

## Rekommendationer för KAP uppvärmningsprogram

- Börjar i 10-12 årsåldern men alla kan börja när som helst. Det viktiga är att börja!
- 5 eller 10 övningar/uppvärmningspass. Gärna 10 övningar!
- 3 set á 8 repetitioner (3x8). Öka repetitioner ända upp till 15 st om god teknik utförs. Tänk på kvalité framför kvantitet!
- Varje uppvärmningspass 10-15 minuter
- Under försäsong – varje träningspass
- Under säsong – 2 ggr/v
- Gör varje uppvärmningsprogram i 8-12 veckor, byt till ett nytt uppvärmningsprogram när ni ser att det inte längre är en utmaning för spelarna

***Kom ihåg att det är kvalitén på övningsutförande som är viktigt och inte kvantitet.***

## Progression

Det finns en progressionsmodell i kompendiet som bygger på att man börjar med uppvärmningsprogrammet 1 och avslutar med uppvärmningsprogrammet 5.

För att stegra ännu mer övningarna kan man lägga in uppvärmningsprogrammet i slutet av träningspasset.

Som sista stegringen av uppvärmningsprogrammet är att man vid vissa övningar använder instabila underlag såsom balansmatta, balansplatta, tjockmatta eller vanliga mattor.

Här nedanför följer en progressionsmodell efter svårighetsgraden 1-7. Där 1 är grunderna och 7 det som ger mest utmaning.

## Progressionsmodell KAP uppvärmningsprogram

Nivå 1 - Uppvärmningsprogram 1 - del 1 och 2

Nivå 2 - Uppvärmningsprogram 2 - del 1 och 2

Nivå 3 - Uppvärmningsprogram 3 - del 1 och 2

Nivå 4 - Uppvärmningsprogram 4 - del 1 och 2

Nivå 5 - Uppvärmningsprogram 5 - del 1 och 2

Nivå 6 - Lägga in uppvärmningsprogram i slutet av träningspasset

Nivå 7 - Lägga in instabila underlag: balansmatta, balansplatta, smal- och tjock matta.

# UPPVÄRMNINGSPROGRAM 1 - Del 1



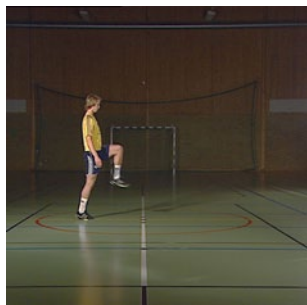
## ENBENSKNÄBÖJ - DRAKEN

Stå på ett ben och håll en boll framför kroppen på raka armar. Starta rörelsen genom att sänka bollen långsamt mot golvet och fäll samtidigt i höften med bibehållen rak rygg. Det andra benet sträcks samtidigt bakåt till ett läge då kroppen är i en vågrätt position mot golvet. Böj på stödbenets knä. Sträck sedan upp bollen mot taket med raka armar och lyft samtidigt på benet till 90 grader i höft och knä utan att röra marken. Gå sedan tillbaka till startpositionen.



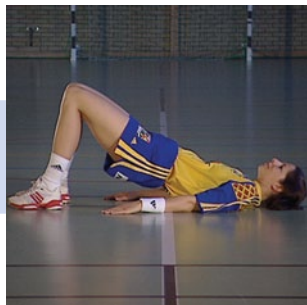
## ARMHÄVNING - PÅ KNÄ

Placera händerna en handbredd ut från skuldran och knäna i golvet. Gör en armhävning med plus som innebär att du pressar dig upp med rak rygg så att skulderbladen glider ut åt sidan.



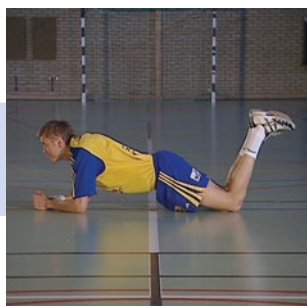
## UTFALL - UTFALLSGÅNG

Gå framåt med utfallssteg. Gör markerade knälyft följt av dämpade landningar. Främre knäet ska komma ner till maximalt 90 grader. Knäna ska hamna rakt över tårna. Tryck ifrån framåt och ta nästa steg, landa mjukt med kontroll på knäet. Håll kroppen rak och titta rakt fram.



## BÄCKENLYFT - BÅDA FÖTTERNA PÅ GOLVET

Ligg på rygg med böjda ben och båda fötterna i golvet. Håll armarna längs sidorna. Spänn magen och gör ett bäckenlyft med spända skinkor. Håll ryggen stabil och rak. Försvåra övningen genom att hålla armarna i kors över bröstet.



## PLANKA - PÅ KNÄ OCH UNDERARMAR

Ligg på golvet med ansiktet neråt. Stöd på underarmarna med armbågarna rakt under axlarna och knäna i golvet. Spänn magen och skinkorna. Lyft bålen och håll ryggen rak.

# UPPVARMNINGSPROGRAM 1 - Del 2



## HOPP & LANDNING - PÅ ETT BEN

Hoppa fram och landa mjukt på ett ben. Håll balansen och titta framåt. Knäet ska vara rakt över tårna. Variera med att hålla en boll i händerna.



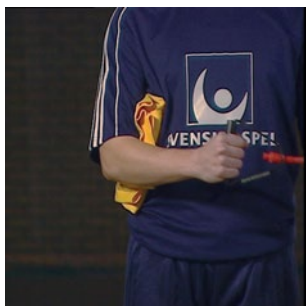
## KNÄBÖJ - HÄNDERNA PÅ HÖFTERNA

Stå med fötterna axelbrett och tårna riktade framåt. Håll händerna på höfterna och titta framåt. Gör en knäböj med hälarna kvar i golvet. Knäna ska gå rakt över tårna. Gå djupare efter hand.



