

Uppvärmningsprogram Utbildning för spelare kopplade till landslagsverksamheten U15-21.

Referens:

<https://www.handballresearchgroup.com/>

Utförande:

Detta träningsprogram rekommenderas att genomföras under både försäsongen och under handbollssäsongen 2-3 gånger per vecka. Under försäsongen är träningsprogrammet lite längre, du genomför då 3 set av respektive övning och målet med träningen är att du ska blir ordentligt trött av träningsprogrammet. Under handbollssäsongen är programmet lite kortare (2 set per övning) och är upplagt att ingå som en del av uppvärmningen inför handbollsträning och match och målet är då att du ska känna dig uppvärmd efter övningarna men inte ordentligt trött.

Programmet består av 6 övningar (markerade 1 till 6):

1. Enbensknäböj A-E
2. Bäckenyft/sidoplanka A-E
3. Knäböj A-E
4. Plankan A-E
5. Utfallssteg A-E
6. Hopp/landning A-E

Varje övning har 3-4 svårighetsgrader (markerade A till D) samt en parövning (E). Parövningen är inte nödvändigtvis svårare utan kan användas för att för större variation i träningen. Du ska göra **en** övning i respektive kategori (1-6) på den svårighetsgrad som du behärskar.

Du väljer själv vilken svårighetsgrad för respektive övning du vill träna på men du ska välja en variant (A-E) från alla 6 övningar. Viktigt är att du ligger på en nivå där du kan utföra övningen kontrollerat men att det ändå känns som en utmaning. Vi rekommenderar att du första veckan börjar på en relativt låg nivå som invänjning.

Vi rekommenderar att du anpassar svårighetsgrad övningarna så det passar din övriga träning. Exempelvis om du en vecka har tränat mycket styrketräning för underkroppen eller det har varit mycket handbollsspel väljer du en övning med lättare svårighetsgrad (du ska dock alltid göra 6 övningar från programmet).

Övningarna ska göras i ett visst tidsintervall vilket innebär att du genomför en övning i en viss tid, exempelvis 30 sekunder, istället för ett visst antal repetitioner.

Om du får ont eller besvär när du gör övningen ska du minska svårighetsgraden och vi rekommenderar att du söker medicinsk rådgivning kring dina besvär.

Målgrupp:

Spelare involverade i hela SHF verksamhet. Rekommendationen är att starta vid 10-12 års ålder.

Digitalt material:

Finns i vår gemensamma plattform Sideline under fliken uppvärmningsprogram -> Handball researchgroup.

Schema: (För användning vid riksläger)

Vid kortare träning alternativt ett pass/dag kan kolhydrat exkluderas.

Uppvärmningsprogram		
Schema 120 min		
Tid	Innehåll	Kommentar
15 min	Mobilitet, prehab styrka utan boll	Enligt program
15 min	Passningar/Skott med boll	Handbollstränare
30 min	Handbollsträning	Handbollstränare
5 min	Påfyllning av kolhydrat	Maurten? Pure Nut.?
45 min	Handbollsträning	Handbollstränare
15 min	Nedvarvning	Enligt program
0 min	Återhämtningsmål	Frukt/Risifrukti/Yogurt

Knäkontroll

A-E, 2-3 x 30sek / övning				Parövningar
1. Enbensknäböj				
1A. Enbensknäböj	1B. Boll över huvud	1C. Med bålrotation	1D. Med passning	1E. Med armbrytning
2. Bäcklyft/sidoplanka				
2A. På båda fötter	2B. På en fot	2C. På en fot med boll	2D. På bänk	2E. Sidoliggande press i planka
3. Knäböj				
3A. Framför kroppen	3B. OHS m boll	3C. Med passning		
4. Plankan				
4A. På knä och underarm	4B. På knä med armlyft	4C. På fötter	4D. På fötter, benlyft	4E. Träffa varandras axlar
5. Utfallssteg				
5A. Armar vid sidan	5B. OHS m boll	5C. Åt sidan, snett framåt	5D. Med bålrotation	5E. Med passning
6. Hopp/landning				
6A. Framåt ett ben	6B. Hopp med 90 grader	6C. Sidohopp/stegsättning	6D. Nedhopp/landning ben	6E. Nedhopp passning landa

Axelkontroll

A-E, 2-3 x 30sek / övning				Parövningar	
1. Axel & Skulderstyrka					
1A. Stående Y-Flyes	1B. Bågskytten	1C. Stående utåtrotation	1D. Långsam sänkning av arm	1E. Omv armbrytning	
2. Axel & Skulderkontroll					
2A. Push plus på knä	2B. "Hands Up"	2C. "Klättrande planka"	2D. Plankan m förlängning	2E. Skottkärra Push	
3. Rörlighet Bål					
3A. Liggande på rygg	3B. Rotation på knä	3C. På fötter med rotation	3D. Bålrotation med passning		
4. Bålkontroll					
4A. Draken	4B. Draken m boll	4C. Draken m gummiband	4D. Draken m vikt	4E. Draken pressa mot	
5. Bålstyrka Rotation					
5A. Rak bålrotation	5B. Diagonal rotation	5C. Rotation i skott pos.	5D. Med full skott rörelse	5E. Statisk rotation	

Nedvarvning

Bortförsel av restprodukter ("mjölksyra") och ökad volym av konditionsträning i veckopusslet. Med övergripande syfte att på sikt förbättra återhämtningen.

15-20 min				I rangordning av vilken metod som förespråkas	
1. Cirkulation 15 min					
Cykel		Löpning		Alternativ form: Simning, Rodd, Airbike, Crosstrainer	
2. Statisk stretching					
Baksida lår	Höftböjare	Bröstrygg	Vader/fotleder	Säte	
3. Återhämningsmål					
0,3 g/kg protein + 1g / kg kolhydrat (Person på 80 kg = 24 g protein + 80 gram kolhydrat)					

Vid frågor eller funderingar:

Pontus Axell
Träningsrådgivare Ungdomslandslag
Pontus.axell@handboll.rf.se
+46735729372

Kalle Andersson
Ungdomsansvarig
Kalle.andersson@handboll.rf.se
+46708671760