

Lidingö SK Handbolls **röd/blå** tråd

LSK Handbolls **röd/blå** tråd är en utbildningsplan för hur träning och matchning av lagen skall bedrivas. Utbildningen av spelare pågår kontinuerligt och det bör finnas en långsiktig plan. I denna utbildning ingår både spelteknik och ledarskap. Vi vill nedan ge de grundläggande förutsättningarna och en plattform för ledarna att utgå från när de utbildar sina spelare.

Lidingö SK har sammanställt träningsmaterial med text och video på OneDrive

Lidingö SK Handboll har sammanställt åldersanpassade träningsmaterial med både text och rörlig bild som delas via molntjänsten OneDrive. LIDINGÖ SK Handbolls Tränarmaterial Rödblå-tråden (lösenord "Isk"). Över 100 videoklipp framtagna med exempel per ålder.

- 6-9 år [LÄNK](#) Målvaktsskolan [LÄNK](#) lösenord "Isk"
- 9-12 år [LÄNK](#) Skottskolan [LÄNK](#) lösenord "Isk"
- 13-16 år [LÄNK](#) Försvarsskolan [LÄNK](#) lösenord "Isk"

Som ledare i LSK är det viktigt att

- utveckla våra spelare fysiskt, mentalt och socialt.
- lära spelarna grunderna i handboll inklusive de termer som används.
- våga pröva nya vägar och nya idéer.
- delta i de möten och aktiviteter som föreningen kallar till.
- samarbeta med övriga ledare i föreningen för spelarnas och lagens bästa.
- behandla alla spelare rättvist oavsett bakgrund och kunskapsnivå.
- ställa upp för spelarna även utanför handbollen.
- ställa krav på spelarna såsom ordning och reda.

Träningen bör fördelas över följande moment, individuell teknik, kollektiv träning och fys /skade-förebyggande träning. Målet är att sträva mot den träningsmängd som föreslås i tabellen nedan. Träningfördelningen kan se olika ut under olika perioder på året. Tillkommer gör matchtid samt tid för teori t ex kostkunskap, föreningsdomarutbildning, andra föreningsaktiviteter.

Ålder	Träning/seriespel	Turneringar/cuper	Träning (genomsnitt per vecka)	Fördelning träning (genomsnitt per vecka)
6-8 år (Handbollsskola och E-ungdom) Åk1+Åk2	Träning 1 gång i veckan höst och vår Bilda-lag Miniplan (Åk2) Sammandrag	Minibollen (Åk2)	1 h	Individuell teknik: 45 min Lek: 15 min
9-10 år (D-ungdom) Åk3+Åk4	Träning 1-2 ggr/v Miniplan Åk3 Storplan+Påhängsribba Åk4 Sammandrag	Järnvägen cup (Åk4)	1,5 - 2 h	Individuell teknik: 60 min Fys/Lek: 30 min
11-12 år (C-ungdom) Åk5+Åk6	Träning 2 ggr/v Storplan+Påhängsribba Åk5 EMP Seriespel Åk6	Järnvägen cup Lidingö cup Östbollen (Åk6)	2,5 h	Individuell teknik: 90 min Kollektivt: 30 min Fys/Lek: 30 min
13-14 år (B-ungdom) Åk7+Åk8	Träning 3 ggr/v Seriespel	Östbollen (Åk7) Ungdoms-SM (Åk8) Järnvägen cup Lidingö cup Utbildningskvällar	3,5 h	Individuell teknik: 150 min Kollektivt: 30 min Fys: 60 min
15-16 år (A-ungdom) Åk9+GY1	Träning 3-4 gånger i veckan Seriespel	Ungdoms-SM Järnvägen cup Lidingö cup Stadslagsuttagning	4,5 h	Individuell teknik: 120 min Kollektivt: 60 min Fys: 90 min

Ålder	Träning/seriespel	Turneringar/cuper	Träning (genomsnitt per vecka)	Fördelning träning (genomsnitt per vecka)
17-18 år (Junior)	Träning 3-4 gånger i veckan Seriespel	Junior-SM Cuper enligt överenskommelse	4,5-6 h	Individuell teknik: 120 min Kollektivt: 60-120 min Fys: 90-120 min
19- (Senior)	Träning 3-4 gånger i veckan Seriespel	Cuper enligt överenskommelse	6- h	Individuell teknik: 120 min Kollektivt: 120- min Fys: 120- min

Nedanstående moment bör alla spelare behärska vid respektive ålder.

