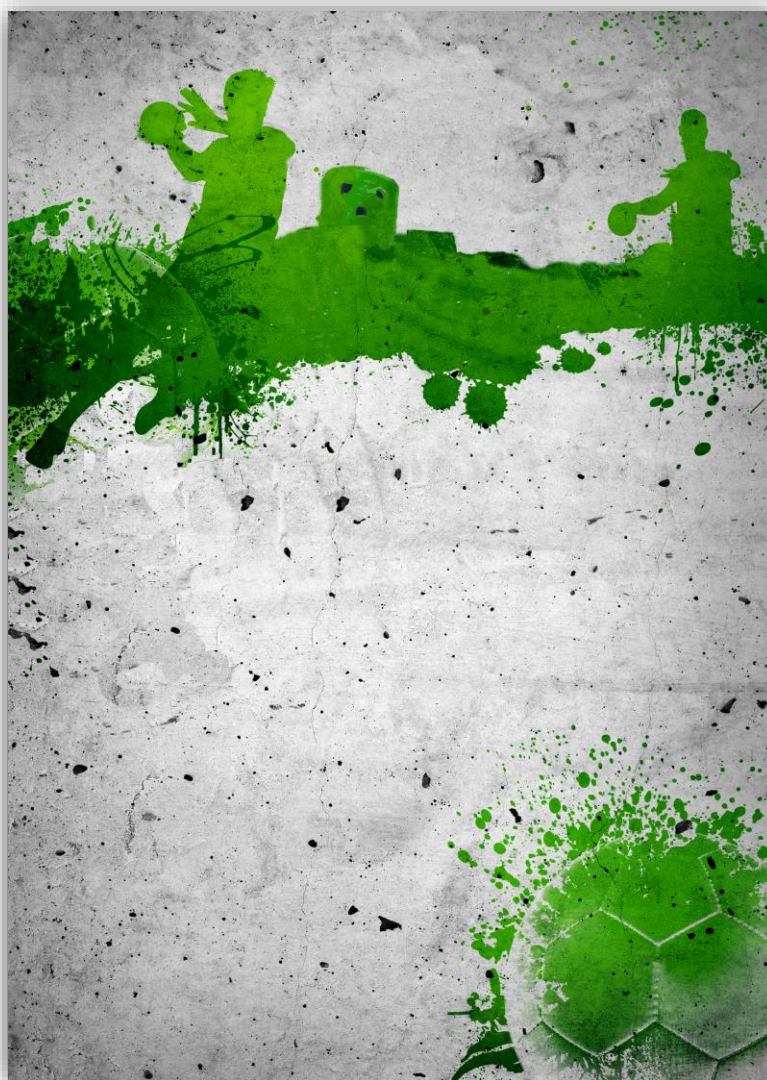




Kungälv's HK

UTVECKLINGSPLAN FÖR UNGDOMSSPELARE

Kungälv's HK | 1 mars 2014

Innehållsförteckning

Vår historia.....	4
<i>Vår vision.....</i>	4
<i>Övergripande mål.....</i>	4
<i>Vår värdegrund.....</i>	4
<i>Fler tips.....</i>	5
Antidoping	6
<i>Varje spelare har ett eget ansvar.....</i>	6
<i>Läkarintyg:.....</i>	6
<i>Dispens.....</i>	6
Rekommendationer för matchning i serier och cuper	7
<i>Grundbegrepp:.....</i>	7
Rekommenderad träningsmängd för ungdomslag.....	8
Spelidé	9
<i>Så spelar vi handboll.....</i>	9
<i>Övergripande individuella kunskaper.....</i>	9
Försvar	11
<i>Försvarsspelets tre faser.....</i>	11
<i>Tillbakadragande grundfilosofi.....</i>	11
Försvar 6 – 0	12
<i>Allmänna krav:.....</i>	12
<i>Individens arbetsuppgifter.....</i>	12
Försvar 3-2-1.....	13
<i>Målet.....</i>	13
<i>3-2-1 modell.....</i>	13
<i>Anfallsspelare – försvarsspelare.....</i>	13
<i>Allmänna krav:.....</i>	14
<i>Individens arbetsuppgifter.....</i>	14
Anfallsspel	15
<i>Individens arbetsuppgifter:.....</i>	15
Utbildningsmodell 7 – 16 år	17
<i>Översikt.....</i>	17

Bollskolan och E-ungdom 7 – 9 år.....	19
<i>Riktlinjer</i>	19
<i>Nyckelord</i>	19
<i>Boll och lek, grundfärdigheter</i>	19
<i>Exempel på lämpliga övningar</i>	19
<i>Laget</i>	19
<i>Litteraturtips</i>	19
D-ungdom 10 år.....	20
<i>Riktlinjer</i>	20
<i>Nyckelord</i>	20
<i>Boll och lek, grundfärdigheter</i>	20
<i>Exempel på lämpliga övningar</i>	20
<i>Målvakter</i>	20
<i>Utespelare</i>	20
<i>Litteraturtips</i>	21
C-ungdom 11 – 12 år.....	21
<i>Riktlinjer</i>	21
<i>Nyckelord</i>	21
<i>Boll och lek, grundfärdigheter</i>	21
<i>Exempel på lämpliga övningar</i>	21
<i>Målvakter</i>	21
<i>Utespelare</i>	22
<i>Litteraturtips</i>	22
B-ungdom 13 – 14 år.....	23
<i>Riktlinjer</i>	23
<i>Nyckelord</i>	23
<i>Boll och lek, grundfärdigheter</i>	23
<i>Exempel på lämpliga övningar</i>	23
<i>Målvakter</i>	23
<i>Utespelare</i>	23
A-ungdom 15 – 16 år	25
<i>Riktlinjer</i>	25

<i>Nyckelord</i>	25
<i>Boll och lek, grundfärdigheter</i>	25
<i>Exempel på lämpliga övningar</i>	25
<i>Målvakter</i>	25
<i>Utespelare</i>	25
Målvakt.....	26
<i>Målvakt grundfilosofi</i>	26
<i>Målvaktens fyra faser</i>	26
<i>Moment/spel målvakt skall kunna vid olika åldrar</i>	27
Individuell Teknik/Taktik.....	28
<i>Allmänt</i>	28
<i>Anfall</i>	30
<i>Försvar</i>	33
Kollektiv Teknik/Taktik.....	33
<i>Försvar</i>	33
<i>Tillbakadragande</i>	33
<i>Anfall</i>	34
<i>Kontring</i>	34
<i>Träning/Match</i>	34
Litteraturtips Handboll – teknik och träning	38
Litteraturtips Fysträning.....	39
Litteraturtips Mentalträning	40
Litteraturtips Kost & Hälsa	41
Litteraturtips Ledarskap	42

Vår historia

Kungälv HK bildades 1970 efter att ha tillhört och varit en sektion inom IK Kongahälla.

Vår vision

Vi ska vara en elitmässigt organiserad handbollsklubb som utifrån klubbens värdegrund utbildar och utvecklar ledare, handbollsspelare och goda medmänniskor.

För att klubbens barn och yngre ungdomar ska förstå klubbens formulerade vision har styrelsen den 18 mars 2010 beslutat om en enklare text som kan kommuniceras till de yngre i klubben.

Handbollsklubben ska fungera bra och vi har skrivit en egen regelbok (värdegrund) om hur vi gör och vad som gäller i vår handbollsklubb. Vi ska lära både tränare och handbollsspelare att bli ännu bättre och dessutom träna oss alla i att bli bra kompisar.

Övergripande mål

Vi har...

- minst 20 ungdomar i varje årskull upp till B-ungdom,
- minst 25 A-ungdomar samt minst 20 juniorer
- minst 3/4 av ledarna från egna led
- ett damlag i elitserien med 2/3 egna produkter*
- ett herrlag i allsvenskan med 2/3 egna produkter*

**Definition; spelare som deltagit i klubbens verksamhet senast fr.o.m. A-ungdom och uppåt.*

Vår värdegrund

Glädje trygghet och gemenskap, är starka drivkrafter för att spela handboll. Vi vill bedriva och utveckla all vår verksamhet så att vi ska kunna ha roligt, vara trygga, må bra och prestera mera.

Demokrati, delaktighet och jämställdhet

Föreningsdemokratin innebär att alla medlemmars röst har lika värde och att allas synpunkter och åsikter respekteras. Delaktighet innebär att alla som deltar får vara med och bestämma om och ta ansvar för sin verksamhet. Demokrati och delaktighet ska utövas jämställt och oavsett medlemmens bakgrund. Demokrati och delaktighet ska utövas i takt med ökad mognadsgrad hos medlemmarna.

Allas rätt att vara med

Alla som vill, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning får delta i klubbens verksamheter.

Ledarskapet

Allt ledarskap inom klubben utgår från ett positivt förhållningssätt. Individens och lagets förutsättningar avgör vilka krav man kan ställa på respektive spelare samt laget som kollektiv. Tillsägelser ges på ett positivt, framåtriktat och utvecklande sätt.

Rent spel

Rent spel och ärlighet är en förutsättning för handboll på lika villkor. Alla inom klubben visar respekt för motståndare, domare, medspelare och publik genom att uppträda på ett korrekt och sportsligt sätt. Vi verkar mot fusk, doping, mobbning, trakasserier, kränkande uttalanden och våld både på och utanför handbollsplan. Negativa handlingar bekämpas med ett positivt förhållningssätt.

