

## Sommar(fys)träning onsdagar

Våra tjejer är i en utvecklingsperiod där just styrka och löpning är extra viktigt för att dels utvecklas inom handbollen men främst för att inte skada sig. Läs mer om grunden till fysträningarna längst ner i dokumentet.

## FÖRFLYTTNINGSÖVNINGAR

### HANDBOLLSSPECIFIKA FÖRFLYTTNINGSÖVNINGAR

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

## HOPPKOORDINATION

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

### ÖVNINGAR

1. Jämfota vrishopp i form av "kull" ex. innanför målgården. Betona fötterna ihop.
2. Jämfota vrishopp över en tänkt linje, 6–10 hopp.
3. Jämfota längdhopp från stillastående.
4. Dito. 3–5 hopp efter varandra.
5. Mångstegshopp ca:20 m, dvs så långa steg som möjligt.
6. Ett bens vrishopp över tänkt linje, 5–10 hopp, fatta tag i det andra benet. Skifta ben.
7. Ett bens hopp med (så högt som möjligt). Skifta sen ben.
  - a. ett stegs ansats
  - b. två stegs ansats
  - c. tre stegs ansats
8. Hoppa upp och likna en "bokstav" eller en "figur"
  - a. ett X / ett Y / ett T
  - b. en gångare
  - c. en apa
  - d. fantisera själv

Starta jämfota, pröva både vänster och höger ben.

8. Sidohopp, ca: 10 m därefter 10 m tillbaka, slå ihop fötterna i luften.

### **Syfte med hoppkoordinationen**

1) Framförallt utveckling av hoppkoordinationen i syfte att ge ett effektivt

*hopp. Speciella funktionsförbättringar blir:*

- + *upphopp både på vänster och höger ben*
- + *upphopp jämfota*
- + *hållningen, dvs kroppens läge och arbete*
- + *samspelet armar-ben*

2) Utveckling av styrkan i den för hoppets behövliga muskulatur.

*De olika styrkefaktorerna blir:*

- + *grundstyrkan eller den s.k. hållfastheten dvs. genomblödningen i muskelfäste, senor, ledband och själva muskelmassan*
- + *snabbstyrkan (vid ett långvarigt muskelarbete)*

3) Utveckling av uthålligheten (vid ett långvarigt muskelarbete).

4) Utveckling av rörligheten och utnyttjandet av de elastiska komponenterna.

## LÖPKOORDINATION

Viktigt basmoment i utvecklingen av grundteknik är löpning, s.k. löpkoordination.

Handbollen är en löpsport som inte bara kräver löpning framåt utan även riktningsändringar framåt, bakåt, sidledes, sidledes framåt-bakåt.

God löpkoordination eller förflyttningskoordination bör utvecklas så tidigt som möjligt. Sammansättning av de grundläggande övningarna syftar till en ökad belastning och "retning" av koordinationsförmågan och ska därför utföras med noggrannhet och alltid eftersträvas ett riktigt utförande i alla övningsformer.

### GRUNDLÄGGANDE LÖPKOORDINATION OCH HANDBOLLSSPECIFIKA FÖRFLYTTNINGSÖVNINGAR:

1. Löp fritt omkring och härma en
  - a. väderkvarn
  - b. galopperande häst
  - c. travande häst
  - d. elefant
  - e. hitta på själv
2. Gå fritt omkring
  - a. som världens längsta människa / som världens minsta människa
  - b. som världens tyngsta människa / som världens lättaste människa
  - c. med sjumila steg / med pyttesmå steg
  - d. som en apa / som en björn
  - e. som en tävlingsgångare
  - f. hitta på själv
3. Sakta löpning (jogging)
  - a. på hela foten
  - b. på fotbladet

Var uppmärksam på:

- överkropp, bål
- hållning, höft
- fotisättning, frånskjut

- benets luftfärd
- knälyft
- armar
- avspänning

#### 4. Vristlöpning / "tripping"

Börja med att stå still och trycka dig upp på vristerna, gör sedan samma sak när du förflyttar dig framåt. Tack vare det sträckta bakre benet hamnar höften i ett läge där den trycker dig framåt, då tar du hjälp av gravitationen för att komma framåt i stället för att landa med foten framför kroppen och dra dig framåt, vilket egentligen bromsar framåtrörelsen och kostar mycket mer energi. (Tripping ger mer effektiv löpning)

