



# HANDBOLLENS

## Riktlinjer och spelarutbildningsplan

Med det individuella barnets utveckling som grund

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

VÅR IDE I SAMMANFATTNING .....	3
KLUBBEN .....	4
FÖR ER FÖRÄLDRAR .....	7
IBLAND BLIR DET FEL - SÅ HANTERAR VI KONFLIKTER .....	9
FÖR ER SPELARE .....	10
FÖR ER LEDARE .....	11
BOKNING AV .....	12
LAGENS ORGANISATION .....	13
HANDBOLLENS ORGANISATION .....	14
INDIVIDUELLA UTVECKLINGSSAMTAL OCH ÅRSUTVÄRDERINGAR .....	17
SPELARUTBILDNING.....	18
ÖSK UNGDOMS UTVECKLINGSSTEGE .....	22
VERKSAMHET UTIFRÅN ÅLDER .....	24
BILAGA 1: RELEVANTA TESTER FÖR HANDBOLL .....	32
BILAGA 2: INDIVIDUELL UTVÄRDERING FÖR SPELARE .....	33
BILAGA 3: INDIVIDUELL UTVECKLINGSPLAN FÖR SPELARE .....	34





## Vår idé i sammanfattning

ÖSK U är en klubb för barn och ungdomar och deras föräldrar. Vi utövar Bandy, Fotboll, Handboll och Innebandy upp till och med juniorålder. Söder och öster i Örebro är de främsta upptagningsområdena. Men inom vissa av idrotterna hela länet. ÖSK U drivs av ideella krafter och ett bemannat kansli.

**MÅLSÄTTNING.** ÖSK U har som mål att barn och ungdomar till och med juniorålder får en god idrottsutbildning, meningsfylld fritid och personlig utveckling.

**SÅ MÅNGA SOM MÖJLIGT SÅ LÄNGE SOM MÖJLIGT.** Vi vill behålla ungdomarna inom föreningsidrotten så länge som möjligt. Därför är det viktigt att glädjen och stimulansen går hand i hand under tiden i ÖSK U.

**FLERIDROTTANDE.** Vi uppmuntrar barn och ungdomar att vara med i flera olika idrotter. Utövaren bestämmer själv om någon idrott ska prioriteras före någon annan.

**UNGDOMARNA I CENTRUM.** Vårt motto är "Ungdomarna i centrum". Det innebär att det är ungdomarnas behov och villkor som styr vår verksamhet. ÖSK Ungdom ska vara en modern idrottsförening som präglas av glädje, öppenhet och ökat välbefinnande hos barnen, ungdomarna och de vuxna. Alla ska känna en lagkänsla som ger trygghet och mod.

**JÄMLIKHET OCH SYSKONSKAP.** ÖSK U är en klubb öppen för alla barn och ungdomar. Alla som vill vara med får vara med. Alla som är med skall vara med på lika villkor. Flickor och pojkar, nybörjare och erfarna – alla barn och ungdomar är välkomna. Det är vår styrka. Vår idrottsverksamhet har individfokus trots att det är lagidrott.

**PERSPEKTIV.** Hela verksamheten skall genomsyras av att vi långsiktigt och tålmodigt jobbar för att behålla bredden i varje åldersgrupp. Breddsatsning betyder för oss att varje enskild spelare, oavsett förmåga, ska få chansen att utveckla sina färdigheter, både individuellt och som lagspelare. Vi vet av erfarenhet att idrottsliga framgångar kommer som en "bieffekt" av

kombinationen breda trupper och bra träning. I vår modell står därför inte bredd och topp i motsatsställning. De som vill kan göra en ambitiös satsning inom ramen för ÖSK U.

**FÖRÄLDRAR.** Föräldrarnas engagemang är en förutsättning för ÖSK U verksamhet. Ingen kan göra allt, men alla kan göra något. Det finns många olika uppgifter både inom lagen och i klubben. Alla gör något! Mer beskrivning under "För er föräldrar".

**SPELARE.** Det är för barn och ungdomarna ÖSK U finns. Vårt uppdrag är att spelarna ska trivas, utvecklas som idrottsutövare och som människa. Det är spelaren själv som ansvarar för sin utveckling, vilket innebär att det alltid i slutändan upp till spelaren om hur långt spelaren vill nå i sin idrottskarriär. Mer beskrivning om hur vi tänker beskrivs under "För er spelare".

**LEDARE.** Grunden till en bra verksamhet är välutbildade ledare. Alla ledare i ÖSK U uppmuntras att utveckla sin kompetens både som ledare för barn och ungdomar och som tränare. Årligen erbjuds kostnadsfritt olika utbildningar. Vissa steg är obligatoriska, andra styrs av eget intresse. Utbyte av erfarenhet och kunskap är stimulerande och gör arbetet roligt. Vi hjälps åt att bygga en bra verksamhet.

**ÖSK U – ALL FAIR.** Vi skall verka för goda och prestigelösa relationer med domare och andra föreningars ledare och spelare. ÖSK U skall vara en klubb som står för Fair play – både på plan och utanför. Det ska alltid vara en rolig idrottslig upplevelse att möta ÖSK U. Genom att skapa god stämning runt matcher och träning ger vi barnen positiva erfarenheter av idrotten, och det är ju det som är syftet med alltihop.



## Klubben

### Historia

ÖSK U bildades den 25 maj 1988 som en följd av att den dåvarande huvudföreningen Örebro Sportklubb omorganiserades. I starten fanns tre idrotter inom ÖSK U - Bandy, Fotboll och Handboll. Innebandyn kom till 1992. Fram till och med 1999 hade ÖSK U sitt kansli i en av Idrottshusets källarlokalerna. År 2000 flyttade ÖSK U sitt kansli till sitt egna klubbhus intill Ekängs IP. Klubbhuset innehåller kansli, konferensrum, omklädningsrum samt sovloft.

ÖSK Ungdom ska vara en klubb för alla, oberoende av sociala och ekonomiska förhållanden. Vi ska vara ett föredöme när det gäller integration och inkludering och har som mål att bli Sveriges mest framgångsrika förening, både ur ett idrottsligt perspektiv och när det gäller mångfald, jämställdhet och samhällsnytta. För att lyckas med det behöver vi vara engagerade och empatiska.

Under mottot "Ungdomarna i centrum" bedriver klubben verksamhet för barn och ungdomar till och med junioråldern. Klubben är idag Örebro läns största barn- och ungdomsförening, men ca 1700 aktiva fördelade över fyra idrotter – bandy, fotboll, handboll och innebandy. Upptagningsområdet är i första hand söder och öster i Örebro, men inom en del av idrotterna hela länet.

Vid sidan av den grenspecifika verksamheten bedrivs sedan starten även en riktad verksamhet för barn mellan fyra och sex år kallad barnidrott. Denna verksamhet består av två delar, Bollkul respektive Idrottsskola, och engagerar årligen ca 300 barn och ett 50-tal ledare.

### Vision

"Att vara en modern idrottsförening som präglas av glädje, öppenhet och ett ökat välbefinnande hos barnen, ungdomarna och de vuxna".

### Målsättningar

Att ge en god idrottsutbildning, innehållsmässigt och pedagogiskt anpassad till alla deltagares individuella behov, förutsättningar och förmåga. Erbjuder samtliga medlemmar en god idrottsutbildning, personlig utveckling och en meningsfylld fritid genom att:

- Alla spelare skall få en individanpassad idrottsutbildning präglad av glädje och kvalitet, skapar engagemang och som möjliggör fortsatt spel på olika nivåer senare i livet
- Bidra till motorisk utveckling genom variationsrik fysisk träning och till psykisk utveckling genom att få hantera såväl med- som motgång
- Att bidra till att skapa ansvarskännande individer och grupper, som är stolta över att representera ÖSK U, som bryr sig om varandra, om människor i sin omgivning, som uppträder hänsynsfullt och som visar respekt för regler och normer





## Idé, Värdegrund och Ledstjärnor

I enighet med RF så följer vi Idrottens riktlinjer "Idrotten vill" samt verkar för så många som möjligt så länge som möjligt.

Glädje och gemenskap är starka drivkrafter för att idrotta. Vi vill bedriva och utveckla all verksamhet så att vi ska kunna ha roligt, må bra och prestera mera.

Demokrati – alla medlemmars röst har lika värde. Delaktighet innebär att alla som deltar får vara med och bestämma om och ta ansvar för sin verksamhet. Demokrati och delaktighet ska utövas jämställt och oavsett bakgrund. Allas rätt att vara med innebär att alla som vill ska kunna vara med utifrån sina förutsättningar. Alla som vill, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion eller sexuell läggning är välkomna att idrotta i ÖSK U.

## Fleridrottande

ÖSK U uppmuntrar till deltagande i flera idrotter. Budskapet i spelarutbildningsplanen är att barns rörelseglädje och utveckling av de fysiska grundförutsättningarna bäst påverkar den långsiktiga utvecklingen. Lek och fysisk aktivitet är grunden för barnets totala utveckling. Det innebär att planen förordar allsidighet och variation, vilket innebär att det i unga år är fördelaktigt att hålla på med olika idrotter och aktiviteter. Viktigt att känna till följande:

- Individ/målsman tar ansvar för att situationen är hållbar långsiktig samt inte går ut över vila och skola, detta i samråd med tränarna i de olika idrotterna.
- Då säsongerna går i varandra mellan de olika idrotterna så kan det bli ohållbart att delta på alla aktiviteter i äldre åldrar. Vid prioritering så ska hänsyn lämnas till idrotten som har säsong, föräldrar och ledare vara ett stöd till den aktiva.
- Utövaren bestämmer själv om någon idrott ska prioriteras före någon annan.

ÖSK U anordnar flera aktiviteter där barnen får prova på olika idrotter. I samband med Bollkul och Idrottsskolan samt SummerCamp får samtliga deltagare möjlighet att prova alla våra olika idrotter.

## Skolpolicy

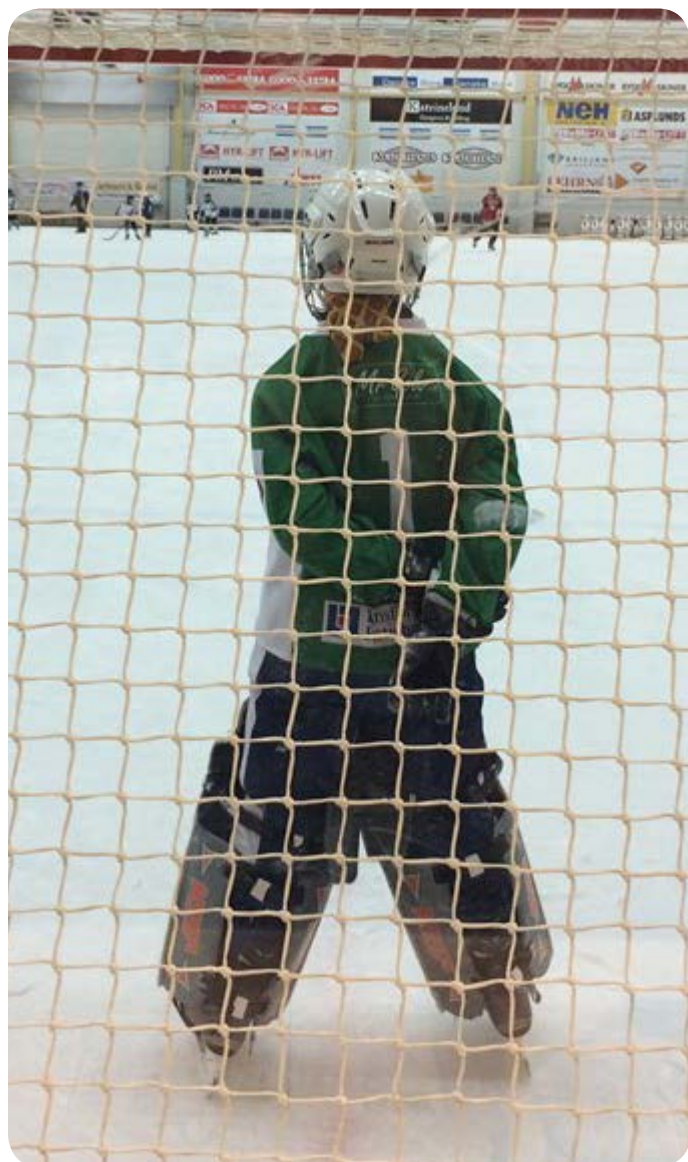
Skola ska alltid prioriteras före verksamheten

inom ÖSK U. Men med god planering så ska skola och idrottsutövande kunna gå hand i hand. Inget utav dem ska behöva försakats pga. den andra. Däremot så är belastningen större under vissa perioder, då ska skolan alltid prioriteras.

