

Strands IF Handboll

Framtidens Strand

Utbildningsplan Strands If Handboll

Jens Björk Andersson
2021-12-02

Röd markerade områden är under arbete och ej färdiga, gäller ej

Innehåll

Framtidens Strand	3
Strands IF Handboll nya "GIV", våra ledord	3
Rekryteringsstrategi	5
Målvaktsstrategi	5
Teknikträningarna	5
U15/16 – träning att tävla	6
Individuell anfallsteknik.....	6
Passningar.....	6
Skott	6
Teknik 6M	7
<i>Genombrottstekniker</i>	7
Anfall kollektivt.....	7
Individuell försvarsteknik	8
Försvar kollektivt	8
Målvaktsträning.....	9
Spelförståelse	9
Träningsförslag	10
Träning 1 – Fokus: spelförståelse, individuell försvarsteknik, skott.....	10
Träning 2 – Fokus: bollkänsla, skott	11
U13/14 – (25% lek – 75% handbollsutbildning) Träning att träna	14
Grundteknik (vidareutveckla).....	14
Individuell anfallsteknik.....	14
Anfall kollektivt.....	15
Individuell försvarsteknik	15
Försvar kollektiv	16
Målvaktsträning.....	16
Spelförståelse	16
Träningsförslag	17

Träning 1 – Fokus: spärrar, samarbete försvar, pass	17
Träning 2 – Fokus: genombrott/finter, passningar, spelförståelse	18
U11/12 – (50% lek – 50% handbollsutbildning) – Lära sig träna	20
Grundteknik (vidareutveckla)	20
Individuell anfallsteknik	20
Anfall kollektivt	21
Individuell försvarsteknik	21
Försvar kollektiv	22
Målvaktsträning	22
Spelförståelse	22
Träningsförslag	23
Träning 1 – Fokus: bollkänsla, spelförståelse, skott	23
Träning 2 – Fokus: fint/genombrott, passningar	24
U9/10 – (75% lek – 25% handbollsutbildning) – Lära sig träna	26
Nyckelord(grundfärdigheter)	26
Träningsmoment	26
Grundteknik	26
Anfall	26
Försvar	27
Målvaktsträning	27
Spelförståelse	27
Träningsförslag	28
Träning 1 – Fokus: Kasta/fånga, bollkänsla, grundläggande fysik, koordination	28
Träning 2 – Fokus: bollkänsla, koordination, kasta/fånga, spelförståelse	29
U8/9 – (95% lek – 5 % handbollsutbildning) – Röra sig med glädje	31
Nyckelord(grundfärdigheter)	31
Träningsmoment	31
Grundteknik	31
Anfall	31
Försvar	31
Målvaktsträning	32

Spelförståelse	32
Träningsförslag	33
Träning 1 – Fokus: kasta fånga, bollkänsla, koordination, spelförståelse	33
Träning 2 – Fokus: bollkontroll, kasta fånga, spelförståelse	34
U5-7 – (100% lek – 0% handboll) – Aktiv start/Röra sig med glädje	37
Träningsförslag	37

Strands lfs verksamhetsidé: (ändamålsparagrafen i Strands lfs stadgar)

1 § Ändamål

Föreningen har som ändamål att bedriva idrottslig verksamhet i enlighet med ”Idrottsrörelsens verksamhetsidé, vision och värdegrund”

All idrottsträning i föreningen har det långsiktiga målet att ge varje individ möjlighet att i tävlingssammanhang prestera optimalt utifrån var och ens förutsättningar. All verksamhet i föreningen strävar efter att skapa sunda och trygga ungdomsmiljöer. Se vidare ”Trygg Idrott”.

Föreningen bedriver följande idrotter: Fotboll, Handboll, Friidrott, Konstämning och Parasport. Årsmötet kan besluta att upphöra med en idrott och även ta upp annan.

Strands IF betonar kravet på fair play, tar avstånd från fusk och tobaksbruk och betonar restriktivitet vad gäller alkohol.

Föreningen ska motverka all form av diskriminering, samt skall aktivt verka för en nolltolerans mot dopning och narkotika. Se vidare föreningens drogpolicy.

Framtidens Strand

Detta är Strands IF:s utbildningsplan för ungdomsverksamheten inom Strands IF Handboll. All ungdomsverksamhet ska utgå från denna. Dokumentet är en konkretisering av ”Den svartvita tråden” som ligger till grund för dokumentet men där också LTAD (Long Term Athlete Development) har vävts in. Huvudsyftet med dokumentet är att så många som möjligt ska med så långt som möjligt (och det är också bakgrunden till LTAD) och samtidigt ge en god idrotts- och träningsgrund med huvudfokus på handboll.

Strands IF Handboll nya ”GIV”, våra ledord

Glädje

- Det innebär att spelare, ledare, föräldrar och andra intressenter har roligt tillsammans
- Det innebär att alla individer i Strands IF handboll ska ha bra förutsättningar till trygghet, utveckling och få vara del av ett socialt sammanhang samt känna gemenskap i hela föreningen.
- Att vi gläds åt varandras framgångar, är stolta över det vi är och gör och känner lust att vara engagerad i Strands IF handboll

Inkludering

- Innebär att skapa en inkluderande gemenskap, att alla får vara med. Både de som vill satsa på att bli bra i handboll och de som vill ha roligt, vi vill attrahera så många som möjligt
- Att vi är tydliga med vår inkludering, I Strands IF handboll visar vi alltid respekt och kamratskap till våra medmänniskor oavsett kön, hudfärg, religion, kultur och sexualitet. Vi ta också aktivt avstånd mot våld, mobbning, rasism, sexuella trakasserier, droger och dopning

Våga

- Innebär att spelare och ledare har mod att våga i varje match och träning
- Innebär att vi skapar förutsättning för att alla ska ha mod att prova, att vara sig själva, att våga vara annorlunda, att våga misslyckas, att våga säga till när någon gör något fel eller när något är fel
- Innebär att ta ansvar, att våga lyfta varandra och dela med sig så att vi utvecklas tillsammans

Rekryteringsstrategi

Klubben borde ha en rekryteringsstrategi – dvs hur får vi bollintresserade barn och ungdomar att välja och vilja spela och träna handboll. I dagsläget är tröskeln in till handbollen för hög. Planen kanske inte ska ligga här utan har ett eget dokument men precis som med allt annat tycker jag att det borde finnas en grupp som arbetar med det utifrån ett årshjul. Sommarhandbollen är ett bra exempel på en sådan sak och som klubben vi verkligen ska utnyttja och utarbeta tydliga rutiner för.

Målvaksstrategi

[Jag tycker att vi behöver en målvaksstrategi. Jag vet inte riktigt hur den ska se ut men det är viktigt att ta hand om de som vill vara målvakter på ett bra sätt. Hur det ska se ut vet jag inte men jag tror att klubben behöver ha en "målvaksansvarig" som formulerar en strategi och någon form av verksamhetsplan]

Teknikträningarna

[Jag tycker att de ska skrivas in utbildningsplanen och också ha tydlig målsättning kopplad till utbildningsplanen i stort, dvs vem/vilka som är ansvariga och vad som ska prioriteras i de olika ungdomsgrupperna]

U15/16 – träning att tävla

Målsättningen är att Strands IF ska vara Sveriges bästa lag i denna åldersgrupp. Med detta menas att lagsammanhållningen ska vara Sveriges bästa, inte att laget nödvändigtvis vinner alla matcher eller turneringar, resultatmål är fortfarande sekundära. Alla ska få speltid.

Truppen ska bestå av minst 15 ungdomar (varav minst 2 ska vara målvakter). Vidare ska minst 7 spelare välja att efter A-ungdom välja att fortsätta till J-/Seniorspel.

