

Sommarträning 2019

Tumba Handboll

F/P16



190523

Jocke och Lina Hildeby

Innehållsförteckning

1. Upplägg	1
1.1 Linje	1
1.2 Kant	1
1.3 Målvakt	1
1.4 Nio meter - Genombrottsspelare	2
1.5 Nio meter - Skyttar	2
2. Pass 1 – Snabbhet/Explosivitet/Speciell uthållighet	3
2.1 Linje	3
2.2 Kant	3
2.3 Målvakt	4
2.4 Nio meter - Genombrottsspelare	4
2.5 Nio meter - Skyttar	5
3. Pass 2 – Styrka	6
3.1 Linje	6
3.2 Kant	7
3.3 Målvakt	8
3.4 Nio meter - Genombrottsspelare	9
3.5 Nio meter - Skyttar	10
4. Pass 3 – Uthållighet	11
4.1 Linje	11
4.2 Kant	11
4.3 Målvakt	12
4.4 Nio meter - Genombrottsspelare	12
4.5 Nio meter - Skyttar	12
5. Pass 4 – Uthållighet för de som inte nått målet	13
6. Styrkepass när du inte har tillgång till gym	14

1. Upplägg

Under perioden från midsommar fram till uppstart i slutet av juni/början av augusti kommer träningen att ske individuellt där varje spelare tar sitt ansvar för att komma väl förberedd till uppstarten. För att optimera den här perioden har vi satt samman träningen med utgångspunkt i vad som krävs för respektive position, när det gäller niometersspelarna har dessutom hänsyn tagits till spelstilen, genombrottsspelare eller skytt.

I grunden har alla tre pass/vecka för att ge möjlighet till återhämtning under perioden och att komma riktigt sugen till uppstarten. Passen tar cirka en timme att genomföra och är intensiva och kräver rätt inställning. Styrkepasset bygger på att man har tillgång till gym, är det någon vecka man inte har det så finns ett alternativt pass under avsnitt 6.

För de som känner att konditionen behöver en knuff så finns ett fjärde pass med fokus på just allmän uthållighet.

1.1 Linje

Passen bygger på behovet av att jobba med hög intensitet i mittförsvar och ha en förmåga och styrka som räcker för att försvara sin position. I anfallsspel prioriteras förmåga att hoppa vertikalt, att sätta och hålla en spärr genom god corestyrka.

1.2 Kant

Här ligger prioriteten på att vara snabb i fötterna, framförallt i raka löpningar för att kunna skära av i försvaret, stjäla boll och kontra. I anfallsspelet prioriteras förmågan till ett explosivt horisontellt upphopp.

1.3 Målvakt

För målvakterna läggs stor vikt vid arbete i sidled, stabilitet i överkropp och axlar samt explosiva upphopp i kombination med snabba fötter.

1.4 Nio meter - Genombrottsspelare

För de spelare som i första hand jobbar med genombrott i anfallsspelet prioriteras acceleration såväl från stillastående som från nollsteg. Detta kompletteras med högintensivt fotarbete för att kunna stöta på skyttar och följa andra genombrottsspelare som tvåor i försvar.

1.5 Nio meter - Skyttar

Skyttarnas fokus ligger på korta ansatser och maximala vertikala hopp när det gäller anfall. I försvaret handlar det fysiska mycket om att ha en bra stabilitet i kombination med vertikala jämfotahopp vid täck.

2. Pass 1 – Snabbhet/Explosivitet/Speciell uthållighet

När man kör snabbhet och explosivitet måste man ge kroppen chansen att återhämta sig.

Slarva INTE med vilan även om du känner dig ”pigg”, musklerna behöver ladda om.

Den speciella uthålligheten (mjölksyreträning) ska vara sist – flytta inte på den.

2.1 Linje

- 10 min lätt löpning och sedan stretch
- Häckstuds 2x 8x5häckar (eller något annat att hoppa över) – jämfotahopp, kort markkontakt, vila 2 min mellan seten
- 4x5 Burpees i maxtempo – snabba men korrekta, vila 2 min mellan seten
- 2x6 stöt och täck – jobba ut ett par steg, hoppa och täck, jobba ner och sedan ut igen... vila 2 min mellan seten
- 8 minuter – ”On the Minute”: 12x höga knän – 6x jämfota upphopp från hand i mark – 4x Burpees
För varje ny minut som börjar kör du igenom övningarna, vilan blir den tid som blir kvar till nästa minut börjar – slarva inte
- 8x30 sek, vila 30 sek
- Jogga ned 5 minuter och stretcha

