

Utbildningsplan

för spelare och ledare i Kungsängens SK

Innehåll

Inledning	2
Nulägesanalys.....	2
Mål med utbildningsplanen.....	2
Klubbens ansvar för att efterfölja utbildningsplanen	3
Ledaransvar för att efterfölja utbildningsplanen	3
Träningsupplägg	3
Åldersanpassad träning	3
Värdegrund.....	4
Gemensam spelidé (Försvarsinriktad Fartfylld Handboll) FFH.....	4
Träningens fyra grunder	5
1. Mental/social förmåga	5
2. Fysisk förmåga	6
3. Taktisk förmåga	8
4. Teknisk förmåga	10
Grundläggande förmågor att träna för målvakter	10
Handbollsskola och tvärplanshandboll 6-9 år	11
Barnhandboll på helplan U10-U12 år.....	12
Ungdomshandboll U13/U14.....	14
Ungdomshandboll U16 år	15
U19/senior.....	17

Inledning

Detta är ett levande dokument vars syfte är att tydliggöra Kungsängens SK:s planer och målsättningar för utbildning av spelare i ungdomsverksamheten, från handbollsskolan till seniorförberedande verksamhet (U16-U19). Barn och ungdomsspelare i KSK ska kunna få en riklig handbollsutbildning samt förstå vilka värderingar som KSK står för genom verksamhetsplanen.

Precis som i verksamhetsplanen strävar KSK via detta dokument mot att gynna den individuella utvecklingen hos varje spelare samt att hitta verktyg för våra ledare att genomföra denna utveckling. Detta innebär en mer uttalad kravställning på spelare och ledare. Kraven kommer succesivt att öka ju längre upp i åldrarna man kommer. Både gällande utbildning och tävling.

Vi är fortfarande en förhållandevis liten förening och måste ta vara på alla individer och tillgodose varje individs enskilda behov. KSK vill inte riskera att förlora spelare på grund av att vi inte erbjuder rätt stimulans.

KSK strävar efter att ha kvalificerade ledare, som är välutbildade och kan sprida kunskap och energi till ungdomar och andra ledare. Målet är att KSK ska kunna få fram välutbildade handbollsspelare till de egna representationslagen. Minst 50% av representationslaget ska vara spelare från KSK:s ungdomslag. De som inte når ända fram ska kunna erbjudas meningsfulla uppgifter i föreningen som exempelvis domare, ledare och funktionärer. Denna utbildningsplan vänder sig både till spelare och ledare i KSK.

Nulägesanalys

Vi har identifierat vissa saker i KSK:s verksamhet som behöver utvecklas. Det är både inspirerande och utmanande.

Hot:

- KSK:s ungdomsspelare letar sig vidare till andra klubbar.
- KSK som klubb kan komma att sakna brett urval av egna seniorspelare.
- Brister i handbollskunskap bland ledare kan leda till varierad kvalitet på träningen i klubbens olika lag.

Styrkor:

- Många välutbildade ledare som kan hjälpa till i utbildningssyfte.
- Vi har många ungdomsspelare som är attraktiva för andra klubbar (bra verksamhet).

Utmaningar:

- Att säkerställa nivån på ungdomsspelare som ska ta steget upp i seniorverksamheten.
- Att behålla attraktionen som klubb för långsiktig närvaro som spelare.
- Eventuell risk för brister i handbollskunskap bland ledare i nyetablerade lag i KSK.

Möjligheter:

- Skapa förutsättningar för att utveckla utbildningsmodellen i KSK genom intern handlingskraft och en utbildningsplan.
- Säkerställa viss struktur för önskad effekt med verksamhetsplanen.
- Skapa interna utbildningsprogram för ledare/spelare.

Mål med utbildningsplanen

- Att behålla så många spelare som möjligt i klubben.
- Att spelarna ska vara mentalt, fysiskt, taktiskt och tekniskt förberedda på att spela både anfall och försvar på en hög nivå.
- Att tydliggöra en spelidé som ska genomsyra hela Kungsängens SK.

Klubbens ansvar för att efterfölja utbildningsplanen

- Att tillåta spelare vara med i olika tränings- och matchgrupper utifrån individuell mognad.
- Driva nivåanpassning utifrån fysisk mognad och färdighet.
- Styra serienivå centralt (STHF), sträva alltid efter att ha ett lag i nivå 1.
- Vara ett stöd för alla ledare i klubben.
 1. Ambulerande stöd (månadsvis kontakt).
 2. Fadderverksamhet från A-lag (rullande schema 1-2 ggr/mån).
 3. Tema träningar (mv, 6m, 9m etc., likt symposium) 2-4 ggr/år.
 4. Implementera spelidén för klubbens tränare.
- Skapa en övningsbank som främjar spelidé.
- Erbjuder målvaktsträning till alla ungdomslag.
- Erbjuder mentorskap till ledare (från utvecklingsgruppen).
- Skapa en träningskultur med en vilja träna mycket och succesivt öka detta över tid.
- Kontrollpunkter och avstämningar i linje med utvecklingsplanens principer.

Ledaransvar för att efterfölja utbildningsplanen

- Alla träningar ska ha ett syfte (planering).
- Göra en årsplanering inför varje säsong (se utarbetad mall).
 1. Uppföljning med utvecklingsgruppen.
 2. Löpande avstämningar (2 ggr/år).
- Nivåanpassa träningar i möjligaste mån.
- Försöka anpassa mängden träning, matcher, turneringar så att summan blir lika för varje individ.
- Förståelse för klubbens spelidé och därefter följa densamma.
- Utarbeta individuella spelidéer för spelare inom mallen för den gemensamma spelidén.

Träningsupplägg

Resten av dokumentet utgår från klubbens värdegrund, en gemensam spelidé samt fyra förmågor som bör tränas i alla åldrar men på olika sätt och olika mycket. De fyra förmågorna är:

Mental/social förmåga

Fysisk förmåga

Taktisk förmåga

Teknisk förmåga

Denna övergripande utbildningsplan kompletteras med en övningsbank för respektive förmåga och ålder samt för målvaktsträning.

