



SOMMARTRÄNING 2026

DITT NAMN:

FÖRSÄSONGSTRÄNING

Under de lediga veckorna från både skola och handboll vill vi ledare att man nyttjar tiden till fysisk aktivitet, 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!

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! Varje vecka kommer det även finnas en utmaning att anta.

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 annat och man tränar i 2 gånger i veckan då genomför man **minst 1 träningspass** i veckan. Tränar man redan 3 gånger eller fler i veckan räcker det med att man fyller i de dagarna man tränar något annat och samt gör utmaningarna om man vill.

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. Du tränar för dig själv och jag (Tova) 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 Tova om du har frågor kring dina pass eller hur du ska göra.

Vem är jag som handbollsspelare _____

Vad behöver jag utveckla för att bli bättre _____

TRÄNINGSPASS

Varje träningspass börjar med en konditionsdel på 15 – 20 minuter jogg, cykling, rodd eller simning. Sedan väljer man antingen styrka, explosivitet, rörlighet eller prehab.

Styrka

Övning	Beskrivning
Utfallssteg 3 x 8/ben	Bild 1, kroppsvikt eller med vikt
Knäböj 3 x 10	Bild 2, kroppsvikt eller med vikt
Armhävning 3 x 10	Bild 3
Dips 3 x 10	Bild 4
Rygglyft 3 x 10	Bild 5
Dead bug 3 x 14	Bild 6, 1 repetition är en diagonal

Explosivitet

Alla övningar ska utföras i en medelbrant backe, det betyder alltså att jämfotahopp, skridskohopp, enbenshopp och vrighthopp ska göras framåt uppför backen likväl som sprinten.

Övning	Beskrivning
Jämfotahopp 5 x 10 hopp	Gå nedför
Skridskohopp 5 x 10 hopp/ben	Tänk på att vara still i landningen innan du utför nästa hopp. Gå nedför
Enbenshopp 3 x 10 hopp/ben	Försök att ta så långa hopp som möjligt utan att det blir för vingligt. Gå nedför
Vrighthopp 3 x 20 hopp	Försök att bara hoppa med vristerna och i övrigt ha raka ben. Gå nedför
Sprint 6 x 10 meter	100% uppför. Gå nedför

Rörlighet

Fokuset är dynamisk stretch vilket är rörlighetsövningar där du aktivt rör kroppen på ett kontrollerat sätt i stället för att vara stilla i en stretch. Googla gärna övningarna för att få en uppfattning om hur de ska utföras, det finns bilder med i slutet av dokumentet men det kan vara lite svårt att förstå. Tänk på att övningarna ska göras kontrollerat, det behöver alltså inte gå fort.

Övning	Beskrivning
Benpendling fram/bak 3 x 30 sek/ben	Bild 7
Benpendling sida/sida 3 x 30 sek/ben	Bild 8
Scorpion stretch 3 x 45 sek	Bild 9
Krabba 3 x 30 sek	Bild 10
Seated rotation 3 x 30 sek	Bild 11

Prehab

Prehab är träning som man gör för att förebygga skador innan man får ont. Inom handboll är axelskador och knäskador väldigt vanliga därför finns nedan övningar för både axlar och knän.

Övning (axlar)	Beskrivning
Liggande utåtrotation med vikt 2 x 30 sek/arm	Bild 12, med hantel eller vattenflaska
Liggande jorden runt 2 x 30 sek	Bild 13
Liggande Y 2 x 30 sek	Bild 14
Liggande T 2 x 30 sek	Bild 15
Liggande W 2 x 30 sek	Bild 16

Övning (knän)	Beskrivning
Enbensknäböj 2 x 8/ben	Bild 17
Höftlyft 2 x 10	Bild 18
Draken 2 x 10/ben	Bild 19
Musslan 2 x 10/sida	Bild 20

När du gjort ditt pass fyller du i vilken form av kondition du valde plus om du valde styrka, explosivitet, rörlighet eller prehab i kalendern. Tränar ni annat som fotboll, beachhandboll eller friidrott fyller ni i det.

KALENDER

Fyll i vad för konditionsövning du valde som uppvärmning samt vilket annat pass du gjorde. Ni som dubbelidrottare fyller i vilken idrott ni gjorde, ni behöver ej skriva exakt utan det räcker med till exempel fotboll.

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
v.24							
v.25							
v.26							
v.27							
v.28							
v.29							
v.30							
v.31							
v.32							
v.33							

UTMANINGAR

Varje vecka finns det en utmaning att anta, se det som en tävling men ha också kul samtidigt. Kanske finns det ett pris att hämta hem.

