



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!

INTENTIONEN 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 beskriver hela klubbens verksamhet och inriktning.

”IFK Skövde skall bedriva landets ledande barn- och ungdomsverksamhet”

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.

Sport Ungdom, ledningsgruppen för vår ungdomsverksamhet, ingår i klubbens styrelse. Gruppen 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 förenings- gemensamma 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 U16 och U18 juniorer samt i klassen för U14 vara med och utmana i steg 4 om en finalspel för att 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.

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 säsongens start väljs två föräldrar som är huvudansvariga för lagets föräldrar- verksamhet och är ledarnas kontaktpersoner.

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

- *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 (knappe till juniorer) och tränings- avgifter (D-pojkar till juniorer) betalas. Detta ser vi som en självklarhet.

FÖRVÄNTNINGAR PÅ FÖRÄLDRAR

- 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. IFK jobbar med SHF koncept "Schysst match" för ett bra matchklimat för spelare och unga domare.

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.
- Tänk på att du är en representant för IFK Skövde i alla sammanhang runt laget.

SPELARE I IFK

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 U14-U18 dömer ungdomsmatcher och som U14-16 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 OCH 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.

LEDARE I IFK

IFK Skövde har höga förväntningar på ledare och träningar 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 OCH MATCH

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

Från 14 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 handbollsskola är detta inte aktuellt.

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 U9-10) ska samtliga spelare få möjlighet att prova på att spela på olika positioner och speltiden ska vara jämnt fördelad.

Från och med U11-pojkar spelar lagen i nivåanpassad serie. Här spelar de spelarna som kommit längst i sin utveckling i nivå 1 (Västra Götalands län). Målsättningen är att så många spelare som möjligt i träningsgruppen ska få chansen att spela i den serien. I den mer lokala nivå 2 serien finns plats för alla spelare. Matcherna spelas i sammandragsform upp till 12 år, därefter beslutar VHF årligen om det blir singel- eller dubbelmatcher från U13 och äldre.

Vid turneringar och cupspel är grundtanken att IFK åker med flera jämna lag och att spelarna i så stor utsträckning som möjligt har lika mycket speltid, allt för att främja spelarutbildningen. Detta gäller cupspel året runt, men med god dialog med sommaridrotterna utifrån samsyn.

Undantaget inbjudningsturnering där arrangören förväntar sig ett första lag. Då tas ett förstalag ut av ansvariga tränare. Detta är förankrat i klubben från 14 års ålder och uppåt.

IFK har som mål att gå till finalspel, d.v.s. vara bland de åtta bästa i Sverige, i USM för P16 och P18. I USM för P14 deltar föreningen med två jämna lag med ambition att vara med att utmana i steg 4:A om en plats i finalspelet.



NIVÅINDELNING TRÄNING OCH 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 svåra 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 ev. träna med äldre spelare och lag eller nivåindelade träningar. Det kan exempelvis innebära positionsträning i flera hallar vid olika tidpunkter för träningsgruppen samt övningar med olika typer av progression.

