

# Sommarträning 2024- Träningsdagbok



Ditt namn:

# Försäsongsträning

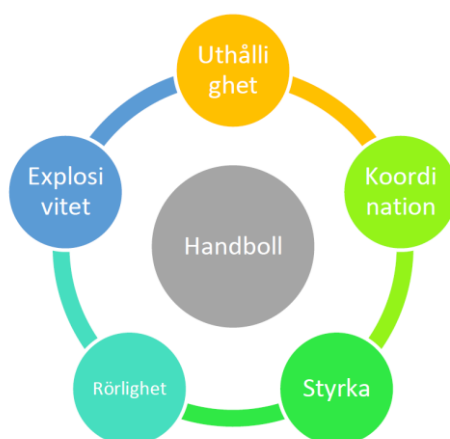
Under de lediga veckorna från både skola och handboll vill vi ledare att man nyttjar tiden till fysisk uppbyggnad, för att komma förberedd till nästa inomhussäsong och för att ni ska må bra. Vårt mål är hela tiden att utveckla er till bättre handbollsspelare och människor. God fysik är extremt viktigt inom handboll för att ge dig chansen att kunna utvecklas på handbollsplanen.

Att bli en bra handbollsspelare är komplext och kräver många olika delar. Under försäsong vill vi att ni arbetar med era egna fysiska förmågor. Det kan upplevas som svårt att veta om vad man behöver fokusera på men ta gärna hjälp av dina föräldrar.

Det fantastiska med handboll är att den ger utrymme till alla typer av fysiska färdigheter, vilket innebär att alla kan hitta **sin sak** och **sin styrka**. Självklart är det bra att utveckla alla delar, men om man är kort och inte lika stark, så är man garanterat snabb och koordinerad. Man ska nyttja sina styrkor och utveckla sina svagheter.

Denna sommar önskar vi att ni tänker lite kring; **Vem är jag som handbollsspelare** och **Vad behöver jag utveckla för att bli bättre**. Det kan vara en utmaning men jag vet att du kommer klara det!

*Nedan ser du de fysiska delar som vi ska arbeta med och vi vill att du bland dessa delar hittar du dina styrkor och svagheter. På så sätt kan du ringa in vilka delar som **du** vill jobba lite extra med. **UTHÅLLIGHET** kommer alltid att ingå som grund i alla träningspass.*



Ni kommer att följa ett grundschema där ni ska genomföra **2 träningspass** per vecka. Om man vill genomföra **3 träningspass** under en vecka så är det helt okej! Sedan får ni bygga på med de delar som ni önskar utveckla eller tycker är extra roligt. Ett pass tar cirka 30-45 minuter. Vill man så ringer man en kompis i laget eller drar med ett syskon/förälder för att genomföra ett träningspass.

Om man utövar en sommaraktivitet som exempelvis fotboll, friidrott eller ultimate frisbee och man tränar i 2-3 gånger i veckan då genomför man minst **1 träningspass** i veckan. Styrke-, rörlighets-, koordinations- och explosivitetsövningarna är nyttiga att genomföra och kommer ge dig positiv utveckling för din sommaraktivitet och handbollen.

Avslutningsvis vill jag skicka med: **Spontan-idrotta** så mycket ni kan genom att spela basket, fotboll, golf, jonglera, frisbee, brännboll, simma, gymna eller cykla. Plocka gärna upp bollen (handboll eller tennisboll) och kasta 100 kast mot vägg, minst ett par gånger i veckan.

**Följ schemat** och kom tillbaka med rätt förutsättningar. Du tränar för dig själv och jag (Hampus) kommer inte kunna göra jobbet åt dig. Jag kommer finnas där som ett stöd för dig under hela din handbollskarriär, Skriv i din träningsdagbok efter avslutad träning och du kan alltid höra av dig till Hampus om du har frågor kring dina pass eller hur du ska göra.

## Träningspass

Varje pass innefattar **UTHÅLLIGHET (löpning)** och byggs sedan på med **x-antal övningar** beroende på vilket pass man väljer.

Ett träningspass är 30-45 minuter. Värm alltid upp med att jogga i 2-3 minuter sedan genomför upphopp, höga knän, spark i rumpan, utfallssteg och armrörelser framåt och bakåt.

**A** + 6 övningar

2 km löpning i högt tempo

**B** + 4 övningar

3 km löpning i medel-tempo

**C** + 2 övningar

4 km löpning i långsamt-tempo

# Övningsbank

Här är en samling av övningar som fokuserar på **Styrka, Rörlighet, Koordination och Explosivitet**. Du väljer vilket pass och övningar som du ska genomföra, sedan skriver du bokstaven på passet (A, B eller C) samt övningarna du valt (1-20) i din dagbok. Det är OK att öka antalet repetitioner, när man känner sig starkare. Träna gärna ihop med en förälder, syskon eller kompis.

Variera gärna och kör som ett cirkel-fys pass **Exempel:** 10 *armhävningar*, sedan 10 *sit-ups*, sedan *hopp-bana 1 minut*. Börja om och kör tre gånger. Avsluta med **Backlöpning** 6x20m. Då har du avklarat Nr 1, 7, 19 och 16 (4st övningar alltså **Pass B** som inkluderar 3-4km löpning).

