftig svettning under ditt träningspass med din sportdryck. Detta för att du ska underlätta för din kropp under träningspasset eller tävling, speciellt under fler tävlingar samma dag som med handbolls cuper. Druvsockret skapar snabb energi ut i blodet som gör dig pigg snabbt. Druvsockret omvandlas utav levern till glykogen (leverstärkelse) som lagras i levern inför kommande belastning när cellerna ute i kroppen snabbt behöver energi vid ökat arbete. Smakämnen juice gör drycken god tänk på att använda äkta organisk föda för tillsättning nyttoämnen som vitaminer, mineraler. **Lura inte din kropp med fabricerad syntetiskt efterliknad föda t.ex. läsk av olika sorter.** I idrottssammanhang är det mycket viktigt med hela kost förståelsen, för att din kropp ska må bra utav själva träningen och du skapar en god träningseffekt och inte motsatt effekt som tagits upp tidigare om nedbrytning. Hälsa och idrott går verkligen hand i hand vid rätt planering av din träning med hela helhetsperspektivet med att hantera din kropp på ett korrekt sätt. Avser kroppens inre del organen (allt) och visuellt yttre delen av kroppens rörelse mekanik.

Skador

All fysisk aktivitet är, även om det är nyttigt, förknippat med en viss risk att skada sig. Men tränar du för hårt, för länge, eller på annat vis är ovarsam är risken för skador ännu större. Skador kan antingen vara akuta eller uppkomna genom överbelastning. En akut skada kommer plötsligt, t.ex. efter ett fall eller på grund av en närkontakt i given spelsituation. Överbelastningsskador som till exempel stressfrakturer eller utmattningsbrott utvecklas under lång tid.

Varför uppkommer skador

En skada kommer alltid olyckligt. Den kan uppstå av flera olika anledningar. Den kan bero på oss själva, på underlaget, på träningsupplägget eller på utrustningen. Vanliga orsaker är att du:

Tränar för länge
Tränar för ofta eller för sällan med tanke på arbetskravet gällande fysisk belastning i själva handbollen
Tränar med för hög intensitet
Får för lite vila, återhämtning (adaptation)

Två sätt att förebygga idrottsskador

Noggranna förberedelser är A & O för att minska skaderisken. Detta gäller både elitidrottare och motionsidrottare. Börja alltid träningen med uppvärmning och öka belastning och svårighet efterhand.

Uppvärmning

Uppvärmning förbereder kroppen för en högre aktivitetsnivå. Hjärtat slår snabbare och vi andas snabbare. Kroppstemperaturen ökar i allmänhet och i de arbetande musklerna stiger temperaturen från ca 37 grader till drygt 39 grader. Temperaturökningen gör att nervimpulserna överförs snabbare, blodet transporteras lättare och de kemiska reaktionerna går snabbare.
Uppvärmningen kan också påverka koncentrationen och motivationen positivt. Inför en tävling kan uppvärmningen leda till att nervositeten släpper. Uppvärmning påverkar träningseffektiviteten för aktuellt träningspass mycket positivt. Minskad skaderisk och ökad prestationsförmåga med resulterande förbättring på det man tränar på träningspassen.

Upplägg egen träning

Grundprincipen för all träning är att vävnader, muskler, skelett och leder gradvis anpassar sig till en given fysisk belastning. Överstiger träningsdosen vad du är van vid strävar kroppen att anpassa sig till den nya, högre nivån. Det kallas adaption. Anpassningen måste dock ske successivt. Om du gör för stora ökningar av t.ex. träningspassets längd ökar risken att du skadar dig. Belastningen och svårighetsgraden bör därför förändras med tanke på din ålder, erfarenhet och vilken träningsnivå du har.

Träningsvärk

De flesta av oss har erfarenhet av ömma och värkande muskler. Träningsvärk kan drabba vem som helst och är, även om det kan vara smärtsamt, något positivt. Värken kommer av att muskeln förändras och anpassar sig till de nya kraven. Sannolikheten att drabbas av träningsvärk ökar om du gör nya och ovana rörelser eller sätter igång med hård träning för snabbt efter ett längre uppehåll. Smärtan är ofta som värst ungefär två dygn efter att du har tränat.

Våga lyssna på din kropp. Träna aldrig om du är sjuk. Kroppen kämpar då mot en infektion och att belasta den ytterligare kan vara farligt, rent av livshotande. Utav läkare uttalad rekommendation! Se avsnitt om infektion och träning.

Medicinska försök visar att excentriskt muskelarbete, d.v.s. då du bromsar en rörelse, ger mest träningsvärk. Det är oklart exakt vad som orsakar smärtan. En teori är att den beror på en ökad spänning inuti muskeln. OBS! Det är inte farligt att träna när du har träningsvärk, men om det gör ont finns det ingen anledning att plåga sig. Träningsvärken går över av sig själv efter någon eller några dagar.

Axelproblem hos handbollspelare

Axelleden har störst rörelseomfång av kroppens samtliga leder. Stabiliteten i axeln bygger på en god styrka och koordination av musklerna runt själva axelleden, den s. k. rotatorkuffen och musklerna kring skulderbladet. Det är också viktigt att ha en god styrkebalans mellan bröstmuskler och ryggmuskler vilket ger en bra hållning och bättre förutsättningar för axelleden att röra sig optimalt. I handboll utsätts axeln för stora påfrestningar. Själva kaströrelsen är en stor och kraftfull rörelse och i handboll utförs den många, många gånger under ett träningspass. För att inte få smärtor i axeln på grund av överansträngning krävs god styrka och koordination i rotatorkuffmusklerna som förutom att stabilisera axeln också inåt- och utåtroterar axeln. Det är viktigt att ha en bra balans styrkemässigt mellan inåtrotatorer och utåtrotatorer. Normalt är man alltid starkare i inåtrotatorer. Man brukar säga att om man orkar rotera 10 kg inåt så bör man minst orka rotera 6.5 kg utåt annars har man en för dålig muskelbalans. Det finns studier där man undersökt muskelstyrkan hos kastidrottare. I dessa studier har man sett att exempelvis professionella basebollpitchers, är starkare i inåtrotatorer men att utåtrotatorerna inte är starkare om man jämför med icke kastarmen. Också om man jämför vattenpolo spelare och vanliga försökspersoner är vattenpolo- spelarna starkare i inåtrotatorerna, men inte starkare i utåtrotatorerna. Med andra ord är det ofta viktigt att kastidrottare tränar utåtrotation då man lättare av sin idrott blir stark i inåtrotatorerna. Det är viktigt att rotatorkuffens utåtrotatorer också tränas speciellt för att kunna hålla emot den starka inåtroterande kraften som sker vid ett skott. Det är därför viktigt att träna utåtrotatorerna excentriskt genom att hålla emot vid inåtrotation. Det har visat sig att kastidrottare ofta blir strama i dessa ”håll emot” muskler och därför ofta blir stela i inåtvridning av armen. Det är därför viktigt att alltid töja axelns utåtvridare. Då man har en bra balans i styrkan mellan inåt- och utåtvridare i axeln är det

viktigt att man tränar båda funktionerna. Studier har visat att de som har en instabil axel har en minskad muskelaktivitet i axelns inåtrotatorer.

En bra styrkebalans mellan rygg- och bröstmuskler är också viktig för att undvika axelsmärta. Det är viktigt är att träna skulderbladets sammandragare och skulderbladets stabilisatorer. Om du är stark i skulderbladens sammandragare kan du i skottpositionen komma längre bak med armen utan att belasta axelleden och få ett kraftigare skott. Du blir starkare i skottet. Den viktigaste muskeln för skulderbladsstabiliteten heter Serratus anterior. Den har som funktion att hålla skulderbladet in mot bröstkorgsväggen och att få skulderbladet att följa armens rörelser så att rotatorkuffen som fäster på skulderbladet kan arbeta optimalt. Om du är svag i Serratusmuskeln ”vinglar” skulderbladet ut när du lyfter armen.

Det blir som att försöka jobba och samtidigt stå på balansbräda för musklerna som stabiliserar axeln och är en vanlig orsak till att du får ont i axeln. Studier har visat att de som har ont i axeln eller är instabila i axeln har en låg aktivitet i just Serratusmuskeln.
Att träna ”explosivitetsträning” även för axelleden ger en ökad snabbhet och förmåga till stabilisering i rotatorkuffen och skulderbladets muskler, men är också förutsättningar för ett kraftfullare skott. I kaströrelsen är det vändningen mellan då armen förs bakåt för att förbereda skott tills armen förs framåt i kastet som skall tränas. Att musklerna klarar av att vända rörelsen snabbt ger stabilitet och ett kraftigare skott. Därför är det just vändningen av rörelsen som skall vara snabb när du tränar explosivitet. Studier har visat att mer än hälften av kraften i en tennisserve kommer från bålens muskulatur. Att träna styrkan och stabiliteten i mag- och ryggmuskler bör därför kunna minska belastningen på axelleden och ge ett kraftfullare skott.

Om rotatorkuffen och skulderbladsmuskulaturen är för svaga kommer axelns ledband och ledkapsel att successivt töjas ut och axelleden får en för stor "rörlighet" på framsidan om man fortsätter att spela. Den blir instabil. En led som är instabil behöver ännu mer hjälp av stabiliserande muskler. Är man då också stram i musklerna och ledkapseln på baksidan av axeln provoceras axeln ytterligare att glida framåt. Det blir en ond cirkel.

Till en början kommer smärtan endast vid skott eller kast ovan huvudet medan underarmsskott eller skott med mindre kraft ofta gör mindre eller inte alls ont. Om du då inte börjar träna de stabiliserande axel- och skulderbladsmusklerna och töjer musklerna på baksidan av axeln förvärras du successivt och till slut kan du kanske inte alls spela handboll utan smärta och värk. Har du fått ont på detta sätt bör du kontakta en sjukgymnast och få hjälp med ett träningsprogram som innehåller stabiliserande styrketräning och töjningar av axelns baksida. En sådan rehabilitering kan, om du gått länge med dina problem så att axelns ledband och kapsel töjts ut, ta upp till 6-9 månader. Det är viktigt att söka hjälp tidigt, innan axeln blivit instabil, då kanske du ”bara” behöver träna upp styrkebalansen runt axeln. Det går fortare.