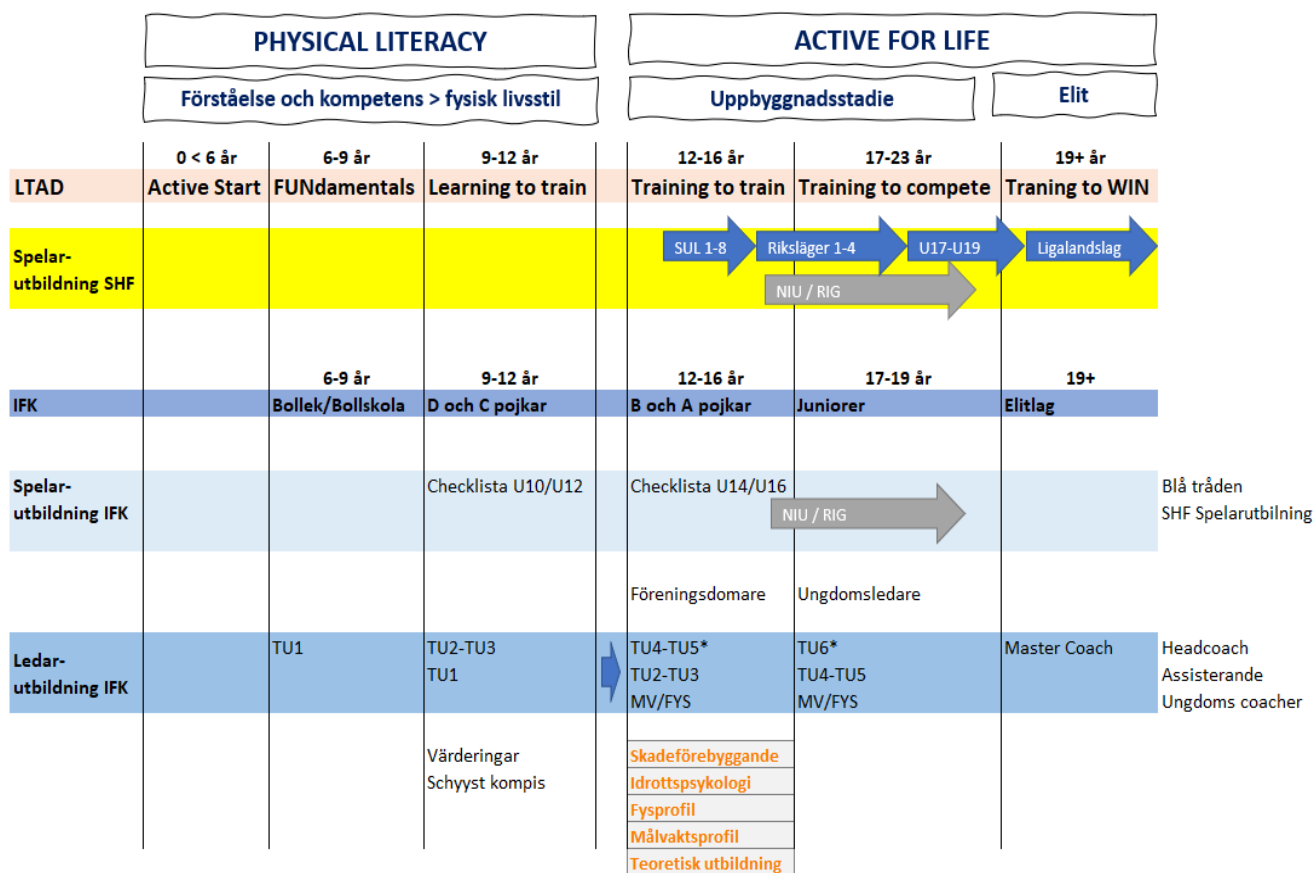
Nivågruppering vid match innebär att vi delar upp gruppens lag i kompetens enligt ovan. Här kan vi spela mot av HFV nivåindelade motstånd med de spelare som ligger före i utvecklingen och de som inte riktigt, för tillfället, håller samma nivå ska i största möjliga mån möta lag på samma nivå utifrån HFV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

LONG TERM ATHLETE DEVELOPMENT

IFK Skövde Handboll jobbar långsiktigt med den kanadensiska modellen LTAD (Long Term Athlete Development) som är väl etablerad runt om i världen och utgör ett bra ramverk för en långsiktig utvecklingsmodell. Där IFK Skövde HK, inom varje utvecklingsstadium, arbetar för att utveckla individen på sin nivå i en sund träningsmiljö.

LTAD-modellen utgör en bra grund för hur unga idrottare i stora drag kan utvecklas i de olika stadierna. En långsiktig utveckling är otroligt viktig, den ger såväl tränare som idrottare ett visst lugn och ett bra perspektiv, det är viktigt att förstå att det tar lång tid och är väldigt krävande att bli elitidrottare.

IFK Skövde HK - LTAD



SPELARUTBILDNING – Blå Tråden

I Sverige har vi varit tidiga med spelarutbildning. Vilket även gäller IFK Skövde. 1985 sjösattes den första versionen av "blå tråden" med ett övningsförråd och material gjort av Sture Haglind. Detta material ligger fortfarande till grund för de arbete vi gör med våra unga spelare. Blå tråden revideras kontinuerligt för att följa SHF utbildningsplan för både spelare och ledare.

Inom ramen för vår spelarutbildning är individen viktig och utgör själva kärnpunkten för den utbildning vi bedriver. Vår verksamhet är utbildningsorienterad. 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 utifrån ett långsiktigt utbildningsperspektiv.

