

FRÅN DIVISION 2 TILL ELITSERIEN MED  
ÖSK:S DAMLAG I HANDBOLL  
2008 - 2011



***UTVÄRDERING AV EN FYSISK TRÄNINGSMODELL***

***© Träningsrådgivning: Nils Holmdahl***

## Erfarenheter (positiva)



- Träningskulturen etablerades snabbt eftersom det fanns många spelare med stor hängivenhet och lidelse för att äntligen få satsa hårt då vi startade i maj 2008.
- Träningsupplägget presenterades tydligt. Både vad som skulle krävas och vad som kunde uppnås.
- Tränartrion har varit densamma hela tiden (Annicka H anslöt tredje året) och kunskap och passion har varit en bra blandning.
- Nya spelare har valts på ett lyckat sätt och ganska naturligt smält in i laget och breddat vår kapacitet.
- Så gott som alla spelare har nått tydliga fysiska prestationsförbättringar men speciellt stora förbättringar har de spelare nått som varit med alla tre åren (se övriga dokument).
- Skadorna har varit få alla tre åren. I synnerhet har de spelare som skött den speciella sommarträningen med ute fysprogrammet sluppit skador.

## Erfarenheter (mindre positiva)

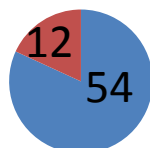
- Det ständiga bytet av träningslokaler för både boll- och fyspass har påverkat träningen negativt.
- Att alltid behöva bära fys utrustning från en våning till en annan eller från en idrottshall till en annan är mycket opraktiskt.
- Ett stort tapp av spelare har det varit ända från starten. Så är det när man satsar uppåt men det här tappet har varit alldeles för stort. På sikt kommer det att bli omöjligt för klubben att fylla på med egna spelare. En del spelare har varit ambitiösa och disciplinerade men helt enkelt inte tillräckligt bra. Ingen skugga skall falla över dem. Däremot finns det alldeles för många spelare som inte alls har funderat över varför de idrottar, vad är en lagidrott, lojalitet mot tränare och kamrater, som inte är beredda på uppoffringar o.s.v.
- Klubbens spelare måste fostras hårdare i moral och träning så att de lättare kan klara det stora steget upp i damlagets trupp och bli kvar.
- Många spelare måste sluta att tillåta sig individuella förmåner framför laget, sina kamrater och tränare. De måste också bli bättre på att ta emot instruktioner, lära in rätt och bara utföra perfekta repetitioner.



# TRÄNINGVOLYM (tim)



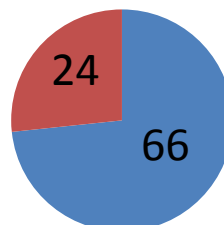
År 2008/09



■ Utefys  
■ Bollpass

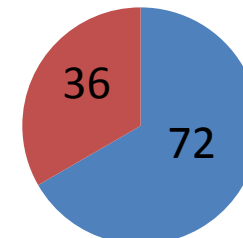
DIV. 2

År 2009/10



DIV. 1

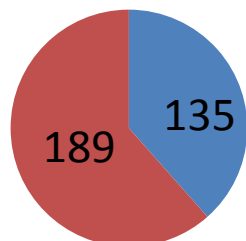
År 2010/11



ALLSVENSKAN

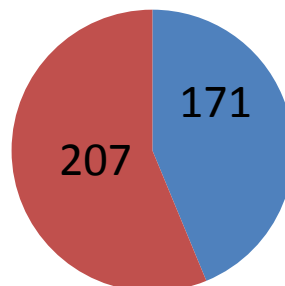
GRUNDTRÄNINGSPERIOD (maj – augusti)

År2008/09

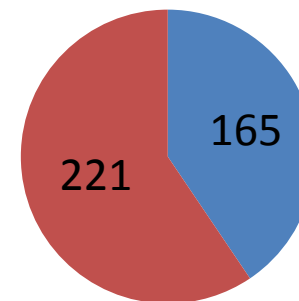


■ Fys  
■ Bollpass

År2009/10



År2010/11



SERIESPEL (augusti – mars/april)

