

Dokumentnamn: Blå spåret Åhus Handboll	Gäller för: Åhus Handboll	Dokumenttyp Riktlinje	Gäller fr o m: 2015-08-31	Senast reviderat: 2018-09-10		
Dokumentnummer: ÅH-0001	Godkänt av: Styrelsen		Gäller t o m: 2019-09-10	Version: 2.0	Sida: 1/23	

# BLÅ SPÅRET ÅHUS HANDBOLL



## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>INLEDNING .....</b>	<b>3</b>
<b>ETISKA OCH SPORTSLIGA RIKTLINJER FÖR TRÄNARE/LEDARE .....</b>	<b>3</b>
<b>ETISKA OCH SPORTSLIGA RIKTLINJER FÖR SPELARE .....</b>	<b>4</b>
<b>ETISKA OCH SPORTSLIGA RIKTLINJER FÖR FÖRÄLDRAR.....</b>	<b>5</b>
FÖRÄLDRARNAS TIO BUDORD.....	5
<b>I VILKEN ÅLDER TRÄNAR VI PÅ VAD I ÅHUS HANDBOLL .....</b>	<b>6</b>
NIVÅ 1 (6-8 ÅR) .....	6
Allmänt:.....	6
Träningsmoment.....	6
NIVÅ 2 (9-12 ÅR).....	8
Allmänt:.....	8
Träningsmoment.....	8
NIVÅ 3 (12-13 ÅR) .....	11
Allmänt:.....	11
Träningsmoment.....	11
FÖRBEREDELSE ÅR 1 (14 ÅR).....	15
Allmänt:.....	15
Träningsmoment.....	15
FÖRBEREDELSE ÅR 2 (15 ÅR).....	18
Allmänt:.....	18
Träningsmoment.....	18
JUNIOR (16-19 ÅR).....	21
Allmänt:.....	21
Träningsmoment.....	21

## INLEDNING

Åhus Handboll är en stor handbollsklubb med ca 450 aktiva spelare, och ungefär 65 tränare och ledare. Vi vill med detta dokument kunna kvalitetssäkra verksamheten genom att ge alla ledare spelare och föräldrar, riktlinjer och verktyg att kunna använda tillsammans, på och utanför planen. I allt vi gör, har vi ett gemensamt tänk kring alla människors lika värde, och både ledare och föräldrar ska vara vuxna förebilder som står för goda värderingar, och nolltolerans mot alla former av kränkningar och diskriminering.

En förutsättning för att kunna bedriva en utvecklande verksamhet på alla nivåer, där spelare utvecklas både sportsligt och socialt, är att vi har engagerade ledare som är väl insatta i, och följer det Blå Spåret. Det Blå Spåret är indelat enligt följande:

- Etiska och sportsliga riktlinjer för tränare/ledare
- Etiska och sportsliga riktlinjer för spelare
- Etiska och sportsliga riktlinjer för föräldrar
- I vilken ålder tränar vi på vad

Det Blå Spåret är grundat i Riksidrottsförbundets policys<sup>1</sup>, och Svenska Handbollsförbundets policy för barn-, och ungdomshandboll<sup>2</sup>. Se länk nedan för fullständiga dokument.

## ETISKA OCH SPORTSLIGA RIKTLINJER FÖR TRÄNARE/LEDARE

### EN TRÄNARE/LEDARE I ÅHUS HANDBOLL

- Ser alla spelare, och ger dem uppmärksamhet
- Behandlar alla spelare lika
- Är stolt över Åhus handboll och att vara en del av dess verksamhet
- Brinner för sitt uppdrag och har en vilja att utbilda barn och ungdomar
- Förbereder sig väl inför träningar och matcher
- Är en person som fostrar våra barn och ungdomar till ansvarstagande personer som visar respekt för regler och normer inom idrotten, men också i samhället i stort.
- Följer den utveckling som sker inom handbollen, och tar till sig nya beprövade erfarenheter som utvecklar verksamheten.
- Följer de direktiv som Riksidrottsförbundet (**RF**) och Svenska Handbollsförbundet (**SHF**) har beslutat, och som föreningen står bakom
- Arbetar medvetet med att mentalt kunna hantera både vinster och förluster
- Är tydlig, ödmjuk och respektfull i kommunikation med alla spelare och föräldrar
- Agerar med trovärdighet
- Är ödmjuk och visar respekt mot spelare, föräldrar, domare, funktionärer och motståndarlag.
- Följer Blå Spåret och utvecklar spelarna på den nivå som är lämplig för varje individ.
- Är medveten om att biologisk ålder är inte samma som kronologisk ålder.
- Uppmuntrar spelarna till att ägna sig åt fler idrotter.