Tråden från U6 till U18

IFK Skövde Handboll har en klubbidé som beskriver hela klubbens verksamhet och inriktning. Ungdomssektionen jobbar med barn- och ungdomar under 10 år, från bollekens 6-åringar till 16-åringarna som ska ta steget till prestationsstadiet (Training to compete och Training to win).

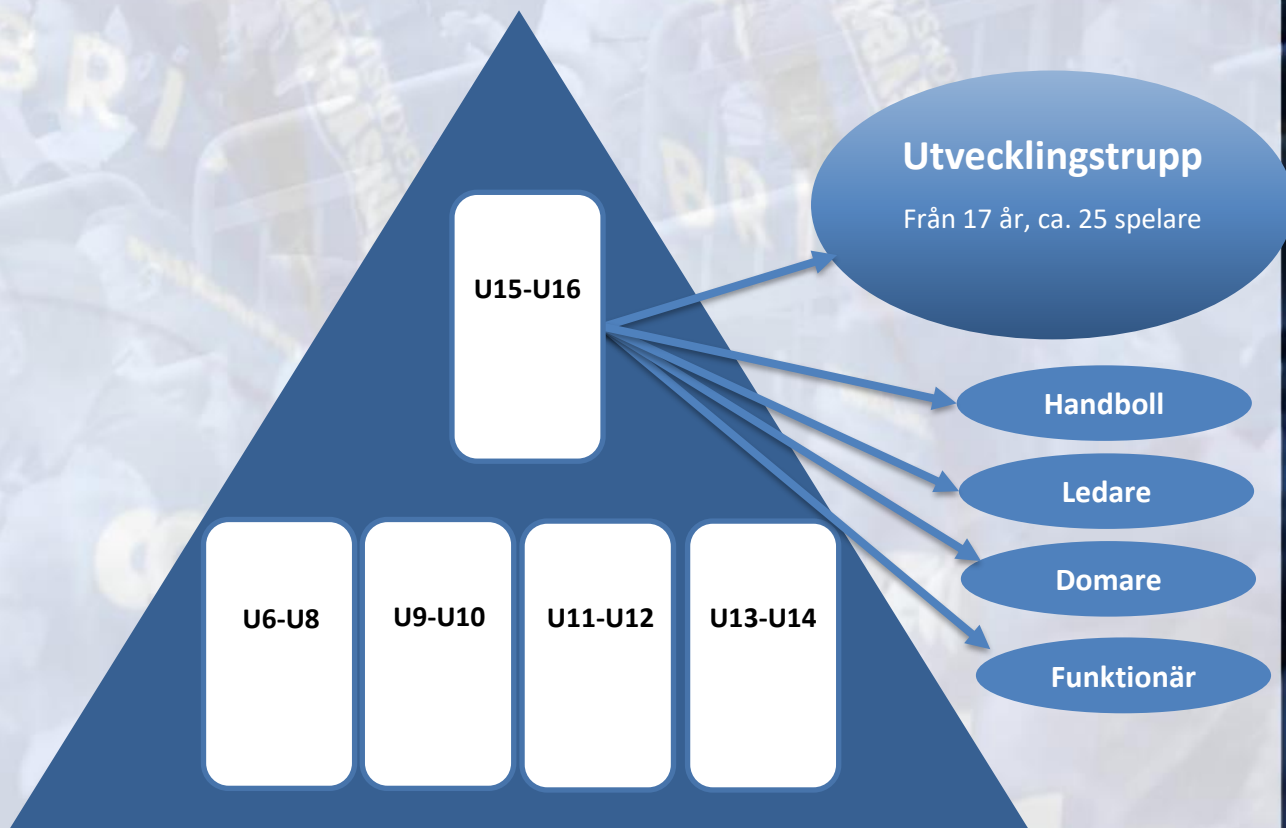
”Bredden är vägen till toppen och grunden till glädje och gemenskap som överbryggar generationer” – Kjell-Ove KOA Andersson

Som barn- och ungdomsspelare tillhör du breddverksamheten fram till och med du är 16 år. Träningen för 6-12 år är i huvudsak introduktion till spelet handboll. När du blir 14 år ökar nivån på träningarna för att succesivt anpassa dig till nästa utvecklingsstadium. Det innebär att du som spelare förväntas både vara närvarande och härvarande på träningarna, dvs. vara förberedd och fokuserad samt ha som målsättning att göra ditt bästa vid varje tillfälle.

