

## Tränarutbildningens långsiktiga utveckling

Forskning från Riksidrottsförbundet visar att tränaren är den viktigaste faktorn för goda idrottsliga utvecklingsmiljöer. Det betyder att om du som tränare utvecklas, så utvecklas även dina spelare.

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

I en utvecklingstrappa så blir kunskapen om optimal mottaglighets ålder och träningstillstånd vederbörande specifika biologiska, psykologiska, motoriska och könsmissiga aspekter avgörande för en optimal utveckling.

### *Innehåll*

- Utvecklingstrappan
- Träningstadier
- Delmål för resp. stadium
- Den teknisk/taktiska utvecklingen
- Teknik
- Den teknisk/taktiska progressionsmodellen

### *Utvecklingstrappan*

Utvecklingstrappan är stadiindelad och intentionen är att utveckla utövaren optimalt och förklara hur utövaren bör träna under barn- och ungdomsåren för att kunna få ut sin maximala kapacitet som vuxen.

Utvecklingstrappan är inte uppbyggd på stadier som är övningsbaserat och relaterat till kronologisk ålder, utvecklingstrappan består av 6 faser som är baserade på individens mognadhetsnivå, bestående av specifika biologiska, psykologiska, motoriska/fysiska utvecklingsnivåer. Modellen har också som mål att minska risken för skador och ge barn och ungdomar ett livslångt intresse för idrott och motion, en tydlig väg till bättre idrott, bättre hälsa och bättre prestation.

Barn, ungdomar och vuxna behöver göra rätt saker vid rätt tid för att utvecklas i sin sport eller aktivitet – oavsett om dom vill bli fotbollsspelare, ishockeyspelare, handbollsspelare, dansare, gymnaster. Utvecklingstrappan har som mål att beskriva vad utövaren bör träna på vid en viss ålder och stadie/nivå.

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

Den långsiktiga utvecklingen går över följande stadier:

FAS	Ålder	Träningsstadium	Lag	Utbildning
1	0–6	Grundrörelsestadium	Aktivitetsskola	
2	7–10	Lekstadium	U7-U10	Tränarutbildning 1
3	9–14	Grundträningsstadium	U9-U14	Tränarutbildning 2 och 3
4	13–18	Uppbyggnadsstadium	U13-U18	Tränarutbildning 4 och 5
5	16–22	Prestationsstadium	U16-U19, A-LAG	Tränarutbildning 6
6	20-	Högprestationsstadium	A-LAG	MasterCoach

## Delmål för resp. stadium

### *Grundrörelsestadium 0–6 år*

#### Grundfärdigheter

Motoriska grunder är färdigheter som att gå, springa, hoppa och balansera, men även att rulla, rotera, stödja, hänga, klättra, kasta och fånga. Det gäller att lära sig dessa olika grunder och få möjlighet att pröva dem i olika sammanhang och i olika miljöer.

### *Lekstadium 7–10 år*

#### Kombinationsmotorik

Det gäller att lära sig att kombinera grundfärdigheterna och få möjlighet att pröva dem i olika sammanhang och i olika miljöer.

#### Grundteknik

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

#### Koordination

- timing eller kopplingsförmåga
- rumsorienteringsförmåga
- balans och jämviktsförmåga
- reaktionsförmåga



- anpassning och variationsförmåga
- differentieringsförmåga
- rytmisk förmåga

#### **Samla rörelseerfarenheter:**

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

### *Grundträningsstadium 9–14 år*

Lära många tekniska grundformer

#### **Anfallsspel**

- + Målsättning med anfallsspel
- + Anfallets fyra olika faser

#### Kontring Fas 1 och 2

- + returtagning och kontring
- + grundpositioner i en traditionell 3–3 kontring från ett 6-0-försvär
- + grunder kontring
- + metodisk träning av kontring (allmänna övningar)
- + metodisk träning av helkontring
- + samarbete utifrån långa utkast mellan fas 1- och 2-spelare
- + samarbete utifrån kort utkast mellan fas 1- och 2-spelare som avslutar
- + samarbete mellan fas 1- och 2-spelare, där fas 2-spelare avslutar
- + metodisk träning av korta kontringar på en planhalva med avslut mot eget mål

#### Fas 3 – uppbyggnadsfasen

- Grunduppställningar och benämning av anfallsspelarna
  - 3–3 uppställning
    - + boll och löpvägar i 3–3
    - + rörelse med och utan boll
    - + rätt vänd mot målet
    - + bra eller dåligt spelavstånd till:
      - bollen
      - motspelaren
      - medspelaren
      - målet
      - linjerna
  - 2-4 uppställning
    - + rörelse med och utan boll
    - + rätt vänd mot målet
    - + bra eller dåligt spelavstånd till:

- bollen
- motspelaren
- medspelaren
- målet
- linjerna
- + bredd – djup
- + spelskugga

#### Fas 4 – avslutningsfasen

- Individuell anfallsteknik – passningar
- Passningar
  - + stämpassningar
  - + hoppassningar
  - + forehand och backhandspassningar
  - + löppassningar
  - + växlingar
  - + metodisk träning av passningar
  - + individutvecklande passningar
  - + okonventionella passningar
  - + metodisk träning av passningar
- Individuell anfallsteknik – skott
  - + stämskott
    - stämskott på parallella ben
  - + löpskott
  - + hoppskott för niometersspelare
    - armen i högt läge
  - + metodisk träning av 9 m skott
  - + kantskott för kantspelare (K6)
    - signalsystem
    - rakt kantskott
    - med armen långt ut
    - skott med ”gammal” skruv (tumskruv)
    - armen långt ut, skott på insidan
    - armen högt, lobb
  - + metodisk träning av kantskott
  - + skott från linjen (M6)
    - mottagning av inspel
    - metodisk träning mottagning av inspel
    - fallskott
    - upphoppsskott



+ metodisk träning av fallskott och upphoppsskott

- Individuell anfallsteknik - genombrott

+ grundläggande inläring

+ grundläggande inlärningsmodeller

+ personliga finter

- kroppsfinter

- metodisk träning av kroppsfinter

+ skottfinter

- skottfint på golvet

- metodisk träning av skottfint på golvet

- metodisk träning av skottsatsning vid hoppsskottfint

+ enkelfinter

- stegisättning

- öststatsfint (riktning) med nedstuds

- metodisk inläring av stegisättning med skolprocessen

- skott på mål efter inläring med skolprocessen

- metodisk inläring av öststatsfint med klubbprocessen

- skott på mål efter inläring med klubbprocessen

#### Fas 4 – Avslutningsfasen - samarbete

- Grunder anfall – samarbete

+ metodisk träning av samarbete i anfall

+ samarbete K6 och 9M

+ samarbete 9M – uppbackningar och vändningar

+ samarbete 9M – vändningar

+ samarbete 9M – växlingar

+ samarbete M6 och 9M

+ samarbete 9M, M6 och K6

#### Försvarsspel

##### Målsättning Tränarutbildningen 2 och 3 försvarsspel

- Försvarets delas in i fyra olika faser (5-8)

- Fas 8 Försvarsformer

- Olika försvarsuppställningar

- Övningar i de olika försvarsformerna man-man, zonförsvär och kombinerat försvär

- Fas 8 – försvarsuppställningar

- Försvarsuppställning inom "man-man" försvär

- Försvarsuppställningar inom "zonförsvär"

- 3-3, 3-2-1, 4-2, 5-1, 6-0
- Försvarsuppställning inom "kombinerat" försvar
  - 5+1, 4+2, 3+3, 6 mot 7
- Försvarsuppställning vid 6-5 resp. 5-6
- Individuell teknik
- Indelning av individuella försvarsuppgifter
- Utgångspositioner/beredskapsställning
  - Parallell ställning
  - Diagonal ställning
- Rörelse i försvaret
  - Rörelse i djupled
  - Baklänges och sidledslöpning
  - Riktningssändringar
- Försvarsspelarens hopp
- Metodisk träning/inläring av parallellställning, diagonalställning, rörelse i försvaret och försvarsspelarens hopp
- Tillbakadragandet
  - Returtagning/tillbakilöpning
  - Metodisk träning/inläring av returtagning/tillbakilöpning
- Överlämna/överta/överblick
  - Metodisk träning/inläring av överlämna/överta/överblick
- Tackla och låsa
  - Metodisk träning/inläring av att tackla och låsa
- Stöta och säkra
  - Metodisk träning/inläring av att säkra, fotarbetsrörelse bakåt och i sidled
- Täcka
  - Metodisk träning/inläring av att täcka
- Ta bollen i studsens
  - Metodisk träning/inläring av att ta bollen i studsens
- Grunder försvar
- Man-man försvar
  - Metodisk träning av man-man spel
- Zonförsvar 3-3
  - Individens rörelse och uppgifter samt lite av samarbete i försvar
  - Metodisk träning/inläring av 3-3 zon försvar
- Grunder zon försvar 3-2-1
  - Metodisk träning/inläring av 3-2-1 försvar



## *Uppbyggnadsstadium 13–18 år*

Målinriktad bred uppbyggnad av handbollens prestationsfaktorer, fördjupad teknisk skolning av handbollen

