

## Innehållsförteckning

<b>Inledning</b> .....	2
<b>Styrketräning</b> .....	2
<b>Allmän styrka EGNA KROPPEN</b> .....	2
<b>Allmän styrka PARÖVNINGAR</b> .....	18
<b>Styrketräning med skivstång – introduktion</b> .....	21
<b>Handbollförbundets ”knäkontroll” styrka + rörlighet</b> .....	23
<b>Handbollsförbundets AXELKONTROLL</b> .....	35
<b>Rörlighet</b> .....	45
<b>Dynamisk rörlighet.</b> .....	45
<b>Dynamisk rörlighet med käpp</b> .....	46
<b>Koordination</b> .....	48
<b>Hopprep</b> .....	48
<b>Frekvensstege</b> .....	50
<b>Koordination med boll</b> .....	51
<b>Koordination – löpning</b> .....	51
<b>Snabbhet</b> .....	53
<b>Reaktionsförmåga</b> .....	53
<b>Kondition</b> .....	54
<b>Intervallträning – löpning i hög fart en kortare tid med flera upprepningar</b> .....	54
<b>Distanslöpning – löpning under längre tid</b> .....	55

## Inledning

Detta dokument riktar sig till handbollstränare i Kungsängens sport klubb för åldrarna 10-14 år och utgår från KSK:s utbildningsplan. I dokumentet ges praktiska exempel på den övergripande inriktningen för fysträning. I dokumentet finns exempel på övningar och träningspass för de fem olika kvaliteterna som ska tränas, **koordination, rörlighet, snabbhet, uthållighet och styrka**.

Genom att följs dokumentets övningsupplägg kan vi säkerställa att spelarna får en allsidig fysisk förmåga och är väl förberedda för hårdare och tuffare träning från 14 år och uppåt. Alla kvaliteter är viktiga och bör finnas med i alla åldrar men i olika utsträckning. Det är dock extra viktigt att vara noga med grundläggande styrketräning och rörlighet för att minska skaderisken. I åldrarna 7-12 år bör också koordinationsträning få stort utrymme.

Eftersom kunskapen kring träning och fysisk förmåga är under ständig utveckling behöver detta dokument vara levande och följa utvecklingen. Med anledning av detta är det önskvärt att du som tränare hjälper till med utvecklingen genom att använda egna övningar och utvecklar befintliga övningar så att träningen blir så optimal som möjligt. Alla i föreningen är välkomna att komma med förslag och idéer på hur träningen kan förbättras.

Som tränare kan du alltså följa träningsupplägget som det är beskrivet i dokumentet eller modifiera upplägget så att det passar din grupp. Det viktiga är att alla kvaliteter finns med i alla åldrar utifrån vad utbildningsplanen beskriver. Övningarna i detta dokument är ganska många och omfattande. Det är inte tänkt att alla övningar ska hinnas med under år utan övningarna ska användas under fyra år. Vissa övningar kan återkomma varje år medan andra övningar är mer lämpade för yngre eller äldre spelare.

## Styrketräning

### Allmän styrka **EGNA KROPPEN**

**Tränings effekt:** Allsidig styrka och kroppskontroll

Styrketräningdelen är indelad i tre områden, grund (A), komplex (B) och explosiv (C) styrka. Varje område består av tre nivåer där svårighetsgraden ökar. Inom område A och B består varje nivå av två kortare träningspass med fyra övningar (se fig 1).

**Figur 1**

	Nivå 1	Nivå 2	Nivå 3
<b>A Styrka - grund</b>	Träningspass 1 Träningspass 2	Träningspass 1 Träningspass 2	Träningspass 1 Träningspass 2
<b>B Styrka - komplex</b>	Träningspass 1 Träningspass 2	Träningspass 1 Träningspass 2	Träningspass 1 Träningspass 2
<b>C Styrka - explosiv</b>	Träningspass 1	Träningspass 1	Träningspass 1

Tanken är att man i samband med en handbollsträning kan välja ett träningspass med fyra övningar och genomföra i början eller i slutet av träningen. Vid nästa tillfälle väljer man det andra träningspasset. Vill man genomföra ett längre styrketräningspass kan man lägga ihop träningspass 1 och 2 så att det blir 8 övningar. Övningarna kan genomföras som cirkel med kort vila mellan varje varv, eller en övning i taget med kort vila mellan varje set. Genomför helst tre set (omgångar) av

varje övning. Anpassa antalet repetitioner efter gruppen eller individerna. Efterhand ökar du på antalet repetitioner.

Första året när barnen är 10 år är det lämpligt att börja med grundstyrka den första tiden för att få stabilitet i och kontroll över kroppen. Efter en tid när du bedömer att gruppen klarar av att utföra övningarna med kontroll kan träningen varvas med komplex och explosiv styrka.

## A Nivå 1

### Träningspass 1

#### Armböjningar på knä

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/532>



Set	Repetitioner/tid
3	5-15

#### Situps/ cruches

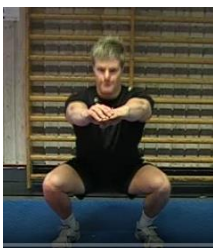
<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/126>



Set	Repetitioner/tid
3	5-15

#### Knäböj/air squat

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/557>



Set	Repetitioner/tid
3	5-15

#### Liggande rotationer UTAN VIKT/MED VIKT

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/468>



Set	Repetitioner/tid
3	5-15

## A Nivå 1

## Träningspass 2

### Dips

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/43>



Set	Repetitioner/tid
3	5-15

### Plankan på knäna

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/257>



Set	Repetitioner/tid
3	5-15

### Höftlyft

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/322>



Set	Repetitioner/tid
3	5-15

### Vadpress/tåhävning

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/574>



Set	Repetitioner/tid
3	5-15

## A Nivå 2

### Träningspass 1

#### Armbjningar

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/533>



Set	Repetitioner/tid
3	5-15

#### Halv fällkniv

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/146>



Set	Repetitioner/tid
3	5-15

#### Utfallssteg med armföring

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/536>



Set	Repetitioner/tid
3	5-15

#### Armhävning i bom/lågt räck

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/612>



Set	Repetitioner/tid
3	5-15

## A Nivå 2

### Träningspass 2

#### Tricepspress mot bänk

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/650>



Set	Repetitioner/tid
3	5-15

#### Plankan

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/68>



Set	Repetitioner/tid
3	5-15

#### Höftlyft med ett ben

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/328>



Set	Repetitioner/tid
3	5-15

#### Vadpress med ett ben

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/558>



Set	Repetitioner/tid
3	5-15

## A Nivå 3

### Träningspass 1

#### Armböjningar med benen på bänk/låda/pilatesboll

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/230>



Set	Repetitioner/tid
3	5-15

#### Fällkniv

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/145>



Set	Repetitioner/tid
3	5-15

**Enbensböj** (börja med att gå så djup du orkar. Öka djupet. Ta hjälp av stöd för att komma upp tex ribbstol)

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/367>



Set	Repetitioner/tid
3	5-15

**Chins bakom eller framför nacke** (i början kan man ta hjälp gummiband som man fäster i stången och under fötterna. Eller ta hjälp av en kompis som kan lyfta lite lätt under knäna.)

