



Mölndals handbollförening





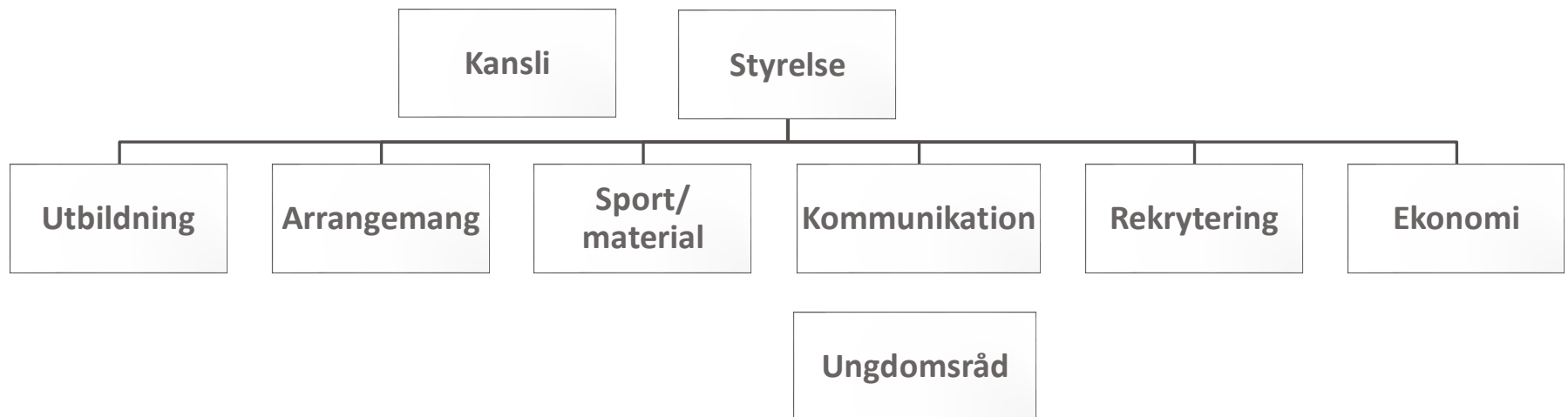
Verksamhetsidé

"MHF utvecklar ungdomar som individer och handbollsspelare i en kreativ och positiv miljö."

MHF:s verksamhetsidé är en ledstjärna för alla som är verksamma inom föreningen.



Organisation



Frågor/områden vi jobbar med

- Alkohol, Narkotika, Droger, Tobak (ANDT) policy
- Antimobbing, diskriminering
- Förebyggande arbete mot sexuella trakasserier och sexuella övergrepp



Mölnåls stad



Rädda Barnen



RIKSIDROTTS
FÖRBUNDET



SISU
Idrottsutbildarna



SVENSKA
HANDBOLLFÖRBUNDET



VÄSTSVENSKA
IDROTTSFÖRBUNDET

MHF och individen



Alla ska känna till och ta ansvar för regler, policys och målsättningar.

MHF värdegrund



Det är *allas* uppgift inom MHF att motverka trakasserier eller mobbning.

Klubben ser särskilt allvarligt på trakasserier kring etnisk tillhörighet eller sexuell läggning.

Alkohol, doping, tobak och andra droger är inte tillåtet inom klubbens idrottsliga verksamhet.

ANDT-policy

Övergripande riktlinjer



- Vi strävar efter att inte prata positivt om alkohol och tobak i samband med föreningens verksamhet.
- Vi pratar inte positivt om doping.
- Våra ledare tränare och förtroendevalda är i sitt förhållningsätt till ANDT ett föredöme för barn och ungdomar.
- Vi följer de regler och lagar som finns i svensk lagstiftning gällande alkohol, narkotika, doping och tobak.

Alkohol



- Vi dricker inte alkohol när vi bär föreningens kläder/utrustning.
- Vi dricker inte alkohol på föreningens fester då minderåriga är med.
- Vi erbjuder alltid alkoholfria alternativ på våra fester.
- Vi uppmanar inte till att fira segrar eller dränka förluster med hjälp av alkohol.
- Våra idrottsutövare undviker alkohol under dagen före och under tävling, träningsläger eller match.
- Våra ledare och tränare dricker inte alkohol i samband med träningsläger, tävlingar, matcher eller annan verksamhet där man ansvarar för föreningens barn och ungdomar.
- Vi undviker alkoholförsäljning vid våra allmänna arrangemang.
- Vi är restriktiva vid val av sponsorer som kan uppmuntra, eller på annat sätt leda till ökad alkoholkonsumtion.
- Vi har nolltolerans mot alkoholkonsumtion i samband med skjutsning till matcher, träningar och tävlingar. Tänk på att det du druckit kvällen innan kan påverka din körförmåga.