## Föreningsorganisation

ÖSK Ungdom är en ideell förening och beslutande organ är årsmötet, extra årsmöte, höstmöte och styrelsen. På föreningens årsmöte tas beslut om hur klubben ska bedriva sin verksamhet genom val av styrelse och andra funktionärer. Förslag tas upp till olika uppdrag under dessa möten, som är de formella beslutsinstanserna.

Självklart tar både styrelsen och kanslipersonalen emot dina synpunkter, idéer och förslag när som helst. Du framför dem - vid ledarträffar, på föräldramöten eller över en fika i klubbhuset medan de stora besluten tas på föreningens års- och halvårsmöte.



### **Servicen till lagen från kansliet**

Det är i klubbhuset och av kansliet som den dagliga servicen mot våra lag sker. Här finns det beskrivet vilken service kansliets anställda kan ge er och vilka funktioner som lagen oftast kommer i kontakt med.

### **Klubbchef**

Klubbchefen har det övergripande ansvaret för hela verksamheten. Klubbchefen är ansvarig för föreningens resultat och för att uppföljning och utvärdering sker i förhållande till föreningens uppdrag och målsättningar.

### **Marknad- och kommunikationsansvarig**

Marknad- och kommunikationsansvarig har ansvaret för föreningens sponsring och större leverantörsavtal. Det är till marknad- och kommunikationsansvarig ni vänder er om ni har frågor gällande föreningens centrala försäljningsaktiviteter.

Varje månad skickar också marknad- och kommunikationsansvarig ett nyhetsbrev med aktuell information till föreningens medlemmar.

### **Verksamhetsansvarig**

Det är verksamhetsansvarig som har det övergripande ansvaret för föreningens gemensamma riktlinjer och spelarutbildningsplaner. Det innebär också att se till att verksamheten förvaltas och utvecklas i enlighet med Riksidrottsförbundets och föreningens framtagna mål, policys och riktlinjer för barn och ungdomsidrott.

### **Idrottsansvariga**

Idrottsansvariga ser till att alla våra lag har ledare och informerar också ledarna och föräldrar om klubbens riktlinjer och spelarutbildningsplaner. Idrottsansvariga hjälper också till med att alla lag ska få så bra tränings- och matchtider som möjligt.

Det är med idrottsansvariga som lagen tar fram en verksamhetsplan för året och den individuella lagbudgeten. För att hjälpa er med att öka inkomsterna till laget så informerar också idrottsansvarig lagen om centrala jobbaktiviteter som föreningen har i samarbete med våra partners.

Vill ni beställa material till era spelare så är det

till idrottsansvariga som ni ska vända er. Har ni övriga frågor som rör ert lag eller klubbgemensamma aktiviteter så är det idrottsansvariga ni ska vända er till i första hand. Idrottsansvarig ansvarar för att alla spelare är registrerade/licenserade vilket innebär att spelaren är försäkrad. Med förutsättningen att klubbens avgifter är betalda.

Idrottsansvariga kallar under säsongen till ett antal ledarträffar och föräldramöten för respektive lag. Dessa möten är i princip obligatoriska och nödvändiga för att klubben ska fungera. Utöver dessa träffar arrangeras årliga ledarkonferenser som syftar till kompetensutveckling för våra ledare och är forum där vi lär av varandra och byter erfarenheter föreningens ledare emellan.

### **Ekonomiansvarig**

Ekonomiansvarig på kansliet sköter den dagliga bokföringen för klubben inkl. lagens kassor. Lagen har möjlighet att lämna in domarkvitton för utbetalning från klubben direkt till domaren.

### **Kanslist**

Föreningens kanslist tar emot, vägleder och ger service till besökande på kansliet. Till kanslist kan ni vända er om ni har frågor om medlemskap eller säsongs- och medlemsavgifter. För utkvittering av tagg mm som berör klubbhus och bollbod så är det kanslisten som hjälper er med det.

I samband med lagens försäljning av restaurangchansen, bingolotter eller Sverigelotten är det kanslist som hjälper er i första hand. Är ni i behov av kontantkassor i samband med försäljning inom laget hjälper kanslisten er också med det.



### För er föräldrar

Föräldrarna är oundgängliga i ÖSK U. Hela klubbens verksamhet bygger på föräldrars ideella arbete. Utan föräldrar, ingen klubb. Och utan klubb, ingen idrottsverksamhet. Så enkelt är det.

Det finns många uppgifter att göra. Ingen kan göra allt, men alla kan göra något. Just det sistnämnda är vårt minimikrav: Alla föräldrar som har barn i ÖSK U skall hjälpa till med något.

Regelbundna föräldramöten är en viktig del i föreningsbygget. Föräldramötena ska i princip vara obligatoriska; de är nödvändiga för att klubben ska fungera. Här kan verksamheten presenteras och föräldrar rekryteras till både

agets och klubbens aktiviteter. Uppgifter som är kopplade till laget finns beskrivet under "Lagens organisation".

Stor del av klubbens intäkter är våra arrangemang som samtliga föräldrar blir involverad i. Laget får 2-3 uppdrag under året där föräldrarna hjälper till med diverse uppdrag.

Arrangemang som föräldrar och lag är engagerade kring är;

**Bandy:** KOSA-Natta, Broman Cup

**Fotboll:** Örebrocupen Innebandy/Fotboll/Futsal & Thomas Nordahl Cup

**Handboll:** Örebrocupen i Handboll/Innebandy

**Innebandy:** Örebrocupen Innebandy & Thomas Nordahl Cup.



### Förälder i samband med match

ÖSK U ska vara en klubb som står för fair play – både på plan och utanför. Det ska alltid vara en rolig idrottslig upplevelse att möta ÖSK U. Vi som är vuxna måste vara goda förebilder och ta vinster och förluster med samma goda humör. Genom att skapa bra stämning runt matcherna ger vi barnen positiva erfarenheter av idrotten.

### Det är helt tillåtet för föräldrar:

- att heja på egna laget, enskilda spelare, funktionär och motståndarlag.
- att skapa en positiv atmosfär kring aktiviteten

### Däremot ska föräldrar:

- Inte ge instruktioner till spelarna. Låt tränarna sköta taktiksnacket! Både lagspel och spelarutbildning kan bli lidande om föräldrar står och ropar egna råd till enskilda spelare. Ha is i magen och låt spelet rulla.
- Inte kritisera spelare, vare sig de egna eller

motspelarna. Negativa kommentarer, eller gester, under match hjälper varken upp spelet eller stämningen. Håll inne med kritiken.

- Inte skälla eller klaga på domaren. Lär från början barnen att respektera domaren, även om hon eller han gör misstag. Ingen är felfri. En annan gång går tveksamma domslut vår väg. Det jämnar ut sig i längden.

### Tänk på:

- Att tränarna behöver arbetsro under match. Stå på behörigt avstånd från lagledningen, helst på motsatt sida av planen/hallen
- Att barn kan bli väldigt ledsna i stunden över en förlust, men glömmer å andra sidan väldigt fort. Behåll lugnet. Hjälp barnen att se framåt. Det kommer alltid nya matcher!
- Att ge feedback på deras prestation, inte resultatet!





## Ibland blir det fel – Så här hanterar vi konflikter!

Man måste ha klart för sig att idrottsvardagen i ett lag ibland innebär en omöjlig balansgång mellan motstridiga intressen och heta viljor. Riktlinjerna är avsedda att vara ett stöd i verksamheten för att lotsa lagen och deras ledare bort från de mest destruktiva konflikterna. Inga riktlinjer i världen kan dock helt trola bort de värdekonflikter som finns inbyggda i lagidrotten och inget regelverk i världen kan skydda en ledare från ett eller annat felbeslut taget i stridens hetta – ibland kan barn bli orättvist behandlade. När det händer ska vi reagera.

Det kan kännas motigt att ta upp problem i laget. Som förälder till ett barn som kommit i kläm befinner man sig i ett underläge: det är svårt och ibland känsligt att kritisera en ledare som lägger ned en stor del av sin fritid och mycket engagemang på laget, särskilt om man själv bara är "vanlig förälder". Att vilja försvara sitt barn kan också kännas svårt i förhållande till föräldragruppen, speciellt om majoriteten verkar nöjda med, eller i alla fall neutrala till, tränarnas beslut. Men det är ändå viktigt att ta diskussionen. Våra riktlinjer har vi tagit fram just för att kanalisera engagemanget i ÖSK U åt rätt håll.

Var inte rädd att berätta för ledaren att du upplever att ditt barn blivit orättvist behandlat, men glöm inte bort att se det hela över tid. Ett bortglömt byte i en tät match kan ju kompenseras med mer speltid i nästa match.

Hjälp till att skapa en bra dialog mellan ledare och föräldrar. Diskutera igenom aktuella riktlinjer och regler på föräldramöten i förebyggande syfte – gör alla uppmärksamma på vad som gäller i ÖSK U.

Om det dyker upp problem som är stora eller för känsliga: kontakta lagets Idrottsansvarig på kansliet och be dem ta upp en diskussion med ledarna i laget eller vidta andra lämpliga åtgärder.

Alla barn och ungdomar i ÖSK Ungdom har rätt att inte bli utsatta för kränkande behandling. Det är ÖSK Ungdom som har det yttersta ansvaret för arbetet mot kränkningar i verksamheten. Föreningen ska därför ha system för hur en an-

mälan om trakasserier eller kränkande behandling ska göras så att den kommer föreningen till del.

Vid händelser då ledare, spelare eller förälder känner att ni inte har möjlighet att hantera situationen i laget och behöver klubbens stöd ska ni fylla i blankett "Anmälan om diskriminering, trakasserier eller kränkande behandling till föreningen" ni hittar den på [oskungdom.se/document/organisation, stadgar & verksamhet](http://oskungdom.se/document/organisation,%20stadgar%20och%20verksamhet).

Det är viktigt att man vid minsta misstanke om att ett barn kränks, utnyttjas sexuellt eller om det far illa på något annat allvarligt sätt med en gång tar upp frågan Idrottsansvarig på kansliet. Vid allvarliga misstankar ska man vända sig direkt till sociala myndigheter.

Först som sist, den bästa garantin för en bra, sund och rolig verksamhet är en aktiv och engagerad föräldragrupp. Ju fler som engagerar sig desto roligare och tryggare blir det för föräldrar och barn.



## För er spelare

Lagidrott är fantastiskt skoj. Det blir extra roligt om man tillsammans med sina lagkompisar satsar på att bli bättre utövare. Kom ihåg att det tar tid att bli bra. Det gäller ha riktigt skoj på vägen!

När du representerar ÖSK U skall du alltid vara stolt – för det är du som gör ÖSK U till den klubb vi är!

### Lagidrott blir extra roligt om du...

- ... är en ödmjuk och schysst kompis
- ... alltid göra ditt bästa
- ... alltid uppmuntrar och stöttar
- ... värdesätter att alla är olika (och bra på olika saker)
- ... är en god representant i skolan och på sociala medier. Överallt och alltid.