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/392>



Set	Repetitioner/tid
3	5-15

## A Nivå 3

### Träningspass 2

#### Dips mellan bänkar

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/674>



Set	Repetitioner/tid
3	5-15

#### Plankan med arm- och benlyft

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/71>



Set	Repetitioner/tid
3	5-15

#### Benlyft på bänk/låda

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/350>



Set	Repetitioner/tid
3	5-15

#### Ribbstolsmage

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/136>





## B Nivå 1

### Träningspass 1

#### Burpees

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/728>



#### Masken

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/575>



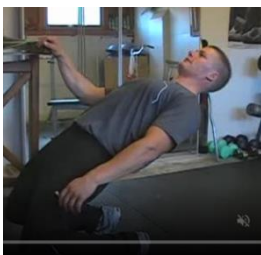
#### Kissande hunden

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/583>



#### Sissy squats

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/672>



## B Nivå 1

### Träningspass 2

#### Spindeln

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/480>



#### Sidoplankan

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/75>



#### Stående sidobenlyft

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/406>



#### Sneda crunches

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/165>



## B Nivå 2

### Träningspass 1

#### Hängbron

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/659>



#### Armböj med sidopendling

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/811>



#### Bålrullning med fällkniv och omvänd fällkniv

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/385>



#### Enbenspress från hukposition

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/367>



## B Nivå 2

### Träningspass 2

#### Spindeln handstående mot vägg



#### Sidolyft på rak arm

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/256>



#### Stående enbenslyft

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/408>



#### Sneda sit ups

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/164>



## **B Nivå 3**

### **Träningspass 1**

#### **Hängbron med benlyft**

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/660>



#### **Komplex stabilitetsövning med armböjning**

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/813>



#### **Rocky-benlyft i ribbstol**

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/580>



#### **Enbensknäböj från kullerbytta**

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/215>



## B Nivå 3

### Träningspass 2

#### Spindel till handstående



#### Sidoplankan med ben och armlyft

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/77>



#### Stjärnan

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/662>



#### Vindrutetorkaren

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/158>



## C Nivå 1

### Grodhopp

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/819>



### Vrithopp med armförning

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/827>



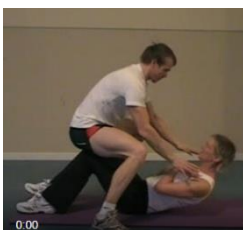
### Armhävningar med klapp PÅ KNÄ

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/532>



### Situps med knuff

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/152>



## **C Nivå 2**

### **Skridskohop**

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/817>



### **Hoppasteg**

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/816>



### **Armböjningar med klapp**

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/492>



### **Situ up-kast med handboll/medisinboll**

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/55>





### C Nivå 3

**Hopp upp på bänk/låda/plint** (börja med gymnastikbänk/pallplint)

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/823>



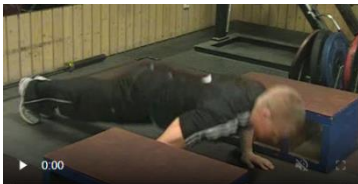
**Enbens vrsthopp**

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/829>



**Explosiva armböjningar mellan lådor/bänkar**

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/668>



**Benkast -Mage**

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/154>



## Allmän styrka **PARÖVNINGAR**

För att öka variationen i träningen kan de individuella styrkeövningarna bytas ut mot parövningar.

### Nivå 1

**Handkull i armhävningssposition.** Försök att nudda/kulla kompisens hand med sin hand, men håll koll så att inte kompisen kullar dig. (**DRA INTE UNDAN KOMPISENS ARM – SKADERISK**)

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/47>



### Knäböj med handgrepp

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/219>



### Höftlyft i par

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/774>



### Sittande bålrotation med handboll

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/56>



## Nivå2

**Skottkärra** (håll på låren ovanför knäna för att göra övningen lättare för den som är skottkärra)

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/36>



## Knäböj rygg mot rygg

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/218>



## Halv finne

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/802>



## Bencirklar i par

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/332>



### Nivå 3

#### Skottkärrehopp

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/358>



#### Explosiv benpress med kompis

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/365>



#### Finnen

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/274>



#### Benkast -Mage

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/154>

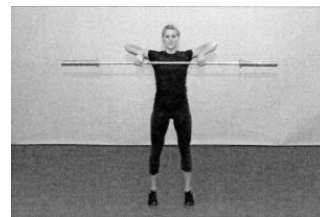
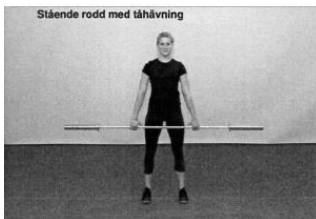


## Styrketräning med skivstång – introduktion

För att öka effekten av styrketräningen under tonåren kan det vara bra att använda skivstång och vikter. För att göra träningen med skivstång effektiv och minska risken för skador är det av yttersta vikt att övningarna utförs med god teknik. För att utföra skivstångsövningar med god teknik krävs bra rörlighet, god kroppskontroll och bra grundstyrka i framför allt bål. När gruppen eller individer i gruppen är redo för nästa steg gällande styrketräning, är det lämpligt att börja med nedan beskrivna övningar för att bekanta sig med skivstången (det behöver inte vara en olympisk stång (20kg), kan vara en kortare och lättare modell).

Börja med att träna på en övning i taget för att lära in en god teknik. Ta det lugnt i början och träna samma övning flera gånger så att tekniken sitter. Det kan ta upp till ett halvår innan tekniken sitter så pass bra att man kan köra alla övningar i ett svep. Självklart beroende på grupp och hur ofta man köra övningarna. När övningarna är inlärd ska de fem övningarna genomföras i en följd (en repetition). Det är lämpligt med 2-6 set och 6 -20 reps. Setvilan kan styras beroende av uthållighet, styrka och kroppskontroll hos gruppen/individ. Det är viktigt att vara noggrann med tekniken. Det är lämpligt att vara tre personer på en stång. En jobbar två vilar, vilan blir då ungefär dubbelt så lång som arbetet. Är det en vältränad grupp kan man korta ner vilan. Det är viktigt att spelarna använder stabila skor och står stadigt med balans när de genomför övningarna. Se även till så att alla spelare har en spänning i bål/ett buktryck (andas in och gör som om du ska harkla dig eller hosta = buktryck) under genomförandet för att minska belastningen på ryggen.

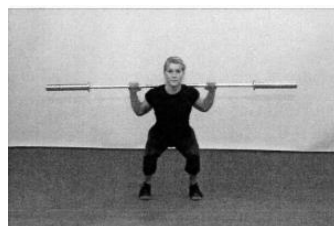
### Stående rodd med tåhävning



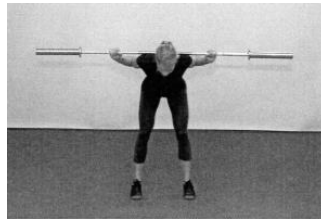
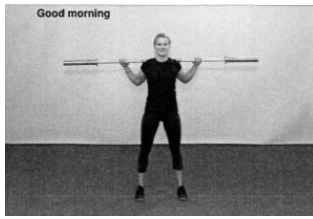
### Styrkeryck med tåhävning



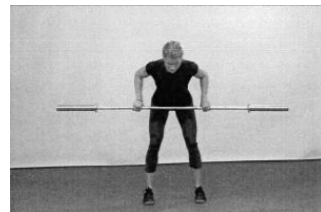
### Knäböjning med press bakom nacke och tåhävning



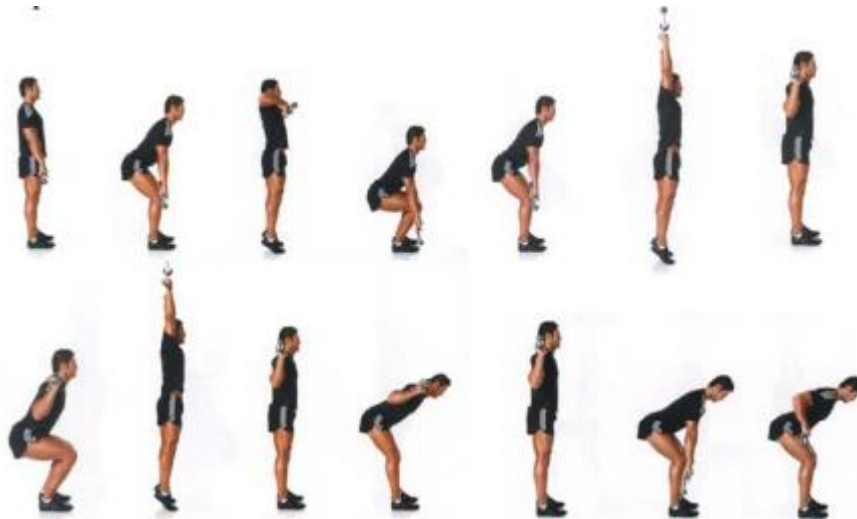
## Good morning



## Framåtlutande rodd



Alla övningar i en följd = en repetition:



## Handbollförbundets "knäkontroll" styrka + rörlighet

Vid 10 års ålder är det lämpligt att börja med handbollsförbundets "knäkontroll övningar". Handbollsförbundet tipsar om att man inte behöver genomföra alla övningar vid ett och samma tillfälle utan kan genomföra två övningar i samband med handbollsträning och vid nästa tillfälle två nya och rulla på de sex övningarna på den nivå som passar gruppen eller individen.

