

Utbildningsplan Kungsängens sportklubb

Denna utbildningsplan ska kompletteras med

1. säsongspanering
2. övningsbank fördelad på åldersintervallen
3. konditionsövningar fördelade på åldersintervallen
4. styrkeövningar fördelade på åldersintervallen

Inledning

Omfattande forskning på området har under lång tid pekat på att det är mycket svårt att avgöra vem som kommer bli bra i handboll, förrän efter puberteten. Det är ofta även svårt att avgöra vem som kommer fortsätta idrotta till senioråldern. Detta pga en ökande konkurrens från andra sporter och andra intressen än idrott. Det är av denna anledning av största vikt att rekrytera så många spelare som möjligt under verksamhetens första år. För att undvika att klubben mister talanger är det också mycket viktigt att hålla intresset för handboll högt hos alla spelare i laget. Huvudanledningen för de flesta som spelar handboll är att få spela match. Därför är tillräckligt matchspel i fokus från klubbens sida. KSK vill med denna instruktion även säkerställa en verksamhet som ger såväl de bättre som de sämre spelarna en likvärdig utveckling. Klubben kommer skapa incitament som belönar de lag som lyckas aktivera många spelare. Längst bak i denna utbildningsplan finns en åldersindelad övningsbank.

Bakgrund och spelidé

Allt handbollsspel bygger i grunden på god individuell teknisk kunskap. Detta ska därför vara en huvudingrediens vid varje träningstillfälle.

Individuell styrketräning som är åldersanpassad. Vi måste få in övningar utan redskap (med egen kropp) i tidiga år som körs regelbundet och vi måste få in regelbunden styrketräning på gym från viss ålder med kunniga instruktörer. lägg övningarna på respektive åldersgrupp i utbildningsplanen.

KSK eftersträvar en gemensam spelidé för alla lag i klubben. KSK lämnar stor frihet till respektive tränare att bygga ett spel kring egna idéer men det är viktigt att vissa komponenter är gemensamma. Lån av spelare till äldre lag, hopslagning av lag och övergång till seniorverksamheten underlättas alla radikalt om spelaren känner igen sig och har spelat/tränat på de gemensamma komponenterna. KSK är övertygad om att detta skapar en konkurrensfördel för klubben.

Spelidé

- Spela en snabb handboll, från målvakt till avslut. Vi söker kontring som första alternativ
- Spelet skall bygga på rörelse utan boll utan/med få studsar
- Spelarna skall kunna agera i hög fart, med och utan boll

- Ett antal klubbgemensamma kombinationer används tillsammans med ett fritt spel för att ha alternativ i uppställt anfallsspel
- Lagen skall ha 3 grundkombinationer mot ett 6-0-försvar och 3 grundkombinationer mot utgrupperat försvar liksom punkt samt ett par grundkombinationer i uppspelsfasen.
- Grundkombinationerna skall tränas in att sitta i ryggmärgen på samtliga spelare så att de också fungerar i stressiga situationer. Kombinationerna ska ha samma namn i alla lag ska kunna grundkombinationerna för 6-0-spel när de blir B-ungdom (13 år).
- Det är lagens M9 som är styr när och vilka kombinationer som används.
- Lagen skall klara av att spela ett 6-0, 5-1 och 3-2-1 försvar samt punkt och 2-punkt

Åldersgruppen 5-9 år - Handbollsskola och tvärplanshandboll

Inriktningen under denna period är att barnen ska ha roligt. Lyckas vi behålla barnen i verksamheten genom denna period, i konkurrens med andra idrotter, har vi stor chans att få behålla dem långsiktigt. Träningen är primärt inriktad på individuell teknik och andra motoriskt utvecklande övningar samt att lära sig regler och spelets grunder.

