



Hålla linjen

BK Heids guide till en framgångsrik handbollsträning



Innehållsförteckning "Hålla linjen"

Inledning	4
Syfte och mål	4
Regler	6
Kunskapsmål för olika åldersgrupper	
Boll-lekis 7-8år	7
Träningsinnehåll	8
Målvaktspel	8
Tävlingar	8
Socialt	8
D-Ungdom 9-10år	9
Försvarsspel	9
Anfallsspel	9
Kontringsspel	10
Målvaktsspel	10
Fysisk träning	10
En spelare i denna åldersklass bör kunna	10
Tävlingar	11
Socialt	11
C-Ungdom 11-12år	12
Försvarsspel	12, 13
Anfallsspel	12, 13
Kontringsspel	13
Målvaktsspel	13
Fysisk träning	13
En spelare i denna åldersklass bör kunna	14
Tävlingar	14
Socialt	14
B-Ungdom 13-14år	15
Försvarsspel	15
Anfallsspel	16
Kontringsspel	17
Målvaktsspel	17
Fysisk träning	17
En spelare i denna åldersklass bör kunna	18
Tävlingar	18
Socialt	18

A-Ungdom 15-16år	19
Försvarsspel	19
Anfallsspel	20
Kontringsspel	21
Målvaktsspel	21
Fysisk träning	21
En spelare i denna åldersklass bör kunna	22
Sista års A-ungdom	23
Detta bör en sista års A-ungdomsspelare behärska	23
Anfall	23
Försvar	24
Tävlingar	25
Socialt	25
Juniorer 17-18år	26
Målvaktsspel	27
Fysisk träning	27
Tävlingar	27
Socialt	27
Detta bör en juniorspelare behärska	28, 29

Inledning

Syfte och mål

BK Heid:s målsättning är

Denna skrift "**Hålla linjen**" är en liten guide där **BK Heid**'s värderingar på och utanför planen är samlade

Vår "**Hålla linjen**" syftar till att beskriva de krav och förväntningar som ställs på enskilda spelare under olika perioder av sin utveckling för att de en dag kunna bli bra seniorspelare. Med hjälp av "**Hålla linjen**" kan vi bedriva ett målinriktat arbete med våra ungdomar, där varje tränare vet vilka krav som ställs på respektive nivå.

BK Heids målsättning är:

- Att vara ett positivt alternativ till en aktiv fritid och till en social gemenskap.
- Att via uppsökande verksamhet som "handboll i 3:an" rekrytera nya medlemmar.
- Att vara en aktiv förening med spelare från bollekis och uppåt med pojk- och flicklag i varje årskull. Vår strävan är att med eget spelarmaterial ständigt utvecklas när vad det gäller resultat och kvalitet.
- Att erbjuda en kvalitativt bra och genomtänkt handbollsutbildning.
- Att skapa en klubbkänsla där spelare och ledare är stolta över BK Heid och därmed agerar både på och utanför planen som goda representanter för klubben.
- Att erbjuda ungdomar en kamratlig och social miljö som bidrar till ökad förståelse för regler och normer inom idrotten samt samhället i övrigt.
- Att alla skall vara välkomna att delta utifrån sina egna förutsättningar.

BK Heids målsättning för ökad sammanhållning och klubbkänsla.

- Samtliga ungdomslag skall delta i Järnvägen Cup
- I god tid verka för att övergången i olika åldersgrupper sker på ett så smidigt sätt som möjligt.
- Medlemmar med föräldrar deltar i arrangemang som anordnas av klubben, både på och utanför planen.
- Samtliga medlemmar deltar i klubbens gemensamma säsongsavslutning, den så kallade "Heid-dagen"

Barns fysiska och psykiska utveckling

Barn är inte förminskade kopior av vuxna, utan individer som håller på att växa ut till vuxna personer. Det innebär att deras kroppar inte har samma förmåga som en vuxen människas kropp. Skelett, leder, muskulatur och nervsystem mm befinner sig i utveckling och har nått varierande mognad beroende på barnets ålder. Detta är faktorer som vi måste ta hänsyn till när vi tränar barn. Det tempo med vilket ett barn växer och utvecklas är i hög grad bestämt av arvsanlagen och blir därmed individuellt och karakteristiskt för det enskilda barnet.

Med motorisk utveckling menas hjärnans och nervsystemets utveckling och därmed hur barns rörelser utvecklas och anpassas till olika situationer. Den motoriska utvecklingen är alltså individuell och det är inte möjligt att lära ett barn att gå, eller utföra vilken annan rörelse som helst, innan det är motoriskt utvecklat för det. Motorisk färdighet är förmågan att kunna utföra en rörelse. När ett barn uppnått tillräcklig motorisk utveckling för att till exempel kunna gå, så kan det genom träning lära sig att gå bättre och bättre. Den motoriska utvecklingen börjar i hjärnan och fortsätter sedan längs ryggmärgen. I armar och ben sker utvecklingen från kroppen och ut mot fingrar och tår.