Tränarna ska ha gått minst TUB 4

A-ungdom ska delta i: [Detta är också kopplat till pengar och budget och det måste således finnas en handlingsplan för hur det ska finansieras. Detta gäller för alla lag]

- Regionalt seriespel
- U-SM – Målsättningen är nå minst steg 3
- Regional Cup (ex Kopparcupen eller Sundsvall Cup)
- Nationell Cup (Ex Irsta eller Lundaspelen) –
- Internationell Cup ("Barcelona")

A-ungdom ska vara förebilder för övriga ungdomslag både på och bredvid planen. Sammanhållningen och glädjen ska vara påtaglig både på och bredvid planen och i handbollssituationer ska viljan att kämpa tydligt synas. Spelet ska präglas av "fart, fläkt och blåmärken" och en tillåtande attityd. Alla ska vilja och våga avsluta, vilja och våga göra det avgörande målet och vilja och våga vinna.

Spelarna ska nu i viss mån vara specialiserade och de ska när de lämnar A-ungdom kunna :

Individuell anfallsteknik

Passningar

- luftpassning
- instick
- stötpassning
- inspel
 - - K6 till M6
 - - 9M till M6
 - mellan benen
 - finta högt - släpp lågt
 - finta lågt - släpp högt

Skott

9m

- 9 M vikskott
- underarmsskott
- finta lågt - skjut högt och tvärt om
- hoppskott
- finta högt - skjut lågt (höfthöjd)

- vik i hoppskott

K 6

- med armen i högt läge över målvakt
- med armen långt ut, ut- och insida om MV
- studs-skott med skruv
- lobb
- ” flippa ”
- ” knorra ”

Dessa ska kunna utföras med ansats både från 9M – linjen och ” struten ”.

M 6

- fallskott
- vikskott
- skott efter luftpass
- returtagning + skott i samma rörelse

Teknik 6M

- spärrar
 - - axel/skulderspärr
 - - ryskspärr
 - - nedhåll
- bortlockande
 - - med boll
 - - utan boll

Samtliga spelare skall behärska dessa tekniker då de vid övergångsspel hamnar i denna position.

Genombrottstekniker

- **Finter**
 - hoppskottsfint
 - dubbelfinter
 - kombination av finter (ex. stegisättning + öststatsfint)
 - snurrfint , höger & vänster
 - studs-fint
 - riktningsändring med och utan boll
 - personliga finter
 - öststatsfint (kullager)

Samtliga genombrott/finter skall kunna utföras såväl med som utan efterföljande studs.

Anfall kollektivt

- **Kontring**

- helkontring
- samarbete fas 1 och 2
- kollektiv kontring fas 2-2 ½
- **Spelmönster**
 - övergångar
 - - mitt
 - - kant
 - - diagonal
 - - sid
 - växlingar
 - löpande och hoppande
 - - yttre niometersväxel
 - - inre niometersväxel
 - - kantväxel
 - särdragningar

Individuell försvarsteknik

- Pressa ut motståndare
- Låsa upp spelare / boll
- Förhindra inspringningar
- Gå ur spärrar
- Skära av spelare
- Skapa passningsskugga/skärma av
 - – spelytor
 - - bollvägar
 - - löpvägar

Försvar kollektivt

- 4 - 2
- 5 - 1
- 6 - 0
- Samarbete 3 & 3 och 4 & 4 m.fl.
- Blocktäcka
- Täcka sida, samarbete försvar och målvakt
- Fas 5 tillbakadragande
 - - backchecking (halvplanspress)
- Fas 6 tillfälligt försvar
- Fas 7 organisationsfasen

Målvaktsträning

- Paratteknik
- Helplanspass
- Libero
- Avvakta –Attackera
- Upprepande övningar
- Välj arbetsätt efter försvar
- Kontringsspel, tidspress
- Slide-teknik

Spelförståelse

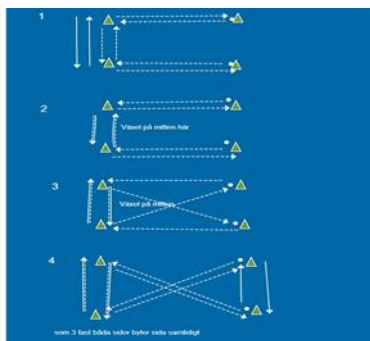
- Förmågan att lösa problem såväl offensivt som defensivt vid :
 - Spel i numerärt underläge
 - Spel i numerärt överläge
 - Man- man spel
 - Offensivt försvar
 - Avskärmning
 - Flervalssituationer

Träningsförslag

Träning 1 – Fokus: spelförståelse, individuell försvarsteknik, skott

Löpskola

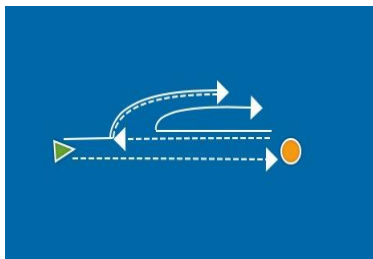
1. High knee skips - hoppsasteg med höga knän
2. Butt kickers - spark i rumpan, kort tid i marken bara främre delen/tårna i marken, armpendling
3. skippings - snabba (halv)höga knän, armpendling, kort tid i golvet, främre delen av foten i marken
4. ankle drill - "höga knän" utan att lyfta fötterna, armpendling
5. High knee running - höga knän, armpendling, hela foten i marken, ska studsas, rak överkropp
6. ten soldier - strakbenslöpning, springa med raka ben, dra sig fram med främre delen av foten, studsande, armpendling
7. high knee bounce skips - ungefär som jämfota hopp men drar upp ett knä vid varje studs, armpendling, tänk "studsas"
8. ankle bounce - jämfotahopp med raka ben, dubbel armpendling
9. långsteg - springa med långa höga hopp, "tresteg", armpendling, aktiv fotisättning, främre delen av foten
10. långa stegen - starta med stillastående höga knähopp, aktiv fotisättning, armpendling, gör stegen längre och längre avsluta med full löpning med bibehållen teknik.



Passningsövning

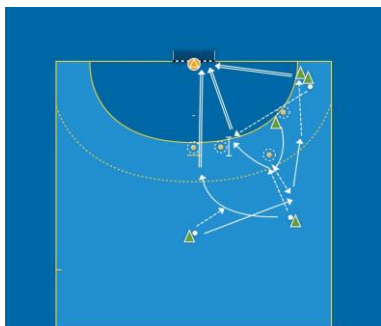
Pass och platsbyte i olika kombinationer. 4 och 4, två bollar. Först görs 1, sedan 2 osv.

1. Pass-pass-pass-platsbyte
2. Pass-platsbyte/växel-pass-pass
3. Pass-platsbyte/växel-korsvis pass
4. Pass-platsbyte/växel-korsvis pass på båda sidor samtidigt



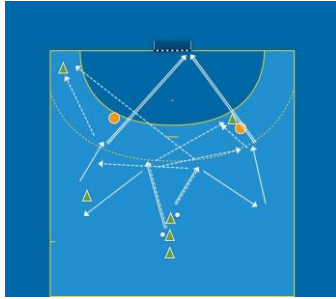
Individuell försvar – Styra, pressa

Anfallaren spelar bollen till försvararen, försvararen spelar tillbaka bollen, försvararen tar några steg framåt och färdigställer. Anfallaren går på genombrott, försvararen styr/pressar ut anfallaren genom koordination mellan armar och ben och tar ut genombrottet. Så går man isär igen och gör ett nytt försök.



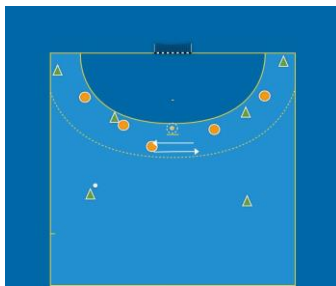
Avslut

M9, Y9 och K6 har boll. M6 står mellan 1 och 2. Y9 passar boll till M6 som har kommit upp och möter. Y9 bågär sedan in i mitten och får boll från M9. M9 faller ut på Y9 och får sedan pass från M6 som sedan faller ner och spärrar 3:a. M9 (i Y9 pos) satsar fram och spelar luftpass (Japan) till K6 som avslutar. Andra K6 spelar till M6 (bakom försvararna) som avslutar.



