

# HANDBOLLSÖVNINGAR

Denna cd-romskiva vänder sig främst till er som är tränare inom barn- och ungdomsidrotten. Vår förhoppning är att ni använder er av materialet i er träning av era aktiva.

Övningarna är anpassade för att kunna vävas in i ordinarie träning. På skivan finns 12 grundövningar. Till varje grundövning finns det stegringar. När spelarna behärskar ett moment kan de gå vidare till nästa stegring. Dessutom finns under varje övning en parövning där spelarna kan jobba tillsammans.

Vi rekommenderar att ni börjar med dessa övningar när spelarna är i 10 - 12 årsåldern och sedan fortsätter ha dem som en självklar del av er träning. Allt i syfte att utveckla ett rörelsemönster som ökar spelarnas chanser att förbli skadefria. Spelarna dessutom inför en hårdare fysisk träning senare i karriären.

Vi rekommenderar er att välja cirka 5 - 6 övningar per träningspass med en blandning av knä-, axel- och bålövningar. KAP-träningen bör ingå i varje träningspass under försäsongen och två gånger per vecka under säsongen.

KAP-träningen kan med fördel vara en del av uppvärmningen. Varje övning upprepas i tre set om 8 - 15 repetitioner.

Ett sätt är att stegra övningarna är att lägga in träningen i slutet av träningspasset. I flera övningar rekommenderar vi att man använder instabila underlag för att stegra övningen, såsom balansmatta, balansplatta, tjockmatta eller vanliga mattor. Vissa övningar kan man stegra genom att använda vikter, detta gäller dock äldre ungdomar.

Skriv gärna ut pdf-filerna och ta med till träningen.



# 1. ENBENSKNÄBÖJ



## A. PÅ ETT BEN

Stå på ett ben och belasta hela foten. Spänn magen och skinkorna. Håll höften rak och titta framåt. Gör en knäböj rakt över tårna. Du kan göra övningen svårare med instabilt underlag.



## B. RAKA ARMAR ÖVER HUVUDET

Stå på ett ben och håll en boll över huvudet med raka armar. Gör en knäböj med god knäkontroll och titta framåt. Knäet ska vara rakt över tårna.



## C. ROTATION ARMARNA FRAMFÖR KROPPEN

Stå på ett ben med lätt böjt knä. Håll en boll framför kroppen på raka armar. Vrid kroppen och armarna från höger till vänster utan att knäet följer med. Låt blicken följa med och håll balansen. Bibehåll en god knäkontroll med lätt böjt knä.



## D. MED PASSNING

Stå på ett ben. Ta emot och gör passningar. Håll ryggen rak. Roter i överkroppen. Du kan göra övningen svårare genom att göra en knäböj samtidigt. Bibehåll en god knäkontroll med lätt böjt knä.



## E. DRAKEN

Stå på ett ben och håll en boll framför kroppen på raka armar. Starta rörelsen genom att sänka bollen långsamt mot golvet och fäll samtidigt i höften med bibehållen rak rygg. Det andra benet sträcks samtidigt bakåt till ett läge då kroppen är i en vågrät position mot golvet. Böj på stödbenets knä. Sträck sedan upp bollen mot taket med raka armar och lyft samtidigt på benet till 90 grader i höft och knä utan att röra marken. Gå sedan tillbaka till startpositionen.



Rörelsen ska vara långsam och med en mjuk vändning. Knäet ska gå rakt över foten. Håll bäckenet i en vågrät position.



# 1. ENBENSKNÄBÖJ - PAR



## ARMDRAG

Två personer står mitt emot varandra på ett ben. Knäna ska vara lätt böjda. Håll i varandras underarmar. Dra i olika riktningar och håll balansen.



## INSTABILT UNDERLAG MED PASSNING

Stå på ett ben, mitt emot varandra på var sitt instabilt underlag. Knäna ska vara lätt böjda. Passa till varandra. Variera passningarna och försök att hålla god bål- och knäkontroll hela tiden.