Narkotika och Doping

- **Narkotika- och dopingklassade substanser får aldrig förekomma på något sätt i vår verksamhet utan läkarintyg.**
- **Om man har preparat utskrivna av läkare som innehåller narkotika- eller dopingklassade substanser söks dispens om nödvändigt.**
- **Idrottsutövare, tränare och ledare ska hålla sig informerade om vilka regler som gäller för doping.**
- **Våra idrottsutövare, ledare och tränare följer Riksidrottsförbundets avrådan från bruk av kosttillskott, annat än på rent medicinska grunder.**

Aktuell dopinglista finns på närmsta apotek eller www.rf.se

Tobak



- **Vi uppmuntrar våra medlemmar att värna om nikotinfria miljöer och kultur utan tobak.**
- **Våra myndiga ledare, tränare och idrottsutövare strävar efter att avstå från tobak** under träning, tävling eller match och hanterar sitt tobaksbruk med omdöme inför andra.
- **Vår omyndiga idrottsutövare, tränare och ledare använder inte tobak** under träning, tävling eller match.



Ledarpolicy

Alla ledare är med och bidrar till, och har ett ansvar för, att gruppen/laget och klubben kan verka i en kreativ och positiv miljö

... på så sätt bidrar ledarna till klubben, laget och individens utveckling.

Alla ledare ska känna till MHFs värdegrund och veta vart de ska vända sig om de ser eller misstänker att värdegrunden inte efterlevs.



Hur ska en ledare vara?

Förebild

- Använd vårdat språk.
- Uppträd alltid sportsligt på träning och matcher mot domare, funktionärer, ledare och andra.
- Ledare hälsar alltid på klubbmedlemmar (spelare, föräldrar, styrelse, övriga ledare).

Stöd

- Ge stöd och uppmuntran när det behövs.
- Leder laget på ett positivt sätt.

Respekt

- Respektera andras prestationer utifrån deras förutsättningar.
- Respektera klubbens, funktionärers och domares beslut.



Ledare – internt samspel

Samarbeta med andra lag och ledare. För att MHF ska lyckas med att *”utveckla ungdomar som individer och handbollsspelare”* krävs att ledarna samspekar.

Öppen attityd till att ta emot och lämna information.

Respektera klubbens regler.

Delta i obligatoriska träffar och utbildningar.

Ta del och dela med sig utav den information klubben skickar ut.

Svara på klubbens mail (när svar är efterfrågat).

Skicka in närvarorapporter och andra dokument som efterfrågas i tid.



Ledare – gruppen och individen

Människosyn och värderingar. Varje individ har en större förmåga än den nyttjar, att varje individ gör så gott den kan efter bästa förmåga.

Nivåanpassning – ta tillvara på individens egna och gruppens utveckling.

Ge positiv och konstruktiv feedback - vanligtvis direkt till individen (framförallt konstruktiv feedback),

Ha en tillåtande attityd: För att växa och utvecklas måste det vara tillåtet att göra "fel".

Ledare i MHF – värdegrunden

Tolererar aldrig trakasserier eller mobbning.



Arbetar aktivt för att stävja trakasserier kring etnisk tillhörighet eller sexuell läggning.

Är alltid alkohol, doping, tobak och i övrigt drogfri inom klubbens idrottsliga verksamhet.

Om en ledare ser eller misstänker att värdegrunden inte efterlevs ska detta rapporteras till vem som helst i styrelsen.



Föräldrapolicy

Varje förälder/närstående är med och bidrar till, och har ett ansvar för, att gruppen/laget kan verka i en kreativ och positiv miljö

... på så sätt bidrar föräldern/närstående till sin egen son/dotter och andras ungdomars utveckling.

Alla föräldrar ska känna till MHFs värdegrund och veta vart de ska vända sig om de ser eller misstänker att värdegrunden inte efterlevs.



Hur ska föräldrar/närstående vara?

Förebild

- Använd vårdat språk.
- Uppträd alltid sportsligt på träning och matcher mot domare, funktionärer, ledare och andra.
- Hälsar alltid på klubbmedlemmar (spelare, föräldrar, styrelse, ledare).