De två sista åren som ungdomsspelare förbereder vi spelarna för kommande junior och seniorspel. Gruppen deltar i seniorserie, juniorserie samt deltar i SM för juniorer där målsättningen för P18 är att gå till slutspel och vara bland de åtta främsta juniorlagen i Sverige.

Det är föreningen (ansvarig ledare tillsammans med en sportgrupp) som avgör vilka spelare som ska ingå i Utvecklingstruppen. Antalet spelare kan variera år från år beroende på Elitlagets trupp och serietillhörighet för utvecklingslaget.

För de spelare som inte erbjuds plats finns möjlighet att bli domare, ungdomsledare, matchfunktionär eller spela vidare med någon av de lokal föreningarna i närområdet.



LEKSTADIE, ca. 6-9 år "FUN"damentals

De första åren i bollek och handbollsskola ska syfta till ökad rörelseglädje, gemenskap och en introduktion till föreningslivet. Ledarna i lekstadiet är huvudsak föräldrar med olika handbolls-/idrottsbakgrund och med ett stort engagemang för sina barn.

Ledordet **BRA** står för bollkontaktsgrad, rolighetsgrad och aktivitetsgrad och ska vara övergripande för hela vår verksamhet tillsammans med föreningens värdegrund.

B Hur ser jag till att alla spelare får ha så mycket **Bollkontakt** som möjligt.

R Hur och vad gör jag för att träningarna ska bli **Roliga**.

A Hur gör jag för att få alla spelare så **Aktiva** som möjligt.

U6 – Bollek

IFK Skövde handboll startar sin barn- och ungdomsverksamhet hösten då de fyller 6 år. Målsättningen för 6-åringarna i IFK's Bollek är att ge barnen en positiv upplevelse i samband med idrott i allmänhet och handboll i synnerhet. Barnen tränar ca en timma per vecka tillsammans med engagerade föräldratränare med stöd av föreningen.

Hinderbanor och bollekar är prioriterande under de första åren och med enklare handbollsrelaterade övningar får barnen sedan fortsätta att träna sina motoriska grundfärdigheter så som springa, hoppa, krypa och balansera.

U7-U8 – Handbollsskolan

I handbollsskolan tycker vi det primära är att barnen trivs hos oss och har roligt under träningarna. Vi har uppfattningen att om de har 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 och handbollsfestivals 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.

Målsättningen är att barnen ska fortsätta utveckla ännu fler av grundfärdigheterna så som att 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.

GRUNDTRÄNINGSTADIE, ca.9-12 år

- Learning to train

Grundträningsstadiet pågår under flera år och det är stor skillnad i individernas mognad, både fysiskt och mentalt. Precis som begreppet "grundträning" antyder är det i de här åldrarna viktigt att låta tiden ha sin gång. Att bygga från grunden med inläring av den individuella tekniken i fokus. Att ständigt förfina så att vi skapar en trygghet i att kunna hantera det i tävlingsituation.

U9-U10

För 9-åringarna så är det första året med handbollsträning på fullstor plan och spel 7 mot 7.

Målsättningen är allsidig bollträning så 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 och få ökad förståelse om lagspel och positioner på planen.

Fysiskt så tränar vi i huvudsak på koordinationsfärdigheter så som att springa, hoppa, balansera och kasta/fånga. Dessutom jobbar vi med stafetter och reaktionslekar samt Knä- och axelkontroll

Alla som vill ska prova på att vara målvakt och ska då få hjälp med grundläggande målvaktsfärdigheter så som förflyttning i målet, "steget" och öga/hand koordination.

U11-U12

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, dribbla, styra och kontrollera. Likväl som vi fortsätter arbeta med – kast, löp, hopp och fallkoordination. Vi låter alla spelarna delta lika mycket i träningar och matcher, men låter spelarna oftast spela på platser där de trivs bäst och/eller känner sig tryggast i.

I anfallsträningen arbetar vi konkret med skott, genombrott, passningar och grunder i spelen. 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 med fokus på offensivt försvarsspel för att utveckla spelförståelsen.

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.

För målvakten handlar det om att känna sig trygg i målet och fortsätta jobba med de grundläggande färdigheterna, så som öga/hand koordination, "steget" och rörlighetsträning.