### **Anfallsspel Fas 2 (Avslutningsfasen)**

Individuell anfallssteknik, funktion

- Fyra huvudområden
- Passningar
  - Passningar efter enkelfinter/dubbelfinter
    - stegisättning med hoppassning
    - öststatsfint med hoppassning
    - Metodisk träning av stegisättning med hoppassning och öststatsfint med hoppassning
  - Passningar efter skottfinter
    - skottfint inåt - går utåt
    - skottfint utåt – går inåt
    - Metodisk träning av passning efter skottfinter åt vänster och höger
    - Växlingar efter stegisättning
  - Växlingar efter öststatsfint
    - Metodisk träning av växlingar efter stegisättning, växlingar efter öststatsfint
- Skott
- Stämskott (9m)
  - vikskott
  - höftskott
  - underarmsskott
  - dolt skott
  - måtta lågt - skjut högt
  - stämskott med ett steg i sidled (höger/vänster)
  - Metodisk träning av Vikskott, Höftskott, Underarmsskott, Dolt skott, Måtta lågt - skjut högt, Stämskott med ett steg i sidan
- Hoppskott för 9 m spelare
  - hoppskottsfint, skjut i höfthöjd
  - hoppskott med vik i hoppet
  - hoppskott på fel ben
  - hoppskott på ett stegs ansats
  - jämfotahoppskott
  - hoppskott som föregås av skottfint
  - Metodisk träning av Hoppskott finta skjut i höfthöjd, Hoppskott



vik i hoppet, hoppskott på fel ben, hoppskott på ett stegs ansats, Jämfota hoppskott och Hoppskott som föregås av skottfint.

- Kantskott för kantspelare (K6)
  - signaler till målvakten
  - armen långt ut, skott på insidan
  - armen högt med lobb
  - skott med gammal skruv (tumskruv)
  - knorr
  - flipp
  - skott bakom ryggen
  - bakåtvänd lobb
  - Metodisk träning av kantskott, "Knorr", "Flipp", Skott bakom ryggen, Bakåtvänd lobb
  
- Skott från linjen (M6)
  - vikskott
  - Metodisk inläring av vikskott
  - luftskott
  - Metodisk inläring av luftskott
  - returtagningsskott
  - Metodisk inläring av returtagningsskott
  
- Genombrott
  - Indelning av genombrott
  - Grundläggande inläring
    - klubbprocessen
    - skolprocessen
    - specialpositioner
    - spelmoment eller spelsituationer
    - fem huvudmoment gäller för ett bra genombrott
  
  - Enkelfinter
    - omvänd stegsättning
    - omvänd stegsättning med studs
    - omvänd stegsättning med klubbprocessen
    - omvänd stegsättning med studs med klubbprocessen
  
  - Dubbelfinter
    - dubbelfinten
    - öststatsfint med studs
    - stegsättning tillbaka med studs
    - omvänd stegsättning tillbaka med studs
    - dubbelfinten med skolprocessen





- öststatfint med studs och skolprocessen
  - skott på mål
  - specialpositioner
  - spelmoment och specialpositioner
- Spärrar
- Syftet med träningen/inläringen av spärrar
  - Vad säger reglerna om spärrar?
  - Tekniskt kan spärrar delas upp i följande
    - ryggspärrar
    - bröstspärrar
    - axel/skulderspärrar
  - Metodik,
    - Följande exempel på spärrar finns inom rygg, bröst och axel/skulderspärr
  - Spelmoment
    - ryggspärr kan utföras framför och i sidan på försvararen.
    - bröstspärrar kan utföras i sidan på försvararen.
    - axel/skulder spärrar eller motstöt
  - Metodisk träning av ryggspärrar, bröstspärrar och axel/skulderspärr – motstöt
    - sidspärrar ute på banan i form ryggspärr eller bröstspärr
  - Ryggspärr
    - sidspärrar ute på banan i form ryggspärr eller bröstspärr mot 6–0
    - sidspärr på försvararna "mittblocks uppställning" i 3-2-1 försvarsuppställning
    - nedhåll på försvarsspelare i 3-2-1
    - "Rysk spärr" på försvarsspelaren ute på 9M eller längre ut
  - Bröstspärra
    - sidspärr på försvararna i ett 6-0 försvar
    - sidspärr på 6m
    - sidspärr på 9m
  - Axel/Skulderspärrar - motstöt
    - axel/skulderspärr - motstöt på 6m
    - axel/skulderspärr - motstöt på 9M