## ENBENSTÅENDE DJUP KNÄBÖJ

Stå på ett ben och håll varandra i händerna. Gör en gemensam knäböj så djupt som möjligt. Knäna ska hela tiden vara rakt över tårna.



## ENBENSTÅENDE MED ROTATION

Stå på ett ben med ryggarna mot varandra. Flytta en boll runt er genom att vrida överkroppen och lämna över bollen växelvis. Växla håll emellanåt.



Bibehåll en god knäkontroll med lätt böjt knä. Håll bäckenet i en vågrät position.



## 2. BÄCKENLYFT



### A. BÅDA FÖTTERNA PÅ GOLVET

Ligg på rygg med böjda ben och båda fötterna i golvet. Håll armarna längs sidorna. Spänn magen och gör ett bäckenlyft med spända skinkor. Håll ryggen stabil och rak. Försvåra övningen genom att hålla armarna i kors över bröstet.



### B. EN FOT PÅ GOLVET

Ligg på rygg med en fot i golvet. Håll det andra benet böjt mot magen. Håll armarna i kors över bröstet. Spänn magen och skinkorna. Gör ett bäckenlyft och håll ryggen stabil och rak. Förenkla genom att ha armarna längs sidorna.



### C. EN BOLL MELLAN KNÄNA

Ligg på rygg och håll en boll mellan knäna. Håll armarna längs sidorna. Gör ett bäckenlyft med spända skinkor och håll ryggen stabil och rak. Försvåra övningen genom att hålla armarna i kors över bröstet.



### D. EN FOT PÅ EN BÄNK

Ligg på rygg med ena hälen mot en bänk. Håll det andra benet mot magen. Spänn magen och skinkorna. Gör ett bäckenlyft med stabil och rak rygg. Förenkla genom att ha armarna längs sidorna.



Spänn mag- och skinkmusklerna för att ge ökad stabilitet i ryggen. Håll ryggen rak.

## 2. BÄCKENLYFT - PAR



### SIDLIGGANDE MED BOLL

Två personer ligger på sidan med böjda knän. Tyngden ska vara på underarmen och armbågen ska vara rakt under axeln och. Gör ett bäckenlyft så att kroppen blir rak. Pressa en boll mellan era händer.



### BÄCKENLYFT MED MOTSTÅND

Ligg på rygg och placera höger fot mot den andra personens vänstra fot. Håll händerna i kors över bröstet. Det går också bra att ha händerna kvar i golvet som stöd.

Lägg tyngden på foten som har hälen i golvet. Tryck växelvis mot varandras fot samtidigt som ni gör ett bäckenlyft och håller kvar i några sekunder. Den andra spelaren sträcker samtidigt ut sitt ben och sänker ned bäckenet till en ny startposition. Spänn även nedre delen av magen. Växla rörelsen mellan er.



Spänn mag- och skinkmusklerna för att ge ökad stabilitet i ryggen. Håll ryggen rak.

# 3. KNÄBÖJ PÅ TVÅ BEN



## A. HÄNDERNA PÅ HÖFTERNA

Stå med fötterna axelbrett och tårna riktade framåt. Håll händerna på höfterna och titta framåt. Gör en knäböj med hälarna kvar i golvet. Knäna ska gå rakt över tårna. Gå djupare efter hand.



## B. ARMAR FRAMFÖR KROPPEN

Håll en boll framför kroppen med raka armar. Gör en knäböj med hälarna kvar i golvet. Knäna ska gå rakt över tårna. Gå djupare ned efterhand.



## C. RAKA ARMAR ÖVER HUVUDET

Håll en boll över huvudet med raka armar. Gör en knäböj med tyngden på hälarna. Spänn magen och svanka lite. Gå djupare ned efterhand.



## D. BOLL ÖVER HUVUDET, UPP PÅ TÅ

Håll en boll över huvudet med raka armar. Gör en knäböj med tyngden på hälarna. Gå tillbaks till utgångsläget och fortsätt upp på tå. Håll balansen. Gå djupare ned efterhand.