Toppningspolicy:

För att kunna rekrytera och behålla ungdomar i konkurrens med andra idrotter är ledarnas förhållningssätt till barnen avgörande. I denna ålder gäller följande för en KSK-ledare:

- Alla ska ha roligt
- Alla ska känna sig trygga i gruppen
- Alla ska bli "sedda" under träning och match
- Alla spelare ska prova olika positioner
- Alla har rätt att delta lika mycket i såväl match som träning.
- Lagets tränare avgör om laget/delar av laget ska spela helplan tidigare än ordinarie övergång. Fortfarande gäller att alla spelare ska ha lika mycket speltid totalt sett på halvplan/helplan

Spelarrekrytering

Antal spelare: Det är av största vikt att lagets ledare och klubben arbetar aktivt med spelarrekrutering under de första verksamhetsåren. Detta arbete sker dels genom ledarnas egen försorg men även genom klubbens rekryteringsgrupp. Målsättningen är att ha minst 30 aktiva spelare i denna åldersklass och i de yngsta åldersklasserna. Gärna ännu fler då många provar olika sporter i denna ålder och omsättningen av spelare kan vara hög.

Inriktningen på träningen under denna period kännetecknas av individuell teknik och motoriskt allsidig träning med leken som arbetsmetod och med bollen som redskap.

Nivågruppering

Ingen nivågruppering görs i match i detta åldersintervall. Ingen nivågruppering görs heller i träning inom en träningsgrupp. Spelare som är tidigt i utvecklingen och behöver ytterligare stimulans erbjuds extraträning med laget i åldersgruppen ovanför, vilket planeras av de bägge lagets tränare tillsammans. Det äldre laget ska alltid bereda plats för minst 1 spelare. Fler kan förekomma om tränarna anser så motiverat och om de kommer överens om att detta inte påverkar kvaliteten på det äldre lagets träning på ett negativt sätt. Rapport från det yngre lagets tränare till styrelsen ska ske över vilken/vilka spelare som för tillfället tränar med äldre lag och en dylik plats är aldrig fast för specifika spelare utan ska vara flexibel för att skapa möjligheter för andra spelare som utvecklas under säsongen.

Träningen kännetecknas av:

- Fokus på individuell teknik och motorisk utveckling
- Spelare i denna ålder har mycket energi men dåligt tålamod och det är därför viktigt för ledaren att arbeta med korta och enkla instruktioner, korta övningar, korta pauser och hög aktivitetsgrad i övningarna.
- Motorisk träning är i fokus i alla övningar.
- Enklare individuell teknik och grundläggande regler som steg och dubbelstuds går igenom
- Passning, mottagning och skott-träning är i fokus
- Alla får prova alla platser. Gå runt på många målvakter under denna period och ha ingen spelare som bara står i mål då detta försämrar dennes motoriska utveckling.
- Spelbredd och speldjup och spelarens rörelse utan boll (att vara spelbar och inte stå i passningsskugga) kan instrueras under denna period
- Man hör alltid av sig till tränaren när man inte kan träna och eftersträvar att planera sina studier så inte träningen drabbas.
- Vi duschar tillsammans efter träningen eftersom det är en del av träningen och ett bra tillfälle till socialt umgänge

Matcherna kännetecknas av:

- Alla får prova på alla platser under säsongen. Efter något år kan man med fördel fråga spelarna vilken plats de tycker är roligast och om möjligt tillmötesgå detta.
- Alla spelare har lika mycket matchtid.
- Vi betonar vikten av att komma på träningarna men har inget krav på en speciell träningsnärvaro för att få vara med och spela match. Tränaren arbetar aktivt för att fånga upp spelare med svag träningsnärvaro för att om möjligt locka in dem i verksamheten igen.
- Var noga med att se alla spelare och hitta det positiva även i svaga insatser samtidigt som vi rättar till felen.
- Fokus på lek och nedtoning av allvaret. Hejarramsor, tack-för-matchenramsor är roligt.
- Vi vill vinna matchen och kämpar för att göra detta. Om vi misslyckas är det ledarens roll att avdramatisera och peka på det som var positivt.
- Vi duschar tillsammans efter träningen eftersom det är en del av träningen och ett bra tillfälle till socialt umgänge

Spelarna ska minst ha följande kunskaper när man lämnar åldersintervallet och blir 10 år

- Grundreglerna i handboll; steg, övertramp, dubbelstuds osv
- Passa och ta emot en boll i fart
- Studsa en boll med fart
- Skjuta avstämt och med hopp i fart
- Täcka skott
- Göra en stegisättning
- Spelpositionernas namn och ungefärliga "uppgift" i anfall/försvar
- Förstå och genomföra ett 6-0 försvar och ett 5-1 försvar.