M9 rörelse och beslut

M9 satsar fram i ett särdrag, väljer spel till Y9, K6 el M6. Om Y9 får bollen väljer Y9 antingen skott, genombrott eller spel till Y/M6



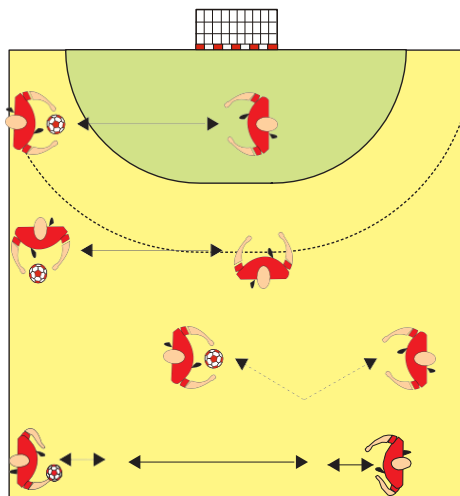
3 mot 2+1

En M6, Y9 och K6 på varje sida. En etta och två i försvar på varje sida och en trea som får arbeta på bägge sidor om konan. Fritt spel med fokus på att skapa 3-mot-2 eller 2-mot-1 läge.

Träning 2 – Fokus: bollkänsla, skott

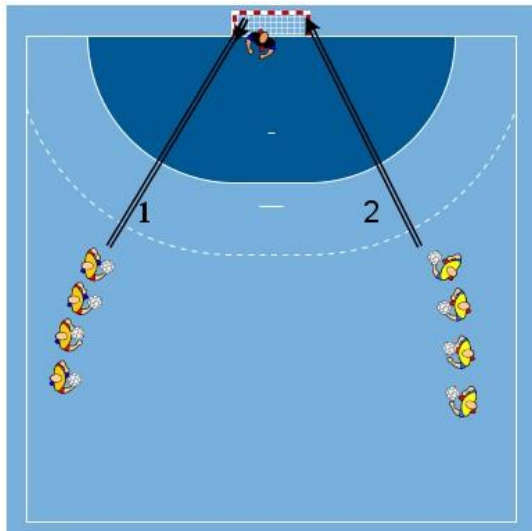
Bollbehandling

Studs innanför målgården – studs ut kamratens bollar samtidigt som spelaren studsar sin egen. Kan varieras med att den som får sin boll utstudsad antingen "betalar" med en fysisk eller teknisk övning för att få komma in igen. Ex 3 burpees eller skjuta ner en kon på visst avstånd



2 och 2, en boll – passningar

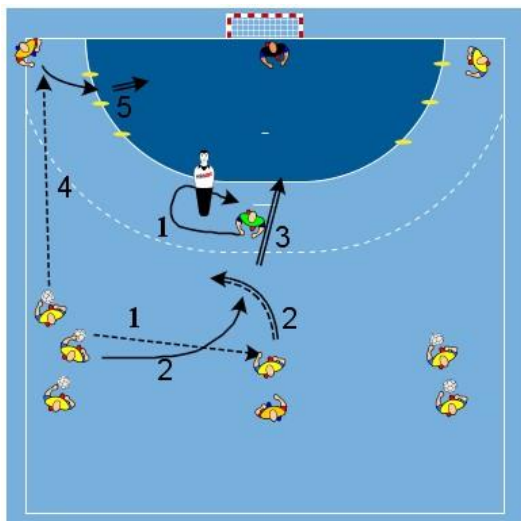
- Stötpass med två händer jobba med fötterna fram och tillbaka, tänk på att hålla bollen långt ut på fingertopparna : från bröstet, över huvudet, via golvet, från sidan,
- vanliga pass, fokus på balans, kontroll, teknik (hög arm och piskrörelse): stämpass, jämfota, löppass



Målvaktsträning

2 led, brett i banan

- Vartannat led skjuter styrda skott högt, närmsta stolpe (kan med fördel sedan varieras/utökas med styrda kort/långt högt/lågt
- Målvakten ska arbeta med små snabba steg i sedledförflyttningen – tänk på att ge tid till målvakten att förflytta sig, MV ska hinna komma i tätt position innan nästa skott kommer. (MV ska INTE springa/flänga fram och tillbaka)



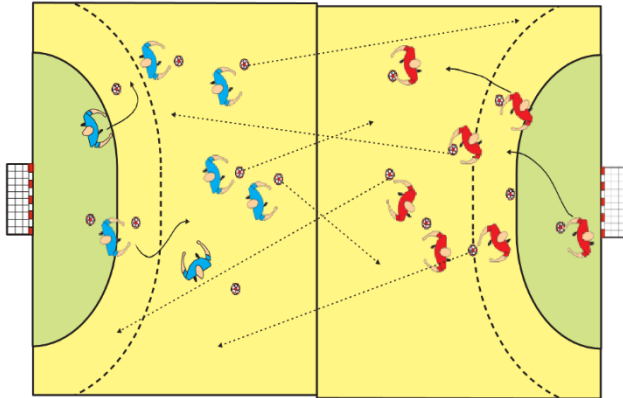
MV-träning: 9M-skott med press och halvstyrda kantskott

Samarbete med försvarare, läsa 9M-skott samt positionering. Körs från båda hållen växelvis

1. Pass till M9 från Y9. Samtidigt arbetar försvararen runt markering
2. M9 växlar Y9
3. Y9 skjuter och försvararen försöker störa/täcka skottet
4. När skottet gått spelar nästa Y9 en boll till Y6
5. Y6 väljer från vilken kon hen vill ta avslutet. Kon med minsta vinkel ger fritt skott; "mitten vinkeln" skott i långa hörnet; konen med störst vinkel ger skott i korta hörnet. Viktigt att målvakten arbetar med sitt positionsspel och kommer rätt och inte "ställer sig i rätt hörn"

Skottstationer

1. Baklängeskullerbytta och sedan skott mot litet mål/koner
2. Koner uppställda på bänk. Skott med tennisbollar.
3. Kantskott mot målvakt (använda med fördel mjukhandbollar
4. Underarmsskott. Skjut under ribba/häck (max 80 cm högt). Skjut mot mål på vägg
5. Hoppa från stegbräda och försök träffa i rockring som ligger ca 30 cm från väggen. (Träna studsskott)
6. Precisionsskott (hoppsskott) mot vägg. Fäst något på väggen som ska träffas. Variera med fint innan.
7. Mot vägg eller 2 och 2: träna på flipp och knorr.
8. Skott med parallella ben mot vägg.
9. Hoppsskott med "fel ben" mot vägg



Rensa banan

Två lag, lika många bollar på varje sida (minst en per spelare).
Spelarna ska kasta bollarna över till andra planhalvan och rensa simplanhalva på bollar

Spel

Anpassa spelet till hur många som tränar.

U13/14 – (25% lek – 75% handbollsutbildning) Träning att träna

I den här åldern här ska ungdomarna få full förståelse för de roller som finns på en handbollsplan och att 1+1 =3 i lagsport. **Truppen ska bestå av 15 ungdomar (varav minst 2 målvakter)** och även om alla ska spela på alla platser ska en viss specialisering nu tränas och positionsspecifik träning ska bedrivas. Målsättningen är att Strands IF Handbolls B-ungdomar ska spela en snabb och fysisk handboll men utan fokus på matchresultat. Vi spelar matcher för att lära oss spela handboll och öva på det vi har tränat. Så klart är det roligt att vinna, men vi lär oss också av att förlora och vågar göra misstag. Alla spelar lika mycket och på olika positioner.