De första rörelserna blir därför så kallade massrörelser då samspel saknas mellan kroppsdelarna. Nervsystemets utveckling från centrala delar till mer periferade delar kan ibland observeras när barn och ungdomar växer hastigt. Rörelser som tidigare behärskades görs då klumpigare, man stöter i saker och får svårare att fånga en boll. Detta kan förklaras med att nervsystemet inte "hunnit ikapp" kroppens övriga utveckling. Armen var "för lång". Tidigt inlärd komplicerade rörelsemönster kan därför förstöras när barnet växer. Om ett barn trots envisa försök inte gör några framsteg med en viss övning, kan det ibland vara meningslöst att fortsätta. Då är det oftast bättre att träna andra moment och vänta med den svårare övningen tills barnet är motoriskt färdigutvecklat för träning av rörelsen.

Den förpubertala tillväxtspurtens sker vanligtvis för flickor mellan 10-13 år och för pojkar mellan 12-16 år. Tidpunkten för tillväxtspurtens inträdande liksom puberteten i övrigt inträffar med flera års skillnad för olika individer. En tolvåring kan således ur utvecklingssynpunkt lika väl vara jämförbar med en tioåring som med en femtonåring.

Ålder är alltså ingen bra utgångspunkt för att lägga upp träningen efter. Det gäller att titta på varje individs utvecklingsnivå och individualisera träningen. För dig som ungdomstränare är det därför viktigt att känna till barns och ungdomars motoriska utveckling, för att i rätt tid sätta in lämpliga övningar och därmed nå bästa möjliga effekt.

Även om ålder således inte är någon idealisk utgångspunkt att lägga upp träningen efter så använder vi i denna skrift ändå den åldersindelning tillämpas inom handbollen då den fungerar för de flesta. Det finns heller inte några användbara alternativ

Regler

Det är viktigt att redan från början förklara för spelarna vad man får göra och vad man inte får göra på en handbollsplan. Tränaren måste sedan fortlöpande återkomma till detta under spelarens hela karriär. Tränaren måste hela tiden uppmuntra rent spel och inte lära ut "tjuvtricks".

Det är viktigt att redan från början öka förståelsen för domarnas arbete, samt förbättra den allmänna kunskapsnivån när det gäller de grundläggande reglerna hos spelare och föräldrar.

Handboll är en teknisk och tempofylld idrott med en mängd olika svåra bedömningssituationer som domarna måste ta ställning till.

- Hur många steg var det?
- Fick hon en knuff?
- Var det övertramp?
- Vems inkast är det?
- Tog bollen på foten?
- Blev han fasthållen?
- Var hela bollen i mål?
- Är det passivt spel? o s v.

Vinkeln, avståndet, kunskap och erfarenheten avgör sedan vilket domslut som fattas. Och det måste ske direkt på sekunden. Allt handlar om tajming. Inga repriser eller möjligheter att diskutera det inträffade.

Vikten av att hålla en hög "Fair Play" nivå kan inte nog poängteras. Ungdomar skall inte förledas av att ledare eller föräldrar uppträder med dåligt omdöme. Det är viktigt att ungdomar lär sig respektera att domare gör misstag, att det är en del av spelet.

Kunskapsmål i olika åldersgrupper

Nedan beskrivs vilka moment det bör läggas mest tid på i respektive åldersgrupp. Eftersom olika ungdomar har olika utvecklingskurva så måste vi förstå att tekniskt och taktiskt kommer individerna inte att hinna lika långt varje säsong.

Boll-lekis 7-8år

Uppstart för pojkar och flickor

I den här åldern är det viktigt att betona lek med boll. Bollen ska bli en av spelarens allra roligaste leksaker. Fritt spel på liten plan med mjuka bollar.

Utför inte övningar som innebär att spelarna får stå i långa led och vänta innan nästa moment börjar. Dela upp i mindre grupper där fler blir aktiva samtidigt.

En viktig målsättning under bolleki är att påbörja arbetet med att öva in kastteknik. Det är viktigt att alla får träna och spela oavsett kunskap.

Föreningen strävar efter ledare med erfarenhet av såväl barn som handboll.

Boll-leki skall inte bara vara en viktig rekryteringsform av nya spelare utan även öppna upp för ett stort föräldraengagemang.

Presentera "Hålla linjen" på ett tidigt stadium!

Svenska Handbollsförbundet har en pärm för handbollsskolor som kan användas som underlag och stöd.

Träningen är viktigast. Matcher ses som en del av träningen.

Motorisk träning är viktig redan här.