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

#### 5. Knälyft

- långsam - hållning - högre
- snabb - bålen lätt framåtvinklad
  - 90 graders vinkel i knät
  - 90 graders vinkel i ankeln
- överstor - underbens - frampendling med drag nedåt - bakåt

#### 6. Hälkick

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

#### 7. Armpendling

- vanliga - vinklad ca 90 grader
- överstora - aktiva framåt-bakåt
- snabba

## KOMBINATIONER / GENOMFÖRANDE

**Stegringslopp**; starta med övning 2a-2b sen 3a-3b och övergå till nästan max fart / 85% av max fart.

**Stegringslopp** från stillastående till 85% av max fart.

**Hängande** avspända armar vid vristlöpning, knälyft och hälkick.

**Sammansättning** av flera övningar ex.

- d. vristlöpning - knälyft
- e. hälkick - stegringslopp
- f. långsamt knälyft - snabbt knälyft - överstora knälyft
- g. sakta löpning - hälkick - sakta löpning - knälyft

OBS! Försök behålla grundtekniken.

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

### ***Syfte med löp och förflyttningskoordinationen***

1) *Framförallt utvecklingen av löp och förflyttningsförmågan i syfte att ge en effektiv löpning och handbolls relaterad förflyttning. Speciella funktionsförbättringar blir:*

- + *hållning, höftens läge och arbete*
- + *benens arbete i markkontakt och luftfärd*
- + *armarnas arbete*
- + *samspel armar-ben*
- + *avspänning, det totala samspelet av kroppens hela muskulatur*

2) *Utveckling av styrkan i den för löpningen och förflyttningens behövliga muskulatur.*

- + *grundstyrka eller den s.k. hållfastheten, dvs. genomblödningen i muskelfäste, senor, ledband, och själva muskelmassan*
- + *snabbstyrkan (vid ett snabbt muskelarbete)*

3) *Utveckling av uthålligheten (vid ett långvarigt muskelarbete)*

4) *Utveckling av rörligheten och nyttjandet av de elastiska komponenterna*

## KASTKOORDINATION – PASSNINGAR

För att utvecklas till som handbollsspelare krävs bra kast -och passningsteknik. Vid inlärnin g av kast och passning kan det vara bra att binda ihop fångandet av bollen med armlyftningen bakåt.

### ÖVNINGAR

Alternera med vänster och höger arm. Upprepa kasten ca: 25 ggr eller 1–2 min, automatiseringen är viktig för att få en bestående rätt teknik och styrka i kastet.

#### 1 spelare per boll:

1. Fria kast i väggen, stående, Avstånd ca: 3–5 m
2. Sittande, kast i väggen. Betona armbågens läge ovanför axeln i framåtrotationen. Avstånd ca: 3–5 m
3. Dito. Men lås handleden med den andra handen, försök "snärta" iväg bollen utan armrörelse. Avstånd ca: 3–5 m
4. Kasta bollen högt upp till dig själv, stående. Se till att armen sträcks ut vid varje kast.



Bild 1, fel kast



Bild 2, korrekt kast



Bild 3, "snärt"

#### 2 spelare per boll:

1. Kast från långsida till långsida, i form av höga lyror
2. Dito. Men prova med korta stafettpinnar, eller pinnar.
3. Utför hela kaströrelsen från långsida till långsida, betona armbågens läge ovanför axeln. Alternera med vänster och höger ben fram (ett steg). Motoriskt är det bra om man kan kasta med både höger resp. vänster ben framme.

