



Vägledning - Planera Träning

Förenkla planeringen av träningar

Syfte	1
Begrepp	2
Träningsinnehåll	2
Grundläggande delar i handboll	2
Anfall	3
Försvar	3
Positionering	3
Faser	3
Inledande planering	3
Bestäm ett tema	3
Teknik	3
Fysik	3
Samarbete och lagspel	4
Planera innehållet	4
Information (~5 minuter)	4
Innehåll	4
Uppvärmning (~5-10 minuter)	4
Övningar	5
Individanpassning	5
Åldersanpassning	6
Progression och variation	6
Avslutning	6



Hornskrokens IF

Syfte

Guiden är tänkt att förse tränare med tips för att enklare kunna planera träningar för sitt handbollslag.

Begrepp

Begrepp	Beskrivning
Tillfälle	Ett träningstillfälle, specifik tid och plats.
Övning	En form av övning som sker under en träning. Tex. Passa boll.
Strategi	En övergripande plan hur laget ska spela generellt som att: "spela snabbt och kontra mycket"
Taktik	En mer specifik plan på ett sätt att spela som ökar chansen att lyckas inom anfall, försvar eller vissa situationer.
Kontring	Laget får bollen och via snabbt spel försöker hinna före motståndarna till deras planhalva för att öka målchanserna.
Rörelsemönster	Ett sätt att röra sig i syfte att komma förbi motståndarnas försvar.

Träningsinnehåll

En träning består av följande delar som beskrivs i senare stycken:

- **Information**
- **Uppvärmning**
- **Övningar**
- **Avslutning**



Hornskrokens IF

Grundläggande delar i handboll

Handboll har olika strategier och taktiker som sträcker sig över olika situationer. Följande är några grundläggande delmoment i handboll:

Anfall

Syftet är att skapa bra målchanser med rörelsemönster, kontring, passningar, fintar och genombrott.

Försvar

Blockera och förhindra motståndarlagets möjlighet att få målchanser.

Positionering

Tilldelade men flytande positioner som anpassas i takt med motståndarnas agerande.

Faser

Olika faser som delas in i anfall, försvar och kontring.

Inledande planering

Bestäm ett tema

Inför träningen är det bra att försöka sätta ett tema som ger ett syfte och mål med tillfället. Detta ger en bra grund när man ska planerar in olika övningar.

Om man säger att temat är *Fysik* innebär det att övningarna fokuserar på styrketräning, kondition, koordination. Tema är något en tränare själv bestämmer före hen planerar sin träning.

Exempel på övergripande teman med underliggande övningsmoment:

Teknik

Handboll är en mycket teknisk sport som kräver att man har koll på antalet steg, studsar, medspelare, motspelare samt formationer.

- Bollkontroll: Bollen ska kännas naturligt som en del av sig själv.
- Passningar: Få bollen dit den ska i rätt tid när alla på planen är i rörelse.
- Skott: Få in korrekt armposition för att öka kraften och förhindra skador.
- Sikta: Precision att träffa målet och inte målvakten.
- Genombrott: Rörelser för att ta sig förbi motståndarlagets försvar mm.
- Taktiker: Rörelser, fintar och genombrott för att ta sig förbi motståndarlaget.

Fysik

Handboll är krävande fysiskt men ställer även krav på att man fötter och händer naturligt åker dit de ska för att förhindra skador och bibehålla orken.



Hornskrokens IF

- Styrketräning: Bygger styrka och förhindra skador genom att stärka drabbade muskelområden.
- Koordination och balans: Ger spelare som växer bättre förutsättningar när ben och armar växer vilket ger svårigheter att hålla koll på dessa.
- Kondition: Bygger uthållighet och stärker koncentrationsförmåga i långa spel.

Samarbete och lagspel

Handboll är en lagsport och spelarna behöver samarbeta för att lyckas med utmaningar som de ställs inför.

- Parövning: Öka samarbetsförmågan mellan olika spelare.
- Stafetter: Olika svårighetsgrader, öka samarbetet.
- Kommunikation: Ger tydlighet hur vi kommunicerar, vad vi säger
- Lagkamrat: Finns med i allt men fokus på att respektera varandra, lyssna, hjälpa om någon ramlar och finnas där för varandra.



