



TRÄNARSKOLAN 1

LEDARSKAP

SVENSKA HANDBOLLFÖRBUNDET
Joel Tulldahl och Uffe Sandgren

Uppdaterad 2017-05-11

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

3 FÖRFATTARNA

PLATTFORM

- 3 INLEDNING OCH POLICYDOKUMENT**
- 5 IDROTTE VILL**
- 6 INLÄRNING**
- 7 TRÄNARSKOLANS LEDORD**
- 11 TEKNISK/TAKTISK PROGRESSIONSMODELL**

TRÄNAREN/LEDAREN

- 14 TRÄNARROLLEN**
- 16 ATT ARBETA MED BARN SOM HAR FUNKTIONSHINDRET ADHD**
- 18 BARNES UTVECKLING**
- 23 ALM TRÄDET – SYNEN PÅ PRESTATION & RESULTAT**

HANDBOLLEN

- 24 VAD SKA EN SPELARE KUNNA?**
- 24 SPELA MATCH OCH COACHNING**

HELHETEN

- 26 MÅLSÄTTNING**
- 28 VERKSAMHETSPLANERING**
- 29 LÅNGSIKTIG VERKSAMHETSPLANERING**
- 31 TRÄNINGSPASSPLANERING**
- 32 DIN EGEN UTVECKLING**
- 32 TRÄNARFILOSOFI**

33 AVSLUTNINGSDORD FRÅN FÖRFATTARNA

34 BILAGA 1 – POLICY FÖR BARN-UNGDOMSHANDBOLL

36 BILAGA 2 – POLICY FÖR ETIK OCH MORAL

37 BILAGA 3 – VISION MOT KRÄNKANDE SÄRBEHANDLING

38 BILAGA 4 – VEM GÖR VAD KRING

TRÄNINGAR & MATCH

39 BILAGA 5 – HANDBOLLENS ÅRSTIDER

40 BILAGA 6 – VAD GÖR DU FÖRE-UNDER

OCH EFTER TRÄNING

41 BILAGA 7 – TEKNISK/TAKTISK PROGRESSIONSMODELL

42 BILAGA 8 – TRÄNARSKOLANS LEDORD

43 BILAGA 9 – TRÄNINGSBOK FÖR LAGET

44 BILAGA 10 – HANDBOLLSKORTET

BILAGA 11 – LÅNGSIKTIG VERKSAMHETSPLANERING

- Får du som excel-fil av instruktören**

FÖRFATTARE

Joel Tuldahl: Ungdomstränare i IK Lågan, Hörby. Eslövs IK på seniorsidan. Elittränare för LUGI DAM. Elittränare OV-Helsingborg på damsidan. Idrottslärare till yrket och förbundsinstruktör inom SHF:s tränarutbildning. Verksam i Skånes HF inom såväl spelarsom tränarutbildning. TS3-utbildad.

Uffe Sandgren: Mångårig ungdomstränare i Eslövs HF. Elittränare i LUGI HF på 1990-talet på slutet av 2000-talet. Även verksam som elittränare i Virum/Sorgenfri, Danmark. Master Coach-utbildad tränare 04/05. Kursinstruktörs- och tränareutbildare för Skånes HF och SHF. Riksinstruktör för SHF.

PLATTFORM

INLEDNING OCH POLICYDOKUMENT

Riksidrottsförbundets (RF) policydokument ”Idrotten vill” ligger till grund för de policydokument som är framtagna av Svenska Handbollförbundet (SHF). Innehållet i detta häfte bygger på dessa visioner och policys.

I detta häfte vill SHF och vi ge dig vår syn på hur vi tycker att en barn- och ungdomstränare ska verka för att uppnå Tränarskolans och Svensk handbolls målsättningar. Intentionen med detta häfte är att ge dig en hjälp på vägen mot de övergripande målen. Vi vill att du ska bli så kunnig att du kan utveckla dina spelare till att, så småningom, bli kompetenta, välutbildade och ansvarstagande spelare, som ”äger sin träning” och som ”äger spelet”. Det finns självfallet olika vägar att ta och det som beskrivs i detta häfte ska betraktas som SHF:s och vårt huvudspår. Det är detta vi tror på för att få fram blivande elitspelare och samtidigt behålla så många spelare som möjligt, så länge som möjligt. Enligt oss finns det ingen motsättning i detta.

Ledarskap är det som försöker knyta ihop trådarna från de olika momenten på TS1-utbildningen. Svenska Handbollförbundet använder begreppet LEDARSKAP eftersom vi tycker att det är bredare än begreppet ledarskap. Vårt begrepp ledarskap omfattar det som en tränare måste behärska både på och utanför planen. Ledarskap är för oss det övergripande begreppet som innehåller alla moment inom både ledarskap, instruktörsskap och rena faktakunskaper. Ett bra ledarskap innebär att du vet vad du vill, du vet vart du vill och du vet hur du ska agera för att nå dit. Om du inte vet vart du ska finns det ju ingen möjlighet att veta vilken väg du ska ta. För att kunna utöva ett bra ledarskap krävs en mängd faktakunskaper om handboll och den träning som måste bedrivas för att kunna uppnå högt uppställda mål och visioner. Ett bra ledarskap bygger också på att du verkligen har en vision och väl uttalade mål med din verksamhet. Förhoppningsvis ligger din vision i linje med vår: Att skapa elit- och landslagsspelare genom att ge alla spelare som vill och som har talang, möjlighet till det. Med mål menar vi de specifika/konkreta, mätbara mål föreningen har och de du som tränare sätter upp för laget och för individerna för kortare eller längre perioder av din verksamhet.

Det övergripande målet för Tränarskolan (1-3) är inte att utbilda dig till en demon-tränare utan att ge DIG SJÄLV möjlighet att utveckla dig till en så bra tränare som möjligt, så att DU kan hjälpa dina SPELARE så att vi i Sverige får fram så många bra elitspelare som möjligt

(samtidigt som vi ger breddspelaren möjlighet att hålla på så länge som möjligt med sin handboll). Slutmålet är alltså SPELARENS UTVECKLING.

Vi vill att du på denna TS1-nivå, lägger grunden för att spelarna i ungdomsåren sedan kan bli spelare som ÄGER SIN TRÄNING (vet hur de ska träna, vet varför de ska träna) och som i olika matchsituationen ÄGER SPELET (och kan fatta egna beslut i matchsituationer).

VÅRT BUDSKAP TILL DIG:

- Skapa dig din egen ledarfilosofi och tränarfilosofi.
- Var dig själv! Var inte någon kopia av någon annan tränare.
- Lär dig så mycket som möjligt om de olika momenten i Tränarskolan.
- Tag chansen till vidareutveckling på symposier och olika utbildningar. Läs mycket idrottslitteratur.
- Lyssna på de erfarna ledarna runt omkring dig och bygg upp ditt eget nätverk.
- Hitta din inre motivation och inre drivkraft.
- Planera på lång och kort sikt och utvärdera efterhand.
- Försök att bli en innovatör, en nyskapare.

Handbollsutvecklingen går genom BARNHANDBOLL (6-12 år), UNGDOMSHANDBOLL (13-14 år till 17-18 år) och VUXENHANDBOLL (17-18 år -). Basutbildningen behandlar åldrarna 6-7 år till 12 år. TS1 omfattar åldrarna 9-10 år till 13-14 år. Barn-, ungdoms- och vuxenhandboll är i princip helt olika ”idrotter”, som kräver helt olika typer av träning, coachning och ledarskap. Detta är väldigt spännande och utmanande och det betyder att den bästa vuxentränaren kanske inte är den bästa ungdomstränaren. Men självklart har man som ungdomstränare väldigt stor nytta av att ha varit i vuxenhandbollen. Då har man en tydligare bild av vart man ska nå med sina spelare. All utveckling tar tid. Ge dig tid och försök hela tiden att utveckla dig själv och dina spelare.

På vilken nivå är vi nu då?

Barnhandboll spelas på E-D och C-nivå. Ungdomshandboll spelas på B och A-nivå. På J-nivå blir det mer och mer Vuxenhandboll. Gränserna är i verkligheten inte lika skarpa som vår beskrivning här, men det anger en inriktning och ett tankesätt som tydligt anger och beskriver att spelet inte ska spelas och tränas likadant på alla nivåer. Det står också för att åldern inte ska avgöra innehållet i träningen, utan spelarnas faktiska fysiska och psykiska mognadsnivå. Tyvärr ser vi alltför ofta ambitiösa barn- och ungdomsledare praktisera metoder lämpade för vuxenhandboll på för unga spelare.

För att Du maximalt ska kunna tillgodogöra dig innehållet i Ledarskap TS1 (och i de andra ämnesområdena) bör du repetera innehållet och gå igenom dina gamla anteckningar från Basutbildningen. Innehållet där måste du behärska för att kunna tillgodogöra dig innehållet på TS1 eftersom innehållet bygger på vart annat.

Svenska Handbollförbundet har några policydokument som är styrande för alla tränare. Det är policyn för Barnhandboll, Ungdomshandboll, Etik och moral samt visionen mot Kränkande särbehandling.

LYCKA TILL MED DITT LEDARSKAP!

Joel Tulldahl, Uffe Sandgren och Svenska Handbollförbundet

IDROTTE VILL

Riksidrottsförbundet (RF) har antagit svensk idrotts gemensamma dokument "Idrotten vill". Detta är styrande för de olika specialförbunden (SF) när dessa tar fram sina specifika styrdokument. I Sverige finns 70 specialförbund, ca. 20000 föreningar och ca. 3 miljoner medlemmar. Tillsammans lägger 600 000 ledare ner 140 miljoner timmar inom svensk idrott. Vi inom handbollen är en del av detta fantastiska arbete.

RF beskriver att barnidrott bedrivs upp till 12 års ålder. Ungdomsidrott mellan 13-20 år och idrott för de över 20 år kallas vuxenidrott. Både inom ungdomsidrotten och inom vuxenidrotten talar man om olika spår. Ett spår för breddidrott och ett spår för elitidrott. Breddidrotten syftar till hälsa och välbefinnande medan elitidrotten strävar mot prestationsförbättring och goda tävlingsresultat.

Bakom Idrotten vill, står naturligtvis FN:s deklaration om mänskliga rättigheter, Barnkonventionen och FN:s internationella deklaration om rättigheter för personer med funktionsnedsättningar.

RF:s vision är att vi i Sverige ska ha "Världens bästa idrott, på alla nivåer." Värdegrunden bakom detta sammanfattas i orden glädje-gemenskap, demokrati-delaktighet, allas rätt att vara med och rent spel. Enligt RF handlar idrotten om "bra i idrott och bra idrott" vilket ska omfatta fysisk, psykisk, social och kulturell utveckling.

RF slår också ett slag för att ungdomar ska beredas möjlighet till ledarutveckling/ledarutbildning om de så önskar. För vuxna elitidrottare önskar man också att idrotten arbetar med planering för idrottarnas liv efter karriären.

På RF:s hemsida finns information om forskning, internationell utveckling, ledarutbildning och stöd till lokal utveckling. Där finns även en dokumentbank med olika verktyg för dig som ledare/tränare och för föräldrar.

Svenska Handbollförbundet står självklart bakom "Idrotten vill" och allt det den står för.

INLÄRNING

”Mannen med hunden mötte en bekant och sa:

- Jag har lärt min hund att vissla.
- Oj då! Fantastiskt! Får jag höra ?

Mannen bad då sin hund att vissla, men hunden gav inte ett ljud ifrån sig.

- Jag hör ingenting, sa den bekante.

Mannen förklarade då:

- Jag sa att jag hade lärt den att vissla.

Jag sa inte att hunden hade lärt sig att vissla.”

Eftersom det är spelarna som ska LÄRA SIG något är det viktigt att så här i början av momentet fundera lite kring INLÄRNING.

V-A-K (visuell-auditiv-kinestetisk)

Människor lär sig på olika sätt eftersom vi har olika bästa inlärningskanaler. Det finns många olika inlärningskanaler. Här fokuserar jag på de tre stora. Dessa är **visuellt** – lär sig genom att se, **auditivt** – lär sig genom att lyssna och **kinestetiskt** – lär sig genom att göra. Vi människor lär oss genom alla dessa tre kanaler då alla våra sinnen är inblandade i inläring däremot är något av dessa sinnen mer framträdande än de andra. För att du som tränare på bästa möjliga sätt ska nå ut

med ditt budskap är det viktigt att veta vilka dina adepters bästa inlärningskanaler är. Vet du inte detta är det viktigt att tänka på att använda flera kanaler när du instruerar dina spelare, för att alla ska förstå vad de ska göra och varför.

När du som tränare ska gå igenom en ny övning bör du tänka på V-A-K. Spelarna ska få se hur övningen går till, antingen uppritat eller rent praktiskt, de ska även få en muntlig genomgång av vad som ska göras samt att de spelare som vill får testa övningen innan själva träningsmomentet startar. Genom att ge dessa instruktioner får du med dig alla spelare och ingen behöver känna att de inte förstår. Dessutom kommer spelarna få ut mer av övningen om alla är medvetna om vad de ska göra och vad de ska träna på.

När man pratar om inläring är det viktigt att tänka på att individen måste vara motiverad att lära sig för att så ska ske. Den individ som inte är motiverad lär sig inte lika bra som den som är det. Det gäller alltså för tränaren att skapa en hög grad av motivation för att uppnå inläring. Inläring sker i individens hjärna, inte i tränarens. Bara för att något är sagt eller visat är det inte säkert att inläring sker.

Ibland pratar man om olika tillstånd, olika zoner för inläring. Colvin (2008) pratar om komfortzon, inlärningszon och panikzon. I komfortzonen gör individen det hen är van vid och redan kan. I inlärningszonen känner individen sig lugn och trygg, men utmanas av lite svårare övningar/uppgifter som kräver viss ansträngning. I panikzonen befinner sig individen i en övermäktig situation där utmaningarna blir för stora. Bäst inläring sker givetvis i inlärningszonen där individen utmanas med lagom stegrade övningar/uppgifter.

