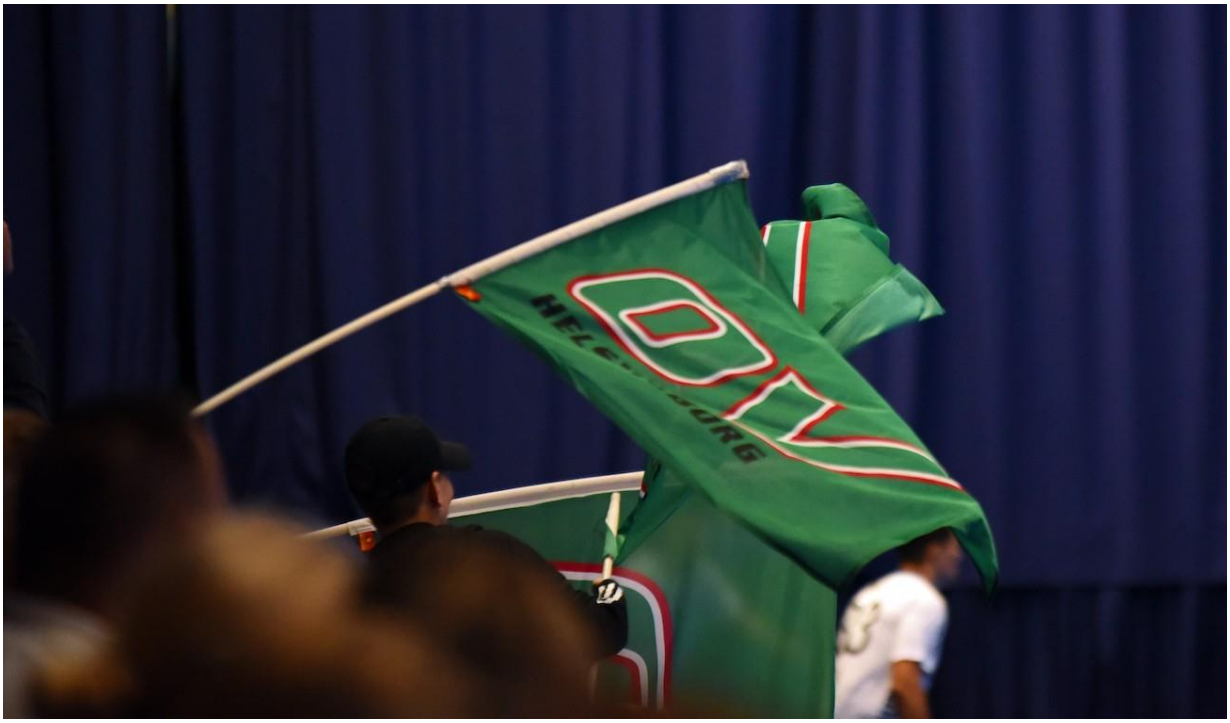


OV HELSINGBORG

OV HANDBOLLSSKOLA

UTDRAG UR GRÖNA TRÅDEN

Där handbollsspelare växer

Inledning

Detta är ett utdrag ur föreningens Gröna tråd med information anpassad till varje åldersgrupp.

En komplett version finns på hemsidan under Föräldraforum och Ledarforum. Den senaste versionen är utarbetad av Toni Johansson, Huvudtränare för OV:s Herrlag.

Utdraget inkluderar:

- Matchningspolicy
- Spelarutveckling - krav och kunskaper för åldersgruppen
- Rekommenderad fysträning för åldersgruppen
- Bilagor med förklaringar av en del handbollslingo

Matchningspolicy

OV Helsingborg har en genomtänkt och klar policy angående matchning och så kallad ”toppning” av ungdomslag. Ett av klubbens huvudmål är att få så många ungdomar som möjligt att få spela handboll.
Den individuella utvecklingen ska prioriteras före lagets möjlighet att vinna enskilda matcher eller att nå högt i serien. Det är viktigt att belysa detta tidigt för spelare, ledare och föräldrar. Med en bra kommunikation från start slipper man eventuella missförstånd längre fram.