För att undvika att få ont i axeln skall Du förebyggande specifikt träna dessa muskler:

Rotationsmusklerna.
Excentrisk utåtrotation
Skulderbladsmuskulaturen.
Explosivitetsträning.
Coreövningar (Bålstabilitetsövningar)
Töjning av utåtrotatorer

Den vanligaste olycksfallsskadan som drabbar en handbollspelares axel är att axeln går ur led. Vanligaste våldet är att en spelare dras i armen vid ett skottögonblick. Skulle axeln gå ur led, uppsök sjukhus. Efter en urledvridning är det viktigt att man får hjälp av en sjukgymnast att träna upp axeln. Vid upprepade urledvridningar opereras axeln och man lagar ledband och ledkapsel som gått sönder, även då är det viktigt att få hjälp av sjukgymnast att träna upp axeln efter operationen.

Sammanfattning

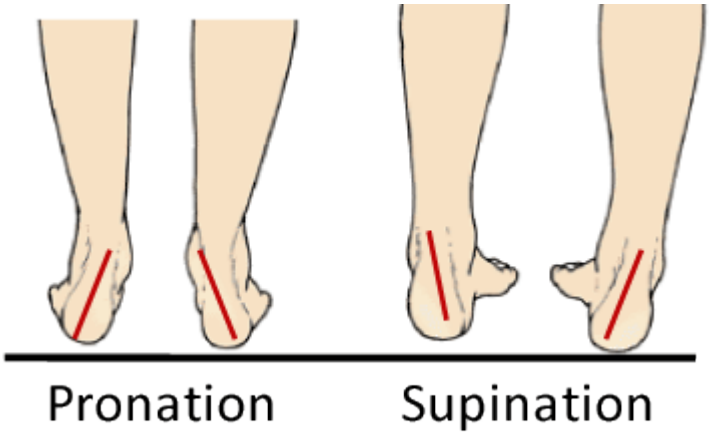
All fysisk aktivitet är förknippad med en risk att skada sig.
Inre faktorer som kan leda till skador kan beror på otillräcklig muskelstyrka, eller bristfällig teknik.
Yttre faktorer som kam leda till skador har att göra med utrustningen, träningssättet eller miljön.
Ett bra och enkelt sätt att minska risken för skador är att värma upp ordentligt.
Vid en akut skada är det viktigt att påbörja behandlingen omedelbart efter det att du har fastställt vilket område som är skadat.
Många skador leder till en blödning och en svullnad uppstår.
Vid behandling av en skada är kompression (tryck) generellt sett den viktigaste åtgärden för att begränsa blödningen och svullnaden.
Rehabilitering innebär ett åtgärdsprogram för att få tillbaka bästa möjliga funktionsförmåga.
Första hjälpen ges vid allvarliga skador och akuta sjukdomstillstånd i väntan på att en ambulans eller annan medicinsk expertis ska komma.

Utrustning dina skor

Din viktiga utrustning i handboll som påverkar din kropp är dina skor. Investera i ett riktigt bra anpassade skor just för din idrott. OBS! Stödjande funktioner speciella inläggssulor, knä problem etc, rådgör absolut med sjukgymnast först! **Varning!** Experimentera aldrig med detta själv med stor risk för snedvriden belastning som påverkar och skadar dig på fler sätt.

Bra skor är:

Stabila vridstyva
Böjer sig där dina tår böjer sig
Har en stadig hälkappa
Har en effektiv dämpning, gärna både fram och bak
Handbollsskor är förstärkta fram p.g.a. av bl.a. stämpling tår av motspelare
Anpassade för just din fotisättning. Om du pronerar eller supinerar, så finns det speciella skor för just det. Neutral är mellanläget



De flesta av oss är pronerare. Det innebär att man sätter i foten med utsidan av hälen och låter steget ”rulla” diagonalt genom foten så att man skjuter ifrån med mer eller mindre inåtvinkling av foten. Är vinkeln större än 12 grader talar man om överpronering. Pronerar du inte så är du antingen neutral löpare eller supinerare. Supinerar du så fortsätter foten att rulla längs utsidan under hela fotisättningen.

Handbollens terminologi

Grundspel

Grundspel är en återkommande metodik. Man jobbar utifrån ett förutbestämt spelmönster där samtliga spelare ska veta hur man agerar utifrån olika situationer.

Kombination

En kombination utförs förutbestämt för att komma till ett specifikt avslut. I ett grundspel däremot så jobbar man uteslutande efter ett mönster för att komma till avslut utifrån hur motståndarna agerar.

3-3 försvar

Försvarsspelet 3-3 är ett zonförsvar. Detta innebär att varje spelare har ansvar för en ”egen” zon. Detta försvar bör tillämpas första säsongen på stor plan då det är mycket utvecklande för individen vad gäller spelförståelse.

6-0 försvar

Försvarsspelet 6-0 är ett zonförsvar. Detta innebär att varje spelare har ansvar för en ”egen” zon. Obs! 3:orna däremot ansvarar för en gemensam zon.

3-2-1 försvar

Försvarsepeler 3-2-1 är ett man – man baserat försvar. Detta innebär att varje spelare ska lösa sin anfallare i största möjliga mån själv. Det finns två olika varianter av 3-2-1 försvar. Bollkoncentrerat & mankoncentrerat. I det bollkoncentrerade spelet ligger centerhalvan alltid mellan bollen och målet, medan i det mankoncentrerade spelet följer centerhalvan M6.

5-1 försvar

Försvarsspelet 5-1 är ett kombinerat zon- och man-man försvar. Det finns två modeller av 5-1 försvar, defensivt med nedgrupperad center eller offensivt med en ”indian”. I det defensiva spelet hjälper centern centerhalvan i mittzon. I det offensiva spelet jobbar centern med att skära av en del av spelfältet. 5-1 använder vi oss av när lag avslutar mycket i mittzon eller har mycket boll- och löpvägar i mittzon.

Rullningsspel

Den viktigaste egenskapen i ett fullgott rullningsspel är den individuella skickligheten. Man bör ha en bred genombrottsreportoar, god teknik i trängda lägen samt ett eget skott. Man kan starta ett rullningsspel både från K6 och Y9. Samarbetet mellan M6 och 9-metersspelare är det mest fundamentala i rullningsspel. Rullningsspelet måste bedrivas

kreativt. Man måste därför få lov att bryta mönstret med riktningsändringar, brutna rullar och överhopp i passningsvägar.

Grundprinciper rullningsspel

- Nedhåll
- Sidspärr
- Ablock
- Inspel

Vidarespel:

- Djup i spelet
- Bredd i spelet
- Ej hamna i passningsskugga
- Överhopp i passningsvägar

Uppbackningsspel

Uppbackningsspelet har dom flesta ingående komponenterna som krävs för ett bra grundspel. Djupa skottsatsningar, engagemang, rörelser över zoner är några exempel på detta. Uppbackningsspelet är därför en bra grund att stå på, när vi börjar på mera kompletta anfallsmönster. Man kan dela in uppbackningsspelet i två delar, isärdragningsspel och övergångsspel. Tanken med dessa spel är att få ett övertal, ex. 2 mot 1, 3 mot 2 o.s.v. i uppbackningsspelet är också ett uyvecklat samarbete med M6 viktigt.

Grundprinciper uppbackningsspel

- Isärdragning
- Mittövergång
- Diagonalövergång
- Kantövergång

Växelspel

Växelspelet bygger på ett samarbete mellan två eller flera spelare för att nå ett specifikt avslut. Viktigt i växelspelet är engagemang (skotthot) och tajming i löpningar samt passningar.

Grundprinciper växelspel

- Mittväxel
- Tjeckväxel
- Kantväxel

Kontringsspel

Ett kontringsspel kan utföras av en eller flera spelare involverade. Man kan alltså utföra ett kontringsspel i en 1:a våg eller 2.a våg. Generellt brukar 1:a vågen bestå av våra 6-metersspelare och 2:a vågen av våra 9-metersspelare. Ibland kan man också använda sig av en mittfältsspelare. Mittfältsspelet brukar utföras av vår M6.

Kom ihåg!

- Målvakten försöker i tur och ordning att nå:
- 1:a vågen, (mittfältet om man användersig utav detta)
- 2:a vågen
- Viktigt att alla tar sina positioner
- Använd studsen så lite som möjligt
- Byt sida för att skapa övertal
- Blir 1:a vågen utmarkerat, vänd inåt i banan
- Blir mittfältet utmarkerat, ryck i sidled
- Blir 2:a vågen utmarkerat, ryck i sidled/djupled
- Specialisera dig. Kontringen sitter i ryggmärgen

Inspel Inspel till M6 eller annan medspelare.

Vidarespel Överlämning via pass till lämplig fri medspelare.