Åldersanpassad träning

Vi har i utbildningsplanen valt att dela in träningsinnehållet efter kronologisk ålder för att få en överblick över vad som kan tränas i respektive ålder/lag. Barn och ungdomar utvecklas dock i olika takt både fysiskt och mentalt. Det medför att man som tränare behöver anpassa träningen till individerna i gruppen. I en träningsgrupp av ungdomar kan det finnas en grupp som inte kommit in i puberteten, en grupp som är mitt i puberteten och en tredje grupp som precis har gått igenom puberteten. Då gäller det som tränare att anpassa träningen till alla dessa grupper.

Värdegrund (Kort sammanfattning. Värdegrunden finns i sin helhet i verksamhetsplanen)

- Glädje (känna tillfredsställelse och lust)
- Gemenskap (allas rätt att vara med)
- Kvalitet (utvecklande)
- Respekt (vi bryr oss om varandra)

Gemensam spelidé (Försvarsinriktad Fartfylld Handboll) FFH

KSK ska kännetecknas av fartfylld kontringshandboll med en vilja att komma till avslut på ett fartfyllt och kraftfullt sätt.

- Prioritera försvarsspel tidigt
 1. Hur, när och varför (älska försvar)
- Träna passningsteknik med löpning
 1. Barca kontrung
 2. Polska vågor
- Tempodriven handboll i uppspelsfasen
 1. Sträva efter att alltid kasta framåt
 2. Rörliga positioner i uppspelsfasen
- Man/Man alternativt samspel 2-2/3-3 driven anfallshandboll
 1. Jobba med starter för att nå kreativa lösningar
 2. Sträva efter att alltid jobba i djupled, ej sidled

Träningens fyra områden

1. Mental/social förmåga

Med mental förmåga menas hur spelaren tänker om sig själv, vilken självkänsla och vilket självförtroende spelaren har. Även inställningen som spelaren har till träning och match samt seriositet och anspänning. Med social förmåga menas hur spelaren kan integrera med andra, känna tillhörighet, känna delaktighet samt ta ansvar för sig själv och gruppen. Mental- och social förmåga kan ibland vara tätt sammankopplade.

Det som under träningsupplägg beskrivs som åldersanpassad träning är viktigt att ta hänsyn till när den mentala/sociala förmågan tränas. Den kognitiva utvecklingen (tänkande, förståelse, problemlösande, jämförande och tolkande) hos barn och ungdomar sker i olika takt men följer oftast den motoriska och fysiska utvecklingen.

Förslag på områden att träna i olika åldrar

Huvuddel anger hög träningsprioritet, delmoment anger lägre träningsprioritet, tom ruta anger ingen träning alls.

Sociala förmågor	7-10 år		10-12 år		12-14 år		14-16 år	
	Huvud del	Del-moment	Huvud del	Del-moment	Huvud del	Del-moment	Huvud del	Del-moment
Kompisövningar	x		x			x		
Fair play	x		x		x		x	
Regler och normer	x		x		x			
Kommunikation feedback				x	x		x	
Lagövningar							x	
Moral och etik							x	
Rutiner				x	x		x	
Ansvar				x	x		x	
Mentala förmågor								
Motivationsövningar		x		x	x		x	
Avslappningsövningar	x		x		x			x
Träna matchlikt				x	x		x	
Koncentrationsövningar				x	x			x
Målsättningsövningar				x		x	x	
Positivt tänkande				x		x	x	
Stresshantering						x	x	
Självförtroend övningar		x		x		x	x	

