



Spelarutveckling i Enköping HF

Ett arbetsdokument för utbildning
av unga handbollsspelare
inom Enköping Handbolls-förening

*Utgiven av: Enköping Handbolls-förening
Giltig från: september 2023*

Innehållsförteckning

Syftet med dokumentet.....	3
Tänkvärda saker att fundera på som blivande barn- och ungdomsledare	3
Svenska Handbollsförbundets policy för barnhandboll	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Svenska Handbollsförbundets policy för ungdomshandboll.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Spelarutbildning Handbollsskola Ungdom 5-8	6
Allmänt.....	6
Fysik (koordination, styrka, snabbhet)	6
Teknik	6
Spelförståelse	7
Grundspel	7
Teori/regler	7
Målvaktsspel	7
Spelarutbildning Ungdom 9-10	8
Allmänt.....	8
Fysik (koordination, styrka, snabbhet)	8
Teknik	9
Spelförståelse	9
Grundspel	9
Teori/regler	10
Målvaktsspel	10
Spelarutbildning Ungdom 11-12	11
Allmänt.....	11
Fysik (koordination, styrka, snabbhet)	11
Teknik	12
Spelförståelse	13
Grundspel	13
Teori/regler	13
Målvaktsspel	13
Spelarutbildning Ungdom 13-14	14
Allmänt.....	14
Fysik (koordination, styrka, snabbhet)	14
Teknik	15
Spelförståelse	16
Grundspel	16
Teori/regler	16
Målvaktsspel	16
Referenser.....	17
Exempel på material	17
Webbmaterial	17

Syftet med dokumentet

Enköpings HF är den attraktiva och naturliga knutpunkten för alla handbollsintresserade i Enköping med omnejd. Vi erbjuder en verksamhet som står för hög kvalitet och utveckling för både enskilda individer och lag.

Glädje och gemenskap är viktiga drivkrafter i EHF. Alla ska ha roligt, må bra och prestera utifrån sina egna förutsättningar.

Syftet med detta dokument är att ge alla som spelar handboll i Enköping Handbollsörening en bred handbollskunskap så ungdomarna är väl rustade för ett långsiktigt handbollsutövande. En förutsättning för detta är bra och engagerade ledare.

Detta dokument är ett arbetsdokument för utbildning av unga handbollsspelare inom Enköping Handbollsörening, från handbollsskola till Ungdom 13-14. Dokumentet ska fungera som stöd för våra ledare och som en vägledning när man ska lära ut vad. Nya ledare inom Enköping Handbollsörening rekommenderas dessutom att gå Tränarutbildning TU1, TU2-TU3 samt TU4-TU5.

Tänkvärda saker att fundera på som blivande barn- och ungdomsledare

"Barn är barn och inte små vuxna."

Handbollsutvecklingen går igenom de tre nivåerna Barnhandboll utövas upp till U11, Ungdomshandboll utövas mellan U12 – U19 och Vuxenhandboll utövas från U20. Barn- ungdoms- och vuxenhandboll är i princip helt olika "idrotter" som kräver olika typer av träning, coachning och tränarskap. Du kan som ledare alltså inte ta din egen seniorträning och applicera på barn och ungdomar.

Träning och match skall vara på individens villkor. Vi skall utveckla **kreativa** individer som så småningom skall ingå i ett komplext kollektiv.

Tänk på att barnen som kommer till våra träningar vill träna och vill röra på sig. Vi ska ha en hög aktivitetsnivå på träningarna.

Försök att i ett tidigt stadium få med vikten av att hela tiden göra sitt bästa och att aldrig ge upp.

Svenska Handbollförbundets policy för barn- och ungdomshandboll

Svenska Handbollförbundets policy för barn- och ungdomshandboll följer Riksidrottsförbundets riktlinjer RF:s riktlinjer för barn och ungdomsidrott, som följer FN:s barnkonvention.

