

Efter att ha inhämtat grundläggande kunskaper och genomgått Svenska Handbollförbundets basutbildning så är det dags för Tränarskolan 1. TS1 är en vidare utbildning som ytterligare fördjupar kunskaperna i handbollens teknik/taktik.

TRÄNARSKOLANS GRUNDTEKNIK

	Sid
* Vad är teknik ?	2
- vad påverkas tekniken av ?	2
- vilka förutsättningar behöver vi i framtiden, för att utveckla tekniken?	3
- vad vet vi om tekniken ?	5
- hur bedrivs teknikträning på de olika stadierna av inlärningsprocessen?	7
- hur kan man vägleda idrottsutövare under teknisk träning ?	8
* Grundteknik och individutvecklande övningar, metoder	9
* Greppa, fånga	9
* Dribbla, styra, kontrollera	11
* Kastkoordination, passningar	13
* Löpkoordination	17
* Hoppkoordination	21
* Fallkoordination, fallteknik	23
* Del 1: Allmän gymnastikdel	24
* Del 2: Handbollrelaterade övningar	25

GRUNDTEKNIK

VAD ÄR TEKNIK ?

Med teknik menas utövarens lösning av en rörelseuppgift (IT 1979). Dvs. motoriska färdigheter.

Men det kan också vara:

- 1) Inläring av bestämda rörelser/tekniker, som liknar eller har en förebild. Ex. grundprincip.
- 2) Inläring och experimentering av nya rörelselösningar, och experimentering av utrustning, redskap mm.
- 3) Tekniken är en form där instruktören/tränaren anvisar och stabiliserar rörelser.

En utövares rörelselösning kan vara mer eller mindre bra eller dålig i olika sammanhang. Under teknikträning försöker man göra rörelserna bättre i rätt sammanhang.

Det vill med andra ord betyda inläring av motoriska färdigheter där målsättningen, som regel är, bättre än den idrottsliga prestationsförmågan.

VAD PÅVERKAS TEJNIKEN AV:

Målsättningen för den träning man bedriver kan vara olika, men ofta är målet: "största möjliga framgång inom loppet av kortast möjliga tid"

Vi vet att utveckling av olika egenskaper kan ta olika lång tid. Man generaliserar ibland med följande:

Psykologiskt kan en förändring/utveckling ske på 1 sek.

Kondition/styrka behöver en månad för utveckling.

Teknik behöver år för att utvecklas (10 år)

För att uppnå de mål man har uppsatt, kan man använda olika metoder. Arbetsmetoden man beror på den tid man behöver för att lära in en bestämd färdighet. Det finns ingen "patentlösning" på vilken metod som är bäst .

Det finns ett stort antal metoder som kan varieras från individ till individ. Arbetssättet bestäms av vilken utvecklingsnivå (orientering, grovkoordinering, finkoordinering, automatisering, stabilisering) utövaren befinner sig på.

OBS! Se inte för mycket till den kronologiska åldern, utan se det utifrån mognadsnivån, speciellt vid puberteten. Förmågan att lära in motoriska färdigheter är olika på olika ålder- och utvecklingsstadier.

Förpubertetsfasen tycks vara en period då man har lätt för att lära in motoriska färdigheter.

Det anses vara en "guldålder" mellan 8 och 12 år för inläring av koordinativa egenskaper. VIKTIGT är att stimuleringen kommer tidigt, 90% av nervsystemet är utvecklat vid 5 års ålder.

Våra rörelser kan indelas i "miljöbestämda" och "arvsbestämda" rörelser. De arvsbestämda rörelserna utvecklas i stort sett oavhängigt av miljön. Att gå, krypa och klättra är exempel på sådana rörelser.

Önskar man att utveckla speciella idrottsliga rörelser (som är miljöavhängiga i hög grad), bör stimuleringen eller påverkningen av dessa rörelser komma så tidigt som möjligt i den mest gynsamma utvecklingsperioden.

Det är viktigt att teknikträningen icke uppfattas som ett isolerat fenomen i detta sammanhang. Teknikträning ingår också som ett en del i övrig träning. Allt efter vilken idrott eller övning det gäller.

Kan förhållande till andra träningsformer vara:

- uthållighetsträning - teknikträning
- styrketräning - teknikträning
- rörlighetsträning - teknikträning
- taktikträning - teknikträning

Många kommer att reagera negativt på denna uppställning, men det som är viktigt att framhålla är motarbetning av ensidig träning.

Teknikträning är en träningsform där en instruktör, använder och stabiliserar idrottsliga rörelser/aktioner. Detta innebär att när faktorer som uthållighet, styrka, snabbhet osv. utvecklas, vill som regel också tekniken bli påverkad.

VILKA FÖRUTSÄTTNINGAR BEHÖVER VI I FRAMTIDEN, FÖR ATT UTVECKLA TEKNIKEN?

- 1) Vi bör utveckla individernas förmåga till att styra, forma, omforma, anpassa, variera och lära sig rörelser. Dvs utveckla "beredskapen" som är en förutsättning för inläring och bemästring av rörelseuppgifter. "Beredskapen" är träning av koordinativa egenskaper (se Koordination, LEKSTADIET) som stabilisera rörelser.
- 2) Vi bör utveckla koordinativa, psykiska och fysiska egenskaper samtidigt, inte bara koncentrera oss på en egenskap isolerat. För att skapa en "färdighet" måste vi förstå att kroppen är en funktionell och samspelande enhet med koordinativa, psykiska och fysiska egenskaper som en oskiljaktlig enhet.

OBS! Du kan inte förstå eller lära känna helheten genom att bara studera delar.

3) Uppmuntra till kreativitet, lär ut konsten att vara i rörelse, att vara i aktivitet.

I unga år är det viktigt att lägga vikt på:

- Aktivitetsmotivet för att skapa utveckling av glädje, rörelse, kreativitet, koordination (utveckla "beredskapen") mm.
- Kontaktmotivet för att skapa trygghet, reducera ångesten mm.
- Samarbetsmotivet för att skapa, tilltro, trygghet, laganda mm.