TRÄNARSKOLANS LEDORD

På barnhandbolls nivå (6–12 år) pratar vi om ledorden B-R-A. Bollkontaktsgrad, rolighetsgrad och aktivitetsgrad. Inom barnhandbollen är det väldigt viktigt att varje övning och varje moment kännetecknas av hög bollkontaktsgrad, hög rolighetsgrad och hög aktivitetsgrad. B = alla spelare har varsin boll så ofta som möjligt eller åtminstone en boll/två spelare. R = övningar, aktiviteter och engagemang gör att spelarna tycker det är roligt att komma till träningarna. Är det inte roligt kommer de inte tillbaka. A = med hög aktivitetsgrad får barnen utlopp för sitt rörelsebehov och de får träna hela sin rörelseapparat, kroppen. Mycket mer om detta har vi gått igenom på Basutbildningen. Har du inte gått basutbildningen, så be kursinstruktören att förklara varför just dessa ledord är så viktiga för barn och deras utveckling.

B-R-A ska finnas som en bas även på ungdomsnivå, men beroende på intentionen med övningen kan det ibland finnas skäl att ha lägre bollkontaktsgrad (spelmoment) och lägre aktivitetsgrad (teknikinlärning). Vad det gäller rolighetsgraden ska vi inte ge avkall på den, men vad som betecknas som roligt skiljer sig åt på barn- resp. ungdomsnivå. Glöm dock aldrig att om ungdomarna inte tycker det är roligt, ja då kommer de så småningom att sluta med handbollen.

På ungdomsnivå är verksamheten lite mer komplex och vi har i samråd med SHF:s kursinstruktörer arbetat fram ett antal andra **LEDORD** som i analysarbete, planering, genomförande och utvärdering ska genomsyra verksamheten. Eftersom TS1-utbildningen behandlar åldrarna 9-10 år till 13-14 år tycker vi det är viktigt att behandlar ledorden ingående både på TS1 och TS2-nivå. Förklaringarna skiljer sig lite åt mellan TS1 och TS2.

Begreppen följer nedan och de kan kännas som många, men de är otroligt viktiga och när du jobbat med dem ett tag blir de naturliga att ha med i det viktiga arbetet med att utveckla våra handbollsspelare.

Attityd: En av dina viktigaste uppgifter som tränare är att skapa spelare med sund och bra attityd till handbollen, träningen, matcherna, kamraterna, skolan och spelet i sig. Spelarna ska alltid, oavsett ålder, göra sitt bästa och prestera på sin maximala nivå både på och utanför plan. Det gäller både träning och match. På match och när spelaren är på plan ska hen alltid göra sitt yttersta för att resultatet ska bli så bra som möjligt. En väldigt viktig egenskap att uppnå är att få spelaren att kämpa vidare även om det tar emot ibland. Att planera sitt skolarbete så att träningen hinns med är med stigande ålder en mycket viktig attityd och förmåga att ha med sig. Attityden mot sin omgivning som finns presenterad i policydokumenten och visionen mot kränkande särbehandling är naturligtvis självklara att verka efter. Är du som tränare väl förberedd, kräver full koncentration, maximal insats och föregår med gott exempel kan du skapa en sund och bra attityd hos dina spelare.

Intention: Med varje övning du startar är det viktigt att du har klart för dig vilket som är intentionen (syftet) med övningen. Förklara för dina spelare vilken intention du har när du presenterar en övning. Det blir då lättare för spelarna att förstå och att fullfölja övningen så att den ger så mycket som möjligt.

Om intentionen med en övning är att träna på att ”stöta i diagonalställning” och du väljer en metod där även anfallsspelare deltar så är det viktigt att din feedback under övningen handlar om det din intention var, nämligen ”stöta i diagonalställning” och inte anfallarens beteende.

Engagemang: Utan ett stort och ärligt engagemang är det svårt att optimera inläringen för spelarna. Du måste som tränare visa att du brinner för uppgiften och att du verkligen gillar det du gör. HUR du visar engagemang varierar från person till person, men det måste märkas och synas att du ”älskar” det du håller på med. Du kan visa engagemang genom ditt kroppsspråk, din positiva och drivande attityd och genom att visa att du bryr dig om varje spelare och varje spelares utveckling. Då får du med dig spelarna och de lär sig så mycket de kan.

Progression: Progression betyder en ökning av svårighetsgraden. Om du använder övningarna i Tränarskolan (TS) är de redan upplagda i en bra progressionsordning och bygger på varandra. Hittar du på egna övningar eller modifierar övningarna i TS är det viktigt att tänka på att:

- gå från enkelt till svårt
- från bekant till obekant
- från lätt till tungt
- från stillastående till fart
- från ej passning till med passning
- från passning framåt till passning i sidled
- från utan försvarare, till passiv försvarare och sedan till aktiv försvarare (aktiv försvarare kan försvara med olika intensitet, med olika procentsatsers insats)

Intensitet: Intensitet skulle kunna förklaras som ”tempo”. Olika övningar har olika optimal intensitet. En teknikövning ska ha så låg intensitet så att inte själva tekniken blir lidande. En spelövning ska på slutet av inläringen ha maximal intensitet för att den ska bli så matchlik som möjligt. För att hitta rätt intensitet är det nödvändigt att du som tränare har intentionen med övningen klar för dig för att få att uppnå maximal inläring hos spelarna.

Pedagogik: Pedagogik är ”vetenskapen om uppfostran och undervisning” (Nationalencyklopedin, (NE)).

Pedagogik handlar i mångt och mycket om de processer som genomförs för att fostra, forma och förändra våra spelare. En tränare kan välja olika pedagogiska spår: Exempelvis att hota med straff om det gemensamma målet inte nås eller att locka med belöning om målet nås.

Didaktik: ”läran om undervisning” (NE)

Metodik fokuserar på hur vi lär ut, didaktiken tar det ett steg längre och fokuserar på samspelet mellan att lära ut och att lära in. Oavsett vilken metodik du använder kan du genomföra den på olika didaktiska sätt. Det är viktigt att du försöker nå så många som möjligt genom att använda flera inlärningskanaler. Det finns enligt Howard Gardner nio inlärningskanaler (just nu), men för oss tränare kan det räcka med att tänka på de tre stora: visuellt (V), auditivt (A) och taktilt (K). Det betyder att du ska försöka berätta (så att spelaren HÖR), visa (så att spelaren SER) och låta spelaren få pröva (så att han/hon får KÄNNA hur det känns). Om du får med dessa tre kanaler är möjligheten stor att de flesta lär sig det du är ute efter.

Metodik: ”Olika vetenskapers tillvägagångssätt för att vinna kunskap eller lösa problem” (Nationalencyklopedin=NE). Metodik fokuserar på förmedlingen av ett budskap, hur vi lär ut. Utifrån övningens intention ska du välja den metod du anser vara bäst för optimering av

spelarnas inläring. Rätt val av metod är avgörande för spelarnas utveckling. För att skapa förutsättningar för detta är metodisk stegring viktigt och det bygger på fem steg:

1. Träning där spelaren automatiserar rörelsen.
2. Träning där spelaren ökar snabbheten i det tekniska utförandet.
3. Träning där spelaren måste "titta upp" för att se med- och motspelare.
4. Träning där spelaren måste välja mellan olika alternativ på lösningar.
5. Träning där tid och yta successivt minskas för spelaren.

Nedan följer några metoder att använda på barn- och ungdomar:

Hel-del-hel: Du visar först en hel spelsekvens (ex. en diagonalövergång) för att sedan träna delar av den (ex. den andra ytterlinans val av skott eller inspel). När olika moment tränats återgår du till helheten och kör hela spelsekvensen (övergången) där spelarna väljer fritt i de olika delmomenten.

Del-hel-del: Du använder samma princip som ovan men börjar inte med en helhetsbild. Du börjar med att träna de olika delarna av ex. övergången för att senare koppla ihop dem till en helhet. Som nästa steg går du tillbaka till delarna igen så att dessa kan förfinas ytterligare.

Formell: Tränar en övning utan relation till var och när den ska användas. Ex. en spelare står och tränar en viss sorts passning mot en vägg.

Funktionell: Tränar en övning i den miljö där den ska användas. Ex. en sorts passning tränas i en spelövning.

Öppet eller Slutet ledningssätt: Ett öppet ledningssätt är att ge deltagarna/spelarna en uppgift utan att det finns ett förutbestämt svar eller lösning. Instruktionen: "Ni spelar en mot en och anfallaren ska via genombrott göra mål", är en öppen uppgift eftersom den kan lösas med olika genombrottstekniker. En slutet övning är en övning där det finns en lösning som är rätt. Instruktionen: "Träna på att göra en öststatsfint förbi din kamrat", är en slutet övning. När det gäller förhållandet mellan öppet och slutet kan du som tränare också välja om innehållet ska vara öppet eller slutet beroende på vilken intention du har med övningen. Det finns en modell i fyra steg du kan använda dig av:

1. Metod och innehåll är slutet (=låst).
2. Metoden är öppen och innehållet slutet.
3. Metoden är slutet och innehållet är öppet.
4. Metoden och innehållet är öppet.

Exempel:

1. Vi ska träna diagonalövergång från höger i ett kontringsläge, med start från mittlinjen. Övergångsspelaren (h9) attackerar, passar, går över och faller ner på linjen bakom h2. V9 tar emot passningen, attackerar inåt och går på hoppskott över en låg h3.
2. Vi ska träna diagonalövergång och spelarna kommer tillsammans med tränare fram till att detta ska tränas så matchlikt som möjligt. Det är diagonalövergång som gäller (=slutet), men spelarna kan välja olika lösningar (=öppet).
3. Vi ska träna man mot man-läget (metoden = slutet). Hur försvararen resp. anfallaren ska lösa uppgiften är valfritt (innehållet=öppet).
4. Under tio minuter på träningen får spelarna själva välja både metod och innehåll. En spelare väljer att träna kantskott, en annan vill träna på öststatsfint osv.

Med stigande ålder och mognad på spelarna, kanske på TS2-nivå, kan du använda dig av teorilokalen för att fördjupa insikten om handbollens fantastiska värld. Då kan någon av följande metoder vara bra att använda.

Grupparbete: Du ger en grupp en uppgift som de ska lösa tillsammans. Någon eller några i gruppen presenterar sedan gruppens lösning. (Kan även användas på planen: Nu spelar motståndarna 4-2 i sitt försvarsspel. Hur ska ni lösa det?)

Teamarbete: Teamet får en uppgift som de ska lösa tillsammans. Alla i teamet ska vara beredda på att redovisa gruppens svar, vilket betyder att alla i teamet måste ha förstått och lärt sig lösningen. Deltagarna i gruppen måste hjälpas åt och lära varandra så att alla verkligen förstår det svar/den lösning som ska redovisas.

Föreläsning: Du berättar det du vill ha sagt och ställer vissa kontrollfrågor till åhörarna.

Instuderingsfrågor: För att lära in en text eller ex. en dvd delar du ut ett antal instuderingsfrågor som deltagarna ska söka svar på under läsningen eller studerandet av filmen.

Cases: Du beskriver eller har skrivit ner olika cases/fall som deltagarna studerar och tar ställning till. En beskrivning med ett händelseförlopp och sedan några frågor där deltagarna tvingas ta ställning till olika lösningar. Intentionen med cases kan variera men oftast handlar det om att argumentera, ifrågasätta och tänka kreativt kring olika vägval och utifrån detta uppnå inläring.

Rollspel: För att ex. ta ställning till SHF:s policys kan du ge deltagarna olika roller. Några är för argumenten och några är emot. Dessa grupper eller personer argumenterar sedan mot varandra med intentionen att hitta fler egna argument och att öka inläringen av policydokumentet.

Feedback: ”återkoppling” (NE)

I vissa sammanhang används begreppet ”feed-forward” eftersom feedbacken syftar till att spelaren ska lära sig för framtiden, men det vanligaste är att tala om feedback, d.v.s. återkoppling på visst beteende. Tiden mellan utförande och feedback ska vara så kort som möjligt för att optimera inläringen, men i vissa sammanhang är det omöjligt och feedback kan även användas i ett senare skede (ex. i paus eller efter match/träning)

Det är viktigt att selektera den feedback du ger. Ett bra sätt är att endast ge feedback utifrån den intention du haft med övningen eller matchen. Är det en teknikövning du satt igång är det tekniken du ska ge feedback på och inte på resultatet, d.v.s. om bollen gick i mål eller inte. Känner du till spelarens bästa inlärningskanal är det naturligtvis bäst att använda den för att ge feedback. Är spelaren visuell kan du själv visa eller visa på dvd hur det såg ut för att på så sätt optimera inläringen som du vill ska ske.

Bra feedback ges direkt och utan värdering. ”Bra!” är ingen feedback utan en värdering. Berätta istället vad du SER. ”Jag ser att har du armbågen över axelhöjd när du skjuter!” För att tränarens feedback ska vara verkningsfull gäller det att hitta det som i litteraturen kallas ”teachable moment”, d.v.s. det tillfälle då spelaren är som mest mottaglig för feedbacken.

Det bästa tillfället är när spelaren frågar dig och aktivt vill ha dina kommentarer. Missa inte sådana tillfällen att ge feedback. Att arbeta med feedback genom att ställa frågor till spelaren gör att spelaren blir mer medveten och mottaglig för att ta till sig dina kommentarer. Tänk även på att det inte alltid är gynnsamt med feedback. Ett sådant tillfälle skulle kunna vara när spelaren är irriterad eller upprörd över något.

Tematiskt: Det är bra att ha ett övergripande tema för de olika träningarna eller för olika perioder. Har du försvar som tema, så kan uppvärmningen, lekarna, spelen och de andra övningarna ha en försvarsintention och du får ut mer av hela träningen. Ibland pratar vi om ämnesövergripande tema och med stigande ålder är detta både möjligt och nästan omöjligt att inte ha. När anfallaren tränar individuell teknik blir det målvaktsträning för målvakten o.s.v. Specifik målvaktsträning blir det dock endast om du gett målvakten noggranna instruktioner på vad han/hon ska träna på. Ju äldre spelarna blir desto mer naturligt blir det med matchlika övningar där både anfall och försvar tränas. Om du är ensam tränare är det dock svårt att hinna ge feedback på allt samtidigt och då kan det vara bra att ha ett huvudtema som du fokuserar och som du ger feedback på.

Instruktion: Instruera när alla är observanta och lyssnar. Om det behövs kan du låta spelarna sätta sig ner, som vi gör med de mindre barnen. Ha spelarna framför dig så att du kan ha ögonkontakt med alla. Börja inte din instruktion förrän alla är beredda på att lyssna. Ge tydlig instruktion och prata ganska långsamt. Anpassa din instruktion så att även de spelare ”som har svårt att sitta still” kan hänga med i så stor utsträckning som möjligt. Försäkra dig om att alla har förstått genom att ställa kontrollfrågor. Vad var det vi skulle göra? Vad är det övningen går ut på? Se till att alla HÖR vad du säger. Se till att alla SER det som visas.