## RYGG & SKULDROR - MAGLIGGANDE "LAT'S DRAG"

Ligg på mage och spänn mage och skinkor. Starta med händerna utsträckta rakt ovanför huvudet med tummarna mot golvet. Dra ner armbågarna till sidorna och vrid på händerna så att tummarna vänds uppåt. Dra samtidigt skulderbladen ner och ihop. Gå sedan tillbaka till startpositionen med tummarna mot golvet igen.



## UTÅTROTATION I AXEL - STÅENDE

Fäst ett gummiband i en ribbstol eller liknande fast punkt och ställ dig vinkelrätt mot gummibandets fäste. Lägg något mjukt mellan armbågen och midjan och håll armbågen i 90 graders vinkel. Håll ryggen rak, spänn magen, och titta framåt samtidigt som du för underarmen utåt.



## INÅTROTATION I AXEL - I STÅENDE

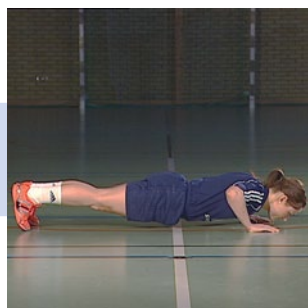
Fäst ett gummiband i en ribbstol eller liknande fast punkt och ställ dig vinkelrätt mot gummibandets fäste. Lägg något mjukt mellan armbågen och midjan och håll armbågen i 90 graders vinkel. Håll ryggen rak, spänn magen, och titta framåt samtidigt som du för underarmen inåt.

# UPPVARMNINGSPROGRAM 2 - Del 1



## ENBENSKNÄBÖJ - MED PASSNING

Stå på ett ben. Ta emot och gör passningar. Håll ryggen rak. Roterar i överkroppen. Du kan göra övningen svårare genom att göra en knäböj samtidigt.



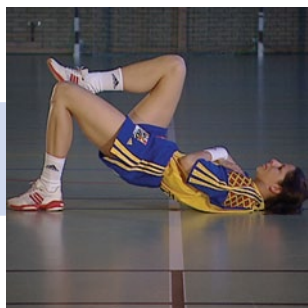
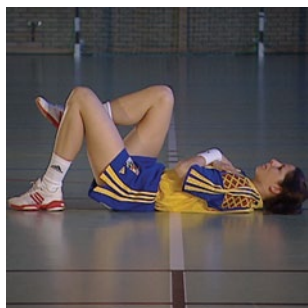
## ARMHÄVNING - PÅ TÅ

Placera händerna en handbredd ut från skuldran och tårna i golvet. Gör en armhävning med plus som innebär att du pressar dig upp med rak rygg så att skulderbladen glider ut åt sidan.



## UTFALL - PÅ STÄLLET - RAKA ARMAR ÖVER HUVUDET

Håll en boll över huvudet med raka armar. Gör ett utfallssteg framåt och titta rakt fram. Främre knäet ska komma ner till 90 grader. Knäna ska vara rakt över tårna. Utfallssteget kan göras från en bänk.



## BÄCKENLYFT - EN FOT PÅ GOLVET

Ligg på rygg med en fot i golvet. Håll det andra benet böjt mot magen. Håll armarna i kors över bröstet. Spänn magen och skinkorna. Gör ett bäckenlyft och håll ryggen stabil och rak. Förenkla genom att ha armarna längs sidorna.



## B. PÅ KNÄ MED ARMLYFT

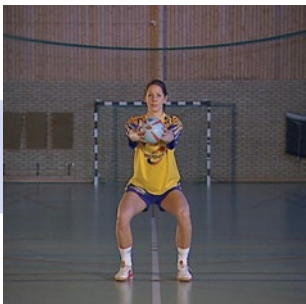
Ligg på golvet med ansiktet neråt. Stöd på underarmarna med armbågarna rakt under axlarna och knäna i golvet. Håll axlarna stabila. Lyft ena armen rakt fram och upp. Håll ryggen rak och titta framåt. Växla arm. Stegra övningen genom att lyfta armen med tårna i golvet.

# UPPVÄRMNINGSPROGRAM 2 - Del 2



## HOPP & LAND - 90 GRADER MED VÄNDNING

Hoppa och vänd ett kvarts varv. Landa mjukt på ett ben. Håll balansen och frys positionen.



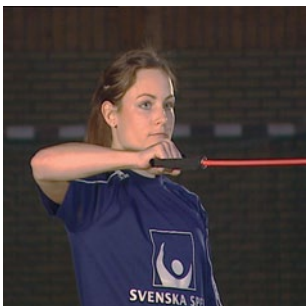
## KNÄBÖJ - ARMAR FRAMFÖR KROPPEN

Håll en boll framför kroppen med raka armar. Gör en knäböj med hälarna kvar i golvet. Knäna ska gå rakt över tårna. Gå djupare ned efterhand.