### Träningar blir extra roliga om du...

- ... tar ansvar, passar tider, är väl förberedd (mätt och rätt klädd)

- ... tar hand om material/utrustning på ett ansvarsfullt sätt

- ... lyssnar på tränarna

- ... meddelar ledare om du missar träningen

- ... visar hänsyn och alltid stöttar dina kompisar

### Matcher blir extra roliga om du...

- ... ser varje match som ett bra tillfälle att lära dig mer

- ... uppträder ödmjukt vid både vinst och förlust
- ... inte kritiserar spelare, vare sig de egna eller motspelarna. Visa respekt!

- ... inte skäller eller klagar på domaren. Ingen är felfri!

- ... är en god representant för ditt lag på planen och vid sidan av planen

Tänk på att det är Du ansvarar för din egen utveckling, vilket innebär att det i slutändan är upp till dig själva om hur långt du vill nå i din idrottskarriär. Ledarnas uppgift är att som coacher under vägen verka för att varje individ skall utvecklas utifrån vilja och förmåga.





## För er ledare

### Ledarträffar

ÖSK U anordnar 3 ledarträffar per år. Vid dessa obligatoriska träffar samlas alla ledare för att se över och diskutera verksamheten.

Under en säsong finns det en hel del att planera och verkställa därför ligger ledarträffarna i anslutning till fasta anmälningstider för serier, träningstider etc. Ibland delar vi upp mötena så lagens ledare får prata sig samman om gemensamma frågor med . Samordningen med förbundets datum gör att ledarträffarna ibland måste sammankallas med kort varsel. Stommen nedan anger ungefärliga hålltider. Under säsongen så är följande ledarträffar obligatoriska.

#### 1. Slutet i augusti, 3 timmar:

På ledarträff i slutet av augusti bestämmer vi tränings och matchtider, olika utbildningar (tränare, domare, föräldrar/funktionär utbildning/), lagets organisation och diskuterar seriefördelning, rekryteringsplan samt spelarutbildningsplan.

#### 2. I början av december, 3 timmar:

På ledarträff i december utvärderar vi spelarutbildningsplan - halva säsongen, utbildningar, ekonomi, rekrytering.

3. Sista fredagen/lördag i april, organiserar vi handbollskonferens. På handbollskonferens utvärderar vi handbollssäsong, gör förberedelse inför kommande säsong och har en gäst som ska ha en föreläsning.

Utöver detta så bör kontinuerlig kontakt mellan ledarteamet och IA också ske under säsongen. Dessutom ska tränarna i de lagen från 13 års ålder ses varannan månad för att diskutera spelare, samarbeten och hur vi hittar en så bra utbildningsmiljö som möjligt för våra aktiva.

## Administration

### Material

Nedanstående lista beskriver av vad som vanligtvis ingår i grundutrustningen. Beställning av material görs i samband med "Stadium- & PU-MA-dagen". Löpande beställningar görs genom Idrottsansvarig.

### Ledarpaket

Alla aktiva tränare/ledare får utan kostnad klubbrepresentativa kläder, dessa ska användas vid samtliga tillfällen tränaren/ledaren representerar ÖSK U. Overall, två pikéer (olika färger), ledarkortbyxa, strumpor och väska ingår i ledarpaketet.

### Lagutrustning - träning

Varje lag får tillgång till bollar, västar och koner. I större gemensamma förråd har vi även häckar och hopprep.

### Lagutrustning - match

Svart matchtröja, svart kortbyxa, vita strumpor samt målvaktsutrustning såsom två tröjor (olika färger), långbyxa samt suspensoor (pojklagen). Reservställ (vita eller röda) finns att låna på kansliet.

### Förvaring av material

De yngsta lagen har möjlighet att förvara sin träningsutrustning i Tullängsskolan. De äldre har sin utrustning gemensamt i Norrbyskolan.

### Vimplar

I samband med större cuper så är det trevligt att byta klubbvimplar med varandra. Byt i regel med de lag ni inte möter i vanliga fall. Vimplar finns på kansliet för uthämtning.

### Sjukvårdsutrustning

Komplett sjukvårdsväska ingår till laget, men den behöver alltid ses över om något saknas. Saknas något så finns det mesta på kansliet för komplettering.

### Sponsorer

Alla lag måste följa överenskommelserna med klubbens centrala sponsorer om hur deras logotyper ska exponeras. Det gäller även då enskilda lagenheter skaffar egna kläder och egna sponsorer. Samråd sker alltid med Idrottsansvarig.

### Administration kring spelarlicenser, serieanmälan, mm

Idrottsansvarig anmäler handbollsspelare i Idrottonline för laglicenser och idrottsförsäkringar. Idrottsansvarig tillsammans med ledare anmäler lag till seriespel i TA. Idrottsansvarig bokar hall till hemmamatcher. Tillsättning av domare ansvarar klubbens domaransvarig tillsammans med lagets ledare.

## Bokning av...

### ... planer och hallar

Fördelningsprinciper:

Fotbollsplaner, Fotbollsverksamheten före de andra idrotterna .

Bollhallar. Handboll & Innebandy prioriteras lika, dessa prioriteras före de andra idrotterna

Bandyhallen. Bandyverksamheten före de andra idrotterna

Alla lag i samma årskull jämföras i fördelningen, det innebär att flickor och pojkar likställs. Yngre lag tränar tidigare än äldre lag om inget annat är överenskommet.

Idrottsansvarig fördelar tränings- och matchtider efter lagens önskemål. Lagens bokade tider finns i klubbens bokningssystem, systemet finns på klubbens hemsida. Där kan lagen också se om det finns lediga tider som kan vara intressanta, bokning av lediga tider gör lagets ledare genom att göra en bokningsförfrågan i systemet.

### ... minibussar

Klubben förfogar över två minibussar (nio platser/buss) som lagen kan boka till förmånliga priser. Bokningsförfrågan görs genom bokningssystemet som finns på klubbens hemsida.

### ... lokaler i klubbhuset

I klubbhuset tre bokningsbara konferenslokaler samt ett sovloft. Konferensrum Bollen finns det plats för ca 25 personer. Klubban är något mindre och rymmer ca 15 personer sittandes. Kaféet är den stora samlingsalen och klubbhusets hjärta. Salen rymmer upp till 100 personer beroende på möblering. Whiteboardtavla finns i alla lokaler, stationär projektor finns i Klubban och Bollen. Kaféet kan utrustas med projektor om så önskas.

Sovloftet har plats för ca 30 övernattande. Rejälänga sängar inkl täcken och kuddar finns. Bokningsförfrågan av lokaler görs genom bokningssystemet som finns på klubbens hemsida.





## Lagens organisation

Varje lag har olika förutsättningar beträffande antal spelare, nivåskillnad på spelarna med mera. Naturligt att alla lags organisation inte ser likadana ut. Det som är viktigt är att uppgifter som finns med enligt nedan på olika roller har någon huvudansvarig för just den uppgiften. Sedan hjälps alla åt med att helheten fungerar på ett bra sätt.

I barnidrotten (7-12 år) är det företrädevis föräldraledare. Under det trettonde året har klubben som ambition att ha externa tränare som kompletterar befintlig ledarstab. Extern tränare kan även förekomma inom barnidrotten.

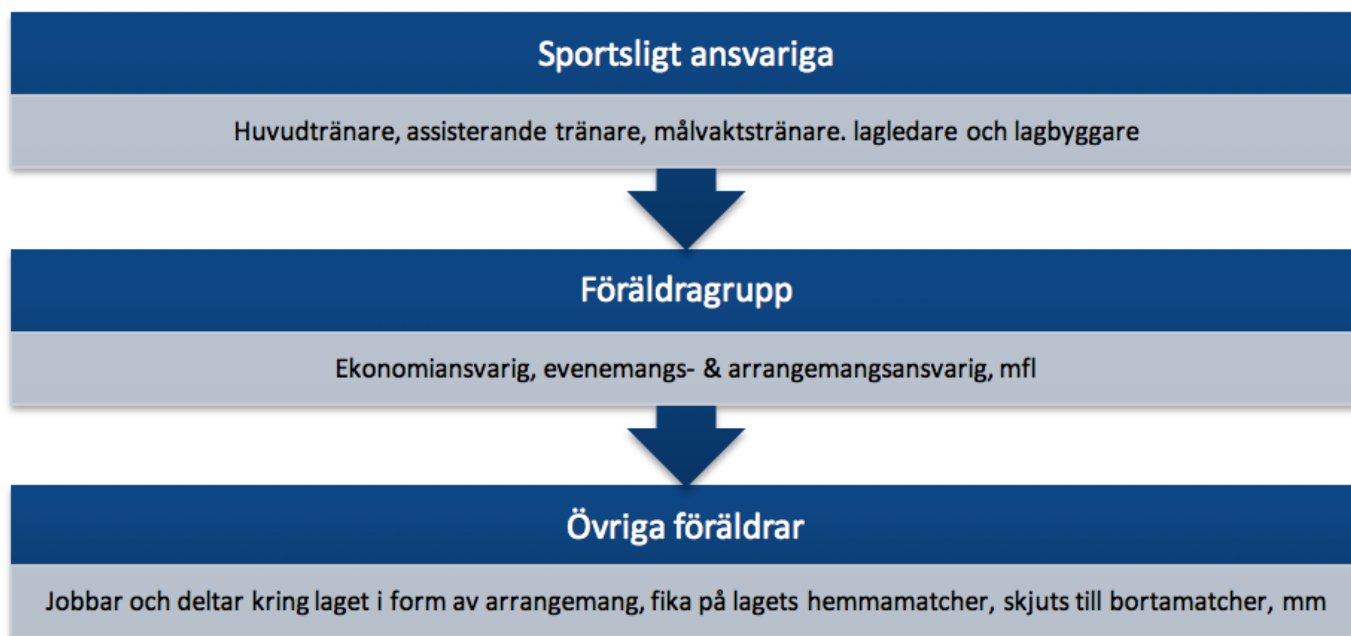
Antalet instruktörer per spelare i träning:

7 – 9 år	6 spelare per instruktör i träning
10 – 12 år	10 spelare per instruktör i träning
13 – 19 år	15 spelare per instruktör i träning

- Närvarorapportering (sker via laget.se).
- Ha sportslig kontakt med klubben, vid behov ha kontakt med tränare från samma, äldre och yngre årskullar samt förbund.
- Delta på ÖSK U gemensamma träffar.
- Delta på lagets gemensamma träffar.
- Ansvarig för att ledargruppen träffas kontinuerligt.
- Följa klubbens föreslagna utbildningsnivå.
- För sin egen utveckling – sök aktivt efter kurser mm som utvecklar dig i din tränarroll
- Samtal med samtliga spelare i laget

### Assisterande tränare

Kan vara en eller flera. Assisterande tränares roll är att stötta huvudansvarig tränares uppgifter eller delar utav dem.



### Huvudansvarig tränare

Kan vara en eller flera. Från och med 13 år kan det tillkomma extern tränare, den externa ska inte ersätta tidigare tränare. Den externa behöver nödvändigtvis inte vara den blir huvudansvarig tränare. Huvudtränarens ansvar är att;

- Huvudansvarig för lagets verksamhetsplanering
- Huvudansvar för att spelarnas och lagets utbildning sker enligt Spelarutbildningsplanen (träning, matchning inklusive laguttagning och kallelse)

### Målvaktstränare

Klubben har som ambition att samtliga lag från och med 13 år ska ha tillgång till målvaktstränare. Antingen en kopplad direkt till laget eller att tränaren är kopplad till flera lag.

- Hjälpa huvudansvarig tränare att spelarnas och lagets utbildning sker enligt Spelarutbildningsplanen, naturligtvis med fokus på målvakterna.

