

## **RIMBO HK ROSLAGEN F12 - SÄSONGSPLANERING 2022/23**

### **Förutsättningar:**

15 spelare varav 3 helt nya för säsongen

Spelarna har fortsatt växlande positioner, men det börjar tydliggöras vilka som föredrar att spela som målvakt,utespelare osv.

2 tränare:

Carina Modén, Utbildad tränare nivå TS1

Emma Modén, Ungdomstränare, aktiv spelare

Ledare:

Sara Jäverhammar

Marie Lindqvist, även assisterande tränare/målvaktstränare, utbildad tränare nivå TS1

Träning måndag och onsdag 18:30-20:00 i Långsjöhallen. Avslutar med genomgång på läktaren efter varje träning.

Administrativt verktyg: Laget.se - låt gärna barnen få tillgång till appen så de kan svara på kallelser. Underlättar all planering för oss ledare och tränare. All kommunikation från oss kommer gå via Laget.se i första hand. Där kan vi även ladda upp dokument som detta till exempel.

Säsongen 2022/23 Seriespel i Nivå 2 Öst Norra

Oftast sammandrag med två matcher per speldag, Spel ca varannan helg växlande hemma och bortamatcher, totalt ca 9 omgångar. Start 1 oktober. Sista omgång prel 25/3. Seriespel med tabell och resultat utan påhängsribba. Speltid 2x15 minuter. Serien fastställs och offentliggörs 1 september.

Östbollen (tidigare RegionTolvan) 2 tillfällen höst och 2 tillfällen vår

8 oktober, 19-20 november samt 21-22 januari 22-23 april. Sammandrag med ca 3-4 matcher per tillfälle. Första omgången hemma i Sparbankshallen, vi står som arrangörer.

EMP(Elektroniskt matchprotokoll) krävs, utbildning behövs! Anmäl er så snart som möjligt!

Cup - spelarna önskar åka på cup för att bygga lagsammanhållningen och få utveckling genom att möta nya lag. Vi har tänkt att anmäla laget till Kopparcupen i Falun den 5-7 januari 2023. Anmälan ska ske senast 15/9 varpå anmälningsavgiften ska betalas in. Räkna med ca 200 kr per spelare. Tillkommer sedan deltagarkort och resa till och från cupen. I deltagarkortet ingår förläggning och alla måltider torsdag lunch-lördag lunch. Ev middag på väg hem tillkommer också. Vi ska jobba med försäljning för att få in så mycket pengar som möjligt till detta. Men det kan bli en ytterligare kostnad för varje spelare som deltar i cupen.

## **Våra gemensamma grundpelare:**

### Spelare:

Rätt utrustning, i rätt tid och med rätt attityd.

Skor för utomhus- och inomhusanvändning när så ska vara. Vattenflaska och ev mediciner som behövs under träning nära planen. Telefonen undanstoppad eller på ljudlöst.

Disciplin - Träningsnärvarande, Fokusera, Respekt för tränare och för lagkompisarna. Vi ska ha kul, men tiden ska användas smart. Det vi gör på träning gör vi också på match, så gör övningarna så bra som du kan! Genom att repetera många gånger lär vi oss att genomföra momentet även i mer stressade situationer.

Vid match så gäller det att man ser till att vara väl förberedd genom att sova och äta bra innan match. Vi respekterar domaren och motståndarna och spelar hårt men schysst.

### Tränare:

Jobba med spelarnas utveckling individuellt utifrån spelarsamtal och bedömning av nuläge och spelarnas egna målsättning.

Jobba med ett lagbygge och teamkänsla där alla spelare ska känna sig inkluderade och värdefulla samt ha kul! Vi vill behålla spelarna länge inom handbollen och helst i laget. Vi vill att laget ska växa och bli fler spelare.

Utifrån fokusområde och antal anmälda spelare förbereda en finplanering av träningen.

Anpassa övningar utifrån olika spelares behov. Jobba med progression, dvs bygga upp övningarna successivt. Undvika köer. Genom att vi är flera tränare närvarande går det att dela upp gruppen vid behov för att öka tempo eller att anpassa svårighetsgraden i övningen olika.

Tillsammans med laget sätta mål för säsongen.

Fortsätta att utbilda sig utifrån nivån laget spelar på. Minst 1 utbildad tränare i gruppen av tränare för laget.

### Ledare:

Sköta det administrativa kring laget i samband med matcher, cuper.

Kommunicera med föräldrar, klubbens representanter, andra lag.

Vara allmän stöttepelare till spelare och tränare.

Hålla koll på lagets utrustning.

Hålla koll på lagets lagkassa och ev behov av att genomföra försäljningar osv.

