

---

**TRÄNARSKOLAN**

**TRÄNINGSLÄRA**

**SVENSKA HANDBOLLFÖRBUNDET**

---

---

---

## Teoripass 1 TS1 SHF:s – Definiera de 4-5 fysiska kvalitéterna

Bild 1



### Träningslära


"Läran om träning"

Kunskapen om hur lämplig träning ska bedrivas kommer både från aktiva och deras tränares erfarenheter och mer vetenskapliga studier.

I Sverige har vi 69 specialidrottsförbund (SF) med ca 250 olika idrotter som alla har sitt eget specifika utförande. Därför talar vi om både grundläggande eller allmän träningslära och specifik träningslära.

Utifrån dessa kunskaper behövs sedan en analys över vilka krav (kravanalys) som just din idrott ställer i olika tävlings- och träningssituationer. På det sättet kan du närma dig den specifika träning och också testa dig (kapacitetsanalys) mot vad som krävs för att lyckas i din idrott.

Bild 2

 **Disposition**

- Träningens grundprinciper
- De fem fysiska kvalitéerna
- Ålders anpassad träning

2

Bild 3

 **Träna – Äta - Sova**

Under **Träning**  
bryts kroppen ner

**Maten** ger  
kroppen  
byggstenar  
och energi

Under  
**vilan** åter  
uppbyggs  
kroppen

3

Bild 4

**Grundläggande principer**

- Specificitet
- Variation
- Progression
- Individualisering



4

### **Träningens grundprinciper**

Oavsett idrott och hur länge dina aktiva har tränat eller hur bra de redan är finns det ett antal principer som ger vägledning för en bra utveckling.

Vi kallar dem för träningens grundprinciper. Det är principen om specificitet, variation, progression och individualisering Dessa principer ska ligga som grund för din planering av träningen.

Bild 5



### **Specificitet**

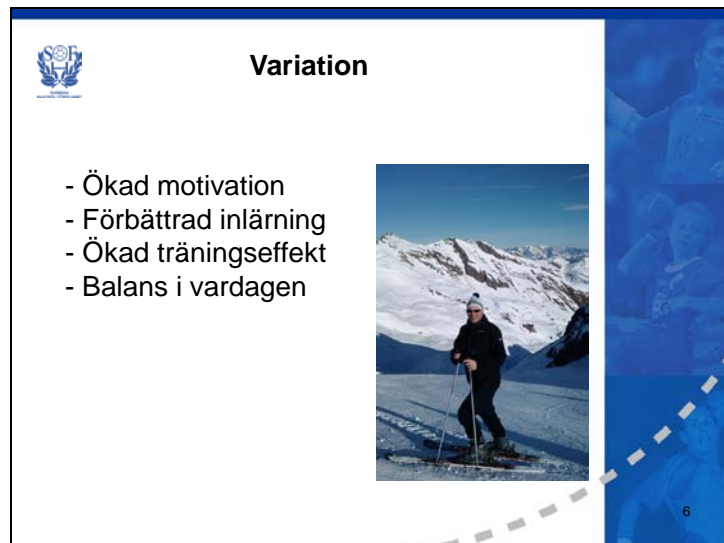
Det enklaste men samtidigt ett av de viktigaste råden du kan få är att ”du blir bra på det du tränar”.

Vi talar om specificitet och menar med det aktivitetens kärna, att lägga stor del av träningen på själva idrotten.

Specificitetsprincipen innebär också att du ska söka likhet mellan dina träningsövningar och metoder med tävlingsituationens krav.

Att alltid eftersträva specificitet till fullo är inte målet. Principen handlar om att få en bra balans mellan specifik träning och övrig generell eller stödande träning.

Bild 6



The slide features a blue header with a logo on the left and the title 'Variation' in the center. Below the title is a bulleted list of benefits. To the right of the list is a photograph of a person skiing on a snowy slope. The slide has a blue vertical bar on the right side with a dashed white line and the number '6' at the bottom.

**Variation**

- Ökad motivation
- Förbättrad inlärning
- Ökad träningseffekt
- Balans i vardagen

6

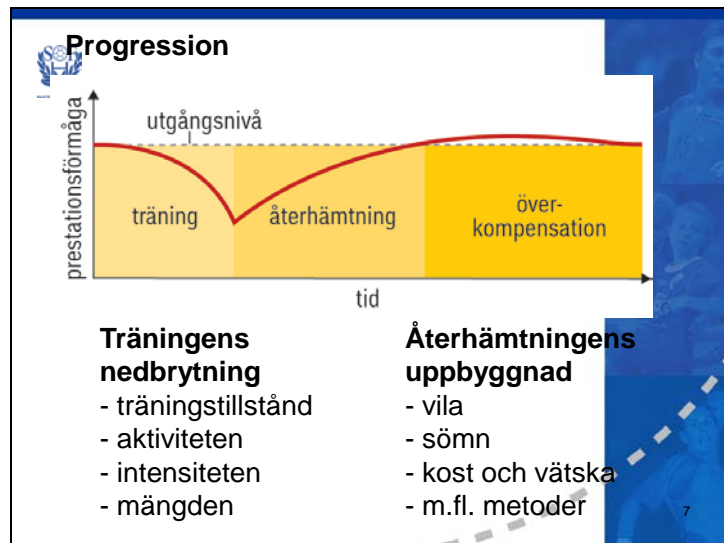
### **Variation**

Om du alltid tränar på samma sak och på samma sätt kommer den idrottsliga utvecklingen inte att bli optimal.

Variation kan göra så du får ökad motivation. Att lära sig nya rörelser underlättas också av att du tränar på ett varierat sätt. Även träningseffekten förbättras genom att variera övningar och metoder. Att se till att variera sig i sin vardag som att göra nya saker kan också vara positiv. Att träna andra idrotter inom samma grupp av arbetskrav kan vara utvecklande och roligt.

I detta utvecklingsstadium är det dock viktigt, om siktet är att bli riktigt duktig, att det allra mesta av träningen är inriktad mot aktuellt arbetskrav i huvudidrotten.

Bild 7



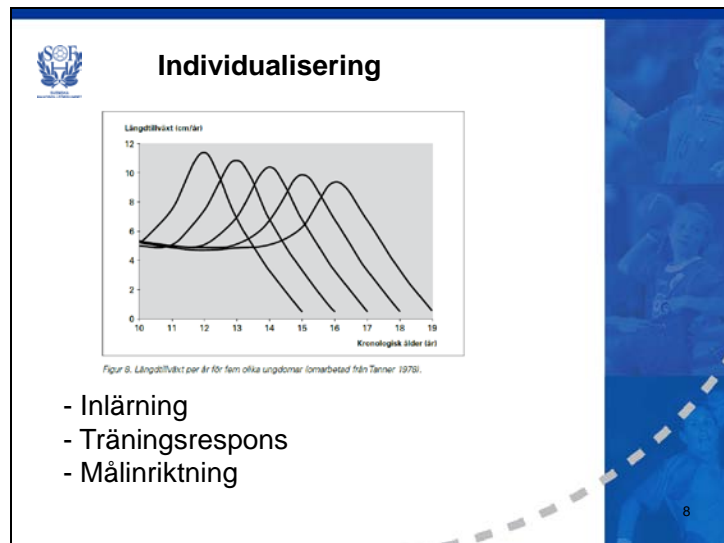
## Progression

När du tränar utsätter du kroppen för belastning. Normalt har du en bra förmåga att successivt anpassa dig till höga belastningar (adaptation). På samma sätt anpassar sig kroppen till reducerad eller frånvaro av träningsbelastning.

Beroende av typen och mängden av träning i förhållande till träningstillståndet och återhämtningen (vila, sömn, vätska, kost, m.m.) sker anpassningen till kraven olika snabbt.

Progression. För otränade personer krävs det relativt små belastningar för att få en bra träningseffekt och i takt med att träningsnivån ökar blir kravet högre på en anpassad belastning för att få bra träningseffekt. Det finns för oss alla en nedre och en övre gräns för effektiv träningsbelastning. Det är viktigt att lära känna och "lyssna" till din kropps och "knopps" signaler kring olika belastning och behov av återhämtning.






## Individualisering

En av de viktigaste faktorerna för att lyckas med din idrott är att du upplever träningen som något positivt. Eftersom de flesta aktiva i denna ålder studerar är det viktigt att ha en bra balans mellan träningen och viktiga uppgifter i skolan och dessutom hinna ha kul med sina kompisar på fritiden. Att hitta en bra balans för deras behov är viktigt både för de aktivas lust och för att träningen ska ge resultat.


Vi ser alla olika ut och det gäller också vår förmåga att t.ex. lära in nya rörelser eller hur vi reagerar på en viss typ av träning. Några är väldigt målinriktade och kan genomföra träning självständigt och andra är mer beroende av att finnas i en träningsgrupp med en tränare. Särskilt inom lagidrotterna kan det vara svårare med individualiserad träning eftersom en relativt stor del av träningen är gruppbaserad. Att hitta en bra balans mellan när det är nödvändigt med individuell träning och fördel med gruppvis träning är utmaningen.

Bild 9

 **Reflektion**

Vad lärde du dig om de grundläggande principerna?

Hur kommer det att påverka ditt träningsupplägg?




9

**Reflektion**

Vad lärde du dig om de grundläggande principerna för träning?  
Hur kommer det att påverka ditt träningsupplägg?

Bild 10

 **Disposition**

- Träningens grundprinciper
- De fem fysiska kvalitéerna
- Ålders anpassad träning

10

Bild 11



OBLIGATORISK ATT VISA - Nedan får du information och förslag på träningsmetoder för de olika fysiska kvaliteterna (grundegenskaper) som vi indelat i koordination, rörlighet, styrka, snabbhet och uthållighet.

Alla kvaliteter har ytterligare indelningar och i många fall förekommer olika namn på begreppen inom olika idrotter. Tänk på att indelningen mer är av pedagogisk art för att beskriva hur du kan utveckla dessa egenskaper var och en för sig. I träningen är det däremot nästan alltid en blandning av flera kvaliteter i de flesta aktiviteter du genomför.

Bild 12

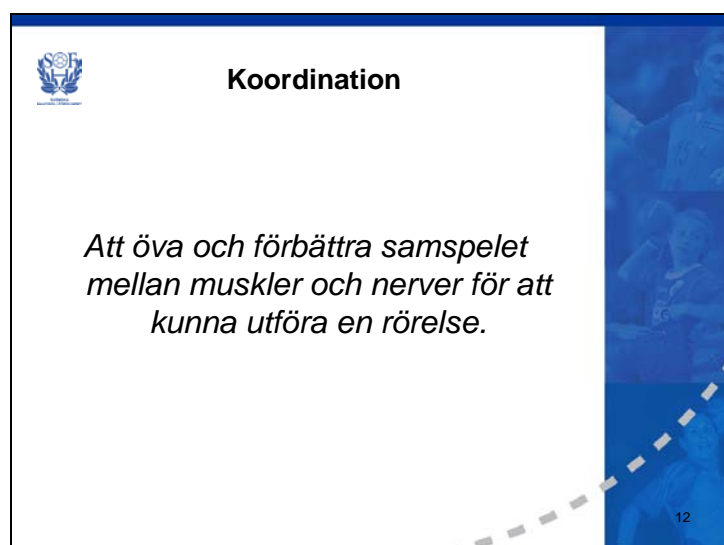


Bild 13

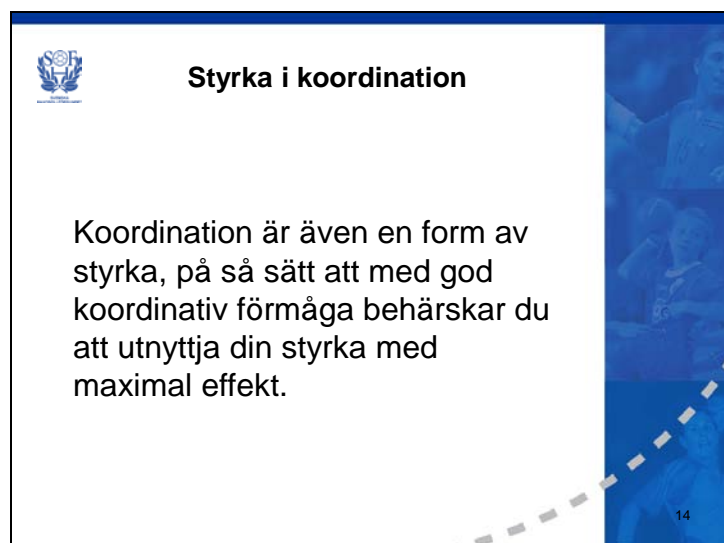


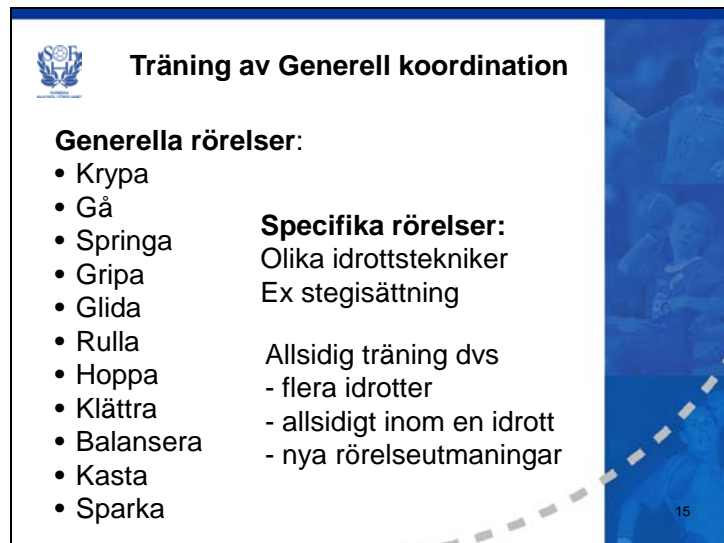
För att skapa ett "motoriskt mönster" krävs det att du upprepar och korrigerar en rörelse gång på gång under en längre tid.

*Automatiserad*, dvs. rörelsemönstret är inte längre i behov av medveten styrning.

Det skapas ett "dataprogram", ju fler rörelsemönster du har automatiserat ju bättre är förutsättningarna för att lära dig nya rörelser exempelvis specifik handbollsteknik - steg i sättning.

Bild 14





**Träning av Generell koordination**

**Generella rörelser:**

- Krypa
- Gå
- Springa
- Gripa
- Glida
- Rulla
- Hoppa
- Klättra
- Balansera
- Kasta
- Sparka

**Specifika rörelser:**

Olika idrottstekniker  
Ex stegsättning

Allsidig träning dvs

- flera idrotter
- allsidigt inom en idrott
- nya rörelseutmaningar

15

### **Generell koordination**

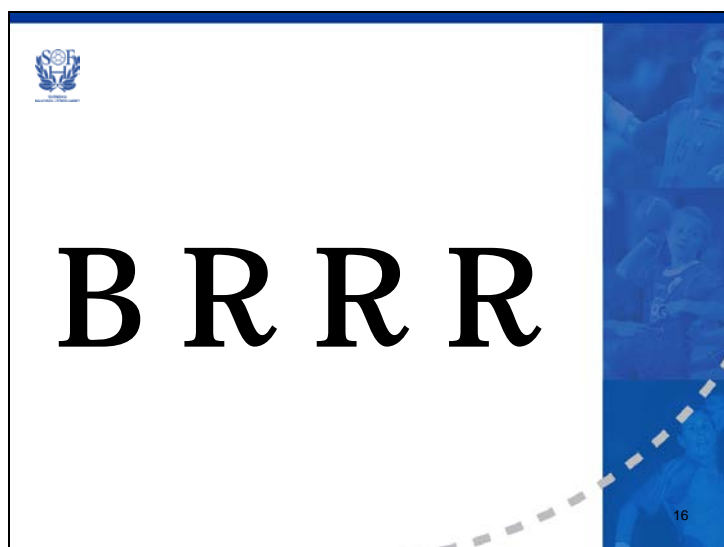
Barn som leker mycket får naturligt träna många grundläggande rörelser som krypa, gå, springa, gripa, glida, rulla, hoppa, klättra, balansera, kasta och sparka. De får på så sätt en allsidig utveckling automatiskt. Inom idrotten är det viktigt att vi fortsätter den allsidiga träningen och särskilt för de yngre.

Detta kan ske genom att ungdom före puberteten deltar i flera idrotter och/eller att verksamheten inom en idrott är allsidigt upplagd. Det är ingen motsats mellan specificitetsprincipen och allsidig träning. Motsatsen till allsidighet är ensidighet, det vill säga att vi upprepar samma rörelser, i samma situationer och i samma omgivning.

