

Rekommenderad Träningsmängd för Ungdomslag

Syfte:

Denna policy syftar till att ge tydliga riktlinjer för hur träningsmängden ska anpassas efter ålder och utvecklingsnivå för ungdomslag inom handboll. Genom att följa dessa riktlinjer strävar vi efter att skapa en hållbar och effektiv utveckling för våra spelare, där både fysisk och teknisk träning är i fokus. Att ha en balanserad träningsmängd är avgörande för att ge varje spelare möjlighet att växa och utvecklas utan att riskera överträning eller skador.

Rekommenderad Träningsmängd

Lag	Handbollspass	Fysik/Maq/löp	Försäsong	Antal Träningsdagar/vecka
U7-U8	1-2 ggr/veckan	1 pass/månad	1 pass/månad	1
U9-U10	2 ggr/veckan	1 pass/vecka	2 pass/månad	2
U11-U12	2-3 ggr/veckan	1 pass/vecka	1-2 pass/veckan	3
U13-U14	3-4 ggr/veckan	2-3 pass/vecka	2-3 pass/veckan	4
U15-U16	4-5 ggr/veckan	5-6 pass/vecka	4 pass/veckan	4-5 + 1 egen
U17-U18	4-5 ggr/veckan	5-6 pass/vecka	4 pass/veckan	5-6 + 1 egen

Noter:

- **För U7-U8:** Fokusera på grundläggande rörelseförmåga och leklyst. Träningen ska vara rolig och engagerande.
- **För U9-U10:** Öka fokus på teknik, koordination och grundläggande handbollsfärdigheter. Fysisk träning bör inkludera grundläggande styrka och kondition.
- **För U11-U12:** Här börjar den fysiska träningen bli mer fokuserad, med inslag av löpning och styrketräning. Spelarna bör introduceras till övningar för knäkontroll.
- **För U13-U14:** Öka intensiteten på både handbollsträning och fysikpass. Spelarna börjar utveckla styrka och uthållighet.
- **För U15-U16:** Träningen intensifieras för att förbereda spelarna för elitnivå. Här ska spelare börja ta eget ansvar för sin träning och även träna på egen hand.
- **För U17-U18:** Träningen är nu på en hög nivå både fysiskt och tekniskt. Fokus ligger på att utveckla spelarnas styrka, explosivitet och handbollsfärdigheter på en elitnivå.
- **Matcher:** Rekommendationen ovan utgår från en match i veckan. Spelar man mer då skall något tas bort som motsvarar belastningen

Mer info hittar ni i Gröna tråden

Försäsong:

Försäsongen börjar den **mitten av maj** och slutar den **1 augusti**. Under denna period fokuserar vi på grundträning för att bygga en solid bas inför den kommande säsongen. Spelare ska genomföra både handbollspass och fysikträning enligt rekommenderad träningsmängd för deras åldersgrupp.

Syftet med Ökad Träning Ju Äldre Man Blir

Träningens intensitet och mängd bör öka i takt med spelarens ålder och utveckling för att möta de fysiologiska och tekniska krav som högre åldersnivåer innebär. Detta skapar en hållbar progression som är avgörande för att spelarna ska utvecklas på ett bra och långsiktigt sätt.

Varför ökar träningsmängden med åldern?

1. **Fysiologisk utveckling:** När barn och ungdomar växer och utvecklas, förändras deras kroppar och fysiska förmåga. Ju äldre spelarna blir, desto större krav ställs på deras fysiska kapacitet, styrka, snabbhet och uthållighet. Därför krävs en mer intensiv och mångsidig träning för att utveckla dessa egenskaper.
2. **Teknisk och taktisk utveckling:** I takt med att spelarna blir äldre, utvecklas även deras tekniska och taktiska förståelse för spelet. För att kunna tillämpa de mer avancerade spelförståelserna och teknikerna krävs mer träning, både på planen och i fysiken.
3. **Förberedelse för elitnivå:** För att spelarna ska kunna tävla på högsta nivå, till exempel på ungdoms-SM eller seniornivå i framtiden, krävs det en högre träningsvolym och intensitet. Träning för att bli en elitspelare innebär inte bara fysisk träning, utan även mentala förberedelser, och att skapa en vana för hårt arbete och disciplin.
4. **Förebygga skador:** Ju äldre man blir, desto större är risken för belastningsskador, särskilt om man inte har byggt upp tillräcklig styrka och rörlighet. Genom att öka träningsmängden på ett balanserat sätt kan vi minska risken för skador och förbereda kroppen för den påfrestning som tävlingsspel innebär.
5. **Ökat fokus på självansvar:** I de äldre åldersgrupperna handlar det inte bara om träning med laget, utan även om att spelarna själva tar ansvar för sin fysiska och tekniska utveckling. Detta inkluderar att genomföra individuella träningar, fysikpass, och vila för att optimera sin prestation och utveckling.

Sammanfattningsvis är en ökad träningsmängd och -intensitet inte bara en anpassning till de fysiska förändringarna som sker i ungdomsåren, utan även ett viktigt verktyg för att förbereda spelarna för de krav som elitnivåer ställer. Det handlar om att långsiktigt bygga en spelare som både fysiskt och mentalt är redo för högre nivåer av tävling.