Moment	D-ungdom 10 år	C-ungdom 11-12 år	B-ungdom 13-14 år	A-ungdom 15-16 år
<i>Bollhantering</i>				
Kunna studsa bollen med vänster och höger hand	X	X		
Kunna dribbla bollen framåt - bakåt med höger och vänster hand	X	X		
Hoppa på vänster ben och studsa med höger hand – byt hand och ben - osv.	X	X		
<i>Passningar</i>				
Tre steg pass	X	X		
Armen högt	X	X	X	X
Löppass	X	X	X	X
Studspass	X	X	X	X
Pass med den icke dominantanta handen ("fel" hand)	(prova på)	X	X	X
Hoppass		X	X	X
Stötpass			X	X
Växlingspass			X	X
Passningsfint			X	X
<i>Inspel</i>				
Studs mellan försvararna		X	X	X
Instick			X	X
Studs mellan benen			X	X
Flip				X
Knorr				X
<i>Utspel</i>				
Vanlig pass		X	X	X
Studspass		X	X	X
Pass med den icke dominantanta handen ("fel" hand)			X	X
Bakom ryggen				X

Anfall

Moment	D-ungdom 10 år	C-ungdom 11-12 år	B-ungdom 13-14 år	A-ungdom 15-16 år
Skott 9M				
Avstämt skott	X	X	X	X
Hoppsskott	(prova på)	X	X	X
Skott i steget	(prova på)	X	X	X
Underarmsskott		(prova på)	X	X
Vikskott		(prova på)	X	X
Upphopp på det icke dominanta benet ("fel" ben)		(prova på)	X	X
Kunna placera skottet (avslutsmetodik)			X	X
Mätta lågt skjut högt				X
Mätta högt skjut lågt				X
Hoppsskott jämfota				X
Luftskott ("Japan")				X
Skott 6M				
Inhopp från linjen med armen högt	X	X	X	X
Upphoppsskott		(prova på)	X	X
Fallskott		(prova på)	X	X
Vikskott		(prova på)	X	X
Jämfota upphoppsskott framåt		(prova på)	X	X
Jämfota upphoppsskott bakåt				X
Skott med den icke dominanta handen				X
Luftskott (Japan)				X
Skott efter returtagning				X
Kunna placera skottet (avslutsmetodik)				X
Skott K6				
Kantskott med armen högt		X	X	X
Högt och långt inhopp med armen högt		(prova på)	X	X
Start från struten		(prova på)	X	X
Start från frikastlinjen		(prova på)	X	X
Skott insida / utsida (avslutsmetodik)			X	X
Upphopp med icke dominant ben				X
Lobb, flip och knorr				X
Luftskott ("Japan")				X
Genombrott				
Se luckan	X	X	X	X
Dubbelfint	X	X	X	X
Kullagerfint	(prova på)	X	X	X
Skottfint	(prova på)	X	X	X
Stegsättningar	(prova på)	X	X	X
Egna finter	(prova på)	X	X	X
Snurrfint			X	X
Kombinerade finter			X	X
Hoppsskottsfint				X
Kullagerfint				X

<i>Individuell teknik M6</i>				
Medrörelse		(prova på)	X	X
Motrörelse		(prova på)	X	X
Högspärr		(prova på)	X	X
Lågspärr		(prova på)	X	X
Nedhåll			(prova på)	X
Kunna fånga bollen med en hand			(prova på)	X

Försvar

<i>Moment</i>	D-ungdom 10 år	C-ungdom 11-12 år	B-ungdom 13-14 år	A-ungdom 15-16 år
Grundställning	X	X	X	X
Stöta – backa – sidledsarbete	X	X	X	X
Säkra	(prova på)	X	X	X
Snedställa	(prova på)	X	X	X
Täcka		(prova på)	X	X
Låsa upp		(prova på)	X	X
Gå runt M6 och ur spärr		(prova på)	X	X
Värdera		(prova på)	X	X

Målsättning och övningar ungdomslag

I **röd-blå** tråden beskrivs målsättning och förslag på övningar för de olika åldersgrupperna.

Handbollsskola och E-ungdom

Fokusera på:

- Dela in bollskolan i små grupper, se till att alla barn blir sedda.
- Handbollsskola för pojkar och flickor tillsammans men med delade träningar (efter varandra).
- Ha roligt med hela gruppen, sträva hela tiden efter att locka så många som möjligt till handbollen.
- Med boll Springa, Studsa, Passa, Fånga, Hoppa, Skjuta.
- Handbollstermer som namn på positioner, linjer, matchkast m.m.

Exempel på bra övningar för de yngsta:

- Koordinations- och teknikövningar, rulla, studsa, kasta boll på olika sätt samtidigt som man rör sig med bollen.
- Skott- och passningsövningar för att tidigt lära sig grunderna i hur man kastar och tar emot en boll. Olika typer av bollar och olika typer av utförande.
- Olika lekar och tävlingar med boll, kull, stafetter, teknikbanor med hinder etc.

