

Rödvit-strategi



Eskilstuna Guif
Utbildningsstrategi
2024-2025

Innehåll

Rödvit-strategi.....	1
Eskilstuna Guif.....	1
Utbildningsstrategi.....	1
2024-2025.....	1
Inledning.....	4
Riktlinjer från Riksidrottsförbundet.....	6
Svenska Handbollsförbundets policy för Barnhandboll.....	7
Svenska Handbollsförbundets policy för Ungdomshandboll.....	9
Syfte.....	10
Mål.....	12
Att vara Röd-vit ledare.....	13
U5-6 (Bollkul/Bollskola).....	20
U7-U8 (E-Ungdom).....	22
U9-U10 (D-Ungdom).....	24
U11-12 (C-ungdom).....	27
U13-U14 (B-Ungdom).....	30
U15-U16 (A-ungdom).....	34
U18 (Junior-).....	38
Terminologi.....	42
Målvaktsspel.....	44



Inledning

Bakgrund

Eskilstuna Guif vilar på en över hundraårig historia och med över 800 medlemmar är vi en av Eskilstunas största idrottsföreningar. Hos oss ska alla känna trygghet, glädje, öppenhet och gemenskap.

Som förening står vi för allas lika värde, och du som individ ska få möjligheten att kunna utvecklas till en kompetent handbollsspelare, men även till en god samhällsmedborgare.

Idén med vår utbildningsstrategi är att vi ska kunna säkerställa att individerna, oavsett ålder, utbildas utifrån vår modell. Rödvit- strategi innehåller ett stort antal övningar som finns i programmet Xps/Sideline Organizer.

Övningsinnehållet i programmet är uppdelat i övningar som är anpassade efter den kravbild som tagits fram för respektive ålder. Det ska fungera som stöd och hjälp för respektive ledare och tränare vid säsongsplanering och enskilda träningar. Varje ledare och tränare ska veta vad spelarna i respektive ålder ska träna på med hjälp av vår strategi.



Ebba Jansen, Flavia Johansson & Cajsa Sällström Dam A



Riktlinjer från Riksidrottsförbundet

I svensk idrotts verksamhetsidé står bland annat:

”Vi vill på alla nivåer bedriva vår idrott så att den utvecklar människor positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt.”

Där står också specifikt om barn- och ungdomsidrotten:

”I barnidrotten leker vi och ger barnen tillfälle att pröva på olika idrotter. Att ge barnen möjlighet till allsidig idrottsutveckling är normgivande för verksamheten. Tävlning är en del av leken och ska alltid ske på barnens villkor.

I ungdomsidrotten och vuxenidrotten skiljer vi på breddidrott och elitinriktad idrott.

”Idrotten är en viktig del av livet för många barn och ungdomar. Närmare 90 procent av alla barn och ungdomar i Sverige har någon gång under sin uppväxt varit med i en idrottsförening.

Det ger idrottsrörelsen ett stort ansvar för att verksamheten bedrivs på ett bra sätt. All idrott för barn ska bedrivas utifrån ett barnrättsperspektiv.

Ett barnrättsperspektiv innebär att både den enskilda medarbetaren och hela verksamheten arbetar rättighetsbaserat och har strategier för arbetet med att genomföra FN:s konvention om barnets rättigheter. Det kan innebära till exempel strategier för att säkerställa barnets rättigheter i åtgärder eller vid beslut som rör barn. Ett barnrättsperspektiv genomsyrar en verksamhet när:

- barnets fulla människovärde och integritet respekteras
- barnets utveckling samt rätt till liv och hälsa beaktas
- barnet inte diskrimineras på grund av härkomst, kön, religion, funktionshinder eller andra liknande skäl
- barnets bästa, både på lång och kort sikt, uppmärksammas och övervägs i alla beslut som berör dem direkt eller indirekt
- barnet får möjlighet att säga sin mening och får den respekterad
- tillräckliga resurser avsätts för att främja barnets rättigheter
- barn och vuxna har god kunskap om barnets rättigheter

2021 blev Barnkonventionen en svensk lag. De 54 artiklarna som ska skydda barns rättigheter har för idrotten bland annat inneburit att barnen i högre utsträckning ska få vara med och bestämma, då det tidigare har varit ett bristområde inom idrotten. Det betyder att verksamheten ska utgå ifrån barnets eget uttalade intressen och behov, där leken, glädjen och lusten att röra sig sätts i första rummet. En verksamhet som bör innehålla allsidig träning och som uppmuntrar deltagande i flera idrotter. Vidare är tävling en naturlig del av både idrott och lek, resultatet spelar mindre roll. Alla får vara med på lika villkor. Successivt sker sedan en naturlig differentiering mellan olika idrottsliga ambitionsnivåer, men inom idrottsrörelsen ska det finnas plats för alla. Därför är det viktigt att ledarna har kunskap om barn och ungdomars utveckling och den betydelse denna har både på och utanför idrottsarenan. Ett stort rörelseförråd och bra fysik är på samma sätt som läsförståelse en del av ett gott liv och en god uppväxt. Rörelseförståelse är lika viktigt som läsförståelse”



Svenska Handbollförbundets policy för Barnhandboll

Inom svensk handboll skiljer vi på barn-, ungdoms-, och vuxenhandboll. Barn handboll utövas av barn upp till 12 år. Ungdomshandboll utövas av ungdomar mellan 13-18 år. Vuxenhandboll utövas av vuxna, 19 år och äldre. Inriktningen på hur barnhandbollen ska utövas kännetecknas av en individuell och motorisk allsidig färdighetsutveckling med leken som arbetsmetod och med bollen som redskap.