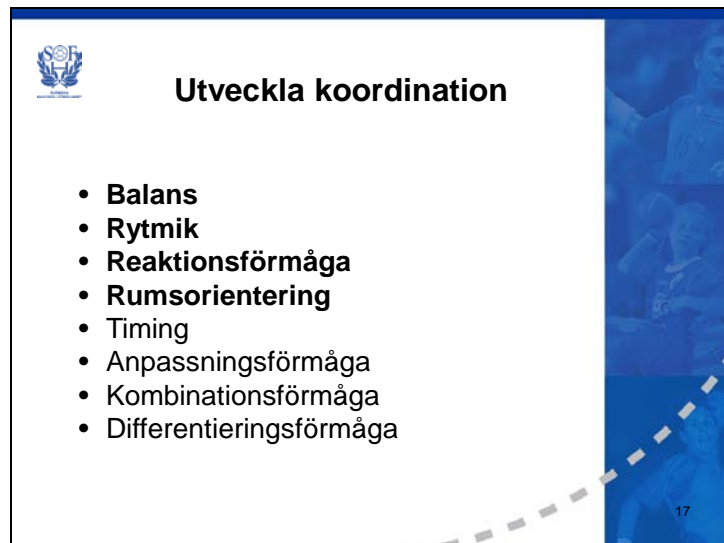
Tidig specialisering utan allsidighet i träningen, med den snäva inläring av vissa rörelser det innebär, är inte bra. Det innebär en begränsad utveckling av en bra grundläggande koordination och detta leder till en stereotyp rörelsebank. Detta ger sämre möjlighet för idrottaren att anpassa sin teknik framöver.

Oavsett om det gäller komplexa (sammansatta) rörelser eller enskilda undertyper av koordinationsfärdighet är det gemensamma för bra koordinationsträning att utsätta sig för nya utmaningar. Vi ska alltså se till att lägga in ovanliga rörelser, kombinationer eller situationer i träningspasset. Att träna på redan inlärd rörelser är naturligtvis bra det också, men då för någon annan fysisk kvalitet, som t.ex. styrka eller snabbhet.

Bild 16



B R R R metoden. En enkel modell att få tränaren att delta, komma med egna övningar och få feedback av kursinstruktören. Se även separat A4 i pärmen.



**Balans:** hålla balans och återfå balans om den rubbas. Ex hopp, kast och löpning. **Kör en balans test med deltagare! Ögon öppna först sedan slutna ögon.**

**Rytmik:** rörelsen blir mer avspänd och ökar snabbheten och precisionen i rörelserna. Rörelser till musik är att föredra.

**Reaktionsförmåga:** 1. känna, 2. höra och 3. ser

**Rumsorientering:** eller spatial förmåga som det kallas. Kunna veta var och hur kroppen befinner sig i rummet vid olika rörelser. Grundträningsperioden är rätt tid att träna detta på. Ex rullning, volter, gå i olika riktningar

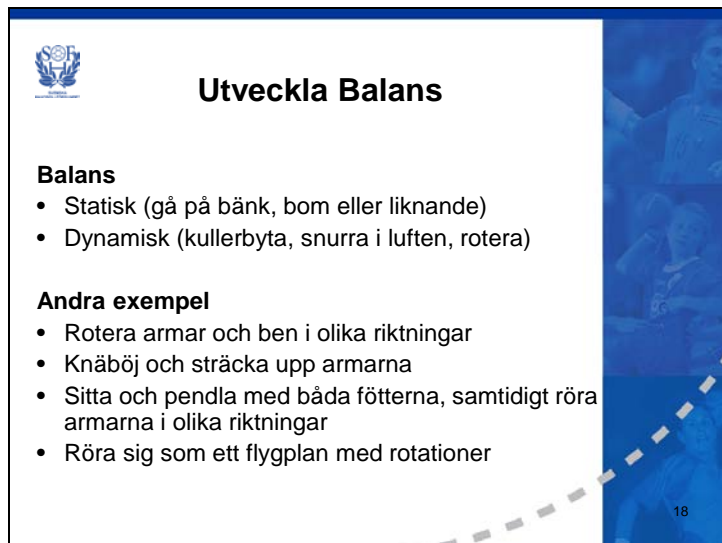
**Timing:** kunna samordna kroppsliga rörelser till följsam helhetsrörelse. Ex. hoppa och skjuta eller golfsving. Anpassa kraftinsatsen och rörelsemönster vid t. ex bolljonglering.


**Anpassningsförmåga:** förändra sin egen rörelse när olika situationer uppstår. Träna anpassning av teknik och kraft ex. steglängden strax före ett upphopp.

**Kombinationsförmåga:** kombinera olika typer av rörelser efter varandra. Ex. kombinera olika arm- och benrörelser.

**Differentieringsförmåga:** kunna utföra rörelse med lämplig hastighet, styrkeinsats och precision. Ex passa någon när man springer.

Bild 18



 **Utveckla Balans**

**Balans**

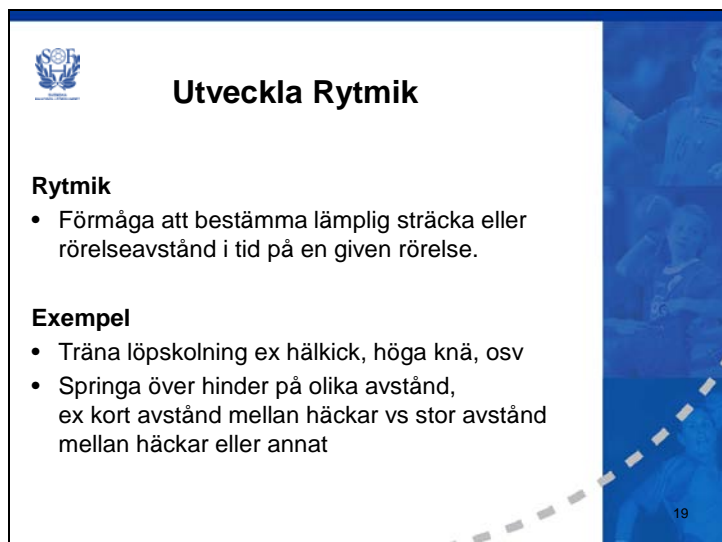
- Statisk (gå på bänk, bom eller liknande)
- Dynamisk (kullerbyta, snurra i luften, rotera)


**Andra exempel**

- Roterar armar och ben i olika riktningar
- Knäböj och sträcka upp armarna
- Sitta och pendla med båda fötterna, samtidigt röra armarna i olika riktningar
- Röra sig som ett flygplan med rotationer

18

Bild 19



 **Utveckla Rytmik**

**Rytmik**

- Förmåga att bestämma lämplig sträcka eller rörelseavstånd i tid på en given rörelse.


**Exempel**

- Träna löpskolning ex hälkick, höga knä, osv
- Springa över hinder på olika avstånd, ex kort avstånd mellan häckar vs stor avstånd mellan häckar eller annat

19



Bild 20



## Utveckla Reaktion

**Reaktion**


- Förmåga att snabbt reagera till syn, ljud och känsel

**Exempel**

- Fånga en boll som kastas av en annan spelare
- Leka spegelbild/skuggrörelser med sin medspelare
- Känna på axlar eller ryggen och gå/springa åt det hållet
- Röra sig på kommando av sin medspelare

20

Bild 21



## Utveckla koordination

**Rumsorientering/Spatial förmåga**

- Kunna veta var och hur kroppen befinner sig i rummet vid olika rörelser

**Exempel**

- Kasta en boll, rotera och fånga
- Kasta en boll överhuvudet och fånga det bakom rygg
- Studsa två bollar och samtidigt göra en rörelse
- Olika övningar med trampolin. Lära sig vara i luften
- Spela omgjorda spel eller lekar ex med två bollar, spela på en mindre yta

21



 **Faser i inläring av teknik**  
Koordination – teknik – personlig stil

1. Tillvänjning
2. Grovkoordination
3. Finkoordination
4. Automatisering
5. Anpassning

22

**Teknikträning.** När dina koordinationsövningar successivt börjar likna färdigheten du använder i din idrott kallar vi det i stället för teknikträning. Vid inläring av nya tekniker pratar vi om fem stadier (faser); tillvänjning, grovkoordination, finkoordination, automatisering och anpassning.

- Första fasen handlar om att pröva på idrottsliga tekniker och nästa fas att komma fram till ett grovt rörelsemönster.

- I finkoordinationsfasen ökar kravet på utförandet och att finna en teknik som passar den enskilde idrottaren. I denna fas är det ofta språng i utvecklingen, liksom stagnation och även tillbakagång. Detta är helt naturligt och mycket vanligt, särskilt för pubertetsungdomar med deras stora kroppsliga och mentala förändringar.

- Automatiseringsfasen innebär att du nu kan rörelsen så bra att du enbart startar den och att kroppen sedan utför rörelsen automatiskt. För att komma hit krävs det mycket träning. För idrotter där tävlingsrörelsen alltid är densamma sker teknikträningen genom variation i kraftinsats och tidsomfattning. I de mer "öppna" idrotterna gäller det att också systematiskt variera själva rörelsen. Ett handbollsskott t.ex. kan varieras genom olika skottvinklar och intensiteter, med motståndare eller som en del i en spelövning. Vi kan prata om "repetition utan upprepning".

- I den avslutande anpassningsfasen gäller det att utmana inläringen genom variation av situationer och omgivning. Tekniken i bollspel t.ex. måste "sitta" i olika spelsituationer och på olika underlag eller i olika väderlek. Det handlar också om att upprätthålla den optimala tekniken t.ex. i kanottävlingens sista 100 meter i ett uttröttat tillstånd



### Teknik - stil



Tekniskt utförande

- Individuell stil
- Fysiska förutsättningar
- Ändamålsenlig

23

### Egen teknik – din stil


När vi tittar på duktiga idrottare så ser vi skillnader i det tekniska utförandet. Ofta kan det vara ett antal principer och utgångspunkter som förenar de tävlandes teknik och de skillnader vi ser är den individuella stilen. Varje idrottare har unika förutsättningar och de stilskillnader som förekommer kan ofta bero på en optimal anpassning till detta. Efter t.ex. en styrkeökning eller förbättrad rörlighet i någon led kanske den individuella stilen kan ändras till något ännu bättre. Att se på andras teknik som du tycker om och försöka härma kan vara bra och ett sätt att göra rörelsen till sin egen. Tänk dock på att de motoriska och fysiska förutsättningarna kan skilja mycket på dig och din förebild vilket gör att försöka kopiera kanske inte alltid är det bästa.

Vad som är bra eller dålig teknik är inte rätt fråga. Bättre är att fråga sig om tekniken är ändamålsenlig i förhållande till uppgiften och till dina förutsättningar. Inom bedömningsidrotter som t.ex. gymnastik, simhopp och konståkning däremot sker ju poängsättningen i förhållande till ett standardiserat utförande. Där gäller regeln att teknikträningen i sig handlar om att uppfylla denna standard.

En viktig del i inlärningsprocessen är att idrottaren själv lär sig att känna efter och utnyttja dessa erfarenheter. Detta utvecklar kroppsmedvetenheten och förmågan till teknikförbättringar. Att alltid lyssna och efterfråga feedback från sin tränare eller andra och inte också lita på sin egen inre feedback är inte bra i längden.

**Reflektion**

Vad menas med koordination?  
Behövs det i handboll?



24

**Reflektion**

Vad lärde du dig om de grundläggande principerna för träning?  
Hur kommer det att påverka ditt träningsupplägg?



### Träning av rörligheten

Rörlighetsträning kan dels utföras statiskt eller dynamiskt och dels passivt eller aktivt. Vid statisk rörlighet hålls ytterläget under viss tid och dynamisk rörlighet innebär att ytterläget nås genom en rörelse. Passiv rörlighet är när någon annan eller kroppstygden utför rörelsen till ytterläget och aktiv rörlighet är när musklerna runt leden utför rörelsen. Dessutom kan träningen utföras så att en, två eller flera leder är involverade. All rörlighetsträning ska helst ske i uppvärmt tillstånd och vara smärtfri.

Vid passiv rörlighetsträning uppnår du oftast det största möjliga rörelseuttaget medan den aktiva rörligheten blir ett mått på hur mycket du kan nyttja detta. Vid den statiska rörlighetsträning hålls ytterläget under 15-60 sekunder och vid behov ännu längre. Detta kan upprepas ett antal gånger. Dynamisk rörlighet används ofta som en del av uppvärmning.

Din idrottstekniks behov och din egen nivå av rörlighet bör avgöra vilka övningar och hur mycket du ska träna rörlighet i ditt totala träningsprogram.

Bild 26



### Rörlighetsträning

Form	Arbete sekunder	Antal reps	Prio
Statisk, passiv/aktiv (stretching)	10-90	1-5	
Dynamisk, passiv/aktiv (tänjning)	mjukt	5-10	←



2012-03-20

26

Bild 27



### Reflektion

Ge exempel på aktiv rörlighetsträning!



27

### Reflektion

Vad lärde du dig om de grundläggande principerna för träning?  
Hur kommer det att påverka ditt träningsupplägg?



### **Styrketräning**

Styrka kan sägas vara vår förmågan att motstå eller övervinna yttre kraft. Vi kan ta i maximalt utan att kunna flytta ett föremål och talar då om statisk maximalstyrka (isometrisk muskelaktion). Om vi däremot precis orkar flytta föremålet är det dynamisk maximal styrka. Vi kallar det för koncentriskt arbete när vi övervinner motståndet och för excentriskt arbete när vi bromsar föremålet.

Om en aktivitet kräver mycket muskelkraft och ska genomföras med mycket hög hastighet pratar vi om explosiv styrka. Om muskelarbetet ska pågå under en längre tid eller många upprepningar pratar vi om uthållig styrka

Bild 29

**RF:s**  
**Rekommendationer**

**Styrketräning för barn och ungdom**  
Praktiska rekommendationer

- Barnens individuella utvecklingsnivå avgör, men att börja i 7-8 års ålder kan ses som ett riktmärke.
- Tränare som bedriver styrketräning bör vara väl förtrogna med styrketräningen som träningsform.
- Fokus ska ligga på ett korrekt tekniskt utförande
- 1-3 pass/vecka, ca 20-40 min/pass
- 8-12 övningar för olika muskelgrupper. 1-2 set med moderat belastning och 12-15 repetitioner för överkropp och 15-20 repetitioner för benen.

29

Bild 30

**Styrketräning, forts.**

Överföringsvärdet

- muskelgrupp
- intensitet
- rörelsehastighet
- ledvinklar
- kroppsposition

30

## Överföring

En faktor av betydelse är att den styrka du får i en träningsövning inte är detsamma som förbättrad styrka och prestation i tävlingsrörelsen.

Här kommer specificitetsprincipen in som säger att bästa överföring fås om de rätta muskelgrupperna finns med men också att intensiteten och rörelsehastigheten överensstämmer. Dessutom påverkar ledvinklar och kroppspositionen hur nyttig övningen är för prestationen i din idrott.



**Reflektion**

Vilken typ av styrka behövs i handboll?

Hur kommer det att påverka ditt träningsupplägg?



31

**Reflektion**

Vad lärde du dig om de grundläggande principerna för träning?  
Hur kommer det att påverka ditt träningsupplägg?



## Snabbhet

- Snabbhet är förmågan att reagera och agera snabbt
- Är viktigt i många idrotter
- Är ofta kopplat till styrka
- Träna snabbhet
- Tävlingslikt



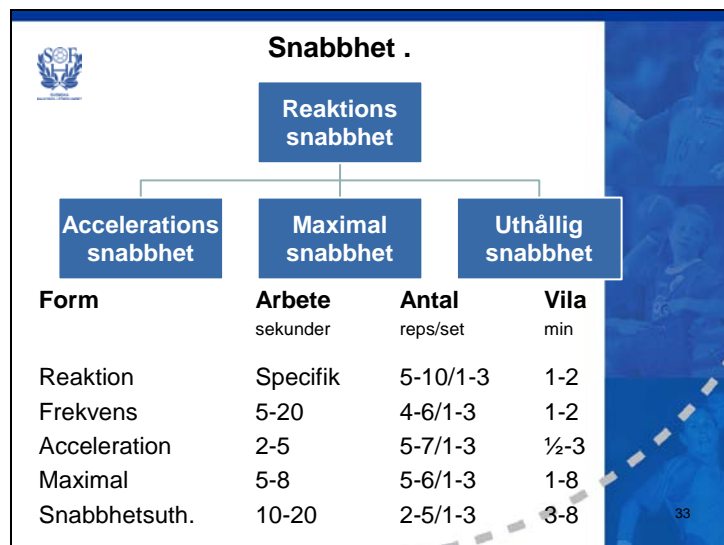
2012-03-20 32

### **Snabbhet**

Snabbhet är din förmåga att reagera och agera snabbt över viss tid. Inom i stort sett alla idrotter finns det inslag av snabbhetsmoment. Det kan vara att snabbt byta position på plan inom en bollspelsidrott, målvakternas räddningsparader eller 100 meter löpning.