Genomföra roliga aktiviteter även utanför planen

Träningsinnehåll för boll-lekis

- Introduktion. Vad är handboll, lite grunder, studsa, kasta, fånga boll .
- Kasta prick, fånga, passningar, trestegsrytmen. Lek & spel
- Kasta långt, studsa, fånga, springa och skjut. Lek & spel
- Spelövningar, passningar, hoppa, trestegsrytmen
- Spelövningar, passningar, studsa, skott, hopp
- Passa, fånga, studsa, springa och studsa, passa och spring, spelövningar
- Lek och spel, skjuta, målvakt, passningar och skott

Målvaktsspel

- Alla testar alla positioner .
- Alla testar att stå i mål .
- Bekanta sig med målet (skotträning, skjuta prick, spel).
- Testa och prova mycket själv
- Skotträning från alla positioner

Ledaren/tränaren ska:

- Ha kunskaper om barn och barns utveckling, såväl motoriskt som socialt .
- Kunna handbollens grunder eftersom tekniken är viktig att grundlägga från början.
- Tro på vår idé, följa den och föra ut den till föräldrarna.
- Kunna säsongsplanera
- Ha erfarenhet

Tävlingar

- Deltar i Mini-cuper i närområdet.
- Alla får vara med.
- Inga toppningar.
- Alla bör spela lika mycket.
- Närvara/delta i "Heid-dagen"

Socialt

Boll-lekis syftar till att ge så många som möjligt möjlighet att prova på handbollen i syfte att visa på det positiva med handbollen som fritidssysselsättning och att BK Heid är en bra förening som har en långsiktighet i sin strävan

- Mycket hög social prägel.
- Inga konkurrenssituationer, inga krav.
- Föräldrar tidigt delaktiga i träningsmomenten.
- Tillfälle att rekrytera ledare.
- Barnen stiftar bekantskap med omklädningsrum och dusch. En första genomgång av vad man bör ha med sig i trunken.

D-Ungdom 9-10år

Lek och grundträningsstadiet med lekfull och rolig träning.

I denna ålder spelar alla på alla positioner och skall lära sig att ha bollkontroll.

Generellt skall vi redan här börja få in viljan och tekniken att avsluta både avseende skott och finter. Det är viktigt att redan nu få in att ha fötter framåt.

Spelarna ska instrueras om vad alla olika positioner kallas – handbollsterminologi. Träna på att skjuta avstämnda och hopp-skott. Lägg även in övningar där spelaren använder "fel" arm. Redan här ska man påpeka för spelarna att man tränar för att hela tiden bli bättre.

Förklara kontringsspelet och hur viktigt det är. Kontringsspelet behöver inte vara kollektivt, det viktigaste är att spelarna förstår innebörden.

Arbeta långsiktigt, resultaten kommer!

Träning ska innehålla både individuell teknikinläring och spel.

En viktig del under denna period är att vidareutveckla både spelarens motorik, styrka, reaktion och snabbhet. Framförallt bör "köbildningsövningar" undvikas!

Försvårsspel

- Stöta
- Fritt försvarsspel
- Sidledsarbete
- Fotarbete

Anfallsspel

Passningar

- Korta passningar
- Studspass

Skott

- Hoppskott
- Avstämt skott
- Löpskott
- Kantskott
- Linjeskott

Finter

- Stegisättning. Kan vara en svår fint att lära in, men finten bör provas på och även visa möjligheten att göra den åt båda hållen
- Skottfint
- Uppmana till egna finter

Uppställt spel

- Inget särskilt uppställt spel
- Lära sig attackera vid sidan av egen försvarare -finta eller skjut

Kontringsspel

- 1-2 spelare med passningar i fart

Finter

- Stegisättning. Kan vara en svår fint att lära in, men finten bör provas på och även visa möjligheten att göra den åt båda hållen
- Skottfint
- Uppmana till egna finter

Uppställt spel

- Inget särskilt uppställt spel
- Lära sig attackera vid sidan av egen försvarare -finta eller skjut

Kontringsspel

- 1-2 spelare med passningar i fart

Målvaktsspel

- Som föregående nivå, men med mer betoning på bollkontroll
- Mycket passningsövningar, gärna även med fötterna
- Allmän handbollsträning som utespelare
- Introducera stretching även om det ej är nödvändigt för barnens muskler just nu
- Målvaktsträning bör erbjudas i klubbens regi

Fysisk träning

- Ingen

En spelare i denna åldersklass bör kunna:

- Kasta bollen tekniskt rätt
- Handbollsterminologin med de lättaste namnen som M9, V9, H9, V6, H6, M6
- Enklare regler
- Positionering
- Bollfinter
- Målvakt bör endast tränas i individuell teknik och få lära sig lättare parader

Tävlingar

Spelarna bör skifta platser ofta. Försöka att få så många som möjligt intresserade av handboll. Viktigt är att kunna passa och fånga bollen. Tekniken är viktigare än resultaten. Toppning får inte förekomma i några matcher. Bredden är viktigast.