Nivåanpassat: Om uppgiften/övningen fungerar och följer din intention är den nivåanpassad på ett bra sätt. Om det inte verkar vara någon utmaning kan du prova en lite svårare övning. Till slut hittar du rätt nivå och då kan du ligga kvar på den ett tag. Ibland måste du dela upp spelarna i olika grupper och ge dem olika övningar för att optimera alla spelares inläring.

Denna sorts nivåanpassning kallade vi tidigare ”olika ribbor” och kan också betyda att olika spelare jobbar mot olika mål.

Nivåanpassning ska ske utifrån individens bästa och inte vara ett verktyg för att på kort sikt skapa goda resultat för laget. Att nivåanpassa i fasta grupperingar över tid är inte något vi rekommenderar.

TEKNISK/TAKTISK PROGRESSIONSMODELL

Denna modell (se bilaga) är skapad av Torbjörn Klingvall (författare till det teknisk/taktiska innehållet i Tränarskolan). Den finns, som bild, på flera andra ställen i Tränarskolans litteratur, bl.a. i Grundteknik TS1. Tankarna i den ligger till grund för upplägget av hela Tränarskolan.

Modellen förklarar hur tekniken/taktiken stegras och att utvecklingen följer en logisk ordning. Tanken är också att lyfta fram vikten av att lägga en bred grund för spelaren att bygga vidare

på. Den förberedande träningen i unga år med t.ex. koordinativ utveckling och grundteknik ligger som en plattform för att spelaren, när han/hon är redo, ska kunna bygga vidare med mer individuell eller kollektiv teknisk/taktisk träning. Det går inte som tränare att hoppa över några led i denna modell, då detta resulterar i en slutlig sämre prestation. Den visar också att det från högre nivå är viktigt att ”hoppa ner” i modellen för att bibehålla eller lära om vissa tidigare färdigheter.

Vi kommer här att visa ett exempel på hur du som tränare kan arbeta med den teknisk/taktiska progressionsmodellen. Jag kommer utifrån modellen att bygga upp hur det går att arbeta med t.ex. finter från grunden upp till själva spelet med hjälp av denna modell.

1.

Första nivån i den teknisk/taktiska progressionsmodellen är där spelaren ska utveckla sina koordinativa egenskaper. Spelaren ska gå från att vara beroende av sin kropp till att vara oberoende av den. För som spelare krävs det att man har god kontroll över sin kropp för att utföra olika rörelser. Det tar tid att utveckla en god rörelserepertoar och spelarna behöver därför tränas i detta. Därför är det av största vikt att träna och utveckla den allmänna koordinationen i tidig ålder. Spelarna ska t.ex. utveckla sin förmåga att samordna kroppsdelars rörelser (kroppsuppfattning), att orientera sig i rummet (rumsuppfattning), att reagera på olika signaler, att kunna förändra sina rörelser utifrån situationer och att anpassa hastighet, styrka och tempo efter situationen (tidsuppfattning). Som tränare kan du träna spelarna på detta genom olika koordinationsbanor eller lekar där spelarnas koordinativa egenskaper tränas. Genom att spelaren får träna sin allmänna koordination vill vi som tränare få spelaren att bli oberoende av sin kropp, alltså att hon/han kan välja att utföra lämplig rörelse i en speciell situation utan att bli hämmad av sin kropp.

Ex:

Det är ju en förutsättning för spelaren att behärska sin kropp och sina rörelser för att på bästa möjliga sätt utföra olika finter så optimalt som möjligt. Så du som tränare kan på denna nivå välja att träna den allmänna koordinationen genom t.ex. olika banor där spelarna får rulla, hoppa, balansera, rotera, springa, åla etc. eller genom lek (exempelvis svartepetter) där spelarna på ett lekfullt sätt får prova på att ”finta” sig förbi en ”försvarare” (tagaren).

2

På andra nivån i den teknisk/taktiska progressionsmodellen är det grundteknik som är i fokus. Grundtekniken är avgörande för att spelaren får rätt teknik från början så att spelaren längre fram kan ta till sig svårare tekniska och taktiska uppgifter. Men grundtekniken är även avgörande för hur spelaren senare i sin utveckling kan utföra olika rörelse i ett spelmoment. För att en spelare t.ex. ska kunna utföra en fint i ett spelmoment måste spelaren behärska de grundtekniska färdigheterna så som att greppa och fånga bollen, men också att kunnat dribbla och hoppa.

På denna nivå bör man träna på en grundteknisk färdighet i taget och därefter kan man träna på flera saker samtidigt, t.ex. att springa och studsa, att springa och passa eller att hoppa och passa.

Ex:

Grundtekniken tränas i en styrd eller sluten övning där det finns ett utförande som är det optimala. Du som tränare kan använda dig av t.ex. löp, kast- eller hoppkoordinationsövningar för att träna de grundtekniska färdigheterna. Som tränare är det viktigt att trycka på

att övningen genomförs med rätt tekniskt utförande. Spelaren kan t.ex. träna kastkoordination genom att sittande kasta mot en vägg där tränaren betonar armbågens läge ovanför axeln i framåtrotationen. Att använda olika typer av löp- eller hopp-kombinationer såsom att jogga med t.ex. knälyft och hållkick eller att hoppa jämfota vrishopp och ett bens hopp på både höger och vänster ben är bra för den grundtekniska utvecklingen. Denna träning är bra förberedelse för spelaren för att senare i kunna utföra mer komplexa rörelser och finter i matchlika situationer.

3

På nivå tre i den teknisk/taktiska progressionsmodellen går vi över från grundteknik till individuell teknik i anfall och försvar. När du som tränare märker att de grundtekniska färdigheterna är väl utvecklade så bör svårighetsgraden öka. Då är det lämpligt att börja utveckla de individuella tekniska färdigheterna i försvar och anfall. Det kan vara allt från skott- och passningsteknik till hur försvarsspelaren ska stöta mot en skytt.

Ex:

Här kan du som tränare välja att börja träna in mer specifika finter, t.ex. enkel eller dubbelfinter. När inlärning blir mer inriktad på en fint kan du som tränare använda dig av antingen skolprocessen eller klubbprocessen (se s. 91 TS1-anfall) beroende på spelarens mognad.

4

På nivå fyra utgår vi från att spelaren själv klarar av att utföra de tekniska färdigheterna och därför blir nästa utmaning för spelarna att tillsammans med andra kunna använda sig av dessa i olika spelsituationer. Här får spelarna öva sig på grunderna i anfall och försvar i samarbete med en eller flera. Spelarna får även lära sig att värdera sitt läge för att sen kunna välja sitt agerande i olika spelsituationer, t.ex. ska jag skjuta, gå på genombrott eller spela vidare bollen i just denna sekvens. Spelarna fortsätter utveckla sin individuella teknik i samarbete med andra.

Ex:

För att fortsätta träna finter och att spelarna själva ska välja ett så optimalt alternativ som möjligt kan du som tränare välja övningar som är ganska öppna. En övning där två anfallare möter två försvarare inom ett visst område, där anfallarnas uppgift är att genom olika finter ta sig förbi försvararna på bästa möjliga sätt, tränar anfallarnas genombrottsteknik med finter samtidigt som de måste samarbeta med sin medspelare.

5

På den femte och sista nivån i den tekniska/taktiska progressionsmodellen är spelarna på mönsternivå (grundspel), vilket innebär att spelarna i samarbete med fler spelare ska kunna använda sina tidigare erfarenheter och sin individuella teknik i olika mönster/grundspel.

Ex.

Spelarna ska ha ett totalt samarbete i hela laget där alla spelares insats är viktig för laget. Laget och spelarna ska ha stor frihet att välja hur de ska agera beroende på situationen, t.ex. kan de använda sig av stegsättningar i ett rullningsspel för att skapa läge för sig själv eller för sina lagkamrater.

TRÄNAREN / LEDAREN

TRÄNARROLLEN

När vi talar om tränarrollen så finns det olika delar som är viktiga att belysa. En viktig sak är att vi människor är olika och att alla som blir tränare/ledare har olika ”ryggsäck” med erfarenheter med sig in i ledarrollen. Vi tycker det är viktigt att dessa olikheter lyfts fram och syns i just DITT ledarskap. Men det finns en del personlighetsegenskaper som gör att en person upplevs mer lämplig som ledare än andra. Det finns också olika ledarstilar som anses mer framgångsrika än andra. Lägg där till att det finns en rad olika sätt att lägga upp träningar och en säsong på samt olika metodval att göra, så inser du att det ställs stora krav på en tränare. I detta kapitel ska vi belysa tränarrollen från olika infallsvinklar.

Tränarrollen

Som tränare har du en betydelsefull roll, du har möjlighet att påverka barn och ungdomar på många olika plan, inte minst i deras sätt att vara samt vilken inställning de kommer att få till sin idrott. Det är viktigt att du som tränare har vetskapen om att du är en stor förebild för dina spelare och att det du säger och gör kommer att påverka dem. Men du är inte bara en del i laget du är också en representant för vuxenvärlden och din förening och med det följer vissa krav och förväntningar på dig som tränare. Du som tränare kommer säkert att stöta på förväntningar från både din förening och föräldrarna till dina spelare, och inte minst från spelarna själva. Föreningen du är verksam i har kanske förväntningar på dig att du ska träna spelarna efter vissa riktlinjer samt att de vill att du ska skapa en långsiktig framgång med spelarna. Föräldrarna brukar ha förväntningar att du ska göra det bästa för just deras barn, så att de utvecklas och mår bra. Spelarna vill känna att det är roligt att komma till träningen och att de får vara aktiva och i rörelse.

Vi tycker att du som tränare ska jobba med dubbla mål i ditt ledarskap. Det ena målet är att utveckla bra handbollsspelare som alltid gör sitt yttersta och försöker att vinna. Det andra målet, det som är viktigast och som aldrig får stå tillbaka av viljan att vinna till varje pris, är att lära barnen viktiga värderingar i livet och skapa ”goda samhällsmedborgare”.

Där finns en mängd olika egenskaper som en ”bra” tränare bör besitta och man inser snart att det inte är så lätt att vara tränare. Men vi tycker att det finns några nyckelord som bör finnas med i ett bra ledarskap. Att du som tränare skapar goda **relationer** med spelarna, men också att det finns bra relationer inom laget och med föräldrar är en viktig byggsten i ett bra ledarskap. Att det finns ett ömsesidigt **förtroende** för varandra i gruppen är också en del som är viktig. Andra egenskaper i ett bra ledarskap är att skapa **trygghet** samt en **utvecklande lärmiljö** för spelarna att växa i. Något som alla spelare tycker är viktigt är att du som tränare är **rättvis**. Alla individer ska givetvis behandlas med samma värderingar och samma respekt för allas lika värde, men att i allas ögon alltid vara rättvis är omöjligt. Det är i våra ögon rättvist att behandla olika spelare på olika sätt i olika situationer. Spelarna vill även känna **gemenskap, delaktighet** och att det känns **meningsfullt** att gå till träningen, detta är något som du som tränare måste jobba med för att skapa. Lyckas du skapa många spelare som gillar att träna och har med hög grad av **motivation** är du på rätt spår. Det finns många olika vägar att gå för att lyckas med sitt ledarskap, men vi tror att om du som tränare visar ett ärligt **engagemang** och **glädje** av att vara där spelar det stor roll för om du lyckas eller inte.

Föräldrakontakt

Du som är barn och ungdomstränare kommer att ha mycket kontakt med spelarnas föräldrar, därför är det viktigt att skapa en god relation till dem också. Vi tror också att det är viktigt att du som tränare, så tidigt på säsongen som möjligt, har ett föräldramöte för att involvera

föräldrarna i deras barns handbollsspelande. Här kan du som tränare ta upp om ni behöver några ”lagföräldrar” som hjälper till med olika praktiska saker så som t.ex. körning eller stå i kiosken. Andra saker som är viktiga att ta upp med föräldrarna är vilka mål som laget kommer att jobba mot och hur detta kommer att ske. Här får du som tränare tillfälle att belysa hur ni kommer att träna, varför ni t.ex. kommer att spela försvar på ett visst sätt, men också hur du kommer att coacha och vilka regler som gäller för spelarna/föräldrarna. Om du som tränare är tydlig mot föräldrarna och får med dig föräldrarna så har du mycket vunnet. På så sätt kan du undvika missförstånd mellan dig och föräldrarna. Är spelarna små är det förmodligen lämpligast med föräldramöte där inte barnen är med, men med stigande ålder kan det många gånger underlätta att ha både spelare och föräldrar samlade tillsammans. Med gemensamma möten kan många missförstånd och felaktig ”andrahands-information” minimeras.

Olika ledarstilar

Som tränare är det viktigt att du vet vilka saker du står för, vilka värderingar som du tycker är viktiga. Dina värderingar och din livsinställning kommer att prägla dig i ditt sätt att agera som tränare. Vi tycker det är viktigt att ALLA tränare har tänkt igenom vad de har för syn på handboll och ledarskap. Vad har du för tränarfilosofi/handbollsfilosofi? Vad står du för?

Där finns en rad olika ledarstilar, några mer framgångsrika än andra. Det är också så att en stil som fungerar bra inom en grupp kanske inte alls fungerar lika bra inom en annan grupp, eller i annan förening.

Här nedan kommer vi att beskriva några olika ledarstilar:

1. Auktoritär ledarstil – Ledaren bestämmer allt, vad som ska göras, hur det ska göras osv.
2. Demokratisk ledarstil – Ledaren och spelarna bestämmer tillsammans.
3. Låt gå ledarstil – Ledaren bryr sig inte om vad som sker på träningen.
4. Trivselskaparen – Ledaren jobbar med att skapa ett bra klimat i gruppen men inte med att utveckla spelarna och vad träningarna ska innehålla.
5. Situationsanpassad ledarstil – Ledaren använder olika ledarstilar beroende på hur situationen är.

Vi är övertygade om att det situationsanpassade ledarskapet är det som är mest givande som barn- och ungdomstränare. Detta ledarskap bygger på att du som tränare måste känna dina spelare väldigt väl samt att du kan läsa av olika situationer för att på så sätt agera på olika sätt beroende på situationen. Detta är inte lätt, men vi tror att det krävs för att du ska utveckla och få alla spelare med dig. Spelarna har olika förutsättningar och behov, därför kan inte alla spelare eller situationer behandlas på samma sätt.