### Nivå 1

#### 1A Enbensknäböj (2-3x30 sekunder/ben)

- Stå på ett ben och belasta hela foten
- Håll höften rak och titta framåt
- Gör en knäböj med knäet rakt över tårna
- Gå så djup du kan men ändå känner att du har kontroll genom hela rörelsen
- Rörelsen ska vara långsam och med en mjuk vändning
- Variera genom att ha det "icke arbetande benet" framåt eller bakåt



[1A. Enbensknäböj \(2-3x30 sekunder/ben\) | Knäkontroll \(handballresearchgroup.com\)](#)

#### 2A. Bäcklyft på båda fötter (2-3x30 sekunder)

- Ligg på rygg med böjda ben och båda fötterna i golvet
- Håll armarna korsade över bröstet
- Lyft upp bäckenet så att bålens och bäckenets är i en rak linje
- Gå sedan långsamt tillbaka till utgångspositionen



[2A. Bäcklyft på båda fötter \(2-3x30 sekunder\) | Knäkontroll \(handballresearchgroup.com\)](#)

### 3A-B. Knäböj - händerna på höfterna/boll framför kroppen (2-3x30 sekunder)

- Stå med fötterna axelbrett och tårna riktade framåt
- Håll händerna på höfterna eller rakt fram (alternativt håll en boll framför kroppen) och titta framåt
- Gör en knäböj så djupt du kan men med hälar kvar i golvet och med god kontroll Försök att hålla ryggen upprätt



[3A-B. Knäböj - händerna på höfterna/boll framför kroppen \(2-3x30 sekunder\) ! | Knäkontroll \(handballresearchgroup.com\)](http://handballresearchgroup.com)

### 4A. Plankan - På knä och underarmar (2-3x30 sekunder)

- Ligg på golvet med ansiktet neråt
- Stöd på underarmarna med armbågarna rakt under axlarna och knäna i golvet
- Axlarna ska inte sjunka ner Lyft bålen och håll ryggen rak



[4A. Plankan - På knä och underarmar \(2-3x30 sekunder\) | Knäkontroll \(handballresearchgroup.com\)](http://handballresearchgroup.com)

### 5A. Utfallssteg - armarna efter sidan (2-3x30 sekunder/ben)

- Gör ett utfallssteg framåt
- Främre knäet ska komma ner till 90 grader böjning
- Knäna ska vara rakt över tårna
- Håll överkroppen rak och titta framåt
- Variera genom att göra utfallssteget bakåt



[5A. Utfallssteg - armarna efter sidan \(2-3x30 sekunder/ben\) | Knäkontroll \(handballresearchgroup.com\)](http://handballresearchgroup.com)



## 6A. Hopp framåt på ett ben (2-3x30 sekunder/ben)

- Hoppa framåt och landa mjukt på ett ben
- "Frys" positionen en kort stund när du landar och håll balansen
- Hoppa så långt du kan men ändå kan landa mjukt och "frysa" positionen
- Variera genom att hålla en boll i händerna och studsa när du landar



[6A. Hopp framåt på ett ben \(2-3x30 sekunder/ben\) | Knäkontroll \(handballresearchgroup.com\)](#)

### Nivå 2

## 1B. Enbensknäböj med boll ovanför huvudet (2-3x30 sekunder/ben)

- Stå på ett ben och håll en boll över huvudet med raka armar
- Håll höften rak och titta framåt
- Gör en knäböj med knäet rakt över tårna och ha blicken framåt
- Gå så djup du kan men ändå känner att du har kontroll
- Rörelsen ska vara långsam och med en mjuk vändning
- Variera genom att ha det "icke arbetande benet" framåt eller bakåt



[1B. Enbensknäböj med boll ovanför huvudet \(2-3x30 sekunder/ben\) | Knäkontroll \(handballresearchgroup.com\)](#)

## 2B. Bäckenyft på en fot (2-3x30 sekunder/ben)

- Ligg på rygg med en fot i golvet och håll det andra benet uppe i luften
- Håll I armarna i kors över bröstet
- Lyft upp bäckenet så att bålen och bäckenet är i en rak linje
- Håll bålen och bäckenet stabilt och rakt



[2B. Bäckenyft på en fot \(2-3x30 sekunder/ben\) | Knäkontroll \(handballresearchgroup.com\)](#)

## 3A-B. Knäböj - händerna på höfterna/boll framför kroppen (2-3x30 sekunder)

- Stå med fötterna axelbrett och tårna riktade framåt
- Håll händerna på höfterna eller rakt fram (alternativt håll en boll framför kroppen) och titta framåt
- Gör en knäböj så djupt du kan men med hälarna kvar i golvet och med god kontroll Försök att hålla ryggen upprätt



[3A-B. Knäböj - händerna på höfterna/boll framför kroppen \(2-3x30 sekunder\) ! | Knäkontroll \(handballresearchgroup.com\)](#)

## 4B. Plankan - På knä med armlyft (2-3x30 sekunder)

- Ligg på golvet med ansiktet neråt
- Stöd på underarmarna med armbågarna rakt under axlarna och knäna i golvet
- Lyft bålen och håll ryggen rak
- Håll axlarna stabila, axlarna ska inte sjunka ner
- Lyft upp ena armen rakt fram, växla mellan vänster och höger arm



[4B. Plankan - På knä med armlyft \(2-3x30 sekunder\) | Knäkontroll \(handballresearchgroup.com\)](#)

## 5B. Utfallssteg - armarna ovanför huvudet (2-3x30 sekunder/ben)

- Håll en boll över huvudet med raka armar
- Gör ett utfallssteg framåt och titta rakt fram
- Främre knäet ska komma ner till 90 grader böjning
- Knäna ska vara rakt över tårna
- Försvåra ytterligare genom att utföra utfallssteget och det bakre benet på en bänk eller en boll



[5B. Utfallssteg - armarna ovanför huvudet \(2-3x30 sekunder/ben\) |](#)

[Knäkontroll \(handballresearchgroup.com\)](#)

## 6B. Hopp - med 90 grader vändning (2-3x30 sekunder/ben)

Hoppa och vänd ett kvarts varv när du är i luften

Landa mjukt på ett ben med god knäkontroll

“Frys” position en kort stund när du landar och håll balansen

Gör ett varv på ena benet och byt sedan till det andra benet



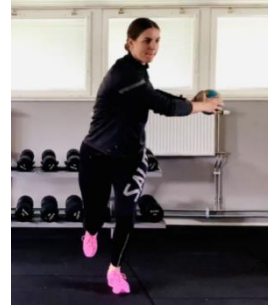
[6B. Hopp - med 90 grader vändning \(2-3x30 sekunder/ben\) | Knäkontroll](#)

[\(handballresearchgroup.com\)](#)

### Nivå 3

#### 1C. Enbensknäböj med bålrotation (2-3x30 sekunder/ben)

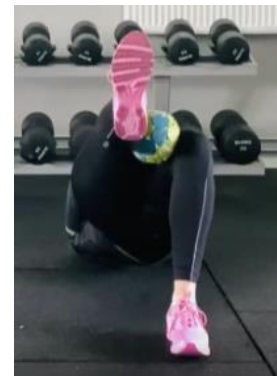
- Stå på ett ben med lätt böjt knä
- Håll en boll framför kroppen med raka armar
- Gör en knäböj med knäet rakt över tårna och vrid kroppen och armarna från höger till vänster utan att knäet följer med
- Du kan variera övningen genom att bibehålla huvudet och blicken framåt eller vrida huvudet och blicken med bollen
- Bibehåll en god knäkontroll genom hela övningen



[1C. Enbensknäböj med bålrotation \(2-3x30 sekunder/ben\) | Knäkontroll \(handballresearchgroup.com\)](#)

#### 2C. Bäcklyft på en fot med boll mellan knäna (2-3x30 sekunder/ben)

- Ligg på rygg och håll en boll mellan knäna
- Håll armarna i kors över bröstet
- Lyft upp bäckenet så att bälgen och bäckenet är i en rak linje
- Håll bälgen och bäckenet stabilt och rakt



[2C. Bäcklyft på en fot med boll mellan knäna \(2-3x30 sekunder/ben\) | Knäkontroll \(handballresearchgroup.com\)](#)

#### 3C-D. Knäböj - boll ovanför huvudet/upp på tå (2-3x30 sekunder)

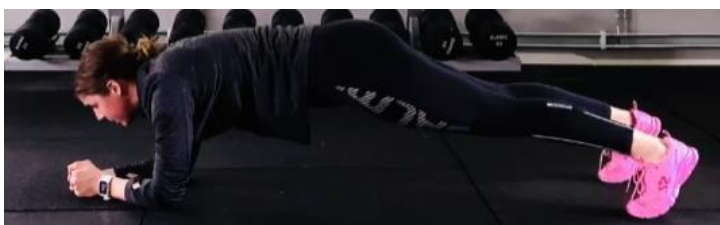
- Stå med fötterna axelbrett och tårna riktade framåt och en boll ovanför huvudet
- Gör en knäböj så djupt du kan men med hälar kvar i golvet och med god kontroll utan att falla fram med bälgen över knäna
- Håll balansen genom hela övningen
- Försök att hålla ryggen upprätt
- Försvara övningen genom att i utgångsläget fortsätter du att sträcka på dig och gå upp på tå



[3C-D. Knäböj - boll ovanför huvudet/upp på tå \(2-3x30 sekunder\) | Knäkontroll](#)  
[\(handballresearchgroup.com\)](#)

#### 4C. Plankan - På fötter och underarmar (2-3x30 sekunder)

- Ligg på golvet med ansiktet neråt
- Stöd på underarmar och tår
- Håll kroppen i en rak linje
- Axlarna ska inte sjunka ner
- Försvåra ytterligare med att ha båda fötterna på en låg bänk



[4C. Plankan - På fötter och underarmar \(2-3x30 sekunder\) | Knäkontroll](#)  
[\(handballresearchgroup.com\)](#)

