

Ovningsbankens Handbollspaket

Styrketräning

Ovningsbankens handbollspaket riktar sig i första hand till tränare men även den ambitiösa spelaren. Handbollspaketet har framställts genom flera års tränarerfarenhet dessutom spelarerfarenheter. Vilket gör materialet bra anpassat för alla. Inom de flesta idrotter brukar tre grundpelare nämnas, dessa är taktik, teknik och styrka. Ingen del är mer viktig än någon annan men det tar olika lång tid att träna upp dem. Framförallt skall stor vikt läggas på att träna dessa delar på ett korrekt sätt, tränar du fel kan detta innebära framtida skador (belastningsskador etc.). I detta kapitel har vi fokuserat på att beskriva vikten av att träna styrketräning samt vad det kan få för konsekvenser att undvika den. Det kommer även att förekomma ett antal övningar illustrerade i bilder och instruktionstexter.

Vad är då styrketräning?

Styrketräningen är en av grundpelarna till att dina spelare kommer lyckas med sin karriär. En god fysik kan även komma att utveckla de andra två "pelarna" det vill säga en god kondition leder till att du klarar av att hålla uppe koncentrationen längre in i matchen och ditt taktiska tänkande hålls på en högre nivå (desto tröttare du blir desto fler felaktiga beslut tar du). God fysisk status ger dig förutsättningar att utföra tekniska moment explosivare, t.ex. snabba rörelser i sidled från stillastående läge. Det kommer även att ge dig bättre kontroll i satsningar osv.

I detta kapitel kommer du som tränare att få ta del av ett antal fysiska övningar som kommer att utveckla dina spelare.

Träna styrketräning på fel sätt?

Kan man träna styrketräning på fel sätt? Absolut, felaktig styrketräning kan leda till överbelastningsskador etc. Genom att du till exempel lyfter med för tunga vikter. Det bästa är att börja långt under sin kapacitet för att jobba fram en bra teknik. Med en bra teknik kommer du att kunna lyfta tyngre så småningom än med en "felaktig" teknik. Samtidigt som du minskar risken för skador. Fram tills man är 14 år är det ingen idé att lyfta vikter detta skadar mer än gör nytta. Istället är det bättre att använda kroppens egen tyngd som belastning i övningarna.

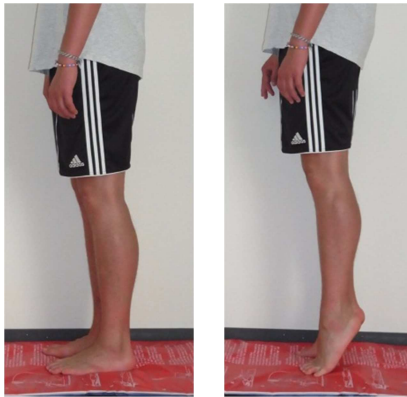
Vad tycker spelarna om styrketräning?

Det har väl knappast undgått någon tränare att övningar som koncentrerar på enbart styrka inte är speciellt populära bland spelarna, i alla fall inte i jämförelse med spelträning. Men desto mer du får spelarna att uppskatta styrketräningen för vad den verkligen är bra för desto mindre klagomål kommer du få höra. En enkel motivationshöjare till konditionsträningen kan t.ex. vara att låta dem utföra övningarna med boll istället.

Tåhävningar

1. Börja stående, hela fotsulan skall ha kontakt med marken. Ställ dig upp på tårna, så högt upp du kommer.

Hela rörelsen upp skall ske explosivt och fort medan du på nedvägen skall hålla emot. För att påfresta musklerna än mer kan övningen även utföras stående på en bänk. Där endast tårna skall ha kontakt med bänken



Benböj

1. Börja i raklångt stående läge.
2. Böj benen som om du skulle sätta dig på huk, se till att svanka så mycket som möjligt med ryggen (kutad rygg kan ge belastningsskador).
3. Skjut ifrån explosivt på uppvägen. För att förstärka effekten av en explosiv rörelse är ett tips att lämna marken.



Baksida lår

1. Lägg dig på mage, någon sätter sig på din rumpa vänd mot dina hälar.
2. Personen håller emot dina vader medan du försöker pressa dem mot din egen rumpa.
3. På nedvägen skall du försöka hålla emot medan personen trycker ner dina ben mot marken.

Varning för krampkänningar!



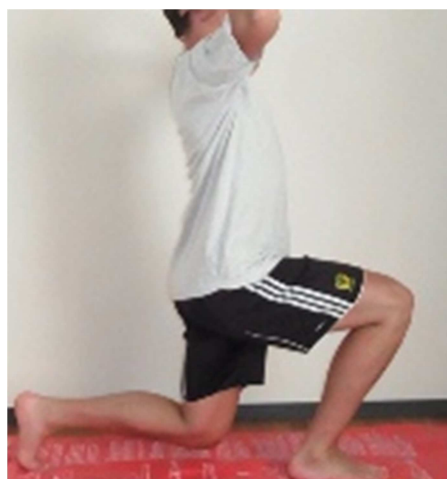
Benböj på ett ben

1. Börja stående på ett ben, med ditt andra ben rakt framför dig.
2. Böj benet som du står på så mycket som möjligt, utan att tappa balansen eller sätta ned det andra benet i marken.
3. När du har kommit ner i ditt nedersta läge skall du tillbaks till utgångspositionen.