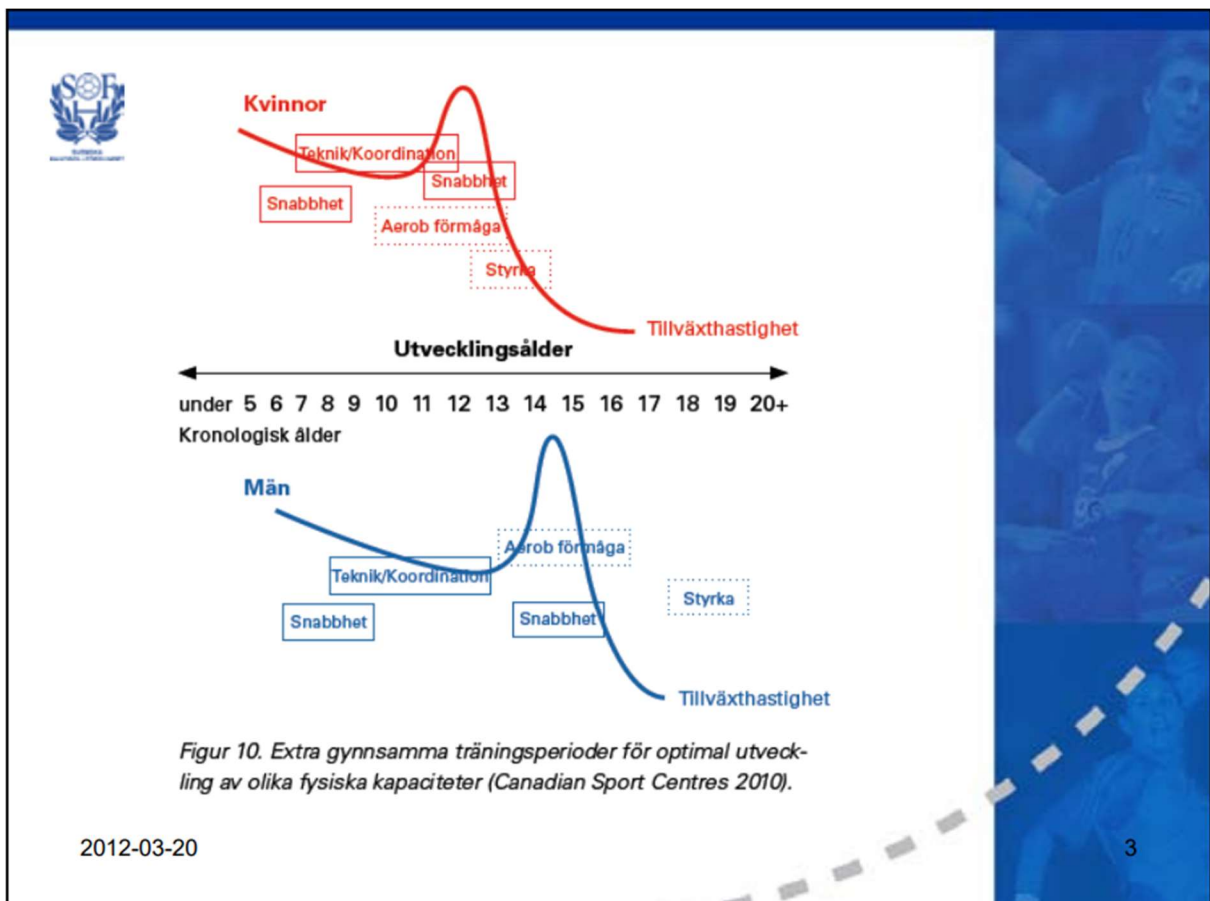
2. Fysisk förmåga

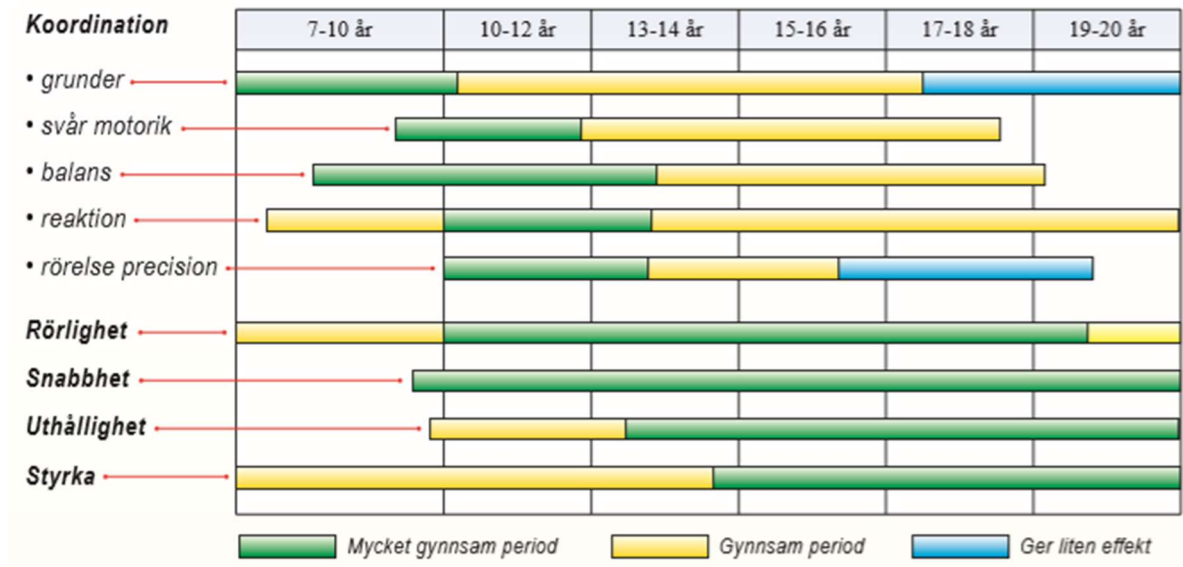
Med fysisk förmåga menas hur spelarens kropp fungerar. Den fysiska förmågan delas in i fem områden: koordination, rörlighet, snabbhet, uthållighet/kondition och styrka.

Det som under träningsupplägg beskrivs som åldersanpassad träning är extra viktigt att ta hänsyn till när den fysiska förmågan tränas. En praktisk lösning för att skapa optimala individuella program är att använda tillväxtspurtens som en referenspunkt i syfte att identifiera utövarnas utvecklingsålder, som sedan sätts i relation till de extra gynnsamma träningsperioderna. Det finns en signifikant skillnad mellan när män respektive kvinnor har sin tillväxtspurt men variationen inom respektive grupp är även den väldigt stor. Generellt kan man säga att flickor/kvinnor är mottagliga för muskelbyggande styrketräning och aerob (konditions) träning i tidigare ålder än pojkar/män.

Optimal mottagningsålder

Optimal mottagningsålder innebär att spelaren anses vara speciellt mottaglig för en viss typ av fysisk träning i en viss ålder.





Förslag på områden att träna i olika åldrar

Huvuddel anger hög träningsprioritet, delmoment anger lägre träningsprioritet, tom ruta anger ingen träning alls.

	Hon 6-8 år Han 6-9 år		Hon 8-11 år Han 9-12 år		Hon 11-13 år Han 12-14 år		Hon 13-16 år Han 14-18 år		Hon 16-20 år Han 18-22 år	
	Huvud del	Del-moment	Huvud del	Del-moment	Huvud del	Del-moment	Huvud del	Del-moment	Huvud del	Del-moment
Fysiska förmågor										
Lek, fantasi och rytm	x		x			x		x		
Koordination	x		x		x			x		
Kombinationsmotorik	x		x		x			x		x
Balans	x		x		x		x			x
Allsidig-komplexträning	x		x		x			x		x
Rörlighet		x		x	x		x		x	
Snabbhet, frekvens, reaktion	x		x		x		x		x	
Styrka - egna kroppen		x	x		x		x			x
Styrka - parövningar			x		x			x		x
Styrka - inläring med redskap				x	x			x		
Styrka - reskap - skivstång						x	x			x
Spänst - hopp						x	x			x
Uthållighet - Kondition (aerob)				x	x		x			x
Uthållighet (anaerob, mjölksyra)								x		x

3. Taktisk förmåga

Med taktisk förmåga menas **vad** spelaren gör - spelarens spelförståelse och speluppfattning. Spelförståelse är när spelaren förstår var den ska befinna sig på planen och hur den ska förflytta sig. Speluppfattning är spelarens förmåga att uppfatta vad som händer på planen och förmågan att ta övervägda beslut, utefter vad som händer, alltså uppfatta tid och rum.

