

A black and white photograph of two handball players in a gymnasium. The player on the right is holding a handball high in the air with their right hand. They are wearing a dark t-shirt and a light-colored mesh training vest with 'macri9' and 'PALLA' visible. The player on the left is seen from the back, wearing a light-colored t-shirt and dark shorts. The background shows a gymnasium floor and a dark doorway. The year '2022' is printed in white over the top part of the image.

2022

# DITT UTBILDNINGSMATERIAL

NIVÅ 1-3

**HÄRRYDA HK**

[malin@handbollsmalin.se](mailto:malin@handbollsmalin.se)



# OM HANDBOLLSMALIN

HandbollsMalin startades av mig, Malin, i januari 2020 för att börja resan på att dela med mig av min passion för handboll, hållbart ledarskap och kunna vara en inspiratör för framförallt ideella ledare inom idrotten.

Jag är MasterCoach utbildad inom handbollen, vilket är den sista tränarutbildningen handbollen erbjuder. Utöver det har jag lagt och lägger stort fokus på att utbilda mig inom ledarskap, då jag vet att det är ett framgångsrecept.

HandbollsMalins syfte är att skapa hållbara förutsättningar för tränare och klubbar inom idrotten, för att man på egen hand ska sluta behöva uppfinna hjulet varje gång. Syftet är att nå en effektivitet i säsongen, träningen och den enskilda övningen för att vardagen som framförallt ideell ledare ska bli enklare. Detta leder till ett större lugn i att du vet vart du och ditt lag är på väg.

Jag vill ge dig det du behöver för att lyckas!

- Malin

## INNEHÅLL

Nivå 1-3	4
Progression	6
Hållbart ledarskap - "Vårt ledarskap"	8
• Träningen	
• Matchen	
• Individuellt (psyke, teknik, laget)	
Säsongspanering	13
Hur ska vi tänka i övningen	25



## MATERIALET

Utbildningsmaterialet skyddas av upphovsrättslagen.

## Vad ska utbildningsmaterialet ge dig?

Materialet ska det ge dig kunskap, verktyg och inspiration som behövs för att förflytta dig som ledare och ditt lag framåt. Progression kommer att vara det primära i alla kapitel vilket ger oss en röd tråd genom hela materialet. Materialet bygger på en grund skapad av experter inom träningslära med min förenkling för att göra det hanterbart och motiverande, samt mina kunskaper och erfarenheter för att uppnå effektivitet på de olika områdena.

Det viktigaste du ska ta med dig när du läser materialet är att det är enkelheten från en stabil grund som ger de bästa resultaten.



# VAD SKA VI FOKUSERA PÅ NÄR?

Hur kan vi skapa en enkel utbildningstrappa för oss?

## UTBILDNINGSTRAPPA

Kunskapsnivån jobbar vi med i 5 olika kategorier; **Tekniska-, taktiska-, målvakts-, fysiska- och mentala färdigheter**. Dessa kategorier följer med i alla nivåer där progressionen i varje övning styrs av spelarnas ålder samt mognadsstatus.

**Huvudpunkter** som är viktiga att kunna hantera i Nivå 1 för att kunna gå in i Nivå 2 är:

- Bollkontroll, studsa/passa/skjuta med höger & vänster
- Minst 2 finter
- Koordination med kropp, MAQ
- Duellspel 1 mot 1, 2 mot 1
- Försvar med fokus på placering & bryta/ta boll, viljan att vinna boll för att kontra
- Försvarsformation 3 & 3
- Alla är målvakter där fokus är på koordination, rytm & balans, samt är en del av varje träning

## De olika nivåerna

Nivå 1-3 är utefter klubbens utbildningshelg med HandbollsMalin:

- U8-10 - nivå 1
- U11-14 - nivå 2
- U15-senior - nivå 3

Vad ska vi fokusera på i de olika nivåerna för att skapa klubbens röda tråd, där spelarnas utveckling får en naturlig väg?







## Nivå 2 & 3 är progressionen på Nivå 1 respektive 2

---

Det ska vara enkelt för dig att vara tränare, oerfaren eller erfaren. Genom de 5 kategorierna har du skapat ramar för din säsongsplanering, kategorier som du ständigt ska arbeta utifrån varje säsong. Låter det tjatigt? Eller är det en trygghet? Skillnaden blir progressionen i varje kategori, hur du som ledare väljer att nivåanpassa varje övning för att få ut maximal utveckling, och hur du som ledare väljer att jobba med detaljerna och låta spelare få repetera övningarna för att bli riktigt duktiga istället för att bli halvfärdiga.

Så vilka övningar ska vi använda oss av för att fylla kategorierna? Genom förbundets utbildningar, mina kanaler och andra kanaler har ni redan övningsbanken, gratis. Utmaningen eller jobbet är att ställa sig frågan; "Går denna övningen i linje med X kategori?". Är svaret JA - använd övningen och var nyfiken på hur du som ledare kan bygga en progression i dina instruktioner, uppbyggnaden av övningen med/utan moment innan/efter, bekräftelse och boost, samt i handbollsdetaljerna.

Progressionen ska följa med dig som ledare varje dag. Det kommer göra ditt ledarskap hållbart, vilket skapar en hanterbar vardag med ett större lugn.

## DE 5 FÄRDIGHETS- KATEGORIerna

1. Tekniska
2. Taktiska
3. Målvakt
4. Fysiska
5. Mentala

Vad innebär varje kategori? Hjulet är redan uppfunnet av Norges Handbollförbund:  
<https://www.utviklingstrappa.no>

En tydlig utbildningstrappa där du finner en lätt fördjupning i de olika kategorierna. Detta ger dig som tränare en bättre bild på vad ni ska träna på i de olika åldrarna, tillsammans med de huvudpunkterna du läste på förra sidan. Detta blir dina handbollskategorier - **VAD** ni ska träna på. **NÄR** du väljer att träna på kategorierna kommer vi till i kapitlet; **SÄSONGSPLANERING**.