Viktigt är övningsvalet i unga år. Skapa övningar som individerna klarar av, at utföra. Detta leder till ökat självförtroende och en positiv självbild, som är en av de viktigaste egenskaperna för att utvecklas och att våga.

HUR KAN MAN UTVECKLA SJÄLVFÖRTROENDET VID TRÄNING/LEK?

- Självförtroendet är situationsbetingat och förknippat med succè och nederlag (ångest), undvik nederlag.
- Träna/tillägna mycket "färdighet" dvs koordinativ, fysisk och psykisk träning.
- Gör det inte för svårt.
- Var engagerad i aktiviteten
- Social stimulering, ge beröm och uppmuntran.
- Öka "beredskapsträningen" dvs koordinativ träning.
- Reducera ångsten vid övningar.
- God självuppfattning ökar självförtroendet

VAD ÄR DÅ GOD SJÄLVUPPFATTNING?

En del av självuppfattningen/självbegreppet är kroppsmedvetenheten som är:

- 1) Kunskap om kroppsliga faktorer, möjligheter och egenskaper.
Vilka rörelser klarar du. Vilka subjektiva erfarenheter har du om dig själv? styrka? svagheter? mm.
- 2) Känslor om kroppsbyggning utseende, färdigheter och egenskaper.
Hur är du byggd? Hur ser du ut? mm.
- 3) Handlingar du gör med kroppen, och vad du använder den till?
 - Du är en kropp! Värdera kropp och själ i ett. Känn det bästa i dig själv.
 - Känner du dina begränsningar och möjligheter? är du klar över.....
 - Vilken kapacitet har du? Vad kan du? Vad kan du inte?

Detta är aspekter som kommer till värdering när individen når en högre ålder och nivå. Uppmuntra till självständighet och det leder till utveckling av hög motivering (prestation)

OBS! Var försiktig med ensidigt utnyttjande av prestationsmotivet i unga år, lägg vikt på utveckling och som vi tidigare sagt aktivitet, kontakt och samarbetsmotivet.

VAD VET VI DÅ OM TEJNIKEN ?

Tekniken består av många rörelser, dessa försöker man göra bättre och snabbare i rätt sammanhang. Inläring om motoriska färdigheter, vilket ger erfarenhet och upplevelser. Viktigt måste vara att kunna styra rörelserna, dvs omforma eller koordinera dessa.

Det är därför viktigt att starta med att utveckla de KOORDINATIVA egenskaperna i unga år. (se träningslära avd. 1)

Arbetsprinciper för koordinativ/teknisk träning.

1. Belastningsprincipen.

Den egenskap och funktion du önskar att förbättra måste utsättas för stora belastningar. Genom många och varierande belastningar ompassar sig organismen till en högre nivå.

2. Principen om helhetlig stimulering av personligheten.

Det gäller att utveckla det totala idrottsliga livsmönstret. Alla faktorer som är av betydelse för prestationen skall tränas. Det vill säga fysiska, psykiska, andliga teknisk/taktisk och sociala faktorer/miljö.

3. Uppmuntringsprincipen.

Välj aktivitet som i sig själv verkar motiverande och skapar stor aktivitet. Användning av musik stimulerar. Övningen bör tillfredsställa behovet för spänning.

4. Stegringsprincipen.

Det går inte att hoppa över något steg i den motoriska utvecklingen. Progressionen måste rätta sig efter mognadsåldern och träningsstillståndet.

5. Allsidighetsprincipen.

Allsidig träning ger bästa fundamentet för senare topprestation i idrott. En viktig förutsättning är också att träningen är kvalitetsmässigt god.

6. Principen för systematisk variation.

Variera övningsvalet och utförandet. Koordinativa egenskaper utvecklar vi bäst med varierande träning och ökade belastningar. Använd många olika övningsvariationer och stimulera olika funktioner på ett systematiskt sätt. Variera också dom yttre omständigheterna.

7. Vattenbrytningsprincipen.

Det är viktigt att skapa brytningar i det vanliga sättet att utföra övningen på.

8. Skaparförmåga.

Ge chans till egen kreativitet, stimulera, följ upp med feedback. Försök till kvalitetsmässig kreativitet.

9. Ansvar.

Stimulera ansvarstagandet individuellt och kollektivt för situationer, övningar, planering mm.

HUR BEDRIVS TEKNIKTRÄNING PÅ DOM OLIKA STADIerna AV INLÄRNINGSPROCESSEN ?

Följande indelning av teknikträning i olika stadier blir ofta använt.

1. Orienteringsstadiet
2. Grovkoordineringsstadiet
3. Finkoordineringsstadiet
4. Automatiseringsstadiet
5. Anpassning till varierande förhållande (stabilisering)

1. Orienteringsstadiet

- Lekformen dominerar på den här nivån.
- Spelaren arbetar (aktiveras) i den miljö där han/hon bedriver mål- inriktad träning.
- Spelaren skall bli bekant med redskap och andra yttre förhållande, och med sig själv i förhållande till redskap, kamrater, instruktör osv.
- Detta stadiet är nödvändigt, speciellt för dom som har liten rörelse- erfarenhet eller extremt lågt eller högt anspänningsnivå.
- Det föregås ingen korrigerande av tekniken på detta stadium.

OBS! I de nästa stadierna är det viktigt för inläringen att man kan ta instruktion från instruktören om vad man gör och vad man kan för- bättra.

2. Grovkoordineringsstadiet

- Spelarna får målinriktad arbetsuppgift.
- Uppgiften är central, och kravet på utförandet (prestationen) är moderat.
- I början av detta stadiet har vi ofta en typisk upptäckandefas med snabb framgång i inlärningsprocesser.
- Detta stadium kan ofta vara psykiskt energikrävande om uppgiften är för komplicerad. Enkla uppgifter kräver mindre psykisk energi.
- Intellectuell förståelse om uppgiftens art gynnar inlärningsprocessen.
- Hel-metoden är en snabb inlärningsmetod. Den verkar mer moti- verande än del-metoden.
- En aktivitet (uppgift) på denna nivå kan gärna från instruktörens sida vara delaktivitet, medan spelaren upplever övningen som en helaktivitet.
- På denna nivå är perceptionsprocessen av stor betydelse.
- Allt eftersom blir rörelserna mer effektiva. Repetition av den korrekta rörelsen förbättrar koordineringen.

