



Torslanda HK

Blå-Röda tråden

reviderad 2023





Innehåll

Inledning	3
Föreningens syfte	4
Föreningens värdegrund	4
Vi är alla en del av Svensk Handboll	5
Riktlinjer för hur vi skall vara som spelare, ledare och föräldrar	6
Riktlinjer för Spelare i Torslanda HK.....	6
Riktlinjer för Ledare i Torslanda HK.....	6
Riktlinjer för Föräldrar och närstående i Torslanda HK	7
Övergripande riktlinjer för handbollsverksamheten.....	8
Ledarnas uppdrag.....	8
Vad utmärker en bra ledare	8
Ledarutbildning	9
Utbildningsområden	9
Utbildningsmål / Utbildningsstege.....	10
Hur man planerar sin utbildning	10
Nivå-indelning och anpassning.....	12
Nivåindelning	12
Nivåanpassning	13
Åldersgrupperingar	13
Matchning och toppning	14
Spelarutbildning	15
7-8 år - Handbollsskolan.....	15
9-11 år - Barnhandboll	17
12 år - ungdomshandboll	19
13 år - ungdomshandboll	21
14 år - ungdomshandboll	23
15-16 år - ungdomshandboll	25
17-18 år - ungdomshandboll	27



Inledning

Syftet med den här skriften är att vi från Torslanda HK vill ge en övergripande information om vår verksamhet och de riktlinjer som styr densamma. Vi beskriver vad vi som förening förväntar oss föräldrar, ledare och spelare för att vi ska få vår barn & ungdomsverksamhet att fungera på ett bra sätt.

Skriften innehåller också information om den kompetens vi skall ha som ledare och spelare samt den ambition och utvecklingsinriktning vi har för våra olika åldersgrupper.

Granskning

Sportgruppen eller av styrelsen utsedd ansvarig hanterar feedback samt granskning av Blå-Röda tråden.

Tillägg & ändring i Blå-röda tråden

Blå-Röda tråden välkomnar förslag på ändringar och tillägg då det är ett levande dokument. Detta skall tas upp med Sportgruppen eller av styrelsen utsedd ansvarig som sedan hanterar förslaget och tar fram ett beslutsunderlag på ändringar som föreslås att införas. Beslut tas av styrelsen.

Senast reviderad

2023-09-13 - Styrelsen



Föreningens syfte

Torslanda HK ska erbjuda en utvecklande fritid för Torslandas barn och ungdomar.

Med glädje, engagemang och klubbkänsla bedriva handbollsverksamhet med fokus på bredd och samhörighet.

Torslanda HK är kombinationen av bredd- och elitverksamhet där alla är välkomna och därför strävar vi efter att ha lag i många olika nivåer och serier. Alla ska kunna träna och spela handboll hos oss. Det är Torslanda HK:s målsättning att inom de egna leden hitta och utbilda tränare, ledare och föreningsdomare till ungdomsverksamheten.

Föreningens värdegrund

Glädje

- Glädje skapas inom föreningen och laget när vi är tillsammans
- Vi vinner och förlorar tillsammans
- När alla blir sedda och inkluderade i det vi gör, skapar vi glädje

Respekt

- Alla är välkomna
- Vi lyssnar på, förstår varandra och respekterar föreningens policy och beslut
- När vi är på träningar och match gör vi vårt bästa för varandra

Utveckling

- Vi utvecklar alla spelare och ledare utifrån deras förutsättningar
- Utveckling tar tid och för att lyckas har vi en kultur där vi vågar testa, misslyckas, reflektera och testa igen
- Vi fostrar barn och unga att bli goda människor och medborgare



Vi är alla en del av Svensk Handboll

Du som är spelare, ledare eller förälder är en del av **svensk handboll**.

Svensk handbolls verksamhetsidé är **Handboll för alla hela livet**. Det betyder att vi vill skapa en tillgänglig och attraktiv sport, som engagerar och omfattar breddverksamhet för barn och både elit- och breddverksamhet för ungdomar och vuxna oavsett kulturell bakgrund, religionstillhörighet, sexuell läggning, könstillhörighet eller funktionsvariationer.

Handboll är en fysisk, tuff och ärlig sport där **fair play är vårt signum**. Vi visar respekt för med- och motspelare, andra ledare och tränare, domare och funktionärer och vår publik. Motståndare hälsar på varandra innan matchstart och respekterar varandra under match. Du som är spelare, ledare eller förälder bidrar till detta och har ett stort ansvar att föregå med gott exempel.

Tillsammans skapar vi handboll för alla.



Riktlinjer för hur vi skall vara som spelare, ledare och föräldrar

Riktlinjer för Spelare i Torslanda HK

DU...

- Verkar för Torslanda HK:s bästa och i linje med föreningens policys och beslut
- Medverkar till en positiv stämning i och utanför laget
- Är öppen, snäll, glad och trevlig mot alla i Torslanda HK
- Äter, sover, packar, pluggar på ett bra sätt så att du är förberedd och närvarande på träningar och match
- Gör ditt bästa på träningar och match.
- Reflekterar kring vad du kan förbättra och vågar utveckla nya saker. Och kom ihåg att det tar tid att lära sig saker. Tänk "Jag kan inte det där superbra ÄN..." om saker du tycker att du kan förbättra.
- Respekterar motståndare och domare före, under och efter match
- Agerar respektfullt mot andra människor och tar helt avstånd från mobbning, diskriminering, kränkning och rasism
- Är rädd om och tar vara på utrustning, egen och andras, samt hjälper till att hålla ordning och reda i Torslandahallen

Riktlinjer för Ledare i Torslanda HK

DU...