UTMANING	KRYSSRUTA OCH KOMMENTAR
V.24 Testa hur länge du kan stå i plankan	<input type="checkbox"/>
V.25 Stå på ett ben och se hur många passningar du klarar att kasta/ta emot	<input type="checkbox"/>
V.26 Testa hur snabbt du kan springa 10 meter	<input type="checkbox"/>
V.27 Träna in ett trick	<input type="checkbox"/>
V.28 Hur många burpees klarar du på 1 minut	<input type="checkbox"/>
V.29 Gör ett superheropass 100 knäböj, 50 armhävningar, 100 situps	<input type="checkbox"/>
V.30 Bada	<input type="checkbox"/>
V.31 Hur många passningar kan du göra utan att tappa bollen	<input type="checkbox"/>
V.32 Träna med en kompis/förälder/syskon	<input type="checkbox"/>
V.33 Ta en bild där du ser ut som ett handbollsproffs	<input type="checkbox"/>

ÖVNINGAR – beskrivning

Bild 1 – utfallssteg



Bild 2 – knäböj



Bild 3 – armhävning



Bild 4 – dips



Bild 5 – rygglyft

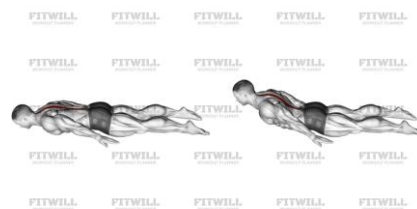


Bild 6 – dead bug

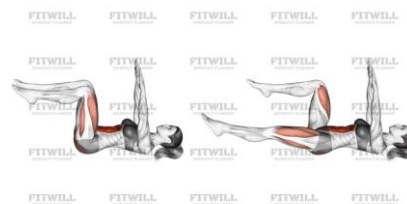


Bild 7 – benpendling fram/bak

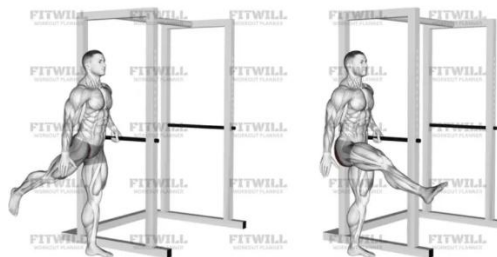


Bild 8 – benpendling sida/sida

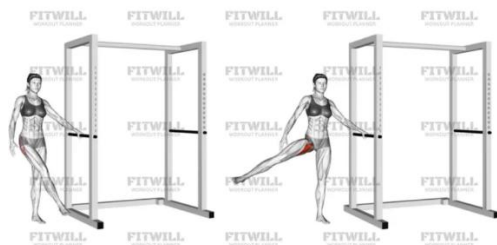


Bild 9 – scorpion stretch

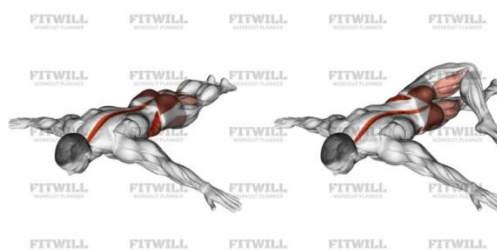


Bild 10 – krabba

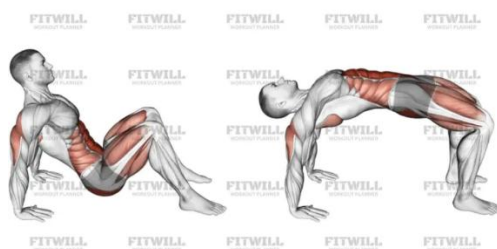


Bild 11 – seated rotation



Bild 12 – liggande utåtrotation med vikt

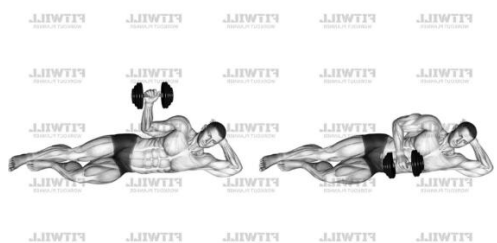


Bild 13 – liggande jorden runt



Bild 14 – liggande Y



Bild 15 – liggande T



Bild 16 – liggande W

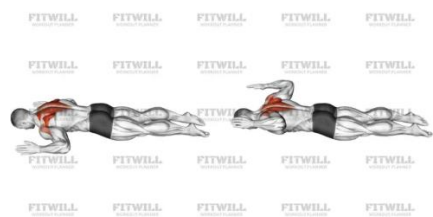


Bild 17 – enbensknäböj

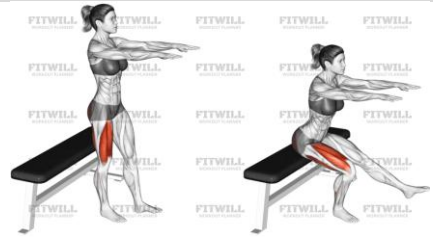


Bild 18 – höftlyft



Bild 19 – draken

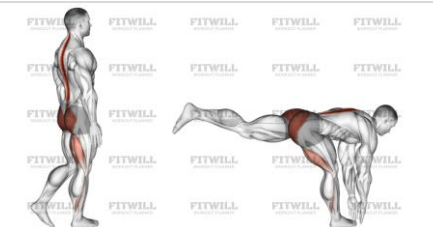


Bild 20 – musslan (bilden visar med gummiband men man kan köra utan det)