# HUR SER VI PÅ PROGRESSION?

Vi ska skapa en röd tråd för att ge en effektivare utveckling för dig som ledare



## Vad innebär Progression?

När vi pratar om progression gäller det oftast den enskilda övningen eller träningen, att vi ska stegra i svårighetsgraden för att spelare ska kunna utvecklas bättre. Men i detta materiel kommer jag ge dig (kanske) en ny syn på hur vi kan arbeta med progression.

Progression är en av de viktigaste delarna i din säsongspanering och är primär för en effektiv utveckling för dina spelare. Genom att bryta ner saker i allt ifrån planeringen till de enskilda instruktionerna kan göra ditt jobb som tränare, oerfaren eller erfaren så mycket enklare.



## VILKA OMRÅDEN KAN DU JOBBA MED PROGRESSION?

- Dina instruktioner, ditt ledarskap
- Uppbyggnaden av övningen, med/utan moment innan/efter
- Bekräftelse & Boost
- Handbollsdetaljer
- Säsongspaneringen

Hur många instruktioner väljer du att använda innan du startar igång en övning? Hur väljer du att boosta dina egna instruktioner så att spelarna vet att de gjort rätt? Hur ofta får varje spelare repetera en övning?



## Vad innebär det att jobba med Progression?

Progression innebär att man jobbar med en jämn tillväxt av något, att man stegrar nivån utefter spelarnas kunskapsnivå, att utmaningen inte blir för stor för snabbt. För att uppnå en effektiv utveckling på dina spelares utveckling krävs det att du vågar utmana för att se vilken nivå varje spelare faktiskt ligger på idag. För lätta övningar och instruktioner kommer ge dig en missvisande bild.

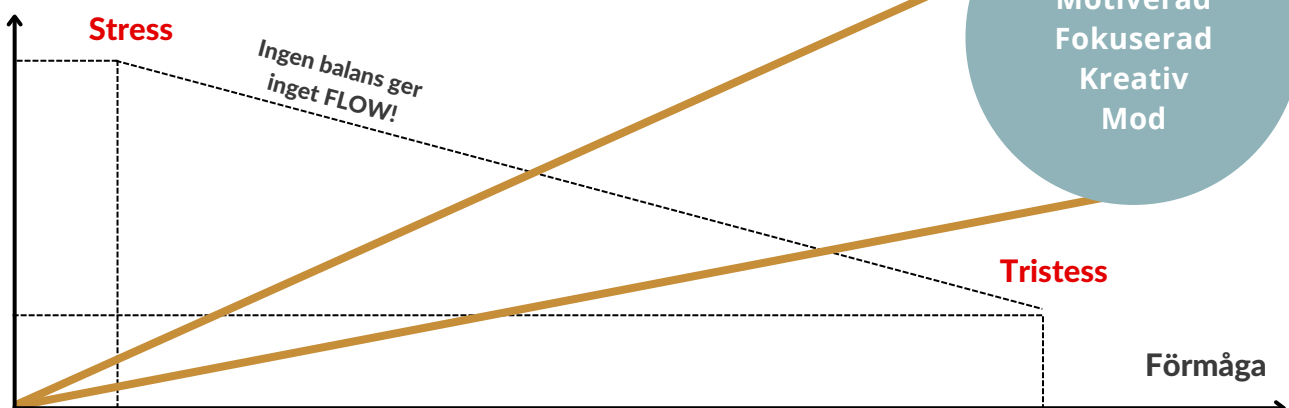
Träningen behöver ökas i mängd och i tid under säsongen. Det innebär att träningarna kan inte bedrivas på samma sätt under säsongen när det gäller mängden träning och längden på övningarna. Ökningen behöver följa idrottarens utveckling, oberoende ålder.

## PROGRESSION + HÅLLBART LEDARSKAP

Genom att jobba med progression utvecklar du ditt ledarskap per automatik. Att dela upp träningen, övningen och dina instruktioner i olika delar, blir du tydligare med budskapet och syftet. Det gör att ni kan utvecklas effektivare tillsammans.

**Följer utmaning och förmåga varandra presterar dina spelare som bäst vilket ökar självförtroendet!**

Utmaning





## HUR SKA VI LEDA?

Vad krävs av oss ledare för att ge starkare spelare?



### Vad innebär hållbart ledarskap?

Genom att vara medveten om hur ditt sätt att leda ger olika konsekvenser är det primära för att börja nå en effektiv utveckling. Du är viktig för alla dina spelare, oavsett vilken nivå de ligger på så behöver de dig. Så hur kan du finna en balans i ditt ledarskap, utan att känna stress och press?

Du ska hitta ett sätt som är hållbart för dig och ingen annan. Vilka punkter och delar kan du arbeta med och leva med för att du ska känna att du är en bra ledare och gör ett bra jobb?



### VILKA OMRÅDEN FINNER VI LEDARSKAPET I:

- Träningen
- Matchen
- Individuellt (psyke, teknik, laget)

#### Exempel:

- Dina instruktioner, ditt ledarskap
- Uppbyggnaden av övningen, med/utan moment innan/efter
- Bekräftelse & Boost
- Handbollsdetaljer
- Säsongspaneringen

Helt enkelt finns ledarskapet med oss hela tiden, i alla moment.



## Lev efter att skapa ett hållbart ledarskap varje dag

---

För att skapa ett hållbart ledarskap som håller över tid, som skapar mervärde för dig, för dina spelare och klubben är det viktigt att du som ledare fokuserar på följande:

- **Öka den inre & yttre motivationen hos alla spelare** - *Den inre motivationen* är den inre drivkraften, det inre bränslet som är byggt på individens egna intresse och nyfikenhet av något. Det innebär att individen bör ha ett eget intresse för sporten för att ha motivation att fortsätta och utvecklas. *Den yttre motivation* är den yttre drivkraften, det yttre bränslet som bygger på yttre belöningar, påtryckningar och krav. Den yttre motivation är när individens beteende blir förstärkt genom att det efterföljs någon form av belöning – pokaler, priser, social status, erkännande, revansch, fotboll vid vinst etc.
- **Beröm & boosta** - Genom att bekräfta dina spelare, att du ser dem och att du bryr dig om att de ska få mästra är extremt värdefullt. Var noggrann att boosta dina egna instruktioner för att spelarna ska känna och veta att de gör rätt. Det är din uppgift som ledare att skapa liv i instruktionerna.