Deltar i Järnvägen cup.

Socialt

Det är viktigt att fortsätta och betona leken i det vi gör, spelarna ska utbildas så väl idrottsligt som socialt. Alla ska få spela lika mycket.

Ingen spelare ska behöva välja idrott utan ska få chansen att delta i flera idrotter. Om en spelare inte kan komma på samtliga träningar ska hon inte bestraffas på så sätt att hon inte får spela matcher.

- Säsongspanera
- Utnyttja föräldraengagemanget. Det är stort i denna åldersklass
- Viktigt med aktiviteter utanför planen
- Tränare/ledare ser till att det fungerar i omklädningsrum och dusch. Fortsatt uppmärksamhet på att barnen har med sig ombyte i "trunken".
- Deltar på "Heid-dagen"

C-ungdom 11-12år

En lekfull och rolig träningsmiljö. Ge exakta instruktioner med noggrann uppföljning. Styrande ledarskap.

Vi fortsätter att fokusera på individuell utveckling. På match bör spelaren spela på minst 2 platser i anfall och försvar. Ingen får bli förvisad/begränsad till en spelposition.

På denna nivå bör barnen få prova på lite mer organiserat försvar och prova dessa sätt på match. Viktigt att börja kommunicera och göra rörelser i försvaret. Vi börjar förespråka lite mer disciplin i försvarsspelet och går in mer detaljerat på roller i det individuella försvarsspelet.

Nu ställer vi lite högre krav på teknik såsom att skjuta rätt. För att undvika framtida problem arbetar vi noga med att få in rätt skotteknik.

Vi förklarar för spelaren hur man ska göra stegsättningar åt båda hållen och hur vi utnyttjar försvarsspelaren på bästa sätt (få den i förflyttning).

Utveckling av uppbackningsspel, samarbete 2-2 och 6-9 m. Ej färdiga kombinationer!

Lekande fysisk träning bör finnas med som ett inslag i träningen. Vidare utveckla både spelarens motorik, styrka, reaktion och snabbhet. Försöka hålla bollövningar till 100% med högt tempo och man bör undvika "köbildningsövningar".

Försvarsspel

- Stöta
- Rörelsemönster och kontakt mellan två spelare
- Sidledsarbete
- Fotarbete
- Prova på 6-0
- Prova på 5-1
- Prova på 3-2-1

Anfallsspel

Passningar

- Passningar mellan ytternior
- Studspass
- Vändpass

Skott

- Hoppskott
- Avstämt skott
- Löpskott
- Skott från alla positioner med eventuellt med lite störning
- Linjespel

Finter

- Stegisättning åt båda håll
- Skottfinter

Uppställt spel

- Man mot man spel, finta eller skjuta
- Genom passningar närmsta spelare alt. förbi en spelare
- Enkla växlar och kombinationer

Kontringar

- 1-2 spelare med passningar och löpvägar i fokus

Målvaktsspel

- Målvaktsträning i klubbens regi
- Målvakt – en målinriktad uppgift
- Måttliga prestationskrav
- Genomgång av grundställning och arbetsbåge
- Genomgång av grundläggande paradteknik
- Repetering av korrekta rörelsemönster
- Enkla skottövningar från alla positioner utan störande moment. Mv ska veta varifrån skotten kommer och stå i rätt position i arbetsbågen och med korrekt grundställning
- Utkastträning

Fysisk träning

- Lättare löpning

En spelare i denna åldersklass bör kunna

- Svårare handbollsterminologi såsom kontring, bryta spelet (vändningar), rulle
- Snedställa
- Kontringens idé. Djupled och bredd
- Skjuta hoppskott, avstämda skott och övrig skotteknik
- Samarbete med M6
- Stegfinter åt båda hållen (inte attackera rätt på, hitta stödjeben)
- Kullagerfint
- 6-0, 5-1 och eventuellt 3-2-1 försvarsspel
- Målvakten får lära sig när den ska gå ut respektive stå kvar samt fortsätter med mycket grundteknik

Som tränare bör du ha minst ha gått Steg1 utbildning

Tävlingar

Toppling ska inte förekomma i några serie- eller cupmatcher. Bredden är viktigast. Lagen skall matchas socialt.

Deltar i Järnvägen Cup

Socialt

Turneringar ingår för att öka sociala kompetensen. I denna ålder är det lämpligt att åka på övernattningsturneringar. Ingen spelare ska behöva välja idrott utan ska kunna delta i flera idrotter. Om en spelare inte kan komma på samtliga träningar ska hon inte bestraffas på så sätt att hon inte får spela matcher.