<sup>1</sup> Riksidrottsförbundets policys <http://www.rf.se/Undermeny/Dokumentbank/Policies>

<sup>2</sup> Svenska Handbollsförbundets policy för barn-, och ungdomshandboll.

[http://www.svenskhandboll.se/ImageVaultFiles/id\\_18582/cf\\_31/Policydokument\\_SHFs\\_samlade.PDF](http://www.svenskhandboll.se/ImageVaultFiles/id_18582/cf_31/Policydokument_SHFs_samlade.PDF)

- Känner till den optimala mottagligheten för olika typer av träning. Se under rubriken *När tränar vi på vad.*
- Använder inte toppning i någon form oavsett ålder. Gäller i **alla** sammanhang såväl seriespel, cuper som USM för B- och A-ungdom.
- Motverkar all form av mobbing, och ger tillsammans med föreningen, spelarna de verktyg som behövs för att själva motverka mobbing och andra former av kränkningar.
- Följer i alla sammanhang föreningens värdegrund och riktlinjer.
- Talar väl om sin klubb och agerar som en positiv ambassadör
- Uppvisar en nolltolerans mot alkohol och droger. Intar aldrig alkohol i föreningens kläder.
- Deltar på de möten och kurser som anvisas av föreningen, för att utveckla sig i rollen som tränare och ledare
- Kommer alltid i god tid till träning och match.
- Är rädd om, och håller ordning och reda på, föreningens material
- Utnyttjar träningstiden maximalt, och försöker vara flexibel med att finna alternativa lösningar till träning då halltiderna är begränsade.
- Strävar efter att få sina spelare att alltid göra sitt bästa utifrån sina förutsättningar, oavsett om det är träning eller match.
- Har en positiv inställning och använder inte bestraffningar.
- Tar hand om motståndarlag vid match, samt för en god dialog med deras föräldrar och ledare.
- Ger alla uttagna spelare speltid.
- Nivåanpassar uttagning i så stor utsträckning som möjligt. Gärna i dialog med motståndarlaget innan match.
- Ger sina spelare möjlighet att få spela på alla positioner, nivåer och med alla kamrater. Framförallt under barn- och ungdomsåren.
- Ger alla möjlighet att få starta match
- Ger alla lika mycket speltid under en hel cup som laget är med i. Ingen toppning får förekomma! Gäller såväl serie, cup som USM för B- och A-ungdom.
- Uppmuntrar spelarna till att byta om och duscha tillsammans efter både träningar och matcher i så stor utsträckning som möjligt.

## ETISKA OCH SPORTSLIGA RIKTLINJER FÖR SPELARE

### EN SPELARE I ÅHUS HANDBOLL

- Följer föreningens värdegrund och behandlar alla människor lika
- Agerar som en god lagkamrat i alla lägen, visar hänsyn och stöttar.
- Har en ambition att delta och göra sitt bästa på varje träning och match
- Har en ambition att utvecklas som person, både sportsligt och socialt
- Lever hälsosamt
- Ser anfall och försvar som lika viktigt
- Lyssnar till och försöker ta till sig av tränarens råd och instruktioner
- Är stolt över att spela i Åhus Handboll, och är en positiv ambassadör för sin förening
- Går ofta och hejar på andra lag i föreningen

## ETISKA OCH SPORTSLIGA RIKTLINJER FÖR FÖRÄLDRAR

Som förälder är man en viktig förebild, och företrädare för föreningen. Vi i Åhus Handboll utgår ifrån Skånes Handbollsförbunds<sup>3</sup> dokument kring hur ett sunt föräldraskap i idrottsvärlden bör se ut. Nolltolerans råder mot alla former av kränkningar och diskriminering, och en förälder i Åhus Handboll:

- Försöker inte påverka domare, eller ge negativa kommentarer om domslut
- Använder inte svordomar mot ledare, spelare eller domare
- Använder inte obscena gester, könsord, diskriminerande eller rasistiska uttryck.

