



DEN RÖDA TRÅDEN

MÅLBILD FÖR KVIBERGS HK

PROGRAMFÖRKLARING – DEN RÖDA TRÅD VI FÖLJER

Kvibergs HK Handbolls verksamhet skall präglas av snabb handboll där kontring går framför uppställt spel och där utgrupperat försvar förordas framför 6-0 försvar. Vi vill fostra morgondagens spelare i en anda där de vågar ta snabba beslut och kunna göra det oväntade i trängda lägen. Talang är i vår förening det samma som viljan att träna hårt.

NYCKELBEGREPP/LEDORD SOM SKA PRÄGLA SPELARUTBILDNINGEN I KVIBERGS HK

- Glädje
- Fart
- Engagemang
- Energi
- Tillsammans
- Hjälpsamma
- Uppmuntran - Se alla
- Vänskap
- Delaktighet
- Gemensamma aktiviteter bredvid plan
- Föräldrar delaktighet - Support

ÖVERGRIPANDE MÅL FÖR VERKSAMHETEN

- Spelarna ska i alla åldersnivåer fostras på ett sätt så att de förstår syftet med det de gör och vågar testa sina kunskaper både under träningar och matcher.
- Ödmjukhet och respekt. Ingen ska lämnas utanför, vare sig på eller utanför planen.
- A-laget ska bestå av en stomme av seniorspelare och inte vara beroende av spelare som fortfarande är i junioråldern. Ett a-lag, huvudsakligen bestående av egna produkter, ska kunna konkurrera på division 1-nivå.

DETTA VILL VI UPPNÅ MED VÅR UTBILDNINGSMODELL

- Fysiskt vältränade handbollsspelare
- En miljö där alla spelare ges chansen att uppnå sitt individuella maximum
- Ett helhetstänk där äldre spelare känner ansvar och fungerar som faddrar för yngre spelare.

HANDBOLLSSKOLA

ÅR 1 (åk 1, 7-8 år)

TRÄNINGSDOS

- En timme per vecka (tränare/ledare (skall vara på plats i god tid ca 15-20 min innan för att kunna prata ihop sig om träningen framförallt vid samträning detta gäller barn/ungdom/junior)

GRUNDFÄRDIGHETER, ÅR 1

- Springa
- Hoppa
- Gripa/hålla
- Dribbla/studsa
- Fånga
- Falla

PRAKTISKA MÅL, ÅR 1

- Lek, gärna med boll men inte nödvändigtvis
- Kunna kasta boll till kompis
- Kunna ta emot boll
- Kunna studsas med boll
- Motorikövningar med och utan boll
- Koordinationsövningar
- Prova på tävlingsmoment + regel- och spelförståelse
- Få spelarna att förstå grunden till spelet handboll: När motståndarna har bollen vill vi ta den från dem, när vi har bollen så vill vi göra mål

FÖRSVARSSPEL

Fritt spel – försök ta tillbaka bollen från den som har den

ALLMÄN PERSONLIGHETSUTVECKLING

- Lära känna varandra
- Ta hänsyn
- Ge och ta beröm
- Samarbeta
- Lagkänsla

CUPER

UTBILDNING FÖR LEDARE

TRÄNARE

- Ledare från föreningen håller i verksamheten
- Intresserade föräldrar rekryteras under hösten som ledare och tar efter hand över ansvaret för träningar och administration runt laget
- Faddertränare, spelare från äldsta B- (14–15 år) hjälper till under träningarna.

EXEMPEL PÅ LEKAR OCH ÖVNINGAR ÅR 1

• Vanlig kull

• Toalettkull

Blir man kullad sätter man sig ner skräddare och håller upp en arm – man blir fri när en kompis sätter sig i knät och drar ner armen.

• Banankull

När man blir kullad så sträcker man upp båda armarna mot taket – för att bli fri måste en kompis komma och dra ner armarna till sidan och säga: "skala banan."

• Vargen

Alla ställer sig på ena långsidan eller kortsidan, sedan väljer man någon som blir svarteman och ställer sig i mitten med ryggen mot övriga – svarteman säger: vem är rädd för svarteman? Övriga svarar: inte jag! Och så ska övriga försöka ta sig till andra sidan utan att bli kullad av svarteman. Blir man kullad blir även den personen svarteman.

Leken fortsätter tills att det bara finns en person kvar som springer och övriga är vargar.