Det är förhoppningsvis så att du inte är ensam tränare för ditt lag. Detta tror vi helt klart är en styrka, för då kan spelarna få mer personlig feedback på sitt utförande under varje träning och det kommer att stimulera spelarna i deras utveckling. Olika tränare har olika kompetens och ledarskap, vilket gör att flera tränare kompletterar varandra om de tillsammans utgör ett bra tränarteam. Samtidigt som det är en styrka att vara flera tränare så tror vi också att det är viktigt att ni är tydliga om vem som gör vad och vilka roller ni har i organisationen kring laget. Att ni som ledarteam tillsammans kommit fram till vilka regler och ramar som gäller, hur ni ska spela och träna är helt avgörande om ni i ert team vill sända samma signaler till spelare och föräldrar. Ni måste vara tydliga både mot varandra och mot spelare och föräldrar för att det ska bli bra.

ATT ARBETA MED BARN OCH UNGDOMAR SOM HAR FUNKTIONSHINDRET ADHD

3-6% av alla skolbarn har diagnosen ADHD och ytterligare 5% har ADHD-problematik av lindrigare art. Sannolikheten är alltså stor att det bland de barn och ungdomar som söker sig till handbollen finns individer med denna problematik. Att leda individer med ADHD kräver en annan form av pedagogik och metodik än vad som krävs när man leder individer utan dessa bekymmer.

Kännetecknande för barn och ungdomar med ADHD-problematik är att de:

- har uppmärksamhetsproblem.
- har svårt att koncentrera sig.
- är överaktiva.
- har bristande impuls kontroll.

Kännetecknen kan förekomma var för sig eller i kombination. Samtidigt är det viktigt att framhålla att dessa individer normalt har en god eller mycket god intelligens. Många framstående idrottsmän och idrottskvinnor har haft eller har denna problematik. Michael Phelps (simning), Frank Andersson (brottning) och Per Fosshaug (bandy) för att bara nämna några. När man arbetar med barn och ungdomar är det kanske allra viktigast att stärka deras självförtroende. Uppmärksamma alltid deras positiva förmågor och beröm minsta lilla framsteg.

Uppmärksamhetsproblem

Individen verkar inte höra vad andra säger. Kan ha svårt att uppfatta instruktioner. Är allmänt slarvig och oorganiserad. Kommer inte ihåg uppgifter. Tröttnar fort. Avslutar inte vad som påbörjats. Verkar splittrad och disträ. Glömmer och tappar bort saker. Tappar tråden när de berättar något.

Impulsivitet

De personer som tillhör den impulsiva/överaktiva gruppen brukar beskrivas som extremt handlingsbenägna. De kan inte låta bli att reagera på stort som smått och de reagerar oftast utan reflektion eller eftertanke. Deras handlande styrs av utifrån kommande stimuli och impulser för stunden och inte genom inifrån kommande tankar. Man vill ha sina behov tillfredställda omedelbart hellre än att förstå betydelsen av de långsiktiga målen. Det är här och nu som gäller och man har svårt att tåla motgångar eller hinder. I motgång kan reaktionen bli överdrivet känslomässig och det kan vara svårt att kontrollera affekter. Impulsiviteten visar sig tydligt vid ostrukturerade situationer eller om en uppgift kräver mycket egna reflektioner och eftertanke eller om det saknas yttre styrning, tydliga mål och belöningar.

Överaktivitet

Aktivitetsnivån blir antingen för hög eller för låg. Detta hänger samman med impulsiviteten. Individen far runt på ett planlöst sätt, kan inte sitta still, är splittrad och uppvarvad för att i nästa stund verka helt utbränd på energi och bli passiv och nästan apatisk. Det är vanligt att

överaktiviteten avtar med stigande ålder. Då kan den uttryckas i andra former som rastlöshet, tuggummituggande, trumma med fingrarna och dylikt.

Hjälp individen att få självförtroende genom att få lyckas.

Ofta har individerna ett lågt självförtroende. Som ledare ska man därför vara medveten om vikten av att stärka deras självförtroende genom att:

- utgå från individens starka sidor och intressen.
- uppmuntra och ge beröm, ofta och mycket.
- ge enkla och tydliga instruktioner, visa i handling.
- inte tjata, prata mindre.
- hjälpa individen att komma igång, genomföra och slutföra.
- avgränsa en uppgift i delar och ge korta tydliga instruktioner.
- ligga steget före, förutse problemsituationer.
- ge konkret feed-back, ofta.
- acceptera att individen behöver mycket stöd och övervakning.

Andra viktiga saker att tänka på:

- uppmärksamma och uppmuntra positivt beteende.
- beskriv vad individen gjort bra, inte dess egenskaper.
- beröm produktivt beteende.
- beröm i direkt anslutning till det positiva beteendet.
- beröm också små framsteg.
- undvik att kombinera beröm och kritik.

Vid instruktionstillfället är det viktigt att tänka på att:

- påkalla individens uppmärksamhet: Kim! Se på mig.”
- använda positiva formuleringar. (använd inte ordet inte)
- använda ett neutralt och vänligt tonfall.
- förstärka med tydligt kroppsspråk.
- inte ställa frågor.
- förvissa dig om att individen förstått vad som ska göras.

När ADHD-barn/ungdomar misslyckas kan det resultera i okontrollerade vredesutbrott. Tänk då på att:

- inte ta individens reaktioner personligt.
- individen inte rår för sina svårigheter och reaktioner.
- behålla ditt lugn och din självbehärskning.
- tänka och agera pedagogiskt väl
- upprätthålla din vuxenauktoritet.
- inte låta individen styra ditt beteende.
- fokusera på det positiva.
- ha tålamod.

Avslutningsvis

ADHD växer inte bort. Det är ett livslångt handikapp som man får lära sig leva med. Genom egen och andras förståelse för handikappet kan man mildra effekterna och leva ett normalt liv.

Undersökningar har visat att överaktiviteten och impulsiviteten avtar med stigande ålder. Däremot kvarstår koncentrationssvårigheterna och det försvårar vardagsfungerandet.

Som ledare är det viktigt att man lär sig hur man ska utöva sitt ledarskap när man har någon eller några individer i sin grupp med denna problematik. Det är mycket viktigt att ha en bra och regelbunden kontakt med föräldrarna. När individen är ny i gruppen kan det vara bra att ha någon av föräldrarna närvarande på träningarna. Föräldrarna är de som känner sitt barn bäst och vet vad som fungerar för hen. Skapar du en bra relation med föräldrarna kan ni lära av varandra, så att det fungerar så bra som möjligt för individen.

Det är viktigt att komma ihåg att individer med denna problematik har många positiva egenskaper.

(texten om ADHD-problematik är hämtad från en föreläsning av Anna Backman, Stockholms läns landsting)

BARNES UTVECKLING

Någon lär ha sagt: ”Det enda som är konstant i ett barns utveckling, är förändring.”

Barn och ungdomar utvecklas kronologiskt, fysiskt och psykiskt och det är en ständig process. Den fysiska och psykiska utvecklingen påverkas av väldigt många saker och det är inte lätt att skriva om det, men jag ska här försöka dra lite grova penseldrag och hitta några saker som du som tränare för barn och ungdomar kan förhålla dig till.

Vi vet att barn och ungdomar utvecklas i olika takt. All utveckling är individuell och det är viktigt att du som tränare är medveten om detta. Det finns alltid stora skillnader inom samma årskull och det är betydelsefullt för spelarnas utveckling att du som tränare tar hänsyn till både de fysiska och psykiska skillnaderna när du planerar din träning och bemöter dina spelare.

PSYKISK UTVECKLING

Den psykiska utvecklingen brukar delas in i olika delar:

- Intellektuell utveckling
- Känslomässig utveckling
- Social utveckling
- Utveckling av självkänslan

Intellektuell utveckling

En 5-6 åring har svårt med helheter och sammanhang och kan inte se saker och ting ur andras perspektiv. Du kan se en spridning mellan barn som ofta dagdrömmer till de som kan sitta fullt koncentrerade i 20 minuter. Har barnet väl börjat vill han/hon ofta avsluta det som påbörjats.

En 6-9 åring håller på att utveckla sitt lyssnande och sin förmåga till abstrakt tänkande. Barnet börjar kunna värdera sina prestationer mot andras. Uppmärksamhetsgraden utvecklas och barnet blir mer och mer medveten om världen utanför sig själv. Barnet börjar lära sig vad som är rätt eller fel och börjar bli mottaglig för olika resonemang och konstruktiva argument. Ett barn i denna ålder utvecklar också sin förmåga att lära sig av sina misstag. Samma barns förmåga till ovanstående kan variera över tid.

En 8-12 åring börjar förstå orsak och verkan och blir bättre på att reflektera över händelser han/hon varit med om. Med stigande utveckling kan barnet börja planera sin tid. Det går nu att låta barnet ta visst ansvar för sig själv och sina handlingar. T.ex. kan du låta några spelare ta ansvar för uppvärmningen ibland. Barnet blir mer och mer moget för att diskutera och lyssna vilket innebär att du kan diskutera lite träningsinnehåll och varför ni spelar på ett visst sätt.

En 11-15 åring har i princip hela sitt tänkande färdigutvecklat i slutet av denna period. Nu kan individen samla erfarenheter och lära sig av dem. Både ordförråd och abstraktionsförmågan har utvecklats mycket. Detta innebär att du kan få spelaren att ta till sig taktiska resonemang. Tänk dock på att skillnaderna kan vara jättestora mellan individerna och att du alltid måste ställa kontrollfrågor för att få reda på om alla förstått vad du pratat om. Under denna perioden blir gruppstillhörigheten viktigare och viktigare. Gruppen påverkar individens värderingar och attityder så om du lyckas skapa ett tryggt, utvecklande klimat i gruppen kommer detta att påverka individerna på ett positivt sätt och gynna deras fortsatta utveckling.

Känslomässig utveckling (emotionell utveckling)

Denna del omfattar en individs förmåga till känslor och förmågan att hantera dessa. Alla individer har primära och sekundära känslor. De primära har djupa biologiska rötter och omfattar rädsla, avsky, glädje och överraskning. De sekundära känslorna är beroende av en individs egen självvärdering och tankar, ex. stolthet, ångest och skam. Det finns behagliga och obehagliga känslor. Den känslomässiga utvecklingen pågår hela livet.

Små barn kan inte styra sina känslor utan reagerar direkt på det som händer. Ett litet barn börjar skrika direkt när något är fel och har ingen strategi för att styra sin reaktion. En 5-6 åring börjar kunna behärska sina känslor och kan även börja bry sig lite om andra. Under 6-12 års perioden utvecklas barnets förmåga till empati efterhand. Det blir också vanligare att barnet kan förstå att andra personer kan reagera på annat sätt än de själva.

Under puberteten är det både hormoner och miljö/omgivning som påverkar individens känslomässiga utveckling. Humöret skiftar och många upplevs ofta ”vara på dåligt humör”. Puberteten är en tid av sökande på alla områden och individen har ofta svårt att hantera sina känslor. Eftersom kamraternas sätt att uttrycka känslor betyder mycket för individens utveckling är det viktigt att klimatet och förståelsen för varandra är gott i gruppen. Att känna glädje är väldigt viktigt för en individs känslomässiga utveckling och inom idrotten har vi en bra chans att kunna bidra med detta. Skapa glädje och ge möjlighet att uttrycka positiva känslor så påverkar det individens känslomässiga utveckling på ett positivt sätt. Hjälp individerna till sunda värderingar vad det gäller känslor gentemot andra personer och du hjälper dina individer i deras utveckling.

Du ska känna till att detta kan vara en jobbig tid för vissa ungdomar. Tag hänsyn till det och jobba mycket med att skapa goda relationer med ALLA dina spelare. För de flesta varar inte känslorna så länge. Det blir ibland väldigt drastiska uttryck där det verkar som om ”hela världen faller samman”, men ofta går det snabbt över. Efterhand kan individen styra sina känslor till det som anses socialt accepterat i den miljö han/hon befinner sig. Efterhand kan

ex. en spelare låta bli att direkt reagera på en ful tackling med ilska utan istället tänka framåt mot nästa anfall.

Obehagliga känslor som rädsla och oro ingår i livet, men är bäst att vara utan. Det är väldigt viktigt att du som tränare inte skapar dessa känslor i onödan genom ditt sätt att uttrycka dig. En förklaring som: ”Gör så här, så att du inte skadar dig.” kan hos någon skapa oro eller rädsla för att skada sig och det gynnar säkert inte den individen. Rädsla kan också framkallas när individen är rädd för att förlora eller för att prestera dåligt. Fokusera därför inte på resultatet så mycket att det skapas en rädsla för att förlora. Om föräldrar och tränare blir arga när laget förlorar kan det skapas en rädsla eller olustkänsla inför en viktig match. Fokusera på prestationer, skapa glädje och trygghet för att undvika detta.

Social utveckling

Den sociala utvecklingen handlar om att utveckla samspelet och relationerna med andra människor. Barn och ungdomar har behov av att vara omtyckta och accepterade som personer, att känna tillhörighet och att vara accepterade i gruppen och de har ett behov av ömsesidighet d.v.s. att kunna samarbeta.

Små barn (2-4 år) leker inte med varandra men gärna vid sidan om varandra. I 5-6 års åldern har barn ett stort ego, men vissa kan i slutet av perioden börja kunna leka med andra barn. I denna ålder imiterar barn andra människor, börjar vilja ”komma först” och tävlar gärna med varandra. Det gäller för en tränare att använda individuella övningar men efterhand fungerar det med smågrupper. För många barn i denna ålder är det väldigt svårt att samspela på planen. Det händer ofta att ett barn i denna ålder bara tar bollen och börjar studsas utan att se någon annan än sig själv.

I 6-10 års åldern söker barnet uppmärksamhet och erkännande för sina prestationer mer och mer. Det börjar bli viktigare med aktiviteter utanför den egna familjen och det blir viktigare att vara likadana som sina kamrater. I denna ålder kan vissa utveckla sin förmåga att ”stå upp för sina rättigheter”.

I 9-15 års åldern händer väldigt mycket. Egot blir mindre och mindre och efterhand kan individen se saker och ting ur andras perspektiv. Grupp känslan och lojalitetstänkandet utvecklas under andra halvan av perioden. Då utvecklas också känslan för rätt eller fel i ett större perspektiv och intresse för personer och situationer ute i samhället ökar också. Mot slutet av perioden kan det bli viktigt att tillhöra ”ett gäng”.