- Samarbetar med alla ledare och spelare inom föreningen
- Bidrar till gemenskap och god stämning, tex genom att hälsa på alla spelare och ledare
- Ser alla spelare och ger dem uppmärksamhet
- Skapar en sportmannamässig attityd till seger och förlust
- Prioriterar ungdomarnas utveckling
- Följer "Blå-röda tråden" och utvecklar varje individ på lämpligt sätt
- Visar respekt och verkar för goda relationer med motståndare, domare och föräldrar
- Instruerar spelare med positiv coaching under träning och match
- Bär alltid föreningens utrustning vid match, träning och föreningsaktiviteter
- Verkar för samarbete mellan elitverksamhet och breddverksamhet
- Nyttjar vetskapen att biologisk ålder inte är samma som kronologisk ålder, utvecklingen kan skilja flera år mellan olika individer
- Vet att utvecklingen på lång sikt är viktigare än sportsliga resultat på kort sikt
- Agerar som en ambassadör för klubben
- Följer föreningens policy och handlingsplan för att motverka mobbing och sexuella övergrepp mot barn och ungdomar
- Följer föreningens drog- & alkoholpolicy
- Deltar i de möten och utbildningar som anvisas av klubben
- Ser till att det är undanplockat och städat i hall och förråd när ni avslutar träningarna



Riktlinjer för Föräldrar och närstående i Torslanda HK

Var ett positivt stöd:

- Intressera dig för ditt barns idrottande, följ med på matcher och cuper så ofta det går
- Uppmuntra i både medgång och motgång
- Uppmuntra ALLA i laget, inte bara ditt eget barn
- Tänk på att det är ditt barn som spelar handboll, inte du
- Fråga om matchen var rolig, undvik resultatfixering
- Kom ihåg att utveckling kommer över tid och drivs av glädje, samhörighet, motivation och trygghet
- Hjälp spelaren att träna upp förmåga att planera/organisera – skolarbete, packning
- Låt lagets ledare ansvara för barnen under träning och match

Var en förebild:

- Bidra till gemenskap och god stämning genom att hälsa på alla spelare och ledare
- Uppträd alltid sportsligt på träning och matcher mot domare, funktionärer, ledare, motståndare och andra
- Respektera domarens beslut och försök ej påverka
- Hjälp till att hålla idrotten doping- och drogfri
- Hjälp till att påminna andra om hur vi skall bete oss om det skulle behövas

Hjälp till:

- Håll dig uppdaterad – läs e-post, kolla på hemsidan, följ lagets och föreningens sociala medier
- Ta ansvar för, och var med på de arrangemang/aktiviteter som laget blivit tilldelat
- Erbjud ledare ditt stöd kring administration eller andra kringssysslor
- Engagera dig i föreningen utöver lagets verksamhet. Du kan bidra i stort och smått genom att hjälpa till med föreningsarrangemang, cuper, sponsring och marknadsföring – eller inte minst genom att gå och titta på matcher i hallen
- Hjälp föreningen i sitt arbete. Din insats blir värdesatt, inte minst av ditt barn



Övergripande riktlinjer för handbollsverksamheten

I vår verksamhet är individens utveckling i centrum. Vi ska fostra goda individer med handboll som verktyg. Alla måste ges samma chans till instruktioner och coachning oavsett mognad och talang. Vi har tålamod i vår verksamhet och tänker hela tiden på den långsiktiga utvecklingen för individen istället för att jaga kortsiktiga vinster.

Ledarnas uppdrag

Utbilda och utveckla handbollskompetens – utbilda alla spelarna i gruppen så att de utvecklas så mycket som möjligt givet sina egna förutsättningar och ambitioner. Låt spelarna träna och spela på rätt nivå i enlighet med stegen för nivåanpassning

Vårda och utveckla individ och grupp – skapa en kultur där spelare och ledare känner sig sedda, respekterade och uppskattade av varandra. Bygg gruppen så att den drar nytta av varandras olikheter och styrkor med bra balans mellan gruppens kravställning och individens frihet

Säkra integritet i lagstegen – vårda kvalitet och kvantitet i gruppen så att alla nivåer i lagstegen fylls på med tillräckligt många spelare. Säkra vår förmåga att kontinuerligt kunna upprätthålla vår verksamhet från U7 ända upp i senior. Ingen årgång får tappas

Inför varje ny säsong ansvarar lagets ledargrupp för följande

- Utse 1-3 huvudledare samt göra en tydlig rollfördelning bland samtliga ledare
- Göra en spelarinventering inför varje ny säsong
- Upprätta en lagförteckning i MyClub och föra och följa upp närvaro
- Göra spelarna och föräldrar delaktiga i målen och verksamheten genom spelar- och föräldramöten

Huvudledare ansvarar att det inför varje säsong upprättas och kommuniceras en säsongsplanering innehållande:

- Målsättning för säsongen
- Träningsupplägg med "blå-röda tråden" samt klubbens planeringsmall som underlag
- Sociala aktiviteter
- Serieplanering samt cupplanering.

Vad utmärker en bra ledare

Har kunskap – om det sportsliga, ledarskap, pedagogik, fysisk och mental utveckling, kost, skadehantering och massa annat...