Svensk handbolls verksamhetsidé bygger på att handboll ska vara en tillgänglig sport för alla och alla individer ska ges möjlighet till en breddinriktad verksamhet oavsett ålder. Från och med äldre ungdom ska även individen ges valmöjligheten att delta i en elitinriktad verksamhet.

Inom svensk handboll skiljer vi på barn-, ungdoms- och vuxenhandboll inom formerna handboll, beachhandboll och parahandboll. Parahandboll delas in i rullstolshandboll samt gåendehandboll - gul klass och blå klass.

Handboll och beachhandboll

- Barnhandboll utövas upp till U11.
- Ungdomshandboll utövas mellan U12 – U19.
- Vuxenhandboll utövas från U20.

Parahandboll, rullstolshandboll

- Barnhandboll utövas upp till U13.
- Ungdomshandboll utövas mellan U14 – U19.
- Vuxenhandboll utövas från U20.

Parahandboll, gåendehandboll

- Klass gul utövas från U10.
- Klass blå utövas från U15.

Barn- och ungdomshandboll ska kännetecknas av:

- Lek och glädje att utöva handboll med bollen som redskap.
- En trygg och utvecklande miljö som inspirerar till ett livslångt idrottande, där individen inte bara får kunskap inom handboll utan även utvecklas till en god kamrat och god samhällsmedborgare.
- Att fokus ligger på hälsa, trivsel och välbefinnande där tävling och prestation skapar spänning och stimulans i deltagandet.
- Att vara en inkluderande och välkomnande verksamhet för alla, där alla barn och ungdomar ska ges möjlighet att spela handboll utifrån sina egna ambitioner och förutsättningar.
- Att träningar genomförs inom ramen för BRA (hög Bollkontaktsgrad, hög Rolighetsgrad och hög Aktivitetsgrad).

Barnhandboll

Inriktningen för barnhandboll kännetecknas av:

- En individuell, motorisk och koordinativ färdighetsutveckling med leken som arbetsmetod.
- En utveckling av grundteknik, individuell teknik och spelförståelse.
- En långsiktig individuell färdighetsutveckling.

Matcher inom barnhandboll bör genomföras enligt principen:

- Att alla spelar lika mycket.
- Att alla spelare de första åren får spela utan positioner i anfall och försvar.
- Att barnen får möjlighet att tävla, vinna och förlora utan fokusering på tabeller och resultat.
- Att handbollen ger goda upplevelser för de spelare som deltar.
- Att använda färre spelare vid varje matchtillfälle för att ge varje spelare mer speltid.
- Att ha fokus på individens utveckling.
- En naturlig progression där spelformen följer spelarens individuella utveckling, där inriktningen på offensivt försvar prioriteras.

Ungdomshandboll

Inom svensk handboll delar vi upp ungdomshandboll i yngre ungdom, U12-U15 och äldre ungdom, U16-U19.

Inriktningen för ungdomshandboll ska kännetecknas av:

- En ökad motorisk och koordinativ färdighetsutveckling.
- En ökad individuell fysisk utveckling.
- En ökad utveckling av grundteknik, individuell teknik, samarbete i anfall och försvar samt spelförståelse.
- Möjlighet till breddidrott för alla.
- Möjlighet till elitinriktad idrott för äldre ungdom.

Gällande äldre ungdom och elitidrott fokuserar vi på prestationsförbättring och resultat. Individerna ska ges möjlighet till individuella utvecklingsmål och öka träningsmängden efter hand. Individerna ska ges kunskap och möjlighet till att kunna äga sin träning och situationer som uppstår i sitt idrottande. Den taktiska medvetenheten och förmågan ska utvecklas, så att spelaren efter hand kan fatta egna beslut i spelet såväl som i träning och tävling.