Tränarna ska ha gått minst TUB 3

B-Ungdom skall delta i

- **Regionalt seriespel**
- **U-SM**
- **Regional Cup**
- **Nationell Cup**

Spelarna ska när de lämnar B-ungdom kunna:

Grundteknik (vidareutveckla)

- Kasta
- Fånga
- Dribbla/studsa
- Passningar stämpassning forehead
 med armen i högt läge
- Skott avstämt skott
 med armen i högt läge
- Hoppskott med armen i högt läge
- Kontring helkontring
 halvkontring

Individuell anfallsteknik

- Passningar stämpassning backhand
 hoppassning
 löppassning
 studspassning
 växlingspassning
 passning bakom ryggen
 kantutspel
 inspel till m6
- Skott **9 M**
 höftskott
 löpskott
 K 6

studsskott

M 6

upphoppsskott

Skotträningen skall bedrivas med och utan uppbackningspassning från alla positioner.

Samtliga skott bör behärskas med såväl 1, 2 och 3 stegs ansats, dessutom med upphopp på höger respektive vänster ben eller med jämfota upphopp. Från grunden skall vi lära spelarna att skjuta så snabbt som möjligt t ex efter 1 steg eller när de har kontroll på situationen.

- Teknik M6 sidspärrar
 ryggspärr
 bröstspärr
- Genombrottsteknik söka luckan och inte försvarare
 stegsättning
 omvänd stegsättning
- Finter skottfint
 passningsfint
 kroppsint
 personliga finter

I anloppet till finten eller genombrottet skall man kunna använda sig av "nollstegsättning".

Anfall kollektivt

- Grunduppställningar positioner i 3-3, 2-4
 boll och löpvägar.
- Kontring fas 1 halvkontring (storplan)
 returtagning
 löpvägar
- Spelmönster rullning
 enkla uppbackningar
 växlingar(löpande)

Individuell försvarsteknik

- Utgångspositioner
- Grundställningar diagonalställning
 parallellställning
- Stöta
- Säkra

- Täcka med kroppen framför bollen
- Slajda
- Förhindra genombrott
- Ta bollen i studs
- Förhindra inspel

Försvar kollektiv

- Man – Man helplanspress
halvplanspress
- 3 – 3
- 3 – 2 – 1
- Samarbete 2 & 2
- Överlämna / överta
- Kunskap om försvarsspel 6-0 och 5-1
- Fas 5 Tillbakadragande
forechecking (helplanspress)

Målvaktsträning

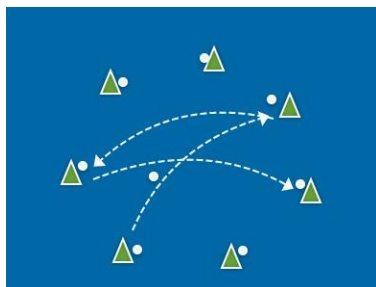
- Grundställning
- Arbetsbåge
- Enkla skottövningar
- Utkastträning
- Fokusera bollen

Spelförståelse

- Färdigheten att lösa uppgiften i en tvåvalsituation
- Spelavstånd till bollen, motståndare, medspelare, målet och linjer

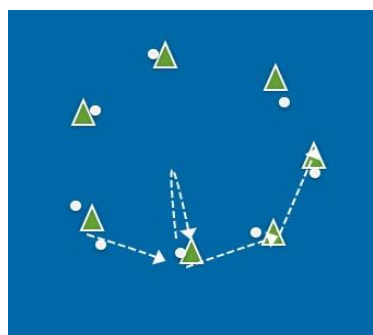
Träningsförslag

Träning 1 - Fokus: spärrar, samarbete försvar, pass



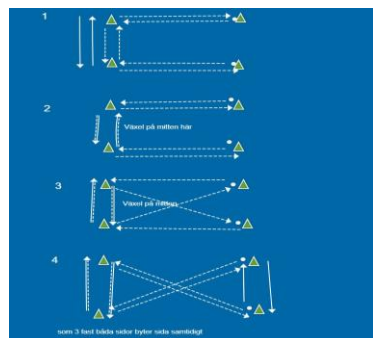
Uppvärmning Bollkontroll 1

Spelarna står i en cirkel ca 5-8. Alla har varsin boll utom en som har två. Den med två bollar kastar den ena till valfri spelare som när hen ser att bollen är på väg till sig kastar sin boll till valfri spelare i cirkeln innan hen tar emot "första" bollen. På så sätt fortsätter övningen med "en boll i luften" hela tiden.



Uppvärmning Bollkontroll 2

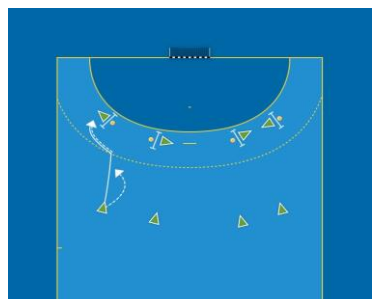
5-8 spelare står i ring med varsin boll. En har två bollar. Den med två bollar spelar sin ena boll till kamraten till höger. Denna kastar då upp sin boll rakt upp i luften, tar emot bollen som kommer och passar den vidare innan hen tar emot sin egen boll igen. Nästa gör samma sak. Målet är att få den bollen som går mellan spelarna att gå varvet runt utan att någon boll tappas på vägen



Passningsövning

Pass och platsbyte i olika kombinationer. 4 och 4, två bollar. Först görs 1, sedan 2 osv.

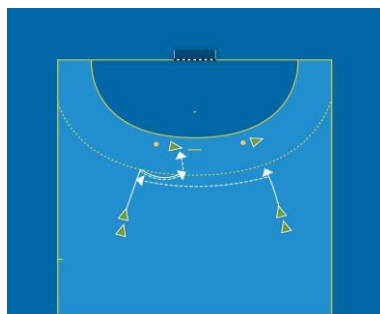
5. Pass-pass-pass-platsbyte
6. Pass-platsbyte/växel-pass-pass
7. Pass-platsbyte/växel-korsvis pass
8. Pass-platsbyte/växel-korsvis pass på båda sidor samtidigt



Dela av och spärra 1

M6 lär sig att dela av försvaret. En niometersspelare och en M6 och en kon.

9:an kastar upp bollen till sig själv, M6 ställer sig på ena sidan med ryggen mot konen, den ena foten så nära sexmeterslinjen som möjligt. M6 tar bred men korrekt ställning med relativt låg tyngdpunkt, armarna klara för mottagning av inspel med en eller två händer. Niometersspelaren går åt det hållet som M6 delar av, 9:an spelar in M6 avslutar på mål.

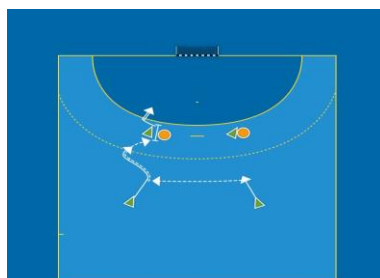


Dela av och spärra 2

Samma som övning 1 men två niometersled som backar upp varandra, två M6 som delar av på valfri sida om koner.

Variant

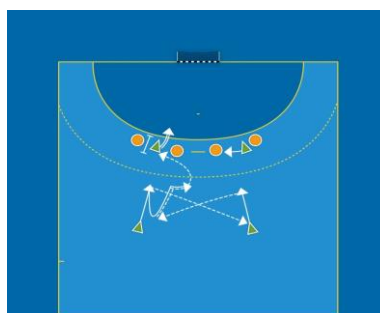
En av niometersspelarna spelar in till M6 som avslutar. Efter inspel blir niometersspelaren försvarare. Det vill säga byter med existerande försvarare.



Dela av och spärra 3

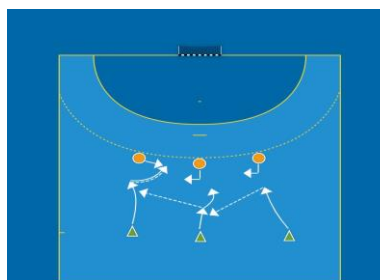
Samma som övning 2 men med två försvarare.

