

# Röda Tråden

Styrdokument för tränare gällande Härryda HK's handbollsverksamhet för barn, ungdom och senior.



## Innehåll

1	Inledning .....	3
2	Föreningen .....	3
3	Riktlinjer .....	3
3.1	Individanpassning .....	3
3.2	Långsiktig utveckling .....	3
3.3	Kvalitativ tränings- och tävlingsinriktning.....	4
3.4	Mål .....	5
4	Tänkvärda saker att fundera på som ledare .....	5
5	Värdegrund .....	5
5.1	Fair play på och bredvid spelplanen .....	5
5.2	Fair play på läktaren.....	6
5.3	Förväntningar på föräldrar.....	6
5.4	Förväntan på spelare .....	7
5.5	Lagaktiviteter .....	7
6	Röda tråden.....	8
6.1	Material för tränare .....	8
6.2	Säsongspanering .....	8
6.3	Övningsbanker .....	8
6.4	Utvecklingstrappan .....	9
6.5	Kunskapskrav för respektive träningsstadium .....	9
6.5.1	Träningsstadium: Grundrörelsestadium 0–6 år .....	10
6.5.2	Träningsstadium: Lekstadium 7-10 år.....	10
6.5.3	Träningsstadium: Grundträningsstadium 9–14 år .....	10
6.5.4	Träningsstadium: Uppbyggnadsstadium 13–18 år .....	13
6.5.5	Träningsstadium: Prestationsstadium 16–22 år .....	18
6.5.6	Träningsstadium: Högprestationsstadium 20- år.....	22

## 1 Inledning

Detta dokument är främst till för klubbens tränare i syfte att förklara klubbens ambitioner med verksamheten. Dokumentet kan också ses som en guide för hur lag och spelare skall hanteras genom alla åldrar från barn upp till senior samt ge några tankvärda tips på vägen.

Mycket av det som tas upp i detta dokument är sunt förnuft, men också sådant som man får till sig när man går handbollsförbundets ledarutbildningar. Klubben rekommenderat starkt att gå utbildningarna som motsvarar den nivå av spelare som man tränar.

## 2 Föreningen

Härryda Handbollsklubb bildades ur Sävehof/Landvetter 1998 för att skapa en plats i Härryda för ungdomar att kunna spela handboll. Klubbens vision är "Härryda Handboll, det självklara valet för alla – alltid!".

Verksamhetsidéen är att Härryda Handbollsklubb ger barn, ungdomar och vuxna möjlighet att uppleva och utvecklas inom den bästa av idrotter, handboll! Klubben är en lokalt förankrad breddförening som står för glädje, engagemang och kamratskap i ett livslångt idrottande.

Utöver ovan kan Härryda HK:s värdegrund, policys och stadgar med mera läsas i klubbens separata publikationer som finns på Härryda HKs hemsida (<https://www.laget.se/HarrydaHK>).

## 3 Riktlinjer

### 3.1 Individanpassning

Det finns stora skillnader i biologisk ålder inom varje årskull. Vi utvecklas olika fort och vid olika tidpunkter. Det är tränarnas ansvar att skaffa sig kunskap om optimal mottaglighet för olika typer av träning. Det är klubbens ansvar att ge tränarna förutsättning att få kunskapen, till exempel i form av utbildningar. Utifrån ett långsiktigt och individorienterat perspektiv ska vi träna på rätt saker vid rätt tidpunkt. Härrydans målsättning är ett lag per åldersgrupp där samträning vid behov inte utesluts men fokus skall vara god, kunskapsbaserad individanpassning utefter ålder, fysiska förutsättningar och spelomognad. Vid seriespel bör SHF:s åldersindelning följas.

För att nå en så optimal utveckling som möjligt ska hela verksamheten utgå från varje enskild individ. Det är tränarnas ansvar att utveckla så många spelare som möjligt så långt som möjligt. Ett individorienterat förhållningssätt medför även en positiv utveckling för det enskilda laget samt ger en föreningsutveckling i rätt riktning.

### 3.2 Långsiktig utveckling

Uppgiften är att höja träningsstillståndet från år till år, till den gräns för prestationsförmågan som sätts av det genetiska taket.

Under barn- och ungdomsåren utvecklas alla spelare i olika takt. Motorik, fysik och speluppfattning utvecklas så olika från individ till individ att det är omöjligt att i ett tidigt skede kunna se vem som kommer att nå högst kompetensnivå. Med detta som bakgrund strävar vi efter att låta alla spelare utvecklas i sin takt utan att se för mycket till tidiga resultat. Det är viktigt att vi har en stimulerande och utvecklande verksamhet för hela åldersperioden från barn upp till junior så att vi inte förlorar spelare som har en sen utvecklingsfas.

För att nå högsta möjliga prestationsförmåga i handboll krävs det många års träning av alla färdigheter som efterfrågas. Tex individuell teknik, spelförståelse, styrka, spänst mm. Den långsiktiga

utvecklingen är inte bara en förståelse för olika stadiers innehåll, utan även en kunskap om individens och kollektivets handbollstekniska utveckling.

Utvecklingen för individen får inte hämmas av att man ska vinna matcher. Vi utvecklar för framtiden i stället för att vinna för stunden. Prestation och utveckling är viktigare än resultatet i varje enskild match.

I åldersspannet upp till 14 år rekommenderar klubben starkt att spelarna ska syssla med fler idrotter. Allsidig och regelbunden fysisk aktivitet (gärna varje dag) främjar barnens prestation och utveckling både på kort och lång sikt. Därmed skall deltagande och krock med andra idrotter inte belasta spelaren negativt vid till exempel matchuttagning och matchdeltagande.

Ju äldre spelarna blir så ökar träningsmängden och vid 15-16 år har många spelare bestämt sig för vilken idrott de skall hålla på med. Är det så att de ändå önskar hålla på med annan idrott jämte handboll måste tränare ha en dialog med spelaren med tanke på risk för överträning och spelarens hälsa.

I de högre åldrarna tvingas ingen att välja idrott men vi prioriterar de som väljer handboll före annan idrott.