Spänn magmusklerna för att ge en ökad stabilitet i ryggen. Det är viktigt att knäna går rakt över tårna. Håll ryggen rak.

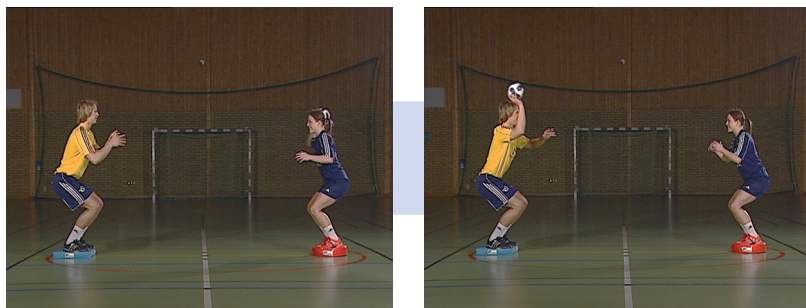


### 3. KNÄBÖJ PÅ TVÅ BEN - PAR



#### MED PASSNING

Stå mitt emot varandra. Gör en knäböj med tyngden på hälar. Knäna ska gå över tårna. Passa bollen till varandra på vägen upp ur knäböjen. Stegra med uppbackningspass.



#### DJUP KNÄBÖJ PÅ INSTABILT UNDERLAG

Stå mitt emot varandra på instabila underlag. Knäna ska vara djupt böjda. Passa mellan varandra. Variera passningarna och försök att hålla god bål- och knäkontroll hela tiden. Håll ryggen rak och knäna rakt över tårna.



Spänn magmuskulerna för att ge en ökad stabilitet i ryggen. Det är viktigt att knäna går rakt över tårna. Håll ryggen rak.

# 4. UTFALLSSTEG



## A. PÅ STÄLLET - RAKA ARMAR ÖVER HUVUDET

Håll en boll över huvudet med raka armar. Gör ett utfallssteg framåt och titta rakt fram. Främre knäet ska komma ner till 90 grader. Knäna ska vara rakt över tårna. Utfallssteget kan göras från en bänk.



## B. UTFALLSGÅNG

Gå framåt med utfallssteg. Gör markerade knälyft följt av dämpade landningar. Främre knäet ska komma ner till maximalt 90 grader. Knäna ska hamna rakt över tårna. Tryck ifrån framåt och ta nästa steg, landa mjukt med kontroll på knäet. Håll kroppen rak och titta rakt fram.



## C. I SIDLED – ARMAR FRAMFÖR KROPPEN

Håll en boll framför kroppen med raka armar. Gör ett utfallssteg åt sidan och titta framåt. Kroppen ska vara upprätt. Som stegring kan en medicinboll användas.



## D. SNETT FRAMÅT – ARMAR FRAMFÖR KROPPEN

Håll en boll framför kroppen med raka armar. Gör ett utfallssteg snett fram åt sidan, med foten i samma riktning. Knäet ska vara rakt över tårna. Titta framåt.



Spänn mag- och skinkmusklerna för att ge ökad stabilitet i ryggen. Det är viktigt att knäna går rakt över tårna.

## 4. UTFALLSSTEG - PAR



### **MED PASSNING**

Två personer gör utfallssteg framåt och passar samtidigt varandra. Stegra genom att öka avståndet och kastets längd.



Spänn mag- och skinkmusklerna för att ge ökad stabilitet i ryggen. Det är viktigt att knäna går rakt över tårna.



# 5. HOPP/LANDNING



## A. PÅ ETT BEN

Hoppa fram och landa mjukt på ett ben. Håll balansen och titta framåt. Knäet ska vara rakt över tårna. Variera med att hålla en boll i händerna.



## B. 90 GRADER MED VÄNDNING

Hoppa och vänd ett kvarts varv. Landa mjukt på ett ben. Håll balansen och frys positionen.