Övningar åldersgruppen 5-9 år - Handbollsskola och tvärplanshandboll

Läggs in senare

Åldersgruppen 10-12 år - Barnhandboll på helplan

Spelarrekrytering

Det är under denna period fortsatt mycket viktigt att fortsätta välkomna nya spelare till laget, även om de aldrig spelat handboll förut. Många av våra elitspelare har börjat t.o. m senare än tolv års ålder och det är vår uppgift som tränare/ledare att ta vara på ett barn som visar så mycket intresse så han/hon aktivt tar kontakt med laget. Inflödet av nya spelare avtar vanligtvis under denna period men det är vår skyldighet att se till att de nya spelare som kommer, trivs och att vi ger dem den extra tid som nya spelare behöver.

Nivåindelning

Ingen nivåindelning görs av träningsgrupper inom en åldersklass under hela detta åldersintervall. De två första åren i åldersintervallet görs heller ingen nivåindelning i match utan reglerna för nivåindelning gäller på samma sätt som för ålderintervallet 5-9 år.

Spelare som är tidigt i utvecklingen och behöver ytterligare stimulans erbjuds extraträning med laget i åldersgruppen ovanför, vilket planeras av de bägge lagens tränare tillsammans. Det äldre laget ska alltid bereda plats för minst 1 spelare. Fler kan förekomma om tränarna anser så motiverat och om de kommer överens om att detta inte påverkar kvaliteten på det äldre lagets träning på ett negativt sätt. Rapport från det yngre lagets tränare till styrelsen ska ske över vilken/vilka spelare som för tillfället tränar med äldre lag och en dylik plats är aldrig fast för specifika spelare utan ska vara flexibel för att skapa möjligheter för andra spelare som utvecklas under säsongen.

Den säsong spelarna fyller 11/12 år blir de yngsta C-ungdom (i sammanslagna åldersklasser då den äldsta delen av truppen fyller 11/12 år) ska nivågruppering göras i match om antalet spelare så tillåter. Detta innebär att spelarna kan delas in i olika lag beroende på de färdigheter de har. Detta är ofta känsligt och spelare kan känna sig utpekade som sämre med risk att vi förlorar dem. Det är därför mycket viktigt att tränare/ledare är noga med:

- Att alla spelare känner sig värdefulla och viktiga för laget/truppen
- Att tränare ledare ger lika mycket uppmärksamhet till alla lag i åldersgruppen
- Att alla ska bli "sedda" under träning och match oavsett lagtillhörighet och kompetens
- Att det är kontinuerlig rörelse av spelare mellan lagen (dvs ingen spelare "tillhör" ett lag hela säsongen utan möjlighet till rörelse mellan lagen ska finnas)
- Alla spelare har rätt till ungefär lika mycket total matchtid.
- Alla spelare som är uttagna till match ska spela i matchen

Träningen kännetecknas av:

- Hög bollkontaktsgrad
- Hög "rolighetsgrad"
- Viljan att bli så bra som möjligt
- Viljan men inte inte kravet att vinna
- Stor variation
- Tydliga instruktioner enligt BVB (berätta före vad som ska göras och berätta efter övningen, vad som gjordes)
- En successivt ökat fokus på olika varianter av anfalls- och försvarsspel

- Succesivt ökat fokus på styrketräning som under hela denna period endast utförs med den egna kroppens vikt som redskap
- Man hör alltid av sig till tränaren när man inte kan träna och eftersträvar att planera sina studier så inte träningen drabbas.
- Vi duschar tillsammans efter träningen eftersom det är en del av träningen och ett bra tillfälle till socialt umgänge

Matcherna kännetecknas av:

- Det är viktigt att man får chansen att spela på den plats man tycker är roligast. Byte av position kan ske mer sällan för att spelaren ska kunna spela in sig på en position och känna sig trygg där men det är fortfarande gäller att spelaren ska kunna fungera i flera olika positioner
- Alla spelare har ungefär lika mycket matchtid i varje match.
- Vi betonar vikten av att komma på träning. För lite träning innebär att matchtiden kan minskas till förmån för dem som tränar mest.
- Var noga med att se alla spelare och hitta det positiva även i svaga insatser samtidigt som vi rättar till felen.
- Vi vill vinna matchen och kämpar för att göra detta. Vi lär oss kollektivt ansvar och att allas bästa insats behövs för att lagets resultat ska bli bra. Dvs vi ökar successivt kraven på att alla bidrar efter sin förmåga och gör sitt bästa för att laget ska vinna.
- Tränaren sprider viljan att vinna och agerar för att göra det. Tränaren har dock också ett långsiktigt utvecklingsmål som går före vinst i enskild match. Punkterna ovan är därför överordnande strävanden att vinna enskild match.

