



BLÅ TRÅDEN



IFK SKÖVDE HANDBOLLS SPELARUTBILDNING



IFK SKÖVDE

är en idrottsklubb som bedriver idrott i allmänhet och handboll i synnerhet. I vår miljö tycker vi att det är viktigt att de barn och ungdomar som idrottar hos oss har roligt, mår bra och utvecklas i sin egen takt.

Vår förening är en stark aktör, både på den lokala idrottsarenan som den nationella. Så har det varit under lång tid. Tanken är att vårt representationslag, i handbollsligan, skall bestå av ett stort antal spelare från vår egen förening. Därför att det skapar en form av sammanhang och tillhörighet kring centralorten, Skövde med omnejd.

I IFK Skövde talar vi "idrottens språk" i den meningen att härkomst, nationstillhörighet och socioekonomiska förhållande saknar betydelse. Lika lite som det spelar roll vilken religionsuppfattning eller sexuell läggning du har. Kort och gott, VILL vi vara en förening för alla medborgare i vårt samhälle! Det är vår övertygelse och intention. Därför är det en del av vår värdegrund och idé.

Idag är vi inte det, vilket vi är medvetna om med tanke på att vi endast bedriver verksamhet för pojkar. Flickverksamhet har sedan lång tid organiserats och genomförts av vår "systerförening" Skövde Handbollsflickor. Men det liksom parahandboll, beachhandboll och motionshandboll, är några av de saker vi i framtiden önskar kunna utveckla.

Vår gemensamma utbildningsplan Blå Tråden fungerar som vägledning och stöd för föreningens ledare.

Den Blå Tråden är förankrad i Riksidrottsförbundets strategidokument 2025, Barnkonventionen och Idrotten vill!

INTENTION MED DENNA SKRIFT

Tanken med den här skriften är att ge en övergripande information om vår verksamhet och den inriktning som vi har för åldersgrupperna från bollek (6 år) upp till juniorer (17-18 år). Vi beskriver även vad vi som förening förväntar oss av dig i din roll som förälder, spelare och ledare för att vi ska få vår ungdomsverksamhet att fungera på ett bra sätt.



Victor Ljungquist är en många spelare som är fostrade i klubben. Han är född 2000 och har spelat i klubben sen 2008 när han började med handboll i vår handbollsskola. Ett bra exempel på devisen – "från liten till eliten".

KLUBBENS IDÉ

IFK Skövde Handboll har en klubbidé som tydligt beskriver hela klubbens verksamhet och inriktning.

”IFK Skövde skall bedriva landets ledande barn- och ungdomsverksamhet som utbildar och utvecklar handbollspelare till internationell nivå...”

Syftet med IFK Skövdes Handbolls ungdomsverksamhet är att, med utgångspunkt från vår klubbidé, bedriva handbollsverksamhet för att skapa klubbkänsla, sportslig och social fostran av ungdomar i åldrarna 6-18 år.

En representant från Sport Ungdom, ledningsgruppen för vår ungdomsverksamhet, ingår i klubbens styrelse. Sport Ungdom har kontinuerlig kontakt med alla våra åldersgrupper via möten och utbildningstillfällen. Gruppen är också ansvarig för föreningens Blå tråd samt klubbens mål och riktlinjer för ungdomsverksamheten.

VÅRA UNGDOMAR

IFK Skövde Handboll ska bedriva en bred ungdomsverksamhet som innehåller grunder för idrottslig och social fostran samt verka för en positiv samhälls- och människosyn inom och utom idrotten med respekt för regler, medmänniskor samt ett sunt leverne i en drogfri miljö.

Genom utbildning av ledare, modernt träningsinnehåll och en fungerande ungdomssektion vill IFK Skövde skapa de bästa förutsättningarna för ungdomarna att utvecklas och fostras i god laganda och kamratskap i en positiv miljö. Vi vill dessutom att våra ungdomar ska utbildas i en miljö som motiverar den enskilde till att alltid göra sitt bästa.

För att få ungdomsverksamheten att fungera så behöver vi även föräldrarnas stöd och hjälp. Det ska vara naturligt att som förälder vara med i IFK-familjen och ställa upp och hjälpa till i samband med föreningsgemensamma aktiviteter som exempelvis Skadevi Cup och det egna lagets aktiviteter.

Dessutom behövs hjälp med att vara matchfunktionärer i samband med hemmamatcher, hjälp med transporter i samband med bortamatcher, hjälp med kioskförsäljning vid några tillfällen i samband med A-lagsmatch samt viss lottförsäljning mm.