TRÄNINGEN AV BARN SKA KÄNNETECKNA AV:

- Hög aktivitetsgrad
- Hög bollkontaktsgrad
- Hög rolighetsgrad

BARNHANDBOLLSMATCHER SKA GENOMFÖRAS:

- På minihandbollsplaner (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
- Med en "matchledare" som domare, med uppgift att leda matchen men också att lära barnen reglerna
- Enligt principen att "alla ska få spela" och att alla ska få prova på olika positioner
- Med för respektive ålders-anpassade bollar
- "Att vinna matchen" är av underordnad betydelse i barnhandbollen.
- Det ska istället kännetecknas av en långsiktig individuell färdighetsutveckling. "Försvårsspelet" ska vara "fritt spel", "jägarspel" eller "man-man-spel", d.v.s. ett offensivt försvarsspel. Vi ska undvika det defensiva "6-0-spelet". "Anfallsspelet" kommer av sig självt. 4
- Det gäller att göra mål. Man ska tillämpa färdigheterna dribbla, pass-fånga och skjuta mål. Det är viktigt i barnhandbollen att alla får prova på att spela på alla platser, även som målvakt.
- För att behålla barnen i vår verksamhet är det viktigt att tillgodose barnens behov att verksamhetens genomförs på barns villkor.

<p>EXEMPEL PÅ BARNNS BEHOV ÄR:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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 prova utmaningar• Att få vara med och vinna (och lära sig hantera förluster)• Att ha roligt (är det inte roligt så stannar man hemma)	<p>ATT TÄNKA PÅ:</p> <ul style="list-style-type: none">• Vara delaktig och aktiv i utbildningen & utvecklingen.• Det tar olika tid i utvecklingen för varje individ. Ha tålamod i att alla har olika utbildningsstege• Var en förebild för ungdomarna. Skapa en trygg och hållbar miljö som ungdomarna trivs i• Var nyfiken och intresserad.• Var förberedd, strukturera och planera för verksamheten ni bedriver. Det kan enkelt skapa en seriös och utvecklande miljö.
---	---

Svenska Handbollsförbundets policy för Ungdomshandboll

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

TRÄNINGEN KÄNNETECKNAS AV UNGDOMSHANDBOLLENS HUVUDBEGREPP BRA:

- Hög bollkontaktsgrad
- Hög rolighetsgrad
- Hög aktivitetsgrad
- Individuella utvecklingsmål
- Hög attitydsgrad

SPELAREN SKALL UTVECKLAS TILL ATT:

- Vilja bli så bra som möjlig
- Vilja träna mycket och att stegra mängden efterhand
- Kunna äga sin träning (veta hur man skall träna)
- Kunna äga de situationer som uppstår i spelet
- Spelaren skall fulländas i de bastekniska färdigheterna: - Täcka, stöta, överlämna/överta- Passningar, skott, finter- Målvaktstekniska grunder

UNGDOMSHANDBOLLEN SKALL GENOMFÖRAS SÅ ATT:

- Varje spelare behärskar att spela på minst två positioner i både anfall och försvar
- Varje spelare alltid gör sitt absolut yttersta i varje situation så att laget kan vinna sina matcher
- Försvarsspelet har en offensiv inriktning, genom att 3-3, 3-2-1, 4-2 och 5-1 förekommer oftare än 6-0-spelet. I övergången att spela 6-0 så skall det ha en offensiv prägel med en högre utgångspunkt
- Anfallsspelet efterhand styrs mer och mer av spelarna på planen och inte av tränarens kommandon under match.
- Den taktiska medvetenheten och förmågan ökar under perioder, för att nå sitt max när perioden är slut.
- För att utvecklas till duktig elit- och landslagsspelare förespråkar vi att ungdomar sysslar med andra idrotter under sommarhalvåret så länge som möjligt. Inte förrän i 14-15 års ålder behöver man bestämma sig för att "Jag vill bli handbollsspelare".

Syfte

Syftet med Röd-Vit Strategi är att skapa en hållbar utbildningsplattform där vi säkerställer utbildningen och utvecklingen på ungdomarna samt kan skapa möjligheten till en stigande utbildningsstege för våra ledare.

Utbildningen ska gå i linje med de värderingar, riktlinjer, visioner och målsättningar vi har som förening, och den ska vara utformad utifrån den idé av handboll som vi vill spela. Vi vill utbilda och etablera egna spelare till våra seniorlag där utbildningen har en internationell prägel som på sikt kan fostra spelare till landslag och vidare ut i Europa där handbollen har starkast position.

Utbildningen ska årligen revideras och följa de trender som handbollen följer.

Strategin grundar sig i Teknik, Taktik, Mental och Fysisk träning. Kopplat till det ska spelarna arbeta med Prestationsträning för att stärka Attityden till träningen.



Eskilstuna Guif, Sundbyholmstravet, Augusti 2023



Vår vision är att
erbjuda handboll av
hög klass för så många
som möjligt, så länge
som möjligt, så
hållbart som möjligt!



Mål

Eskilstuna Guif har som mål att barn och unga ska uppleva att det är roligt och utvecklande att spela handboll. Föreningens ungdomsverksamhet ska lägga grunden för att få elitspelare från egna led. Vår egna utbildningsform ska generera att inom 3 år ska seniorlagen bestå av 70 % från våra egna led och 30 % av spelare som värvats in. Vi vill ständigt växa som förening och vill nå 800 aktiva spelare samt ha över 100 ungdomsledare. Utbildningen ska ligga i linje med strategin som föreningen sätter och ska präglas av de trender som handbollen genomgår.



Publikhav, Volvo CE Arena



Att vara Röd-vit ledare

- Förvalta över 100-årig historia vidare och bär Guifs klubbmärke med stolthet.
- Driv utbildning och utveckling med passion och engagemang.
 - Planera och förbered träningar i tid.
 - Ha ett proffsigt bemötande
- Var nyfiken på att vilja utveckla ditt ledarskap
- Efterfölj dem regler och normer som finns inom idrotten och i samhället
- Följ dem direktiv som Guif, RF & SHF satt upp.
 - Spelarna står alltid i första rummet

Ledarnas riktlinjer:

- Vara en förebild mot sina spelare.
- Uppträda professionellt i alla sammanhang.
- Ha en tydlig kommunikation med spelare, ledare och föräldrar.
- Bemöt motståndare, sekretariat och domare med respekt och god attityd.
- Följ Röd-Vit Strategi och anpassa aktiviteter den utveckling som är lämpad för individens nivå.
- Var öppensinnad och uppmuntra individen att ägna sig åt fler idrotter längre in i livet.
- Motverka all form av mobbning och kränkning samt ha en samverkan tillsammans med föreningen att ge spelarna verktyg till ha nolltolerans mot mobbning och kränkning.
- Skapa en arbetskultur som i sin tur skapar en vinnarkultur hos spelarna med god attityd och gott uppförande. Var en del att utbilda goda samhällsmedborgare som kan hantera vinster och förluster med respekt.
- Ha samverkan med föreningen hur vi följer skadehantering och rehab/prehab.
- Var en ambassadör för Eskilstuna och Guif i alla former av aktiviteter kopplat till Föreningen.
- Nolltolerans mot droger och narkotika.