#### 5C. Utfallssteg - åt sidan/snett framåt (2-3x30 sekunder/ben)

- Håll en boll framför kroppen med raka armar
- Gör ett utfallssteg åt sidan respektive snett framåt och titta framåt
- Kroppen ska vara upprätt
- För att försvåra ytterligare kan en medicinboll användas alternativt så kan bollen hållas ovanför huvudet



[5C. Utfallssteg - åt sidan/snett framåt \(2-3x30 sekunder/ben\) | Knäkontroll](#)  
[\(handballresearchgroup.com\)](#)

## 6C. Sidohopp/stegisättning (2-3x30 sekunder/ben)

- Hoppa åt sidan och landa mjukt på ett ben med god knäkontroll
- "Frys" positionen en kort stund när du landar och håll balansen
- Hoppa så långt du kan men ändå kan landa mjukt och "frysa" positionen
- Variera övningen genom att göra stegisättningar och landa på båda fötterna och "frys" positionen



[6C. Sidohopp/stegisättning \(2-3x30 sekunder/ben\) | Knäkontroll \(handballresearchgroup.com\)](#)

Nivå 4

## 1D. Enbensknäböj med passning med en medspelare (2-3x30 sekunder/ben)

- Stå på ett ben
- Ta emot och gör passningar samtidigt som du utför en knäböj
- Variera övningen genom att ta emot och passa bollen i olika positioner igenom övningen
- Bibehåll en god knäkontroll genom hela övningen



[1D. Enbensknäböj med passning med en medspelare \(2-3x30 sekunder/ben\) | Knäkontroll \(handballresearchgroup.com\)](#)

## 2D. Bäcklyft med fot på bänk/boll (2-3x30 sekunder/ben)

- Ligg på rygg med en fot på en bänk och håll det andra benet uppe i luften
- Håll armarna i kors över bröstet
- Lyft upp bäckenet så att bålen och bäckenet är i en rak linje
- Håll bålen och bäckenet stabilt och rakt



- Försvåra ytterligare genom att ha foten på en boll istället för en bänk

[2D. Bäcklyft med fot på bänk/boll \(2-3x30 sekunder/ben\) | Knäkontroll](#)

[handballresearchgroup.com](http://handballresearchgroup.com)

### 3C-D. Knäböj - boll ovanför huvudet/upp på tå (2-3x30 sekunder)

- Stå med fötterna axelbrett och tårna riktade framåt och en boll ovanför huvudet
- Gör en knäböj så djupt du kan men med hälarna kvar i golvet och med god kontroll utan att falla fram med bålen över knäna
- Håll balansen genom hela övningen
- Försök att hålla ryggen upprätt
- Försvåra övningen genom att i utgångsläget fortsätter du att sträcka på dig och gå upp på tå



[3C-D. Knäböj - boll ovanför huvudet/upp på tå \(2-3x30 sekunder\) | Knäkontroll](#)

[handballresearchgroup.com](http://handballresearchgroup.com)

### 4D. Plankan - På fötter med benlyft (2-3x15-30 sekunder)

Ligg på golvet med ansiktet neråt Håll kroppen i en rak linje

Spänn bålen och lyft ett ben samtidigt som bålen är rak

Växla ben så du lyfter vartannat ben

Försvåra ytterligare genom att föra benet åt sidan och tillbaka när det är i luften



[4D. Plankan - På fötter med benlyft \(2-3x15-30 sekunder\) | Knäkontroll \(handballresearchgroup.com\)](#)

## 5D. Utfallssteg - med bålrotation (2-3x30 sekunder/ben)

- Håll en boll framför kroppen med raka armar
- Gör ett utfallssteg och titta framåt
- Kroppen ska vara upprätt I slutpositionen roterar du bålen åt höger respektive vänster och går sedan tillbaka till utgångspositionen
- Du ska ha god knäkontroll genom hela övningen



[5D. Utfallssteg - med bålrotation \(2-3x30 sekunder/ben\) | Knäkontroll \(handballresearchgroup.com\)](#)

## 6D. Nedhopp - landning på ett ben (2-3x30 sekunder/ben)

- Hoppa ner från en bänk och landa på ett ben med god knäkontroll
- Landa mjukt och "frys" positionen
- Övningen kan försvåras genom att direkt vid landning göra ett till upphopp och landa på ett ben och då "frysa" den positionen
- Övningen kan förenklas genom landning på två ben



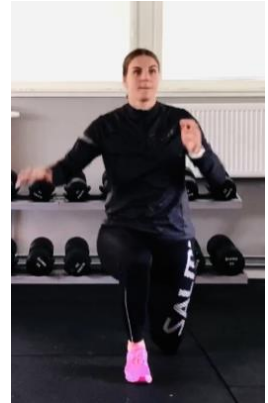
[6D. Nedhopp - landning på ett ben \(2-3x30 sekunder/ben\) | Knäkontroll \(handballresearchgroup.com\)](#)



Nivå 5

## 5. Utfallssteg - med passning med en medspelare (2-3x30 sekunder/ben)

- Gör ett utfallssteg som vid tidigare utfallsövningar
- Under utfallssteget så passar du till en medspelare fram och tillbaka
- Variera så du passar i olika lägen av övningen
- Du ska ha god knäkontroll genom hela övningen



[5. Utfallssteg - med passning med en medspelare \(2-3x30 sekunder/ben\) | Knäkontroll \(handballresearchgroup.com\)](https://handballresearchgroup.com)

## 4E. Parövning- Träffa varandras händer/armar (2-3x15-30 sekunder)

- Stå mitt emot varandra på tårna och armar (plankanposition)
- Spänn bålen.
- Försök att nudda medspelarens händer eller armar samtidigt som du inte ska bli träffad av medspelaren
- Gör övningen lättare genom att ha knäna i golvet



[4E. Parövning- Träffa varandras händer/armar \(2-3x15-30 sekunder\) | Knäkontroll \(handballresearchgroup.com\)](https://handballresearchgroup.com)

## 1E. Enbensknäböj - med armbrytning med en medspelare (2-3x30 sekunder/ben)

- Två spelare står mittemot varandra på ett ben och håller i varandra enligt bilden
- Knäna ska vara lätt böjda
- Dra i olika riktningar och håll balansen
- För att göra övningen svårare så kan man samtidigt utföra knäböj



[1E. Enbensknäböj - med armbrytning med en medspelare \(2-3x30 sekunder/ben\) | Knäkontroll \(handballresearchgroup.com\)](https://handballresearchgroup.com)

## 2. Parövning - Sidliggande press med boll (2-3x15 sekunder/sida)

- Två spelare ligger på sidan med böjda knän
- Tyngden ska vara på underarmen och armbågen ska vara rakt under axeln
- Gör ett bäckenlyft så att kroppen blir rak
- Pressa en boll mellan era händer och försök få omkull medspelaren
- Försvåra övningen ytterligare genom att bara ha underarmen och fötterna i golvet



[2. Parövning - Sidliggande press med boll \(2-3x15 sekunder/sida\) | Knäkontroll \(handballresearchgroup.com\)](https://handballresearchgroup.com)

### 3. Parövning - Knäböj med passning med en medspelare (2-3x30 sek)

- Stå mittemot varandra
- Gör en knäböj så djupt du kan men med hälarna kvar i golvet och utan att falla fram med bälgen över knäna
- Passa bollen till varandra på vägen upp och ner i knäböjen
- Försvåra ytterligare genom att variera typen av passningar (underarmspass, överarmspass etc.



[3. Parövning - Knäböj med passning med en medspelare \(2-3x30 sek\) | Knäkontroll \(handballresearchgroup.com\)](#)

## Handbollsförbundets AXELKONTROLL

### SYFTE

Syftet med träningsprogrammet är att förbättra koordination, stabilitet och styrka i bål, skuldra och axel samt succesivt öka skottbelastningen.