Spelarna ska minst ha följande kunskaper när man lämnar åldersintervallet och blir 13 år

- Fortsatt utveckling av den tekniska färdigheten, bollbehandling i rörelse, skottpassningar i olika situationer
- Klara av att spela 6-0-, 5-1- och 3-3-försvar och ställa om under pågående spel
- Kunna ett antal anfallskombinationer av de klubbgemensamma
- Kunna spela ett rullspel och kunna lösa problem tillsammans med kamraterna
- Ha praktiserat styrketräning med den egna kroppen som vikt
- Ha provat att spela på alla platser
- Nivågruppering får göras från 11/12 års ålder

Övningar åldersgruppen 10-12 år - Barnhandboll på helplan

Läggs in senare

Ungdomshandboll 13-16 år

Nivåindelning

Under dessa år specialiserar sig många ungdomar och väljer vilken sport de ska satsa på. Det är viktigt att KSK kan erbjuda ett kvalitativt alternativ till att gå till andra klubbar för spelare med ambitioner. Under slutet av denna period är det vanligt att vissa spelare får börja spela seniorhandboll. Vi höjer därför ambitionerna och kraven under denna period. Det är dock viktigt att vi inte glömmer att den huvudsakliga drivkraften för att spela handboll är att det är roligt. Spelare har olika ambitionsnivå och det är viktigt att vi som tränare/ledare fortsätter att sträva efter att så många som möjligt fortsätter spela. Minst ett spelarsamtal utfört av tränaren ska genomföras varje år, vilket dokumenteras och sänds till styrelsen för handbollssektionen.

I detta åldersintervall fortsätter vi med nivåindelning dvs spelarna delas in i olika lag beroende på de färdigheter de har. Detta är ofta känsligt och spelare kan känna sig utpekade som sämre med risk att vi förlorar dem. Det är därför mycket viktigt att tränare/ledare är noga med:

- Att alla spelare känner sig värdefulla och viktiga för laget/truppen
- Att tränare/ledare ger lika mycket uppmärksamhet till alla lag i åldersgruppen
- Att alla ska bli "sedda" under träning och match oavsett lagtillhörighet och kompetens
- Att det är kontinuerlig rörelse av spelare mellan lagen (dvs ingen spelare "tillhör" ett lag hela säsongen utan möjlighet till rörelse mellan lagen ska finnas)
- Alla spelare har rätt till ungefär lika mycket total matchtid sett över säsongen.
- Alla spelare som är uttagna till match ska spela i matchen minst 5 minuter helst längre. (för SM, se separat policy)

Träningen kännetecknas av:

- Drivkraften att bli så bra som möjligt
- Mycket bollkontakt
- Glädje och variation
- Individuella utvecklingsmål
- Fokus att utveckla sitt spel på minst två positioner
- En större fokus på olika varianter av anfalls- och försvarsspel
- Ökat fokus på konditionsträning. Denna ska vara anpassad för handboll och så långt som möjligt utföras med boll.
- Stort fokus på styrketräning som kan utföras utan redskap allt med lättare reskap under ledning av kunnig ledare. Skadorna ökar i denna ålder och styrketräningen förebygger detta och är därför mycket viktig. Det är mycket lätt att bli skadad om man gör fel så en kunnig instruktör anlitas till detta
- Man hör alltid av sig till tränaren när man inte kan träna och eftersträvar att planera sina studier så inte träningen drabbas.

