

KOMPASSEN

IF HELLTON KARLSTAD

UPPD. SÄSONGEN 2024/2025



STYRDOKUMENT
FÖR IF HELLTON
KARLSTADS
SPELARUTBILDNING



20
24

INNEHÅLLSFÖRTECKNING



FÖRENINGSPERSONAL

Vi är Hellton	03
Verksamhetsmål	04
Handboll för alla	06

SPELARUTBILDNING

Spelarutbildning 5–12 år	
Nivå 1 (7–8 år)	08
Nivå 2 (9–10 år)	09
Nivå 3 (11–12 år) Sean Fraser	11
Röda tråden Vägen från u-14 till A-senior	
Nivå 1 (13–14 år) Introduktion till fysträning	15
Nivå 2 (15–16 år) Påbörjad sqtsning	19
Nivå 3 (17–18 år) Med sikte mot A-truppen	22
Fysprofilen Fysträning i olika åldrar	25
Målvaktsträning Utdrag från SHF	26



VI ÄR IF HELLTON

HISTORIA

Ett gäng tonåringar satt och fikade på ett café i stadsdelen Haga i Karlstad. Året var 1933. Tillsammans kom de på att de skulle starta en idrottsförening. Det blev grunden till dagens Hellton som grundades 1937.

Det skulle dock dröja innan föreningen fick sitt nuvarande namn och först 1937 anordnades en namntävling. Det fanns dock en restriktion, namnet behöve börja på bokstaven "H", detta då man precis införskaffat nya tröjor märkta med "IFH". Vinnarbidraget blev det nuvarande namnet. "Idrottsföreningen Hellton".



ALLA ÄR VÄLKOMNA

IF Hellton bedriver en handbollsverksamhet för alla. Genom en bred ungdomsverksamhet skapar vi förutsättningar till en elitverksamhet på seniornivå. Föreningen verkar för att alla medlemmar utifrån sina sportsliga och sociala behov får en nivåanpassad och meningsfull handbollsverksamhet året om.

Alla medlemmar, oavsett nivå ska kunna se tillbaka på sin tid i IF Hellton med en positiv känsla och många goda minnen.

VERKSAMHETSMÅL

Nedan följer de verksamhetsmål föreningen satt över tid. Inför varje säsong kan målen revideras av styrelse och sportslig ledning utifrån de omständigheter som råder inom föreningen, både bemanningsmässigt, förutsättningsmässigt och ekonomiskt.

Seniorverksamhet

Målsättningen är att representationslagen ska kunna spela och träna på en nivå som gör det naturligt för våra ungdomar att sträva efter att vilja fortsätta spela handboll i IF Hellton. Föreningens målbild är att minst 50% av spelarna i seniortrupporna är fostrade i föreningen, 25% fostrade under gymnasietiden och 25 % genom värvningar.

DAM

Kortsiktigt är målet att etablera sig som ett stabilt lag i Division 1, där man åter igen behöver bygga upp en större verksamhet som orkar ta ytterligare kliv. Efter att ha stabiliserat sig är det långsiktiga målet att åter igen ta klivet uppåt mot Allsvenskan. Utvecklingslagets mål är att bygga en stabil grund med spelare som klarar av att åter igen ta sig tillbaka och etablera sig i Division 2.

HERR

Kortsiktigt är målet att behålla herrlaget i division 2 och att kunna etablera sig som stabil lag i serien. Långsiktigt är målet att etablera en kultur som är attraktiv för spelare i andra Värmländska föreningar att vända sig till för fortsatt utveckling.

Junior

Riktlinje på ett 20-tal spelare där möjligheten ska finnas att anpassa verksamheten efter individens nivå. Individer långt gångna i utvecklingen ska inte stoppas från möjligheten att testa på A-lags handboll och breddalternativ ska erbjudas för de individer som inte delar samma ambitionsnivå. Juniorlaget ska ha som målsättning att ta sig till Steg-4 i USM. Juniorlaget ska på sikt kunna leverera 75% av spelarna i seniortruppen.

U16-15

Riktlinje på minst ett lag i klassen med en trupp på ca 20-30 spelare. Seriespelet ska nivåanpassas sett till trupp men att utmanas av svårt motstånd ses som viktigare än tabellplacering. USM ska genomföra och individuellt duktiga spelare ska ges möjlighet att delta i Juniorverksamheten.



U14-13

En trupp med 20–40 spelare ska delta i klassen, ges möjlighet ska ålderskillarna separeras och spelas i rena åldrar. Den individuella utvecklingen ska premieras snarare än lagets prestation och lagets spelidé ska bygga på att lyfta spelarens styrkor. Individuellt duktiga spelare ska ges möjlighet att delta i U16–15. USM ska genomföras med mål på Steg 4A

U12-11

Målbild av två lag med ca 50 totalt i åldersklassen. Separerade åldersklasser där fokuset ligger på glädjen till handbollen. Uppmuntran till att tidigt upptäcka och utveckla en gemensam laganda och ett intresse till sporten.

U10-8

Riktlinje på minst ett lag per åldersklass med ca 30 spelare i varje. Uppmuntra individuell utveckling snarare än fokus på kollektivt spel. Stort nyttjande av bollen och en vilja att finna grunderna i tekniken. Uppmuntran till andra aktiviteter utanför handbollen och en förståelse till att annat än Handbollen lockar på tiden.

Bollkul (5–8 år)

Minst en aktiv grupp som genomför ett pass i veckan. Ca 50–60 barn som lär sig grunden till sin handbollsutbildning genom att lära känna sig själva och bollen. Leken är central och drivs framåt

av barnens egna vilja och nyfikenhet. På sikt önskar föreningen utvidgaantalet grupper med Bollkul för att kunna genomföra pass på olika geografiska platser i Karlstad.