Nivå 1

### 1A. Stående Y-flyes (2-3x30 sekunder)

- Stå axelbrett med fötterna och med rak rygg
- Lyft armarna uppåt mot taket så de bildar ett "Y" och för dem sedan tillbaka till utgångsläget
- Variera övningen genom att fästa gummibandet framför dig istället för vid golvet
- Försvåra övningen genom att i slutläget sträcka armarna mot taket



[1A. Stående Y-flyes \(2-3x30 sekunder\) | Axelkontroll \(handballresearchgroup.com\)](#)

## 2A. Skulderkontroll - Push plus på knä och underarmar

- Ligg på golvet med ansiktet neråt
- Stöd på underarmarna med armbågarna rakt under axlarna och knäna i golvet
- Låt bröstkorgen sjunka ned mot golvet men håll bålen rak
- Pressa därefter upp bröstkorgen mot taket och håll bålen rak
- Försvåra ytterligare genom att ha fötterna i golvet istället för tårna



[2A. Skulderkontroll - Push plus på knä och underarmar | Axelkontroll \(handballresearchgroup.com\)](#)

## 3A. Rörlighet bål - Liggande på rygg (2-3x30 sekunder)

- Ligg på rygg på golvet med armarna sträckta rakt upp mot taket och handflatorna ihop
- Knäna ska vara böjda och fötterna ska vara i golvet
- Vrid överkroppen så långt du kan åt ena sidan samtidigt som du håller kvar händerna ihop Vrid tillbaka och vrid sedan åt motsatt håll
- Försvåra ytterligare genom att vrid benen åt motsatt håll



[3A. Rörlighet bål - Liggande på rygg \(2-3x30 sekunder\) | Axelkontroll \(handballresearchgroup.com\)](#)

## 4A. Bålkontroll - Draken (2-3x30 sekunder/axel)

- Stå på ett ben med en arm sträckt uppåt
- Hitta balansen och fall långsamt framåt med överkroppen samtidigt som benet sträcks bakåt
- Rörelsen ska göras som en sammansatt rörelse och armen och benet ska vara i linje



[4A. Bålkontroll - Draken \(2-3x30 sekunder/axel\) | Axelkontroll \(handballresearchgroup.com\)](#)

## 5A. Bålstyrka - Rak bålrotation (2-3x30 sekunder åt respektive håll)

- Stå med fötterna axelbrett och tårna riktade framåt
- Håll gummibandet med båda händerna och håll armarna utsträckta rakt framför kroppen
- Roter bålen och höften från ena sidan till den andra och rotera sedan tillbaka
- Rörelsen ska göras lugnt och kontrollerat



[5A. Bålstyrka - Rak bålrotation \(2-3x30 sekunder åt respektive håll\) | Axelkontroll \(handballresearchgroup.com\)](https://handballresearchgroup.com)

Nivå 2

## 1B. Bågskytten (2-3x30 sekunder/axel)

- Stå med ena foten snett framför den andra och med rak rygg
- Håll gummibandet i ena handen och dra armen bakåt och samtidigt rotera bålen - "spänna bågen"
- Övningen ska göras lugnt och kontrollerat



[1B. Bågskytten \(2-3x30 sekunder/axel\) | Axelkontroll \(handballresearchgroup.com\)](https://handballresearchgroup.com)

## 2B. Skulderkontroll - "Hands up" (2-3x30 sekunder)

- Fatta gummibandet med båda händerna med tummarna pekande utåt
- Lyft upp båda armarna så högt ovanför huvudet du kan utan att behöva skjuta fram huvudet eller dra upp axlarna mot öronen
- Sänk skuldrorna lätt och dra i gummibandet med båda händerna



- Rörelsen ska göras lugnt och kontrollerat

[2B. Skulderkontroll - "Hands up" \(2-3x30 sekunder\) | Axelkontroll \(handballresearchgroup.com\)](#)

### 3B. Rörlighet bål - Rotation på knä (2-3x30 sekunder)

- Stöd på underarmarna med armbågarna rakt under axlarna och knäna i golvet
- För armen under kroppen och rotera bålen
- Roter sedan sedan åt motsatt håll och lyft upp upp armen
- Byt sedan arm och gör samma sak åt andra hållet (varannan arm)



[3B. Rörlighet bål - Rotation på knä \(2-3x30 sekunder\) | Axelkontroll \(handballresearchgroup.com\)](#)

### 4B. Bålkontroll - Draken med boll (2-3x30 sekunder/axel)

- Stå på ett ben med en arm sträckt uppåt och håll en boll i handen
- Hitta balansen och fall långsamt framåt med överkroppen samtidigt som benet sträcks bakåt
- Rörelsen ska göras som en sammansatt rörelse så att armen och benet är i linje



[4B. Bålkontroll - Draken med boll \(2-3x30 sekunder/axel\) | Axelkontroll \(handballresearchgroup.com\)](#)

### 5B. Bålstyrka - Diagonal rotation (2-3x30 sekunder åt respektive håll)

- Stå i ett utfallssteg och håll gummibandet med båda händerna över ena axeln
- Roter bålen och höften från ena sidan till den andra och rotera sedan tillbaka
- Rörelsen ska göras lugnt och kontrollerat
- Variera genom att alternera höger och vänster ben fram
- Förenkla genom att stödja bakre knäet i golvet



[5B. Bålstyrka - Diagonal rotation \(2-3x30 sekunder åt respektive håll\) | Axelkontroll \(handballresearchgroup.com\)](#)

Nivå 3

### 1C. Stående utåtrotation (2-3x30 sekunder/axel)

- Stå axelbrett med fötterna och med rak rygg
- Håll armen i axelhöjd och 90° vinkel i armbågen så hand och underarm pekar rakt fram
- Vrid armen bakåt tills armen pekar rakt upp och gå sedan tillbaka till utgångsläget
- Övningen ska göras lugnt och kontrollerat



[1C. Stående utåtrotation \(2-3x30 sekunder/axel\) | Axelkontroll \(handballresearchgroup.com\)](#)

### 2C. Skulderkontroll - Klättrande planka (2-3x30 sekunder)

- Stå i plankan-position med stöd på underarmar och tår
- Håll kroppen i en rak linje
- Ta dig upp till armhävnings-position och tillbaka ned till plankanposition
- Du ska ha god bålkontroll genom hela rörelsen.
- För att förenkla kan du ha knäna i golvet istället för tårna



[2C. Skulderkontroll - Klättrande planka \(2-3x30 sekunder\) | Axelkontroll \(handballresearchgroup.com\)](#)

### 3C. Rörlighet bål - På fötter med bålrotation (2-3x15-30 sekunder)

- Stå i plankanposition Håll kroppen i en rak linje
- Axlarna ska inte sjunka ner
- För armen under kroppen och rotera bålen
- Roter sedan bålen åt motsatt håll och lyft upp armen
- Byt sedan arm och gör samma sak åt andra



[3C. Rörlighet bål - På fötter med bålrotation \(2-3x15-30 sekunder\) |](#)

[Axelkontroll \(handballresearchgroup.com\)](#)

#### 4C. Bålkontroll - Draken med gummiband (2-3x30 sekunder/axel)

- Stå på ett ben och håll i gummibandet med en arm sträckt uppåt
- Hitta balansen och fall långsamt framåt med överkroppen samtidigt som benet sträcks bakåt
- Rörelsen ska göras som en sammansatt rörelse så att armen och benet är i linje
- Gummibandet ska vara spänt genom hela rörelsen



[4C. Bålkontroll - Draken med gummiband \(2-3x30 sekunder/axel\) | Axelkontroll](#)

[\(handballresearchgroup.com\)](#)

#### 5C. Bålstyrka - Rotation i skottposition (2-3x30 sekunder/arm)

- Stå med axeln i skottposition och gummibandet fäst snett bakom dig
- Roter bålen och höften från ena sidan till den andra och rotera sedan tillbaka
- Axeln och armen ska vara i samma position hela tiden
- Rörelsen ska göras kontrollerat och inte i full hastighet



[5C. Bålstyrka - Rotation i skottposition \(2-3x30 sekunder/arm\) | Axelkontroll](#)

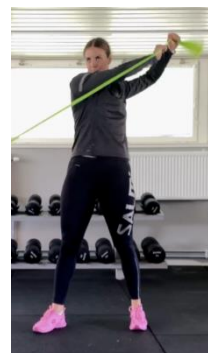
[\(handballresearchgroup.com\)](#)



Nivå 4

## 1D. Långsam sänkning av arm

- Stå med ena foten snett framför den andra och med rak rygg
- Håll gummibandet i ena handen och ta hjälp med den andra armen att dra gummibandet till skottpositionen
- Sänk därifrån långsamt ned armen till utgångsposition



[1D. Långsam sänkning av arm | Axelkontroll \(handballresearchgroup.com\)](https://handballresearchgroup.com)

## 2D. Skulderkontroll - Plankan med förlängning (2-3x15-30 sekunder)

- Stå i armhävningssposition
- Flytta fötterna steg för steg bortåt så att du "förlängs"
- Du ska ha god bålkontroll genom hela rörelsen
- För att förenkla så kan du ha underarmarna i golvet istället för händerna



[2D. Skulderkontroll - Plankan med förlängning \(2-3x15-30 sekunder\) | Axelkontroll \(handballresearchgroup.com\)](https://handballresearchgroup.com)

## 3D+E. Rörlighet bål - Bålrotation med passning (2-3x15-30 sekunder)

- Stå i armhävningssposition
- Håll kroppen i en rak linje
- Axlarna ska inte sjunka ner
- För armen under kroppen och rotera bålen så långt du kan
- Lyft ena armen och rotera bålen så att armen pekar uppåt och passa en medspelare När du roterar ska bålen fortfarande vara i en rak linje
- För att förenkla kan du ha underarmarna i golvet istället för händerna