Vår grundpolicy är att träningsmängd styr speltid. Är en spelare på färre träningar innebär det mindre speltid i matcherna vilket för oss i föreningen känns naturligt. Detta bör man applicera från och med U14 för innan dess kan andra faktorer som till exempel föräldrastöd spela in för barnen inte kommer till alla träningar.

Från U14 är spelarna mogna att förstå syftet med kravet och får därmed också lära sig konsekvenser över sitt beteende. Ledarna skall dock ta hänsyn till dubbelidrottande och att det i början av säsongen till exempel kan krocka med att fotbollssäsongen fortfarande är igång. Dubbelidrottande är något vi ser som positivt och spelaren bör därmed inte straffas och få mindre speltid för att det krockar någon gång i veckan. När det är handbollssäsong kan man dock kräva mer närvaro av spelaren på samma sätt som det blir motsatt när det är fotbollssäsong.

Från U14 finns det också större möjlighet till att sluta rotera i laget och låta spelarna blir mer specialiserade på 1-2 positioner. Alla som delar på träningarna ska spela matcher och vi det är absolut förbjudet att ha ”bänknötare” i klubben. Vi vill också skapa en atmosfär där vi eftersträvar att varje enskild spelare hela tiden vill vara på plan så mycket som möjligt. ”Hellre spela och förlora än att sitta på bänken och laget vinner”.

Fadderverksamhet

I OV Helsingborg är vi stolta över vår förening och vår föreningskänsla. Ett led i ett skapa en så pass bra föreningskänsla som möjligt bedrivs det en fadderverksamhet där spelare från våra två representationslag kommer ner till ungdomslagen minst två gånger per säsong. Ungdomslagen har också chans att vara med på matchdagen när något av dam- eller herrlaget spelare och därmed också får chansen att svepas in den härliga atmosfären som finnas och skapa nya idoler och en framtidstro för sig själva.

Spelarutveckling - krav och kunskaper för OV Handbollsskola

Nedan följer OV Helsingborgs filosofi gällande spelarutveckling för denna åldersgrupp. Här framgår vilket syfte som finns i varje åldersgrupp, viktig föräldrainfo från början till slut, vad vi ska träna på i dem olika åldrarna samt vad varje enskild spelare ska klara av när de börjar närma sig slutet i sin ålderskategori.

Genom att vi hela tiden eftersträvar att jobba utifrån angivet material kan vi då säkerställa att vi får välutbildade handbollsspelare likväl som fina människor.

Handbollsskolan har som huvuduppgift att visa barn att det är kul att spela handboll och ska fungera som en rekryteringsbas för OV Helsingborg som klubb. Barnet kommer för första gången i kontakt med sporten handboll och det är viktigt att ledarna har en positiv inställning och hela tiden förmedlar glädje och värme till de aktiva. Barnen utvecklas olika och det är viktigt att ledarna låter barnens förväntningar och behov ligger till grund för vad som görs på träningen.

I Handbollsskolan är oftast träningsgrupperna stora och det är därav viktigt att ledarna använder all golvyta som finns tillgängligt. Alla som kommer till handbollsskolan ska vara så aktiva som möjligt under träningen och ledarna ska eftersträva en så hög grav av B-R-A som möjligt över hela passet.

B-R-A är ett handbollsbegrepp som används vid tränarutbildningar och som står för Bollkontakt – Rolighetsgrad – Aktivitetsgrad

Föräldrainfo

I Handbollsskolan är det viktigt att skapa en bra föräldragrupp genom att t.ex. involvera i barnens handbollsskola. Syftet är att föräldrarna ska slussas in i föreningslivet för att i framtiden kunna involveras mer inom klubben. Att aktivt ta hjälp av föräldrarna på träningarna ökar också chansen till att de känner sig delaktiga och ser hur kul det är att hjälpa till och ingå i föreningslivet.

Handbollsskolan är föräldrarnas första kontakt med sporten handboll och det är därför viktigt att man försöker involvera så många föräldrar som möjligt för att underlätta kring träningar, körningar till träningar, avslutningar osv.