- Grunder kontring

- Returtagning

- kontringzoner i en traditionell 3–3 kontring, från 6–0 försvar
- kontringzoner i en traditionell 3–3 kontring, från 3-2-1 försvar
- Metodisk träning av returtagning
- Metodisk träning av kontring
- kontringszoner, en traditionell 3–3 kontring från 6-0 försvar
- Metodisk samarbete mellan Fas 1-spelare och returtagare, Fas 2-spelare.
- Kontringszoner i en traditionell 3-3 kontring från ett 3-2-1 försvar
- Metodisk samarbete mellan Fas 2-spelare i Fas 2 2/1

- Grunder anfall

- Metodisk träning av grunder anfall

- 9m spelarens register i zon över zon, med boll, utan boll
  - skottuppsbackningar av 9m spelare i zon II.
  - grunder rullningar
  - grunder växlingar
  - grunder isärdragningar
  - grunder övergångar
- K6 spelarens register i zon, med boll, utan boll
  - kantskott efter direktutspel
  - kantskott efter genombrott
  - luftpass
  - fingerad luftpass
  - kantutspel och kantuppväxling kort kantinspring med boll över zon
  - kort kantinspringning i lätt båge
  - lång inspringning med eller utan boll
    - lång AB-lock
    - sidspärr av K6
    - axel/skulder motstöt
    - nedhåll
    - rysk spärr
    - väggspel
    - isärdragning
- M6:ans register i zon över zon
  - position 1, sidspärr – ”rysk spärr”



- position 2, axel/skulder spärr – motstöt med medrullning
- position 3, axel/skulder – motstöt med medrullning
- position 4, sidspärr på 3:an utåt
- position 2, ”rysk spärr” på halvbackarna mot 3-2-1 försvar
- position 2, ”rysk spärr” på CF mot 3-2-1 försvar
- position 2, korta ab-lock
- position 2, kort eller lång ab-lock
- position 3, kort ab-lock
- position 2, kort ab-lock med rullning
- position 2, tillbakarullning efter kort ab-locken och medrullning
- nedhåll
- linjeväxel med nedhåll
- väggspel mot djupt försvar
- väggspel mot djupt försvar
- kant-linjeväxel

## Försvarsspel

### Målsättning med försvarsspel

- Försvarsspel indelas i fyra olika faser
  - Fas 5 Tillbakadragandet
  - Fas 6 Tillfälligt försvar
  - Fas 7 Organisationsfas
  - Fas 8 Försvar efter en viss försvarsuppställning
- Försvarsformer
  - man-man försvar
  - zonförsvar
  - kombinerat försvar
- Individuell försvarsteknik
  - Indelning av individuella försvarsuppgifter
  - Tillbakadragande
    - returtagning / tillbakalöpning
    - forechecking
    - backchecking
  - Metodisk träning/inläring av forechecking
  - Metodisk träning/inläring av backchecking
  - Täcka (utveckling)



- Metodisk träning/inläring av backchecking
  - Förhindra genombrott
  - Metodisk träning/inläring av att förhindra genombrott
  - Erövra bollen i spelet
  - Metodisk träning/inläring av att erövra bollen i spelet
  - Förhindra inspel
  - Metodisk träning/inläring av att förhindra inspel
  - Gå ur spärrar
  - Metodisk träning/inläring av att gå ur spärrar
  - Skära av/skärma av
  - Metodisk träning/inläring av att skärma av – skära av
- 
- Grunder försvar
  - Grunder 6–0 försvar
    - 6-0 försvarets ursprungliga tankegångar
    - Nya tankegångar
    - Schematisk skiss över ansvarsområden för 1: or, 2:or och 3:or
    - Individens uppgift i kollektivet
    - Metodisk träning/inläring av Grunder 6-0
  - Grunder 5–1 försvar
    - 5-1 försvarets tankegångar
    - Schematisk skiss över ansvarsområden för 5-1 försvar 1: or, 2:or, centerhalv och center.
    - Individens uppgift i kollektivet
    - Metodisk träning av grunder 5–1 försvarsspel
- 
- Teknisk/Taktisk progressionsmodell
  - Grundidén
  - Mönster i försvaret
    - Mönstrets grundfunktion
    - Vad kännetecknar ett mönster?
    - Förbättring kan ske på följande områden
    - Vad ger förbättring av ett mönster i försvaret?
- 
- 3-2-1 försvar – mönster
    - historik
    - statisk modell
    - schematisk skiss över ansvarsområden
    - individens uppgift i kollektivet
    - metodisk träning/inläring av 3-2-1

- överlämnande

- 6-0 försvar – mönster

- uppkomst, utveckling av 6–0 stötande 3: or i Sverige
- grunder 6-0 försvar (repetition)
- schematisk skiss över ansvarsområdena för resp. 1: or - 2: or - 3: or (repetition)
- individens uppgift i kollektivet (repetition)
- teoretisk arbetsfördelning
- metodisk träning/inläring av 6-0 med offensiva 3:or och 2:or samt aktiva 1: or utifrån instruktionsmetoden