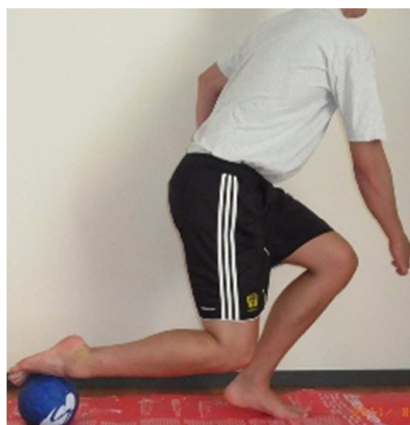
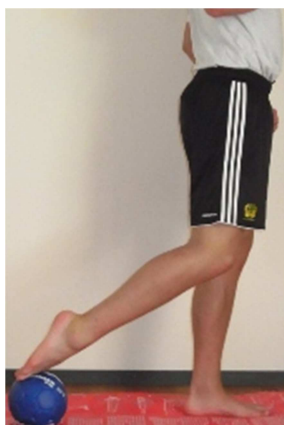
Utfallssteg

1. Börja stående raklång, med fötterna jämsides.
2. Sätt ena benet ca 40-50 cm framför det andra.
3. Det bakre knäet skall nästintill snudda vid marken, samtidigt som du böjer det främre benet.
4. Sträva efter att båda benen skall vara i 90 grader. Därefter skall du tillbaka till utgångspositionen.



Benböj på boll

1. Lägg ena vristen på bollen, precis som vid ett utfallssteg.
2. Böj båda benen så långt ner du kan.
3. Därefter tillbaka till utgångsläget.



Plankan

Både armar och ben i, försök vara så rak i kroppen som möjligt. Spänn magen. Övningen går att variera genom att t.ex. lyfta ett ben eller en arm etc. Fortfarande rak i kroppen med spänd mage.

För att krydda övningen ytterligare kan man lägga till ett tävlingsmoment där den som står i "plankställning" längst vinner.



Fällkniven

1. Ligg på rygg med armar och ben utsträckta.
2. Håll armar och ben fortsatt raka men låt dem mötas ovanför din mage.
3. För sedan armar och ben långsamt tillbaka till utgångspositionen



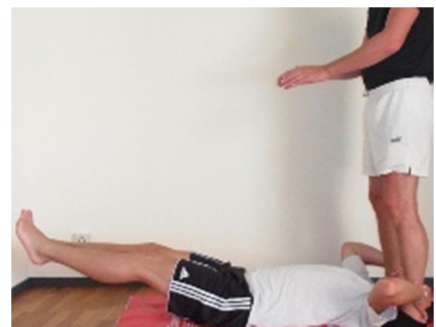
Liggande X

1. Lägg dig på sidan och stöd dig på en av dina armbågar/underarm och en fot.
2. Andra benet och armen hjälper till att forma Xet genom att sträckas mot taket.
3. Håll denna position i 15-60 sekunder



Putta ner ben

1. Lägg dig på rygg med benen raktlånga upp mot taket.
2. Personen ovanför dig "slänger" ner dina ben medan du håller emot och försöker få dem att inte nudda marken.
3. Därefter skall du med hjälp av bålstyrkan få upp benen mot taket igen (utgångspositionen)
4. För optimalt utförande skall benen hållas raka under hela övningen.



Intervallsitups

1. Börja med 5 vanliga situps.
2. Lyft ena benet och sträck det rakt ut parallellt med andra knäet. Gör ytterligare 5 situps i detta läge.
3. Lyft andra benet på liknande sätt och gör ytterligare 5. Börja därefter om med 5 vanliga



Brutalbänk

1. Liggande på plint eller annat högre föremål, endast hängande i knäveckan.
 2. Någon håller om dina smalben så att du inte ramlar ner.
 3. Därifrån skall du göra situpsliknande rörelser.
-

Breda armhävningar

1. Utgångsläge precis som vid en vanlig armhävning, skillnaden är att händerna hålls mycket bredare isär.
2. Därifrån går du ner precis som vid en vanlig armhävning, så långt ner du klarar av.
3. Att göra armhävningar på detta sätt fixerar mer på bröstet.



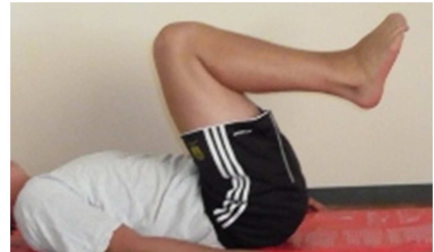
Armhävningar på boll

1. Vanliga armhävningar fast händerna skall hållas på en boll.
2. Mer koncentration på armar än vid vanliga armhävningar.



Liggande benrodd

1. Ligg raktlång på rygg.
2. Knäna skall sedan dras mot hakan.
3. Efter det skall du tillbaka till utgångsposition. Benen skall hela tiden hållas ovanför marken



Liggande saxen

1. Ligg med benen raktlånga ca 10 cm ovanför marken.
2. Rör benen i små rörelser upp och ner om vart annat.
3. Gör övningen i intervaller a la 15-45 sekunder