Träningar	*1-2 pass / vecka (60-120 min / vecka) Startar i samband med skolorna*
Matcher	-
Cuper	-

Handboll

I Handbollsskolan är det viktigt att hela tiden jobba med att se barnen och ge dem beröm. Glädje och gemenskap ökar chansen till de tycker det är roligt och det är viktigt att ledaren jobbar med prestationsberöm.

B-R-A ligger till grund för hela träningen och det är viktigt att alla barn går ifrån träningen och känner sig trötta efter att ha haft en hög aktivitetsgrad tillsammans med mycket bollkontakt samt de går ifrån med ett leende på läpparna.

I Handbollsskolan är koordination med och utan boll det absolut viktigaste för barnets framtida handbollsutveckling. Koordination med och utan boll syftar till att få ett samarbete mellan muskler och nervsystemet. Det är viktigt att ledarna planerar träningen utifrån syftet att hela tiden förbättra koordinationen. Jobba med *tid – rum och plats* för att barnet ska få förståelse över var hen befinner sig på banan, var medspelarna befinner sig och var min motståndare befinner sig. Att tidigt jobba mycket med *tid – rum och plats* bäddar för att i framtiden kunna utveckla en god spelförståelse.

Ledarfokus:

- Introducera samt spela offensivt försvarsspel och de olika positionerna med rätt terminologi
- Låta alla stå i mål för att öka förståelse av vikten att alltid ha en målvakt
- Låta alla spela på alla positioner
- Introducera ”Knä och axelkontroll” för att i framtiden minimera skador10

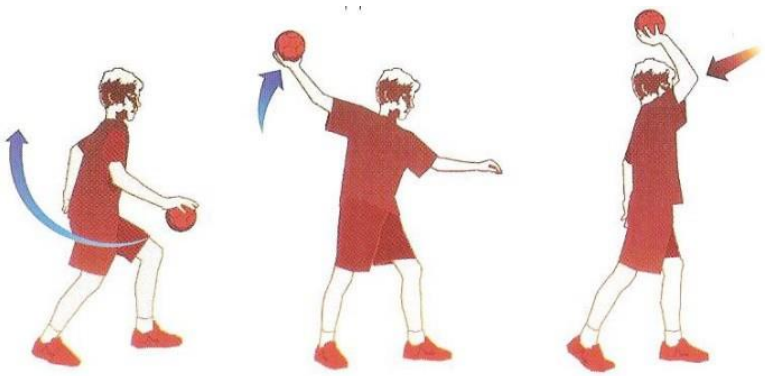
Måluppfyllelse

- Dribbling med både vänster och höger hand Passningar (kärnkastet) Se bild nedan
- Passningar (kärnkastet) Se bild nedan
- Skott (samma metodik som kärnkast)
- Mottagning av passningar
- Koordination utan och med boll

Mottagning av boll



Kärnkastet



Dra armen neråt – bakåt – uppåt.

Armbågen över axelhöjd

Underarmen skall vara nära örat när bollen är i högsta läget. Armbågen leder slutfasen.

Fysisk träning 12 år och yngre

Handboll har på senaste tiden gått till att blivit en väldig fysisk sport. Även fast det inte märks i unga åldrar så är det viktigt att alla förstår vikten av en god fysisk. Vi vill hela tiden ge våra spelare en bra utbildning och då gäller det även att lägga stor vikt vid fysiken. Handboll är en komplex sport som innehåller många fysiska egenskaper (se nedan).

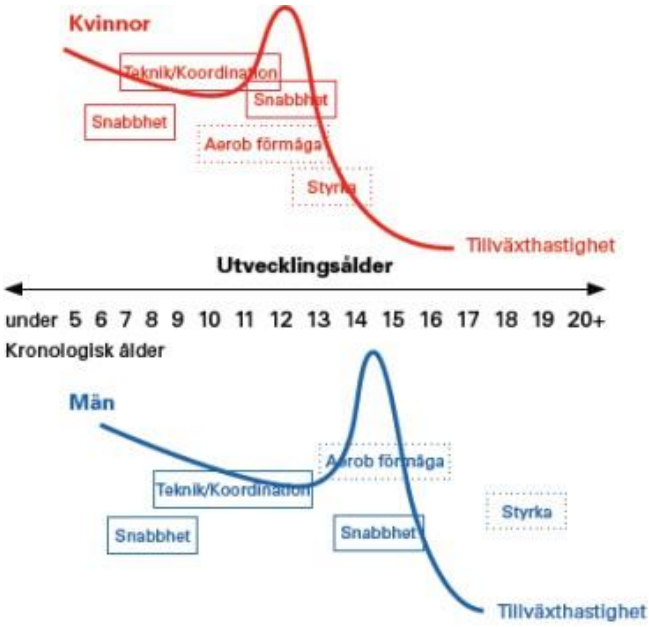
I denna åldersgrupp ska det läggas stor vikt vid koordination och rörlighet. En god koordination tillsammans med en bra rörlighet bidrar till att en spelare kan utföra de moment som krävs i handbollen.

