****

**DEN RÖDA TRÅDEN**

**–**

**MÅLBILD FÖR GUSTAVSBERG HANDBOLLS**

**SPORTSLIGA VERKSAMHET**



**MÅLBILD FÖR GUSTAVSBERG HANDBOLLS**

**SPORTSLIGA VERKSAMHET**

**PROGRAMFÖRKLARING – DEN RÖDA TRÅD VI FÖLJER**

Gustavsbergs IF Handbolls verksamhet skall präglas av snabb handboll där kontring går framför uppställt spel och där utgrupperat försvar förordas framför 6-0 försvar. Vi vill fostra morgondagens spelare i en anda där de vågar ta snabba beslut och kunna göra det oväntade i trängda lägen. Talang är i vår förening det samma som viljan att träna hårt.

**NYCKELBEGREPP SOM SKA PRÄGLA SPELARUTBILDNINGEN I GIF HANDBOLL**

 Mod  Fart  Träningsvillighet  Ansvarstagande

**ÖVERGRIPANDE MÅL FÖR VERKSAMHETEN**

 GIF Handboll ska vara Sveriges bästa förening på att behålla spelare från handbollsskolan till det att de är sistaårsjuniorer.

 Spelarna ska i alla åldersnivåer fostras på ett sätt så att de förstår syftet med det de gör och vågar testa sina kunskaper både under träningar och matcher.

 Ödmjukhet och respekt. Ingen ska lämnas utanför, vare sig på eller utanför planen.

 Föreningen ska prioritera juniorverksamheten och kunna konkurrera på högsta Sverigenivå i juniorsammanhang. Syftet är att hålla en stor bredd, kunna slussa över många spelare till seniorverksamheten och samtidigt erbjuda även landslagsmässiga talanger en stor utmaning på hemmaplan.

 A-laget ska bestå av en stomme av seniorspelare och inte vara beroende av spelare som fortfarande är i junioråldern. Ett a-lag, huvudsakligen bestående av egna produkter, ska kunna konkurrera på division 1-nivå.

**DETTA VILL VI UPPNÅ MED VÅR UTBILDNINGSMODELL**

 Fysiskt vältränade handbollsspelare

 En miljö där alla spelare ges chansen att uppnå sitt individuella maximum

 En helhetstänk där äldre spelare känner ansvar och fungerar som faddrar för yngre spelare.

 En spelare som genomgår GIF Handbolls alla utbildningssteg ska ha kunnat tillskansa sig de fysiska, mentala och handbollsmässiga kunskaperna för att efter junioråldern kliva in i ett elitlag.

**HANDBOLLSSKOLA KLASS: E2**

ÅR 1 (åk 1, 7-8 år)

**TRÄNINGSDOS**

 En timme per vecka

**GRUNDFÄRDIGHETER, ÅR 2**

 Springa  Hoppa  Gripa/hålla  Dribbla/studsa  Fånga  Falla

**PRAKTISKA MÅL, ÅR 1**

 Lek, gärna med boll men inte nödvändigtsvis

 Kunna kasta boll till kompis

 Kunna ta emot boll

 Kunna studsa med boll

 Motorikövningar med och utan boll

 Koordinationsövningar

 Prova på tävlingsmoment + regel- och spelförståelse

 Få spelarna att förstå grunden till spelet handboll: När motståndarna har bollen vill vi ta den från dem, när vi har bollen så vill vi göra mål

**FÖRSVARSSPEL**

Fritt spel – försök ta tillbaka bollen från den som har den

**ALLMÄN PERSONLIGHETSUTVECKLING**

 Lära känna varandra  Ta hänsyn  Ge och ta beröm  Samarbete  Lagkänsla

**CUPER**

 Gustavsbergs Handbollskolecup

*intern träningscup som ansvarig för handbollskolan anordnar för gruppen och dess nya tränare helgen innan Sporrong cup i Nacka.*

 Sporrong Cup

*Turnering i Nacka för 7-9-åringar i början av maj*

 Gurrabollen

*Internturnering i Gustavsberg Handbolls regi i slutet av maj*

**UTBILDNING FÖR LEDARE**

 Handboll för barn - *utbildning i Stockholms handbollförbunds regi.*

**TRÄNARE**

 Ledare från föreningen håller i verksamheten

 Intresserade föräldrar rekryteras under hösten som ledare och tar efter hand över ansvaret för träningar och administration runt laget

 Faddertränare, spelare från äldsta B-flicksnivån (14-15 år) hjälper till under träningarna.

**EXEMPEL PÅ LEKAR OCH ÖVNINGAR ÅR 1**

** Vanlig kull**

** Toalettkull**

Blir man kullad sätter man sig ner skräddare och håller upp en arm – man blir fri när en kompis sätter sig i knät och drar ner armen.

** Banankull**

När man blir kullad så sträcker man upp båda armarna mot taket – för att bli fri måste en kompis komma och dra ner armarna till sidan och säga: ”skala banan.”

** Svarte man**

Alla ställer sig på ena långsidan eller kortsidan, sedan väljer man någon som blir svarteman och ställer sig i mitten med ryggen mot övriga – svarteman säger: vem är rädd för svarteman? Övriga svarar: inte jag! Och så ska övriga försöka ta sig till andra sidan utan att bli kullad av svarteman. Blir man kullad blir även den personen svarteman.

Leken fortsätter tills att det bara finns en person kvar som springer och övriga är svarteman.