## C. STEGISÄTTNING

Stegsättning med "smala" steg. Knäna ska vara rakt över tårna med kontroll. Landa med mjuka knän på båda fötterna. Håll balansen vid landningen. Variera stegsättningen med start åt både höger och vänster.



## D. NEDHOPP FRÅN BÄNK

Hoppa ner från en bänk och landa på ett ben. Knäna ska vara rakt över fötterna. Vid landningen ska knäna vara mjuka. Övningen kan förenklas genom landning på två ben.



Ha en kontrollerad mjuk landning. Det är viktigt att knäet går rakt över tårna.

## 5. HOPP/LANDNING - PAR



### NEDHOPP MED PASSNING

Stå på en bänk och hoppa ner. Landa på två fötter med mjuka knän. Ta emot en passning. Knäna ska vara rakt över tårna.



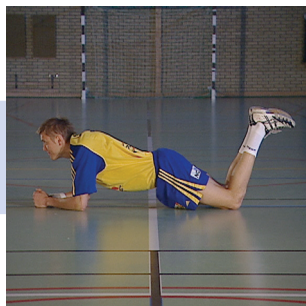
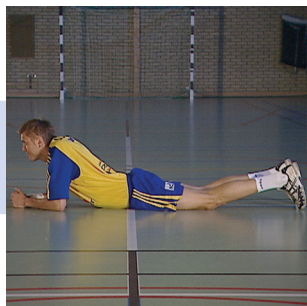
### SMÅHOPP MED KNUFF

En spelare blundar och hoppar små jämfotahopp och försöker ha en god kroppskontroll hela tiden. Den andra spelaren knuffar lätt på kamraten i olika riktningar. Knuffa från båda hållen slumpmässigt.



Ha en kontrollerad mjuk landning. Det är viktigt att knäet går rakt över tårna.

# 6. PLANKAN



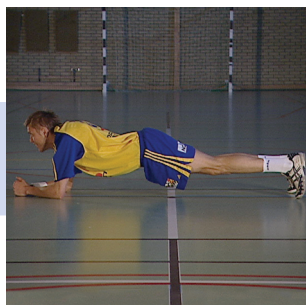
## A. PÅ KNÄ OCH UNDERARMAR

Ligg på golvet med ansiktet neråt. Stöd på underarmarna med armbågarna rakt under axlarna och knäna i golvet. Spänn magen och skinkorna. Lyft bälen och håll ryggen rak.



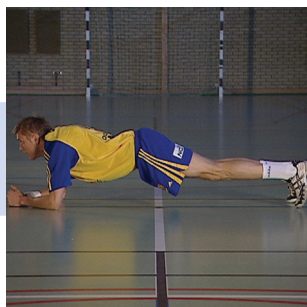
## B. PÅ KNÄ MED ARMLYFT

Ligg på golvet med ansiktet neråt. Stöd på underarmarna med armbågarna rakt under axlarna och knäna i golvet. Håll axlarna stabila. Lyft ena armen rakt fram och upp. Håll ryggen rak och titta framåt. Växla arm. Stegra övningen genom att lyfta armen med tårna i golvet.



## C. PÅ FÖTTER OCH UNDERARMAR

Ligg på golvet med ansiktet neråt. Stöd på underarmarna och tår. Håll kroppen i en rak linje. Axlarna ska inte sjunka ner. Spänn magen och titta framåt. Försvåra med att ha fötterna på en bänk.



## D. MED BENLYFT

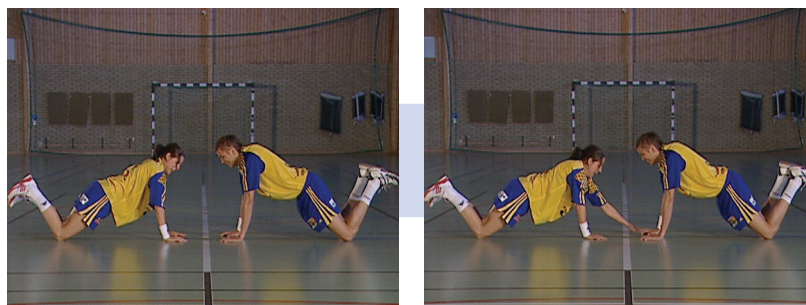
Ligg på golvet med ansiktet neråt. Håll kroppen i en rak linje. Spänn magen och lyft ett ben. Växla ben. Variera med att lyfta benet åt sidan. Det går att stegra denna övning genom att lyfta armen med tårna i golvet.