Matcherna kännetecknas av:

- Viljan att vinna. Vi lär oss kollektivt ansvar och att allas bästa insats behövs för att lagets resultat ska bli bra. Alla spelare gör sitt yttersta i varje situation utifrån sina förutsättningar, för att laget ska vinna matcherna.
- Att tränaren avgör vilken/vilka positioner spelarna är lämpliga att spela på
- Alla spelare har lika mycket matchtid sett över säsongen (se nästa punkt som har företräde).

- Vi ökar betydelsen av att komma på träning. För lite träning innebär att matchtiden minskas till förmån för dem som tränar mest.
- Var noga med att se alla spelare och hitta det positiva även i svaga insatser samtidigt som vi rättar till felen.

Spelarna ska minst ha följande kunskaper när man lämnar åldersintervallet och blir 17 år

- Klara av att spela ett snabbt kontringspel i högt tempo samt anfalla i andra och tredje våg
- Spelaren ska ha en god tekniska färdighet, ska klara bollbehandling i hög fart och behärska alla typer av skott (hoppskott, avstämt, underhandsskott, skruvade skott mm) och passningar i olika situationer
- Klara av att spela 6-0-, 3-2-1, 5-1- och 3-3-försvar och ställa om under pågående spel
- Kunna ett antal anfallskombinationer av de klubbgemensamma varianterna
- Kunna spela ett rullespel och kunna lösa problem tillsammans med kamraterna
- Ha praktiserat styrketräning med den egna kroppen som vikt och under den senare delen av perioden även börjat styrketräna med vikter med instruktion från kunnig person. Spelaren ska ha utvecklat en styrka tillräckligt för att klara den belastnings om seniorspel innebär, för att så långt som möjligt ha förebyggt skador
- Kunna spela på alla platser
- KSK strävar aktivt efter att ha spelare som representerar klubben i distriktslaget och landslagssammanhang

Bilaga:

Bakgrund till nivågruppering

Forskning på området har under lång tid pekat på att det är mycket svårt att säga vem som kommer bli bra förrän efter puberteten. Det är ofta även svårt att avgöra vem som kommer fortsätta spela till senioråldern. Det är av denna anledning av största vikt att rekrytera så många spelare som möjligt under verksamhetens första år. För att undvika att klubben mister talanger är det mycket viktigt att hålla intesset för handboll högt hos alla spelare i laget. Huvudanledningen för de flesta som spelar handboll är att få spela match. se vidare separat dokument om topp och bredd.

Utgallring av spelare får ej förekomma, alla ska få vara med, även om det ställs högre krav på spelarna ju äldre de blir på t.ex. träningsnärvaro

Vi ska klara av att stimulera och motivera både de barn och ungdomar som tidigt utvecklar ett handbollskunnande och de som kommer lite senare genom att möta deras individuella behov.

- Nivågruppering i olika former samband med träning och match är en del av vår verksamhet som ska tillämpas med sunt förnuft för att nå bästa utveckling av samtliga spelare. Inga grupper eller lag ska prioriteras framför några andra, vad gäller ordinarie träning och matcher
- Det gör vi genom att i en träningsgrupp hålla flera lag (om möjligt), där ett lag ibland får pröva svårare motstånd eller spela i en högre serie. Spelare behöver inte permanent tillhöra det ena eller andra laget, utan kan med fördel vandra mellan lagen beroende på inställning, kunskap, träningsnärvaro etc. Det är avgörande att denna möjlighet finns.
- Samarbete mellan årsklasser ska uppmuntras för att öka klubbkänslan mellan årskullarna och ge vissa spelare möjlighet till extra utmaningar. Samarbete kan t ex ske i form av gemensamma tematräningar eller att spelare som utvecklingsmässigt klarar av det, får prova på att träna extra och spela matchspel med äldre lagkamrater. Generellt menar vi dock att spelare, främst av sociala skäl, utvecklas bäst med sina jämnåriga. Spelarens lagtillhörighet är alltid den egna åldersgruppen. Samarbete mellan åldersgrupper ska genomföras i samförstånd mellan berörda tränare.
- Om någon av våra ungdomar vill sluta spela handboll, skall lagledningen ta reda på orsaken genom ett samtal med spelaren eller föräldrarna.
- Vi ska uppmuntra att våra spelare håller på med flera idrotter jämte handbollen. Det har positiva effekter på motorisk utveckling och är ofta avlastande då olika muskler belastas i olika sporter.