I många fall är snabbheten starkt kopplad till styrka och i andra fall finns inte detta starka samband. Snabbhet är som du ser ett relativt brett begrepp – allt som ska göras snabbt inom idrott är snabbhet. Träning av snabbhet ska ske i ett tävlingsliknande rörelsemönster eller helst i idrottstekniken. Att träna snabbhet rent allmänt har mindre överföringsvärde till snabbhet i en speciell tävlingsituation.

När vi gör ett enstaka hopp kallar vi det sällan för snabbhet utan ofta för spänst. Ett spänsthopp föregås alltid av en anspänning eller sträckning av musklerna innan det explosiva upphoppet. Spänstträning kan sägas vara en typ av snabbhetsträning och på samma gång en typ av explosiv styrketräning.



### Träningsmodeller


Snabbhetsträning ska framförallt genomföras som teknikträning i maximal eller nästan maximal fart. Träningen ska genomföras i ett uppvärmt och som regel utvilat tillstånd. För uthållighetsidrotter där spurtförmåga är en viktig faktor kan snabbhetsträningen ligga i slutet av träningspasset. Kom dock ihåg att inläring av teknik med hög hastighet ska vara avklarad innan denna tillämpade snabbhetsträning ska genomföras.

Det är viktigt att du vilar tillräckligt länge för att fylla på energidepåer (ATP/KP) och få full funktion i nervsystemet. Att understiga en vilotid som är 10 gånger mer än arbetstiden rekommenderas inte. Vid accelerationsträning i tre sekunder ska vilotiden vara minst 30 sekunder och gärna mer. Genomförs flera set ska pausen mellan dessa också vara väl tilltagen. Se tabellen nedan som riktvärden.

Bild 34

**Reflektion**

Vad lärde du dig om de grundläggande principerna?  
Hur kommer det att påverka ditt träningsupplägg?



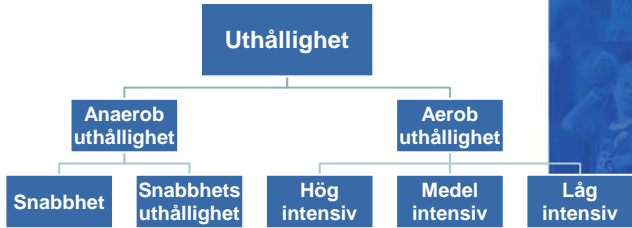
34

### Reflektion

Vad lärde du dig om de grundläggande principerna för träning?  
Hur kommer det att påverka ditt träningsupplägg?

Bild 35

**Kondition och uthållighet**



Uthållighetsbegreppet kan beskrivas som förmågan att arbeta med en viss aktivitet, i en viss intensitet under en viss tid.

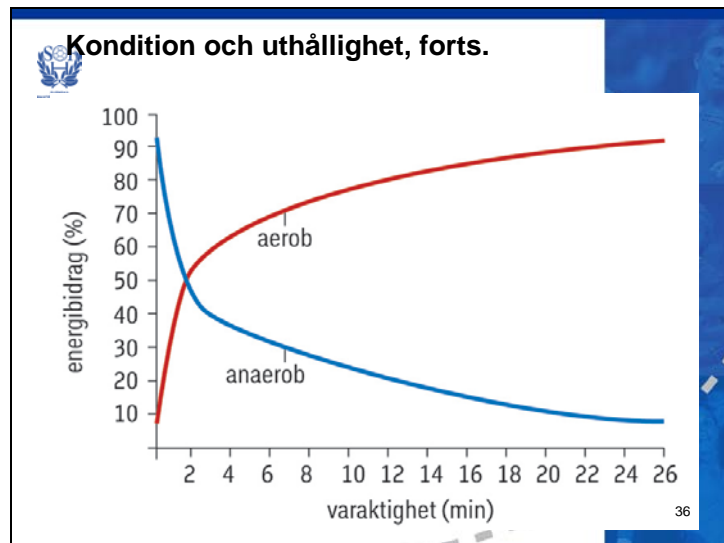
35

### Uthållighetsträning

Uthållighetsbegreppet kan beskrivas som förmågan att arbeta med en viss aktivitet, i en viss intensitet under en viss tid.

I många idrotter finns ett klart samband och i några nästan likhetstecken mellan aerob uthållighet och den maximala syreupptagningsförmågan (konditionen).

I en del andra idrotter kan det vara styrkeuthållighet eller snabbhetsuthållighet, som vi beskrivit i tidigare avsnitt, som är i förgrunden. I denna del är det den aeroba träningen som behandlas.



### **Aerob träning**


I avsnittet om energigivande processer beskrevs hur den anaeroba och aeroba energiproduktionen fungerade. Om du t.ex. har värmt upp och sedan ska genomföra ett löppass i för dig maximal fart över viss distans eller viss tid kan du i nedanstående figur se hur den ungefärliga fördelningen av energin är beroende på maxloppets varaktighet. Vid cirka 1,5 minut kommer ungefär lika mycket av energin från respektive system.

Bild 37

## Reflektion

Hur mycket aerob och anaerob uthållighet behövs i handboll på elitnivå?

När har man störst mottaglighet för aerob- respektive anaerob uthållighets träning?



37

## Reflektion

Vad lärde du dig om de grundläggande principerna för träning?  
Hur kommer det att påverka ditt träningsupplägg?


Bild 38

## Kombinationsträning

**Kombinations-  
träning**

Många fysiska grundegenskaper tränas samtidigt


**Kombinations-  
träning**



Koordinaton   Rörlighet   Snabbhet   Styrka   Uthållighet

Kombinationsträning passar i alla åldersgrupper. Fokus ska ligga på de fysiska grundegenskaper som bäst utvecklas i respektive utvecklingsfas

38



## Vad har vi pratat om?

- Träningens grundprinciper
- De fem fysiska kvalitéerna
- Vad ska vi prata om i nästa teoripass?
- Svar: Ålders anpassad träning

39

---

---



## Teroipass 2 TS1 SHF:s åldersanpassade träning

Bild 1

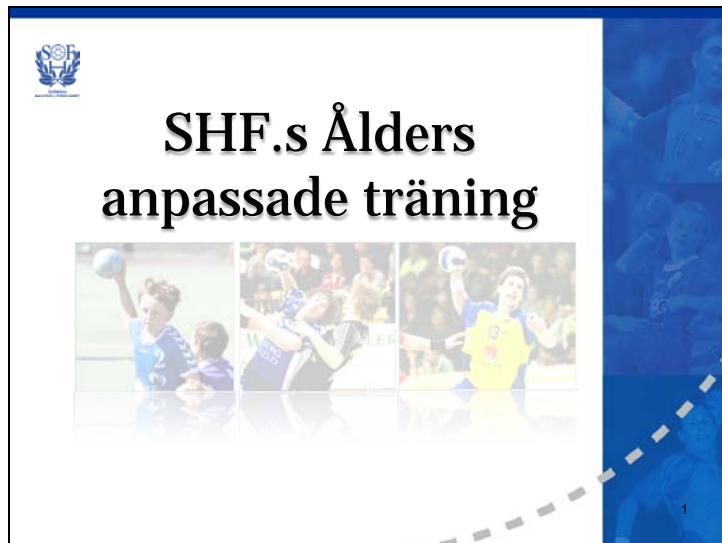
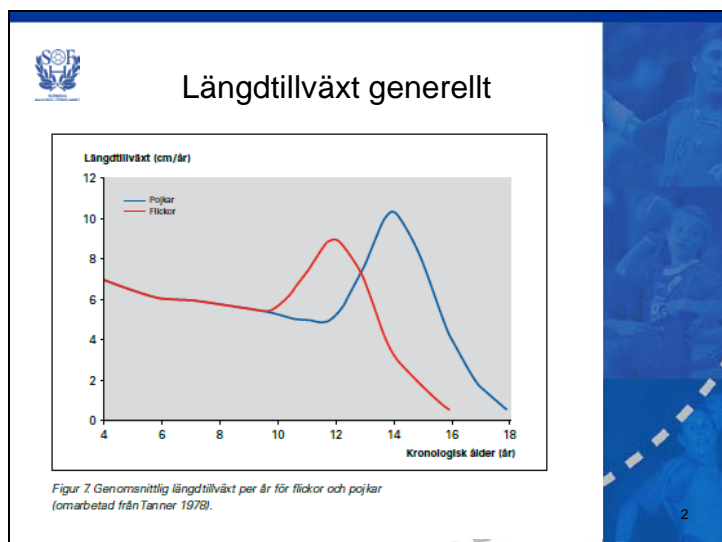


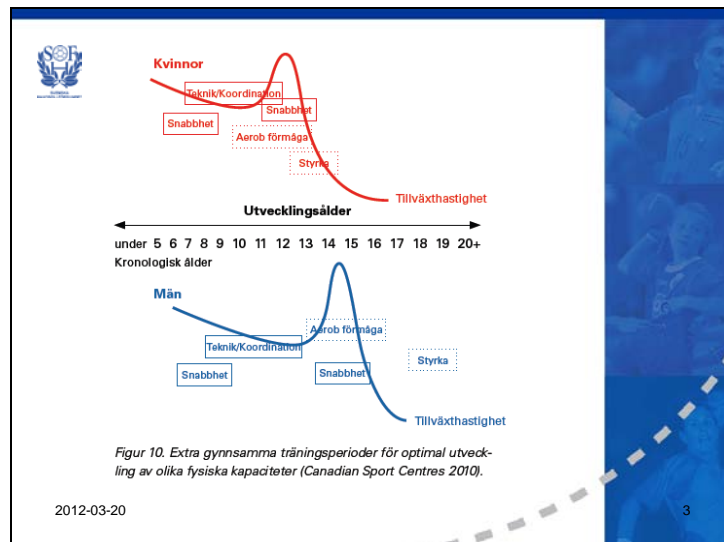
Bild 2



En praktisk lösning för att skapa optimala individuella program är att **använda tillväxtspurten som en referenspunkt i syfte att identifiera utövarnas utvecklingsålder**, som sedan sätts i relation till de extra gynnsamma träningsperioderna.

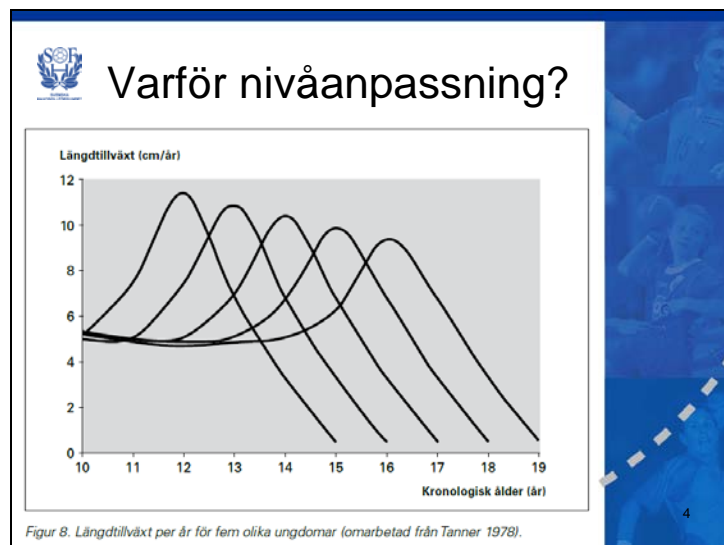
Innan tillväxtspurten börjar kan killar och tjejer träna tillsammans och kronologisk ålder kan användas till att skapa tränings- och tävlingsprogram.

Bild 3



En sensitiv utvecklingsperiod refererar till utvecklingen av en specifik kvalité när träning har en optimal effekt. **Då kan vi prata om perioder där träning av olika kapaciteter är extra gynnsam.** Det finns också en uppfattning bland experter inom området att om fysiska kapaciteter inte utvecklas under den här extra känsliga perioden, är möjligheten till att uppnå optimal utveckling förlorad och kan inte fullständigt återfås vid senare tillfälle. En praktisk lösning för att skapa optimala individuella program är att **använda tillväxtspurten som en referenspunkt i syfte att identifiera utövarnas utvecklingsålder**, som sedan sätts i relation till de extra gynnsamma träningsperioderna. Innan tillväxtspurten börjar kan killar och tjejer träna tillsammans och kronologisk ålder kan användas till att skapa tränings- och tävlingsprogram.

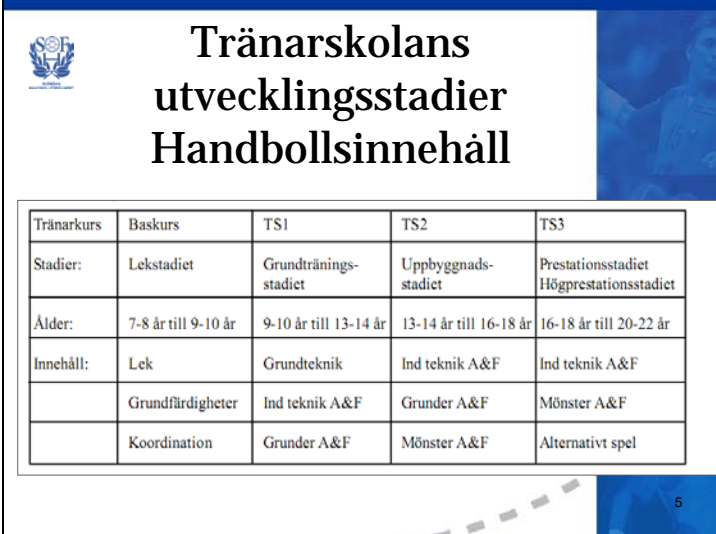
Bild 4



Variationen mellan när en flicka går in i puberteten kan vara 5 år.  
Dvs genomsnittsåldern är 12 år, men varierar mellan 10-14 års ålder.

Du bör åtminstone dela upp träningsgruppen i tre delar när du tränar ungdomar i puberteten.  
En förpubertet grupp, en pubertet grupp och en efterpubertet grupp.

Bild 5



The image shows a slide titled "Tränarskolans utvecklingsstadier Handbolls innehåll". It features a logo on the top left and a blue decorative background on the right. The main content is a table with 5 columns: Tränarkurs, Baskurs, TS1, TS2, and TS3. The table details the stages of handball development, including the type of stage, age range, and the focus of the training content.

Tränarkurs	Baskurs	TS1	TS2	TS3
Stadier:	Lekstadiet	Grundträningsstadiet	Uppbyggnadsstadiet	Prestationsstadiet Högprestationsstadiet
Ålder:	7-8 år till 9-10 år	9-10 år till 13-14 år	13-14 år till 16-18 år	16-18 år till 20-22 år
Innehåll:	Lek	Grundteknik	Ind teknik A&F	Ind teknik A&F
	Grundfärdigheter	Ind teknik A&F	Grunder A&F	Mönster A&F
	Koordination	Grunder A&F	Mönster A&F	Alternativt spel

Modellen förklarar hur idrottare bör träna under barn- och ungdomsåren för att kunna få ut sin maximala kapacitet som vuxen.

Modellen består av fyra stadier för långsiktig utveckling av idrottare.

Modellen fokuserar mer på individens mognadsnivå än kronologisk ålder.

Modellen syftar även till att minska risken för skador och ge barn ett livslångt intresse för idrott och motion

Modellen har tagit intryck av RF:s syn på detta samt den Kanadensiska modellen LTAD.

(se <http://canadiansportforlife.ca/coaches/ltad-stages>)

Bild 6

Fysiska träningsstadier				
Stadium	Lekstadiet	Grundträningsstadiet	Uppbyggnadsstadiet	Prestationsstadiet
Ålder	6-8 år	9/10-13/14 år	13/14-16/18 år	16/18-20/22 år
Tränarkurs	Bas	TS1	TS2	TS3
Tonvikt att Träna på	grundläggande motoriska färdigheter ( <b>Kroppens ABC</b> )	grundläggande atletiska färdigheter ( <b>Idrottens ABC</b> )	Bygg upp en grundläggande styrka och aerob kapacitet	Krav- o kapacitets analys avgör
	<b>Koordination (grund färdigheter)</b> Kombinations motorik Balans o rörlighet	<b>Koordination o motorik – idrotternas grovkoordination</b> Lyfteknik	Styrketräning (snabb, uthållig o muskeltillväxt) Snabbhet	Styrketräning (periodiserad max, explosiv o snabb)
	Snabbhet (frekvens, reaktion o riktningsändringar)	Snabbhet (frekvens, reaktion o riktningsändringar)	Bibehålla rörlighet o koordination (handbollens finkoordination o automatisering)	Grenspecifik Anaerob uthållighet <sub>6</sub>

### Lekstadiet Ålder: Pojkar 6-9, flickor 6-8

Aktiviteter under denna fas bör vara väl strukturerad, positiv och rolig, och bör inriktas på att **utveckla ABC - av smidighet, balans, koordinationsförmåga och fart**. Det är viktigt att barn deltar i en mängd olika sporter.