## Lagledare

Samtliga lag ska ha minst en lagledare. Lagledarens ansvar är att;

- Uppdatera lagets hemsida.
- Boka tränings- och matchtider.
- Kalla motståndare och domare till match
- Ansvara för att domaren blir betald, antingen kontant på plats eller genom att lämna underlag till kansliet för vidare hantering. Domarkvittot ska alltid lämnas till kansliet.
- Transportansvarig vid bortamatcher.
- Delta i arbetet med verksamhetsplaneringen.
- Delta på ÖSK U gemensamma träffar.
- Delta på lagets gemensamma träffar.
- Ansvarig för att nya spelare får information om ÖSK Ungdom och hur man ansöker om medlemskap.
- Introducera nya föräldrar inom en månad i samband med medlemskap.
- Materialansvarig

## Lagbyggare

Vi ser Lagbyggarna som en viktig del av ledartaben och lagbyggaren kommer vara med och påverka lagets planering för säsongen. Ibland kommer idrottsspecifik träning ersättas med aktiviteter för att till exempel stärka lagsammanhållningen. Lagbyggarna är på så sätt en tillgång för tränarna och kommer med sitt synsätt hjälpa till att lyfta gruppdynamikfrågor oftare i lagen.

Lagbyggaren är en del i ÖSK Ungdoms arbete för att varje barn kan nå så långt som de önskar i sitt idrottande och att de kan utvecklas till sin fulla potential. Till sin hjälp i detta arbete har lagbyggaren ÖSK Ungdoms utvecklingsstegar. Samtliga lag ska ha minst en lagbyggare. Mycket kring lagbyggarens uppdrag finns beskrivet under "Teori". Lagbyggarens roll och ansvar är att;

- Driva och genomföra lärgrupperna inom laget
- Vara drivande inom laget så att samtliga spelare deltar på föreläsningar och lärgrupper enligt utvecklingsstegarna
- Ansvara för lagets lärgrupper och annan verksamhet rapporteras till SISU
- Vara informerad om SISU verksamhet.
- Delta i årlig utvärdering av ÖSK Ungdoms utvecklingssteg

## Föräldragrupp

Föräldrarna är oumbärliga i ÖSK U. Hela klubbens verksamhet bygger på föräldrars ideella arbete. "Utan föräldrar, ingen klubb. Och utan klubb, ingen idrottsverksamhet". Så enkelt är det.

Det finns många uppgifter att göra. Ingen kan göra allt, men alla kan göra något. Just det sistnämnda är vårt minimikrav: Alla föräldrar som har barn i ÖSK U skall hjälpa till med något. Kan med fördel vara flera personer som ansvarar för följande områden;

- Sammankallande för att föräldragruppen träffas och fördelar gemensamt de olika arbetsuppgifterna.
- Dela in i olika ansvarsområden som,
  - Bemanning av uppdrag som klubben anvisar
  - Ekonomiansvarig som regelbundet stämmer av lagets ekonomi med Idrottsansvarig
  - Fikaförsäljning i samband med hemmamatcher
  - Försäljningsansvarig för olika intäktsbringande aktiviteter





## Handbollens organisation

Vår handbollsverksamhet välkomnar alla barn och ungdomar från hela Örebro kommun. Alla utövare, oavsett om de mognar tidigt eller sent, skall ges möjlighet att utvecklas för att nå sin fulla potential.

Nyckelord i verksamheten är glädje, individfokus och kvalitet. Med åldern ökar utmaningen och träningsmängden, men det övergripande målet är att alla skall känna sig välkomna, glädjas och att varje spelare skall kunna utvecklas i enlighet med klubbens mål och enligt vederbörandes vilja, ambition och förutsättningar. Verksamheten drivs i flertalet av hallarna inom kommunen.

Distriktslagsverksamheten pågår under två år (14-15 år). Breddläger organiseras flertalet gånger där alla som vill får anmäla sig. Samtliga breddläger bekostas av spelaren själv.

Därefter fortsätter verksamheten med uttagna spelare i form av "Elitläger" samt "SverigeCupen". Uttagningen av spelare görs av förbundets ledarstab. Föreningen bekostar hälften av detta, spelaren andra hälften.

### Rekrytering

Många vill vara aktiva inom ÖSK U. En första kontakt ska alltid tas med Idrottsansvarig som informerar om nästa steg.

### Spelare

Rekryteringen av spelare i de yngre åldrarna sker främst via den träning som bedrivs genom barnidrotten och senare genom den träning som sker i klubbens regi. Även riktade utskick förekommer. Någon aktiv värvning från andra klubbar får inte förekomma.

Vill någon aktiv, som redan tillhör någon annan klubb, prova på att träna med ÖSK U skall spelaren ta kontakt med moderklubben för att inga oklarheter ska uppstå.

### Ledare

Ledarrekryteringen sker främst genom föräldrar till föreningens aktiva barn. Dessa erbjuds sedan möjligheten att på kostnadsfritt vidareutbilda sig som tränare och ledare, för att på sikt kunna utvecklas och kunna ta större ansvar och leda lag med äldre ungdomar.

Föreningen skall aktivt arbeta för att våra äldre ungdomsspelare ska få möjligheten att bli ledare/tränare i föreningen. De som blir med som ledare/tränare erbjuds ledarutbildning.

Extern tränarresurs kan kompletteras till befintlig tränar-/ledarstab. Detta gäller från och med 13 års ålder, tränaren rekryteras av Idrottsansvarig.

### Tränar- och Ledarutbildning

Vi vill att alla ledare ska genomgå någon form av ledarutbildning. Ledarutbildningen bekostas av föreningen. Vilken utbildning som passar just dig som ledare bestäms i samråd med idrottsansvarig.

ÖSK Ungdom rekommenderar Svenska Handbollsforbundet's tränarskola. Tränarskolan är uppbyggd på metodiken om optimerad utvecklingsålder där du som ledare får följa den aktiva ungdomens olika utvecklingsstadier både i praktik och teori. Läs mer om träningskolan på <http://www.svenskhandboll.se/Handbollinfo/Ut-bildning/TSByggstenar/>

### Matchspel

Kring match, oavsett vilken så engagerar det våra spelare något extra. Se matchen som ett bra tillfälle att praktisera det laget tränat på, alltså ett väldigt bra utbildningstillfälle. Utbildning på lång sikt är alltid bättre än resultat på kort sikt!

Vi strävar efter jämna matcher, därför försöker vi anmäla lagen till serier som varken är för lätta eller för svåra. När säsongen summeras är det bra att spelarna fått känna på att både vunnit och förlorat matcher.

### Tävlingar vi vill vinna

USM- och DM-tävlingar är tävlingar som vi deltar med ambitionen att vinna. I och med detta så ger vi ledarteamet mandat att spela med de bästa spelarna. Det kan också ske att spelare som blivit kallade inte får speltid.

### Matchning och speltid

Alla uttagna spelare ska få matchtid. Enda undantagen är tävlingar där vi deltar för att vinna. Inom Barnidrotten (7-12 år) strävar vi mot att ge lika mycket speltid åt alla.

Inom Ungdomsidrotten (13-25 år) bör alla spelare spela minst halva matchen då de blivit uttagna. Däremot kan vissa spelare spela mer än andra. Dessutom är det bra och nyttigt att spelarna får känna på att spela hela matcher.

Viktigt att alla spelare får känna på att starta matchen samt att vara avbytare. Likaså att alla får möjlighet att spela mer än andra.

### Kriterier för laguttagningar

Match är en typ av träning, därför skall alla som tränar få spela match. Anmäl därmed lag utefter antalet spelare som finns i truppen. ÖSK U uppmuntrar spelarna till att hålla på med flera idrotter, därför ska annan idrotts träning även vara kvalificerande för matchspel.

Träningsnärvaron hos spelaren styr också hur mycket matchtid en spelare får. Detta gäller samtliga spelare, oavsett idrottslig utveckling.

### Cupspel

Alla ungdomar som tränar och spelar handboll ska ha möjlighet att åka på cuper som laget anmäler sig till. Alla handbollslag ska åka på en till två gemensamma handbollscuper (T.ex. Kopparcupen och Järnvägen cup). Samtidigt bör U12, U14, U16 och Junior åka på en ytterligare cup utöver de gemensamma cuperna.

### Nivåindelning

Nivåindelning, alltså att dela upp årskullarnas spelare i olika lag efter nivå på kunnande, talang eller ambition.

ÖSK U:s ställningstagande kring nivåindelning är att sådant inte ska förekomma.

Barns och ungdomars utvecklingskurva är inte linjär. Den är individuell. Att mäta barn och ungdomar i tidig ålder och ge dem fördelar beroende var de är i sin utveckling ger ingen effekt, snarare tvärtom. Forskning kring uttagningar eller talangprogram där barn och ungdomar i tidig ålder rangordnas utifrån prestation visar att föreningarna alltid väljer ut de barn som är mest fysisk mogna, inte vilken framtida potential som finns i barnet. Det ger orättvisa fördelar och har visat sig inte ha någon som helst idrottslig effekt när barnet blir äldre.

### Individanpassning

Istället för att rangordna barnen ska vi ha en verksamhet som kan möta det individuella barnet var de är just nu. Med individuella lösningar så att varje barn kan nå så långt som de önskar i sitt idrottande och att de kan utvecklas till sin fulla potential. Eller med andra ord så många som möjligt så länge som möjligt. Även ur ett elitperspektiv är det viktigt att behålla och stimulera så många som möjligt eftersom ingen med säkerhet kan säga vem som kommer att nå elitnivå.

Individanpassning från och med 13 år ger spelare möjlighet att träna- och spela utifrån sin nivå. Individanpassning sker i form av att spelare får träna på moment utifrån hur långt man kommit i sin utveckling. Spelarna tillhör fortfarande samma trupp och får uppleva idrotten tillsammans med sina kompisar men har ändå möjligheten att genomföra träningar och matcher med spelare på samma nivå, vilket kan betyda allt från tekniskt, spelförståelse, koncentration och dagsform.

Individanpassningen ska inte vara statisk i form av uppdelade grupper som isoleras utan ska kunna förändras från träning till träning och match till match. Samarbeta över åldersgränserna förekommer i både träning och match.

Till och med 12 år så läggs fokus på idrottsglädje, värderingar och gemenskap. Därför ska spelarna i laget alltid erbjudas samma verksamhet. Att vissa moment i träningen går olika fort är naturligt då spelarna har utvecklats olika långt. Till exempel när en ny spelare utan erfarenhet kommer till laget, då är det naturligt att träningen anpassas så den nya spelaren får en bra start i laget.

Även om vi belyser det individuella tänket så är lagets betydelse är lika viktig - det får inte glömmas bort!



## Individuella utvecklingssamtal och årsutvärderingar

ÖSK Ungdom ska ha en verksamhet som ska möta det individuella barnet var de är just nu. Med individuella lösningar så att varje barn kan nå så långt som de önskar i sitt idrottande och att de kan utvecklas till sin fulla potential. För att uppnå detta ska alla våra spelare ges den ledning och stimulans som de behöver i sitt lärande och sin personliga utveckling för att de utifrån sina egna förutsättningar ska kunna utvecklas så långt som möjligt.

### Individuellt utvecklingssamtal

Samtalet med spelaren ska genomföras två gånger per år från 13-års ålder. Samtalet ska vara framåtsyftande och ska utgå från spelarens styrkor, utvecklingsområden och intressen och uttrycker positiva förväntningar på spelaren med tilltro till spelarens möjligheter att utvecklas.

I samtalet ska det även ingå ett coachande avsnitt, där spelaren får ta del av tränarnas bild av dennes styrkor och utvecklingsområden. Även hur väl spelaren följer spelarens ansvar "för er spelare" i spelarutbildningsplanen ska diskuteras.

Mall för individuellt utvecklingssamtal finns som bilaga till denna spelarutbildningsplan.