Pass

- Växlingspass
- Stötpass
- Fel hand
- Luftpass
- Bakom ryggen
- Mellan benen
- Instick
- Kantväxel
- Tjeckväxel.
- Växling med nedhåll
- Backhand
- Studspass
- Hoppass
- Löppass

Genombrott

- Dribblingar
- Vändningar
- Stegisättning med och utan studs
- Öststatsfint med och utan fint
- Riktningsändringar
- Hoppskottsfint med vändning
- Egna finter

Skott

- Hoppskott på ett steg
- Jämfota hoppskott
- Vikskott
- Underarmsskott

— Dolt skott

Källhänvisning

(Svensk handboll - Regelboken, 2010)
Materialet kan även beställas via SISU Idrottsutbildarna/idrottsböcker

http://www.sisuidrottsbocker.se/Spelregler-for-handboll-5017.aspx

http://www.svenskhandboll.se/Handbollinfo/Tavling/Tavlingsinformation/Regelboken/

http://idrottsskadeguiden.se/

http://www.svenskhandboll.se/VastergotlandsHandbollforbund/

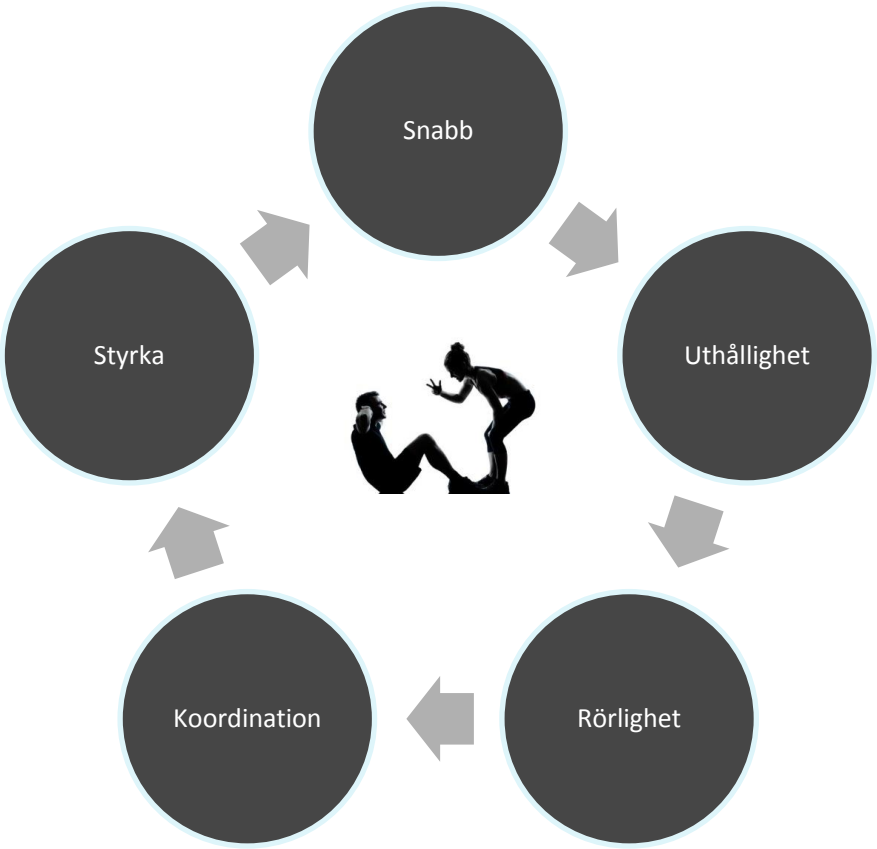
Litteratur

Framtidens Handbollsspelare, En bok om barnhandboll av Evy Nordström & Ulf Sandgren

Handbollens målvaktsträning av Mats Bengtsson & Johan Ekengren

Individuell anfallsteknik, av Torbjörn Klingvall

Handbollens fysiska träning, av Annika Bergström, Fredrik Johansson



PERSONLIG TRÄNING
TILLSAMMANS
GLÄDJE RESULTAT UTVECKLING INSPIRATION MÅL

HANDBOK

FÖRBEREDANDE FYSISK TRÄNING FÖR UNGDOMAR

Manual del 4

Förberedande fysisk träning för KFUM ungdomssektioner

Stadier för optimal mottaglighet fysisk aktivitet

Stor betydelse	
Medel betydelse	
Liten betydelse	

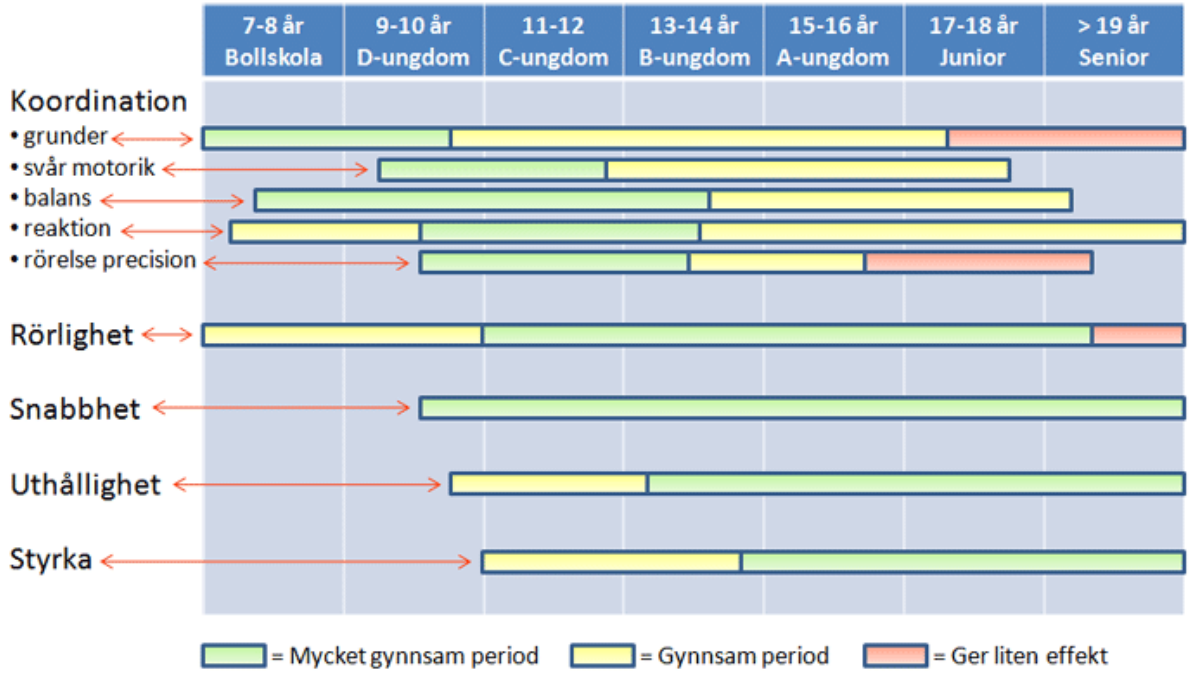
Stadier	Lek	Grund	Uppbyggnad	Prestation	Högprestation
Uthållighet					
Aerob					
Anaerob					
Styrka					
Maximal					
Power					
Uthållig anaerob					
Uthållig grund					
Snabbhet					
Reaktion					
Aktion					
Frekvens					
Rörlighet					
Koordination					
Rytm					
Balans					
Reaktion					
Rumsorientering					

Flickor har i allmänhet ett snabbare mognadsförlopp än pojkar, men det finns också stora skillnader i mognadshastighet inom respektive kön vilket är en viktig kunskap att ha med sig som tränare.

För att optimera träningen bör du som tränare systematisera träningarna.

- Sätt övningarna i en bestämd ordningsföljd så ökar möjligheten att helheten utvecklas.
- Individualisera så långt du mäktar med.

- Specialisera längre fram i åldrarna. En allt för tidig specialisering i ungdomsåren medför risk för stagnation och förlorad motivation under senare åldrar.



Handbollsskolan

Visionen att utifrån riktlinjerna i RF:s ”Idrotten vill” och Svenska Handbollsförbundets ”Policy för barnhandboll” skapa en handbollsverksamhet som ger en positiv idrottslig och social upplevelse som ger barnen föreutsättningar att, om de vill, fortsätta sin utveckling in i den vuxna resultatorienterade handbollen.

Bollkontakt – **Roligt** – **Aktivitet** som främjar individens samarbete som i sin tur stärker barnet i dess motoriska – fysiska – samt psykosociala utveckling.

Allsidig träning och olika rörelseuppgifter som:
Springa – hoppa – rulla – kullerbyttor – klättra – balansera – stödja – hjula – gå skottkärra – snurra – hänga – kasta – fånga – röra sig rytmiskt och kombinationer utav detta.

Förberedelsefas:
Först handlar det om grundfärdigheter där rörelserna skall vara så allsidiga och varierande som möjligt. Det är nu en rörelsebas framträder i praxis.

Introduktionsfas:
Barnen ser och iakttar rörelser och tekniker som de försöker härma och utföra. Lekar och enklare spelformer skall förekomma, det kan vara mindre planer och färre spelare med förenklade regler som förbereder inför handbollspelet.

Fysisk träning i tidigare åren bygger på aktivitetsgraden.

När barnet rör sig eller förflyttar sig råder aktivitet. Ju större del av tiden som spelaren är aktiv, desto högre är aktivitetsgraden.

OBS! Barn ska inte behöva stå i kö eller sitta passivt på bänken. Det går alldeles utmärkt att träna koordinationsövningar och motoriska övningar typ: kullerbyttor, balansgång, enbenshopp, gymnastik m.m. på annan plats än på spelplanen.

Barnhandbollsträning rent praktiskt innebär att som tränare alltid bör ha flera stationer eller övningar igång samtidigt för att kunna hålla graden av bollkontakt och aktivitet så hög som möjligt.
En rekommenderad mall att utgå ifrån vid planering utav träningspass för yngre barnen är:

Lekstadium (- 10 år):

- Samling
- Fri lek med bollar
- Koordinations/redskapsbana
- Spelförberedande övningar
- Småplansspel
- Stafetter
- Samling
- Timing aktionsförmåga
- Förmåga till rumsorientering
- Förmåga till balans och jämvikt
- Reaktionsförmåga
- Anpassning och variationsförmåga
- Förmåga att differentiera
- Rytmisk förmåga

D – C ungdomssektionen

Grundträningsstadium (10 – 14 år)
Grundträningsstadiet syftar till att utveckla en allmän fysisk förmåga såsom:

- Koordination
- Rörlighet
- Aerob uthållighet
- Grundstyrka
- Power
- Reaktionssnabbhet
- Aktionssnabbhet och frekvens

Styrketräning med den egna kroppen som belastning lägger grund till styrketräning med yttre belastning senare i karriären. De traditionella övningarna armhävning, rygglyft och situps m.fl. bör frekvent börja utföras av spelarna i denna ålder.