4. Dito. Med rörelse mot varandra, dvs mot mitten och tillbaka. Kasta resp. fånga i rörelse framåt och bakåt.
5. Hoppkast från långsida till långsida. Betona armbågens läge ovanför axeln.
  - a. ett stegs ansats
  - b. två stegs ansats
  - c. tre stegs ansats
6. Upphopp på samma ben som kastarmen.
  - a. ett stegs ansats
  - b. två stegs ansats
  - c. tre stegs ansats



## STYRKEPASS

### BÅLSTYRKA PASS 1

- Planknuddar 12 st med varje hand
- Pingvinen 10 st på varje häl
- Benglid 5 st
- Sned bergskliv 10 st mot varje armbåge

3 varv

### BÅLSTYRKA PASS 2

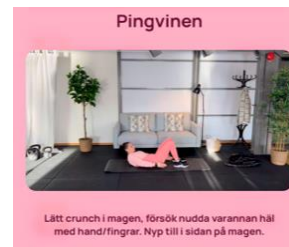
- Omvänd crunch 10 st
- Plankgång 10 st med varje hand fram
- Cirkellyft 10 st nuddar med varje hand/fot
- Sidogång 10 st kliv åt varje sida

3 varv

### BÅLSTYRKA PASS 3

- Nudden 10 st
- Sidoplanka 10 st på vänster & höger sida
- Benglid 5 st
- Plankdrag 10 st kliv åt varje sida

3 varv



## BEN- KNÄSTYRKA

Dålig stabilitet är en vanlig orsak till smärta och problematik i knäleden.

Knät är inte bara den största leden i människokroppen, det är också den del som är lättast att skada. Det är därför viktigt att ha en bra muskulatur som kan dämpa rörelseförslitningar och skydda knäts utsatta delar.

### Ökad rörlighet i knä

Gör såhär:

1. Ligg på rygg med fötterna i golvet så att knäna böjs.
2. Spänn magen, tryck ifrån fötterna och lyft bäckenet.
3. Om du känner att du orkar så kan du sträcka ut vardera ben, så att **knät** sträcks uppåt.
4. Håll rörelsen i några sekunder och upprepa övningen 10–15 gånger på varje ben.

### Tåhävningar

Denna övning stärker främst dina vadmuskler som är viktiga för flera funktioner i knät. Inte allra minst för avlastning vid smärta.

Gör såhär:

1. Ställ dig med fötterna tätt ihop. Du kan med fördel stå vid ett bord eller liknande för hjälp att hålla balansen.
2. Häv dig sedan upp på tå, gå långsamt ned igen.
3. Upprepa 12 gånger eller så många gånger du känner för.

### Övningar knä med gummiband

Den här övningen tränar knät i slutsträckning som utgångsläge vilket gör att musklerna på framsida lår får jobba hårt.

För dig som har problem med artros eller korsbandet kan denna övning hjälpa dig att få tillbaka rörlighet i leden.

1. Sätt fast ett gummiband runt ett stadigt föremål i knähöjd. Kliv i gummibandet och placera den andra änden runt knät.
2. I startposition är gummibandet spänt, samtidigt som du håller knät lätt böjt. Du ska hela tiden stå vänd mot stället där gummibandet sitter fast.
3. Med stödet från gummibandet pressar du sedan knäleden bakåt tills den är så sträckt som det går.
4. Håll kvar positionen några sekunder och återvänd sedan tillbaka till startposition. Upprepa önskat antal gånger.

## **Skridskohopp**

Övningen aktiverar samma muskler som vid en sidoförflyttning samt utvecklar spänsten i framför allt säte, framsida lår och vad.  
Gör såhär:

1. Hoppa med vänster ben snett framåt, skifta till höger ben i språnget. Gå ner djupt i landningen med höger ben.
2. Skjut upp explosivt snett framåt vänster och gå ner djupt med vänster ben.
3. Håll armarna framåt och tänk på att överkroppen hela tiden skall vara riktad framåt för optimal rörelsekontroll och balans.
4. **Tänk på:** Börja långsamt för att få in rätt rörelse och teknik.

## **Stående hamstring curls**

Muskler som arbetar: Hamstrings (baksida av låret) och sätesmuskler (rumpa):

1. Stå rakt med knäna endast 10–15 cm från varandra. Håll i en stabil stol, bänkskivan eller annat föremål för balans.
2. Böj långsamt ett knä bakom kroppen, lyft hälen från golvet samtidigt som du håller låren i linje.
3. Fortsätt att lyfta hälen i en mjuk rörelse tills knäböjningen når en 90-graders vinkel. Håll det raka benet lätt böjt för att undvika att låsa det.
4. Håll det böjda benet uppe i 5 sekunder och sänk det sedan långsamt till golvet.
5. Upprepa två gånger till med samma ben, byt sida.
6. **Undvik:** Peka inte med tårna eller böj foten på det lyfta benet. Låt foten vara i en neutral, platt position.