Är coachande – ser både individen och gruppen, lockar fram motivation, rätt mindset och grit. Prestation över tid kommer från människor och grupper som mår bra

Har tålamod – bygger från grunden och jobbar med långa tidshorisonter, att utveckla färdigheter och egenskaper tar tid



Bidrar till glädje och lust – att gilla det man gör är bästa bränslet för att kunna hålla på länge, gäller för såväl spelare som ledare

Är reflekterande – allt kan utvecklas, anpassas och göras ännu bättre. Reflekterar själv och i grupp, observerar och tar hjälp även utanför sitt eget lag

Om vi är många bra ledare i varje grupp så kan vi hjälpas åt; räcka till för hela gruppen, dela upp arbetet, komplettera varandra - och på så sätt ha bra kvalitet och uthållighet över tid

Jobba utöver laggränserna. Observera, fråga, diskutera, hjälp varandra.

Ledarutbildning

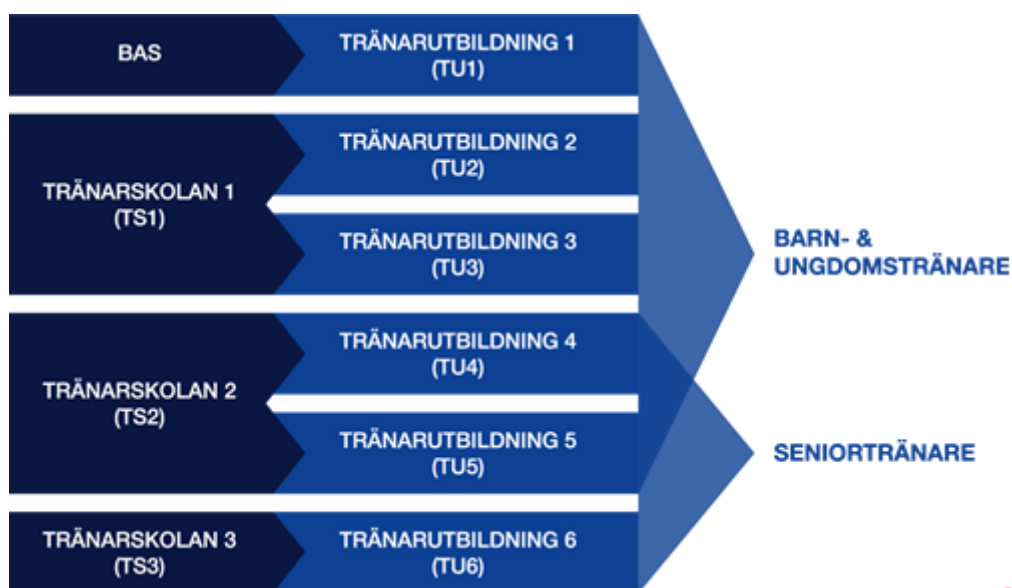
Utbildningsområden

Handbollsledarskap – utbildningar som tagits fram av handbollsförbundet för att utveckla kunskaper om det idrottsliga ledarskapet. Här ingår TU1 (Bas-utbildning / Framtidens handbollsspelare), Spelarutbildning 2.0, TU2-3(TS1), TU4-5 (TS2) och TU6 (TS3)

Ledarskap – utbildningar med fokus på ledarskapet i sig, att arbeta inom ramen för utvecklande ledarskap, att vara föredöme och ta ansvar. Att visa omsorg men även konfrontera samt att uppmuntra till delaktighet och kreativitet.

Här ingår tex THK team leading Academy, Mental livräddning, Sexövergrepp och andra utbildningar som fokuserar på det rena ledarskapet

Specialutbildningar – utbildningar med fokus på specialområden inom ledarskapet. Här ingår t ex Skadehantering, Fysträning och Målvaktsträning





Barn- och ungdomstränerutbildning

- **Tränerutbildning 1** - riktar sig till dig som vill starta din karriär som handbollstränare och/eller till dig som till exempel är förälder och som ska träna barn 6-10 år
- **Tränerutbildning 2** - riktar sig till dig som idag tränar och leder barn i åldern 10-12 år.
- **Tränerutbildning 3** - riktar sig till dig som idag tränar och leder barn/ungdomar i åldern 12-14 år.
- **Tränerutbildning 4** - riktar sig till dig som idag tränar och leder ungdomar i åldern 13-16 år eller seniorer.
- **Tränerutbildning 5** - riktar sig till dig som vill träna och leda ungdomar i åldern 16-19 år eller seniorer.

Seniortränerutbildning.

- **Tränerutbildning 4** - riktar sig till dig som vill träna och leda ungdomar i åldern 13-16 år eller seniorer.
- **Tränerutbildning 5** - riktar sig till dig som idag tränar och leder ungdomar i åldern 16-19 år.
- **Tränerutbildning 6** - riktar sig till dig som vill leda och träna ett elitlag i handboll.

Utbildningsmål / Utbildningsstege

		Minimum antal utbildade ledare per lag för varje åldersgrupp											
	Utbildning	F7 / P7	F8 / P8	F9 / P9	F10 / P10	F11 / P11	F12 / P12	F13 / P13	F14 / P14	F16-15 / P16-15	F19-17 / P19-17	HS / DS	
Handbolls- ledarskap	TU1	2	3	4	4	4							
	TU2			2	3	3	3						
	TU3					2	3	3	3	3			
	TU4							2	2	2	2		
	TU5									2	2	1	
	TU6											1	
Special- utbildning ar	Spelarutbildn2.0							2	2	2			
	Målvaktsträning				1	1	1	1	1	1	1	1	
Ledarskap	Skadehantering					1	1	1	1	1	1	1	
	Fysträning					1	1	1	1	1	1	1	
	Sexövergrepp THK team leading academy / ledarskap	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
		1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

