

## Långsiktig inläring

I träningsläran beskrivs den långsiktiga utvecklingen som en process av träning av en otränad nybörjare upp till dennes prestationsgräns. Uppgiften är alltså att höja träningstillståndet från år till år, till den gräns för prestationsförmågan som sätts av det genetiska taket.

Ålderssiffrorna som anges är ungefärliga. De är beroende av flera faktorer - hur många år man har tränat, den biologiska mognadsåldern o s v.

Den långsiktiga utvecklingen går över följande stadier:

<b>Ålder</b>	<b>Träningsstadium</b>	<b>Lag</b>
20-22	Högprestationsstadium	A-LAG (herrar, damer)
	Prestationsstadium	A-LAG (herrar, damer)
16-18	Uppbyggnadsstadium	JUN. (herrar, damer)
		A-UNGDOM (pojke, flicka)
13-14	Grundträningsstadium	B-UNGDOM (pojke, flicka)
		C-UNGDOM (pojke, flicka)
9-10	Lekstadium	D-UNGDOM (pojke, flicka)
		E-UNGDOM (pojke, flicka)
7-8		

**Delmål för resp stadium****LEKSTADIUM 7-8 år till 9-10 år****Träning av grundfärdigheter**

## Grundfärdigheter

- springa
- hoppa
- gripa/hålla
- dribbla/studsa
- fånga
- falla

**Koordination**

- + timing eller kopplingsförmåga
- + rumsorienteringsförmåga
- + balans och jämviktsförmåga
- + reaktionsförmåga
- + anpassning och variationsförmåga
- + differentieringsförmåga
- + rytmisk förmåga

**Samla rörelseerfarenheter:**

- bollvaneövningar
- lekar, löp, kast, hopp, till musik, terräng, vatten, lugna, sånglekar.
- hinderbanor

**Allmän personlighetsutveckling:**

- lära känna varandra
- att vara en i laget
- ta hänsyn
- ge och ta beröm
- samarbete
- regelförståelse

**GRUNDTRÄNINGSTADIUM 9-10 år till 13-14 år****Lära många tekniska grundformer****Grundteknik (vidareutveckla)**

- greppa, fånga
- dribbla, styra, kontrollera
- kastkoordination
- löpkoordination
- hoppkoordination
- fallkoordination, fallteknik

**Anfallsspel**

- Tankar kring träning
- Anfallsspel
  - + Målsättning med anfallsspel
- Anfallets fyra olika faser
  - Kontring Fas 1 och 2
    - + grundteknik och individutvecklande övningar
    - + helkontring
    - + halvkontring
    - + samarbete Fas 1 och Fas 2
  - Anfallsspel Fas 3 och 4
  - Grunduppställning i Fas 3
    - + 3-3 uppställning, 2-4 uppställning
    - + boll och löpvägar i 3-3 och 2-4
    - + rörelse med och utan boll
    - + rätt vänd mot målet
    - + bra eller dåligt spelavstånd till:
      - bollen
      - motspelaren
      - medspelaren
      - målet
      - linjerna
    - + bredd - djup
    - + spelskugga
  - Anfallsspel Fas 4
  - Individuell teknik
  - Skott
    - + 9 m stämskott
    - + löpskott
    - + hoppskott
      - armen i högt läge
    - + metodisk träning av 9 m skott
    - + kantskott för kantspelare (K6)
      - rakt kantskott
      - med armen långt ut
      - skott med "gammal" skruv (tumskruv)
      - armen långt ut, skott på insidan
      - armen högt, lobb
    - + metodisk träning av kantskott
    - + skott från linjen (M6)
      - mottagning av inspel
      - fallskott
      - upphoppsskott

