

Hemuppgifter TU2

Ledarskap

- **Förberedande ledarskapsfrågor**
- Uppgiften ska vara klar inför helg 1

Nedan följer åtta ledarskapsfrågor som du ska besvara innan du startar Tränarutbildning 2. Dina svar kommer att vara till hjälp när du ska reflektera över din ledarroll. De kommer bland annat bidra till att du får en ökad förståelse för vad du står för och vad du vill stå för i din ledarroll inom svensk handboll. När du genomför Tränarutbildning 2 vill vi att din bakgrund och dina erfarenheter ska vara utgångspunkten för din utveckling, även här kommer dina svar på frågorna att vara hjälpsamma. Skriv ner dina svar och ta med till utbildningen.

Du kan få inspiration till dina svar av Stefan Söderfjäll, filosofie doktor i psykologi, och Jimmy Karlsson, handbollsinstruktör inom Svenska Handbollförbundet genom filmen "[Jag är en ledare](#)".

Frågor:

1. Hur kommer det sig att du är ledare inom handboll?
2. Vilka är de största utmaningarna som du möter i ditt ledarskap (inom handboll)?
3. Vad tror du andra skulle säga är dina styrkor som handbollsledare?
4. Vad tror du att andra skulle säga är dina utvecklingsområden som handbollsledare?
5. Vilka förändringar i ditt eget beteende skulle du vilja göra som bidrar till att du utvecklas som ledare (inom handboll)?
6. Hur pass motiverad känner du dig för att göra förändringar i ditt eget beteende?
Skatta mellan 1 = inte alls motiverad och 5 = väldigt motiverad.
1 2 3 4 5
7. Hur pass övertygad känner du dig att du kan utveckla ditt ledarskap på det sätt du önskar?
Skatta mellan 1 = inte alls övertygad och 5 = väldigt övertygad.
1 2 3 4 5
8. Vilket stöd skulle du behöva från andra för att kunna utvecklas som handbollsledare?

Träningslära

- **Introduktion och samtal om smart grundträning**

- Uppgiften ska vara klar inför helg 1

Inför första kurshelgen ska du som kursdeltagare förbereda dig på uppgiften nedan, det gör du med hjälp av webbmaterialet "[Smart grundträning 5-18 år](#)".

Din uppgift är att titta på filmen "[Smart grundträning – Introduktion](#)" samt lyssna på "[Lyssna på samtal](#)" hemma inför första kurshelgen. Du ska sedan förbereda dig på att kunna diskutera ämnena nedan från "[Lyssna på samtal](#)" som instruktören lyfter i början av teoripass 1.

Ämnen:

- En funktionell kropp
- Långsiktighet, variation och överraskningsmoment som tränare
- Hållbara atleter, färre skador, livslångt idrottande
- Hur gör man bra träning för unga?
- Att blanda idrotter och prova många olika

Anfallsspel

- **Returtagning och kontrung**

- Skicka in dina skrivna svar till instruktören

Innehåll och material

- [Metodisk träning av returtagning](#)
- [Metodisk träning av kontrung](#)

Metod

- Arbeta enskilt på distans
- Titta på alla filmade övningar om returtagning och kontrungar
- Svara skriftligt på frågorna nedan
- Jämför dina svar med en annan kursdeltagare
- Skicka in dina svar till instruktören

Frågor:

1. Vad är intentionen med övningarna inom varje delområde? Ange alltså intentionen med delområdet "Returtagning" samt de sex delområdena på "Grunder kontrung". "Metodisk träning av helkontrung" är exempel på ett sådant delområde.
2. Hur ser progressionen ut från den första till sista övningen inom varje delområde?
3. Vad tar du med dig från ovanstående filmer i din roll som tränare?

- **Individuell anfallsteknik – passningar**

- Skicka in dina skrivna svar till instruktören

Innehåll

- Stämpassningar
- Hoppassningar
- Forehand- och backhandpassningar
- Löppassningar
- Växlingar
- Tränarskap (viktiga pedagogiska tips till tränare)

Material

- [Individuell anfallsteknik – passningar](#)
- [Metodisk träning av passningar](#) (15 filmade övningar på sidan)

Metod

- Jobba enskilt eller två och två på distans. Även om ni jobbar två och två så starta med egen reflektion
- Se filmerna om "Metodisk träning av passningar" och svara skriftligt på frågorna nedan
- Skicka in dina svar till instruktören
- Instruktören ger individuell feedback på uppgiften

Frågor:

1. Ange intentionen med varje övning
2. Förklara progressionen från övning 1-15
3. Vad tar du med dig från filmerna som beskriver passningstekniken i din roll som tränare?