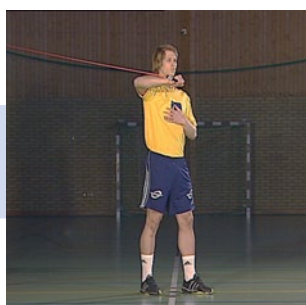
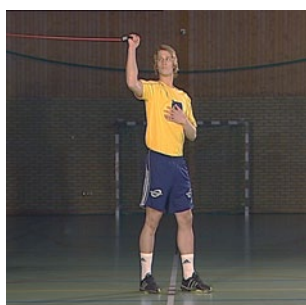
## RYGG & SKULDROR - JORDEN RUNT

Ligg på mage och spänn mage och skinkor. Håll en sko eller vattenflaska i ena handen. Starta med raka armar och med händerna ovanför huvudet. För skon i en stor cirkelrörelse till ryggen. Lämna sedan över skon till andra handen och fullfölj cirkelrörelsen tillbaka ovanför huvudet. Växla håll efter att antal repetitioner. Stegra genom att hålla i en viktplatta.



## UTÅTROTATION I AXEL - I HORIZONTALPLAN

Fäst ett gummiband i brösthöjd. Stå i gångposition vänd mot gummibandet och håll ut överarmen åt sidan i 90 grader med axeln sänkt. Armbågen ska vara i 90 graders vinkel. Håll ryggen rak, spänn magen och titta framåt. För underarmen och handen uppåt, bakåt.



## INÅTROTATION I AXEL - I HORIZONTALPLAN

Fäst ett gummiband i huvudhöjd. Stå i gångposition med ryggen mot gummibandets fäste och håll ut överarmen i 90 grader från sidan. Håll axeln sänkt och armbågen i 90 graders vinkel. Håll ryggen rak, spänn magen. För underarmen och handen framåt – nedåt.

# UPPVÄRMNINGSPROGRAM 3 - Del 1



## ENBENSKNÄBÖJ - ROTATION ARMARNA FRAMFÖR KROPPEN

Stå på ett ben med lätt böjt knä. Håll en boll framför kroppen på raka armar. Vrid kroppen och armarna från höger till vänster utan att knäet följer med. Låt blicken följa med och håll balansen. Bibehåll en god knäkontroll med lätt böjt knä.



## ARMHÄVNING - SKOTTKÄRRA

Starta med händerna i golvet med plus som innebär att du pressar dig upp med rak rygg och undviker att skulderbladen glider ihop. Den andra personen håller i underbenen. Gå framåt med händerna och spänn samtidigt magen.



## UTFALL - SNETT FRAMÅT - ARMAR FRAMFÖR KROPPEN

Håll en boll framför kroppen med raka armar. Gör ett utfallssteg snett fram åt sidan, med foten i samma riktning. Knäet ska vara rakt över tårna. Titta framåt.



## BÄCKENLYFT - EN BOLL MELLAN KNÄNA

Ligg på rygg och håll en boll mellan knäna. Håll armarna längs sidorna. Gör ett bäckenlyft med spända skinkor och håll ryggen stabil och rak. Försvåra övningen genom att hålla armarna i kors över bröstet.



## PLANKA - PÅ FÖTTER OCH UNDERARMAR

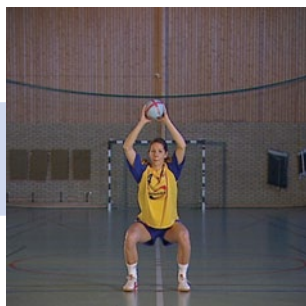
Ligg på golvet med ansiktet neråt. Stöd på underarmar och tår. Håll kroppen i en rak linje. Axlarna ska inte sjunka ner. Spänn magen och titta framåt. Försvåra med att ha fötterna på en bänk.

# UPPVÄRMNINGSPROGRAM 3 - Del 2



## HOPP & LANDNING - STEGISÄTTNING

Stegisättning med "smala" steg. Knäna ska vara rakt över tårna med kontroll. Landa med mjuka knän på båda fötterna. Håll balansen vid landningen. Variera stegisättningen med start åt både höger och vänster.



## KNÄBÖJ - BOLL ÖVER HUVUDET, UPP PÅ TÅ

Håll en boll över huvudet med raka armar. Gör en knäböj med tyngden på hälarna. Gå tillbaks till utgångsläget och fortsätt upp på tå. Håll balansen. Gå djupare ned efterhand.



## RYGG & SKULDROR - RODD

Sitt ner och fäst ett gummiband genom att vira det ett eller flera varv runt foten för att få rätt längd. Håll knäna lätt böjda och dra armarna mot dig samtidigt som du drar ihop skulderbladen. Gå sedan långsamt tillbaka.



## UTÅTROTATION I AXEL - I RYGGGLIGGANDE

Ligg ner på rygg med ett gummiband fäst i foten och håll i det med motsatt hand. Lägg något mjukt under armbågen och placera överarmen vinkelrätt ut från kroppen.

Armbågen ska också vara i 90 graders vinkel.

Böj knäet till 90 grader och dra upp handen till huvudhöjd. Håll handleden still. Sträck ut benet igen och bromsa sedan med underarmen när du går tillbaka.



## INÅTROTATION I AXEL - I RYGGGLIGGANDE

Fäst ett gummiband i en låg punkt och lägg dig ner med huvudet mot gummibandet.

Lägg något mjukt under armbågen och placera överarmen i 90 grader ut från sidan. Armbågen ska också vara i 90 graders vinkel. Ligg med böjda ben. Håll ner svanken genom att spänna magen under hela övningen. För underarmen och handen framåt, nedåt.

# UPPVARMNINGSPROGRAM 4 - Del 1



## ENBENSTÅENDE MED ROTATION

Stå på ett ben med ryggarna mot varandra. Flytta en boll runt er genom att vrida överkroppen och lämna över bollen växelvis. Växla håll emellanåt.