VÅR INTENTION ÄR

- att ge ungdomarna en känsla av att handboll är det roligaste som finns.
- att ALLA ska ha möjlighet att delta i verksamheten utifrån sina förutsättningar och nivå.
- att spelare kan vara med i flera tränings- och matchgrupper beroende på mognad och färdighet. Utan att ungdomarna skall mista sin sociala trygghet.
- att utbilda våra barn- och ungdomar grenspecifikt dvs handbollsmässigt, teoretiskt, fysiologiskt och idrottspsykologiskt.
- att kvalificera sig till finalspel i ungdoms-SM för B-pojkar, A-pojkar och juniorer. På så sätt säkerställer vi bästa möjliga motstånd i utbildningssyfte.
- att vara en elitklubb som fostrar spelare till vårt elitlag.
- att spelare, ledare och föräldrar ska vara medvetna om och verka efter våra mål och riktlinjer.
- att medverka till att så många barn och ungdomar som möjligt vill och kan idrotta så länge som möjligt.

INFORMATION TILL FÖRÄLDRAR

Föräldramedverkan är en förutsättning för att verksamheten ska fungera på ett bra sätt. Föreningen önskar ha ett gott samarbete mellan spelare, ledare och föräldrar. För att detta ska fungera så finns det vissa saker som vi vill att ni tänker på i er roll som föräldrar.

Vi vill att ni uppmuntrar och entusiasmerar era ungdomar att regelbundet gå till träningarna utan att de känner sig tvingade. Det är också viktigt att de kommer i god tid till träningar och matcher, naturligtvis avslutar vi alltid träningar och matcher med att duscha innan vi går hem.

Ni är alltid välkomna att titta på träningar och matcher men ge inga råd eller anvisningar under träning eller match, det är ledarnas ansvar. Om du har några frågor eller funderingar eller vill veta ledarnas bedömning av ditt barn så ta gärna upp det under konstruktiva former med ansvarig ledare.

Det finns även ett antal arbetsuppgifter som ni som föräldrar behöver hjälpa till med under säsongen, för att laget och föreningen skall fungera på ett tillfredsställande sätt;

Vid lagets upptaktsträff i säsongensstarten väljs två föräldrar som är huvudansvariga för lagets föräldrarverksamhet och är ledarnas kontaktpersoner.

De har bl. a. till uppgift att fördela nedanstående arbetsuppgifter.

OBS! Det är inte meningen att kontaktpersonerna själva skall ansvara för samtliga punkter utan se till att uppgifterna sprids på så många som möjligt.

- Kioskförsäljning på A-lagets matcher och lagets egna matcharrangemang.
- Skadevi Cup, föreningens handbollscup som spelas under allhelgonahelgen.
- Administration och försäljning.
- Administration av lagets eget konto, s.k. lagkassa.
- Skapa en telefon- och e-postlista för laget.
- Matchfunktionärskap, sekretariat på lagets hemmamatcher. IFK står för utbildningen.
- Transport till bortamatcher. Körschema.

En förutsättning för att delta i verksamheten är att medlemsavgifter (knatte till juniorer) och träningsavgifter (D-pojk till juniorer) betalas. Detta ser vi som en självklarhet.

FÖRVÄNTNINGAR PÅ FÖRÄLDRARNA

- Det är ledaren som avgör ditt barns roll i laget.
- Tänk på att du som förälder alltid i alla situationer ska vara ett föredöme för barnen. Som förälder.
- Avstår vi från att använda svordomar mot ledare, spelare och domare. Vi avstår från obscena gester, könsord och rasistiska uttryck.
- Heja på och uppmuntra alla, positivt ska det vara. Beröm gärna!
- Respektera domare och motståndarlag såväl på som vid sidan av planen.
- Till bortamatcher hjälper föräldrarna till att skjutsa laget till spelplatsen och vid hemmamatcher hjälper föräldrarna till med att vara matchfunktionärer.

INFORMATION TILL SPELARNA

När du är med och spelar handboll i IFK Skövde så innebär det att du skall uppfylla ett antal överenskommelser och förväntningar som föreningen har och tycker är mycket viktiga.

Du är i en period av livet när du växer och utvecklas mycket på olika plan. Du tillbringar en stor del av tiden i skolan. Inom IFK Skövde anser vi att du alltid skall sätta skolan främst men också att du skall planera tiden på ett sådant sätt att du inte behöver avstå handbollen för att hinna med.

Du skall använda ett vårdat språk när du umgås med kamrater och motståndare. Efter matcherna tackar du alltid motståndarlagets spelare, ledare och domare.