### *Prestationsstadium 16–22 år*

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

Långsiktig inläring

- Den långsiktiga utvecklingen går över följande stadier
- Delmål för resp. stadium
- Teknisk/Taktisk progressionsmodell

### **Anfallsspel**

Individuell anfallsteknik

Genombrott

- Personliga finter
  - studsfinter
  - parallellställda ben
- Enkelfinter
  - stegsättning med ett steg tillbaka
  - öststatsfint med ett mellanhopp
  - öststatsfint (riktning) med ett steg tillbaka
- Dubbelfinter
  - stegsättning tillbaka med studs
  - omvänd stegsättning tillbaka med studs

Metodisk träning/inläring av: Personliga finter, enkelfinter och dubbelfinter

- Skott på mål
- Specialpositioner
- Spelmoment och spelsituationer
- Vändningar
  - vändning i K6 position
  - vändning i 9m position, stämskottsfint



- vändning i 9m position utifrån parallellställda ben
- vändning i 9m position, hoppeskottsfint

Metodisk träning/inläring av: Vändningar

- Skott på mål i specialpositionerna
- Spelmoment och spelsituationer

- Riktningssändringar

- riktningssändring" i K6 position
- riktningssändring" i Y9 position
- riktningssändring" i M9 position

Metodisk träning/inläring av: Riktningssändringar

- Spelmoment i specialpositioner

- Avbruten fint med skott

Metodisk träning/inläring av: Avbruten fint med skott

- Spelmoment i specialpositioner

#### Kontring kollektivt

- Indelning av kontring
- Grundförutsättningar
- Kontringsövningar
- Fas 2- 2 2/1 spel
- Snabba avkast

#### Mönster i anfall

- Grundidén
- Mönstrets grundfunktion
- Vad kännetecknar ett mönster?
- Förbättring kan ske på följande områden
- Vad ger förbättring av ett mönster i anfallet?
- Rullning – Grundattack
  - tankegångar
  - grundförutsättningar
  - olika startpositioner
  - mot 6-0
  - mot 3-2-1
  - uppbackningsövningar skott – genombrott
  - avslutnings övningar med utgångspunkt av M6
  - tillämpningsövningar av samarbete M6-9M mot 6–0 försvar
  - tillämpningsövningar av samarbete M6-9M mot 3-2-1 försvar

#### - Övergångar

- grundförutsättningar
- övergångar från 3–3 till 2–4
- avslutningsövningar
- uppbackningsspel
- mittövergång mot 3-2-1 (fördröjd)
- diagonalövergång mot 3-2-1 (utan boll)
- sidoövergång mot 3-2-1 (med boll)
- kantövergång mot 3-2-1 (utan boll)
- mittövergång mot 6–0 (med boll, linjeomslag med bred och smal avslutning)
- diagonalövergång mot 6-0 försvar (med boll, linjeomslag med bred avslutning)
- sidoövergång mot 6–0 försvar (med boll, linjeomslag och bred avslutning)
- kantövergång mot 6–0 försvar (med boll, linjeomslag och bred avslutning)
- avslutningsövningar mot 3-2-1 och 6–0
- avslutningsövningar mot 3-2-1 brett
- avslutningsövningar mot 3-2-1 smalt och med omslag
- avslutningsövningar mot 6–0 brett
- avslutningsövningar mot 6–0 smalt och med omslag
- uppbackningsspel mot 6–0 och 3-2-1
  - med boll
  - utan boll (tom)
  - fördröjd
  - utan och med linjeomslag
- tillämpningsövning mot 3-2-1 och 6–0

#### - Växlingar

- grundförutsättningar
- växelns olika grundfunktioner
- växeln kan indelas i
- uppbackningsövningar rullande 9m växlar, mittväxel
- avslutningsövningar mot 6–0 försvar
  - mittväxel smal, M6 kort ab-lock
  - mittväxel brett, M6 "rysk spärr" på H3
  - omvänd tjeck
- tillämpningsövning mot 3-2-1 och 6–0
- dubbelmittväxel
- trippel 9m växel
- diagonala växlar
- uppbackning- och avslutningsövningar med 9m växlar
- tillämpningsövning mot 3-2-1 och 6–0
- tjeckväxel
- kant-växel, yttre kantväxel

