

LUGI UNGDOM

Vinröda Träningsvägen – Fysisk träning



Styrdokument för LUGI Handbolls ungdomsavdelning

Bakgrund

”Vinröda Träningsvägen – Fysisk träning” är LUGI HF ungdomsverksamhets 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 ungdomsverksamheten och till att spelarna är färdigutbildade i LUGI’s akademi.

Mål och syfte

Syftet med ”Vinröda Träningsvägen – Fysisk träning” är att ge våra spelare en långsiktig och hållbar utveckling inom fysisk träning där vi förbereder spelarna inom olika delar av fysisk träning innan de går från barn till ungdomshandbollen. Samtidigt förberedas spelarna på att handbollen innehåller andra delar än handbollsträningen för att kunna bli en komplett handbollsspelare.

Det långsiktiga målet är att förbereda spelarna för att klara av de fysiska arbetskraven i elithandbollen och minska skadarisken på vägen dit samtidigt med att spelarna blir självgående och motiveras till att göra fysisk träning.

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 för tränaren och lagets tränare måste säkerställa att spelarna klarar av att gå vidare till nästa progression.

Förklaring tabell

Periodisering	Tidpunkt	Träningsfokus	Metodik	Övningar + länk
---------------	----------	---------------	---------	-----------------

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

Periodisering: Beskriver perioden under säsongen utifrån säsongsplanering

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

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

Metodik: Beskriver på vilket sätt spelarna ska träna under perioden

Övningar + länk: Beskriver specifikt hur och vilka övningar spelarna ska göra under perioden samt länk till övningarna

U13-14

● Mål:

- Kondition: uppfostran i konditionsträning, 15-25 min låg intensitet
- Styrka: förberedande inför gymmet, Utförande, teknik. Kroppskontroll,
- nå nivå "E" i alla 6 övningar i Knäkontroll. kunna utföra alla axelövningar med god form.

● 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) innan eller efter träning
- Under säsong: 2 ggr/veckan (15-30 min) innan eller efter träning

Periodisering	Tidpunkt	Träningsfokus	Metodik	Övningar + Länk
Försäsong 1	Maj-Juni	Snabbhet Knäkontroll Axelkontroll	Stafetter Hopp Skadeförebyggande	Stafetter <ul style="list-style-type: none">• Dela upp i lag och tävla spring 10-20 meter stafett utan boll. Framåt och ziczac runt koner. x5 omgångar• 1-2 min vila mellan omgångar Knäkontroll <ul style="list-style-type: none">• 6. Hopp/ landning A-E• 5. Utfallssteg A-E. Axelkontroll <ul style="list-style-type: none">• 2. Axel/skulder kontroll A-E
Egen Sommarträning	Juni-Juli	Löpträning: Andra Sporter	Andra sporter Helkroppsövningar med kroppsvikt	Program

		Styrketräning: 2x/veckan kroppsviktprogram		
Försäsong 2	Augusti-September	Löpträning: låg intensitet Styrketräning: Knäkontroll Axelkontroll	Skadeförebyggande	Löpning ● 15–25 min Knäkontroll . Bäckenyft/sidoplanka A-E ● 3. Knäböj A-E Axelkontroll ● 2. Axel/skulder kontroll A-E
In season träning 1	Oktober	Löpträning: låg intensitet x1 Styrketräning: Knäkontroll x1 Axelkontroll x1	Skadeförebyggande	Löpning ● 15-25 min Knäkontroll ● 2. Bäckenyft/sidoplanka A-E ● 3. Knäböj A-E Axelkontroll ● 3. Rörlighet bålrotation A-E
In season träning 2	November	Styrketräning: Knäkontroll x2 Axelkontroll x2	Skadeförebyggande	Knäkontroll ● 5. Utfallssteg A-E ● 4. Plankan A-E Axelkontroll ● 3. Rörlighet bålrotation A-E
In season träning 3	December	Styrketräning: Knäkontroll x2 Axelkontroll x2	Skadeförebyggande	Knäkontroll ● 5. Utfallssteg A-E ● 4. Plankan A-E

				Axelkontroll <ul style="list-style-type: none"> ● 4. Bålkontroll A-E
In season träning 4	Januari	Löpträning: låg intensitet x1 Styrketräning: Knäkontroll x1 Axelkontroll x1	Skadeförebyggande	Löpning <ul style="list-style-type: none"> ● 15-25 min Knäkontroll <ul style="list-style-type: none"> ● 1. Enbensknä böj A-E Axelkontroll <ul style="list-style-type: none"> ● 4. Bålkontroll A-E
In season träning 5	Februari	Styrketräning: Knäkontroll x2 Axelkontroll x2	Skadeförebyggande	Knäkontroll <ul style="list-style-type: none"> ● 1. Enbensknä böj A-E ● 6. Hopp/landning A-E Axelkontroll <ul style="list-style-type: none"> ● 4. Bålkontroll A-E
In season träning 6	Mars	Styrketräning: Knäkontroll x2 Axelkontroll x2	Skadeförebyggande	Knäkontroll <ul style="list-style-type: none"> ● 1. Enbensknäböj A-E ● 6. Hopp/landning A-E Axelkontroll <ul style="list-style-type: none"> ● 2. Axel/skulder kontroll A-E
In season träning 7	April	Styrketräning: Knäkontroll x1 Axelkontroll x1	Skadeförebyggande	Knäkontroll <ul style="list-style-type: none"> ● 1. Enbensknäböj A-E ● 6. Hopp/landning A-E

				<u>Axelkontroll</u> ● 2. Axel/skulderkontroll A-E
--	--	--	--	--

U10-12

• Mål:

- Kondition: andra bollsporter och lekar i uppvärmningen, enskilda tillfällen av konditions uppfostran i konditionsträning med 15-25 min låg intensitet jogging
- Styrka: Utförande, teknik. Kroppskontroll, påbörja med knäkontroll och axelövningar med god form.