- + metodisk träning av mottagning av inspel, fallskott och upphoppsskott
- Passningar
  - + stämmpassningar
  - + hoppassningar
  - + forehand och backhandspassningar
  - + löppassningar
  - + växlingar
  - + metodisk träning av passningar
    - grundteknik
    - individutvecklande övningar
  - + okonventionella passningar
- Genombrott
  - + grundläggande inläring
  - + personliga finter
    - kroppsfinter
    - övningar
  - + enkelfinter
    - stegsättning
    - öststatsfint
    - övningar
- Grunder anfall
  - + utspel
  - + lång inspringning med och utan boll
  - + uppbackning och vändningar
  - + samarbete m6/9m-spelare (inspel)
  - + samarbete 9 m spelare
  - + växlingar
    - mittväxlar
    - inre mittväxel
    - kantväxel

## Försvarsspel

### \* Målsättning:

- Försvarets fyra olika faser (5-8)
- Försvarsformer
- Vad ger förbättringen av ett försvarsspel ?
- Försvarsspel Fas 5, 6, och 7
- Försvarsspel Fas 8 efter ett visst försvarssystem
- Försvarsuppställning inom "man-man" försvar
- Försvarsuppställningar inom "zonförsvar"
  - 3-3, 3-2-1, 4-2, 5-1, 6-0
- Försvarsuppställning inom "kombinerat" försvar
- Försvarsuppställning vid 6-5 resp 5-6
- Grundprincipen för ett försvarsspel
- Övningar inom "man-man", "zonförsvar", "kombinerat" försvar
  - bra eller dåligt spelavstånd till:
    - bollen
    - motspelare
    - medspelare
    - till målet
    - till linjerna

- Individuell teknik
- Indelning av individuella försvarsuppgifter
- Utgångspositioner/beredskapsställning
- Rörelse i försvaret
- Försvarsspelarens hopp
  - metodisk träning av försvarsspelarens hopp
- Tillbakadragandet
  - returtagning/tillbakalöpning
- Överlämna/överta/överblick
  - metodisk träning av överlämna/överta/överblick
- Stöta
  - metodisk träning av stöta
- Säkra
  - metodisk träning av säkra
- Täcka
  - metodisk träning av täcka
- Ta bollen i studsens
  - metodisk träning av ta bollen i studsens
- Grunder försvar
- Man-man försvar
  - metodisk träning av man-man
- Zonförsvar 3-3 (Grunder)
  - metodisk träning av 3-3
- Zonförsvar 3-2-1 (Grunder)
  - metodisk träning av 3-2-1 försvar

**Allmän fysisk träning:**

- koordination
- rörlighet
- allmän uthållighet  
grunduthållighet
- allmän styrka  
snabbstyrka  
grundstyrka
- snabbhet  
reaktionssnabbhet  
aktionssnabbhet  
grunds snabbhet

**Samla rörelseerfarenheter:**

- koordinationsbanor
- spel
- lekar
- andra idrotter

**Allmän personlighetsutveckling:**

- psykiska egenskaper,  
t ex prestationsmotivation,  
uppmärksamhet  
koncentration
- kunskaper,  
t ex träningsrutiner, hygien
- attityder, t ex kamratskap

**UPPBYGGNADSSTADIUM 13-14 år till 16-18 år****9****Målinriktad bred uppbyggnad av handbollens prestationsfaktorer, fördjupad teknisk skolning av handbollen****\* Anfallsspel**

- Individuell teknik
  - passningar
    - efter enkelfinter/dubbelfinter
    - metodisk träning
    - efter skottfinter
    - metodisk träning
    - växlingar efter stegisättning och öststatsfint
    - metodisk träning
    - skott
  - 9m stämskott
    - vikskott
    - höftskott
    - underarmsskott
    - dolt skott
    - måtta lågt - skjut högt
    - stämskott med ett steg i sidled (höger/vänster)
    - metodisk träning av stämskott
  - hoppskott för 9 m spelare
    - hoppskottsfiinta, skjut i höfthöjd
    - hoppskott med vik i hoppet
    - hoppskott på fel ben
    - hoppskott på ett stegs ansats
    - jämfotahoppskott
    - hoppskott som föregås av skottfint
    - metodisk träning av hoppskott
  - kantskott för kantspelare (K6)
    - armen långt ut, skott på insidan
    - armen högt lobb
    - skott med "gammal" skruv
    - "knorr"
    - "flipp"
    - skott bakom ryggen
    - metodisk träning av kantskott
  - skott från linjen (M6)
    - vikskott
    - luftskott
    - returtagning
    - metodisk inläring av linjeskott
  - genombrott
    - enkelfinter
      - omvänd stegisättning
      - omvänd stegisättning med studs
      - övningar
    - dubbelfinter
      - dubbelfinten
      - öststatsfinten
      - öststatsfinten med studs
      - övningar
  - spärrar
    - ryggspärrar
    - bröstspärrar
    - axel/skulderspärrar