Matcher inom ungdomshandboll bör genomföras enligt principen:

- Att i yngre ungdomsåren ska spelaren få spela på minst två positioner i både anfall och försvar.
- Att spelaren får en bred kunskap i både anfall och försvar som kan utveckla tvåvägsspelare.
- En naturlig progression där spelformen följer spelarens individuella utveckling.
- Att spelarens flexibilitet och spelförståelse tränas genom att låta ungdomarna testa på flera olika typer av försvarsspel och flera olika samarbetsprinciper i anfallsspelet.

Fastställt 25 januari 2021
Förbundsstyrelsen
Svenska Handbollförbundet

Spelarutbildning Enköping HFs Handbollsskola (5-6 år)

Allmänt

Målsättningen med handbollsskolan är att barnen ska komma med i spelet handboll på ett lekfullt sätt. Uppmuntra barnen till spontanitet och kreativitet. Glädjen ska vara i fokus.

Träning en gång i veckan från september till april för Barn 5-6. För Barn 7-8 kan man gå upp till att träna två gånger i veckan. Träna inte bara handboll på träningarna. Lägg stor vikt på koordination och motorisk träning. Alla barn skall delta lika mycket och spela på alla platser. Försök att stegra träningen så mycket som möjligt utifrån förutsättningarna i din grupp.

Ledare för sista årets handbollsskola bör ha gått Tränarutbildning TU1.

Fysik (koordination, styrka, snabbhet)

Fysiska förmågor som ska tränas i handbollsskolan:

- Springa (öva att springa på olika sätt)
- Hoppa (jämfota, på ett ben etc.)
- Balans
- Rörlighet
- Motorik och rumsorientering (kullerbyttor, klättra etc.)
- Rytmisk förmåga (använd gärna musik)
- Falla

Omfattningen av den fysiska träningen utan boll bör vara 10-20 minuter per träningstillfälle.

I handbollsskolan tränas koordination lämpligen genom olika banor med och utan boll [1, 2]. Styrka och snabbhet tränas lämpligen genom olika lekar t.ex. stafetter, även här med och utan boll. Gör gärna banor med konor för att på ett lekfullt sätt öva riktningsförändringar och reaktionsförmåga. Koordination, rörlighet och kroppskontroll kan tränas med enkla och roliga övningar som att göra kullerbyttor, att gå balansgång på upp- och nedvända bänkar eller linjer, att klättra i rep eller på ribbstolar, att slänga sig på tjockmattor och snurra i luften, att gå krabba, krypa som en trött hund som är lam på ett ben, hoppa groda eller springa slalom.

Teknik

I handbollsskolan är det grunderna som ska övas. Olika typer av bollvaneövningar och lekar är en viktig del för att få en god grundteknik.

Grundtekniska förmågor som ska tränas i handbollsskolan:

- Greppa bollen
- Fånga bollen (tummarna bakom)
- Kasta bollen
- Studsa bollen

Barn 7-8 år

Vi fortsätter att öva på grunderna från Handbollsskolan samt bygger på med spelförståelse, grundspel, teori/regler samt målvaktspel.

Spelförståelse

En förutsättning för spelförståelse är att vara **mindre beroende av kroppen**, en annan är att vara **mindre beroende av bollen**. Genom att automatisera rörelser så ger vi individen förutsättningar att kunna uppfatta och förstå spelet.

Här övas **förutsättningar** för att få en god spelförståelse genom olika bollvaneövningar, koordinationsövningar, balansövningar, grovmotoriska övningar och lekar av olika slag. Spelförståelse övas naturligtvis också med matchspel som ska ingå vid varje träningstillfälle.

Grundspel

Försvarsspelet ska vara "fritt spel" eller "man-man-spel" på minihandbollsplanen och i anfalllet gäller det att försöka göra mål.

Teori/regler

Prata handboll på samlingar och under träningar och matcher. Låt barnen ställa frågor. Domare som dömer minihandboll har här en viktig roll.