- Ingen förtärning av alkohol när du bär kläder med föreningens klubbmärke.
- Delta på de möten och kurser som anvisas för att utveckla sig i rollen som tränare och ledare arrangerade av föreningen, SHF, RF eller liknande organisationer.
- Följ utbildningsstegen som SHF utbildningsplan. Svenska handbollsförbundet har Tränarlegitimationskrav: Tränarutbildning 1 (tidigare Basutbildning). Från och med den 1 januari 2021 skall varje lag/träningsgrupp för barn i åldern upp till 12 år minst ha en ansvarig ledare/tränare när varande vid varje tränings- och tävlingstillfälle med godkänt genomgången Tränarutbildning 1 eller Tränarutbildning 2-3..

Barn- och ungdomstränarutbildning

Tränarutbildning 1 - riktar sig till dig som vill starta din karriär som handbollstränare och/eller till dig som till exempel är förälder och som ska träna barn 6-10 år.

Tränarutbildning 2 - riktar sig till dig som idag tränar och leder barn i åldern 10-12 år.

Tränarutbildning 3 - riktar sig till dig som idag tränar och leder barn/ungdomar i åldern 12-14 år.

Tränarutbildning 4 - riktar sig till dig som idag tränar och leder ungdomar i åldern 13-16 år.

Tränarutbildning 5 - riktar sig till dig som idag tränar och leder ungdomar i åldern 16-19 år.

Seniortränarutbildning

Tränarutbildning 4 - riktar sig till dig som vill träna och leda ungdomar i åldern 13-16 år eller seniorer.

Tränarutbildning 5 - riktar sig till dig som vill träna och leda ungdomar i åldern 16-19 år eller seniorer.

Tränarutbildning 6 - riktar sig till dig som vill leda och träna ett elitlag i handboll.

Föreningens principer mot ledare och tränare

- Föreningen står för kostnaden av alla utbildningar som ledaren/tränaren vill gå.
- Som ledare har du rätt till Overall vartannat år och en Piké/T-shirt varje år. Som ny ledare tillhandahålls ett start kit.
- Uppstartsträff med alla ledare vid säsongstart. Under säsongen tillkommer två ledarträffar med er grupp ihop med Sportchef Ungdom.
- Fritt inträde på samtliga Seniorsmatcher.
- Medverka på föreningens Clinics som genomförs under säsongen.
- Ledaren/Tränaren SKALL uppvisa utdrag ur Belastningsregistret.

Varje ansvarig tränare/ledargrupp skall inför ny säsong lämna in en planering över säsongen. Den skall innehålla:

- Målsättning och då med fokus på prestationsmål & kunskapsmål som gruppen ska klara av
- Upplägg av träning med beskrivning av innehåll med Röd-Vit Strategi som underlag
- Sociala aktiviteter
- Serie-, cup-, träningsmatchs-planering
- Ledar-, spelar & föräldramöten
- Rollfördelning
- Avslutningsaktiviteter

Principer vid träning och match:

- Var själv ombytt för träning.
- Kom i god tid. Kom först, lämna sist.
- I samverkan med föreningen, se till att ha koll på allt material. Taggar, nycklar, bollar, sjukvårdsmaterial, västar, koner.
- Engagera alla ledare under träningen. Se till att alla har en roll att hantera.
- Utnyttja tiden maximalt i hallen. Undvik Kö-tid utan se till att skapa aktivitet genom hela passet. Värm upp 15-30 minuter innan halltid så kan ni effektivisera träningen. Jobba utifrån fysprogrammet föreningen satt upp.

- Utnyttja hallens ytor. Det behöver inte alltid vara innanför linjerna, utan korridors-ytorna är också funktionella om utrymmet blir trångt.
- Vid seriematcher skall samtliga spelare spela lika mycket. Seriematcherna ses som "Utbildningsprovet" på det vi tränar på.
- Välja rätt nivå på träning och matchande som stämmer överens med spelarens mognad- och utvecklingsnivå. Den utvecklingen är olika från individ till individ och inte konstant.
- Nivåanpassa uttagning i så stor utsträckning som möjligt. Gärna i dialog med motståndarlaget innan match.
- Samtliga spelare ska få möjligheten att starta
- Ha inga bestämda positioner fram till att spelarna är 14 år. Möjligt undantag till dem spelarna som tidigt vill vara Målvakt.
- ALLA skall delta i match med tillräcklig speltid under en hel cup som laget är med i. För USM, se separat bilaga kring bestämmelser.



Att vara Röd-vit förälder

Att spela handboll i Eskilstuna Guif ska förknippas med glädje, gemenskap, trygghet och öppenhet. Likväl att ledare och tränare ska följa detta för att skapa en harmonisk miljö så är det viktigt att som förälder följa värdegrunden.

Vi som förening ser följande punkter som viktiga för dig som har ett barn aktivt i föreningen:

- Vara stöttande
- Hålla en god ton på läktarplats. Barnen spelar, ledarna coachar, föräldrar hejar.
- Låt tränarna leda utvecklingen hos spelarna. Alla har möjligheten att kunna leda och påverka.
- Respektera ledarnas arbete och beslut. Var stöttande och hjälpanande mot ledarteamet.
- Visa respekt mot domarens arbete.
- Låt barnen få spela handboll, inte du.
- Noll-tolerans mot att vara påverkad av alkohol och droger i samband med träning och match.
- Sitter du på åsikter och ideér, engagera dig i föreningen och driv utvecklingen framåt!
- Engagera dig och hjälp laget vid aktiviteter, exempelvis försäljningar eller att stå i kiosken.

Vi som förening värnar starkt om alla människor som i någon form arbetar ideellt eller engagerar sig i någon roll. Som förening har vi Noll-tolernas mot:

- Att påverka eller ge negativa åsikter om domsluten
- Att använda grovt språkbruk mot ledare, spelare eller domare
- Att uttrycka eller visa obscena gester, könsord eller rasistiska ord.

