



Örebro SK Ungdom Handboll

**SPELARUTBILDNINGSPLAN
(SUP:en)
-För ungdomshandboll**

Innehållsförteckning

Förord	1
Inledning	1
Syfte	1
Mål	1
Tillvägagångssätt	1
Utvärdering	1
Örebro SK ungdomsklubb mål	2
Förhållningssätt till barn- och ungdomsträning	2
Träna och tävla	3
Svenska Handbollsförbundets tränarutbildning	4
Utbildningsnivåer för ledarna	5
Fysisk träning	5
De olika nivåerna	6
E-ungdom	7
D-ungdom	7
C-ungdom	8
B-ungdom	9
A-ungdom	10
Junior	12
Träningsinnehåll (E-ungdom till Junior)	13
Målvaktsträning	15
Individuell teknik för målvakt	16
Litteraturförteckning	18
Bilaga 1-Relevanta tester för handboll	19
Bilaga 2-Individuell utvärdering för spelare	20

Förord

Det är med glädje som vi i Örebro SK Ungdom handboll presenterar denna reviderade upplaga av vår SpelarUtbildningsPlan (SUP).

SUP:en skall vara ett levande dokument inom ÖSK ungdomsklubb och skall användas i verksamheten och att alla därigenom arbetar tillsammans för att utveckla klubben.

Till dig som ledare. Det är ditt kunnande och uppträdande som gör vår målsättning och ambitioner levande, så att alla tjejer och killar tycker handbollen är rolig. I ÖSK Ungdomsklubb är du vårt ansikte utåt. Att vara idrottsledare är en svår och krävande, men också oerhört rolig och stimulerande uppgift. Vi stöttar dig med utbildning, kurser och ledarträffar, samt ger dig uppmuntran, med ett gott kamratskap ledare emellan.

Vi vill att du som ledare skall känna dig viktiga och betydelsefulla person du är för dina ungdomar och för ÖSK Ungdomsklubb.

Örebro den 2012-08-21
Örebro SK Ungdom Handboll

Inledning

Denna SUP är framtagen för ÖSK ungdomsklubb, där innehåll och grundprinciper är allmängiltiga för ungdomshandbollen. Alla verksamma ledare inom ÖSK ungdomsklubb ska vara väl insatta i SUP:en. SUP:en ska vara ett levande dokument som diskuteras mellan ledare och användas vid klubbens interna träffar.

Syfte

Syftet med SUP:en är att ÖSK ungdomsklubb ska få fram ungdomar med enhetlig grundutbildning inom handbollen.

Mål

Målet är att ge en bra idrottsutbildning, skapa klubbkänsla och ett bestående idrottsintresse. Främja personliga egenskaper som sinne för rent spel, självkänsla och kamratskap, samt fysiskt och psykiskt väl förbereda för junior- och sedermera seniorhandboll.

Tillvägagångssätt

Varje ny ledare skall introduceras i SUP:en av ÖSK Ungdomsklubb utsedd representant. Introduktionen skall ske innan ledaren påbörjar sitt uppdrag som ledare. Ledarna utbildas kontinuerligt i hur man använder SUP:en och följer de anvisningar som anges för varje åldersgrupp.

Utvärdering

Hur SUP:en genomförs måste ständigt utvärderas. Den ska diskuteras och revideras vid den årliga ledarkonferensen.

Örebro SK Ungdomsklubb mål

Ungdomsklubben mål är att:

- ✓ Bedriva modern ungdomsidrott, där ungdomarnas egna behov och intressen är vägledande.
- ✓ Ha en bred, utåtriktad och socialt präglad verksamhet för barn och ungdom.
- ✓ Lekmomentet och det roliga hela tiden har tyngdpunkten i verksamheten så att bestående intresse skapas för idrott i allmänhet och handboll i synnerhet.
- ✓ Ge en bra handbollsutbildning i såväl individuella färdigheter som lagspel.
- ✓ I de äldre åldersgrupperna ge möjligheter till individuellt anpassad utbildning som ger förutsättningar att utvecklas till elitidrottare.
- ✓ Ha ett matchbyte med andra föreningar som ger ungdomarna den utbildning och färdighet som krävs och som tar hänsyn till såväl ungdomsklubbens behov av elitidrottare som spelarnas behov av uppriktig och kamratlig behandling.
- ✓ Skapa intresse för klubben - ÖSK.
- ✓ Ha en verksamhet som gör det möjligt för ungdomarna att, parallellt med den aktiva tiden, utbilda sig till ledare, domare mm i klubben.