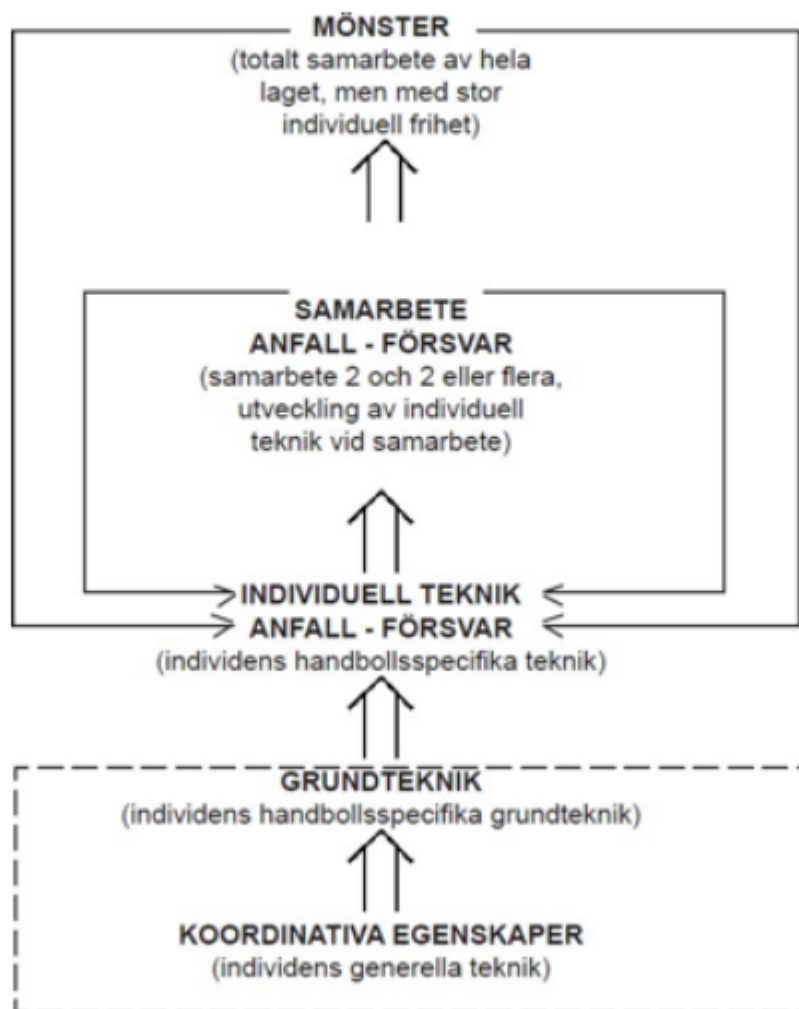
### Föräldrar:

Stötta era barn i med och motgång. Handboll ska vara kul. Låt tränarna sköta uttagningar, coaching och taktik. Låt domarna döma. Men heja gärna på matcherna. Hjälpa till med skjutsar, kioskbuss och sekretariat. Kommer att krävas att flera föräldrar går funktionärsutbildning för att kunna registrera i EMP (elektroniskt matchprotokoll). Hjälpa till med försäljningar så att laget och klubben får in de pengar som behövs. Ha koll på kallelser och svara på dessa (eller se till att barnet gör det), hjälp barnen att ha rätt utrustning med sig. Vid cup kommer det krävas att några föräldrar åker med och bor med laget. Så fort spelschemat är klart för säsongen läggs matcherna in i Laget.se. Uppdatera gärna familjekalendern också så att närvaron kan bli så bra som möjligt. Stötta ledarna och ordna gärna någon lagaktivitet utanför handbollen.

## Teknisk/taktisk progressionsmodell

Modellen förklarar hur tekniken/taktiken stegras och att utvecklingen följer en logisk ordning. Tanken är också att lyfta fram vikten av att lägga en bred grund för spelaren att bygga vidare på. Den förberedande träningen i unga år med exempelvis koordinativ utveckling och grundteknik ligger som en plattform för att spelaren, när hen är redo, ska kunna bygga vidare med mer individuell eller kollektiv teknisk/taktisk träning. (Källa: Tränarskolan, Svenska Handbollförbundet)

Det går inte som tränare att hoppa över några led i denna modell, då detta resulterar i en slutlig sämre prestation. Den visar också att det från högre nivå är viktigt att "hoppa ner" i modellen för att bibehålla eller lära om vissa tidigare färdigheter.



### Utvecklingsperiod 11-12 år

Den här perioden är mycket lämplig för INLÄRNING. I åldrarna 10-13 är det lättast att lära sig tekniken genom anpassad träning. Nästan all teknik som ska användas i vuxen ålder ska

läras in under den här perioden i livet. Individuen tycker om att träna på rörelser av olika slag. Vårt att komma ihåg är att nervsystemet ännu inte är helt färdigutvecklat. Det påverkar spelarens sätt att behärska snabba rörelser med händer och fötter. Barnhandbollens sista år omfattar bl.a. koordination, gymnastisk träning, styrketräning, snabbhet/spänst, balans, skadeförebyggande träning, grundteknik (kasta, fånga, skott, genombrott, duellövningar, spelförståelse samt målvaktsträning. I takt med att spelarna blir bättre tränar man samarbeten (2 & 2, 3 & 3) i lite större utsträckning. Passa och fånga bollen i fart och se till att tendenser finns att spelarna kan ta val i hög fart och passa bra. Under träningspassen minimeras "vanligt" matchspel. Seriematcherna fungerar som utbildning där den ger bättre effekt. Det långsiktiga arbetet med att lära spelarna att ta ansvar för sin egen träning startar. Den som först har "lärt sig att träna" och har "tränat på att träna" under barn och ungdomsåren kan ta nästa utvecklingssteg och "träna på att tävla" i juniorålder.