Förslag på områden att träna i olika åldrar

Huvuddel anger hög träningsprioritet, delmoment anger lägre träningsprioritet, tom ruta anger ingen träning alls.

Taktiska förmågor	Huvud-del	Del-Moment	Huvud-del	Del-Moment	Huvud-del	Del-Moment	Huvud-del	Del-Moment
Försvar	U10-U12		U13/U14		U16		U19	
Grunder i försvarspositioner	x		x			x		x
Grunder i försvarstänk	x		x			x		x
Hitta rätt position i försvar	x		x			x		x
Ta ansvar	x		x			x		x
6-0 med tillåtelse att korsa varandra						x		x
6-0 med stötande 3:or				x		x		x
6-0 med stötande 2:or				x		x		x
5-1 med hög center				x		x		x
5-1 med låg center				x		x		x
5-1 med sned center						x		x
4-2 med höga 2:or						x		x
4-4 mot en sida						x		x
3-2-1				x		x		x
3-3				x		x		x
5-0 (undertal)						x		x
4-1 (undertal)						x		x
6-0 (undertal)						x		x
Man-Man		x		x		x		x
Stöta			x		x		x	
tackla			x		x		x	
Slajda			x		x		x	
Skära			x		x		x	
Snedställa			x		x		x	
Täcka skottarm			x		x		x	
Back-check och returtagning		x		x		x		x
Hemspring med tydlig struktur				x		x		x
Kontring	U10-U12		U13/U14		U16		U19	
Fånga boll i fart	x		x		x		x	
Passa i fart	x		x		x		x	
Studsa i fart	x			x		x		x
Skjuta i fart	x		x		x		x	

Taktiska förmågor	Huvud-del	Del-Moment	Huvud-del	Del-Moment	Huvud-del	Del-Moment	Huvud-del	Del-Moment
Anfall	U10-U12		U13/U14		U16		U19	
Spinga i luckor	x			x		x		x
Samspel 2-2		x		x	x		x	
Samspel 3-3				x	x		x	
Inspel mitt 6		x		x		x		x
Utspel till kant		x		x		x		x
Särdrag				x		x		x
Jugge				x		x		x
Bogdan				x		x		x
Bred start				x		x		x
Barca start						x		x
Växelspel				x				
Mittväxel				x		x		x
Kantväxel				x		x		x
Tjeckväxel				x		x		x
Diagonalväxel				x		x		x
Ungrare						x		x
Polsk växel						x		x
Atackspel				x		x		x
Rullningsspel		x		x		x		x
Rullningsspel med vändning		x		x		x		x
Rullningsspel med växel				x		x		x
Rullningsspel med kant växel				x		x		x
Övergångsspel		x		x		x		x
Mittövergång				x		x		x
Kantövergång				x		x		x
Diagonalövergång				x		x		x
Rundgångsspel						x		x
Finsk						x		x
Förståelse för tid och rum/ tajming	x			x		x		x
Samspel mycket fart och snabba passningar		x	x			x		x

4. Teknisk förmåga

Med teknisk förmåga menas **hur** spelaren utför sina rörelser till exempel passar, skjutet och stegar.

Förslag på områden att träna i olika åldrar

Huvuddel anger hög träningsprioritet, delmoment anger lägre träningsprioritet, tom ruta anger ingen träning alls.

Tekniska förmågor	Huvud-del	Del-Moment	Huvud-del	Del-Moment	Huvud-del	Del-Moment	Huvud-del	Del-Moment
Försvar	U10-U12		U13/U14		U16		U19	
Kampövningar	x		x			x		x
Stöta		x		x		x		x
tackla		x		x		x		x
Slajda		x		x		x		x
Skära		x		x		x		x
Snedställa		x		x		x		x
Täcka skottarm	x			x		x		x
Kontring								
Fånga boll i fart	x		x		x		x	
Passa i fart	x		x		x		x	
Studs i fart	x			x		x		x
Skjuta i fart	x		x		x		x	
Anfall								
Finta	x			x		x		x
Stegsättning	x		x			x		x
Kullager		x	x			x		x
Stämskott	x		x			x		x
Hoppskott	x		x			x		x
Hög arm	x			x		x		x
Passningsteknik	x		x		x		x	
Greppteknik	x			x		x		x
Spärr nedhåll		x		x		x		x
Med och mot rörelse		x		x		x		x
Ta emot passning i rörelse	x		x		x		x	

Grundläggande förmågor att träna för målvakter

Förmågor för målvakter	U10-U12	U13/U14	U16	U19
Våga rädda	x			
Grunder position	x	x	x	
Automatisera rörelser och paradteknik	x	x		x
Fas 1 målvaktstakt		x		
Benkick		x		
frånskjut		x		
handstöt		x		
rädda med bröst/mage		x		
Speluppfattning -följa bollen/koll på bollen	x			
Uppspelfas		x	x	x
Attackera		x		
Anpassa träning till individen stil/storlek			x	
Snabba utkast+ avvägning när				x
Långa kontingskast + avvägning när				x
samarbete försvar målvakt				x
Strategier för positionering				x
Automatiserande träning				x
Styra försvaret				x

Handbollsskola och tvärplanshandboll 6-9 år

Inriktningen under denna period är att barnen ska ha roligt. Individerna ska ha det **BRA** = mycket Bollkontakt, hög Rolighetsgrad och hög Aktivitetsgrad. Lyckas vi behålla barnen i verksamheten genom denna period, i konkurrens med andra idrotter, har vi stor chans att få behålla dem långsiktigt. Träningen är primärt inriktad på individuell teknik och andra motoriskt utvecklande övningar samt att lära sig regler och spelets grunder. Vi tränar en gång i veckan under åldern 5-8 och två gånger i veckan från 9 års ålder.