Förhållningssätt till barn- och ungdomsträning

- ✓ Handbollen för barn ska börja med att de får lära sig rörelsemönstren/motoriken för att tidigt lära sig rätt löpteknik, kastteknik osv.
- ✓ Det är viktigt när man tränar barn att ta god tid på sig att lära dem handbollens grunder. Forcera inte träningen för att nå en för tidig ”toppform”.
- ✓ ”Tidtabellen” för utveckling av de olika fysiologiska kvaliteterna bör vara:
 - rörelseträning (teknik)
 - konditionsträning (uthållighet)
 - styrketräning (snabbhet)
- ✓ Ett barn har inte en naturlig trötthetsspärr. Han/hon kan aldrig springa, simma eller cykla sig lika utmattad som en vuxen därför att kroppen ännu inte kan producera så mycket mjölksyra.
- ✓ Man ska direkt undvika styrketräning med tung belastning i 12-15 års ålder eftersom det finns stora risker att tillväxtzonerna skadas.
- ✓ I 12-18 års ålder utvecklas/mognar barn på olika sätt. I en grupp 15-åringar kan ”mognadsåldern” skilja upp till fem år.
- ✓ Inget barn borde få specialisera på en idrottsgren före 12 års ålder. Man ska pröva på många idrotter!
- ✓ Barn börjar idrotta av olika skäl. Det är viktigt att du som tränare tar reda på dessa skäl och bildar dig en uppfattning om barnens ”bakgrund”.
- ✓ Låt inte barnen bli ett instrument för att tillgodose dina eller föräldrarnas behov av ”att vinna till varje pris”.

- ✓ Att enbart med ord undervisa barn räcker inte. De måste se och uppleva. Visa själv eller ta hjälp av bilder och filmer.
- ✓ Barn lär sig mer av vad du gör än vad du säger.
- ✓ Föräldrar eller tränare som öppet visar sin besvikelse över barnens resultat gör mer skada än nytta.
- ✓ Rädsla för att misslyckas kan vara en ung idrottsutövares största fiende.
- ✓ Man måste se det positiva i ett misslyckande. Det ger den information som vi behöver för att kunna förbättra oss.
- ✓ Även om glada spelare inte alltid vinner så behöver de aldrig förlora. Glada spelare känner sig aldrig som ”förlorare”.
- ✓ Uppmuntra inte bara de bästa. Arbeta även gärna med dem som har svårare att lära.
- ✓ Glöm inte de många ”mitt emellan”. Var noga med att under varje träning ha växlat några ord med samtliga i gruppen.
- ✓ Tränings- och tävlingsformerna för barn och ungdom ska inte bedrivas på sätt som för vuxna.
- ✓ Lek ska vara ett av de viktigaste inslagen i de olika idrottsaktiviteterna.
- ✓ Grunden för barns och ungdomars idrottsutövande ska vara en allsidig social fysisk och motorisk träning.
- ✓ Specialisering i en idrott med ett begränsat övningsval och rörelsemönster kan skadlig för barnet.
- ✓ Skapa tidigt vanor hos åldersgruppen 6-12 år som medför att de ägnar sig åt idrott.
- ✓ Att allsidigt utöva idrott är ett sätt att aktivera barn och ungdomar men också ett sätt att utveckla individen.
- ✓ Tobak, snus och alkohol hör inte ihop med idrott.
- ✓ Skola och utbildning går självklart före fritidssysselsättningar. Planera, så kan dina spelare också planera.

Träna och tävla

De riktlinjer som anges i SUP:en bygger på forskarnas rön om barns och ungdomars fysiska utveckling. Tränarna bör därför känna till de utvecklings- perioder ungdomarna går igenom för att kunna anpassa träningen efter deras förutsättningar. Det innebär att man lär sig ställa rätt krav på spelarna vid träning och tävling.