- en uppbackning
- en uppbackning med vändning



Dela och spärra av 4

Samma som övning 3 men med fyra försvarare. Niometersspelarna kan vända/spela bollen mellan varandra, M6:orna delar och väntar på inspel.



3-3 zon försvar, de tre ö:na

Niometersspelarna spelar tillsammans, går på skott eller genombrott och kan även växla eller byta positioner. Niometersspelarna bör inte gå på övergång. HF, MF och VF arbetar tillsammans enligt principer (de tre ö:na): överlämna/ överta/överblick.

Efter anfall ställer man sig i försvar

Träning 2 - Fokus: genombrott/finter, passningar, spelförståelse

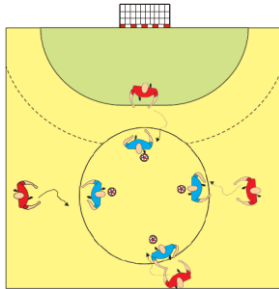
Passningar

1. Sidan mot varandra, fyra–sex meters avstånd, en boll, två spelare med satsning mot mål. "Vanliga" passningar.
2. Sidan mot varandra, växelvis framåt-bakåt, spelarna arbetar i bågar, det vill säga brett och smalt varannan gång.
3. Som övning 2, men spelarna förflyttar sig bredare och bredare, och mot varandra igen, under övningens gång. Minsta bredd ca tre meter.
4. Tre niometersspelare: vänster, höger och mitten. Byte på signal. Attackerande uppbackningar, bollen går: V9–M9–H9–M9–V9–M9 och så vidare.
5. En boll, sex till åtta spelare eller fler. Två led på nio meter, rullande växlingar i zon 3.

Finter

Grupper om ca 5-7 personer. Alla står i en ring. 1 boll. Den med bollen (1) passar till "nästa" i ringen (2) och tar fart mot denne som då passar tillbaka bollen till 1 som blir anfallare och ska finta sig förbi 2 (som blir försvarare). När situationen är över passar 1 till 3 i ringen osv till 1 är tillbaka på sin plats. Sedan gör 2 samma sak osv.

Duellträning

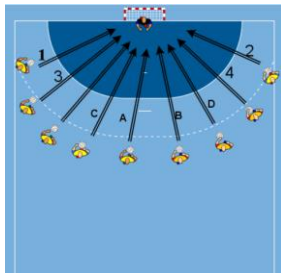


Gör en cirkel på ca 4-5 m i diameter. Inne i cirkeln, nära kanten, ligger 2 bollar per försvarare. 4-5 försvarare är inne i cirkeln, lika många anfallare utanför. Anfallarna ska försöka hämta bollarna men får inte gå in i cirkeln. Försvararna ska försöka stoppa anfallarna men måste ha händerna på ryggen.

Variant

Försvararen har en boll i handen som hen får knuffa anfallaren med.

Solstrålen - MV



Styrda skott (ex högt/lågt/långa/korta) från ena sidan till den andra. Kan även göras med variation i skottordning (se exempel på bilden). Viktigt att MV får tid att komma i rätt position.

Depotboll

Hela handbollsplanen. Varje lag har ett bo (depot) på vars en sida ute vid mittlinjen. Antalet bollar kan varieras efter hur länge man vill spela. Man spelar vanlig handboll. Om B gör mål ska A hämta bollen och lägga den i sitt bo. B hämtar ny boll i sitt bo och spelet fortsätter. Om B inte gör mål anfaller A mot B's planhalva. När man gör mål gäller det att så snabbt som möjligt hämta en ny boll och utnyttja den övertalsituation som uppstår. Man spelar tills ett lags bo är tomt på bollar.

M 6

upphoppsskott

Skotträningen skall bedrivas med och utan uppbackningspassning från alla positioner. Samtliga skott bör behärskas med såväl 1, 2 och 3 stegs ansats, dessutom med upphopp på höger respektive vänster ben eller med jämfota upphopp. Från grunden skall vi lära spelarna att skjuta så snabbt som möjligt t ex efter 1 steg eller när de har kontroll på situationen.

- Teknik M6 sidspärrar
 ryggspärr
- Genombrottsteknik söka luckan och inte försvarare
 stegsättning
- Finter skottfint
 passningsfint
 kroppsint

I anloppet till finten eller genombrottet skall man kunna använda sig av "nollstegsättning".

Anfall kollektivt

- Grunduppställningar positioner i 3-3, 2-4
- Kontring fas 1 halvkontring (storplan)
 returtagning
 löpvägar
- Spelmönster rullning
 enkla uppbackningar

Individuell försvarsteknik

- Utgångspositioner
- Grundställningar diagonalställning
 parallellställning
- Stöta
- Säkra
- Täcka med kroppen framför bollen
- Förhindra genombrott
- Ta bollen i studs
- Förhindra inspel

Försvar kollektiv

- Man – Man helplanspress
- 3 – 3
- Samarbete 2 & 2
- Överlämna / överta
- Kunskap om försvarsspel 6-0 och 5-1

Målvaktsträning

- Grundställning
- Arbetsbåge
- Enkla skottövningar
- Utkastträning
- Fokusera bollen

Spelförståelse

- Färdigheten att lösa uppgiften i en tvåvalsituation
- Spelavstånd till bollen, motståndare, medspelare, målet och linjer

Träningsförslag

Träning 1 - Fokus: bollkänsla, spelförståelse, skott

Bollkänsla

Två och två, en boll var.

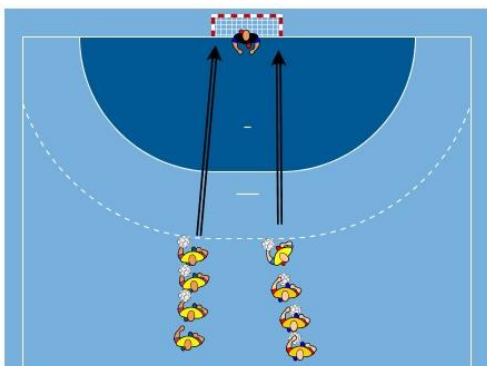
- Båda studsar bollen, på signal byter de boll medans de studsar
- Båda studsar 3 ggr, byter boll i studsen, studsar 3 ggr, byter osv
- Båda kastar upp sin boll i luften, byter plats med varandra och fångar kamratens boll
- Paren håller varandra i handen med ena handen, studsar sin boll med den andra, springer runt i hallen
- Alla studsar sin boll på avgränsat område, när de möter någon hälsar de med handskakning (och samtidigt studsar bollen) och presenterar sig med sitt namn.

Passa 2 och 2

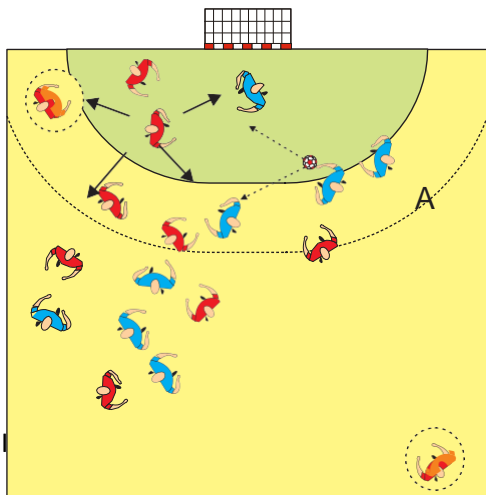
Två och två, en boll, ca 3-4 meter mellan. Passa med

- höger
- vänster
- tvåhåndspass
- inkastpass
- studspass
- rulla bollen
- båda fötter i marken, passa bollen mellan benen (bakifrån)-

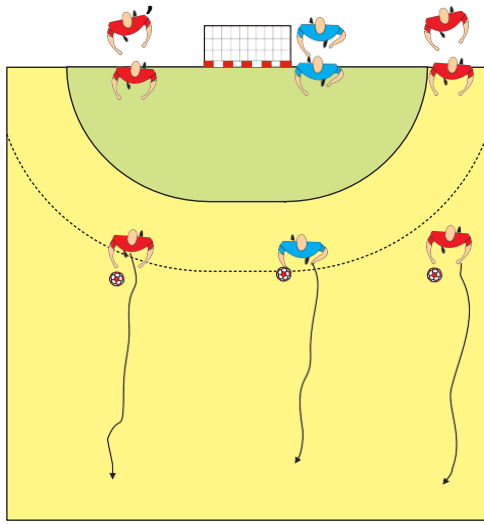
Fokusera på tekniken!