Hornskrokens IF

Planera innehållet

Information (~5 minuter)

Syftet med delen är att samla alla spelare och informera om dagens träning, saker som ska tänkas på eller annat som behöver lyftas före träningen börjar.

Innehåll

Informera gärna om dagens tema samt exempel på övning för att ge spelarna förståelse vad de förväntas lära sig under kommande övningar.

Bonus: Påminna hur vi är som ett lag

Här är även ett bra tillfälle att påminna om uppmuntrande beteende som:

- Vi hälsar alltid på varandra.
- Vi hjälper varandra om något händer.
- Vi undviker provocerande beteende och fysiska överträdelser.
- Förhindra skador går alltid före att vinna.
- Alla ska få vara med och spela.
- Vi kommunicerar respektfullt.
- Vi säger till om vi ser någon far illa.

Uppvärmning (~5-10 minuter)

Denna del bör vara i någon form av kondition och koordinationsövningar som får spelarna att aktivera så många muskler som möjligt.

Uppvärmningen är tänkt att

- Förebygga skador och mjuka upp leder i kroppen.
- Väcka fokus
- Skapa gemenskap
- Skapa intresse och glädje

Övningar

Dessa bör följa huvudtemat och de ska vara de tänkta sakerna som spelarna ska bli bättre på. Det finns vissa saker man bör tänka på när man planerar en träning.

Individanpassning

Alla spelare har olika fysiska och mentala förutsättningar vilket innebär att övningar bör anpassas till olika nivåer. Det finns risk att övningarna antingen blir för lätta eller för



Hornskrokens IF

svåra beroende på spelare vilket i båda fallen kan orsaka frustration eller känslan att inte utmanas.

Tips är att hitta alternativa sätt att genomföra övningarna så att spelarna både känner att de lyckas men samtidigt utmanas.

Exempel:

- Unga spelare som lär sig studsa:
 - **Lätt:** Försök slå på bollen ner i backen och fånga den igen.
 - **Medel:** Försök klara 2 studsar i rad. Sedan 3, 4 etc.
 - **Svår:** Studsa bollen mellan benen/runt en kona och fånga den igen.

Åldersanpassning

För yngre spelare kan det vara bra att bibehålla lekfulla övningar för att skapa och bibehålla intresset medan för äldre är det mer fokus på teknik, taktik och fysik.

- **Yngre spelare**
 - Lekfulla övningar
 - Korta moment
 - Mycket bollkontakt
- **Äldre spelare (Bibehåll även lite lek)**
 - Tekniska övningar
 - Taktiker
 - Fysik

Progression och variation

Övningar har oftast olika grader av komplexitet, speciellt när man börjar introducera olika taktiker inom handboll. Taktiker kräver ett bra samspel mellan olika individer och att använda sig av progression i övningen ger man större möjlighet för laget att lyckas.

Börja med olika segment från taktiken eller övningen för att sedan lägga öka komplexiteten gradvis allt eftersom spelarna börjar bli bekväma.

Avslutning

Avslutningen är ibland lika viktig som själva träningen, det är den som leder till reflektion och känslan som spelarna kommer ta med sig efteråt.

Om det har varit en ansträngande träning kan stretchning eller nedvarvning vara aktuellt samtidigt är det bra att repetera vad man har gått igenom under tillfället. Det kan även vara bra att ge återkoppling hur laget har presterat under träningen, särskilt de områden



Hornskrokens IF

som varit bra. Tanken är att spelarna ska gå ifrån träningen med en bra känsla i kroppen och att de vill fortsätta.

Här är några exempel på aktiviteter under en avslutning:

- **Återkoppling/utmärkelser:** Skapa en bra känsla
- **Reflektion med spelarna:** Inkluderande och känna sig hörda
- **Nedvarvning/stretchning:** Förebygger skador
- **Information om kommande matcher/träningar:** Kommunikation
- **Samling i ring och ramsa:** Skapa samhörighet och lagkänsla

***Tänkt på** att vissa delar kan kombineras som exempelvis:
reflektion + stretchning*