Prata etik och moral och hur vi ska uppträda mot varandra i laget. Låt aldrig barnen själva dela lag eller gå ihop två och två. Det är ledarens ansvar att dela in laget i mindre grupper.

Handbollsregler att ta upp i handbollsskolan:

- Tre steg med bollen
- Dubbelstuds
- Handbollslinjer
- Avkast, frikast och straffkast
- Viktiga domartecken

Sociala regler:

- Alla ska känna att de är en del av laget
- Visa hänsyn och respektera varandra
- Ge och ta beröm

Målvaktsspel

Ingen specifik målvaktsträning i handbollsskolan. Poängtera vikten av att hela tiden titta på bollen. Låt alla som vill testa att stå i mål.

Spelarutbildning Ungdom 9-10

Allmänt

Under den här perioden så börjar det fortfarande många nya spelare vilket gör att många övningar som görs i handbollsskolan passar även här.

Leken är fortfarande viktig och ska ingå i någon form på varje träning Ungdom 9-10. Träning två gånger i veckan i hall och kan byggas på med ett valfritt aktivitetsspass. För att utnyttja tiden på handbollsplanen optimalt kan fysträningen med fördel påbörjas 45 minuter innan halltid för (ute eller på annan plats). Träningsperiod från september till april.

Fysik (koordination, styrka, snabbhet)

Fysiska förmågor som ska tränas för D-ungdom (samma som i handbollsskolan):

- Löpteknik
- Hoppteknik
- Balans
- Hållning
- Rörlighet
- Motorik och rumsorientering
- Rytmask förmåga
- Reaktionsförmåga
- Att falla

Omfattningen av den fysiska träningen bör vara 20-30 minuter per träningspass. För att bäst utnyttja halltiden är det lämpligt att förlägga träningen utan boll före halltiden. Det kan ske utomhus eller i korridor.

Även för Ungdom 9-10 tränas koordination lämpligen genom olika banor [1, 2]. Koordinationsbanorna kan gärna göras lite svårare nu när barnen blivit lite större. Styrka, snabbhet, frekvens och reaktion tränas lämpligen genom olika lekar t.ex. stafetter med stående, sittande eller liggande starter. Gör gärna banor med konor för att på ett lekfullt sätt öva riktningsförändringar och reaktionsförmåga. I den här åldern är det lämpligt att börja introducera begreppet atletisk hållning och det kan tränas vid löpning och vid övningar av balans, koordination och rörlighet. Det är också dags att börja tala om olika aspekter av teknik t.ex. att lära sig känna skillnad på att sätta i tån eller hälen först vid löpning och förstå vad knäkontroll innebär vid knäböj och vid hopp. Vid all form av styrketräning är teknik viktigare än belastning. Det betyder t.ex. att armhävningar görs på knäna tills spelarna har tillräcklig bålstabilitet och styrka i axlarna för att inte sjunka ihop mellan skuldrorna.

Med fördel kan brottningsens parövningar användas. KAP-övningar ska ingå i uppvärmningen (KAP=Knä och axelkontroll Presteras bättre). Träningen utan boll bör utgå ifrån materialet "Redo för handboll". Den fysiska träningen kan bli mer varierad och upplevas som roligare om man tar hjälp av enkla redskap. Se exempel på redskap i slutet av dokumentet.

Teknik

Hos Ungdom 9-10 vidareutvecklas grundtekniken som har övats i handbollsskolan. Viktigt att eventuella nya spelare får grunderna.