Kondition är en viktig grundpelare i en handbollsspelare liv. Med en bra kondition så återhämtar sig spelarna sig snabbare och kan därmed träna mer och med en bra kondition minska också risken för skador.

Hjärtats volym är mindre i jämförelse med oss vuxna och det är också svårt att träna upp hjärtmuskeln. Barn tycker dessutom att det är tråkigt att ”springa länge” och i den här åldern ska man inte arbeta med intervaller eller långlöpning. Istället ska man rikta in sig mot stafetter eller andra tävlingar som gärna innehåller maxlöpningar tillsammans med mycket koordination.

När tränar man vad?

Den fysiska utvecklingen sker olika beroende på kön och det är därmed viktigt att vi tränar på rätt saker i rätt ålder. I figurerna nedan går det att utläsa när de olika fysiska kvalitéerna ska tränas utifrån ålder och kön.

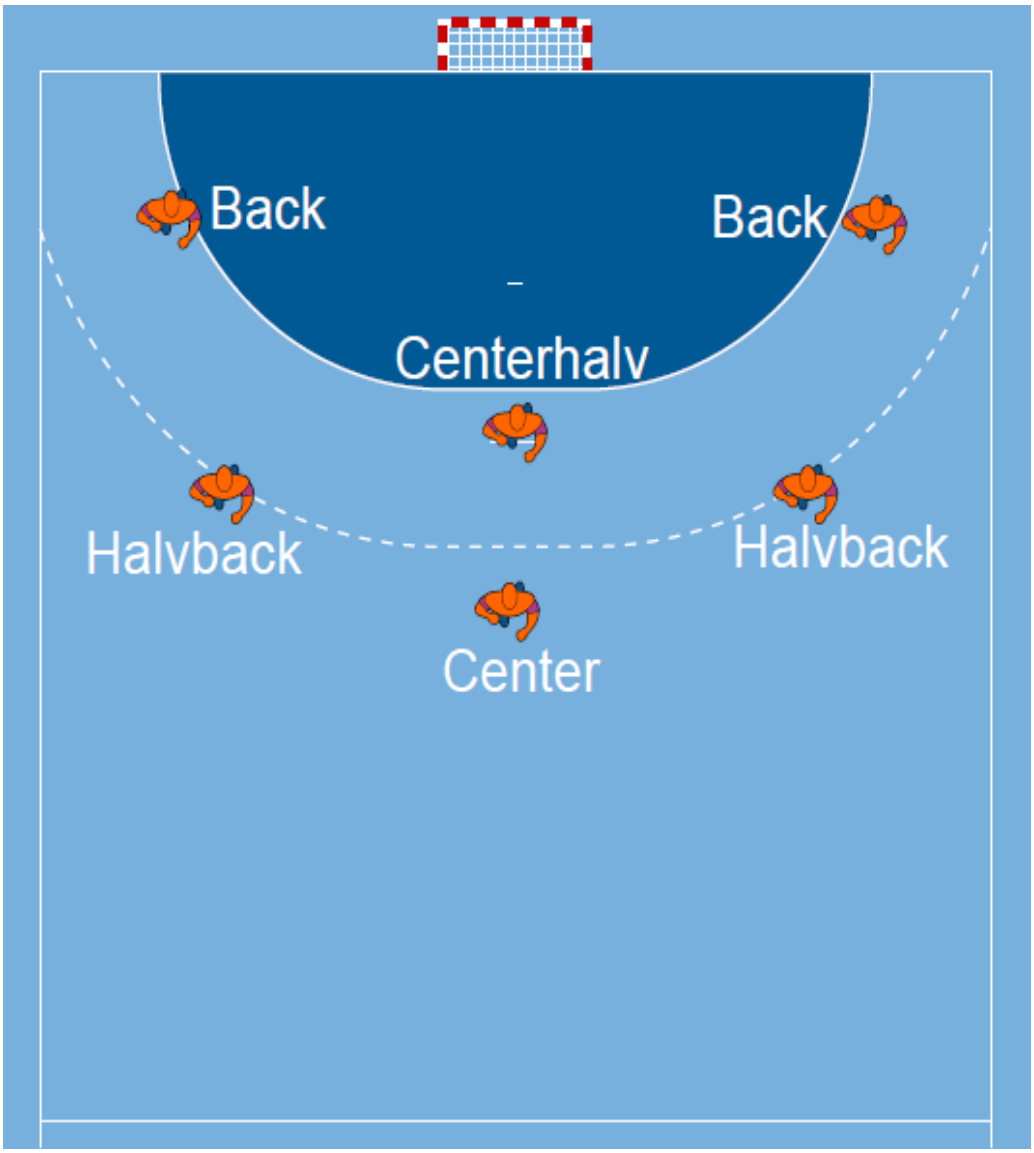


Figur 10. Extra gynnsamma träningsperioder för optimal utveckling av olika fysiska kapaciteter (Canadian Sport Centres 2010).

	Prepubertal Ålder 6-10 år	Pubertal Ålder 11-16 år	Post pubertal Ålder 17-18 år
Aerob träning[1]	*	***	**
Anaerob träning [2]	***	**	**
Styrka	**	**	**
Teknik	***	***	***
Rörlighet	***	**	*
Snabbhet	***	**	*
Koordination	***	***	*
*** = hög träningsbarhet	** = moderat träningsbarhet	*= låg träningsbarhet	

[1] *Aerob = med syre.*
[2] *Anaerob = utan syre*

Bilaga 1. Terminologi Offensivt försvarsspel



Bilaga 2. OV Helsingborg Terminologiblad