### Grundträningsstadiet (hon 8-11, han 9-12)

Under Grundträningsstadiet (hon 8-11, han 9-12) är det gynnsamt att träna på följande:

**Barn ska omvandla sina grundläggande rörelsen kunskaper till grundläggande idrotts färdigheter.** Detta steg är "The Golden Age of Learning" för specifika idrott färdigheter.

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

### Koordination

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

Bild 7



**Lekstadiet = Bastränarkursen**  
flickor 6-8, pojkar 6-9

- **Utveckla kroppens ABC** – smidighet, balans, koordinationsförmåga och fart.
- Alla barn bör behärska grundläggande rörelser färdigheter innan sportens särskilda färdigheter introduceras.
- Det är viktigt att barn deltar i en mängd olika sporter.
- **Grundfärdigheter**
  - - springa - hoppa - gripa/hålla
  - - dribbla/studsa - fånga - falla
- **Kombinations motorik**
- Dvs. Kombinera Grundfärdigheterna

### Lekstadiet (flickor 6-8, pojkar 6-9) - Basutbildning

**Lekstadiet** är när grunden till många avancerade färdigheter är etablerade. Kompetensutveckling i denna ålder uppnås bäst genom ostrukturerad spela i en trygg och utmanande miljö i kombination med kvalitets instruktion.

Aktiviteter under denna fas bör vara väl strukturerad, positiv och rolig, och bör inriktas på att **utveckla ABC - av smidighet, balans, koordinationsförmåga och fart**. Det är viktigt att barn deltar i en mängd olika sporter.

**Alla barn, även de med funktionshinder, bör behärska grundläggande rörelser färdigheter innan sportens särskilda färdigheter introduceras.**

Detta är den tid när barn ska lära sig att "läsa" de rörelser som händer omkring dem och fatta välgrundade beslut under spel. Involvera dem i en rad olika sporter flera gånger i veckan. Presentera dem till enkla regler och etik samt grundläggande taktik och beslutsfattande. Lämplig utrustning gör upplevelsen säkrare och roligare.

Fortsätta att uppmuntra barn att engagera sig i ostrukturerade fysisk aktivitet utan oro för värdering. Om möjligt, skriva in dem i flera sport program som erbjuder en mängd olika aktiviteter. Utveckla allround idrottare i den här åldern är nyckeln.

#### Grundfärdigheter

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

#### Koordination

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



**Grundträningsstadiet-TS1**  
flickor 8-11, pojkar 9-13 = TS1

- Lär barnen **Idrottens ABC** under denna period
- Omvandla grundläggande rörelsekunskaper till grundläggande idrottskunskaper
- "Den gyllene inlärningsåldern" för specifika idrottskunskaper. (Teknikträning - Grovkoordination)
- **Optimal mottaglighet för teknik och koordinationsträning**
- Använd större mängd tid till träning och öva färdigheter än till tävling.
- Håll på med flera idrotter och spela på flera positioner i handboll. För tidig specialisering kan vara skadliga för senare stadier av idrottsman utveckling.

8

Under Grundträningsstadiet (hon 8-11, han 9-12) är det gynnsamt att träna på följande:

**Barn ska omvandla sina grundläggande rörelsen kunskaper till grundläggande idrotts färdigheter.** Detta steg är "The Golden Age of Learning" för specifika idrott färdigheter.

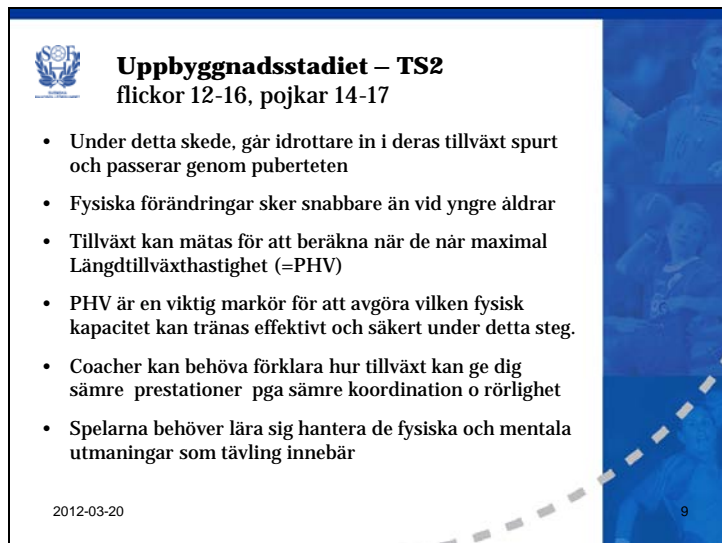
Barn i Lär dig att Träna steget är redo att börja träna enligt **mer formaliserade metoder**. Dock bör tonvikten fortfarande var på allmän idrott kompetens.

Liksom, bör en större mängd tid att spenderas till träning och öva färdigheter än till tävling.

Det kan vara frestande att specialisera sig i denna ålder genom överdriven enda idrott utbildning eller tidig positions specialisering inom lagsporter. Detta bör undvikas i de flesta sporter.

**Olämpliga eller för tidig specialisering kan vara skadliga för senare stadier av idrottsman utveckling** om barnet spelar en sen specialisering sport. För tidig specialisering främjar en ensidig utveckling och ökar risken för skador och utbrändhet.

Det finns några sporter som redovisas som tidig specialisering sporter som gymnastik, konståkning, och dykning. Det är lämpligt att ge mer utbildning timmar och koncentrerat fokus i dessa aktiviteter



**Uppbyggnadsstadiet – TS2**  
flickor 12-16, pojkar 14-17

- Under detta skede, går idrottare in i deras tillväxt spurt och passerar genom puberteten
- Fysiska förändringar sker snabbare än vid yngre åldrar
- Tillväxt kan mätas för att beräkna när de når maximal Längdtillväxthastighet (=PHV)
- PHV är en viktig markör för att avgöra vilken fysisk kapacitet kan tränas effektivt och säkert under detta steg.
- Coacher kan behöva förklara hur tillväxt kan ge dig sämre prestationer pga sämre koordination o rörlighet
- Spelarna behöver lära sig hantera de fysiska och mentala utmaningar som tävling innebär

2012-03-20

### Uppbyggnadsstadiet (flickor 12-16, pojkar 13-17) - TS2

Under detta stadium sker fysiska förändringar snabbare i idrottsmannen än vid yngre åldrar. Utbildningsprogram måste utformas med hänsyn till dessa snabba förändringar och individuella skillnader.

Idrottsmän måste ständigt övervakas för att förstå hur deras tillväxt och mognad påverkar deras utbildning och vice versa.

**Under detta skede, går idrottare in i deras tillväxt spurt och passerar genom puberteten.** När de gör det, kan deras tillväxt mätas och ritas för att beräkna när de når maximal Längdtillväxthastighet (PHV). **PHV är en viktig markör för att avgöra vilken fysisk kapacitet kan tränas effektivt och säkert under detta steg.** Till exempel bör aerob träning vara en prioritering när PHV inträffat.

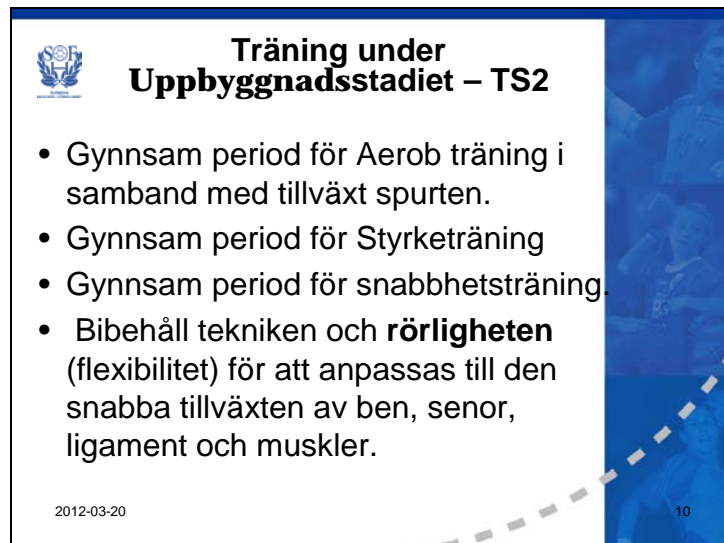
Tillväxt hindrar prestanda,


Under tillväxt spurten, särskilt om tillväxt spurten sker ovanligt snabbt, kan idrottarens färdigheter och rörelseförmågor hämmas avsevärt. Coacher kan behöva förklara för de tävlande varför deras motoriska färdigheter och förmågor har påverkats **negativt**, så de tävlande kan förstå att detta är en naturlig händelse som kommer att passera med tiden.

#### **Allmänna överväganden under Träna till Träna**

- Betona **smidighet** (flexibilitet) utbildning för att anpassas till den snabba tillväxten av ben, senor, ligament och muskler.
  - Ta itu med de känsliga perioder av accelererad anpassning till **styrketräning**. För pojkar börjar den känsliga perioden för styrkan 12 till 18 månader efter PHV. För flickor börjar den känsliga perioden med den av följande inträffar först i det enskilda: mensdebut eller uppkomsten av Peak Vikt Velocity (PWV). Några flickor kommer att uppleva PWV före menarche, medan andra kommer att uppleva menarche innan PWV.
  - Både aerob och styrka inlärningsförmåga är beroende av mognaden av idrottaren. Av denna anledning kan tidpunkten för utbildningen betoning varierar mellan idrottare beroende på om de är tidigt, i genomsnitt, eller sen maturers.
  - **Idrottare måste lära sig att hantera de fysiska och mentala utmaningar som tävling innebär.**
  - **Optimal tidsfördelningen mellan träning och tävling är 60:40 procent.**
- För mycket tävling tar bort värdefull träningsstid, för lite tävling minskar den praktiska tillämpningen och utvecklingen av teknik, taktik och beslutsfattande färdigheter under realistiska tävlingsvillkor.
- **Använd talang identifiering för att hjälpa idrottare fokusera på två sporter.**
  - Använd enkla och dubbla periodisering planer på att förbereda idrottare.
  - Under utbildningen ingår tävlingsituationer i form av tävlingsmatcher och spelövningar.
  - En viktig orsak till varför många idrottare träffa en plåt under senare skeden av sin utveckling har att göra med för mycket tävling och inte tillräckligt med träning under detta skede.
  - **Tävlingen är mest värdefull när den används för att utveckla strategiska och taktiska förståelse. Fokus måste vara på inlärningsprocessen och inte resultatet.**





 **Träning under Uppbyggnadsstadiet – TS2**

- Gynnsam period för Aerob träning i samband med tillväxt spurten.
- Gynnsam period för Styrketräning
- Gynnsam period för snabbhetsträning.
- Bibehåll tekniken och **rörligheten** (flexibilitet) för att anpassas till den snabba tillväxten av ben, senor, ligament och muskler.

2012-03-20 10

- Optimal period för träning av **aerob förmåga** inträffar när tillväxtspurten inleds, då det framför allt är träning av den aeroba effekten som är prioriterad (Balyi & Williams 2009).

- Optimal träningsperiod för **styrka** är mellan 12 och 18 månader efter tillväxtspurtens topp för killar, medan optimal period för tjejer är antingen direkt efter tillväxtspurtens topp och/eller 12 månader efter (Virus et al. 1999). Detta avser styrka som handlar om utvecklingen av muskelvolym.

- De extra gynnsamma perioderna för utveckling av **snabbhet** inträffar första gången för killar mellan 7 och 9 år och för tjejer mellan 11 och 13 år. Det hänger ihop med utvecklingen av det neuromuskulära systemet. Andra gången inträffar mellan 13 och 16 år för killar och mellan 11 och 13 år för tjejer. Då handlar det om utvecklingen av muskelmassa hos individen (Virus et al. 1999 & Borms 1986).



**Prestationsstadiet - TS3**  
flickor 16-21, pojkar 17-23 (TS3)

- Idrottare väljer en sport
- Kommer träna för att befästa sin sportspecifika- och positionsspecifika kompetens
- Tävlingen blir allvarligare (mer seriös)
- Formella tävlingen blir mer framträdande
- Stora volymer, högintensiv träning och idrottslära
- Individualiserad och Idrottspecifik fysisk träning

2012-03-20 11

### **Prestationsstadiet (flickor 16-21, pojkar 17-23) – TS3**

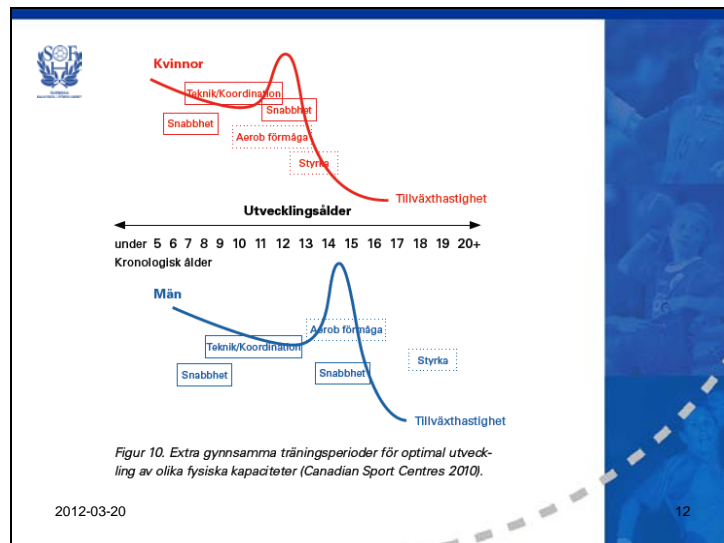
I Träna för att Tävla stadiet (kvinnor 15-21, män 16-23), **väljer idrottaren en sport** där de kommer att träna till perfektion. Idrottare kommer att träna för att befästa sin sport-specifika och position-specifika kompetens och alla fysiska kvalitéer som krävs för detta. Dessa idrottare siktar på att tävla i nationella och internationella evenemang.

Under detta stadie, **blir tävlingen "allvarligare"** om idrottaren har valt att specialisera sig på en idrott och utmärka sig på högsta nivå av tävling.

Idrottare behöver engagera sig i **stora volymer och högintensiv träning** under hela året. Undervisning i ämnen som kost, idrottspsykologi, återhämtning och återuppbyggnad, förebyggande av skador och skadehantering blir också mycket viktigt.

**Formella tävlingen blir mer framträdande** i årliga periodiserade tränings-, tävlings- och återhämtningsplaner och omfattar stora nationella- och internationella evenemang.

Idrottare i detta stadie är **idrottare med erkända begåvning som valt en elit väg** som få andra klarar av.



En sensitiv utvecklingsperiod refererar till utvecklingen av en specifik kvalité när träning har en optimal effekt. **Då kan vi prata om perioder där träning av olika kapaciteter är extra gynnsam.** Det finns också en uppfattning bland experter inom området att om fysiska kapaciteter inte utvecklas under den här extra känsliga perioden, är möjligheten till att uppnå optimal utveckling förlorad och kan inte fullständigt återfås vid senare tillfälle. En praktisk lösning för att skapa optimala individuella program är att **använda tillväxtspurten som en referenspunkt i syfte att identifiera utövarnas utvecklingsålder**, som sedan sätts i relation till de extra gynnsamma träningsperioderna. Innan tillväxtspurten börjar kan killar och tjejer träna tillsammans och kronologisk ålder kan användas till att skapa tränings- och tävlingsprogram.

Bild 13

### Optimal mottaglighet

Lek = upp till 8-9 år  
Grund = P 9-13 år F 8-11

Stor betydelse	
Medel betydelse	
Liten betydelse	

Obs! flickor mognar snabbare än pojkar och därför kan det bli stora skillnader i mognadshastighet i respektive kön.

Ur boken  
Handbollens fysiska träning  
sid 21

Stadier	Lek	Grund
<b>Uthållighet</b>		
- Aerob		
- Anaerob		
<b>Styrka</b>		
- Maximal		
- Power		
- Uthållig anaerob		
- Uthållig grund		
<b>Snabbhet</b>		
- Reaktion		
- Aktion		
- Frekvens		
Rörlighet		
<b>Koordination</b>		
- Rytmen		
- Balans		
- Reaktion		
- Rumsorientering		





Bild 14

## Sammanfattning Grundträningsstadium flickor 8-11, pojkar 9-13 = TS1

Total allsidighet är aktuell under detta stadium.

Här läggs en allsidig grund där grovkoordinativa tekniska färdigheter tillsammans med snabbhet och rörlighet är viktiga att utveckla.