2.2 Kant

- 10 min lätt löpning och stretch
- Häckstuds 2x 8x5häckar (eller något annat) – jämfotahopp, kort markkontakt, vila 2 min mellan seten
- 4x 30 meter, stående start – maxa från första isättning – ta gärna tid, vila 2 min/lopp
- 4x5 mångsteg med uthopp i grop/sandlåda – joggansats – fem långa hopp och sedan uthopp, vila med långsam promenad tillbaka
- 2x 8x30m ”vänd och spring” – sprinta 30 meter – vänd upp och gå till start – sprinta igen... vila 3 min mellan seten
- 8x30 sek, vila 30 sek
- Jogga ned 5 minuter och stretcha

2.3 Målvakt

- 10 min lätt löpning och stretch
- Häckstuds 2x 8x5häckar (eller något annat att hoppa över) – jämfotahopp, kort markkontakt, vila 2 min mellan seten
- 5x20 steg i "Rutan" (3x3 rutor) – snabba fötter – variera mönster, vila 2 min mellan seten
- 2x 5xspark höger/spark, vänster/spark, krysshopp – jobba framåt med små steg, spark höger, små steg... backa hem, börja om, vila 2 min mellan seten
- 8 minuter – "On the Minute": 10x steps – 4x knä till armbåge/sida – 4x Burpees
För varje ny minut som börjar kör du igenom övningarna, vilan blir den tid som blir kvar till nästa minut börjar – slarva inte
- 8x30 sek, vila 30 sek
- Jogga ned 5 minuter och stretcha

2.4 Nio meter - Genombrottsspelare

- 10 min lätt löpning och stretch
- Häckstuds 2x 8x5häckar (eller något annat att hoppa över) – jämfotahopp, kort markkontakt, vila 2 min mellan seten
- 4x 20 meter, nollstegsstart – maxa från första steget, vila 2 min mellan loppen
- 4x5 mångsteg med uthopp i grop/sandlåda – joggansats – fem långa hopp och sedan uthopp, vila med långsam promenad tillbaka
- 8 minuter – "On the Minute": 12x höga knän – 6x jämfota upphopp från hand i mark – 4x Burpees
För varje ny minut som börjar kör du igenom övningarna, vilan blir den tid som blir kvar till nästa minut börjar – slarva inte
- 8x30 sek, vila 30 sek
- Jogga ned 5 minuter och stretcha

2.5 Nio meter - Skyttar

- 10 min lätt löpning och stretch
- Häckstuds 2x 8x5häckar (eller något annat att hoppa över) – jämfotahopp, kort markkontakt, vila 2 min mellan seten
- 4x 5 upphopp, nollstegsstart – explosivt i tre steg, upphopp och slå med handen i gren/basketkorg eller annat på utmanande höjd, backa och kör igen, vila 2 min mellan seten
- 2x6 stöt och täck – jobba ut ett par steg, hoppa och täck, jobba ner och sedan ut igen... vila 2 min mellan seten
- 8 minuter – "On the Minute": 12x höga knän – 6x jämfota upphopp från hand i mark – 4x Burpees
För varje ny minut som börjar kör du igenom övningarna, vilan blir den tid som blir kvar till nästa minut börjar – slarva inte
- 8x30 sek, vila 30 sek
- Jogga ned 5 minuter och stretcha

3. Pass 2 – Styrka

I styrkeprogrammen finns en gemensam del och en del som är anpassad efter den position du spelar på. I den gemensamma delen jobbar vi med pyramider för att bygga en bra basstyrka men också få till en styrkeuthållighet.

3.1 Linje

Pyramider, lättare till tungt och ner till lättare igen

- Bänkpress x 10 / 8 / 6 / 4 / 2 / 4 / 6
- Stående militärpress x 10 / 8 / 6 / 4 / 2 / 4 / 6 (liten "knuff" med knäböj ok på tunga, håll emot ned)
- Smal bänkpress x 10 / 8 / 6 / 4 / 2 / 4 / 6
- Stående ryggdrag, omvänt grepp 4x5
- Bicepscurls med stång 4x5

Positionsanpassat

- Marklyft med hantel på högkant 4x6
- Knäa med kettlebell/hantel 4x5/ben – en kettlebell/hantel i varje hand vid axlarna, gå ner på knä, gå upp igen, kör varannan gång med höger och vänster ben först
- Sidledsböj med hantel 4x10/sida – stå upp med tung hantel i ena handen, böj rakt i sidled, gå tillbaka till rak kropp, böj igen – en sida i taget

Mage

- Situps 2x20
- Fällknivar 2x20
- Korset 2x20
- Benfällningar 2x10 – ligg på rygg med fötterna mot taket, fäll raka ben till golvet, nudda och upp igen