Deltar på "Heid-dagen"

- Säsongspanering

En träningstid innebär alltid

- Samlingstid
- Halltid
- Strectid
- Halltid bör ej belastas med vare sig av samling eller stretchning

Tränare ledare ser till att det fungerar i omklädningsrum och dusch. Fortsatt uppmärksamhet på vad barnen har med sig för ombyte i trunken.

B-ungdom 13-14år

Uppbyggnads- och prestationsstadiet. Motivera, förklara och genomför.
Tränande ledarskap.

På denna nivå kan man börja föra in små taktiska moment som överensstämmer med träningen och börja introducera lite kollektivt spel. I den här åldern börjar vi gå in mer och mer på smådetaljer angående den individuella tekniken. M6 roll blir större och viktigare och vi förklarar hur denna kan skapa lägen åt de övriga spelarna på plan. I den individuella tekniken jobbar vi mycket med att "tuffa till" spelarna samt utvecklar skottet. Vi arbetar vidare med rullningsspelet fast på en högre nivå samt lägger in växlar, isär-drag och övergångar i spelet. Vissa lätta bestämda spelrörelser som tjeckisk växel, polack och liknande kan också användas bl.a. för att få in vissa spelare i spelet. Fortsatt tonvikt på samarbete 2 och 2, 3 och 3.

Målvakten får lära sig ännu mer individuell teknik, bland annat X:a, utkast, ge lucka och täpp till. Ett lättare samarbete mellan försvar och målvakt bör övas in.

Vi utvecklar även den kollektiva kontringen med tydligare faser och eventuellt kombinationer.

Träning bör innehålla en lika stor del individuell träning som kollektiv träning (samarbete två och två, tre och tre). Med skull även finnas en liten del tempoövningar med boll och spel. Högt tempo med mycket bollövningar utan "köbildningsövningar".

Försvarsspel

- Stöta
- Rörelsemönster och kontrakt mellan två spelare
- Styrande försvar, snedställning
- Sidledsarbete
- Fotarbete
- Kommunikation i försvarsspelet

Anfallsspel

Passningar

- Passningar mellan ytternior
- Studspass
- Vändpass
- Växlingar med mage mot målet
- Korta passningar med bägge händer
- Stötpass
- Backhandpass
- Hoppskottspass

Grepptechnik

- Fånga boll med en hand, alternera höger respektive vänster hand

Skott

- Hoppskott
- Avstämt skott
- Löpskott
- Skott från alla positioner med störningsmoment (försvarspelare).
- Linje spel
- Spärr med efterföljande skott
- Inhopp på "fel" ben

Finter

- Stegisättning åt båda håll
- Skottfinter
- Kullagerfinter
- Förfinter. ex passningsfinter
- Uppmuntra "egna" finter

Uppställt spel

- Man mot man spel, finta eller skjuta
- Samarbeta två och två. Ex vxl alt spärr.
- Spel tre mot tre / fyra mot tre etc med fokus vart attack sker i rullespel.

Kontringsspel

- 1-3 spelare med passningar och löpvägar i fokus.
- Hålla press på spelet i fas 2

Målvaktsspel

- Mer speciella träningsövningar i klubbens regi
- Högre prestationskrav på Mv:s rörelser
- Hitta effektiva rörelsemönster
- Arbeta med Mv:s grundteknik
- Övergång från skottövningar med enbart ett alternativ till mer komplexa övningar, dvs skott var som helst i målet, alternativa avslutare, sidledsrörelser för Mv försvarare, eventuellt med tidspress
- Kontringsspel (utkast)
- Liberospel (stå ute på plan och kunna läsa spelet)
- Prioritera alltid korrekt utförda parader
- Pressa inte Mv så att tekniken drabbas, arbeta inte med en trött Mv
- När Mv växer så kommer tyngdpunkten att förändras något. Vissa inlärd rörelser och balansmoment måste korrigeras för att rörelserna ska ske mjukt och harmoniskt
- Mv:s fysiska tillväxt gör också att man måste vara vaken på grundställning och arbetsbåge. Kanske måste man gå in och korrigera dessa efter de nya förutsättningarna

Fysisk träning

- Joggingrundor
- Introduktion till styrketräning med kroppen som belastning, som del av hallträning
- Hopptechnik.
- Viss spänstträning

En spelare i denna åldersklass bör kunna

- Det mesta utav handbollsterminologin
- Samarbete med M6.
- M6 bör kunna spärra för att få övertag, medrulle, ryss, nedhåll.
- Genombrottsteknik såsom kullagerfint, stegfint, snurrfint, skottfint.
- Skjuta hoppskott, avstämda skott, underarmsskott, vikskott.
- Spela 6-0, 5-1 försvar.
- Målvakt bör kunna attackera på närskott, stå kvar när skytten är stressad/dåligt läge, ge lucka och täppa till.
- Växel, isärdrag övergångsspel(förstå innebörden)
- Kollektiv kontrung.
- Klara av spel i två positioner.

