

A-A HANDBOLL OCH STYRKA

Översikt över hur handboll och styrketräning bör kombineras i EHF. Notera att man börjar med lyftteknik som sista års b- ungdom. Detta görs med kvastskåp.

B-UNGDOM

Att lära sig lyftteknik enligt olympiska lyft.

[Så introduceras du enkelt för olympiska lyft - Komplex 5:an - YouTube](#)

A-UNDOM

Forsätt drillas olympiska lyft.

De som kan och är starka nog och har bra teknik kan börja med stång och vikter. I slutet av a- ungdom bör man köra tester. Hypertrofi
[Hypertrofi – Wikipedia](#)

JUNIOR

Nu kan man börja med power och maxstyrka.

ANTAL

2 ggr i veckan

ANTAL

2 ggr i veckan

ANTAL

2 ggr i veckan

RÖRLIGHET/MOTORIK

Kullerbyttor etc (Bra inslag i alla uppvärmingar, dock med boll)

RÖRLIGHET/MOTORIK

Kullerbyttor etc (Bra inslag i alla uppvärmingar, dock med boll)

RÖRLIGHET/MOTORIK

Kullerbyttor etc (Bra inslag i alla uppvärmingar, dock med boll)

LÖPNING

Lär ungdomarna att kontrollera sin andning. Att hålla en fart de behärskar över tid.

ÖVNINGAR

Frivändning, knäböj, bänkpress, marklyft, fallande hamstring, chins. Klassiskt strycklyft.

ÖVNINGAR

Frivändning, knäböj, bänkpress, marklyft, fallande hamstring, chins. Klassiskt strycklyft.

YTTERLIGARE INFORMATION

Alltid viktigt att ta hänsyn till puberteten. T. ex så är konditionsträning innan puberteten helt meningslös.

I den pubertetsfasen är konditionsträning och styrketräning extra gynnsam. Detta betyder att tjejer bör starta tidigare med denna typ av träning då de ofta är tidigare i puberteten.

Löpning bör bedrivas i intervallform. Från a-ungdom och uppåt. Detta bör ske regelbundet.

Nedan bifogas lite riktmärken i form av fysvärden.

Kvalitetsparametrar för herrhandboll U19 samt NIU åk 3:

Övningar/Poäng	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
STYRKA										
Knäböj (kg/kroppsv)	1,10	1,22	1,33	1,44	1,55	1,66	1,77	1,88	1,99	2,10
Bänkpress (kg/kroppsvikt)	0,75	0,82	0,89	0,96	1,04	1,11	1,18	1,25	1,33	1,40
Gripen (kg)	50,0	52,8	55,6	58,4	61,2	63,9	66,7	69,5	72,3	75,0
POWER										
Squat (cm)	30,0	32,2	34,4	36,6	38,8	41,1	43,3	45,5	47,7	50,0
CMJ (cm)	33,0	35,3	37,6	40,0	42,3	44,6	47,0	49,3	51,6	54,0
CMJ(a) (cm)	37,0	39,2	41,4	43,6	45,8	48,1	50,3	52,5	54,7	57,0
Frivändning (kg/kroppsv)	0,75	0,82	0,89	0,96	1,04	1,11	1,18	1,25	1,33	1,40
Sprint 10m (s)	1,80	1,77	1,75	1,73	1,71	1,68	1,66	1,64	1,62	1,60
Sprint 20m (s)	3,07	3,03	3,00	2,97	2,93	2,90	2,87	2,83	2,80	2,77
Sprint 30m (s)	4,30	4,26	4,21	4,17	4,12	4,08	4,03	3,99	3,94	3,90
AEROBT										
Cooper (min)	13,15	12,58	12,41	12,24	12,07	11,50	11,33	11,17	11,01	10,45
Vo2	50,0	51,4	52,9	54,3	55,8	57,2	58,7	60,1	61,3	63,0
Beep (Nivå:Intervall)	10:10	11:04	11:09	12:02	12:07	12:12	13:06	13:11	14:02	14:09
Yo-Yo Rec 1 (meter/nivå:intervall)	1600/17:5	1760/18:1	1960/18:6	2120/19:2	2280/19:6	2480/20:3	2640/20:7	2800/21:3	2960/21:7	3160/22:4
ANAEROBT										
150x2 tid 1 (sek)	36,30	35,80	35,40	35,00	34,60	34,10	33,70	33,30	32,90	32,50
150x2 tid 2 (sek)	37,30	36,80	36,40	36,00	35,60	35,10	34,70	34,30	33,90	33,50
Chins (antal)	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Brutalbänk(antal)	3	6,3	9,6	10	13,3	16,6	20	23,3	26,6	30
Dips (antal)	3	6,3	9,6	10	13,3	16,6	20	23,3	26,6	30