Droger, tobak och alkohol

Vi tar avstånd från, och arbetar mot, användandet av droger, tobak och alkohol i samband med idrottsutövandet. Bland ungdomar under 18 år gäller alltid nolltolerans.

Bredd- och elithandboll

I alla åldrar bedriver vi breddhandboll som ger var och en möjlighet att delta utifrån individuell förutsättning och vilja. Begreppet elithandboll förs successivt in från och med A-ungdom. Övergången sker med hänsyn till individens olika behov, förutsättningar och utvecklingsmöjlighet. Valet och möjlighet att delta i bredd- eller elithandboll ska utifrån platstillgång finnas för alla spelare som är A-ungdom. Från och med juniorålder kan klubben utifrån kunskaps- och prestationsnivå styra vilken kategori man har möjlighet att tillhöra.

Definitionen av bredd- och elithandboll följer RF:s definition av bredd- och elitidrott ("Idrotten vill" – en sammanfattning av idrottsrörelsens idéprogram 2009)

Lagspelare

Handboll är en lagsport. Det innebär att alla som tränar och spelar handboll gör det under förutsättningen att man förstår att man tillhör ett lag och inrättar sig i de normer och regler det för med sig. Klubben vill fostra goda lagspelare. Kritik mellan spelare ges utifrån ett positivt förhållningssätt.

Fler tips

På vår hemsida www.kungalvhk.se kan ni finna fler regler, policys och rekommendationer gällande Ex vis.

- Krishanteringsplan
- Mot sexuella övergrepp
- Sponsring
- Cupdeltagande
- Medverkan i utbildningar
- Flytt/ utlåning av spelare mellan lag.
- Sponsring

Antidoping

Självklart finns det ingen som dopar sig i Kungälv HK. Föreningen vänder sig starkt emot all form av doping. Men tyvärr finns det många, både mediciner och naturmedel, som innehåller medel klassade som dopingpreparat. Om man inte är uppmärksam finns risker.

- Måste man äta kosttillskott för att få i sig tillräckligt av alla näringsämnen?
- Nej, det räcker gott med vanlig mat och det gäller att äta rätt.

Se gärna www.halsovakten.se

Om man äter t.ex. naturläkemedel så är det väldigt svårt att ha full kontroll på alla enskilda substanser det innehåller. Men att ha full kontroll på mediciner är lätt. Riksidrottsförbundet har en kontinuerligt uppdaterad lista över dopingklassade mediciner.

För att inte riskera att råka ut för misstagsdoping är det viktigt att du själv tar ansvar för och kontrollerar de mediciner som finns på den så kallade Röda Listan. Förteckning och övrig information om doping finns på Riksidrottsförbundets hemsida: www.rf.se. Förteckningen finns också att hämta som broschyr på Apoteket.

Varje spelare har ett eget ansvar:

Det är viktigt att varje individ kontrollerar sina läkemedel mot den information och de listor som finns. Vid tveksamhet kan man alltid vända sig till dopingjouren på 020-54 69 87 www.dopingjouren.nu

Läkarintyg:

Alla läkemedel på Röda Listan kräver läkarintyg som alltid skall finnas med vid träning och tävling. Intyget är giltigt i maximalt tre år. Är du under 16 år kan du förvara det hemma.

Av läkarintyget skall framgå:

- Behandlande läkare
- Diagnos
- Preparatets produktnamn
- Preparatets generiska namn
- Orsak till val av preparat
- Dos

Dispens

Det finns ett antal läkemedel som kräver dispens. Dispensen ansöks hos RF och är strikt konfidentiell. Det är endast om man skall tävla utomlands som det är viktigt att tränaren får information om dispensen.

Rekommendationer för matchning i serier och cuper

I KHK spelar vi varje match för att vinna. Men vi vill göra det på ett korrekt och långsiktigt sätt som ger utveckling för varje individ i vår verksamhet. Av den anledningen presenterar vi här en plan för hur man skall matcha sitt lag i olika situationer under hela ungdomsperioden.

Grundbegrepp:

- Jämna lag = Kvalitetsutjämning av lagen. Alla spelar "lika mycket"
- Nivågruppering = Lagen delas in efter utvecklingsnivå på spelare. Alla som är uttagna till match spelar "lika mycket"
- Elitmatchning = Uttagning efter kvalitet och matchning med de spelare som presterar bäst.

Att tänka på:

1. Nivågruppering kan även ske efter motstånd och man kan då ge fler spelare möjlighet att spela med 1:a laget.
2. Nivågruppering innebär också att spelare skall spela på en sådan nivå att man får ta ansvar och utvecklas från sin egen nivå. Detta kan exempelvis innebära att de spelare som spelar en mindre framträdande roll i ett 1:a lag, blir de som lyfts ner i ett andralag för att ta ett större ansvar.
3. Nivågruppering innebär också att man har en viss rotation i grupperna hela tiden. Att det finns en plan för hur man skall lyfta varje individ till en högre nivå.
4. Viktigt är också att alla spelare får testa att spela på olika positioner, för att hitta fram till den position där spelaren har högst potential.
5. Viktigt är att alla spelare får lika mycket feedback på sin insats och varje individs utveckling ägnas lika mycket uppmärksamhet.
6. Kommunikation är ett nyckelord. Låt alla få veta varför de spelar där de gör. Jobba utvecklingsorienterat.

Vi rekommenderar att man växlar mellan jämna lag och nivågruppering vid olika cuper under året.

Grupp	Förutsättningar	Serie	Cuper	USM/NB
1:a års D	Minihandboll	Jämna lag	Jämna lag	
2:a års D	Nedsänkt ribba	Nivågruppering	Nivågr/jämna lag	
1:a års C		Nivågruppering	Nivågr/jämna lag	
2:a års C	Select Cup	Nivågruppering	Nivågr/jämna lag	
1:a års B	USM	Nivågruppering	Nivågr/jämna lag	Nivågr.
2:a års B	USM	Nivågruppering	Nivågr/jämna lag	Elit i åldersgrupp
1:a års A	USM	Nivågruppering	Nivågr/jämna lag	Elit i åldersgrupp
2:a års A	USM	Nivågruppering	Nivågr/jämna lag/elit	Elitmatchning
Junior	USM	Nivågruppering/Elit	Nivågr/jämna lag/elit	Elitmatchning

Rekommenderad träningsmängd för ungdomslag

Lag	Handbollspass	Fysik/Maq	Försäsong	Antal träningsdgr
HSK	1 ggr/veckan			1
D-ungd	1-2 ggr/veckan	1 pass/vecka*	1 pass/månad**	2
C-ungd	2 ggr/veckan	1 pass/veckan***	1-2 pass/veckan	3
B-ungd	3 ggr/veckan	2-3 pass/veckan	2-3 pass/veckan	4
A-ungd	3 ggr/veckan	5-6 pass/veckan	3 pass/veckan	4+1 egen
Juniorer	3 ggr/veckan	5-6 pass/veckan	3 pass veckan	5

Noter:

* Kan lägga 30 min på knäkontrollsintröduktion i veckan innan träningen.

** Kan ha det som en samlingspunkt mer för att behålla spelarna hela året.

*** Ett fristående pass i veckan ” kan vara efter en träningen”

Spelidé

Så spelar vi handboll

Vi vill definiera ordet spelidé som en filosofi i hur vi ska spela handboll:

- Individuellt, taktiskt/tekniskt
- Kollektivt, taktiskt/tekniskt

I grunden är det den individuella tekniken och färdigheten som är avgörandet för hur bra vi lyckas. Utifrån de kunskaper vi har individuellt (och senare i utvecklingen även kollektivt) skapar vi i allt högre utsträckning vårt spel tillsammans.

- Vi spelar försvars- och anfallsspel på hela spelplanen.
- Vi tar oss till rätt avslut så snabbt som möjligt.
- Vi styr motståndarnas spel och avslut – ger dem kort om tid och liten yta att spela på.

För att lyckas krävs en mycket bra individuell teknik, bra fysik, god spelförståelse och rätt mental inställning.

Övergripande individuella kunskaper

Våra spelare ska kunna:

- gå förbi på båda sidor av sin försvarare
- skjuta över och på bägge sidorna om sin försvarare
- ta emot och leverera en passning i maximal fart
- välja rätt samarbete
- ta ett rätt och klokt värderat avslut
- stoppa sin motståndare på hela plan; låsa, skärma av, pressa

Våra målvakter ska kunna:

- rädda nära 50 procent av skotten med en väl utvecklad och trygg grundteknik
- delta/dirigera tillbakadragandet, skära yta/ bryta uppspel
- delta i/och organisera/dirigera försvarsspelet
- starta/dirigera uppspel/anfall – kontra (fas 1)

Ungdomsledaren i Kungälv HK

Att vara ungdomsledare i Kungälv HK innefattar både det som har en tränaruppgift eller en lagledarfunktion i laget.

Att vara ledare i klubben innefattar också ett stort ansvar för att verksamheten fungerar kring och i laget. Detta innefattar Träningar, matcher och dom sociala aktiviteterna.

Ledaren skall aktivt jobba men klubben idéer och vilja utveckla sitt lag framåt. Du skall vara ett föredöme och lära ut handboll på ett utvecklande sätt.

