

A black and white photograph of two young handball players in a gym. One player is seen from the back, wearing a light-colored t-shirt and dark shorts. The other player is facing forward, wearing a dark t-shirt and a light-colored mesh training bib, holding a handball high in their right hand. White line art sketches of handball players are overlaid on the photo. The text '2023' is at the top, followed by 'GUIDE -' and 'FÖRSÄSONGSTRÄNING 8-16 ÅR' in large, bold letters.

2023

GUIDE -
FÖRSÄSONGSTRÄNING 8-16 ÅR

HANDBOLLS *Malin*



**TILLPASSNING FÖR DITT LAG - BOKA ETT
COACHNING SAMTAL**

MAJ-AUG

www.handbollsmalin.se
malin@handbollsmalin.se

TÄNKET BAKOM FÖRSÄSONGSTRÄNING

VIKTEN AV ATT BYGGA EN GRUND

Försäsongsträningen är en av de viktigaste perioderna men också en mindre prioriterad period som vi tränare får lära oss av. Varför är det så när detta är grunden i att lyckas i sin sport och öka förutsättningarna till att inte få överbelastningsskador?

Jag är uppväxt med att en försäsong är till för att vara extremt tufft fysiskt och att man ska lära sig mentalt att stå i tuff träning. Detta kan även kallas för att bryta ner utövarna, men är det rätta vägen att gå?

Med försäsongsträning ska vi förbereda kroppen, fysiskt och mentalt för att **tåla** en viss typ av belastningen över tid. Det innebär att man stegrar belastningen över en längre period, att man inte chockar kroppen med en allt för hög belastning för fort. Vi är beroende av att bygga en stabil grund som våra utövare ska stå på när träningarna väl blir tuffare, den belastningen vi önskar de ska tåla för att klara sportens kravställning.

PRIORITERA RÄTT & ÖKA MOTIVATIONEN

Skador är extremt påfrestande för motivationen och vi kan bli mycket bättre på att prioritera rätt i vår träningsplanering, att vi har förståelse för att grunden bygger man genom små pusselbitar i taget för att få en stabilare helhet och med bidra till en högre motivation.

BYGGA ATLETER

Oavsett vilken ålder vi tränar bör våra ambitioner vara att stärka individer fysiskt och mentalt för att öka förutsättningarna att leva ett hälsosamt liv. Vi bygger framtiden och hur önskar vi att den ska se ut?

Att prioritera grunden kommer ge dig och dina utövare större chanser att nå de resultat ni önskar. En stabil grund ger bättre tränade utövare vilket skapar förutsättningar som man inte hade haft om man väljer att tro att försäsongsträning handlar om att bryta ner sina utövare fullständigt. Vi ska bygga atleter, bygga utövare så att de ökar sina chanser att nå sina drömmar.



HANDBOLLS *Malin*
● ● ●

TILLPASSNING FÖR DITT LAG - BOKA ETT COACHNING SAMTAL

TILLPASSA ER FÖRSÄSONG

Behöver du hjälp att tillpassa det du precis läst i Nivå 1 och/eller 2? Den där tillpassningen som hjälper era individer att lyckas med träningen bättre.

Vi går igenom tillsammans och tillpassar planeringen med upplägg och övningar som passar just ert lag, med era individer. Oavsett vilken nivå de befinner sig så finner vi balansen.

ETT COACHNING SAMTAL

Efter att ha köpt en eller flera av mina guider kanske det uppstår olika frågor som du skulle vilja snabbt ha svar på. Då kan ett coachning samtal ge dig den där sista pusselbiten, och kanske får du med dig lite extra boost i din träningsvardag.

Välj mellan:

- telefonsamtal
- digitalt möte
- fysiskt möte

Längden på samtalet styr du!

Efter mötet får du en summering av vad vi har gått igenom så att du inte missar några verktyg.

BOKA DITT COACHNING SAMTAL ● ● ●

Det lilla kan betyda så mycket för att ta nästa steg i er utveckling

Klicka på "BOKA HÄR" och boka ditt samtal idag!

[BOKA HÄR](#)



FÖRSÄSONGSGUIDEN ÄR UPPBYGGD I NIVÅ 1-3 ENLIGT FÖLJANDE:



Nivå 1 8-12 år GRATIS

Träningsbakgrund - detta behöver du veta för att lyckas med träningen

Nivå 1 12-16 år GRATIS

Träningsbakgrund - detta behöver du veta för att lyckas med träningen



Nivå 2 8-12 år 199 kr

Träningsupplägg - så bygger du upp effektiva träningar hela året

Nivå 2 12-14 år 199 kr

Träningschema - så lägger du upp en effektiv försäsongsträning

Nivå 2 14-16 år 199 kr

Träningschema - så lägger du upp en effektiv försäsongsträning

Köp hela Nivå 2 (tre guider) 499 kr



Nivå 3 8-16 år från 450 kr

Tillpassning för ditt lag - boka ett coachning samtal

**KLICKA IN PÅ HEMSIDAN WWW.HANDBOLLSMALIN.SE
FÖR ATT TA DEL AV GUIDERNA!**

HANDBOLLS *Malin*



HandbollsMalin startades av mig, Malin, i januari 2020 för att börja resan att dela med mig av min passion för handboll, hållbart ledarskap och kunna vara en inspiratör inom idrotten.

Jag har EHF MasterCoach licens, vilket är den sista tränarutbildningen handbollen erbjuder. Utöver det har jag lagt och lägger stort fokus på att utbilda mig inom fysisk träning och ledarskapet, då jag vet att detta är avgörande för att vara bli en framgångsrik ledare som jag drömmer om.

HandbollsMalins syfte är att skapa hållbara förutsättningar för tränare och klubbar inom idrotten, för att man på egen hand ska sluta behöva uppfinna hjulet varje gång. Syftet är att nå en effektivitet i säsongen, träningen och den enskilda övningen för att vardagen som framförallt ideell ledare ska bli enklare. Detta leder till ett större lugn i att du vet vart du och ditt lag är på väg.

Jag vill ge dig det du behöver för att lyckas och bli bättre än igår!

- Malin