## ARMHÄVNING - HOPP SIDA-SIDA, EXPLOSIVT

Placera händerna en handbredd ut från skuldran och tårna i golvet. Böj armarna och skjut ifrån och flytta kroppen samtidigt åt sidan. Skjut ifrån direkt och hoppa tillbaka så att vändningen blir snabb. Gör övningen med plus som innebär att du pressar dig upp med rak rygg och undviker att skulderbladen glider ihop.



## UTFALL - I SIDLED - ARMAR FRAMFÖR KROPPEN

Håll en boll framför kroppen med raka armar. Gör ett utfallssteg åt sidan och titta framåt. Kroppen ska vara upprätt. Som stegring kan en medicinboll användas.



## BÄCKENLYFT - SIDLIGGANDE MED BOLL

Två personer ligger på sidan med böjda knän. Tyngden ska vara på underarmen och armbågen ska vara rakt under axeln och. Gör ett bäckenlyft så att kroppen blir rak. Pressa en boll mellan era händer.



## PLANKA - MED BENLYFT

Ligg på golvet med ansiktet neråt. Håll kroppen i en rak linje. Spänn magen och lyft ett ben. Växla ben. Variera med att lyfta benet åt sidan. Det går att stegra denna övning genom att lyfta armen med tårna i golvet.

# UPPVÄRMNINGSPROGRAM 4 - Del 2



## HOPP & LANDNING - SMÅHOPP MED KNUFF

En spelare blundar och hoppar små jäm-fotahopp och försöker ha en god kropps-kontroll hela tiden. Den andra spelaren knuffar lätt på kamraten i olika riktningar. Knuffa från båda hållen slumpmässigt.



## KNÄBÖJ - RAKA ARMAR ÖVER HUVUDET

Håll en boll över huvudet med raka armar. Gör en knäböj med tyngden på hälarna. Spänn magen och svanka lite. Gå djupare ned efterhand.



## RYGG & SKULDROR - RODD MITTEMOT

Sitt mitt emot varandra och håll två hop-knutna gummiband mellan er. Ha knäna lätt böjda. Dra samtidigt armarna bakåt och dra ihop skulderbladen så att ni tillsammans sträcker gummibandet. Bromsa sedan långsamt på tillbakavägen. Håll hela tiden ner axlarna.



## UTÅTROTATION I AXEL - I STÅENDE PÅ ETT BEN

Fäst ett gummiband i en ribbstol eller liknande fast punkt och ställ dig vinkelrätt mot gummibandets fäste. Lägg något mjukt mellan armbågen och midjan och håll armbågen i 90 graders vinkel. Ställ dig på motsatt ben. Håll ryggen rak, spänn magen, och titta framåt samtidigt som du för underarmen utåt. Försök att stå stadigt under hela övningen.



## INÅTROTATION I AXEL - I STÅENDE PÅ ETT BEN

Fäst ett gummiband i en ribbstol eller liknande fast punkt och ställ dig vinkelrätt mot gummibandets fäste. Lägg något mjukt mellan armbågen och midjan och håll armbågen i 90 graders vinkel. Ställ dig på motsatt ben. Håll ryggen rak, spänn magen, och titta framåt samtidigt som du för underarmen inåt. Försök att stå stadigt under hela övningen.

# UPPVÄRMNINGSPROGRAM 5 - Del 1



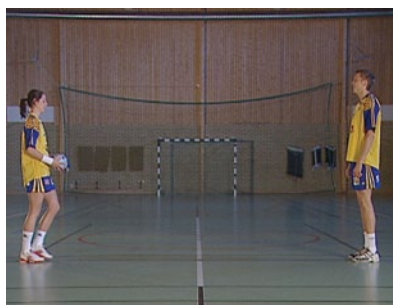
## ENBENSKNÄBÖJ - ENBENSTÅENDE DJUP KNÄBÖJ

Stå på ett ben och håll varandra i händerna. Gör en gemensam knäböj så djupt som möjligt. Knäna ska hela tiden vara rakt över tårna.



## ARMHÄVNING - SKOTTKÄRRA PÅ ETT BEN

Starta med händerna i golvet med plus som innebär att du pressar dig upp med rak rygg och undviker att skulderbladen glider ihop. Den andra personen håller bara i ena benet och går vid sidan om. Gå framåt med händerna och spänn samtidigt magen.



## UTFALL - MED PASSNING

Två personer gör utfallssteg framåt och passar samtidigt varandra. Stegra genom att öka avståndet och kastets längd.



## BÄCKENLYFT - BÄCKENLYFT MED MOTSTÅND

Ligg på rygg och placera höger fot mot den andra personens vänstra fot. Håll händerna i kors över bröstet. Det går också bra att ha händerna kvar i golvet som stöd.

Lägg tyngden på foten som har hälen i golvet. Tryck växelvis mot varandras fot samtidigt som ni gör ett bäckenlyft och håller kvar i några sekunder. Den andra spelaren sträcker samtidigt ut sitt ben och sänker ned bäckenet till en ny startposition. Spänn även nedre delen av magen. Växla rörelsen mellan er.



## PLANKA - TRÄFFA VARANDRAS HÄNDER

Stå mitt emot varandra på knä och händer. Spänn magen. Försök ta på varandras fingrar. Gör övningen svårare genom att ha tårna i golvet.