3. Finkoordineringsstadiet

- Arbetsuppgifterna blir mera speciella och kraven på utförandet ökar.
- Det gäller att komma fram till ett effektivt rörelsemönster.
- Det kommer lätt plåtåer i inlärningskurvan på detta stadiet. Plåtåerna kan bero på ändringar i individens spänningsnivå, trötthet eller saknad av motivation.
- Plåtåerna kan också förklaras med att individen är i en provperiod (det sker en integreringsperiod av enkla till mera komplicerade reaktionsmönster).
- Introduktion med Hel-del-metod kan vara användbart i enskilda komplicerade övningar.

4. Automatiseringsstadiet

- För att automatisera en rörelse måste den upprepas många gånger antingen uppdelat eller vid koncentrerad träning. Är övningen starkt motiverande, kan koncentrerad träning vara effektiv.
- Vi önskar att automatisera de riktiga användbara reglerna. En felaktig rörelse som automatiseras är mycket svår att få bort senare.
- Om felaktiga rörelser blir automatiserade, måste utövaren tillbaks till grovkoordineringsstadiet.

5. Tillpassning till varierande förhållande.

- Detta stadium har till uppgift att öka individens anpassningsförmåga till varierande förhållande.
- Både yttre och inre förhållande kan variera, något som kan ha negativ inflytande på prestationen, som yttre förhållande kan vi nämna: publik, förhållande till konkurrenten, väderförhållande, lokaliseringsförhållande.
- Man måste också träna upp sig till att utföra riktiga rörelser i ett fysiskt och psykiskt dåligt tillstånd.
- Anpassning till varierande förhållande är viktigt att ta med i alla stadierna.

HUR KAN MAN VÄGLEDA IDROTTSUTÖVARE UNDER TEKNISK TRÄNING?

- Känslor, dialog om hur det kändes, upplevelse mm.
- Pedagogiska hjälpmedel, film, video, mätmetoder mm.
- Skaffa mentala bilder (inre).
- Intryck genom att studera utövare, dialog med andra.

GRUNDTEKNIK OCH INDIVIDUTVECKLANDE ÖVNINGAR.

I TS 1 startar vi med grundteknik som första steget för den individuella tekniska utvecklingen. Vi kommer att redovisa övningar som är grunden för att skapa rätt tekniskt utförande av en färdighet. Senare kommer begreppet spelförståelse att belysas närmare, men redan här kommer en rad övningar att redovisas som stimulerar individens oberoende till kropp, boll och omgivning.

D.V.S. Vissa övningar följer en strikt progressionsmodell (grundtekniken) medan andra övningar har en variation, flexibilitet och mångfald (individutvecklande övningar).

Övningsförrådet som redovisas är endast ett axplock av vad som finns, materialet kan användas som handbok vid träning.

Försök vara kreativ och skapa egna övningar som är anpassade till det spelarmaterial du har ansvar för.

Vi kommer att gå igenom följande:

- 1 - GREPPA, FÅNGA**
- 2 - DRIBBLA, STYRA, KONTROLLERA**
- 3 - KASTKOORDINATION, PASSNINGAR**
- 4 - LÖPKOORDINATION**
- 5 - HOPPKOORDINATION**
- 6 - FALLKOORDINATION, FALLTEKNIK**

1. GREPPA, FÅNGA

GREPPA

För att utveckla "greppet" kan det vara bra att i tidig ålder få upp känslan av att greppa en boll. Använd gärna små bollar ex. tennisbollar eller skumgummibollar. Du kan även släppa ut luften ur större bollar.

För att utveckla rätt kastteknik är det riktigt att kunna greppa bollen. Vi ser alltför många unga som använder sig av slung-tekniken p.g.a. att de inte kan greppa bollen eller att bollen är för stor.

Många barn får svårigheter att utveckla handledspassingar ex. forehandspass och backandspass senare p.g.a. dåligt grepp. Viktigt för att utveckla greppet är att använda rätt storlek på bollarna i förhållande till hur gamla vi är.

METODISK TRÄNING/INLÄRNING AV:**Greppa****ÖVNINGAR****1 Boll/spelare "Grundteknik"**

1. En studs, greppa bollen uppifrån, en ny studs, greppa osv. alternera med vänster och höger hand.
 - stillastående
 - gåendes, framåt, bakåt
 - löpandes i olika riktningar

2. Flera studs före bollen greppas, alternera med vänster och höger hand.
 - stillastående
 - gåendes, framåt, bakåt
 - löpandes i olika riktningar

3. Greppa bollen, utför kaströrelse utan att "tappa" bollen
 - stillastående med
 - normal höjd
 - hög arm
 - låg arm
 - med tre stegs ansats eller mer
 - normal höjd
 - hög arm
 - låg arm

4. Greppa bollen, utför passningsrörelse utan att "tappa" bollen
 - stillastående med:
 - forehand och backhandspass
 - med tre stegs ansats eller mer
 - forehand och backhandspass

5. Greppa bollen, släpp den, greppa den uppifrån med den andra handen innan den når golvet.
Utför greppa - släpp - greppa allt snabbare
 - varannan hand
 - en handOBS! Variera med vänster och höger hand

2 Bollar/2spelare

6. Greppa båda bollarna, släpp dem, greppa dem före de når golvet.
 - släpp, kryssa händerna, greppa bollarna före dom når golvet.

7. Båda spelarna greppar båda bollarna i ett bra grepp, och står mittemot varandra. Spelarna försöker:
- dra bollarna från varandra
 - dra och vrida
 - dito. men variera armhöjd

FÅNGA

För att kunna fånga bollen har vi lärt oss att:

- möta bollen långt framför kroppen
- spreta med fingrarna och forma händerna efter bollen
- ha tummarna bakom bollen
- suga in bollen med en dämpande rörelse
- vara på väg framåt och fånga bollen utan steg bakåt eller åt sidan
- föra bollen till passningsläge i en svepande rörelse
- man vrider överkroppen i samband med fångandet
- man fixerar bollen

Basutbildningen/Framtidens handbollspelare presenterar många fina övningar som stimulerar till att utveckla en bra teknik för att fånga en boll.