** Olika stafetter med och utan boll**

Springa, krypa, studsa med boll, baklänges,på ett ben, kräftgång, hålla bollen med en hand mm

** Doppboll**

Dela upp i 2 grupper/lag (flera stationer om de är många)

Innan man passar bollen till kompis så ”doppar” man bollen på huvudet. Missar man så går bollen till andra laget. Inga mål finns – enbart passningar och fri yta tränas.

** Sammarbetsövningar**

Exempel: Stafetten ”bygga orm”. Förste man i ledet börjar springa runt kon, springer tillbaka tar näste man i handen sedan springer man tillsammans runt konen, tillbaka och hämtar näste man i ledet, slutligen så är alla med i denna orm och första laget som kommer runt konen och tillsammans i sammanhängande orm vinner.

** Hinderbana**

Kullerbytta, studsa på bänkar, över/under hinder, hoppa i rockringar, studsa bana genom koner, rulla på matta, mm

** Passa boll till kompis som står/sitter mitt emot**

Vanlig pass,studs pass, ligga på mage och passa varandra, passa bollen mot vägg och ta emot mm

** Passa tränare**

Studsa runt i salen fram till tränare och passa och få tillbaka pass – studsa vidare till annan tränare och passa och få tillbaka bollen osv.

Lägg gärna till att de ska säga sina namn när de passar så lär ni er snart barnens namn ☺

 Kortleksleken

Dela upp gruppen i mindre grupper, sprid ut 2-3 kortlekar i mitten, en i varje lag springer fram till högen med korten – tar ett kort och tittar på om det är spader/hjärter/klöver/ruter – sedan har ni tränare gjort upp 4 stationer tex om de får ett hjärter kort så ska de göra 5 kullerbyttor, spader så ska de göra 10 upphopp mm. De tar med sig kortet tillbaka till sitt lag och lägger de in en hög, nästa man som springer in till mitten och hämtar ett kort och gör den övningen man ska göra.

Att förbereda: rita på ett papper tex klöver och skriv bredvid vad de ska göra så att de kan titta om de är osäkra, samt att varje ansvarig tränare vid varje station håller i ett ritat kort av tex klöver så att barnen hittar snabbt. Det laget som samlar mest kort vinner!

**HÄR HITTAR DU FLER LEKAR**

www.lekarkivet.se

**HANDBOLLSÅR 2 KLASS: E1**

ÅR 2 (åk 2, 8-9 år)

**TRÄNINGSDOS**

 Två pass om vardera en timme per vecka

**GRUNDFÄRDIGHETER, ÅR 2**

 Springa  Hoppa  Gripa/hålla  Dribbla/studsa  Fånga  Falla

**PRAKTISKA MÅL, ÅR 1**

 Skapa VI känsla!  Sammarbetsövningar  Lek med och utan boll

 Träna passningar  Träna mottagningar  Öva Bollkontroll

 Träna handbollsregler  Hantera boll i rörelse  Öva på tävlingsmoment

 Öva på spelförståelse  Alla får vara med!  Träna upp motoriken

 Få spelarna att förstå grunden till spelet handboll: När motståndarna har bollen vill vi ta den från dem, när vi har bollen så vill vi göra mål

**FÖRSVARSSPEL**

Man/man-spel

**ALLMÄN PERSONLIGHETSUTVECKLING**

 Lära känna varandra  Ta hänsyn  Ge och ta beröm  Samarbete  Lagkänsla

**CUPER**

 Sporrong Cup

*Turnering i Nacka för 7-9-åringar i början av maj*

 Gurrabollen

*Internturnering i Gustavsberg Handbolls regi i slutet av maj*

 Eken Cup

*Turnering i Nacka för 7-9-åringar i början av maj*

**UTBILDNING FÖR LEDARE**

 Handboll för barn - *utbildning i Stockholms handbollförbunds regi.*

*För att vara ledare med större ansvar för ett lag inom GIF Handboll ska man ha genomgått denna utbildning.*

**TRÄNARE**

 Föräldraledare

 Faddertränare, spelare från yngsta A-flicksnivån (15-16 år) hjälper till under träningarna.

**EXEMPEL PÅ LEKAR OCH ÖVNINGAR HANDBOLLSÅR 2**

** Sammarbetsövning**

Förflytta sig från en plats till en annan med endast en matta och utan att nudda golvet

** Namnlekar**

** Passningsövningar**

Stillastående och i rörelse

** Öva 3 steg och skott mot mål**

** Studsa med boll, 3 steg och skott mot mål**

** Studsa i konbana och passa mot vägg**

** Matcher med enbart de nödvändigaste reglerna**

Öva tre steg, tre sekunder, målgårdslinjer, avkast i mitten efter mål. Bygg på reglerna en i taget!

** 3 mot 3 – passa boll inom sitt lag**

Andra laget ska försöka ta bollen, finns ej mål =öva fri yta.

** Spökboll**

** Kasta bollar på yoga boll**

Man lägger bänkar på varsin sida i hallen, delar upp gruppen i två lag, i mitten placerar man en yoga boll, på signal så kastar varje lag från varsin sida bakom bänkarna handbollar på yogabollen som förflyttar sig med denna kraft. När yogabollen nuddar ena lagets bänk så får motsatta laget en poäng. Börja om från början och kör tex första laget till 5 poäng vinner. När man kastat sin boll springer man genast och hämtar en ny och kastar på nytt.