Ledarens roll och uppgifter

- Göra en säsongplanering och lämna in till ungdomskommittén.
- Vara förberedd och alltid komma med planerade träningar, ansvara för innehållet.
- Komma i god tid innan träning och match
- Leda och stötta laget i med och motgång
- Anordna föräldrar möte minst 2 gånger per säsong
- Utvärdera träning och match efter varje aktivitet så utvecklingen går åt rätt håll.
- Minst en ledare per lag skall representera klubben möten och ungdomsträffar
- Se till att nya spelare skriv in i närvara systemet
- Prioritera att se minst 1 seniormatch tillsammans i grupper per säsong.
- Ansvara för att utbildningsstegen genomförs varje år.
- Ta ansvar att utbilda dig som tränare efter klubben riktlinjer. (se utbildningsstegen)
- Korta ledarmöte men över och underåriga åldersgrupper för att kunna jobba nivåindelad.

Viktigt att tänka på som ledare

- Ordning och reda på och utanför plan, du skall skapa en trygghet och balans
- Ge spelaren råd under matcherna, aktiv coachning.
- Uppmuntra spelare
- Uppmuntra spelare att våga, inte rädsla för att göra bort sig.
- Visa engagemang – lyssna på spelaren, bygg förtroende, spelaren skall känna att dom utvecklas.
- Betona betydelsen med lagspel, en passning är lika mycket värd som ett mål om den skapar läge för någon annan.
- Uppmana spelaren att man SKA skjuta när läget är rätt.
- Lär spelarna att lära sig på sina motgångar.
- Det är viktigt att spelaren får vetskap om alla platser på handbollsplanen för att få en sådan bred utbildning bas att stå på som möjligt.
- Utbilda spelarna att kost innan och efter träning är viktigt för att prestera.

- Din vilja till att utbilda- din möjlighet att ge våra spelare den bästa utvecklingen.

Kontaktpersoner i klubben

- Ungdomskommittén, vid uppstående problem eller händelser kring laget.
 - Ordförande, Torbjörn Falk 0701-904850
- Kansliet, vid frågor kring medlemsavgift, träningar och matcher mm
 - Kansliet, 0303-18660 el Pontus Ward Wiklund 0705-402951

Försvar

Försvarsspel är grunden till framgång och ska ses som en "taktisk viljekamp" som går ut på att få tag på bollen så fort och så smart som möjligt!

Tänk på att om ett lag har ett samspelt försvar kommer kontringarna automatiskt och anfallsspelet därefter. Grunden för att lyckas med försvarsspelet är att varje individ kan värdera om motståndaren ska skjuta, gå på genombrott, spela in eller spela vidare.

Oberoende vilket försvarssystem vi spelar gäller alltid följande:

- grundställning – kommunikation
- packa bollhåll – jobba över zon
- stöta/säkra – täcka
- fotarbete – jobba med armarna
- ta bollen i studs
- diagonalställning/snedställning
- vilja – tuffhet – inge respekt
- gå runt m6 – gå ur spärr/lås upp
- uppgift hela tiden
- värdera motståndaren – spelförståelse
- mod – kamp!
- täthet – bredd – djup i 3-2-1-försvar

Försvarsspelets tre faser

1. FAS 1 försvar Checkning - tillbakadragande
2. FAS 2 försvar Organisationsfas
3. FAS 3 försvar Försvar efter system

Tillbakadragande grundfilosofi

Tillbakadragande går ut på att pressa motståndaren i deras kontring. Det kan göras på olika sätt. Principen är den att våra 9M-spelare markerar ut motståndarlagets 1:a fas och

våra 6M-spelare markerar ut motståndarlagets 2:a fas. Ett annat ord för tillbakadragande är checkning.

Det viktigaste i tillbakadragandet är:

- Att pressa bollhållaren och tvinga honom att slå en så svår passning som möjligt
- Att markera ut motståndaren på ett sätt att deras MV måste spela det "sämsta" alternativet
- Att försöka markera ut "spelfördelaren" (target player, M9)
- Att tvinga motståndaren till att börja studsas
- Om någon av våra 9M-spelare avslutat och missar måste någon av våra 6M-spelare täcka upp motståndarlagets 1:a fas

Försvaret 6 – 0

6 – 0 med stötande 3:or är fortfarande det vanligaste försvarsspelet i Sverige idag. Det kan vara ett relativt defensivt försvarssystem som bygger på att 2:orna har en täckande roll i zon 2 medan 3:orna stöter fullt ut på skott i zon 3.

Men det kan också vara offensivare med offensiva 2:or och 1:or som spelar aktivt och högt upp i banan. Viktigt är att träna in ett samarbete mellan täckande försvar och MV.

Svagheter med 6 – 0 är att det blir en del inspel bakom den spelare som stöter ut på skotten. Lösningen blir då att försvarsspelarna till höger och vänster om "stötaren" går ihop bakom och säkrar/låser upp linjespelaren. Vad som alltså är viktigt att tänka på vid stötning är att göra det fullt ut, annars kan man hamna på mellanhand och bli överspelad.

Allmänna krav:

Kommunikation mellan spelare och stor spelförståelse.

Individens arbetsuppgifter

1:ans uppgift

- Förhindra genombrott
- Arbeta med diagonalställning
- Skära av K6 om du möter en duktig spelare
- Packa bollhåll, jobba över zonerna
- "tjuva" när bollen är på andra kanten
- när K6 kommer på inspringning/övergång ska du ta bort Y9
- ska även bryta diagonal pass från motsatt Y9

2:ans uppgift

- täcka skott och förhindra genombrott
- packa bollhåll, jobba över zonerna

- säkra M6 inåt när 3:an stöter ut
- gå runt och ur spärr som M6 slår
- ta hand om returtagningen
- "skärma av" när pivot (M6) och boll är på motsatt sida

3:ans uppgift

- stöta fullt ut och låsa upp
- stöta ut mot Y9 när denne kommer in i zon 3
- förhindra att M9 gör genombrott och inspel
- gå runt och ur spärr som M6 slår
- säkra M6:an utåt när 2:an bredvid tar Y9
- kommunikation om M6
- 3:orna styr försvaret tillsammans med MV

Försvar 3-2-1

1972 kommer detta spel till vår kännedom, Jugoslavien spelar 3-2-1 i OS-turneringen och vinner guld. Ett flertal modifieringar av spelet har skett sedan dess. Handbollen och bedömningsgrunderna från domarna har ändrats avsevärt.

Målet

- att förhindra motståndarens skyttekapacitet
- att störa ut motståndarens satsningar och timing i spelet
- att erövra bollen och göra lätta kontringsmål
- att trycka motståndaren utåt i banan
- att motståndarnas anfallande 9M alltid skall få 2 försvarsspelare att ta sig förbi.

3-2-1 modell

Detta spel är uppbyggt genom att man spelar ett bollorienterat zonförsvar.

Det interna förhållandet mellan spelarna sker genom den OPTISKA regeln, d.v.s. du skall alltid hålla kontroll på bollen och din spelare, samtidigt!

- Alla spelare är ansvariga för att förhindra spel till M6

Anfallsspelare – försvarsspelare

Allmänna krav:

Fysiskt spel, kommunikation mellan spelare, starka ben, snabba djup och sidledsförflyttningar, och stor spelförståelse

Individens arbetsuppgifter

Centerhalvs uppgift

- förflyttning efter bollen, genom att löpa. Denna spelares uppgift är att alltid vara mellan bollförande spelare och målet (ej Y6).
- styr försvarsspelet genom kommunikation.

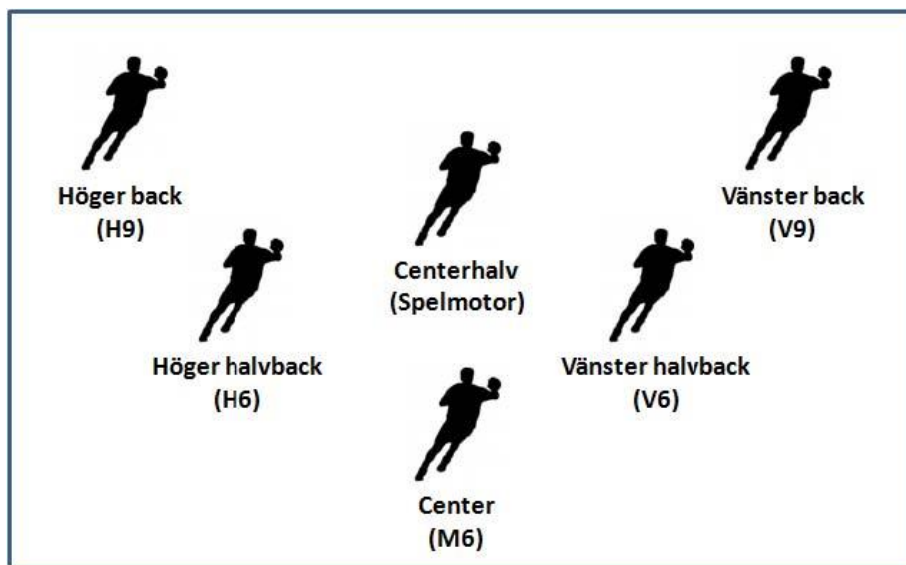
Backars uppgift

- förhindra att Y6 går på avslut och genombrott.
- säkra inåt i längs målgårdslinjen.
- ansvarig för att ta M6.

Halvbackars uppgift

- grunddjup på 7-8 meter.
- stöta upp 10-11 meter. Snedställning utåt.
- huvuduppgift är att låsa bollförande motståndares framfart.