Konditionsträning syftar till en början att skapa en vana av denna träningsform. Grundsnabbheten och aktionssnabbheten tränas främst med frekvensträning, det vill säga i sprint är det t.ex. antalet fotisättningar per minut. Fotarbetsövningar är ett övergripande viktig tränings faktor för spelarna.

B – A – Junior ungdomssektionen

Uppbyggnadsstadium (14 – 18 år)
Stadiet syftar till förbättrad rörelsekoordination, stegrad allmän fysisk träning med stor vikt vid rörlighetsträning samt inledande uppbyggnad av speciella fysiska egenskaper, till exempel hoppstyrka, kaststyrka/snärt, uthållighet med mera.

Uppbyggnadsstadiet ska syfta till att bygga upp de syretransporterande organen och muskelmassan. Den aeroba kapaciteten kommer i framtiden avgöra hur mycket spelaren klarar av att träna och därför är det viktigt att bygga upp en bra grundkondition. Likväl är det viktigt att ha en genomtänkt plan för progressionen av belastningsträningen. Teknik ska läras in och stabil bålstyrka ska byggas upp. En god rörlighet är grunden för belastningsträningen. När basen finns sker en successiv övergång från allmän träning till mer specialinriktad och ibland ensidig träning. Uppbyggnadsträningen fortgår normalt under fyra till sex år.

Senior sektionen

Förprestationsstadium (18 – 23 år)
I prestationsstadiet fulländas rörelsekoordinationen och kompletterande allmän träning, samt fördjupade speciella egenskaper och periodisering av dessa.

Styrka; maxstyrka, allmän styrka, explosivitet och uthållighetsstyrka
Uthållighet; aerob & anaerob

När prestationsstadiet tar vid specialiseras träningen i ännu högre grad. Det är viktigt att kontrollera att spelaren fysiskt sätt har tillräcklig grund för att var mottaglig för den specialiserade träningen. Är inte den aeroba kapaciteten bra och grundstyrkan fullgod, löper spelaren stor risk att bli skadad. Samtidigt blir fokus mer och mer på att prestera bra i matcher, individen kämpar ofta här med att ta en plats i förstauppställningen i seniorlaget. Det är för många en svårare uppgift än vad de tänkt sig och de avbryter därför sin prestationsinriktade träning och övergår till motionsbetingad träning.

Prestationsstadium (> 20 år)
I högprestationsstadiet kompletteras allmänträningen samtidigt som förberedelserna av de speciella fysiska egenskaperna optimeras. Regelbunden testning av de fysiska kapaciteterna

ger en kontroll av att den fysiska statusen bibehålls på en hög nivå. Principer för toppning inför viktiga perioder kan genomföras. Den komplexa fysiska träningen maximeras.

Träningsmodeller/program

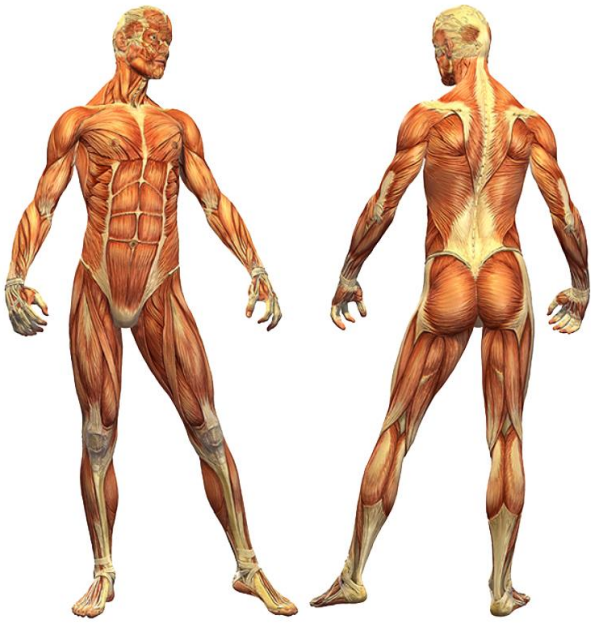
MAQ Förkortning av Muscle Action Quality, som är en träningsmodell som vänder sig till såväl motionärer som elitidrottare. Modellen är utvecklad av en sjukgymnast och en fysiologisktränare, och syftar till att utveckla styrka, rörlighet, balans och kontroll.

HIIT Högintensiv intervallträning

En spelares prestationsförmåga är en synkronisering av flera olika delkapaciteter, såsom fysiska, sociala och mentala kapaciteter. Den del vi tar upp här är styrka och teknik som i sin tur benämns som neuromuskulära funktioner, samt aerob och anaerob kapacitet som tillsammans sammankopplas med de energigivande processerna:

- → Koordination och motorik
- → Teknik
- → Styrka
- → Snabbhet
- → Uthållighet
- → Rörlighet

En av de allra viktigaste kroppsdelarna att träna som handbollsspelare är bålen. Det är nämligen bålstabiliteten som bidrar till en väldigt stor del av kroppskontrollen.



Fysiologiska riktlinjer för en handbollsspelare

Kravnivån i kvaliteterna definieras och bildar tillsammans en kravanalys. Man granskar sex fysiologiska krav:

- **Aeroba krav**
  Kroppens förmåga att arbeta med en relativt hög intensitet under lång tid, då energiförbrukningen sker med tillgång på syre. Denna uthållighet är det vi i vardagligt tal kallar kondition och som är mycket viktigt för långdistansare inom långsdistanslöpning, cykling, längdskidåkning och simning m.m. Vid aerob uthållighetsträning är det främst hjärta, lunga och blodcirkulation som förbättras.
- **Anaeroba krav**
  Kroppens förmåga att arbeta med mycket hög intensitet under kortare tid, då energiförbrukningen sker utan tillgång till syre. Energin omsätts från muskelglykogen. Vid denna process bildas *mjölksyra/laktat* som en biprodukt. Efter en viss nivå blir produktionen av laktat större än eliminationen av laktat, vilket leder till en ansamling av laktat. Detta tillstånd upplevs som obehagligt och innebär att muskelfunktionen hämmas pga. den sura miljön.
- **Styrkekrav**
  Skelettmusklernas förmåga att hålla emot eller övervinna någon form av yttre belastning.
- **Rörlighetskrav**
  En form av *rörlighetsträning* där man under ett par sekunder aktiverar rörelsens *synergister* för att tänja ut *antagonisten*. Aktiv rörlighet innebär att kroppens muskler tvingas programmera in en rörlighet, vilket gör att den också kan bibehållas längre, jämfört med *passiv rörlighet*. Om du står upp och böjer dig framåt, tänjer du baksida lår och ländryggsmuskulaturen, vilka är rörelsens antagonister. För att tänja ut antagonisterna ännu mer (komma närmare ner mot marken) måste du aktivera rörelsens synergister, som i detta fall är magmuskulaturen, höftböjarna och framsida lår. I träningsmodellen *MAQ* har man utvecklat ett aktivt rörlighetsprogram som kallas för komplex rörlighet.
- **Tekniska krav**
  Med teknik menas utövarens lösning av en rörelseuppgift, det vill säga motoriska färdigheter. Under teknikträningen försöker man göra rörelserna bättre i rätt sammanhang. Fysiologiska rörelsemoment utförs med en strikt och korrekt teknik för individen, dels personlig säkerhet (skaderisk) dels effektiv motorisk muskulär utveckling.
- **Krav på power**
  Kraftöverföring; Hopptesterna som genomförs är Counter Movment Jump (CMJ), Counter Movment Jump med armsving (CMJa), CMJsj utförs genom att spelaren går ned till en 90 graders vinkel i knäleden och rör sig sedan uppåt med ett frånskjut. Alla hopptester mäter hopphöjden i vertikalled.
  Sprinttestet är en 30-meters löpsträcka där mellantider tas från 10 och 20 meter. Tre försök där bästa tid noteras

Styrka

Explosiv styrka/Power

Produktion av kraft under en så kort tid som möjligt. Speciellt viktigt för idrottsutövare som behöver denna typ av muskelkraft, som t.ex. höjdhoppare, spjutkastare, konståkare, volleybollsspelare m.m. Se även power/effekt. Den explosiva styrkan tränas bäst med 3-6 set och 4-6 reps per muskelgrupp samt med en belastning på 70-85 % av 1 RM. Är närbesläktat med snabbstyrka.

Relativ muskelstyrka

Ett uttryck som används i många idrotter för att beskriva den *kraft* man kan utveckla i förhållande till kroppsvikten. Den relativa muskelstyrkan är maximal muskelstyrka dividerat med kroppsvikten. Om en person lyfter 150 kg i benböj och väger 75 kg, blir den relativa muskelstyrkan i benböj 2 (150/75). Den relativa muskelstyrkan är bl.a. viktig i idrottsgrenar med höga krav på *spänst*.

Snabbstyrka

En styrketyp som innebär hög hastighet på muskelkontraktionerna. En riktlinje då man tränar snabbstyrka är att per muskelgrupp träna med 3-6 set, 6-10 reps och med en belastning på 40-70 % av 1 RM. Snabbstyrka är framförallt viktigt inom idrotter som både ställer krav på styrka och hög muskelkontraktionshastighet, som t.ex. vid 100 m. Är närbesläktat med explosiv styrka.