Utveckling av självkänslan

I litteraturen pratas det om:

- självuppfattning
- självkänsla
- självförtroende
- situationsspecifikt självförtroende

Självuppfattning är individens allmänna uppfattning om sig själv. Vem är jag? Vilken sorts person är jag?

Självkänsla är det individen tycker om sig själv, som person. Vad tycker jag om mig själv? Duger jag? Vad tycker jag om mina förmågor och färdigheter?

Självförtroende är den uppfattning individen har om sin förmåga. ”Jag är bra på idrott, men inte så bra i skolan.”

Det situationsspecifika självförtroendet är direkt förknippat med en situation och tron på förmågan att klara av just den. ”Jag är bra på att slå straffar.”

Självkänslan indelas i fem olika kompetenser och det är inom dessa individen värderar sig själv när självkänslan skapas. Intellektuell kompetens, fysisk kompetens, fysisk framtoning, kompisacceptans och beteende/uppförande brukar man prata om.

Självkänslan utvecklas i samspel och i möten med andra människor.

En 7-åring bedömer inte sig själv i förhållande till andra, men letar feed-back från vuxna omkring sig. En tränare bör ge saklig individuell feed-back där individen inte jämförs med andra.

I 8-12 års åldern ökar individens förmåga att skilja på intellektuell och fysisk kompetens, medan ett mindre barn kan tro sig vara ”dum” bara för att han/hon inte är bra på fotboll. Kamraternas åsikter påverkar individens bild av sig själv. Det är viktigt för dig som tränare att även uppmuntrar andra förmågor än de rent idrottsliga. ”Vad bra att du tog hand om Kalle när han var ledsen!”

Från 11 års ålder ökar förmågan att se sig själv i förhållande till andra. Hur är jag med vänner, föräldrar och med andra? Under tonårstiden har många svårigheter att förstå sig själva men mot slutet av perioden har de flesta accepterat sina olika kompetenser. Hela tonårsperioden är en tid av identitetssökande och sökande efter gränser. Var går gränsen för vad jag kan? Var går gränsen för vad jag får göra? Som vuxen och som tränare är det viktigt att ge ungdomarna tydliga regler och ramar att förhålla sig till. Alla regler som du eller ni har bestämt måste gälla till 100%. Ramarna kan vara ganska stora men OM ramarna bryts måste sanktioner träda ikraft. Alla måste veta vad som händer när någon bryter mot era regler och du måste utföra ”straffet”. Om detta sker underlättar det för individen att veta vad som är rätt eller fel och hur han/hon ska förhålla sig till olika saker. Detta sker inte alltid smärtfritt, men det är på detta sätt vi vuxna stöttar individen i dess utveckling. Förhoppningsvis skapar det trygga individer som har en god självbild och som gillar sig själva.

FYSISK UTVECKLING

Om den fysiska utvecklingen finns det mycket annan litteratur att studera, men jag ska försöka beskriva några saker som du kan ha nytta av att känna till.

För det första så har ett barn i 5-6 års åldern, ett barn i 12-13 års åldern och en ungdom i 16-17 års åldern HELT olika fysiska förutsättningar för att bedriva idrott. Det minsta barnet har en småbarnskropp utan så mycket muskler och med begränsad koordinativ förmåga. Mellanbarnet har börjat få muskler som kan användas vid hopp och fysisk kontakt. Den koordinativa förmågan och förmågan att ”lära nya rörelsemönster” står på topp. Ungdomen börjar bli vuxen och har mycket större muskelkapacitet, samt är mycket mottaglig för fysisk träning.

Före puberteten är det väldigt små skillnader mellan flickor och pojkar. Sedan utvecklas pojkarnas muskelmassa tidigare än flickornas. Efter puberteten kvarstår skillnaderna i muskelmassa och syreupptagningsförmågan mellan pojkar och flickor.

Den motoriska utvecklingen är ett växelspel mellan nervsystemets utveckling och tillväxten av muskelmassan. Eftersom barnen växer så olika och i olika perioder är det väldigt svårt att avgöra vem som är ”talang”? Beror det på effekter av träning eller på grad av fysisk utveckling?

En 5-7 åring håller på att växa ut småbarnskroppen. Benstyrkan börjar öka. Efterhand behärskar barnet svårare rörelsemönster för armar och ben. Barnet har stort aktivitetsbehov och verkar ofta ”ha bråttom” eller ”vara rastlös”.

En 6-8 åring börjar barnet utveckla sin balansförmåga och motoriska styrning. Nu är nervsystemet utvecklat till 85%. Detta skapar optimala förutsättningar för att lära sig och utveckla grundmotoriska färdigheter såsom hoppa, springa, rulla och balansera. Allsidig och variationsrik träning ger snabb utveckling.

En 9-åring behärskar ofta svåra kombinerade rörelser som kräver god koordinativ förmåga. Barnet börjar nu bli moget för anpassade lagspel. Nu är det bra att träna stafetter, gymnastik, reaktionslekar och börja lära sig många olika idrotter.

En 9-12 åring (innan hen inträder i puberteten) har god utvecklad motorik och god muskelstyrka. Detta är kanske den bästa åldern för färdighetsinläring av olika tekniska moment. När puberteten inträder påverkas kroppen och förmågan till koordinativa övningar. Helt plötsligt kan det bli svårare att få ihop rörelserna och sådant som klarats av tidigare fungerar inte längre.

Varje stadium bygger på det föregående vilket innebär att barnet måste få sin träning i rätt ordning för att kunna utveckla sin fysik optimalt. Perioden från skolstart till pubertetstart brukar ofta kallas den **MOTORISKA GULDÅLDERN**. I denna period är det viktigt att träna motoriken och koordinationen ex. i motorikbanor eller koordinationsbanor. Under denna perioden bör 10-15 minuter av varje träning bestå av någon sorts koordinationsbana där handbollen och målet också finns med som ett eller två moment.

I 4-6 års åldern är det grundmotoriken som ska stimuleras (hoppa, springa, hänga, krypa, rulla, åla, kasta m.m.). I 7-8 års åldern är det kombinationsmotorik som ska stimuleras (fångakasta, balansera, hoppa hopprep m.m.) och i 9-12 års åldern kan du börja med idrottsspecifika färdigheter (skott, finter m.m.).

För att främja barnets utveckling är det oerhört viktigt att bedriva en **ALLSIDIG** och **VARIERAD** träning som passar både de tidigt utvecklade och de som är lite senare i sin fysiska och psykiska utveckling. Träna och spela så att **SÅ MÅNGA SOM MÖJLIGT FORTSÄTTER SÅ LÄNGE SOM MÖJLIGT**. Ett sätt att träna allsidigt är att tillåta barnet att hålla på med andra idrotter också. Gör det! Det gynnar barnets utveckling och om det senare väljer att satsa på handboll står han/hon bättre rustad för det då. Skapa goda relationer med **ALLA** individer (och deras föräldrar), skapa ett tryggt förtroendeingivande klimat i gruppen där olikheter är accepterade och träna individanpassat så att var och en får träna på det han/hon har mest nytta av.

ALM TRÄDET – SYNEN PÅ PRESTATION OCH RESULTAT

Att tävla och att alltid göra sitt yttersta för att vinna är viktigt. Men att vilja vinna till varje pris oavsett vad det kostar, t.ex. att vi behöver bryta regler, är inget som ska förekomma inom idrotten. Visst ska du som tränare lära dina spelare att kämpa för att vinna, men något som är viktigare än att alltid vinna är att lära spelarna de positiva grundvärderingarna i livet. Du som tränare påverkar mycket hur spelarnas inställning till t.ex. matcher eller livet blir, utifrån hur du själv agerar och vad du har för inställning.

Du som tränare kan antingen vara resultatfokuserad, där det enbart är vinster som räknas och där jämförelse med andra är viktigt. Här finns inget utrymme för misstag för det leder till dåliga resultat. Eller så kan du ha en prestations- och utvecklingsfokuserad inställning där Ansträngning, Lärande och förbättring, samt hur vi hanterar Misstag är huvuddelarna (ALM - trädet).

En vinnare utifrån resultatfokusering är de lag som har gjort flest mål, oavsett om de har gjort en bra prestation eller inte. Prestationen och utvecklingen är oviktigt, det är bara resultatet på tavlan som är av betydelse. Detta kan medföra en stress och oro för spelarna. De känner att de inte får misslyckas och då kan de ta till olämpliga metoder för att vinna. Med prestations- och utvecklingsfokusering kan ett lag vara nöjt efter en förlust eftersom de har gjort en bra prestation, men tyvärr så räckte det inte till vinst idag. ALM – trädet bygger på prestations- och utvecklingsfokusering där spelarna anstränger sig och alltid gör så gott de kan. Utifrån ALM så ska varje match/träning ses utifrån ett lärande perspektiv. Det är lärandet och utvecklingen (förbättringen) som är i fokus. Förbättringar stärker spelarnas självförtroende. Barn och ungdomar utvecklas i väldigt olika takt. Därför är det viktigt att du som tränare inte jämför spelarnas utveckling mot varandra utan istället ser till varje individs utveckling och förbättring. För hur kan DU veta VEM av spelarna som kommer att bli ”bäst” när de är vuxna. Med prestations- och utvecklingsfokusering är misstag inget dåligt, man ser misstag som en viktig del i förbättringsprocessen. Spelarna ska inte vara rädda för att misslyckas, det är tillåtet att göra misstag och detta gör att spelarna inte känner sig oroad eller stressade över detta. Det är lärorikt att göra misstag bara du som tränare använder det på rätt sätt och använder det till att utveckla och lära spelarna något.

Tanken är inte att det är fult att vinna, utan mer att lägga fokus på ALM - trädet. Spelarna kommer utan tränarens hjälp att tänka på resultatet, det är din uppgift som tränare att få spelarna att fokusera på utvecklingen och prestationen istället. De spelare som spelar ska alltid göra sitt yttersta för att laget ska vinna, men du som tränare och coach ska ha ett prestations- och utvecklingsorienterat fokus.

HANDBOLLEN

Vi har nu lagt en plattform med policys, inlärn timer mm. Vi har funderat och diskuterat kring tränarrollen, barns utveckling mm. och närmar oss nu handbollen genom att fundera kring nya rubriker som målsättning, matcher och planering av olika slag.

VAD SKA EN SPELARE KUNNA?

Det är en ganska stor och svår fråga, men upplägget och innehållet i försvarsspel, anfallsspel och spelförståelse ger dig en tydlig bild av vilka handbollsfärdigheter det är bra att träna på i åldrarna 9-10 till 13-14 år. Tar du dessutom hänsyn till innehållet i träningslära och ser till så att dina spelare får träna rätt fysiska kvaliteter så kan vi lova dig att du ger dina spelare en stabil grund att stå på.

Mot slutet av TS1-åldern när ni kanske börjar med lite mer specifik individuell teknikträning har du god hjälp av Torbjörn Klingvalls DVD som visar Individuell Anfalls- och Försvarsteknik. (ingår i momenten anfalls- och försvarsspel)

Som ytterligare hjälp kan du använda HANDBOLLSKORTET (bilaga) för att ge de tidigast utvecklade spelarna lite fler tekniker att träna på i början av ungdomshandbollsåldern.

SPELA MATCH och COACHNING

En rolig del av handbollen är att spela match. Det är matchen som är veckans höjdpunkt och det är på den som spelarna och tränarna ska se om träningen gett resultat. På barnhandbolls nivå (6-7 år till 12-13 år) hävdar SHF:s policy för barnhandboll att alla ska spela lika mycket och att spelarna ska spela på alla positioner. Vi vet att det råder delade meningar om detta, men vi står till fullo bakom SHF:s policy. Vi förespråkar att träning och coachning ska vara prestations- och utvecklingsinriktad istället för resultat inriktad. Vi menar att det är spelarnas prestationer (det de gör) och utveckling som ska premieras och uppmärksammas även under matcherna. Vi anser att spelarna ska coachas för att vinna matcherna, men inte genom att göra coachningen av laget och taktiken till segervapnet så att det går ut över spelarens utveckling.

Att vara coach och coachning är så mycket mer än det du som tränare gör på matcher. Du är, oavsett vad du tycker om det, hela tiden en "livscoach" för dina spelare. I alla situationer där du som tränare är med laget är du en coach. Det kan vara genom ditt agerande, ditt sätt att kommunicera med spelarna, ditt sätt att utbilda spelarna i handbollens tekniska och taktiska delar eller i ditt sätt att coacha under match. Det är du som hjälper spelarna att utvecklas mot sina mål, det är du som håller ihop gruppen och får dem att jobba efter uppsatta ramar och mål. Du coachar fram dem i deras utveckling mot att bli en så bra handbollsspelare och samhällsmedborgare som möjligt.

Vi tycker att du som tränare ska använda dig av tankarna i ALM-trädet i din roll som coach. Att ge alla spelare chans att LÄRA sig i matchsituationer är viktigt. Det är okej att begå misstag på match. Om spelaren inte FÖRSÖKER sker absolut ingen inlärn timer. Skapa spelare som vågar och vill, då kommer resultaten automatiskt. Men det är också viktigt att ställa krav på spelarna att alltid göra sitt yttersta och kämpa både i med- och motgång. Det får inte vara så att några spelare inte får spela någon match alls för att behovet av att vinna är för stort. Du

som tränare måste se den långsiktiga vinsten och den tror vi att du får genom att alla får spela ungefär lika mycket och på olika positioner.

I början av ungdomshandbollen (13-14 år) tycker vi att det vid enstaka tillfällen (SM-matcher) kan vara befogat att spela med de spelare som just då kommit längst i sin utveckling. Någon match innan själva mästerskapet kan det också vara befogat att göra så. Det är dock av största vikt att du som tränare presenterat detta upplägg på ett spelare-/föräldramöte så att alla vet vad som ska komma, om du väljer detta. Du kan med fördel välja att kalla dessa matcher för röda matcher. Kallar du sedan alla andra matcher för vita och är tydlig med att berätta vilken typ av match ni ska spela, så vet alla vad som gäller och du undviker många onödiga diskussioner.

ATT TA UT LAGET

På barnhandbolls nivå, upp till 12 årsålder, står vi för det som står i Policy för barnhandboll. Alla spelar lika mycket, på så många olika positioner som möjligt.