Centerns uppgift



- säkringslinje vid stolparna.
- förhindrar skott i zon 3, säkrar inspel bakom halvbackarna.

Anfallsspel

Vi vill att KHKs anfallsspel ska kännetecknas av:

- Rörelse, passningskvalité, tempoväxlingar och fantasi.
- Att man satsar 100% i avslutningsläget
- Ett kreativt samarbete mellan 9M-M6, 9M-K6 och K6-M6.
- Att anfallaren ska våga utmana sin försvarare och bedöma om han ska gå på skott, genombrott eller spela bollen vidare till en medspelare som kommer att få ett ännu bättre avslutsläge. Dvs "välja rätt".

Individens arbetsuppgifter:

K6:ans uppgift i anfallsspelet

- GRUNDLÄGGANDE ANFALLSSTARTER (t.ex. en så kallad "rulle-start")
- Stå i "struten" och bredda när start sker på motsatt kant
- Samarbeta med Y9
- Värdera när eget läge ska tas
- Ögonkontakt med M6
- Komma på kort respektive lång kantinspringning
- Kunna agera som M6 och 9M, (t ex vid övergångs- och växelspel)

Y9:ans uppgift i anfallsspelet

- GRUNDLÄGGANDE ANFALLSSTARTER
- Värdera när man ska gå på skott eller genombrott
- Komma med fart och djup när man tar emot bollen
- Kunna sätta M9 i läge
- Ögonkontakt med M6 för att kunna spela in eller ta hjälp av olika spärrar
- Samarbeta med K6
- Rörelse utan boll
- Kunna agera som M6 och K6, (t ex vid övergångs- och växelspel)

M9:ans uppgift i anfallsspelet

- GRUNDLÄGGANDE ANFALLSSTARTER
- Kunna agera som "dirigent" och igångsättare för olika rörelser/mönster som ska ske
- Kunna leverera passningarna i rätt tid
- Värdera när man ska gå på skott eller genombrott
- Komma med fart och djup när man tar emot bollen
- Kunna sätta Y9 i läge
- Ögonkontakt med M6 för att kunna spela in eller ta hjälp av olika spärrar
- Rörelse utan boll
- Kunna agera som M6 och K6, (t ex vid övergångs- och växelspel)

M6:ans uppgift i anfallsspelet

- Placera sig rätt i de GRUNDLÄGGANDE ANFALLSSTARTERNA
- Komma på "medrörelse" och "motrörelse"
- Skapa lägen åt 9M genom hög eller låg spärr
- Arbeta fram egna inspelningslägen
- Ögonkontakt framförallt med 9M spelarna

Utbildningsmodell 7 – 16 år

För Kungälv HKs ungdomsverksamhet upp till och med juniorer gäller:

1. KHK utbildar i första hand spelare/individer, inte lag. Det innebär att huvudfokus ligger på spelarna och inte på lagens resultat. Lagens framgång bygger till allra största del på individernas skicklighet. Det övergripande målet är att utveckla individer och förbereda dem för framtida elitspel på seniornivå – elitserie och landslag.
2. Ledarnas roll är att tillsammans med spelarna skapa en miljö där spelare och ledare har roligt och vill utvecklas. Där ett stort ledord är Tålamod!
3. Ledarna ska arbeta utifrån Den Grön-Vita tråden och med de kunskapsmål som finns presenterade där. Det kräver intresse för egen utveckling och utbildning samt en vilja att arbeta över åldersgränserna (mognadsnivåer). Från att man är d-ungdom kommer man att genomföra nivåindelning på sena träningar.
4. Spelarna ska ha en bastillhörighet i en träningsgrupp baserad på ålder (kompisar, klasskamrater etc.). Men redan från C-ungdom ska verksamheten till viss del nivåanpassas vilket innebär att spelarna någon (C-ungdom) till några gånger per vecka (B och uppåt) i första hand tränar, men även spelar matcher med en grupp där de som individ får den bästa utvecklingen.
5. För att veta vad den bästa utvecklingen är för en spelare måste ledaren kontinuerligt tillsammans med spelaren sätta upp mål och planer för att komma vidare. Det gäller allt ifrån den fysiska träningen till ren teknikträning. Här är uppföljningen avgörande.

Översikt

Den övergripande utbildningsmodellen för spelare i Kungälv HK återges i matris nedan. Det mest intressanta med utbildningsmodellen är att den visar ungefär hur stor fördelningen bör vara mellan teknik, kollektiv träning, fys etc. Självklart påverkar yttre omständigheter, tillgång till hallar etc., den totala träningstiden per vecka. Målet bör dock vara att sträva mot den träningsmängd som föreslås i utbildningsmodellen.

Modellen är och ska inte vara statisk, lär ungdomarna istället att periodisera sin träning – vissa perioder tyngre än andra, etc. Det ger dem större möjligheter att själva upptäcka hur reagerar för olika typer av träning och träningsmängd.

Utvecklingsplan för ungdomsspelare i Kungälv's HK

Ålder	Större turneringar och seriespel	Träning minut/vecka (inklusive matchtid)	Fördelning träning/vecka (minuter och procent)
7-8 år HSK	Interna matcher	60 (1 tim)	Individuell teknik: (75 %) Lek, motorik (25%) Match, teori etc.: (0%)
9 år (E- ungdom)	Handboll på tvären (minihandboll) Bohus cup Gemensamhets cup Egen cup	210 (3,5 tim)	Individuell teknik: (70 %) Lek, motorik (20%) Match, teori etc.: (5%) Knä/axelkontroll/fys (10%)
10-11 år (C-ungdom)	Elitserien/Seriespel Bohus Cup Gemensamhets cup En övernattningscup Select cup	270 (3,5 tim)	Individuell teknik: (45 %) Lek, Motorik (15%) Kollektivt: (10%) Knä/axelkontroll/fys (15%) Matchspel (15%)
12-13 år (B-ungdom)	Pojk-och flick-SM Seriespel Bohus cup Gemensamhets cup Två övernattningscuper	360 (6 tim)	Individuell teknik: (45 %) Kollektivt: (15%) Fys: (30%) Match, teori etc.: (10%)
14 -15 år (A ungdom)	Pojk-och flick-SM Gemensamhets cup Seriespel Bohus cup Två övernattningscuper	480 (8tim)	Individuell teknik: (40 %) Kollektivt: (20%) Fys: (30%) Match, teori etc.: (10%)
16-17 år (Junior)	Junior-SM Gemensamhets cup Seriespel Bohus cup Hur många cuper man vill	600 (10 tim)	Individuell teknik: (30 %) Kollektivt: (30%) Fys: (30%) Match, teori etc.: (10%)
19 (Senior)	Seriespel på elitnivå (dam) Seriespel i elitserien dam och allsvenskan herr	720-900 (12-15 tim)	Individuell teknik: (30 %) Kollektivt: (30 %) Fys: (30 %) Match, teori etc. (10%)

Bollskolan och E-ungdom 7 – 9 år

Riktlinjer

Träning 1 gång i veckan • Dela in bollskolan i små grupper, se till att alla barnen blir sedda.
• Ha roligt med hela gruppen, sträva hela tiden efter att locka så många som möjligt till handbollen

Nyckelord

Glädje (absolut nödvändigt och avgörande!) • Nyfikenhet • Spontanitet • Boll (alltid med!)
• Lek (viktigt!) • Rörelse (mycket!)

Boll och lek, grundfärdigheter

Att med boll: Springa – Studsa – Passa – Fånga – Hoppa – Skjuta

Exempel på lämpliga övningar

- Koordinations och teknik övningar, rulla, studsa, kasta boll på olika sätt samtidigt som man rör sig med bollen.
- Skott/ passnings övningar för att tidigt lära sig grunderna i hur man kastar och tar emot en boll. Olika typer av bollar och olika typer av utförande.
- Olika lekar och tävlingar med boll, kull, stafetter, teknikbanor med hinder etc.

Laget

Sträva efter att börja skapa en lagkänsla och klubbkänsla, det ska vara kul att vara med.
Alla bör och skall ge möjlighet att pröva på alla positioner i spelet.

Litteraturtips

”Framtidens handbollsspelare, en bok om barnhandboll” av Evy Nordström och Ulf Sandgren (SISU Idrottsböcker och Svenska Handbollförbundet, 2004) + SISU böcker

D-ungdom 10 år

Riktlinjer

Träning 2 gånger i veckan

- 1:a års D-ungdom spelar handboll på minihandbollsplan och 2:a års D-ungdom spelar matcher på stor plan
- Prioritera GRUNDFÄRDIGHETERNA, KOORDINATION och KOMBINATIONSTEKNIK
- Skapa rutiner kring träning och matcher som ger trygghet samt för att alla barn ska bli sedda
- Delta i cuper

Nyckelord

Glädje • Nyfikenhet • Spontanitet • Lek • Rörelse • Spelförståelse

Boll och lek, grundfärdigheter

Att med boll: Hoppa, Springa, Kasta, Fånga • Slå, Rulla, Skjuta, Falla • Studsa, Passa

Exempel på lämpliga övningar

Skottövningar med olika typer av bollar. Skjut mycket mot mål eller vägg. •
Balansövningar. Olika typer av balansgång, t.ex. studsas med boll på bänk, följa John. • Öga – hand – fot – motorik, kasta – fånga – skjuta – dribbla med händer och fötter. • Passa – fånga – skjuta – dribbla med händer och fötter under rörelse på varierande sätt. •
Koordinationsövningar. Gör olika rörelser i en vald följd. T.ex. hoppa jämfota i fyra riktningar – ner på mage – upp – täck skott – vänd – skidåkare – osv. •
Kombinationsmotorik hinderbana, stafetter, lekar och mjukhandboll m.m. (Ta med bollen i allt) Blixtboll, Doppboll och Plintboll

Tänk på: **Hög aktivitetsgrad (inga köer).** • **Nivåanpassa så att alla utvecklas.**

Målvakter

Oftast vill laget stå i mål varför lottdragning kan vara en bra lösning. Under de kommande säsongerna brukar det visa sig vilka som vill och har förutsättningar. Målvaktsbyte i halvtid funkar bra och ger möjlighet för dessa spelare att även spela ute. Man skall inte vara rädd för att placera de så kallade "bästa utspelarna" målet.