För att vi skall få en stark föreningskänsla skall du gå på A-lagets matcher så mycket som möjligt och stödja vårt lag. När du blir äldre får du också ta ett större föreningsansvar. Det innebär att du som Junior och A-pojk dömer ungdomsmatcher och som A-pojk är du funktionär vid A-lagsmatcherna bl.a. som golvtorkare.

Föreningen erbjuder dig väldigt mycket för den medlems- och träningsavgift som skall betalas innan säsongen börjar – träningar, hallhyror, tävlingskostnader för seriespel, cuper, resor till vissa cupmatcher, material och matchställ, fritt inträde på A-lagets matcher m.m.

En IFK:are skall alltid följa de mål och riktlinjer som föreningen har satt upp!

FÖRVÄNTNINGAR PÅ BARN & UNGDOMAR

- Du uppträder alltid som representant för IFK Skövde, var stolt över det.
- Du respekterar dina lagkamrater, motståndare och dess ledare samt domarna.
- Du gör alltid ditt yttersta och är väl förberedd inför match och träning.
- Du meddelar din tränare/ledare om du är förhindrad att träna eller spela, är du sjuk skall du avstå från träning eller match!
- Du hejar alltid på och stöttar våra egna lag.



Ungdomsmanifestationen varje år är ett unikt tillfälle när vi visar upp ALLA våra unga spelare i samband med en elitmatch. Då umgås alla våra spelare, från 7 åringar till 18 åringar på en och samma gång.

INFORMATION TILL LEDARE

IFK Skövde har höga förväntningar på ledare och tränare på alla nivåer inom föreningen.

Eftersom ledarnas engagemang helt ska byggas på ett ideellt deltagande förväntar vi oss att ledaren har ett stort intresse för handboll och ungdomsidrott i stort. Det finns en medvetenhet i föreningen om att olika åldrar kräver olika typer av ledarskap.

Eftersom ledarna är en central del i IFK:s verksamhet är det viktigt att föreningens bästa ALLTID sätts i första hand före det enskilda laget. För att leva upp till detta förväntar vi oss att varje ledare följer föreningens mål och riktlinjer.

Föreningen ser det som mycket viktigt att ledaren ständigt utvecklar sitt ledarskap. Därför är det viktigt att alla ledare deltar på de utbildningar som arrangeras. Spelarna ska fostras till att vinna och de ska uppmuntras att komma så långt som möjligt i sin karriär. Däremot får resultatet aldrig vara viktigare än spelarnas utveckling.

Som ledare är det viktigt kunna ge både positiv och negativ kritik, vilket är viktigt för spelarens- och föreningens utveckling.

FÖRVÄNTNINGAR PÅ VÅRA LEDARE

- Ett föredömligt ledarskap utifrån föreningens värderingar går före ledarens handbollskunnande
- Ledaren ska sätta utveckling före resultat
- IFK förutsätter att samtliga ledare uppträder på ett korrekt sätt under träning och match
- Ledaren respekterar alltid domare och motståndarlag. Stötta och hjälp alltid våra egna föreningsdomare
- Ledarna uppmuntrar spelarna att se på A-lagets matcher "live"
- Föreningens ledare skall vara kunniga och passa väl in i respektive åldersgrupp
- Ledaren för respektive åldersgrupp planerar träning både för det enskilda träningspasset och i ett längre perspektiv så att mål och riktlinjer uppnås för åldersgruppen



TRÄNING & MATCH

I Blå Tråden (tränarens handbok) finns de mål och riktlinjer som IFK Skövde HK har satt upp för respektive åldersgrupp. Där framgår mål för träning och råd till dig som tränare. Inte minst när det gäller träningsplaneringen.

Från 12 års ålder är föreningens vision och målsättning att kunna erbjuda träning under hela året. För de yngre åldrarna kan detta vara aktuellt men får inte inkräkta på möjligheten för spelarna att medverka i annan sommaridrott. För Bollek och handbollskola är detta inte aktuellt.

Under samtliga träningar förutsätter föreningen att samtliga spelare och ledare gör sitt yttersta för att uppnå så god träningskvalitet som möjligt.

IFK Skövde HK strävar efter att ha så många lag i seriespel som möjligt i syfte att varje spelare ska få så mycket speltid som möjligt. I samband med laguttagning tar ledaren hänsyn till träningsnärvaro samt träningsflit. Med träningsflit menas att man alltid gör sitt yttersta på träning.

I de yngsta åldersgrupperna (Handbollsskolan och D-pojkar) ska samtliga spelare få möjlighet att prova på att spela på olika positioner och speltiden ska vara jämnt fördelad.