Hur man planerar sin utbildning

Handbollsledarskap – Klubbchefen kommer informera om utbildningstillfällen, men ni kan också titta på handbollsförbundets hemsida. Prata i er ledargrupp om utbildningar att gå, förankra med klubbchefen och anmäl er till lämpliga kurstillfällen. Ju tidigare i lagstegen man utbildar sig desto bättre

Ledarskap – titta på utbildningar som anordnas av SISU, förankra med klubbchefen och anmäl er till lämpliga kurstillfällen. Klubben kommer även ta fram utbildningar och utbildningstillfällen samt ta upp ledarskap på ledarträffarna. Prata i er ledargrupp om vilka som skall gå, extra viktigt med dem som har nyckelroller men ju fler desto bättre



Specialutbildningar – titta på utbildningar som anordnas av SISU, titta efter specialträningsutbud. Även ett bra ämne att hantera i mini- och ungdomsråd. Klubben kommer även ta fram ett antal specialträningstillfällen. Förankra med klubbchefen och anmäl er.

Kom ihåg att uppdatera MyClub (fältet Utbildningar) när ni gått en utbildning



Nivå-indelning och anpassning

Vi refererar till **nivåindelning** då vi skapar lag där skillnaden inom gruppen minskar genom att de spelare som har kommit liknande långt och liknande ambitioner grupperas för att utmanas tillsammans.

Nivåanpassning är då vi i enstaka övningar eller träningar anpassar nivån efter hur långt spelare har kommit och är mottaglig för.

Nivåindelning

Torslanda HK förespråkar nivåindelning från vissa åldrar och att det ökar med ökande ålder. Detta för att ge bästa möjlighet till utveckling för varje individ. Dock vill vi understryka att nivåindelningen behöver vara dynamisk över tid och ska vara till individens syfte och inte för att förenkla träningen för tränarna. Permanent nivåindelning hindrar individernas utveckling och förstör gruppens sammanhållning men förenklar träningen för tränaren.

Nivåindelning ger ledarna ytterligare ett verktyg att finna de bästa sätten att hjälpa den enskilda individen att utvecklas genom att anpassa utmaningen i linje med vad varje person klarar av, att spelarna får större chans att känna att de lyckas ta ansvar för det som sker på plan och att alla spelarna får likvärdig speltid.

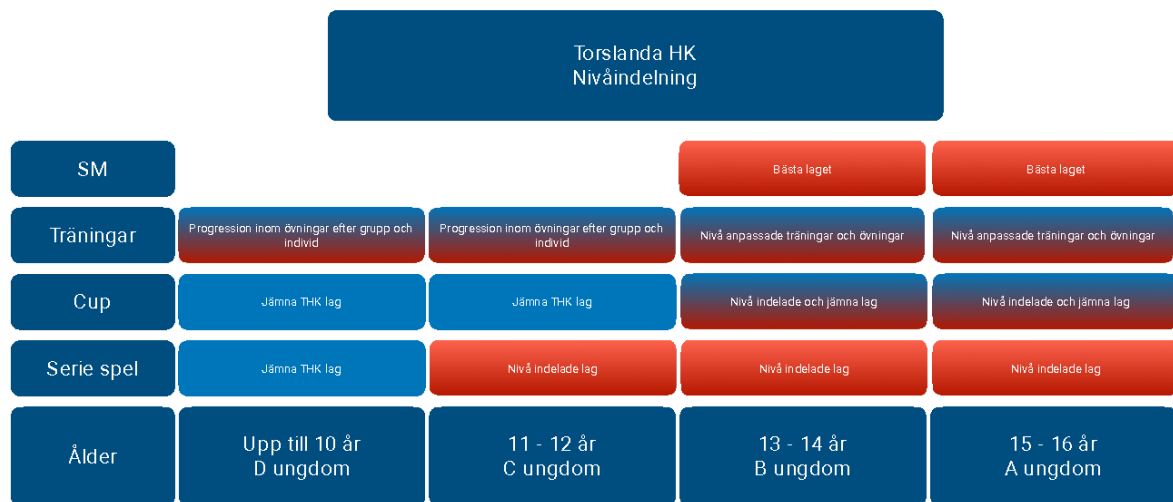
När nivåindelning introduceras kan detta upplevas som skrämmande och exkluderande för både spelarna och föräldrarna. För att hantera detta krävs kommunikation hur laget tänker kring nivåindelning och hur det kommer tillämpas. En viktig punkt på föräldramöten samt öppenhet mot barnen! Barnen ska och bör kunna röra sig mellan de olika nivåerna. Prata gärna med ledare från tidigare åldersgrupper för att få med sig olika infallsvinklar och förväntade reaktioner från spelare, ledare och föräldrar.

Med nivåindelning skapas en oro hos barnet att inte veta vilken grupp de tillhör. Därför är det viktigt att fortsätta trycka på att vi alla tillhör Torslanda HK och jobba kontinuerligt med grupptillhörigheten (THK).

Vid nivåindelning är det vanligt att se spelare som presterar bra på träning men där det låser sig då det kommer in högre nivåer. Återkoppla till spelaren vad ni ser för att skapa förståelse från båda håll och avdramatisera nivåerna.

Spelare som kommit längre har ofta fortfarande luckor som kan behöva träna på. Det kan då vara gynnsamt för individen att spela med lägre nivåer och ha uttalade mål om vad denna individ ska träna på under dessa förutsättningar.

Nivåindelning för seriespel börjar gälla vid C-ungdom (U11-U12). För att skapa balans och hålla ihop åldersgruppen vill Torslanda HK att till cuper dit man åker med flera lag bör man ha jämna lag. Detta ska sträcka sig även in i B-ungdom (U13-U14), även om man i dessa åldrar även åker på vissa cuper med nivåindelade lag. Lagsammanhållningen är viktigare än enstaka segrar i tidig ålder.



