



## Muntligt Förkunskapsprov för direktstart på TU4-utbildningen

*Detta prov gäller dig som vill starta direkt på TU4-utbildningen utan att först gå TU1-, TU2 och TU3-utbildningen. Orsaken är att du ska ha rätt förkunskaper så att du klarar av TU4-utbildningen. Detta prov ger dig inte TU1-, TU2- eller TU3-legitimation.*

### Material:

Det webbaserade utbildningsmaterialet "Samarbete i Anfall- och Försvarsspel" och "Individuell Anfalls- och Försvarsspelsteknik" betalar du för och det beställer du själv [här>](#)

PDF-dokumentet "Grundteknik" får du gratis och det laddar du ner med [denna länk>](#)

Knäkontrollsmaterial är gratis och det hittar du [här>](#)

### Hur går jag tillväga?

- Du kontaktar utbildningskonsulenten på Distriktsförbundet T ex Handbollförbundet Syd. Du hittar länkar till alla Handbollens Distriktsförbund [här>](#)
- Distriktsförbundet kontaktar en instruktör som genomför och rättar provet med dig.
- Du betalar distriktet för genomförandet.
- Om du klarat provet kommer du få ett intyg för direktstart på TU4-utbildningen av det administrerande distriktsförbundet. Provet ger ingen TU1-, TU2- eller TU3-behörighet.

### Provfrågor:

*Dessa frågor ska du kunna svaret på och redovisa muntligen för en instruktör antingen digitalt eller live.*

#### **Grundteknik:**

- a. Vad menar vi med grundteknik i handboll?
- b. I vilka fem stadier kan man dela in teknikträningen, beskriv dem utförligt?

### **Försvårsspel:**

#### *Individuell teknik*

Se webbutbildningsmaterialet "*Individuell Anfalls- och Försvårsspels teknik*".

Du ska förstå följande och kunna redogöra utförligt för:

- a. Överlämna/överta/överblicka
- c. Stöta
- d. Säkra
- e. Utgångspositioner

#### *Samarbeten/Grunder*

Se webbaserat utbildningsmaterial "*Samarbete i Anfall- och Försvårsspel*".

Du ska förstå och kunna redogöra utförligt följande:

- a. För de tre olika försvarsformerna och skillnaderna mellan dem.
- b. Hur spelar du man-man försvar
  - i. mot bollförande spelare?
  - ii. mot spelare en passning ifrån bollföraren?
  - iii. mot spelare längre ifrån bollen?
- c. Grunder 3-2-1-försvar: metodisk träning/inläring
  1. Vad är viktigt att tänka på när det gäller "spetsen på triangeln"?
  2. Vilka benämningar har vi på spelarna i 3-2-1 försvar. Ta reda på det genom att titta på övningarna.
  3. Hur ser progressionen ut gällande övning 1 – 10?
  4. Vilken är intensionen med varje övning?

### **Anfallsspel:**

#### *Individuell teknik*

Se webbutbildningsmaterialet "*Individuell Anfalls- och Försvårsspels teknik*".

Du ska förstå följande och kunna redogöra utförligt om:

1. Individuell teknik – skott (stäm- o hoppskott)
2. Genombrott (stegsättning, öststatsfint)
3. Hur du lär ut en stegsättning för en nybörjare. Visa 3-4 övningar i progression.

### **Allmänna frågor på försvars-och anfallsspel**

Du hittar svaren på dessa frågor i det webbaserade utbildningsmaterialet "*Samarbete i Anfall- och Försvårsspel*".

1. Vilka är de fyra faserna i anfallsspel? Beskriv de fyra olika faserna.
2. Vilka är försvarsspelets olika faser?



3. Vilka är de olika försvarsformerna?
4. Varför förordar vi (SHF) man-man försvar i tidig ålder?  
Skriv ner vad du tror och diskutera frågan med instruktören.
5. Nämn minst tre punkter varför vi tränar på kontringspel.  
Skriv ner vad du tror och diskutera frågan med instruktören.

***Knäkontroll:***

*Om deltagaren inte har genomfört en utbildning i knäkontroll så ska följande frågor genomföras och godkännas.*

***Hemuppgift i Knäkontroll i samband med denna förkunskapstest***

1. Välj ut fyra övningar som du använder som knäkontrollträning i ditt lags uppvärmning.
2. Beskriv hur övningen kan utföras i tre olika svårighetsgrader.
3. Beskriv hur många repetitioner och set som spelarna ska göra för att det max ska ta 5–10 minuter att genomföra på varje träning.
4. Beskriv hur du utför ett Fallhopptest, varför du gör den och beskriv hur "Kissing Knees" ser ut.

Reviderad 1 september 2021

Lennart Söderström  
Svenska Handbollsförbundet