Grundtekniska förmågor som ska tränas för Ungdom 9-10:

- Greppa bollen
 - Tennisboll (en-två)
 - En hand liggande boll
- Fånga bollen (tummarna bakom)
 - Stillastående
 - I rörelse
- Kasta bollen
 - kärnkast med stor rörelse
- Studsa bollen
 - Stillastående
 - I rörelse (framlänges, baklänges)
 - Höger-vänster (varannan hand)
- Passa bollen
 - Avstämd passning
 - Studspassning
 - Löppassning
- Skott
 - Avstämt skott med hög arm
- Försvar
 - Bryta bollbana
 - Stå i vägen
 - Stoppa motståndare
 - Hjälpa sin kompis
 - Stoppa/täcka skott
 - Ta bollen i studs

Spelförståelse

För Ungdom 9-10 övas **förutsättningar** för en god spelförståelse genom olika bollvaneövningar, koordinationsövningar, balansövningar, grovmotoriska övningar och lekar. Spelförståelse övas naturligtvis också med matchspel.

Grundspel

Försvarsspelet ska vara "fritt spel" eller "man-man-spel" på minihandbollsplanen och i anfallet gäller det att göra mål.

Första året på stor plan rekommenderas offensivt försvar i form av 3-3 försvar eller 4-2 försvar. I anfallet kan 4-2 uppställning eller 3-3 uppställning användas. I anfallet är det i första hand attackspel som gäller. Spelarna ska förstå kontringspelets betydelse. Börja prata om namnen på de olika positionerna på handbollsplanen med Ungdom 10.

Teori/regler

Fortsätt prata handboll på samlingar och under träningar och matcher.

Prata och diskutera "fair-play" och att det är domaren som dömer. Gå igenom domartecken. Fortsätt prata om vikten att vara en god kamrat och uppträda riktigt mot medspelare, motspelare, ledare och domare i alla lägen.

Repetera de handbollsregler som togs upp i handbollsskolan.

Målvaktsspel

Grundställning [6]. Poängtera vikten av att hela tiden titta på bollen. Chansa inte!

Låt fortfarande alla som vill testa att stå i mål.

Spelarutbildning Ungdom 11-12

Allmänt

Nu är det spel på stor plan utan nedsänkt ribba som gäller.

Träning i hall två gånger i veckan samt en aktivitetsträning, för Ungdom 11 och tre gånger i veckan för Ungdom 12. För att utnyttja tiden på handbollsplanen optimalt bör fysträningen med fördel påbörjas 45-50 minuter innan halltid (ute eller på annan plats). Träningsperiod från september till april.

Ledare för Ungdom 11-12 ska ha genomgått TU2-utbildning.

Fysik (koordination, styrka, snabbhet)

Fysiska förmågor som ska tränas för Ungdom 11-12:

- Löpteknik och löpkoordination
- Hoppteknik och hoppkoordination
- Balans
- Hållning
- Rörlighet
- Reaktionsförmåga
- Motorik och rumsorientering
- Rytmask förmåga
- Att falla
- Styrka

Omfattningen av den fysiska träningen bör vara minst 30 – 40 minuter varje träningsstillfälle. I den här åldern börjar barnen/ungdomarna att komma in i puberteten, framför allt tjejerna, och individuella skillnader kan bli mycket stora. Träningläran från TS1 ska vara utgångspunkten och uppvärmningen ska utgå ifrån "Redo för handboll. Koordination kan t.ex. tränas genom banor, hopprep, stegar och övningar där olika former av enkla eller komplicerade, repetitiva stegmönster tillämpas [1, 2 och 4]. Löpkoordination handlar t.ex. om att kunna springa med bibehållen löpteknik och samtidigt passa bollen. KAP (med betoning på bål, ben och skuldror) och MAQ-träning [7] ska sammantaget alltid ingå under veckans träningar.

Snabbhet övas i den här åldern lämpligen genom lekar, stafetter och banor. Löpträning bör regelbundet genomföras innan träning för att träna uthållighet (aerob träning) och löpträningen bör också varieras med intervallträning och träning i löpteknik, starter och inbromsningar.

Olika tester bör introduceras till Ungdom 11-12 i form av övningar. Ett syfte är att tränare och spelare ska kunna se om hela laget eller vissa spelare behöver arbeta mer med t.ex. knästabilitet. Ett annat syfte är att avdramatisera testsituationen. Spelarna bör få pröva att genomföra t.ex beep-test, test av knästabilitet (kissing knees) samt tester av knäböj, axelrörlighet, situps med käpp samt spänst.