- **Engagemang & energi** - Varför väljer du att vara tränare? Vad är ditt syfte? Låt dina spelare få ta del av ditt syfte och ditt engagemang. Finn ett sätt att ge och visa din energi på, som du ser fungerar på dina spelare.
- **Skapa relationer** - Ta reda på vilka personligheter, egenskaper och kunskaper dina spelare har. Vilka utmaningar har de i sitt liv och vilka lärdomar får de med sig. Det ger dig värdefull information om vilka typer du har i ditt lag, vilket ökar er förståelse för varandra. Att vara nyfiken på din omgivning gör att du är med och skapar fina minnen.

“

**NI SKA SKAPA  
GODA MINNEN PÅ  
ER RESA  
TILLSAMMANS!**

”



## TRÄNINGEN

Vem vill du vara på träningen? Hur vill du att dina spelare ska uppfatta och minnas dig?

Din uppgift är att skapa situationer där dina spelare får mästra så ofta som möjligt för att deras självkänsla och självförtroende ska växa.

## Vad kan du som ledare göra?

Att skapa sina egna ledord att leva efter skapar ett inre lugn vilket kommer spegla ditt ledarskap. Det kommer att ge din omgivning en tryggare bild av dig som ledare. Vad är viktigt för dig och vad ska du göra för att dina spelare ska få en så bra upplevelse som möjligt på din träning?

Exempelvis kan träningens fokus vara bollkontroll och då blir det tex. ditt ledord, det du ska fokusera på och instruera i maximalt. Enkelt! Ett tema, få instruktioner och boosta detta så mycket det bara går för att se till att dina spelare får repetera, utmanas och mästra i just träningens tema. Om dina instruktioner stärker träningens tema, kör, instruerar och boosta. Stärker det inte temat, stoppar du instruktionerna i fickan och sparar tills de blir väsentliga.

När du introducerar en övning väljer du att förklara "skalet" för att sen blåsa igång övningen. Låt spelarna få lära känna "skalet" där du observera hur dina spelare tar sig an övningen. Under övningens gång ger du individuell feedback om detaljer du önskar de ska fokusera på. När du blåser av för att instruera i detaljer jobbar du nu med progression i ditt ledarskap och stegringen av övningen. Du ger alltså inte alla instruktioner och detaljer på en gång för det skulle vara slöseri med tid.

När du väljer att blåsa av övningen för att instruera i detaljer, kan du fråga spelare vad de tror är viktigt i övningen. De spelare du gett individuell feedback till har kanske lite mer information än andra spelare, vilket gör att de vågar svara och du boostar. Detta sätt får dina spelare att växa och känna delaktighet i deras egna utveckling.





## MATCHEN

Vem vill du vara på matchen? Hur vill du att dina spelare ska uppfatta och minnas dig?

I matchen är din uppgift som ledare att vägleda och stötta det ni har tränat på under veckan.

## Vad kan du som ledare göra?

Att fokusera på de saker ni tränat på under samma vecka ger dig och laget större chanser att mästra. Matchen blir er progression av träningen, både utförandet av spelarna och hur du ska jobba med ditt ledarskap.

Den enskilda matchen har situationer som ni inte har på träningen. Matchen har domare, ett motståndarlag, läktare med föräldrar som hejar och en resultattavla med tid och resultat. Bara dessa tingen är en progression i sig för varje spelare, därför blir det ännu viktigare att du själv har en progression i ditt ledarskap. Instruera inte i saker ni inte har tränat på, det skapar förvirring och en onödig press. För att få dina spelare att mästra effektivare ska du vägleda och stötta i de spelarna är väldigt duktiga på, samt utmana de att prova de ni har tränat på under veckan. Det är viktigt med repetition, därför är veckans träningar väsentligast och inte träningarna för 3 veckor sen.

Förvänta dig inte att spelarna kommer komma ihåg exakt vad ni gjorde för 3 veckor sen, vilka instruktioner du fokuserade på. Bara matchen i sig är en ny nivå för spelarna att hantera och de behöver stöttning.

Använd matchen som en boost, att ni ska vinna så mycket ni kan, att ni ska plocka hem poäng på så många situationer som möjligt. Det innebär att varje spelare ska vinna ny kunskap, vinna en duell, vinna genom att göra mål, vinna genom att vara assist etc. Att prestationen blir ert fokus.



## INDIVIDUELLT (PSYKE, TEKNIK, LAGET)

Hur kan du som ledare skapa en röd tråd i övningarna och ert gemensamma tänk för att nå effektiv utveckling?

### Vad kan du som ledare göra?

För att spelare ska vilja och våga mer krävs det en tillåtande och trygg miljö, att det är okej att testa utan att det blir rätt direkt, att mängden försök är det primära. Det innebär att du som ledare behöver jobba med ett ledarskap som håller över tid, att du visar oftare och oftare att du peppar försöken istället för att du tappar tålamodet och att ditt tonläge förändras åt det negativa.

Genom en trygg miljö kommer dina spelare att våga utmana sig själva mer. Det kommer göra det enklare för varje spelare att utvecklas effektivare inom tekniken, rörelser, spelförståelse osv.

Detta fokuset kommer att stärka laget i hur ni vill vara mot varandra och vad ni sätter pris på. Det är viktigt att du som ledare pratar om att varje spelare ska bidra till en trygg miljö, att alla har ett lika stort värde. Låt laget få vara delaktiga i att definiera vad en "trygg miljö" betyder för dem, vilket är en start på era ramar och den lagandan ni önskar ha i ert lag.