Vi som förening erbjuder er även att gå en utbildning via RF i att vara Idrottförälder.

Att vara Röd-vit spelare

Att spela handboll i Eskilstuna Guif ska kännetecknas av stolthet och att bära de röd-vita färgerna ska identifieras som något stort.

Alla som spelar handboll i föreningen ska erbjudas möjlighet till utbildning av ledare med kompetens, engagemang och som är en god förebild. Utbildningen ska ge möjligheten att kunna ta steget från barnhandboll, till ungdoms-handboll, till Seniorhandboll. Utbildningen ska ha en internationell prägel som ska ge spelaren möjligheten att kunna ta steget ut i Europa för klubbtag och landslag.

När du tagit dig igenom utbildning från bollskola till äldre ungdom så hinner du lära dig mycket och står i ständig utveckling. Vår målsättning som förening är att kunna fostra så många produkter från våra egna till led våra seniorlag. Men att kunna ta steget att bli Elitspelare styrs inte enbart av kompetensen hos din tränare, utan du behöver vissa egenskaper för att kunna bli en spelare av Världsklass:

- Göra det lilla extra, både på och utanför handbollsplanen
- Kunna spela i båda riktningarna
- Ha en bred spelförståelse
- Ha en ödmjuk vinnarmentalitet
- Kämpa för ditt lag. Agera alltid som en förebild för din omgivning.
- Kunna hantera taktik och applicera det i din egen handboll
- Spela med offervilja
- Gå "längst fram vid linjen" och driva din omgivning framåt.
- Respektfull mot dina medspelare, ledare, domare och motståndare

Dock tar inte alla spelare steget till att bli elitspelare i någon form. Däremot finns det förhållningssätt som spelare som varken kräver talang eller utbildning:

- Passa tider
- Göra sitt yttersta
- Visa respekt mot din omgivning
- Kunna ta och hantera att bli coachad.
- Inställning och attityd
- Visa engagemang
- Vara en förebild
- Kroppsspråk
- Språkbruk

Oavsett målbild eller slutdestination så gäller dessa riktlinjer för samtliga spelare i Eskilstuna Guif:

- Spela med passion och glöd för ditt lag och förening.
- Kunna ta egna beslut och spela med hög kreativitet. Att kunna testa nya saker skall finnas i vårt DNA.
- Vara en god vinnare som alltid är en förebild för alla.
- Du skall stå bakom föreningens värdegrund och på ett respektfullt sätt agera därefter.
- Acceptera olikheter och att alla får vara olika.
- Handboll är en lagsport, och alla spelare är lika mycket värda, oavsett vad spelaren i slutändan vill bli.
- Oavsett lagtillhörighet, så är vi EN förening. Tillsammans spelar vi alla med Röd-vita färger och tillsammans är VI Eskilstuna Guif.



U5-6 (Bollkul/Bollskola)

Lekfullhet och spontanhandboll (TU1)

Allmänt:

- Handbollen ska vara glädjefylld och målsättningen med varje träning är att barnen ska komma tillbaka nyfikna och spela handboll lekfullt utan styrda ramar.
- Ett träningstillfälle per vecka
- Individerna är i centrum
- BRA, (Bollkontakts-, Rolighets- och Aktivitetsgrad)
- Lekar, motorik, hinderbanor och bollövningar
- Testa flera idrotter

Grundfärdigheter:

Arbeta med den gröna Hand-the-Ball bollen för att främja greppet och utveckla en ordentlig kaströrelse

- Springa
- Hoppa
- Krypa
- Rulla
- Hoppa på ett ben
- Fallteknik
- Greppa
- Kasta
- Fånga
- Studsa (Använd gummibollar för detta segment)
- Klättra/Hänga

Fysik/Motorik:

- Kullerbytta
- Balansera
- Böja/Sträcka
- Rumsuppfattning
- Tidsuppfattning
- Kasta
- Byta riktning
- Reaktionsförmåga
- Kroppen som redskap
- Koordination
- Träningen ska kännetecknas som rolig och genomförbar.

Personligt

- Vara en god lagkamrat
- Respektera och visa hänsyn mot omgivningen
- Våga samarbeta
- Dela med sig
- Vi tillsammans!

Passningar:

- Kast-teknik (Armens position och rörelse)
- Kunna fånga fler former av passningar
- Studspassningar
- Passa-fånga i långsam rörelse
- Testa att använda båda händerna

Skott:

- Avstämnda skott
- Hoppskott
- Testa att använda båda händerna

(Vikt av armens position och rörelse. Allt från när kastet börjar till att bollen lämnar handen)

Genombrott:

- Hitta ytan, inte spelaren.
- Egen fint.

U7-U8 (E-Ungdom)

Lekfullhet, nyfikenhet och spontanitet (TU1)

- Handbollen ska vara glädjefylld och målsättningen med varje träning är att barnen ska komma tillbaka nyfikna och spela handboll lekfullt utan styrda ramar.
- Ett till två träningstillfällen per vecka
- Första turneringen
- Individerna är i centrum
- Testa flera idrotter
- BRA, (Bollkontakts-, Rolighets- och Aktivitetsgrad)
- Lekar, motorik, hinderbanor och bollövningar

Grundfärdigheter:

Arbeta med den gröna Hand-the-Ball bollen för att främja greppet och utveckla en ordentlig kaströrelse

- Springa
- Hoppa
- Krypa
- Rulla
- Hoppa på ett ben
- Fallteknik
- Greppa
- Kasta
- Fånga
- Studsa, driva bollen i flera riktningar, (Använd gummibollar för detta segment)
- Klättra/Hänga

Fysik/Motorik:

- Kullerbytta
- Balansera
- Böja/Sträcka
- Rumsuppfattning
- Tidsuppfattning
- Kasta
- Byta riktning
- Reaktionsförmåga
- Kroppen som redskap
- Koordination
- Träningen ska kännetecknas som rolig och genomförbar.
- Öga-hand-boll

Personligt

- Vara en god lagkamrat
- Respektera och visa hänsyn mot omgivningen
- Våga samarbeta
- Dela med sig
- Vi tillsammans!