- **Olika stafetter med och utan boll**

Springa, krypa, studsa med boll, baklänges, på ett ben, kräftgång, hålla bollen med en hand mm

- **Dopp boll**

Dela upp i 2 grupper/lag (flera stationer om de är många)

Innan man passar bollen till kompis så "doppar" man bollen på huvudet. Missar man så går bollen till andra laget. Inga mål finns – enbart passningar och fri yta tränas.

- **Samarbetsövningar**

Exempel: Stafetten "bygga orm". Förste man i ledet börjar springa runt kon, springer tillbaka tar näste man i handen sedan springer man tillsammans runt konen, tillbaka och hämtar näste man i ledet, slutligen så är alla med i denna orm och första laget som kommer runt konen och tillsammans i sammanhängande orm vinner.

- **Hinderbana**

Kullerbytta, studsa på bänkar, över/under hinder, hoppa i rock ringar, studsa bana genom koner, rulla på matta, mm

- **Passa boll till kompis som står/sitter mitt emot**

Vanligt pass, studspass, ligga på mage och passa varandra, passa bollen mot vägg och ta emot mm

- **Passa tränare**

Studsar runt i salen fram till tränare och passa och få tillbaka pass – studsar vidare till annan tränare och passa och få tillbaka bollen osv.

Lägg gärna till att de ska säga sina namn när de passar så lär ni er snart barnens namn 😊

- **Kortleksleken**

Dela upp gruppen i mindre grupper, sprid ut 2–3 kortlekar i mitten, en i varje lag springer fram till högen med korten – tar ett kort och tittar på om det är spader/hjärter/klöver/ruter – sedan har ni tränare gjort upp 4 stationer tex om de får ett hjärter kort så ska de göra 5 kullerbyttor, spader så ska de göra 10 upphopp mm. De tar med sig kortet tillbaka till sitt lag och lägger de in en hög, nästa man som springer in till mitten och hämtar ett kort och gör den övningen man ska göra.

Att förbereda: rita på ett papper tex klöver och skriv bredvid vad de ska göra så att de kan titta om de är osäkra, samt att varje ansvarig tränare vid varje station håller i ett ritat kort av tex klöver så att barnen hittar snabbt. Det laget som samlar mest kort vinner!

HÄR HITTAR DU FLER LEKAR

www.lekarkivet.se

HANDBOLLSÅR 2

ÅR 2 (åk 2, 8–9 år)

TRÄNINGSDOS

- 1-2 pass om vardera en timme per vecka

GRUNDFÄRDIGHETER, ÅR 2

- Springa
- Hoppa
- Gripa/hålla
- Dribbla/studsa
- Fånga
- Falla

PRAKTISKA MÅL, ÅR 1

- Skapa VI känsla!
- Träna passningar
- Träna handbollsregler
- Öva på spelförståelse
- Sammarbetsövningar
- Träna mottagningar
- Hantera boll i rörelse
- Alla får vara med!
- Lek med och utan boll
- Öva Bollkontroll
- Öva på tävlingsmoment
- Träna upp motoriken

- Få spelarna att förstå grunden till spelet handboll: När motståndarna har bollen vill vi ta den från dem, när vi har bollen så vill vi göra mål

FÖRSVARSSPEL

Man/man-spel start på egen planhalva

ALLMÄN PERSONLIGHETSUTVECKLING

- Lära känna varandra
- Ta hänsyn
- Ge och ta beröm
- Samarbete
- Lagkänsla

CUPER

UTBILDNING FÖR LEDARE

TRÄNARE

- Föräldraledare
- Faddertränare, spelare från yngsta A- nivån (15–16 år) hjälper till under träningarna.

EXEMPEL PÅ LEKAR OCH ÖVNINGAR HANDBOLLSÅR 2

- **Sammarbetsövning**
Förflytta sig från en plats till en annan med endast en matta och utan att nudda golvet
- **Namnlekar**
- **Passningsövningar**
Stillastående och i rörelse

- **Öva 3 steg och skott mot mål**

- **Studsa med boll, 3 steg och skott mot mål**

- **Studsa i kon bana och passa mot vägg**

- **Matcher med enbart de nödvändigaste reglerna**

Öva tre steg, tre sekunder, målgårdslinjer, avkast i mitten efter mål. Bygg på reglerna en i taget!