Boll-Lekis (0–4 år)

Mål att genomföra aktivitet minst en gång varannan vecka med ca 50 deltagare. Fullt fokus på lek och motorik där hinderbana skapar förutsättningar att lära sig kroppen. Självklart med bollen som ständig följeslagare.

Funktionärer:

Föreningen önskar varje år utbilda olika engagerade för att fortsätta utveckla föreningen. I detta ingår att se till att samtliga tränare erbjuds lämpliga utbildningssteg för vidareutveckling, samt att erbjuda både aktiva och andra engagerade utbildningar som funktionärer, sekretariat och domare.



HANDBOLL FÖR ALLA

Handboll är en fantastiskt rolig sport som vi önskar så många som möjligt ska få uppleva, därför strävar IF Hellton efter att ge så många som möjligt chansen att spela. Därför har vi utöver våra vanliga handbollslag andra aktiviteter för handbollssugna.

Bollekis

Bollekis är "handboll" för de allra minsta, här ges åldrarna 0–4 år möjligheten att tillsammans med sina föräldrar öva på sin motoriska förmåga i hinderbanor samtidigt som de umgås med andra barn och skaffar socialt umgänge.

Bollkul

I Bollkul utvecklas handbollen och bollen blir en viktigare del, på Bollkul återfinns åldrarna 5–6 i en miljö som bygger på handbollsintresset, teknikövningar, hinderbanor och lekar gör att barnen kan upptäcka handbollen samtidigt som de skaffar nya vänner och förhoppningsvis framtida lagkamrater.

Parahandboll

I parahandboll ges deltagarna möjligheten att anpassa sitt handbollsspel efter sin egen funktion och kognitiva förmåga. IF Hellton strävar efter att starta upp sin paraverksamhet igen för att ge fler möjlighet att upptäcka glädjen i handbollen. Parahandboll kan spelas på olika sätt där rullstolshandboll är världens snabbast växande rullstolsidrott. Parahandboll kan även spelas gående eller med vanliga handbollsregler.



NIVÅ 1 (7-8 ÅR)

“Spontanhandboll, sök bollen”



Allmänt:

- Lekfull spontanhandboll med barnens naturliga lekfullhet som grund.
- Lekar, hinderbanor och annat som främjar barnens “spring i benen”.
- BRA (Bollkontakts-, Rolighets- & Aktivitetsgrad).
- “Bli vän med bollen”.

Riktlinjer

- Alla spelare ska ges möjlighet att prova på alla positioner.
- Under inga omständigheter är någon form av “toppning” tillåtet. Alla som är del av IF Helltons verksamhet ska ges möjligheten att delta på samma villkor.

Matcher

- Handbollsfestival, minihandboll med många matcher under en dag, ca 4 sammandrag per säsong.

Handboll:

- 90% av alla övningar genomförs med bollen som kompis.
- Träningen utgår från 4 teman: lek, teknik, spel och rörelsekoordination.
- Alla spelare ska få skjuta bollen i mål på varje träning.
- Rörelse genom hela träningen, undvik köbildning. Skulle köbildning ändå uppstå, aktivera de som köar med att t.ex. studsa, kasta – fångao.
- Vid spel, använd småplaner, mål kan t.ex. vara plintar, papperskorgar.
- Undersök noga vilken hand barnen kastar med, de flesta barn kastar med samma hand som sin tränare.
- Uppmuntra användning av båda händerna för kast.
- Skjuta mot väggen.
- Naturlig fysträning med motoriska övningar och hinderbana.
- Mycket koordinationsträning.



NIVÅ 2 (9-10 ÅR)

“Spontanhandboll, struktur i offensiven”



Träning/ Allmänt

- Säsong pågår okt – april, främja annan aktivitet.
- Träning 1–2 ggr/ vecka.
- Fokus bollkontroll.
- Introduktion av funktionell fysträning, koordination.
- Ingen konditionsträning.
- Knäkontroll.
- Bygga lagtillhörighet och lagmentalitet.

Riktlinjer

- Alla spelare ska ges möjlighet att prova på alla positioner.
- Under inga omständigheter är någon form av “toppning” tillåtet. Alla som är del av IF Helltons verksamhet ska ges möjligheten att delta på samma villkor.

Matcher

- Minihandboll höst, fullplan vår
- Sammandrag.
- U10 storplan hela säsongen, 5 v 5.

Handboll:

- 90% av alla övningar genomförs med bollen som kompis.
- Träningen utgår från 4 teman: lek, teknik, spel och rörelsekoordination.
- Alla spelare ska få skjuta bollen i mål på varje träning.
- Rörelse genom hela träningen, undvik köbildning. Skulle köbildning ändå uppstå, aktivera de som köar med att t.ex. studsa, kasta – fånga.
- Vid spel, använd småplaner, mål kan t.ex. vara plintar, papperskorgar.
- Vid spel, låt barnen jaga boll. Undvik statiskt uppställt spel.
- Uppmuntra användning av båda händerna för kast.
- Skjuta mot väggen, kastteknik.
- Naturlig fysträning med motoriska övningar och hinderbana.
- Riktningförändringar.



ATT TRÄNA PÅ (9-10 ÅR)

Rörelsefärdigheter:

- Uppmuntra användning av båda armarna.
- Tre steg
- Springa – fånga – kasta

Skott:

Från 9m

Från marken med hög arm

- Avstämt
- Löp
- Fel ben

Hoppskott

- Hög arm

Passningar:

Passningar kan utföras i fart samt stillastående, med och utan kroppskontakt och i olika stressmoment.