- Grunder kontring
  - returtagning
  - kontringzoner i en traditionell 3-3 kontring, från 6-0 försvar
  - kontringzoner i en traditionell 3-3 kontring, från 3-2-1 försvar
- Grunder anfall kollektivt
  - 9m spelarens register i zon över zon, med boll, utan boll
  - k6 spelarens register i zon, med boll, utan boll
  - m6:ans register i zon över zon
- \* **Försvarsspel**
  - Individuell försvarsteknik
    - tillbakadragande
    - täcka (utveckling)
    - förhindra genombrott
    - erövra bollen i spelet
    - förhindra inspel
    - går ur spärrar
    - skära av/skärma av
  - Grunder försvar kollektivt
    - Grunder 6-0 försvar
    - 6-0 försvarets tankegångar
    - ansvarsområden för 1:or, 2:or och 3:or
    - individens uppgift i kollektivet
    - metodisk träning/inläring av Grunder 6-0
    - Grunder 5-1 försvar
  - Mönster i försvaret
    - mönstrets grundfunktion
    - vad kännetecknar ett mönster?
    - förbättring kan ske på följande områden
    - vad ger förbättring av ett mönster i försvaret?
    - 3-2-1 försvar - mönster
    - historik
    - statisk modell
    - ansvarsområden
    - individens uppgift i kollektivet
    - metodisk träning/inläring av 3-2-1
    - 6-0 försvar - mönster
    - uppkomst, utveckling av 6-0 stötande 3:or i Sverige
    - schematisk skiss över ansvarsområdena för resp 1:or - 2:or - 3:or
    - individens uppgift i kollektivet
    - teoretisk arbetsfördelning
    - metodisk träning/inläring av 6-0 med stötande 3:or (problemlösning)

**Förbättrad rörelsekoordination.****Stegrad allmän fysisk träning:**

- se grundträningsstadium, allmän fysisk träning
- lägg stor vikt vid rörlighetsträning

**Inledande uppbyggnad av speciella fysiska egenskaper t ex:**

- hoppstyrka
- kaststyrka/snärt
- uthållighet mm

**Tillämpa allmänna rörelseerfarenheter:**

- spel
- andra idrotter
- koordinationsbanor

**Fördjupad personlighetsutvecklig**



## PRESTATIONSSTADIUM 16-18 år till 20-22 år

\* Målinriktad fördjupad specialisering av prestationsfaktorerna, fortsatt fördjupad teknisk skolning, automatisering och stabilisering av tekniken

### Anfallsspel

- Individuell A-teknik
  - Genombrott
    - personliga finter
    - studsfinter
    - parallellställda ben
  - Enkelfinter
    - stegsättning med ett steg tillbaka
    - öststatsfint med ett mellan hopp
    - öststatsfint (riktning) med ett steg tillbaka
  - Dubbelfinter
    - stegsättning tillbaka med studs
    - omvänd stegsättning tillbaka med studs
  - Vändningar
    - vändning i K6 position
    - vändning i 9m position, stämskottsfint
    - vändning i 9m position utifrån parallellställda ben
    - vändning i 9m position, hoppkottsfint
  - Riktningssändringar
    - riktningssändring i K6 position
    - riktningssändring i Y9 position
    - riktningssändring i M9 position
  - Avbruten fint med skott
  - Koreansk träning av finter
- Kontring kollektivt
  - Fas 2 - 2 1/2
  - Tryck vid avkast
- Bearbetningsfas
  - 1 till 0
  - Tomma förflyttningar
  - Fransk start utan vänsterhänt H9