# HUR GÖR VI EN SÄSONGSPLANERING?

En guide som ger dig en start på en bättre planering



## Vad ska en planering ge dig?

En planering ska göra ditt liv som tränare enklare, den ska se till att du kan fokusera på de rätta tingen och hjälpa dig sortera **vad** vi ska träna på **när**. Din planering är ditt och lagets ramverk som ni ska luta er på för att öka era chanser att nå era målsättningar. Planeringen ska ta bort stressen och skapa ro i att vi kommer att hinna med och träna på allt vi önskar.

En fungerande planering kommer ge dina spelare större och effektivare framgångar!



## PLANERINGENS GRUND

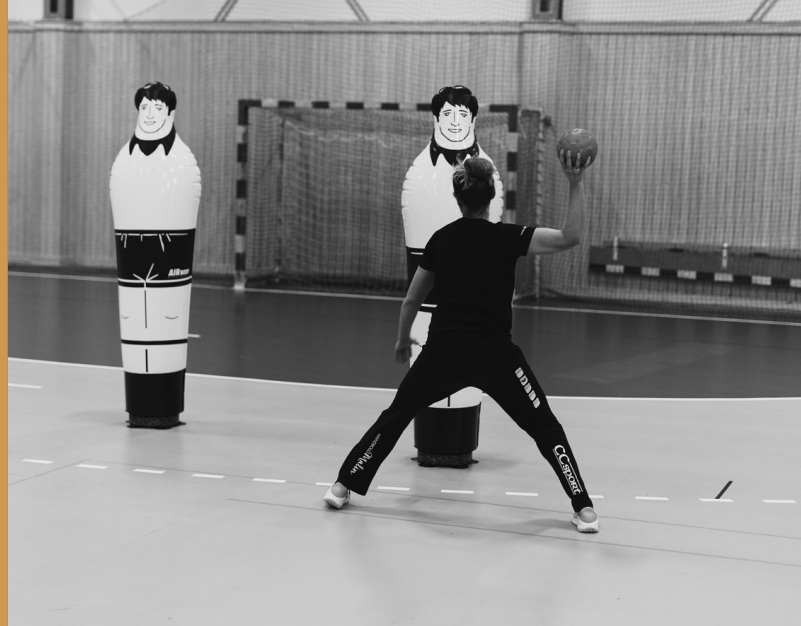
Vad ska en säsongspanering innehålla? Vilken nivå och struktur ska planeringen ligga på?

Det bästa är att det redan finns ett ramverk för varje tränare som är skapad av experter inom träningslära - **de 8 grundprinciperna**. Det är principer för träningsplanering och tränings svar som ska följas för att du ska känna lugnet i att hinna med allt. Att kunna luta sig mot principerna ger dig stödet du behöver för att veta att du, ditt ledarteam och dina spelare är på rätt väg.



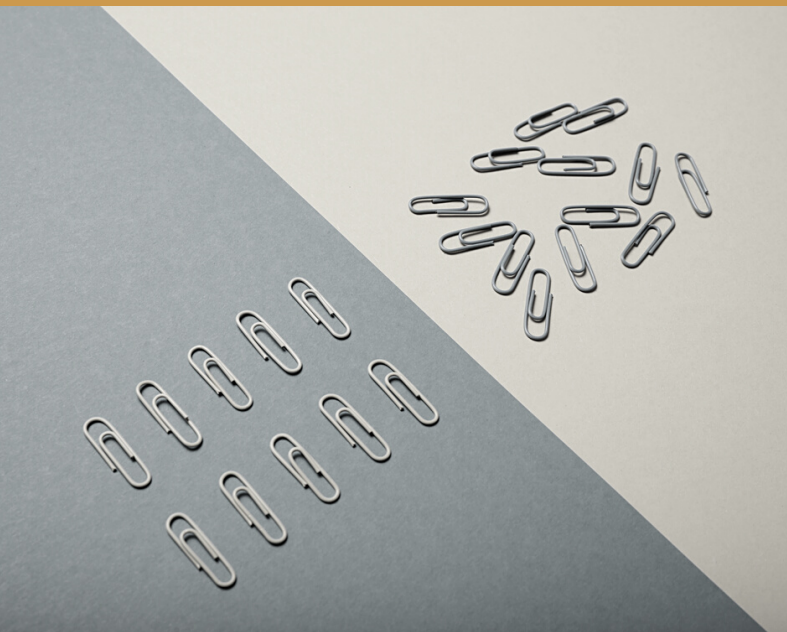
## PLANERINGENS INNEHÅLL

- Årsöversikt
- Målsättningar
- Månads- & veckoplanering
  
- Försäsongperiod 1
- Försäsongperiod 2
- Tävlingsperiod 1
- Tävlingsperiod 2



## SORTERA & STRUKTURERA

Genom att bryta ner säsongspaneringen i olika delar och perioder gör att du får en klar bild över vad säsongens faktiskt kommer att innehålla. Det gör det lättare att veta när vi ska träna på de olika momenten som tex. koordination, individuell teknik, styrka, anfall, försvar, målvakt osv. Men också hur vi kan styra belastningen.



## Skillnad på grund och innehåll

De 8 grundprinciperna är grunden av planeringens innehåll. Det innebär att principerna är vårt ramverk, vår grund att planera utifrån och skapa ett innehåll som sedan lutar sig mot principerna.

- Reversibilitet - återgång
- Belastning & återhämtning
- Adaptation - anpassning
- Överbelastning
- Progression
- Individualisering
- Variation
- Specificitet



# DE 8 GRUNDPRINCIPERNA

## HandbollsMalins översättning av experternas språk

### REVERSIBILITET - ÅTERGÅNG

För lite eller ingen träning minskar prestationsförmågan - barn och ungdomar behöver repetition för att bli bra på olika moment. Med repetition kommer självförtroende och spelarna får chans att mästra oftare. Jag översätter denna princip till REPETITION.

