

Hemuppgifter TU5

Anfallsspel

- **Samarbete anfall**

- Individuellt arbete på distans + redovisning i smågrupper

Innehåll och material

- [Grunder anfall kollektivt](#)
- Grunder i rullningar: [förklaring](#) – [filmade övningar](#)
- Grunder växlingar: [förklaring](#) (se längre ner på sidan) – [filmade övningar](#)
- Grunder isärdragningar – [förklaring](#) (se längre ner på sidan) – [filmade övningar](#)
- Grunder övergångar – [förklaring](#) (se längre ner på sidan) – [filmade övningar](#)
- K6 spelarens register i zon och över zon med och utan boll – [förklaring](#) – [filmade övningar](#)

Metod

- Du som kursdeltagare ser filmerna i webbmaterialet hemma samt svarar individuellt på frågorna nedan
- Arbeta med ett område i taget och börja med rullningar. Fråga 1-4 nedan ska besvaras på varje område (rullningar, växlingar, isärdragningar och övergångsspel)
- Redovisning sker i kurslokal eller via Zoom/Teams

Frågor:

1. Vilken är intentionen med varje övning?
2. Hur ser progressionen ut mellan övningarna?
3. Vilka är de kritiska framgångsfaktorerna för samarbetet?
4. Vad ska tränaren titta på när hen ska ge feedback?

Försvarsspel

- **Mönster i 6-0 försvar**

- Filmuppgift + skriftlig inlämning

Material

- [Försvarsspel TU4-5](#)

Metod

- Genomför och filma hemma fyra övningar som visar en progression inom mönster 6-0
- Lägg upp din film i gruppens gemensamma spellista på Youtube
- Svara skriftligt på frågorna nedan
- Skicka dina svar till en kurskompis (ni blir indelade två och två) och meddela hen att du lagt upp dina filmer
- Ge skriftlig feedback på kompisens filmer utifrån frågorna nedan samt muntligt på distans
- Skicka in dina skriftliga svar på frågorna nedan till instruktören
- Skicka in din skriftliga/muntliga feedback på din kurskompis arbete till instruktören

Ramar för filmuppgiften

- Intention: se, värdera och analysera tränarens praktiska kompetens som instruktör på golvet
- 20 minuters filmning av dig själv och laget du tränar
- Led fyra övningar som visar en progressiv uppbyggnad av något moment inom mönster 6-0
- OBS! Filma så vi ser dig och laget i samma filmsekvens. Se till att du filmas när du ger instruktion och att du hörs på filmen
- Försök arbeta efter de pedagogiska ledord som finns

Frågor:

1. Vilken är intentionen med varje övning?
2. Hur ser progressionen ut?
3. Hur organiserar du den första övningen?
 - a) Vad har du gjort för förberedelser för detta?
4. Vilka instruktioner ger du
 - a) Vid start av övningen?
 - b) Efter övningen kommit i gång?
5. Vad ska tränaren titta på när hen ska ge feedback?
6. Hur ger du feedback?
7. Hur upplevde du att ni uppfyllde intentionen i övningen/övningarna?

Ledarskap

Hemuppgift: Filmning av en träning.

Uppgiften skall vara klar och tas med när TU5:an börjar.

Material

- [Ledarskap TU5](#)

Metod

- Hemuppgift: Filmning av en träning Som hemuppgift genomför du en övning som syftar till att utveckla din medvetenhet om dig själv. Du filmar en av dina träningar från början till slut. Träningen ska vara planerad och genomföras av dig. Se till så att du har spelarnas tillåtelse att de filmas. Annars hitta en grupp som godkänner att du filmar dem. Titta på den inspelade filmen och gör anteckningar utifrån din förståelse för transformerande ledarskap och olika ledarskapsstilar. Skicka filmen till din TU-kompis som du tidigare parades ihop med. Uppgiften avslutas med att bägge kursdeltagaren tittar på filmen hemma innan första Ledarskapslektionen på TU5 har börjat.

Organisation

- : Se till så att alla förstår uppgiften och att alla har en kurskamrat som de kan samarbeta med, kring uppgiften.
- Skicka ut uppgiften och gruppindelning i samband med kallelsen till TU5 utbildningen.

Träningslära

- **Instuderingsfrågor**

- Skriftlig inlämning

Material

- [Instuderingsfrågor Träningslära](#)

Metod

- Svara skriftligt på frågorna nedan och skicka in dina svar till instruktören före teoripasset då ni går igenom rätt svar. Medtag även dina svar till teoripasset då ni går igenom rätt svar.

Frågor:

1. Definiera följande styrketräningsbegrepp
 - a) 1 RM
 - b) Set
 - c) Reps
 - d) Power
 - e) Koncentrisk styrketräning
 - f) Excentrisk styrketräning
 - g) Statisk styrketräning
2. Definiera följande styrketyper och ange hur du tränar dem, det vill säga antal reps, pausernas längd, antal set samt motstånd i % av 1 RM
 - a) Uthållighetsstyrka
 - b) Maximal styrka
 - c) Explosiv styrka
 - d) Hypertrofi styrka
3. Hur ser progressionen för styrketräning ut (mellan styrketyperna)?
4. När (prepubertalt, i puberteten eller något år efter pubertetsstarten) är pojkar respektive flickor mest mottagliga för hypertrofi styrketräning? Vilka styrketyper tränas före denna ålder?
5. Vilken funktion har ligament och senor och hur träningsbara är de?
6. Vilka tre olika muskelfibertyper finner det?
7. Allsidig träning är ju viktigast för puberteten men om du måste välja ut den av de fem olika fysiska kvaliteterna (grundegenskaper) som är absolut viktigast att träna före puberteten, vilken är det?
8. Vilka två av de olika fysiska kvaliteterna (grundegenskaper) är man mest mottaglig för vid inträdet i puberteten?
9. Vid inläring av nya tekniker pratar vi om fem stadier (faser). Vilka och numrera i vilken ordning de sker?

10. Definiera vilopuls och maxpuls och vad man använder dem till. Förändras de med träning eller med ålder?
11. Du vill att spelaren ska springa i ett tempo på 75% av maxpuls. Räkna ut vad 75% av maxpuls innebär om spelaren har en maxpuls på 200 slag/minut och en vilopuls på 50 slag/minut.
12. Hur lång bör vilotiden vara i förhållande till arbetstiden vid snabbhetsträning?
13. Definiera reaktionssnabbhet, frekvenssnabbhet och accelerationssnabbhet.
14. Ge exempel på tre olika aeroba träningsmetoder. Beskriv arbetstid, vilotid, tempo och antal intervaller.
15. Vad menas med lokal- och central aerob kapacitet när man pratar om uthållighet? Vilken uthållighetsträning ger bäst respektive sämst lokal effekt för en handbollsspelare av löpning, cykling eller konditionsboll?
16. Är rörlighet och smidighet samma sak? Förklara.
17. Ange tre praktiska tips (viktiga faktorer) som du tycker är viktiga att beakta vid rörlighetsträning.

- **Planera ett åldersanpassat styrke- eller uthållighetsträningspass**
 - Redovisning i smågrupper

Material

- [Träningslära TU5](#)

Metod

- Planera ett åldersanpassat styrke- eller uthållighetsträningspass som skall vara cirka 45 minuter långt och innehålla uppvärmning, progressivt träningspass och instruktioner
- Redovisning sker i grupper om tre och tre samt att ni i gruppen genomför ett av dess pass tillsammans
- Diskutera i hemuppgiften hur man ska bedriva åldersanpassad styrke- och uthållighetsträning för uppbyggnadsstadiet