Två led, skott från varannat led efter passning från andra ledet. Styrda skott.



Två lag. "Basket" med handbollsregler. Varje lag har en spelare som står i en rockring. Laget får poäng om lagets lyckas passa till sin spelare i rockringen. Efter lyckat poäng byts spelaren i rockringen mot den som passade.

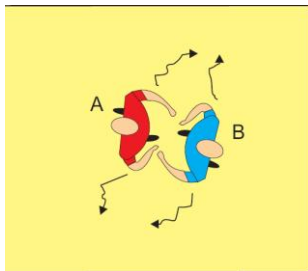


Stafetter

3-5 spelare i varje lag. Stafetter där spelarna studsar

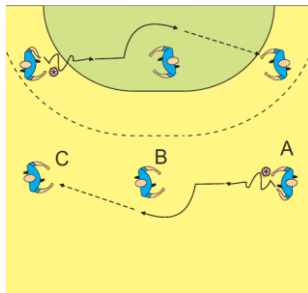
- framlänges
- baklänges
- i sida
- bara vänster hand
- bara höger hand
- båda händerna
- har bollen mellan knäna

Träning 2 – Fokus: fint/genombrott, passningar



Fotkull

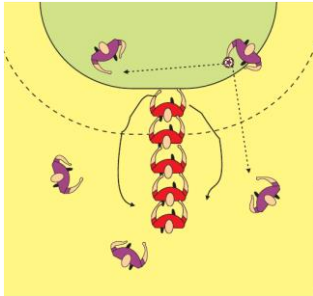
2 och 2, står mot varandra och håller varandra på axlarna. De ska försöka toucha den andres fot på ovsidan med egen fot.



Finter/duellspel

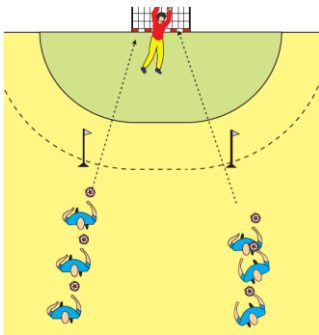
3 och 3, en boll. A satsar fram mot B och gör fint/genombrott. B agerar försvarare. A passar sedan bollen till C och B ställer sig där A stod innan och A står då mellan B och C. C satsar fram mot A för genombrott/fint osv.

Träna på stegsättning, skottfint, passningsfint, kroppsfint. Börja med väldigt passiva försvarare och öka försvararens engagemang efter hand (i slutet av säsongen ska det vara fullt försvarsspel)



Träffa svansen

Körs med skumboll. Två lag, 5-6 i varje. Ena laget bildar en "orm" genom att hålla i varandras axlar. Andra laget står i cirkel runt med boll. Ytterlaget ska försöka träffa den sista spelaren i ormen i rumpan med bollen. Blir spelare träffad ställer sig hen längst fram och ytterlaget får poäng. Körs på tid och flest poäng vinner.



MV – styrda skott

Styrda skott, varannan sida. Målvakten fokuserar på position och grundställning

Spel tvåmål

U9/10 – (75% lek – 25% handbollsutbildning) – Lära sig träna

Här är fokus minihandboll men vi börjar känna på att spela på storplan. Här börjar vi också träna på kampen i handboll och viljan att vinna varje kamp. Denna träning behöver inte vara handbollsspecifik utan sker lika gärna i lekens form. På handbollsplanen tränar vi på att skjuta bollen i mål när vi har den och på att erövra bollen när vi inte har den. Alla ska vilja och våga skjuta, vi vågar ta i varandra och lär oss att handboll är en fysisk sport. När vi har bollen är det full fart framåt med många avslut. **Målsättningen är att vara minst 25 spelare i truppen.** Träningarna präglas av glädje, aktivitet och bollkontakt.

Tränarna ska ha gått minst TUB1

D-ungdom deltar i:

- Lokala sammandrag och cuper
- Regional cup

Nyckelord(grundfärdigheter)

Med nyckelord menas att det är de sakerna barnen ska träna på i lekens form. Leken kan vara att tävla mot dig själv men det kan också varvas med att tävla mot andra. Det är viktigt som ledare att komma ihåg att det är tävlingen och kampen som är rolig - inte vinsten.

GÅ HOPPA SPRINGA KASTA

FÅNGA RULLA KLÄTTRA ÅLA

KRYPA BALANSERA FALLA

Träningsmoment

Målet för perioden är att träna ett stort rörelsemönster som ger barnet:

- en känsla för bollen så att han/hon blir vän med den.
- möjlighet att aktivera bollen med händerna.
- en känsla för spelets djup-bredd-tid-fart.
- en förståelse för vad spelet går ut på.

Grundteknik

Anfall

- Kasta
- Fånga

- Dribbla/studsas
- Passningar stämpassning forehead
med armen i högt läge
- Skott avstämt skott
med armen i högt läge
hoppskott
med armen i högt läge
- Kontring helkontring (miniplan)
halvkontring (miniplan)

Försvar

- Täckas stående
hoppande

Målvaktsträning

- Hitta rätt i målet
- Grundställning
- Allmän handbollsträning

Spelförståelse

Använd bollövningar där man tränar bredd – djup, tid – rum, kropp – kraft och får en förståelse för spelet.

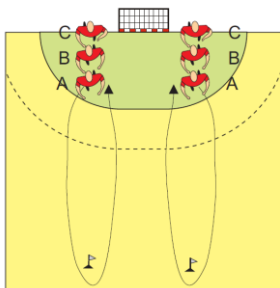
Träningsförslag

För alla träningar gäller:

- Mycket bollkontakt
- Mycket aktivitet, hög intensitet
- Många repetitioner

Träning 1 - Fokus: Kasta/fånga, bollkänsla, grundläggande fysik, koordination

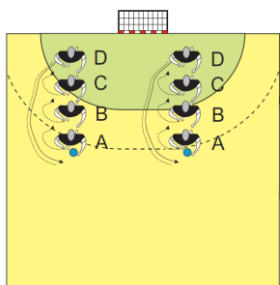
1



Enbensstafett

Två eller flera lag med 5-6 i varje lag. Alla spelare lägger ena armen på kompisen framför och med den andra armen håller hen i framförvarandes kompis ben som hen har lyft upp bakom sig. Alla spelare utom sista spelaren i ledet ska alltså stå på ett ben där kompisen bakom håller upp den andra benet. På signal ska laget (hoppa på ett ben, hålla en hand på axeln och den andra håller upp kompisen fot/ben) förbi en kon på lämpligt avstånd. När hela laget är förbi vänder sig alla 180 grader och gör samma sak tillbaka. Dvs den som stod sist står nu först. Först i mål med hela laget viner

2



Tunnelboll

Två eller flera lag med 5-6 i varje lag. A har en boll och på signal ska A skicka bollen mellan benen bakåt i laget (mellan benen på alla) till D som tar bollen och springer fram och ställer sig längst fram. D skickar bollen bakåt igen (osv). Det lag som får A längst fram igen har vunnit.

