

Handbollsträning hemma

Här kommer tips på övningar som kan göras hemma mellan träningarna. Syftet är att utveckla teknik, bollkontroll och koordination på ett roligt sätt. Övningarna kan genomföras själv, mot en vägg eller tillsammans med en kompis, förälder eller ett syskon.

Passningar

Passningar är en av handbollens viktigaste grundtekniker. Tänk på följande:

- Armbågen ska vara över axelhöjd.
- Hela överkroppen ska användas i kastet.
- Är du högerhänt ska vänster fot vara framme och bära mest vikt.
- Är du vänsterhänt gäller motsatsen.

Övningar

- Vanliga passningar med både höger och vänster hand.
- Passningar stående på knä med både höger och vänster hand.
- Passningar sittande på rumpan med benen rakt fram. Fokusera på att sträcka upp överkroppen och rotera bålen när du kastar.

Instruktionsfilmer

- Passningsteknik: https://www.youtube.com/watch?v=89pQNFEW_1s
- Passningsövningar med koordination: <https://www.youtube.com/watch?v=LDB-5g-vsQo>

Få upp armbågen vid passning och skott

En hög armbåge ger bättre kraft och kontroll.

Övningar

- Börja med att kasta handbollen som ett fotbollsinkast. Detta hjälper till att få upp armen.
- Stå på knä (högerhänta står på höger knä med vänster fot i marken). Fokusera på att hålla armbågen i axelhöjd och använda rotation i bålen. Kan göras mot vägg eller två och två.

Mottagning

Viktigt att tänka på

- Spreta med fingrarna.
- Ha lätt böjda fingrar.
- Forma händerna som en skål.
- Tummarna ska vara riktade mot varandra.

Instruktionsfilm

- Mottagningsteknik: <https://www.youtube.com/watch?v=PgUBqdTwmn0>

Bollkontroll och reaktionsförmåga

Bra bollkontroll hjälper både anfallare och försvarare.

Övningar och inspiration

- Individuella övningar: <https://www.youtube.com/watch?v=-mQEZ3mXSfl>
- Bollkontroll med kompis: <https://www.youtube.com/watch?v=dJrOAcipmdM>
- Fler individuella övningar: <https://www.youtube.com/watch?v=6RXq-wDqi4k>

Finter

Stegsättning

1. För fram vänster fot till vänster om försvararen samtidigt som du visar skotthot.
2. Hoppa över till höger sida och landa på höger fot.
3. För fram vänster fot igen.
4. Avsluta med genombrott eller skott.

Beskrivning:

<http://www.dragoerhb.dk/svensk/x86.html>

Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=XeL0lmuyqe0>

Kullager

Denna fint fungerar bäst när anfallaren kommer i hög fart.

1. När försvararen söker kroppskontakt placeras den fria handen på försvararens axel.
2. Pressa försvararen lätt åt sidan.
3. För upp skottarmen över huvudet.
4. Glid förbi försvararen och avsluta.

Beskrivning:

<http://www.dragoerhb.dk/svensk/x1384.html>

Video:

https://www.youtube.com/watch?v=_QdukKhOfgw

Målvaktsträning

För dig som vill utvecklas som målvakt finns många bra teknik- och inspirationsfilmer med Mattias Andersson, tidigare landslagsmålvakt.

<https://www.youtube.com/@salminghandball/videos>

Exempel på ett 20–30 minuters träningspass hemma

Uppvärmning (5 minuter)

- Studsa boll med höger och vänster hand.
- Spring på stället och gör riktningsförändringar.
- Enkla koordinationsövningar.

Teknikdel (10–15 minuter)

- 50 passningar höger hand.
- 50 passningar vänster hand.
- 20 passningar på knä.
- 20 passningar sittande.

Bollkontroll (5–10 minuter)

- Välj 2–3 övningar från filmerna ovan.
- Fokusera på kvalitet och kontroll.

Avslutning (5 minuter)

- Träna en fint i lugnt tempo.
- Upprepa rörelsen 10–20 gånger per sida.

Kom ihåg att det viktigaste inte är hur länge ni tränar, utan att ni tränar regelbundet och med bra teknik.
Lycka till!