## Årsutvärderingar

Utöver detta skall också varje ungdomslag årligen (från 13 år) erbjudas tillfälle att utvärdera den egna verksamheten utan närvaro av de egna tränarna. Ansvariga för detta är klubbens respektive Idrottsansvarig och det ska hända under april – maj månad efter spelade säsong.

### Extraträning och rotationsträning

Extraträningar som organiseras av klubben sker en gång per vecka under säsong där alla är välkomna inom rätt årskull. Träningarna sker med killar och tjejer gemensamt. Följande extraträningar erbjuds;

- 13-15 år, målvakter
- 16–18 år, målvakter
- 13-15 år, utespelare
- 16-18 år, utespelare

Syftet med extraträningarna är att spelarna som vill träna extra får den möjligheten. Därför ska denna extraträning inte krocka med lagens ordinarie träningstider.

Vi uppmuntrar också våra lag att samverka mellan årskullarna. Det kan innebära att några spelare i en årskull tränar lite extra med laget ovanför eller under. Detta kallar vi rotationsträning.



## Spelarutbildning

Syftet med ÖSK U:s spelarutbildningsplan är att den skall fungera som ett stöd för alla inom ÖSK U såväl spelare som tränare/ledare/föräldrar. Den visar på hur vi vill att vår verksamhet ska fungera i träning och match. Med en tydlig plan på vad spelarna skall lära sig och vilka förväntningar föreningen ställer på tränarna så skapas en trygghet för båda parter. Den visar också att vi prioriterar spelarens utveckling i högre grad än lagets resultat.

### Vår handbollsfilosofi

Ambitionen är att utveckla varje individ optimalt utifrån just sina förutsättningar så fokuseras verksamheten främst på prestation (inte resultat) och på individuell utveckling av varje enskild spelare. Med prestation menas vi att man själv presterar och det man får sina lagkamrater att prestera. Detta innebär inte att delar som lag-sammansättning, grupp-sammansättning och andra positiva saker som följer med ett lagspel inte är viktigt, men individens utveckling prioriteras alltid först!

### Träningsmetodik

#### Fysisk träning

Syftet med följande avsnitt är att ge några generella riktlinjer för vilken av typ av fysisk träning som ska bedrivas i de olika åldersgrupperna. Detta för att kunna skapa goda förutsättningar och därmed få en så bra utveckling som möjligt.

Inom handbollen så bestäms en spelares prestationsförmåga bl.a. av en rad olika fysiska delkapaciteter som integrerar med varandra:

- Koordination och motorik
- Rörlighet
- Teknik
- Uthållighet
- Styrka
- Snabbhet

Till detta finns det olika "träningsstadier" för att utveckla dessa delkapaciteter. Det ska dock nämnas att det finns stora skillnader i individens utvecklingskurva, vissa växer och utvecklas snabbare än andra. Detsamma gäller den motoriska färdigheten hos spelare och därför kan det finnas stora skillnader kring dessa i olika lag. Barn och ungdomar behöver därför olika lång tid i dessa olika stadier och det är inte alltid

den kronologiska åldern stämmer överens med den biologiska åldern.

### Lekstadium (-10 år)

Syftar främst till att utveckla olika grundfärdigheter och koordination såsom timing, reaktionsförmåga, förmåga att orientera sig i rummet, rytmisk förmåga etc. Helt enkelt att förbättra spelarens "rörelsebank" dvs. motoriken genom att träna på moment som är allsidiga och varierade; att gå, springa, hoppa, balansera, rulla, krypa, gripa, hänga kasta, röra sig rytmiskt, orientera sig i rummet etc.

### Grundträningsstadium (10-14 år)

Syftar främst till att utveckla en allmän fysisk förmåga såsom: koordination, rörlighet, aerob uthållighet, grundstyrka explosivitet (power), reaktionssnabbhet, aktionssnabbhet och frekvens. Att börja implementera styrketräningsövningar med den egna kroppen (armhävning, rygglyft, situps, knäböjningar, utfall etc.) är viktigt för att skapa goda förutsättningar för framtiden när styrketräning med yttre stimuli (vikter) kommer att bli nödvändigt. Konditionsträning bör även implementeras med målet att göra detta till en god vana då denna träningsform kommer att äga rum mer målinriktat i högre ålder.

### Uppbyggnadsstadium (14-18 år)

Syftar främst till förbättrad rörelsekoordination, stegrad allmän fysisk träning med stor vikt vid rörlighetsträning samt inledande uppbyggnad av speciella fysiska egenskaper. Träna på att bygga upp den aeroba kapaciteten (uthålligheten) och muskelmassan för att skapa bättre förutsättningar för framtiden. Dessa kapaciteter har en avgörande roll för hur mycket spelaren klarar av att träna i framtiden. Det är därför viktigt att det finns en genomtänkt plan för hur progression av belastningen ska se ut för dessa.

### Förprestationsstadium/Prestationsstadium (18-23 år)

Fördjupade speciella fysiska kunskaper och periodisering av dessa. Förmågor som tränas är maxstyrka, allmän styrka, explosivitet och uthållighetsstyrka men även stort fokus på aerob och anaerob uthållighet. Här gäller det att spelaren har en mycket god grundfysik att stå på för att kunna ägna sig åt träningen på detta stadium.



Är inte denna fysik väl utvecklad finns det stor risk att spelaren blir skadad. Det är också här många spelare inser hur svår uppgift det faktiskt är att utöva idrott på denna nivå för att platsa i en förstauppställning. Många väljer därför att avsluta den prestationsinriktade träningen för att övergå till mer motionsinriktad träning.

### Vikten av god teknik och utförande vid all träning:

En god teknik är en förutsättning för optimal prestationsutveckling. Felaktigt utförande av övningar som t.ex. knäböj och frivändning är direkt olämpliga, detta gäller även hopp och liknande moment. Om övningar utförs på ett korrekt sätt så kommer kroppens olika leder belastas på ett optimalt sätt. Felaktigt utförda övningar leder däremot till att kroppen kompenserar och därmed belastas lederna på ett mindre optimalt sätt. Detta innebär att kroppen hamnar i ogynnsamma positioner vilket kan leda till överbelastningsskador på längre sikt. För att få ut full effekt av träningen måste denna börja med kontroll, rörlighet och stabilitet och när detta behärskas av utövaren kan tyngre och explosivare träning utföras. Därför är det viktigt att från första början påpeka vikten av korrekt teknik i olika övningar eller moment. Detta kräver förstås en bra kroppslig funktion vilket innefattar rörlighet, stabilitet och koordination.

### Målvaktsträning

Målvakten är den spelare i laget som har ett

begränsat arbetsområde och som innehar en position med avgörande betydelse för laget. Vid alla träningstillfällen skall även träningen för målvakter vara planerad.

Till en början är det viktigast att låta de ungdomar som vill få "vara" målvakter. Intresse och talang har betydelse för vilka som senare bör/skall bli målvakter. Det är viktigt att uppmärksamma och ta till vara de talanger som verkligen vill bli målvakter. Under de första åren skall målvakterna endast träna teknik och träningspassen bör inte vara längre än 10-15 minuter vid varje tillfälle. Lär målvakten tidigt att man "spelar" och inte "står" i mål.

### Att tänka på vid olika skottövningar

- Se till att målvakterna deltar i utespelet och vid pass- och skott övningar
- Lär målvakten att inte blunda. Skydda huvudet med ena armen.
- Om målvakten är skotträdd, öka avståndet eller byt till mjukbollar.
- Lär målvakten hur man rör sig i målet från stolpe till stolpe.
- Låt skyttarna skjuta på ett och samma ställe.
- Tänk på att målvakterna behöver samma fysik som utespelarna när de blir äldre.
- Lär målvakterna analysera olika skyttar på t ex straffar och frilägen.
- Målvakter skall vi vara rädda om!
- Målvakter som växer på längden måste få mycket motorikträning.



	Målsättning	Teknik	Övningar
<b>U8 +U10</b>	Handbollslekar	Bekanta sig med målet. (Skotträning, skjuta prick, spel) Låt alla prova, ingen får bara stå i mål. Liten korrigerig av tekniken	Skotträning alla positioner. Allmän handbollsträning, spel
<b>U12</b>	Målvakt målinriktad uppgift, måttliga prestationskrav	Genomgång av grundställning, arbetsbåge och grundläggande parateknik. Repetering av korrekta rörelsemönster	Enkla skottövningar från alla positioner utan störande moment. MV skall veta varifrån skotten kommer och stå i rätt position i arbetsbågen och med korrekt grundställning. Ev. mer komplexa övningar om MV är mogen. Utkastträning. Allmän handbollsträning som utespelare.
<b>U14</b>	Mer speciella träningsuppgifter. Högre prestationskrav på målvaktens rörelser	Hitta effektiva rörelsemönster. Arbeta med målvaktens grundteknik	En övergång från skottövningar med enbart ett alternativ till mer komplexa övningar, dvs. skott varsomhelst i målet, alternativa avslutare, sidledsrörelser för mv., försvarare, ev. tidspress. Kontringsspel (utkast) Allmäns handbollsträning som utespelare
<b>U16 + Junior</b>	Automatisering av målvaktens grundteknik	Många upprepningar. Minimera antalet felaktigt utförda rörelser. Prioritera alltid korrekt teknik. Felaktigt automatiserade rörelser är mycket svåra att korrigera	Skotträning med allt från de enklaste till de mest komplexa, beroende på målvaktens utvecklingsgrad. Vid närskottsträning börjar vi prioritera övningar med övergång från hot från distans till inspel, utspel och genombrott

### Individuell teknik för målvakt

Här är vad målvakten ska träna på de olika nivåerna då målet som junior är att vara allsidigt kunnig.

X = Börja träna      XX = Utveckla betona      XXX = Förädla

Position i målet	U8+U10	U12	U14	U16+J
Placeringsförmåga	X	XX	XXX	XXX
Grundställning	X	XX	XXX	XXX
9M skott	U8+U10	U12	U14	U16+J
Höga skott, två händer	X	XX	XXX	XXX
Låga skott, hand- fotsäkring	X	XX	XXX	XXX
Halvhöga skott, semafor rörelse	X	XX	XXX	XXX
Hoppsskott		X	XX	XXX



Kantskott	U8+U10	U12	U14	U16+J
Grundmodell, defensiv	X	XX	XXX	XXX
– lämna lucka, täppa till			X	XX
– jobba längs med mållinjen				X
Offensiv modell			X	XX
– släpp lucka mellan benen			X	XX
– ta lobb			X	XX
Linjeskott	U8+U10	U12	U14	U16+J
Stå kvar och vänta		X	XX	XXX
Lämna lucka, täppa till			X	XX
Släppa lucka mellan benen			X	XX
Offensiv modell, X:a				X
Sjunket			X	XX
Ta lobb på uppväg		X	XX	XXX
Straffar	U8+U10	U12	U14	U16+J
<u>Knälyft</u>			X	XX
Sjunket			X	XX
Långt ut	X	XX	XXX	XXX
På mållinjen		X	XX	XXX
Utkast	U8+U10	U12	U14	U16+J
Fas 1, med båge		X	XX	XXX
Fas 2, hårt distinkt	X	XX	XXX	XXX
Liberospel			X	X

## Teori – Lärgrupper i laget

ÖSK Ungdom förordar spelarutbildning genom den folkbildande metoden lärgrupp i samarbete med SISU Idrottsutbildarna. Lärgruppen/samtalet syftar till att stärka laget, utveckla individen och skapa en mer heltäckande syn på spelarutbildning. I Lärgruppen är metodiken självlärande grupper, där initiativ och planering görs gemensamt i varje grupp. Lärande sker i planerade studier över tid med utgångspunkt från ett lärande material som alla deltagare har tillgång till. Dialogen, mötet och samtalet är centralt och präglas av ledorden "Att lära av varandra" men också "Lära varandra". Lärandet sker i miljöer anpassade för lärgruppens arbete.