Under sommaruppehållet ska spelarna uppmuntras till egen styrke- och löpträning. Omfattningen av sommarträningen bör vara minst 30 min styrka och/eller löpning vid minst två tillfällen per vecka. Som stöd till spelarna bör skriftliga instruktioner delas ut. Den fysiska träningen kan bli mer varierad och upplevas som roligare om man tar hjälp av enkla redskap. Se exempel på redskap i slutet av dokumentet.

Teknik

Hos Ungdom 11-12 vidareutvecklas tekniken som de har lärt sig som Ungdom 9-10.

Grundtekniska förmågor som ska tränas för Ungdom 11-12:

- Fånga bollen (tummarna bakom)
 - Stillastående
 - I rörelse, maxfart
- Kasta bollen
 - kärnkast med stor rörelse
 - passning med "andra" handen
- Studsa bollen
 - Stillastående
 - I rörelse (framlänges, baklänges)
 - I rörelse, med försvarare, höger-vänster hand
- Passa bollen
 - Avstämd passning
 - Studspassning
 - Löppassning
 - Hoppassning
 - Introducera okonventionella passningar (bakom rygg, bakom nacke)
- Skott
 - Avstämt skott med hög arm
 - Hoppskott
 - Kantskott
 - Skott från m6
 - Introducera okonventionella skott t.ex. underarmsskott
- Genombrott
 - Stegisättning
 - Kullagerfint
 - Snurrfint
 - Skottfint
 - Egna finter

- Försvar
 - Bryta bollbana
 - Stå i vägen
 - Stoppa motståndare
 - Hjälpa sin kompis
 - Stoppa/täcka skott
 - Ta bollen i studs
 - Snedställning

Spelförståelse

För Ungdom 11-12 fortsätter **förutsättningar** för en god spelförståelse att övas genom olika bollvaneövningar, koordinationsövningar, balansövningar, grovmotoriska övningar och lekar. Spelförståelse övas naturligtvis också med matchspel.

Med fördel kan samarbetsövningar mellan två eller tre spelare i olika varianter köras. Konstruktiv feed-back där tränaren ger olika alternativ är här att föredra.

Grundspel

För Ungdom 11-12 kan 3-3 och 4-2 försvaret som påbörjades som Ungdom 9-10 kompletteras med 5-1 och 3-2-1 försvar. I anfallet kan 4-2 uppställning eller 3-3 uppställning användas. I anfallet är det i första hand attackspel som fortfarande gäller. Spelarna ska kunna kontringsspelets grunder. Växelspel och övergångsspel ska introduceras. Mittsexans spelförståelse och rörelsemönster ska introduceras, som t.ex. med- och motrörelse, spärr och nedhåll. 2-4 anfall bör introduceras utifrån övergångsspelet.

Teori/regler

Handbollsterminologi ska för Ungdom 11-12 ingå på kontinuerlig basis. Grundspelen och handbollens olika faser ska visualiseras för spelarna, t.ex. genom whiteboard, video eller ett vanligt blädderblock.

Fortsätt prata och diskutera "fair-play" och att det är domaren som dömer. Gå igenom domartecken. Fortsätt prata om vikten att vara en god kamrat och uppträda riktigt mot medspelare, motspelare, ledare och domare i alla lägen.

Målvaktsspel

Grundställning [6]. Poängtera vikten av att hela tiden titta på bollen samt jobba med position efter skytt ("Kenneth Andersson målgest"). Chansa inte! Arbetsbåge (lång och kort) samt vinklar i målet. Samarbete målvakt, försvar.