** Bollkastning**

Man ställer ut bänkar i mitten på spelplanen, man delar upp spelarna i två lag på varsin sida av bänkarna, på signal så kastar man över sin boll till andra sidan – sedan gäller det att så fort som möjligt få över bollar som kommer över på sin planhalva till andra sidan. Detta går på tid – när tex två minuter har gått så blåser man i pipan och alla fryser till is och får inte kasta fler bollar. Varje lag räknar sina bollar som finns på sin planhalva, det lag med minst bollar på sin sida vinner.

** Krigarbollen**

Tränaren har två led som står på varsin sida om en (bakom tränaren) Tränaren har en boll i handen, när tränaren kastar/rullar ut bollen framför sig så ska förste man i varje led springa det snabbaste man kan och se vem som fångar bollen först. Även fast att man är först på bollen så kanske man tappar den så det gäller att inte ge sig, när man krigat färdigt om bollen så ger den som vunnit den tillbaka till tränaren och så ställer man sig sist i ledet = tränar kämpaanda och att ej ge sig. Försök att undvika skador och var på en rolig nivå.

** Stafetter**

** Kullekar**

Till exempel danskull, spegelkull, tunnelkull mm

** Tågleken**

Man får bara studsa på linjerna i hallen, när tränaren ropar ut följande meningar så händer följande:

- Tåget spårar ur – alla lägger sig ner med bollen i handen och rullar fram till en annan linje där man reser på sig och börjar studsa med bollen på nytt.

- Strömavbrott – alla vänder håll tvärt. Se upp för krockar! Man får ej gå förbi eller om varandra – krockar man får den ena backa tills man hittar en ny linje.

- Tåget skenar – man studsar det snabbaste man kan på linjen utan att krocka och tappa boll.

Använd fantasin och hitta på ytterligare händelser ☺

** Studsövningar**

Alla har en varsin boll och studsar runt i salen huller om buller, på signal ändrar tränaren vad man gör tex: studsa med en hand, studsa med varannan hand, kasta upp boll i luften och fånga, för bollen i en åtta runt sina egna ben, studsa snabbt, studsa lågt/högt, studsa baklänges, hitta en tränare att passa till, kasta upp bollen och klappa händerna innan man fångar, rulla bollen på golvet och stanna bollen tex med knät, magen, handen, huvudet mm

# Regler – tränarna agerar spelare, en tränare är domare, man har bestämt innan vilka händelser man vill illustrera och visa, tränarna spelar och ”gör fel” – domaren blåser och gruppen får gissa vad som hände = på så sätt så blir inte enskild individ utsatt utan tränarna visar reglerna på ett enkelt och förståeligt sätt. Brukar uppskattas oerhört och många skratt ekar i hallen ☺

** Kullerbytta och skott**

Göra kullerbytta på tjock matta, ta sig upp och ta tre steg och skjuta.

** Solfjäder**

Man delar upp gruppen i mindre grupper. Varje grupp tar ett mål. Spelarna har varsin boll, ställer sig på rätt sida om målgårds linjen. Tex den som står längst till höger börjar skjuta, när förste man skjutit mot mål skjuter nästa osv. När alla skjutit mot mål så hämtar alla sina bollar och man börjar om från början. Målvakten får träna, samt skytten tränar att skjuta där målvakten ej står.

** Enkel skottövning**

Alla står på led, varje spelare har en varsin boll, förste man passar tränaren – springer fram lite och får tillbaka bollen av tränaren, 3 steg och skott mot mål.

Spelaren hämtar bollen och ställer sig sist i ledet. Alla som vill ska turas om att stå i mål

Viktigt – Avsluta alltid träningen med en lek där ALLA har roligt tillsammans!

**HANDBOLLSÅR 3 KLASS: D2**

ÅR 3 (åk 3, 9-10 år)

**TRÄNINGSDOS**

 Två pass om vardera en timme per vecka

**GRUNDTEKNIK, ÅR 3**

 Greppa/fånga  Bollkontroll med mjuk boll  Kast/skotteknik

 Passningsteknik  Hoppkoordination  Löpkoordination

**PRAKTISKA MÅL, ÅR 3**

* Skapa vi känsla och att alla får vara med!
* Träna passningar/mottagningar
* Öva bollkontroll med olika bollar (både mjuka och hårda).
* Träna motoriken och grundfärdigheter; hoppa, springa, kasta, fånga, slå, rulla, skjuta, falla, studsa och passa.
* Skotteknik, avstämt och hoppskott.
* Hantera boll i rörelse.
* Öva försvarsspel; man-man
* Öva fritt anfallspel; rörelse utan boll för att bli fri och hitta luckor
* Öva handbollsregler och hur vi gör på planen i olika situationer.
* Öva på spelförståelse.
* Introducera och prova på storplan, större ytor och hård boll (vårtermin)

**FÖRSVARSSPEL**

Man/man-spel (tjej/tjej..)

**ALLMÄN PERSONLIGHETSUTVECKLING**

* Samarbete
* Lära känna varandra
* Ta hänsyn
* Lagkänsla
* Ge och ta beröm
* Positiv attityd (inte klaga på domare och spelare)
* Våga!

**CUPER**

* Skurucupen (Turnering i Nacka i September)
* Hallbybollen (Turnering i Jönköping i december, sova över cup)
* Tyresöcupen (Turnering i Tyresö i Februari)
* Eken cup ( Turnering på Gubbängsfältet i juni)

**UTBILDNING FÖR LEDARE**

Handboll för barn- utbildning i Stockholms handbollsförbunds regi.