## LAGETS FYSISKA KAPACITETS PROFIL VID STARTEN I MAJ 2008 JÄMFÖRT MED I MARS 2011.

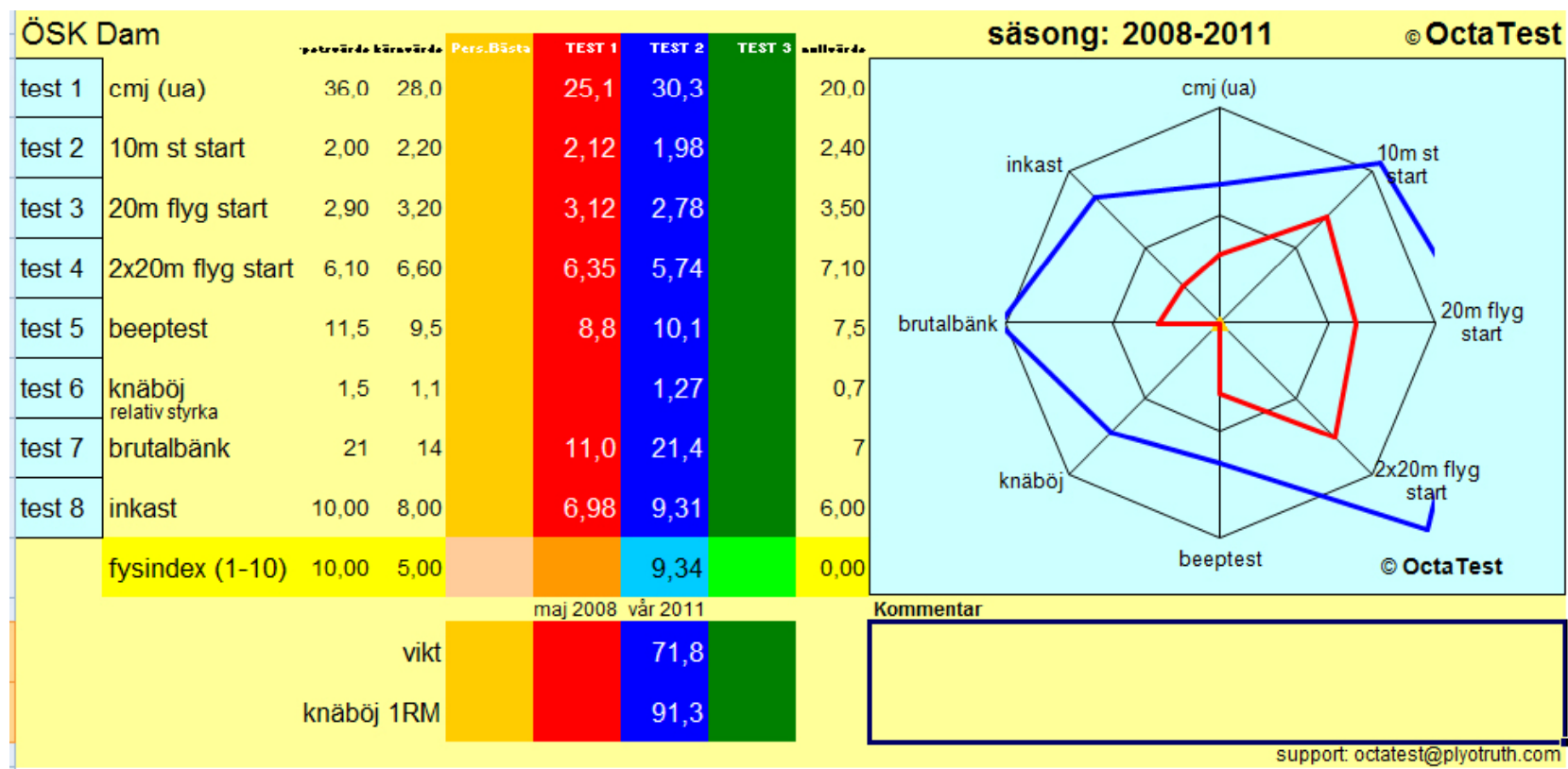


- Då vi startade var jag tvungen att konstruera en ny testprofil för resultaten var för dåliga! När jag nu (2011) lägger in lagets resultat så ryms vi inte längre i samma profil!
- Framför allt syns det väl att vi utvecklat maximal benstyrka, och bålstyrka som vid starten var obefintlig.
- Det vi var minst dåliga på då (accelerations- och maximalsnabbhet samt snabbhetsuthållighet) har vi dessutom utvecklat enormt.
- Se nästa sida!