### BELASTNING & ÅTERHÄMTNING

Prestationsförmågan höjs av träning, förutsatt att den är tillräckligt utmanande och att vi sedan återhämtar oss - genom att vara medveten om hur vi belastar våra spelare och hur vi kan jobba med återhämtningsträning, ger det spelarna chans att vara skadefria och nå sin maximala potential oftare. Jag behåller denna princip, BELASTNING & ÅTERHÄMTNING.

### ADAPTATION - ANPASSNING

Kroppens anpassning till träning ska vara stabil och de upptränade förmågorna ska bibehållas. Då krävs en kontinuerlig progression och förbättring - det innebär att vi ska jobba med individens kunskap idag och balansera utmaningen hela tiden för att få en förbättring. Träningen behöver vara utmanande för att spelarna ska kunna bibehålla dagens förmågor och utvecklas. Jag översätter denna princip till NIVÅANPASSNING.

### ÖVERBELASTNING

Muskelnerna behöver stressas över sin förmåga för att utvecklas - överbelastning kan låta tufft, men vet man hur man jobbar med det, kommer det ge en positiv effekt på träningen. För att bygga upp spelare behövs en nerbrytning fysisk i perioder. Jag översätter denna princip till UTMANA.

### PROGRESSION

Träningen behöver ökas i mängd och i tid. Ökningen behöver följa idrottarens utveckling - detta är varje tränares viktigaste del i träningen, matchen, övningen och i sitt ledarskap. Genom att jobba med progression på rätt sätt kan vi få spelare att höja sitt självförtroende och motivation. Jag behåller denna princip, PROGRESSION.

### INDIVIDUALISERING

För bästa möjliga gensvar på träning behöver upplägg individanpassas. Vi har olika förutsättningar, kapacitet och utvecklingskurvor - att möta varje individ och position är viktigt för att spelare ska få förutsättningarna att lyckas. Jag översätter denna princip till INDIVIDUELL TEKNIK.

# DE 8 GRUNDPRINCIPERNA

## HandbollsMalins översättning av experternas språk

### VARIATION

Variation av övningar, platser, intensiteter och idrotter - barn och ungdomar ska inte behöva välja en idrott tidigt i sin karriär och det är viktigt att vi ledare stöttar detta för att i det följa denna princip. Jag behåller denna princip VARIATION.

### SPECIFICITET

Träna tävlingslikt och utsätta kroppen för de specifika krav som idrottsgrenen medför - det innebär att vi ska träna matchlikt så ofta som det är möjligt, att vi har övningar som driver upp tempot så som det är på match och i situationer. Jag översätter denna princip till EFFEKTIVISERING.

“

**DETTA RÄCKER LÄNGRE ÄN VAD MAN KAN TRO!**

”

## Varför översättning

---

Experternas språk kan upplevas utmanande på ett sätt så får dig att bli förvirrad över vad de betyder och **hur** du ska överföra det till din sport och din planering. Därför har jag valt att översätta vissa principer till andra ord för att det enkelt ska passa in i vår vardag som tränare.

Du kommer inte behöva fördjupa dig i varje princip om du inte vill, det viktigaste är att du förstår det du precis har läst för att i nästa steg ta in detta i din planering, träningen, övningen och matchen. Denna nivån på fördjupning jag har gett dig nu räcker längre än vad man kan tro, även för den som är nybörjare.



# Planeringens innehåll

## ÅRSÖVERSIKT

Hur ser säsongen ut i sin helhet? Vilka tränare ingår i teamet, vilka målsättningar har klubben med sina lag och hur kan du bemöta det? Vilka målsättningar har du med laget och vilka målsättningar kan ni sätta tillsammans? Hur många träningar har vi varje vecka, matcher, cuper och lagaktiviteter?

Årsöversikten ska ge dig en överblick över vad säsongen faktiskt ska innehålla.

## MÅLSÄTTNINGAR

Vad är säsongens målsättning, vart vill du befinna dig med laget när säsongen är slut? Vart vill du att ni ska befinna er om 1, 2, 6 månader? Vart vill ni tillsammans befinna er?

Vad har du för filosofi kring träning, matcher och ledarskap? Vilken kultur önskar du coacha i och vilken kultur vill ni som lag ha? Hur vill ni att er situation ska se ut för att fungera för er? Vilka avtal ska ni ha för att få en tydlighet?

## MÅNADS- & VECKOPLANERING

I denna planeringen får vi en tydligare överblick över antalet matcher och träningar under kortare perioder, vilket ger oss en översikt på spelarnas totala belastning. Det är i denna planeringen vi går djupare i vad som ska tränas och vilka övningar vi ska använda oss av.

### Var börjar du i planeringen - steg 1

För att veta hur du ska planera säsongen behöver ni sätta upp säsongens målsättningar, våga dröm! Sedan blir nästa fokus följande:

- Hur når ni säsongens målsättning? Vad behöver ni göra för att nå dit?
- Vilka grundövningar kan ni använda er av för att nå målsättningarna, som ni kan bygga vidare på under hela säsongen - använda er av 1 av de 8 grundprinciperna PROGRESSION.
- Kan ni bryta ner säsongens målsättningar till månader? "Efter augusti månad vill vi kunna..." eller "efter 3 månader vill vi kunna..." osv.

När ni har satt målsättningarna för säsongen blir det en del av ert ramverk tillsammans med de 8 grundprinciperna. Principerna kan du använda dig av månads- eller veckovis, eller helt enkelt baka ända in i den enskilda övningen. Hur gör vi det?

#### EXEMPEL

- Repetition - hur kan du se till att dina spelare får repetera en träning/övning, en situation så ofta så möjligt?