*För att vara ledare med större ansvar för ett lag inom GIF Handboll ska man ha genomgått denna utbildning.*

**TRÄNARE**

Föräldratränare + ungdomstränare

**EXEMPEL PÅ ÖVNINGAR HANDBOLLSÅR 3**

* Samarbetsövningar/lekar av olika slag.
* Skottövningar med olika bollar. Skjut både på mål och mot väggar. Tänk på att hålla arnen högt!
* Balansövningar, balansgång på olika sätt. Ex, studsa boll på bänk eller på golvet.
* Öga-hand-fot motorik; Kasta/passa- fånga stillastående och i rörelse, studsa och dribbla stillastående och i rörelse, skjuta på olika vis. Görs bäst i stationer eller bana, så att det inte blir för långa köer.
* Koordinationsövningar med snabba fötter; följa olika rörelser i en vald följd. ex. Hoppa jämfota, ner på mage, upp, täck skott, vänd, skidåkare m.m.
* Kombinationsövningar; hinderbana, stafetter, lekar, försök ta med bollen i allt!
* Öva man-man; match 3 mot 3 på en liten avgränsad yta. Laget ska passa bollen mellan varandra och det andra laget ska försvara i man-man.

- Efter 10 pass inom laget får det andra laget bollen.

- Den som klara 10 pass inom laget får en poäng

- mål genom att lägga bollen i en rockring.

OBS! Denna övning tränar både försvar och anfall, då spelarna måste röra sig utan boll för att bli spelbara.

* Vid spel på miniplan, pausa och öva fasta situationer som frikast, avkast och inkast. Hur agerar man då som försvarare eller anfallare?

**HANDBOLLSÅR 4 KLASS: D1**

ÅR 4 (åk 4, 10-11 år)

**TRÄNINGSDOS**

 2-3 pass om vardera en timme per vecka

**STRUKTUR PÅ TRÄNINGARNA**

**GRUNDTEKNIK, ÅR 4**

 Greppa/fånga (hård boll)  Kastkoordination (hård boll)

 Rumsuppfattning storplan  Löpkoordination storplan

 Falllkoordination/-teknik  Bollkontroll över större områden

**PRAKTISKA MÅL, ÅR 4**

* Känna trygghet med stor plan och hård boll
* Ingen har specifika positioner utan alla ska testa alla positioner
* Extra fokus på grundteknik för att inte ”tappa” tekniken i o m hård boll
* Öva på bollkontroll i rörelse
* Fortsatt spel med ett lag i minplansserie för att alla skall kunna utvecklas
* Intoducera enklare konditionsträning (löpning)
* Introducera enklare styketräning (knäövningar, KAP och MAQ)

**FÖRSVARSSPEL**

* Introducera positionsspel 3-3

**ANFALLSSPEL**

* Introducera kontringsspel (mottagning, bolltransport och avslut)
* Rörelse med och utan boll (skapa ytor)
* Våga utmana och avsluta

**ALLMÄN PERSONLIGHETSUTVECKLING**

* Samarbete och lagkänsla
* Ge och ta beröm
* Positiv attityd (inte klaga på domare eller medspelare)
* Våga misslyckas (vilket är att lyckas göra det man inte vågade)
* Börja ”tänka handboll” och varför vi gör som vi gör

**CUPER**

* Skurucupen  
  *Turnering i Nacka i början av säsongen*
* Skadevi cup  
  *Sova-borta-cup i Skövde i samband med höstlov*
* Hallbybollen  
  *Sova-borta-cup i Jönköping under trettonhelgen*
* Tyresöcupen  
  *Turnering i Tyresö i samband med sportlovet*
* Irstablixten  
  *Sova-borta-cup i Västerås i maj månad*
* Eken cup   
  *Utecup i juni månad på Gubbängsfältet*

**UTBILDNING FÖR LEDARE**

* Större delen av tränargruppen skall ha gått handboll för barn

*För att vara ledare med större ansvar för ett lag inom GIF Handboll ska man ha genomgått denna utbildning.*

* Minst en i tränargruppen skall påbörja eller planera att påbörja TS 1 under denna säsong

**TRÄNARE**

Föräldratränare + ungdomstränare

**ÖVNINGAR HANDBOLLSÅR 4**

* Övningar från utbildningarna i Handboll för barn / TS1

**HANDBOLLSÅR 5 KLASS: C2**

ÅR 5 (åk 5, 11-12 år)

*Den här perioden är mycket lämplig för INLÄRNING. Individen tycker om att träna på rörelser av olika slag. Värt att komma ihåg är att nervsystemet ännu inte är helt färdigutvecklat. Det påverkar spelarens sätt att behärska snabba rörelser med händer och fötter.*

**TRÄNINGSDOS**

 3 pass om vardera en timme per vecka (varav ett ”frivilligt”)

 1 fyspass per vecka

**STRUKTUR PÅ TRÄNINGARNA**

 Fokus på individuell utveckling och individuell handbollsteknik

**GRUNDTEKNIK, ÅR 5**

 Kunna studsa och dribbla bollen framåt och bakåt med båda händerna

 Koordination, ex kunna hoppa på vänster ben och studsa med höger hand

 Utveckla passningsteknik från tidigare träningsår. Lägga till hoppass / pass med fel hand