© Träningsrådgivning: Nils Holmdahl

# ÖSK DAM HANDBOLL 2008 och 2011

## JÄMFÖRELSE AV FYSISK KAPACITETSPROFIL



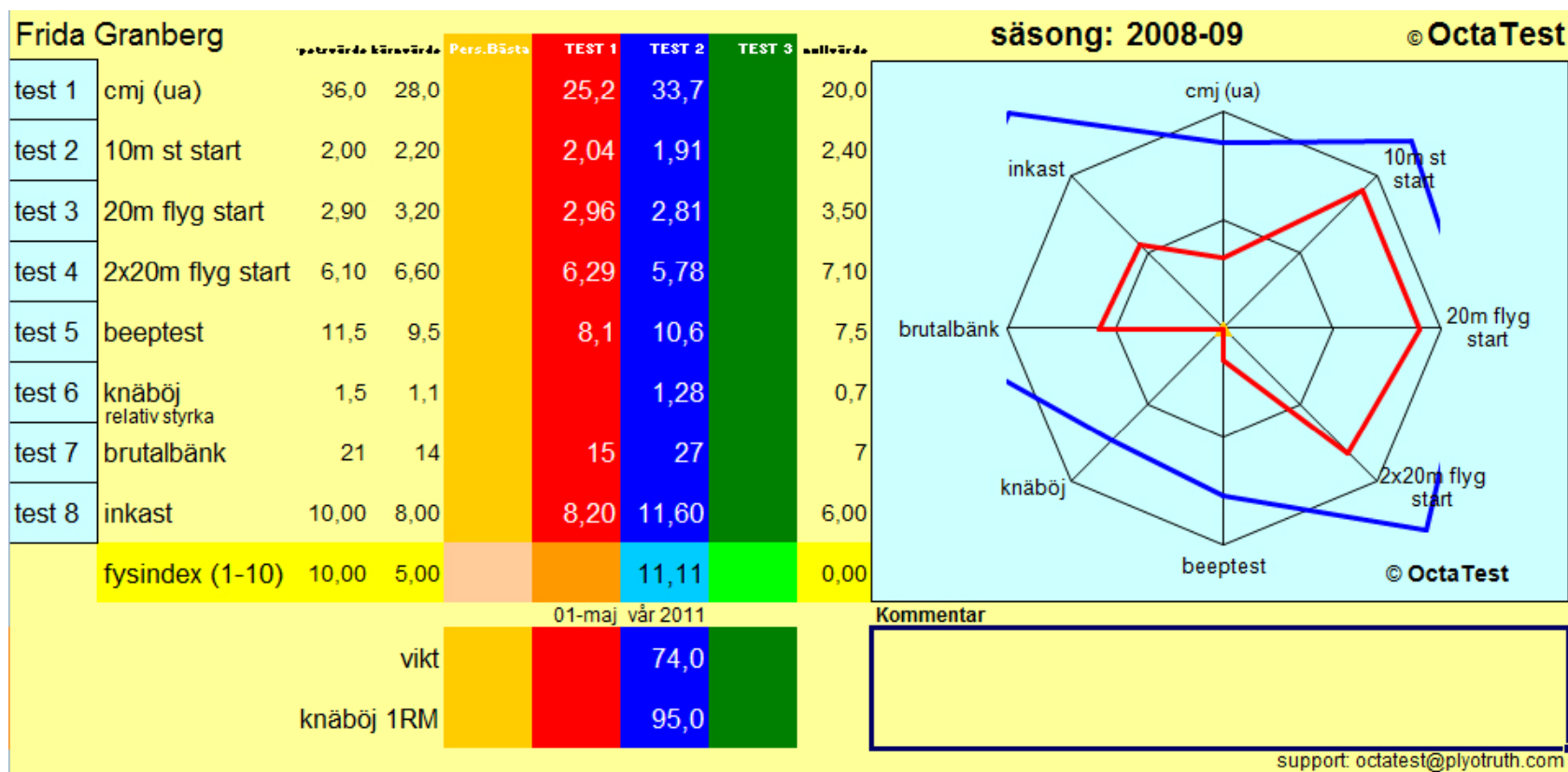


## INDIVIDUELLA PRESTATIONSFÖRBÄTTRINGAR 2008 – 2011 MED Prof. VERKHOSHANSKYS TRÄNINGSMETODER

- Frida Granberg, 3 års träning (se nästa sida!)
- Anna Axelsson, 3 års träning (se nästa sida!)
- Malin Bergfalk, 3 års träning (se nästa sida!)
- Tess Jämthed, 3 års träning (se nästa sida!)