10	Olympisk nivå
9	Elitidrottare
8	Mycket god fysisk bas
7	
6	- Medel
5	Kan följa ordinarie träning
4	
3	- Hög prioritet
2	Måste tränas
1	

Intentioner kravprofil:

Kravprofil ger en tydlig bild av vad som krävs för att spela handboll på högsta nivå - "Svensk handboll i världsklass".
 Profilen bygger på enkla tester som kan genomföras med stor reliabilitet (återupprepad testning - stor testsäkerhet)
 Testerna bygger på fysiska kvalitéer som gör att man kan spela och träna handboll mycket - i den omfattning som krävs för att nå elit.
 De mäter också förutsättningar för att prestera i snabbhet, acceleration och riktningsförändringar.
 Spänst som förutom ger en god hopphöjd också är viktigt för de två-tre viktiga explosiva stegen för att vinna kampen mot motståndaren.

- Hög prioritet	denna träning bör prioriteras vid träningsplanering och vara den man fyller på med vid extra träningstid.
- Medel	kan följa ordinarie träningsplanering.
Mycket god fysisk bas	Här har man god utveckling och kan ofta underhålla dessa kvaliter
Olympisk nivå	Absolut elitnivå, kvalitéer och testvärden är på en nivå så att det aldrig blir något som begränsar handbollstekniken.
STYRKA	Enkla maxtester styrka som ger en allmän styrkaprofil, grundkvalité för att utveckla power och explosivitet.
POWER	Spänst - sprint - frivändning. Tester som är mer gernspecifika, kvalitéer som känns igen i tränings- och matchsituationer.
AEROBT	Konditionstester som mäter hur vi återhämtar oss, hur vi tål upprespade tuffa jobb såsom sprinter och blir tålig för mycket träning.
ANAEROBT	2x150m mäter hur vi kan utveckla intensitet och hur vid är tåliga för laktat(mjölksyra) samt återhämtning vid internsivt jobb. Dips & Brutalbänk mäter styrkeuthållighet i armar respektive bål.

U19 Herrar profil bygger på HERR-profilen med samma värde/krav på uthållighet och power, men där man gör en förskjutning på styrka och styrkenivåer upp i damålder.

Kvalitetsparametrar för damhandboll DU19 & NIU åk 3:

Övning	Poäng									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
STYRKA										
Knäböj (kg/kroppsv)	0,75	0,84	0,94	1,03	1,13	1,22	1,32	1,41	1,51	1,60
Chins (antal)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bänkpress (kg/kroppsvikt)	0,50	0,58	0,67	0,75	0,83	0,92	1,00	1,08	1,17	1,25
Gripen (kg)	37	39,2	41,4	43,7	45,9	48,1	50,3	52,6	54,8	57
POWER										
Squat (cm)	20,0	22,2	24,4	26,7	28,9	31,1	33,3	35,6	37,8	40,0
CMJ (cm)	25,0	27,2	29,4	31,7	33,9	36,1	38,3	40,6	42,8	45,0
CMJ(a) (cm)	30,0	32,2	34,4	36,7	38,9	41,1	43,3	45,6	47,8	50,0
Frivändning (kg/kroppsv)	0,50	0,58	0,67	0,75	0,83	0,92	1,00	1,08	1,17	1,25
Sprint 10m (s)	2,00	1,96	1,93	1,89	1,86	1,82	1,79	1,75	1,72	1,68
Sprint 20m (s)	3,45	3,41	3,36	3,32	3,27	3,23	3,18	3,14	3,09	3,05
Sprint 30m (s)	4,80	4,74	4,69	4,63	4,58	4,52	4,47	4,41	4,36	4,30
AEROBT										
Cooper (min)	14,10	13,50	13,30	13,10	12,50	12,30	12,10	11,50	11,30	11,10
Vo2	46,4	47,9	49,3	50,8	52,2	53,7	55,1	56,6	58,0	60,0
Beep (Nivå:Intervall)	09:10	10:03	10:08	11:02	11:07	11:12	12:05	12:10	13:03	13:10
Yo-Yo Rec 1 (meter/nivå:intervall)	1200/16:3	1360/16:7	1520/17:3	1720/17:8	1880/18:4	2040/18:8	2200/19:4	2400/20:1	2560/20:5	2800/21:3
ANAEROBT										
150x2 tid 1 (sek)	38,60	38,20	37,80	37,40	37,00	36,60	36,20	35,80	35,40	35,00
150x2 tid 2 (sek)	39,60	39,20	38,80	38,40	38,00	37,60	37,20	36,80	36,40	36,00
Brutalbänk(antal)	3	6	10	10	13	17	20	23	27	30
Dips (antal)	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

10	Olympisk nivå
9	Elitidrottare
8	Mycket god fysisk bas
7	
6	- Medel
5	Kan följa ordinarie trän
4	
3	- Hög prioritet
2	Måste tränars
1	

Intentioner kravprofil:

Kravprofil ger en tydlig bild av vad som krävs för att spela handboll på högsta nivå - "Svensk handboll i världsklass".

Profilen bygger på enkla tester som kan genomföras med stor reliabilitet (återupprepad testning - stor testsäkerhet)

Testerna bygger på fysiska kvalitéer som gör att man kan spela och träna handboll mycket - i den omfattning som krävs för att nå elit.

De mäter också förutsättningar för att prestera i snabbhet, acceleration och riktningsförändringar.

Spänst som förutom ger en god hopphöjd också är viktigt för de två-tre viktiga explosiva stegen för att vinna kampen mot motståndaren.

- Hög prioritet	denna träning bör prioriteras vid träningsplanering och vara den man fyller på med vid extra träningstid.
- Medel	kan följa ordinarie träningsplanering.
Mycket god fysisk bas	Här har man god utveckling och kan ofta underhålla dessa kvaliter
Olympisk nivå	Absolut elitnivå, kvalitéer och testvärden är på en nivå så att det aldrig blir något som begränsar handbollstekniken.
STYRKA	Enkla maxtester styrka som ger en allmän styrkaprofil, grundkvalité för att utveckla power och explosivitet.
POWER	Spänst - sprint - frivändning. Tester som är mer gernspecifika, kvalitéer som känns igen i tränings- och matchsituationer.
AEROBT	Konditionstester som mäter hur vi återhämtar oss, hur vi tål upprepade tuffa jobb såsom sprinter och blir tålig för mycket träning.
ANAEROBT	2x150m mäter hur vi kan utveckla intensitet och hur vid är tåliga för laktat(mjölksyra) samt återhämtning vid intensivt jobb. Dips & Brutalbänk mäter styrkeuthållighet i armar respektive bål.

U19 Damers profil bygger på DAM-profilen med samma värde/krav på uthållighet och power, men där man gör en förskjutning på styrka och styrkenivåer upp i damålder.