Påbörjan styrkefaktorer (lyftteknik, stabilitetsträning).



# PRAKTIKPASS 1 – "B R R R" Upplägg

## Koordination

### Intention - Syfte

Lära ut blivande TS1 tränare en enkel metod för att träna koordinationsträning med rätt progressionsmodell. Vikten läggs på att tränaren ska ha förståelse på hur man kan bedriva koordinationsträning på enkelt och effektivt sätt samt att tränaren får direkt feedback av instruktören efter att ha presenterat med sin grupp.

### Upplägg

- Kursens grupp ska vara övningstrupp
- Material används efter förutsättningar man har i den hallen man har utbildningen i.
- Dela upp gruppen i 2-4 små lag beroende på kursens deltagarantal
- Varje grupp ska sätta ihop en koordinationsbana med balans, rytm, reaktion och rumsorientering
- Varje lag ska sedan instruera och visa varje övning till de andra deltagarna
- Varje lag får direkt feedback av de andra deltagare och instruktören

### Redovisning

- Vid redovisningen ska en enkel och tydlig **intention** förklaras, det ska finnas en **progression** i varje övning där man har en skala 1-3 (1 är lätt, 2 medelsvår och 3 svårt) och man ska veta i vilken **intensitet** övningarna ska utföras
- Efter att första laget har redovisat och instruerat övningstruppen, är det dags för direkt feedback.

### Feedback

Denna direkta feedback är till för att berika varje tränare och gruppen i hur vi vill att de ska tänka när de sätter ihop BRRR koordinationsbanor eller övningar.

Övningstruppen ger direkt feedback på:

- VAD som var bra med övningen eller övningarna?
- I vilken ordning de placerar övningar efter varandra?
- Vad det rätt nivå att börja med?
- Var kan det bildas kö?
- Är intensiteten lätt, medel, högt eller för högt?
- Är instruktionerna korta och tydliga, instruerar man ensam eller med hjälp av en annan som visar övningen?
- Tar det långt tid att komma igång eller går det smidigt?
- Är övningen åldersanpassad eller är för äldre barn?

Efter att övningstruppen har gett sin feedback är dags för instruktören att ge konstruktiv feedback:

- Vad gjorde de bra?
- Fick de med intention, progression och intensitet i redovisningen?
- Var instruktionerna korta och tydliga?
- Visade laget övningarna långsamt och tydlig?
- Ge laget som redovisade förslag på ändring av den övning/ar som var mindre bra

## Koordinationsförmågor "B R R R"

### Balansförmåga

- att stabilisera kroppen i en ställning (statisk) eller i rörelse (dynamisk)
- i löpning, hopp, kullerbyta, rullning, kast, knuff och i luften
- stå på ett ben

### Utveckla balans

- Statisk (gå på bänk, bom eller liknande)
- Dynamisk (kullerbyta, snurra i luften, rotera)

### Exempel

- Roterar armar och ben i olika riktningar
- Knäböj och sträcka upp armarna
- Sitta och pendla med båda fötterna, samtidigt röra armarna i olika riktningar
- Röra sig som ett flygplan med rotationer

### Rytmkänsla

- att se rytm bilden och förstå rytmen i en rörelse
- avspänd vs utveckling av kraft
- hålla rytmen i rörelsen eller med musik

### Rytmik

- Förmåga att bestämma lämplig sträcka eller rörelseavstånd i tid på en given rörelse.

### Exempel

- Träna löpskolning ex hälkick, höga knä, osv
- Springa över hinder på olika avstånd, ex kort avstånd mellan häckar vs stor avstånd mellan häckar eller annat

## Reaktionsförmåga

- att snabbt sätta igång ändamålsenliga rörelser vid en signal
- reagerar genom hörsel, syn och känsel
- ta snabba beslut

### **Reaktion**

- Förmåga att snabbt reagera till syn, ljud och känsel

### **Exempel**

- Fånga en boll som kastas av en annan spelare
- Leka spegelbild/skuggrörelser med sin medspelare
- Känna på axlar eller ryggen och gå/springa åt det hållet
- Röra sig på kommando av sin medspelare

### **Rumslig orienteringsförmåga**

- att kontrollera olika rörelseriktningar i rummet
- rörelseriktningar framåt, bakåt, sidled, snett fram o bak, runt samt upp
- göra även rullning, vridningar och volter

### **Rumsorientering/Spatial förmåga**

- Kunna veta var och hur kroppen befinner sig i rummet vid olika rörelser

### **Exempel**

- Kasta en boll, rotera och fånga
- Kasta en boll överhuvudet och fånga det bakom rygg
- Studsa två bollar och samtidigt göra en rörelse
- Olika övningar med trampolin. Lära sig vara i luften
- Spela omgjorda spel eller lekar ex med två bollar, spela på en mindre yta

---

---



# PRAKTIKPASS 1 – KOORDINATION

## Rekommendationer och progression

(tränarmaterial – koordination i praktiken)

### Intention - Syfte

Läraren ska ha grundläggande kunskaper om varför det är så viktigt med koordination under grundträningsstadiet och hur man lägger upp en generell koordinationsbana och en specificerad koordinationsbana med rätt progressionsmodell.

### Koordinationsträning

*Att öva och förbättra samspelet mellan muskler och nerver för att kunna utföra en rörelse. Lär ut rörelser i lugnt tempo först och överdriv gärna rörelsen. När en spelare kan sin rörelse och det sker automatiskt då är det inte längre koordinationsträning. Därför är det bra om man kan göra en progression av varje rörelse i tre olika nivåer lätt, medel, svårt eller fler.*

*Ju fler rörelser som finns i spelarens kropp (databas/minnesbas) desto lättare kommer spelaren att ha för att lära in en ny rörelse eller teknik. Tänk till nu på vad inaktivitet och att sitta framför datorn kan innebära för en spelare?*

*Utan en väl koordinerad kropp är det svårare för ungdomar och vuxna att utveckla maximal kapacitet i explosivitet, spänst eller rent ut av snabbhet i löpning.*

### Referens litteratur för fördjupning

- Träninglära för idrotterna – Jostein Hallén och Lars Tore Ronglan Kapitel 4.5 Träning av koordination sid 192-213
- Läs sidorna från gamla TS 1 pärmen sid 67-73 - pdf
- Idrottens rörelselära – R Schmidt, C Wrisberg SISU Idrottsböcker
- Styrka, rörlighet och koordinationsbanor – K Jonsson, A Rydén SISU Idrottsb.
- LTAD pdf

### Generell koordination (grundläggande rörelser)

- Utvecklar en allmän motorisk beredskap för inlärning
- En bred koordinationsgrund ökar förmågan att lära sig nya rörelser.
- Grundläggande rörelser: springa, glida, rulla, klättra, hoppa, kasta, sparka
- Öva basrörelser: springa, hoppa, kasta, fånga, balans, klättra, gymnastik och simma.
- Fri och varierad lek ex tafatt, brännboll, klättrar, hoppar studsatta, hoppa hage
- Utomhusaktiviteter, lekplatser, bakgårdar, parker
- Prova olika aktiviteter, bollsporter, skateboard, streetdance, parkour
- Delta i flera idrotter under barn- och ungdomsåren.
- Att styra, stabilisera och röra kroppen i olika plan, i olika miljöer och med olika redskap

### Idrottsspecifik koordination (funktionell koordination)

- Handlar om grunden för specifika idrottsliga tekniker.
- Tränar rörelser som liknar den aktuella idrotten ex handboll.

### Specialisering

- Exempel att en spelare spelar och tränar sin koordination bara för M9
- Tidig specialisering begränsar barnens idrottsliga utveckling på långt sikt
- Specialisering bör ske vid ca 16 års ålder och uppåt.

## Utveckla idrottsspecifik koordination för handboll

(idrottsspecifik teknisk färdighet)

När man vill utveckla idrottsspecifika rörelser/övningar tänk på

- **Intention**
- **Progression**
- **Intensitet**

**Intention** med rörelsen – vad är den bra för, balans, rytm eller både och?

**Progression** av rörelsen – vilken svårighetsgrad startar man med? Nivå 1, 2, 3, 4?

**Intensitet** i rörelsen – i vilket tempo ska de göra rörelsen? Långsam, medel, snabbt?

## Människans tre olika inlärningsstilar

**Auditiv**

**Visuell**

**Kinestetisk**

**Auditiva** behöver först lyssna på hur en rörelse/övning ska gå till för att förstå den.

**Visuella** behöver se en rörelse/övning först för att förstå hur den ska gå till.

**Kinestetiska** behöver känna rörelsen/övningen först för att kunna förstå den

## Varför träning av de koordinativa egenskaperna

- Det skapar förutsättningar för goda motoriska inlärningsresultat
- Det reducerar den tid som den enskilde utövaren behöver föra att lära sig nya färdigheter och ny teknik
- Det vidgar rörelseerfarenheterna
- Det säkerställer ett effektivt utnyttjande av individens totala resurser
- Det bidrar till ett högre utnyttjande av utövarnas fysiska egenskaper, optimerar rörligheten i tid och rum
- Det bidrar till att optimerar förhållandet mellan musklernas spänning och avspänning
- Det kan motverka monotoni och tendenser till överträning
- Det skärper uppmärksamheten

## Rekommendationer

### **I vilken ålder ska vi börja med koordinationsträning?**

Vi rekommenderar att ni börjar med koordinationsträning från 7 årsåldern. Under åldrarna 7-13 (14) år är det bäst mottaglighet för att lära sig koordination. Kom ihåg att barn har svårare med koordination när de kommer in i puberteten p g a att de växer.

### **Hur många övningar ska vi göra per träningspass?**

Vi rekommenderar er att välja så många övningar som ni anser att barnen kan utmanas i. Om man har en hall med gymnastikredskap kan man göra leken "skeppsbrott" men om man har en ren handbollshall får man använda de redskap som man tillgång till eller kan köpa in till sin förening.

### **Hur många gånger per vecka ska jag använda koordinationsträning?**

Koordinationsträning bör ingå i varje träningspass under hela säsongen.

### **Hur länge ska koordinationsträning hålla på?**

Koordinationsträning kan hålla på från 10-20 min. Gärna i början av varje träningspass då är kroppen optimal mottaglig för det.

### **När ska jag byta koordinationsprogram?**

När barnen börjar behärska övningarna är det dags att utmana de med progression och sedan en ny övning eller sammansatt övning.

## **Rekommendationer för koordinationsträning**

- Börjar i 7 årsåldern och är optimal mottaglig t o m 13-14 årsåldern
- 4-12 övningar
- Ta med en progression i varje koordinationsövning
- Kan användas som uppvärmning 10-15 minuter
- Under säsong – varje träningspass
- Byt till en ny koordinationsbana eller koordinationsprogram när ni ser att det inte längre är en utmaning för spelarna

***Kom ihåg att det är kvalitén på övningsutförande som är viktigt och inte kvantitet.***

Det finns en progressionsmodell i varje koordinationsprogram med nivåer från 1-3 och många av övningarna kan göras på fler nivåer än till 3.

## Exempel på progression av balans

### Exempel 1

Nivå 1 – Ex. öva balans med att gå på en bänk rakt fram

Nivå 2 – Ex. öva balans med att gå på en bänk baklänges

Nivå 3 – Ex. öva balans med att gå sidleds på en bänk

### Exempel 2

Nivå 1 – Ex. öva balans med att jogga på en bänk

Nivå 2 – Ex. öva balans med att springa på en bänk

Nivå 3 – Ex. öva balans med att hoppa på två ben på en bänk

### Exempel 3

Nivå 1 – Ex. öva balans med att stå på ett ben på golvet

Nivå 2 – Ex. öva balans med att stå på ett ben på golvet och blunda

Nivå 3 – Ex. öva balans med att stå på ett ben och stå på instabila underlag: balansmatta, balansplatta, smal- och tjock matta.

## Hur vidareutvecklar man koordinationen?

### Prova

- nya rörelser och rörelsemönster
- nya kombinationer av rörelser
- anpassa kända rörelser till nya situationer
- bygger en ovana i en träningsuppgift
- tränar in rörelsen långsamt först och övergår sedan till snabbare tempo

När idrottaren behärskar sin koordinations rörelse och har automatiserat den då förlorar man sin koordinativa effekt. Kom ihåg att det viktigaste i koordinationssträning är att utsätta kroppen och prova nya rörelsemönster.

Exempel på handbollsträning med koordinations			
Block	Del	Träningsform	Tid
1	Uppvärmning	<ul style="list-style-type: none"><li>• Skadeförebyggande</li><li>• träning</li></ul>	5-10 min
2	Koordinationssträning	<ul style="list-style-type: none"><li>• Förberedande övningar för att utveckla sina färdigheter</li><li>• Ögon-hand koordinations</li><li>• Rumsorientering</li><li>• Enkla balansövningar</li></ul>	10-15 min
3	Lek, spel	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rörelse och teknikträning i handboll</li></ul>	20-30 min
4	Nedvarvning	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2-3 enkla stafetter</li><li>• Lätt stretch</li></ul>	5-10 min

# PRAKTIKPASS 1 MATERIAL – TS1

## REDSKAP FÖR KOORDINATION

Redskap i gymnastik hall:

1. olika mattor
2. ringar
3. plintar
4. bänkar
5. trampolin
6. rep
7. bommar
8. andra gymnastiska redskap

Redskap på handbollshall:

1. tjocka och smala mattor
2. häckar
3. koner
4. rockringar
5. hopprep
6. bänkar
7. balansplatta,
8. balansmattor
9. bosu
10. gummikuddar
11. swissbollar
12. handbollar

## REDSKAP FÖR SNABBHET

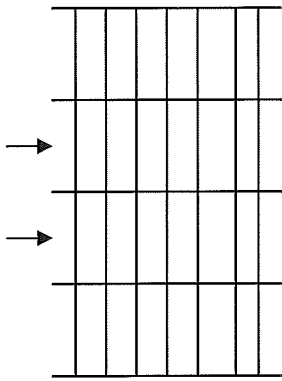
Redskap på handbollshall:

1. frekvenshäckar
2. frekvensstege
3. reaktionsboll
4. häckar som justeras i höjd
5. koner
6. rockringar
7. hopprep
8. handbollar

# KOORDINATIONSBANA INOMHUS TS1

SHF Mauricio Alvarez

Sidoflyttning

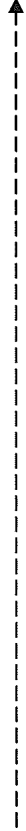


Gå upp

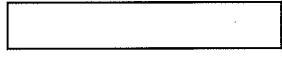
Gå ner



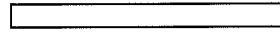
Passgång på alla 4



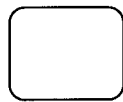
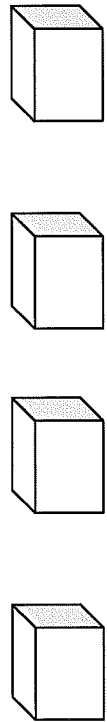
Jämfota upphopp-  
nedhopp på en bänk



Balansgång på en bänk



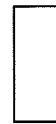
Jämfota hopp över små plintar – landa med  
båda benen – böj knäna när du landar



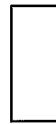
Kullerbytta



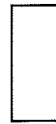
Gå under



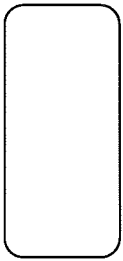
Hoppa över – 2 ben



Gå under



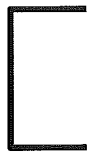
Hoppa över – 2 ben



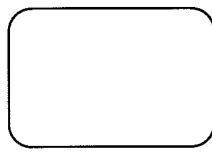
Rulla sidled



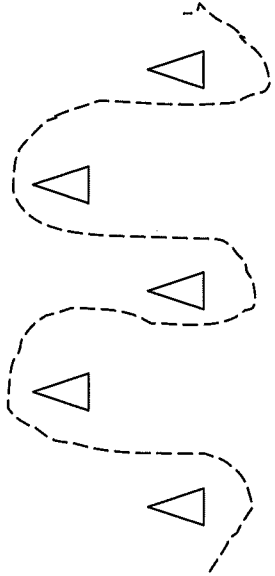
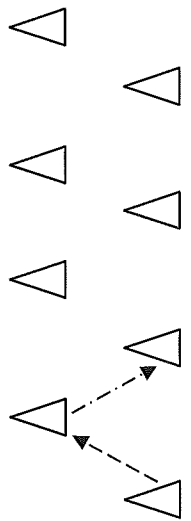
Över och under