Stöd

- Ge stöd och uppmuntran när det behövs.
- Heja på ett positivt sätt.

Respekt

- Respektera andras prestationer utifrån deras förutsättningar.
- Respektera ledare och domares beslut.



Vad ska/kan man som förälder hjälpa till med?

Ta ansvar för och vara med på de arrangemang/aktiviteter som laget blivit tilldelat.

Håll dig uppdaterad – läs e-post, kolla på hemsidan.

Erbjuda ledare ditt stöd kring administration eller andra kringssysslor.

Hjälp spelarna att komma till träningar och matcher.

Se till att spelarna mår bra inför träningar och matcher – mat, sömn etc.

Hjälp spelaren att träna upp förmåga att planera/organisera – skolarbete, packning.



Spelarpolicy

Varje spelare är med och bidrar till, och har ett ansvar för, att gruppen/laget kan verka i en kreativ och positiv miljö

... på så sätt bidrar spelaren till sin egen och andras utveckling.

Alla spelare ska känna till MHFs värdegrund och veta vart de ska vända sig om de ser eller misstänker att värdegrunden inte efterlevs.



Spelare i MHF

Hälsar alltid på klubbmedlemmar (spelare, föräldrar, styrelse, ledare).

Uppträder på ett sportsligt sätt gentemot alla – både medspelare och motståndare, ledare, domare och publik.

Eftersträvar rent spel och fuskar aldrig sig till fördelar.

Använder ett värdad språk – inga svordomar eller andra oförsämdheter.

Bär MHF:s spelarkläder enligt de riktlinjer som finns.

Har förståelse för att andra spelare, ledare och domare kan göra misstag.

Kommenterar aldrig motståndarlagets spelare, ledare eller domare. Det är ledaren som för lagets talan.



Spelare – träning och match

Närvaro - viktigt att vara närvarande vid träning, det kräver planering.

Meddela ledare i god tid vid förhinder.

Passa tider.

Lyssna.

Vara uppmärksam.

Hålla i bollen när någon pratar.

Var rädd om material och andras saker.

Kamratskap



En enkel regel är att respektera sina lagkamrater och behandla dem, som man själv vill bli behandlad.

Det är allas uppgift inom MHF att motverka trakasserier eller mobbning.

Klubben ser särskilt allvarligt på trakasserier kring etnisk tillhörighet eller sexuell läggning.

Om en spelare ser eller misstänker att värdegrunden inte efterlevs ska detta rapporteras till en ledare eller vem som helst i styrelsen.



Lagmoral

Alltid göra sitt bästa.

Uppmuntra oavsett hur det går, eller hur resultatet är just för tillfället.

Respektera att vi är olika.

Det är tillåtet att göra "fel".

Feedback ska vara positiv och konstruktiv
...och det är ledaren (inte spelare) som vanligtvis ger feedback.



Handlingsplan

Om inte vår värdegrund och ANDT-policyn följs inom MHF ska vi:

- Prata med berörd person.
- Meddela ansvarig (ledare/styrelsen) i föreningen om händelsen.
- Ansvarig erbjuder hjälp och stöttning utifrån föreningens handlingsplan.
- Om någon av våra minderåriga medlemmar använder alkohol/narkotika/doping eller vid upprepade tillfällen använder tobak kontaktar vi vårdnadshavare.
- Vid upptäckt av doping eller narkotikaanvändning kontaktar vi polis efter insamlande av fakta.

Om MHFs policy inte följs inom annan förening ska vi:

- Informera berörd förenings kontaktperson.



Handlingsplan – vem ska man kontakta?

Spelare, föräldrar och övriga

Kontakta ledaren för aktuell grupp. Om det är ledaren det berör så kontakta vem som helst i styrelsen.

Ledare

Kontaktar vem som helst i styrelsen.

Kontaktuppgifter finns på hemsidan: www.molndalshf.se



Den röda tråden, Bollskolan (4-7 år)

Under lekfulla former sysslar handbollsskolan med barnhandboll där det inte bedrivs någon tävlingsverksamhet. Målet är att barnen ska få intresse för MHF och sedermera handboll. Pojkar och flickor leker och tränar med sina föräldrar/ledare. Aktiviteter ska bygga på lek- och bollövningar, koordinationsbanor och spel på småplaner med reducerade regler.