Program/övningar

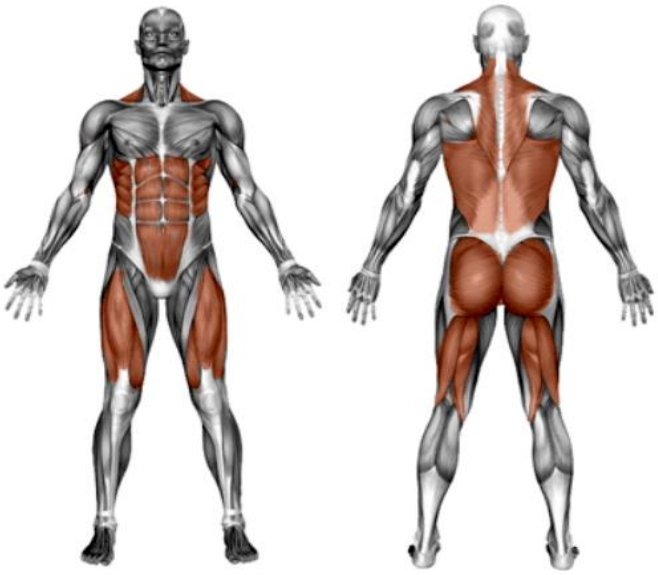
Core

Plankan stimulerar

Förberedande: Lägg dig raklång på golvet och sätt armbågarna rakt under axlarna med böjda armar.

Utförande: Räta ut kroppen upp i luften så tyngden vilar på underarmar och tår. Kroppen är helt rak och du ska göra dig så ”lång” som möjligt. Sträck på benen, spänn rumpan och magen och håll blicken ner i golvet.

Kom ihåg: Det viktigaste är att hålla kroppen rak och rumpan spänd. Låt inte rumpan sjunka ner eller åka upp mot taket



Omvänd planka

Förberedande: Sätt dig på golvet med handflatorna i golvet bredvid höften och fingrarna pekandes mot benen.

Utförande: Vandra framåt med fötterna och tryck upp höften mot taket tills kroppen är helt rak med armarna utsträckta. Blicken upp i taket. Spänn rumpan och magen och ”brösta upp”.

Kom ihåg: Det är viktigt att kroppen är helt rak i övningen, låt inte axlarna skjutas fram utan ”brösta upp” och dra ihop skulderbladen.

Mage

Brutalbänk

Förberedande: Kliv upp i ställningen och fäst fötterna under dynorna. Inställningen skall vara så att du inte riskerar att glida ur. Sänk ner överkroppen till startläget. Armarna korsas över bröstet.

Utförande: Tryck in ländryggen i dynan bakom dig, dra in luft i magen och spänn magmusklerna. Res därefter upp överkroppen så högt du kan, pausa i toppläget och sänk kontrollerat ner till utgångspunkten.

Kom ihåg: Övningen får inte kännas i ryggen, vilket ofta betyder att magmusklerna är för trötta eller för svaga.

Sit ups crunches

Förberedande: Ligg på plant underlag med fötterna i golvet.

Utförande: Höj överkroppen mot underkroppen genom att använda magen. Återgå sedan till utgångsposition och upprepa övningen önskat antal repetitioner.

Kom ihåg: När du utför klassiska sit ups / crunches kan du ha händerna bakom huvudet för att skapa motstånd. Händerna skall ej hjälpa till under övningsutförandet. Det är magen som ska arbeta under övningen. Vill du ha mer motstånd kan du ha en viktskiva eller annan tyngd bakom huvud för att skapa mer motstånd under övningsutförandet.

Fällkniven

Förberedande: Lägg dig på rygg med raka ben och armarna utsträckta över huvudet.

Utförande: Gör dig så ”lång” som möjligt. Tryck bort tårna från kroppen och tryck ner ländryggen i golvet. Driv ben och överkropp/armar samtidigt upp mot taket och ihop så tårna och fingrarna rör vid varandra och kom kontrollerat ner till golvet igen.

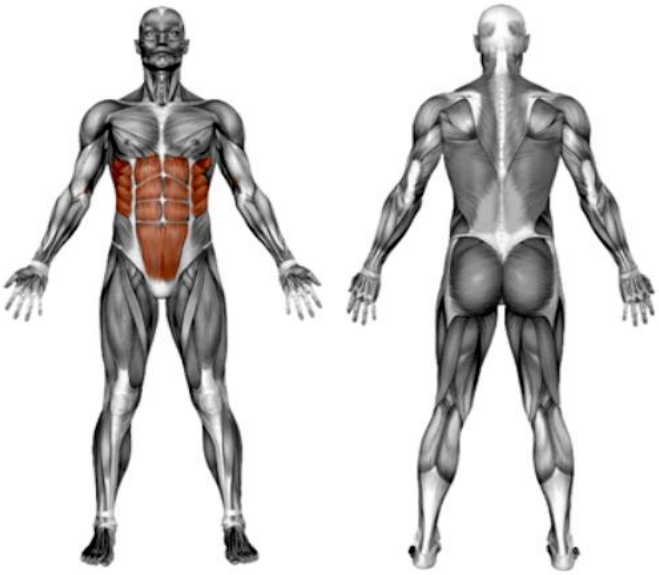
Kom ihåg: Försök få överkropp/armar och ben att röra sig samtidigt både på vägen upp och ner

Russian twist

Förberedande: Sätt dig på golvet med vikten i böjda armar framför naveln. Hälarna i golvet med 45 grader i knäna och överkroppen tillbakalutad i 45 graders vinkel mot golvet. Upp med bröstet, blicken framåt.

Utförande: Utan att välta eller vrida höft och underkropp, vrid överkroppen och armarna tills vikten är bredvid dig och rotera från sida till sida.

Kom ihåg: Upp med bröstet. Rotera bara med armar och överkropp, naveln skall alltid peka framåt.



Statisk situps

Förberedande: Lägg dig på rygg med benen böjda 90 grader och fotsulorna i golvet. Armarna längs sidorna.

Utförande: Tryck ner ländryggen i golvet, andas in i magen och spänn magmusklerna. Dra dig upp tills överkroppen är vinklad 45 grader mot golvet och håll positionen. Armarna pekar rakt framåt utanför benen.

Kom ihåg: Sträva efter att hålla överkroppen så rak som möjligt. Övningen får inte kännas i ryggen, vilket ofta betyder att magmusklerna är för trötta eller för svaga.

Liggande benlyft komplettera med lutande bänk

Förberedande: Lägg dig på rygg på en bänk eller matta.

Utförande: På bänken håller du fast dig med armarna i bänken i huvudhöjd. Börja med att placera benen böjda med lårbenen i lodrät position och låt de falla ner mot vågrät position samtidigt som du bromsar benen med mag- och höftmuskulaturen.

Kom ihåg: Kom ihåg att utföra övningen långsamt då det blir lättare att bibehålla kontakten med underlaget.

Maghopp

Förberedande: Ställ dig i armhävningsposition, dvs. med kroppen i en rak linje från axlarna till hälarna, där tårna står på en linje. Sätt ut en markering ungefär under knäna.

Utförande: Inled övningen med att hoppa med fötterna från utgångspositionen till markeringslinjen och tillbaka.

Kom ihåg: Kom ihåg att hålla den raka linjen genom att spänna i bålen och genom att trycka in skuldrorna i ryggen.

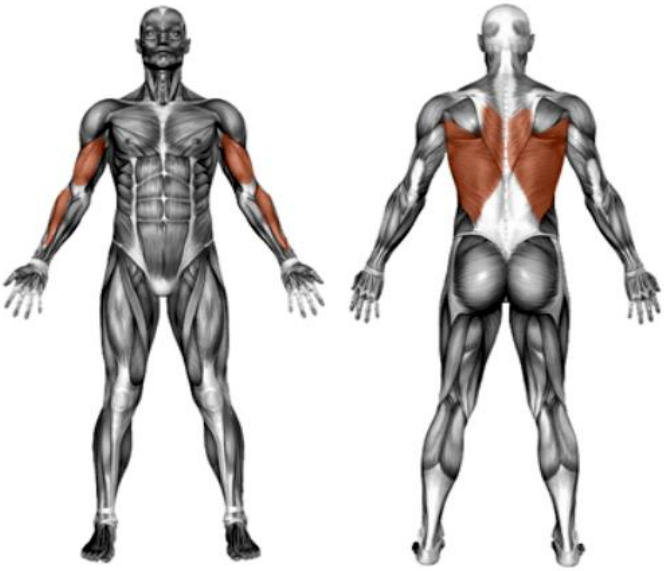
Ryggövningar

Övre rygg

Latsdrag stimulerar

Förberedande: Sätt dig på maskinen som är avsedd för latsdrag. Justera benskyddet så du sitter bra. Ta sedan tag i stången med ett brett överhandsgrepp.

Utförande: Dra stången tills den når övre bröst och dra axlarna bakåt. Återgå sedan tills armarna är utsträckta och upprepa övningen.



Chins

Föreberedande: Ställ dig framför en chin up stång och ta tag i stången med ett brett överhandsgrepp.

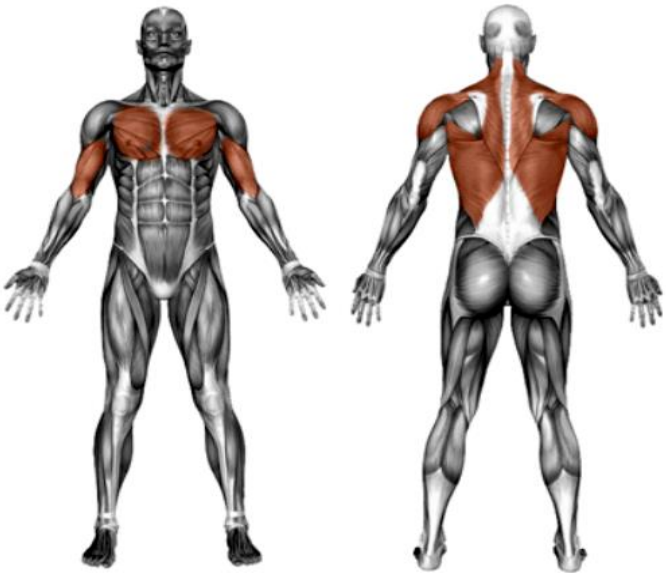
Utförande: Låt fötterna hänga fria och lyft sedan upp dig själv tills stången är över hakan. Gå sedan kontrollerat tillbaka till utgångspositionen och upprepa övningen.