Spelarutbildning Ungdom 13-14

Allmänt

Träning tre-fyra gånger i veckan för Ungdom 13-14. För att utnyttja tiden på handbollsplanen optimalt bör fysträningen med fördel påbörjas 50-60 minuter innan halltid (ute eller på annan plats) eller i hall om 1.5 timmes halltid finns till förfogande. Träningsperiod från september till april.

Ledare för Ungdom 13-14 ska ha genomgått TU3-utbildning och kan under andra året med fördel påbörja TU4 och TU5-utbildning.

Fysik (koordination, styrka, snabbhet)

Fysiska förmågor som ska tränas för Ungdom 13-14:

- Löpteknik och löpkoordination.
- Inslag av kondition förstärks med intervall- och backträning.
- Hoppteknik och spänsträning.
- Knä- och axelkontroll
- Balans
- Hållning
- Rörlighet
- Reaktionsförmåga
- MAQ-träning med introduktion av lyftteknik för knäböj, frivändning och marklyft.
- Träning på GYM introduceras för Ungdom 14.

Omfattning av den fysiska träningen för B-ungdom bör vara 30-50 min vid varje bollpass, Uppvärmningen ska utgå ifrån "Redo för handboll".

I åldern 13-15 år har de flesta barnen kommit in i puberteten och det är ofta stora skillnader mellan olika individer. Träningsläran från tränarutbildningarna ska vara utgångspunkten och uppvärmningen ska utgå ifrån "Redo för handboll".

Koordination kan fortfarande tränas genom t.ex. banor, hopprep, stegar och övningar där olika former av enkla eller komplicerade, repetitiva stegmönster tillämpas [1, 2]. Träning av knä- och axelkontroll (KAP) fokuserar teknik och studier har visat att KAP-träning reducerar skaderisken avsevärt men för att förbygga skador krävs kontinuerlig träning under hela idrottskarriären. Träning av knä- och axelkontroll är färskvare!

MAQ-träning är lämpligt även för Ungdom 13-14. Vikterna är till för att underlätta teknikträningen som fortfarande ska vara i fokus. Maxträning ska undvikas, men var inte rädd för att lägga på vikter så länge tekniken upprätthålls. För Ungdom 14 bör träning på gym introduceras med hjälp av utbildade instruktörer. När ungdomar kommit in i puberteten ökar mängden tillväxthormon i kroppen och effekten av styrketräning i form av muskeltillväxt ökar påtagligt. Omkring ett år efter puberteten är

effekten i form av muskeltillväxt särskilt stor. Ungdomar som styrketränar regelbundet under och efter puberteten får helt enkelt ut väldigt mycket av sin träning.

Snabbhet övas även i den här åldern lämpligen genom stafetter och banor. Löpträningen ska även innehålla längre distanser (3-5 km), intervallträning och backträning. Att med hög intensitet träna starter, inbromsningar, riktningsförändringar ligger nära handbollens rörelsemönster och bör ingå i löpträningen.

Under sommaruppehållet ska spelarna uppmuntras till egen styrke- och löpträning. Omfattningen av sommarträningen bör vara minst 60 min styrka och/eller löpning vid minst tre tillfällen per vecka. Som stöd till spelarna bör skriftliga instruktioner delas ut. Inför övergång till Ungdom 15-16, bör alla klara godkänt på alla tester: knästabilitets test, kissing knees, beep test, knäböj, axelrörlighet, situp med käpp, harrestest. Nivån för godkänt utgår från teknisk förmåga, inte styrka eller snabbhet.

Den fysiska träningen kan bli mer varierad och upplevas som roligare om man tar hjälp av enkla redskap. Se exempel på redskap i slutet av dokumentet.

Teknik

Hos Ungdom 13-14 vidareutvecklas tekniken som de har lärt sig som Ungdom 11-12. Fortsatt arbete med den individuella grundtekniken (att fånga, att kasta och att studsa).