Utespelare

Ge spelarna möjlighet att prova på alla positioner under säsongen. Ge alla så mycket speltid som möjligt.

Litteraturtips

”Framtidens handbollsspelare, en bok om barnhandboll” av Evy Nordström och Ulf Sandgren (SISU Idrottsböcker och Svenska Handbollförbundet, 2004)

Sisu Böcker

Klingvall matriall, Invuideull anfall och försvars teknik.

Maq

C-ungdom 11 – 12 år

Riktlinjer

Träning 2-3 gånger i veckan samt fyspass (i samband med träning)

- Speltid 2x20 minuter
- Seriespel
- Select cup
- Delta i Cuper
- Prioritera FÄRDIGHETSINLÄRNING och INDIVIDUELL TEKNIK
- Ha tålamod med spelare som är koordinativt sent utvecklade. (KOORDINATION = *samarbete mellan musklerna och nervsystemet*)

Nyckelord

Inläring • Variation • Rörelse • Förväntan • Spelförståelse

Boll och lek, grundfärdigheter

Den här perioden är mycket lämplig för INLÄRNING. Individen tycker om att träna på rörelser av olika slag. Värt att komma ihåg är att nervsystemet ännu inte är helt färdigutvecklat. Det påverkar spelarens sätt att behärska snabba rörelser med händer och fötter.

Exempel på lämpliga övningar

Öga – kropps – kombinationsmotorik

• stafetter • reaktionslekar • hinderbanor • kull Öga – hand – fot – kombinationsmotorik • blixtboll • doppboll • plintheadboll

Målvakter

På denna nivå brukar det vara 2-3 spelare som vill agera målvakter. Som C-ungdom så är det bra att även spela ute för att träna passningsspel och spelförståelse. Genom att alltid

ha två målvakter ombytta och låta dessa byta löpande under matchen säkrar man båda spelarnas utveckling och intresse. Uppmuntra dom som vill bli målvakter.

Utespelare

Ge spelarna möjlighet att prova på alla positioner under säsongen. Ge alla så mycket speltid som möjligt.

Litteraturtips

”Framtidens handbollsspelare, en bok om barnhandboll” av Evy Nordström och Ulf Sandgren (SISU Idrottsböcker och Svenska Handbollförbundet, 2004)

B-ungdom 13 – 14 år

Riktlinjer

Träning 4 gånger i veckan

- Seriespel
- USM
- Delta i cuper
- Prioritera DEN INDIVIDUELLA TEKNIKEN
- Hitta och välja ut "rätt" målvaktstyper för att bilda ett starkt målvaktspär
- Se vilka spelare som passar i olika positioner

Nyckelord

Kreativitet • Tålmod • Intresse • Fantasi • Spelförståelse

Boll och lek, grundfärdigheter när?

Före träning och match som uppvärmning VARFÖR? • För att skapa glädje • För att underhålla koordinationen

Exempel på lämpliga övningar

Coolhandboll, använd en "liggande" matta som mål • Doppboll • Nickboll, handbollsregler och mål görs genom nick innanför 6M linjen • Badmintonhandboll med små innebandymål • Blixtboll • Fotbollstennis • Minifotboll med tennisboll och små innebandymål • Plinthandboll, mål görs genom att passa en stationär spelare uppe på plinten • Kombinerat spel, ex. ena halvan doppboll den andra halvan fotboll • Kull av olika slag • Stafetter

Målvakter

Nu har man nu två målvakter som är motiverad att endast stå i mål. Om man har bara en målvakt så är det viktigt att man har utbyte med C-ungdoms målvakt för att inte ständigt hamna i kris.

Utespelare

Kanter (V6/H6) Storleken och styrkan göra det mer naturligt för en spelare att spela kant där snabbhet, smidighet och teknik är viktiga egenskaper. Nästa år kan man vara både längre och tyngre och plötsligt en vass 9-meterspelare eller linjespelare (mitt-6:a).

Linjespelare (M6) I denna position krävs teknik, mod och styrka, både framåt och bakåt. Helst bör man ha 2-4 spelare som kan och vill agera i denna position. Man skall inte dra sig för att ha sina bästa spelare på linjen.

9-metersspelare. Spelintelligens, snabbhet och teknik bör premieras även om spelaren inte har ett skott och/eller fysisk styrka för att vara "fulländade". Ha tålamod, fokusera på individuell teknik -vem vet hur stor just den spelaren är om 6 månader.

A-ungdom 15 – 16 år

Riktlinjer

Träning 5 gånger i veckan i hall

- Seriespel
- USM
- Delta i cuper
- AUTOMATISERING av olika färdigheter

Nyckelord

Ödmjukhet • Automatisering • Spelförståelse • Målmedvetenhet

Boll och lek, grundfärdigheter när?

Före träning och match som uppvärmning VARFÖR? • För att skapa glädje • För att underhålla koordinationen • För att bryta mönstret på träning

Exempel på lämpliga övningar

Coolhandboll, använd en "liggande" matta som mål • Doppboll • Nickboll, handbollsregler och mål görs genom nick innanför 6M linjen • Badmintonhandboll med små innebandymål • Blixtboll • Fotbollstennis • Minifotboll med tennisboll och små innebandymål • Plinthandboll, mål görs genom att passa en stationär spelare uppe på plinten • Kombinerat spel, ex. ena halvan doppboll den andra halvan fotboll • Kull av olika slag • Stafetter

Målvakter

Om man är lyckligt lottad med 2 målvakter så är det viktigt att matcha båda. Under säsongen och kanske även under matcher kommer deras form att variera.

Utespelare

Kanter (V6/H6) Oftast har spelarna hittat sina favoritpositioner och vill spela huvuddelen av tiden på dessa. Inhopp på andra positioner ökar spelförståelsen och är bra för utvecklingen. Fortfarande kan storleken och styrkan göra det mer naturligt att spela kant. Nästa år kan man vara 15 cm längre och 15 kilo tyngre och plötsligt en vass 9-meterspelare eller linjespelare (mitt-6:a).

Linjespelare (M6) Denna position har en viktig roll och kräver speciella kunskaper: Tuffhet, spelsinne, teknik och ett väl utvecklat samarbete med 9-metersspelarna.

9-metersspelare. Ge 9M möjlighet att spela på samtliga 9M-positioner. Tänk på att inhopp på andra positioner (K6 alt. M6) ökar spelförståelsen och är bra för utvecklingen.

Målvakt

Målvakt grundfilosofi

Målvakten kan betyda 50 % av laget sägs det, kanske är det inte hela sanningen. Men med ett bra samarbete försvar/målvakt och ett taktiskt upplägg av målvaktsspelet, där man är medveten om vad man gör och varför i förhållandet till skyttens agerande, så är kanske inte 50 % så långt borta.

Viktigt för målvakt:

- Grundställning, Kommunikation, Fotarbete, Jobba med armarna
- Vilja, Tuffhet, Vara orädd, Inge respekt, Öppna/stänga lucka, VILL rädda
- Defensivt spel, Offensivt spel, Starta anfall, Bryta uppspel
- Värdera/kunna läsa skytten

Målvaktens fyra faser

1. Fas 1 Delta/dirigera tillbakadragandet, skära yta/ bryta uppspel
2. Fas 2 Inta grundställning delta i/och organisera/dirigera försvarsspelet
3. Fas 3 Ta sig till räddning
4. Fas 4 Starta/dirigera uppspel/kontra/anfall

Det viktigaste i Fas 1:

- Kommuniera
- Se vilken sida försvaret ej hinner markera – Ta ytan
- Tvinga motståndarmålvakten att ej kunna välja det självklara första alternativet –
- Ge försvaret tid att hinna ifatt
- Kunna ligga lågt/lura motståndarmålvakten att kasta – Bryta passet

Det viktigaste i Fas 2:

- Kommuniera
- Inta grundställning/ fotarbete
- Jobba med i bollbana
- Alltid stå så att man ser vad som händer

Det viktigaste i Fas 3:

- Fotarbete
- Grundställning
- Stå rätt/läsa skytt
- Använda rätt taktik – Lämna/täppa lucka, offensivt/defensivt, lågt/ högt
- Veta skyttarnas vanliga beteende

Det viktigaste i Fas 4:

- Alltid försöka hålla bollen så tät intill sig som möjligt vid räddning
- Alltid hämta boll snabbt
- Kasta direkt från låg ställning (höftkast)
- Hårda raka kast direkt på medspelare
- Droppkast
- Använda rätt prioritering fas1/fas2 kontrung
- Delta i uppspel efter utkast/returtagning

