



## Muntligt förkunskapsprov för direktstart på TU4-utbildningen

Provet för direktstart riktar sig till dig som redan tränar ungdomar 14-16 år och har gedigen handbollserfarenhet sedan tidigare. 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.

### Hur går du tillväga?

- Du kontaktar utbildningskonsulenten i ditt distrikt, se tabell nedan:

Tränarutbildning				
	Namn	Växelteléfono	Mobiltelefon	Mailadress
HF Mitt	Ramon Laurén		0706-97 66 86	<a href="mailto:ramon@handbollmitt.se">ramon@handbollmitt.se</a>
HF Norr	Elenor Larsson		0705-12 58 58	<a href="mailto:elenor.larsson@rfsisu.se">elenor.larsson@rfsisu.se</a>
HF Syd	Maria Fröjd	072-965 9229	072-965 9229	<a href="mailto:maria@handbollsyd.se">maria@handbollsyd.se</a>
HF Väst	Jessica Larsson		0706-79 90 57	<a href="mailto:jessica.larsson@handbollvast.se">jessica.larsson@handbollvast.se</a>
HF Öst	Jesper Fernis	08-556 068 91		<a href="mailto:utbildning@handbollost.se">utbildning@handbollost.se</a>

- Om du är behörig för att göra provet, skickas det till dig via e-post.
- När du är redo för en genomgång med instruktör kontaktar du återigen utbildningskonsulenten på Handbollförbundet Väst som sätter dig i kontakt med en instruktör.
- Du och den rättande instruktören hittar gemensamt en tid som passar er båda. Provet ska genomföras senast två veckor innan TU4-utbildningen startar. Räkna med att det muntliga provet tar ca 3 timmar. Du får ta med dina skriftliga svar som stöd vid det muntliga förhåret.
- TU3-Målvaktsdelen tillkommer och sker i form av en timmes utbildning i Teams/Zoom.
- Om du klarat provet och aktivt deltagit på en timmes Teamsutbildning om Målvaktsträning så kommer du få ett intyg för direktstart på TU4-utbildningen av det administrerande distriktsförbundet.
- Provet ger ingen TU1-, TU2- eller TU3-behörighet.

### Material:

- Knäkontrollsmaterial är gratis och det hittar du [här](#)
- Tränarutbildningens pedagogiska ledord laddar du ner gratis med [denna länk](#)>
- En sammanfattning av Ledarskapet laddar du ner gratis med [denna länk](#)>
- 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](#)>
- SHF Barn och ungdomspolicy får du gratis och det laddar du ner här:  
[PDF-dokument](#)  
[Film på 4 minuter](#)

### **Provfrågor:**

*Frågorna på kommande sidor 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?

### **Försvarsspel:**

#### *Individuell teknik*

Se webbutbildningsmaterialet *"Individuell Anfalls- och Försvarsspels teknik"*.  
Du ska förstå följande begrepp och kunna redogöra utförligt för dessa:

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

#### *Samarbeten/Grunder*

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

Du ska förstå och kunna redogöra utförligt :

1. För de tre olika försvarsformerna och skillnaderna mellan dem.
2. För hur spelar du man-man försvar
  - a. mot bollförande spelare?
  - b. mot spelare en passning ifrån bollföraren?
  - c. 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 Försvarsspels 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 Försvarsspel"*

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.

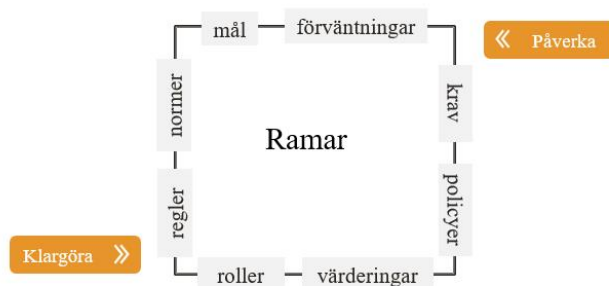
### **Hemuppgift i Knäkontroll i samband med denna förkunskapstest**

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

## Ledarskap

10. Förklara nedanstående modell och hur du agerar när en spelare försöker gå utanför ramarna.

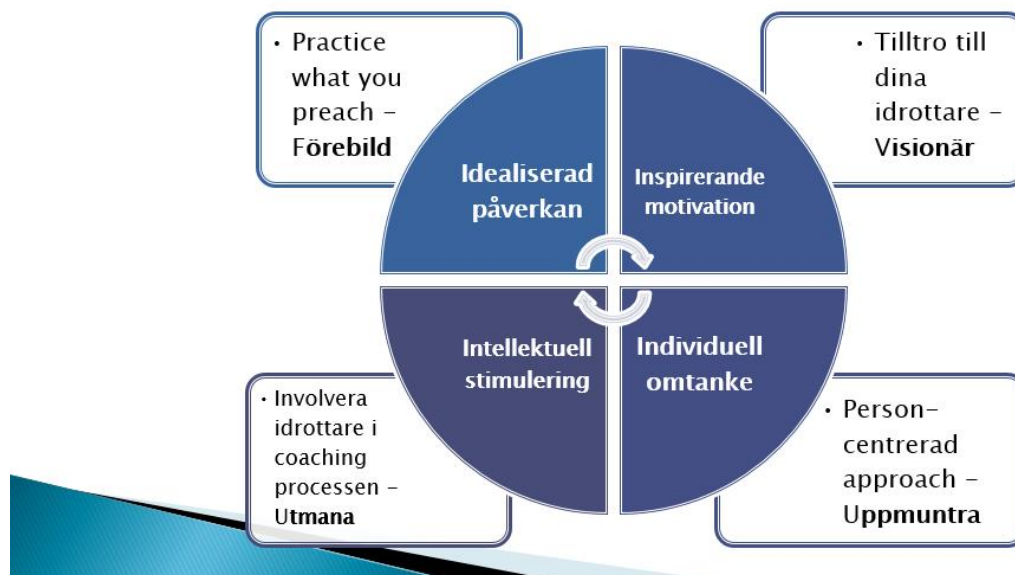
## Ledarskap ur ett funktionellt perspektiv



11. Vilket gemensamt förhållningssätt vill du ha i det lag som du tränar?  
Hur får du med spelarna på dessa?

12. Förklara nedanstående modell på Transformellt Ledarskap och beskriv hur du konkret tillämpar alla fyra delarna i ditt ledarskap.

### Transformellt ledarskap



### **Pedagogik**

Frågor att besvara:

1. Förklara skillnaden mellan ut- och inläring och ge ett exempel.
2. Förklara skillnaden mellan hel- och delmetod och ge ett exempel.
3. Förklara skillnaden mellan instruktions- och problemlösningsmetod och ge ett exempel.
4. Förklara skillnaden mellan formell- och funktionellmetod och ge ett exempel.
5. Definiera de Pedagogiska Ledorden och beskriv hur du använder dem i ditt ledarskap.

### **SHF Barn och ungdomspolicy:**

6. Vad skall inriktningen för barnhandboll kännetecknas av?
7. Enligt vilka principer bör matcher inom barnhandboll genomföras?

Reviderad 14 november 2023

Lennart Söderström

Utbildningskonsulent

Svenska Handbollsforbundet