 Studsinspel mellan försvarare, Studsutspel och vanliga utspel till kantspelare

**ANFALLSTEKNIK, ÅR 5**

 Skott från nio meter

Behärska: Avstämt skott, hoppskott på dominant ben, skott i steget

Prova på: Upphopp på ”fel” ben, underarmsskott, vikskott

 Skott från sex meter

Behärska: Inhopp från linjen med armen högt, upphoppsskott

Prova på: Fallskott, vikskott, skott efter returtagning

 Kantskott

Behärska: Kantskott med armen högt

Prova på: Start från struten, start från frikastlinjen

 Genombrott

Behärska: Se luckan, stegisättning, kullager, egna finter, snurrfint

Prova på: Omvänd stegisättning

 Individuell teknik, mittsexa

Prova på: Medrörelse och motrörelse

**FÖRSVARSTEKNIK, ÅR 5**

 Behärska: Grundställning, stöta-backa, sidledsarbete, säkra, snedställa

 Prova på: Täcka, låsa, gå runt M6 och ur spärr, värdera

**MÅLVAKTSTEKNIK, ÅR 5**

 Grundställning

 Frånskjut på rätt ben

 Teknik för att rädda högt/lågt

 Ta stolpe/rädda långa vid kantskott

 Gå högt och offensivt på M6:ans arm

 Koordinera/rädda med arm-fot

 Hämta kasta ut med rätt teknik, prioritera

I denna ålder sker urval med de som vill bli målvakt, men det är fortfarande mycket bra om de även spelar ute.

**KOLLEKTIV TEKNIK, ÅR 5**

 Anfall

Börja träna på grundläggande anfallsstarter

Samarbete 2-2, 3-3

Utgångspositoner

Rörelse utan boll

Komma med fart

 Försvar

Offensivt försvarsspel

Utgångspositioner i 3-3 och 3-2-1

Samarbeten 2-2 och 3-3

Börja träna Man-man

Situationsanpassat försvarsspel

 Kontring  
Träna på utgångspositioner

**ALLMÄN PERSONLIGHETSUTVECKLING ÅR 5**

* Samarbete och lagkänsla
* Ge och ta beröm
* Positiv attityd (inte klaga på domare eller medspelare)
* Våga misslyckas (vilket är att lyckas göra det man inte vågade)
* Börja med individuella utvecklingssamtal med spelarna

**CUPER ÅR 5**

* Skurucupen  
  *Turnering i Nacka i början av säsongen*
* Skadevi cup  
  *Sova-borta-cup i Skövde i samband med höstlov*
* Hallbybollen (eller annan föreningsgemensam cup)  
  *Sova-borta-cup i Jönköping under trettonhelgen*
* Tyresöcupen  
  *Turnering i Tyresö i samband med sportlovet*
* Irstablixten  
  *Sova-borta-cup i Västerås i maj månad*
* Eken cup   
  *Utecup i juni månad på Gubbängsfältet*

**UTBILDNING FÖR LEDARE ÅR 5**

* Minst en i tränargruppen, helst fler ska slutföra TS 1-utbildningen under denna säsong
* Samtliga som jobbar som tränare för laget ska ha genomgått minst handboll för barn

**TRÄNARE ÅR 5**

Föräldratränare

**ÖVNINGAR HANDBOLLSÅR 5**

* Övningar från TS1 samt från övningsarkiv på nätet,

ex http://www.dragoerhb.dk/s

**HANDBOLLSÅR 6 KLASS: C1**

ÅR 6 (åk 5, 12-13 år)

*Den här perioden är mycket lämplig för INLÄRNING. Individen tycker om att träna på rörelser av olika slag. Värt att komma ihåg är att nervsystemet ännu inte är helt färdigutvecklat. Det påverkar spelarens sätt att behärska snabba rörelser med händer och fötter.*

*Detta år väntar också Newbody Cup, distriksmästerskap, i samband med detta är toppning ej tillåtet. Fokus ska mer ligga på speltid för många än på sportsliga resultat vid denna ålder.*

**TRÄNINGSDOS**

 3 pass om vardera en timme per vecka (varav ett ”frivilligt”)

 1 fyspass per vecka

**STRUKTUR PÅ TRÄNINGARNA**

 Fokus på individuell utveckling och individuell handbollsteknik

**GRUNDTEKNIK, ÅR 6**

 Kunna studsa och dribbla bollen framåt och bakåt med båda händerna

 Koordination, ex kunna hoppa på vänster ben och studsa med höger hand

 Utveckla passningsteknik från tidigare träningsår. Lägga till hoppass / pass med fel hand

 Studsinspel mellan försvarare, Studsutspel och vanliga utspel till kantspelare

**ANFALLSTEKNIK, ÅR 6**

 Skott från nio meter

Behärska: Avstämt skott, hoppskott på dominant ben, skott i steget

Prova på: Upphopp på ”fel” ben, underarmsskott, vikskott

 Skott från sex meter

Behärska: Inhopp från linjen med armen högt, upphoppsskott

Prova på: Fallskott, vikskott, skott efter returtagning

 Kantskott

Behärska: Kantskott med armen högt

Prova på: Start från struten, start från frikastlinjen

 Genombrott

Behärska: Se luckan, stegisättning, kullager, egna finter, snurrfint

Prova på: Omvänd stegisättning

 Individuell teknik, mittsexa

Prova på: Medrörelse och motrörelse

**FÖRSVARSTEKNIK, ÅR 6**

 Behärska: Grundställning, stöta-backa, sidledsarbete, säkra, snedställa

 Prova på: Täcka, låsa, gå runt M6 och ur spärr, värdera

**MÅLVAKTSTEKNIK, ÅR 6**

 Grundställning

 Frånskjut på rätt ben

 Teknik för att rädda högt/lågt

 Ta stolpe/rädda långa vid kantskott

 Gå högt och offensivt på M6:ans arm

 Koordinera/rädda med arm-fot

 Hämta kasta ut med rätt teknik, prioritera

I denna ålder sker urval med de som vill bli målvakt, men det är fortfarande mycket bra om de även spelar ute.