Nivåanpassning

Nivåanpassning är en viktig faktor att ta hänsyn till vid idrottsträning, särskilt när det gäller att inkludera alla deltagare och skapa en positiv och trygg miljö för träning och tävling. Här är några viktiga saker att tänka på vid nivåanpassning inom handbollen

Anpassa övningarna efter deltagarnas färdighetsnivå: Det är viktigt att välja övningar som passar deltagarnas färdighetsnivå, så att alla kan delta och känna sig delaktiga. Övningar som är för svåra kan göra att vissa deltagare känner sig utelämnade, medan för enkla övningar kan göra att andra tröttnar och tappar intresset.

Skapa olika nivåer: För att inkludera alla deltagare kan det vara bra att skapa olika nivåer på övningarna. På så sätt kan deltagarna välja den nivå som passar dem bäst och utmanas på sin egen nivå.

Anpassa övningarna efter deltagarnas behov: Genom att använda olika typer av utrustning kan man skapa variation och anpassa övningarna efter deltagarnas behov. Till exempel kan man använda lättare bollar eller större bollar, gå olika långt i progressionen av varje övning beroende på gruppen och individ.

Uppmuntra till samarbete och inkludering: Det är viktigt att skapa en kultur där samarbete och inkludering uppmuntras. Genom att fokusera på gemensamma mål och att hjälpa varandra kan deltagarna känna sig delaktiga och inkluderade, oavsett vilken nivå de befinner sig på.

Ha realistiska förväntningar: Det är viktigt att ha realistiska förväntningar på deltagarnas prestationer och inte pressa dem för hårt. Att fokusera på utveckling och att ha roligt är viktigare än att uppnå perfektion.

Även vid nivåanpassningar kan lätt grupperingar skapas i laget och detta behöver balanseras med gemensamma övningar för att hålla ihop hela gruppen.

Åldersgrupperingar

Torslandas vision är att ha fulla lag i alla årskullar. Grunden för varje spelare ska vara att tillhöra sin åldersgrupp och att man alltid har en åldersgrupp som man huvudsakligen hör till. Individer kan flyttas permanent eller tidsbegränsat över årgångar om båda årgångarnas tränare ser det som gynnsamt för individ och grupp.



Tränarna behöver vara tydliga med motivet mot spelare och föräldrar. En spelare som ligger fysiskt tidigt kan och ska utmanas på många olika sätt även inom sin åldersgrupp.

Tidigast från C– ungdom (U11-U12) och uppåt bör vi låta spelare som är långt fram i sin utveckling prova på spel/träning i äldre åldersgrupp.

Involvera alltid klubbchefen tidigt i dialoger kring att flytta spelare. Vid oenighet mellan berörda tränare har klubbchefen alltid utslagsrösten.

Matchning och toppning

”Toppning” när en eller flera individer betraktas av ledare som bättre vid ett givet tillfälle och får på så vis fördelar under match i form av mer speltid (hel match eller större del av period)”

”Matchning” när en eller flera individer under enstaka, kortare matchsituationer ges mer speltid”.

Upp till och med 10 år (Handbollsskola och D-ungdom)

Vi tillåter inga som helst toppningar eller matchningar med ”bästa lag” upp till 10 års ålder. Alla spelare skall ges samma möjlighet till spel oavsett position. För de allra yngsta kan kunskapsanpassade övningar på träning vara acceptabelt vid behov. För de något äldre bör kunskapsanpassade övningar på träning användas i större utsträckning.

Från 11 år upp till 12 år (C-ungdom)

Vi tillåter oss i enstaka matcher och turneringar att kunskapsanpassa och matcha något beroende motståndet, dock är toppning inte tillåtet utan likvärdig speltid skall alltid förordas. För övrigt betonar vi bredden i vår verksamhet som uppnås genom att alla är med och spelar på samma villkor.

Från 13 år till 14 år (B-ungdom)

Under ledarnas ansvar kan bästa laget tas ut till spel och periodvis spela med bästa uppställningen för att på så sätt kunskapsanpassa eller matcha beroende på motstånd. Vi har dock fortfarande ansvaret att låta alla spelare få någorlunda likvärdig speltid beroende på position. På träningar och matcher ska det finnas ett tydligt utrymme för nivågruppering och låta de spelare som ligger lite längre fram i sin utveckling träna och spela med spelare på samma nivå. I SM-spel från och med U14 ställer vi alltid upp med bästa laget oavsett födelseår om vi ställer upp med ett lag. Om vi ställer upp med flera lag skapar vi jämna lag. I SM är matchning och toppning tillåtet men bör användas med sunt förnuft av ledarna.

Från 15 år till 16 år (A-ungdom)

Vi försöker på tränings- och tävlingsnivå spela mycket, vilket innebär mycket matchtid för samtliga spelare. Vi tar alltid ut det bästa laget till spel när vi anser att detta är nödvändigt. På träningar så är det noggrann nivåanpassning som gäller och olika träningsgrupper kan förekomma. I SM-spel spelar vi alltid med bästa laget.