- **3 mot 3 – passa boll inom sitt lag**

Andra laget ska försöka ta bollen, finns ej mål = öva fri yta.

- **Spökboll**

- **Kasta bollar på yoga boll**

Man lägger bänkar på varsin sida i hallen, delar upp gruppen i två lag, i mitten placerar man en yoga boll, på signal så kastar varje lag från varsin sida bakom bänkarna handbollar på yogabollen som förflyttar sig med denna kraft. När yogabollen nuddar ena lagets bänk så får motsatta laget en poäng. Börja om från början och kör tex första laget till 5 poäng vinner. När man kastat sin boll springer man genast och hämtar en ny och kastar på nytt.

- **Bollkastning**

Man ställer ut bänkar i mitten på spelplanen, man delar upp spelarna i två lag på varsin sida av bänkarna, på signal så kastar man över sin boll till andra sidan – sedan gäller det att så fort som möjligt få över bollar som kommer över på sin planhalva till andra sidan. Detta går på tid – när tex två minuter har gått så blåser man i pipan och alla fryser till is och får inte kasta fler bollar. Varje lag räknar sina bollar som finns på sin planhalva, det lag med minst bollar på sin sida vinner.

- **Krigarbollen**

Tränaren har två led som står på varsin sida om en (bakom tränaren) Tränaren har en boll i handen, när tränaren kastar/rullar ut bollen framför sig så ska förste man i varje led springa det snabbaste man kan och se vem som fångar bollen först. Även fast att man är först på bollen så kanske man tappar den så det gäller att inte ge sig, när man krigat färdigt om bollen så ger den som vunnit den tillbaka till tränaren och så ställer man sig sist i ledet = tränar kämpa anda och att ej ge sig. Försök att undvika skador och var på en rolig nivå.

- **Stafetter**

- **Kullekar**

Till exempel dans kull, spegelkull, tunnelkull mm

- **Tågleken**

Man får bara studsa på linjerna i hallen, när tränaren ropar ut följande meningar så händer följande:

- Tåget spårar ur – alla lägger sig ner med bollen i handen och rullar fram till en annan linje där man reser på sig och börjar studsas med bollen på nytt.
- Strömavbrott – alla vänder håll tvärt. Se upp för krockar! Man får ej gå förbi eller om varandra – krockar man får den ena backa tills man hittar en ny linje.
- Tåget skenar – man studsar det snabbaste man kan på linjen utan att krocka och tappa boll. Använd fantasin och hitta på ytterligare händelser 😊

• Studsövningar

Alla har en varsin boll och studsar runt i salen häller om buller, på signal ändrar tränaren vad man gör tex: studsas med en hand, studsas med varannan hand, kasta upp boll i luften och fånga, för bollen i en åtta runt sina egna ben, studsas snabbt, studsas lågt/högt, studsas baklänges, hitta en tränare att passa till, kasta upp bollen och klappa händerna innan man fångar, rulla bollen på golvet och stanna bollen tex med knät, magen, handen, huvudet mm

Regler – tränarna agerar spelare, en tränare är domare, man har bestämt innan vilka händelser man vill illustrera och visa, tränarna spelar och "gör fel" – domaren blåser och gruppen får gissa vad som hände = på så sätt så blir inte enskild individ utsatt utan tränarna visar reglerna på ett enkelt och förståeligt sätt. Brukar uppskattas oerhört och många skratt ekar i hallen 😊

• Kullerbytta och skott

Göra kullerbytta på tjock matta, ta sig upp och ta tre steg och skjuta.

• Solfjäder

Man delar upp gruppen i mindre grupper. Varje grupp tar ett mål. Spelarna har varsin boll, ställer sig på rätt sida om målgårds linjen. Tex den som står längst till höger börjar skjuta, när förste man skjutit mot mål skjuter nästa osv. När alla skjutit mot mål så hämtar alla sina bollar och man börjar om från början. Målvakten får träna, samt skytten tränar att skjuta där målvakten ej står.

• Enkel skottövning

Alla står på led, varje spelare har en varsin boll, förste man passar tränaren – springer fram lite och får tillbaka bollen av tränaren, 3 steg och skott mot mål. Spelaren hämtar bollen och ställer sig sist i ledet. Alla som vill ska turas om att stå i mål

Viktigt – Avsluta alltid träningen med en lek där ALLA har roligt tillsammans!