## **Step up övning**

Gör såhär:

1. Använd en mindre stol, pall, träningsplattform eller annat som du ska vara stabil för att komma upp och stå på.
2. Kliv upp på pallen med höger fot och låt vänster fot följa efter (*den vänstra foten ska inte vara på pallen utan ska hänga vid sidan av*)
3. Håll kroppsvikten på höger fot och håll i upp till 5 sekunder.
4. Sänk långsamt ned vänster fot och följ den sedan med höger fot.
5. Byt ben, kliva upp med vänster fot först. Upprepa.
6. För att göra övningen lite svårare, lyft med ditt ben du har i luften och gör ett knälyft framåt.
7. **Undvik:** Lås inte knäna under denna övning. Knäna ska förbli lätt böjda. Se till så att hela foten är placerad på brädan, ingen del ska vara utanför.

## Knäböj (Squats)

Gör såhär:

1. Ställ dig med fötterna ungefär höftbrett isär. Står stabilt på hela foten. Låt tårna peka lite utåt och låt hämlarna vara i golvet genom övningen.
2. Låt överkroppen vara stolt och upprätt – genom hela övningen. Spänn bålen. Låt blicken gå framåt.
3. Kom långsamt lite bakåt, nedåt med rumpan och böj på benen, som om du skulle sätta dig på en stol. Behåll överkroppen upprätt, med ryggen i neutral position, utan att luta framåt.
4. Stanna när benen är i 90 grader, eller gå längre ner om du vill, kan, har full koll på tekniken och det känns bra. *(Det gäller att bygga på eftersom, börja lätt och gå djupare eftersom du blir starkare.)*
5. Låt knäna följa fötternas riktning på väg ner, var uppmärksam så inte knäna viks inåt någonstans i rörelsen.
6. Vänd tillbaka upp igen, pressa ifrån med hämlarna och spänn rumpan på vägen upp.
7. Andas in när du går ner och andas ut på vägen upp. Hjälptill med armarna om du vill genom att sträcka ut dem framför dig i övningen, det kan kännas bättre för balansen.
8. **Undvik:** Att knäna faller lite inåt mot varandra i övningen *(för att undvika det kan man sätta ett gummiband ovanför knäna och hålla spänningen i det genom hela övningen.)* Viktigt att tyngdpunkten hamnar på tårna istället för på hela foten/hämlarna. Tänk på att inte låta tyngden hamna på fotens insida i övningen, då knäna lätt faller inåt.
9. **Undvik:** Att överkroppen faller framåt i rörelsen. Ryggen ska vara stolt och axlarna fint på plats, aldrig rundas. Om du faller framåt med överkroppen mycket i övningen kan det hjälpa att jobba med rörlighet. Gå inte lika djupt i övningen.

## Utfall

Rätt utförda bidrar utfall till starkare ben, förbättrad balans och starkare bål. Fördelen med utfall är att man kommer åt både gluteus-muskelnerna (rumpan) och hamstrings (baksida lår) mer fokuserat än med vanliga knäböj.

Gör såhär:

1. Stå med rak rygg, höftbredds avstånd mellan fötterna och låt armarna hänga ner längs sidorna. Spänn mage och rumpa lätt och titta rakt fram.
2. Var rak i ryggen och håll överkroppen upprätt under hela övningen genom att pressa bröstet upp mot taket.
3. Ditt främre lår ska vara parallellt med golvet, så ditt ben bildar en rät vinkel. Knäet får dock inte sticka ut över dina tår.
4. Stå korrekt, om dina ben är placerade för långt ifrån varandra, kan det medföra instabilitet och balansproblem under övningen.