D-ungdom 9-10 år

Fokus på:

- Prioritera GRUNDFÄRDIGHETERNA, KOORDINATION och KOMBINATIONSTEKNIK.
- Skapa rutiner kring träning och matcher som ger trygghet och gör att alla barn blir sedda.
- Hoppa, Springa, Kasta, Fånga, Slå, Rulla, Skjuta, Falla, Studsa, Passa.
- Ha hög aktivitetsgrad, inga köer.
- Nivåanpassa så att alla utvecklas.
- Börja med s k Knäkontrollövningar.
- Handbollstermer som namn på positioner, linjer, matchkast m.m.

Exempel på bra övningar:

- Skottövningar med olika typer av bollar. Skjut mycket mot mål eller vägg.
- Balansövningar. Olika typer av balansgång, t.ex. studsa med boll på bänk, följa John.
- Öga – hand – fotmotorik, kasta – fånga – skjuta – dribbla med händer och fötter.
- Passa – fånga – skjuta – dribbla med händer och fötter under rörelse på varierande sätt.
- Koordinationsövningar. Gör olika rörelser i en vald följd, t ex hoppa jämfota i fyra riktningar – ner på mage – upp – täck skott – vänd – skidåkare – osv.
- Kombinationsmotorik: hinderbana, stafetter, lekar och mjukhandboll m.m.
- Ta med bollen i allt!

Försvar och anfall: Fritt men med fokus på 3-3 försvar (beskriven i avsnitt ovan).

C-ungdom 11-12 år

Fokusera på:

- Prioritera FÄRDIGHETSINLÄRNING och INDIVIDUELL TEKNIK.
- Ha tålamod med spelare som koordinationsmässigt inte hänger med.
- Knäkontrollövningar
- Gemensamt intåg och uttåg från plan, oavsett aktivitet.
- Träna på benämningar på olika anfalls- och försvarsuppställningar.
- Planera minst 4-6 veckor i förväg med fokus på vad ni vill uppnå och önskat utfall.

Exempel på bra uppvärmningsövningar:

- Öga – kropps – kombinationsmotorik: stafetter, reaktionslekar, hinderbanor, kull.
- Öga – hand – fot – kombinationsmotorik: doppboll, coolhandboll - använd en "liggande" matta som mål ("touch down"), plinthandboll - mål görs genom att passa en stationär spelare uppe på plinten.

COOLHANDBOLL

Utrustning: Fyra lika stora gymnastikmattor, en boll (kan spelas med fler), två lag med 3-5 st.

Utförande: Det gäller för lagen att lägga ned bollen på någon av motståndarens "målmattor".

Det är inte tillåtet att beträda mattorna annat än vid målförsök! Vid försvar måste man röra sig runt mattorna, inte springa eller hoppa över dem, vid anfall gäller samma sak. Målförsök kan göras från alla håll. Stegen begränsas till 2-3, undvik kroppskontakt, tillåt en studs. När "jag" får passning i närheten av mattan gäller det alltså att med tillåtet antal steg nå fram till mattan och lägga ned bollen.

PLINTBOLL

Vad behövs? Fyra plintar, hur höga bestäms av ålder och kunnande, antalet spelare 5-/lag inkl. plintvakterna. En "snäll" och greppvänlig boll som har bra studs, band eller västar.

Hur går det till? Det gäller att med en studspassning få upp bollen till egen "plintvakt". Detta sker genom samspel. Regelrekommendationer: dribbling och kroppskontakt förbjudet, max 2-3 steg, den som lyckas med passningen till plintvakten byter snabbt med denne. Vid "målpas" skall bollen genast läggas ned på plinten så att motståndarna kan sätta bollen i spel. Tänk på att det blir motståndarnas plintvakter man försvarar. Försök få spelarna att utnyttja båda plintarna, vända spelet. Det bör vara tillåtet att göra mål från alla håll.

I detta spel fungerar doppbollsregler utmärkt (d.v.s. innan man spelar måste bollen nudda/doppas i golvet.), det ger spelarna lite mer tid.

Försvar och anfall:

- Träna på utgångspositioner i 6-0, 5-1 och 3-2-1.
- Öva på samarbete 2-2, 3-3, 2-3.
- Träna på "man-man" situationer.
- Situationsanpassat försvarsspel.

- Börja träna på GRUNDLÄGGANDE ANFALLSSTARTER.
- Stegisättningar, finter båda sidor om motståndare/genombrott.
- Utgångspositioner.

- Rörelse utan boll, komma med fart
- Hårdare passningar, passa inte på spelaren – passa i tomrummet – dit spelaren skall förflytta sig
- Undvik övningar som innehåller 3-4 passningar då grunder i skott och genombrott ska tränas.