- Hög arm
- Fel arm
- Fel ben
- Introducera backhand



Finter/genombrott

Finter är något individuellt och med fantasi kan nya uppfinnas. Om någon gör något bra, låt dem fortsätta. Uppmuntra fantasi.

- Vanlig stegsättning
- Kullager/öststatsfint
- Kroppsfinter
- Söka luckan.

Försvarteknik:

- Grundställning
- Tackla
- Spelstopp/låsa
- Stoppa genombrott
- Ta bollen i studs
- Bryta/sno passningar
- Stå på skottarm.

Målvakt:

- Låt alla som vill testa
- Ingen ska bara stå i mål
- Grundposition. Viktigare att mv är bekväm snarare än att positionen är 100% "korrekt".



NIVÅ 3 (11-12 ÅR)

“Individuell utveckling för kollektivt spel”

Träning/ Allmänt

- Säsong pågår från oktober till april.
- 2–3 aktiviteter/ vecka.
- Knäkontroll.
- Bygga lagtillhörighet och lagmentalitet.

Uppmuntra våra spelare att se på A-lagens matcher.

Fysträning

Minst en träning/vecka bör inledas med löpning utomhus. Detta lär barnen att det är en del av handbollen. Använd gärna olika fartlekar, fysträning skall endast genomföras med kroppsvikt.

- Korta intervaller
- “Larven” den som är längst bak skall ta sig längst fram.

Matcher

- 6 mot 6 fullplan.
- Sänkt ribba.
- Cup enligt cupschema.

Riktlinjer

- Alla spelare ska ges möjlighet att prova på alla positioner.
- Under inga omständigheter är någon form av “toppning” tillåtet. Alla som är del av IF Helltons verksamhet ska ges möjligheten att delta på samma villkor.

Handboll:

- 90% av alla övningar genomförs med bollen som kompis.
- Träningen utgår från 4 teman: lek, teknik, spel och rörelsekoordination.
- Alla spelare ska få skjuta bollen i mål på varje träning.
- Rörelse genom hela träningen, undvik köbildning.
- Använd tennisboll vid kastträning.
- Uppmuntra användning av båda händerna för kast.
- Armrörelse, för bak bollen – hög armbåge – bollen bakåt. Tänk spjut.
- Naturlig fysträning med motoriska övningar och hinderbana.
- Riktningförändringar blir till finter.
- 1 mot 1, 2 mot 2, 3 mot 2.
- “Få tag i bollen försvar”
- Rörelse i hög fart.
- Attityd och kämparglöd.
- Spelövningar med val, skjuta, bryta igenom, passa (i den ordningen).



ATT TRÄNA PÅ (11-12 ÅR)

Rörelsefärdigheter:

- Uppmuntra användning av båda armarna.
- Tre steg
- Springa – fånga – kasta

Skott:

Från 9m

Stort fokus på att träna spelarna på att vända skotten.

Från marken med hög arm

- Avstämt
- Löp
- Fel ben

Hoppkott

- Hög arm

Passningar:

Passningar kan utföras i fart samt stillastående, med och utan kroppskontakt och i olika stressmoment.

- Hög arm
- Fel arm
- Fel ben



Finter/genombrott

Finter är något individuellt och med fantasi kan nya uppfinnas. Om någon gör något bra, låt dem fortsätta. Uppmuntra fantasi.

- Vanlig stegisättning
- Kullager/öststatsfint
- Nollsteg
- Skottfinter
- Passningsfinter.
- Kroppsfinter

Försvarteknik:

- Tackla
- Spelstopp/låsa
- Stoppa genombrott
- Ta bollen i studs
- Bryta/sno passningar
- Överlämna
- Skära ytor
- Stoppa skottarm.
- Agera inte reagera.
- Hemspring





RÖDA TRÅDEN

“Vägen från U-14 till A-Seniorspelare”

Verksamhetsidé

IF Hellton verkar för att våra spelare ska fostras genom verksamheten för att sedan kunna nå en stark position i föreningens seniorverksamhet. Detta stärker föreningens identitet och skapar goda förutsättningar för fortsatt ungdomsutveckling.

U14-13

- Säkra verksamhetens kvalitet genom ungdomsansvarig
- Ungdomsgrupp ska finnas som stöd för ledare.
- Workshops och nära kontakt med bl.a. A-lagstränare för att diskutera, spelstil, kombinationer och filosofi.

U15-19

Här startas den seriösa handbollssatsningen på riktigt. “Prestationsstadiet” inleds och grunden hos individen ska nu finnas. Mer tid läggs nu på den tekniska/ taktiska förmågan. Träningen blir mer intensiv och prestationen får större utrymme.

Här ökas både träningsmängden spelarna förväntas genomföra i hallen samt på egen hand. Detta i kombination med att spelare uppmuntras till handbollsriktning på gymnasiet. Samarbetet mellan åldersklasserna ökas och spelare som behöver ytterligare utmaning lyfts uppåt för att främja den individuella utvecklingen. Här påbörjas också det seriösare USM-spelet där föreningen inför varje säsong uttalar riktlinjer för säsongs mål.

Samarbete mellan ledare där A-lagstränare finns med som bollplank och stöd samt ytterligare utökat samarbete kring spelsätt, kombinationsspel och spelfilosofi.

Tränarakdemin

I IF Hellton uppmanar man spelare att vara med och leda ungdomslag samt att en strävar efter att fånga upp spelare som avslutar sin aktiva karriär till följd av skador eller andra anledningar. Målet är att erbjuda Helltons tränare vidareutbildning inom de områden som beslutas löpande under varje säsong.

- Alla ledare ska utbildas i Hellton Kompassen och Policyn.
- Mål att alla ledare inom Röda tråden erbjuds utbildning upp till TU5.
- Alla ledare ska genomgå domarutbildning minst vart annat år.