5. Ha vikten på hälen. Låt hela din kroppsvikt komma fram på ditt främre ben, så att hälen inte lyfter sig från golvet när du gör utfallet.
6. Ta ett långt kliv framåt med det ena benet. När den främre foten träffar golvet, sänker du ner det bakre knäet så det **nästan** nuddar golvet.
7. Tryck kraftfullt ifrån med det främre benet och återgå till utgångspositionen.
8. **Tänk på:** Att andas och göra kontrollerade rörelser både på vägen ner, medan du andas in, och andas ut explosivt på tillbakavägen.

## **RYGG, AXLAR, ARMAR...**

### **Armhävning**

För många en avskydd övning men armhävningar stärker hela kroppen Olika bredd i armhävningar ger olika effekt. Om du jobbar med smalt avstånd mellan händerna så jobbar du mer med triceps, med brett grepp är det bröstmusklerna som jobbar hårdast. Du kan variera avståndet för att få olika effekt av övningen.

Gör såhär:

1. I en klassisk armhävning som du gör på tårna placerar du händerna rakt under axlarna och/eller breddar dem en bit.
2. När du sänker ner kroppen ska armbågarna peka bakåt, med bredare grepp blir det en pil-liknande form på armarna.
3. Kroppen ska vara rak genom hela övningen så koppla på bälten ordentligt och spänn rumpan.
4. Låt nacken och huvudet bli som en naturlig förlängning av ryggraden där blicken går nedåt framför dig.
5. Låt skulderbladen gå en bit mot varandra på vägen ner och gå isär från varandra när du trycker upp dig.
6. Jobba långsamt nedåt och tryck dig sedan tillbaka uppåt genom att verkligen trycka ifrån med händerna mot golvet.
7. **Undvik:** Tänk på att inte dra upp axlarna mot öronen, axlarna ska vara på plats genom hela armhävningen.
8. **Undvik:** Att huvudet viks in mot bröstet, kroppen inte är helt rak, höftpartiet hänger ner mot golvet eller att rumpan putar uppåt i övre läget.
9. **Undvik:** Att göra övningen för snabbt eller jobba med höften när du trycker upp dig – fast det är armarna som ska jobba.

Lättast blir det att göra armhävningarna mot en vägg.

1. Stå på armlängds avstånd från väggen – sätt i händerna i väggen och luta dig med rak kropp framåt samtidigt som du böjer armarna.
2. Tryck dig tillbaka, fortfarande med kroppen helt rak.

### **Sido- & frontlyft**

Denna övning är enkel, men ger skonsam träning till överkroppen. Armar, axlar, rygg och mage tränas i en effektiv övning. Gör såhär:

1. Stå upp med fötterna i höftbredd.
2. Böj lätt på knäna och skjut rumpan bak. Positionen ska vara samma som om du skulle göra en knäböj.
3. Fäll försiktigt överkroppen framåt en bit. Fällningen ska ske i höften och ryggen ska hållas rak. Viktigt att spänna bålen för att inte svanka.
4. Låta armarna hänga rakt ned till en början.
5. Lyft därefter armarna rakt ut åt sidorna.
6. Sänk ned armarna i ett långsamt tempo.
7. Lyft armarna igen men denna gång rakt framåt och stanna i höjd med öronen.
8. Upprepa övningen i minst en minut med varannan gång åt sidorna och varannan rakt framåt.

### **Rygglyft**

Denna styrketräningsövning är utmärkt för att stärka ryggen men den tränar även armar, axlar och bålmuskulaturen. Gör såhär:

1. Lagg dig bekvämt med magen mot golvet. Näsan och fötterna ska vara i golvet. Spänn mage och rumpa.
2. Lyft långsamt upp överkroppen från golvet utan att lyfta fötterna från golvet.
3. Behåll positionen i ett par sekunder och gå sedan långsamt tillbaka till startpositionen.

### **Hängande roddlyft**

Övningen stärker rygg, axlar, skuldror och överarmar. Är en tung variant av vanlig rodd. Gör såhär

1. Fatta tag i ringar, barr eller liknande och placera fötterna rakt, så högt som passar din nivå. Ju mer lutning = desto tyngre.
2. Spänn magen lätt, ha en rak rygg och nacke, sug tag i dina skuldror och gör dig redo. Viktigt med bra hållning genom övningen.
3. Dra kroppen upp mot ringarna genom att böja i armbågar och dra axlarna bakåt i en rodd så genom att pressar ihop skulderbladen.
4. Sikta så att händerna kommer in mot kroppen precis nedanför bröstkorgen, armbågar intill sidan. Håll upp bröstkorgen så att du får en bra hållning genom hela rörelsen.
5. Bromsa sedan ner och vänd och dra dig upp igen precis innan dina armar är helt raka i bottenläget.