# UPPVÄRMNINGSPROGRAM 5 - Del 2



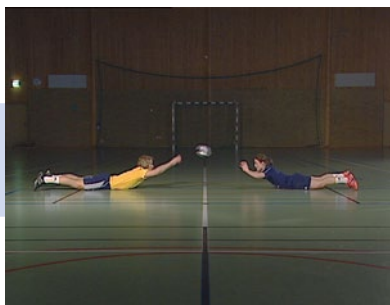
## HOPP & LANDNING - NEDHOPP MED PASSNING

Stå på en bänk och hoppa ner. Landa på två fötter med mjuka knän. Ta emot en passning. Knäna ska vara rakt över tårna.



## KNÄBÖJ - MED PASSNING

Stå mittemot varandra. Gör en knäböj med tyngden på hälarna. Knäna ska gå över tårna. Passa bollen till varandra på vägen upp ur knäböjen. Stegra med uppbackningspass.



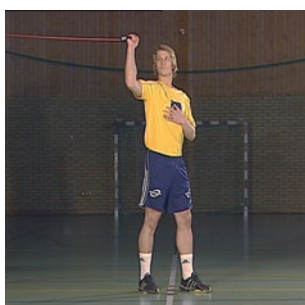
## RYGG & SKULDROR - LIGGANDE BOLLKASTNING

Ligg på mage mitt emot varandra och kasta en boll mellan er. Spänn mage och skinkor och håll tårna kvar i golvet hela tiden.



## UTÅTROTATION I AXEL - I STÅENDE I HORIZONTALPLAN

Fäst ett gummiband i brösthöjd. Stå vänd mot gummibandet och håll överarmen vinkelrätt ut åt sidan med axeln sänkt. Armbågen ska vara i 90 graders vinkel. Håll ryggen rak, spänn magen och titta framåt. För underarmen och handen uppåt, bakåt. Handleden ska vara stilla och axeln och armbågen ska hållas i samma position hela tiden. Ta sedan ett steg bakåt så att gummibandet sträcks ytterligare. Bromsa underarmen långsamt på tillbakavägen. Ta sedan ett steg tillbaka igen.



## INÅTROTATION I AXEL - I HORIZONTALPLAN

Fäst ett gummiband i huvudhöjd. Stå i gångposition med ryggen mot gummibandets fäste och håll ut överarmen i 90 grader från sidan. Håll axeln sänkt och armbågen i 90 graders vinkel. Håll ryggen rak, spänn magen. För underarmen och handen framåt – nedåt.

# PRAKTIKPASS 2 – KAP

## Praktisk genomgång av grundövningar (SHF lärarmaterial)

### Intention - Syfte

Utveckla ett rörelsemönster som ökar spelarens chanser att bli skadefria. Spelarna förbereds inför en hårdare fysisk träning senare i karriären.

### Grundposition – Atletisk hållning

Höftbrett mellan fötterna, lättböjda knä (svikt lite), upp med bröstkorgen, rulla axlarna lite bakåt och låt de vara i samma linje som örat, huvudet i mitten. Se till att denna hållning hålls oavsett om jag står på två ben, ett ben, ligger på mage, ligger på sidan eller ligger på rygg. Se bilden nedan!



### Praktisk instruktörsteknik

1. Visa alltid övningen och rörelsen i lugnt tempo först 2 ggr
2. Sedan berättar instruktören hur en rätt övning ska se ut. Visa på dig själv eller deltagare.
3. Sist visar instruktören hur rörelsen eller övningen ska se ut i rätt tempo.

## Praktisk genomgång av övningar

### Period 1 (30 min)

1. Startar med att instruktören visar hur en 10 min uppvärmning ska gå till genom att använda uppvärmningsprogrammet 1, **del 1 övningar 1-5**.
2. Deltagarna är övningstrupp.
3. Instruktören ska instruera en övning i taget till hela övningstruppen och korrigera om det behövs.
4. Sedan har instruktören 20 min att gå igenom de olika varianter som finns i varje övning.

### Period 2 (30 min)

1. Startar med att instruktören visar hur en 10 min uppvärmning ska gå till genom att använda uppvärmningsprogrammet 1, **del 2 övningar 6-10**.
2. Följ sedan steg 2-4 som ovan!

|           | Övning                                           | Visar                       |
|-----------|--------------------------------------------------|-----------------------------|
| <b>1</b>  | Enbensknäböj                                     | Enbensknäböj                |
|           | * övningar i kursiv kan instrueras om tid finns. | Draken                      |
|           |                                                  | <i>Rotation *</i>           |
| <b>2</b>  | Armhävning                                       | Armhävning plus             |
|           |                                                  | Skottkärra                  |
|           |                                                  | <i>Explosiv armhävning*</i> |
| <b>3</b>  | Utfall                                           | Framåt                      |
|           |                                                  | Sidled                      |
|           |                                                  | <i>Snett *</i>              |
| <b>4</b>  | Bäckenlyft                                       | Ryggliggande                |
|           |                                                  | Sidliggande                 |
| <b>5</b>  | Plankan                                          | På knä                      |
|           |                                                  | På tå                       |
| <b>6</b>  | Hopp & Landning                                  | Ett ben                     |
|           |                                                  | Vändning                    |
|           |                                                  | Två ben                     |
|           |                                                  | Nedhopp                     |
|           |                                                  | Med knuff                   |
| <b>7</b>  | Knäböj                                           | Knäböj                      |
| <b>8</b>  | Rygg & Skuldror                                  | Rodd                        |
|           |                                                  | Jorden runt                 |
| <b>9</b>  | Utåttrotation                                    | Stående                     |
|           |                                                  | Horisontalplan              |
|           |                                                  | Ryggliggande                |
| <b>10</b> | Inåttrotation                                    | Stående                     |

|  |                |
|--|----------------|
|  | Horisontalplan |
|--|----------------|