NIVÅ 1 (13-14 ÅR)

“Vägen från U-14 till A-Seniorspelare”

Träning/ Allmänt

- Säsong pågår från augusti till april
- träning under sommaren.
- 3–5 aktiviteter/ vecka.
- 2 aktiviteter ska vara fysisk träning
- Sommarträning
- Enkla spelarsamtal
- Bygga lagtillhörighet och lagmentalitet.

Uppmuntra våra spelare att se på A-lagens matcher.

Matcher

U13

- 6 mot 6 fullplan
- Cup enligt cupschema

U14

- 6 mot 6 fullplan
- Cup enligt cupschema
- USM

Riktlinjer

- Alla spelare som är uttagna till match ska spela.
- Uttagning till match får styras av närvaro på träning.

USM U14

- Spelare som tas ut till USM ska spela.
- Uttagning till USM får styras av närvaro på träning.
- De spelare som tas ut för USM ska spela på sina egna positioner.
- Utbildning
- Ansvar och rollfördelning
- Resultat är av underordnad karaktär i förhållande till utvecklingen av individerna som deltar.

Handboll:

Handbollen börjar utvecklas mot kollektiva rörelsemönster även om träningen fortfarande är inriktad mot spelarens individuella utveckling. Rörelsemönster så som rullningsspel, övergång och växelspel blir en del av kollektivet. Mer kamp involveras och fysiska påfrestningen ökar. Träningsmomenten ska vara riktade mot att återspegla matchmoment för att utveckla den individuella förståelsen.

Kollektivt spel

Försvaret utvecklas till ett med organiserat 3–2–1 från det tidigare 3–3 försvaret, en kombination av användning av dessa två är att föredra. Spelaren utvecklas av individuella dueller och lär sig att ta initiativ.

I anfall ligger grunden i rullspel och juggespel med enklare växelspel. Mot offensiva försvar praktiserar man lättare övergångsspel så som Y9-övergång.

Fokusområden i stora drag

- Träningen utgår och bygger på 4–5 huvudteman; individuell teknik, snabbhet, spel, uthållighet, rörelsekoordination på avancerad nivå.
- Rörelse och aktivitet ska vara närvarande i hela träningen.
- Ge spelarna möjlighet att träna på vad de vill under perioder. Bygger individens egna ansvar.
- Tempoväxlingar
- Rörelse med och utan boll
- Valsituationer, Skott, genombrott, skott

FYSTRÄNING

Fysträning

Introduktion till styrketräning ges genom MAQ, muscle activation quality. Övrig styrka tränas genom komplekar, kroppen som styrka och annan styrkegymnastik. Startas träning av MAQ i god tid ger det spelarna större möjlighet att utveckla korrekt lyftteknik.

Läggs grunden till lyftteknik tidigt sparar det tid när spelarna blir äldre och ska börja lyfta tyngre vikter, samt minskar riskerna för skador avsevärt på sikt. Det är viktigt att lyftteknik lärs ut på rätt sätt. Är lagets ledare inte utbildat i detta ska ungdomsgruppen kontaktas och hjälp med att kopplas till sakkunnig ska då göras.

I denna ålder ska konditionsträningen ökas nämnvärt, fokus ligger då på den aeroba träningen, träning av syreupptagningsförmåga. Kombinera konditionsträningen med boll, öka alltså nivån på övningar och involvera löpningen i större utsträckning. Utöver detta bör man kombinera hallträningen med konditionsträning utomhus som uppvärmning. Snabbhetsträningen kommer genom t.ex. kontringsövning och behöver därför inte något ytterligare fokus.

Övningar för fotarbete så som träning i stege bör även inkluderas. Fortsätt också att lägga tid på knäkontrollövningar för aKombinera detta även med fortsatt tid t



Marius Glennert återvände till värmland och IF Hellton efter att ha fått sin gymnasiala Handbollsutbildning i Handbollsligaklubben Alingsås HK. Idag är han en av herrlagets mest framträdande spelare.

ATT TRÄNA PÅ U14

Skott:

9M

Lägg fokus på att träna spelare att kunna vända sina skott.

Från marken med hög arm

- Avstämt
- Löp
- Fel ben
- Vikskott
- Underarmsskott
- Avstämt
- Höftskott

Hoppskott

- Hög arm
- Rakt upp
- Runt täck med hög arm
- Höftskott
- Ett stegs ansats
- Två stegs ansats
- Tre stegs ansats
- Jämnfotahopp

M6

Fokus på att lära spelaren att hoppa förbi MV för att få till sidledsförflyttning.

- Enfotshopp med fall (vik förbi mv)
- Tvåfotshopp med fall
- Tvåfotshopp upp
- Fel arm
- lopp
- hänga ut mv

Kant 6

Alltid 1–2 stegs ansats på träning

- Långa hörnet
- Insida
- Lobb
- Hopp på fel ben
- Lura mv
- 3 temp (skottintevall)

Från 9m-linjen

- Gå inåt
- Gå utåt.

Passningar:

Passningar kan utföras i fart och stillastående, med och utan kroppskontakt och i pressade situationer.

- Hög arm
- Hög arm med handled
- Låg arm med släpp från handled
- Fel arm
- Fel ben
- Vackhand
- Tittfint-passning
- Växlingspassningar

Finter och genombrott

Finter är något individuellt och med fantasi kan nya uppfinnas. Om någon gör något bra, låt dem fortsätta.