Tävlingar

Alla skall få spela. Ingen toppning i seriespel. I centrala ungdomstävlingar deltar **klubben** och inte laget. Det innebär att vi ska ställa upp med bästa möjliga lag, oavsett ålder på spelarna. Laget ska sedan matchas så att bästa möjliga resultat uppnås.

Deltar i Järnvägen Cup. Turneringar i Norden kan vara tid att pröva på.

Socialt

Utbildning (kost, fysiologi, droginformation). Återigen vill vi påpeka hur viktigt det är att ingen ska behöva välja idrott. Ingen

ska bestraffas för att man utövar en annan idrott samtidigt.

Spelarrådet utses av spelarna själva.

En träningstid innebär alltid: Samlingstid, halltid och stretchtid. Halltiden skall ej belastas med samling eller stretchning.

Ungdomarna ska nu klara sig själva i omklädningsrum och dusch. De har med sig ombyte i "trunken".

Bra uppträdande på och utanför handbollsplanen. Spelarna är ett föredöme för de yngre.

Delta på "Heid-dagen"

A-ungdom 15-16år

Uppbyggnads- och prestationsstadiet. Motivera, förklara och genomför. Tränande ledarskap.

På denna nivå skall det arbetas mer med kollektivt spel än tidigare. Därmed inte sagt att det tekniska ska glömmas. Spelarna skall lära sig grunderna i olika försvarssystem och skall uppmuntras att kommunicera under matchsituation. I det kollektiva anfallet skall det fokuseras på rullningsspel utifrån de tekniska detaljer som tränats. Ett snabbt och bra kontringsspel med andravågskontringar. Vi går mer och mer in på detaljer gällande anfallsteknik. Skotträning är fortfarande en viktig del av det arbetet. Spelet blir mer taktiskt, lite mer styrt men fortfarande med viss frihet.

Ett samarbete mellan målvakt och försvar bör tillämpas. Ett grundspel tränas

Träning skall innehålla en lika stor del individuell träning som kollektiv träning. Men det skall även innehålla en hel del spel. Träningspasset skall alltid innehålla fysisk träning. Mycket boll med högt tempo utan "köbildningsövningar".

Försvarsspel

- Stöta
- Rörelsemönster och kontrakt mellan två spelare
- Styrande försvar, snedställning
- Sidledsarbete
- Fotarbete
- Täcka skott, stå rätt
- 6-0 med stötande treor och 5-1. Kunskap om 3-2-1
- Syfte med man mot man spel

Anfallsspel

Passningar

- Långa passningar över hela planen
- Studpass med båda händer
- Vändpass
- Växlings passningar alla varianter
- Korta passningar med bägge händer
- Stötpass olika varianter
- Backhandpass
- Hoppskotts passningar
- Pass bakom rygg och andra varianter

Greppteknik

- Fånga boll med en hand, både höger respektive vänster hand

Skott

- Hoppskott
- Avstämt skott
- Löpskott
- Underarmsskott
- Vikskott
- Skott från alla positioner med störningsmoment
- Inhopp på fel ben.

Finter

- Stegisättning åt båda håll
- Skottfinter.
- Kullagerfinter
- Förfinter, ex passningsfinter
- Spärr

Uppställt spel

- Man mot man spel, finta eller skjuta
- Uppställt spel med fokus på rulle spel
- Spelvändning
- Vxl spel
- Polackspel
- Juggevl
- Rulle starter i förhållande till M6
- Bibehålla tryck i rulle andra och tredje varv
- Ryss
- Övergångsspel från 3-3 till 4-2 spel. Inspring från kant
- Spel 5-6, 6-5

Kontringsspel

- 1-4 spelare med fokus på löpvägar fart, bredd , djup och tempoväxlingar

Målvaktsspel

- Automatisering av Mv:s grundteknik i klubbens regi
- Många upprepningar
- Minimera antal felaktigt utförda rörelser
- Prioritera alltid korrekt teknik felaktigt automatiserade rörelser är mycket svåra att korrigera
- Skotträning med allt från de enklaste övningarna till de mest komplexa, beroende på Mv:s utvecklingsgrad. Vid närskottsövningar börjar vi prioritera övningar med övergång från hot från distans till inspel, utspel, genombrott
- Kontringsspel (komplexa övningar)
- Liberospel (stå ute på plan och kunna läsa spelet)
- Börja testa med specialteknikträning
- Börja arbeta med de fysiska komponenterna

Fysisk träning

Stor del av träningen läggs på den fysiska uppbyggnaden samt konditionen. Ett eller flera pass skall ske på egen tid.