Målvakter:

På denna nivå brukar det vara några spelare som vill agera målvakter. Som C-ungdom så är det bra att även spela ute på plan för att träna passningsspel och spelförståelse. Genom att alltid ha två målvakter ombytta och låta dessa byta löpande under matchen säkrar man båda spelarnas utveckling och intresse. I de yngre åldrarna ska positionerna inklusive målvakt rullas runt bland spelarna. Läs mer om målvaktsrollen i bilaga till VP.

B- och A-ungdom

Fokusera på:

- Fortsätta prioritera DEN INDIVIDUELLA TEKNIKEN.
- Hitta och välja ut "rätt" målvaktstyper för att bilda ett starkt målvaktspår.
- Se vilka spelare som passar i övriga positioner.
- För A-ungdom AUTOMATISERING av olika färdigheter.
- Använd klistervax under träning för att få mer kraft i passningar.
- Knäkontrollövningar och annan fysträning individuellt anpassat.
- Enhetlig klädsel både på match och träning.
- Gemensamt intåg och uttåg från plan, oavsett aktivitet.
- Följa upp individuell utveckling med tester och spelarsamtal.
- Stötta spelarna att utvecklas till Föreningsdomare/Föreningsledare.
- Planera minst 4-6 veckor i förväg med fokus på vad ni vill uppnå och önskat utfall.
- Utveckla det kollektiva spelet med koppling till A-seniorlagens spelsätt.

Exempel på uppvärmningsövningar:

- Doppboll, coolhandboll - använd en "liggande" matta som mål ("touch down"), plinthandboll - mål görs genom att passa en stationär spelare uppe på plinten, nickboll - handbollsregler och mål görs genom nick innanför 6M linjen, minifotboll med tennisboll och små innebandymål, kull, stafetter, mm.

Försvar och anfall:

- Fortsätta träna på utgångspositioner i 6-0, 5-1 och 3-2-1.
- Fortsätta öva på samarbeten 2-2, 3-3, 2-3.
- Träna på "man-man" situationer.
- Samarbetet med målvakt.
- Situationsanpassat försvarsspel.
- Fortsätta att arbeta med GRUNDLÄGGANDE ANFALLSSTARTER.
- Tempoväxlingar, stora rörelser.
- Hårdare passningar, passa inte på spelaren – passa i tomrummet – dit spelaren skall förflytta sig.
- Övergångsspel: Kantövergång, Mittövergång, Diagonalövergång.
- Fortsätt utveckla samarbetet mellan: 9M och M6 (t ex studsinspel), 9M och K6, K6 och M6 (t ex studsutspel). Dra ut motståndarnas försvar.
- Y6 ska inte stå med ryggen mot mål – de behöver utmana sina försvarsspelare och ha viljan att gå mot mål.
- Växelspel: Mittväxel, Dubbel mittväxel, Dansk växel, Tjeckväxel, Polsk växel, Diagonalväxel, Kantväxel inåt, Kantväxel utåt, Linjeväxel."Jugge-start"
- Kontring med 1:a fas och 2:a fas
- Spontankontring
- Kollektivkontring

Försvarsövningar – Hasses tips

Förslag på försvarsövningar som utvecklar fotarbete och offensivt försvar:

1. Tre spelare. Spelare ett hindrar spelare två från att kulla spelare tre. Spelare ett jobbar med armarna på ryggen. Begränsad yta. Handbolls rörelser.
2. Två spelare. Spelare ett följer spelare tvås rörelsemönster som en spegelbild. Framåt-bakåt-sidled. Behåll samma avstånd.
3. Larven. 3-5 spelare på rad. Ta tag om varandras höfter. En spelare försöker att nudda sista spelaren i raden. Spelaren längst fram i raden hindrar och övriga följer hans rörelser. Släpp inte taget.
4. Boxning. Två spelare. Försök att nudda kompisens rygg. Försvarsställning. Läs kompisens rörelser. Begränsad yta.
5. Försvarsfyrcant. Två spelare. En spelare försöker ta sig in i fyrkanten (ca 2x2 m). Spelare två hindrar. Se till att anfallsspelaren använder handbolls rörelser.
6. Skydda svans. Två spelare. Båda har band instoppade bak i byxan. Försök ta kompisens band och skydda ditt eget.
7. Stjåla boll. Två spelare. Anfallsspelaren har boll och studsar och täcker boll. Försvaren försöker stjåla bollen i studsen. Begränsad yta.
8. Två spelare. Följ kompisens rörelse i sidled (2-3 steg). När kompisen rör sig framåt stoppa farten med en hand i bröstet och en hand på kompisens skottarm.
9. Inte nudda linjer. Löp i maximal hastighet från mål till mittlinjen. Efter mittlinjen får man inte nudda linjer. Försök hålla farten uppe.
10. Man-man inne i målgården. Få spelarna att markera ut sina motståndare samtidigt ha koll på bollen.