Moment/spel målvakt skall kunna vid olika åldrar

D ungdom 10 år	C-ungdom 11-12 år	B-ungdom 13-14 år	A ungdom 15-16 år
Alla eller de spelare som vill provar på mv-spelet. Teknik/taktik • Grundställning • Spontanräddning • Följa bollen med blicken (även efter räddning eller om bollen går utan för/i mål) • Hämta boll kasta ut snabbt	Urval sker med de som vill bli mv. Teknik/taktik • Grundställning • Frånskjut på rätt ben • Teknik för att rädda högt/lågt • Ta stolpe/rädda i långa vid kantskott • Gå högt och offensivt på m6:ans arm • Koordinera/rädda med arm-fot • Hämta kasta ut med rätt teknik, prioritera.	Fortsatt utveckling med spelare som valt mv Teknik/taktik • X:a • Slajda • Klar skillnad mellan offensiv/defensiv taktik • Gå högt eller lågt mot m6:an • Visa lucka/ täpp igen • Hämta och kasta boll från det ställe den befinner sig • Delta enkelt i uppspel, möta passa vidare/tillbaka, Nå första fas från alla positioner	Utveckla tänka/agera som mv Teknik/taktik • Släppa lucka uppe/nere, täppa • Tvinga skytten till "ditt" alternativ • Sjunka/växa mot m6 • Höftslajda • Komma ut offensivt och följa med i sida • Nå första fas från alla positioner • Droppass till första fas • Delta i uppspel (en andra target spelare) • Ta yta/bryta uppspel • Börja med metodik mot straffskytte

Individuell Teknik/Taktik

Nedanstående moment bör alla spelare behärska. (Glöm inte att skillnaderna är stora mellan individerna vad det gäller fysisk och psykisk utvecklingsnivå.)

Allmänt

Moment	D ungdom 10 år	C-ungdom 11-12 år	B-ungdom 13-14 år	A ungdom 15-16 år
Bollhantering				
Kunna studsa bollen med vänster och höger hand	X	X		
Kunna dribbla bollen framåt -bakåt med höger och vänster hand	X	X		
Hoppa på vänster ben och studsa med höger hand – byt hand och ben -osv.	X	X		
Passningar	D ungdom 10 år	C-ungdom 11-12 år	B-ungdom 13-14 år	A ungdom 15-16 år
Tre steg pass	X	X		
Armen högt	X	X	X	X
Löppass	X	X	X	X
Studspass	X	X	X	X
Pass med den icke dominanta handen ("fel" hand)	(prova på)	X	X	X
Hoppass		X	X	X
Stötpass			X	X
Växlingspass			X	X
Passningsfint			X	X

Utvecklingsplan för ungdomsspelare i Kungälv's HK

Inspel	D ungdom 10 år	C-ungdom 11-12 år	B-ungdom 13-14 år	A ungdom 15-16 år
Studs mellan försvararna		X	X	X
Inspel "kort arm"		X	X	X
Instick			X	X
Studs mellan benen			X	X
StötPass			X	X
Flip				X
Knorr				X
Utspel	D ungdom 10 år	C-ungdom 11-12 år	B-ungdom 13-14 år	A ungdom 15-16 år
Vanligt pass –Hög arm		X	X	X
Studspass – Hög arm		X	X	X
Pass med den icke dominanta handen ("fel" hand)			X	X
Hopp pass – Hög arm			X	X
Bakom ryggen				X

Anfall

Skott 9M	D ungdom 10 år	C- ungdom 11-12 år	B- ungdom 13-14 år	A- ungdom 15- 16 år
Avstämt skott	X	X	X	X
Hoppsskott	(prova på)	X	X	X
Skott i steget	(prova på)	X	X	X
Underarmsskott		(prova på)	X	X
Vikskott		(prova på)	X	X
Upphopp på det icke dominanta benet ("fel" ben)		(prova på)	X	X
Kunna placera skottet (avslutsmetodik)			X	X
Måtta lågt skjut högt				X
Måtta högt skjut lågt				X
Hoppsskott jämfota				X
Luftskott ("Japan")				X
Skott M6	D ungdom 10 år	C- ungdom 11-12 år	B- ungdom 13-14 år	A- ungdom 15- 16 år
Inhopp från linjen med armen högt	X	X	X	X
Upphoppsskott		(prova på)	X	X
Fallskott		(prova på)	X	X
Vikskott		(prova på)	X	X
Jämfota upphoppsskott framåt		(prova på)	X	X

Utvecklingsplan för ungdomsspelare i Kungälv's HK

Skott med den icke dominanta handen				X
Luftskott (Japan)				X
Skott efter returtagning			X	X
Kunna placera skottet (avslutsmetodik)			X	X
Lopp – Knorr - Flipp				X
Skott K6	D ungdom 10 år	C- ungdom 11-12 år	B- ungdom 13-14 år	A- ungdom 15- 16 år
Kantskott med armen högt		X	X	X
Högt och långt inhopps med armen högt		(prova på)	X	X
Start från struten			X	X
Start från frikastlinjen			X	X
Skott insida/utsida (avslutsmetodik)			X	X
Upphopp med icke dominant ben				X
Lobb, flip och knorr				X
Luftskott ("Japan")				X
Genombrott	D ungdom 10 år	C- ungdom 11-12 år	B- ungdom 13-14 år	A- ungdom 15- 16 år
Se och gå luckor	X	X	X	X
Dubbelfint	(prova på)	X	X	X
Kullagerfint	(prova på)	X	X	X
Skottfint	(prova på)	X	X	X
Stegsättningar	(prova på)	X	X	X

Utvecklingsplan för ungdomsspelare i Kungälv's HK

Egna finter	(prova på)	X	X	X
Snurrfint			X	X
Kombinerade finter			X	X
Hoppskottsint				X
Individuell teknik M6	D ungdom 10 år	C- ungdom 11-12 år	B- ungdom 13-14 år	A- ungdom 15- 16 år
Medrörelse		(prova på)	X	X
Motrörelse		(prova på)	X	X
Högspärr		(prova på)	X	X
Lågspärr		(prova på)	X	X
Nedhåll			(prova på)	X
Kunna fånga bollen med en hand			(prova på)	X

Försvar

Moment	D ungdom 10 år	C-ungdom 11-12 år	B-ungdom 13-14 år	A-ungdom 15- 16 år
Grundställning	X	X	X	X
Stöta – backa -sidledsarbete	X	X	X	X
Säkra	(prova på)	X	X	X
Snedställa	(prova på)	X	X	X
Täcka		(prova på)	X	X
Låsa upp		(prova på)	X	X
Gå runt M6 och ur spärr		(prova på)	X	X
Värdera		(prova på)	X	X

Kollektiv Teknik/Taktik

Försvar

D ungdom 10 år	C-ungdom 11-12 år	B-ungdom 13-14 år	A ungdom 15-16 år
Fritt/Man-man!!! (Tips: Efter anfall – spring ner till 4-0 – välj motståndare – man-man.)	•Offensivt försvarsspel •Utgångspositioner i 6 – 0 och 3-2-1 och 3-3 •Samarbeten 2 –2, 3 –3 •Börja träna på ”man - man” •Situationsanpassat försvarsspel	•Betonning på offensivt försvar •Arbeta med grunderna i 6-0 och 3-2-1 •Enkla lösningar •Situationsanpassat försvarsspel •Påbörja samarbetet med målvakt	•Offensivt försvarsspel •Behärska 3-2-1, 5-1, 6-0 •Tryggt samarbete med målvakt

Tillbakadragande

D ungdom 10 år	C-ungdom 11-12 år	B-ungdom 13-14 år	A ungdom 15-16 år
Springa till egen målgårdlinje	Närmaste vägen hem, vänd i tid	checking	Utgångspositioner

Anfall

D ungdom 10 år	C-ungdom 11-12 år	B-ungdom 13-14 år	A ungdom 15-16 år
Fritt!!! (Tips: Prata om att springa sig fria, bredda spelet och håll djupet.)	Börja träna på GRUNDLÄGGANDE ANFALLSSTARTER Rullestart /spel • Samarbete 2-2, 3-3 • Utgångspositioner • Rörelse utan boll • Komma med fart	Fortsätta att arbeta med GRUNDLÄGGANDE ANFALLSSTARTER Rullestart/spel Övergångsspel: • Kantövergång • Mittövergång • Diagonalövergång Utveckla samarbetet mellan: • 9M och M6 • 9M och K6 • K6 och M6 Vändning av spelet på K6 Växelspel: Mittväxel	Fortsätta att arbeta med GRUNDLÄGGANDE ANFALLSSTARTER Övergångsspel: • Kantövergång • Mittövergång • Diagonalövergång Fortsätt utveckla samarbetet mellan: • 9M och M6 • 9M och K6 • K6 och M6 Växelspel: • Mittväxel • Dubbel mittväxel • Dansk växel • Tjeckväxel • Polskväxel • Diagonalväxel • Kantväxel inåt • Kantväxel utåt • Linjeväxel Isärdragspel: • "Jugge-start"

Kontring

D ungdom 10 år	C-ungdom 11-12 år	B-ungdom 13-14 år	A ungdom 15-16 år
	• Utgångspositioner Löpvägar	• Kontring med 1:a fas och 2:a fas • Spontankontring	• Kontring med 1:a fas och 2:a fas • Spontankontring • Kollektivkontring

Träning/Match

D ungdom 10 år	C-ungdom 11-12 år	B-ungdom 13-14 år	A ungdom 15-16 år
Låt alla spela på olika positioner INGA KRAV !!!	Gå runt på samtliga spelare i seriespel. Huvudmålet är att alla spelare skall spela mycket.	Gå runt på samtliga spelare i seriespel. Huvudmålet är att alla spelare skall spela mycket.	Gå runt på samtliga spelare i seriespel.