Grundtekniska förmågor som ska tränas för Ungdom 13-14:

- Passa bollen i rörelse inklusive i maxfart
 - Avstämd passning
 - Studspassning
 - Löppassning
 - Hoppassning
 - Okonventionella passningar (bakom rygg, bakom nacke etc.)
- Skott
 - Avstämt skott med hög arm
 - Hoppskott
 - Kantskott
 - Skott från m6
 - Okonventionella skott t.ex. underarmsskott, vikskott, löpskott, knorr från kanten
- Genombrott
 - Stegisättning
 - Kullagerfint
 - Snurrfint
 - Skotffint
 - Egna finter

- Försvar
 - Fotarbete
 - Stöta, säkra och täcka
 - Förhindra genombrott
 - Ta bollen i studs
 - Bredd och djup
 - Snedställning
 - Bryta bollbana

Spelförståelse

För Ungdom 13-14 övas spelförståelse genom samarbetsövningar mellan två eller sex spelare i olika varianter. Konstruktiv feedback där tränaren ger olika alternativ. Spelförståelse övas naturligtvis också med matchspel.

Grundspel

För Ungdom 13-14 kan 5-1 och 3-2-1 försvaret som påbörjades som Ungdom 11-12 nu kompletteras med 6-0 försvar. I anfallet kan 3-3 uppställning eller 2-4 uppställning användas. I anfallet är det i första hand attackspel som fortfarande gäller. Spelarna ska kunna kontringspelets grunder (fas 1, fas 2 och fas 3). Växelspelet och övergångsspelet ska vidareutvecklas. "Isärdragsspelet" kan börjas att introduceras. Mittsexans spelförståelse och rörelsemönster ska vidareutvecklas, som t.ex. med- och motrörelse, spärr och nedhåll samt rysk spärr.

Teori/regler

Handbollsterminologi ska för Ungdom 13-14 ingå på kontinuerlig basis. Grundspelen och handbollens olika faser ska visualiseras för spelarna, t.ex. genom whiteboard, video eller ett vanligt blädderblock. Teorikvällar ett antal gånger under säsongen bör ingå.

Fortsätt prata och diskutera "fair-play" och att det är domaren som dömer. Gå igenom domartecken. Fortsätt prata om vikten att vara en god kamrat och uppträda riktigt mot medspelare, motspelare, ledare och domare i alla lägen.

Målvaktsspel

Grundställning [6]. Poängtera vikten av att hela tiden titta på bollen samt jobba med position efter skytt ("Kenneth Andersson målgest"). Chansa inte! Arbetsbåge (lång och kort) samt vinklar i målet. Paradteknik på sexmeters- och niometersskott.

Samarbete målvakt, försvar.

Hitta en målvaktsstil som passar individen.

Referenser

Nr	Referens
1	Svenska Handbollsförbundets Handbollsskola Övningsförråd Övningsbank handbollsskola
2	Styrka, rörlighet och koordinationsbanor (SISU idrottsböcker) https://friidrottsgruppen.files.wordpress.com/2011/11/styrka-rorlighet-korrdination-grund.pdf

Exempel på material

<i>Material</i>	<i>Användningsområde</i>
Koner	Banor med riktningsförändringar
Cykelslangar	Löpteknik och motstånd.
Bänkar	Balans, hopp, tricepspress, snabba fötter
Plintar	Hopp, steg
Bommar	Krypa under, ligga under och dra sig upp
Rep	Klättra
Tunna mattor	Kullerbyttor
Tjocka mattor	Höga knän
Linjer i golvet	Balansgång, avstånd vid skridskohopp, banor, längdhopp
Räckstång	Knäböj och frivändningar
Expanderband	Övningar för axlar och skuldror
Käppar	MAQ
Stegar	Koordination
Hopprep	Koordination och kondition
TRX-band	Multiredskap, ben, bål, axlar och armar
Pilatesboll	Balans, bål och ben

Webbmaterial

På klubbens webbplats, www.enkopinghandboll.se, finns bra dokument och länkar samlade under "Dokument – Ledare".