Från och med C-pojkar spelar ett av lagen i en serie för ett år äldre. Här spelar de spelarna som kommit längst i sin utveckling. Målsättningen är dock att alla spelare ska få chansen att spela i den serien.

Övriga lag deltar i seriespel för den egna åldersgruppen.

I vissa fall där klubben deltar i cuper kan ett förstalag tas ut av ansvariga tränare. Detta är förankrat i klubben från 14 års ålder och uppåt. Klubben skall självklart också vid dessa cuper bereda plats till spel för de övriga i åldersgruppen.

IFK har som mål att gå till finalspel, d.v.s. vara bland de åtta bästa i Sverige, i USM. Vid USM och inbjudningsturneringar ska ett förstalag vara självklart vid behov, (tränaransvarig tar ut bästa lag för tillfället) det är helt upp till hur ansvarig tränare bedömer spelarnas kvalitet.



NIVÅINDELNING TRÄNING & MATCH

Under barn- och ungdomsåren utvecklas alla spelare i olika takt. Motorik, koordination, fysik och spelförståelse utvecklas så olika från individ till individ att det är helt omöjligt att se vilken kompetensnivå individen kan uppnå. För att hantera det så bra som möjligt utifrån varje individs förmåga har vi valt några olika strategier i förhållande till träning och match.

Nivågruppering i träning Innebär att vi delar in gruppen i olika stationer för barnen/ungdomarna i åldrarna 10-14 år dvs i uppbyggnadsstadiet. I de äldre åldrarna arbetar vi med att stimulera ungdomar som kommit längre i utvecklingen att träna med äldre spelare och lag.

Nivågruppering vid match innebär att vi delar upp gruppens lag i kompetens enligt ovan. Här kan vi spela mot äldre motstånd med de spelare som ligger före i utvecklingen och de som inte riktigt, för tillfället, håller samma nivå ska i största möjliga mån möta lag på samma nivå. Alltså sin egen åldersklass.

LEKSTADIE

STADIE 1 - ÅLDER: 7-10 ÅR

ÖVERGRIPANDE

I Sverige har vi varit tidiga med spelarutbildning. Vilket även gäller IFK Skövde. 1985 sjösattes den första "blå tråden" med ett övningsförråd och material gjort av Sture Haglind. Detta material ligger fortfarande till grund för det arbete vi gör med våra unga spelare. Numera är materialet reviderat ett antal gånger.

Inom ramen för vår spelarutbildning är individen viktig och utgör själva kärnpunkten för den utbildning vi bedriver. Vår verksamhet är utbildningsorienterad vilket innebär att utbildning är överordnat prestation och resultat. Alla ska känna sig delaktiga och välkomna i verksamheten. I takt med deras ålder ska de skolas in i vad föreningen Önskar såväl på- som utanför banan. Alla måste ges chans till instruktioner, oavsett talang och mognad. Vår intention är att träningen ska ske i rätt ordningsföljd och vara anpassad för respektive åldersklass.

Här nedan beskriver vi i kort vad respektive stadie har för inriktning;

6 år Boll-lek

Med leken och glädjen i fokus bedrivs denna träning med föräldraledare. För att ge barnen en positiv upplevelse i samband med idrott i allmänhet och handboll i synnerhet. Barnen tränar vi ca en timma per vecka.

7-8 år Handbollsskolan

I handbollsskolan tycker vi det primära är att barnen trivs hos oss och har roligt under träningarna. Vi har uppfattningen att om de roligt kommer de också tillbaka, vilket på ett sätt gör det till en rekryteringsperiod till handboll. Vi tar hänsyn till att barn utvecklas olika snabbt och att intresset för idrott kan variera kraftigt de första åren. Handbollsskolan ingår inte i något organiserat seriespel. Däremot försöker vi alltid ordna träningsmatcher minst en gång under hösten samt en gång under våren. Träningspassens längd är ca en timma och bedrivs i grupper en gång per vecka. Alla barn skall delta lika mycket och prova på att spela på alla platser.

Inriktning

Lära sig de första grundfärdigheterna (springa, hoppa, gripa/hålla, dribbla/studsa, fånga och falla). De här sakerna är grunderna i den individuella tekniken som handbollsspelare.

- Lekar, både med och utan boll.
- Grovmotoriska bollvaneövningar.
- Enkla hinderbanor.
- Prova på spel med enkla regler.

Vår strävan är att våra spelare ska tycka handboll är det roligaste som finns. I åldrarna 7-10 år är vi även måna om den allmänna personlighetsutvecklingen i meningen av att; lära känna varandra, vara en del av laget, ta hänsyn, ge och ta beröm, kunna samarbeta med andra och enklare regelförståelse.