- Mönster (grundspel) i anfallsspelet
  - Rullning
  - Övergångar
  - Växlingar
  - Isärdragningar
  - Integrerat spel
  - Anfall mot man-man, halv plans press, 3 mans press
  - Anfall mot 1 punkt
  - Anfall mot 2 punkt
  
- 6 mot 5
  
- 5 mot 6

### **Försvvarsspel**

- Mönster i försvar
  - Tankar om aktivt offensivt försvarsspel
  - 5-1 (franskt/spanskt inspirerat)
  - Egyptiskt försvarsspel, 2 manspress, 3 manspress

### **Fullända rörelsekoordinationen**

### **Kompletterande allmän träning**

### **Fördjupade speciella fysiska egenskaper, periodisering av dessa:**

- styrka
  - maximalstyrka
  - allmän styrka
  - explosiv styrka (snabbkraft)
  - uthållighetsstyrka
- uthållighet
  - aerob
  - anaerob
- hoppstyrka
  - hoppövningar
    - sträckövningar med tillsatsbelastning
    - sträckhopp med tillsatsbelastningar
  - djuphopp
- snabbhet
  - reaktionsnabbhet
  - aktionssnabbhet
  - frekvenssnabbhet mm.

### **Tillämpa allmänna rörelseerfarenheter:**

- andra likartade handbollsgrenar
- andra idrotter

### **Inledning av en specifik psykisk skolning:**

- självstyrande åtgärder

## HÖGPRESTATIONSSTADIUM 20-22 ÅR och framåt.

- \* **Målinriktad specifik specialisering av prestationsfaktorerna, fullända den tekniska skolningen, underhåll och stimulera den utvecklade tekniken**

### **Anfallsspel**

- utveckla nya former av  
    individuell teknik  
    kollektivt kontring  
    kollektivt anfall