Spelarutbildning

7-8 år - Handbollsskolan

ALLMÄNT:

- Målsättningen med handbollsskolan är att barnen skall komma med i spelet handboll på ett lekfullt sätt
- Man tränar en gång i veckan från september till april-maj
- Individ i centrum
- Lekar, hinder/motorikbanor och bollövningar
- B-R-A (Bollkontakts-, Rolighets- och Aktivitetsgrad)
- Uppmuntra till annan fysisk aktivitet
- Träning ska vara roligt
- Regelgenomgång

Personlighetsutveckling:

- Lära känna varandra
- Att vara en i laget
- Ta hänsyn
- Ge och ta beröm
- Samarbeta
- Regelförståelse

TRÄNINGSMOMENT

Grundfärdigheter: • Springa • Hoppa • Rulla • Klättra • Snurra • Hänga • Greppa/hålla • Dribbla/studsa • Fånga • Falla	Rörelseerfarenheter: • Bollvaneövningar • Lekar • Springa • Kast • Hopp till musik • Koordination • Tidsuppfattning • Rumsuppfattning • Balans och jämviktsförmåga • Reaktionsförmåga och variationsförmåga
Skott: • Avstämnda skott • Hoppskott med armen högt	Pass: ▶ Kasta och fånga ▶ Avstämnda pass med hög arm ▶ Passa bollen med studs ▶ Passningar i rörelse



Genombrott: • Sök luckan • Egen fint (egen kreativitet)	Kroppen: • I de yngre åldrarna skall strävan vara att fysträningen skall bäddas in i träningen på ett naturligt sätt. • I de allra yngsta åldrarna skall en del av träningen bestå av koordinationsträning i form av hinderbanor eller liknande lekar. Använd fantasin att variera. • Dessa rörelser kan både utföras med och utan boll. • Viktigt att poängtera att mjölksyreträning inte skall utföras av barn i denna ålder.
--	--



9-11 år - Barnhandboll

ALLMÄNT:

- Handboll är en lek
- Turneringar enligt klubbens riktlinjer
- B-R-A
- Man skall träna och spela på olika positioner
- Uppmuntra till annan fysisk aktivitet
- Regelgenomgång för spelare och föräldrar
- Träning ska vara roligt

Personlighetsutveckling:

- Bra kompis
- Vilja att kämpa på träning och match
- Kunna koncentrera sig, fokusera, lyssna
- Positiv attityd

TRÄNINGSMOMENT

Grundteknik: • Greppa, fånga, dribbla • Springa–passa • Kastkoordination	Rörelseerfarenheter: • Bollvaneövningar • Lekar • Springa • Kast • Hopp till musik • Koordination • Tidsuppfattning • Rumsuppfattning • Balans och jämviktsförmåga • Reaktionsförmåga och variationsförmåga
Skott: • Hoppskott med hög arm • Avstämt skott med hög arm • Höftskott • Upphoppsskott från linjen med hög arm	Passningar: • Passningar i rörelse • Tre steg och passning
Genombrott: • Stegisättning • Studsfint • Sök luckan • Individuella finter	Spelförståelse: • Val genom smålagsspel • Prioritera eget läge • 1 val (ex. skjuta eller passa)
Försvär: • Offensivt försvär (man-man/3-3) • Aktiv i försvaret • "Agera som försvärare, inte reagera" • Viljan att försvär sitt mål.	Anfall: • Rörelse med och utan boll • Undvika passningsskugga • Alla delaktiga i spelet • 4-2 (4 st 9-metersspelare och 2 st M6-

• Individuell försvarsteknik (stöta, säkra och täcka)	spelare) kan användas första säsongen på stor plan
Målvakt: • "Prova på" – alla som vill ska få testa att stå i mål • Sök boll • Position • Grundställning • Balans	Kroppen: • I de yngre åldrarna skall strävan vara att fysträningen skall bäddas in i träningen på ett naturligt sätt. • I de allra yngsta åldrarna skall en del av träningen bestå av koordinationsträning i form av hinderbanor eller liknande lekar. Använd fantasin. • Målet är att samtliga rörelseuppgifter skall involveras. Exempel på rörelseuppgifter är: • Springa • Hoppa • Rulla • Kullerbyttor • Klättra • Balansera • Stödja • Hjula • Gå skottkärra • Snurra • Hänga • Kasta • Fånga • Röra sig rytmiskt Dessa rörelser kan både utföras med och utan boll. Viktigt att poängtera är att löpträning och all mjölksyreträning inte skall utföras av barn i denna ålder.



12 år - ungdomshandboll

ALLMÄNT:

- Turneringar enligt klubbens riktlinjer
- B-R-A + Attityd till träning och match
- Man skall träna och spela på olika positioner
- Uppmuntra till annan fysisk aktivitet

Personlighetsutveckling:

- Positiv attityd
- Skall vara ett gott föredöme
- Hålla i en uppvärmning/ del av träning
- Kunna planera och hålla i en social aktivitet i laget
- Uppmärksamhet och koncentration
- Träningsrutiner och hygien

TRÄNINGSMOMENT

Grundteknik: • Greppa, fånga, dribbla • Springa–passa • Kastkoordination • Löpkoordination • Hoppkoordination • Fallteknik	Rörelseerfarenheter: • Koordinationsbanor • Spel • Lekar • Bollvaneövningar
Spelförståelse: • Val genom smålagsspel • Prioritera eget läge • Fortsätt med ett val • Kan också gå över på två val (skjuta, passa eller spela in)	Skott 9M: • Höftskott • Hoppskott • Stämskott • Löpskott
Skott Y6: • Armen lång ut - långa • Armen högt – korta • Start från "struten"	Skott M6: • Vändning–upphoppskott • Fallskott • Spärr
Passningar: • I rörelse • Studspass • Hoppass • Löppass • Växlingspass	Genombrott: • Stegisättning • Nollsteg • Studsfinter • Skottfinter • Kroppsfinter • Kullagerfint • Sök luckan
Kroppen: • I de yngre åldrarna skall strävan vara att	Försvar: • Stöta, säkra, tackla och täcka