## SYFTE MED FYSTRÄNING FÖR VÅRA HANDBOLLSTJEJER

Enligt Svenska Handbollförbundet (*Tränarskola 6*) är det under ungdomars **grundträningsstadium** 9–10 år upp till 13–14 år viktigt att, förutom att lära sig de tekniska grundformerna, även kombinera med individuell träning och kondition, koordination och styrka.

1. Allmän fysisk träning som ger ökad:
  - a. koordination
  - b. rörlighet
  - c. allmän uthållighet - grunduthållighet
  - d. allmän styrka - snabbstyrka & grundstyrka
  - e. snabbhet - reaktionssnabbhet - aktionssnabbhet & grundsnabbhet
2. Samla rörelseerfarenheter:
  - a. koordinationsbanor
  - b. spel
  - c. lek
  - d. andra idrotter

För ungdomars **uppbyggnadsstadium** 13–14 år till 16–18 år är det viktigt med målinriktad bred uppbyggnad av handbollens prestationsfaktorer samt fördjupad teknisk skolning av handbollen.

1. Förbättrad rörelsekoordination.
2. Stegrad allmän fysisk träning:
  - e. se grundträningsstadium, allmän fysisk träning
  - f. lägg stor vikt vid rörlighetsträning
3. Inledande uppbyggnad av speciella fysiska egenskaper t ex:
  - a. hoppstyrka
  - b. kaststyrka/snärt
  - c. uthållighet mm
4. Tillämpa allmänna rörelseerfarenheter:
  - a. spel
  - b. andra idrotter
  - c. koordinationsbanor

Fördelar med träning som ökar syreupptagningsförmågan (aerob träning) är att du i denna fas i livet (*strax före/början av puberteten och klinga av vid 14–16 år*) ökar träningsbarheten och förutsättningarna inför vuxen ålder och bör innehålla distanspass kombinerat med korta & långa intervaller.

I denna ålder är styrketräning för att öka muskelmassan också särskilt effektiv, med explosiv bålträning för att öka bålstabilitet och därmed minska risk för knäskador. Tillräcklig muskelstyrka är också viktig för att bygga upp kroppen i utveckling för att minska risken för andra typer av skador.

## DEN LÅNGSIKTIGA UTVECKLINGEN

Den långsiktiga utvecklingen är inte bara en förståelse av olika stadiers innehåll, utan även en kunskap om individens och kollektivets handbollstekniska utveckling.

Med handbollens teknisk/taktiska specifika krav, krävs både individuell teknik och kollektivt spel för att nå en hög prestation.

För tidig träning av kollektivt spel som kan vara vinstgivande i unga år, leder oftast till brister i den individuella tekniken som har negativa effekter på



utövaren när denne blir äldre. För tidig framgång som ung bidrar också till "mättnad" och kan sänka motivationen för vidare träning.

Teknisk/Taktisk färdigheter kräver flera års träning med rätt nivåanpassning på metoder och övningar. I ungdomsåren är det viktigt att starta med koordinativ träning (generell teknisk träning, se träningslära) och grundteknik (individens handbolls specifika grundteknik) för att senare kombinera individuell teknik (specifik handbollsteknisk träning) med samarbete anfall och försvar (samarbete 2 och 2 eller flera). Detta skapar en grund för att senare kunna träna spel mönster (avancerat kollektivt spel).

Balansgången i ungdomsåren mellan träning av koordination, individuell grundteknik, individuell handbollsteknik och grunder i anfalls och försvarspel, är mycket viktig.

Vid ensidigt individuell träning blir kollektivet lidande och vice versa. Om man däremot växlar mellan dessa former höjer man nivån på laget. Förbättrar man ytterligare träningen inom ett område ex. individuell teknik, måste den kollektiva träningen höjas och resultatet förbättras betydligt.