

# **LUGI UNGDOM**

**Vinröda Träningsvägen – Fysisk träning**



**Styrdokument för LUGI Handbolls akademi**

LUGI skall ha Nordens bästa utvecklingsmiljö för spelare 15–19 där spelare förbereds för att bli elitspelare och goda samhällsmedborgare och Principerna i Vinröda Träningsvägen ska ge våra akademispelare bli deras bästa jag.

### **Bakgrund**

”Vinröda Träningsvägen – Fysisk träning” är LUGI HF Akademis träningsprinciper inom fysisk träning som våra tränare och fysisk tränare ska följa för att skapa en röd tråd med fysisk träning från när spelare kommer in i akademien och till att spelarna är färdigutbildade i akademi.

”Vinröda träningsvägen – Fysisk träning” är en fortsättning från ungdomsverksamhetens styrdokument inom fysisk träning.

### **Mål och syfte**

Syftet med ”Vinröda Träningsvägen – Fysisk träning” är att ge våra spelare en långsiktig och hållbar utveckling inom fysisk träning där vi utbildar spelarna i praktiskt och teoretisk inom fysisk träning. Kunskapen ska öka motivationen för fysisk träning.

Målet är att förbereda spelarna för att klara av de fysiska arbetskraven i elithandbollen och minska skadasrisken på vägen dit samtidigt med att spelarna blir självgående.

### **Metodik**

Fysisk träning består av flera olika kategorier såsom gymträning, löpträning, motorisk träning, psykometrisk träning och skadeförebyggande träning.

Från varje år ökas komplexiteten och utmaningarna blir större. Spelarna har olika bakgrund inom fysisk träning och utvecklas i olika takter därför fystränaren och lagets tränare måste säkerställa att spelarna klarar av att gå vidare till nästa progression.

### **Förklaring tabell**

<b>Periodisering</b>	<b>Tidpunkt</b>	<b>Träningsfokus</b>	<b>Testaktivitet</b>	<b>Lagets eget träningsfokus</b>
----------------------	-----------------	----------------------	----------------------	----------------------------------

Under varje årgång finns en tabell som beskriver en säsongspanering som akademins fystränare i samarbete med lagets tränare ska följa

**Periodisering:** Beskriver perioden under säsongen utifrån säsongspanering

**Tidpunkt:** Beskriver vilken/vilka månad(er) aktuell period utförs i

**Träningsfokus:** Beskriver vilket fokus/tema det arbetas efter under den aktuella perioden

**Testaktivitet:** Beskriver om det finns tester och iså fall vilka testar som finns under perioden och som utförs av fystränaren

**Lagets eget träningsfokus:** Beskriver vilka fysiska träningsaktiviteter som lagets egna tränare ska göra med laget i samband med handbollsträn

## U15

### ● Mål:

- Kondition: kontinuerlig/distans (3 km), intervaller, test
- Styrka: kunna vara/känna sig trygg i gymmet, Utförande, teknik.
- Kroppskontroll

### ● Metod:

- Skadeförebyggande program
- Basövningar med kroppen som belastning
- Funktionell styrka
- Koordination och basövningar
- Rörlighet

### ● Träningsmängd i samband med handbollsträning:

- Försäsong: 2 ggr/veckan (15–30 min)
- Under säsong: 1 ggr/veckan (15–30 min)

### ● Träningsmängd:

- Försäsong: 3 ggr/veckan
- Under säsong: 2 ggr/veckan

Periodisering	Tidpunkt	Träningsfokus	Testaktivitet	Lagets eget träningsfokus
<b>Försäsong 1</b>	Maj-Juni	Basträning	Starttester maj: Performance test  Styrketest: Basstyrke	Snabbhetsträning  Plyometri
<b>Egen Sommarträning</b>	Juni-Juli	Löpträning: 3x gånger i veckan 2x Aerob fokus 1x Anaerob focus  Styrketräning: Maxstyrke och handbollsspecifikt	Ingen	Inget
<b>Försäsong 2</b>	Augusti-September	Styrketräning: Basträning	Sluttester september: Performance test  Styrketest: Basstyrke	Löpträning: Anaerob (kort intervall)
<b>In season träning 1</b>	Oktober	Styrketräning: Basträning	Ingen	Skadeförebyggande med fysio
<b>In season träning 2</b>	November	Styrketräning: Basträning	Ingen	Skadeförebyggande med fysio
<b>In season träning 3</b>	December	Styrketräning: Basträning	Ingen	Skadeförebyggande med fysio

<b>In season träning 4</b>	Januari	Styrketräning: Basträning/ Maxstyrka	Ingen	Skadeförebyggande med fysio
<b>In season träning 5</b>	Februari	Styrketräning: Basträning/ Maxstyrka	Performance Test	Skadeförebyggande med fysio
<b>In season träning 6</b>	Mars	Styrketräning: Handbollsspecifikt/ Positionsspecifikt	Ingen	Skadeförebyggande med fysio
<b>In season träning 7</b>	April	<b>Performance top</b> Styrketräning: Topping	Ingen	Skadeförebyggande med fysio