Åla sig framåt



Springa framåt och bakåt

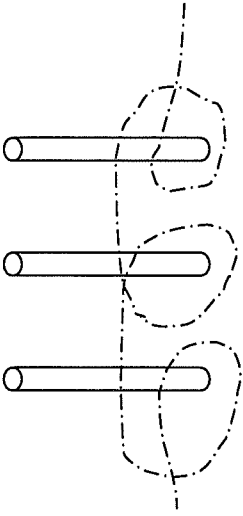


Runda utsidan av varje kon

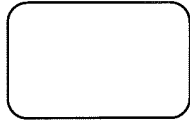
## KOORDINATIONSBANA 2 INOMHUS TS1

SHF Mauricio Alvarez

Koordinationsbana som kan användas som uppvärmning inför snabbhetsträning



Runt varje stolpe

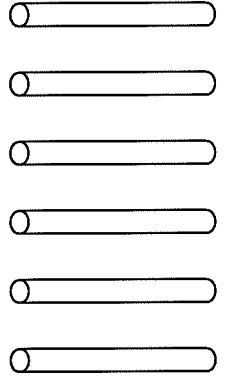


Kullerbytta framåt



Små och snabba hopp på små häckar. Hopp på 2 ben

Slalom



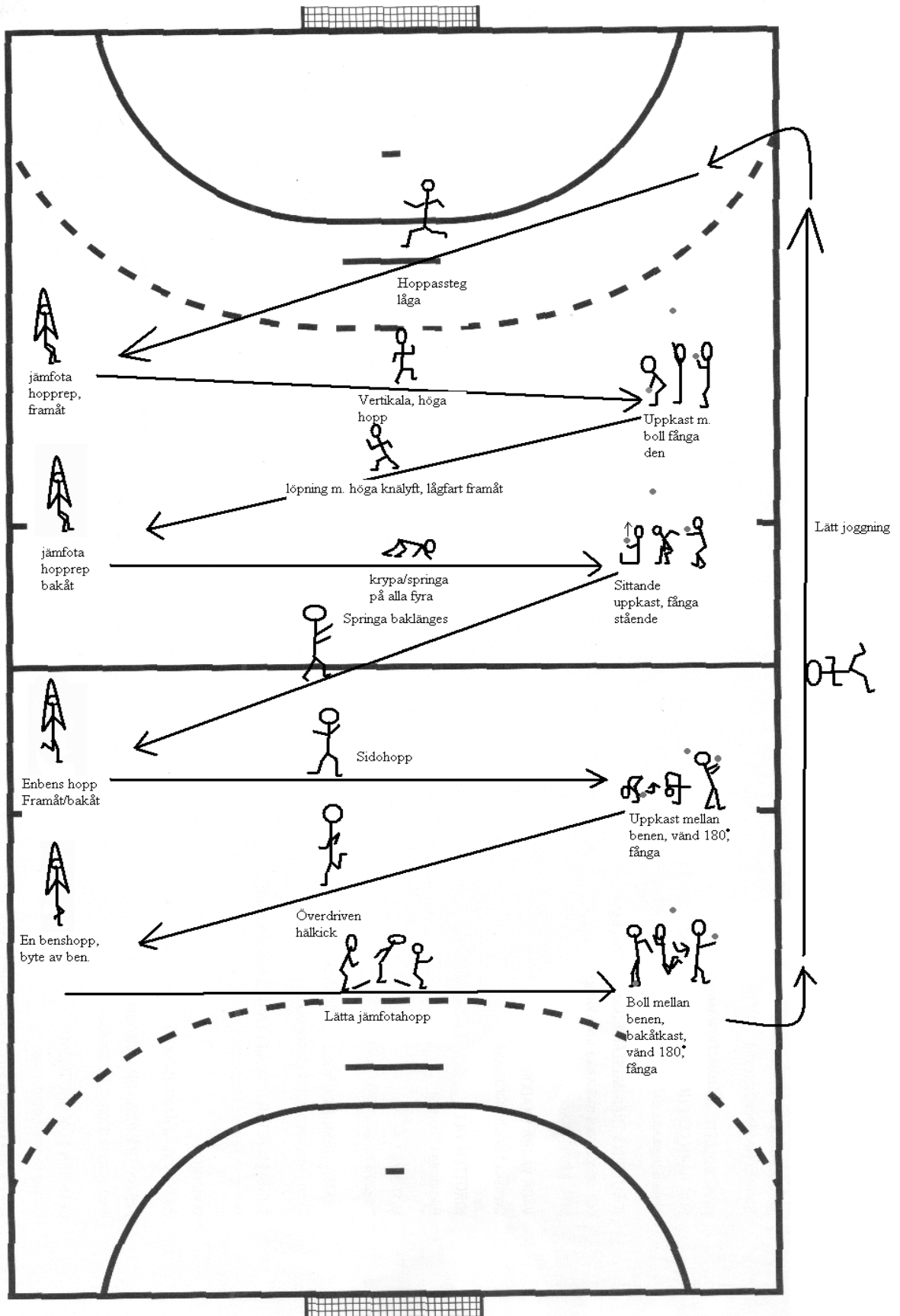
Balansgång på bänk



# KOORDINATIONSBANA 3 INOMHUS TS1

SHF Mauricio Alvarez

Koordinationsbana som kan användas som uppvärmning inför snabbhetsträning





# PRAKTIKPASS 2 – KAP

## Rekommendationer och progression (tränarmaterial – KAP uppvärmningsprogram)

### Intention - Syfte

Utveckla ett rörelsemönster som ökar spelarens chanser att bli skadefria. Spelarna förbereds inför en hårdare fysisk träning senare i karriären.

### Skadeförebyggande träning = prestationshöjande träning

Du blir bättre på hopp och landning, du har en bättre balans i kroppen på två ben, ett ben, vid landning, vid knuff och i luften. Du lär kroppen att ha rätt hållning i överkropp och underkropp. Överkroppen får en stabilare och starkare bål som orkar hålla sig i rätt vinkel vid t ex hopp, genombrott eller knuff. Underkroppen får en stabilare bäcken och starkare ben. Dessutom får höft, knä och fot rätt rörelsemönster att utgå ifrån när man t ex ska landa rätt och göra olika riktningförändringar med fart.

### Rekommendationer

#### I vilken ålder ska vi börja använda KAP uppvärmningsprogrammet?

Vi rekommenderar att ni börjar med dessa uppvärmningsövningar när spelarna är i 10-12 årsåldern och sedan fortsätter att ha dem i hela sin aktiva karriär i sin förening.

#### Hur många övningar ska vi göra per träningspass?

Vi rekommenderar er att välja cirka 5 eller 10 övningar per träningspass med en blandning av knä-, axel- och bålövningar.

Ni kan göra 5 övningar där hela laget är igång från övning till övning eller så delar ni upp laget i 2 grupper där första gruppen gör t ex uppvärmningsprogram 1 – del 1 på ena sidan och den andra gruppen gör uppvärmningsprogram 1 – del 2 på andra sidan. När båda grupper har gjort klart sina respektive uppvärmningsprogram byter ni grupper med varandra.

#### Hur många gånger per vecka ska jag använda mig av KAP uppvärmningsprogrammet?

KAP uppvärmningsprogram bör ingå i varje träningspass under försäsong och två gånger per veckan under säsongen.

#### Hur många set och antal repetitioner ska vi göra per övning?

Varje övning upprepas i tre set om 8-15 repetitioner. Gör man 5 övningar bör ni göra tre set à 15 repetitioner per övning.

Gör ni 10 övningar ska ni börja med tre set á 8 repetitioner per övning och när ni ser att de kan övningar bra öka till 12 repetitioner. Ni kan öka ända upp till 15 repetitioner per set om god teknik utförs.

#### Hur många veckor ska ett helt uppvärmningsprogram (del 1 & 2) hålla på?

Det finns lite riktlinjer som man kan använda sig av som t ex att det tar ca 8 veckor för kroppen att lära sig en ny övning. Därför är det bra om man kan hålla sig mellan 8-12 veckors perioder innan man byter till nästa nivå. Självkänt är det mycket individuellt hur snabbt en spelare kan lära sig en övning. Det bästa är att utgå från er spelartrupp när det är dags att byta uppvärmningsprogram men de bör hålla på i minst 8 veckor.

## Rekommendationer för KAP uppvärmningsprogram

- Börjar i 10-12 årsåldern men alla kan börja när som helst. Det viktiga är att börja!
- 5 eller 10 övningar/uppvärmningspass. Gärna 10 övningar!
- 3 set á 8 repetitioner (3x8). Öka repetitioner ända upp till 15 st om god teknik utförs. Tänk på kvalité framför kvantitet!
- Varje uppvärmningspass 10-15 minuter
- Under försäsong – varje träningspass
- Under säsong – 2 ggr/v
- Gör varje uppvärmningsprogram i 8-12 veckor, byt till ett nytt uppvärmningsprogram när ni ser att det inte längre är en utmaning för spelarna

***Kom ihåg att det är kvalitén på övningsutförande som är viktigt och inte kvantitet.***

## Progression

Det finns en progressionsmodell i kompendiet som bygger på att man börjar med uppvärmningsprogrammet 1 och avslutar med uppvärmningsprogrammet 5.

För att stegra ännu mer övningarna kan man lägga in uppvärmningsprogrammet i slutet av träningspasset.

Som sista stegringen av uppvärmningsprogrammet är att man vid vissa övningar använder instabila underlag såsom balansmatta, balansplatta, tjockmatta eller vanliga mattor.

Här nedanför följer en progressionsmodell efter svårighetsgraden 1-7. Där 1 är grunderna och 7 det som ger mest utmaning.

## Progressionsmodell KAP uppvärmningsprogram

**Nivå 1** - Uppvärmningsprogram 1 - del 1 och 2

**Nivå 2** - Uppvärmningsprogram 2 - del 1 och 2

**Nivå 3** - Uppvärmningsprogram 3 - del 1 och 2

**Nivå 4** - Uppvärmningsprogram 4 - del 1 och 2

**Nivå 5** - Uppvärmningsprogram 5 - del 1 och 2

**Nivå 6** - Lägga in uppvärmningsprogram i slutet av träningspasset

**Nivå 7** - Lägga in instabila underlag: balansmatta, balansplatta, smal- och tjock matta.

# UPPVARMNINGSPROGRAM 1 - Del 1



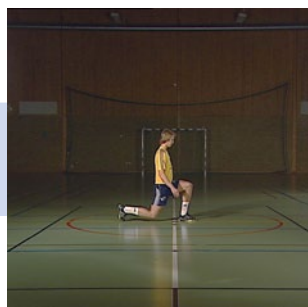
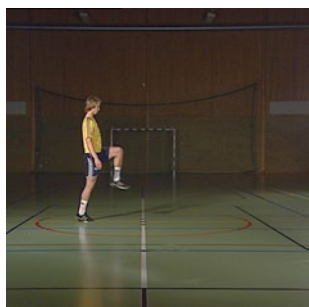
## ENBENSKNÄBÖJ - DRAKEN

Stå på ett ben och håll en boll framför kroppen på raka armar. Starta rörelsen genom att sänka bollen långsamt mot golvet och fäll samtidigt i höften med bibehållen rak rygg. Det andra benet sträcks samtidigt bakåt till ett läge då kroppen är i en vågrätt position mot golvet. Böj på stödbenets knä. Sträck sedan upp bollen mot taket med raka armar och lyft samtidigt på benet till 90 grader i höft och knä utan att röra marken. Gå sedan tillbaka till startpositionen.



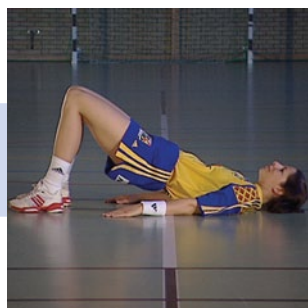
## ARMHÄVNING - PÅ KNÄ

Placera händerna en handbredd ut från skuldran och knäna i golvet. Gör en armhävning med plus som innebär att du pressar dig upp med rak rygg så att skulderbladen glider ut åt sidan.



## UTFALL - UTFALLSGÅNG

Gå framåt med utfallssteg. Gör markerade knälyft följt av dämpade landningar. Framre knäet ska komma ner till maximalt 90 grader. Knäna ska hamna rakt över tårna. Tryck ifrån framåt och ta nästa steg, landa mjukt med kontroll på knäet. Håll kroppen rak och titta rakt fram.



## BÄCKENLYFT - BÅDA FÖTTERNA PÅ GOLVET

Ligg på rygg med böjda ben och båda fötterna i golvet. Håll armarna längs sidorna. Spänn magen och gör ett bäckenlyft med spända skinkor. Håll ryggen stabil och rak. Försvåra övningen genom att hålla armarna i kors över bröstet.



## PLANKA - PÅ KNÄ OCH UNDERARMAR

Ligg på golvet med ansiktet neråt. Stöd på underarmarna med armbågarna rakt under axlarna och knäna i golvet. Spänn magen och skinkorna. Lyft bålen och håll ryggen rak.

# UPPVARMNINGSPROGRAM 1 - Del 2



## HOPP & LANDNING - PÅ ETT BEN

Hoppa fram och landa mjukt på ett ben. Håll balansen och titta framåt. Knäet ska vara rakt över tårna. Variera med att hålla en boll i händerna.



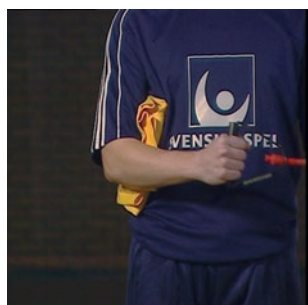
## KNÄBÖJ - HÄNDERNA PÅ HÖFTERNA

Stå med fötterna axelbrett och tårna riktade framåt. Håll händerna på höfterna och titta framåt. Gör en knäböj med hälar kvar i golvet. Knäna ska gå rakt över tårna. Gå djupare efter hand.



## RYGG & SKULDROR - MAGLIGGANDE "LAT'S DRAG"

Ligg på mage och spänn mage och skinkor. Starta med händerna utsträckta rakt ovanför huvudet med tummarna mot golvet. Dra ner armbågarna till sidorna och vrid på händerna så att tummarna vänds uppåt. Dra samtidigt skulderbladen ner och ihop. Gå sedan tillbaka till startpositionen med tummarna mot golvet igen.



## UTÅTROTATION I AXEL - STÅENDE

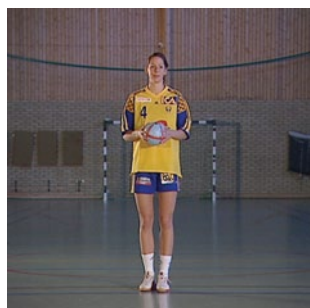
Fäst ett gummiband i en ribbstol eller liknande fast punkt och ställ dig vinkelrätt mot gummibandets fäste. Lägg något mjukt mellan armbågen och midjan och håll armbågen i 90 graders vinkel. Håll ryggen rak, spänn magen, och titta framåt samtidigt som du för underarmen utåt.



## INÅTROTATION I AXEL - I STÅENDE

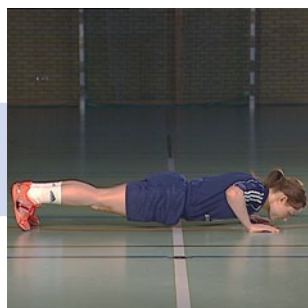
Fäst ett gummiband i en ribbstol eller liknande fast punkt och ställ dig vinkelrätt mot gummibandets fäste. Lägg något mjukt mellan armbågen och midjan och håll armbågen i 90 graders vinkel. Håll ryggen rak, spänn magen, och titta framåt samtidigt som du för underarmen inåt.

# UPPVARMNINGSPROGRAM 2 - Del 1



## ENBENSKNÄBÖJ - MED PASSNING

Stå på ett ben. Ta emot och gör passningar. Håll ryggen rak. Roter i överkroppen. Du kan göra övningen svårare genom att göra en knäböj samtidigt.



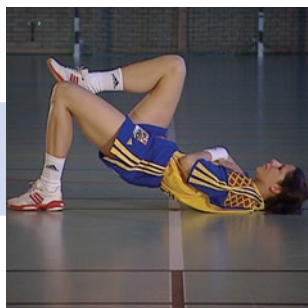
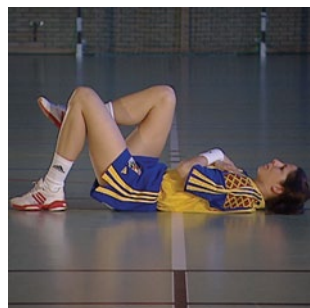
## ARMHÄVNING - PÅ TÅ

Placera händerna en handbredd ut från skuldran och tårna i golvet. Gör en armhävning med plus som innebär att du pressar dig upp med rak rygg så att skulderbladen glider ut åt sidan.



## UTFALL - PÅ STÄLLET - RAKA ARMAR ÖVER HUVUDET

Håll en boll över huvudet med raka armar. Gör ett utfallssteg framåt och titta rakt fram. Främre knäet ska komma ner till 90 grader. Knäna ska vara rakt över tårna. Utfallssteget kan göras från en bänk.