*I repetitionen kan du använda dig av nästa princip:*

- Progression - hur kan du stegra övningen så den blir svårare men samtidigt behålla grunden?

*I progression kan du använda dig av nästa princip:*

- Nivåanpassning - hur kan du anpassa övningen så spelarens anpassning till övningen är stabil och de upptränade förmågorna bibehålls samtidigt som du utmanar spelaren för att uppnå utveckling?

## Att använda principerna

I exemplet på förra sidan får du frågor som ska få dig att fundera på hur du ska använda principerna. Att börja frågor med **hur** gör att du själv börjar fundera över hur du kan tänka och göra, för att få svaren.

Vad är rätt och fel? Finns det rätt eller fel?

Självklart finns det övningar, träningar som är mer rätt än fel. Det som avgör vad som är rätt är om du och ditt lag ser och känner att ni förflyttar er framåt i er utveckling. Gör det de, då fortsätter ni i samma riktning. Är det något som inte går i linje med era målsättningar, är det bara att avbryta och byta övning. Det är helt okej att allt inte blir rätt från start, ha modet att reflektera och förändra.

“

**DET ÄR ENKLARE  
ATT FÖLJA  
PRINCIPERNA ÄN  
VAD MAN KAN TRO!**

”

I nästa steg av planeringen börjar vi närma oss den enskilda träningen, som även den ska gå i linje med säsongens målsättningar och den filosofin du och ditt ledarteam vill driva.

Desto mer vi bryter ner planeringen, ju lättare blir det att planera veckans träningar och finna de övningar du tycker passar.

## Var börjar du i planeringen - steg 2

Säsongen startar i augusti och avslutas i april/maj - det är ditt år som du delar in i olika perioder för att förenkla planeringen:

- Försäsongperiod 1, (maj) juni-juli
- Försäsongperiod 2, augusti
- Tävlingsperiod 1, september-december
- Tävlingsperiod 2, januari-april (maj)

Vad vill du fokusera på under försäsongperioderna kontra tävlingsperioderna? Vad ska skilja sig mellan perioderna och varför?

### FÖRSÄSONGSPERIOD

Under denna perioden ska vi fokusera på den individuella tekniken, vilket innebär övningar som bemöter följande:

- Handbollsspecifikt (ex. finter, fotarbete, koordination, spelförståelse, 1 mot 1)
- Styrka
- Rörlighet
- Kondition (anerob/aerob)

### TÄVLINGSPERIOD

Under denna perioden ska vi fortsätta fokusera på den individuella tekniken, men att vi går mer in på helheten, spelet, samarbeten osv. Det innebär övningar som bemöter följande:

- 2 & 2, 3 & 3 osv.
- 2 mot 1, 2 mot 2, 3 mot 2, 3 mot 3, 4 mot 3 osv.
- Ta in den individuella tekniken i spelet/samarbeten

## PLANERINGENS STEG 1 & 2

Planeringen har nu 4 delar att fokusera på - försäsongperiod 1 och 2, och tävlingsperiod 1 och 2.

Vad behöver vi träna på i försäsongperiod 1 och 2 samt tävlingsperiod 1 för att befinna oss där vi önskar i tävlingsperiod 2?



## SORTERA & PRIORITERA

Var befinner sig dina spelare idag i utvecklingen för att bli världens bästa handbollsspelare?

Genom att arbeta med olika "**Handbollskategorier**" i de 4 olika perioderna gör det enkelt för dig att ta fram övningar som går i linje med varje kategori.

## Dela upp din planering & gör det enklare

Att veta exakt vad ni ska träna på i februari när ni sitter i augusti och planerar säsongen kan vara svårt, men också lönlöst att sitta och fundera på. Ni vet ju faktiskt inte vart ni befinner er i februari. Den enda ni vet är vart ni **önskar** befinna er, efter ni gjort arbetet kring målsättningar för säsongen.

Börja med att planera augusti i säsongspaneringsmallen och använd detta materiel som stöd. Planera augusti utifrån säsongens målsättningar och vart ni önskar befinna er i december. När ni går in i september sätter ni sedan planen för september till december. I detta skede har ni bra erfarenhet av hur augusti månad gick och hur långt ifrån ni är decembers målsättningar.

När du delar upp planeringen på detta sätt kommer du att hinna träna på allt du önskar. Stressen över att det finns så mycket att träna på och hur vi ska hinna med allt, försvinner. Planeringens delar minskar din stress och ger dig en trygghet i att ni hinner att träna på en sak i taget - prioritering.





## Vad krävs för att bli en bra handbollsspelare?

---

För att varje spelare ska få förutsättningarna att bli en bra handbollsspelare krävs det att du har en planering att följa, för att hela tiden veta **vad** ni ska träna på **när**. Det ger dig som tränare bättre förutsättningar att känna att du gör ett bra jobb, oerfaren eller erfaren.

De 8 grundprinciperna tillsammans med årsöversikt, målsättningar, månads- & veckoplanering och handbollskategorierna, ska detta vara din ryggrad när du väljer träningens övningar. Principerna och kategorierna ger dig stödet i hur du ska instruera och bygga upp övningar.

I månads- och veckoplaneringen ska du fylla månaderna/veckorna med handbollskategorierna för att vara säker på att ni tränar på rätt saker, samt hinner med alla moment som du önskar få in på en säsong.



## Handbollskategorier

HandbollsMalins handbollskategorier är få för att skapa en enkelhet i din planering. Varje kategori har sina underkategorier som har sina underkategorier osv. Men den detaljnivån är inte primärt för att få fram bra handbollsspelare. Det primära är att du får in det som krävs för att ge förutsättningarna till dina spelare - HandbollsMalins Handbollskategorier.

Kategorierna är ditt **VAD** - vad ni ska träna på. **När** ni ska träna på de olika momenten bestämmer du i din säsongspanering, i månads- och veckoplaneringen, utifrån säsongens målsättningar och vart ni vill befinna er i tävlingsperiod 2. Det är målsättningarna som styr när du ska planera in kategorierna.