## **Material för praktisk genomgång**

1. PDF material
2. Bollar
3. Gummiband, gärna i tre olika styrkor. Lätt, medium och hård.
4. Mattor: balansmatta och balansplatta om det finns
5. Bänkar eller stepbrädor

---

## **TS1 - Praktikpass 3 – MAQ 60 min - Praktisk lärarhandledning**

- Här får instruktören frihet att själv välja ut lämpliga övningar ur Boken/DVD:n/webbsidan **”Styrketräning - från lek till elitidrott”**.
- Använd 10 minuter till att presentera webbsidan eller DVD:n för kursdeltagarna. Visa filmsnuttar och webbsidans upplägg.
- Förslagsvis väljer du ut några av Basövningarna eller övningar från rätt utvecklingsfas till praktikpasset. Övningar med kroppen som belastning och bålstabilitetsövningar rekommenderas.

## Praktikpass 4 träningslära TS1

### Pass 1

#### 90 min: Lyftteknik ryck-knäböj, knäböj och frivändning från knäna

*Att tänka på i ryck-knäböj:*

- Mät upp greppet på en pinne genom att hålla ena armen rakt upp och den andra i 90° vinkel rakt ut åt sidan. Överför avståndet mellan händerna till skivstången.
- Fotställningen ska vara så bred att din rumpa får plats mellan fötterna. Tårna ska peka något åt sidorna i samma riktning som knäna.
- Håll skivstången på raka armar, känn balansen och gå ner i "sittposition".
- Din medhjälpare kontrollerar skivstångens bana först från sidan. Där ska han/hon uppmärksamma att lodlinjen från skivstången passerar rakt genom foten, med lika stor del av kroppen framför skivstången som bakom. Fäller du kroppen framåt lägger du något under hälarna som höjer upp. Tar du ut rörligheten i axlarna höjer du också upp under hälarna tills du klarar att behålla skivstångens position hela vägen.
- Framifrån ska han/hon uppmärksamma att knäna inte rör sig i sidled, och att fotpositionen hålls. Viktigt att också uppmärksamma att fotens tryck mot golvet är jämt fördelat över hela fotsulan.

*Att tänka på i knäböj:*

- Lägg skivstången på dina axlar, var noga med att skivstångens mittpunkt är centrerad.
- Fotställningen ska vara så bred att din rumpa får plats mellan fötterna. Tårna ska peka något åt sidorna.
- Andas in och upp med bröstet innan knäböjen påbörjas. Andas ut på vägen upp.
- Din medhjälpare kontrollerar skivstångens bana först från sidan. Där ska han/hon uppmärksamma att lodlinjen från skivstången passerar rakt genom foten, med lika stor del av kroppen framför skivstången som bakom. Fäller du kroppen framåt lägger du något under hälarna som höjer upp.

*Att tänka på i frivändning från knäna:*

- Ha en bred och stabil fotställning, fötterna rakt under höften (höftbrett). Greppa skivstången axelbrett och låt den hänga i dina armar. Fäll i midjan, bak med axlarna, puta bakåt med rumpan och ha en lätt böj i knäna. När skivstången är ovanför/på toppen av knäskålarna i höjd håller du in skivstången mot benen. Där är startpositionen.
- Tryck ifrån med benen så det blir ett hopp. Låt armarna bara följa med stången och fånga upp den på bröstet med armbågarna pekande framåt, och handlovarna uppåt med skivstången vilandes i händerna.
- Om du ska avsluta med stöt, trycker du ifrån med benen så det blir ett hopp där du landar med ena benet framför det andra. Samtidigt låter du armarna bara följa med skivstången och fånga den på raka armar. Hitta balans.

- Din medhjälpare ska titta från sidan att axlarna är framför skivstångens lodlinje i startläget, och följa skivstångens bana som ska vara rak och lodlinjen ska hela tiden passera genom foten.

*Knäböj och frivändning är de centrala övningarna för att skapa styrka och power.*

---

# PRAKTIKPASS 5 - SNABBHET

(lärmaterial)

## Intention - Syfte

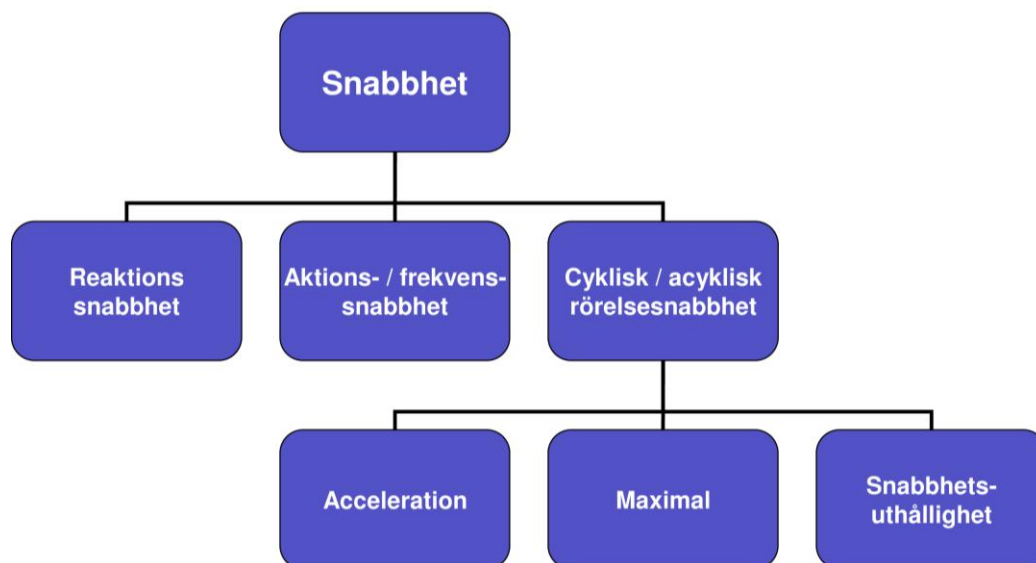
Läraren ska ha grundläggande kunskaper om snabbhet under grundträningsstadiet och hur man lägger upp en ålders anpassade snabbhetsträning.