## BÄCKENLYFT - EN FOT PÅ GOLVET

Ligg på rygg med en fot i golvet. Håll det andra benet böjt mot magen. Håll armarna i kors över bröstet. Spänn magen och skinkorna. Gör ett bäckenlyft och håll ryggen stabil och rak. Förenkla genom att ha armarna längs sidorna.



## B. PÅ KNÄ MED ARMLYFT

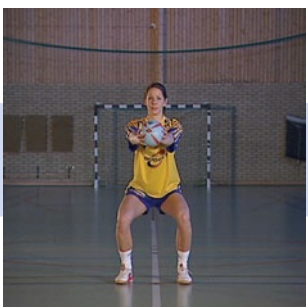
Ligg på golvet med ansiktet neråt. Stöd på underarmarna med armbågarna rakt under axlarna och knäna i golvet. Håll axlarna stabila. Lyft ena armen rakt fram och upp. Håll ryggen rak och titta framåt. Växla arm. Stegra övningen genom att lyfta armen med tårna i golvet.

# UPPVARMNINGSPROGRAM 2 - Del 2



## HOPP & LAND - 90 GRADER MED VÄNDNING

Hoppa och vänd ett kvarts varv. Landa mjukt på ett ben. Håll balansen och frys positionen.



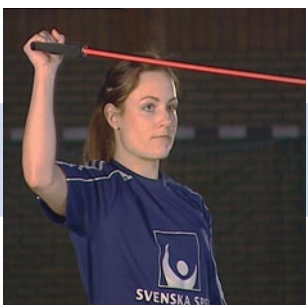
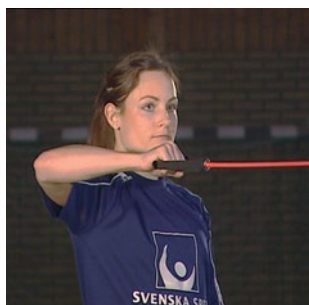
## KNÄBÖJ - ARMAR FRAMFÖR KROPPEN

Håll en boll framför kroppen med raka armar. Gör en knäböj med hämlarna kvar i golvet. Knäna ska gå rakt över tårna. Gå djupare ned efterhand.



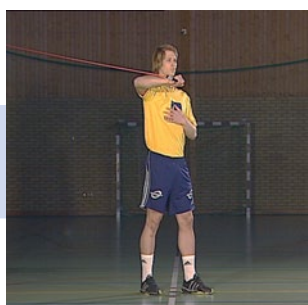
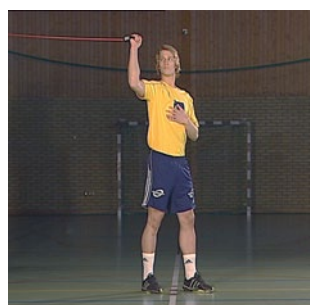
## RYGG & SKULDRÖR - JORDEN RUNT

Ligg på mage och spänn mage och skinkor. Håll en sko eller vattenflaska i ena handen. Starta med raka armar och med händerna ovanför huvudet. För skon i en stor cirkelrörelse till ryggen. Lämna sedan över skon till andra handen och fullfölj cirkelrörelsen tillbaka ovanför huvudet. Växla håll efter att antal repetitioner. Stegra genom att hålla i en viktplatta.



## UTÅTROTATION I AXEL - I HORISONTALPLAN

Fäst ett gummiband i brösthöjd. Stå i gångposition vänd mot gummibandet och håll ut överarmen åt sidan i 90 grader med axeln sänkt. Armbågen ska vara i 90 graders vinkel. Håll ryggen rak, spänn magen och titta framåt. För underarmen och handen uppåt, bakåt.



## INÅTROTATION I AXEL - I HORISONTALPLAN

Fäst ett gummiband i huvudhöjd. Stå i gångposition med ryggen mot gummibandets fäste och håll ut överarmen i 90 grader från sidan. Håll axeln sänkt och armbågen i 90 graders vinkel. Håll ryggen rak, spänn magen. För underarmen och handen framåt - nedåt.

# UPPVARMNINGSPROGRAM 3 - Del 1



## ENBENSKNÄBÖJ - ROTATION ARMARNA FRAMFÖR KROPPEN

Stå på ett ben med lätt böjt knä. Håll en boll framför kroppen på raka armar. Vrid kroppen och armarna från höger till vänster utan att knäet följer med. Låt blicken följa med och håll balansen. Bibehåll en god knäkontroll med lätt böjt knä.



## ARMHÄVNING - SKOTTKÄRRA

Starta med händerna i golvet med plus som innebär att du pressar dig upp med rak rygg och undviker att skulderbladen glider ihop. Den andra personen håller i underbenen. Gå framåt med händerna och spänn samtidigt magen.



## UTFALL - SNETT FRAMÅT - ARMAR FRAMFÖR KROPPEN

Håll en boll framför kroppen med raka armar. Gör ett utfallssteg snett fram åt sidan, med foten i samma riktning. Knäet ska vara rakt över tårna. Titta framåt.



## BÄCKENLYFT - EN BOLL MELLAN KNÄNA

Ligg på rygg och håll en boll mellan knäna. Håll armarna längs sidorna. Gör ett bäckenlyft med spända skinkor och håll ryggen stabil och rak. Försvåra övningen genom att hålla armarna i kors över bröstet.



## PLANKA - PÅ FÖTTER OCH UNDERARMAR

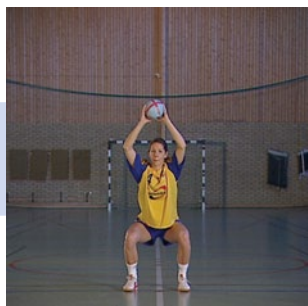
Ligg på golvet med ansiktet neråt. Stöd på underarmar och tår. Håll kroppen i en rak linje. Axlarna ska inte sjunka ner. Spänn magen och titta framåt. Försvåra med att ha fötterna på en bänk.

# UPPVARMNINGSPROGRAM 3 - Del 2



## HOPP & LANDNING - STEGISÄTTNING

Stegisättning med "smala" steg. Knäna ska vara rakt över tårna med kontroll. Landa med mjuka knän på båda fötterna. Håll balansen vid landningen. Variera stegisättningen med start åt både höger och vänster.



## KNÄBÖJ - BOLL ÖVER HUVUDET, UPP PÅ TÅ

Håll en boll över huvudet med raka armar. Gör en knäböj med tyngden på hälar. Gå tillbaka till utgångsläget och fortsätt upp på tå. Håll balansen. Gå djupare ned efterhand.



## RYGG & SKULDROR - RODD

Sitt ner och fäst ett gummiband genom att vira det ett eller flera varv runt foten för att få rätt längd. Håll knäna lätt böjda och dra armarna mot dig samtidigt som du drar ihop skulderbladen. Gå sedan långsamt tillbaka.



## UTÅTROTATION I AXEL - I RYGG LIGGANDE

Ligg ner på rygg med ett gummiband fäst i foten och håll i det med motsatt hand. Lägg något mjukt under armbågen och placera överarmen vinkelrätt ut från kroppen. Armbågen ska också vara i 90 graders vinkel. Böj knäet till 90 grader och dra upp handen till huvudhöjd. Håll handleden still. Sträck ut benet igen och bromsa sedan med underarmen när du går tillbaka.



## INÅTROTATION I AXEL - I RYGG LIGGANDE

Fäst ett gummiband i en låg punkt och lägg dig ner med huvudet mot gummibandet. Lägg något mjukt under armbågen och placera överarmen i 90 grader ut från sidan. Armbågen ska också vara i 90 graders vinkel. Ligg med böjda ben. Håll ner svanken genom att spänna magen under hela övningen. För underarmen och handen framåt, nedåt.

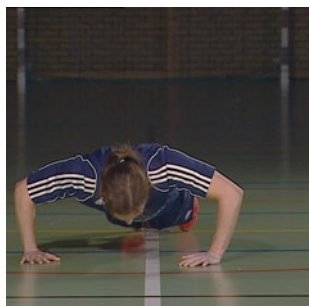


# UPPVARMNINGSPROGRAM 4 - Del 1



## ENBENSTÅENDE MED ROTATION

Stå på ett ben med ryggarna mot varandra. Flytta en boll runt er genom att vrida överkroppen och lämna över bollen växelvis. Växla håll emellanåt.



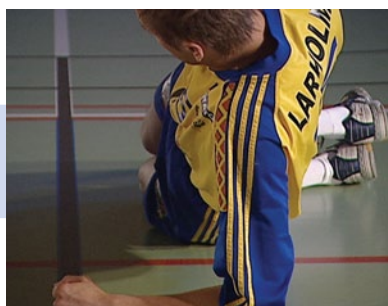
## ARMHÄVNING - HOPP SIDA-SIDA, EXPLOSIVT

Placera händerna en handbredd ut från skuldran och tårna i golvet. Böj armarna och skjut ifrån och flytta kroppen samtidigt åt sidan. Skjut ifrån direkt och hoppa tillbaka så att vändningen blir snabb. Gör övningen med plus som innebär att du pressar dig upp med rak rygg och undviker att skulderbladen glider ihop.



## UTFALL - I SIDLED - ARMAR FRAMFÖR KROPPEN

Håll en boll framför kroppen med raka armar. Gör ett utfallssteg åt sidan och titta framåt. Kroppen ska vara upprätt. Som stegring kan en medicinboll användas.



## BÄCKENLYFT - SIDLIGGANDE MED BOLL

Två personer ligger på sidan med böjda knän. Tyngden ska vara på underarmen och armbågen ska vara rakt under axeln och. Gör ett bäckenlyft så att kroppen blir rak. Pressa en boll mellan era händer.



## PLANKA - MED BENLYFT

Ligg på golvet med ansiktet neråt. Håll kroppen i en rak linje. Spänn magen och lyft ett ben. Växla ben. Variera med att lyfta benet åt sidan. Det går att stegra denna övning genom att lyfta armen med tårna i golvet.

# UPPVARMNINGSPROGRAM 4 - Del 2



## HOPP & LANDNING - SMÅHOPP MED KNUFF

En spelare blundar och hoppar små jäm-fotahopp och försöker ha en god kropps-kontroll hela tiden. Den andra spelaren knuffar lätt på kamraten i olika riktningar. Knuffa från båda hållen slumpmässigt.



## KNÄBÖJ - RAKA ARMAR ÖVER HUVUDET

Håll en boll över huvudet med raka armar. Gör en knäböj med tyngden på hälarna. Spänn magen och svanka lite. Gå djupare ned efterhand.



## RYGG & SKULDROR - RODD MITTEMOT

Sitt mitt emot varandra och håll två hop-knutna gummiband mellan er. Ha knäna lätt böjda. Dra samtidigt armarna bakåt och dra ihop skulderbladen så att ni tillsammans sträcker gummibandet. Bromsa sedan långsamt på tillbakavägen. Håll hela tiden ner axlarna.



## UTÅTROTATION I AXEL - I STÅENDE PÅ ETT BEN

Fäst ett gummiband i en ribbstol eller liknande fast punkt och ställ dig vinkelrätt mot gummibandets fäste. Lägg något mjukt mellan armbågen och midjan och håll armbågen i 90 graders vinkel. Ställ dig på motsatt ben. Håll ryggen rak, spänn magen, och titta framåt samtidigt som du för underarmen utåt. Försök att stå stadigt under hela övningen.



## INÅTROTATION I AXEL - I STÅENDE PÅ ETT BEN

Fäst ett gummiband i en ribbstol eller liknande fast punkt och ställ dig vinkelrätt mot gummibandets fäste. Lägg något mjukt mellan armbågen och midjan och håll armbågen i 90 graders vinkel. Ställ dig på motsatt ben. Håll ryggen rak, spänn magen, och titta framåt samtidigt som du för underarmen inåt. Försök att stå stadigt under hela övningen.

# UPPVARMNINGSPROGRAM 5 - Del 1



## ENBENSKNÄBÖJ - ENBENSTÅENDE DJUP KNÄBÖJ

Stå på ett ben och håll varandra i händerna. Gör en gemensam knäböj så djupt som möjligt. Knäna ska hela tiden vara rakt över tårna.



## ARMHÄVNING - SKOTTKÄRRA PÅ ETT BEN

Starta med händerna i golvet med plus som innebär att du pressar dig upp med rak rygg och undviker att skulderbladen glider ihop. Den andra personen håller bara i ena benet och går vid sidan om. Gå framåt med händerna och spänn samtidigt magen.



## UTFALL - MED PASSNING

Två personer gör utfallssteg framåt och passar samtidigt varandra. Stegra genom att öka avståndet och kastets längd.



## BÄCKENLYFT - BÄCKENLYFT MED MOTSTÅND

Ligg på rygg och placera höger fot mot den andra persons vänstra fot. Håll händerna i kors över bröstet. Det går också bra att ha händerna kvar i golvet som stöd.

Lägg tyngden på foten som har hälen i golvet. Tryck växelvis mot varandras fot samtidigt som ni gör ett bäckenlyft och håller kvar i några sekunder. Den andra spelaren sträcker samtidigt ut sitt ben och sänker ned bäckenet till en ny startposition. Spänn även nedre delen av magen. Växla rörelsen mellan er.



## PLANKA - TRÄFFA VARANDRAS HÄNDER

Stå mitt emot varandra på knän och händer. Spänn magen. Försök ta på varandras fingrar. Gör övningen svårare genom att ha tårna i golvet.

# UPPVARMNINGSPROGRAM 5 - Del 2



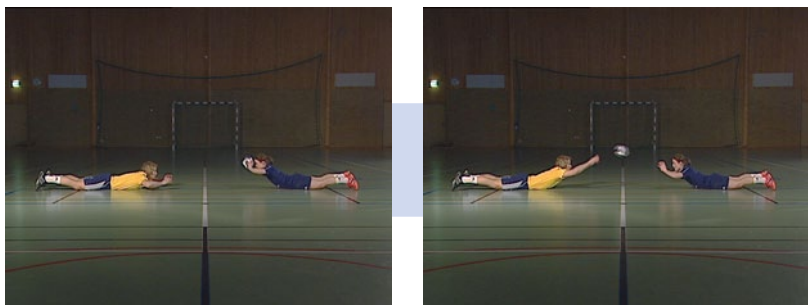
## HOPP & LANDNING - NEDHOPP MED PASSNING

Stå på en bänk och hoppa ner. Landa på två fötter med mjuka knän. Ta emot en passning. Knäna ska vara rakt över tårna.



## KNÄBÖJ - MED PASSNING

Stå mitt emot varandra. Gör en knäböj med tyngden på hälarna. Knäna ska gå över tårna. Passa bollen till varandra på vägen upp ur knäböjen. Stegra med uppbackningspass.



## RYGG & SKULDROR - LIGGANDE BOLLKASTNING

Ligg på mage mitt emot varandra och kasta en boll mellan er. Spänn mage och skinkor och håll tårna kvar i golvet hela tiden.



## UTÅTROTATION I AXEL - I STÅENDE I HORIZONTALPLAN

Fäst ett gummiband i brösthöjd. Stå vänd mot gummibandet och håll överarmen vinkelrätt ut åt sidan med axeln sänkt. Armbågen ska vara i 90 graders vinkel. Håll ryggen rak, spänn magen och titta framåt. För underarmen och handen uppåt, bakåt. Handleden ska vara stilla och axeln och armbågen ska hållas i samma position hela tiden. Ta sedan ett steg bakåt så att gummibandet sträcks ytterligare. Bromsa underarmen långsamt på tillbakavägen. Ta sedan ett steg tillbaka igen.



## INÅTROTATION I AXEL - I HORIZONTALPLAN

Fäst ett gummiband i huvudhöjd. Stå i gångposition med ryggen mot gummibandets fäste och håll ut överarmen i 90 grader från sidan. Håll axeln sänkt och armbågen i 90 graders vinkel. Håll ryggen rak, spänn magen. För underarmen och handen framåt - nedåt.

# PRAKTIKPASS 2 – KAP

## Praktisk genomgång av grundövningar (SHF läromaterial)

### Intention - Syfte

Utveckla ett rörelsemönster som ökar spelarens chanser att bli skadefria. Spelarna förbereds inför en hårdare fysisk träning senare i karriären.

### Grundposition – Atletisk hållning

Höftbrett mellan fötterna, lättböjda knä (svikt lite), upp med bröstkorgen, rulla axlarna lite bakåt och låt de vara i samma linje som örat, huvudet i mitten. Se till att denna hållning hålls oavsett om jag står på två ben, ett ben, ligger på mage, ligger på sidan eller ligger på rygg. Se bilden nedan!