Träningen kännetecknas av:

Mentalt/Socialt

Skapa glädje och intresse för handboll samt god självkänsla hos alla spelare. Det görs genom **lekfull träning** där alla känner sig sedda och fokus är på lyckade prestationer. Uppmuntra till att testa nya saker. Skapa en grupp som respekterar varandra bland annat genom **kompislekar, övningar med normer och regler som tema samt fair-play**.

Fysiskt

Koordinationsträning – Stort fokus på motorik. Fokusera på de viktigaste **grundformerna**: Springa, hoppa, kasta, fånga, balansera och rotera.

Styrketräning – Lite fokus på ren styrketräning. I och med mycket motorisk träning får spelarna styrka från dessa övningar. Mot slutet av perioden kan man börja med enkla grundläggande styrkeövningar med egna kroppen som belastning.

Uthållighet – inget fokus på konditionsträning. Men fokus på hög närvaro, hög aktivitetsgrad och hög intensitet i träningen. Korta köer, många i rörelse samtidigt.

Rörlighetsträning – inget fokus på rörlighetsträning, tränas tillräckligt vid motorikträning.

Snabbhetsträning – Lekar och stafetter med många riktningförändringar och fartökningar. Lekar och stafetter där reaktionsförmågan tränas, göra något på given signal en synlig signal (visuell) eller ett ljud (auditiv).

Taktiskt

Utveckla speluppfattningen och spelförståelsen genom att **alla spelare** tränar på att spela på **alla olika positioner**, även målvakt. Prata om och träna på **spelbredd** och **speldjup** samt spelarens **rörelse** med och utan boll, att vara **spelbar** och inte stå i passningsskugga. Grundläggande regler som steg och dubbelstuds går igenom.

Tekniskt

Grundläggande teknik i passning, mottagning, skott och stegning. Jobba i vissa övningar med att göra exakta rörelser för att få en så god teknik som möjligt men växla ofta till övningar/lekar där det är okej att göra ungefär för att barn inte kan hålla koncentrationen så länge.

Matchen kännetecknas av:

- Alla spelare ska ha lika mycket speltid totalt sett på halvplan/helplan.
- Var noga med att se alla spelare och hitta det positiva även i svaga insatser samtidigt som vi rättar till felen.
- Fokus på lek och nedtoning av allvaret. Hejarramsor, tack-för-matchenramsor är roligt.
- Vi vill vinna matchen och kämpar för att göra detta. Om vi misslyckas är det ledarens roll att avdramatisera och peka på det som var positivt.

Spelarna ska minst ha följande kunskaper när man lämnar åldersintervallet och blir 10 år:

- Grundreglerna i handboll; steg, övertramp, dubbelstuds och så vidare
- Passa och ta emot en boll i fart
- Studsa en boll med fart
- Skjuta avstämt och med hopp i fart
- Täcka skott
- Göra en stegisättning
- Spelpositionernas namn och ungefärliga "uppgift" i anfall/försvar

Barnhandboll på helplan U10-U12 år

Inriktningen även under denna period är att barnen ska ha roligt. Viktigast är att individerna har det **BRA** = mycket **B**ollkontakt, hög **R**olighetsgrad och hög **A**ktivetsgrad. Här börjar barnen välja idrott. Energin i gruppen och känslan av att det är roligt kommer vara avgörande om handboll blir den sport spelaren väljer. Träningen är primärt inriktad på individuell teknik, motorik och rörlighet samtidigt som graden av taktisk träning ökar. Därtill kommer även styrketräning med den egna kroppen som redskap succesivt att öka. Vi tränar två gånger i veckan under denna period.

Träningen kännetecknas av:

Mentalt/socialt

Fortsätter *skapa glädje och intresse för handboll*, god självkänsla hos alla spelare samt viljan att bli så bra som möjligt. Hjälper spelarna att skapa en *sann självbild* genom saklig och tydlig feedback men med övervägande fokus på det positiva. De bidrar oftast även till ett gott självförtroende. Skapa ett klimat där det finns en vilja att vinna men att *prestationen är viktigare än resultatet*. Fortsätta jobba med det sociala klimatet i gruppen genom kompislekar, övningar med normer och regler som tema samt fair-play. Övningar, diskussioner gällande ansvar, rättigheter och skyldigheter i gruppen.

Fysiskt

Koordinationsträning – Fokus på *komplexa rörelser* för bättre motorik och *tajming*, där flera kroppsdelar är inblandade: Benen rör sig i en riktning medan armarna gör något annat eller att armar och ben korsar kroppens mittlinje tex hopprep, frekvensstege.

Styrketräning – Succesivt ökat fokus på styrketräning som under hela denna period till största del utförs med den *egna kroppen som belastning*. Börjar även med förberedande övningar för skivstångsträning till exempel MAQ för de som är tidigt utvecklade. Fokus på teknik och korrekt utförande av styrkeövningar för att senare kunna öka belastningen. Kampövningar/brottningsövningar är en del av den fysiska träningen för att vänja spelarna vid kroppskontakt. Även specifikt skadeförebyggande övningar som "Knäkontroll" är lämpligt att börja med i denna ålder.

Rörlighetsträning – Fokus på *dynamisk rörlighet* för axelleder, höftleder och fotleder.