Tackla	*Komma upp på anfallaren och få ner farten genom att tackla*
Låsa	*Se till att anfallaren inte får vidare bollen.*
Stöta	*Komma upp på anfallaren från en grund utgångsposition*
Täcka	*Täcka ner skottet från anfallaren*
Blocktäcka	*Två eller fler som täcker ner skottet från anfallaren*
Styra-pressa	*Styra anfallaren åt det hållet man vill och pressa för att minska vinkel*
Slajda-styra	*Börja högt upp och jobba bakåt och samtidigt styra anfallaren åt det hållet man vill*
Koreanska säkringar	*Tvåorna (försvarsspel) kommer diagonalt och säkrar / låser M9.*
Kullager	*Genombrottsfint*
1,2,3,4,5,6	*Internationell benämning på försvarspositioner med start från vänster*
Back, halvback, centerhalv, center	*Svenska benämningar på försvarspositioner i 3-2-1*
1a, 2a, 3a	*Svenska benämningar på försvarspositioner i 6-0*
Isärdragningar	*Genom att flytta sig i sidled och spelar bollen för att skapa yta (Ex. Jugge)*
Diagonalväxel	*Växel mellan Y9 och Y9*
Tjeckväxel	*”Växel” där spelaren kommer bakom den som gör ett genombrott*
Danskväxel	*”Duttväxel” där växelspelaren får tillbaka bollen i rörelsen av den som blir växlad*
Linjeväxel	*I dagens terminologi kallad ”rundgång”*
Pollackväxel	*M9 växlar K6 som sedan passar bollen till Y9 som kommit in i mitten*
Rysspärr	*Se OV Helsingborgs Övningsbank för korrekt utförd rysspärr*
Abblock	*Se OV Helsingborgs Övningsbank för korrekt utförd Abblock*
Riktningsändring	*Spelaren ändrar riktning utan boll*