## Skapa effektiva träningar

När du skapar träningsupplägg, skapar du upplägg för mer än en gång. Ha modet att använda samma upplägg och var nyfiken på hur du kan jobba med progressionen i varje övning. Vilka detaljer kan du lägga mer fokus på i övningarna, hur kan du bryta ner den enskilda övningen för att dina spelare ska bli ännu bättre?

Vilka grundövningar passar ditt lag och som är övningar du kan använda dig av hela säsongen? Finns det grundövningar som passar in på grundfilosofin; fylla spelarnas ryggsäck med så mycket kunskap som möjligt?

Skapa upplägg som följer din säsongspanering.

“

**1-5 ÖVNINGAR PER TRÄNING GER ER EN EFFEKTIV UTVECKLING!**

”

Under säsongens gång ska du som ledare våga laborera och inspireras av nya övningar, våga testa nya saker för att få in grundprincipen VARIATION. Men du bör alltid ha en plattform av grundövningar som ni kan falla tillbaka på för att följa spelarnas utveckling och inte styras av hur matchen går. Hur matchen går får bli det sekundära i er träningsplanering.

### Var börjar du i planeringen - steg 3

#### Varannan vecka anfall respektive försvar

Varannan-vecka-system gör att du följer grundprincipen REPETITION - *För lite eller ingen träning minskar prestationsförmågan. Barn och ungdomar behöver repetition för att bli bra på olika moment. Med repetition kommer självförtroende och spelarna får chans att mästra oftare.*

Varannan vecka fokuserar du på anfall respektive försvar, att ditt fokus och instruktioner riktar sig mer åt ett tema och inte allt på samma gång. Att spelare får repetera samma övningar under en och samma vecka skapar igenkänning och en trygghet.

Du som ledare kommer i detta skapa möjligheter att jobba mer med progression i övningar och i ledarskapet, vilket kommer öka förutsättningarna för dina spelare att mästra oftare, bli tryggare och växa som handbollsspelare.

#### TRÄNINGSUPPLÄGG

Detta system kan skapa ett lugn för dig som tränare, att du i lugn och ro kan använda samma övningar flera gånger och inte behöver hitta på ett nytt träningsupplägg varje träning.

#### ANTAL ÖVNINGAR

Använd dig av 1-5 övningar per träning för att uppnå grundprinciperna REPETITION, NIVÅANPASSNING, UTMANA, PROGRESSION, INDIVIDUELL TEKNIK och EFFEKTIVISERING. Fler övningar föder rastlöshet och stress, vilket är två faktorer som inte kommer ge dig en effektivitet i spelarnas utveckling.

# HANDBOLLSMALINS HANDBOLLSKATEGORIER

## ANFALL

- Vinna sin duell 1 mot 1 från olika positioner
- Finter
- Passningar/passningsrörelse i anfallsspelet, växelspel
- Passningar med hög arm (studspass, backhand, bakom rygg, mellan benen, bakom nacke) stillastående + fart
- Behärska bollen, bollkontroll, passa bollen i "rätt" tillfälle till medspelare
- Samarbete 2 & 2, satsa för att skapa lucka till nästa - spelförståelse
- Avslut, skottvarianter från positioner (grundposition oberoende position, öppet bröst - sök långa/bortre)
- Bredden i anfallet
- Djupet i anfallet
- Zoner
- Spel med fart
- Jugge-rörelse, platsbyten
- Kant-övergångar
- 9-meter övergångar

## FÖRSVAR

- Vinna sin duell 1 mot 1, 4 delar - på väg in i situationen (planering), det som sker i situationen, när vi är i duellen (närkamp), det som sker efter situationer
- Stoppa skottarm, placera sig på skottarm (snedställa)
- Block
- Snedställa åt båda hållen, backa, fronta - flexibilitet (lära sig styra sin anfallsspelare)
- Samarbeta, stöta/höjd, säkra, överlämna
- Zoner, man-man
- Fysisk kontakt

## SPELFÖRSTÅELSE

- Äga bollen, äga situationen utan stress (3 sekunder)
- Läsa spelet - snappa boll i försvaret, se övertalsspelet, var är övertaget
- Rörelse i tom yta, rörelse utan/med boll
- Valsituationer



# HANDBOLLSMALINS HANDBOLLSKATEGORIER

## MÅLVAKT

- Grunder
- Vinkla ut foten i räddningsutfall
- Rädda med en hand, två händer
- Slide
- Höftböjaren
- Kick
- Hållning
- Utkast korta, långa

## STYRKA

- MAQ-träning - god rörlighet
- Knäkontroll
- Axelkontroll
- Bålkontroll
- Styrka med kroppen
- Styrka med gummiband
- Explosiva övningar (1-2 gånger i veckan max)

## Använd handbollskategorierna som din utbildningstrappa

---

Men vad ska tränas när för att nå dina spelares mottaglighet? Är det bara åldern som styr eller är det spelarens faktiska nivå som styr när vi ska träna in de olika momenten?

Jag tror på det sistnämnda och det är det jag lär ut till dig. Det är spelarens nivå som styr dig som tränare om vilken nivåanpassning, progression och utmaning du ska ligga på i dina instruktioner i övningarna. Låt en 8-åring testa hopp-, vik-, löp- och avstämt skott för att jobba in teknik och koordination. För visst är de olika skottvarianterna en del av tekniken? Och när är spelare mest mottaglig för teknik och koordination? Det är i ung ålder vi ska ha modet att testa, testa och testa för att låta varje spelare finna sin rytm och ha större chans att lyckas med en bra teknik.

Handbollskategorierna kan du använda på de allra minst till de äldsta. Det är **hur** du som tränare väljer att instruera och vilken nivå du sätter på övningarna. En övning, 1 mot 1 har olika detaljområden för en 8-åring kontra en 15-åring, men du kan fortfarande använda samma övning. Det skulle jag kalla att vi använder en av de 8 grundprinciperna, progression i övningen - *övningen behöver följa idrottarens utveckling*.