UPPBYGGNADSSTADIE, ca.12-16 år

- Training to train

Intentionen med uppbyggnadsstadiet är en fördjupad teknisk skolning inom vår idrott. Den innehåller en målinriktad bred uppbyggnad av handbollens prestationsfaktorer. Mängden träning ökas succesivt både kollektivt och individuellt. I våra utvecklingsplaner finns ytterligare detaljer för vilka tekniker som eftersträvas på varje position i ett längre hållbart perspektiv.

U13-U14

Under uppbyggnadsstadiet ökar vi både mängden träning och förväntningarna i samband med vår verksamhet. Den för stadiet så viktiga teknikträningen intensifieras, både i anfall-/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 i sin individuella utveckling. En stor del i detta är att kunna samarbeta och sätta in de tekniska färdigheterna i ett sammanhang, både i anfall-/försvarsspel.

I 14-års gruppen deltar i ungdoms-SM. I dessa och enstaka andra matcher har ledarna rätt att emellanåt spela med en uppställning med inriktning på bra resultat. Se intention för nivåindelning i samband med träning och match. Den här åldern erbjuder också utbildning i att fungera som domare och matchfunktionär i föreningen.



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 succesivt stegras menar vi. Spelarna tränar mer specifik på 1-2 positioner i samband med träning och match, där kast-/passningstekniken prioriteras.

Fysiskt jobbar vi med spänst och snabbhet samt styrkeövningar med kroppsvikt. Våra målvakter jobbar med grundteknik och paradteknik samt individuella rörelseprogram.

U15-U16

Under dessa år höjs kraven ytterligare och träning sker i princip året runt. Fyra dagars kollektiv träning plus att spelarnas ansvar ökar för den individuella träningen. Kraven på resultat i Ungdoms-SM ökar utan att det sker på bekostnad av individuella utveckling. Vi medverkar nu aktivt till att styra in lämpliga ungdomar på ledar- eller domarbanor genom att erbjuda utbildning och förtroendeuppdrag i klubben.

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. 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. Utgångsläget är SHF Teknisk/taktisk progressionsmodell som syftar i att gå från att behärska del till helhet.

Spelarna ska introduceras till en mer specifik fysisk träning samt alla dess moment. Träningen ska till viss del vara förberedande, den skall vara skadeförebyggande och stärka det tekniska utförandet av olika moment vi väljer att arbeta med.

Målvakterna fördjupar sin paradteknik och bygger den på en allt mer individuell spelidé

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 bra grund i att utbilda reflekterande och medvetna idrottare i vår klubb.

CUPSTEGE UNGDOMSLAG

Åldersgrupp	Rekommenderat turneringsspel från Sport Ungdom som fastställs årligen. Vid deltagande i andra cuper ska detta förankras med SU.
U18 (17-18 år)	Partille Cup, Försäsongsturnering, Norden Cup/Lundaspelen Avslutningsturnering. Försäsong- och avslutningsturnering sker på inrådan av ledarna från elit/juniorlaget.
U16 (15-16 år)	Partille Cup Göteborgs cup Skadevi Handbollscup Norden Cup/Lundaspelen U16 avslutar vårsäsongen med internationellt cupspel
U14	Partille Cup Försäsongsturnering Skadevi Handbollscup Lundaspelen Rödspette cup (Danmark).
U13	Skadevi Handbollscup Lundaspelen Irsta Blixten
U12	Skadevi Handbollscup Hallbybollen och ev. Irsta Blixten
U11	Skadevi Handbollscup. Hallbybollen och ev. Irsta Blixten
U10	Skadevi Handbollscup. Hallbybollen
U9	Skadevi Handbollscup. Hallbybollen (ej övernattnig)

PROGRESSION TRÄNINGSTID

Stadie/ålder	Antal timmar	Handbolls-pass	Fysiska pass	Säsong
Lekstadie				
U6 – Bollek	1	1		Okt-mars
U7 – Handbollsskola	1	1		Okt-mars
U8 – Handbollsskola	1	1		Okt-mars
Grundträningsstadie				
U9	3	2	1 ordinarie träning.	Okt-mars
U10	3	2	1 ordinarie träning.	Okt-mars
U11	3	2	1 ordinarie träning.	Okt-mars
U12	4	3	1 ordinarie träning.	Sept.-April
Uppbyggnadsstadie				
U13	5	3	1	Sept.-April
U14	5-6	3	1	Helårs möjlighet
U15	7-8	3	2	Helårs möjlighet
U16	7-8	3	2	Hela året
Prestationsstadie				
U18 – Utvecklingstrupp	10-12	3	2	Hela året
Högprestationsstadie				
Elitlag – Seniorer	12<	5	3	Hela året

* Antal tider/lag kan variera beroende på fördelning av handbollsblock hos kommunen.