- Löpträning 1-2ggr/vecka
- Styrketräning med kroppen som belastning
- Hopp och löpteknik
- Spänstövningar

En spelare i denna åldersklass bör kunna

- Skotteknik/ avslut höger/vänster ben
- Löpskott
- Avstämt skott
- Hoppskott
- Vikskott
- Underarmsskott (även vid hopp)
- Kunna handbollsterminologi.
- Ha ett gott samarbete med M6.
- Spela försvar på minst 2 olika platser
- Kunna lagets, egna individuella kombinationer såsom bruten rulle, tjeckisk växel, omvänd tjeck, polack, japan m.m.
- Ha ett gott genombrottsregister.

Sista års A-ungdomsspelare

Målinriktad bred uppbyggnad av handbollens prestationsfaktorer (teknik/koordination, styrka, rörlighet, uthållighet, snabbhet och spänst) samt fördjupad teknisk skolning av handbollen.

Lära sig att behärska grunderna (individuellt) samt vidareutveckla (kollektivt) offensiva såsom defensiva försvarssystem.

Lära sig vad som kännetecknar ett mönster samt att förstå vad som ger förbättring av ett mönster i försvaret.

Anfallsspelet skall influeras av det "breda spelets grunder" (samarbete 2 och 2 eller flera), som är baserat på individens beslut och tekniska kunnande.

Lära sig att börja spela försvarsspel direkt efter avslut i anfallet.

Mångsidig träning. Uppbyggnad och förebyggande träning, mycket konditionsträning. En början av styrketräning med vikter. Delvis specialiserad men inte forcerad träning. Gradvis anpassad till målinriktad specialträning.

OBS! vid ensidig individuell träning blir kollektivet lidande och vice versa. Om man däremot växlar mellan dessa former höjer man nivån på laget. Förbättrar man ytterligare träningen inom ett område ex. individuell teknik, måste den kollektiva träningen höjas och resultatet förbättras betydligt. Vid träning av spelmönster så måste man samtidigt alltid träna individuell teknik och även grunder anfall – försvar.

Detta bör en sista års A-ungdomsspelare behärska

9 M- skall behärska och kunna använda sig utav/utföra:

- Attackbågar
- Bolltempo
- Aktiv i spelet
- Avslut avstämt, underarm på 1, 2, 3 steg
- Genombrott
- Breda avslut med kvalitet
- Breda attacker
- Avslut hopp på 1, 2, 3 steg

M6- skall behärska och kunna använda sig utav/utföra:

- Gott samarbete med 9M spelare
- Medrulle
- Spärra
- Avslut; skott högt när man ligger och lågt vid upphopp, lobba
- Ryss

K6- skall behärska och kunna använda sig utav/utföra:

- Säkra avslut, insida, utsida, över och lobb
- Våga ta läge
- Bearbeta sin försvarare, vara ett "hot"

Försvar

3:or skall behärska och kunna använda sig utav/utföra:

- Aggressivitet
- Stoppa, hålla emot
- Läsa spelet, jobba när det "behövs"
- Samarbete mittblock
- Driva på medspelare, kommunicera mycket

2:or skall behärska och kunna använda sig utav/utföra:

- "utsidan" och äga situationen
- Aggressivitet
- Stoppa, hålla emot
- Läsa spelet
- Samarbete med mittblock

1:or skall behärska och kunna använda sig utav/utföra:

- Aggressivitet
- Stoppa, hålla emot
- Läsa spelet
- Klara sig själv
- Skära av motståndarnas K6 vid behov

Tävlingar

Toppling bör undvikas i seriespel. När det gäller nationella tävlingar som SM-spel skall bästa laget spela. Detta innebär att även yngre och bättre spelare skall få disponeras fritt. Klubben deltar, inte laget.

Spel i Junior, B-lag samt farmarlag. A-lagsspel bör undvikas.

Deltar i Järnvägen Cup.

Utlandsturneringar är uppskattat i denna ålder.

Socialt

Utbildning i gruppsykologi. Mental träning.

Spelarna ska klara av att lösa situationer och problem kollektivt. Även teoretisk utbildning ingår. Möjlighet till enklare ledarutbildning bör finnas. Delta som hjälpinstruktörer på bollekis bör erbjudas.

Ingen ska tvingas att välja idrott, men vi prioriterar de som väljer handboll före annan idrott.

Som tränare måste man kunna se spelarnas vilja och förmåga. Vara behjälplig med planeringen av den egna träningen och aktiviteter runt omkring, som skolarbetet och restid m.m.

En träningstid innebär alltid: Samlingstid, halltid och stretchtid. Halltiden bör ej belastas med varken samling eller stretchning.

Ungdomarna klarar sig själva i omklädningsrum och dusch. De har med sig ombyte i "trunken".