3.2 Kant

Pyramider, lättare till tungt och ner till lättare igen

- Bänkpress x 10 / 8 / 6 / 4 / 2 / 4 / 6
- Stående militärpress x 10 / 8 / 6 / 4 / 2 / 4 / 6 (liten "knuff" med knäböj ok på tunga, håll emot ned)
- Smal bänkpress x 10 / 8 / 6 / 4 / 2 / 4 / 6
- Stående ryggdrag, omvänt grepp 4x5
- Bicepscurls med stång 4x5

Positionsanpassat

- Step-Ups 4x5/ben – stång med måttlig vikt på axlarna, kliv upp på box, pendla upp med frånskjutsbenet
- Nedhopp/Upphopp med stång 4x5 – mycket lätt stång på axlarna, nedhopp från låg box, rakt upphopp efter kort markkontakt
- Frivändning med press 4x5 – frivänd på cirka 60% av ditt max, fullfölj med stöt till raka armar

Mage

- Situps 2x20
- Fällknivar 2x20
- Korset 2x20
- Benfällningar 2x10 – ligg på rygg med fötterna mot taket, fäll raka ben till golvet, nudda och upp igen

3.3 Målvakt

Pyramider, lättare till tungt och ner till lättare igen

- Bänkpress x 10 / 8 / 6 / 4 / 2 / 4 / 6
- Stående militärpress x 10 / 8 / 6 / 4 / 2 / 4 / 6 (liten "knuff" med knäböj ok på tunga, håll emot ned)
- Smal bänkpress x 10 / 8 / 6 / 4 / 2 / 4 / 6
- Stående ryggdrag, omvänt grepp 4x5
- Bicepscurls med stång 4x5

Positionsanpassat

- Skridskohopp med stång 4x10/ben – lätt stång på axlarna, hoppa i sidled och fokusera i varje frånskjut
- Sidutfall i semaforläge med hantlar 4x10 – ha en lätt hantel i varje hand, gör ett utfall åt ena sidan, tryck upp hantlarna till sträckta armar, tillbaka till utgångsläge, utfall åt andra hållet – sammanlagt 12 resp, alltså sex/sida
- Frivändning med press 4x5 – frivänd på cirka 60% av ditt max, fullfölj med stöt till raka armar

Mage

- Situps 2x20
- Fällknivar 2x20
- Korset 2x20
- Benfällningar 2x10 – ligg på rygg med fötterna mot taket, fäll raka ben till golvet, nudda och upp igen

3.4 Nio meter - Genombrottsspelare

Pyramider, lättare till tungt och ner till lättare igen

- Bänkpress x 10 / 8 / 6 / 4 / 2 / 4 / 6
- Stående militärpress x 10 / 8 / 6 / 4 / 2 / 4 / 6 (liten "knuff" med knäböj ok på tunga, håll emot ned)
- Smal bänkpress x 10 / 8 / 6 / 4 / 2 / 4 / 6
- Stående ryggdrag, omvänt grepp 4x5
- Bicepscurls med stång 4x5

Positionsanpassat

- Step-Ups 4x5/ben – stång med måttlig vikt på axlarna, kliv upp på box, pendla upp frånskjutsbenet
- Nollstegshopp med stång 4x6 – stång med halva din kroppsvikt, stå jämfota, hoppa långt, dämpa med knäböj, ladda om och hoppa igen
- Frivändning med press 4x5 – frivänd på cirka 60% av ditt max, fullfölj med stöt till raka armar

Mage

- Situps 2x20
- Fällknivar 2x20
- Korset 2x20
- Benfällningar 2x10 – ligg på rygg med fötterna mot taket, fäll raka ben till golvet, nudda och upp igen

3.5 Nio meter - Skyttar

Pyramider, lättare till tungt och ner till lättare igen

- Bänkpress x 10 / 8 / 6 / 4 / 2 / 4 / 6
- Stående militärpress x 10 / 8 / 6 / 4 / 2 / 4 / 6 (liten "knuff" med knäböj ok på tunga, håll emot ned)
- Smal bänkpress x 10 / 8 / 6 / 4 / 2 / 4 / 6
- Stående ryggdrag, omvänt grepp 4x5
- Bicepscurls med stång 4x5

Positionsanpassat

- Upphopp med stång 4x6 – ganska lätt stång, jämfota upphopp på box, kliv ner igen och upprepa
- Kort knäböj 4x6 – knäböj till 120°, explosivt upp, kör på egen kroppsvikt
- Nollstegshopp med stång 4x6 – stång med halva din kroppsvikt, stå jämfota, hoppa långt, dämpa med knäböj, ladda om och hoppa igen

Mage

- Situps 2x20
- Fällknivar 2x20
- Korset 2x20
- Benfällningar 2x10 – ligg på rygg med fötterna mot taket, fäll raka ben till golvet, nudda och upp igen

4. Pass 3 – Uthållighet

I uthållighetspassen har delar av passen anpassats efter hur verkligheten ser ut på plan. Det är bland annat skillnad på att spela trea eller etta i försvar eller att stå i mål. Med tanke på detta har ni fått olika former av uthållighetsövningar under löppasset som är en mix av löpning och andra former av övningar, på "friidrottsspråk" kallat Fartlek.