[3D+E. Rörlighet bål - Bålrrotation med passning \(2-3x15-30 sekunder\) | Axelkontroll \(handballresearchgroup.com\)](#)

0:00  
/ 0:08

#### 4D. Bålkontroll - Draken med vikt (2-3x30 sekunder/axel)

- Stå på ett ben och håll i en hantel/vikt med en arm sträckt uppåt
- Hitta balansen och fall långsamt framåt med överkroppen samtidigt som motsatt ben sträcks bakåt
- Rörelsen ska göras som en sammansatt rörelse så att armen och benet är i linje



[4D. Bålkontroll - Draken med vikt \(2-3x30 sekunder/axel\) | Axelkontroll \(handballresearchgroup.com\)](#)

0:00  
/ 0:06

#### 5D. Bålstyrka - Med full skottrörelse (2-3x30 sekunder/arm)

- Stå med axeln i skottposition och gummibandet fäst snett ovanför, bakom dig
- Gör en skottrörelse och fullföljd hela rörelsen med armen
- Rörelsen ska göras kontrollerat och inte i full hastighet



[5D. Bålstyrka - Med full skottrörelse \(2-3x30 sekunder/arm\) | Axelkontroll \(handballresearchgroup.com\)](#)

Nivå 5 (Parövningar)

### 1. Parövning - Omvänd armbrytning - "klocka mot klocka"

- Två spelare står mittemot varandra och håller handlederna mot varandra enligt bilden
- Fötterna ska vara placerade axelbrett
- Pressa handlederna mot varandra samtidigt som en spelare rör axeln i olika riktningar och den andre pressar emot och följer med i samma rörelser
- Försvåra ytterligare genom att stå på ett ben



[Parövning - Omvänd armbrytning - "klocka mot klocka" | Axelkontroll \(handballresearchgroup.com\)](https://handballresearchgroup.com)

## 2. Parövning - Skottkärra med push plus (2-3x15-30 sekunder)

Stöd på underarmarna med armbågarna rakt under axlarna och en medspelare håller om vristerna ("skottkärra")

Låt bröstkorgen sjunka ned mot golvet men håll bålen rak

Pressa därefter upp bröstkorgen mot taket och håll bålen rak



Försvåra övningen ytterligare genom att göra "vandrande plankan" i skottkärrepositionen

[2. Parövning - Skottkärra med push plus \(2-3x15-30 sekunder\) | Axelkontroll](https://handballresearchgroup.com)

[\(handballresearchgroup.com\)](https://handballresearchgroup.com)

## 3D+E. Rörlighet bål - Bålrotation med passning (2-3x15-30 sekunder)

- Stå i armhävningssposition
- Håll kroppen i en rak linje
- Axlarna ska inte sjunka ner
- För armen under kroppen och rotera bålen så långt du kan
- Lyft ena armen och rotera bålen så att armen pekar uppåt och passa en medspelare När du roterar ska bålen fortfarande vara i en rak linje
- För att förenkla kan du ha underarmarna i golvet istället för händerna



och

[3D+E. Rörlighet bål - Bålrotation med passning \(2-3x15-30 sekunder\) | Axelkontroll](#)  
[\(handballresearchgroup.com\)](#)

#### 4. Parövning - Draken pressa varandras händer (2-3x15 sekunder/axel/spelare)

- Stå på ett ben med en arm sträckt uppåt mitt emot en medspelare
- Hitta balansen och fall långsamt framåt med överkroppen samtidigt som motsatt ben sträcks bakåt
- Stå kvar i denna position
- Spelare A lägger sin hand över spelare B hand och pressar i denna position, spelare B hand nedåt medan spelare B försöker hålla emot
- Turas om att pressa och hålla emot



[4. Parövning - Draken pressa varandras händer \(2-3x15 sekunder/axel/spelare\) | Axelkontroll](#)  
[\(handballresearchgroup.com\)](#)

0:00  
/ 0:06

#### 5. Parövningar - Statisk bålrotation (2-3x15 sekunder)

- Stå med fötterna axelbrett och tårna riktade framåt
- Håll händerna sträckta rakt fram utsträckta rakt framför kroppen
- En medspelare håller runt dina händer och pressar armarna i olika riktningar med korta rörelser medan du försöker hålla emot
- Rörelsen ska göras lugnt och kontrollerat



[5. Parövningar - Statisk bålrotation \(2-3x15 sekunder\) | Axelkontroll \(handballresearchgroup.com\)](#)

## Rörlighet

Rörlighetsträning är en viktig del för att förebygga skador och för att kunna utföra rörelser (spela handboll) med precision och kontroll. Rörlighetsträning kan delas upp i statisk - och dynamisk rörlighet. På senare tid har det konstaterats att dynamisk rörlighetsträning ger mycket god effekt på rörligheten. Med dynamisk rörlighet menas att man arbetar i ledernas ytterlägen för att öka styrka och rörelseomfång i leden. Det är optimalt att lägga in dynamisk rörlighet i uppvärmningen. Antingen enstaka övningar i samband med andra uppvärmningsövningar eller ett helt program med flera rörlighetsövningar. I detta dokument fokuserar vi endast på dynamisk rörlighet.

### Dynamisk rörlighet.

**Uppvärmning 8 minuter med dynamisk rörlighet utan redskap.**



<https://www.bing.com/videos/search?q=dynamisk+r%C3%B6rlighetstr%C3%A4ning&ru=%2Fvideos%2Fsearch%3Fq%3Ddynamisk%2Br%25c3%25b6rlighetstr%25c3%25a4ning%26FORM%3dHDRSC4&view=detail&mid=C356D4A093EC13C503E4C356D4A093EC13C503E4&&FORM=VDRVSR>

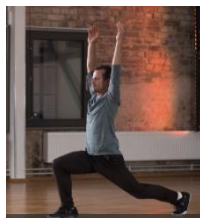
**Uppvärmning 6 övningar med dynamisk rörlighet utan redskap.**

Genomför varje övning i 2-3 set med 10 repetitioner/sida.

1. The cross



2. High lunge/ crecent pose



3. Spiderman lunge with reach



4. Groin stretch with  
thoracic rotation

5. Climbing the tree

6. Child pose into seal pose



<https://www.sats.se/traning/traningsprogram/rorlighetstraning/nyborjare/program-1/>

## Dynamisk rörlighet med käpp

Perfekta övningar att lägga in som uppvärmning.

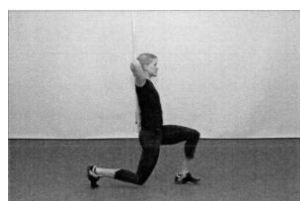
### 1. Knäböj med käppen på raka armar (Overhead squat)

Håll lite bredare än axelbrett. Ev något bredare om det stramar kraftigt i axlarna/ryggen. Armarna skall vara raka och väl tillbakaförda. Gå inte djupare än att överkroppen kan hållas lodrät med svank i ländryggen. Blicken rakt fram. Andas in på nervägen och blås ut på uppvägen. 10-15 reps



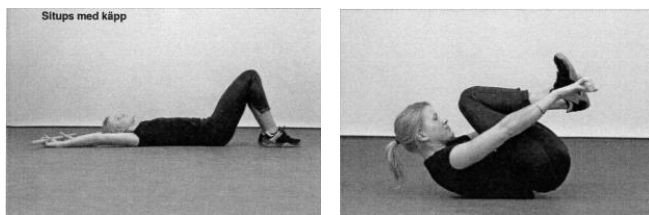
### 2. Utfallssteg med käpp

Fatta käppen med övre handen mot baksidan av halsen och den nedre i ländryggens svank. Käppen skall nu ha kontakt med såväl huvudet som nedre delen av ryggen. Armbågen på övre armen skall vara tillbakaförd. Tag ett utfallssteg framåt - tryck tillbaka med hälen. Stången skall ha kontakt med huvud och rygg och peka rakt upp under hela rörelsen. Blicken framåt. 10-15 reps/ben. Byt övre hand vid benskifte



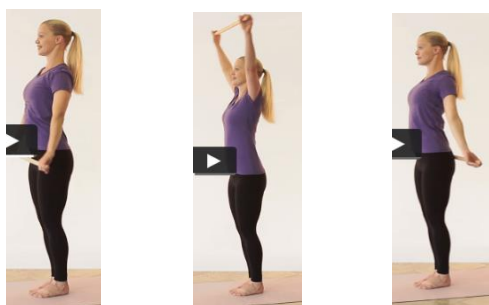
### 3. Situps med käpp

Starta liggandes på rygg med sträckta armar över huvudet och käppen axelbrett mellan händerna. Res dig upp i en situps samtidigt som du trär käppen över ben och fötter för att avsluta liggandes på rygg med käppen vid rumpan. Trä sedan käppen i motsatt riktning tillbaka till utgångsläget. Vinkla upp tårna mot underbenen när käppen skall föras runt fötterna. 10-15 reps.