Passningar:

- Kast-teknik (Armens position och rörelse)
- Kunna fånga fler former av passningar
- Studspassningar
- Passa-fånga i mindre långsam rörelse
- Hopp-passningar
- Testa att använda båda händerna
- Utmana i att fånga med en hand

Skott:

- Avstämnda skott
- Löpskott
- Stämskott
- Hoppskott
- Testa att använda båda händerna

(Vikt av armens position och rörelse. Allt från när kastet börjar till att bollen lämnar handen)

Genombrott:

- Egen fint
- Hitta yta, inte spelare
- Stegisättning, hantera rörelse
- Kullagerfint, hantera rörelse

Försvårsspel

- Man-man/Bikupeförsvär
- Bollsökande
- Roterar och låt flera spelare stå i mål.
-

Anfallsspel

- Passningar i rörelse
- Involvera alla spelare och få alla spelare att ta beslut
- Ha som mål att varje spelare ska kunna ta 3-5 avslut samt hitta 3-5 passningar som leder till ett läge per match.
- Låt alla spelare spela på flera platser/zoner, (Inte lika betonat på position på minihandbollsplan)

U9-U10 (D-Ungdom)

Öppensinnad och kreativ handboll med defensiv struktur (Tu1)

- Vara en god förebild
- Vara hjälpsam till dina lagkamrater
- Respekt mot din omgivning
- Våga testa nytt och var spontan
- Testa flera idrotter

Allmänt:

- Två träningar per vecka
- Spel i turneringar och sammandrag
- Spel på flera positioner
- BRA, (Bollkontakts-, Rolighets- och Aktivitetsgrad)

Teknik:

- Greppa
- Fånga, 1-2 händer
- Dribbla
- Kast-teknik. (Noga med armens position och armens rörelsebanor)
-

Fysik/Motorik:

- Hoppa
- Springa
- Kullerbyttor
- Balans
- Snurra
- Riktningsändring
- Koordinationsbanor
- Rytmik
- Öga-hand
- Fotarbete
- Tidsuppfattning
- Rumsuppfattning
- Reaktionsförmåga

Passningar

- Passningar, statiskt (Med grundläggande teknik, se tidigare nivåer)
- Passningar i rörelse
- Passning på tre steg
- Passa med lätt kontakt, passningsarmen ska vara bortom försvararen.
- Studspass
- Kantutspel
- Inspel
- Hopp-passning

Skott

(Poängtera följande: Armens position, fotens isättning, kroppens rotation, spänning i bålen samt armens rotation)

- Avstämnda skott
- Löpskott
- Hoppskott
- Höftskott
- Vikskott
- Skott med armen lång ut (K6)
- Upphoppsskott (M6)

Genombrott

- Hitta ytan, inte försvararen
- Riktningssändring
- Stegisättning
- Kullager/Öststatsfint
- Egen fint

Försvårsspel

- Man-man försvar
- 3-3 Försvar
- Agera försvar, inte reagera i försvar
- Ta bollen i studs
- De olika försvarsteknikerna
- Försvarsinriktad handboll
- Träna i undertal för spelförståelsen samt intensitet
- ALLA spelare ska spela i alla försvarspositioner

Omställningsspel

- Spel utan studs
- Passningar på ytan
- Mer fokus på 2:a fas än 1:a fas
- Alltid finna sig spelbar, viljan att ha och driva bollen uppåt

Spelförståelse

- Max 1-2 val spel, (ex. Skott eller inspel, Inspel eller utspel)
- Egna läget ska vara i första val varje gång.
- Skapa möjlighet med flera val genom att spela med armen fri och ha rätt avstånd i förhållande till motspelare.

Anfallsspel

- Rullespel
- Valsituationer
- Genombrott eller skott
- ALLA spelare ska involveras
- ALLA spelare ska spela på olika positioner

Målvaktsspel, (*Läs sista sidan kring målvaktsspelet*)

Att kunna/förstå/veta:

Låt de som vill prova stå i mål.

Träna på:

Enklare Grundställning - Ha händerna framför kroppen (Händerna som att hålla i boll framför bröstet) om bollen kommer mot ansiktet kan de skydda sig då det kan vara obehagligt när bollen kommer mot dig.



U11-12 (C-ungdom)

Grundläggande förståelse för spelet handboll (TU2/TU3)

Allmänt:

- 2-3 träningspass per vecka
- BRA-metoden
- Seriespel
- Turneringar
- Skapa en god attityd till träning och match
- Spelarna ska fortsatt hantera fler positioner
- Fria spel utan bestämda mönster
- Skapa ett tänk till att spela försvarsspel.

Teknik:

- Greppa
- Fånga
- Dribbla
- Löpteknik
- Fallteknik
- Passningsteknik

Fysik/Motorik:

- Kroppen som redskap
- MAQ-Intro
- Balans
- Koordination
- Rytmik
- Fotarbete
- Öga-Hand
- Boll-hand
- Rumsuppfattning
- Tidsuppfattning
- Hoppa
- Springa
- Kullerbytta
- Snurra
- Riktningsändring

Passningar:

- Statiskt (Olika längder)
- Passning i rörelse
- Passning på tre steg

-
- Hopp-passning med höger och vänster ben
 - Passning med viss kontakt
 - Enklare växelspel, släpp boll med boll och hand bortom försvar i hög position
 - Inspel
 - Utspel
 - Studspass, (Även testa med lätt skruv)
 - Lobbspass
 - Forehand
 - Backhand

Skott K6

- Lång arm, bortre
- Hörg arm, korta
- Smala och stora vinklar
- Studsskott

Skott M6

- Upphoppsskott, med och utan vändning
- Fallskott
- Spärr, (Våga spärra fritt med mycket fysik. Låt spelarna träna på att spärra helt fritt för att lära sig hålla sin position)

Skott 9M

- Avstämt skott
- Stämskott
- Löp-skott
- Hoppskott, Vänster och höger fot i upphopp
- Höftskott
- Skott med uppbackningspass
- Vikskott

Spelförståelse

- 1-2 val
- Egna läget i första hand
- Hanterbara passningsvägar

Genombrott

- Hitta ytan, inte spelaren
- Avståndsbedömning
- Stegisättning
- Kullager/Öststatsfint
- Snurrfint
- Kroppsfint
- Studsfint