2. DRIBBLA, STYRA, KONTROLLERA

I Basutbildningen/Framtidens handbollspelare tränar man "dribbla" i en rad olika övningar. Här kommer vi att försvåra övningarna när det gäller att dribbla, styra och kontrollera. Övningarna kommer att vara s.k. "individutvecklande övningar". Många av övningarna i Framtidens handbollspelare utgår ifrån en boll/spelare. Vi utvecklar oss med flera bollar/spelare.

För att utveckla tekniken vid dribbling, styrning och kontroll kan det vara bra att använda olika storlekar på bollar ex. basketbollar mm.

Begränsa er inte bara mot golvet använd väggar, tak och andra materiel.

OBS! Om man har ont om bollar så kan man arbeta två och två i intervaller mellan 15-30 sek.

ÖVNINGAR

2 Bollar/spelare "Individutvecklande övningar"

1. Studsa med båda bollarna samtidigt, högt och lågt.
2. Dito. men under rörelse, framåt, bakåt och sidled framåt och bakåt.
3. Dito. men sitt, ligg på rygg och mage
4. Studsa varannan gång med bollarna.
 - högt och lågt
 - under rörelse, framåt, bakåt och sidled framåt och bakåt

5. Studsa med båda bollarna samtidigt hårt i golvet, utför
 - klapp med händerna en eller flera gånger
 - rotera ett eller flera varav
 - sitt ned
 - ligg på magefortsätt studsas och repetera igen.
6. Studsa med båda bollarna samtidigt, försök studsas mellan benen, runt ryggen använd fantasin.
7. Studsa fritt inne i målgården, försök slå undan kamratens bollar utan att tappa kontrollen över dina egna.
8. Studsa/kasta båda bollarna mot väggen samtidigt, avstånd 1-3 m
9. Dito. men varannan gång med höger resp. vänster arm/hand.
10. Dito. men kors studsas/kasta bollarna med varandra.
11. Studsa/kasta två bollar samtidigt med en hand/arm mot väggen. Pröva mot golvet först, det kan vara lättare.

3 Bollar/2 spelare

12. Spelare A studsas båda bollarna samtidigt, spelare B passar den tredje bollen med fötterna till spelare A, som returnerar.
13. Dito. men med rörelse, spelare B pressas spelare A bakåt, alternera med omvänt.
14. Dito. men rotera mellan varje fotpassning
 - sitt ned
 - ligg på mage alt. rygg
15. Försök utveckla egna dribblings/studsas övningar. Var kreativ!

3. KASTKOORDINATION, PASSNINGAR

För att utvecklas till en bra handbollsspelare krävs en bra kast -och passningsteknik. Av erfarenhet vet vi att felinlärning och brister från starten är svåra att rätta till.

Vid inlärning av kast och passning kan det vara bra att binda ihop fångandet av bollen med armlöftningen bakåt (se greppa, fånga).

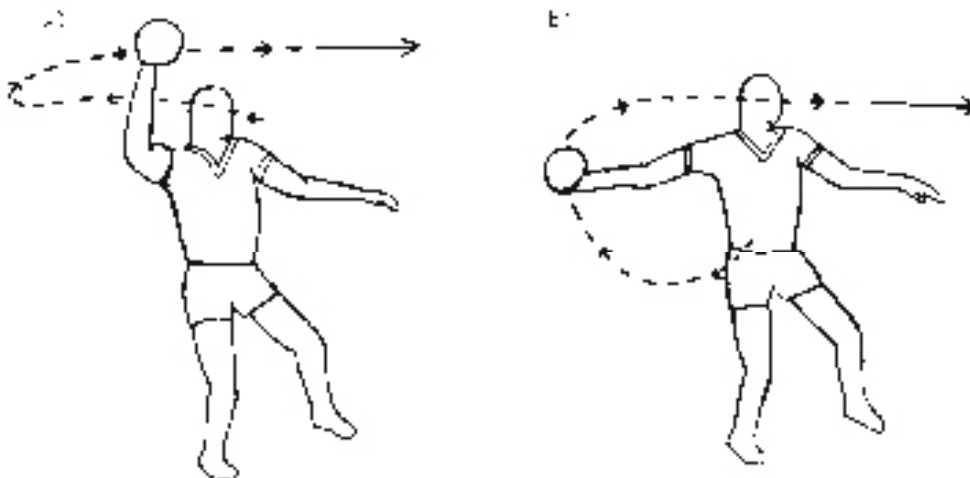
KAST

Ett bra kärnkast som är grunden för att kasta och passa kännetecknas av (högerhänt spelare):

- Totalharmoni mellan alla kroppsdelar dvs armar, överkropp och ben.
OBS! Barn är inte färdiga med det mogna kastmönstret förrän vid 6-8 år.
- Ansats oberoende av ett, två eller tre steg
- Höger fot (bakre foten) har kontakt med golvet och vänster fot har släppt kontakten med golvet, påbörjar spelaren en bakåtrotation av sin högra kroppshalva.

Denna rörelsen startar i höftleden och fortplantar sig genom bålen, axeln och ut i armen.

- Armen dras bakåt i princip med två alternativ,
 - alt a) Armen dras bakåt med bollen ovanför axeln, armen föres bakåt med klart böjd armbåge.
 - alt b) Armen dras runt, nedåt, uppåt med böjd arm. som kan sträckas ut längre bakåt, innan "framåtdragandet".



- Armen sträcks bak, man har "spänt upp" kroppen. Vänster arm kompenserar bakåtpendlingen av höger arm genom att framåt-pendla.
- Strax innan vänsterfoten sätts i golvet eller om spelaren är stillastående börjar framåtrotationen i höftled och ryggrad.
- I och med att man sätter i vänsterfot, fortsätter nu framåtrotationen vidare upp genom bål, bröst, axel och arm.
- Armbågen dras fram runt med en sådan hastighet att bollen, handen och underarmen inte hänger med utan kommer efter armbågen.
- Sist i kastet kommer den explosiva "snärten" av handleden. Samtidigt som höger arm dras framåt, dras vänster arm inåt, och lite nedåt. Det görs för att kompensera högerarmens rörelse.
- att bollen kastas/passas med rätt hastighet, rätt höjd, till rätt plats, viktigt är också att den kastas/passas i rätt tid.
- att utförandet kan ske i rörelse.