En hands hantel rodd

Förberedande: Ställ dig antingen längs bänken så du har ena benet uppe för stöd eller likt bilden. Den ena handen ska vara på bänken för stöd under övningen. Ta upp en lämplig vikt och ha rak rygg.

Utförande: Lyft stadigt och kontrollerat upp hanteln nerifrån och upp tills överarmen är parallellt med ryggen eller över. Gå sedan tillbaka till utgångsläget och upprepa övningen.

Kom ihåg: Låt ryggen göra jobbet och inte biceps.

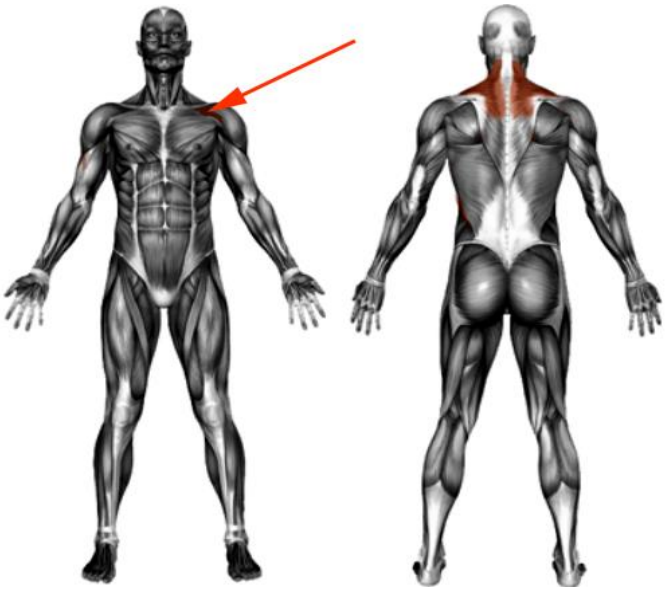


Shrugs

Förberedande: Välj en skivstång som passar dig och fatta sedan tag i den med ett överhandsgrepp.

Utförande: Lyft sedan upp axlarna så långt du klarar. Gå sedan tillbaka till utgångspositionen och upprepa övningen.

Kom ihåg: Innan du börjar kan du testa hur lång rörelselängd du har utan vikt. Du ska ha lika lång med vikt.



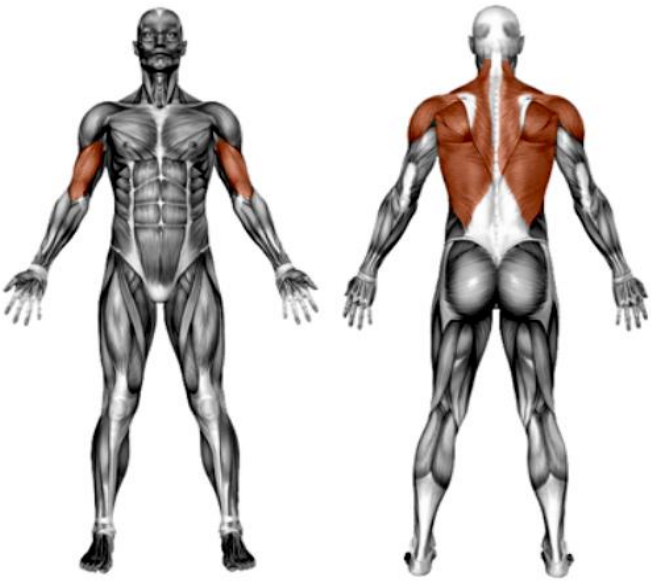
Mitten rygg

Skivstångsrodd

Förberedande: Ställ dig med något böjda knän och rak rygg och greppa sedan tag i skivstången.

Utförande: Lyft upp skivstången tills du når överdelen av midjan och återgå sedan till utgångsläget med vidsträcka armar och upprepa övningen.

Kom ihåg: Kom ihåg att alltid ha rak rygg under övningens utförande.



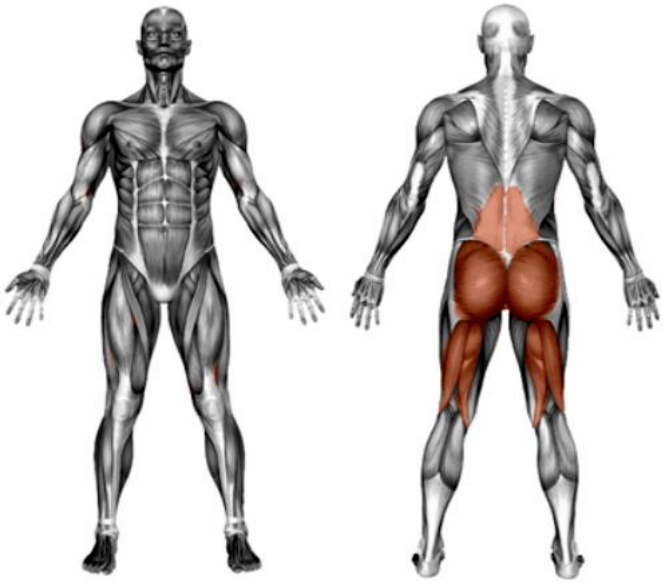
Nedre rygg

Hyperextension/hypersträck

Förberedande: Positionera dig i maskinen som är avsedd för hypersträck. Fötterna ska vara under skyddet och överkroppen ska hänga fritt från midjan på bordsplanet.

Utförande: Res på överkroppen tills du är rak och återgå sedan till utgångspositionen.

Kom ihåg: Övningen kan även utföras på en vanlig bänk om du har en vän som kan hålla i fötterna. Glöm inte att ha en kontrollerad rörelse på nervägen.



Good mornings skivstång

Förberedande: Ta en skivstång från ett skivstångsställ i samma höjd som dina axlar och lägg upp skivstången på baksidan av dina axlar.

Utförande: Luta dig framåt med överkroppen tills du nästan är parallellt med golvet och återgå till stående position. Tänk på att ryggen ska vara rak och magen spänd för att stabilisera svanken.

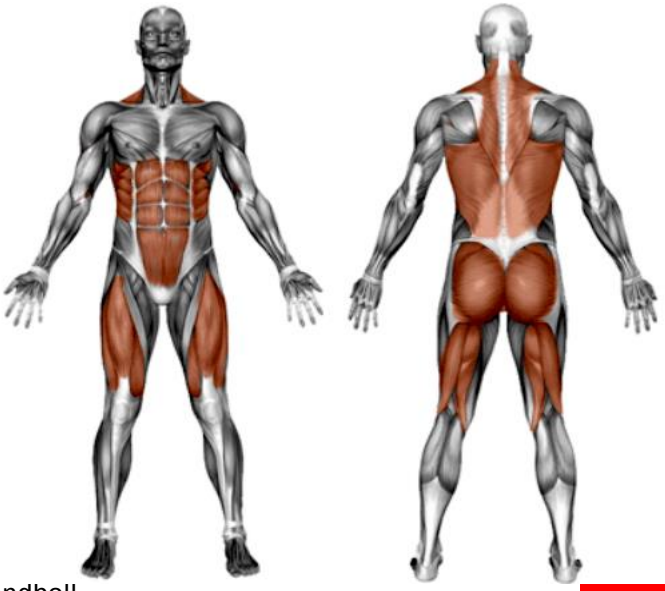
Kom ihåg: Vill du att övningen ska ta mindre på baksida ben kan du böja knäna något. Börja med mindre vikt för att sedan hitta något som passar dig.

Djupa marklyft

Förberedande: Placera en låda eller några vikter under stången. Ställ dig bakom stången på lådan/vikterna med höftbred stans. Fatta skivstången axelbrett eller så att händerna kan löpa fritt utanför knäna. Om greppmuskulaturen sviker kan en greppa stången med växelvis grepp, dvs. ena handen med handflatan mot dig och andra med handflatan från dig. Låt stången ligga över den yttersta skosnörningen. I utgångspositionen ska överkroppen vara framåtfälld så att axlarna hamnar framför händerna. Luftrummet mellan höft, underarm och axel bildar från sidan formen av en trekant.

Utförande: Spänn nu upp ryggen så att ryggens linje är neutral. Andas in med buken och lyft upp stången. Vinklarna i trekanten bibehålls tills stången har lyfts upp över knäna, varpå ryggen rätas upp och trekantens vinklar ändras. Det gäller alltså att lyfta med framsida lår från golvet och med rygg, baksida och säte från knäna och uppåt.

Kom ihåg: Kom ihåg att hålla ryggen rak under hela rörelsen och jobba med knäna i samma linje som tårna pekar.



Ryggresningar

Förberedande: Lägg dig på mage med raka ben och fingertopparna mot tinningarna. Blicken nedåt. Spänn rumpan.

Utförande: Dra upp överkroppen från golvet med ryggmusklerna utan att föterna lämnar golvet. Håll en sekund i toppläget och sänk ner igen.

Kom ihåg: Blicken snett ner i golvet, inte framåt.