Spänn mag- och skinkmusklerna. Håll en rak linje genom hela kroppen. OBS! Får ej göra ont i ryggen – aktivera magmusklerna mera.



## 6. PLANKAN - PAR



### TRÄFFA VARANDRAS HÄNDER

Stå mitt emot varandra på knän och händer. Spänn magen. Försök ta på varandras fingrar. Gör övningen svårare genom att ha tårna i golvet.



Spänn mag- och skinkmusklerna. Håll en rak linje genom hela kroppen. OBS! Får ej göra ont i ryggen – aktivera magmusklerna mera.

# 7. UTÅTROTATION I AXEL



## A. STÅENDE

Fäst ett gummiband i en ribbstol eller liknande fast punkt och ställ dig vinkelrätt mot gummibandets fäste. Lägg något mjukt mellan armbågen och midjan och håll armbågen i 90 graders vinkel. Håll ryggen rak, spänn magen, och titta framåt samtidigt som du för underarmen utåt.



## B. I STÅENDE PÅ ETT BEN

Fäst ett gummiband i en ribbstol eller liknande fast punkt och ställ dig vinkelrätt mot gummibandets fäste. Lägg något mjukt mellan armbågen och midjan och håll armbågen i 90 graders vinkel. Ställ dig på motsatt ben. Håll ryggen rak, spänn magen, och titta framåt samtidigt som du för underarmen utåt. Försök att stå stadigt under hela övningen.



## C. I HORIZONTALPLAN

Fäst ett gummiband i brösthöjd. Stå i gångposition vänd mot gummibandet och håll ut överarmen åt sidan i 90 grader med axeln sänkt. Armbågen ska vara i 90 graders vinkel. Håll ryggen rak, spänn magen och titta framåt. För underarmen och handen uppåt, bakåt.



Handleden ska vara stilla och axeln och armbågen ska hållas i samma position hela tiden.

# 8. EXCENTRISK UTÅTROTATION I AXEL



## A. I RYGG LIGGANDE

Ligg ner på rygg med ett gummiband fäst i foten och håll i det med motsatt hand. Lägg något mjukt under armbågen och placera överarmen vinkelrätt ut från kroppen.

Armbågen ska också vara i 90 graders vinkel. Böj knäet till 90 grader och dra upp handen till huvudhöjd. Håll handleden still. Sträck ut benet igen och bromsa sedan med underarmen när du går tillbaka.



## B. I STÅENDE I HORIZONTALPLAN

Fäst ett gummiband i brösthöjd. Stå vänd mot gummibandet och håll överarmen vinkelrätt ut åt sidan med axeln sänkt. Armbågen ska vara i 90 graders vinkel. Håll ryggen rak, spänn magen och titta framåt.

För underarmen och handen uppåt, bakåt. Handleden ska vara stilla och axeln och armbågen ska hållas i samma position hela tiden. Ta sedan ett steg bakåt så att gummibandet sträcks ytterligare. Bromsa underarmen långsamt på tillbakavägen. Ta sedan ett steg tillbaka igen.



Håll axeln och armbågen i samma position hela tiden.



# 9. INÅTROTATION I AXEL



## A. I STÅENDE

Fäst ett gummiband i en ribbstol eller liknande fast punkt och ställ dig vinkelrätt mot gummibandets fäste. Lägga något mjukt mellan armbågen och midjan och håll armbågen i 90 graders vinkel. Håll ryggen rak, spänn magen, och titta framåt samtidigt som du för underarmen inåt.