## Snabbhetsträning

Snabbhet är förmågan att utföra rörelser i ett under förutbestämda villkor minimalt tidsavsnitt. Snabbheten är en synnerligen komplex förmåga och den grundar sig på många olika egenskaper, i första hand

- förmågan i nerv-muskelsystemet (koordinationen)
- förmågan till styrkeutveckling i muskulaturen (styrkan)

Handboll har på senare år har utvecklas till en allt snabbare och explosivare sport där spelarnas kapacitet i snabbhet är av stor betydelse genom att spelarna ska antingen springa, röra sig, hoppa, reagera eller ändra riktning snabbt.



| Form          | Arbete<br>sekunder | Antal<br>reps/set | Vila<br>min | Prio |
|---------------|--------------------|-------------------|-------------|------|
| Reaktion      | Specifik           | 5-10/1-3          | 1-2         | ←    |
| Aktion        | Specifik           | 5-10/1-3          | 1-2         | ←    |
| Frekvens      | 5-20               | 4-6/1-3           | 1-2         | ←    |
| Acceleration  | 2-5                | 5-7/1-3           | ½-3         |      |
| Maximal       | 5-8                | 5-6/1-3           | 1-8         |      |
| Snabbhetsuth. | 10-20              | 2-5/1-3           | 3-8         |      |

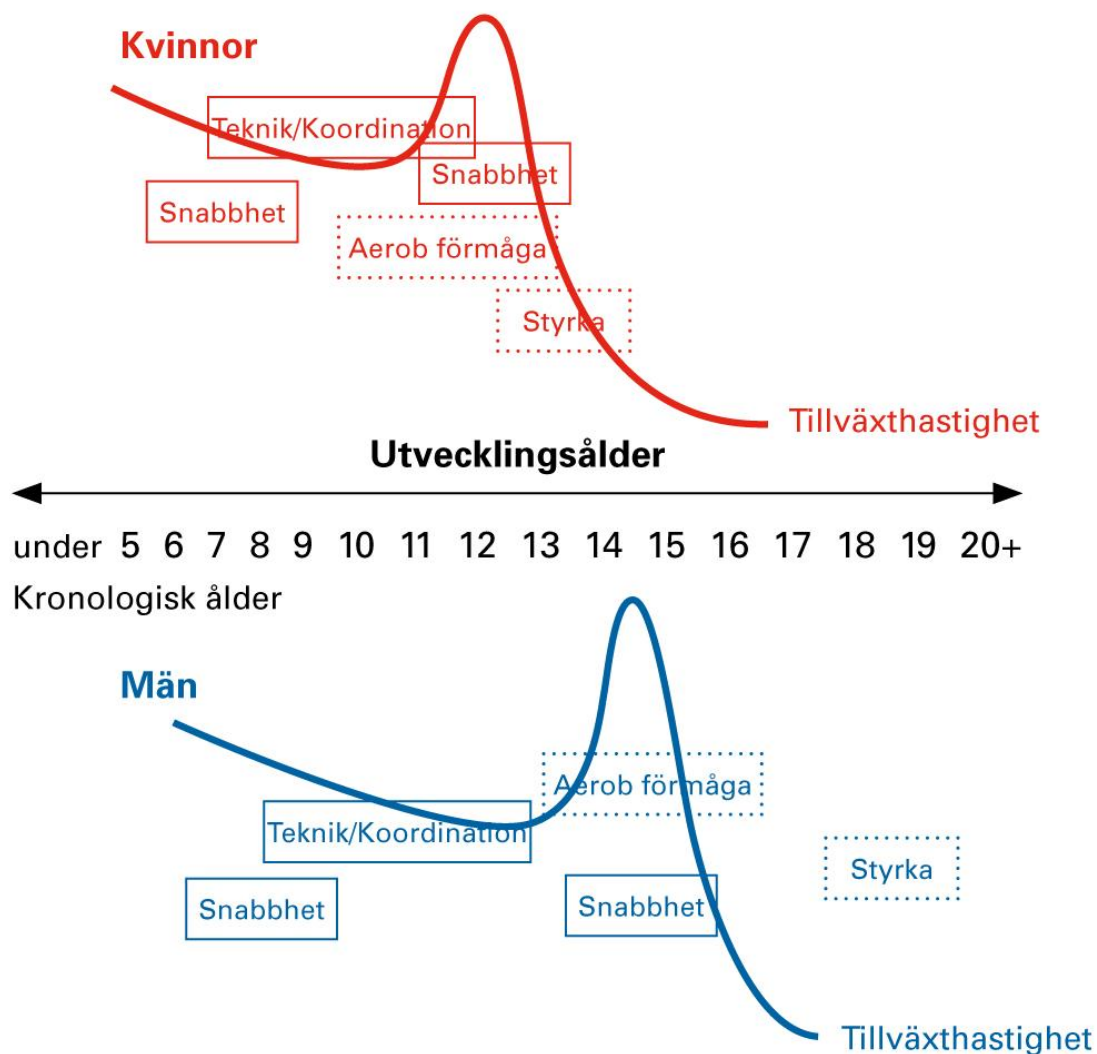
## Två känsliga perioder för mottaglighet av snabbhetsträning