Fokus ligger på att utveckla de motoriska färdigheterna, de koordinativa egenskaperna och att fungera i grupp.

Bollskolan har verksamhet en gång i veckan.

Ledord:

B – Bollkontaktsgrad

R - Rolighetsgrad

A - Aktivitetsgrad

Vad man bör kunna



Den röda tråden, U8 (8 år)

Viktigt att tänka på när man arbetar på den här nivån, är att glömma resultaten och se till den individuella handbollsutvecklingen.

Vi håller på med barnhandboll där huvudinriktningen fortfarande är lek med boll och motorisk träning. Koordinationsbanor och stafetter är viktiga inslag i träningen. Vi tränar grundteknik – kasta, fånga och hoppa. Matcher spelas i sammandragsform i enligt nya Handbollsförbundets Väst riktlinjer.

Det innebär att U8 spelar två så kallade Handbollsfestivaler under hösten och 2 sammandrag minihandboll under våren.

Vi spelar offensivt försvar – fritt spel och man-man vid minihandboll. Anfallsmässigt är det fritt spel vid minihandboll. Alla spelar ungefär lika mycket.

Ev. Cuper i spelas företrädesvis i Göteborgsregionen

Träningsmängd: 2 träningspass/vecka



Den röda tråden, U9-U11

Barnhandbollens sista tre år omfattar motorisk träning i bl.a. koordinationsbanor, gymnastisk träning, balans, skadeförebyggande, grundteknik

Kasta i fart, fånga i fart, skott, hoppskott, genombrott, stoppa motståndare, hjälpa sin kompis och lite målvaktsträning.



Den röda tråden, U9-U11

U9

Spelar 4 sammandrag minihandboll under hösten

Spelar 4 sammandrag minihandboll under våren. Till vårens spel så kan man välja att spela storplan i ett rakt seriespel eller sammandragsserie. Här spelar man 6 mot 6, 5 utespelare och en målvakt för att öka bollkontaktsgraden per spelare.

U10

Spelform är storplan i ett rakt seriespel eller sammandragsserie. Här spelar man 6 mot 6, 5 utespelare och en målvakt för att öka bollkontaktsgraden per spelare.

Inga resultat eller tabeller visas/sparas.



Den röda tråden, U9-U11

U11

Spelform är storplan i ett rakt seriespel eller sammandragsserie. Här spelar man 7 mot 7, 6 utespelare och en målvakt.

Anfallsmässigt spelar vi 4-2 spel, 3-3 spel och försvarsmässigt spelar vi 3-3 och 3-2-1 spel. Alla spelar på alla positioner och ungefär lika mycket.

Inga resultat eller tabeller visas/sparas.

Cuper spelas företrädesvis i Göteborgsregionen men man kan absolut åka på en cup med övernattnig om man anser att det fungerar. Ska ske i diskussion med tränare/ledare och föräldrarepresentanter.

OBS! U11 lag får inte anmäla sig till U12 seriespel.

Träningsmängd: 2 träningspass/vecka



Den röda tråden, U12-U14

Träningen inriktar sig mot individuell teknik, kampövningar, grundstyrka, skadeförebyggande, joggning, fallteknik, grundteknik för målvakterna och spelförståelse.

Anfallsspelet består av mycket övningar för samarbete 2-2 och träning i att göra val och fatta beslut i spelet. Försvarsmässigt inriktar vi oss på 3-2-1 och 6-0 spel. Spelarna inriktas företrädesvis mot två positioner i anfall och två positioner i försvar.

Alla spelar ungefär lika mycket och enligt principerna för nivåanpassning förutsatt att man har tränat.



Den röda tråden, U12-U14

U12

Spelform är storplan i ett rakt seriespel eller sammandragsserie. Här spelar man 7 mot 7, 6 utespelare och en målvakt. Här kan man anmäla sig i olika nivåer. (1,2 och 3)

Det är för att anpassa sitt motstånd och spela jämna matcher.

Anfallsmässigt spelar vi 4-2 spel, 3-3 spel och försvarsmässigt spelar vi 3-2-1 spel och 6-0 spel. Alla spelar på alla positioner och ungefär lika mycket.

Resultat och tabeller visas/sparas på förbundets sida.

Cuper spelas företrädesvis i Sverige men givetvis även i våra skandinaviska grannländer om det är möjligt.

Träningsmängd: 2-3 träningspass/vecka.