- uppbackningsövning rullande 9m växlar, tjeckväxel
- uppbackningsövningar rullande kantväxel mellan Y9 och K6
- avslutningsövningar med kantväxel mellan Y9 och K6
- tillämpningsövning, tjeckväxel och kantväxel
- linje-växel, m6-9m och m6-k6
- linje-växel, m6-9m. Mot 6-0 försvar
- linje-växel, m6-k6. Mot 6-0 försvar
- avslutningsövningar mot 6-0 och 3-2-1
- polsk växel (mitt – kantväxel). Mot 6-0 försvar
- avslutningsövningar mot 6-0 och 3-2-1
- tillämpningsövning, linjeväxel och polsk växel

#### - Isärdragningar

- grundförutsättningar
- isärdragningar kan indelas i följande
- metodisk-progressiv träning i form av uppbackningsövningar
- avslutningsövningar med placering av M6
- tillämpningsövningar
- alla isärdragningar tillsammans mot
- uppbackningsövningar
  - 9m isärdragningar
  - K6 Isärdragningar
- tillämpningsövningar mot 6-0 och 3-2-1

#### - Integrerat spel

- grundförutsättningar
- exempel på integrerat spel mot 6-0 försvar
- exempel på integrerat spel mot 3-2-1

- Exempel på metodisk träning av anfall mot offensivt försvar. Typ man - man, halvplanspress och 3-manspress

#### - 6 mot 5

- några enkla råd vid spel 6 mot 5
- enkla tester

### **Försvarsspel**

#### - Individuell försvarsteknik

- indelning av individuella försvarsuppgifter
- tillbakadragandet
- returtagning / tillbakalöpning
- metodisk träning/inläring av returtagning / tillbakalöpning
- forechecking
- metodisk träning/inläring av forechecking
- backchecking





- metodisk träning/inläring av forechecking
  - förhindra inspel, klara utspelningar
  - metodisk träning/inläring av att förhindra inspel, klara utspelningar
  - gå ur spärrar
  - metodisk träning/inläring av att gå ur spärrar
  - skärma av – skära av
  - metodisk träning/inläring av att skärma av – skära av
- Mönster i försvar
- mönstrets grundfunktion
  - Vad kännetecknar ett mönster?
  - förbättring kan ske på följande områden
  - Vad ger förbättring av ett mönster i anfallet?
- Tankar om aktivt offensivt försvarsspel sett från ett sydeuropeiskt perspektiv
- agerande mot kontringar
  - träningssituation
  - praktik
  - försvar i numerärt undertal
  - från en 6–0 uppställning
  - från en 5–1 uppställning
  - från en 4–2 uppställning
  - sammanfattning
- 5-1 (franskt/spanskt inspirerat)
- tankegångar
  - täckning
  - rörelseteknik
  - några tankar om val och värderingar
  - några huvudlinjer i 5–1
  - praktisk metodisk träning/inläring av 5–1 försvar
  - träningsmoment
  - generella arbetsuppgifter
  - träningsmoment med spel som utgångspunkt
  - olika försvarslösningar av ett 5–1 försvar mot dom mest använda anfallsidéerna.
- Egyptiskt försvarsspel, 2 manspress, 3 manspress (ligger som ett separat dokument för sig själv)
- målet med modellen
  - orsaken till använda denna modell
  - genomförande av modellen
  - taktisk strategi
  - individuell strategi
  - psykologisk strategi



- regelstrategi
- spelets attraktion
- sambandet mellan denna typ av försvar och bedömningen
- metodisk träning

### *Högreprestationsstadium 21 -*

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

#### **Anfallsspel**

- utveckla nya former av:
  - individuell teknik
  - kollektivt kontrung
  - kollektivt anfall

#### **Försvarsspel**

- utveckla nya former av:
  - individuell teknik
  - kollektivt försvar

### *Den Tekniska/Taktiska 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/Taktiska 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 handbollsspecifika grundteknik) för att senare kombinera individuell teknik (specifik handbollsteknisk träning) med grunder anfall och försvar (samarbete 2 och 2 eller flera). Detta skapar en grund för att senare kunna träna spelmönster (avancerat kollektivt spel).

Balansgången i ungdomsåren mellan träning av koordination, individuell grundteknik, individuell handbollsteknik och grunder i anfalls och försvarsspel, 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.

## Teknik

Teknik inom sport refererar till den handling en utövare gör och hur utövaren löser en given rörelse eller en sammansättning av rörelser. I lagidrotter står handlingen täta samman med taktik eller val av rätt handling i rätt tid. Dvs en utövares lösning av en rörelseuppgift.

En utövares teknik är baserad på förmågan att nyttja koordinativa, fysiska och psykiska egenskaper för att få effektiva rörelselösningar. Mycket centralt är dom koordinativa egenskaperna balans, rytmkänsla, reaktionsförmåga, rumsorientering, öga-handkoordination och öga-fotkoordination och förmågan till spänningsreglering och tillpassning av kraftinsats.