fysträningen skall bäddas in i träningen på ett naturligt sätt. ● Målet är att samtliga rörelseuppgifter skall involveras. Exempel på rörelseuppgifter är: ● Springa ● Hoppa ● Rulla ● Kullerbyttor ● Klättra ● Balansera ● Stödja ● Hjula ● Gå skottkärra ● Snurra ● Hänga ● Kasta ● Fånga ● Röra sig rytmiskt Dessa rörelser kan både utföras med och utan boll. Viktigt att poängtera är att löpträning och all mjölksyreträning inte skall utföras av barn i denna ålder. Ta in Fallteknik och Knäkontroll återkommande	● Spelförståelse försvar ● Agera ● Hemspring (+ tillfälligt försvar) ● Ta bollen i studs ● 3–3-försvar ● Grunder 3-2-1 ● Betoning på offensivt försvar ● Inställning - viljan att försvara ditt mål ● Fotarbete, motorik, försvarsställning Anfall: ● Grunder anfall ● Boll och löpvägar ● Rörelse med och utan boll ● Rättvänd mot målet (Fötter mot målet) ● Bredd och djup ● Grundställning (3–3, 2–4) ● Uppbackning, inspel och utspel ● Utnyttja det egna offensiva försvarsspelet genom att springa så fort man får tag i bollen
Målvakt: ● Position ● Grundställning ● Balans ● Sök boll ● Arbetsbåge Position, grundställning och balans skall ingå i all målvaktsträning.	



13 år - ungdomshandboll

ALLMÄNT:

- Uppmuntra till annan fysisk aktivitet
- Turneringar enligt klubbens rekommendationer
- B-R-A
- Träna och spela på samtliga positioner
- Dialog med utvecklingsansvarig
- Attityd

TRÄNINGSMOMENT

Grundteknik: • Greppa, fånga, dribbla • Springa och passa • Kastkoordination • Löpkoordination • Hoppkoordination	Spelförståelse: • Val genom smålagsspel • Prioritera eget läge • 1 och 2 val. (Skjuta eller passa/spela in)
Skott 9M: • Höftskott • Hoppskott • Stämskott • Löpskott • Skott & uppbackning	Skott Y6: • Arm högt • Arm långt ut • Tre steg sen hoppa in mot straffpunkten
Skott M6: • Vändning & upphopp-skott • Fallskott • Skott efter spärr	Passningar: • I rörelse • Studspass • Hoppass • Springa & passa • Växelpass • Fel hand & fel fot
Genombrott: • Gå i lucka • Stegisättning • Studsfinter • Skottfinter • Kroppsfinter • Kullager	Försvär: • Snedställa (Grundposition) • Stöta, tackla, säkra & täcka • Spelförståelse • Agera • Hemspring • Tillfälligt försvär • Ta studs • 3-3 • Grunder 3-2-1 • Attityd
Anfall: • Grunder "rullespel" • Rättvänd mot målet • Rörelse med & utan boll	Målvakt: • Position • Grundställning • Balans



• Boll & löpvägar • Inspel, utspel & uppbackning	• Grundparader - Distansskott • Grundparader - Närsnitt • Pass/Utkast • Koordination • Rumsuppfattning • Rörlighet • Målvaktsfys - explosivitet och bål, höftböjare
Kroppen: • Utbildning i fysisk träning • Fotarbete • Uthållighetsträning • Styrketräning • Teknikträning MAQ • Koordinationsträning • Lätt hoppträning • Knäkontroll • Axelkontroll • Fallteknik	



14 år - ungdomshandboll

ALLMÄNT:

- Deltagande i USM enligt klubbens riktlinjer
- Turneringar enligt klubbens rekommendationer
- B-R-A
- Träna på samtliga positioner
- Dialog med utvecklingsansvarig

TRÄNINGSMOMENT

Spelförståelse: • Prioritera eget läge • Spela 3 v 3 & 4 v 4 för att komma i många 1 v 1 lägen. • Spelförståelse i försvarsspelet. • Fråga spelarna mycket. Varför, hur, m.m för att starta ett reflektionstänkande. • Jobba med 1 & 2 val i spelförståelse i anfall • Börja titta på seniorernas playbook. Gå igenom syftet med samtliga spel. • Börja jobba med playbook • Skall kunna de kunna 8 olika faserna • Skall kunna spela i flera positioner	Skott 9M: • Löpskott • Försök till Underarm • Försök till vikskott • Försök till hoppskott på ett steg • Höftskott • Måtta lågt- Skjut högt • Måtta högt - Skjut lågt • Jämfota hoppskott
Skott Y6: • Skott med hög arm • Inhopp på fel fot • Start från Frikast • Lobb/flipp	Skott M6: • Vikskott • Fallskott • Skott efter spärr
Passningar: • I rörelse med djup och bredd • Passningar i olika anfallssituationer • Växelpass • Fel hand • Bakom ryggen • Mellan benen	Genombrott: • Stegisättning med och utan studs • Kullagerfint med och utan studs • Skottfinter • Individuella finter • Sök lucka
Försvär: • Snedställning • Fotarbete • Stöta, tackla, styra och säkra • Agera • Hemspring samt tillfälligt försvär • Förhindra genombrott • Ta studs • 3-2-1 • Bredd och djup • Spelförståelse och samarbete.	Anfall: • Individuell anfallsteknik • Kontringsövningar • Uppställt spel, jobba med playbook • Uppbackning • Inspel/Utspel • Kontring mot oorganiserat försvär, 1 & 2-fas • Kontring mot samlat försvär • Använda bredd och djup • Agera