Anfallsspel

- Kroppens position mot målet
- Alltid i rörelse
- Grunder i rullningsspel
- Spela i övertal för att hantera valsituationer
- Bollväg och löpväg i rullningsspel

- Löp er fria mot det offensiva försvaret
- Spela med full bredd och anpassat djup
- Inga mönsterspel, fria lösningar

- Olika former av uppbackningar
- Hantera spelet mot lätt kontakt
- Fötternas riktning mot målet

Försvvarsspel

- Korrekt arbetsställning
- Snedställning
- Tackla/Låsa
- Styra/Pressa
- Agera, inte reagera
- Ta bollen i studs
- Hemspring, Forecheck och Backcheck
- 3-3 försvar
- 4-2 försvar
- Grunder i 3-2-1
- Arbeta i undertal för intensitet och valsituationer
- Fotarbete och motorik
- Snedställning
- Vilja spela försvarsspel
- Alltid en offensiv betoning i att spela försvarsspel

Målvakt: *(Läs sista sidan kring målvaktsspel)*

Att kunna/förstå/veta:

- Grundställning
- Paradteknik 9 m,
- Arbetsbåge,
- Passa (Målvaktskast efter mål/räddning)

U13-U14 (B-Ungdom)

Förberedelse och grundläggande förståelse (TU3/TU4)

Allmänt:

B-ungdom är första året då man som Ungdomsspelare får spela USM. Vi har som brytpunkt att Äldsta B-ungdom deltar i USM, men att Yngsta B-ungdom stöttar upp vid behov. Se bilaga för USM.

- 3-4 träningspass per vecka, det fjärde passet ska vara helt fysinriktad
- Seriespel
- Turneringar
- USM
- BRA
- Attityd till träning och match
- Fystester, (Genomgång)
- Vara en förebild
- Spela på flera positioner
- Kombinera flera idrotter
- Introduktion att skapa vana för klister
- Ledar/Domarutbildning

Teknik:

- Bollhantering och kontroll
- Öga-hand
- Boll-hand
- Rumsuppfattning
- Tidsuppfattning
- Fallteknik

Fysik/Motorik:

- Introduktion till fysträning
- Kroppen som redskap
- Skivstång
- MAQ
- Löpträning
- Korta intervaller under högsäsong
- Tidsbaserad distans och längre intervaller under lågsäsong
- Balans
- Knä-axelkontroll
- Fotledskontroll
- Koordination
-

Passningar:

- Statiskt, (Olika längder)
- Passning i hög fart
- Passning på tre steg
- Passning med kontakt
- Hopp-pass, Höger och Vänster ben
- Underarmspass
- Båda händerna
- Enklare växelspel
- Inspel
- Utspel
- Studspass
- Lobb-pass
- Forehand
- Backhand
- Lätt skruv, (Utan klister)
- Bakom ryggen

Skott K6:

- Lång Arm, bortre, (Högt och lågt)
- Hög Arm, närmsta, (Högt och lågt)
- Start ovanifrån/Frikast
- Upphopp fel ben
- Flipp/Lobb
- Studsskott
- 2 avslutsalternativ ska spelaren minst kunna hantera

Skott M6:

- Upphoppsskott
- Fallskott
- Vikskott
- Spärr, med och utan förflyttning efter spärr
- Lobb/Flipp

Skott 9M

- Avstämt skott
- Löpskott
- Stämskott
- Vikskott
- Höftskott
- Underarmsskott
- Hoppskott
- Jämfota-hoppskott
- Skott med kontakt

Spelförståelse:

- Eget läge
- 1-2 val, (3 val kan användas i träning för att stimulera utmaningen.) Ställ spelarna i dem situationerna både offensivt och defensivt.
- Spel i 2-2, 3-3, 4-4, med och utan M6.
- Öppenhet, tvinga spelarna att förstå spelet genom att ha öppna frågor som spelarna får reflektera över. Minska exakta mönster.
- Börja smått jobba spelförståelse i rörelse i lågt tempo för att bygga grunden för omställningsspel offensivt.

Genombrott

- Kliv på ytan, inte spelaren.
- Avståndsbedömning
- Armen fri för att inte bli fastlåst.
- Stegisättning
- Kullager/Östatsfint
- Kroppsfint
- Studsfint
- Snurrfint
- Egen fint

Anfallsspel:

- Individuell Anfallsteknik
- Kontringsspel, Fas 1 och 2
- Spela på fler positioner i anfallet
- Valsituationer
- Uppställt spel, utifrån föreningens riktlinjer.
- Bredd och anpassat djup
- Duellspel
- Inspel
- Utspel
- Uppbackning

Försvårsspel:

- 3-2-1
- 5-1
- Offensivt 6-0
- Vinna alla kamper i duellspel
- Små samarbeten
- Agera, inte reagera
- Forecheck och backcheck
- Fotarbete
- Tackla/Låsa
- Styra/Pressa
- Skärma

-
- Spela på fler positioner i försvaret
 - Offensiv betoning i försvarsspelet
 - Snedställning
 - Vilja att spela försvarsspel

Målvakt: *(Läs mer på sista sidan kring målvaktsspelet)*

Att kunna/förstå/veta:

- Grundställning -
- Arbetsbåge
- Passa (Målvaktskast efter mål/räddning, helkontring)
- Paradteknik 9m o 6m,

U15-U16 (A-ungdom)

(TU5) Övergripande förståelse och medvetenhet om tid och rum

Allmänt:

A-ungdom är tiden i karriären där vi börjar Elitförbereda våra spelare till att över tid komma förbereda till Juniortruppen och förhoppningvis till våra Seniorlag. Till USM får A-ungdom spela med nivåanpassade lag i USM samt delta i Nivåanpassade turneringar utifrån Klubbens riktlinjer.