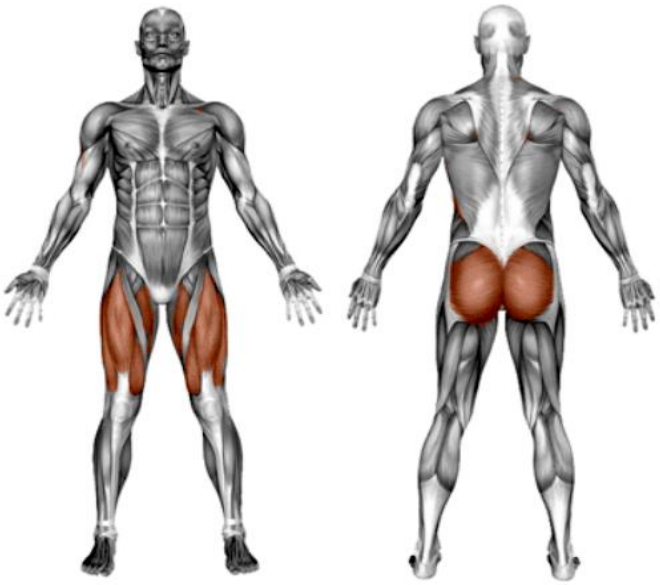
Benövningar

Benböj

Förberedande: Ställ dig med fötterna lite smalare än axelbrett. Rak i ryggen och blicken framåt. Skivstången vilandes på övre rygg/nacke och greppad lite bredare än axelbrett. Armbågarna pekar rakt nedåt eller lite snett bakåt. Dra lätt i stången ”ner i kroppen” för ökad aktivering av latsen och mer stabilitet.

Utförande: Ta ett kliv framåt och sjunk ner tills bakre knät nuddar golvet. Håll överkroppen upprätt och blicken framåt. Tyngdpunkten på främre foten skall vara mitt på foten eller lite bak mot hälen. Från bottenpositionen trycker du ifrån med främre benet och kommer tillbaka upp till utgångsläget i en sammanhängande rörelse.

Kom ihåg: Se till att skivstången vilar på musklerna på övre ryggen, inte på nacken. Hållningen är viktig, överkroppen ska vara upprätt. Fokusera på bra balans. Spänn gärna magen och skinkan på det bakre benet under rörelsen om du behöver mer stabilitet. Låt inte knäna falla inåt på något av benen i botten.



Knäböj

Förberedande: Kliv in under stången i ställningen och placera den bakom huvudet på övre ryggen. Greppa den så smalt du kan och samtidigt låta armbågarna peka så rakt nedåt som möjligt. ”Dra” stången ner i kroppen för att koppla på latsen. Dra in luft i magen och koppla på magmusklerna. Kliv ut med stången och ställ dig lite bredare än axelbrett med fötterna pekandes snett utåt. Tyngden lite mer bak på hälen.

Utförande: Tryck bak höften och sätt dig bakåt nedåt ”mellan fötterna” samtididigt som du trycker knäna lätt utåt. Sträva efter att bibehålla överkroppen så upprätt som möjligt och tyngden mitt på eller lite bak på foten. Knäna ska hela tiden peka åt samma håll som fötterna. Gå ner så långt du kan utan att ryggen rundas och vänd kontrollerat upp igen.

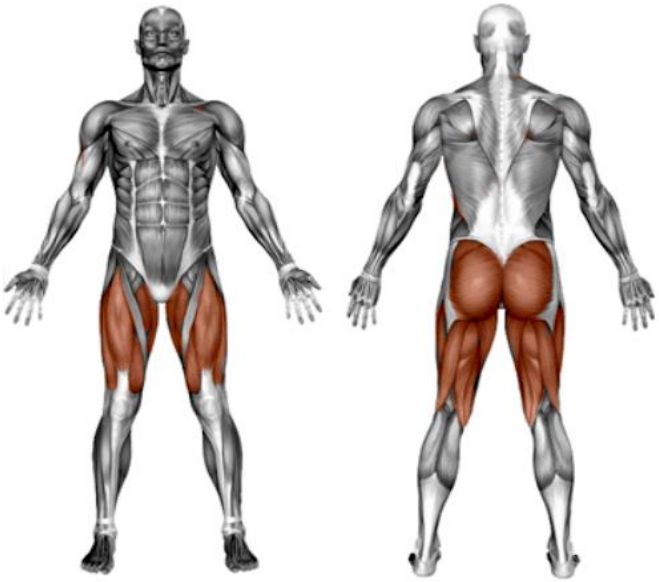
Kom ihåg: Bibehåll anspänning i magen under hela rörelsen, se till att tyngden på foten inte hamnar på framfoten, och låt inte knäna falla inåt. Behåll blicken rakt framåt unde rhela rörelsen, inte upp i taket.

Utfallssteg

Förberedande: Ställ dig med fötterna lite smalare än axelbrett. Rak i ryggen och blicken framåt. Armarna i midjan om du inte håller i en extravikt.

Utförande: Ta ett kliv framåt och sjunk ner tills bakre knät nuddar golvet. Håll överkroppen upprätt och blicken framåt. Tyngdpunkten på främre foten skall vara mitt på foten eller lite bak mot hälen. Från bottenpositionen trycker du ifrån med bakre benet och kommer direkt upp till nästa steg.

Kom ihåg: Hållningen är viktig, överkroppen ska vara upprätt. Fokusera på bra balans. Spänn gärna magen och rumpan under rörelsen om du behöver mer stabilitet. Låt inte knäna falla inåt på något av benen i botten av rörelsen.



Knäböj med upphopp air squatch

Förberedande: Ställ dig i din knäböjsposition, det vill säga med fötterna lite bredare än höftbrett och lätt utåtroterade. Tyngden mitt på foten, neutral bål med lätt anspänning, och upprätt överkropp.

Utförande: Tryck höften bakåt och kom ner i en knäböj. Tryck ut knäna och sätt dig ”mellan fötterna” med tyngden bak mot hälen. Behåll överkroppen upprätt. Vänd kontrollerat i botten och skjut ifrån uppåt, avsluta rörelsen i ett hopp. Landa på mjuka knän och börja om.

Kom ihåg: Hållningen är viktig. Låt inte ryggen rundas eller knäna falla inåt, särskilt viktigt i botten av rörelsen.

Enbensutfall med hantlar

Förberedande: Ställ dig lite smalare än höftbrett med en hantel i varje hand. Blicken framåt, neutral bål med lätt anspänning i magmusklerna. Upp med bröstet. Lägg upp den bakre foten på en bänk med fotryggen i dynan.

Utförande: Sjunk nedåt/bakåt tills bakre knät snuddar vid golvet. Skjut ifrån upp till stående i en kontrollerad rörelse.

Kom ihåg: Främre knät och främre foten peka åt samma håll, dvs framåt. Tyngdpunkten skall vara mitt på främre foten och överkroppen upprätt. Utför rörelsen kontrollerat utan att vingla.

Upphopp på box

Förberedande: Ställ dig en fotlängd framför lådan med fötterna axelbrett.

Utförande: Ta sats och hoppa upp på lådan. Landa bestämt med hela foten på lådans yta. Kliv ner igen.

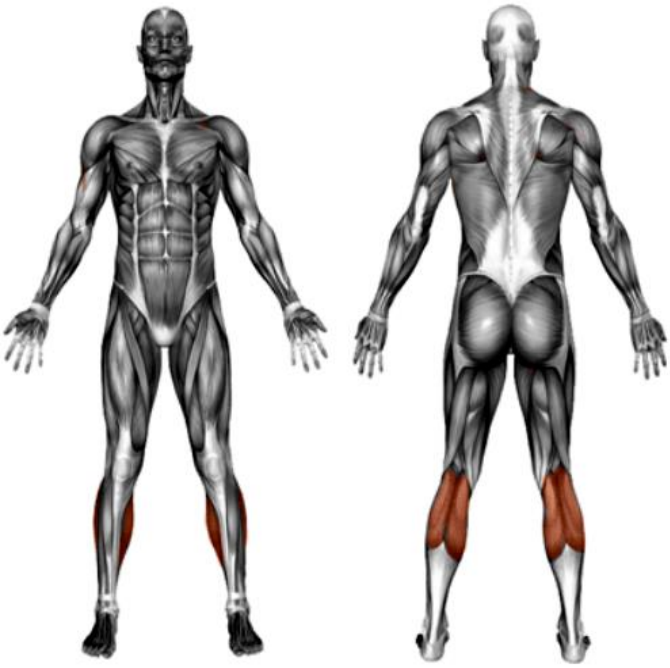
Kom ihåg: Låt inte knäna åka ihop när du tar ansats eller landar. Hoppa inte ner från lådan då det sliter onödigt mycket på knäna.

Hopprepshopp

Förberedande: Ställ dig med ett hopprep som är såpass långt att om du står på repet så når handtagen dig precis till armhålorna.

Utförande: Hoppa rep med korta, kontrollerade hopp på framfoten.

Kom ihåg: Snurra repet med korta cirklar med händer och underarmar. Behåll en upprätt överkropp och blicken framåt.



Framsida lår

Step-ups

Förberedande: Välj en lämplig vikt, antingen hantlar eller skivstång. Ställ dig nedanför en plan upphöjning, t ex en lägre bänk eller bänk avsedd för step-ups.

Utförande: Lyft det ena benet upp på bänken där du har vikten. Det andra benet ska vara fritt och endast användas för att balansera. Stig sedan ner från bänken och upprepa övningen med det andra benet.

Kom ihåg: Step-ups kräver en viss balansförmåga från utövaren. Ta aldrig en för hög bänk eller för mycket vikt. Se till att bänken är stabil och att du hanterar vikten du valt. Ta alltid det säkra för det osäkra!

Baksida lår

Raka enbensmarklyft

Förberedande: Fatta stången med axelbred fattning och ställ dig på ena benet. I utgångspositionen ska det ben du står på vara lätt böjt och tyngden ligga på hälen. Spänn upp ryggen och sug in naveln så att ryggens linje är neutral.

Utförande: Fäll nu ryggen framåt samtidigt som du skjuter bak rumpan med stången nära benet. Höfterna ska vara parallella i det horisontala planet. Böjningen sker i höftleden och det lätt böjda benet är konstant lätt böjt och böjs inte mer under lyftet. Sträck det fria benet bakom dig. Vänd i det läge där det stramar i hamstrings och där ryggens linje fortfarande är neutral.