Vill du studera närmare själva kastet/skottet rekommenderas att läsa "En biomekanisk analys av ett kast" Finns hos Svenska Handbollförbundet. Var inte rädd för att använda tennisbollar, mjukis handbollar, mini handbollar mm, (se greppa, fånga) för att utveckla en bra kast/passningsteknik.

Dem första kastövningarna som redovisas här är ett förslag på en metodisk stegring, där olika kroppsdelar tränas isolerat från varandra för att skapa rätt teknik av ett kast. Efter en stund kommer vi fram till hur hela kaströrelsen skall utföras med olika handbollsspecifika rörelser. (Hel-del-helmetod)

OBS! Kasten bör utföras med dominant och icke dominant arm.

ÖVNINGAR

Alternera med vänster och höger arm. Upprepa kasten ca: 25 ggr eller 1-2 min, automatiseringen är viktig för att få en bestående rätt teknik. Dessa övningar kan köras individuellt före och efter träning för dem som har problem med att kasta.

1 Boll/spelare "Grundteknik"

1. Fria kast i väggen, stående, Avstånd ca: 3-5 m
2. Sittande, kast i väggen. Betona armbågens läge ovanför axeln i framåtrotationen. Avstånd ca: 3-5 m



Foto 55-56 Ett dåligt utförande och ett riktigt

Om spelaren inte får upp armbågen ovanför axeln, ställ dig som tränare tätt intill spelarens kastarm. Denne måste då höja armbågen. Om inte så slår armbågen i tränarens ben.

3. Dito. Men lås handleden med den andra handen, försök "snärta" iväg bollen utan armrörelse. Avstånd ca: 3-5 m



4. Kasta bollen högt upp till dig själv, stående. Se till att armen sträcks ut vid varje kast.

2 Spelare/boll

5. Kast från långsida till långsida, i form av höga lyror
6. Dito. Men pröva med korta stafettpinnar, eller pinnar.
7. Utför hela kaströrelsen från långsida till långsida, betona armbågens läge ovanför axeln. Alternera med vänster och höger ben fram (ett steg). Motoriskt är det bra om man kan kasta med både höger resp. vänster ben framme.
8. Dito. Med rörelse mot varandra, dvs mot mitten och tillbaka. Kasta resp. fånga i rörelse framåt och bakåt.
9. Hoppkast från långsida till långsida. Betona armbågens läge ovanför axeln.
 - ett stegs ansats
 - två stegs ansats
 - tre stegs ansats
 - upphopp på samma ben som kostarmen.
 - ett stegs ansats
 - två stegs ansats
 - tre stegs ansats

4. LÖPKOORDINATION

Ett viktigt basmoment i utvecklingen av grundteknik är löpning eller vad man kallar löpkoordination. Handbollen är en löpsport som inte bara kräver löpning framåt utan även riktningsändringar framåt, löpning bakåt, riktningsändringar bakåt, sidleds, sidleds framåt-bakåt.

En god löpkoordination eller förflyttningskoordination skall utvecklas så tidigt som möjligt. Därför skall det alltid eftersträvas ett riktigt utförande i alla övningsformer.

Variation och sammansättning av de grundläggande övningarna syftar till en ökad belastning och retning av koordinationsförmågan, och måste därför alltså även utföras med största noggrannhet.

Övningarna som redovisas är grundläggande löpkoordination och handbollsspecifika förflyttningsövningar.

Syfte med löp och förflyttningskoordinationen

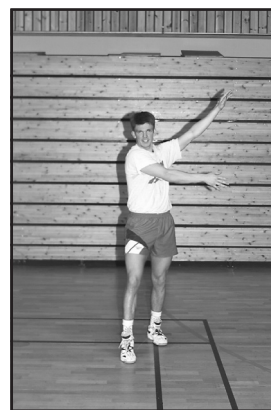
- 1) Framför allt utvecklingen av löp och förflyttningsförmågan i syfte att ge en effektiv löpning och handbolls relaterad förflyttning. Speciella funktionsförbättringar blir:
 - Hållning, höftens läge och arbete
 - Benens arbete i markkontakt och luftfärd
 - Armarnas arbete
 - Samspelet armar-ben
 - Avspänning, det totala samspelet av kroppens hela muskulatur
- 2) Utveckling av styrkan i den för löpningen och förflyttnings behövliga muskulatur.
 - grundstyrkan eller den s.k. hållfastheten, dvs. genomblödningen i muskelfäste, senor, ledband, och själva muskelmassan
 - snabbstyrkan (vid ett snabbt muskelarbete)
- 3) Utveckling av uthålligheten (vid ett långvarigt muskelarbete)
- 4) Utveckling av rörligheten och nyttjandet av de elastiska komponenterna

LÖPKOORDINATION

ÖVNINGAR

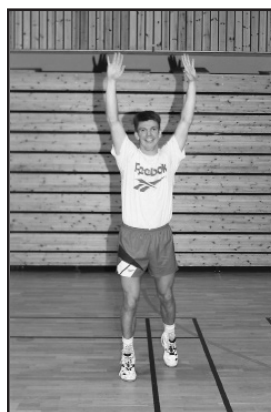
1. Löp fritt omkring och härma en

- väderkvarn
- galopperande häst
- travande häst
- elefant
- hitta på själv



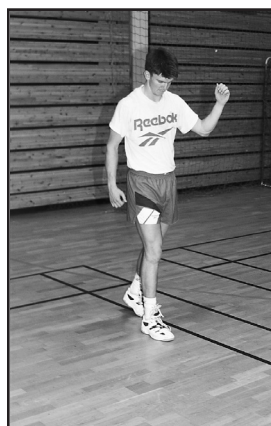
2. Gå fritt omkring

- som världens längsta människa
- som världens minsta människa
- som världens tyngsta människa
- som världens lättaste människa
- med sjumila steg
- med pyttesmå steg
- som en apa
- som en björn
- som en tävlingsgångare
- hitta på själv