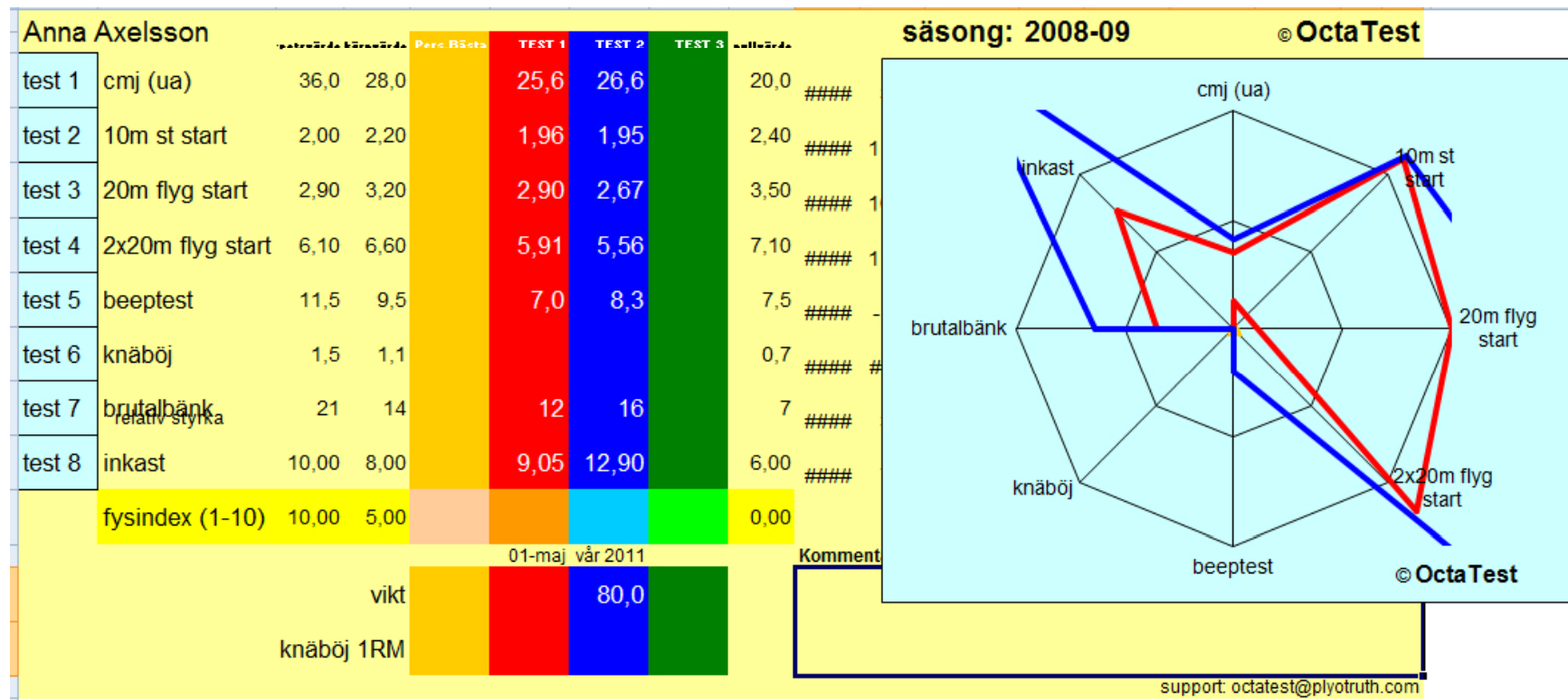
# INDIVIDUELL PRESTATIONS FÖRBÄTTRING 2008 – 2011