Den röda tråden, U12-U14

U13

Spelform är storplan i ett rakt seriespel eller sammandragsserie. Här spelar man 7 mot 7, 6 utespelare och en målvakt. Här kan man anmäla sig i olika nivåer.

(1,2 och 3) Det är för att anpassa sitt motstånd och spela jämna matcher.

Anfallsmässigt spelar vi 4-2 spel, 3-3 spel och försvarsmässigt spelar vi 3-2-1 spel och 6-0 spel. Alla spelar på alla positioner och ungefär lika mycket.

Cuper spelas företrädesvis i Sverige men givetvis även i våra skandinaviska grannländer om det är möjligt.

Träningsmängd: 2-3 träningspass/vecka.



Den röda tråden, U12-U14

U14

Spelform är storplan i ett rakt seriespel eller samandragsserie. Här spelar man 7 mot 7, 6 utespelare och en målvakt. Här kan man anmäla sig i olika nivåer. (1,2 och 3)

Det är för att anpassa sitt motstånd och spela jämna matcher.

Anfallsmässigt spelar vi 4-2 spel, 3-3 spel och försvarsmässigt spelar vi 3-2-1 spel och 6-0 spel. Alla spelar på alla positioner och ungefär lika mycket.

Cuper spelas företrädesvis i Sverige men givetvis även i våra skandinaviska grannländer och i Europa om det är möjligt.

Träningsmängd: 2-3 träningspass/vecka.



Den röda tråden, U15-U16

U15-16

Träningen intensifieras och omfattar ännu mer individuell teknik, kampövningar, grundstyrka, uppbyggnadsstyrka, distanslöpning, intervallöppning, spänst, snabbhet, fallteknik, spelförståelse och grundspel för målvakt.

Anfallsspelet fortsätter att utveckla den individuella tekniken i situationer av samarbete 2-2 och 3-3. Vi tränar på att välja och fatta beslut i spelet. Försvarsmässigt fortsätter vi med 3-2-1 och 6-0 spel. Taktisk skolning och mental träning genomförs. Kan även spela 5-1 och variera med hög och låg spets.

Alla spelar ungefär lika mycket och enligt principerna för nivåanpassning förutsatt att man har tränat. USM undantaget

Cuper spelas inom Sverige & Europa.

Träningsmängd: 3-4 träningspass/vecka.



Den röda tråden, U17-U19

U17-19

Träningen intensifieras och omfattar ännu mer individuell teknik, kampövningar, grundstyrka, uppbyggnadsstyrka, handbollsuthållighet, distanslöpning, intervall-löpning, spänst, snabbhet, fallteknik, spelförståelse och grund/utvecklingspel

för målvakt.

Anfallsspelet fortsätter att utveckla den individuella tekniken i situationer av samarbete 2-2, 3-3 och 4-4. Vi tränar på att välja och fatta beslut i spelet.

Försvarsmässigt fortsätter vi med 3-2-1 och 6-0 spel. Taktisk skolning och mental träning genomförs. Kan även spela 5-1 och variera med hög och låg spets.

Taktisk skolning och mental träning genomförs.

Alla spelar ungefär lika mycket och enligt principerna för nivåanpassning förutsatt att man har tränat. USM undantaget.

Cuper spelas inom Sverige & Europa.

Träningsmängd: 3-4 träningspass/vecka.



Ledarkompetens ungdom

HUVUDANSVARIG LEDARE

Handbollskunskaper

egen erfarenhet som spelare/ledare.

Nivåanpassad utbildning

Bollskolan: (Basutbildning)

U8: TU 1 (Basutbildning)

U9-U14: TU 2-3 (TS 1)

U15 och uppåt: TU 4-5 (TS 2)

ADMINISTRATÖR

Förälder eller någon av ledarna.



Rekrytering - alla ledare i MHF

Samtal med en eller flera klubbrepresentanter

Agenda:

Information om MHF – värdegrund, policys, regler, organisation, info om ev registerutdrag.

Bakgrund och erfarenhet – handboll/annan idrott? Vad mer? Referenser?

Utbildning – formell, handboll/idrottsutbildning?

Synsätt på ledarskap, värdegrund – vad är en ledare? vad är viktigast när man tränar barn? m.m.



Ledare A-Pojkar/Flickor

Här strävar vi efter ett ledarteam om minst 3 personer enligt följande.

Målsättningen är att styrelsen/sportchef tillsätter en ledare som inte är förälder. Sker i samspråk med befintlig tränare som följt laget från D-ungdom.