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



Bilaga 1 – Handboll året runt

För att kunna erbjuda trygga idrottsmiljöer och sätta barnets bästa i främsta rummet har idrottsföreningarna i Skövde enats om gemensamma riktlinjer och handlingsprinciper för idrottande barn- och ungdomar upp till 15 år.

I IFK Skövde handboll erbjuder vi våra barn- och ungdomar möjligheten att träna handboll året runt från och med övergången mellan U13 och U14. Träningen är till för alla, oavsett sommaridrott, och målsättningen är att spelarna ska få en bra förberedelse inför den ordinarie handbollssäsongen. Under perioden maj-juni och augusti rekommenderar föreningen två kollektiva träningstillfällen, där ett kan vara ett utomhuspass med fokus på konditions-/fysträning och ett inomhuspass med individuell handbollsteknik. Deltagande i sommarträningen kan vara en del av faktorerna vid laguttagning till försäsongsturneringar.

Året de fyller 15 år så är försäsongsträningen en viktig del i spelarutbildningen för att få en förståelse kopplat till förberedelse-, skadeförebyggande- och prestationshöjande träning. Träningen bedrivs utifrån IFK's fystråd med fokus på konditions- och styrketräning samt prestationshöjande träning i form av knä- och axelkontroll samt individuell handbollsteknik.

Från åldrarna U15 och äldre så ingår dessa träningar per automatik inom den ordinarie träningsplaneringen och som en viktig del i IFK Skövde HK's spelarutbildning. Det innebär i praktiken två handbollsträningar och två kollektiva fysträningar per vecka under perioden maj-juni och augusti. Under juli tränar spelaren på egen hand utifrån ett individuellt upplägg.

Som komplement till Blå Tråden finns även IFK Skövde HK's fystråd. Ett verktyg till våra ungdomsledare för åldersanpassad fysisk träning. När spelarna blir 16 år blir de utbildade i XPS digitala träningsdagbok med individualiserade träningsprogram och kontinuerlig uppföljning.

Bilaga 2 – USM U14, U16 och U18

USM (Ungdoms-SM) är Svenska Handbollförbundets officiella Svenska Mästerskap för ungdomar 14-18 år. USM spelas i steg över hela landet och startar i september varje år. Cirka 600 lag kommer till start. I finalerna, som sedan 2012 arrangeras i form av ett samlat finalspel under våren, deltar 48 lag. Totalt spelas 108 matcher under finalhelgen inför fullsatta läktare. Finalerna i USM är en tre dagar lång handbollsfest och en manifestation vi är mycket stolta över.

SHF Upplägg för gruppindelningar i U16- och U18-klasserna

- Steg 1: Alla lag deltar. Storleken på grupperna avgörs av antalet anmälda lag, men strävan är att i möjligaste mån ha fyra-, fem- eller sexlagsgrupper. Ett förbestämt antal lag går direkt till Steg 3. Övriga lag spelar Steg 2.
- Steg 2: Detta steg byggs upp för att få rätt antal lag vidare till Steg 3. Antalet lag som går vidare från varje grupp kan variera från åldersklass till åldersklass.
- Steg 3: Strävan är att 50–75 % av lagen ska spela Steg 3 och att det ska vara lika många lag i alla grupper. Ett förbestämt antal lag från varje grupp gå vidare till Steg 4.
- Steg 4: Strävan är att 20-40 lag ska spela Steg 4 och att det ska vara lika många lag i alla grupper. 1-2 lag per grupp, totalt åtta lag, kvalificerar sig till Finalspelet.
- Finalspel: Åtta lag spelar Finalspelet. Dessa delas in i två fyralagsgrupper där ettorna och tvåorna går till semifinal medan treorna och fyrorerna får spela placeringsmatcher.

IFK har som målsättning att gå till finalspel, d.v.s. vara bland de åtta bästa i Sverige, i USM för P16 och P18. Här spelar föreningen med ett förstalag och ansvarig ledare matchar laget för att nå denna målsättning. P15 deltar med ett nivå anpassat lag i klassen för P16 för att få utvecklande matcher mot bra motstånd.