9-10 år (D-pojkar)

Första året med handbollsträning. Vi genomför två träningspass per vecka under träningsperioden oktober till april. Vi tränar två timmar per vecka.

Inriktning

Allsidig bollträning dvs att våra unga spelare kan göra fler och fler saker med bollen. Vi ser gärna att spelarna även har en "egen" boll hemma för extra träning. Vi önskar vidareutveckla grundtekniken hos spelarna dvs de ovan beskrivna grundfärdigheterna. Vi är också måna om att spelarna ges möjlighet att fortsätta utveckla sina personlighetsegenskaper. I denna ålder vill vi också göra dem uppmärksamma på saker som: koncentration, uppmärksamhet, skapa träningsrutiner och attityder i form av bland annat kamratskap.

Vår ambition är att fortsätta vårt arbete med spelarnas kast, hopp, löp- och hoppkoordination. Det tillsammans med utveckla "greppa och fånga" i olika sammanhang och kontrollen av bollen i olika dribblingsmoment. Mer inläring om regler i spelet handboll. Lära sig mer om grunderna och spelets idé.

Lära sig mer i förståelse om lagspel och positioner på planen.



GRUNDTRÄNINGSTADIE

STADIE 2 - ÅLDER: 9-10 TILL 13-14 ÅR

ÖVERGRIPANDE

Grundträningstadiet pågår under lång tid. Närmare bestämt 5 år från det spelarna är 9-10 år upp till 13-14 år. Vad som gäller för 9-10 åringar kan ni se på föregående sida. Precis som begreppet "grundträning" antyder är det i de här åldrarna viktigt att låta tiden ha sin gång. Att bygga från grunden med nötbände av den individuella tekniken i fokus. Att ständigt förfina detta gör att vi skapar en trygghet i att kunna hantera det i tävlingssituation.

11-12 år (C-pojkar)

I det här stadiet är det viktigt att lära sig många tekniska saker dvs vidareutveckla den grundteknik vi tidigare tränat på. Därför arbetar vi vidare med att; greppa och fånga, att vi kan hantera att dribbla, styra och kontrollera. Likväl som vi fortsätter arbeta med – kast, löp, hopp och fallkoordination. Under träningsperioden genomförs två träningspass. Den äldre åldersgruppen tränar även ett pass med fysisk träning.

Vi låter alla spelarna delta lika mycket i träningar och matcher, men låter spelarna oftast spela på "sina bästa platser".

Inriktning

I anfallsträningen arbetar vi konkret med skott, genombrott, passningar och grunder i spelen. I vidareutvecklingen handlar det om att ge sig möjligheten att skaffa sig fler varianter av de ovan nämnda teknikerna. För att lära oss mer om "spelet handboll" väljer vi att spela mycket på träningar för att öka spelarnas förståelse för spelets "alla faser" – fyra i anfall (fas 1-4) och fyra i försvar (fas 5-8).

Den försvarsinriktade träningen innebär främst att utveckla de individuella färdigheterna av att kunna; stöta, täcka, säkra, överlämna/överta, ta bollen i studsens samt att sätta in det i någon form av sammanhang. Dvs "grunder i försvarsspel" – zonförsvar i 6-0, 5-1 och 3-2-1.

Den fysiska träningen ska ha sin grund i att jobba med kroppen som vikt. Spelarna ska introduceras till en variationsrik och allt mer strukturerad träning som innefattar alla fysiska delmoment som är av vikt vid handboll. Rekommendationen är att axel/knä program (prehab) även ska genomföras som en integrerad del under handbollsträningarna. Detta då det krävs kontinuitet i skadeförebyggande träning för att nå goda resultat samt att hålla sig skadefri.

13-14 år (B-pojkar)

I slutet av grundträningstadiet ökar vi mängden träning till tre handbollspass kombinerat med kontinuerlig fysisk träning i veckan. Det innebär också att förväntningarna i samband med vår verksamhet ökas. Under perioden april - september erbjuds året runt träning två gånger i veckan. 14-års gruppen deltar i ungdoms-SM för B-ungdomar. I dessa och enstaka andra matcher har ledarna rätt att emellanåt spela med en uppställning med inriktning på bra resultat. Den här åldern erbjuder också utbildning i att fungera som domare och matchfunktionär i föreningen.