- Vanlig stegisättning
- Omvänd stegisättning
- Avbruten stegisättning
- Kullager
- Snurrfint
- Skottfint, gå åt bägge håll
- Nollsteg + kroppsint
- Passfint
- Hoppskottsint med nedstuds

Försvarteknik

- Tackla
- Säkra
- Samarbeta med mv
- Spelstopp
- Ta boll i studs
- Bryta/ sno passningar
- Lura anfallsspelare
- Sneställning
 - Parallell
 - Diagonal
- Slajda bakåt
- Ta sig ur spärrar
- Sno inspel
- Starta anfall ut försvarsspelet.
- Stoppa skottarm
- Överlämning

Värdera

- Skottarm
- Fart
- Vinkel
- Motspelarens kompetens

Samarbeten 2 & 2

Samarbete med Mitt-6

- Adblock
- Rysspel
- Medrulle
- M6 framför försvarare

Spärrspel

- Ryggspärr
- Bröstspärr

Inspel

- På spelare
- Inspel i yttn
- Låga inspel
- Inspel över huvudet på försvarare
- Hoppskottssatsning inspel

Växlingar

Fokus på riktning mot kroppen och viljan att söka egna alternativet först.

Vanliga växlar

- Växel med bägge händerna
- Smal och bred växel

Andra växlar

- Tjeckväxel
- Polack
- Kantväxel

Kantutspel

- Studs
- Båda händerna
- På ett steg
- Diagonal från M9 eller Y9 till motsatt K6
- Djupt i banan
- I kontringspel (2:a våg)



Emma Wallin kom till Karlstad och IF Hellton från Torsby IK för gymnasiehandboll och har gått vägen från ungdomsspelare till att vara en bärande spelare i A-laget.

NIVÅ 2 (15-16 ÅR)

“Vägen från U-14 till A-Seniorspelare”

Träning/ Allmänt

- Säsong pågår från augusti till april.
- Träning under sommaren.
- 4–6 aktiviteter/ vecka.
- 3 aktiviteter ska vara fysisk träning.
- Gymträning.
- Sommarträning.
- Enkla spelarsamtal.
- Spelare kan flyttas upp till U18.
- Nivåanpassning.
- Påbörja arbete med teori med videoanalys.
- Alla spelare ska gå domar-/ ledar- och/ eller sekretariatutbildning.

Uppmuntra våra spelare att se på A-lagens matcher.

Matcher

- Primärt vill föreningen ha ett lag i serie nivå 1.
- Alla som är uttagna till match får spela, om än inte delas lika.
- Fokus på tävling, utbildning och social verksamhet inom föreningen.
- Cup enligt cupschema.

Riktlinjer

- Alla spelare som är uttagna till match ska spela.
- Uttagning till match får styras av närvaro på träning.

USM U16

- Roller och ansvar.
- Uttagning efter prestation.
- Speltid efter prestation.
- Föreningen siktar på en framstående position i USM.

Handboll:

Övergång från 3–2–1 till ett 5–1 försvar som under säsongen kan övergå till ett 6–0 beroende på individernas färdigheter. Vikt ska läggas på att besitta färdigheter i flera försvarsformer. Att grunden lagts i offensiva försvarsspel har nu byggt upp den individuella färdigheten som tas med in i 6–0 försvaret.

Samspelet är en stor del i utveckling av spelförståelsen och denna ska vara central för anfallsspelet. Övertalsspel så som 7–6 och 6–5 ska spelas med struktur för att ge ökad förståelse för att vara en man mer på planen.

Fysträningen

Fysträningen bedrivs nu hårdare och med högre kvalitet. Bör tränas året om och i högre utsträckning under försäsongen. Se till att spelarna har fått den grundutbildning som krävs för att kunna träna själva på gymmet. Ansvar för fysupplägg ska läggas på fystränare i laget eller föreningen. När våren startar ska nya spelare i truppen genomföra tester för korrekt lyftteknik. Under säsong ska även fystester genomföras för att kunna följa spelarens fysiska utveckling under året.

Fystester exempel:

Knäböj 90 grader
Frivändning
Brutalbänk
Chins
150 m
Spänst
MAS-tester

Tester samlas in och förs in i erhållet underlag för fysträning inom föreningen. Detta görs för att kunna följa individens utveckling både under säsongen samt över tid.

ATT TRÄNA PÅ U16

Syfte i U16

Syfte i IF Helltons U16 verksamhet är att utveckla både grupp och individ både på bredd och på elit. Vi lyfter individen utifrån dess kunskapsnivå och utvecklar spelarna både tekniskt och taktiskt.

Skott

Från marken med hög arm

- Avstämt
- Löp
- Fel ben
- Vikskott
- Underarm
- Höftskott

Hoppkott

- Hög arm
- rakt upp
- Runt täck med hög arm
- Olika ansats
- Jämnfota
- Vikskott

M6

- Enfotahopp med fall
- Tvåfotshopp med fall
- Jämnfota uppåt
- Fel arm
- Lobb
- Knorr

Kant-6

Alltid med olika ansats.

- Knorr
- I luft
- Lång

- Lång
- Insida
- Flipp
- Lobb
- På fel ben
- Fallteknik
- Med kontakt
- Vikskott
- Olika riktning från 9m

Passningar

- Hög arm
- Hög arm med handled
- Låg arm, med handled
- Fel arm & fel ben
- Backhand
- Tittfint
- Växlingspassning
- Bakom ryggen.

Finter & Genombrott

- Vanlig stegisättning
- Omvänd stegisättning
- Avbruten stegisättning
- Kullager
- Snurrfint
- Skottfint, gå åt bägge håll
- Nollsteg + kroppsfint
- Passfint
- Hoppkottsfint med nedstuds

Försvarteknik

- Tackla
- Säkra
- Samarbeta med mv
- Spelstopp

- Ta boll i studs
- Bryta/ sno passningar
- Lura anfallsspelare
- Slajda bakåt
- Snedställning
- Ta sig ur spärrar
- Sno inspel



Saga Dahlstedt to steget till IF Hellton från Skåre Hk i F18-åldern,. Idag har hon en viktig roll i damlaget och som ungdomsledare.