Upplägg för gruppindelningar i U14-klasserna

- Steg 1: Alla lag deltar. Storleken på grupperna avgörs av antalet anmälda lag, grupperna kan ha storleken av tre, fyra eller fem lag. Gruppindelningen till Steg 1 och Steg 2 görs samlat. Tre Steg 1-grupper kopplas ihop till det kommande Steg 2-spelet.
- Steg 2: Alla lag deltar. I Steg 2 samlas lagen från tre Steg 1-grupper på samma ort. Lagen spelar i nya parallella grupper och möts sedan i rangordningsmatcher. Indelningen av lagen i grupper görs utifrån lagens prestationer i Steg 1. Inspelade resultat i Steg 2 rangordnar lagen till olika nivåer i Steg 3.
- Steg 3: Alla lag deltar. De lag som placerar sig på plats 1–4 i Steg 2 kvalificerar sig till Steg 3 A. I Steg 3 A kommer tre av fyra lag från varje grupp ta sig vidare till Steg 4 A som kvalificerar sig till Finalspelet. Lagen som placerar sig på plats 5-8 i Steg 2 kvalificerar sig till Steg 3 B. I Steg 3 B kommer ett av fyra lag från varje grupp ta sig vidare till Steg 4 A som kvalificerar sig till Finalspelet. Lagen som placerar sig på plats 9 och nedåt i Steg 2 kvalificerar sig till Steg 3 C. Steg 3 C är inte kvalificerande för Finalspelet.
- Steg 4: Alla lag deltar. Steg 4 A är kvalificerande för Finalspelet. Strävan är att 20-40 lag spelar Steg 4 A. 1-2 lag per grupp, totalt åtta lag, kvalificerar sig till Finalspelet. Övriga Steg 4-nivåer (B-D) är inte kvalificerande för Finalspelet.
- Finalspel: Åtta lag spelar Finalspelet. Dessa delas in i två fyralagsgrupper där ettorna och tvåorna går till semifinal medan treorna och fyrorerna får spela placeringsmatcher.

I USM för P14 deltar föreningen med två jämna lag med målet att vara med att utmana i steg 4:A om en plats i finalspelet. Spelarna får endast representera ett och samma lag under USM så ansvarig ledare tar ut en spelartrupp med utgångsläge att främja individuell utveckling och ge laget bra förutsättningar till utvecklande matcher.

I Ungdoms-SM har ledarna möjlighet att matcha laget för att nå målet ovan. Det kan betyda varierad speltid för deltagande spelare.

Bilaga 3 – Övergångar ungdom

Målsättningen för IFKs ungdomsverksamhet är att så många barn och ungdomar som möjligt skall ges tillfälle att spela handboll och stanna kvar inom handbollen så länge som möjligt. Detta ligger i samtliga föreningars intresse att skapa förutsättningar för detta inom vårt närområde oavsett klubbtilhörighet.

Huvudinriktningen är att man inte byter klubb under innevarande säsong utan i största möjliga mån byter spelaren vid ny säsong. Möjlighet att provträna med mottagande klubb under säsongen där man fortsatt spelar med moderklubben. Detta för att minska antalet spelare som går över i förtidig ålder samt att minska risken för att slutar i för tid med handbollen om spelaren inte trivs med sitt val.

Vid övergångar över 15 år krävs det provträning för att bedöma intention/kvalité

Tillvägagångssätt:

1. Spelaren som vill byta till annan klubb, kontaktar sin nuvarande klubb (moderklubb).
2. Moderklubben har samtal med spelaren och dennes vårdnadshavare som berättar om samarbetet mellan klubbarna i Skövde. Där det huvudmålet är att spelaren stannar så länge som möjligt i moderklubben. Klubben berättar även om samarbetet där det ges möjlighet att provträna i mottagande klubb
 - a. Varför vill spelaren byta klubb?
3. Konsekvenser av bytet både för laget man lämnar och laget som man önskar gå till. I vissa klubbar är det elitfokus från och med A-ungdom. Moderklubben tar kontakt med mottagande förening och kollar möjlighet och förutsättningar till provträning.
4. Är det fortfarande aktuellt med klubbyte ska det vara en provotid.
 - a. För spelare > än 16 år gäller försäsongsträningen som provotid.
 - b. För spelare < 16 år gäller en provotid på 3 månader där man fortsätter träna med moderklubben men byter ut ett pass i veckan för att testa den nya klubben.
 - c. För spelare i handbollsskolan och d-ungdom så blir boende och skolval viktiga parametrar
5. När spelaren bestämt sig för övergång eller ej tar moderklubben kontakt med mottagande klubb, eventuellt övergångshandlingar skriv

Spelaren/målsman ska också innan övergång ha tagit del av SHF:s dokument "Har du tänkt på" som finns som bilaga 1 till Tävlingsbestämmelserna för barn och ungdomar.