Ska vi nå vårt mål med att behålla våra ungdomar genom hela ålderstrappan (E-ungdom till Junior) måste den mesta tiden gå åt till träning och inläring där lekmomentet utgör en stor och viktig del. Det ger kvalificerad spelarutbildning vad gäller i första hand individuella handbollsfärdigheter men också andra bitar som kamratskap, ödmjukhet, teoretiska handbollskunskaper och samspel.

Barn vill bli omtyckta och känna omgivningens uppskattning för vad de är och för vad de gör. De vill också lära sig saker och då få uppleva att de gör framsteg. Ofta är det inte själva matchen och matchresultatet som är det viktigaste i barnens sätt att se, utan allting runt själva

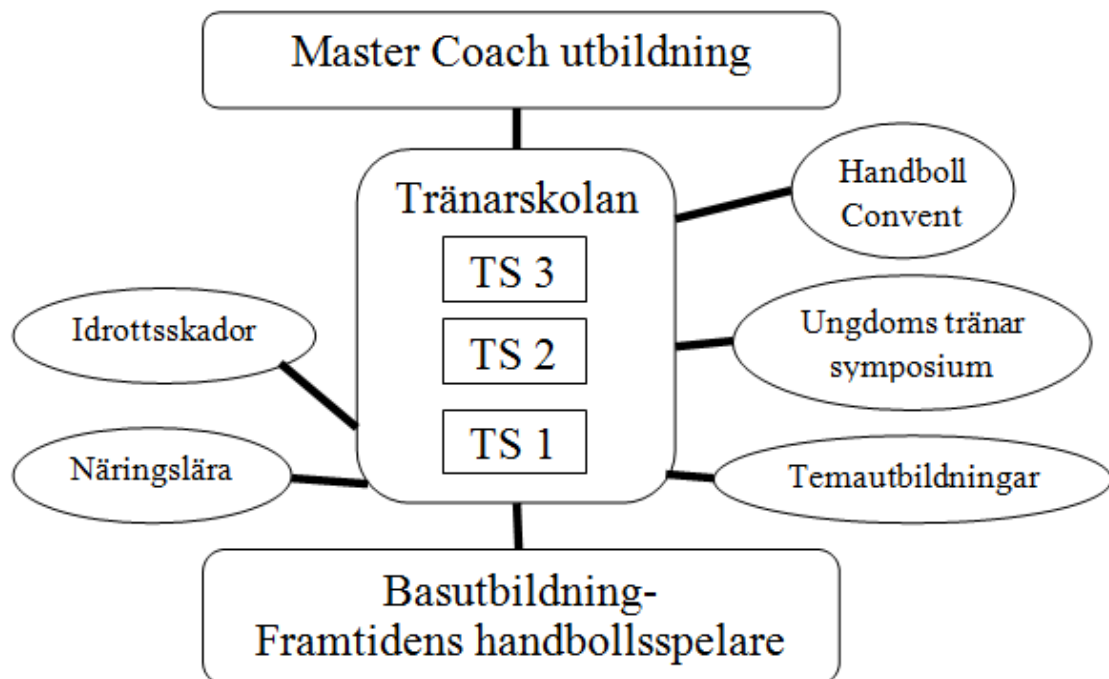
matchen, dvs. resan, matchtröjan, uppvärmningen, hallen, vattenflaskan, att hälsa på motståndarna, hemresan, kiosken etc.

När matcherna blir turneringar som sträcker sig över flera dagar blir äventyret större och allt mer spännande. Därför är det viktigt att vi som ledare inte dramatiserar matchen och gör den till en stressfaktor för barnen så att allt det roliga till slut blir pest.

Barns upplevelser av besvikelse, motgång och misslyckande, liksom av framgång och lycka, är mycket beroende på hur omgivningen reagerar. I detta sammanhang har vi som ledare stor betydelse. Barns reaktioner speglar ofta de förväntningar som han/hon tror att andra har.

När ungdomarna passerat puberteten (flertalet A och B-ungdomar) kan man börja diskutera och förklara laguttagningarna i gruppen. På så sätt kan man vid speciella tillfällen spela med olika formationer. I denna ålder klarar vi att höja tempot och göra fler saker kollektivt - därför får matcherna i högre grad betydelse vad gäller att mäta inlärd kunskaper.