## FRIDA GRANBERG, MÅLVAKT



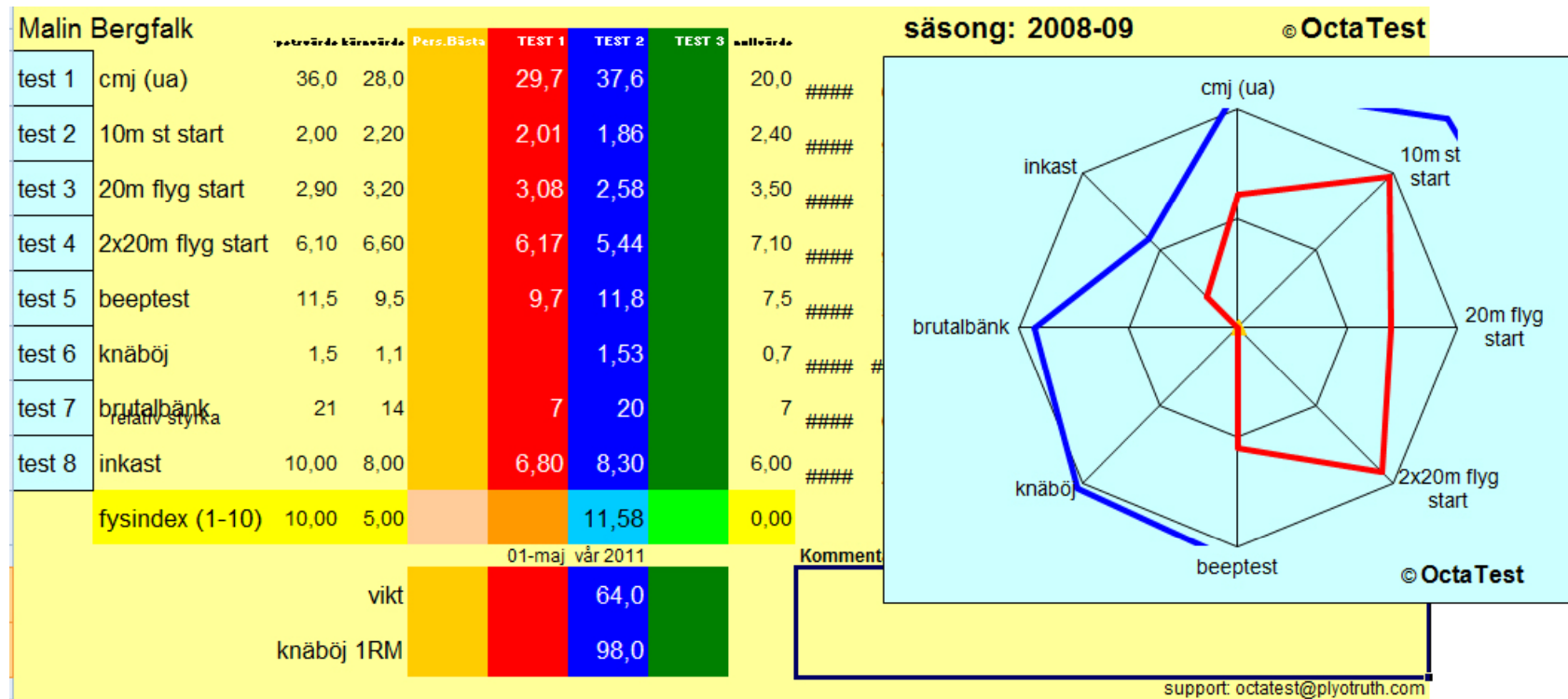
# INDIVIDUELL PRESTATIONS FÖRBÄTTRING 2008 – 2011