Målvakt: • Position • Grundställning • Balans • Grundparader - Distansskott • Grundparader - Närsnitt • Grundparader - Kantskott • Pass/Utkast • Koordination • Rumsuppfattning • Rörlighet • Uthållighet • Målvaktsfys - explosivitet och bål, höftböjare	Kroppen: • Utbildning i fysisk träning • Fotarbete • Uthållighetsträning • Styrketräning • Teknikträning MAQ • Koordinationsträning • Lätt hoppträning • Knäkontroll • Axelkontroll • Fallteknik
---	---



15-16 år - ungdomshandboll

ALLMÄNT:

- Deltagande i USM enligt klubbens riktlinjer
- Turneringar enligt klubbens rekommendationer
- Samordning med Junior
- Försäsongsträning
- Dialog med utvecklingsansvarig
- Regelgenomgång

TRÄNINGSMOMENT

Spelförståelse: • Prioritera eget läge • Spela 3 v 3 & 4 v 4 för att komma i många 1 v 1 lägen. • Spelförståelse i försvarsspelet. • Fråga spelarna mycket: varför, hur? m.m för att starta ett reflektionstänkande. • Jobba med 1 & 2 val i spelförståelse i anfall, progression till 3 val. • Titta på seniorernas playbook. • Jobba med playbook • Jobba med situationer där försvaret är i undertal.	Skott 9M: • Höftskott med upphopp • Underarmskott • Vikskott med hopp • Hoppskott på ett steg • Avbryt genombrott- skott • Situationsanpassat skott.
Skott Y6: • Skott med hög arm • Handed • Flipp/lobb. • Inhopp på fel ben	Skott: M6: • Viktskott • Fallskott • Skott efter spärr
Passningar: • I fart • På yta • I rörelse med bredd • Passningar i olika anfallssituationer • Växelpass löp och hopp • Isärdrags-pass • Lek med boll - fel hand, bakom ryggen, mellan benen, knorr, handled	Genombrott: • Kullager • Riktningsändringar • Instick • Egna genombrott • Gå i lucka
Försvär: • Individuell försvarsteknik • Träna mycket på offensivt försvar i 1 mot 1 lägen. • Hemspring • Fore-/ back checking • Grunder 6-0	Anfall: • Agera • Individuell anfallsteknik • Uppställt spel, jobba med playbook • Uppbackning • Inspel/Utspel • Kontring mot oorganiserat försvar, 1 & 2-fas



• 3-2-1 • Försök till inbryt • Agera	• Kontring mot samlat försvar • Använda bredd och djup
Målvakt: • Position • Grundställning • Balans • Grundparader - Distansskott • Grundparader- Närsnitt • Kick- Närsnitt • Grundparader - Kantskott • Kick - Kantskott • Läsa skottarm • Samarbete med försvar • Pass/Utkast • Koordination • Rumsuppfattning • Rörlighet • Styrka • Uthållighet • Explosivitet • Reaktion • Fotarbete	Kroppen: • Utbildning i fysisk träning • Fotarbete • Uthållighetsträning • Styrketräning • Teknikträning MAQ • Koordinationsträning • Lätt hoppträning • Knäkontroll • Axelkontroll • Fallteknik



17-18 år - ungdomshandboll

ALLMÄNT:

- Deltagande i USM enligt klubbens riktlinjer
- Turneringar enligt klubbens rekommendationer
- Samordning med Senior
- Försäsongsträning
- Dialog med utvecklingsansvarig

TRÄNINGSMOMENT

Spelförståelse: • Prioritera eget läge • Jobba med valsituationer i starterna. • Spelförståelse i försvarsspelet. • Berätta när man ska använda de olika anfall/försvarsteknikerna. • Fortsätt med 4v4, 3v3 eller 2v2 på minskad yta. • Våga backa i teknisk-/taktiska progressionsmodellen. • Jobba med playbook, inkludera spel enligt seniorernas playbook	Skott 9M: • Hoppskott på ett steg • Jämfota hoppskott • Vikskott • Underarmskott • Höftskott • Situationsanpassat skott
Skott Y6: • Skott med hög arm • Försök till knorra • Flipp/lobb • Handled • Inhopp på fel ben	Skott M6: • Viktskott • Fallskott • Skott efter spärr
Passningar: • I fart • På yta • I rörelse med bredd • Passningar i olika anfallssituationer • Lek med boll - fel hand, bakom ryggen, mellan benen, knorr, handled	Genombrott: • Kullager • Riktningssändringar • Instick • Egna genombrott • Gå i lucka • Dubbelfinter
Försvar: • Individuell försvarsteknik • Fore-/backchecking • Skära/Skärma • Styra • 6-0 • 3-2-1 • Inbryt • Spelförståelse • Agera	Anfall: • Agera • Individuell anfallsteknik • Kontringsspel • Zonförflyttningar • Spelförståelse



Målvakt:

- Position
- Grundställning
- Balans
- Grundparader - Distansskott
- Grundparader - Närsnitt
- Kick - Närsnitt
- Grundparader - Kantskott
- Kick - Kantskott
- Pass/Utkast
- Läsa skottarm
- Samarbete med försvar
- Koordination
- Rumsuppfattning
- Rörlighet
- Styrka
- Uthållighet
- Explosivitet
- Reaktion
- Fotarbete
- 30-Räddningar
- Videoanalys
- 7-6 spel

Kroppen:

- Utbildning i fysisk träning
- Fotarbete
- Uthållighetsträning
- Styrketräning
- Teknikträning MAQ
- Koordinationsträning
- Lätt hoppträning
- Knäkontroll
- Axelkontroll
- Fallteknik