Material till lärgrupperna enligt ÖSK Ungdoms utvecklingsstege kommer finnas tillgängliga på

vår hemsida ÖSK Ungdoms hemsida under fliken SISU och dokument. <https://www.laget.se/oskungdomsisu/Document>.

Lärgrupper fungerar i alla åldrar. Som lagbyggare kan man gruppera laget i lärgrupper när det är dags för teori/spelarsnack. Välj ut frågeställningar som ni anser vara viktiga inom laget. Ställ bra och "rätta" följdfrågor men ta inte över snacket. Följdfrågor som kan vara bra är; "Varför tycker du/ni så?", "Hur vill du/ni att det ska vara?", "Vad fungerar bäst för dig/er?". Fokus ska vara att alla ska lyssna på varandra och att alla ska få prata. Allas åsikter är lika viktiga. Här skapas laganda, respekt och man lär sig att kommunicera inom laget. Här är det också tillåtet att få ändra sin ståndpunkt när man hört vad andra tycker.

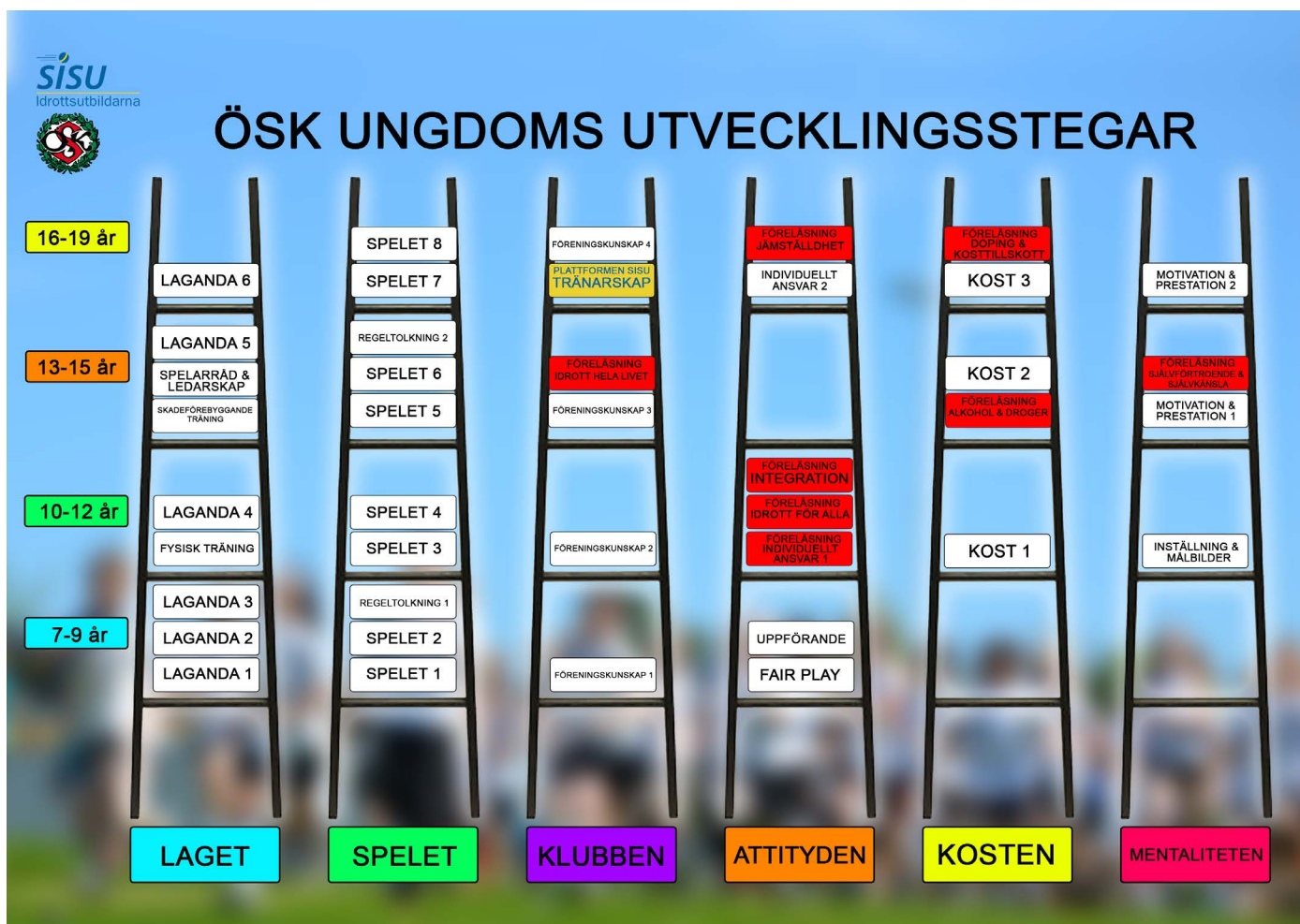
## ÖSK Ungdoms utvecklingsstegen

I samband med nya spelarutbildningsplanen introducerar vi nu ÖSK Ungdoms sex utvecklingsstegar. Ett systematiskt och progressionssinriktat arbetssätt för att öka kvalitén i vår spelarutbildning. Vi gör detta för att stärka arbetet med att säkerställa att samtliga aktiva i ÖSK Ungdom ska få med sig den utbildning vi vill, utöver den praktiska träningen. De sex olika utvecklingsstegarna innehåller utbildningarna inom sex områden: laget, spelet, klubben, attityden, kosten och mentaliteten.

Vikten av att vara mentalt förberedd är precis lika viktigt som att vara taktiskt eller fysiskt förberedd. Tidigare har arbetet med det mentala inte haft någon tydlig röd tråd i föreningen. Det nya sättet att jobba efter sex utvecklingsstegar med hjälp av våra lagbyggare kommer bidra med det genom hela föreningen.

Stegarna är pedagogiskt utformade med tydliga hänvisningar till varje lärgrupp som vi förväntar oss att samtliga lag genomför varje säsong. Progressionen i de olika utvecklingsstegen är tydliga och innebär att de aktiva ges möjlighet att bygga vidare på de kunskaper och färdigheter som de förvärvat inom respektive nivå. På utvecklingsstegen visualiseras vad som ingår i den teoretiska spelarutbildningen för respektive årskull.

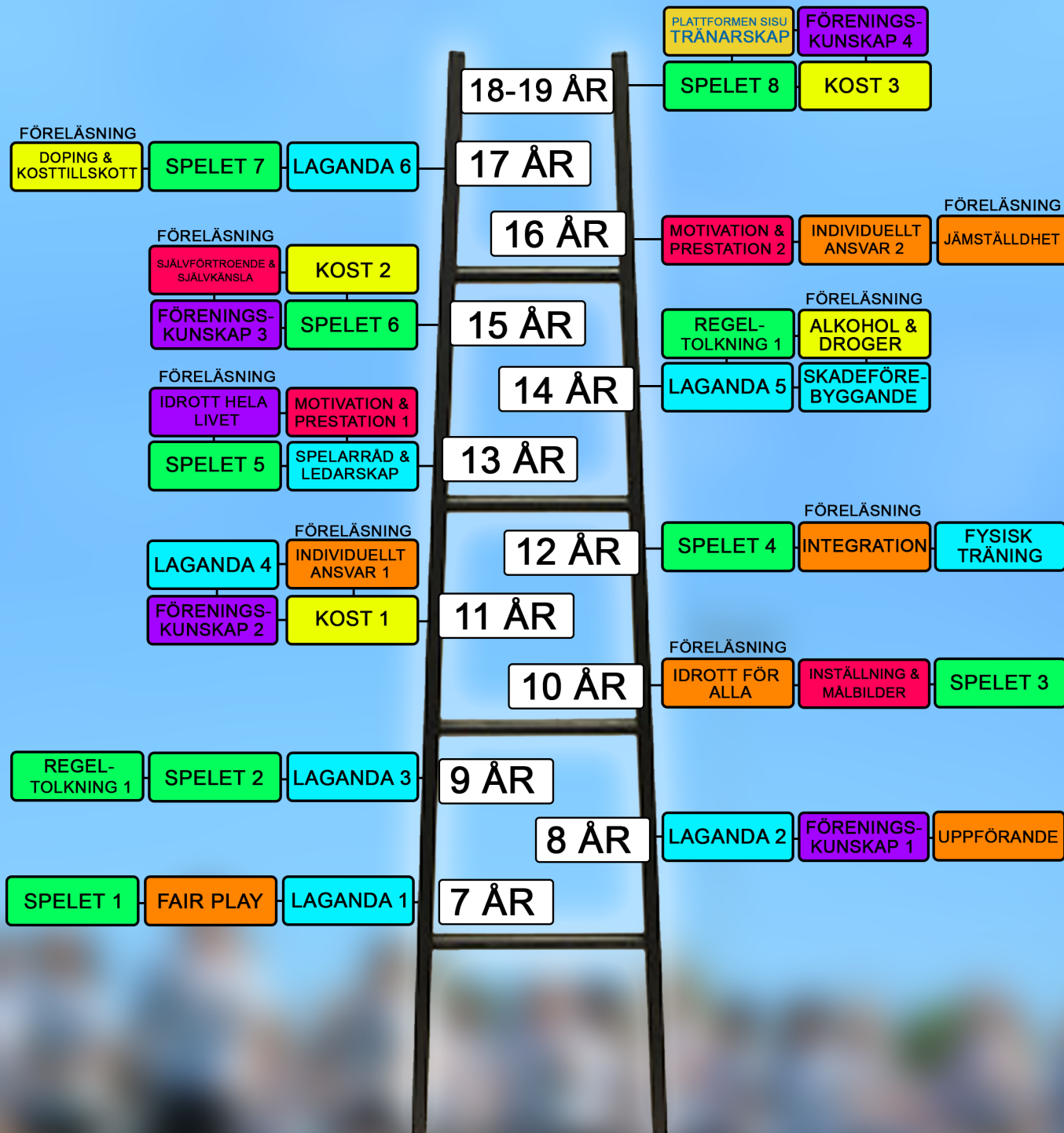
All information om de olika utbildningarna inom utvecklingsstegen kommer finnas tillgängligt på ÖSK Ungdoms hemsida under fliken SISU och dokument. <https://www.laget.se/oskungdomsisu/Document>.







# ÖSK UNGDOMS UTVECKLINGSSTEGE



## Verksamhetsdirektiv utifrån ålder

### U8 (7-8 år)

#### Målsättning

Handboll för U8 är en enklare variant av handboll där vi på ett enkelt och roligt sätt ska bli kompis med bollen. I denna ålder vill vi skapa intresse för handbollen, viktigt att vi lär våra spelare att vara uppmärksamma, att lyssna och fungera tillsammans i grupp. Vi framhåller vikten av gemenskap och god kamratanda.

#### Verksamhet

- Viktigt att träningen anpassas efter antalet deltagare, lokal, utrustning och redskap så att alla närvarande alltid har kul och får träna och leka fram grundfärdigheter som springa, krypa, rulla, fånga, kasta och skjuta m.m.
- Till en början lär man ut enklare regler för att under 2:a året lära ut de mest grundläggande reglerna för denna åldersgrupp.
- Träning 1 gång/vecka under perioden oktober - mars.
- Viktigt att betona mjukhandbolls spel och smålagsspel
- Ingen toppning får förekomma, och alla spelare skall få lika mycket matchtid.
- Alla skall spela på alla platser, även som målvakt

#### Fysisk träning

- Utföra allsidiga och varierade rörelser som t.ex. springa, hoppa, rulla, kullerbyttor, klättra, balansera, stödja, hjula, gå skottkärra, snurra, hänga, kasta, fånga etc.
- Fördel med station eller koordinationsbana, med och utan boll
- Betoning på lek och att ha roligt
- Tung och hård träning hör inte hemma i barnidrott

### U10 (9-10 år)

#### Målsättning

Dessa ungdomar som går i 3:e respektive 4:e klass ska betraktas som nybörjare. Detta innebär att alla moment skall tränas från grunden, med enkla övningar som bygger på grundfärdigheterna: passa, fånga, dribbla och skjuta. Det är viktigt att träningen är lekbetonad, varierad och till största delen innehåller spel.