• Metod:

- Andra Bollsporter och lekar i uppvärmning
- Stafetter
- Skadeförebyggande program
 - Basövningar med kroppen som belastning.
 - Funktionell styrka
 - Koordination och basövningar
 - Rörlighet

• Träningsmängd i samband med handbollsträning:

- Försäsong: 1 ggr/veckan (15–30 min) innan eller efter träning
- Under säsong: 1 ggr/veckan (15-30 min) innan eller efter träning

Periodisering	Tidpunkt	Träningsfokus	Metodik	Övningar + Länk
Försäsong 1	Maj-Juni	Andra bollsporter och lekar Snabbhet	Stafetter	Bollsporter och lekar <ul style="list-style-type: none">• Fotboll• Volleyboll utan nät• Minihandboll med goalchaboll• Basketboll osv. Stafetter• Dela upp i lag och tävla spring 10-20 meter stafett utan boll. Framåt och ziczac runt koner.• x5 omgångar 1-2 min vila mellan omgångar
Egen Sommarträning	Juni-Juli	Andra Sporter	Andra sporter Beachhandboll	Bollsporter och lekar <ul style="list-style-type: none">• Fotboll• Volleyboll utan nät• Minihandboll med goalchaboll

				<ul style="list-style-type: none"> ● Basketboll osv.
Försäsong 2	Augusti- September	Andra Sporter	Andra sporter Beachhandboll	<p>Bollsporter och lekar</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Fotboll ● Volleyboll utan nät ● Minihandboll med goalchaboll ● Basketboll osv.
In season träning 1	Oktober	Styrketräning: Knäkontroll x1 Axelkontroll x1	Andra sporter Skadeförebyggande	<p>Bollsporter och lekar</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Fotboll ● Volleyboll utan nät ● Minihandboll med goalchaboll ● Basketboll osv. <p>Knäkontroll</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 2. Bäcklyft/sidoplanka A-E ● 3. Knäböj A-E <p>Axelkontroll</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 2. Axel/skulderkontroll A-E
In season träning 2	November	Styrketräning: Knäkontroll x1 Axelkontroll x1	Andra sporter Skadeförebyggande	<p>Bollsporter och lekar</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Fotboll ● Volleyboll utan nät ● Minihandboll med goalchaboll ● Basketboll osv. <p>Knäkontroll</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 2. Bäcklyft/sidoplanka A-E ● 3. Knäböj A-E <p>Axelkontroll</p>

				<ul style="list-style-type: none"> ● 2. Axel/skulderkontroll A-E
In season träning 3	December	Styrketräning: Knäkontroll x1 Axelkontroll x1	Andra sporter Skadeförebygg ande	<p>Bollsporter och lekar</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Fotboll ● Volleyboll utan nät ● Mini-handboll med goalchaboll ● Basketboll osv. <p>Knäkontroll</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 5. Utfallssteg A-E ● 4. Plankan A-E <p>Axelkontroll</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 3. Rörlighet bålrotation A-E
In season träning 4	Januari	Löpträning: låg intensitet x1	Andra sporter Skadeförebygg ande	<p>Bollsporter och lekar</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Fotboll ● Volleyboll utan nät ● Minihandboll med goalchaboll ● Basketboll osv. <p>Löpning</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 15-25 min
In season träning 5	Februari	Styrketräning: Knäkontroll x1 Axelkontroll x1	Andra sporter Skadeförebygg ande	<p>Bollsporter och lekar</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Fotboll ● Volleyboll utan nät ● Minihandboll med goalchaboll ● Basketboll osv.

				<p>Knäkontroll</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 5. Utfallssteg A-E ● 4. Plankan A-E <p>Axelkontroll</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 3. Rörlighet bålrotation A-E
In season träning 6	Mars	Styrketräning: Knäkontroll x1 Axelkontroll x1	Andra sporter Skadeförebyggande	<p>Bollsporter och lekar</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Fotboll ● Volleyboll utan nät ● Minihandboll med goalchaboll ● Basketboll osv. <p>Knäkontroll</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1. Enbensknäböj A-E ● 6. Hopp/landning A-E <p>Axelkontroll</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 3. Bålkontroll A-E
In season träning 7	April	Styrketräning: Knäkontroll x1 Axelkontroll x1	Andra sporter Skadeförebyggande	<p>Bollsporter och lekar</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Fotboll ● Volleyboll utan nät ● Minihandboll med goalchaboll ● Basketboll osv. <p>Knäkontroll</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1. Enbensknäböj A-E ● 6. Hopp/landning A-E <p>Axelkontroll</p>

				● 3. Bålkontroll A-E
--	--	--	--	----------------------