### Praktisk instruktörsteknik

1. Visa alltid övningen och rörelsen i lugnt tempo först 2 ggr
2. Sedan berättar instruktören hur en rätt övning ska se ut. Visa på dig själv eller deltagare.
3. Sist visar instruktören hur rörelsen eller övningen ska se ut i rätt tempo.

## Praktisk genomgång av övningar

### Period 1 (30 min)

1. Startar med att instruktören visar hur en 10 min uppvärmning ska gå till genom att använda uppvärmningsprogrammet 1, **del 1 övningar 1-5**.
2. Deltagarna är övningstrupp.
3. Instruktören ska instruera en övning i taget till hela övningstruppen och korrigera om det behövs.
4. Sedan har instruktören 20 min att gå igenom de olika varianter som finns i varje övning.

### Period 2 (30 min)

1. Startar med att instruktören visar hur en 10 min uppvärmning ska gå till genom att använda uppvärmningsprogrammet 1, **del 2 övningar 6-10**.
2. Följ sedan steg 2-4 som ovan!

	Övning	Visar
<b>1</b>	Enbensknäböj	Enbensknäböj
	* övningar i kursiv kan instrueras om tid finns.	Draken
		<i>Rotation*</i>
<b>2</b>	Armhävning	Armhävning plus
		Skottkärra
		<i>Explosiv armhävning*</i>
<b>3</b>	Utfall	Framåt
		Sidled
		<i>Snett*</i>
<b>4</b>	Bäckenlyft	Ryggliggande
		Sidliggande
<b>5</b>	Plankan	På knä
		På tå
<b>6</b>	Hopp & Landning	Ett ben
		Vändning
		Två ben
		Nedhopp
		Med knuff
<b>7</b>	Knäböj	Knäböj
<b>8</b>	Rygg & Skuldror	Rodd
		Jorden runt
<b>9</b>	Utåtrotation	Stående
		Horisontalplan
		Ryggliggande
<b>10</b>	Inåtrotation	Stående

**Material för praktisk genomgång**

1. PDF material
2. Bollar
3. Gummiband, gärna i tre olika styrkor. Lätt, medium och hård.
4. Mattor: balansmatta och balansplatta om det finns
5. Bänkar eller stepbrädor

---

---



## **TS1 - Praktikpass 3 – MAQ 60 min - Praktisk lärarhandledning**

- Här får instruktören frihet att själv välja ut lämpliga övningar ur Boken/DVD:n/webbsidan **”Styrketräning - från lek till elitidrott”**.
- Använd 10 minuter till att presentera webbsidan eller DVD:n för kursdeltagarna. Visa filmsnuttar och webbsidans upplägg.
- Förslagsvis väljer du ut några av Basövningarna eller övningar från rätt utvecklingsfas till praktikpasset. Övningar med kroppen som belastning och bålstabilitetsövningar rekommenderas.

## Praktikpass 4 träningslära TS1

### Pass 1

#### 90 min: Lyftteknik ryck-knäböj, knäböj och frivändning från knäna

*Att tänka på i ryck-knäböj:*

- Mät upp greppet på en pinne genom att hålla ena armen rakt upp och den andra i 90° vinkel rakt ut åt sidan. Överför avståndet mellan händerna till skivstången.
- Fotställningen ska vara så bred att din rumpa får plats mellan fötterna. Tårna ska peka något åt sidorna i samma riktning som knäna.
- Håll skivstången på raka armar, känn balansen och gå ner i "sittposition".
- Din medhjälpare kontrollerar skivstångens bana först från sidan. Där ska han/hon uppmärksamma att lodlinjen från skivstången passerar rakt genom foten, med lika stor del av kroppen framför skivstången som bakom. Fäller du kroppen framåt lägger du något under hälarna som höjer upp. Tar du ut rörligheten i axlarna höjer du också upp under hälarna tills du klarar att behålla skivstångens position hela vägen.
- Framifrån ska han/hon uppmärksamma att knäna inte rör sig i sidled, och att fotpositionen hålls. Viktigt att också uppmärksamma att fotens tryck mot golvet är jämt fördelat över hela fotsulan.

*Att tänka på i knäböj:*

- Lägg skivstången på dina axlar, var noga med att skivstångens mittpunkt är centrerad.
- Fotställningen ska vara så bred att din rumpa får plats mellan fötterna. Tårna ska peka något åt sidorna.
- Andas in och upp med bröstet innan knäböjen påbörjas. Andas ut på vägen upp.
- Din medhjälpare kontrollerar skivstångens bana först från sidan. Där ska han/hon uppmärksamma att lodlinjen från skivstången passerar rakt genom foten, med lika stor del av kroppen framför skivstången som bakom. Fäller du kroppen framåt lägger du något under hälarna som höjer upp.

*Att tänka på i frivändning från knäna:*

- Ha en bred och stabil fotställning, fötterna rakt under höften (höftbrett). Greppa skivstången axelbrett och låt den hänga i dina armar. Fäll i midjan, bak med axlarna, puta bakåt med rumpan och ha en lätt böj i knäna. När skivstången är ovanför/på toppen av knäskålarna i höjd håller du in skivstången mot benen. Där är startpositionen.
- Tryck ifrån med benen så det blir ett hopp. Låt armarna bara följa med stången och fånga upp den på bröstet med armbågarna pekande framåt, och handlovarna uppåt med skivstången vilandes i händerna.
- Om du ska avsluta med stöt, trycker du ifrån med benen så det blir ett hopp där du landar med ena benet framför det andra. Samtidigt låter du armarna bara följa med skivstången och fånga den på raka armar. Hitta balans.

- Din medhjälpare ska titta från sidan att axlarna är framför skivstångens lodlinje i startläget, och följa skivstångens bana som ska vara rak och lodlinjen ska hela tiden passera genom foten.

*Knäböj och frivändning är de centrala övningarna för att skapa styrka och power.*

---

---

# PRAKTIKPASS 5 - SNABBHET

(läromaterial)

## Intention - Syfte

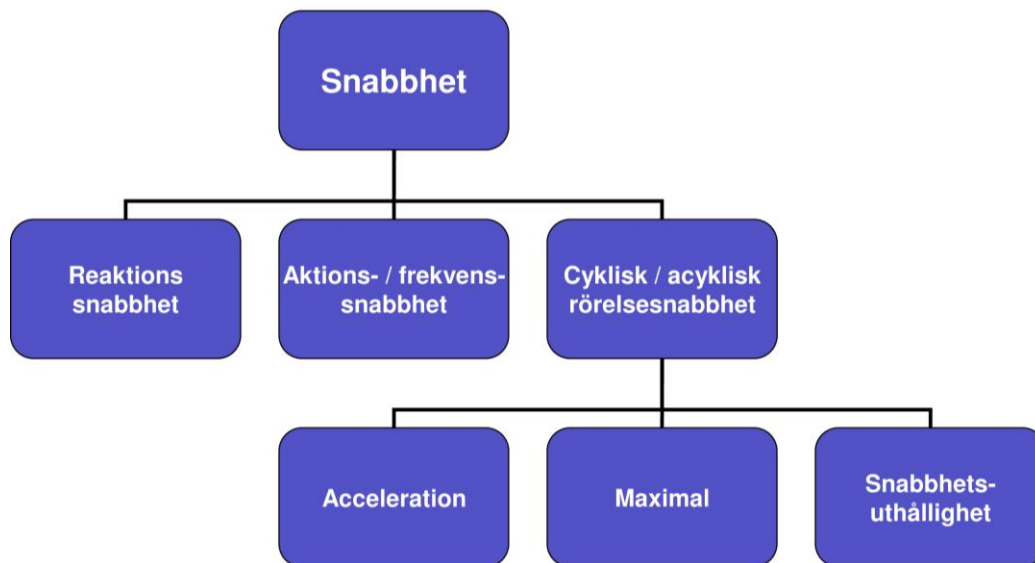
Läraren ska ha grundläggande kunskaper om snabbhet under grundträningsstadiet och hur man lägger upp en ålders anpassade snabbhetsträning.

## Snabbhetsträning

Snabbhet är förmågan att utföra rörelser i ett under förutbestämda villkor minimalt tidsavsnitt. Snabbheten är en synnerligen komplex förmåga och den grundar sig på många olika egenskaper, i första hand

- förmågan i nerv-muskelsystemet (koordinationen)
- förmågan till styrkeutveckling i muskulaturen (styrkan)

Handboll har på senare år har utvecklats till en allt snabbare och explosivare sport där spelarnas kapacitet i snabbhet är av stor betydelse genom att spelarna ska antingen springa, röra sig, hoppa, reagera eller ändra riktning snabbt.



Form	Arbete sekunder	Antal reps/set	Vila min	Prio
Reaktion	Specifik	5-10/1-3	1-2	←
Aktion	Specifik	5-10/1-3	1-2	←
Frekvens	5-20	4-6/1-3	1-2	←
Acceleration	2-5	5-7/1-3	½-3	
Maximal	5-8	5-6/1-3	1-8	
Snabbhetsuth.	10-20	2-5/1-3	3-8	

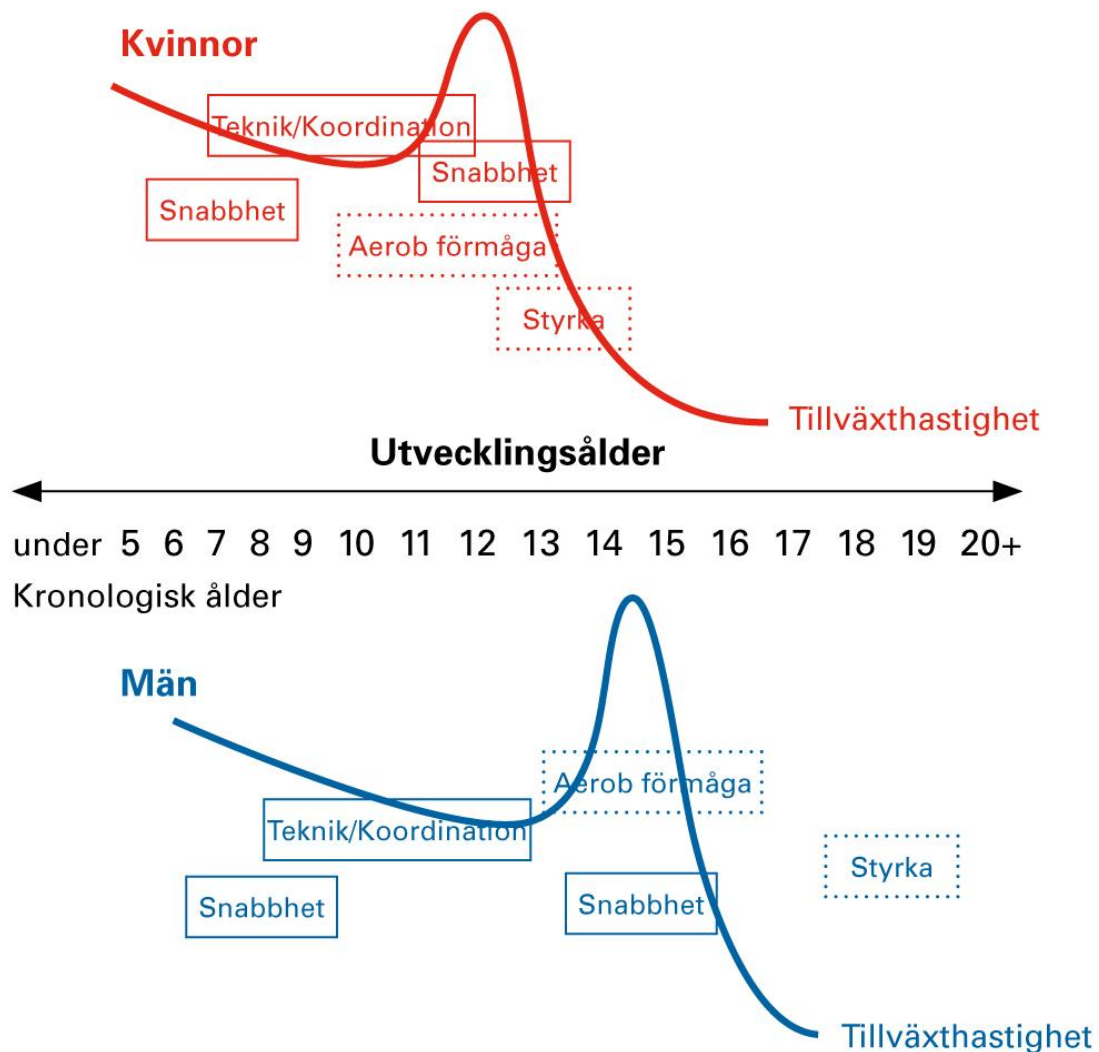
## Två känsliga perioder för mottaglighet av snabbhetsträning

### Tjejer

- Första perioden inträffar vid 6-8 års ålder
- Andra perioden inträffar vid 11-13 års ålder

### Killar

- Första perioden inträffar vid 7-9 års ålder
- Andra perioden inträffar vid 13-16 års ålder



Figur 10. Extra gynnsamma träningsperioder för optimal utveckling av olika fysiska kapaciteter (Canadian Sport Centres 2010).

## Snabbhetsträning för period 1

- Tjejer \* 6-8 år och killar \* 7-9 år
- Fokusera på att utveckla frekvens och riktningsförändring (agility)
- I riktningsförändring ska man stimulera att springa och vända, växla riktning och lära sig att stanna och starta.
- Snabbhetsträning ska stimulera både ben ex stafetter och armar ex olika kast med olika typer av bollar, mini handboll, tennisboll och lätta medicinbollar eller genom att träna löpning.
- Barnen ska aldrig uppleva obehag under snabbhetsträningen
- Gör en progressionsmodell som översträcker flera år ex. ha en modell på 8 år för tjejer, börja med korta sträckor ex 10 m när de är små till längre sträckor ex 20-40 m när de närmar sig puberteten.
- Variera träningen

### Träningsmetod

- Spel
- Lekar
- Stafetter

**Kom ihåg att snabbhetsträningen under period 1 har sitt syfte att anpassa olika rörelsemönster för nervsystemet, en så kallad neuromuskulär inläring. Allt eftersom samordningen av musklerna förbättras så kommer även barnets kapacitet att bli snabbare förbättras.**

## Förslag för periodisering av snabbhetsträning för period 1

Typ av träning	Tid/sträcka	Antal reps	Vila
Spel/Lekar	20-30 min	1-2	—
Stafetter	10-15 m	3-5	2-3 min
Riktningsförändringar	5-15 m	4-8	2-3 min
Snabbhetsträning (ex. löpskolning)	10-40 m	4-6	3-4 min

## Förslag på spel, lekar och stafetter

- Läs – Klubbpaketet övningsbanken, pdf
- Bok – Klassens favoriter i lek och idrott av Ulf Bjuremar
- Bok – Klassens idrottsdagbok av Ulf Bjuremar
- Läs - Children's Handball Coaching Course, pdf
- <http://www.lekarkivet.se/>
- <http://lekbanken.idrott.fi/>
- <http://www.kulan.net/ilekar.html>

## Snabbhetsträning för period 2

- Tjejer \* 11-13 år och killar \* 13-16 år
- Fokusera på att utveckla den anaeroba alaktata energisystemet
- Aerob alaktat system – start och lagrad system som inte kräver syre och inte producerar mjölksyra
- I riktningförändring ska man stimulera att springa och vända, växla riktning och lära sig att stanna och starta.
- Utveckling av snabbhet ökar under puberteten eftersom både kroppen och musklerna ändrar i storlek
- Under puberteten är tjejer och killar mer mottagliga för antal set och repetitioner
- I handboll är det viktigt att träna upp reaktionsförmågan som visar sig i t ex en handbolls målvakt reaktionsförmåga att snabbt reagera på ett skott eller en utespelarens snabba reaktionstid när de uppfattar en situation på planen t ex. kontring, fint eller genombrott

### Träningsmetod

- Spel/Lekar
- Stafetter
- Snabbhetsträning (idrottsspecifik)

## Förslag för periodisering av snabbhetsträning för period 2

Typ av träning	Tid/sträcka	Antal reps	Vila
Spel/Lekar	10-30 m	4-6	2-3 min
Riktningförändringar	5-25 m	5-10	2-3 min
Snabbhetsträning (inkl. starter)	20-40 m	5-8	4-5 min

Utveckling av de tre energisystem			
	Anaerobic Alaktat	Anaerobic Laktat	Aerobic
Duration	0-10 sek	10 sek-1 min	1-60 min +
Sträcka	20-80 m	80-400 m	300 m-15 km eller upprepad löpning
Intensitet	maximal	90-100 %	50-75 %
Repetitioner	3-4	1-5	3-20
Återhämtning	1 ½ -3 min	2-10 min	1-3 min
Set	1-4	1-4	1-4
Återhämtning efter avslutad set	8-10 min	10-20 min	5-8 min