1 HUVUDANSVARIG LEDARE/TRÄNARE

Handbollskunskaper

Egen erfarenhet som spelare/ledare samt minst TS 2 utbildning. (TU4 & TU5)

1-2 ASSISTERANDE TRÄNARE VARAV 1 MED FOKUS PÅ MÅLVAKTSTRÄNING

Egen erfarenhet som spelare/ledare samt minst Bas/Tu1

1 DEDIKERAD FYSTRÄNARE OM MÖJLIGT

TU är de nya utbildningsbeteckningarna. (TU1 = Bas), (TU2-3 = TS 1), (TU4-5 = TS 2), (TU6 = TS 3)



Årlig genomgång för ALLA medlemmar

Introduktion och årlig genomgång av klubbens värdegrund och röda tråden för alla medlemmar – nya *och* gamla.

ANSVARSFÖRDELNING

Styrelsen – ledare, styrelsemedlemmar.

Ledare – föräldrar, spelare.

www.molndalshf.se





Den röda tråden, U9-U11

Vad tränaren bör tänka på

Att det går ut på att leka handboll.

Ta tillvara minihandbollens alla fördelar.

Att visa på ett lättförståeligt sätt.

Ingen dötid på träningen, action och mycket rörelse.

Mycket spel man mot man.

Många övningar ska ske med boll.

Klubbens målsättning

Att ha minst två tränare för att kunna träna på olika nivåer på träningen.

Ha roligt.

Klubben rekommenderar

2 träningar i veckan.



Den röda tråden, D-ungdom år 2 (10 år)

Fortsätta med det som påbörjades på D1, men med mera tempo och lite mer avancerat.

Spel på hel plan med sänkt ribba, "vanlig" boll.

Vad man bör kunna

De enklaste reglerna.

Att vara tyst och hålla i bollen när ledaren/lagkamrater pratar.

Passningar – stillastående och i rörelse.

Den röda tråden, D-ungdom

Vad man bör träna på

Börja med stegsättning, och veta varför man ska kunna denna rörelse.

Allsidig träning, mycket koordination och kroppskontroll.

Arbete med individuell teknik, både med och utan boll (visa rörelser för styrketräning med egen kropp).

Pröva 2-4 anfall.

Börja med stegsättning, och veta varför man ska kunna denna rörelse.



Den röda tråden, D-ungdom

Vad tränaren bör tänka på

Att ställa lite högre krav.

Att alla får spela på olika platser/positioner.

Att vidareutveckla alla tidigare kunskaper.

Kost.

Klubbens målsättning

Att ha så många lag som möjligt med i seriespel.

Att ha minst tre tränare för att kunna träna på olika nivåer på träningen.

Ha roligt.

Klubben rekommenderar

Två inneträningar i veckan.

En eller två övernattningscuper/läger.

Den röda tråden, C-ungdom år 1 (11 år)

När man kommit upp till denna nivå, kan man ställa lite högre krav på disciplin, passa tider, närvaro etc. Det kan även ställas högre krav på den handbollsmässiga biten.

Spel på hel plan, "riktig" boll.

Vad man bör kunna

De enklaste reglerna.

Att vara tyst och hålla i bollen när ledaren/lagkamrater pratar.

Passningar – stillastående och i rörelse.

Skjuta avstämt hoppskott.

Klara stegisättning.



Den röda tråden, C-ungdom år 1

Vad man bör träna på

Att skapa avslutningsmöjligheter för 6-meters spelarna.

Samarbete, försöka få ett spel.

Stegisättningar, finter.

Kontringar och dess löpvägar.

Allsidig träning, mycket koordination och kroppskontroll – funktionell träning.

Arbete med individuell teknik, både med och utan boll (visa rörelser för styrketräning med egen kropp).



Den röda tråden, C-ungdom år 1

Vad tränaren bör tänka på

Att anordna aktiviteter vid sidan om handbollen.

Att hitta minst två intresserade målvakter.

Att vidareutveckla alla tidigare kunskaper.

Kost.

Klubbens målsättning

Att ha två lag i seriespel.

Att ha minst tre tränare för att kunna träna på olika nivåer på träningen.

Att ha en till två föräldrar som kan hjälpa till.

Ha roligt.

Klubben rekommenderar

Två inneträningar i veckan.

Träningsläger.

Två övernattningscuper.