### Tjejer

- Första perioden inträffar vid 6-8 års ålder
- Andra perioden inträffar vid 11-13 års ålder

### Killar

- Första perioden inträffar vid 7-9 års ålder
- Andra perioden inträffar vid 13-16 års ålder



Figur 10. Extra gynnsamma träningsperioder för optimal utveckling av olika fysiska kapaciteter (Canadian Sport Centres 2010).

## Snabbhetsträning för period 1

- Tjejer \* 6-8 år och killar \* 7-9 år
- Fokusera på att utveckla frekvens och riktningsförändring (agility)
- I riktningsförändring ska man stimulera att springa och vända, växla riktning och lära sig att stanna och starta.
- Snabbhetsträning ska stimulera både ben ex stafetter och armar ex olika kast med olika typer av bollar, mini handboll, tennisboll och lätta medicinbollar eller genom att träna löpning.
- Barnen ska aldrig uppleva obehag under snabbhetsträningen
- Gör en progressionsmodell som översträcker flera år ex. ha en modell på 8 år för tjejer, börja med korta sträckor ex 10 m när de är små till längre sträckor ex 20-40 m när de närmar sig puberteten.
- Variera träningen

### Träningsmetod

- Spel
- Lekar
- Stafetter

***Kom ihåg att snabbhetsträningen under period 1 har sitt syfte att anpassa olika rörelsemönster för nervsystemet, en så kallad neuromuskulär inläring. Allt eftersom samordningen av musklerna förbättras så kommer även barnets kapacitet att bli snabbare förbättras.***

## Förslag för periodisering av snabbhetsträning för period 1

| Typ av träning                        | Tid/sträcka | Antal reps | Vila    |
|---------------------------------------|-------------|------------|---------|
| Spel/Lekar                            | 20-30 min   | 1-2        | ---     |
| Stafetter                             | 10-15 m     | 3-5        | 2-3 min |
| Riktningsförändringar                 | 5-15 m      | 4-8        | 2-3 min |
| Snabbhetsträning<br>(ex. löpskolning) | 10-40 m     | 4-6        | 3-4 min |

## Förslag på spel, lekar och stafetter

- Läs – Klubbpaketet övningsbanken, pdf
- Bok – Klassens favoriter i lek och idrott av Ulf Bjuremar
- Bok – Klassens idrottsdagbok av Ulf Bjuremar
- Läs - Children's Handball Coaching Course, pdf
- <http://www.lekarkivet.se/>
- <http://lekbanken.idrott.fi/>
- <http://www.kulan.net/ilekar.html>

## Snabbhetsträning för period 2

- Tjejer \* 11-13 år och killar \* 13-16 år
- Fokusera på att utveckla den anaeroba alaktata energisystemet
- Aerob alaktat system – start och lagrad system som inte kräver syre och inte producerar mjölksyra
- I riktningsförändring ska man stimulera att springa och vända, växla riktning och lära sig att stanna och starta.
- Utveckling av snabbhet ökar under puberteten eftersom både kroppen och musklerna ändrar i storlek
- Under puberteten är tjejer och killar mer mottagliga för antal set och repetitioner
- I handboll är det viktigt att träna upp reaktionsförmågan som visar sig i t ex en handbolls målvakt reaktionsförmåga att snabbt reagera på ett skott eller en utespelarens snabba reaktionstid när de uppfattar en situation på plan t ex. kontring, fint eller genombrott

### Träningsmetod

- Spel/Lekar
- Stafetter
- Snabbhetsträning (idrottsspecifik)

## Förslag för periodisering av snabbhetsträning för period 2

| Typ av träning                      | Tid/sträcka | Antal reps | Vila    |
|-------------------------------------|-------------|------------|---------|
| Spel/Lekar                          | 10-30 m     | 4-6        | 2-3 min |
| Riktningsförändringar               | 5-25 m      | 5-10       | 2-3 min |
| Snabbhetsträning<br>(inkl. starter) | 20-40 m     | 5-8        | 4-5 min |

| Utveckling av de tre energisystem  |                   |                  |                                          |
|------------------------------------|-------------------|------------------|------------------------------------------|
|                                    | Anaerobic Alaktat | Anaerobic Laktat | Aerobic                                  |
| Duration                           | 0-10 sek          | 10 sek-1 min     | 1-60 min +                               |
| Sträcka                            | 20-80 m           | 80-400 m         | 300 m-15 km<br>eller upprepad<br>löpning |
| Intensitet                         | maximal           | 90-100 %         | 50-75 %                                  |
| Repetitioner                       | 3-4               | 1-5              | 3-20                                     |
| Återhämtning                       | 1 ½ -3 min        | 2-10 min         | 1-3 min                                  |
| Set                                | 1-4               | 1-4              | 1-4                                      |
| Återhämtning efter<br>avslutad set | 8-10 min          | 10-20 min        | 5-8 min                                  |
|                                    |                   |                  |                                          |