## FÖRÄLDRARNAS TIO BUDORD

1. Följ med på träning och match. Ditt barn sätter stort värde på det
2. Håll dig lugn på åskådarplats. Låt barnen spela.
3. Uppehåll dig med avstånd till ledare och spelare.
4. Respektera ledarnas beslut. Var positiv och stöttande.
5. Respektera domarens beslut. Se domaren som vägledare.
6. Skapa god stämning vid matcher och träning.
7. Kom aldrig påverkad av droger eller alkohol.
8. Fråga barnen om matchen var kul och spännande. Fråga ALDRIG efter resultatet, eller hur många mål ditt barn har gjort.
9. Stöd föreningen i sitt arbete. Din insats blir värdesatt, inte minst av dina barn.
10. Kom ihåg: Att det är ditt barn som spelar handboll och inte du!

---

<sup>3</sup> Skånes handbollsförbund – "Nolltolerans - Föräldrarnas 10 budord" - [http://www.svenskhandboll.se/ImageVaultFiles/id\\_6708/cf\\_31/nolltolerans.PDF](http://www.svenskhandboll.se/ImageVaultFiles/id_6708/cf_31/nolltolerans.PDF)

## I VILKEN ÅLDER TRÄNAR VI PÅ VAD I ÅHUS HANDBOLL

Alla barn är olika, och utvecklas i olika takt utifrån sina individuella förutsättningar. Som tränare kan du ändå utgå ifrån vissa utvecklingssteg relaterade till kronologisk ålder. Dessa listas nedan, och ska ses som generella riktlinjer. Det är viktigt att ha en förståelse för när, och i vilken ordning det är lämpligt att träna på vad.

### NIVÅ 1 (6-8 ÅR)

Nivå 1  
(6-8 år)

Nivå 2  
(9-12 år)

Nivå 3  
(12-13 år)

Förberedelse  
År 1  
(14 år)

Förberedelse  
År 2  
(15 år)

Junior  
(16-19 år)

”SPONTANHANDBOLL, VAR DÄR BOLLEN ÄR”

#### ALLMÄNT:

- Målsättningen med handbollsskolan är att barnen skall komma med i spelet handboll på ett lekfullt sätt
- Man tränar en till två gånger i veckan från september till april
- Individ i centrum
- Lekar, hinder/motorikbanor och bollövningar
- Bollkontakts-, Rolighets- och Aktivitetsgrad (BRA)
- Man skall träna och spela på olika positioner
- Uppmuntra till annan fysisk aktivitet

#### TRÄNINGSMOMENT

#### GRUNDFÄRDIGHETER:

- Springa
- Hoppa
- Rulla
- Klättra
- Snurra
- Hänga
- Greppa/hålla
- Dribbla/studsas
- Fånga
- Falla

#### RÖRELSEERFARENHETER:

- Bollvaneövningar
- Lekar
- Springa
- Kast
- Hopp till musik
- Koordination

- Tidsuppfattning
- Rumsuppfattning
- Balans och jämviktsförmåga
- Reaktionsförmåga och variationsförmåga

#### PERSONLIGHETSUTVECKLING:

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

#### 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 är att löpträning och all mjölksyreträning inte skall utföras av barn i denna ålder.
- Träning skall vara roligt!

## NIVÅ 2 (9-12 ÅR)

Nivå 1  
(6-8 år)

Nivå 2  
(9-12 år)

Nivå 3  
(12-13 år)

Förberedelse  
År 1  
(14 år)

Förberedelse  
År 2  
(15 år)

Junior  
(16-19 år)

“SPONTANHANDBOLL OCH STRUKTURERAT OFFENSIVT TÄNKANDE”

### ALLMÄNT:

- Handboll är en lek
- Träning 2 gånger i veckan
- Turneringar
- BRA
- Man skall träna och spela på olika positioner
- Uppmuntra till annan fysisk aktivitet

### 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)

#### FÖRSVAR:

- **Offensivt** försvar (man-man/3-3)
- Aktiv i försvaret
- "Agera som försvarare, inte reagera"
- Viljan att försvara sitt mål.
- Individuell försvarsteknik (stöta, säkra och täcka)