### Teknik träningsstadier

Följande indelning av teknikträning i olika stadier blir ofta använt.

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

#### *1. Orienteringsstadiet*

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

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

#### *2. Grovkoordineringsstadiet*

- Spelarna får målinriktad arbetsuppgift.
- Uppgiften är central, och kravet på utförandet (prestationen) är moderat.
- I början av detta stadium har vi ofta en typisk upptäckandefas med snabb framgång i inlärningsprocesser.
- Detta stadium kan ofta vara psykiskt energikrävande om uppgiften är för komplicerad. Enkla uppgifter kräver mindre psykisk energi.



- Intellectuell förståelse om uppgiftens art gynnar inlärningsprocessen.
- Hel-metoden är en snabb inlärningsmetod. Den verkar mer motiverande än delmetoden.
- En aktivitet (uppgift) på denna nivå kan gärna från instruktörens sida vara delaktivitet, medan spelaren upplever övningen som en hel aktivitet.
- På denna nivå är perceptionsprocessen av stor betydelse.
- Allt eftersom blir rörelserna mer effektiva. Repetition av den korrekta rörelsen förbättrar koordineringen.

### *3. Finkoordineringsstadiet*

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

### *4. Automatiseringsstadiet*

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

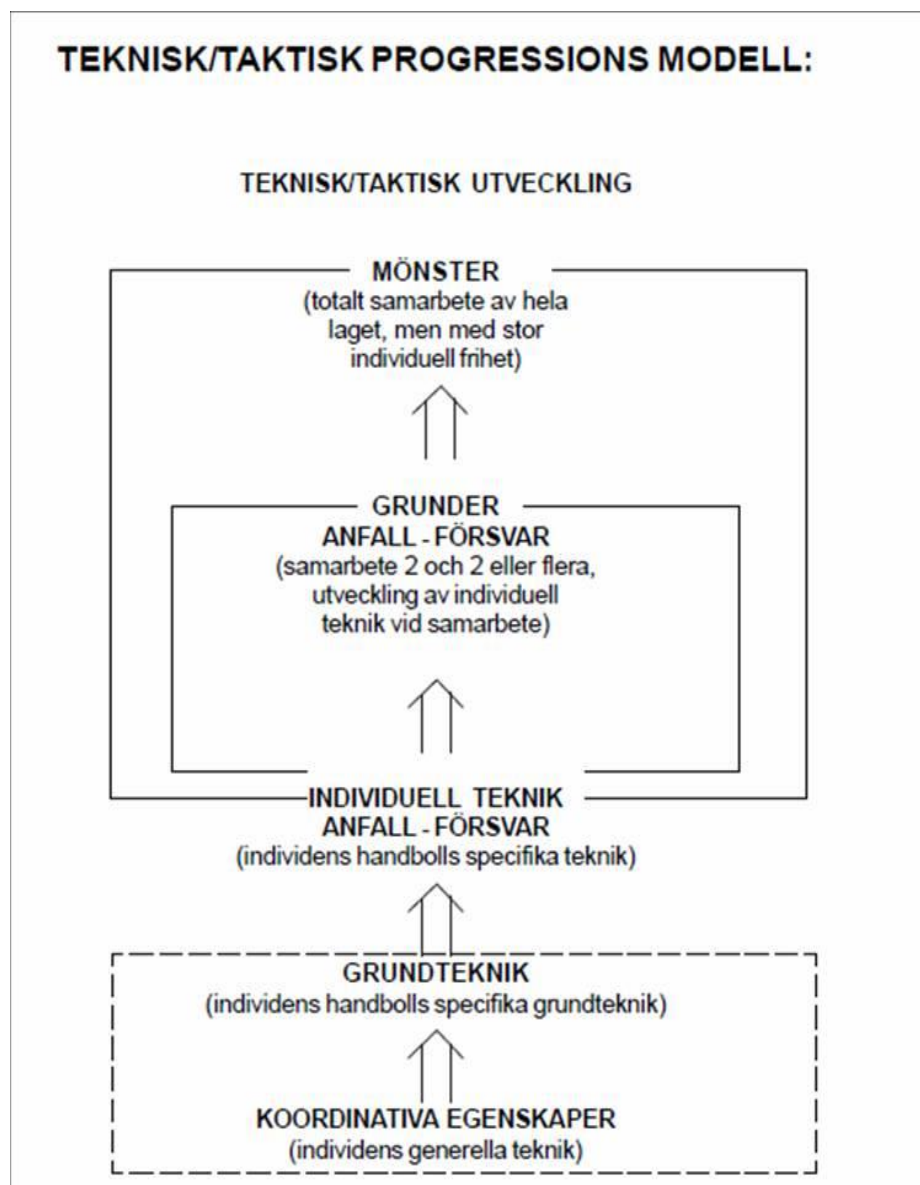
### *5. Tillpassning till varierande förhållande*

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

## Teknisk/Taktisk progressionsmodellen

Handbollen har en pedagogisk idé om hur den tekniska delen kan utvecklas. Modellen kallas för "teknisk progressionsmodell" och den visar hur tekniken progressivt ökas och utvecklingen följer en logisk process.