## B. I STÅENDE PÅ ETT BEN

Fäst ett gummiband i en ribbstol eller liknande fast punkt och ställ dig vinkelrätt mot gummibandets fäste. Lägga något mjukt mellan armbågen och midjan och håll armbågen i 90 graders vinkel. Ställ dig på motsatt ben. Håll ryggen rak, spänn magen, och titta framåt samtidigt som du för underarmen inåt. Försök att stå stadigt under hela övningen.



## C. I RYGGLIGGANDE

Fäst ett gummiband i en låg punkt och lägg dig ner med huvudet mot gummibandet. Lägga något mjukt under armbågen och placera överarmen i 90 grader ut från sidan. Armbågen ska också vara i 90 graders vinkel. Ligg med böjda ben. Håll ner svanken genom att spänna magen under hela övningen. För underarmen och handen framåt, nedåt.



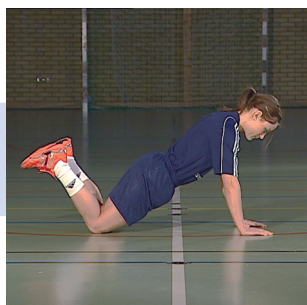
## D. I HORIZONTALPLAN

Fäst ett gummiband i huvudhöjd. Stå i gångposition med ryggen mot gummibandets fäste och håll ut överarmen i 90 grader från sidan. Håll axeln sänkt och armbågen i 90 graders vinkel. Håll ryggen rak, spänn magen. För underarmen och handen framåt – nedåt.



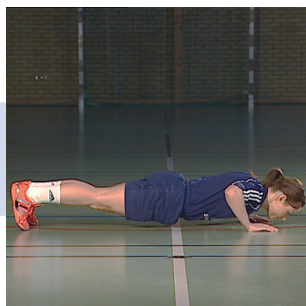
Handleden ska vara stilla och axeln och armbågen ska hållas i samma position hela tiden.

# 10. ARMHÄVNINGAR



## A. PÅ KNÄ

Placera händerna en handbredd ut från skuldran och knäna i golvet. Gör en armhävning med plus som innebär att du pressar dig upp med rak rygg så att skulderbladen glider ut åt sidan.



## B. PÅ TÅ

Placera händerna en handbredd ut från skuldran och tårna i golvet. Gör en armhävning med plus som innebär att du pressar dig upp med rak rygg så att skulderbladen glider ut åt sidan.



## C. HOPP SIDA-SIDA, EXPLOSIVT

Placera händerna en handbredd ut från skuldran och tårna i golvet. Böj armarna och skjut ifrån och flytta kroppen samtidigt åt sidan. Skjut ifrån direkt och hoppa tillbaka så att vändningen blir snabb. Gör övningen med plus som innebär att du pressar dig upp med rak rygg och undviker att skulderbladen glider ihop.



Spänn magen håll kroppen rak hela tiden. Du ska inte kuta med ryggen.

# 10. ARMHÄVNINGAR - PAR



## SKOTTKÄRRA

Starta med händerna i golvet med plus som innebär att du pressar dig upp med rak rygg och undviker att skulderbladen glider ihop. Den andra personen håller i underbenen. Gå framåt med händerna och spänn samtidigt magen.



## SKOTTKÄRRA PÅ ETT BEN

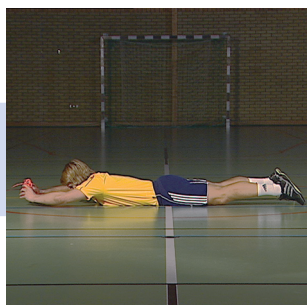
Starta med händerna i golvet med plus som innebär att du pressar dig upp med rak rygg och undviker att skulderbladen glider ihop. Den andra personen håller bara i ena benet och går vid sidan om. Gå framåt med händerna och spänn samtidigt magen.



Håll kroppen rak och bibehåll god stabilitet i skuldrorna.