## ANNA AXELSSON, LINJESPELARE



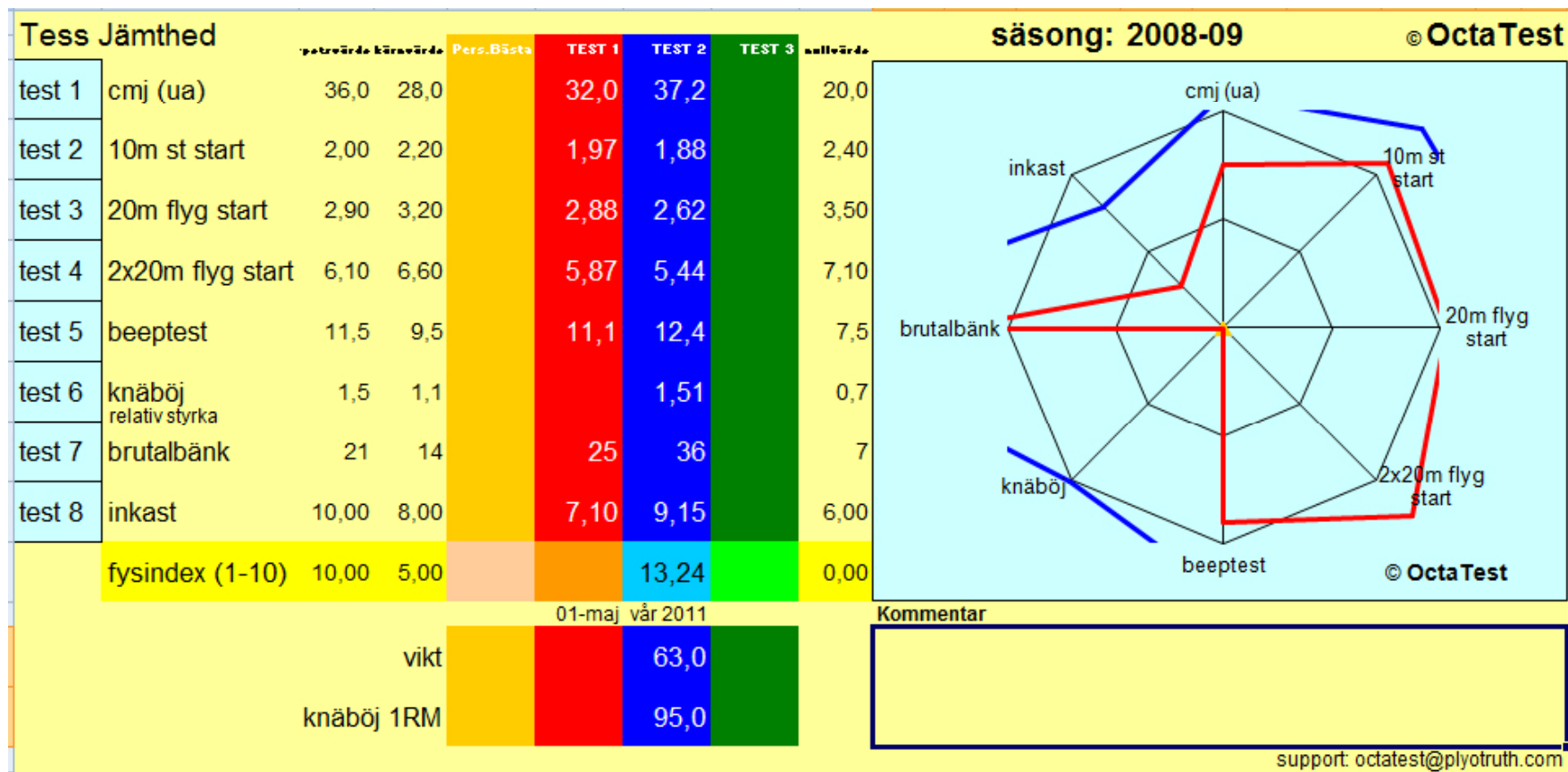
# INDIVIDUELL PRESTATIONS FÖRBÄTTRING 2008 – 2011

## MALIN BERGFALK, NIOMETER



# INDIVIDUELL PRESTATIONS FÖRBÄTTRING 2008 – 2011

## THERESE JÄMTHED, KANTSPELARE



# KLUBBREKORD

## ÖSK HANDBOLL DAMER



Mars 2011

CMJ hopp utan arminsats	37,6 cm	Malin Bergfalk	2011-01
10m acceleration	1,86 sek	Malin Bergfalk	2010-10
20m sprint	2,58 sek	Malin Bergfalk	2010-
2 x 20m Snabbhetsuthållighet	5,50 sek	Tess Jämthed	2009-
Beeptest	12,4	Tess Jämthed	2010-09
Brutalen	36	Tess Jämthed	2011-03
Inkast med medicinboll 3kg	12,70 m	Anna Axelsson	2010-03
Knäböj, parallella	97,5 kg	Malin Bergfalk	2010-11
		Jessica Westman	2010-11
Frivändning	65 kg	Victoria Henriksson	2010-11

© **Träningsrådgivning: Nils Holmdahl**



## SUMMERING 2008 – 2011

- VI HAR ETABLERAT EN TRÄNINGSG- OCH VINNARKULTUR
- VI UTVECKLAS TILLSAMMANS – VI ÄR VÅR MILJÖ
- VI ANVÄNDER KONSEKVENT PROF. VERKHOSHANSKYS TRÄNINGSMETODER
- VI HAR MINIMERAT ANTALET SKADOR
- VI FÖRVÄNTAR OSS MER ÄN ANDRA TROR ÄR MÖJLIGT!
- DEN INDIVIDUELLA DISCIPLINEN OCH RESPEKTEN MOT LAGET OCH TRÄNARNA MÅSTE BLI ÄNDÅ BÄTTRE.
- ETABLERA STÖRRE FÖRSTÅELSE FÖR ATT – JAG SJÄLV MÅSTE TA ANSVAR FÖR ATT LAGET SKALL LYCKAS.