### 3.3 Kvalitativ tränings- och tävlingsinriktning

Anpassa träning och match som stämmer överens med spelarens mognads- och utvecklingsnivå. För optimal stimulans och utveckling ska vi eftersträva att träna/tävla med och mot spelare som befinner sig på samma mognads- och utvecklingsnivå. Spelet handboll ställer höga tekniskt-taktiska krav både när det gäller individuell teknik och kollektivt kunnande. För tidig fokusering på träning av spelmönster och kombinationer, som ofta kan vara vinstgivande i unga år, leder oftast till brister i den individuella tekniken. Detta får negativa effekter på spelaren när denne blir äldre. Dock så behöver spelarna hela tiden och kontinuerligt tillämpa sin individuella teknik i samarbete med andra genom kollektivt spel. Den individuella tekniken blir då mer funktionell och spelförståelsen utvecklas. Spelmönster och kombinationer bör tidigast introduceras vid 13-14 år ålder. För att utveckla bra teknisk/taktiska färdigheter krävs det flera års träning och inte minst rätt nivåanpassning på metoder och övningar.

Inom ungdomsidrott nämns ibland begreppen "nivågruppering", "toppning" och "selektiv coachning".

Nivågruppering innebär att man delar in spelargrupper efter deras kompetens vid en viss tidpunkt under säsongen utan att det påverkar den sammantagna tränings-/matchtiden. Alla tränar och spelar lika mycket. I seriespel för vissa åldrar går det att anmäla sig till olika svårighetsnivåer. Syftet med nivåindelning är att hantera det faktum att alla individer utvecklas olika. Tanken är att man skall spela så jämna och roliga matcher som möjligt mot lag som är på samma nivå. Det skall vara lika utmanande och lärorikt att spela en match i nivå 3 för en spelare som inte kommit så långt i sin handbollskunskap som för en mer erfaren spelare att spela i nivå 2 eller 1. Ledorden i nivåindelning är alltså: Jämna matcher, roligt och samma utmaning för individen.

Nivåindelning är inte samma sak som toppning! I HHK stödjer vi handbollsförbundets tankar och följer dessa riktlinjer så att all kan utvecklas utifrån sina förutsättningar. En viktig lärdom är dock att se till att man alltid roterar runt sina spelare på ett genomtänkt sätt om man har flera lag i olika nivåer. Vi tränare skall inte skapa känslan av "2 lag i laget"

Toppning innebär att någon/några spelare får till exempel avsevärt mer matchtid etcetera på bekostnad av andra spelare. Genom att planera träning och matcher i god tid kan man undvika

toppning. Generellt sätt skall alla som deltar regelbundet i träningen samt följer föreningens normer få möjlighet att spela när matchtillfälle ges. Inom barn- och ungdomshandboll arbetar vi efter principen att: "Alla skall spela – ingen utvecklas som handbollsspelare genom att sitta på bänken i ett vinnande lag".

Genom att använda sig av "selektiv coachning" under matcherna, så kan man låta en del spelare få mer speltid i vissa matcher och andra spelare få mer speltid i andra matcher. Det viktiga är att anpassa speltid efter förmåga och motstånd. Alla spelare ska få mäta sig med bra såväl som mindre bra motstånd. Ingen spelare ska bli sittandes på bänken en hel match, vi strävar efter likvärdig matchtid under säsongen oavsett hur långt man har kommit i utvecklingen.

### 3.4 Mål

Härryda HKs mål med verksamheten är att vi ska ha ett lag i varje åldersklass.

## 4 Tänkvärda saker att fundera på som ledare

Det är viktigt att tänka på att barn är barn och inte små vuxna. Många av oss har en stor erfarenhet av handboll men det är inte säkert att denna typ av handboll är riktad mot barn.

Inom svensk handboll delar vi in våra aktiva i:

- Barnhandboll (6–12 år)
- Ungdomshandboll (13–18 år)
- Vuxenhandboll (19– år)

Varför är det då viktigt att känna till detta? Jo för att man bedriver träning, coaching, metodik, pedagogik mm på olika sätt beroende på vilken typ av handboll vi jobbar med.

Detta kan låta naturligt, men erfarenheten säger att man använder den kunskap man har, eller hur? Då menar vi att titta på landslaget eller en div 3-träning och sedan applicera denna typ av handboll på barn eller ungdomar inte är bra. Därför tror vi att detta material kan vara till stor hjälp i din ledargärning så att vi tillsammans möter barnens behov och tränar rätt.

Förutom detta material finns det bra utbildningar att gå för denna form av handbollsträning som kan läsas längre fram. Handbollsförbundet släpper utbildningar kontinuerligt och klubben uppmuntrar alla tränare att utbilda sig och skaffa den utbildning som passar för den åldersnivå av spelare som ni tränar. Vi tror att det är viktigt att satsa på utbildade ledare för att klubben skall utvecklas hälsosamt och attrahera spelare och ge dem ett livslångt intresse för sporten.

## 5 Värdegrund

Klubbens värdegrund är:

- Glädje och engagemang
- Demokrati och delaktighet
- Livslångt idrottande
- Välmående förening – välmående medlem

Baserat på, och utöver klubbens värdegrund finns det ett antal viktiga parametrar att ha i minnet. Både för sig själv, och alla andra som kommer i kontakt med vår sport.

### 5.1 Fair play på och bredvid spelplanen

Vi fostrar barn och ungdomar till duktiga handbollsspelare. Det är dock lika viktigt att vi i ett tidigt skede bygger grunden för hur man agerar på och kring handbollsplanen utöver det

handbollstekniska. Generellt så skall vi som förening, dvs ledare, spelare, föräldrar med flera agera på ett sportsligt sätt som resulterar i att föreningen uppfattas ha en god stämning på/utanför planen och att vi alltid spelar ett schysst spel. Med schysst spel avses att följa regler, inte filma eller fuska till sig fördelar, använda ett vårdat språk samt givetvis respektera domarnas beslut, speciellt med tanke på att handboll är en snabb och fysisk sport som är svår att döma. Domarna gör hela tiden ögonblicksbedömningar och i en sport med fysisk närbkontakt så förekommer svårbedömda situationer, såväl på ungdomsnivå som på elitnivå. Ansvaret på ledare och spelare att det blir en schysst match, det ansvaret ligger inte på domarna.