Varianter

Bollen lämnas över huvudet/Varannan gång över huvudet och mellan benen/Bollen lämna med båda händer i sida/Bollen studsas mellan benen till kamrat bakom

Individuella bollövningar

Varje spelare har en boll. Spelaren studsar

1. Med höger hand
2. Med vänster hand
3. Går och studsar
4. Springer och studsar
5. Kastar upp bollen i luften och börjar studsa den när den kommer ner igen (utan att fånga den)
6. springa och göra som 5

Fånga boll

1. Kasta upp bollen i luften framför sig och fånga den
2. Som 1 men fånga den med korsade armar/händer över huvudet
3. Som 1 men snurrar ett varv innan man fångar den

Spökboll

Två lag med en större boll mellan sig. Spelplanen delas av i lämplig storlek med två linjer som de båda lagen måste stå bakom. Allaspelare ska varsin boll. Lagen ska skjuta den större bollen över det andra lagets linje.

Två och två

Två och två mot varandra, en boll., ca 3-4 meter ifrån varandra. Passa till varandra

- Höger/vänster hand
- Två händer
- Inkast
- Studspass
- Rulla bollen
- Så låga pass som möjligt
- Passa bollen mellan egna benen till kamraten
- Passa bollen via knä; via fot

6



5 pass inom laget

Två lag, en boll, lämpligt stort område. Det laget som har bollen ska försöka passa 5 pass inom laget, det andra laget ska försöka erövra bollen och sedan försöka få 5 pass inom laget. När ett lag har lyckats med 5 pass får de poäng och bollen går över till andra laget. Man får inte studsas och max tre steg.

7



Bolljaga

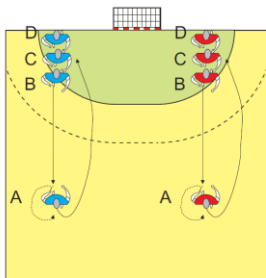
Två lag, en boll. Det lag som börjar med bollen ska försöka kulla det andra laget genom att röra spelare i det andra laget med bollen. Bollföraren får max ta 3 steg och ingen studs. Efter två minuter byter man så det andra laget blir jägare.

Variant

Samma som ovan fast när någon blir kullad är hen ute och tränaren tar tid hur lång tid det tar att kulla hela det andra laget. Snabbast vinner

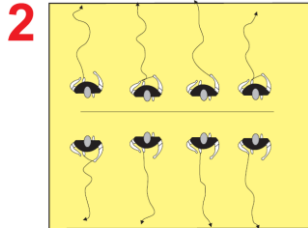
Träning 2 - Fokus: bollkänsla, koordination, kasta/fånga, spelförståelse

1



Hoppa-bock-stafett

Två eller flera lag, 5-6 i varje lag. Lagen står på led, utom A som står på lämpligt avstånd. På signal springer B till A och hoppar bock över hen. När B hoppat över A springer A tillbaka och växlar till C som i sin tur springer och hoppar bock över B. B springer tillbaka och växlar till C osv. Körs så många varv som är lämpligt.

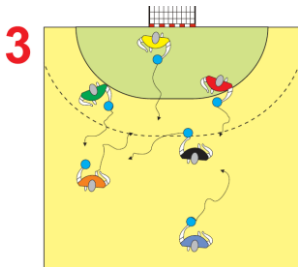


Tripp-Trapp

Två lag på varsin sida mittlinjen, stå parvis mitt emot varandra.. Ena laget heter tripp, andra trapp. Tränare ropar ett lagnamn, ex tripp då ska alla laget i tripplaget springa till sin kortsida, "kompisen" i trapplaget ska försöka jaga ikapp och röra "trippkompisen".

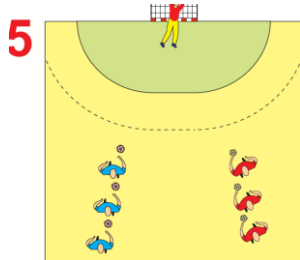
Varianter

med boll, sittande, liggande, med ryggarna mot varandra



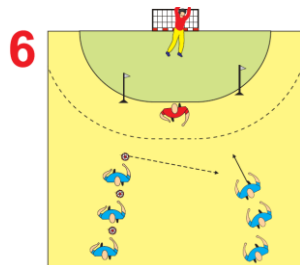
Slå-bort-bollen

Alla studsar varsin boll inom begränsat område. Spelaren ska skydda sin boll samtidigt som hen ska försöka slå bort de andras bollar.



Skott på mål

Studsar fram och skjut
Passa till kamrat som skjuter
Finta och skjut



2 mot 1

Två anfallare mot en försvarare på begränsat område. Anfallarna försöker spela sig till bra läge, försvararen försöker ta bollen. Den anfallare som rör bollen sist blir ny försvarare.



Minihandboll ca 20 min

Dela upp i lag och spela matcher på alla planer. Undvik att behöva ha avbytare. Spela korta matcher och låt lagen möta varandra. Fokusera på hög aktivitetsnivå och lite mindre på regler.

U8/9 - (95% lek - 5 % handbollsutbildning) - Röra sig med glädje

Målsättningen är att vara minst 30 spelare.

Tränarna ska ha gått minst TUB 1

Nyckelord(grundfärdigheter)

Med nyckelord menas att det är de sakerna barnen ska träna på i lekens form. Leken kan vara att tävla mot dig själv men det kan också varvas med att tävla mot andra. Det är viktigt som ledare att komma ihåg att det är tävlingen och kampen som är rolig - inte vinsten.

GÅ HOPPA SPRINGA KASTA

FÅNGA RULLA KLÄTTRA ÅLA

KRYPA BALANSERA FALLA

Träningsmoment

Målet för perioden är att träna ett stort rörelsemönster som ger barnet:

- en känsla för bollen så att han/hon blir vän med den.
- möjlighet att aktivera bollen med händerna.
- en känsla för spelets djup-bredd-tid-fart.
- en förståelse för vad spelet går ut på.

Grundteknik

Anfall

- Kasta
- Fånga
- Dribbla/studsa
- Passningar stämpassning forehand
med armen i högt läge
- Skott avstämt skott
med armen i högt läge
hoppskott
med armen i högt läge
- Kontring helkontring (miniplan)

Försvar

- Täckta stående
hoppande

Målvaktsträning

- Hitta rätt i målet
- Grundställning
- Allmän handbollsträning

Spelförståelse

Använd bollövningar där man tränar bredd – djup, tid – rum, kropp – kraft och får en förståelse för spelet.

Träningsförslag

För alla träningar gäller:

- Mycket bollkontakt
- Mycket aktivitet, hög intensitet
- Många repetitioner

Träning 1 - Fokus: kasta fånga, bollkänsla, koordination, spelförståelse

1



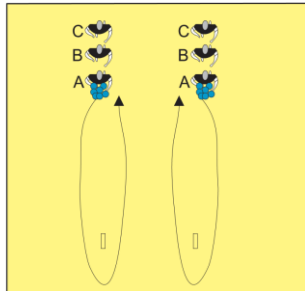
Lekövningar med boll ca 5 min

Varje spelare har varsin boll. Alla rör sig fritt runt på golvet och studsar sin boll (begränsa gärna ytan). Varje gång man möter en kamrat skakar man hand och studsar samtidigt den egna bollen med den andra handen. Därefter går man vidare och hälsar på nästa etc.

Varianter

- Hälsa och byt boll med den man hälsar på
- på signal ska man försöka ta bollen från kamraterna medan man samtidigt har kontroll på sin egen.

2



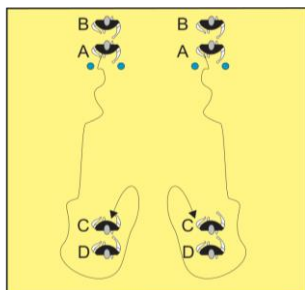
Bolltransport ca 10 min

Två eller flera lag i led, fyra eller spelare i varje led. A håller 6-8 handbollar (eller andra bollar). På signal springer A runte en kona och tillbaka. Om A tappar någon boll/bollar får de andra i laget hjälpa A att få kontroll på bollarna igen och sedan gå tillbaka till sina platser. A växlar sedan till B genom att lämna över alla bollar som sedan också ska runda konan. Stafetten fortsätter tills alla har rundat konan.