**KOLLEKTIV TEKNIK, ÅR 6**

 Anfall

Börja träna på grundläggande anfallsstarter

Samarbete 2-2, 3-3

Utgångspositoner

Rörelse utan boll

Komma med fart

 Försvar

Offensivt försvarsspel

Utgångspositioner i 3-3 och 3-2-1

Testa även offensivt 6-0-försvar

Samarbeten 2-2 och 3-3

Börja träna Man-man

Situationsanpassat försvarsspel

 Kontring  
Träna på utgångspositioner

**ALLMÄN PERSONLIGHETSUTVECKLING ÅR 6**

* Samarbete och lagkänsla
* Ge och ta beröm
* Positiv attityd (inte klaga på domare eller medspelare)
* Våga misslyckas (vilket är att lyckas göra det man inte vågade)
* Fortsätt med individuella utvecklingssamtal med spelarna

**CUPER ÅR 6**

* Newbody Cup

Distriktsmästerskap för lag på C-nivå

* Skurucupen alt inbjudningsturnering på försäsongen
* Skadevi cup  
  *Sova-borta-cup i Skövde i samband med höstlov*
* Hallbybollen (eller annan föreningsgemensam cup)  
  *Sova-borta-cup i Jönköping under trettonhelgen*
* Tyresöcupen  
  *Turnering i Tyresö i samband med sportlovet*
* Irstablixten  
  *Sova-borta-cup i Västerås i maj månad*
* Ev Aranäs Open  
  *Utomhusturnering i Kungsbacka*
* Eken cup   
  *Utecup i juni månad på Gubbängsfältet*

**UTBILDNING FÖR LEDARE ÅR 6**

* Minst en i tränargruppen, helst fler, ska påbörja TS 2-utbildningen under denna säsong
* Samtliga som jobbar som tränare för laget ska ha genomgått minst handboll för barn

**TRÄNARE ÅR 6**

Föräldratränare + ungdomstränare

**ÖVNINGAR HANDBOLLSÅR 6**

* Övningar från TS1/TS2 samt från övningsarkiv på nätet,

ex http://www.dragoerhb.dk/s

**HANDBOLLSÅR 7 KLASS: B2**

ÅR 7 (åk 7, 13-14 år)

*Inriktning mot favoritpositioner på planen påbörjas.*

*I denna ålder ökar risken för att tappa spelare. Viktigt att inom laget tidigt skapar strategier för att undvika detta.*

**TRÄNINGSDOS**

 3 handbollspass om vardera 1-1,5 timme per vecka

 1-2 fyspass varje vecka

**STRUKTUR PÅ TRÄNINGARNA**

 Fokus på individuell utveckling, individuell handbollsteknik och spelförståelse

**GRUNDTEKNIK, ÅR 7**

 Passningar  
Utveckla passningsteknik från tidigare träningsår. Lägga till växlingspass och passningsfint

 Inspel  
Studsinspel mellan försvarare, instick och studs mellan benen

 Utspel

Vanlig pass, studspass och pass med fel hand

**ANFALLSTEKNIK, ÅR 7**

 Skott från nio meter

Behärska: Avstämt skott, hoppskott på dominant ben, skott i steget, upphopp på ”fel” ben, underarmsskott, vikskott och förmågan att kunna placera skottet

 Skott från sex meter

Behärska: Inhopp från linjen med armen högt, upphoppsskott, fallskott, vikskott, skott efter returtagning och förmågan att kunna placera skottet

 Kantskott

Behärska: Kantskott med armen högt, start från struten, start från frikastlinjen, högt och långt inhopp med armen högt, skott insida/utsida (kunna placera skottet)

 Genombrott

Behärska: Se luckan, stegisättning, kullager, egna finter, omvänd stegisättning

 Individuell teknik, mittsexa

Behärska: Medrörelse och motrörelse, spärr

Prova på: Nedhåll och att kunna fånga bollen med en hand

**FÖRSVARSTEKNIK, ÅR 7**

 Behärska: Grundställning, stöta-backa, sidledsarbete, säkra, snedställa, täcka, låsa, gå runt M6 och ur spärr, värdera

**MÅLVAKTSTEKNIK, ÅR 7**

 Slajda

 Klar skillnad mellan offensiv/deffensiv taktik

 Gå högt eller lågt mot M6:an

 Släppa lite lucka vid korts mot kantskytt

 Hämta och kast boll från det ställe den befinner sig

 Delta enkelt i uppspel, möta passa vidare/tillbaka

**KOLLEKTIV TEKNIK, ÅR 7**

 Anfall

*Fortsatt arbete med grundläggande anfallsstarter*

**Övergångsspel:**

Kantövergång

Mittövergång

Diagonalövergång

**Utveckla samarbetet mellan:**

9M och M6

9M och K6

K6 och M6

 Försvar

Betoning på offensivt försvar

Arbeta med grunderna i 6-0 och 3-2-1

Enkla lösningar

Situationsanpassat försvarsspel

Påbörja samarbetet med målvakt

 Kontring  
Kontring med 1:a och 2:a fas

Spontankontring

**ALLMÄN PERSONLIGHETSUTVECKLING ÅR 7**

* Samarbete och lagkänsla
* Ge och ta beröm
* Positiv attityd (inte klaga på domare eller medspelare)
* Våga misslyckas (vilket är att lyckas göra det man inte vågade)
* Fortsätt med individuella utvecklingssamtal med spelarna