	Nr:	Övning:	Beskrivning:
Styrka	1	Armhävningar - 3x10	
	2	Dips - 3x15	Bild 1 (En stol/bänk går bra)
	3	Plankan - 2x40sek	
	4	Knäböj - 3x8	
	5	Rodd - 3x8	Bild 2 (stång eller ett bord)
	6	Rygglyft - 3x10	Bild 3
	7	Sit-ups - 3x10	
Rörlighet	8	Björngång (4x10m)	Bild 4 (gå sakta)
	9	Ankgång (3x10m)	Bild 5 (testa även baklänges)
	10	Knästående brösttryggsrotation 2x10 på varje sida	Bild 6
	11	Liggande twist (10x fram och bak)	Bild 7
	12	Squat to stand - 3x8	Bild 8
Koordination	13	Superman - 3x10	Bild 9 (enkel eller svår)
	14	Draken - 2x8 på varje ben	Bild 10 (Måste inte hålla rätt ut)
	15	Spiderman - 3x10m	Bild 11 (mät upp 10m, spiderman - gå tillbaka)
Explosivitet	16	Back-löpning - 6x20m	Mät upp 20m i en backe. 100% upp, gå sedan ner.
	17	Intervaller - 8x40m	Mät upp 40m på plant underlag. 100% ena hållet och gå sedan tillbaka)
	18	Box-hopp 3x10 (höga 30-50cm)	Hoppa upp på en stabil bänk/stol/låda
	19	Hopp-bana (10x5 olika hopp i en bana ca 1min 3varv)	Skridsko-, grod-, ett ben-, jämfota- eller baklängeshopp
	20	Step-up - 3x30sekunder	Kliv snabbt upp och ner för en bänk/stol

**Bild 1**



**Bild 2**



**Bild 3**



**Bild 4**

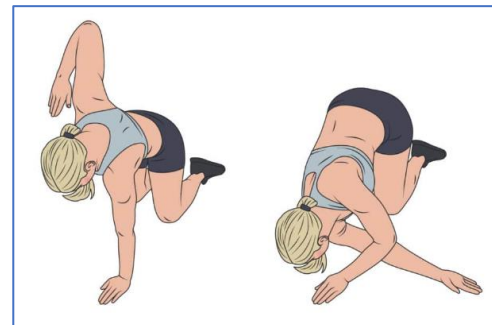


**Bild 5**

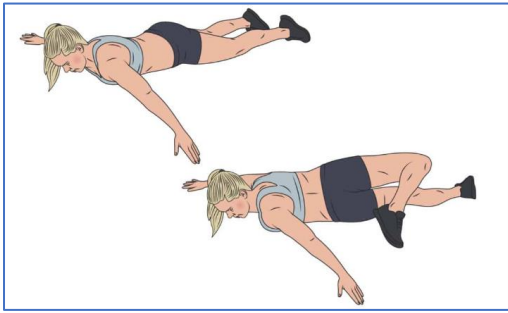


(gå lågt som en anka)

**Bild 6**



**Bild 7**



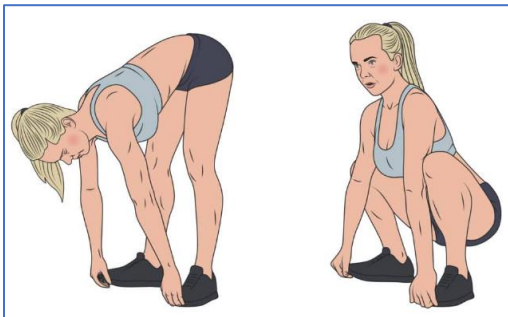
**Bild 10**



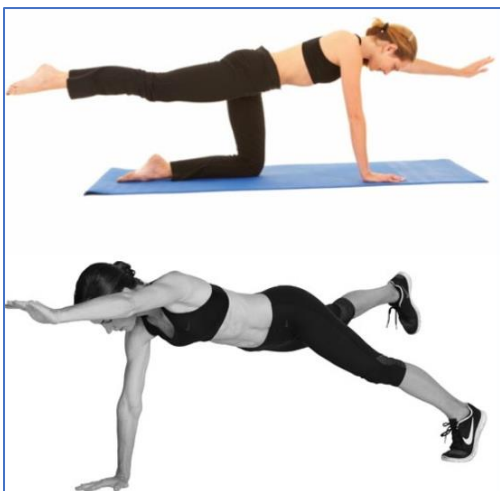
**Bild 11**



**Bild 8**



**Bild 9**



**Vid eventuella frågor kring någon övning, sök på Google eller kolla Youtube!**

# TRÄNINGSDAGBOK

Du väljer vilket pass och övningar som du ska genomföra, sedan skriver du bokstaven på passet (A, B eller C) samt övningarna du valt (1-20) i din dagbok.

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Vecka 25							
Vecka 26							
Vecka 27							
Vecka 28							
Vecka 29							
Vecka 30							
Vecka 31							
Vecka 32							

Deltar du på ÖSK Handbollscamp vecka 32 ska du inte genomföra några träningspass från sommarträningen under den veckan!

Uppstart av säsongen 2024/25 planeras att starta vecka 33!

Hör av er till Hampus vid eventuella funderingar om sommarträningen!

**INLÄMNING** av träningsdagbok/sommarträningen sker vid första träningen vecka 33!

**Stort lycka till med sommarträningen och njut av en härlig sommar!**