I unga år så skall leken prioriteras under matchsituationer och det "tuffa" utelämnar man helt. Varningar och utvisningar skall inte behöva förekomma på denna nivå. Det är viktigt att ledare och föräldrar tar ett stort ansvar i denna tidiga ålder. Ofta är också domarna på denna nivå mycket unga och det händer givetvis att domarna missar regelöverträdelser. Protester mot domslut eller försök att påverka domare är inte acceptabelt. Alla skall alltid respektera domaren och dennes uppgift.

I lite äldre klasser anpassar man spelet allt eftersom spelarna får en ökad spelförståelse, en annan fysik samt bättre kan skilja på fysiskt och fult spel. Grundregeln är att vi har en god stämning på/utanför planen och att vi spelar ett schysst spel. Vi hånar inte våra motståndare och vi tackar alltid motspelare och domare efter en match. Om man skadar en motspelare så ber man alltid tydligt om ursäkt. Så tufft spel att det endast begränsas av domaren förmåga att sätta nivå på spelet accepteras inte inom ungdomshandboll, det hör hemma på elitnivå. Som ett led i detta ska alla, ledare såväl som spelare, vara väl införstådda i föreningens synsätt på beteende och agerande i samband med matcher och träningar. Som tränare efter en match som dömts av en ungdomsdomare uppskattas det oftast av domarna att få konstruktiv kritik på deras domarinsats. Men tänk på hur du formulerar dig i samtalet med domarna.

## 5.2 Fair play på läktaren

Lika viktigt som att vi sköter oss på planen är vårt beteende på läktaren samt utanför planen. Som förälder skall vi givetvis stötta vårt lag med applåder, positiva tillrop mm. Bra prestationer brukar alltid ge spontana applåder till det egna laget, men applådera gärna även motståndarnas barn när de är duktiga. I barn- och ungdomshandboll skall det alltid vara positiva tongångar på läktaren, även om det i matcher kan bli heta situationer.

Fair play på läktaren handlar också mycket om relationen mellan domare och publik. I barn- och ungdomshandboll så har vi domare i åldern 14-18 år, dvs barn och ungdomar. Dessa unga killar och tjejer gör sitt allra bästa, men bedöms ofta från läktaren som om de vore fullfjädrade elitdomare. Som publik respekterar vi alltid domarna och deras domslut.

## 5.3 Förväntningar på föräldrar

Börja med att tänka efter. För vems skull tävlar barnen? För din eller sin egen? Vilket är viktigast för dig som förälder? Att pressa ditt barn till kortsiktiga segrar eller att stödja och uppmuntra i både med- och motgång för att kanske få en harmonisk samhällsmedborgare som fortsätter att idrotta även efter junioråldern.

- Alltid stödja ditt barn när det vill idrotta, eftersom det är ett av de bästa alternativ som erbjuds idag.
- Alltid uppmuntra att gå till träning. Om barnet inte vill gå, kontakta ledarna och ta reda på orsaken.
- Följ med på matcher och resor, du får då kontakt med ledarna och andra föräldrar.

- Coacha och styr inte ditt barn eller laget från läktaren utan låt ledarna genomföra matchen som de har planerat. Uppmaningar från läktaren går ofta tvärt emot vad ledaren har sagt att spelarna skall göra. Detta är svårt för barnet, då barnet lärt sig lyda sina föräldrar, men även att lyssna på sin ledare.
- Acceptera rollfördelningen spelare/ledare/förälder.
- Inte kritisera ditt barn efter match. Du vet aldrig vilka uppgifter denne fått av sin ledare.
- Efter matchen, fråga hellre "hade du kul?" än det vanliga "gjorde du några mål?" Tänk på att handboll är en lagsport där spelet kräver att man "offrar sig" för att sätta lagkamraten i ett bra läge.
- Inte hetsa till uppgifter barnet ännu inte är moget för. Även om det under ungdomsåren inte blir en massa segrar, så var glad att barnen håller på med idrott i stället för att hänga på gator och torg.
- Inte sitta på läktaren och kritisera domare och motspelare. Dessa är inga fiender. Utan domare och motståndare kan vi inte tävla.
- Stötta klubbens mål och riktlinjer.
- Stötta klubbens arbete mot droger och doping (och givetvis uppträda drogfritt).
- Ta del av den information som ges ut.
- Medverka aktivt vid match, försäljning i kiosk, som funktionär och andra klubbaktiviteter. Föräldrarnas engagemang är jätteviktigt för klubben och inte minst barnen.
- Att man inte kan vinna jämt det vet vi alla. Ändå är det ibland svårt att komma ihåg det efter en förlust. Tänk då på att man ofta lär sig mer av en förlust än av en seger. Barn har också ofta lättare än oss vuxna att glömma en förlust och se framåt. Trösta, stötta och muntra upp i alla lägen är vår roll som goda handbollsföräldrar.
- Om ditt barn väljer att sluta spela, meddela gärna orsaken till berörda lags ledare.

#### 5.4 Förväntan på spelare

Som spelare i Härryda HK får du en bra och utvecklande handbollsutbildning. Du kommer in i en gemenskap med nya kamrater, får träna handboll och spela matcher. Du kommer få god kondition och fysik. Föreningen har en förväntan att du som spelare ställer upp på att:

- vara en god kamrat
- ta hänsyn till ledare och övriga spelare
- lyssna på och följa de instruktioner dina ledare ger
- respektera motståndare i andra lag
- spela ett rent och schysst spel
- använda ett vårdat språk på och utanför plan
- respektera domare och deras arbete
- med stolthet representera klubben

#### 5.5 Lagaktiviteter

Härryda HK uppmanar alla lag att stötta den sociala delen genom olika former av lagaktiviteter även utanför match och träning. Sådana aktiviteter kan vara att gå och bada en kväll, grilla korv, gå och titta på elitseriematcher, anordna en pizzakväll med film hemma hos någon, spela frisbeegolf eller andra saker tillsammans. Detta är aktiviteter som är enkla att genomföra och främjar den sociala gemenskapen.

En annan typ av social aktivitet är handbollscup. Härryda HK uppmanar lagen att delta på cuper. Man kan välja cuper nära Göteborg om man i tidig ålder inte vill sova över, till mer exotiska resmål när åldern och intresset är inne.