Svenska Handbollsförbundets tränarutbildning



Utbildningsnivåer för ledarna

Ledarutbildningarna syftar till att ge ledarna inom handbollen en stegvis anpassad idrottsutbildning och spelarna en grundläggande utbildning som ledare, tränare och domare. ÖSK Ungdom skall erbjuda och uppmuntra sina ledare att utbilda sig.

Enligt Svenska Handbollsförbundet (SHF) skall minst en av tränarna ha TS1 utbildning för att delta i USM. I ÖSK Ungdom bör minst en av ledarna ha följande utbildning för respektive åldersgrupp/lag:

Junior	17-18 år	TS 2
A-Ungdom	15-16 år	TS 2
B-Ungdom	13-14 år	TS 1
C-Ungdom	11-12 år	TS 1
D-Ungdom	9-10 år	Framtidens handbollsspelare
E-Ungdom	7-8 år	Framtidens handbollsspelare

Som ledare i ÖSK Ungdom bör man gå fortbildningskurser som erbjuds av SISU idrottsutbildarna, Mellansvenska Handbollsförbundet och Örebro läns idrottsförbund varje år. Varje ledare i klubben är också skyldig att delta i de ledarträffar och internutbildningar som ordnas regelbundet av ÖSK Ungdom.

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 individers 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.

De olika stadierna:

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), reaktions snabbhet, aktions snabbhet och frekvens. Att börja implementera styrketränningsövningar 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. Teknik och bålstyrka bör tränas upp samt att en god rörlighet är viktig för belastningsträningen.

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.

E-ungdom (7-8 år)

Målsättning

Handboll för E-ungdom 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

D-ungdom (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 sep-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

C-ungdom (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

B-ungdom (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 utbildas 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 nordn.
- ✓ 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 inlärning
- ✓ 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

A-ungdom (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 ”toppning” 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 övernattnig.
- ✓ 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 styrketräningsövningar 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 fypass/vecka utöver bollpassen

Träningsinnehåll (E-ungdom till Junior)

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

X = Börja träna
 XX = Utveckla betona
 XXX = Förädla

Individuell försvarsteknik	E	D	C	B	A	Jun
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
Slijda			X	XX	XXX	XXX
Skära-skärma av			X	XX	XXX	XXX
Förhindra inspel			X	XX	XXX	XXX
Kollektivt försvarsspel	E	D	C	B	A	Jun
Enkla regler	X	X	XX	XX	XXX	XXX
Placeringar 2 målspel	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						
Skott 9M:	E	D	C	B	A	Jun
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
Mätta lågt-skjut högt				X	XX	XXX
Hoppkott på fel ben					X	XX
Hoppkott med jämfota upphopp				X	XX	XXX
Skott K6:	E	D	C	B	A	Jun
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
Skruvskott				X	XX	XXX
Flipp					X	XX
Skott bakom ryggen					X	XX

Skott M6:	E	D	C	B	A	Jun
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
Skruvskott				X	XX	XXX
Returtagning				X	XX	XXX
Upphoppsskott			X	XX	XXX	XXX
Vikskott				X	XX	XXX
Passa/Fånga:	E	D	C	B	A	Jun
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
Löppass			X	XX	XXX	XXX
Stötpass				X	XX	XXX
Hoppass			X	XX	XXX	XXX
Passning bakom nacken				X	XX	XXX
Instick				X	XX	XXX
Backhand			X	XX	XXX	XXX
Studs/Dribbla:	E	D	C	B	A	Jun
Båda händerna	X	X	XX	XXX	XXX	XXX
Förbi motståndare		X	XX	XXX	XXX	XXX
Ta bollen i studs och i rörelse			X	XX	XXX	XXX
Finter/Genombrott:						
Skottfint		X	X	XX	XXX	XXX
Stegsättning enkel			X	XX	XXX	XXX
Stegsättning omvänd			X	XX	XXX	XXX
Ryggrullningsfint			X	XX	XXX	XXX
Hoppkottsfint			X	XX	XXX	XXX
Kullager/Öststatsfint			X	XX	XXX	XXX
Kroppsfint			X	XX	XXX	XXX
Sök luckan			X	XX	XXX	XXX
Samarbete						
9M-9M:	E	D	C	B	A	Jun
Tjeckväxel				X	XX	XXX
Isärdrag				X	XX	XXX
Mittväxel			X	XX	XXX	XXX
Rullningsspel			X	XX	XXX	XXX
2 uppbackning			X	XX	XXX	XXX
9M-K6:	E	D	C	B	A	Jun
Lång inspringning			X	XX	XXX	XXX
Kort inspringning			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
Nedhåll			X	XX	XXX	XXX