Inriktning

Den för stadiet så viktiga teknikträningen intensifieras. Såväl i anfall- som i försvarsträning. Det gör vi genom ytterligare progression dvs ökad svårighetsgrad på övningar och tekniskt utförande. Vi tycker det är viktigt att våra spelare får med sig det här i sin individuella utveckling. En viktig del i det här är att kunna samarbeta och sätta in de tekniska färdigheterna i ett sammanhang, dvs i ett spel. Det gäller både anfalls- och försvarsmässigt.

Den personliga utvecklingen fortsätter genom ökade insatser mot värderingar i laget och föreningen. Rutiner i samband med träning och tävling. Uppmärksamhet och koncentration i samband med vår verksamhet bör successivt stegras menar vi.

Den fysiskt inriktade träningen ska fortsatt ha sin grund i att jobba med kroppen som vikt samt att spelarna nu kan introduceras till att börja med skivstångsträning. Det gör vi för att på så vis förbereda sig för en mer viktbaserad styrketräning. Rekommendationen är att axel/knä program (prehab) även ska genomföras som en integrerad del under handbollsträningarna. Detta då det krävs kontinuitet i skadeförebyggande träning för att nå goda resultat samt att hålla sig skadefri.



UPPBYGGNADSSTADIE

STADIE 3 - ÅLDER: 13-14 år/16-18 år

ÖVERGRIPANDE

Efter grundträningsstadiet (9-14 år) övergår verksamheten i ett stadie som kallas "uppbyggnadsstadie". Denna inriktning sträcker sig också runt 4-5 år av spelarnas utveckling dvs till omkring 18 års ålder. Intentionen med detta stadie är en fördjupad teknisk skolning inom vår idrott. Men den innehåller också målinriktad bred uppbyggnad av handbollens prestationsfaktorer. Mängden träning ökas både kollektivt och individuellt.

I våra utvecklingsplaner finns också detaljerade planer för vilka tekniker som eftersträvas på varje position i ett längre perspektiv.

15-16 år (A-pojkar)

Under A-pojktiden höjs kraven ytterligare och träning sker i princip året runt. Fyra dagars kollektiv träning fördelat på fem pass plus att spelarnas ansvar ökar för den individuella träningen.

Kraven på resultat i Ungdoms-SM ökar utan att det sker på bekostnad av den individuella utvecklingen. Vi medverkar nu aktivt till att styra in lämpliga ungdomar på ledar- eller domarbanor genom att erbjuda utbildning och förtroendeuppdrag i klubben.

Inriktning

När man tittar på de mer handbollspecifika kunskaperna strävar vi efter att bli än mer metodiska från A-pojkar och uppåt. Att arbeta med spelförståelsen och momentövningar i såväl försvar- som anfall är en viktig del av vår utbildning.

Teknik

Generellt sett önskar vi fortsätta och utveckla den tekniska skolningen av spelarna men med än mer fördjupad nivå än tidigare. Att hantera fler tekniker är centralt i utbildningen. Att göra det med en ökad hastighet och mot tuffare motstånd bidrar också till att våra spelare sakta men säkert tar små steg mot förbättrad teknisk färdighet.

Anfallsmässigt innebär det fortsatt arbete med; passningar med ökad svårighetsgrad. Här önskar vi också stegra det med tekniska inslag (finter) innan passningar. Arbete med ökat avslutsregister (läs skott) både allmänt men också från specialposition. Vi önskar också utbilda våra M6 or i spärteknik.

I försvaret innebär det arbeta med våra försvarsmässiga tekniker i; Fotarbete, förhindra genombrott, täcka skott, överlämna/överta, stöta och säkra, skära/skärma av, tackla/låsa.

Mönster/Grunder

I kontring ser vi gärna genomgång kring grunderna i 3-3 kontring och dess zoner. Med inledande arbete kring returtagning.

6-0 försvarets grunder, tankegångar och ansvarsområden i våra zoner. 1 an, 2an och 3ans arbetsuppgifter i ett kollektivt försvarsspel. Dessutom önskar initiera samma typ av arbete även i 5-1 försvarets grunder.

Fysisk träning

Spelarna ska introduceras till en mer specifik fysisk träning samt alla dess moment. Träningen ska till viss del vara förberedande för den träning som kommer bedrivas för juniorlaget. Den skall vara skadeförebyggande och stärka det tekniska utförandet av olika moment vi väljer att arbeta med. På det sättet önskar vi också att våra spelare ska lära sig ta mer ansvar för den fysiska träningen.

Personlig utveckling

Vi arbetar med fördjupad kunskap om värderingar, attityder, förhållningssätt till min idrott och mitt idrottande. Konsekvenser av olika former av träning och dess innehåll. Det gör vi för att skapa en grogrund i att utbilda reflekterande och medvetna idrottare i vår klubb.