Utvecklingsplan för ungdomsspelare i Kungälv's HK

Teknik: Bollhantering	Känna till	Förstå	Kan	Gör	Gör i fart	Använder i match	Betyg 1-5
Kan studsa bollen med vänster och höger hand							
Kan dribbla bollen framåt -bakåt med höger och vänster hand							

Teknik: Passningar	Känna till	Förstå	Kan	Gör	Gör i fart	Använder i match	Betyg 1-5
Håller armen högt vid passning							
Klarar löppass							
Klarar studspass							
Kan passa med den icke dominanta handen ("fel" hand)							
Kan hoppa och passa							

Teknik: Skott 9M	Känna till	Förstå	Kan	Gör	Gör i fart	Använder i match	Betyg 1-5
Kan skjuta avstämt skott							
Kan skjuta hoppskott							

Teknik: Skott 6M	Känna till	Förstå	Kan	Gör	Gör i fart	Använder i match	Betyg 1-5
Kan hoppa in från linjen med armen högt							

Utvecklingsplan för ungdomsspelare i Kungälv HK

Teknik: Skott K6	Känna till	Förstå	Kan	Gör	Gör i fart	Använder i match	Betyg 1-5
Kan skjuta från kanten med armen högt							

Teknik: Genombrott	Känna till	Förstå	Kan	Gör	Gör i fart	Använder i match	Betyg 1-5
Kan se luckan							
Kan göra dubbelfint							
Kan göra skottfint							
Kan göra stegsättning							
Kan göra egna finter							

Teknik: Försvar	Känna till	Förstå	Kan	Gör	Gör i fart	Använder i match	Betyg 1-5
Kan grundställning försvar							
Kan stöta – backa – arbeta i sidled							
Kan säkra							
Kan snedställa							

Utvecklingsplan för ungdomsspelare i Kungälv's HK

Taktik	Känna till	Förstå	Kan	Gör	Gör i fart	Använder i match	Betyg 1-5
Förstår rollerna i ett 6 - o försvar							
Förstår kontringsspelet							

Litteraturtips Handboll – teknik och träning

Framtidens handbollsspelare, En bok om barnhandboll (Bok 128 sidor.)

Evvy Nordström och Ulf Sandgren, SISU Idrottsböcker (2009) ISBN: 978-91-85433-78-0

Ur innehållet: Barns motoriska utveckling, Coachning, Lek, kreativitet och lustfyllt lärande, Försvars-och anfallsspel, Enkla regler, Övningsbank <http://www.sisuidrottsbocker.se>

Handbollens målvaktsträning (Bok 98 sidor.)

Mats Bengtsson, SISU Idrottsböcker (2006) ISBN: 91-85138-87-8

I den här boken hittar du mängder av tips och idéer på vad som utvecklar en bra prestation i handbollsmålet. Du får också tips på hur träningsplaneringen kan se ut under en säsong. Men framförallt får du veta mer om vad en bra teknik består av och hur du tränar in den tekniken. Boken innehåller både teori och praktik med en gedigen övningsbank. <http://www.sisuidrottsbocker.se>

Handbollens terminologi (Häfte.)

Lars Edwinston och Evald, Fridén SISU Idrottsböcker ISBN:

Handbollens terminologi har framtagits i syfte att uppnå en enhetlig vokabulär i SISU:s utbildningsverksamhet. Kompendiet kommer att ingå som en del av TS1, reviderat och anpassat till dagens handboll, men kan också användas som en "uppslagsbok" av var och en. Den bör ses som ett självskrivet inslag i all grundläggande ledar-och spelarutbildning. <http://www.sisuidrottsbocker.se>

Individuell anfalls-och försvarsteknik (Bok 184 sidor + DVD.)

Torbjörn Klingvall, SISU Idrottsböcker (2009)

ISBN: 9789185433612 (bok) ISBN: 9789185433629 (DVD)

Boken Individuell anfalls-och försvarsteknik ger dig som är tränare och/eller idrottslärare mer än 250 övningar att träna individuell anfalls-och försvarsteknik i handboll. Övningarna bygger på en progression -från enkla övningar till mer komplexa spelmomentövningar. Progressionen hjälper dig att anpassa övningarna helt utifrån spelarnas mognad. Bokens upplägg utgår från teknikerna som visas på dvd-skivan Individuell anfalls-och försvarsteknik. <http://www.sisuidrottsbocker.se>

Spelförståelse (Bok 144 sidor.)

Per-Olov Ström och Magnus, Frisk SISU Idrottsböcker (1998) ISBN: 91-88940-20-9

Spelförståelse handlar om att förstå -sitt eget och motståndarnas -spel. Det handlar om hur man agerar och reagerar på det som sker. Här får du veta hur man tränar, utvecklar och påverkar alla delar som tillsammans ger en bättre spelförståelse. <http://www.sisuidrottsbocker.se>

Spelarutbildning för tjejer och killar (Häfte 84 sidor). Lämplig ungefär från A-ungdom

Per-Olov Ström, SISU Idrottsböcker ISBN:

Tanken med detta material är att det skall gälla både killar och tjejer, dock med en viss skillnad vad gäller inriktning på försvar och övningsval. Vi kommer med denna utbildning att veta vad varje spelare går igenom och vilka grundläggande utbildning alla får. Innehållet är utformat som ett ramprogram som skall kompletteras med Tränarskolans filosofi kring individens tekniska och taktiska utveckling. <http://www.sisuidrottsbocker.se>

Håndboldtips – 725

Peter Schmidt

725 handbollsövningar. (OBS! På danska, men inte svår!)

Litteraturtips Fysträning

Handbollens fysiska träning (Bok 108 sidor.)

Annika Bergström SISU Idrottsböcker (2007) ISBN: 978-91-85433-26-1

Här hittar du allt du behöver för att genomföra en bra träning av uthållighet, styrka, snabbhet, rörlighet, koordination och motorik för handbollens spelare! Men också det du behöver veta om kroppens fysiologi och anatomi, optimal mottaglighetsålder, karaktärsdrag och fysiologiska krav på handbollsspelare samt kapacitetsprofil. Här beskrivs också tester och träningsplanering.
<http://www.sisuidrottsbocker.se>

Basic -om grundträning (Bok 145 sidor.) Titel

Mats Mejdevi SISU Idrottsböcker (1996) ISBN: 91-87660-27-X Författare / Förlag / ISBN
Beskrivning

Basic -om grundträning visar hur man i all idrottsträning kan hämta erfarenheter från gymnastiken; idéer om träning, uppvärmning, förberedelser och planering. En bra grundträning - god allmänskondition, styrka, kroppsharmoni, rörlighet etc. - ger bättre förutsättningar att lära in nya rörelser och utveckla nya tekniker i just din idrott. Dessutom minskar skaderisken och därmed onödiga träningsavbrott.

<http://www.sisuidrottsbocker.se>

Bålstabilitet -fakta och övningar med balansboll (Bok 141 sidor.)

Joanne Elphinston, Paul Pook, Britt Mari Öland (2003) ISBN: 91-88941-65-5

Bålstabilitet står för en viktig del av kroppskontrollen. God bålstabilitet gör det möjligt att utveckla styrka genom att man då kan maximera muskelansträngningarna. Det är bålens förmåga att vara ett stöd för armar och ben när de utsätts för ansträngning och kraft som gör att muskler och leder kan prestera i säkra, kraftfulla och effektiva lägen. I Bålstabilitetsträning - fakta och övningar får du kunskap om träningsformen och tillgång till en stor mängd övningar.

<http://www.sisuidrottsbocker.se>

MAQ -Funktionell grundträning (DVD)

Leif Larsson, Pierre Johansson SISU Idrottsböcker (2007) ISBN: 979-91-85433-31-5

I flera år har svenska elitidrottare tränat med MAQ-modellen för att bygga upp styrka, rörlighet, balans och kontroll. I många idrotter ställs krav på en komplex fysisk kapacitet. Styrka och snabbhet är egenskaper som många tränare och deras aktiva arbetar hårt för att uppnå.

MAQ är en grundläggande och systematisk träningsmodell där den aktive skall utveckla en god rörlighet och koordination som en grund för att sedan kunna utveckla sina mer explosiva egenskaper.

<http://www.sisuidrottsbocker.se>

MAQ -Muscle Action Quality (Bok 208 sidor.)

Pierre Johansson och Leif Larsson Miro Förlag AB (2007) ISBN: 978-91-976604-0-2

MAQ är en träningsmodell för styrka, rörlighet, balans & kontroll. I sin träningsmodell beskriver författarna hur man kan maximera sina möjligheter genom att träna med rörelsekvalitet och göra rätt saker i rätt ordning med perfektion som mål. Med kunskap, tålamod och hängivenhet har alla möjlighet att nå sin maxprestation utan skador.