## U16

### ● Mål:

- Kondition: kontinuerlig/distans (3 km), intervaller, test
- Styrka: självgående trygg i gymmet, Utförande, teknik
- Kroppskontroll

### ● Metod:

- Skadeförebyggande program
- Basövningar med kroppen som belastning
- Funktionell styrka
- Koordination och basövningar
- Rörlighet

### ● Träningsmängd i samband med handbollsträning:

- Försäsong: 2 ggr/veckan (15–30 min)
- Under säsong: 1 ggr/veckan (15–30 min)

### ● Träningsmängd:

- Försäsong: 3 ggr/veckan
- Under säsong: 2 ggr/veckan

Periodisering	Tidpunkt	Träningsfokus	Testaktivitet	Lagets eget träningsfokus
<b>Försäsong 1</b>	Maj-Juni	Basträning	Starttester maj: Performance test  Styrketest: Basstyrke	Snabbhetsträning  Plyometri
<b>Egen Sommarträning</b>	Juni-Juli	Löpträning: 3x gånger i veckan 2x Aerob fokus 1x Anaerob focus  Styrketräning: Maxstyrke och handbollsspecifikt	Ingen	Inget
<b>Försäsong 2</b>	Augusti-September	Styrketräning: Säsong Prep.  a. Power (2-4 veckor)  b. Deload (2 veckor)	Sluttester september: Performance test  Styrketest: Basstyrke	Löpträning: Anaerob (kort intervall)
<b>In season träning 1</b>	Oktober	Styrketräning: Basträning	Ingen	Skadeförebyggande med fysio
<b>In season träning 2</b>	November	Styrketräning: Maxstyrke	Ingen	Skadeförebyggande med fysio

<b>In season träning 3</b>	December	Styrketräning: Handbollsspecifikt/ Positionsspecifikt	Ingen	Skadeförebyggande med fysio
<b>In season träning 4</b>	Januari	Styrketräning: Basträning	Ingen	Skadeförebyggande med fysio
<b>In season träning 5</b>	Februari	Styrketräning: Maxstyrke	Performance Test	Skadeförebyggande med fysio
<b>In season träning 6</b>	Mars	Styrketräning: Handbollsspecifikt/ Positionsspecifikt	Ingen	Skadeförebyggande med fysio
<b>In season träning 7</b>	April	<b>Performance top</b>  Styrketräning: Topping	Ingen	Skadeförebyggande med fysio

## U/J - lag

### ● Mål:

- Kondition: kontinuerlig/distans (3 km), intervaller, test
- Styrka: Självgående och progression i gymmet, Utförande, teknik.
- Kroppskontroll

### ● Metod: B&B

- Skadeförebyggande program
- Basövningar med kroppen som belastning
- Funktionell styrka
- Koordination och basövningar
- Rörlighet

### ● Träningsmängd i samband med handbollsträning:

- Försäsong: 2 ggr/veckan (15–30 min)
- Under säsong: 1 ggr/veckan (15–30 min)

### ● Träningsmängd:

- Försäsong: 3 ggr/veckan
- Under säsong: 2 ggr/veckan

Periodisering	Tidpunkt	Träningsfokus	Testaktivitet	Lagets eget träningsfokus
<b>Försäsong 1</b>	Maj-Juni	Basträning	Starttester maj: Performance test  Styrketest: Basstyrke	Snabbhetsträning  Plyometri
<b>Egen Sommarträning</b>	Juni-Juli	Löpträning: 3x gånger i veckan 2x Aerob fokus 1x Anaerob focus  Styrketräning: Maxstyrke och handbollsspecifikt	Ingen	Inget
<b>Försäsong 2</b>	Juli-September	Styrketräning: Tri Phase a. Excentrisk (2 veckor) b. Isometrisk (2 veckor) c. Power (2 veckor)	Sluttester september: Performance test  Styrketest: Basstyrke	Löpträning: Anaerob (kort intervall)

		d. Deload (2 veckor)		
<b>In season träning 1</b>	Oktober	Styrketräning: Basträning	Ingen	Skadeförebyggande med fysio
<b>In season träning 2</b>	November	Styrketräning: Maxstyrke	Ingen	Skadeförebyggande med fysio
<b>In season träning 3</b>	December	Styrketräning: Handbollsspecifikt/ Positionsspecifikt	Ingen	Skadeförebyggande med fysio
<b>In season träning 4</b>	Januari	Styrketräning: Basträning	Ingen	Skadeförebyggande med fysio
<b>In season träning 5</b>	Februari	Styrketräning: Maxstyrke	Performance Test	Skadeförebyggande med fysio
<b>In season träning 6</b>	Mars	Styrketräning: Handbollsspecifikt/ Positionsspecifikt	Ingen	Skadeförebyggande med fysio
<b>In season träning 7</b>	April	<b>Performance top</b> Styrketräning: Topping	Ingen	Skadeförebyggande med fysio