Dessa aktiviteter stöttar klubbens värdegrund samt bidrar till ett livslångt idrottande!

## 6 Röda tråden

### 6.1 Material för tränare

För att underlätta för tränare att planera sina träningar finns en uppsjö av källor med handbollsövningar att ta till. I följande kapitel finner ni information om allt från planeringar till övningar och checklistor att nyttja.

### 6.2 Säsongspanering

Att göra en bra säsongspanering och hålla sig till den är väldigt viktigt och skapar en trygghet genom säsongen. Oavsett hur det går på matcher så håller man sig till sin planering. Självklart kan man göra avsteg från planen om man känner att laget behöver träna något speciellt som inte fungerade på någon match till exempel. Men säsongspaneringen gör att alla tränarna i laget samt spelare vet vad dom kan förvänta sig i stort och tränare vet vilket område man skall fokusera på när och sätta ihop träningarna baserat på det. Spelare uppskattar oftast repetition så de hinner nöta in färdigheter i stället för att hoppa från den ena övningen till den andra utan att ordentligt få träna in färdigheter.

#### **Hur man gör säsongspanering, sidan 13 i HandbollsMalins utbildningsmaterial**

<https://www.laget.se/HarrydaHK-Ledare/Document>

--> Utbildning & träningsplaner allmänt --> Utbildning HandbollsMalin 2022.pdf

#### **Mall för säsongspanering**

<https://www.laget.se/HarrydaHK-Ledare/Document>

--> Utbildning & träningsplaner allmänt --> Säsong och veckoplan HandbollsMalin 2022.xlsx

### 6.3 Övningsbanker

Här följer ett antal tillgängliga källor för handbollsövningar att nyttja.

#### **Handbollsövningar**

<http://www.dragoerhb.dk/>

En dansk sida som kanske en av de mest kända källorna till handbollsövningar där många är animerade. Mycket finns även översatt till svenska.

<https://utbildning.sisuforlag.se/handboll/tranare/tranarutbildning/>

Svenska handbollsförbundets utbildningsportal med videos på övningar som man får inloggning till när man går de olika tränarutbildningarna.

Svenska handbollsförbundets utbildningsmaterial – När ni går tränarkurserna får ni också studiematerial i olika former med massa övningar i att plocka ifrån.

<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/>

Norges Handbollsforbund har en sida men mycket bra information. Till höger på sidan så hittar man länkar till mer information och övningar. Det finns även färdiga planerade träningar för vissa åldersgrupper.

<https://www.laget.se/HarrydaHK-Ledare/Document>

I mappen "Dokument/Träningsmaterial" är tanken att vi samlar på oss eget bra material som kan nyttjas av oss tränare.

<https://www.instagram.com/handbollsmalin/>

HandbollsMalin har massa bra övningar i videoform att plocka från.



## Skadeförebyggande övningar

<https://www.handballresearchgroup.com/>

En sida med program för knä- och axelkontroll för handbollsspelare.

<https://fittoplay.org/sports/handball/handball/>

Skadeförebyggande uppvärmningsövningar.

### 6.4 Utvecklingstrappan

Utvecklingstrappan enligt Svenska Handbollsförbundet är stadiindelad och intentionen är att utveckla utövaren optimalt och förklara hur utövaren bör träna under barn- och ungdomsåren för att kunna få ut sin maximala kapacitet som vuxen.

Utvecklingstrappan är inte uppbyggd på stadier som är övningsbaserat och relaterat till kronologisk ålder, utvecklingstrappan består av 6 faser som är baserade på individens mognadhetsnivå, bestående av specifika biologiska, psykologiska, motoriska/fysiska utvecklingsnivåer. Modellen har också som mål att minska risken för skador och ge barn och ungdomar ett livslångt intresse för idrott och motion, en tydlig väg till bättre idrott, bättre hälsa och bättre prestation.

Barn, ungdomar och vuxna behöver göra rätt saker vid rätt tid för att utvecklas i sin sport eller aktivitet – oavsett om dom vill bli fotbollsspelare, ishockeyspelare, handbollsspelare, dansare, gymnaster. Utvecklingstrappan har som mål att beskriva vad utövaren bör träna på vid en viss ålder och stadie/nivå.

Ålderssiffrorna som anges är ungefärliga. De är beroende av flera faktorer - hur många år man har tränat, den biologiska mognadsåldern o s v.

Utvecklingstrappan informerar också vilken utbildningsnivå som är lämplig för respektive ålder av spelare man tränar. Försök att gå utbildningen i början av det åldersspann som den täcker.

Fas	Ålder	Träningsstadium	Lag	Utbildning
1	0-6	Grundrörelsestadium	Aktivitetskola	
2	7-10	Lekstadium	U7-U10	Tränarutbildning 1
3	9-14	Grundträningsstadium	U9-U14	Tränarutbildning 2 och 3
4	13-18	Uppbyggnadsstadium	U13-U18	Tränarutbildning 4 och 5
5	16-22	Prestationsstadium	U16-U19, Senior-lag	Tränarutbildning 6
6	20-	Högprestationsstadium	Senior-lag	MasterCoach

### 6.5 Kunskapskrav för respektive träningsstadium

I följande kapitel kan man läsa sig till syfte och kunskapskrav för den ålderskategori man tränar. Kan vara väldigt bra att ha som ett stöd att titta på då och då när man behöver. Kunskapsförteckningen kan man använda som planeringsunderlag samt checklista vad spelarna i respektive ålder bör träna på och kunna.

Begreppen i kunskapsförteckningen täcks i tränarutbildningarna för respektive åldersspann. Att notera är att det i kunskapskraven refereras till skolprocessen som är en enklare mindre komplex inläring, samt klubbprocessen som är ett fortsättningsstadium med mer komplex tillämpning/utförande.

Respektive kapitel är indelat i tre delar:

- Vilket träningsstadium det handlar om

- Syftet med träningen i detta stadium
- Kunskapskraven i detta stadium

### 6.5.1 Träningsstadium: Grundrörelsestadium 0–6 år

<b>Träningsstadium: Grundrörelsestadium 0–6 år</b>
<b>Syfte</b> Grundfärdigheter, motoriska grunder är färdigheter som att gå, springa, hoppa och balansera, men även att rulla, rotera, stödja, hänga, klättra, kasta och fånga. Det gäller att lära sig dessa olika grunder och få möjlighet att pröva dem i olika sammanhang och i olika miljöer.