Övergripande övergångsperioder:

U12-U14 = Grön period 1/5-31/7 samt 1/11—31/12

U15-18 + seniorer = Grön period 1/5-15/2

Bilaga 4 – Fystråden Ungdom

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



Bilaga 5 – Rollfördelning ungdom

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.

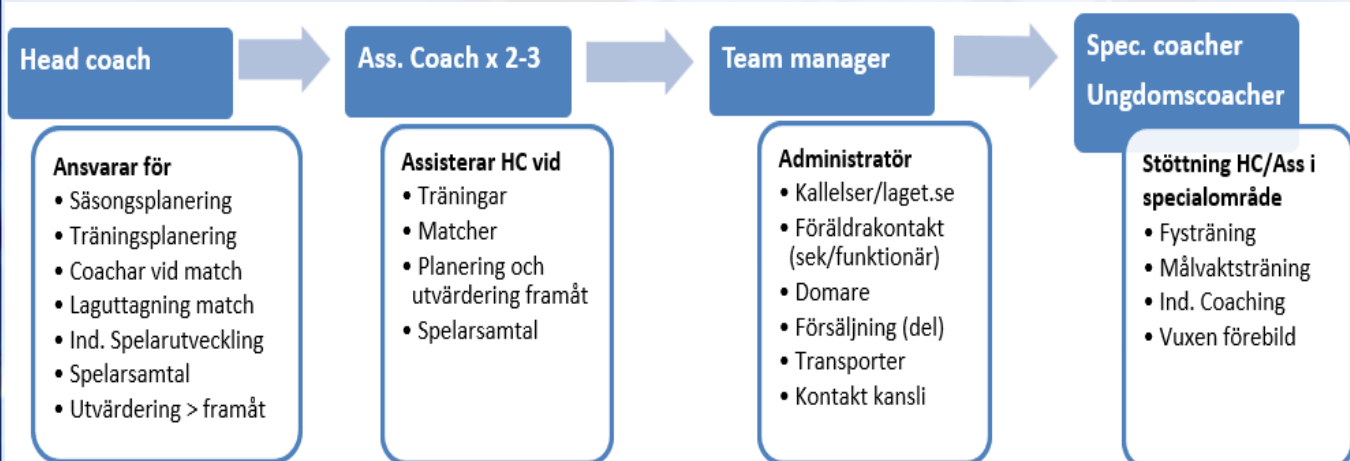
”IFK Skövde skall bedriva landets ledande barn- och ungdomsverksamhet”

För att kunna leva upp till dessa ledord så är det viktigt att våra barn- och ungdomsledare får förutsättningar för det i vår verksamhet. Dit når vi genom en stark organisation och utbildning för den nivå åldersgruppen befinner sig på. Vi har därför skapat en tydlighet kring vilka roller som ska finnas inom föreningens lag, en modell som genomsyrar verksamheten från bollekens 6-åringar till Elitlaget.

Från och med att killarna blir 9 år och börjar spela på stor plan ska det för varje lag finnas en ansvarig Head Coach och minst en Team Manager. Vi anser sedan att det ska finnas en assisterande coach för varje lag åldersgruppen har i seriespel samt special- och ungdomscoacher för att stötta kring fysik och målvaktsträning.

Nedan presenteras övergripande de olika rollernas ansvarsområde. Alla roller är mycket viktiga för att laget ska kunna utvecklas utifrån ett hållbart perspektiv, LTAD

Tillsammans som ett TEAM



Syftet är att:

Skapa en hållbar ledarstruktur där de olika funktionerna bildar egna Team för utveckling av sin funktion utifrån Blå trådens ramar. Kontinuerliga möten för erfarenhetsutbyte och inspiration.

Ledarorganisation för alla ungdomslag

Sport ungdom ansvar för:

- Head Coach
- Ass. Coach
- Team managers
- Fystränare/fysansvarig
- Målvaktsansvarig
- Ungdomscoacher