#### 4. Skulderrotation framåt och bakåt.

Starta med raka hängande armar med käppen framför kroppen lite bredare än axelbrett. För käppen över huvudet bak till ländryggen med raka armar. För sedan käppen i motsatt riktning. Brett grepp lättare och smalt grepp svårare. 10-15 reps.



#### Nivå 2

Dynamisk rörlighet MAQ (Muscle Action Quality) rörlighet för fotleder, knäleder, höft och axeller. Nödvändig förövning för att kunna träna med skivstång.



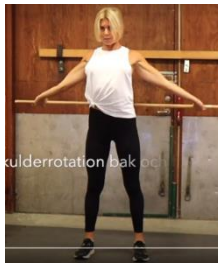
<https://www.bing.com/videos/search?q=dynamisk+r%C3%B6rlighetstr%C3%A4ning&ru=%2Fvideos%2Fsearch%3Fq%3Ddynamisk%2Br%25c3%25b6rlighetstr%25c3%25a4ning%26FORM%3dHDRSC4&view=detail&mid=A71586D8238866FCE552A71586D8238866FCE552&&FORM=VDRVSR>

## Dynamisk rörlighet 7 övningar med pinne.

1. Rulla ner sträck upp



2. Skulderrotation bak/fram



3. Diagonal skulderrotation



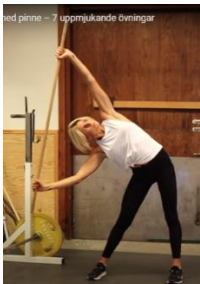
4. Overhead squat



5. Sidoböj med vridning – raka ben och rygg



6. Rak sidoböj åt sidan



7. Goodmornings



<https://www.bing.com/videos/search?q=r%c3%b6rlighetstr%c3%a4ning+med+pinne&&view=detail&mid=F0D8A62EACD9A42DFBEFF0D8A62EACD9A42DFBEF&&FORM=VRD GAR&ru=%2Fvideos%2Fsearch%3Fq%3Dr%25c3%25b6rlighetstr%25c3%25a4ning%2Bmed%2Bpinne%26FORM%3DHDRSC4>

## Koordination

### Hopprep

**Träningsseffekt:** Kombinationsförmåga, rörelseprecision, timing, öga-hand-fotkoordination, rytm.

Hopprep är fantastisk koordinationsträning men kan även användas som uppvärmning, konditionsträning samt spänst- och styrketräning. Börja med grundhopp 2-3 olika hopp i 5-10 min i samband med träning. Öka svårighetsgraden när gruppen blir skickligare.

**Att tänka på:**



- Arbeta med handlederna
- Avspända axlar
- Kort eftergift i knäna
- Hoppa på fotbladen (inte på hela foten)
- Repets längd - dubbelvikt från golvet till armhålan

Övningsbank:

<https://www.bing.com/videos/search?q=hopprep&&view=detail&mid=0447D002751A6D82068C0447D002751A6D82068C&&FORM=VRDGAR&ru=%2Fvideos%2Fsearch%3Fq%3Dhopprep%26qs%3Dn%26form%3DQBVR%26sp%3D-1%26pq%3Dhopprep%26sc%3D8-7%26sk%3D%26cvid%3D9586B88EC21A4A3E9C7363D15F8D3CE1>

<https://www.bing.com/videos/search?q=hopprep&&view=detail&mid=229082ABE99A5E5837A5229082ABE99A5E5837A5&&FORM=VRDGAR&ru=%2Fvideos%2Fsearch%3Fq%3Dhopprep%26qs%3Dn%26form%3DQBVR%26sp%3D-1%26pq%3Dhopprep%26sc%3D8-7%26sk%3D%26cvid%3D9586B88EC21A4A3E9C7363D15F8D3CE1>

## Nivå 1

### Lägg repet på golvet

- 1.hoppa från ben till ben över repet
- 2.hoppa jämfota över repet **sida till sida**
- 3.hoppa jämfota över repet **framåt bakåt**
- 4.hoppa på ett ben över repet, prova både höger och vänster fot.
- 5.Korsa benen över repet – stå med benen på var sin sida om repet. Hoppa upp och korsa benen så fötterna hamnar på mosat sida om repet. Hoppa sedan tillbaka till startposition. Upprepa kors ut, kors ut osv. Testa även att växla vilket ben som hamnar bakom respektive framför när du korsar

### Ta upp repet i händerna

- 1.Svinga repet bakifrån och fram. När repet slår i marken kliv/spring över repet på stället
- 2.Svinga repet bakifrån och fram över huvudet och spring över repet samtidigt som du rör dig fram och tillbaka eller runt i salen.

## Nivå 2

### Svinga repet bakifrån och fram över huvudet

- 1.Jämfota
- 2.Jämfota med långsamreptakt (mellanhopp)
- 3.Boxningssteg, tyngdöverföring från fot till fot
- 4.Springsteg

### Nivå 3

1. Ut – ihop med benen
2. Baklänges
3. Två hopp höger fot, två hopp vänster fot osv.
4. Häl – tå

### Nivå 4

1. Spark framåt
2. Korshopp
3. Hopp höger fot, vänster fot, högerfot, höger fot  
Vänster fot, höger fot, vänster fot, vänster fot osv.
4. Höga knän; jämfota, knälyft, jämfota, knälyft osv
5. Ben ut åt ena sidan, kors över andra benet, lyft knä, jämfota

### Uppvärmning med hopprep 7 min (ganska svår):

<https://www.bing.com/videos/search?q=hopprep&&view=detail&mid=4F8F8D86ACD49007F4E24F8F8D86ACD49007F4E2&&FORM=VRD GAR&ru=%2Fvideos%2Fsearch%3Fq%3Dhopprep%26qs%3Dn%26form%3DQBVR%26sp%3D-1%26pq%3Dhopprep%26sc%3D8-7%26sk%3D%26cvid%3D9586B88EC21A4A3E9C7363D15F8D3CE1>

## Frekvensstege

**Tränings effekt:** Kombinationsförmåga, rörelseprecision, timing, rytm

**Att tänka på:** Börja långsamt, öka farten efterhand

<https://www.youtube.com/watch?v=iICTuTZCJyM>

### Nivå 1

- Forward sprint (one in each)
- Lateral high knees
- Lateral in and out
- Forward in and out

### Nivå 2

- Icky shuffle (2 in and 1 out)
- Backward Icky shuffle (2 in and 1 out)
- Lateral scissor hops
- Cross behind
- Lateral jump lunge

## Koordination med boll

### Studså två bollar

**Träningseffekt:** Kombinationsförmåga, rörelseprecision, timing, anpassad kraftinsats, öga-hand-fotkoordination, rytm.

#### Nivå 1

Samma bolltyp (samma studs)

#### Nivå 2

Olika bolltyper (olika studs)

- A. Stillastående - studså i takt men variera höjden
- B. Under förflyttning - studså i takt
- C. Stillastående - studså i otakt
- D. Under förflyttning - studså i otakt
- E. Studsa en boll högt - den andra lågt (först stillastående, sedan under rörelse)
- F. "Putta" en boll med ena handen - studså en boll med andra handen
- G. "Bolla" en boll med ena handen - studså med den andra handen
- H. Som F+G men skifta boll mellan händerna utan att stanna eller fånga bollen.
- I. Dribbla en boll med fötterna och en med händerna.

## Koordination – löpning

### Löpskolningsövningar

Löpskolningsövningar tränas för lära barnen/ungdomar en bra löpteknik vilket bland annat betyder att röra sig på ett effektivt sätt. Löpskolning är bra att lägga in som ett moment i uppvärmningen.

**Grundteknik:** armarna ska pendla i löpriktningen, avslappnat (det är lätt att axlarna åker upp mot öronen) men kraftfullt. Under alla löpskolningsövningar bör barnen försöka hålla en upprätt hållning (de kan försöka tänka sig att de hänger i ett snöre som är fäst uppe på huvudet).

#### Nivå 1

##### Skipping – höga knälyft

Snabba, korta steg (tips på instruktion: "Försök hinna med så många steg som möjligt fram till sträcket!") där knäna lyfts så att höftvinkeln blir 90 grader. Tänk på att landa på framfoten (främre delen av foten), tårna ska peka framåt/uppåt när de lyfts från marken, se upp för att bli bakåtlutad och glöm inte armarna!

##### Hälklick – "spark i rumpan"

Snabba, korta steg där hämlarna ska sparkas ändå upp i rumpan vid varje steg. Vid hälkick är det lätt hänt att fötterna rör sig utåt sidorna av rumpan, instruera barnen att sparka rakt upp! Glöm inte armarna nu heller.

### **Tennsoldaten/sprättsteg**

Löpning med sträckta armar och ben, likt en tennsoldat. Landa på framfot, tårna pekar uppåt när de är i luften.

### **Hoppsteg**

Hoppsteg ser ut som Indianhopp men armarna pendlar i takt och kan t.ex. göras lågt, högt, långt eller snabbt.