### 6.5.2 Träningsstadium: Lekstadium 7-10 år

<b>Träningsstadium: Lekstadium 7-10 år</b>		
<b>Syfte</b> Lära sig att kombinera grundfärdigheterna och få möjlighet att pröva dem i olika sammanhang och i olika miljöer på ett lekfullt sätt.		
<b>Grundteknik</b> - springa - hoppa - gripa/hålla - dribbla/studsa - fånga - falla	<b>Koordination</b> - timing eller kopplingsförmåga - rumsorienteringsförmåga - balans och jämviktsförmåga - reaktionsförmåga - anpassning och variationsförmåga - differentieringsförmåga - rytmisk förmåga	<b>Samla rörelseerfarenheter</b> - bollvaneövningar - lekar, löp, kast, hopp till musik, terräng, vatten, lugna, sånglekar - hinderbanor

### 6.5.3 Träningsstadium: Grundträningsstadium 9–14 år

<b>Träningsstadium: Grundträningsstadium 9–14 år</b>
<b>Syfte</b> Lära många tekniska grundformer.
<b>Anfallsspel</b> + Målsättning med anfallsspel + Anfallets fyra olika faser  <b>Kontring Fas 1 och 2</b> - Returtagning och kontring + grundpositioner i en traditionell 3–3 kontring från ett 6-0-försvar + grunder kontring + metodisk träning av kontring (allmänna övningar) + metodisk träning av helkontring + samarbete utifrån långa utkast mellan fas 1- och 2-spelare + samarbete utifrån kort utkast mellan fas 1- och 2-spelare som avslutar + samarbete mellan fas 1- och 2-spelare, där fas 2-spelare avslutar + metodisk träning av korta kontringar på en planhalva med avslut mot eget mål  <b>Fas 3 – uppbyggnadsfasen</b>

- Grunduppställningar och benämning av anfallsspelarna
  - 3-3 uppställning
    - + boll och löpvägar i 3-3
    - + rörelse med och utan boll
    - + rätt vänd mot målet
    - + bra eller dåligt spelavstånd till: bollen, motspelaren, medspelaren, målet, linjerna
  - 2-4 uppställning
    - + rörelse med och utan boll
    - + rätt vänd mot målet
    - + bra eller dåligt spelavstånd till: bollen, motspelaren, medspelaren, målet, linjerna
    - + bredd – djup
    - + spelskugga

#### **Fas 4 – avslutningsfasen**

- Individuell anfallsteknik – passningar
  - Passningar
    - + stämpassningar
    - + hoppassningar
    - + forehand och backhandspassningar
    - + löppassningar
    - + växlingar
    - + metodisk träning av passningar
    - + individutvecklande passningar
    - + okonventionella passningar
    - + metodisk träning av passningar
- Individuell anfallsteknik
  - Skott
    - + stämnskott
      - stämnskott på parallella ben
    - + löpskott
    - + hoppskott för niometersspelare
      - armen i högt läge
    - + metodisk träning av 9 m skott
    - + kantskott för kantspelare (K6)
      - signalsystem
      - rakt kantskott
      - med armen långt ut
      - skott med "gammal" skruv (tumskruv)
      - armen långt ut, skott på insidan
      - armen högt, lobb
    - + metodisk träning av kantskott
    - + skott från linjen (M6)
      - mottagning av inspel
      - metodisk träning mottagning av inspel
      - fallskott
      - upphoppsskott
    - + metodisk träning av fallskott och upphoppsskott

- Individuell anfallsteknik
  - genombrott
    - + grundläggande inläring
    - + grundläggande inlärningsmodeller
    - + personliga finter
      - kroppsfinter
      - metodisk träning av kroppsfinter
    - + skottfinter
      - skottfint på golvet
      - metodisk träning av skottfint på golvet
      - metodisk träning av skottsatsning vid hoppsskottsfint
    - + enkelfinter
      - stegisättning
      - öststatsfint (riktning) med nedstuds
      - metodisk inläring av stegisättning med skolprocessen
      - skott på mål efter inläring med skolprocessen
      - metodisk inläring av öststatsfint med klubbprocessen
      - skott på mål efter inläring med klubbprocessen

#### **Fas 4 – Avslutningsfasen – samarbete**

- Grunder anfall
  - samarbete
    - + metodisk träning av samarbete i anfall
    - + samarbete K6 och 9M
    - + samarbete 9M – uppbackningar och vändningar
    - + samarbete 9M – vändningar
    - + samarbete 9M – växlingar
    - + samarbete M6 och 9M
    - + samarbete 9M, M6 och K6

#### **Försvarsspel**

##### Målsättning Tränarskolan 1 försvarsspel

- Försvarets delas in i fyra olika faser (5-8)
- Fas 8 Försvarsformer
- Olika försvarsuppställningar
- Övningar i de olika försvarsformerna man-man, zonförsvar och kombinerat försvar
- Fas 8 – försvarsuppställningar
- Försvarsuppställning inom "man-man" försvar - Försvarsuppställningar inom "zonförsvar"
  - 3-3, 3-2-1, 4-2, 5-1, 6-0
- Försvarsuppställning inom "kombinerat" försvar
  - 5+1, 4+2, 3+3, 6 mot 7
- Försvarsuppställning vid 6-5 resp. 5-6
- Individuell teknik
- Indelning av individuella försvarsuppgifter
- Utgångspositioner/beredskapsställning
  - Parallell ställning
  - Diagonal ställning
- Rörelse i försvaret
  - Rörelse i djupled