<http://www.miroforlag.se>

Kombinationsträning med Martin Lidberg

Martin Lidberg, Johnny Nilsson SISU Idrottsböcker (2007) ISBN: 978-91-85433-28-5

Martin Lidberg ger här tillsammans med idrottsforskaren Johnny Nilsson en guidning i kombinationsträningens spännande och omväxlande värld. Alla som vill få en bättre basfysik och helhetsfysik har nytta av den här boken. Motionärer, idrottsaktiva på olika nivåer samt tränare får tillgång till ett stort kartotek av övningar som kan utveckla den egna respektive andras fysik. Oavsett om du är elitidrottare eller inte så mår du bra av att träna allsidigt, vilket också kan ge långsiktigt bra resultat. <http://www.sisuidrottsbocker.se>

Träna din kondition (Bok 217 sidor.)

Artur Forsberg, HC Holmberg, Katarina Woxnerud SISU Idrottsböcker (2002) ISBN: 91-87660-36-9

Hur kommer jag igång? Hur mycket kan jag "ta i"? Vad händer med min kropp? Hur får jag nya impulser för att förbättra mina resultat? Detta är frågeställningar om kondition som du får svar på i Träna din kondition. Dessutom får du förklaringar av fysiologiska samband som ger dig större möjligheter att planera och utvärdera din träning rätt. Det blir roligare att motionera eller träna! <http://www.sisuidrottsbocker.se>

Litteraturtips Mentalträning

Lek med tanken -mental träning för barn & ungdom (Paket: bok + CD + övningar och metoder.)

Johan Plate, Anders Plate SISU Idrottsböcker (2008) ISBN: 9789185433582

Detta är ett LÄS-LYSSNA-LÄR-material som kan användas för att träna barn och ungdomar i att uppleva en mer glädjefull idrott. Materialet är anpassat för barn och ungdomar mellan 6 och 18 år. <http://www.sisuidrottsbocker.se>

Bäst när det gäller (Bok 180 sidor.)

Willi Railo SISU Idrottsböcker (1992) ISBN: 91-87660-73-3

En bok som ger dig en bra grund att stå på när du arbetar mentalt för att bli bäst när det gäller! Nya "Bäst när det gäller" riktar sig både till den aktive och ledaren och är praktiskt inriktad. Det innebär att den i första hand inte bara skall läsas, utan användas. Den innehåller verktyg som alla kan använda i sin träning. <http://www.sisuidrottsbocker.se>

Litteraturtips Kost & Hälsa

Ät bäst -kost, idrott & hälsoutveckling (Bok 164 sidor.)

Marie Broholmer, Per Karlsson, Tommy Leijding SISU Idrottsböcker (2001) ISBN: 91-88941-25-6

Ät bäst! är en kostbok som riktar sig tränare, hälsoutvecklare och folk som vill må bra. Boken är indelad i tre avsnitt: Idrott och kost, Idrottsskafferiet och Hälsoutveckling. Kosten är en av många delar som har betydelse för hur vi mår och presterar. Det handlar om att kombinera många bra faktorer och på så sätt få ut bästa effekt; vettig mat och lagom doser träning och återhämtning. Ät bäst! kan med fördel användas som en uppslagsbok, där du med frågorna som bas kan orientera dig kring ämnen som du finner intressanta. <http://www.sisuidrottsbocker.se>

Våga vägra skador (Häfte.)

Annelie Hallqvist, Annika Lagerquist, Ewa Larsson, Ulf Aneröd, Ann-Marie Lidström, Lisbeth Brax, Marie Broholmer SISU Idrottsböcker

"Våga vägra skador" har för avsikt att på ett enkelt och lättförståeligt sätt öka kunskapen och förståelsen hos idrottsutövaren, det vill säga handbollspelaren, för de vanligaste handbollskadorna. Hur de kan uppstå, vilka åtgärder som bör vidtagas både akut och i senare skede, samt hur många av dessa kan förebyggas. Ett mål är att spelaren skall få kunskap om "hjälp till självhjälp". <http://www.sisuidrottsbocker.se>

Knä-och axelkontroll Prestera bättre (CD)

Annelie Hallqvist, Annika Lagerquist, Anette von Porat, Ewa Heidvall (2007) ISBN: 978-91-85433-41-4

Syftet med Knä-och axelkontroll är att skapa ett bra rörelsemönster och på så vis hålla våra spelare skadefria, höja prestationen och förbereda spelaren för hårdare fysisk belastning senare i karriären. Målsättningen är att denna träning ska börja redan i åldrarna 10-12 år. <http://www.sisuidrottsbocker.se>

Knäkontroll Förebygg skador prestera bättre (CD)

ISBN: (2005)

Knäkontroll har tagits fram i ett projektsamarbete mellan SISU Idrottsutbildarna, Riksidrottsförbundet, Idrottshögskolan och Reumatikerförbundet. Syftet är dels att sprida kunskap om sambandet mellan idrottsskador och artros och dels att få tränare och aktiva att regelbundet genomföra övningar som finns på skivan. <http://www.sisuidrottsbocker.se>

Litteraturtips Ledarskap

Idrottsledare för barn och ungdom (Bok 143 sidor.)

Örjan Ekblom, Lars-Magnus Engström, Hansi Hinic, Urban Johnson, Liselotte Ohlson, Karin Redelius, Lars Ryberg SISU Idrottsböcker (2007) ISBN: 978-91-85433-19-3

Boken tar upp områden som barn och ungdomars utveckling, såväl fysisk, motorisk, psykisk och socialt samt ledarskapet och etikens betydelse. Det inledande kapitlet "Barnet och ungdomen i centrum" tar upp viktiga frågor kring vad som påverkar utformningen av barn-och ungdomsidrott, varför barn och ungdomar egentligen idrottar och vad idrotten lär ut mer än att kasta en boll, slå ett slag eller springa snabbt. Ett särskilt kapitel har också ägnats åt att ge en mängd konkreta, pedagogiska tips till dig som ledare. <http://www.sisuidrottsbocker.se>

Att vara tränare -om empati & vardagsetik (Bok 127 sidor.)

Lars Ryberg SISU Idrottsböcker (2005) ISBN: 91-85138-89-4

Att vara tränare är en bok om värdet av etik och empati kopplat till situationer som tränare ofta hamnar i. Det är en lättillgänglig bok med många tips och råd, fast mest av allt en guide för att tränaren själv ska förstå att det är viktigt att ha en etisk grund att utgå ifrån i sitt tränarskap. I boken kommer du att möta ett antal frågeställningar, som behandlar tränaruppdraget, tränarrollen, konflikthantering och gränssättning. <http://www.sisuidrottsbocker.se>

Coaching (Bok 112 sidor.)

Pia Nilsson SISU Idrottsböcker (2001) ISBN: 9789185433421

Coaching handlar i stor utsträckning om vilken miljö för utveckling och prestation och vilken tankekultur som råder i träningsgruppen. Men också om vad du och dina aktiva vill samt på vilket sätt du ger feedback så att det hjälper dig och dina aktiva framåt mot målen. Här får du idéer, konkreta övningar som utvecklar dig samt bra frågor att samtala och reflektera utifrån. Bokens mål är att ge dig grundkunskap och övningar för att kunna bli bättre som coach. <http://www.sisuidrottsbocker.se>

Leda laget -nycklar till framgång (Bok 112 sidor.)

SISU Idrottsböcker (2000) ISBN: 91-88940-70-5

Tror du på att inflytande och delaktighet ökar motivation och engagemang? Vill du få konkreta verktyg för att arbeta med nio framgångsnycklar för laget? Då är Leda laget den inspirationskälla och verktygslåda du letar efter. Leda laget innehåller: • En idédel som vänder sig till dig som ledare och dina ledarkamrater och tar upp några grundläggande frågor om motivation och engagemang. • En verktygsdel som presenterar nio konkreta framgångsnycklar -viktiga och avgörande faktorer för att skapa ett framgångsrikt lag. <http://www.sisuidrottsbocker.se>

Uppslag för tränare & ledare (Bok 128 sidor.)

Lars Hogedal SISU Idrottsböcker (1994) ISBN: 91-87660-05-9

Ta del Lasse Hogedals idéer och tankar om idrottens ledarskap. Erfarenheter som han gjort under sin framgångsrika tid som förbundskapten i orientering. Boken tar upp intryck och erfarenheter, både från föreningsplanet och som förbundskapten. Ledarskap är att ständigt lägga pussel, pusselbitar av olika karaktär. Några pusselbitar är "hårdvara" som till exempel organisation, strategi, planering och instruktioner. Andra är "mjukvara" i form av engagemang,

Jaget, laget & teamet (Bok 160 sidor.)

Margareta Lycken, Lars Hogedal SISU Idrottsböcker (2007) ISBN: 91-85433-18-7

Jaget, laget och teamet handlar om att inom idrotten arbeta tillsammans i olika grupperingar. På ett enkelt och lättfattligt sätt beskrivs olika teorier och modeller. Texten varvas med bilder och figurer som underlättar, förstärker och förtydligar. Många kan ha glädje av denna bok. Den enskilde som vill spegla och få perspektiv på sitt eget sätt att vara och verka. Ledaren, chefen, coachen eller tränaren som vill få en djupare förståelse för människors agerande och beteende.
<http://www.sisuidrottsbocker.se>

Bra länkar

Idrottens förlag -SISU Idrottsböcker: <http://www.sisuidrottsbocker.se> Idrottens förlag -Handboll:
<http://www.sisuidrottsbocker.se/Shop/Spotlight/?spotlightId=1200>