Vidare är det viktigt att vi lär våra spelare att vara uppmärksamma, att lyssna och fungera tillsammans i grupp. Vi framhåller vikten av gemenskap och god kamratanda.

#### Verksamhet

- Genomgång av rent spel, regler och grundförutsättningarna för handbollsspel.
- Roter och träna på alla platser i laget inklusive målvakt, detta för ökad spelförståelse som spelare.
- Gå igenom hur man uppträder på och vid sidan av planen. Viktigt att lära barnen passa tider, vikten av god hygien, ta ansvar för sin och andras utrustning samt att städa efter sig i omklädningsrummet
- Uppmuntra till spontan handboll på fritiden.
- Träning 1-2 gånger i veckan (60min/pass) under säsongen september-maj.
- Första års D-ungdom spelar matcher på halvplan med småmål. 2:a års D-ungdom spelar på fullstorplan med nedsänkt ribba på målen.
- Matchtillfällena är poolspel samt ev. träningsmatcher internt. En avslutande cup under våren samt Järnvägen cup i maj.
- Ingen toppning får förekomma, och alla spelare skall få lika mycket matchtid.

#### Träningsinnehåll

Det är viktigt att barnen får en lekbetonad träning med mycket grovmotorisk träning och balans. Mycket smålagsspel och egen utveckling med bollvana. Ha hög aktivitet och kort väntetid. Betona den individuella tekniken.

#### Fysisk träning

- Utföra allsidiga och varierade rörelser som t.ex. springa, hoppa, rulla, kullerbyttor, klättra, balansera, stödja, hjula, gå skottkärra, snurra, hänga, kasta, fånga etc.
- Fördel med station eller koordinationsbana, med eller utan boll
- Betoning på lek och att ha roligt
- Tung och hård träning hör inte hemma i barnidrott

### U12 (11-12 år)

#### Målsättning

Åren före och under puberteten är ungdomarna mycket mottagliga för teknisk inläring. Nu skall grunden läggas för att ge ungdomarna ett brett



individuellt handbollsregister. Under hela denna, period skall träningen stegras i en mycket lugn takt och liksom för de yngre spelarna gäller det att verksamheten präglas av stor variationsrikedom. Koncentration och uppmärksamhet för spelarna är viktigt för att gruppen skall kunna fungera. Vi framhåller vikten av gemenskap och god kamratanda. Spelarna skall få en ökad spelförståelse för handboll samt regelkunskap.

### Verksamhet

- Genomgång av rent spel, regler och grundförutsättningarna för spel.
- Roter och träna på alla platser i laget, detta för ökad spelförståelse.
- Gå igenom hur man uppträder på och vid sida av planen.
- Uppmuntra till spontan handboll på fritiden.
- Träningar 2 gr/veckan under säsongen (sep -maj). Träningsläger på 1-2 dagar inom hemorten. Vid minst ett av träningspassen skall träningen inledas med utomhusaktivitet som uppvärmning, t.ex. löpning eller lek, före inomhuspasset.
- Matchtillfällena är seriespel ev. träningsmatcher internt, samt en avslutande cup i mellansverige (t.ex. Katrineholm eller Irsta Blixten). Ingen "toppning" får förekomma och alla spelare skall få lika mycket matchtid. Säsongen avslutas med Järnvägen cup i maj.
- Gå igenom hur man uppträder på och vid sidan av planen. Viktigt att lära barnen passa tider, vikten av god hygien, ta ansvar för sin och andras utrustning samt att städa efter sig i omklädningsrummet
- Låt ungdomarna härma sina idoler (besök seniorhandboll herr och dam) och få ungdomarna att pröva på nya utmaningar.
- För de spelare som har intresse och fallenhet skall dessa erbjudas möjlighet att träna och spela med äldre åldersgrupp

### Träningsinnehåll

Här vill vi lägga tyngden på grunder inom alla områdena. Fördelningen individuell och kollektiv träning skall vara 80/20 %.

### Fysisk träning

- Det ska fortfarande inte utföras tung eller hård träning
- Fortsätta och förbättra de allsidiga och varierade rörelser från tidigare

- Ställa större krav på spelarna att ha större fokus när de tränar på dessa
- Skapa goda vanor genom att lägga in lite mer fysiska moment i träningen
- Börja förklara vikten av att fysisk träning är viktigt för att utvecklas, fysträning ska inte målas upp som något negativt

### U14 (13-14 år)

#### Målsättning

Prioriteringen skall ligga på den individuella skolningen. Men krav bör ändå ligga på att klara av ett visst spelmönster. Vi börjar nu också utöka träningen i samarbete mellan två och två i både försvar och anfall. I den här åldern börjar spelarna känna sin plats. Försök åtminstone stå emot så mycket att spelarna tränar på minst två positioner (gäller även målvakten), men även fler. Detta för en ökad spelförståelse. Vi framhåller vikten av gemenskap och god kamratanda.

#### Verksamhet

- Genomgång av rent spel, regler och grundförutsättningarna för spel.
- Spelarna skall genomgå regelkunskap. De spelare som vill utbilda sig till domare kan därefter döma matcher i de yngre åldersgrupperna
- Lärgruppsverksamhet som idrottsskador och förebyggande åtgärder samt kost och alkohol.
- Gå igenom hur man uppträder på och vid sida av planen.
- Tre träningar i veckan (60-90min/pass) under säsongen (aug-maj). Träningsläger på 2-3 dagar inom hemorten. Träningarna bör startas med ett löppass utomhus före inomhusträningen.
- Spelarna bör öva på att analysera seniormatcher.
- Spelarråd skall bildas och individuella samtal skall genomföras på höst - och vårsäsong.
- Matchtillfällena är seriespel samt ev. träningsmatcher internt samt en gemensam avslutande cup under våren. Ingen "toppning" får förekomma i seriespel däremot får ett bästa lag spela i USM (Ungdoms SM). Säsongen avslutas med Järnvägen cup i maj. Alla som tränar skall få spela.
- Som sista års B-ungdom kan den avslutande turneringen på våren utbytas mot internationellt utbyte inom nord

- Gå igenom hur man uppträder på och vid sidan av planen. Viktigt att lära barnen passa tider, vikten av god hygien, ta ansvar för sin och andras utrustning samt att städa efter sig i omklädningsrummet
- Låt ungdomarna härma sina idoler och få ungdomarna att pröva på nya utmaningar.
- Hänsyn måste tas till de som är aktiva inom andra idrotter och verksamheter.
- För de spelare som har intresse och fallenhet skall dessa erbjudas möjlighet att träna och spela med äldre åldersgrupp

### Träningsinnehåll

Det är viktigt att förstå "spel utan boll". Teknikträning och samarbete prioriteras. Fördelningen individuellt och kollektivt skall vara ca 70/30 %.

### Fysisk träning

- Börja förklara vikten av att fysisk träning är viktigt för att utvecklas, fysträning är positivt för utvecklingen
- Uppmuntra till att träna utöver den vanliga träningen genom att löpträna ett par gånger i veckan och detta i form av kontinuerligt arbete, ej intervallträning.
- Börja införa styrketränningsövningar med den egna kroppen (armhävning, rygglyft, situps, knäböjningar, utfall etc.) i träningen
- Hellre komplexa övningar än isolerade övningar
- Arbeta med många repetitioner för att främja inläring
- Stort fokus på en bra teknik och kontrollerat utförande
- Börja utföra enkla fystester för att utvärdera träningen
- Det handlar mycket om att lära spelarna att "ta i" och inte vara rädda för detta

### U16 (15-16 år)

#### Målsättning

Utvecklingsstegens högstadium. I denna ålder börjar spelarna kunna en hel del om handboll. Det gäller nu att slipa dessa kunskaper intensivt, samtidigt som handbollsregistret utvecklas ytterligare. Rent teoretiskt går det nu att lära spelarna spelet och dess möjligheter - även det kollektiva spelet. I den här åldern börjar spelarna känna sin plats. Försök åtminstone stå

emot så mycket att spelarna tränar på minst två positioner. Vi ställer ökade krav på inställning, kvalitet och träningsmängd hos spelarna. Större hänsyn måste tas till individuell utveckling utifrån spelarnas egna färdigheter. På den här nivån inriktas träningarna allt mer mot spelet. Förhållandet individuellt/kollektivt är ca 60-40 %. Även här framhåller vi vikten av gemenskap och god kamratanda. Viktigt att arbeta för att behålla spelarna inom handbollen

### Verksamhet

- Genomgång av rent spel, regler och grundförutsättningarna för spel.
- Spelarna skall genomgå regelkundskap och för de som önskar utbilda sig till domare och kan därefter döma matcher i de yngre åldersgrupperna, C-ungdom.
- Lärgruppsverksamhet som idrottsskador och förebyggande åtgärder samt kost och alkohol.
- Under försäsongsträningen i juni - aug tränar laget alt. spelaren individuellt 2-3 ggr/vecka, 90 min/pass efter uppgjort träningsprogram.
- Under tävlingssäsongen 3ggr/vecka, 60 - 90 min/pass. Träningarna börjar med ett löppass, före inomhuspasset. Träningsläger i början på säsongen 2-3 dagar. Spelarna bör öva på att analysera seniormatcher.
- Spelarråd skall bildas. och individuella samtal skall genomföras på höst - och vårsäsong.
- Matchtillfällena är seriespel samt ev. träningsmatcher internt samt en gemensam avslutande cup under våren. Ingen "topping" får förekomma i seriespel däremot får ett bästa lag spela i USM (Ungdoms SM). Avslutande cup är Järnvägen cup som går i maj. Laget åker även på en cup med övernatning.
- Den avslutande turneringen på våren kan bytas mot internationellt utbyte inom Europa.
- Låt ungdomarna härma sina idoler och få dem att pröva på nya utmaningar.
- Alla som tränar skall få spela.
- Gå igenom hur man uppträder på och vid sidan av planen. Viktigt att lära barnen passa tider, vikten av god hygien, ta ansvar för sin och andras utrustning samt att städa efter sig i omklädningsrummet
- Hänsyn måste tas till de som är aktiva inom andra idrotter och verksamheter.
- För de spelare som har intresse och fallenhet skall dessa erbjudas möjlighet att träna och spela med äldre åldersgrupp.