- Värdera
- Sno inspel
- Starta anfall ut försvarsspelet.
- Stoppa skottarm
- Överlämning
- Värdera
- Skottarm
- Fart
- Vinkel
- Motspelarens kompetens

Samarbeten 2 & 2

Samarbete med Mitt-6

- Adblock
- Rysspel
- Medrulle
- M6 framför försvarare

Spärrspel

- Ryggspärr
- Bröstspärr

Inspel

- På spelare
- Inspel i yttn
- Låga inspel
- Inspel över huvudet på försvarare
- Hoppskottssatsning inspel

Växlingar

Fokus på riktning mot kroppen och viljan att söka egna alternativet först.

Vanliga växlar

- Växel med bägge händerna

- Med nedhåll
- Tidig och sen växel
- Smal och bred växel
- I kontringsspel (2:a våg)

Andra växlar

- Tjeckväxel
- Polack
- Kantväxel
- Falsk växel

Kantutspel

- Studs
- Båda händerna
- På ett steg
- Diagonal från M9 eller Y9 till motsatt K6
- Djupt i banan
- Långa utspel
- I kontringsspel (2:a våg)



IF Hellton UK firar serieseger i Dam 3 Väst norra för tredje säsongen i rad.

F Hellton

Karlstad-Partners!



U18

NIVÅ 3 (17-18 ÅR)

“Sista steget på Vägen från U-14 till A-Seniorspelare”

NIVÅ 3 (17-18 ÅR)

“Vägen från U-14 till A-Seniorspelare”

Träning/ Allmänt

- Truppen tas ut av Ansvarig tränare i samarbete med A-lagstränare samt i dialog med U16-tränare.
- Säsongen pågår under hela året. 3-4 veckors uppehåll under sommaren från kollektiv träning.
- 4-6 aktiviteter/ vecka.
- Fysträning ska skötas på egen hand.
- Lokala talanger som plockas in till damlag ska tillföra spetskompetens och erbjuds även den speltid de behöver i U18
- Samarbete med Sundsta idrottsgymnasium.
- Spelare kan flyttas upp till A-lag
- U19 ej garanterad speltid i U19-17
- Videoanalys, kollektivt och eget ansvar.

U18-spelare ska vara på plats för att se på A-lagens matcher i den mån det går.

Matcher

- 1 lag i Seniorseriespelet.
 - Matchtid efter prestation med A-lagsspelare som behöver mer tid.
 - Resultatinriktat, spela för att vinna.
- 1 lag i Juniorseriespel.
 - Matcherna ses som träning med fokus på utveckling.
 - Uttagna spelare skall ges speltid
 - Stimulera till att vinna.
 - Anpassad serienivå utifrån trupp
- Fokus på tävling och utbildning av individen.
- Samverkan med A-lag kring träningsläger och/eller försäsongscup

USM U18

- IF Hellton deltar i USM med minst ett lag.
- Laguttagning sker utifrån prestation, både på träning och match.
- Varje USM-steg innebär en ny unik laguttagning.
- Tydliga roller för uttagna spelare.
- Mål att sträva mot i U18- SM är Steg 4.

Handboll:

Individuell teknik kan innebära moment upp till 4 mot 4 beroende på vad syftet med övningen är. Genom denna typ av teknikträning bygger vi också på spelarnas spelförståelse. Med spelförståelse innefattas också den taktiska förmågan, handling och konsekvens utifrån de beslut man fattar.

Kollektivt spel:

I U18 arbetar vi med 6-0 samt 5-1, försvarstypen ska anpassas utifrån spelarna i U18-truppen samt det kollektiva försvarsspel som seniorlaget praktiserar. Vi verkar för att bryggan mellan U18 och A-lag ska vara minimal spelmässigt.

Anfallsspelet ska utgå från A-lagens spelbok. De spelmönster som återfinns där kan sedan brytas ner och förenklas för att passa truppen. Detta skapar också en vidare förståelse för hur dessa senare kan utvecklas.

Att träna på övertalsspel 7-6 i anfall och hur man försvarar sig mot det bör vara en del i den fortsatta teknisk-/taktiska utvecklingen av spelarna.

TRÄNING & ORGANISATION

Fysträningen

Fysträningen bedrivs hårdare och med högre kvalitet än tidigare. Högre krav läggs på individens egna ansvar snarare än att implementera fysmomenten i den vanliga hallträningen.

Juniorspelare ska förberedas för A-lagsspel och därför är det viktigt att juniorerna strävar efter att träna med samma intensitet och mängd som seniorlagen. Detta för att inte riskera förslitningsskador och chocken av att gå upp en nivå senare. I U18 strävar vi efter att tillhandahålla samma träningsprogram som A-lagen tar del av.

Under försäsongen strävar vi efter att integrera U18 med seniorlagen, detta för att motivera individen och skapa en koppling mellan A och U-lag.

Under seriespelet bör moment i styrkelokal eller löpbana integreras i träningspassen. Tekniken bör vara välutvecklad och skapa möjlighet att öka vikten på stängen.

Organisation & ansvar: IF Hellton UK/U18

Huvudtränare

- Säsongspanering.
- Ansvar för träning och upplägg.
- Ansvar för att material finns.
- Utbildar spelare på det sätt som fastställts av IF Hellton.
- Matchuttagning.
- Fördelar ansvar på hjälptränare.
- Individuella samtal med utvecklingsplan.
- Coachar lag i seriematcher samt USM.