### **Försvarsspel**

- utveckla nya former av:  
    individuell teknik  
    kollektivt försvar

### **Kompletterande allmän träning.**

**Optimera förberedelserna av de speciella fysiska egenskaperna.**

**Maximera den komplexa fysiska träningen.**

### **Specifik psykisk skolning**

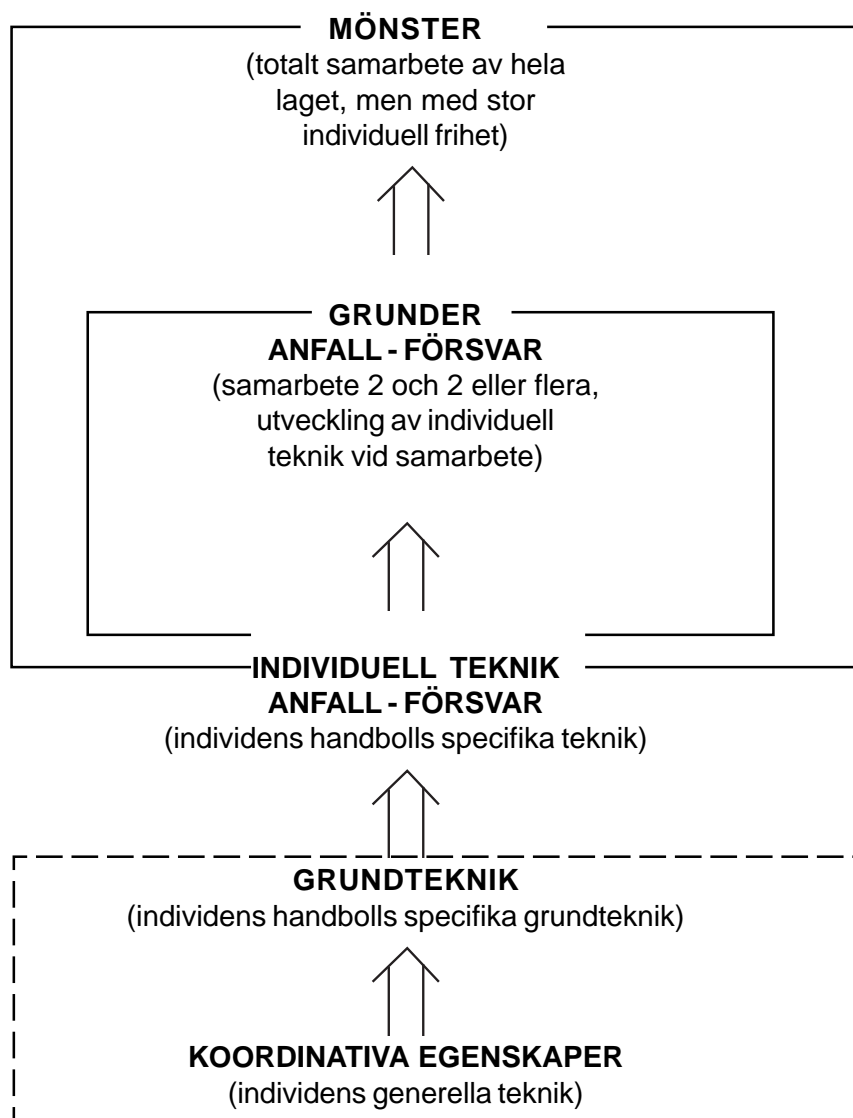
- nervkontroll
- speciell livsföring

## 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.

**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.

### Spelets idè

"Genom att på ett effektivt och regelrätt sätt, stoppa måtståndaren från att göra mål. Vid besittning av bollen på ett effektivt och regelrätt sätt göra mål".

### "Reglerna styr tekniken"

Grundläggande för att utveckla handbollens spelförståelse är kunskap om handbollens regler och fair play. Att vi på ett tidigt stadium, för in enkla nivåanpassade regler, som är relaterad till handbollen eller det vi håller på med. Detta får inte missförstås med att vi begränsar individens förmåga till kreativ utveckling.

Alla lagspel har sk. spelprinciper så även handbollen, spelprinciperna är relaterade till reglerna, tiden och ytan.

D.v.s. Förstå motsatser i spelet, Hur? Varför? När? och Var?

Snabbt spel, långsamt spel, stora ytor, små ytor, stor och liten kraft, kropp, relationer, upplevelse av känsla för medspelare och motspelare.

### Vi kan skilja på två huvudprinciper:

Anfallsprincip: när laget har bollkontroll

Försvarsprincip: när laget icke har bollkontroll

Vi kommer inom punkterna anfall och försvar att fördjupa oss i dessa principer. Principerna är en grundläggande del för att utveckla spelförståelsen. När principerna är förklarade betyder det i praxis: Det är inte möjligt att spela bra handboll om man inte tränar eller förstår dessa principer.

### Handboll ett lagbollspel

"Handboll är ett lagbollspel som bygger på att i samarbete med en eller flera lagkamrater - med hänsyn till motståndaren och dennes agerande - ständigt vara beredd på att lösa nya problem"

Alla lagspel har en form för samhandling som skall leda till större trygghet, effektivare anfall - försvarsspel mm. En viktig del i att utveckla spelförståelsen bygger på samspel och lagarbete, därför måste vi skapa ett bra socialt klimat och en "Vi" känsla bland deltagarna. Förståelsen och konsekvenserna för ett dåligt lagarbete måste klargöras.

### Visioner om spelet

Spelförståelse är icke bara individens agerande och förståelse i specifika situationer, det är också som vi tidigare nämnt en samhandling mellan utövarna. För att kunna utveckla metoder och nya spelsätt som ger en högre dimension krävs kunskap om att kunna förutse och förutsäga nya visioner i spelet. För att kunna förutse och förutsäga visioner i spelet behövs kunskaper om hur man analyserar handbollen. Analysen bygger på vilka medel som leder till vilka mål. Det är en grundläggande logik som måste finnas eller utvecklas för att kunna tala om spelförståelse.