Bra uppträdande på och utanför handbollsplanen. Spelarna är ett föredöme för de yngre.

Delta i "Heid-dagen"

Junior 17-18år

I denna fas (16-18 år) uppstår ofta en viss stagnation i utvecklingen och detta innebär att träningen kommer att inriktas mot i första hand befästandet av redan inlärd rörelser. Den tekniska och koordinations kapacitet skall vara väl inövad hos individen när den kliver in i junioråldern. Förbättringen som kommer att ske på det tekniska och på koordinations planet under junioråldern som är i stor mån styrkerelaterade. Det är därför av stor vikt att när en individ kliver in i junioråldern skall denna ha fått en stor dos av motorisk, teknisk och koordinations träning. Träningen kommer nu att inriktas mot de fysiska kvaliteterna uthållighet, snabb- och uthållighetsstyrka, snabbhet (frekvens), en viss del rörlighet samt spänstträning i form av allt mer vertikala hopp. De tekniska egenskapernas koordination tränas först och främst i matcher samt på träning inomhus med bollövningar.

Målinriktad fördjupad specialisering av prestationsfaktorerna (teknik/koordination, styrka, rörlighet, uthållighet, snabbhet och spänst) fortsatt fördjupad teknisk skolning, automatisering och stabilisering av tekniken.

Fortsatt individuell försvarsteknik såsom – förhindra inspel, gå ur spärrar, skärma av, skära av. Fortsatt träning av grunderna i kontringsspelet (returtagning, 3-3 kontringar från 6-0 försvar, 3-3 kontringar från 3-2-1 försvar) samt inlägg av mer kollektivt kontringsspel.

Anfallsspelet skall influeras av det "breda spelets grunder" (samarbete 2 och 2 eller flera), som är baserat på individens beslut och tekniska kunnande samt att en viss mängd av kombinationer, övergångar osv. läggs till.

Tillbakadragandet (försvarsspel efter avslut) vidareutvecklas (press på bollhållare).

Målvaktsspel

- Fortsatt automatisering av grundteknik i klubbens regi
- Automatiserad grundteknik ska utsättas för komplexa skottövningar
- Matchlika övningar med mycket skott
- Tidspress av Mv med täta skottavslut
- Returskott
- Variera närskotts- och distansavslut
- Återgå ibland till enklare övningar för att Mv i lugn och ro ska kunna befästa sin teknik
- Specialteknikträning, i denna fas måste man på ett seriöst sätt genomarbeta olika specialtekniker och framför allt börja variera sitt närspel
- Samarbete målvakt – försvar
- Kontringsspel
- Liberospel (stå ute på plan och kunna läsa spelet)
- Stor vikt läggs vid fysisk träning
- Mentala förberedelser

Fysisk träning

Målinriktad uppbyggande träning. Intensifierad konditionsträning. Full styrketräning med vikter. Tränings- och tävlingsplanering. Intensifiering av egenskaper som fysiskt, psykiskt och tekniskt. Detta stadium skall ligga till grund för en ökad träningsdos och belastning i kommande stadier.

Tävlingar

Deltar i Junior-SM. Spel i B-lag samt farmarlag.

Socialt

Bra uppträdande både på och utanför planen. Spelarna måste inse att dom skall vara ett föredöme gentemot yngre spelare i klubben. Krav på hög träningsnärvare.

Detta bör en juniorspelare behärska:

9M- skall behärska och kunna använda sig utav/utföra:

- Attackbågar
- Bolltempo
- Tempoväxlingar
- Aktiv i spelet
- Avslut, avstämt, underarm på 1, 2, 3 steg
- Genombrott
- Breda avslut med kvalitet
- Breda attacker
- Avslut; hopp på 1, 2, 3 steg

M6- skall behärska och kunna använda sig utav/utföra:

- Samarbete med 9M
- Medrulle, motrulle
- Spärra
- Avslut; skott högt när man ligger och lågt vid upphopp, lobba

K6- skall behärska och kunna använda sig utav/utföra:

- Säkerhet i skott; insida, utsida, över och lobb
- Våga ta "läge" från olika lägen
- Bearbeta sin försvarare, vara ett "hot"

Försvar

3:or- skall behärska och kunna använda sig utav/utföra:

- Aggressivitet
- Stoppa och hålla emot
- Läsa spelet, jobba när det "behövs"
- Driva på medspelare, kommunicera mycket

2:or- skall behärska och kunna använda sig utav/utföra:

- Jobba medvetet mot "utsidan" och äga situationen
- Aggressivitet
- Stoppa och hålla emot
- Läsa spelet
- Samarbeta med mittblocket

1:or- skall behärska och kunna använda sig utav/utföra:

- Aggressivitet
- Stoppa och hålla emot
- Läsa spelet
- Klara sig "själv"
- Skära av motståndarnas K6 vid behov