**CUPER ÅR 7**

* Skurucupen alt inbjudningsturnering på försäsongen
* Skadevi cup  
  *Sova-borta-cup i Skövde i samband med höstlov*
* Hallbybollen (eller annan föreningsgemensam cup)  
  *Sova-borta-cup i Jönköping under trettonhelgen*
* Tyresöcupen  
  *Turnering i Tyresö i samband med sportlovet*
* Irstablixten  
  *Sova-borta-cup i Västerås i maj månad*
* Ev Aranäs Open  
  *Utomhusturnering i Kungsbacka*
* Eken cup   
  *Utecup i juni månad på Gubbängsfältet*

**UTBILDNING FÖR LEDARE ÅR 7**

* Minst en i tränargruppen, helst fler, ska avsluta TS2-utbildningen under denna säsong
* Samtliga som jobbar som tränare för laget ska ha genomgått minst handboll för barn

**TRÄNARE ÅR 7**

Föräldratränare + ungdomstränare

**ÖVNINGAR HANDBOLLSÅR 7**

* Övningar från TS1/TS2 samt från övningsarkiv på nätet,

ex http://www.dragoerhb.dk/s

**HANDBOLLSÅR 8 KLASS: B1**

ÅR 8 (åk 8, 14-15 år)

*Lag i denna åldersklass deltar i USM för B-flickor.*

*I denna ålder ökar risken för att tappa spelare. Viktigt att inom laget aktivt jobba för att undvika detta.*

**TRÄNINGSDOS**

 3 handbollspass om vardera 1-1,5 timme per vecka

 1-2 fyspass varje vecka

**STRUKTUR PÅ TRÄNINGARNA**

 Fokus på individuell utveckling, individuell handbollsteknik och spelförståelse

**GRUNDTEKNIK, ÅR 8**

 Passningar  
Utveckla passningsteknik från tidigare träningsår. Lägga till växlingspass och passningsfint

 Inspel  
Studsinspel mellan försvarare, instick och studs mellan benen

 Utspel

Vanlig pass, studspass och pass med fel hand

**ANFALLSTEKNIK, ÅR 8**

 Skott från nio meter

Behärska: Avstämt skott, hoppskott på dominant ben, skott i steget, upphopp på ”fel” ben, underarmsskott, vikskott och förmågan att kunna placera skottet

 Skott från sex meter

Behärska: Inhopp från linjen med armen högt, upphoppsskott, fallskott, vikskott, skott efter returtagning och förmågan att kunna placera skottet

 Kantskott

Behärska: Kantskott med armen högt, start från struten, start från frikastlinjen, högt och långt inhopp med armen högt, skott insida/utsida (kunna placera skottet)

 Genombrott

Behärska: Se luckan, stegisättning, kullager, egna finter, omvänd stegisättning

 Individuell teknik, mittsexa

Behärska: Medrörelse och motrörelse, spärr

Prova på: Nedhåll och att kunna fånga bollen med en hand

**FÖRSVARSTEKNIK, ÅR 8**

 Behärska: Grundställning, stöta-backa, sidledsarbete, säkra, snedställa, täcka, låsa, gå runt M6 och ur spärr, värdera

**MÅLVAKTSTEKNIK, ÅR 8**

 Slajda

 Klar skillnad mellan offensiv/deffensiv taktik

 Gå högt eller lågt mot M6:an

 Släppa lite lucka vid korts mot kantskytt

 Hämta och kast boll från det ställe den befinner sig

 Delta enkelt i uppspel, möta passa vidare/tillbaka

**KOLLEKTIV TEKNIK, ÅR 8**

 Anfall

*Fortsatt arbete med grundläggande anfallsstarter*

**Övergångsspel:**

Kantövergång

Mittövergång

Diagonalövergång

**Utveckla samarbetet mellan:**

9M och M6

9M och K6

K6 och M6

 Försvar

Betoning på offensivt försvar

Arbeta med grunderna i 6-0 och 3-2-1

Enkla lösningar

Situationsanpassat försvarsspel

Påbörja samarbetet med målvakt

 Kontring  
Kontring med 1:a och 2:a fas

Spontankontring

**ALLMÄN PERSONLIGHETSUTVECKLING ÅR 8**

* Samarbete och lagkänsla
* Ge och ta beröm
* Positiv attityd (inte klaga på domare eller medspelare)
* Våga misslyckas (vilket är att lyckas göra det man inte vågade)
* Fortsätt med individuella utvecklingssamtal med spelarna

**CUPER ÅR 8**

* Ungdoms-SM för B-flickor
* Skurucupen alt inbjudningsturnering på försäsongen
* Hallbybollen (eller annan föreningsgemensam cup)  
  *Sova-borta-cup i Jönköping under trettonhelgen*
* Tyresöcupen  
  *Turnering i Tyresö i samband med sportlovet*
* Rödspätte Cup i Fredrikshamn eller Berlin Cup
* Eken cup   
  *Utecup i juni månad på Gubbängsfältet*

**UTBILDNING FÖR LEDARE ÅR 8**

* Minst en i tränargruppen, helst fler, ska ha genomgått TS2-utbildningen
* Samtliga som jobbar som tränare för laget ska ha genomgått minst handboll för barn

**TRÄNARE ÅR 8**

Föräldratränare + ungdomstränare + gästtränare från äldre lag och närmre samarbete med klubbens utvecklingschef/a-flickstränare.