# 11. RYGG OCH SKULDROR



## A. JORDEN RUNT

Ligg på mage och spänn mage och skinkor. Håll en sko eller vattenflaska i ena handen. Starta med raka armar och med händerna ovanför huvudet. För skon i en stor cirkelrörelse till ryggen. Lämna sedan över skon till andra handen och fullfölj cirkelrörelsen tillbaka ovanför huvudet. Växla håll efter att antal repetitioner. Stegra genom att hålla i en viktplatta.



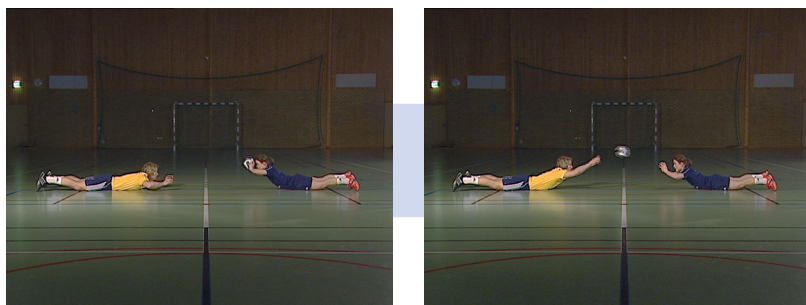
## B. MAGLIGGANDE "LAT'S DRAG"

Ligg på mage och spänn mage och skinkor. Starta med händerna utsträckta rakt ovanför huvudet med tummarna mot golvet. Dra ner armbågarna till sidorna och vrid på händerna så att tummarna vänds uppåt. Dra samtidigt skulderbladen ner och ihop. Gå sedan tillbaka till startpositionen med tummarna mot golvet igen.



Spänn mage och skinkor. Titta nedåt och ha tårna kvar i golvet hela tiden.

# 11. RYGG OCH SKULDROR - PAR



## LIGGANDE BOLLKASTNING

Ligg på mage mitt emot varandra och kasta en boll mellan er. Spänn mage och skinkor och håll tårna kvar i golvet hela tiden.



Spänn mage och skinkor. Ha tårna kvar i golvet hela tiden.

# 12. RODD



## A. RODD

Sitt ner och fäst ett gummiband genom att vira det ett eller flera varv runt foten för att få rätt längd. Håll knäna lätt böjda och dra armarna mot dig samtidigt som du drar ihop skulderbladen. Gå sedan långsamt tillbaka.



## B. EXCENTRISK

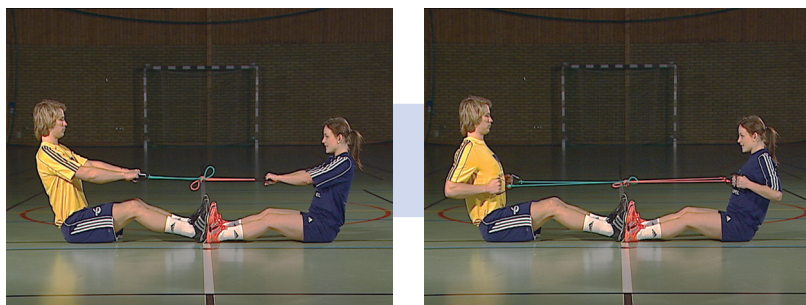
Sitt ner med raka ben. Fäst ett gummiband genom att vira det ett eller flera varv runt foten för att få rätt längd. Böj knäna långsamt och dra armarna mot dig samtidigt som du drar ihop skulderbladen. Sträck knäna och bromsa sedan långsamt tillbaka med armarna.



Håll hela tiden ner axlarna.



## 12. RODD - PAR



### MITTEMOT

Sitt mitt emot varandra och håll två hopknutna gummiband mellan er. Ha knäna lätt böjda. Dra samtidigt armarna bakåt och dra ihop skulderbladen så att ni tillsammans sträcker gummibandet. Bromsa sedan långsamt på tillbakavägen. Håll hela tiden ner axlarna.



Håll hela tiden ner axlarna.