- Baklänges och sidledslöpning
- Riktningssändringar
- Försvarsspelarens hopp
- Metodisk träning/inläring av parallellställning, diagonalställning, rörelse i försvaret och försvarsspelarens hopp
- Tillbakadragandet
  - Returtagning/tillbakalöpning
  - Metodisk träning/inläring av returtagning/tillbakalöpning
- Överlämna/överta/överblick
  - Metodisk träning/inläring av överlämna/överta/överblick
- Tackla och låsa
  - Metodisk träning/inläring av att tackla och låsa
- Stöta och säkra
  - Metodisk träning/inläring av att säkra, fotarbetsrörelse bakåt och i sidled
- Täcka
  - Metodisk träning/inläring av att täcka
- Ta bollen i studsens
  - Metodisk träning/inläring av att ta bollen i studsens
- Grunder försvar
- Man-man försvar
  - Metodisk träning av man-man spel
- Zonförsvar 3–3
  - Individens rörelse och uppgifter samt lite av samarbete i försvar
  - Metodisk träning/inläring av 3–3 zon försvar
- Grunder zon försvar 3-2-1
  - Metodisk träning/inläring av 3-2-1 försvar

#### 6.5.4 Träningsstadium: Uppbyggnadsstadium 13–18 år

##### **Träningsstadium: Uppbyggnadsstadium 13–18 år**

##### **Syfte**

Målinriktad bred uppbyggnad av handbollens prestationsfaktorer, fördjupad teknisk skolning av handbollen.

##### **Anfallsspel Fas 2 (Avslutningsfasen)**

Individuell anfallssteknik, funktion

- Fyra huvudområden
- Passningar
- Passningar efter enkelfinter/dubbelfinter
  - stegsättning med hoppassning
  - öststatsfint med hoppassning
  - Metodisk träning av stegsättning med hoppassning och öststatsfint med hoppassning
- Passningar efter skottfinter
  - skottfint inåt - går utåt
  - skottfint utåt - går inåt
  - Metodisk träning av passning efter skottfinter åt vänster och höger
  - Växlingar efter stegsättning
- Växlingar efter öststatsfint
  - Metodisk träning av växlingar efter stegsättning, växlingar efter öststatsfint

- Skott
- Stämškott (9m)
  - vikskott
  - höftskott
  - underarmsskott
  - dolt skott
  - måtta lågt - skjut högt
  - stämškott med ett steg i sidled (höger/vänster)
  - Metodisk träning av Vikskott, Höftskott, Underarmsskott, Dolt skott, Måtta lågt
  - skjut högt, Stämškott med ett steg i sidan
- Hoppskott för 9 m spelare
  - hoppskotts fint, skjut i höfthöjd
  - hoppskott med vik i hoppet
  - hoppskott på fel ben
  - hoppskott på ett stegs ansats
  - jämfotahoppskott
  - hoppskott som föregås av skottfint
  - Metodisk träning av Hoppskott finta skjut i höfthöjd, Hoppskott vik i hoppet, hoppskott på fel ben, hoppskott på ett stegs ansats, Jämfota hoppskott och Hoppskott som föregås av skottfint.
- Kantskott för kantspelare (K6)
  - signaler till målvakten
  - armen långt ut, skott på insidan
  - armen högt med lobb
  - skott med gammal skruv (tumskruv)
  - knorr
  - flipp
  - skott bakom ryggen
  - bakåtvänd lobb
  - Metodisk träning av kantskott, "Knorr", "Flipp", Skott bakom ryggen, Bakåtvänd lobb
- Skott från linjen (M6)
  - vikskott
  - Metodisk inläring av vikskott
  - luftskott
  - Metodisk inläring av luftskott
  - returtagningsskott
  - Metodisk inläring av returtagningsskott
- Genombrott
  - Indelning av genombrott
  - Grundläggande inläring
    - klubbprocessen
    - skolprocessen
    - specialpositioner
    - spelmoment eller spelsituationer
    - fem huvudmoment gäller för ett bra genombrott
  - Enkelfinter
    - omvänd stegsättning
    - omvänd stegsättning med studs
    - omvänd stegsättning med klubbprocessen

- omvänd stegisättning med studs med klubbprocessen
- Dubbelfinter
  - dubbelfinten
  - öststatsfint med studs
  - stegisättning tillbaka med studs
  - omvänd stegisättning tillbaka med studs
  - dubbelfinten med skolprocessen
  - öststatsfint med studs och skolprocessen
  - skott på mål
  - specialpositioner
  - spelmoment och specialpositioner
- Spärrar
  - Syftet med träningen/inläringen av spärrar
  - Vad säger reglerna om spärrar?
  - Tekniskt kan spärrar delas upp i följande
    - ryggspärrar
    - bröstspärrar
    - axel/skulderspärrar
  - Metodik, följande exempel på spärrar finns inom rygg, bröst och axel/skulderspärr
    - Spelmoment
      - ryggspärr kan utföras framför och i sidan på försvararen.
      - bröstspärrar kan utföras i sidan på försvararen.
      - axel/skulder spärrar eller motstöt
    - Metodisk träning av ryggspärrar, bröstspärrar och axel/skulderspärr – motstöt
      - sidspärrar ute på banan i form ryggspärr eller bröstspärr
    - Ryggspärr
      - sidspärrar ute på banan i form ryggspärr eller bröstspärr mot 6–0
      - sidspärr på försvararna "mittblocks uppställning" i 3-2-1 försvarsuppställning
      - nedhåll på försvarsspelare i 3-2-1
      - "Rysk spärr" på försvarsspelaren ute på 9M eller längre ut
    - Bröstspärra
      - sidspärr på försvararna i ett 6-0 försvar
      - sidspärr på 6m
      - sidspärr på 9m
    - Axel/Skulderspärrar – motstöt
      - axel/skulderspärr - motstöt på 6m
      - axel/skulderspärr - motstöt på 9M
- Grunder kontrung
  - Returtagning