**ÖVNINGAR HANDBOLLSÅR 8**

* Övningar från TS1/TS2 samt från övningsarkiv på nätet,

ex http://www.dragoerhb.dk/s

**HANDBOLLSÅR 9-10 KLASS: A2/A1**

ÅR 9 (åk 9 och år 1 på gymnasiet, 15-17 år)

*På denna nivå slås första åra a-flickor och andra års a-flickor samman till ett lag.*

*Lag på denna åldersnivå deltar i USM för A-flickor och har ett nära samarbete med klubbens juniorlag.*

*Laget tränas av klubbens utvecklingschef samt assisterande tränare och fystränare.*

**TRÄNINGSDOS**

 3-4 handbollspass om vardera 1-1,5 timme per vecka

 1-3 fyspass varje vecka

**STRUKTUR PÅ TRÄNINGARNA**

 Automatistering, spelförståelse

**GRUNDTEKNIK, ÅR 9-10**

 Passningar  
Utveckla passningsteknik från tidigare träningsår.

*Alla passninsgvarianter kan ske i progression enligt följande - mot varandra - axlar mot varandra - i fart*

 Inspel  
Studsinspel mellan försvarare, instick och studs mellan benen, flip och knorr

 Utspel

Vanlig pass, studspass och pass med fel hand och pass bakom ryggen

**ANFALLSTEKNIK, ÅR 9-10**

 Skott från nio meter

Behärska sedan tidigare: Avstämt skott, hoppskott på dominant ben, skott i steget, upphopp på ”fel” ben, underarmsskott, vikskott, kunna placera skottet

Ny tekniker: Måtta lågt, skjut högt, måtta högt, skjut lågt, hoppskott efter ett steg, jämfotahopp, ”Japan”

 Skott från sex meter

Behärska sedan tidigare: Inhopp från linjen med armen högt, upphoppsskott, fallskott, vikskott, skott efter returtagning och förmågan att kunna placera skottet

Ny teknik: Skott med den icke dominanta handen

 Kantskott

Behärska sedan tidigare: Kantskott med armen högt, start från struten, start från frikastlinjen, högt och långt inhopp med armen högt, skott insida/utsida (kunna placera skottet)

Nya tekniker: Upphopp med icke dominant ben, lobb, flip och knorr

 Genombrott

Behärska sedan tidigare: Se luckan, stegisättning, kullager, egna finter, omvänd stegisättning

Nya tekniker: Snurrfint, hoppskottsfint

 Individuell teknik, mittsexa

Behärska: Medrörelse och motrörelse, spärr, nedhåll och att kunna fånga bollen med en hand

**FÖRSVARSTEKNIK, ÅR 9-10**

 Behärska: Grundställning, stöta-backa, sidledsarbete, säkra, snedställa, täcka, låsa, gå runt M6 och ur spärr, värdera

**MÅLVAKTSTEKNIK, ÅR 9-10**

*Utveckla tänka/agera som målvakt*

**Teknik:**

Släppa lucka/uppe nere, täppa vid kanstskott

Tvinga skytten till "ditt" alternativ

Sjunka/växa mot m6

Höftslajda

Komma ut offensivt och följa med i sida

Nå första fas från alla positioner

Droppassa till förstafas

Delta i uppspel

Ta yta/bryta uppspel

Börja med metodik mot straffskytte

**KOLLEKTIV TEKNIK, ÅR 9-10**

 Anfall

*Fortsatt arbete med grundläggande anfallsstarter*

**Övergångsspel:**

Kantövergång

Mittövergång

Diagonalövergång

**Utveckla samarbetet mellan:**

9M och M6

9M och K6

K6 och M6

Växelspel:

**Mittväxel**

Dubbel mittväxel

Polsk växel

Diagonalväxel

Kantväxel inåt

Kantväxel utåt

Linjeväxel

**Isärdragspel:**

"Jugge-start"

 Försvar

Offensivt försvarsspel

Behärska 3-2-1, 5-1, 6-0 samt prova 4-2

Tryggt samarbete med målvakt

 Kontring  
Kontring med 1:a och 2:a fas

Spontankontring

Kollektiv kontring

**ALLMÄN PERSONLIGHETSUTVECKLING ÅR 9-10**

* Samarbete och lagkänsla
* Ge och ta beröm
* Positiv attityd (inte klaga på domare eller medspelare)
* Våga misslyckas (vilket är att lyckas göra det man inte vågade)
* Fortsätt med individuella utvecklingssamtal med spelarna

**CUPER ÅR 9-10**

* Ungdoms-SM för A-flickor
* Skadevi Cup
* Skurucupen alt inbjudningsturnering på försäsongen
* Hallbybollen (eller annan föreningsgemensam cup)
* Rödspätte Cup i Fredrikshamn eller Berlin Cup
* Eken cup   
  *Utecup i juni månad på Gubbängsfältet*

**UTBILDNING FÖR LEDARE ÅR 9-10**

* Minst en i tränargruppen, helst fler, ska ha genomgått TS2-utbildningen

**TRÄNARE ÅR 9-10**

Laget tränas av klubbens utvecklingschef samt assisterande tränare och fystränare.