Uthållighetsträning – Bästa konditionsträningen i den här åldern är att ha hög aktivitet på träningarna. *Få och korta köer*, lägga in *övningar/lekar med mycket spring*. I slutet av denna period är det bra att börja lite smått med renodlad konditionsträning för att vänja kroppen och "knopp" vid denna typ av träning. Tidigt utvecklade spelare kan lägga mer fokus på kondition (aerob träning).

Snabbhetsträning – Lekar och stafetter med många *riktningsförändringar och fartökningar*. Lekar och stafetter där *reaktionsförmågan* tränas, till exempel att göra något på given signal, en synlig signal (visuell) eller ett ljud (auditiv). Frekvensträning till exempel hopprep, frekvensstege.

Tekniskt

Teknikträning gällande stöta, tackla, slajda och säkra samt grundläggande teknik i passning, mottagning och skott. Träna mer på de **tekniska detaljerna** för att förbättra utförandet och kunna passa, fånga, studsa och skjuta i fart. Träna på mer avancerade passningar och skott som ställer högre krav på motorik och **tajming**. Läger mer fokus på genombrott av olika slag till exempel stegsättning, kroppsint, kullagerfint.

Taktiskt

Fortsätt utveckla **speluppfattningen och spelförståelsen** genom att öva på att vara rörlig utan boll och ge olika val i kontring men nu i **tydligare roller/positioner**. Jobbar med grunderna i försvarstänk och är noga med **grundpositionerna** i försvarsarbetet. Ökar fokus på olika varianter av anfalls- och försvarsspel. Träna på att **agera**, bestämma vad som händer på planen och inte bara reagera på det som händer. Inför en terminologi för anfalls- och försvarsvarianter som alla i laget är bekanta med.

Matchen kännetecknas av:

- Alla spelare har ungefär lika mycket matchtid.
- Vi betonar vikten av att komma på träning. För lite träning innebär att matchtiden kan minskas till förmån för dem som tränar mest.
- Var noga med att se alla spelare och hitta det positiva även i svaga insatser samtidigt som vi rättar till felen.
- Vi vill vinna matchen och kämpar för att göra detta. Vi lär oss kollektivt ansvar och att allas bästa insats behövs för att lagets resultat ska bli bra. Det vill säga vi ökar successivt kraven på att alla bidrar efter sin förmåga och gör sitt bästa för att laget ska vinna.
- Tränaren sprider viljan att vinna och agerar för att göra det men ser lagets prestation som överordnad resultatet. Tränaren jobbar mot ett långsiktigt utvecklingsmål som går före vinst i enskild match.

Spelarna ska minst ha följande kunskaper när man lämnar åldersintervallet och blir 13 år:

- Fortsatt utveckling av de tekniska färdigheterna, bollbehandling i rörelse, skott passningar i olika situationer.
- Känna till 6-0-, 5-1-, 3-2-1- och 3-3-försvar.
- Känna till ett antal anfallskombinationer av de klubbgemensamma.
- Kunna lösa problem tillsammans med kamraterna.
- Ha provat att spela på alla platser.

Ungdomshandboll U13/U14

Det är alltid viktigast att ha roligt samtidigt som kravnivån på spelarnas engagemang ökar under denna period. Fokus på individen och den motoriska förmågan i hög hastighet gällande fånga, kasta, hoppa studsa. Spelaren ska utmanas på en nivå som är på gränsen till vad den klarar av. Mycket fokus på individuell teknik för att kunna behärska anfall och försvarsspel. Dosen styrketräning ökar för att undvika skador. Vi tränar tre gånger i veckan från 13 års ålder. Ett av dessa pass kan vara ett renodlat fyspass för skadeförebyggande styrketräning och behöver inte vara förlagd till handbollshall.

Träningen kännetecknas av:

Mentalt/socialt

Fortsätter skapa glädje och intresse för handboll samt god självkänsla hos alla spelare. Hjälper spelarna att skapa en sann självbild genom saklig och tydlig feedback men med övervägande fokus på det positiva. Skapa ett klimat där det finns **en vilja att vinna**, drivkraft att bli så bra som möjligt men att **prestationen är viktigare än resultatet**. **Skapa mål och visioner** för laget och för varje individ. Jobba med lagets såväl som individens inställning och motivation. Fördjupar oss i inställningen till försvarsspel, är tydliga med vilken **attityd och aggressivitet** vill vi ha i försvarsarbetet. **Hur kan man vara "tänd utan att vara spänd"** till match? Hur kan man reglera sin anspänning (om det behövs)?

Fysiskt

Koordinationsträning – Fortsatt fokus på **komplexa rörelser** där flera kroppsdelar är inblandade för bättre motorik och tajming.

Styrketräning – Gynnsam ålder för styrketräning. Fortsätt jobba med **kroppsviktsträning själv eller med lagkamrat**. Fortsätt med förberedande övningar för skivstångsträning tex **MAQ**. Fokus på teknik och korrekt utförande av styrkeövningar för att senare kunna öka belastningen. Börja även med styrketräning med vikter/skivstång för de som är mogna (mycket viktigt med en bra introduktion av kunnig ledare). Även specifika skadeförebyggande övningar som **"Knäkontroll" och bålstabilitet** är oerhört viktiga i denna ålder.

Rörlighetsträning – Fokus på **dynamisk rörlighet** för axelleder, höftleder och fotleder. Läger nu även mer tid på stretching och töjningar vid varje träningstillfälle för att bibehålla god rörlighet även vid ökad träningsbelastning.

Uthållighetsträning – Gyllene ålder för mer **systematisk konditionsträning**. Här läggs grunden för bra syreupptagningsförmåga. Varva rena konditionspass med konditionskrävande handbollsövningar. God syreupptagningsförmåga skapar "kloka spelare". **Varva intervallträning med långdistansträning**. Dock med övervikt på **intervallträning** som även med fördel **kan bedrivas med boll**.