I övergången till ungdomshandbollen kan man börja tänka lite annorlunda. Vi tycker dock fortfarande att lagen till de olika matcherna skall kallas i mycket god tid. I alla fall upp till 11-12 årsåldern är det ofta föräldrarna som är orsak till att spelare missar träningar. Därför ska inte spelaren straffas om hen missat någon enstaka träning. Det går alldeles utmärkt att kalla spelare (och ev. chaufförer) till alla matcher för ex. hela hösten.

Gör ett excell-ark, lägg in alla matcher (för alla serier) i kronologisk ordning, sätt kryss i rutorna och alla spelare är kallade till alla höstens matcher. En fördel för dig som tränare är att du sedan inte behöver hålla på med matchkallelser under hela hösten. Det är upp till spelare och föräldrar att i god tid anmäla förhinder.

Delta i så många serier och turneringar så att alla spelare får spela många matcher. Håll ihop din träningsgrupp som EN grupp. Dela inte upp dem i lag 1 och lag 2 över tid. Visst kan väldigt tidigt utvecklade spelare träna med äldre lag ibland, men vi tycker inte det känns nödvändigt för spelarens individuella utveckling förrän i 14-15 årsåldern när träningsmängden ökat. Både i den åldern och nu är det viktigt att poängtera gruppens betydelse för spelarens långsiktiga utveckling och kanske också viktigt för att spelaren ska hålla på länge med sin handboll. Oavsett vilken modell du väljer är det vår uppfattning att det är väldigt viktigt för spelaren att ha en stabil grupptillhörighet.

I övergången till ungdomshandboll kan du tänka så här:

Vet du på förhand att vissa motståndare är mycket bättre än andra kan du ta hänsyn till det när du sätter kryss i excell-arket. Vi tycker att idén om att ta ut lag så att det "blir jämna matcher" är ganska spännande. Ett annat sätt att skapa jämna matcher på är att låta de spelare som kommit längst i sin utveckling prova på lite mer ovana positioner i matcher mot lite lättare motstånd. Slutmålet för en 17-18 åring är att till fullo behärska att spela på minst två positioner i både anfall och försvar.

HELHETEN

MÅLSÄTTNING

”När en människa inte vet vilken hamn hen seglar mot är ingen vind den rätta”

Som citatet ovan beskriver är det viktigt att du som tränare har uppsatta mål eller målsättning om vad du vill uppnå med laget/spelarna inom en given tidsram. Utan mål kan verksamheten bli ostrukturerad och diffus. När det gäller målsättning bör du som tränare jobba med både långsiktiga och kortsiktiga mål. Målen ska formuleras som prestations- och utvecklingsmål. Det är också viktigt att det finns mål att jobba mot både under träning och under match. På TS1-nivå är målen kanske inte så individualiserade, men intentionen med träningen/matchen kan fungera som ett mål som kan utvärderas efteråt. När spelarna är små gör du det själv, men med stigande ålder kan du göra det tillsammans med spelarna direkt efter träning eller match. Du som tränare ska naturligtvis coacha mot de mål som du själv/tränarteamet eller ni alla i gruppen kommit överens om.

Vi tycker inte att du som tränare ska använda dig av resultatmål eftersom de är starkt kopplade till motståndarna och deras kapacitet, medan prestations- och utvecklingsmål är kopplade till det egna utförandet.

ATT SKRIVA MÅL

Att skriva mål som är bra och som är lätta att utvärdera är mycket svårt. Det är inte alltid man som målskrivare lyckas, men om man redan från början fastställer HUR man ska utvärdera dem ökar chansen för ett lyckat resultat. Det finns vissa kriterier som du kan ha med dig när du skriver mål.

För att de ska bli lättare att utvärdera bör de vara SMARTA:

- **Specifika** (konkreta, tydliga)
- **Mätbara** (inte bara siffror, även värderingar)
- **Anpassade** (individbaserade)
- **Realistiska** (möjliga att uppnå)
- **Tidsbestämda** (skriv ner när de ska vara uppfyllda)
- **Attraktiva** (förankrade)

När du arbetar med mål är det bra att även ha delmål på vägen. Speciellt ungdomar har behov att efter kortare perioder få reda på hur det går. Se till målen inte bara handlar om ”Att gå till finalspel i SM.” Vad händer då när ni åker ur SM i andra steget? Om du/ni inte har flera mål än så kan det hända att det känns som om ”säsongen tar slut” mitt i spelåret. Vi tycker det är väldigt viktigt att arbeta med prestationsmål och absolut inte bara med resultatmål. Prestationsmål, som du kanske skulle vilja kalla utvecklingsmål, är förmodligen de mål som leder till bäst utveckling för individen. Om alla individer utvecklas och presterar kommer också resultaten att komma, var så säker.

Väldigt specifika, konkreta och mätbara mål kan också vara att jobba med mål på träningar och matcher som handlar om:

- antal genombrottsförsök
- antal skott
- antal knorrar
- antal täckningar
- rätt attityd

Dessa mål kanske inte tillhör de uppskrivna målen men kan tjäna som fokuseringshjälp på vad varje spelare ska tänka på under träningen/matchen. Med denna typ av mål uppnår du att spelaren kan känna tillfredsställelse med vad hen presterat direkt i anslutning till genomförandet så att inte målen enbart handlar om resultatet.

Det kan också vara bra att arbeta med mål som är:

barriärbrytande

Ett barriärbrytande mål är något som förhoppningsvis ska uppnås på lite längre sikt och som verkligen är något att sträva mot. Ett barriärbrytande mål skulle också kunna kallas en vision. Det klassiska barriärbrytande målet var för löpare var länge att ”Springa engelska milen under fyra minuter.” (Bannister 1954) För en ung handbollsspelare kan det ju vara att bli landslagsspelare eller liknande. Det barriärbrytande målet syftar till att skapa en inre drivkraft, högre motivation och att inspirera till kommande stordåd. Sådana mål kan fylla sin funktion även om man som individ eller lag inte uppnår dem.

Förutom att laget och spelarna sätter upp sina mål tycker vi att DU ska sätta upp dina mål för din verksamhet. Dessa mål är det DU vill uppnå och de är det bara du själv som behöver veta. Dina mål handlar kanske om laget och spelarna, men kan mycket väl också handla om dig själv. DU har kanske mål med din tränargärning som är barriärbrytande. Du satsar kanske på att bli elittränare, Mastercoach (den högsta europeiska tränarutbildningen) eller varför inte förbundskapten för något landslag. När du formulerat dina mål skriver du naturligtvis ner HUR du ska nå dem. Vilken utbildning krävs? Vilken litteratur ska du läsa detta året?m.m.

För att lyckas som tränare måste du veta VAD du ska göra, HUR du ska göra det och HUR du ska utvärdera det.

Under barnhandbollsåren är det kanske du och dina tränare som mest fokuserar på målen, men låt spelare och föräldrar bli delaktiga i detta mot slutet av TS1-perioden och mer efterhand under ungdomsåren.

VERKSAMHETSPLANERING

En liten pojke fick, när han fyllde fem år, en planta av sin faster. Det var en mycket speciell planta, berättade fastern. En sorts ek som, om den sköttes väl och fick mycket ljus och kärlek, skulle växa upp till ett ståtligt och livsbejakande träd.

Pojken glädde sig åt sin gåva och kunde knappa bärga sig tills han skulle få se det vackra trädet växa. Han valde ut en solig plats i trädgården och planterade omsorgsfullt den lilla plantan. Om sommaren vattnade han sin ek och om vintern skyddade han den. Men fastän han talade till den och ömt vårdade den som fastern hade sagt åt honom att göra, växte den inte så fort som han hade tänkt sig.

Åren gick och pojken fortsatte att vattna den lilla eken, ibland slentrianmässigt, ibland hoppfullt. Och plötsligt en sommar när pojken var i övre tonåren började trädet växa med väldigt fart. På en enda sommar reste det sig från en halv meter till närmare två. Året därpå växte det ytterligare och den tredje sommaren prydde trädet i all sin prakt familjens trädgård.

Den unge mannen stod en dag och betraktade sin ek och funderade högt:

- Jag begriper inte varför trädet helt plötsligt satte av att växa med en sådan fart. Under hela min barndom verka det knappast att utvecklas alls, men de senaste somrarna har det skjutit iväg flera meter. Jag undra om det är något jag gör rätt nu, som jag gjorde fel förut.

Hans faster gav honom en öm blick och inflikade

- Ett träd behöver först få starka rötter innan det kan växa på höjden.
(Källa: Varför växer gräset, andra sådden)

Med denna berättelse vill vi peka på betydelsen av att se ett barns utveckling långsiktigt. Att ge barnen rätt förutsättningar för att utvecklas utifrån sina egna behov och i sin egen takt för att som vuxna vara så bra som möjligt. Som tränare måste du ha ett långsiktigt tänkande, spelarna ska ju inte vara som bäst när det är 13-14 år gamla utan när de är runt 22 år och äldre. Vi vill ju ge våra barn starka ”rötter” som de kan utvecklas och växa vidare på.

För att få denna långsiktighet är det viktigt att du har en planering som sträcker sig över tid, där du vet hur du ska jobba med gruppen och individens utveckling.

Det kan vara bra att tänka på PLANERINGSHJULET när du funderar på dessa saker. Planeringshjulet består av UTVÄRDERING, MÅLSÄTTNING, PLANERING, GENOMFÖRANDE och UPPFÖLJNING. Alla delar är viktiga och nu ska vi titta på själva verksamhetsplaneringen.

Vi tycker att det är viktigt att du som tränare har en nerskriven verksamhetsplanering (gärna över flera år) för att på ett tydligare sätt se den långsiktiga utvecklingen. Verksamhetsplaneringen kan i stora drag innehålla vad som ska prioriteras under en säsong, eller under vissa perioder av säsongen. Med

hänsyn till det fysiologiska, vad spelarna behöver och är mottagliga för under vissa perioder i livet.

Några punkter som kan vara med i en verksamhetsplanering är:

- När uppstart och avslutning på säsongen är, samt uppehåll för sommarlov, jullov etc.
- Hur många träningar/vecka
- Vilka serier laget ska spela i, antal matcher och vilka cuper som laget ska åka på
- Sociala aktiviteter utanför handbollen
- Hur många föräldramöten, när på säsongen dessa ska ligga och vad som ska tas upp
- I vilka olika perioder säsongen delas i och vad som är i fokus då

LÅNGSIKTIG VERKSAMHETSPLANERING

Allsidig träning gynnar individens utveckling på sikt och eftersom vi också känner till att vi aldrig vet vem som senare kommer att bli elitspelare är det inte svårt att förespråka allsidig varierande träning och långsiktig planering.

I grund och botten är innehållet i Basutbildningen och Tränarskolan ett alldeles utmärkt verktyg för din långsiktiga verksamhetsplanering. Allt innehåll bygger på vart annat och är anpassat till de optimala inlärningsperioderna för barn och ungdomar. Övningar och innehåll har en inbyggd progression som blir svårare och mer komplexa med stigande ålder. Under resans gång uppstår det trots det frågor om när nästa steg ska tas och hur det ska tas. Inte minst uppstår funderingarna om hur man som tränare ska kombinera de olika momenten i den stora, komplexa och spännande spelarutbildningen.

Under rubriken Träningslära får du jobba med den fysiska träningens verksamhetsplanering, men för att få ihop helheten krävs att du även planerar in den handbollsmässiga delen. Den fysiska träningen är inte enkel, men ändå kanske enklare än den handbollsmässiga. Den fysiska utvecklingen och de optimala mottaglighetsåldrarna för olika sorters fysisk träning är ganska tydlig, så då är det bara att följa den.

Den handbollsmässiga delen avgörs väldigt mycket av vad du resp. föreningen har för vision och mål samt hur ni tycker att handboll ska spelas. Vi tycker att du/ni ska utgå från den **TEKNISK/TAKTISKA PROGRESSIONSMODELLEN** (bilaga).

Med stigande ålder tränar vi då koordinativa egenskaper, grundteknik, individuell teknik (anfall och försvar), grunder anfall och försvar för att komma till det vi kallar mönster i anfall och försvar. Inom vart och ett av dessa fem steg är variationsmöjligheterna enorma och här finns ingen absolut sanning om vilka delar inom ex. grunder anfall (samarbete två och två eller flera, utveckling av individuell teknik vid samarbete) som ska komma före det ena eller det andra.

I en av bilagorna, Träningsbok för laget, hittar du ett exempel på rubriker du skulle kunna använda för att göra en långsiktig verksamhetsplanering för laget eller för föreningen. Som du ser finns det rubriker för både fysisk träning och för teknik/taktik.

I en av bilagorna finner du ett exempel på Eslövs Handbollsforenings Långsiktiga Verksamhetsplanering. Just denna version är från 2008 och producerades något år tidigare som ett specialarbete under en Master Coach-utbildning (Uffe Sandgren). Eslövs HF bedriver endast handboll för pojkar varför rubrikerna är benämnda med ett P för pojkar. Säkerligen behöver vissa justeringar göras för flickor, men det kan diskuteras under momentet Träningslära. I Eslöv användes den tillsammans med träningsplaneringsprogrammet Sideline Sports. Tränarna kunde hämta övningar och planera sina träningar på datorn och den som var ansvarig för ungdomsverksamheten kunde tillsammans med resp. tränare sedan utvärdera innehållet efter spelårets slut. Verksamhetsplaneringen har använts i verkligheten av pojkar födda 1990, från bollskola till förstaårs-juniorer.

En kort-kort sammanfattning av utfallet:

- som flest bestod träningsgruppen av 33 spelare, i 9-10 årsåldern.
- det sista året som förstaårs juniorer bestod gruppen av 15 spelare.
- en ganska stor del av spelarna umgås fortfarande, fem år senare.
- en spelare har spelat fyra år i elitserien.
- en spelare har gjort 41 J-landskamper och 1 U-landskamp.
 - o fem spelare har spelat i allsvenskan.
- sju spelare håller fortfarande fem år efter JSM på med handboll på olika nivåer.
- inga allvarliga fot-, knä- eller axelskador drabbade spelarna.
- elva spelare gick på handbollsgymnasiet.
- tre spelare har fortsatt som ledare/tränare.
- en spelare blev dansare och musikalartist.
- en satsade på styrketräningen.
- RMB tog slut i steg 3.
- PojkSM tog slut i steg 3 (taktiska brister hos tränaren).
- JSM, som 17 åringar tog slut i steg 3.
- föräldragruppen höll ihop ända till avslutningsresan.
- spelarna fick en god handbollsutbildning och en bra fysisk grund att stå på.
- tränaren och spelarna hade en fantastisk resa tillsammans.

