

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 in the top left, 'GUIDE -' is in the top center, and 'FÖRSÄSONGSTRÄNING 12-16 ÅR' is in the top right.

2023

GUIDE -
FÖRSÄSONGSTRÄNING 12-16 ÅR

HANDBOLLS *Malin*



**TRÄNINGSBAKGRUND - DETTA BEHÖVER DU VETA
FÖR ATT LYCKAS MED TRÄNINGEN**

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*
● ● ●

TRÄNINGSBAKGRUND - DETTA BEHÖVER DU VETA FÖR ATT LYCKAS MED TRÄNINGEN

TRÄNING MAJ - AUG

Att plötsligt öka träningsmängden OCH belastningen är att förkasta värdet av försäsongsträning. Det skulle inte ge något syfte. När seriespelet är klart bör man ta någon vecka fri för att behålla motivationen för sporten och ge kroppen en paus innan man kickstartar en ny säsong. När ska denna pausen annars ske? Under sommaren?

Det är då önskar vi att de kör försäsongsträning för att inte få chock när lagträningarna startar.

Maj-Aug är en period där vi ska bygga upp utövarna **långsamt**, för att tåla en viss typ av belastning och kunna utvecklas vidare utan att ha blivit nedbrutna av träningen, och/eller överbelastningsskador.

Individuell tillpassning är en viktig faktor, att träffa varje individs belastning optimalt och effektivt.

VAD ÄR 12-16 ÅR FAKTISKT MOTTAGLIGA FÖR?

Barnen börjar bli till ungdomar vilket innebär att det aeroba systemet kan börja utvecklas i form av specifik **konditionsträning**. Under denna perioden är individerna påväg in i puberteten vilket betyder att det blir än viktigare för oss att behålla **tekniken** i de olika övningarna, samtidigt som vi börjar jobba mer med **styrka** för att minska skador och förbereda kroppen för en viss typ av belastning. Detta är en perfekt ålder för att stegra den "tuffare" träningen långsamt, vilket betyder att vi chockar inte en 12 åring med en 16 åringens upplägg.

BEMÖT MOTTAGLIGHETEN & STÄRK SYFTET

Försäsongsträning ska vara en kul period som våra utövare ska se framemot, inte tvärtom. Självklart kanske det inte är den perioden som gör att individerna håller på med sin idrott, men det är en period som vi ska sätta en stor värdefull-etikett på. Vi ska jobba med kondition, tekniker och styrka på ett lekfullt sätt som individerna känner att de kan använda i sin idrott, att de förstår värdet av övningarna och hur de faktiskt blir starkare av dem.

TRÄNINGSFÖRSLAG LÖP & STYRKA ●●●

En vägledning för att bygga grundkondition och styrka effektivt

LÖPNING 2-4 GÅNGER I VECKAN

Pass 1
Ansträngande (3 av 5)

Pass 2
Medel (2+3 av 5)

Pass 3
Ansträngande (3 av 5)

Pass 4
Extremt ansträngande (5 av 5)

Vi är beroende av att tillpassa löppassen för individen, där fokus är att stegra **belastningen**. Att löpa ett lugnt pass på 20 min har inte alls lika stor belastning som ett intervallpass i maxfart. Fokus bör ligga mer på vilken typ av belastning de utsätts för, inte antalet pass.

STYRKA 1-2 GÅNGER I VECKAN

Pass 1 (lätt, medel eller tungt)
6 grundövningar, 3-5 set, 5-10 repetitioner

Pass 2 (lätt, medel eller tungt)
6 grundövningar, 3-5 set, 5-10 repetitioner

Avsluta varje pass med 2-3 bål- och axelstabilitet/styrka.

Innan varje styrkepass väljer man 2-3 spänstövningar och fotarbete, eftersom det är nu som kroppen är mest mottaglig för denna typen av övningar. Efter styrketräning är kroppen mer sliten.

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