Kom ihåg: Kom ihåg att hålla ryggens linje neutral under hela rörelsen. Ha tyngden på bakre delen av foten, har du rätt tyngdpunkt ska du kunna vicka på fötterna. Hålla höfterna parallella i det horisontala planet, kräver rörlighet i hamstrings eller mer böjning i knäled. Ju rakare ben du har desto mer belastas baksida lårmusklerna och tvärtom.

Enbenshöftlyft

Förberedande: Lägg dig på rygg med ena benets häl på en låda med benet lätt böjt. Låt det andra benet vara sträckt parallellt med det andra benet.

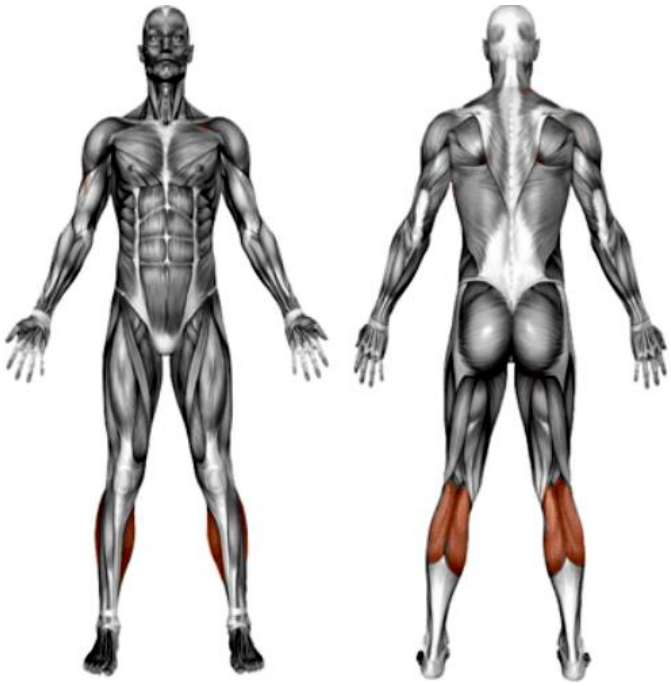
Utförande: Lyft nu upp höften tills kroppen blir rak. För ökad belastning, lägg då viktskiva på magen.

Kom ihåg: Kom ihåg att om du vill att övningen skall kännas mer på rumpan kan du flytta kroppen närmare lådan så att du får en större böjning i knäled.

Vader

Förberedande: Ställ dig i en smith (maskin med fixerad skivstång) eller maskin avsedd för vadpress. Ställ dig med tår och främre fot på ett par viktskivor eller stället som är avsett för vadpress.

Utförande: Från startposition sänker du hälen mot golvet så du sträcker ut vadmuskulaturen. Pressa dig sedan upp med hjälp av tårna tills du i det så gott som står på tårna. Vänta någon sekund i den positionen och gå sedan ner till utgångsposition och upprepa övningen.



Sittande vadpress

Förberedande: Sätt dig antingen på en bänk med viktskivor på benen eller i en maskin avsedd för vadpress. Placera dig med tår och främre fot på ett par viktskivor eller det ställ som är avsett för sittande vadpress.

Utförande: Från startposition sänker du hälen mot golvet så du sträcker ut vaden. Pressa sedan upp vaden med hjälp av tårna och främre foten så långt du kan. Vänta någon sekund i topposition och återgå sedan till startläget för att upprepa övningen.

Enbensvadpress med hantel

Förberedande: Ställ dig med ena benet på en upphöjning (låda eller dylikt) endast med främre delen av foten på kanten.

Utförande: Håll en hantel i ena handen och lyft kroppen upp och ner med sträckt ben, alltså med vaderna.

Kom ihåg: Kom ihåg att ta det försiktigt i början när du gör denna övning så att hälsenan inte tar skada.

Häl till tå-gång med hantlar

Förberedande: Se till att du har tillgång till större utrymme när du gör denna övning.

Utförande: Håll en hantel i vardera handen och gå framåt genom att rulla från häl upp till tå på varje steg.

Kom ihåg: Kom ihåg att inte hjälpa till att lyfta upp hantlarna med armarna eller axlarna när du utför övningen.

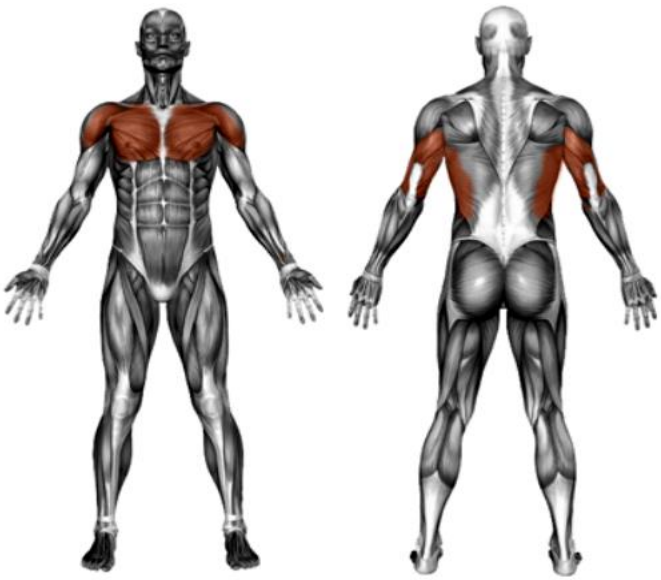
Armövning

Dips

Förberedande: Ställ dig med händerna greppade längs räcket och armarna raka.

Utförande: Gå sedan ner med överkroppen och låt armbågarna vara någorlunda fixerade. Lyft dig sedan tillbaka till utgångspositionen och upprepa övningen.

Kom ihåg: Går du lägre än vad som är brukligt för dips tar övningen mer på



bröstmuskulaturen.

Vrist curl med hantel (stärker fingermusklerna och rehab. tennisarmbåge)

Förberedande: Hämta en lämplig skivstång och greppa den med ett underhandsgrepp och cirka två tumlängders avstånd mellan händerna. Vila dina underarmar på dina ben precis framför dina knä.

Utförande: Låt skivstången rulla ut till längs din hand ända ner till dina fingrar under den extcentriska delen av övningen. Lyft tillbaka skivstången genom att greppa den så att dina händer kommer så långt tillbaka som det är möjligt.Sänk tillbaka skivstången igen och upprepa.

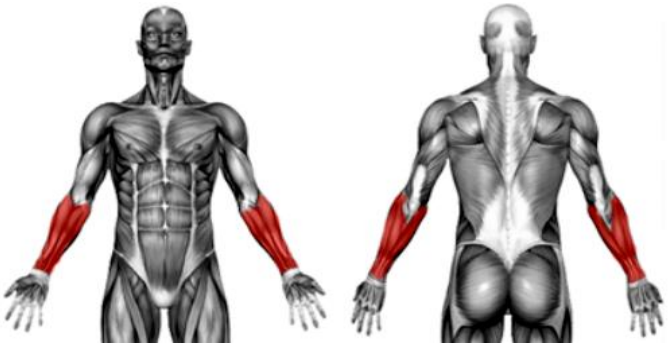
Kom ihåg: Kom ihåg att utföra övningen kontrollerat. Släpp aldrig skivstången på nedvägen och lyft upp den långsamt och kontrollerat på uppvägen. Övningen kan utföras med över- eller underhandsgrepp, för att stimulera både ovan- och undersida av underarmen.

Handledscurl med stång

Förberedande: Fatta stången som ett cykelstyre och låt stången hänga bakom dig.

Utförande: Curla upp stången genom att böja i handleden.

Kom ihåg: Kom ihåg att stå rakt med ryggen och undvik att hjälpa till med överarmar och axlar.



Tycker du att armhävningar är jobbigt, svårt eller tråkigt?
Börja med att ändra din inställning och klara ett visst antal medan du sedan ökar på intensiteten, du kommer garanterat känna skillnad om du fortsätter träna. Gör så många du kan på fötterna och gå sedan ner på knäna om tekniken brister. Armhävningar är en bra grundövning för hela kroppen, tränar båda styrka och balans. Förutom den vanliga klassiska armhävningen kan du testa några av de nedanstående varianterna för att göra armhävningarna roligare! Varianter på armhävningar:
Med händer eller fötter på pilatesboll, eller medicinboll.
Någon håller i dina fötter så det blir en parövning.
Köra mot en bänk, stol eller kant av något slag.
Variera smala och breda för att utmana musklerna. Med förflyttning åt sidan och kroppen i plankposition.

Vi tänkte börja prata lite om rörlighet som är en väldigt viktig del som idrottare men även för att hålla kroppen smidig och slippa stelhet. Att stretcha och samtidigt köra några enkla övningar hjälper mycket för att förhindra att man drar på sig skador och dessutom tycker jag att känslan efter träningen blir mycket goare om man har sträckt ut ordentligt så att mjukheten sitter i. Att stretcha direkt efter att man t.ex. slutat springa är inte det mest effektiva utan man ska egentligen vänta ungefär en halvtimme så att man hinner kyla av sig lite. Man kan t.ex. duscha och sedan stretcha ut, ofta blir det ju inte så här utan det blir mer eller mindre direkt efter träningen som man stretchar men det är bättre än inget!

Den första övningen hjälper till att mjuka upp höfter och bålen som är väldigt viktiga i handboll då man hämtar kraften därifrån när man skjuter, passar och spelar försvarsspel.

Börja med att lägga dig ner på mage på golvet med armarna utåt.

Du ska sedan föra vänster fot mot höger hand och vice versa. Här är det viktigt att försöka hålla axlarna och bröstet i golvet för att höfterna verkligen ska jobba. Jag är mindre bra på detta och kommer inte särskilt nära handen med foten men försök att sikta så nära som möjligt.