Snabbhetsträning – **Lekar och stafetter** med många riktningförändringar och fartökningar. Börja jobba mer med olika typer av **spänsthopp och styrkehopp**. För tidigt utvecklade spelare mycket fokus på olika typer av spänsthopp och styrkehopp kombinerat med frekvensträning och riktningförändringar.

Taktiskt

Fortsätt utveckla **speluppfattningen** och **spelförståelsen** i tydligare roller/positioner. Spelaren ska få en förståelse för **tid och rum** för att kunna skapa **fart och tajming**. **Utveckla 2 och 2 samarbeten** i både anfall och försvar för att lära sig att **förstå nyttan med samarbeten**. Öka kunskap och förståelse för att stöta, tackla, slajda och säkra i försvarsarbetet.

Större fokus på flera olika varianter av anfalls- och försvarsspel. Spelarna ska kunna spela på flera positioner. Försvarsspelet ska kännetecknas av **attityd, aggressivitet och samarbete**.

Tekniskt

Är fortfarande noga med de tekniska grunderna i anfall i form av individuell anfallsteknik, passningar, isättningar samt skottekniker och i försvar gällande stöta, tackla, slajda samt säkra. Jobbar nu mer med **den individuella tekniken** hos spelaren och **anpassar den till individ, situation och position**.

Matcherna kännetecknas av:

- Viljan att vinna. Vi lär oss kollektivt ansvar och att allas bästa insats behövs för att lagets resultat ska bli bra. Alla spelare gör sitt yttersta i varje situation utifrån sina förutsättningar, för att laget ska vinna matcherna.
- Att tränaren avgör vilken/vilka positioner spelarna är lämpliga att spela på.
- Alla spelare har lika mycket matchtid sett över säsongen (se nästa punkt som har företräde).
- Vi ökar betydelsen av att komma på träning. För lite träning innebär att matchtiden minskas till förmån för dem som tränar mest.
- Var noga med att se alla spelare och hitta det positiva även i svaga insatser samtidigt som vi rättar till felen.

Spelarna ska minst ha följande kunskaper när man lämnar åldersintervallet och blir 15 år:

- Spelaren ska känna till och förstå roller och löpvägar för alla positioner, fas 1 och fas 2.
- Förståelse kring tid och rum för hur spelarens position påverkar anfallsspelet.
- Kunna enkla starter som attackspel och växelspel.
- Kunna samspele 2-2, 3-3.
- Spelaren ska ha goda tekniska färdigheter, ska klara bollbehandling i hög fart och behärska flera typer av skott (hoppsskott, avstämt, underhandsskott) och passningar i olika situationer.
- Klara av att spela 6-0-, 5-1-, 3-2-1-, 3-3- och Man-Man- försvar.
- Kunna stöta, tackla, slajda, säkra.
- Kunna snedställa och täcka skottarm.

Ungdomshandboll U16 år

Förberedande verksamhet inför junior/seniorverksamhet, här gäller "hög hastighetsträning" i alla moment. Man bör ha nått långt när det gäller motorisk förmåga såsom att fånga, passa, skjuta, hoppa i hög hastighet. Målet är att varje individ skall vilja ta eget ansvar för sin fortsatta utveckling och skapa en mental förberedelse för vad som gäller då man kliver ur ungdomshandbollen. Individerna behöver insikt i behov av egen extraträning, styrka, kondition och rörlighet.

Träningen kännetecknas av:

Mentalt/socialt

Fortsätter skapa glädje och intresse för handboll samt god självkänsla hos alla spelare. Hjälper spelarna att skapa en sann självbild genom saklig och tydlig feedback. Skapar ett klimat där det finns **en vilja att vinna**, drivkraft att bli så bra som möjligt. Vi jobbar med att hitta passande **attityd, aggressivitet och samarbete** för att stärka lagets prestation. Fortsätt poängtera att **prestationen är viktigare än resultatet. Skapa mål och visioner** för laget och för varje individ. Jobba med lagets såväl som individens inställning och motivation. **Hur kan man vara tänd utan att vara spänd** till match? Hur kan man reglera sin anspänning (om det behövs)? Ge spelarna verktyg till att planera sin vardag så att de kan vara fullt fokuserade på handboll under träning.

Fysiskt

Koordinationsträning – Fortsatt fokus på komplexa rörelser för bättre motorik och tajming, där flera kroppsdelar är inblandade.

Styrketräning – Mycket gynnsam ålder för styrketräning. **Högt fokus på styrketräning** som under denna period fokuserar på styrketräning med vikter/skivstång (mycket viktigt med en bra introduktion av kunnig ledare). Även specifikt skadeförebyggande övningar som "Knäkontroll" och bålstabilitet är oerhört viktiga.

Rörlighetsträning – Fokus på dynamisk rörlighet för axelleder, höftleder och fotleder. Läger nu även mer tid på stretching och töjningar vid varje träningstillfälle för att bibehålla god rörlighet även vid ökad träningsbelastning. Har spelarna inte tillräcklig rörlighet för att genomföra styrketräning med vikter på ett korrekt sätt ska den formen av styrketräning inte genomföras.

Konditionsträning – Fortsatt med strukturerad konditionsträning. Varva rena konditionspass med konditionskrävande handbollsövningar. God syreupptagningsförmåga skapar "kloka spelare". Varva intervallträning med långdistansträning. Dock med övervikt på intervallträning som även med fördel kan bedrivas med boll.

Snabbhetsträning – Mycket fokus på olika typer av **spänstopp och styrkehopp** kombinerat med frekvensträning och riktningförändringar.

Taktiskt

Fortsatt utveckla **speluppfattningen** och **spelförståelsen**. Jobba med förståelse för **olika starter** och vad man vill komma till för situationer med starterna. Träna på att skapa möjlighet för avslut i en specifik zon. Träna mer specifikt på olika delar i spelet till exempel kontringspel, andra- och tredjevåg, numerärt över/underläge. **Stort fokus på flera olika varianter av anfalls- och försvarsspel**. Spelarna ska kunna spela på flera positioner men börjar specialisera sig på vissa positioner. Öka kunskapen och förståelsen för att stöta, tackla, slajda och säkra i försvarsarbetet. Försvarsspelet ska kännetecknas av **attityd, aggressivitet och samarbete**.