Lång ablock			X	XX	XXX	XXX
Kort ablock			X	XX	XXX	XXX
Medrulle			X	XX	XXX	XXX
Motrulle			X	XX	XXX	XXX
Kollektivt	E	D	C	B	A	Jun
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
Rullningsspel se SHF spelarutbildning			X	XX	XXX	XXX
Växlingsspel se SHF spelarutbildning			X	XX	XXX	XXX
Övergångsspel se SHF spelarutbildning			X	XX	XXX	XXX
Isärdragsspel se SHF spelarutbildning					X	XX
Spel 6-5 och 5-6				XX	XXX	XXX
Rörelse med och utan boll			X	XX	XXX	XXX
Bredd-djup			X	XX	XXX	XXX
Spelskugga			X	XX	XXX	XXX

Målvaktsträning

Målsättning

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 skott på t ex straffar och frilägen.
- ✓ Målvakter skall vi vara rädda om!
- ✓ Målvakter som växer på längden måste få mycket motorikträning.

	Målsättning	Teknik	Övningar
D-Ungdom	Handbollslekar	Bekanta sig med målet. (Skotträning, skjuta prick, spel) Låt alla prova, ingen får bara stå i mål. Liten korrigerande av tekniken	Skotträning alla positioner. Allmän handbollsträning, spel
C-Ungdom	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-Ungdom	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
A-Ungdom	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 närskotträning börjar vi prioritera övningar med övergång från hot från distans till inspel, utspel och genombrott

Individuell teknik för målvakt

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

X = Börja träna
XX = Utveckla, betona

Position i målet	D	C	B	A
Placeringsförmåga	X	XX	XXX	XXX
Grundställning	X	XX	XXX	XXX
9M skott	D	C	B	A
Höga skott, två händer	X	XX	XXX	XXX
Låga skott, hand- fotsäkring	X	XX	XXX	XXX
Halvhöga skott, semafor rörelse	X	XX	XXX	XXX
Hoppskott		X	XX	XXX
Kantskott	D	C	B	A
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	D	C	B	A
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	D	C	B	A
Knälyft			X	XX
Sjunket			X	XX
Långt ut	X	XX	XXX	XXX
På mållinjen		X	XX	XXX
Utkast	D	C	B	A
Fas 1, med båge		X	XX	XXX
Fas 2, hårt distinkt	X	XX	XXX	XXX
Liberospel			X	X

Litteraturförteckning

Följande litteratur har använts som underlag till den aktuella SpelarUtvecklingsPlanen och föreslås för vidare läsning/fördjupning inom dess olika delar:

- *En för alla-alla för en.* Sevil Bremer, Eva Arvidsson
- *Framtidens handbollsspelare.* Ulf Sandgren & Ewy Nordström
- *Handbollens fysiska träning.* Annika Bergström
- *Handbollens målvaktsträning.* Mats Bengtsson
- *Individuell anfall- och försvarsteknik.* Torbjörn Klingvall
- *Idrottsledare för barn och ungdom.* Örjan Ekblom m.fl.
- *Jag en lagidrottare.* SISU Idrottsböcker
- *KAP-Knä- och axelkontroll.* Annelie Hallqvist & Annika Lagerqvist
- *Muscle Action Quality – en träningsmodell för styrka, rörlighet, balans & kontroll.* Pierre Johansson & Leif Larsson.
- *Plattformen.* SISU Idrottsböcker
- *Spelarutbildning för tjejer och killar.* Per-Olof Ström
- *Tränarskola 1, 2 och 3.* Torbjörn Klingvall m.fl.
- *Talangutveckling.* SISU Idrottsböcker
- *Våga vägra skador.* SISU Idrottsböcker
- *Världens bästa coach.* Jim Thompson & Anette Glad



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.

	Dåligt					Utmärkt					
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
▪ Exempel	—————▶										
▪ Passningsteknik											
▪ Skottkapacitet											
▪ Skottvariation											
▪ Genombrottsteknik											
▪ "Register" i avsluten											
▪ Stötförmåga											
▪ 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											