TRÄNINGSPASSPLANERING

Hur ett träningspass kan se ut beror ju mycket på vilken intention du som tränare har med träningen. Men där är några saker som nästan alltid bör vara med på ett träningspass, speciellt om vi pratar barnhandboll. Dessa inslag är:

- Samling
Gärna på läktaren innan halltiden börjar.
- Fri lek/Lek
Med samma tema som själva träningen.
- Koordinationsbana
- Inläring av nya färdigheter.
- Spel
- Stafetter
- Samling – avslutning
Gärna på läktaren när halltiden är slut.

För att få ett annat exempel går vi till Danmark.

DHF föreslår att ett träningspass för barn delas upp i:

- Uppvärmning (15% av träningstiden)
- Inläring av nya färdigheter (25%)
Uppmärksamhetsgraden är som högt mellan 15-30 minuter efter start.
- Höj aktivitetsgraden (25%)
När uppmärksamhetsgraden sjunker läggs detta moment in.
- Spel (25%)
- Avslutning: Lek – stafett (10%)

När du gör din verksamhetsplanering så kan du ta hjälp av Bilaga 4 – *Handbollens årstider*

Till din hjälp när du ska planera ditt träningspass kan du ha Bilaga 5 – *Vad gör du före-efter-under träning*

DIN EGEN UTVECKLING

Oftast vill du som tränare, precis som spelarna, utvecklas och bli en ”bättre” tränare och människa. Som tränare kommer du att komma i kontakt med många nya tankar och idéer som rör både handbollen och ditt ledarskap. Vi tror därför det är viktigt att du som tränare då och då sätter dig ner och reflekterar över ditt ledarskap. Till din hjälp kan du använda följande frågor:

1. Se – höra – bekräfta

Fråga att ställa sig: Hur agerar jag i mitt ledarskap, hur vill spelarna bli uppfattade?

2. Att ha kul!

Fråga att ställa sig: Har jag kul? Vad är det som är kul?

3. Etik och moral

Fråga att ställa sig: Hur uppträder jag och vad står jag för i mitt ledarskap? (domare, doping, fusk, filma sig till en viktig straff m.m.)

4. Förnyelse!

Fråga att ställa sig: Hur söker jag ny kunskap?

5. Feedback

Fråga att ställa sig: Hur lyssnar jag och hur tar jag åt mig feedback?
Hur ger jag feed-back?

6. Genomtänkt ledarskap

Fråga att ställa sig: Har jag tänkt till, vad gör jag, varför gör jag det?
Har jag en plan?

TRÄNARFILOSOFI

Varför blev du tränare, vad är det som driver dig och gör att du lägger ner många timmar i veckan på att träna någon annan? Vi har såklart olika drivkrafter till varför vill hålla på med det, men jag tycker att det är viktigt att DU vet varför DU gör det. Att du har dina mål klara och att du känner att det är värt all den tid som det tar. De flesta tränare svarar att de gör det för att det är roligt att jobba med barn och ungdomar. Och det är viktigt att vi vill barnen och ungdomarna deras bästa och att vi har det som en drivkraft. Men jag tror också att det är viktigt att du som tränare själv får ut någonting av det. Att du inte enbart gör det för någon annan skull. Du måste också känna en meningsfullhet med det du gör för att göra ett så bra jobb som möjligt.

Att du vet vilken typ av tränare du är, vilken typ av värderingar du står för eller hur du vill att handboll ska spelas tror jag är viktiga frågor att fundera kring. Du ska ha insikt om dig själv. Att ha en nerskriven tränar/handbollsfilosofi är bra att ha och detta blir då något som du står för.

AVSLUTNINGSDORD FRÅN FÖRFATTARNA:

Du har nu fått en hel del tips och du har förhoppningsvis också fått nya infallsvinklar i och om ditt ledarskap. Det viktigaste är nu att DU inser att det är DU som ska göra arbetet för att utveckla dig själv och dina spelare vidare. Det är bara DU som ser till att du själv fortsätter att utvecklas, både som människa och som tränare. Ta gärna hjälp av andra tränare i din omgivning och skapa dig ett nätverk med tränare som du kan bolla idéer med, men omvandla sedan allt till just DITT LEDARSKAP. Lär av andra, men försök inte att vara någon annan än den du är.

- Var dig själv!
- Tänk ut vad du står för och varför!
- Skapa goda relationer med alla dina spelare och deras föräldrar.
- Skapa trygghet för ALLA i din grupp
- Var tydlig med vilka regler/ramar som gäller!
- Ge dina spelare feedback och stöta dem i deras utveckling!
- Jobba med gruppen!
- Använd ledorden!
- Ha roligt och visa engagemang, det smittar av sig!

LYCKA TILL!

Joel Tulldahl
Uffe Sandgren
Svenska Handbollförbundet

BILAGA 1 – POLICY FÖR BARN OCH UNGDOMAR

Inom svensk Handboll skiljer vi på barn-, ungdoms- och vuxenhandboll.

Barnhandboll utövas av barn upp till 12 år.

Ungdomshandboll utövas av ungdomar mellan 13 – 18 år.

Vuxenhandboll utövas av vuxna, 19 år och äldre.

Policy Ungdomshandboll

Inriktningen på hur barnhandbollen ska utövas, kännetecknas av en individuell, motorisk utveckling med **leken** som arbetsmetod och med **bollen** som redskap.

Träningen av barn ska kännetecknas av:

- hög aktivitetsgrad.
- hög bollkontaktsgrad
- hög rolighetsgrad

Barnhandbollsmatcher ska under de första åren genomföras:

- på minihandbollplaner (20x12 m), för första års D-ungdom och yngre.
- med mindre mål (2,0x1,7 m) för första års D-ungdom och yngre.
- med färre antal spelare på planen (4 utespelare).
- med anpassade regler SHF:s regelbok för minihandboll).
- med en utbildad minihandbollsdomare (matchledare) med uppgift att leda matchen och samtidigt lära barnen reglerna.
- enligt principen att alla ska spela lika mycket och att spela utan positioner.
- med för respektive åldrar anpassade bollar.
- så att barnen får möjlighet att tävla, vinna och förlora utan fokusering på resultat och serietabeller.

Barnhandbollen kännetecknas av en långsiktig individuell färdighetsutveckling. Försvarsspelet ska vara ”fritt spel” eller ”man-man-spel” på minihandbollplan. På stor plan spelas 3-3 eller andra försvarsspel med flera spelare utanför frikastlinjen. Anfallsspelet kommer av sig självt. Det gäller att göra mål. Man ska tillämpa färdigheterna dribbla, passa-fånga och skjuta mål. På minihandbollplanen spelas helt fritt anfallsspel. På stor plan spelas fritt anfallsspel följt av en period 4-2 spel. När det känns för trångt med fyra 9m-spelare kan 3-3 spelet påbörjas.

För att behålla barnen inom vår verksamhet är det viktigt att tillgodose barnens behov och att verksamheten genomföres på barns villkor. Exempel på barns behov är:

- Att få vara aktiv och i rörelse, helst med boll.
- Att känna sig trygg i gruppen.
- Att det är ordning och reda.
- Att bli sedd under träning och match.
- Att få pröva på nya utmaningar.
- Att kämpa, känna glädje och vinna matcher, men också att lära sig förlora.
- Att ha roligt! Är det inte roligt stannar man hemma.

Policy Ungdomshandboll

Inriktningen på ungdomshandbollen ska kännetecknas av en ökad motorisk och koordinativ färdighetsutveckling. Leken och glädjen i att utöva idrott ska med bollen som redskap fortsätta den **individuella** fysiska och tekniska utvecklingen. Huvudinriktningen är varje spelares tekniska färdighetsutveckling för att nå varje spelares maximala utveckling.

I 15-16 årsåldern är det viktigt att börja förbereda spelarna för den kommande fysiska träningens alla moment. Att fokusera på uthållighetsträning, bålträning och skadeförebyggande träning är att rekommendera.

Träningen av ungdomar ska kännetecknas av följande:

- hög rolighetsgrad.
- hög aktivitetsgrad.
- hög bollkontaktsgrad.
- individuella utvecklingsmål.
- hög attitydsgrad (alltid göra sitt bästa).

Spelaren ska utvecklas till:

- vilja bli så bra som möjligt.
- vilja träna mycket och att vilja stegra träningsmängden efter hand.
- kunna äga sin träning - veta hur och vad man ska träna.
- kunna äga de situationer som uppstår under spelet.

Spelaren ska fulländas i de bastekniska färdigheterna:

- täcka skott, stöta, överblicka samt överlämna/överta.
- skjuta, finta och passa/fånga.
- målvaktstekniska grunder.

De ungdomar som eventuellt är tveksamma till att fortsätta som aktiv ska stimuleras till att stanna kvar inom handbollen som ledare, tränare eller domare.

Ungdomshandbollen ska genomföras enligt följande principer:

- Varje spelare ska behärska att spela på minst två positioner i både anfall och försvar.
- Varje spelare ska alltid göra sitt absolut yttersta i varje situation.
- Försvarsspelet ska ha en offensiv inriktning, genom att 3-3, 3-2-1, 4-2 och 5-1 förekommer oftare än 6-0-i början av perioden.
- Den taktiska medvetenheten och förmågan ska utvecklas så att spelarna efter hand kan fatta egna beslut och inte enbart styras av tränarens instruktioner vid match och träning.

Alla ungdomar ska ges möjlighet att spela handboll oavsett om de har ambitionen att elitsatsa eller inte. Alla handbollungdomar ska också ges möjlighet att utöva flera idrotter. Då den totala mängden träning och tävling tenderar att bli för stor eller aktiviteter krockar med varandra bör spelaren fatta ett beslut kring idrott han/hon vill prioritera. För att utvecklas till en elitspelare och för att undvika skador är det viktigt att delta under hela handbollssäsongen, inklusive försäsong, så att träningen kan anpassas efter spelarens förutsättningar och individuella behov.

BILAGA 2 – POLICY FÖR ETIK OCH MORAL

- * Svenska Handbollförbundet tar avstånd från alla former av fusk och doping.
- * Beträffande doping gäller
 - att enskilda spelare och ledare har ett personligt ansvar att vara insatta i gällande dopningsreglemente och att detta följs.
 - att föreningarna har skyldighet att informera sina spelare och ledare om dopningsreglementet.
 - att frågor svseende anti-doping diskuteras i all utbildning på samtliga nivåer.
 - att anti-dopningsfrågorna behandlas i samband med SHF:s läger- och gymnasieverksamhet.
- * Svensk Handboll tar avstånd från alla former av våld, mobbing, nollning, rasism och sexuella trakasserier.
- * Svensk Handboll tar avstånd från användandet av droger och alkohol samt rökning i samband med träningar, matcher och turneringar.
- * Inom Svensk Handboll respekterar vi alltid våra medspelare, motståndare och domare genom att uppträda på ett korrekt och sportsligt sätt mot varandra. Vi avhåller oss från alla former av kränkande tal och handlingar.
- * Alla är välkomna till handbollen under förutsättning att man inte brottsligt utnyttjar sin situation religöst, rasistiskt och sexuellt. Alla är lika mycket värda och allas synpunkter och åsikter ska respekteras. Alla former av destruktivt tänkande skall bekämpas med ett positivt förhållningssätt.
- * Det är en självklarhet att alla inom Svensk Handboll arbetar för att barn, ungdomar och vuxna skall känna glädje och trygghet i samband med all handbollutövning.
- * Inom Svensk Handboll arbetar vi aktivt för att låta ungdomar få inflytande, bli delaktiga och få ta ansvar för utvecklingen av Svensk Handboll. Vi arbetar också aktivt för jämställd handboll och att på olika nivåer få in fler tjejer i beslutande organ.

BILAGA 3 - VISION MOT KRÄNKANDE SÄRBEHANDLING

Inom Svensk Handboll råder nolltolerans
mot alla former av kränkande särbehandling.

* I vår verksamhet ska alla, barn, ungdomar och vuxna, känna trygghet. Vi ska ha tillit och respektera varandra oavsett kön, ålder, etnisk bakgrund, religion eller sexuell läggning.

Svensk Handboll har beslutat att ovanstående vision ska gälla för kränkande särbehandling. Den ska genomsyra all handbollverksamhet i landet.

Kränkningar, som enligt lag är förbjudna, bör polisanmälas. För att motverka alla former av kränkningar är uppmanas föreningarna att diskutera vilken värdegrund som skall gälla för den egna föreningen.

Föreningar bör också fastställa en handlingsplan hur man ska hantera kränkande särbehandling. Den ska innehålla en checklista med ansvarsfördelning och en vägledning i stödåtgärder beroende på ärendets art.

Alla i föreningen ska informeras om vem de kan vända sig till i föreningen eller det egna specialdistriktsförbundet för att få hjälp om de blivit utsatta för kränkningar.

Exempel på kränkningar som kan förekomma:

- * Verbala eller skrivna kränkningar (sociala media)
- * Mobbning
- * Diskriminering
- * Hot eller utpressning.
- * Sexuella trakasserier.
- * Sexuella övergrepp.
- * Stalking (olagligt förföljelse)

Ytterligare information om kränkande särbehandling och sexuella trakasserier finns att läsa på RF:s och Rädda Barnens hemsidor (länkar).

På SHF:s hemsida finns förslag på hur man kan arbeta med "Visionen mot kränkande särbehandling".

SISU Idrottsutbildarna erbjuder föreningarna studiematerialet Värdefullt.

Svenska Handbollförbundet

BILAGA 4 – VEM GÖR VAD, KRING TRÄNINGAR OCH MATCH

Kring träningar och matcher är det mycket som måste fungera. Vem fixar så det fungerar i din förening, ditt lag?

Nedan finner du en massa frågor om vem som gör vad. Fyll i till höger hur du tror det är, vill att det ska vara i din förening?