Hjälptränare:

- Hjälper till med träning.
- Coachar i seriespel.

Målvaktstränare:

- Ansvar för målvakter i match och träning.

Lagadministratör:

- Fyller i närvaro på laget.se.
- Sköter kontakt med kansli avseende eventuella behov av sekretariat, hallbokning, träningstider eller annan information.
- Ansvarar för de försäljningar som sker under året.

Fystester:

Utförs ca 3 ggr/säsong, i början, vid jul och vid avslut.

Tester samlas in och förs in i erhållit underlag för fysträning inom föreningen. Dessa förmedlas till ansvarig. Detta görs för att kunna följa individens utveckling både under säsongen samt över tid.

Fystester exempel:

Knäböj 90 grader
Frivändning (hang clean)
Brutalbänk
Chins
150 m
Spänst
Sprint 30m
150 m testet
Mas-tester



Emmy Hollsten Skogman, ursprungligen från IFK Hammarö, firar en räddning.

Skott

Från marken med hög arm

- Avstämt
- Löp
- Fel ben
- Vikskott
- Underarm
- Höftskott

Hoppskott

- Hög arm
- rakt upp
- Runt täck med hög arm
- Olika ansats
- Jämnfota
- Vikskott

M6

- Enfotahopp med fall
- Tvåfotshopp med fall
- Jämnfota uppåt
- Fel arm
- Lobb
- Knorr.

Kant-6

Alltid med olika ansats.

- Knorr
- I luft
- Lång
- Inside
- Flipp
- Lobb
- På fel ben
- Fallteknik
- Med kontakt
- Vikskott
- Olika riktning från 9m

Passningar

- Hög arm
- Hög arm med handled
- Låg arm, med handled
- Fel arm & fel ben

- Fel arm & fel ben
- Backhand
- Tittfint
- Växlingspassning
- Bakom ryggen.

- Hoppskotts fint med nedstuds

Försvarteknik

- Tackla
- Säkra
- Samarbeta med mv
- Spelstopp
- Ta boll i studs
- Bryta/ sno passningar
- Lura anfallsspelare
- Slajda bakåt
- Snedställning
- Ta sig ur spärrar
- Sno inspel

Finter & Genombrott

- Vanlig stegisättning
- Omvänd stegisättning
- Avbruten stegisättning
- Kullager
- Snurrfint
- Skottfint, gå åt bägge håll
- Nollsteg + kropps fint
- Passfint



Nellie Hagge, ursprungligen från IK Cyrus, flyttade till Karlstad för Studier. Idag är hon kapten och en viktig pusselbit i damlaget.

FYSPROFILEN - MAS

Handboll är en idrott som ställer höga krav på utövarens fysik, därför bör man inkludera fysträning i ett tidigt skede i handbollsutbildningen.

Med det sagt kan fysträning innebära många olika saker och lämplighetsprincipen bör därför beaktas, har ni frågor på hur ert lag ska träna så kontakta ungdomsansvarig så kan han/hon guida er till rätt kontakt inom föreningen.

SHF har tagit fram en träningsprofil som används på NiU-gymnasier och som vi nu kan lägga in i lagens träning för att skapa möjligheter till förbättrad grundkondition. Systemet är sammanställt av Pontus Axell, fysansvarig hos SHF och kallas för MAS (Maximal Aerob Speed). Konceptet bygger på att man med hjälp av ett löptest på 1600 meter samt ett hastighetstest ska kunna få fram träningspass som passar spelarens specifika konditionsnivå. Detta system ska under säsongen 2024/2025 testas i sin helhet i de lag som faller under Röda tråden (F16-senior). För klasserna U14-U11 ska istället träningsproget ligga till grund för konditionsträningen, utan att anpassas på individnivå.

SHF håller på att utveckla sin strategi för fysträning hos handbollsspelare och i höst lanserar de sin sida för Idrottsfysiologisk Strategi. På webbplatsen återfinns träningsråd avseende; Fysiska krav, Kondition, Styrka, Plyometri, Träning för barn och unga, Tidig specialisering osv.

Mer stöd för fysträning finner ni på:

- Idrottsfysiologisk strategi, SHF
- Skadeförebyggande träning, I-PROTECT
- Handballresearchgroup (axelträning)
- Skadefri.no (Norska handbollsförbundet)

Fokusområden för Fys samt konditionsträning i olika åldersklasser:

U8: Ingen specifik fys eller konditionsträning. Jobba med lekar och hinderbanor.

U10: Ingen konditionsträning, introduktion till funktionell träning med kroppsvikt, koordination samt knäkontroll.

U12: Minst en träning/vecka bör inledas med löpning utomhus. Använd gärna olika fartlekar, fysträning skall endast genomföras med kroppsvikt. Introduktion till intervaller enligt MAS.

U14: Sommarträning introduceras. Introduktion till MAQ för att förbereda spelarna för gymträning. Större integrering av konditionsträning, använd MAS som stöd för Aerob träning.. Som regel löpning innan träning.

U16: Försäsongen bedrivs hårdare och med större fokus på kvalitet. Tydligare fysplanering som spelaren ska kunna bedriva på egen hand. När våren startar ska nya spelare i truppen genomföra tester för korrekt lyftteknik. Under säsong ska även fystester genomföras för att kunna följa spelarens fysiska utveckling under året. Individuell konditionsplanering enligt MAS.

U18: Fysträningen bedrivs hårdare och med högre kvalitet än tidigare. Högre krav läggs på individens egna ansvar. U18-spelare ska förberedas för A-lagsspel och därför är det viktigt att U18 strävar efter att träna med samma intensitet och mängd som seniorlagen. I U18 strävar vi efter att tillhandahålla samma träningsprogram som A-lagen tar del av.