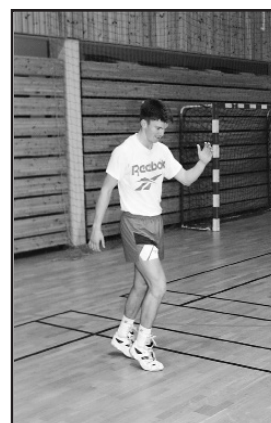
3. Sakta löpning (jogging) Uppmärksamhet på:

- på hela foten
 - på fotbladet
- hållning, höft
 - överkropp, bål
 - fotisättning
 - frånskjut
 - benets luftfärd
 - knälyft
 - armar
 - avspänning



4. Vristlöpning

- låg långsam
 - låg snabb
 - hög långsam
 - hög snabb
- hållning-högre
 - fotisättning
 - (hälen går aldrig i marken)
 - aktivt vristarbete
 - foten går raka vägen från marken upp mot sätet



5. Knälyft

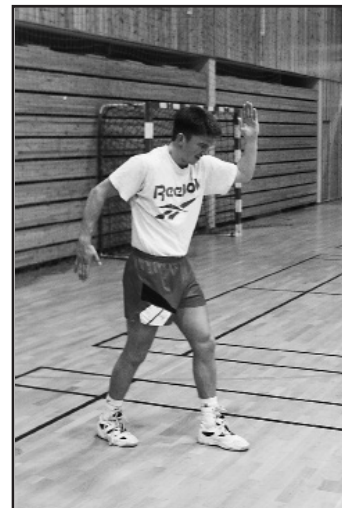
- a) långsam - hållning-högrest
- b) snabb
 - bålen lätt framåtvinklad
 - 90° vinkel i knät
 - 90° vinkel i ankeln
- c) överstor - underbensframpendling med drag nedåt-bakåt

**6. Hälkick**

- knät lodrät nedanför eller bakom höften
- hälen upp mot sätet

**7. Armpendling**

- a) vanliga - vinklad c:a 90°
- b) överstora - aktiva framåt-bakåt
- c) snabba

**8. Stegringslopp,**

start med övning 2a-2b-2c-2d-3a-3b-3c och övergå till nästan max fart.
85% av max fart.

9. Stegringslopp

från stillaståend till 85% av max fart.
OBS! Försök behålla grundtekniken.

Anvisningar:

Använd en sträcka mellan 20-40 m, vila 30 sek genom gång.
Kör övningarna i följd ex 2-3-4-5, du kan också stegra farten.

VARIATION OCH SAMMANSÄTTNINGAR AV LÖPKOORDINATION

10. Hängande,

avspända armar vid vristlöpning, knälyft och hälkick.

11. Sammansättning av flera övningar ex.

- vristlöpning-knälyft
- hälkick-stegringslopp
- långsamt knälyft-snabbt knälyft-överstora knälyft
- sakta löpning-hälkick-sakta löpning-knälyft

Anvisningar:

Dito. Som ovan.

HANDBOLLSSPECIFIKA FÖRFLYTTNINGSÖVNINGAR**ÖVNINGAR**

1. Löp framåt 5 m, baklänges 5 m.
2. Löp framåt 3-5 m, riktningsändring, löp framåt 3-5 m, riktningsändring osv. Totalt ca: 20 m.
3. Dito. löp bakåt 3-5 m, riktningsändring osv.
4. Löp framåt 3-5 m, försök finta, löp framåt 3-5 m, försök finta osv. Totalt ca: 20 m.
5. Löp framåt 3-5 m, rotera ett varv, löp framåt 3-5 m osv. Totalt ca: 20 m
6. Dito. löp bakåt 3-5 m, rotera ett varv, osv. Totalt ca: 20 m.
7. Sidledsarbete åt vä. 3-4 m, sidledsarbete åt hö. 3-4 m.
 - a) fötterna ihop mot varandra
 - b) korslagda ben

5. HOPPKOORDINATION

En viktig grundteknik i handboll är hoppkoordination, som är lika viktig som löpkoordination. Inom handbollen finns en rad olika hopp både i försvar och anfall. Hoppen kan utföras under spel på "rätt ben", "fel ben" och jämfota.

En god hoppkoordination skall utvecklas så tidigt som möjligt, därför skall det alltid eftersträvas ett riktigt utförande i alla övningsformer.

Syfte med hoppkoordinationen

- 1) Framförallt utveckling av hoppkoordinationen i syfte att ge ett effektivt hopp. Speciella funktionsförbättringar blir:
 - upphopp både på vänster och höger ben
 - upphopp jämfota
 - hållningen, dvs kroppens läge och arbete
 - samspelet armar-ben
- 2) Utveckling av styrkan i den för hoppets behövliga muskulatur. De olika styrkefaktorena blir:
 - grundstyrkan eller den s.k. hållfastheten dvs. genomblödningen i muskelfäste, senor, ledband och själva muskelmassan
 - snabbstyrkan (vid ett långvarigt muskelarbete)
- 3) Utveckling av uthålligheten (vid ett långvarigt muskelarbete).
- 4) Utveckling av rörligheten och utnyttjandet av de elastiska komponenterna.

HOPPKOORDINATION**ÖVNINGAR**

1. Jämfota vrsthopp i form av "kull" ex. innanför målgården. Betona fötterna ihop.
2. Jämfota vrsthopp över en tänkt linje 6-10 hopp.
2. Jämfota längdhopp från stillastående.
3. Dito. 3-5 hopp efter varandra.
4. Mångstegshopp ca:20 m, dvs så långa steg som möjligt.
5. Ett bens vrsthopp över tänkt linje 5-10 hopp, fatta tag i det andra benet. Skifta ben.
6. Ett bens hopp med (så högt som möjligt):
 - ett stegs ansats
 - två " "
 - tre " "Skifta ben.
7. Hoppa upp och likna en "bokstav" eller en "figur"
 - ett X
 - ett Y
 - ett T
 - en gångare
 - en apa
 - fantisera självStarta jämfota, pröva både vänster och höger ben.
8. Sidhopp, ca: 10 m därefter 10 m tilbaks, slå ihop fötterna i luften.