	Så tror jag	Vem ska göra det
1. Planera träningen		
2. Leder träningen		
3. Ordnar träningstider		
4. Tvättar matchdräkterna		
5. Leder uppvärmningen före match		
6. Tar hand om ev. skador under match		
7. Pumpar bollar		
8. Tar med övrig material till träning		
9. Ringer spelare som uteblivit från träning		
10. Ordnar fika till träffar och samlingar		
11. Ordnar transporter till bortamatcher		
12. Skriver matchprotokoll		
13. Skickar matchprotokoll till SDF		
14. Informerar föräldrar		
15. Skriver om laget i klubbtidningen		
16. Ordnar pengar till laget		
17. Köper in material, bollar m.m.		
18. Ordnar kringarrangemang, fester m.m.		
19. Håller ordning i omklädningsrum		
20. Betalar domare vid hemmamatch		

BILAGA 5 – HANDBOLLENS ÅRSTIDER

HANDBOLLENS ÅRSTIDER

	FÜRSÄSONG	FÖRBEREDELSE - PERIOD	HÖST TÄVLINGSSÄSONG	TÄVLINGSUPPEH	VÄR TÄVLINGSSÄSONG	EFTERSÄSONG
	maj - juli	aug - sept	okt - dec	jul o nyår	jan - mars	april -
A V S I K T						
I N N E H Ä L L						

BILAGA 6 – VAD GÖR DU, FÖRE-UNDER OCH EFTER TRÄNING

Hur du lyckas som ledare beror mycket på hur du förbereder dig och hur du kan organisera och genomföra träningen

FÖRE TRÄNINGEN. Vilka förberedelser bör du göra för att träningspasset ska kunna genomföras utan komplikationer?

* _____

* _____

* _____

* _____

* _____

* _____

* _____

* _____

UNDER TRÄNINGEN är det viktigt att du når ut med ditt budskap till alla. Hur agerar du?

* _____

* _____

* _____

* _____

* _____

* _____

* _____

* _____

EFTER TRÄNINGEN har man som ledare en del arbetsuppgifter. Vad är viktigt att göra efter träningen i din idrott?

* _____

* _____

* _____

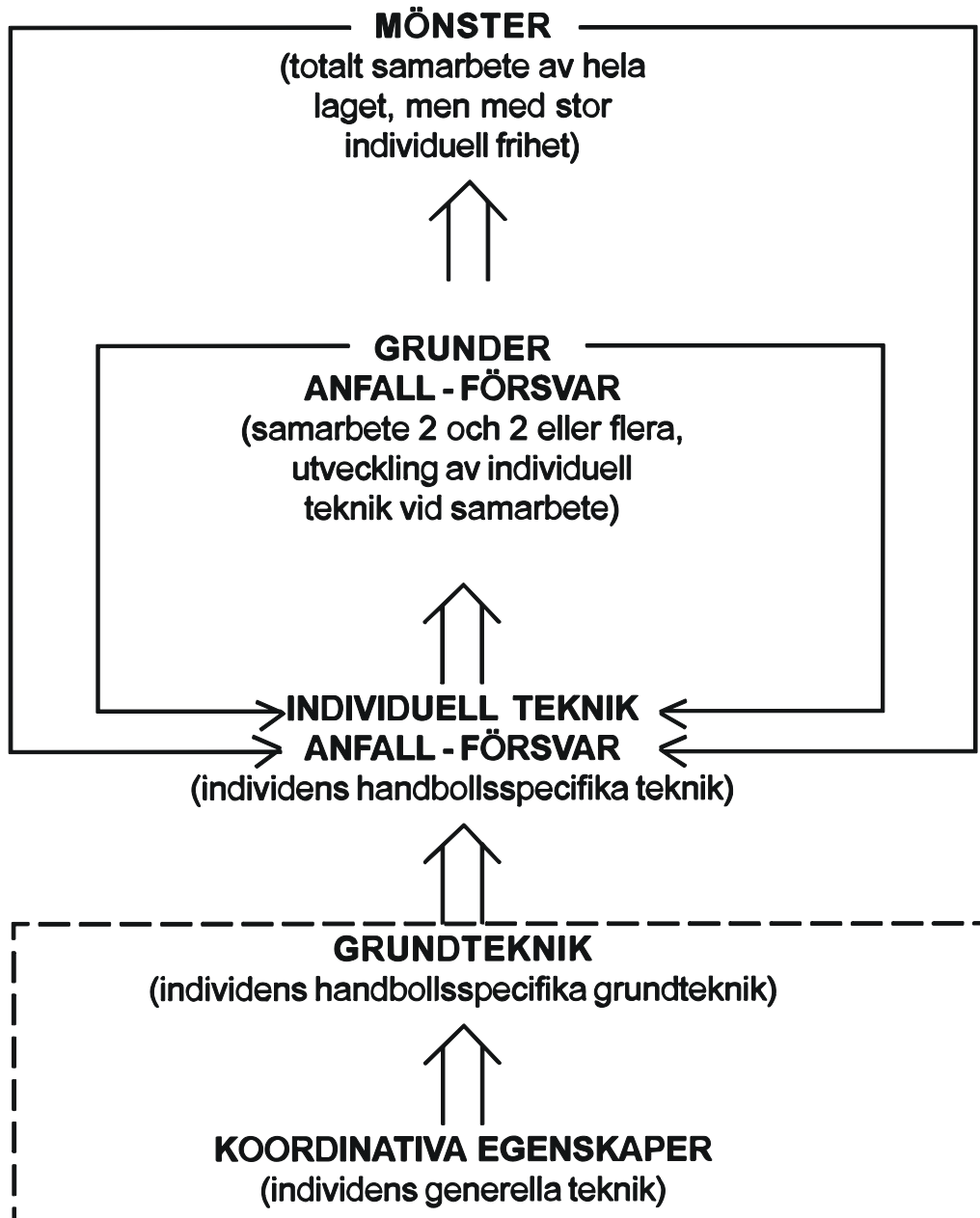
* _____

* _____

* _____

* _____

* _____

BILAGA 7 – DEN TE/TA-PROGRESSIONSMODELLEN**TEKNISK/TAKTISK UTVECKLING**

OBS! Viktigt är att lägga en plattform genom förberedande träning av koordinativa egenskaper och grundteknik, för att utveckla den individuella och kollektiva teknik/taktiken. Vid träning av spelmönster så måste man samtidigt alltid träna individuell teknik och även grunder anfall - försvar.

BILAGA 8 – TRÄNARSKOLANS LEDORD

BOLLKONTAKTSGRAD
ROLIGHETSGRAD
AKTIVITETSGRAD

ATTITYD
INTENTION
ENGAGEMANG
PROGRESSION
INTENSITET
PEDAGOGIK
DIDAKTIK
METODIK
FEED-BACK
TEMATISKT
INSTRUKTION
NIVÅANPASSAT

ÖVRIGT:

BILAGA 9 – TRÄNINGSBOK FÖR LAGET

TRÄNINGSBOK FÖR: _____																			
MOMENT:																			
A	RÖRLIGHET																		
B I	MAX.STYRKA																		
B II	SNABBSTYRKA																		
B III	UTH.STYRKA																		
B IV	GRUNDSTYRKA																		
C I	DISTANS																		
C II	LÅNG-INTERVALL																		
C III	KORT-INTERVALL																		
C IV	KORT-KORT INT.																		
C V	HANDB.UTH.																		
D I	MAX.SPÄNST																		
D II	UTH. SPÄNST																		
E I	MAX.SNABBHET																		
E II	UTH.SNABBHET																		
F I	MAX. FOTARB.																		
F II	UTH. FOTARB.																		
K	KOORDINATION																		
PASSNINGAR																			
SKOTT																			
BOLLÖVNING																			
KONTR.SPEL-LAG																			
KONTR.SPEL-3-4																			
FALLTEKNIK																			
MÅLVAKTSTEKNIK																			
UPPKASTSPEL																			
MATCHSPEL																			
KAMPÖVNINGAR																			
ANFALL;																			
9:a-9:a																			
9:a-k6:a																			
9:a-m6:a																			
IND.TEKNIK																			
MÖNSTER:																			
6mot6																			
6mot5																			
FÖRSVAR																			
IND.TEKNIK																			
STÖTA																			
SÄKRA																			
TÄCKA																			
MAN-MAN																			
SAMARBETE:																			
B-HB																			
B-HB-CH																			
HB-CH-CF																			
1:a-2:a																			
2:a-3:a																			
3:a-3:a																			
2:a-3:a-3:a																			
.3-2-1																			
.5-1																			
.6-0																			

BILAGA 10 HANDBOLLSKORTET

ANFALLSTEKNIK

GENOMBROTT	vanlig stegisättning		
	avbruten stegisättning		
	omvänd stegisättning		
	stegisättning + studs.vidare		
	polisk snurr		
	Öststatsfint		
	skottfint/gubbfint hö.		
	skottfint/gubbfint vä.		
	skott-/gubbfint + tillbaka		
	studs mellan benen		
	åtsas-släpp + förbi		
	gubbfint+studs+stegisätt.		
	löpskottsfint + studsa förbi		
	löpskottsfint + studsa + tillbaka		
	förfint + ettstegsskott		
	0-steg + kroppsint		
	0 steg+ vanlig stegisättning		
	0 steg+ avbruten stegisättning		
	Galoppsteg		
	Passningsfint		
SKOTT	avstämt hög arm		
9m:	avstämt höftskott		
	avstämt underskott		
	avstämt vikskott		
	Löpskott		
	löpskott-underskott		
	hoppskott-framåt/rätt-fel ben		
	hoppskott-gliida förbi		
	hoppskott-ettstegs		
	hoppskott-tvästegs		
	hoppskott-trestegs		
	hoppskott-tvåfots		
	dolt skott		
m6:	enfots med fall		
	enfots utan fall		
	tvåfots med fall		
	tvåfots utan fall		
	tvåfots med snurr i luften		
	hoppa-fånga-skott		
	falla in-ta studspass/retur+skott		
	fånga-vända bort F+skott		
	Felarmsskott		
	enhandsfånga+skott		
samarb:	kort ablocken		
	lång ablocken		
	Medrulle		
	djup sidspärr+falla ner vä.		
	djup sidspärr+falla ner hö.		
	låg sidspärr+ falla ner		
	injeväxel + skott		
	injeväxel + växling + falsk rysk spärr		

	skottfint + ryggnedhåll		
	skottf. + isärdragsr. närmsta hand		
	skottf. + isärdragsr. andra handen		
	hoppskottsväxel m skottarmsrörelse		
	Sävehofväxel (hänga på försvararen)		
	dansk växel (rygg mot F, få tillb. boll)		
	tjeckisk växel		
	PASSNINGAR	rätt hand: fel hand:	
	grundpassning		
	basketpassning		
	stötpassning		
	ponationspassning		
	backhandspass		
	bakom ryggen-pass		
	bakom nacken-pass		
	runt kroppen-pass		
	titta bort-pass		
	studspass		
	långt pass/utkast		
	luftpass från/till olika pos.		
	hopp-pass		
	löp-pass		
	isärdragningspass		
	forehandspassning		
	KOMB.SKOTT:		
	avst. hög arm+underskott		
	avst. underskott+högarmskott		
	ettstegs + ner + steg 2-3+skott		
	vikskottsfint+skott andra sidan F		
	undersk.fint+vikskott andra sidan F		
	u.skottfint+hoppskott		
	hoppsk.fint+studs+nya steg		
	INSPELNINGAR		
	grundinspelning		
	instuds mellan F		
	instuds mellan benen		
	inknorr		
	hoppskott + inspel		
	instick		
	instuds bakom egen rygg		
	bakom ryggen-inspel		
	titta bort-inspel		
	flippinspel		
	luft till m6		
	skopan		
	KANTUTSPEL		
	skottfint+utspel		
	skottfint+studsutspel		
	stegisättning+utspel		
	stegisättning+studsutspel		
	stegisättning+över axelutspel		
	luft y9 - k6		
	luft m9 - k6		
	målgårdspass k6-k6/y9-k6		

k6:	tre steg+skott (djupt läge)			MÅLVAKTSTEKNIK	
	tre steg+skott (9m-läge)			grundställning	
	ettstegsskott			arbetsbåge-förflyttning	
	Felbenshopp			<i>distansskott;</i>	
	hög arm+lågarmskott			*grundparad-högt-höger	
	låg arm+högarmskott			*grundparad-högt-vänster	
	hög+låg+högarmskott			*grundparad-mellan-vänster	
	låg+hög+lågarmskott			*grundparad-mellan-höger	
	flippskott			*grundparad-lågt-höger	
	högarmslobb			*grundparad-lågt-vänster	
	underarmslobb			<i>kantskott-v6;</i>	
	skruvstuds-insida			*lobb	
	skruvstuds-utsida			*insida-högt	
	knorr-insida			*insida-mellanhöjd	
	knorr-utsida			*insida-lågt	
	knorrflint+flippskott			*utsida-högt	
	vikskott			*utsida-mellan	
	finta långa-skott insida			*utsida-lågt	
	finta korta-skott långa			<i>kantskott-h6;</i>	
rörelse:	kort inspringning m boll			*lobb	
	kort inspringning u boll			*insida-högt	
	lång inspringning m boll			*insida-mellanhöjd	
	lång inspringning u boll			*insida-lågt	
	förfint + vinkelskott			*utsida-högt	
	inväxlad + skott			*utsida-mellan	
	inväxlad + nerstuds + skott			*utsida-lågt	
				<i>närskott;</i>	
FÖRSVARSTEKNIK				*grundparad-högt-höger	
	TÅCKA			*grundparad-högt-vänster	
	STÖTA			*grundparad-mellan-vänster	
	SAKRA			*grundparad-mellan-höger	
	BLOCKTÅCKA			*grundparad-lågt-höger	
	STOPPA GENOMBROTT +			*grundparad-lågt-vänster	
	+ SIDLEDSARBETE			kort utkast - höger	
	TA INSPELNING			kort utkast - vänster	
	TA BOLL I STUDS			kort utkast - rakt fram	
	BRYTA PASSNING			långt utkast - höger	
	SLAJDA BAKÅT			långt utkast - vänster	
	SLAJDA FRAMÅT			långt utkast - rakt fram	
	GÅ UR SPÄRR			<i>liberospel;</i>	
	SPELA MAN-MAN			störa	
	ÖVERLÄMNA SPELARE			bryta	
	DIALOGISERA/PRATA			<i>special-parader;</i>	
	SKÄRMA AV SPELARE			lämna lucka-täppa till	
	SKÄRA BORT YTA			ta högt	
	LÅSA BOLL			ta lågt	
	STOPPA SKOTTARM			tjuvrusa-närskott	
	SKAPA STYRMER			"KOS"-räddning (finta ena-ta andra)	
	VÄRDERA			Sjunket	
	PARALLELLSTÄLLA			X:a	
	DIAGONALSTÄLLA			slajda-höger	
	HJÄLPA TILL-FLYTTA ÖVER			slajda-vänster	

BILAGA 11 – LÅNGSIKTIG VERKSAMHETSPLANERING