Varje spelares individuella nivå ska utvärderas i spelarsamtal och följas upp under säsongen. Genom att fastställa den nivå spelarna ligger på i nuläget kan vi som tränare lägga upp en plan för att fokusera på det som de flesta spelarna har behov av att förbättra för att nå de kunskapsmål som förväntas i denna ålder. Spelarna själva får också en förståelse för vad de behöver träna mer på och kan själva fokusera på detta. Till hjälp kommer vi utgå från denna mall för spelaranalys:

Namn	Född	Position					
Moment	Känna till	Förstå	Kan	Gör	Gör i full fart	Använder i match	
<i>Teknik: Bollhantering</i>							
Kan studsa bollen med vänster och höger hand							
Kan dribbla bollen framåt - bakåt med höger och vänster hand							
<i>Teknik: Passningar</i>							
Håller armen högt vid passning							
Klarar löppass							
Klarar studspass							
Kan passa med den icke dominant hand ("fel" hand)							
Kan hoppa och passa							
<i>Teknik: Skott 9M</i>							
Kan skjuta avstämt skott							
Kan skjuta hoppskott							
Kan skjuta löpskott							
<i>Teknik: Skott 6M</i>							
Kan hoppa in från linjen med armen							

högt							
<i>Teknik: Skott K6</i>							
Kan skjuta från kanten med armen högt							
<i>Teknik: Genombrott/Anfall</i>							
Kan se luckan							
Kan göra dubbelfint							
Kan göra skottfint							
Kan göra stegisättning							
Kan göra egna finter							
Kan rörelsemönster M6							
Kan använda spärrar M6							
Kan göra övergångar K6							
Kan göra övergångar 9M							
<i>Teknik: Försvar</i>							
Kan grundställning försvar							
Kan stöta – backa – arbeta i sidled							
Kan säkra							
Kan snedställa							
<i>Taktik</i>							
Förstår rollerna i ett 3-2-1 försvar							
Förstår rollerna i ett grundspel byggt på rullspel							
Förstår kontringspelet							

## Träningsupplägg:

Augusti - September Försäsong - Fokus försvar

Oktober - matchspel, serie och Ostbollen - Fokus anfall. Rullespel och M6

November - Fokus omställningsspel

December - Fokus Samarbete Försvar/Målvakt

Januari - 5-7 januari Kopparcupen - Fokus försvar - flera försvarsvarianter

Februari- Fokus anfall - ett par kombinationer

Mars - Fokus individuell teknik och utveckling

Uppvärmning/Fys/Skadeförebyggande träning - Knäkontroll, skadefria axlar, reaktion och acceleration. Vi kör utomhus så länge vädret tillåter, sedan i korridor innan vi går på plan. 30 minuter vid varje träningstillfälle.

Fokus individuell teknik - vi ska enligt handbollsförbundets tränar- och spelarutbildning satsa på att bygga upp spelarnas individuella teknik och utifrån det sedan sätta ihop ett lagspel. Detta gör vi genom att arbeta med ett offensivt försvar och ett grundspel som bygger på individuell teknik i passningar, genombrott, finter och skott samt rörelse utan boll.

3-2-1 försvar - kunna, andra försvarsformer känna till

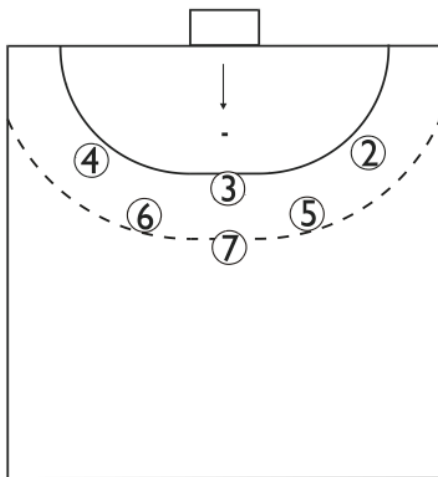
### Spelarna i 3-2-1 benäms:

2 och 4 vänster- resp. högerback

5 och 6 vänster- resp. höger halvback

3 centerhalv

7 center



Grundspel: Rullespel, inspring, diagonalövergångar, M6 arbete, växlar, kombinationer

Kontringar: Löpvägar, vem gör vad 1:a och 2:a fas

Målvakter - målvaktsträning, grundpositioner, rörelsemönster