- kontringzoner i en traditionell 3–3 kontring, från 6–0 försvar
- kontringzoner i en traditionell 3–3 kontring, från 3-2-1 försvar
- Metodisk träning av returtagning
- Metodisk träning av kontring
- kontringszoner, en traditionell 3–3 kontring från 6-0 försvar
- Metodisk samarbete mellan Fas 1-spelare och returtagare, Fas 2-spelare.
- Kontringszoner i en traditionell 3-3 kontring från ett 3-2-1 försvar
- Metodisk samarbete mellan Fas 2-spelare i Fas 2 2/1
- Grunder anfall
  - Metodisk träning av grunder anfall
  - 9m spelarens register i zon över zon, med boll, utan boll
    - skottuppsbackningar av 9m spelare i zon II.
    - grunder rullningar
    - grunder växlingar
    - grunder isärdragningar
    - grunder övergångar
  - K6 spelarens register i zon, med boll, utan boll
    - kantskott efter direktutspel
    - kantskott efter genombrott
    - luftpass
    - fingerad luftpass
    - kantutspel och kantuppväxling kort kantinspring med boll över zon
    - kort kantinspringning i lätt båge
    - lång inspringning med eller utan boll
      - lång AB-lock
      - sidspärr av K6
      - axel/skulder motstöt
      - nedhåll
      - rysk spärr
      - väggspel
      - isärdragning
  - M6:ans register i zon över zon
    - position 1, sidspärr – ”rysk spärr”
    - position 2, axel/skulder spärr – motstöt med medrullning
    - position 3, axel/skulder – motstöt med medrullning
    - position 4, sidspärr på 3:an utåt
    - position 2, ”rysk spärr” på halvbackarna mot 3-2-1 försvar
    - position 2, ”rysk spärr” på CF mot 3-2-1 försvar
    - position 2, korta ab-lock
    - position 2, kort eller lång ab-lock

- position 3, kort ab-lock
- position 2, kort ab-lock med rullning
- position 2, tillbakarullning efter kort ab-locken och medrullning
- nedhåll
- linjeväxel med nedhåll
- väggspel mot djupt försvar
- väggspel mot djupt försvar
- kant-linjeväxel

## **Försvarsspel**

### Målsättning med försvarsspel

- Försvarsspel indelas i fyra olika faser
  - Fas 5 Tillbakadragandet
  - Fas 6 Tillfälligt försvar
  - Fas 7 Organisationsfas
  - Fas 8 Försvar efter en viss försvarsuppställning
- Försvarsformer
  - man-man försvar
  - zonförsvar
  - kombinerat försvar
- Individuell försvarsteknik
  - Indelning av individuella försvarsuppgifter
  - Tillbakadragande
    - returtagning / tillbakalöpning
    - forechecking
    - backchecking
  - Metodisk träning/inläring av forechecking
  - Metodisk träning/inläring av backchecking
  - Täcka (utveckling)
  - Metodisk träning/inläring av backchecking
  - Förhindra genombrott
  - Metodisk träning/inläring av att förhindra genombrott - Erövra bollen i spelet
  - Metodisk träning/inläring av att erövra bollen i spelet - Förhindra inspel
  - Metodisk träning/inläring av att förhindra inspel - Gå ur spärrar
  - Metodisk träning/inläring av att gå ur spärrar - Skära av/skärma av
  - Metodisk träning/inläring av att skärma av – skära av
- Grunder försvar
- Grunder 6–0 försvar
  - 6-0 försvarets ursprungliga tankegångar
  - Nya tankegångar
  - Schematisk skiss över ansvarsområden för 1: or, 2:or och 3:or
  - Individens uppgift i kollektivet
  - Metodisk träning/inläring av Grunder 6-0
- Grunder 5–1 försvar
  - 5-1 försvarets tankegångar

- Schematisk skiss över ansvarsområden för 5-1 försvar 1: or, 2:or, centerhalv och center.
- Individens uppgift i kollektivet
- Metodisk träning av grunder 5–1 försvarsspel
- Teknisk/Taktisk progressionsmodell
- Grundidén
- Mönster i försvaret
  - Mönstrets grundfunktion
  - Vad kännetecknar ett mönster?
  - Förbättring kan ske på följande områden
  - Vad ger förbättring av ett mönster i försvaret?
- 3-2-1 försvar – mönster
  - historik
  - statisk modell
  - schematisk skiss över ansvarsområden
  - individens uppgift i kollektivet
  - metodisk träning/inläring av 3-2-1
  - överlämnande
- 6-0 försvar – mönster
  - uppkomst, utveckling av 6–0 stötande 3: or i Sverige
  - grunder 6-0 försvar (repetition)
  - schematisk skiss över ansvarsområdena för resp. 1: or - 2: or - 3: or (repetition)
  - individens uppgift i kollektivet (repetition)
  - teoretisk arbetsfördelning
  - metodisk träning/inläring av 6-0 med offensiva 3:or och 2:or samt aktiva 1: or utifrån instruktionsmetoden

#### 6.5.5 Träningsstadium: Prestationsstadium 16–22 år

##### **Träningsstadium: Prestationsstadium 16–22 år**

##### **Syfte**

Målinriktad fördjupad specialisering av prestationsfaktorerna, fortsatt fördjupad teknisk skolning, automatisering och stabilisering av tekniken.

##### **Anfallsspel**

Individuell anfallsteknik

Genombrott

- Personliga finter
  - studsfinter
  - parallellställda ben
- Enkelfinter
  - stegsättning med ett steg tillbaka
  - öststatsfint med ett mellanhopp
  - öststatsfint (riktning) med ett steg tillbaka
- Dubbelfinter
  - stegsättning tillbaka med studs
  - omvänd stegsättning tillbaka med studs

Metodisk träning/inläring av: Personliga finter, enkelfinter och dubbelfinter

- Skott på mål
- Specialpositioner
- Spelmoment och spelsituationer
- Vändningar
  - vändning i K6 position
  - vändning i 9m position, stämskottsfint
  - vändning i 9m position utifrån parallellställda ben
  - vändning i 9m position, hoppkottsfint

Metodisk träning/inläring av: Vändningar

- Skott på mål i specialpositionerna
- Spelmoment och spelsituationer
- Riktningssäkringar
  - riktningssäkring" i K6 position
  - riktningssäkring" i Y9 position
  - riktningssäkring" i M9 position

Metodisk träning/inläring av: Riktningssäkringar

- Spelmoment i specialpositioner
- Avbruten fint med skott

Metodisk träning/inläring av: Avbruten fint med skott

- Spelmoment i specialpositioner

### **Kontring kollektivt**

- Indelning av kontring
- Grundförutsättningar
- Kontringsövningar
- Fas 2- 2 2/1 spel
- Snabba avkast