## Fysisk träning

- Fortsatt uppmuntran till att träna utöver den vanliga träningen genom att löpträna ett par gånger i veckan och detta i form av kontinuerligt arbete
- Uppmuntra till att börja med hårdare löpträning i form av intervaller
- Fortsätta att genomföra styrketränningsövningar med den egna kroppen (armhävning, rygglyft, situps, knäböjningar, utfall etc.) i träningen
- Uppmuntra till att börja med styrketräning med vikter ett par gånger i veckan
- Detta med en strävan att kunna avancera och lära sig mer komplexa övningar såsom knäböj, frivändningar etc.
- Arbeta med många repetitioner för att främja inläring
- Stort fokus på en bra teknik och kontrollerat utförande
- Börja införa övningar som verkar skadeförebyggande
- Fystester ska utföras för att utvärdera träningen
- Fysträningen är och ska vara en del av handbollen
- Riktlinje är att utföra totalt 2-4 fyspass/vecka utöver bollpassen

## Junior (17-18 år)

### Målsättning

Är att förbereda spelarna för seniorhandboll. Rent teoretiskt går det nu att utveckla spelet och dess möjligheter - även det kollektiva spelet. I den här åldern börjar spelarna känna sin plats. Viktigt att de får specialträning i sina positioner. Vi ställer krav på inställning, kvalitet och träningsmängd hos spelarna. Större hänsyn måste tas till individuell utveckling utifrån spelarnas egna färdigheter. På den här nivån inriktas träningarna allt mer mot spelet. Förhållandet individuellt/kollektivt är ca 60-40 %. Även här framhåller vi vikten av gemenskap och god kamratanda. Viktigt att arbeta för att behålla spelarna inom handbollen

### Verksamhet

- För de som önskar utbilda sig till domare eller ledare och kan därefter döma matcher i de yngre åldersgrupperna, C-ungdom, samt vara hjälpledare för yngre handbollslag

- Under försäsongsträningen i juni - aug tränar laget alt. spelaren individuellt 2-3 ggr/vecka, 90 min/pass efter uppgjort träningsprogram.
- Under tävlingssäsongen 3-4ggr/vecka, 60 - 90 min/pass, med laget. Träningarna börjar med ett löppass, före inomhuspasset. Träningsläger i början på säsongen 2-3 dagar.
- Hänsyn skall tas till de spelare som går på idrottsprogrammet.
- Spelarråd skall bildas. och individuella samtal skall genomföras på höst- och vårsäsong.
- Matchtillfällena är seriespel i första hand i juniorserie, i andra hand i lägre divisionsserie samt ev. träningsmatcher internt. Ingen "toppning" får förekomma i seriespel däremot får ett bästa lag spela i JSM (Junior SM). Avslutande cup är Järnvägen cup som går i maj.
- Alla som tränar skall få spela.
- För de spelare som har intresse och fallenhet skall dessa erbjudas möjlighet att träna och spela med seniorer i ÖSK Handboll.

### Fysisk träning (individuellt baserat utefter spelarens ambitionsnivå)

- Regelbunden styrke- och uthållighetsträning ska utföras utöver handbollen
- Uthållighetsträning ska genomföras både kontinuerligt och i intervallform
- Börja med mer komplexa styrketränningsövningar med explosiva moment och även börja med tyngre styrketräning
- Kortintervaller bör införas mer regelbundet i samband med handbollspassen
- Stort fokus på en bra teknik och kontrollerat utförande
- Fortsatt utförande av övningar som verkar skadeförebyggande
- All fysträning ska vara välplanerad och periodiseras under säsongen
- Fystester ska utföras för att utvärdera träningen
- Riktlinje är att utföra totalt 3-5 fyspass/vecka utöver bollpassen

### Träningsinnehåll (U8 till Junior)

Tabellen nedan visar vad spelarna skall träna på i de olika åldersnivåerna då målet som junior-spelare är att vara allsidigt utbildad.

X = Börja träna                      XX = Utveckla betona                      XXX = Förädla

<b>Individuell försvarsteknik</b>	<b>U8</b>	<b>U10</b>	<b>U12</b>	<b>U14</b>	<b>U16</b>	<b>Jun</b>
Rörelse i fotarbetet	X	X	XX	XXX	XXX	XXX
Stötning		X	XX	XX	XXX	XXX
Täckning		X	XX	XX	XXX	XXX
Parallellställning		X	XX	XX	XXX	XXX
Diagonalställning		X	XX	XX	XXX	XXX
Man – man spel			X	XX	XXX	XXX
Förhindra genombrott			X	XX	XXX	XXX
Säkra			X	XX	XXX	XXX
Överlämna/Överta			X	XX	XXX	XXX
Förhindra inspel			X	XX	XXX	XXX
<u>Slida</u>			X	XX	XXX	XXX
Skära - skärma av			X	XX	XXX	XXX
Förhindra inspel			X	XX	XXX	XXX
<b>Kollektivt försvarsspel</b>	<b>U8</b>	<b>U10</b>	<b>U12</b>	<b>U14</b>	<b>U16</b>	<b>Jun</b>
Enkla regler	X	X	XX	XX	XXX	XXX
Placeringar 2 <u>målspe</u>	X	X	XX	XX	XXX	XXX
Spelförståelse			X	XX	XXX	XXX
3-2-1			X	XX	XXX	XXX
6-0			X	XX	XXX	XXX
5-1			X	XX	XXX	XXX
Man - man			X	XX	XXX	XXX
Samarbete 1-1, 2-2, 3-3			X	XX	XXX	XXX
Tillbakadragandet			X	XX	XXX	XXX
Bredd - djup			X	XX	XXX	XXX



Individuell anfallsteknik	U8	U10	U12	U14	U16	Jun
<b>Skott 9M:</b>						
Avstämt armen högt	X	X	X	XX	XXX	XXX
Avstämt armen lågt		X	X	XX	XXX	XXX
Höftskott		X	XX	XXX	XXX	XXX
Upphoppsteknik			X	XX	XXX	XXX
Hoppkott			X	XX	XXX	XXX
Löpskott			X	X	XX	XXX
Underarmsskott			X	X	XX	XXX
Vikskott				X	XX	XXX
Måtta lågt - skjut högt				X	XX	XXX
Hoppkott på fel ben					X	XX
Hoppkott med jämfota upphopp				X	XX	XXX
<b>Skott K6:</b>						
Glidskott				X	XX	XXX
Inhopp med armen högt			X	XX	XXX	XXX
Inhopp med armen lågt			X	XX	XX	XXX
Inhopp med fel ben				X	XX	XXX
Lobb			X	X	XX	XXX
Skrusvskott				X	XX	XXX
<u>Flipp</u>					X	XX
Skott bakom ryggen					X	XX
<b>Skott M6:</b>						
Fallskott				X	XX	XXX
Vändningar år båda håll			X	XX	XXX	XXX
Skott med fel hand			X	XX	XXX	XXX
Lobb			X	XX	XXX	XXX
Skrusvskott				X	XX	XXX
Returtagning				X	XX	XXX
Upphoppsskott			X	XX	XXX	XXX
Vikskott				X	XX	XXX

<b>Passa/Fånga</b>						
Armen högt	X	X	XX	XXX	XXX	XXX
Armen mellan			X	XX	XXX	XXX
Armen lågt			X	XX	XXX	XXX
Forehand		X	X	XX	XXX	XXX
Studs			X	XX	XXX	XXX
Tvåhands				X	XX	XXX
Fel hand		X	X	XX	XXX	XXX
Instick				X	XX	XXX
Målgårdspass				X	XX	XXX
Växlingspass			X	XX	XXX	XXX
Bakom ryggen			X	XX	XXX	XXX
Luftpass				X	XX	XXX
<u>Löppass</u>			X	XX	XXX	XXX
Stötpass				X	XX	XXX
<u>Hoppass</u>			X	XX	XXX	XXX
Passning bakom nacken				X	XX	XXX
Instick				X	XX	XXX
Backhand			X	XX	XXX	XXX
<b>Studsa/Dribbla</b>						
Båda händerna	X	X	XX	XXX	XXX	XXX
Förbi motståndare		X	XX	XXX	XXX	XXX
Ta bollen i studsen och i rörelse			X	XX	XXX	XXX
<b>Finter/Genombrott</b>						
Skottfint		X	X	XX	XXX	XXX
Stegsättning enkel			X	XX	XXX	XXX
Stegsättning omvänd			X	XX	XXX	XXX
Ryggrullningsfint			X	XX	XXX	XXX
Hoppskottsfint			X	XX	XXX	XXX
Kullager/Öststatsfint			X	XX	XXX	XXX
Kroppsfint			X	XX	XXX	XXX
Sök luckan			X	XX	XXX	XXX



<b>Samarbete</b>	<b>U8</b>	<b>U10</b>	<b>U12</b>	<b>U14</b>	<b>U16</b>	<b>Jun</b>
<b>9M-9M:</b>						
Tjeckväxel				X	XX	XXX
<u>Isärdrag</u>				X	XX	XXX
Mittväxel			X	XX	XXX	XXX
<u>Rullningsspel</u>			X	XX	XXX	XXX
2 uppbackning			X	XX	XXX	XXX
<b>9M-K6:</b>						
Lång <u>inspringning</u>			X	XX	XXX	XXX
Kort <u>inspringning</u>			X	XX	XXX	XXX
Kantutspel direkt			X	XX	XXX	XXX
Kantutspel efter genombrott			X	XX	XXX	XXX
Kantväxel yttre				X	XX	XXX
Kantväxel inre				X	XX	XXX
Rörelser på linjen			X	XX	XXX	XXX
Sidspärr			X	XX	XXX	XXX
Rysk spärr			X	XX	XXX	XXX
<u>Nedhåll</u>			X	XX	XXX	XXX
Lång block			X	XX	XXX	XXX
Kort block			X	XX	XXX	XXX
Medrulle			X	XX	XXX	XXX
<u>Motrulle</u>			X	XX	XXX	XXX
<b>Kollektivt</b>	<b>U8</b>	<b>U10</b>	<b>U12</b>	<b>U14</b>	<b>U16</b>	<b>Jun</b>
Förklara spelet	X	X	XX	XXX	XXX	XXX
Enkla regler och placeringar		X	XX	XX	XXX	XXX
Spelmönster 3-3, 2-4			X	XX	XXX	XXX
<u>Rullningsspel</u> se SHF spelarutbildning			X	XX	XXX	XXX
Växlingsspel se SHF spelarutbildning			X	XX	XXX	XXX
Övergångsspel se SHF spelarutbildning			X	XX	XXX	XXX
<u>Isärdragsspel</u> se SHF spelarutbildning					X	XX
Spel 6-5 och 5-6				XX	XXX	XXX

## Bilaga 1: Relevanta tester för handboll

Följande tester kan vara ett bra verktyg för att testa spelarnas fysiska kapacitet eller för att utvärdera träningen. Det ska dock tilläggas att alla tester inte är nödvändiga för alla åldersgrupper, speciellt de två sistnämnda som kräver en mycket god teknik vid utförandet:

- Cooper (3000 m)
- Beep-test
- Brutalbänk
- Chins
- Dips
- Sprint 10, 20, 30 m
- Vertikalt hopp (hopp höjd)
- Horisontellt hopp (hopplängd)
- Kast med medicin boll bakåt
- Knäböj & Frivändning



## Bilaga 2: Individuell utvärdering för spelare

Spelarens namn:

Lag:

Datum:

Gör ett försök till bedömning av din förmåga för nedanstående egenskaper. Använd den 10-gradiga skalan och dra ut pilen till den nivå där du tycker du hör hemma.

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
▪ Exempel	→										
▪ Passningsteknik											
▪ Skottkapacitet											
▪ Skottvariation											
▪ Genombrottsteknik											
▪ "Register" i avsluten											
▪ <u>Stötförmåga</u>											
▪ Täckförmåga											
▪ Rörlighet - fotarbete											
▪ Speltempo											
▪ "Läsa spelet" i försvar											
▪ Taktiskt kunnande											
▪ Träningsflit											
▪ Förmåga att alltid göra sitt bästa vid match och träning											
▪ Bäst när det gäller											
▪ Snabbhet											
▪ Spänst											
▪ Kondition											
▪ Rörlighet - smidighet											
▪ Styrka											

## Bilaga 3: Individuell utvecklingsplan för spelare i ÖSK Ungdom

Spelarens namn	Lag inom ÖSK Ungdom	Datum
----------------	---------------------	-------

Spelarens styrkor (enligt spelaren)
Spelarens utvecklingsområden (enligt spelaren)
Spelarens styrkor (enligt ledare)
Spelarens utvecklingsområde (enligt ledare)
Identifiera utvecklingsområden i dialog med spelaren ni bedömer som mest angelägna för spelaren att arbeta.

Som spelare ansvarar du själv för din egen utveckling, vilket innebär att det i slutändan är upp till dig själva om hur långt du vill nå i din idrottskarriär. Ledarnas uppgift är att som coacher under vägen verka för att varje individ skall utvecklas utifrån vilja och förmåga.