4.1 Linje

- Lätt löpning 10 minuter
- 5x8 upp och nedhopp på bänk eller sten, vila 30 sek mellan seten
- Lätt löpning 5 minuter
- 4x 4+4 Burpee/Getup, vila 1 min mellan seten– fyra Burpees följt av fyra Getups (Burpee från ryggläge)
- Lätt löpning 5 minuter
- 4x1 min, vila 1 min – se till att vara helt slut efter sista loppet
- Nedjogg 5 min
- Stretch

4.2 Kant

- Lätt löpning 10 minuter
- 4x20 mångsteg med joggansats, vila med gång tillbaka – joggansats, 20 långa hopp med aktiv fotisättning
- Lätt löpning 5 minuter
- 8x50m, vila 30 sek/lopp
- Lätt löpning 5 minuter
- 4x1 min, vila 1 min – se till att vara helt slut efter sista loppet
- Nedjogg 5 min
- Stretch

4.3 Målvakt

- Lätt löpning 10 minuter
- 5x50 steps, vila 1 min mellan seten – stå på fotbladen, ”trumma” 60 gånger, vila och upprepa
- Lätt löpning 5 minuter
- 4x 5x20 steps och burpee, vila 1 min – 20 steps, burpee, 20 steps...
- Lätt löpning 5 minuter
- 4x1 min, vila 1 min – se till att vara helt slut efter sista loppet
- Nedjogg 5 min
- Stretch

4.4 Nio meter - Genombrottsspelare

- Lätt löpning 10 minuter
- 4x20 mångsteg med joggansats, vila med gång tillbaka – joggansats, 20 långa hopp med aktiv fotisättning
- Lätt löpning 5 minuter
- 4x 5x10 meter stöt och backa, vila 1 min – sprinta 10 meter, stöt, backa till utgångsläget, sprinta...
- Lätt löpning 5 minuter
- 4x1 min, vila 1 min – se till att vara helt slut efter sista loppet
- Nedjogg 5 min
- Stretch

4.5 Nio meter - Skyttar

- Lätt löpning 10 minuter
- 4x10 halvburpees, vila 30 sek
- Lätt löpning 5 minuter
- 4x 5x10 meter stöt och backa, vila 1 min – sprinta 10 meter, stöt, backa till utgångsläget, sprinta...
- Lätt löpning 5 minuter
- 4x1 min, vila 1 min – se till att vara helt slut efter sista loppet
- Nedjogg 5 min
- Stretch

5. Pass 4 – Uthållighet för de som inte nått målet

Vårt mål är att ALLA i herrlaget skall ha MINST 12.1 på beep. För de som inte nått detta mål gäller nedan pass en gång i veckan under uppehållet. De som klarat målet får naturligtvis köra också.

För damerna gäller självrannsakan då vi inte har testresultat att utgå ifrån. Känner du att din kondition skulle må bra av en knuff i rätt riktning så kör de detta pass under uppehållet.

- Lätt löpning 10 minuter
- Minutlopp 4-3-2-1 min, vila 1 min/lopp
- Lätt löpning 10 minuter
- Minutlopp 3-2-1 min, vila 1 min/lopp
- Nedjogg 5 minuter
- Stretch

6. Styrkepass när du inte har tillgång till gym

Om det är någon eller några veckor som du inte har tillgång till gym så kan du köra detta pass.

Uppvärmning

- Löpning 10 minuter i lugnt tempo

Styrka

- Knäböj med hopp 4x15 reps
- Spiderman climbing 4x10 m
- Utfall med hopp 4x15 reps (10 på varje ben)
- Rygglyft 4x10 reps
- Sneda knäböj 4x20 reps (10 på varje ben)
- Chins/Negativa chins 3x5 reps
- Armhävningar 4x15 reps
- Benlyft (mage) 2x20 reps
- Dracula situps 2x20 reps
- Crunches 2x20 reps
- Plankan 2x1,5 min

Nedvärmning

- Gång/Jogg 5 min
- Stretching