### **Mönster i anfall**

- Grundidén
- Mönstrets grundfunktion
- Vad kännetecknar ett mönster?
- Förbättring kan ske på följande områden
- Vad ger förbättring av ett mönster i anfallet?
- Rullning – Grundattack
  - tankegångar
  - grundförutsättningar
  - olika startpositioner
  - mot 6-0
  - mot 3-2-1
  - uppbackningsövningar skott – genombrott
  - avslutnings övningar med utgångspunkt av M6
  - tillämpningsövningar av samarbete M6-9M mot 6–0 försvar
  - tillämpningsövningar av samarbete M6-9M mot 3-2-1 försvar
- Övergångar
  - grundförutsättningar
  - övergångar från 3–3 till 2–4
  - avslutningsövningar
  - uppbackningsspel
  - mittövergång mot 3-2-1 (fördröjd)

- diagonalövergång mot 3-2-1 (utan boll)
- sidoövergång mot 3-2-1 (med boll)
- kantövergång mot 3-2-1 (utan boll)
- mittövergång mot 6-0 (med boll, linjeomslag med bred och smal avslutning)
- diagonalövergång mot 6-0 försvar (med boll, linjeomslag med bred avslutning)
- sidoövergång mot 6-0 försvar (med boll, linjeomslag och bred avslutning)
- kantövergång mot 6-0 försvar (med boll, linjeomslag och bred avslutning)
- avslutningsövningar mot 3-2-1 och 6-0
- avslutningsövningar mot 3-2-1 brett
- avslutningsövningar mot 3-2-1 smalt och med omslag
- avslutningsövningar mot 6-0 brett
- avslutningsövningar mot 6-0 smalt och med omslag
- uppbackningsspel mot 6-0 och 3-2-1
  - med boll
  - utan boll (tom)
  - fördröjd
  - utan och med linjeomslag
- tillämpningsövning mot 3-2-1 och 6-0
- Växlingar – grundförutsättningar
  - växelns olika grundfunktioner
  - växeln kan indelas i uppbackningsövningar rullande 9m växlar, mittväxel
  - avslutningsövningar mot 6-0 försvar
    - mittväxel smal, M6 kort ab-lock
    - mittväxel brett, M6 "rysk spärr" på H3
    - omvänd tjeck
  - tillämpningsövning mot 3-2-1 och 6-0
  - dubbelmittväxel
  - trippel 9m växel
  - diagonala växlar
  - uppbackning- och avslutningsövningar med 9m växlar
  - tillämpningsövning mot 3-2-1 och 6-0
  - tjeckväxel
  - kant-växel, yttre kantväxel
  - uppbackningsövning rullande 9m växlar, tjeckväxel
  - uppbackningsövningar rullande kantväxel mellan Y9 och K6
  - avslutningsövningar med kantväxel mellan Y9 och K6
  - tillämpningsövning, tjeckväxel och kantväxel
  - linje-växel, m6-9m och m6-k6
  - linje-växel, m6-9m. Mot 6-0 försvar
  - linje-växel, m6-k6. Mot 6-0 försvar
  - avslutningsövningar mot 6-0 och 3-2-1
  - polsk växel (mitt – kantväxel). Mot 6-0 försvar
  - avslutningsövningar mot 6-0 och 3-2-1
  - tillämpningsövning, linjeväxel och polsk växel
- Isärdragningar
  - grundförutsättningar
  - isärdragningar kan indelas i följande
  - metodisk-progressiv träning i form av uppbackningsövningar
  - avslutningsövningar med placering av M6
  - tillämpningsövningar
  - alla isärdragningar tillsammans mot

- uppbackningsövningar
  - 9m isärdragningar
  - K6 Isärdragningar
- tillämpningsövningar mot 6–0 och 3-2-1
- Integrerat spel
  - grundförutsättningar
  - exempel på integrerat spel mot 6–0 försvar
  - exempel på integrerat spel mot 3-2-1
- Exempel på metodisk träning av anfall mot offensivt försvar. Typ man - man, halvplanspress och 3-manspress
- 6 mot 5
  - några enkla råd vid spel 6 mot 5
  - enkla tester

### **Försvarsspel**

- Individuell försvarsteknik
  - indelning av individuella försvarsuppgifter
  - tillbakadragandet
  - returtagning / tillbakalöpning
  - metodisk träning/inläring av returtagning / tillbakalöpning
  - forechecking
  - metodisk träning/inläring av forechecking
  - backchecking
  - metodisk träning/inläring av forechecking
  - förhindra inspel, klara utspelningar
  - metodisk träning/inläring av att förhindra inspel, klara utspelningar
  - gå ur spärrar
  - metodisk träning/inläring av att gå ur spärrar
  - skärma av – skära av
  - metodisk träning/inläring av att skärma av – skära av
- Mönster i försvar
  - mönstrets grundfunktion
  - Vad kännetecknar ett mönster?
  - förbättring kan ske på följande områden
  - Vad ger förbättring av ett mönster i anfallet?
- Tankar om aktivt offensivt försvarsspel sett från ett sydeuropeiskt perspektiv
  - agerande mot kontrningar
  - träningsituation
  - praktik
  - försvar i numerärt undertal
  - från en 6–0 uppställning
  - från en 5–1 uppställning
  - från en 4–2 uppställning
  - sammanfattning
- 5-1 (franskt/spanskt inspirerat)
  - tankegångar
  - täckning
  - rörelseteknik
  - några tankar om val och värderingar
  - några huvudlinjer i 5–1
  - praktisk metodisk träning/inläring av 5–1 försvar

- träningsmoment
- generella arbetsuppgifter
- träningsmoment med spel som utgångspunkt
- olika försvarslösningar av ett 5–1 försvar mot de mest använda anfallsidéerna.

#### 6.5.6 Träningsstadium: Högprestationsstadium 20- år

##### **Träningsstadium: Högprestationsstadium 20- år**

##### **Syfte**

Målinriktad specifik specialisering av prestationsfaktorerna, fullända den tekniska skolningen, underhålla och stimulera den utvecklade tekniken.

##### **Anfallsspel**

- utveckla nya former av:
- individuell teknik
- kollektivt kontrung
- kollektivt anfall

##### **Försvarsspel**

- utveckla nya former av:
- individuell teknik
- kollektivt försvar