Tekniskt

Som spelare bör man behärska passningar, skott och löpvägar i hög fart. Jobbar nu mer med **den individuella tekniken** hos spelaren och **anpassar den till individ, situation och position**. Vi lägger mycket fokus på att finslipa tekniken i olika typer av genombrott tex stegsättning, kroppsint, snurrfint, kullagerfint. Vi fokuserar även mer på tekniker i försvarsspelet till exempel stöta, tackla, slajda och säkra.

Matcherna kännetecknas av:

- Viljan att vinna. Vi lär oss kollektivt ansvar och att allas bästa insats behövs för att lagets resultat ska bli bra. Alla spelare gör sitt yttersta i varje situation utifrån sina förutsättningar, för att laget ska vinna matcherna.
- Att tränaren avgör vilken/vilka positioner spelarna är lämpliga att spela på.
- Alla spelare har lika mycket matchtid sett över säsongen (se nästa punkt som har företräde).
- Vi ökar betydelsen av att komma på träning. För lite träning innebär att matchtiden minskas till förmån för dem som tränar mest.
- Var noga med att se alla spelare och hitta det positiva även i svaga insatser samtidigt som vi rättar till felen.

Spelarna ska minst ha följande kunskaper när man lämnar åldersintervallet och blir 17 år:

- Klara av att spela ett snabbt kontringspel i högt tempo samt anfalla i andra och tredje våg.
- Kunna löpvägar i fas 1 och fas 2 samt löpvägar i starter.
- Ska ha haft en introduktion till Returtagningsstruktur och positionering vid målvaktsutkast.

- Spelaren ska ha goda tekniska färdigheter, ska klara bollbehandling i hög fart och behärska alla typer av skott (hoppsskott, avstämt, underhandsskott, skruvade skott mm) och passningar i olika situationer.
- Klara av att spela 6-0-, 3-2-1, 5-1- och 3-3-försvar och ställa om under pågående spel.
- Kunna ett antal anfallskombinationer av de klubbgemensamma varianterna.
- Kunna spela ett rullspel och kunna lösa problem tillsammans med kamraterna på ett kreativt sätt.
- KSK strävar aktivt efter att ha spelare som representerar klubben i distriktslaget och landslagssammanhang.

U19/senior

Träna laget och individerna till en så hög nivå som möjligt. Ständig utveckling är nyckeln till att komma till en högre nivå. Träningen ska ligga på gränsen till vad man klarar av för att kunna komma till nästa nivå. Fortsatt utveckling för individen och skapa förståelse för vad som krävs för att ta nästa steg. Skapa förståelse för individens roll i laget och föreningen.

Mentalt/socialt

Behåll glädjen, ge tydlig feedback men med övervägande fokus på det positiva. Skapa ett klimat där det finns **en stark vilja att vinna**, drivkraft att bli så bra som möjligt. **Resultatet är viktigt** men vi vet att **det bästa sättet att påverka resultatet är att jobba med prestationen**. Jobba med lagets såväl som individens inställning **attityd, aggressivitet**, motivation och **samarbetsförmåga**. **Skapa mål och visioner** för laget och för varje individ. **Hur kan man vara tänd utan att vara spänd** till match. Hur kan man reglera sin anspänning (om det behövs). **Ge spelarna redskap till att planera** sin vardag så att de kan lägga fullt fokus på handboll när de är på träning och match.

Fysiskt

Koordinationsträning – Inte så högt fokus men vi jobbar dagligen med komplexa rörelser i spelet för att bibehålla/förbättra motorik och tajming.

Styrketräning – Hög fokus på styrketräning som kan se olika ut för olika individer. **Individuella anpassningar görs utifrån testvärden och fysprofilen**.

Rörlighetsträning – Fokus på dynamisk rörlighet för axelleder, höftleder och fotleder. Läger även tid på stretching och töjningar vid varje träningstillfälle för att bibehålla god rörlighet även vid ökad träningsbelastning. Har spelarna inte tillräcklig rörlighet för att genomföra styrketräning med vikter på ett korrekt sätt ska den formen av styrketräning inte genomföras.

Uthållighetsträning – Konditionsträning är grunden för att orka träna och kunna återhämta sig snabbt. God syreupptagningsförmåga skapar "kloka spelare". **Varva intervallträning med långdistansträning**. Dock med **övervikt på intervallträning som även med fördel kan bedrivas med boll**.

Snabbhetsträning – Korta ruscher med lång vila. Korta ruscher med riktningförändringar (lång vila). Frekvensträning till exempel hoppprep, frekvensstege. **Spänsthopp och styrkehopp**.

Taktiskt

Grunden i försvarsarbetet är **hög individuell kunskap** i att stöta, tackla, slajda och säkra. Spelarna ska kunna spela och förstå skillnaden mellan flera olika försvarsspel och kunna spela på flera positioner. Försvarsspelet ska kännetecknas av **attityd, aggressivitet och samarbete**. Passningar från egen planhalva ska alltid vara framåt i spelplanen med tydliga roller och löpvägar. I anfall jobbar vi **"startbaserat"** med spelföljder som har flera **olika alternativ för avslut**, där individens **spelförståelse** och **kreativitet** avgör.

Som spelare ska man **förstå sin roll** i de olika uppstyrda starterna men ändå kunna läsa av, vara kreativ och bryta mönster vid behov. Val mellan 2-2 eller 3-3 där individuell teknik och samspel avgör.

Tekniskt

Som spelare bör man ha mycket god individuell skicklighet i att hantera passningar, skott och löpvägar i hög fart. Anpassar **den individuella tekniken** hos spelarna **till individ, situation och position**.