PRESTATIONS- & HÖGPRESTATIONSSTADIE

STADIE 4 & 5 - ÅLDER: 16-18 år/20-22 år

ÖVERGRIPANDE

Den här tiden präglas av en fördjupad och specifik specialisering av en spelares prestationsfaktorer. Spelaren skall fortsätta fördjupa sin tekniska skolning samt automatisera och stabilisera tekniken. Vi arbetar också för att förstärka en högre medvetenhet i vad träning och spel på högre nivå innebär för individen och individen i kollektivet.

I denna ålder önskar vi inleda och specificera den idrottspsykologiska skolningen. Med det menar vi att vara en förening där vi introducerar våra spelare i att bli medvetna om och reflekterande kring en vardag av spel på en hög nationell nivå.

Vi uppmanar våra spelare att söka om en plats på NIU, (nationellt idrottsgymnasium). I dessa fall tar vi hänsyn till dessa spelares veckobelastningar i vår träningsplanering. Vi försöker också att säkerställa att de spelare som inte går på NIU får rätt belastning varje vecka.

Vi värnar också om betydelsen av balans i livet för dessa unga spelare. För att undvika överträning och utbrändhet i förhållande till skola, idrott och familjeliv.

Utbildning i kost och näringslära.

De två sista åren som ungdomsspelare förbereder vi spelarna för kommande seniorspel. Gruppen deltar i seniorserie samt deltar i SM för juniorer där målsättningen är att gå till slutspel och vara bland de åtta främsta juniorlagen i Sverige.

Det är föreningen som avgör vilka spelare som ska ingå i denna träningsgrupp. Som avslutning så arrangeras ofta någon form av resa utanför Sveriges gränser i syfte att få prova på internationellt motstånd i en ny och spännande miljö.

Inriktning

17-18 år (Juniorer) – 20-22 år (Seniorer)

En mer avancerad träning av den individuella färdigheten med boll. Att träna sig i att kunna känna igen sig och vara flexibel oavsett position i spelövningar eller match man placeras i. Att verbalt och/eller visuellt (t.ex. video) ta till sig information i träning eller taktisk rådgivning inför och under match.

Teknik

Fördjupad skolning i den individuella tekniken såväl försvars- som anfallsmässigt. Konkret handlar det om att finslipa och förfina det tekniska utförandet av skott, finter och passningar. Dessutom med en ökad progression dvs ökad svårighetsgraden i samband med denna träning.

Mönster/Grunder

Att ta ansvar för att vara väl införstådd i lagets grundspel både i försvar och anfallsspel. Det innebär konkret att våra spelare skall förstå;

- Mönster i olika försvarssystem såsom 6-0, 3-2-1 och 5-1.
- Integrering av olika försvarssystem.
- Fas 2 ½ spel i kontring.
- Tryck vid avkast.
- Bearbetningsfas i anfall.
- De 4 grundspelen; rullning, växel, isärdragning och övergångsspel.
- Ha kännedom om integrerade spel och hur det hänger ihop.
- Hur vi spelar mot man-man, i under- resp övertal etc.



PRESTATIONS- & HÖGPRESTATIONSSTADIE

STADIE 4 & 5 - ÅLDER: 16-18 år/20-22 år

Fysisk träning

Träningen ska vara allsidig och varierad med inslag av individuella och positionsspecifika moment för att laget samt varje enskild spelare ska utvecklas gällande de fysiska grundegenskaperna som är av vikt vid handboll.

Prehab (axel/knä program) ska genomföras som en kontinuerlig del i uppvärmningsdelen innan styrkepass samt under valda handbollsträningar.

Vi fördjupar och specialiserar även spelarens fysiska egenskaper. Vilket även handlar om att fullända individernas rörelsemässiga färdigheter. Det kan också handla om kompletterande allmän träning. Den fysiska belastningen ökar i både mängd och vikt.

Vi arbetar aktivt med "fysprofiler"*. Succesivt arbetar vi för att maximera den komplexa fysiska träningen av våra spelare.