6. FALLKOORDINATION, FALLTEKNIK

Många av handbollens skott sker från 6 m linjen (målgården), antingen man kommer fri eller i mycket trånga lägen. Spelaren hoppar gärna in i målgården för att förstärka vinkeln, komma ifrån försvararen eller skapa mera svävtid för flera skottalternativ. Kroppskontakten med motståndaren kan göra att spelaren kommer i obalans, och tidsnöden blir stor för att kunna skjuta ett bra skott.

För att skapa trygghet för spelaren vid själva skottet, är det viktigt med en bra fallkoordination. En god fallkoordination dämpar de hårda fallen mot golvet, och minskar ångesten för att slå sig. Genom en bra fallkoordination skapar man grunden för att skjuta med stor variation och finess.

En bra start för att utveckla fallkoordinationen är att starta med koordinationsbanor (se Lekstadiet, Koordinationsbanor)

För att utveckla koordinationen har vi indelat träningen i två delar:

Del 1: Allmän gymnastikdel

Del 2: Handbollrelaterade fallövningar

OBS! Använd gymnastikmattor vid träning av fallkoordination.

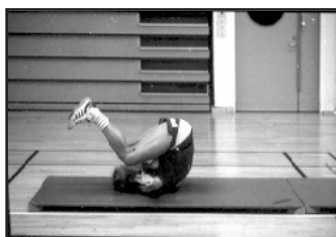
DEL 1: ALLMÄN GYMNASTIKDEL

ÖVNINGAR

1. Liten kullerbytta.



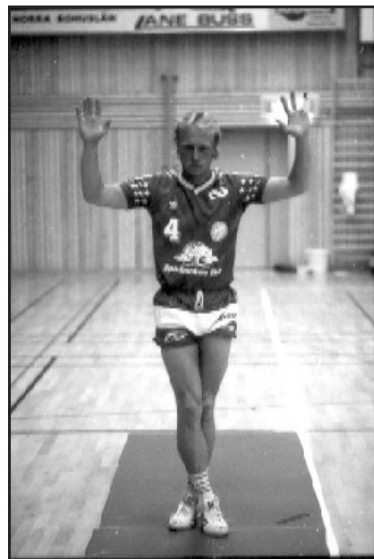
2. Liten kullerbytta med armarna utåt i sidan.



3. Liten kullerbytta, men vid uppgång korslagda ben.

Räta ut benen genom att rotera åt rätt håll.

Hoppa upp, rotera ett halvt varv för att komma rättvänd.

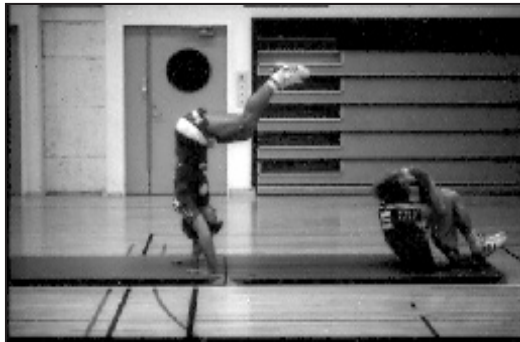
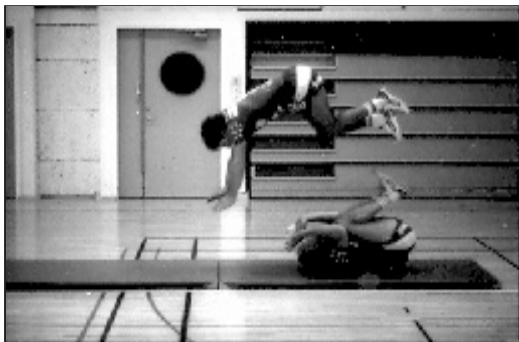
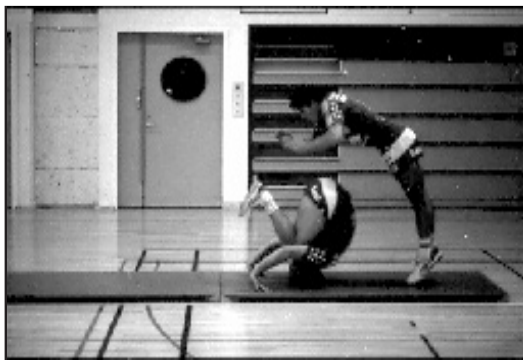


4. Lång kullerbytta, med utsträckta ben.**5. Grenkullerbytta bakåt, slå ihop bena upp i luften.****6. Kullerbutta med ett stegs ansats.**

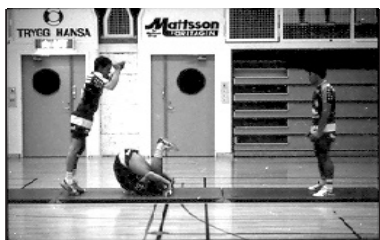
7. Bakåt kullerbytta upp till handstående

(tränaren kan dra i benen vid uppgången för att hjälpa utövaren)

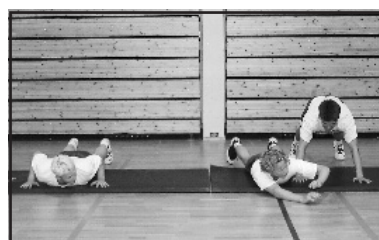
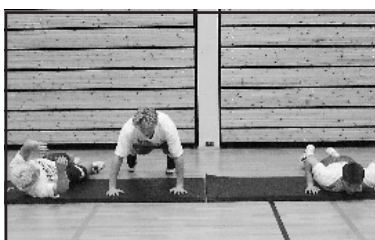
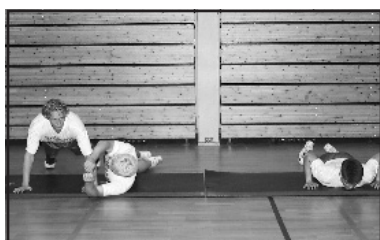
**8. Handstående nedrullning.****9. Varannan liten- varannan lång kullerbytta.**

10. En hoppande lång kullerbytta.**11. 2 och 2, ansiktena mot varandra. Samtidigt, en liten- och en hoppande stor kullerbytta mot varandra.**

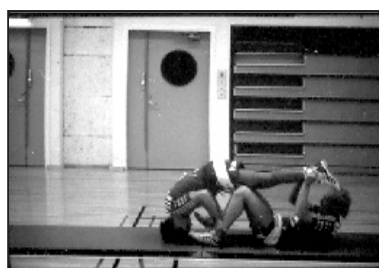
12. 3 och 3, ytterpersonerna ansikte mot varandra och en utövare i mitten. Samtidigt, en liten kullerbytta utåt, hopp med särade ben över den lilla kullerbyttan inåt, därefter en liten kullerbytta utåt, osv.