## SÄSONGSPLANERING - SAMMANFATTNING

- Årsöversikt
- Målsättningar
- Månads- & veckoplanering
- Försäsongperiod 1 & 2
- Tävlingsperiod 1 & 2
- 8 grundprinciper
- HandbollsMalins handbollskategorier



## SÄSONGSPLANERRINGSMALL

Till detta utbildningsmaterial har du fått tillgång till en excel-fil som är skapad för att vara din mall och struktur i arbetet att ta fram din och ditt lags säsongspanering. Klipp och klistra för att få in den informationen du behöver för att få en levande planering.

## Övningsbanken - var är den?

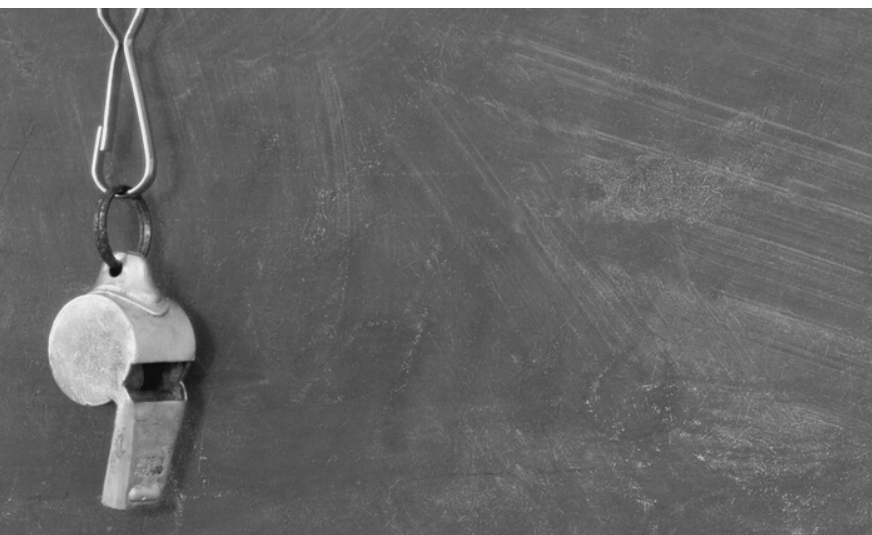
Det är viktigt att din säsongspanering blir på en nivå du känner att du kan hantera och leva efter. Det bästa är att du bestämmer detaljnivå själv. Efter att du gjort denna planeringen är ditt enda arbete att ta fram övningar som går i linje med planeringen och handbollskategorierna - en övningsbank. Övningar finns det gott om på HandbollsMalins kanaler, andra konton, YouTube (gratis) och förbundet erbjuder många bra övningar på sina utbildningar vilket betyder att övningsbanker finns det gott om. Och det är idag väldigt enkelt att spara varje inlägg/video för att lätt komma åt när man behöver dem.

Jag vet att du besitter kunskapen att se om en övning passar dig och er planering. Våga testa och laborera, det värsta som kan hända är att träningen inte blir som du tänkt dig. Men vad gör det när det finns fler träningar att göra rätt på? Funkar det inte, så reflektera, förändra, ta hjälp, testa på nytt och fortsätt vara nyfiken på resan mot att skapa ditt innehåll i din planering.

Det är inte mängden övningar som gör att du lyckas med ditt lag, utan vad du väljer att göra med varje övning, hur du väljer att instruera och vilka detaljer du fokuserar på.

# VILKA DETALJER SKA VI TITTA PÅ?

En guide som ger dig stöd för att förbättra övningen och dina instruktioner



## Handbollsdetaljerna

För att varje övning ska få ut sin maximala potential finns det olika delar att fokusera på. Vilka detaljer du fokuserar på styr övningens form och innehåll. En övning kan bli till fem övningar beroende på vad du väljer att instruera i. Det är som du läst tidigare - det är inte antalet övningar som gör dina spelare till bra handbollsspelare utan vad du väljer att göra med varje övning.

Desto mindre instruktioner du ger samtidigt, ju lättare är det att nå en effektivisering i spelarnas utveckling. Lägg fokus på en sak i taget och beröm och bekräfta i vad du precis instruerat i. Det ger en tydlighet till dina spelare att veta vad du är ute efter i övningarna. Instruerar du i några detaljer är det lika viktigt att berömma när spelarna följer instruktionerna.

## DETALJER ATT TITTA PÅ

### Hur har spelaren sin:

- skottarm, passar med låg/hög arm? Hög arm är grunden för att bli bra.
- kropp när satsningen sker, fötterna mot mål eller mott väggen? Mot mål är viktigt för att ständigt vara ett hot.
- blick, var tittar spelaren när man besitter boll, när man inte besitter boll. Skapa sig god översikt över banan.

### Hur hanterar spelaren:

- ytorna på banan, satsar spelaren i ytorna eller på försvararen?
- distansen mellan sig själv och motståndaren i attacker, både i anfall och försvar.
- zonerna på banan i anfall och försvar. Satsar spelaren i sin egna zon eller kliver över i andra zoner, tar mycket eller lite plats? Försvarar spelaren sin zon, man-man eller zon försvar?





2022

# DITT UTBILDNINGSMATERIAL

Detta utbildningsmaterial, inklusive all relaterad dokumentation och korrespondens ("Materialet") ägs av HandbollsMalin. Du som mottagare av Materialet erhåller en rätt att använda, inklusive mångfaldiga och distribuera materialet internt inom den sportklubb du tillhör vid mottagandetillfället. För tydlighetens skull får hela eller delar av Materialet aldrig spridas eller tillgängliggöras (t ex via sociala medier eller på andra externa digitala plattformar). Annan användning än vad som framgår av ovan kräver HandbollsMalins föregående skriftliga godkännande.