Varianter

Olika löpsätt, tex baklänges, i sida, i sida korsvis

3



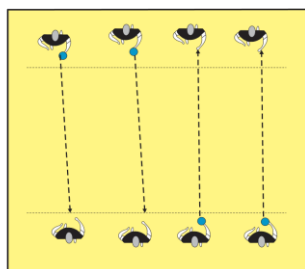
Dubbelkontroll ca 5 min

Två eller flera lag med 4-6 spelare i varje lag. A och B ställer sig på ena sidan, C och D på andra. A har två bollar. På signal startar A och studsar båda sina bollar över till kamraterna på andra sidan, rundar dem och passar sedan bollarna till C som studsar över till andra sidan, rundar B och passar bollarna till B. Staffetten är klar nära alla är tillbaka på sina platser.

Variant

Spelarna studsar varannan boll.

4

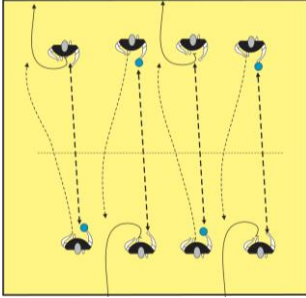


Tempokast ca 10 min

Två och två på lämpligt avstånd från varandra. På signal passar spelarna bollen mellan varandra och ska så snabbt som möjligt passa 20 pass till varandra.

Varianter:

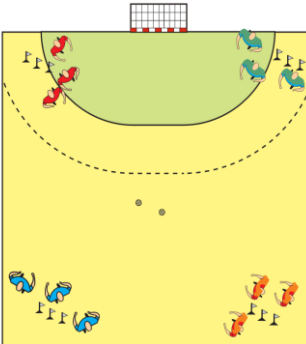
- stötande tvåhandspass från bröstet.
- inkastpass

5**Harjakt** ca 10 min

Två och två mitt emot varandra, en boll per par, ca 4 m ifrån varandra med mittlinjen emellan. De som står på ena sidan av mittlinjen är ett lag, på andra sidan är ett lag. På signal börjar paret att passa bollen mellan varandra så fort de kan. På ny signal blir den som har bollen jägare, den andre haren. Jägaren ska försöka träffa haren med bollen men får inte gå över mittlinjen. Jägaren får poäng om hen träffar, haren poäng om jägaren missar.

Varianter

Jägaren springer efter haren och försöker röra haren med bollen innan haren når kortsidan.

6**Konboll** ca 15 min

Fyra lag i varsitt hörn. Varje lag har 3-5 koner i sitt bo. Två bollar ligger i mitten. På signal ska lagen försöka få tag i en boll och spela sig fram till ett annat lags bo och stöta/skjuta ner en kon. Den träffade konen tas med till det egna boet. Lagen ska samla så många koner det kan på 3 minuter. Sedan börjar man om.

Variation

Om laget som blivit av med en kon träffar spelaren som springer tillbaka med konen med en boll "vinner" de tillbaka konen.

7**Minihandboll** ca 20 min

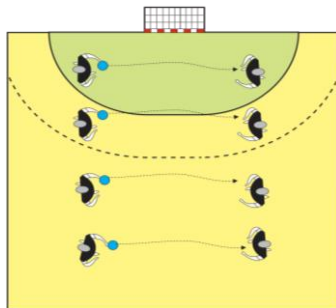
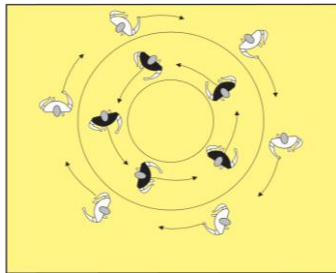
Dela upp i lag och spela matcher på alla planer. Undvik att behöva ha avbytare. Spela korta matcher och låt lagen möta varandra. Fokusera på hög aktivitetsnivå och lite mindre på regler.

Träning 2 – Fokus: bollkontroll, kasta fånga, spelförståelse**Individuella bollövningar**

1. Kasta upp bollen i luften och fånga den efter studs
2. Kasta upp bollen i luften, snurra ett varv och fånga den efter studs
3. Kasta upp bollen i luften, ställa sig på knä och fånga bollen innan den når golvet
4. Som 3 fast resa sig igen innan man fångar den
5. Kasta upp bollen i luften, springa efter den och hoppa och fånga den så högt som möjligt
6. Studsa bollen så lågt man kan, sedan så högt man kan osv
7. Studsa bollen växelvis med höger och vänster hand man rör sig längs planen. På signal vänder man om, fortfarande studsande
8. Som 7 fast när man vänder studsar man bollen mellan sina egna ben

Garaget (variant av hela havet stormar)

Två cirklar markeras på golvet, en stor 5-6 m diameter och en liten 1- 1,5 m. Två grupper med en mer i den yttre gruppen. Yttre gruppen springer åt ett håll, inre åt det andra hållet. På signal stannar den inre gruppen och vänder sig inåt med brett mellan benen. Spelarna i den yttre gruppen ska då leta reda på en ledig spelare i den inre ringen och krypa mellan benen på denne.



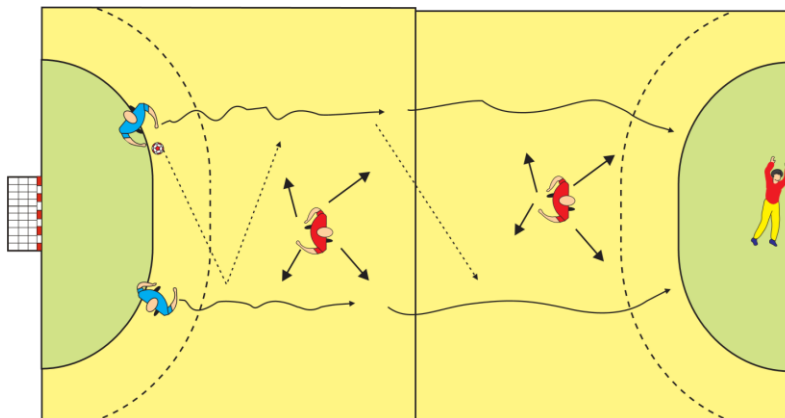
Passningsövningar

Två och två, en boll

1. Passa med två händer i brösthöjd – "stötpass"
2. Passa med två händer över huvudet – fotbillsinkast
3. Vanliga pass med stäm på motsatt fot
4. Hoppass med upphopp på motsatt fot
5. Pass efter fint

Variant

Samma övningar fast med sidan mot varandra (tänk spel på 9m). "Tårna mot måt", passa i sidled

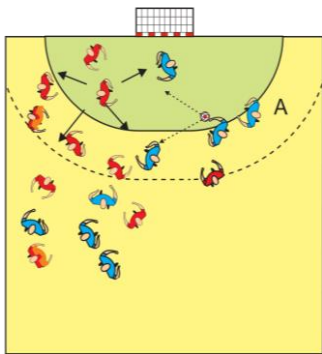


Helplanskontring

1. Två och två – kontring över hela planen, fria passningar
2. Lägg till en försvarare på varje planhalva

Kungahandboll

Två lag med 8-10 spelare i varje. Handbollsregler med och helplanspress av "försvarande" laget. Varje lag har en kung (kungarna täcker varandra). Laget med boll ska försöka passa bollen till "sin kung, det andra laget ska försöka ta bollen och stjäla passen. Laget har åtta pass på sig annars går bollen över. Poäng för laget om man lyckas passa bollen till sin kung.



U5-7 – (100% lek – 0% handboll) – Aktiv start/Röra sig med glädje

Lek med boll och träning grundläggande motoriska färdigheter med hjälp av hinderbanor, lekar och olika stafetter.

Tränare ska ha gått minst TUB 1.

Träningsförslag