Målvaktsträning

Dessa sidor är utdrag från SHF:s målvaktutbildning av Thomas Forsberg. Är du målvaktstränare eller behöver ditt lag hjälp med målvaktsträning? Kontakta ungdomsgruppen för utbildningsmöjlighet eller stöd av andra instruktörer inom föreningen.

Rekrytering av målvakter:

Kriterier för rekrytering

- Vem skulle kunna bli en duktig målvakt?
- I många fall kanske den bästa utespelaren även den bästa målvakten?
- Målvakt, kantspelare och mitt-6 rekryteras utifrån ungefär samma principer. Niometerare har helt andra kriterier för rekrytering.
- Ofta hamnar de mest spelskickliga och längsta spelarna på niometer.
- För målvaktsrekrytering är detta inte alltid optimalt då spelförståelse och längd är viktiga faktorer för en bra MV.
- Hur många tränare är beredda att testa även de bästa utespelarna i mål?

Att tänka på vid målvaktsrekrytering:

- Stimulera och uppmuntra alla spelare att testa på rollen som målvakt.
- Våga satsa på att få fram bra målvakter.
- Det bör under ungdomstiden finnas 4-5 spelare per lag som delar på målvaktsrollen.
- Låt spelare stå i mål och spela ute så länge som möjligt. De som vill stå på match är också de som ska få chansen på träning.
- Lyft målvakternas insatser både på träning och i match. Uppmärksamhet är bra.
- Ha med moment för MV i alla träningar.
- Utse en målvaktsansvarig ledare som kan vara extra bollplank och stöd för målvaken. Att veta om att man får hjälp är centralt.
- Skaffa kunskap om MV-spelet.

Skilj på målvaktsträning och skotträning:

- Skilja på övningar i teknikträningen som är avsedda för skytt eller de som är avsedda för målvakterna.
- Vem är övningen till för?
- Vad ligger fokus på hos oss tränare? Vem hjälper vi, justerar och kommenterar.
- Tränar vi utespelarens svaghet eller försöker vi hjälpa målvakten med deras?

Att träna på:

- Grundställning.
- Positionering.
- Balans.
- Grunder i paradteknik.
- Vinklar i målet.

Progression i målvaktsträningen:

- Det är viktigt att tänka på att bygga upp träningen stegvis och börja med enklare övningar som är trygga innan man påbörjar progressionen.
- För att träna in en rörelse är det viktigt att upprepa rörelsen många gånger så att den automatiseras.

Varje moment och övning kan ändras från lätt till svår eller från svår till lätt genom exempelvis:

- Övningen görs i snabbare tempo
- MV får kortare tid att agera.
- Skotten kan skjutas från längre avstånd, mer än nio meter, för att ge MV mer tid att agera med trygghet och bättre teknik
- Skyttarna ska vid behov hålla igen skotthastigheten, dvs. skjuta lite lösare

Viktiga punkter att tänka på i samband med målvaktsträningen:

Tänk ALLTID på att målvakten;

- Inför varje skott har korrekt grundställning och har kommit i rätt position i arbetsbågen.
- Inte "tjuvar" i samband med styrda skott.
- Blir trött och tappar koncentrationen. Därför är det bättre med flera korta skottserier.

- Använd endast skyttar när du behöver.
- Fullfölj sin parad, även om MV inte tror att skottet går att rädda.
- När träningen fokuserar på grunder så räcker det med att markera med boll.
- Tänk på att skyttarna;
 - Skjuter lugnt och disciplinerat innanför ramen och att använda styrda skott.
 - Har ett mellanrum mellan varje skott, så att MV hinner tillbaka till utgångspositionen. Detta är mycket viktigt.

Förslag till progression i målvaktsträningen

1. Rörelse utan boll – börja med att få MV att utan boll använda rätt teknik.
2. Rörelse med boll – kasta en boll för att MV ska träna på att tajma skotten och titta på bollen.
3. Styrda skott – höger eller vänster sida.
4. Styrda skott – variera skottordningen.
5. Fria skott.
6. Positionsförflyttning styrda skott.
7. Positionsförflyttning fria skott.
8. Flera möjliga avslutare styrda eller fria skott.
9. Passiv försvarare raka skott.
10. Aktiv försvarare raka skott.
11. Passiv försvarare fria skott.
12. Aktiv försvarare fria skott.

Grunder

- Utan grunder saknas förutsättningarna för att utvecklas som målvakt.
- Det är av stor vikt att alla delar som ingår i “grunder” tränas och studeras med omsorg.
- Grunder tränas under hela aktiva karriären – från unga år upp till seniornivå.

Grunderna består av:

- Positionering (A)
 - Grundställning (B)
 - Balans (C)
- Alla MV är unika, målet med en god grund är att skapa optimala möjligheter för att MV ska kunna utföra den parad de önskar för varje specifikt ögonblick.
 - De punkter som används i ABC'n är viktiga att ta med sig för att ha kontroll på kroppen och kunna genomföra varje parad utan att vara fysiskt begränsad i sitt rörelsemönster.
 - Val av parad är unik för varje målvakt, målvakterna är bra på olika saker men bör i den första delen och grunderna fokusera på kontroll på kroppen. Senare i utbildningen kommer vi titta mer på vilka olika paradval som finns beroende på uppkommen situation



Lisa Karlsson kom till IF Hellton i 16-års åldern och gick hela vägen upp till A-laget och andra svenska elitklubbar. Hon är även Utbildad målvaktinstruktör.



HELLTON

FAMILJEN

KARLSTAD

#HELLTONFAMILJEN