- 4 träningspass per vecka, ett av passen ska vara helt fysinriktad
- Fystester
- NIU, (för vissa spelare, 2-3 extra träningspass)
- Tematräningar
- Seriespel
- Turneringar
- USM
- BRA
- Attityd till träning och match
- Vara en förebild
- Kombinera flera idrotter
- Ledar/Domarutbildning

Teknik:

- Bollhantering och kontroll
- Öga-hand
- Boll-hand
- Rumsuppfattning
- Tidsuppfattning
- Fallteknik

Fysik/Motorik:

- Fysträning, med instruktörer och på egen hand
- Skivstång
- MAQ
- Löpträning
- Korta intervaller under högsäsong
- Tidsbaserad distans och längre intervaller under lågsäsong
- Balans
- Kroppen som redskap
- Knä-axelkontroll
- Fotledskontroll
- Koordination
- Försäsongsträning under perioden Maj till Augusti

Passningar:

- Statiskt, (Olika längder)
- Passning i Maximal fart
- Passning på tre steg
- Passning med mycket fysik
- Hopp-pass, Höger och Vänster ben
- Underarmspass
- Båda händerna
- Växelspel
- Inspel
- Utspel
- Studspass
- Lobb-pass
- Forehand
- Backhand
- Olika typer av skruvar
- Bakom ryggen, bakom nacken, mellan benen.

Skott K6:

- Lång Arm, bortre, (Högt och lågt)
- Hög Arm, närmsta, (Högt och lågt)
- Start ovanifrån/Frikast
- Upphopp fel ben
- Flipp/Lobb
- Knorr
- Studsskott
- 2 avslutsalternativ ska spelaren minst kunna hantera

Skott M6:

- Upphoppsskott
- Fallskott
- Vikskott
- Spärr, med och utan förflyttning efter spärr
- Lobb/Flipp

Skott 9M

- Avstämt skott
- Anpassa skott efter situation.
- Löpskott
- Stämskott
- Vikskott
- Höftskott
- Underarmsskott
- Hoppskott
- Jämfota-hoppskott
- Skott med kontakt

Spelförståelse:

- Eget läge
- 1-3 val, Ställ spelarna i dem situationerna både offensivt och defensivt.
- Spel i 2-2, 3-3, 4-4, med och utan M6.
- Öppenhet, tvinga spelarna att förstå spelet genom att ha öppna frågor som spelarna får reflektera över. Spela utifrån öppenhet men även situationsbaserade mönster
- Jobba med spelförståelse i rörelse i högt tempo för att hantera för omställningsspel offensivt.
- Kunna hantera olika taktiska direktiv
- Videoanalyser

Genombrott

- Kliv på ytan, inte spelaren.
- Avståndsbedömning
- Armen fri för att inte bli fastlåst.
- Stegisättning
- Kullager/Östatsfint
- Kroppsfint
- Studsfint
- Snurrfint
- Egen fint

Anfallsspel:

- Individuell Anfallsteknik
- Kontringsspel, Fas 1 och 2, hantering i Fas 3
- Börja hitta riktningen i vilken position spelaren kan anpassa, men spelarna ska hantera fler positioner än 1
- Valsituationer, spel i övertal
- Uppställt spel, utifrån föreningens riktlinjer.
- Viss tendens i 7-6
- Bredd och anpassat djup
- Duellspel
- Inspel
- Utspel
- Uppbackning
- Zonbyte och zonförflyttning

Försvvarsspel:

- Offensivt 6-0
- 5-1
- 3-2-1
- Vinna alla kamper i duellspel
- Små samarbeten som övergår i större situationer
- Agera, inte reagera
- Fotarbete
- Tackla/Låsa
- Styra/Pressa
- Skärma
- Bryta mönster och rytm
- Forecheck och backcheck.
- Spela på fler positioner i försvaret
- Offensiv betoning i försvarspelet
- Snedställning
- Vilja att spela försvvarsspel

Målvakt: *(Läs mer på sista sidan kring målvaktsspel)*

- Grundställning
- Arbetsbåge
- Passa (Målvaktskast efter mål/räddning, helkontring)
- Paradteknik 9m o 6m
- Skottförståelse

U18 (Junior-)

(TU6/Mastercoach) *Hög hanteringsgrad och hög kontroll*

Allmänt:

U18-Junior är det Elitförberedande året där utbildningen ska rikta sig att slut-utbilda egna produkter till våra Seniorlag. Träningarna ska bedrivas professionellt och i hög intensitet. I USM spelar Juniorlagen med ett lag där fokusområdet är att vinna. Spelarna ska vara förebilder för dem yngre och ska gå längst fram i ledet till att bygga förståelse för Elitverksamheten.

- 4 träningspass eller fler per vecka, ett av passen ska vara helt fysinriktad
- Fystester
- NIU, (för vissa spelare, 2-3 extra träningspass)
- Tematräningar
- Seriespel
- Turneringar
- USM
- BRA
- Attityd till träning och match
- Vara en förebild
- Kombinera flera idrotter
- Ledar/Domarutbildning

Teknik:

- Hög bollhantering och hög bollkontroll.
- Öga-hand
- Boll-hand
- Rumsuppfattning
- Tidsuppfattning
- Fallteknik

Fysik/Motorik:

- Fysträning, med instruktörer och på egen hand
- Skivstång
- Löpträning
- Korta intervaller under högsäsong
- Tidsbaserad distans och längre intervaller under lågsäsong
- Balans
- Kroppen som redskap
- Knä-axelkontroll
- Fotledskontroll
- Koordination
- Försäsongsträning från April/Maj till Augusti.

Passningar:

- Statiskt, (Olika längder)
- Passning i Maximal fart
- Passning på tre steg
- Passning med kraftig fysik
- Hopp-pass, Höger och Vänster ben
- Underarmspass
- Båda händerna
- Växelspel
- Inspel
- Utspel
- Studspass
- Lobb-pass
- Forehand
- Backhand
- Olika typer av skruvar
- Bakom ryggen, bakom nacken, mellan benen.