13. 3 och 3, liggande på mage, huvudena åt samma håll, 0,5 m avstånd. Mitt personen rullar ut mot sidan, ytter personen "hoppar" från liggande in mot mitten, och rullar vidare ut mot andra sidan. Andra ytter personen "hoppar" in mot mitten, osv.



14. 2 och 2, fatta tag i varandras vrister, och rulla "tanks".



DEL 2: HANDBOLLRELATERADE FALLÖVNINGAR

ÖVNINGAR

1. Stå på knä, fall framåt, tag emot med armarna.



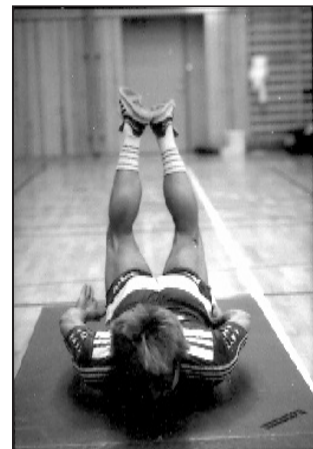
2. Stående, fall framåt, tag emot med armarna. Lyft samtidigt ena benet uppåt/bakåt. Alternera ben.



3. Dito. men lyft ena armen och rulla runt åt det hållet som armen lyfts. Alternera arm och ben.



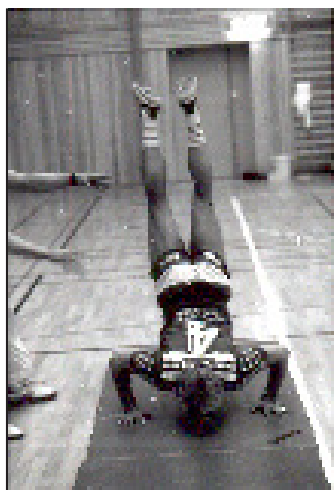
4. Stå på knä. Fall fram med bröstet och ha armarna utefter sidan. Fall framåt.



5. Stående. Fram med bröstet, rulla fram och tag emot med händerna utefter sidan.

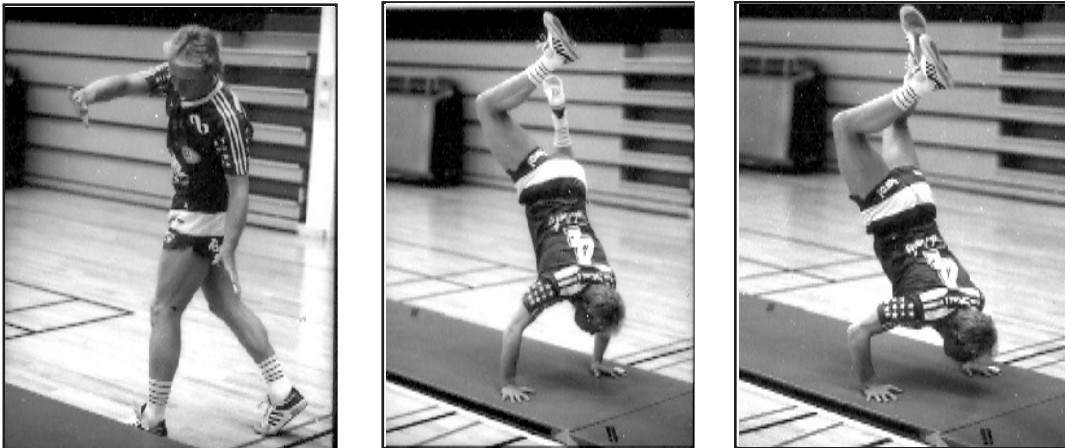


6. Upp i handstående. Böj armarna och rulla "mjukt" ned på bröstet, magen, höften och benen.



7. Dito. Men med höjdhoppssingång typ dykstil. Alternar från vänster och höger sida.

31



8. Sittande med utsträckta ben, lutande bakåt på armarna. Uppresningar på armen 2 ggr, därefter stoppas den andre armen in under/runt armen/kroppen för att rulla runt sin egen rotations axel.



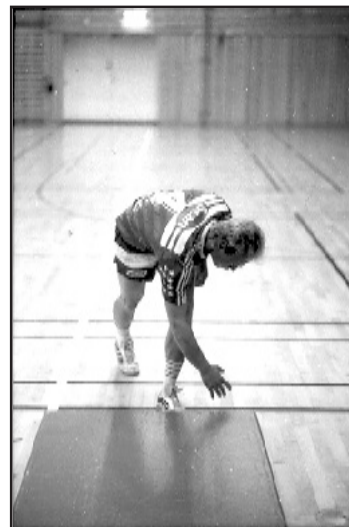
9. Bakåt kullerbytta/rotation över axeln och skuldran. Alternera med vänster och höger sida.



10. Dito. Men med uppresning av kroppen och benen. Tryck till med hjälp av skulderbladet och axeln.



11. Skottsatsning, med ett steg fram, kullerbytta över axeln.



12. En MV i målet, 2 led med spelare på 9 m, zon III.
(smalt avstånd mellan leden) Använd gymnastikmattor. En boll
var.
Spelaren faller ned på magen och kastar bollen i fallet.



13. Dito. Men med en efterföljande rullning över axeln- skulderbladet.