** Fysprofilen – är ett arbetsverktyg som framtagits av Sveriges Olympiska Kommittén i syfte att kartlägga den faktiska fysiska helhetsbilden av en elitaktiv.*



PROGRESSION - TRÄNINGSTID

Stadie/Ålder	Antal timmar	Handbolls-pass	Fysiska pass	Säsong
LEKSTADIE 7–10 år	1-3			
Bollek & Handbollskola	1	1	I ordinarie träning	Okt-Mars
D-pojk 9-10 år	2-3	2		
GRUNDTRÄNINGSTADIE 9–14 år	2-6	2-3		
U9-U10	2-3		I ordinarie träning	Okt-mars
U11	3		I ordinarie träning	
U12	4		1	Sept-April
U13	5		1	Året Runt- möjlighet
U14	5-6		1	Året Runt- möjlighet
UPPBYGGNADSTADIE 13–18 år	5-10	3-4		
U13	5	3	1	Sept-April
U14	5-6	3	1	Året Runt- möjlighet
U15	7-8	3-4	2	Året Runt- möjlighet
U16	7-8	3-4	2	Hela året
U17-18	10	4	2	
PRESTATIONS- & HÖGPRESTATIONSSTADIE 16–22 år	8-10	3-4		Hela året
U16	7-8	3-4	2	
U17-18	10	4	2	
U19-22	12-14	5	3	

UNGDOMS-SM OCH CUPSPEL

Ungdoms-SM:

Föreningen deltar i Ungdoms-SM för juniorer (17-18 år) A-pojkar (15-16 år) och B-pojkar (13-14 år). För yngsta klassen (13-14 år) föregås anmälan av en diskussion med Sport Ungdom om hur många lag föreningen skall delta med.

Föreningen står för anmälningsavgifter, mat och logi för utsedda ledare (max 4 ledare/lag). Dessutom utgår ett logibidrag för 100 kr/spelare och övernattnings dvs en övernattnings 100 kr, två övernattnings 200 kr. Det gäller för 17 st spelare.

Vid ev. finalspel (steg 5) utgår en bonus i form av resebidrag till lagkassan på 5 000 kr. I övrigt utgår inga resebidrag till U-SM.

Cupspel

Föreningen sanktionerar vissa cuper som beslutas av Sport Ungdom årligen.

Föreningen står då för ledarnas gästkort på hårdförläggning. (max 3 ledare/lag)

Föreningen står för anmälningsavgifterna till dessa cuper.

Övriga cuper får lagen stå för själva, ev. uttag ur lagkassorna.

Betalning av cupspel lagvis sker på följande vis från och med säsongen 20/21.

- 1) Insamling av pengar från respektive spelare. Tillägg från ev. lagkonto.
- 2) Inbetalning till kansliet.
- 3) Kansliet sköter själva inbetalningen till respektive cuparrangör.

Åldersgrupp	Rekommenderat turneringsspel från Sport Ungdom
U18 (17-18 år)	Partille Cup, Försäsongsturnering, Norden Cup ALT. Lundaspelen, Avslutningsturnering. Försäsong- och avslutningsturnering sker på inrådan av ledarna från juniorlaget. Rekommendation finns även för internationellt cupspel med årgången på inrådan av ledarna.
U16 (15-16 år)	Partille Cup, Skadevi Handbollscup, Hallbybollen, Irsta Blixten. Rekommendation finns även för internationellt cupspel med årgången på inrådan av ledarna.
U14	Partille Cup, Skadevi Handbollscup, Hallbybollen, Irsta Blixten. Rekommendation finns även för internationellt cupspel med årgången på inrådan av ledarna.
U13	Partille Cup, Skadevi Handbollscup, Hallbybollen, Irsta Blixten.
U12	Skadevi Handbollscup. Irsta Blixten ALT . Hallbybollen rekommenderas.
U11	Skadevi Handbollscup. Irsta Blixten ALT . Hallbybollen rekommenderas.
U10	Skadevi Handbollscup. Irsta Blixten ALT . Hallbybollen rekommenderas.
U9	Skadevi Handbollscup. Irsta Blixten ALT . Hallbybollen rekommenderas.

Försäkringar för spelare

Våra ungdomar är försäkrade via föreningens licensförsäkring i Gjensidige. Om någon råkar ut för en skada eller olycka så ska detta anmälas på nedanstående sätt.

I försäkringen ingår som tidigare ersättning för de kostnader som uppstår vid ett akutbesök hos läkare (resor och sjukvårdskostnad) - max 500,-, samt för tandskador, medicinsk invaliditet >=10%, sönderklippta kläder och dödsfall. Dessutom ingår krisförsäkringen.

På Gjensidiges hemsida kan Du finna all information om vad som gäller för försäkringsfall.

www.gjensidige.se. Telefonnumret vid skada är: 0771 - 326 326

Skada kan även anmälas via: www.gjensidige.se/handboll

Vill man teckna en tilläggförsäkring för sina barn hänvisar vi till den tilläggförsäkring föreningen tagit fram i samarbete med Säkra.





IFK Skövde Handboll
Gruvgatan 4C, 541 31 Skövde
ifkskovdehandboll.com

