

# Årsplanera

## SPECIFIK FYSPLANERING FÖR HANDBOLL

MAJ JUN SEP NOV JAN



**MauiCoach**  
#DREAM #BELIEVE #ACHIEVE

**SALMING.**  
no nonsense



## SPECIFIK FYSPLANERING FÖR HANDBOLLSPELARE 7-14 ÅR

Riktat sig till både tränare och ledare som vill ha en enkel, effektiv och variationsrikt fysträning specifikt handbollsriktad mot barn och ungdomar (upp till 14 år). För att utvecklas inom handboll bör man vara medveten om att fysisk kapacitet bör tränas i samband med handbollsträningen och det gäller att träna smart med rätt fysisk förmåga vid rätt tillfälle. Beroende på var barnen befinner sig i sin tillväxt, före och under puberteten, så ska vissa fysiska kapaciteter prioriteras mer och andra mindre. Kom och få en möjlighet att lära er mer om hur ni bygger upp en långsiktig planering för de fem olika fysiska kapaciteter kopplad till handboll och hur ni planerar dessa förmågor under året för bästa resultat. All träning bedrivs på handbollsplanen och kompletterande träning bedrivs på gym eller utomhus.

### INNEHÅLL

- ◆ Grundläggande träningslära med optimal mottaglighetsålder för de fem viktigaste funktionerna; koordination, balans, snabbhet, rörlighet, styrka, spänst och uthållighet.
- ◆ Allmän utbildning i spelskicklighetsfasen
- ◆ Kunskap om vilka funktioner som bör prioriteras för barn upp till 14 år.
- ◆ Kunskap om hur man sätter rätt funktion på rätt plats när man planerar en handbollsträning, veckoplanering och årsplan.
- ◆ Det inledande specifika stadiet
- ◆ Orientering av det multilaterala förberedelsestadiet
- ◆ Träna rätt före och under puberteten
- ◆ Praktiska övningar på hur kunskapen appliceras på spelarna eller träningarna.
- ◆ Material i form av litteratur och övningar

*Träna rätt, smart och effektivt med ett variationsrikt, lekfullt och långsiktigt individuellanpassad fysträning för handboll*

# UPPLÄGGET

## INFORMATIONSTRÄFF

Information kring innehåll och upplägg av utbildningen årsplanera. Denna utbildning ger alla tränare, ledare och spelare en utmanande handbollsutbildning anpassad efter spelarnas fysiska, biologiska och psykologiska mognad. Den egna föreningen kommer även att berätta syfte och målsättning med utbildningen. Vi avslutar träffen med en frågestund.

### TRÄFF 1

Teoretisk genomgång av säsongens innehåll, planering och struktur genom en årsplanering, månadsplanering, veckoplanering och dagsplanering. Vi går även igenom vilket fokus kommer att läggas på varje period och hur vi ska strukturera varje träningsstillfälle med hjälp av grundläggande motorisk träning för de yngsta, allmän och specifikt koordinationsträning för de som ligger strax innan sin pubertet samt styrka, uthållighet och snabbhetsträning för de som är under pubertet. Utdelning av material sker vid träff 1.

Praktisk genomgång på hur ett träningspass under denna period kan se ut med en övningstrupp. Övningstruppen kommer att visa vilka övningar som hör till de olika perioder som dessa barn och ungdomar befinner sig. Vi går igenom uppvärmning, styrka, spänst, koordination, balans, uthållighet och snabbhet.

### TRÄFF 2

Återkoppling om hur det går. Fortsättning med teoretisk genomgång för kommande progressionsmodell i din årsplanering. Vi går igenom vilka ändringar som bör läggas dit och hur vi ska lägga upp ett kompletterande träning för spelare som har behov av det och när spelarna har sommaruppehåll. Utdelning av material sker vid träff 2.

Praktisk genomgång på hur ett träningspass under denna period kan se ut med rätt progressionsmodell.

### TRÄFF 3

Återkoppling igen. Fortsättning med teoretisk genomgång om hur vi tränar fram till seriestarten. Vilka ändringar ska göras för respektive fysiskt funktion; styrka, uthållighet, rörlighet, koordination, snabbhet och spänst? Utdelning av material sker vid träff 3.

Praktisk genomgång på vad vi förändrar i våra träningar inför kommande seriestart.

### TRÄFF 4

Hur går det? Fortsättning med teoretisk genomgång för vad som blir viktigt att behålla från fysträningen under seriespelet? Behöver vi kompletterande fysträning under julen? Vilka ändringar ska göras för respektive fysiskt funktion; styrka, uthållighet, rörlighet, koordination, snabbhet och spänst? Utdelning av material sker vid träff 4.

Praktisk genomgång på vad vi kan behålla för fysträning under seriespelet.

### TRÄFF 5

Feedback av fysträningen? Fortsättning med teoretisk genomgång för vad som behövs förändra under andra delen av seriespelet? Kan vi fortsätta med vår progressionsmodell? Vilka ändringar ska göras för respektive fysiskt funktion; styrka, uthållighet, rörlighet, koordination, snabbhet och spänst? Utdelning av material sker vid träff 5.

Praktisk genomgång på vad vi kan behålla för fysträning under andra delen av seriespelet.

*För ett långsiktigt och variationsrikt idrottande*