Modellen förklarar hur tekniken/taktiken stegras och att utvecklingen följer en logisk ordning. Tanken är också att lyfta fram vikten av att lägga en bred grund för spelaren att bygga vidare på. Den förberedande träningen i unga år med till exempel koordinativ utveckling och grundteknik ligger som en plattform för att spelaren, när han/hon är redo, ska kunna bygga vidare med mer individuell eller kollektiv teknisk/taktisk träning. Det går inte som tränare att hoppa över några led i denna modell, då detta resulterar i en slutlig sämre prestation. Den visar också att det från högre nivå är viktigt att "hoppa ner" i modellen för att bibehålla eller lära om vissa tidigare färdigheter.





1. Första nivån i den teknisk/taktiska progressionsmodellen är där spelaren ska utveckla sina koordinativa egenskaper. Spelaren ska gå från att vara beroende av sin kropp till att vara oberoende av den. För som spelare krävs det att man har god kontroll över sin kropp för att utföra olika rörelser. Det tar tid att utveckla en god rörelserepertoar och spelarna behöver därför tränas i detta. Därför är det av största vikt att träna och utveckla den allmänna koordinationen i tidig ålder. Spelarna ska till exempel utveckla sin förmåga att samordna kroppsdelars rörelser (kroppsutfattning), att orientera sig i rummet (rumsutfattning), att reagera på olika signaler, att kunna förändra sina rörelser utifrån situationer och att anpassa hastighet, styrka och tempo efter situationen (tidsutfattning). Som tränare kan du träna spelarna på detta genom olika koordinationsbanor eller lekar där spelarnas koordinativa egenskaper tränas. Genom att spelaren får träna sin allmänna koordination vill vi som tränare få spelaren att bli oberoende av sin kropp, alltså att hon/han kan välja att utföra lämplig rörelse i en speciell situation utan att bli hämmad av sin kropp.
2. På andra nivån i den teknisk/taktiska progressionsmodellen är det grundteknik som är i fokus. Grundtekniken är avgörande för att spelaren får rätt teknik från början så att spelaren längre fram kan ta till sig svårare tekniska och taktiska uppgifter. Men grundtekniken är även avgörande för hur spelaren senare i sin utveckling kan utföra olika rörelse i ett spelmoment. För att en spelare till exempel ska kunna utföra en fint i ett spelmoment måste spelaren behärska de grundtekniska färdigheterna så som att greppa och fånga bollen, men också att kunna dribbla och hoppa. På denna nivå bör man träna på en grundtekniks färdighet i taget och därefter kan man träna på flera saker samtidigt, till exempel att springa och studsa, att springa och passa eller att hoppa och passa.
3. På nivå tre i den teknisk/taktiska progressionsmodellen går vi över från grundteknik till individuell teknik i anfall och försvar. När du som tränare märker att de grundtekniska färdigheterna är väl utvecklade så bör svårighetsgraden öka. Då är det lämpligt att börja utveckla de individuella tekniska färdigheterna i försvar och anfall. Det kan vara allt från skott- och passningsteknik till hur försvarsspelaren ska stöta mot en skytt.
4. På nivå fyra utgår vi från att spelaren själv klarar av att utföra de tekniska färdigheterna och därför blir nästa utmaning för spelarna att tillsammans med andra kunna använda sig av dessa i olika spelsituationer. Här får spelarna öva sig på grunderna i anfall och försvar i samarbete med en eller flera. Spelarna får även lära sig att värdera sitt läge för att sen kunna välja sitt agerande i olika spelsituationer, till exempel ska jag skjuta, gå på genombrott eller spela vidare bollen i just denna sekvens. Spelarna fortsätter utveckla sin individuella teknik i samarbete med andra.
5. På den femte och sista nivån i den tekniska/taktiska progressionsmodellen är spelarna på mönsternivå (grundspel), vilket innebär att spelarna i samarbete med fler spelare ska kunna använda sina tidigare erfarenheter och sin individuella teknik i olika mönster/grundspel.