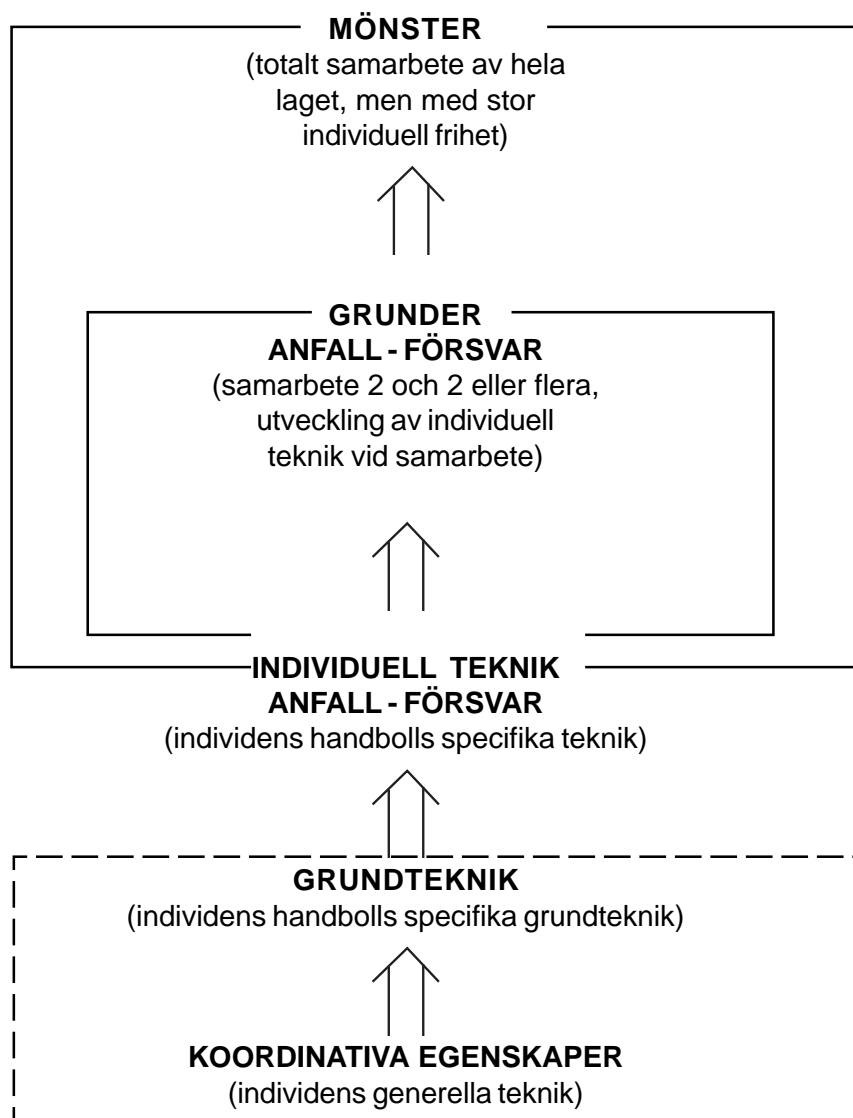


TEKNISK/TAKTISK PROGRESSIONS MODELL:**TEKNISK/TAKTISK UTVECKLING**

OBS! Viktigt är att lägga en plattform genom förberedande träning av koordinativa egenskaper och grundteknik, för att utveckla den individuella och kollektiva teknik/taktiken. Vid träning av spelmönster så måste man samtidigt alltid träna individuell teknik och även grunder anfall - försvar.

DEN LÅNGSIKTIGA UTVECKLINGEN

Den långsiktiga utvecklingen är inte bara en förståelse av olika stadiers innehåll, utan även en kunskap om individens och kollektivets handbolls tekniska utveckling. Med handbollens teknisk/taktiska specifika krav, krävs både individuell teknik och kollektivt spel för att nå en hög prestation.

För tidig träning av kollektivt spel som kan vara vinstgivande i unga år, leder oftast till brister i den individuella tekniken som har negativa effekter på utövaren när denne blir äldre. För tidig framgång som ung bidrar också till "mättnad" och kan sänka motivationen för vidare träning. Teknisk/Taktisk träning kräver flera års träning och inte minst rätt nivåanpassning på metoder och övningar. I ungdomsåren är det viktigt att starta med koordinativ träning (generell teknisk träning, se träningslära) och grundteknik (individens handbolls specifika grundteknik) för att senare kombinera individuell teknik (specifik handbolls teknisk träning) samt grunder anfall, försvar (samarbete 2 och 2 eller flera). Detta skapar ett grundlag för att senare träna mönster (avancerat kollektivt spel).

Balansgången i ungdomsåren mellan koordinativ träning, individuell grundteknik, individuell handbolls teknisk träning, grunder anfall, försvars träning är mycket viktig. Vid ensidigt individuell träning blir kollektivet lidande och vice versa, om man däremot växlar mellan dessa former höjer man nivån på laget. Förbättrar man ytterligare träningen inom ett område ex. individuell teknik, måste den kollektiva träningen höjas och resultatet förbättras betraktligt.