



Träningsprogram för flickor födda 09 - 2020/2021

Detta träningsprogram följer SHF policy för barn- och ungdomshandboll, riktlinjer för långsiktig inlärning - med mål för åldersgrupper och BBK HF "Gröna tråd.

Spelidé

Träningsprogrammet baseras på spelidén, som redovisas i separat dokument. Vår spelidé ger grundläggande riktlinjer för hur spelarna enskilt och tillsammans skall agera i spelets olika faser. Spelidén ger en tydlig målbild för säsongens träning och matcher.

Träning

Säsongen 2020/2021 tränar flickor födda 09 två - tre ggr per vecka.

- Söndagar kl 17.00 - 18.30 på Hildursborg
- Tisdagar kl 18.00 - 19.30 på Björknäs
- Fredagar kl 1600 – 1700 på Björknäs (Denna tid nyttjas inte inledningsvis prel start i oktober)

Referenser

SHF litteratur som täcker utbildning av ungdomar i åldern 10-11 år finns samlad i mapp på Laget.se. [Här en länk till dokumenten.](#)

Utvecklingsstadier

Tränarkurs	Baskurs	TS1	TS2	TS3
Stadier:	Lekstadiet	Grundträningsstadiet	Uppbyggnadsstadiet	Prestationsstadiet Högprestationsstadiet
Ålder:	7-8 år till 9-10 år	9-10årtill13-14år	13-14årtill16-18år	16-18årtill20-22år
Innehåll:	Lek	Grundteknik	Ind teknikA&F	Ind teknikA&F
	Grundfärdigheter	Ind teknik A&F	GrunderA&F	Mönster A&F
	Koordination	GrunderA&F	Mönster A&F	Alternativt spel

Stomprogram 1 för träning - 90 minuter

Tid	Omfattning	Övningar	Anm
3 min	Uppstart	Hej, Välkomna! Presentera ev. nya spelare! Vilka spelare saknas? Berätta kort vilka aktiviteter som ska köras på dagens träningspass.se.	Samling i ring. Någon av ledarna registrerar on the fly på laget och tar in uppgifter om nya spelare.
10-15 min	Lekfull uppvärmning + grundfärdigheter	Exempel: <ul style="list-style-type: none"> • Bollekar etc. • Stillastående uppvärmningsrörelser • Hoppövningar • Rörelser joggande • Springövningar • Handbollsspecifika rörelser • Parövningar mm. 	Övningar med och utan boll. Gärna också någon knäkontrollövning.
30 min	Stationssystem	Övningar med fokus på individuell teknik vid anfallsspel i Fas 4 och försvarsspel i Fas 8, samt målvaktsträning. Exempel: Stn 1: Avslut mot stort mål från olika positioner med MV (Fas 4). Vid avslut från målgårdslinjen ska mjuka bollar användas. Stn 2: Individuellt försvarsarbete (Fas 8) att hindra genombrott, skott och försvåra pass! Ingen MV vid denna övning. Stn 3: Samarbete två anfallare mot en försvarare (Fas 4) Två anfallare mot en försvarare inom avgränsat område. Försöka göra mål! Med eller utan MV.	Undvik köbildning
30 min	Spel	Smålagsspel på miniplan eller spel på stor plan.	Med eller utan MV. Om MV mjukboll.
10 min	Individuell fysik	Träning av fysiska grundegenskaper. <ul style="list-style-type: none"> • Styrka • Snabbhet • Uthållighet • Rörlighet • Koordination 	Fokusera bara på någon av egenskaper vid respektive träning.
3 min	Avslutning	Har det varit en bra träning? Informera vid behov.... Vi avslutar med gemensam salut "09:e"	Samling i ring

Stomprogram 2 för träning - 90 minuter

Tid	Omfattning	Övningar	Anm
3 min	Upptart	Hej, Välkomna! Presentera ev. nya spelare! Vilka spelare saknas? Berätta kort vilka aktiviteter som ska köras på dagens träningspass.se.	Samling i ring. Någon av ledarna registrerar on the fly på laget och tar in uppgifter om nya spelare.
10-15 min	Lekfull uppvärmning + grundfärdigheter Eller olika passningsövningar	Exempel: <ul style="list-style-type: none"> • Bollekar etc. • Stillastående uppvärmningsrörelser • Hoppövningar • Rörelser joggande • Springövningar • Handbollsspecifika rörelser • Parövningar mm. 	Övningar med och utan boll.
10 min	Kastteknik	Exempel: <ul style="list-style-type: none"> • Avstämda skott • Vikskott • Hoppskott 	Var noga med att kontrollera tekniken
10 min	Målvaktsträning/ Uppvärmning	Träning och uppvärmning av målvakter. Dela gruppen i häften och använd båda målen.	
10 min	Kontringsspel	Träning på målvaktsutkast och kontring Fas 1 och Fas 2.	
Alt.10 min	Uppbyggnadsspel	Träning på spel i Fas 3.	
Alt.10 min	Avslutningsspel	Träning på spel i Fas 4.	
30 min	Spel på stor plan	Träna spel på stor plan med 5 eller 6 utespelare. Övning av fas 1-8. Roter spelare på olika positioner. Avbryt vid behov för instruktioner. Glöm inte bort försvarsspelet i Fas 5-7.	Gör avbrott vid behov och instruera.
3 min	Avslutning	Har det varit en bra träning? Informera vid behov.... Vi avslutar med gemensam "salut för BBK"!	Samling i ring