### **Sidhopp**

Kraftfulla hopp i sidled där armarna korsar varandra framför bröstet för bra rytm och balans. Bra övning för att värma upp insidan och utsidan av låren.

### **Vrithopp**

Jämfota hopp med landning på framfötterna och spikraka ben.

### **Övningsbank:**

#### **Simon Forsberg**

<https://www.youtube.com/watch?v=ruT5fzhyLI8>

#### **Anders Szalkai**

<https://www.marathon.se/traning/bra-ovningar-lopskolning>

#### **Moa Hjelm**

<https://www.bing.com/videos/search?q=loepskolning+%c3%b6vningar&&view=detail&mid=B927B31FD68A6724CACBB927B31FD68A6724CACB&&FORM=VRD&ru=%2Fvideos%2Fsearch%3Fq%3Dloepskolning%2B%25c3%25b6vningar%26FORM%3DHDRSC4>

### **Nivå 2**

Genom att krångla till ovan nämnda övningar kan det bli ordentlig hjärngympa och koordinationsträning.

T.ex: Skipping och hälkick på vartannat, var 3:e, 4:e, 5:e steg,

Skipping/hälkick och veva på armarna samtidigt (framåt, bakåt, olika håll?), Skipping/hälkick sidledes, Hoppsteg med vartannat ben (= galopp) osv.

## Snabbhet

Snabbhet för en handbollsspelare är en kombination av **reaktionsförmåga, kraft och frekvens**. För att bli snabbare krävs därför flera olika typer av träning. Kraften tränas i samband med styrketräning, frekvens och löpteknik i samband med koordinationsträning (löpskolning och frekvensstege). Vid snabbhetsträning ska dessa kvaliteter sättas ihop och sammanföras med reaktionsförmågan. Kärnan i snabbhetsträningen blir därför reaktionsövningar tillsammans med kortare löpsträckor. Hög fart, korta arbetstider och lång vila.

### Exempel på övningar

**Löpskolning:** se under koordinationssdelen

**Frekvensstege:** se under koordinationssdelen

**Stegringslopp:** 3x50 meter vila ca. 3 minuter, kan upprepas med längre vila efter 3x50 meter.

Starta ganska långsamt och öka sedan farten succesivt så att man når nästan max fart efter 50 meter.

**Maxlöpning:** 5x20 meter vila ca. 2 minuter, kan upprepas med längre vila efter 5x20 meter.

## Reaktionsförmåga

### Piff och Puff:

Jobba två och två. En är Piff och en är Puff. Bestäm en mittlinje och en safeline för Piff och en safeline för Puff. Dessa ska ligga lika långt från mittlinjen (5-10 meter). Spelarna sätter sig med ryggarna mot varandra på varsin sida om mittlinjen (ca 50 cm) med händerna på knäna. Ropar ledaren Piff ska Piff försöka kulla Puff innan Puff hunnit över sin safeline. Ropar ledaren Puff blir rollerna ombytta. Variera startpositioner, sittande med fötterna mot varandra, liggande på mage, liggande på rygg osv.

### Snabbhet i sidled:

Ställ ut fyra konor på en rad med 2-4 meters mellanrum. På varje konrad kan två spelare jobba tillsammans. Benämna konorna 1, 2, 3 och 4. Visa tydligt vilken kon som har vilket nummer. Ställ sedan en spelare på varje långsida om konraden så de står med näsorna mot varandra och mot konorna. Tränaren ropar sedan ett nummer och spelarna ska så snabbt som möjligt förflytta sig till den konen. Precis när spelarna är framme vid konen ropas ett nytt nummer ut. Upprepa i 15-30 sekunder. Kör mellan 5-10 omgångar.



### Hämta bollen:

Jobba två och två. Lägg en boll på en kinahatt eller på en linje på golvet. Ställ spelarna på lika långt avstånd från bollen på varsin sida. På ledarens signal gäller det att springa fram till bollen, hämta den

och springa tillbaka till sin utgångsposition. Den spelare som inte får tag i bollen ska försöka kulla spelaren med boll innan den hinner tillbaka. Det kan bli så att båda spelarna står framme vid bollen och tvekar innan någon vågar ta bollen, tiden kan då begränsas till 30 sekunder. Lyckas man ta bollen till sin sida utan att bli kullad får man poäng. Byt motståndare efter två omgångar. Lämplig att köra kanske 10 omgångar.

### **Först till bollen:**

Jobba två och två. Ställ spelarna på två led bredvid varandra med ca. 1 meters mellanrum. Ledaren ställer sig bakom leden. Det är viktigt att den första i varje led har blicken framåt. Ledaren kastar eller rullar fram en boll framför leden. När de två första spelarna ser bollen gäller det hinna först till bollen. Man kan även starta tex på knä eller mage.

## **Kondition**

All träning som är pulshöjande (träning där hjärtat slår fort och du blir andfådd) är att betrakta som konditionsträning. Exempel på konditionsträning är cykling, simning, längdskidåkning och löpning. Även lättare styrketräning med hög intensitet och kort vila kan betraktas som konditionsträning. I detta dokument kommer vi att fokusera på olika typer av löpning för att förbättra konditionen. För att bli en uthållig handbollsspelare bör du även träna grenspecifikt, löpsträckor och löptider som motsvara handbollsspel.

## **Intervallträning – löpning i hög fart en kortare tid med flera upprepningar**

### **Intervaller nivå 1**

#### **Springlekar - en rolig och lättsam form av intervallträning:**

Klockan [Beskrivning kommer](#)

Kortleken [Beskrivning kommer](#)

Evighetsstafett [Beskrivning kommer](#)

### **Intervaller nivå 2**

Värm upp med lätt jogging och rörlighet eller annan lämplig uppvärmning. Spring på en rundbana eller ställ ut fyra konor i idrottshallen eller på en öppen yta för att skapa ett löparvarv. Längden på banan är inte intressant eftersom vi jobbar med tidsintervaller. Sprid ut spelarna längs med hela varvet. På tränarens signal börjar och slutar man. Ointressant hur många varv som springs så länge alla springer sitt bästa på löpsträckorna. Tänk dock på att varje individ ska hitta ett tempo så att hen orkar hålla ungefär samma tempo igenom alla intervaller. Varje pass kan genomföras vid 2-6 tillfällen innan man går vidare.

**Pass 1.** Spring 1 minut, gå en minut. Upprepa 10 gånger.

**Pass 2.** Spring 1 minut gå 30 sekunder upprepa 10 gånger

**Pass 3.** Spring 2 minuter gå 1 minut och 30 sekunder upprepa 6 gånger

**Pass 4.** Spring 2 minuter gå 1 minut upprepa 6 gånger

**Pass 5.** Spring 4 minuter, 3 minuter 2 minuter 1 minut. 2 min vila mellan varje löpning (här kan farten öka något för varje intervall.

### **Intervaller Nivå 3**

**Pass 1.** Spring 5 minuter, 4 minuter, 3 minuter 2 minuter 1 minut.

2 minuters vila mellan varje löpning

Vill man så kan man genomföra två omgångar med 5-10 minuters vila mellan seten.

**Pass 2. Trappan1** (1 kilometer) 1x400 meter, 1x300 meter 1x200 meter 1x100 meter

2 minuters vila mellan varje löpning. Farten ska öka något för varje löpning.

Vill man så kan man genomföra två omgångar med 5-10 minuters vila mellan seten.

**Pass 3. Trappan2** (2,1 kilometer) 1x600 meter 1x500 meter, 1x400 meter, 1x300 meter 1x200 meter 1x100 meter

2 minuters vila mellan varje löpning. Farten ska öka något för varje löpning.

### **Distanslöpning – löpning under längre tid**

Distansträning är även mentalträning för ungdomar. Många tror inte att de ska orka och ser distansträning som fruktansvärt jobbigt. När man börjar med distanslöpning är risken stor att man håller ett för högt tempo från start och inte orkar hela sträckan. För att inte upplevelsen ska bli för jobbig vid de första tillfällena är det lämpligt att springa två och två eller i små grupper och prata med varandra, ett så kallat *snacktempo*. Det kan även vara bra om en eller flera ledare joggar med för att hålla ett lagom tempo. När de flesta känner att de orkar den bestämda sträckan/tiden kan de utmanas till att springa lite fortare. I början kan det räcka att springa i ca 10 minuter men bör efter hand ökas på till 20-45 minuter. Sträckan kan variera från 2-10 kilometer. I början kan det vara klokt att ha gruppen på en rundbana där alla kan springa en viss tid i sitt eget tempo. Då får alla en likvärdig träning och du som ledare har koll på gruppen och kan peppa de som behöver.

**Länkar:**

<https://www.handballresearchgroup.com/kn%C3%A4 kontroll>

<https://www.youtube.com/watch?v=NVQFbL64qGM>