Skott K6:

- Lång Arm, bortre, (Högt och lågt)
- Hög Arm, närmsta, (Högt och lågt)
- Start ovanifrån/Frikast
- Upphopp fel ben
- Flipp/Lobb
- Knorr
- Studsskott
- 2-3 avslutsalternativ ska spelaren minst kunna hantera

Skott M6:

- Upphoppsskott
- Fallskott
- Vikskott
- Spärr, med och utan förflyttning efter spärr
- Lobb/Flipp
- Knorr

Skott 9M

- Avstämt skott
- Anpassa skott efter situation.
- Löpskott
- Stämskott
- Vikskott
- Höftskott
- Underarmsskott
- Hoppskott
- Jämfota-hoppskott

- Skott med kontakt

Spelförståelse:

- Eget läge
- 1-3 val, Ställ spelarna i dem situationerna både offensivt och defensivt. Spelarna ska senare spela med fria antalet val för att kunna lära sig behärska spelet i olika tempo.
- Spel i 2-2, 3-3, 4-4, med och utan M6.
- Öppenhet, tvinga spelarna att förstå spelet genom att ha öppna frågor som spelarna får reflektera över. Spela utifrån öppenhet men även situationsbaserade mönster
- Jobba med spelförståelse i rörelse i maximalt tempo för att hantera för omställningsspel offensivt.
- Kunna hantera olika taktiska direktiv
- Videoanalyser.

Genombrott

- Kliv på ytan, inte spelaren.
- Avståndsbedömning
- Armen fri för att inte bli fastlåst.
- Stegisättning
- Kullager/Östatsfint
- Kroppsfint
- Studsfint
- Snurrfint
- Egen fint

Anfallsspel:

- Individuell Anfallsteknik
- Kontringsspel, Fas 1 och 2, hantering i Fas 3
- Börja hitta riktningen i vilken position spelaren kan anpassa, men spelarna ska hantera fler positioner än 1
- Valsituationer, spel i övertal
- Uppställt spel, utifrån föreningens riktlinjer.
- 7-6
- Bredd och anpassat djup
- Duellspel
- Inspel
- Utspel
- Uppbackning
- Zonbyte och zonförflyttning

Försvårsspel:

- Offensivt 6-0
- 5-1
- 3-2-1
- Vinna alla kamper i duellspel

-
- Små samarbeten som ska bygga en större helhet
 - Agera, inte reagera
 - Fotarbete
 - Tackla/Låsa
 - Styra/Pressa
 - Skärma
 - Bryta mönster och rytm
 - Forecheck och backcheck.
 - Spela på fler positioner i försvaret
 - Offensiv betoning i försvarsspelet
 - Snedställning
 - Vilja att spela försvarsspel

Målvakt: (Läs mer på sista sidan kring målvaktsspel)

- Grundställning
- Arbetsbåge
- Passa (Målvaktskast efter mål/räddning, helkontring)
- Paradteknik 9m o 6m
- Skottförståelse
- Spelförståelse

Terminologi

Utifrån Röd-vit Strategi

Passningar:

- Stämpassning, (Fötter i parallellställning)
- Löp-passning, ("Fel" fot fram i rörelse)
- Hopp-passning, (Upphopp med "rätt" fot)

Skott:

- Avstämnda skott, (Med "rätt" fot fram)
- Löpskott, ("Fel" fot i rörelse)
- Hoppskott (Upphopp med "rätt" fot)
- Vikskott, (Kroppen viks över mot skottarmens motsatta sida)
- Höftskott, (Där armbågsleden ligger i linje med höften)
- Underarmsskott, (Där armbågsleden är nedanför höften)

Försvarsspel

Offensiva termer:

3-2-1:

- Backar
- Halvbackar
- Center-halv
- Center

3-3

Fram:

Vänster

Mitt

Höger

Bak:

Vänster

Mitt

Höger

Defensiva termer

Siffror i parantes avser position i internationella termer

- H1 (1)
- H2 (2)
- H3 (3)
- V3 (4)
- V2 (5)
- V1 (6)

Tekniker:

- Styra/Pressa
- Tackla/Låsa
- Avstånd i relation till kroppen
- Fötternas position i relation till spelaren
- Täcka
- Ta bollen i studsens
-

Omställningsspel -> Anfall:

- 1 fas, (Till avslut på 1 passning)
- 2 fas, (Till avslut på 2-4 passningar)
- 3 fas, (Anfallets uppbyggnadsfas)
- 4 fas, (Anfallets avslutningsfas)

Omställningsspel -> Försvar

- Tillbakadragningsfasen
- Forechecking, (När vi möter anfallarna på deras planhalva)
- Backchecking, (När vi möter försvararna på deras planhalva)

Målvaktsspel:

För att målvakten ska kunna rädda bollen är det viktigt att ha koll på sin egen kropp. Målvakten ska kunna ta dig dit den vill, har målvakten kroppskontroll kommer det att göra det lättare för målvakten. Alla målvakter kommer att ha egna stilar men för att kunna ta sig dit man vill och rädda bollen behövs det kroppskontroll. Kroppskontroll och koordination är en viktig del att jobba med från D-ungdom till Senior.

Grundställning 6 m och 9 m.

- Grundställning i kroppen på 9 m parader: (Lätt böjda ben) och träna på att ha händerna framför kroppen, (Händerna som att hålla i boll framför bröstet).
- Grundställning i kroppen på 6 m parader: (Lite mer uppsträckt än på 9m parader och armarna högre upp, ha tummarna i ögonhöjd). Skillnaden på grundställningarna är att på 9 m ska målvakten röra sig i sidled och på 6 m rör sig målvakten uppåt.

Beskrivningar

Grundställning - Ha kroppen i en grundställning som kan ta dig dit du vill.

Paradteknik - Hur du räddar bollen.

Arbetsbåge - Jobbar mot bollförande spelare på planen.

Skottförståelse - Avgöra hur ett skott kan komma.

Spelförståelse - Avgöra och veta hur spelare kommer i situationer som de möter.

Träna på:

Kroppskontroll o koordination - Under hela målvaktens hela karriär.

Passningar - Träna på att passa så målvakten känner sig säker i de olika kasten som målvakten utför.

Paradteknik - Träna på paradteknik i uppvärmningen - Låt uppvärmningen bli en del i målvaktsträningen. Träna även paradteknik utan skott där målvakten känner sig säker att kunna utföra paraden.

Arbetsbåge - Träna på arbetsbåge och få en förståelse för målvakten behöver stå centralt i målvakten mot vad bollen befinner sig.

Skottförståelse - Förstå hur skotten kan komma (raka skott, knorr, armens position).

Ha en plan hur man ska agera vid olika skott.

Spelförståelse - Förstå vad som händer på plan och var spelaren är tänkt att komma att avsluta så man kan förbereda sig.