Den röda tråden, C-ungdom år 2 (12 år)

Fortsätta med det som påbörjades på C1 med fortsatt stegring i utvecklingen. Detta året deltar man i regionala mästerskap.

Vad man bör kunna

Bra skotteknik.

Passningar - stillastående och i rörelse.

Klara stegisättning och enklare finter.

Utföra funktionell träning med bra teknik.



Den röda tråden, C-ungdom år 2

Vad man bör träna på

Att skapa avslutningsmöjligheter för 6-meters spelarna.

Att bredda genombrottsregistret.

Funktionell träning – koordination, smidighet, styrka.

Olika typer av försvarsspel.

Inställning i försvarsspel (lära sig samarbete med hjälp av kommunikation och kunna vara tuffa mot varandra på träningen).

Kontringsspel och dess löpvägar.



Den röda tråden, C-ungdom år 2

Vad tränaren bör tänka på

Att få spelarna att fungera som ett lag.

Att prova utomhusträningar.

Att vidareutveckla alla tidigare kunskaper.

Kost.

Klubbens målsättning

Att ha två lag i seriespel.

Att ha minst tre tränare för att kunna träna på olika nivåer på träningen.

Att ha en till två föräldrar som kan hjälpa till.

Ha roligt.

Klubben rekommenderar

Två till tre inneträningar i veckan.

Träningsläger.

Två övernattningscuper.



Den röda tråden, B-ungdom år 1 & 2 (13-14 år)

Nu är det ett större fokus på att ungdomarna ska utvecklas till bättre handbollspelare. USM hägrar, så det brukar inte vara svårt att hitta motivationen. Som andra års B-ungdom deltar man i USM och får en första jämförelse hur man står mot andra klubbar i Sverige.

Vad man bör kunna

Minst två finter.

Klara av att göra ett hoppskott och ett avstämt skott.

Vara lagspelare och ha spelförståelse.

Passningar med precision.

Olika typer av försvarsspel i kombination med försvarsteknik.

Utföra funktionell träning med bra teknik.



Den röda tråden, B-ungdom år 1 & 2

Vad man bör träna på

Skotteknik.

Starter, växlar, övergångar och inspringningar.

Funktionell träning – koordination, smidighet, styrka.

Olika typer av försvarsalternativ, försvarsteknik.

Att utveckla bra rullning med genombrott och vidare spel.

Börja med uteträning och arbeta med de fyra S:en – snabbhet, smidighet, styrka och spänst.

Kontringsspel och dess löpvägar.



Den röda tråden, B-ungdom år 1 & 2

Vad tränaren bör tänka på

Att skapa en bra grundkondition.

Att vidareutveckla alla tidigare kunskaper.

Att förbereda spelarna på att spela rikstävling med den satsning det innebär.

Kost.

Klubbens målsättning

Att ha två lag i seriespel.

USM steg 3 eller högre.

Ha roligt.

Klubben rekommenderar

Tre träningar i veckan.

Träningsläger.

En eller två övernattningscuper och USM.



Den röda tråden, A-ungdom år 1 & 2 (15-16 år)

När man kommit så här långt, så ska en spelare i MHF veta vad en satsning på handbollen innebär. Man ska kunna göra ett val om man vill satsa fullt, eller om man spela för att det är roligt. När säsongen startar ska tränare se över sitt spelarmaterial och därefter utveckla anfallsspel, kontringsspel och försvarsspel.

Vad man bör kunna

Minst tre bra skottalternativ.

Avsluta från flera olika positioner.

Flera genombrottsalternativ.

Planera skola och handboll.



Den röda tråden, A-ungdom år 1 & 2

Vad man bör träna på

Att kombinera kollektiv och individuell träning.

Positionsträning.

Funktionell träning – koordination, smidighet, styrka (med egen kropp och vikter).

Kontringsspel och dess löpvägar.



Den röda tråden, A-ungdom år 1 & 2

Vad tränaren bör tänka på

Att ha tempo på träningarna.

Att inte glömma att man fortfarande arbetar med barn.

Att vidareutveckla alla tidigare kunskaper.

Kost.

Klubbens målsättning

Att ha två lag i seriespel, varav ett i klass 1 (eventuellt tillsammans med samarbetsförening).

USM steg 3 eller högre.

Ha roligt.

Klubben rekommenderar

Tre inneträningar i veckan, plus extra konditions- styrke- och smidighetsträning.

Träningsläger.

En eller två övernattningscuper och USM.