



Träningsprogram för flickor födda 08/09 - 2019/2020

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

Spelidé

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

Träning

Säsongen 2019/2020 tränar flickor födda 08/09 två ggr 1,5 tim per vecka.

- Träningstillfälle 1 - Gemensam träning 08/09 på Hildursborg söndagar kl 17.00-18.30.
- Träningstillfälle 2 – Enskild träning för resp. åldersgrupp:
 - Flickor födda 09 tränar på Björknäs tisdagar kl 18.00 - 19.30
 - Flickor födda 08 tränar på Boden Aréna onsdagar kl 18.00 - 19.30

Referenser

SHF litteratur som täcker utbildning av ungdomar i åldern 10-11 år finns samlad i mapp på f.08/09 sida på Laget.se. [Här en länk till dokumenten.](#)

Utvecklingsstadier

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

Stomprogram för träningstillfälle 1 (gemensam träning 90 minuter)

Tid	Omfattning	Övningar	Anm
3 min	Uppstart	Hej, Har vi någon som är här för första gången? Vad heter du? Välkommen! Inget generellt upprop bör behövas. (Någon av ledarna registrerar on the fly på laget.se) Berätta kort vilka aktiviteter som ska köras på dagens träningspass.	Samling i ring. Registrera nya via att föräldrar fyller i uppgifter i särskild lista.
10-15 min	Lekfull uppvärmning + grundfärdigheter	Exempel: <ul style="list-style-type: none"> • Bollekar etc. • Stillastående uppvärmningsrörelser • Hoppövningar • Rörelser joggande • Springövningar • Handbollsspecifika rörelser • Parövningar mm. 	Övningar med och utan boll. Gärna också någon knäkontrollövning.
40 min	Stationssystem (3 x 12 min)	Övningar med fokus på individuell teknik vid anfallsspel i Fas 4 och försvarsspel i Fas 8, samt målvaktsträning. Stn 1: Avslut mot stort mål från olika positioner med MV (Fas 4). Vid avslut från målgårdslinjen ska mjuka bollar användas. Stn 2: Individuellt försvarsarbete (Fas 8) att hindra genombrott, skott och försvåra pass! Ingen MV vid denna övning. Stn 3: Samarbete två anfallare mot en försvarare (Fas 4) Två anfallare mot en försvarare inom avgränsat område. Försöka göra mål! Med eller utan MV.	Tillför ett extra moment i stationerna så att köbildning undviks.
20 min	Smålagsspel	Smålagsspel 3 mot 3 på miniplan. Träning av Fas 1-8.	Med eller utan MV. Om MV mjukboll.
10 min	Individuell fysik	Träning av fysiska grundegenskaper. <ul style="list-style-type: none"> • Styrka • Snabbhet • Uthållighet • Rörlighet • Koordination 	Fokusera bara på någon av egenskaper vid respektive träning.
3 min	Avslutning	Har det varit en bra träning? Informera vid behov.... Vi avslutar med gemensam salut "Åhhh.. BBK"!	Samling i ring

Stomprogram för träningstillfälle 2 (åldersgruppvis träning 90 min)

Tid	Omfattning	Övningar	Anm
3 min	Upstart	Hej, Har vi någon som är här för första gången? Vad heter du? Välkommen! Inget generellt upprop bör behövas. (Någon av ledarna registrerar on the fly på laget.se) Berätta kort vilka aktiviteter som ska köras på dagens träningspass.	Samling i ring. Registrera nya genom att föräldrar fyller i uppgifter i särskild lista.
10-15 min	Lekfull uppvärmning + grundfärdigheter	Exempel: <ul style="list-style-type: none"> • Bollekar etc. • Stillastående uppvärmningsrörelser • Hoppövningar • Rörelser joggande • Springövningar • Handbollsspecifika rörelser • Parövningar mm. 	Övningar med och utan boll.
5 min	Passningar två och två.	Passningsövningar 2 och 2 med fokus på individuell teknik.	
10 min	Målvaktsträning/ Uppvärmning	Träning och uppvärmning av målvakter. Dela gruppen i häften och använd båda målen.	
10 min	Kontringsspel	Träning på målvaktsutkast och kontring Fas 1 och Fas 2.	
Alt.10 min	Uppbyggnadsspel	Träning på spel i Fas 3.	
Alt.10 min	Avslutningsspel	Träning på spel i Fas 4.	
25 min	Spel på stor plan	Träna spel på stor plan med 5 eller 6 utespelare. Övning av fas 1-8. Roterar spelare på olika positioner. Avbryt vid behov för instruktioner. Glöm inte bort försvarsspelet i Fas 5-7.	Läderboll
10 min	Individuell fysik	Träning av fysiska grundegenskaper. <ul style="list-style-type: none"> • Styrka • Snabbhet • Uthållighet • Rörlighet • Koordination 	Fokusera bara på någon av egenskaper vid respektive träning.
3 min	Avslutning	Har det varit en bra träning? Informera vid behov.... Vi avslutar med gemensam "salut för BBK"!	Samling i ring