#### ANFALL:

- Rörelse med och utan boll
- Undvika passningsskugga
- Alla delaktiga i spelet
- 4-2 (4 st 9-metersspelare och 2 st M6-spelare) kan användas första säsongen på stor plan

#### MÅLVAKT:

- "Prova på" – alla som vill ska få testa att stå i mål
- Det som känns bra är bra
- Grundställning- överarmarna ska vara cirka 90 grader ut från axlarna samt att underarmarna är lite framåtkupade framför - kroppen lite framåtböjd - knäna ska vara lite böjda - fötterna ska vara i marken med tyngdpunkten på främre delen av fotbladet – utan att stå på tå - stå axelbrett mellan benen.
- Ta bollen, stå rätt, tänk på händerna. Inte överdrivet "höga". Tänka på fotställningen. Axelbrett ungefär. Att fötterna pekar mot bollhållaren. Inte viktigt: Om man försöker ta bollen med en eller två händer. Kan man rädda med två är det bra, men man förlorar ca 2 dm i räckvidd.

#### 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.
- Träning skall vara roligt!

## NIVÅ 3 (12-13 ÅR)

Nivå 1  
(6-8 år)

Nivå 2  
(9-12 år)

Nivå 3  
(12-13 år)

Förberedelse  
År 1  
(14 år)

Förberedelse  
År 2  
(15 år)

Junior  
(16-19 år)

### “SPONTANHANDBOLL OCH STRUKTURERAT OFFENSIVT TÄNKANDE”

#### ALLMÄNT:

- Träning 2 till 3 gånger i veckan
- Turneringar
- BRA + Attityd till träning och match
- Man skall träna och spela på olika positioner
- Uppmuntra till annan fysisk aktivitet

#### TRÄNINGSMOMENT

##### GRUNDTEKNIK:

- Greppa, fånga, dribbla
- Springa–passa
- Kastkoordination
- Löpkoordination
- Hoppkoordination
- Fallteknik

##### PERSONLIGHETSUTVECKLING:

- Uppmärksamhet och koncentration
- Träningsrutiner och hygien
- Attityder

##### 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
- Stämnskott
- Hoppskott
- Löpskott
- Skott med uppbackning

---

#### SKOTT, K6:

- 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

---

#### FÖRSVAR:

- Stöta, säkra och täcka
- 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 (rullningsspel)
- Boll och löpvägar (rullningsspel)
- 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:

- Fortsatt arbete med grundställning
- Arbetsbåge
- Vinklar i målet
- Koordination/Smidighet. Hela kroppen.
- Målvaktkast.
- Sätta igång spelet snabbt
- 9-meterskott, kantskott, linjeskott (M6). Grundläggande Paradteknik.

#### KROPPEN:

- I de yngre åldrarna skall strävan vara att 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 mjölsyreträning inte skall utföras av barn i denna ålder.
- Träning skall vara roligt!

## FÖRBEREDELSE ÅR 1 (14 ÅR)

Nivå 1  
(6-8 år)

Nivå 2  
(9-12 år)

Nivå 3  
(12-13 år)

Förberedelse  
År 1  
(14 år)

Förberedelse  
År 2  
(15 år)

Junior  
(16-19 år)

### ”MEDVETEN FÖRSTÅELSE”

#### ALLMÄNT:

- Deltaga i USM
- Turneringar
- BRA + Attityd till träning och match
- Man skall träna och spela på olika positioner
- Uppmuntra till annan fysisk aktivitet

#### TRÄNINGSMOMENT

#### SPELFÖRSTÅELSE:

- Prioritera eget läge
- Spel tre mot tre och fyra mot fyra.
- Viktigt att även prata om spelförståelse i försvarsspelet.
- Ställ mycket frågor till spelarna om vad som händer om dem gör si eller så.
- Fortsätta med situationer i anfallsspelet där spelaren får ett eller två val.
- Börja även att titta på vanligaste spel tex. Jugge, bogdan, tjeck och skapa en förståelse hos spelarna VARFÖR och vad vi vill ha ut av dessa rörelser.

#### SKOTT, 9M:

- Löpskott
- Underarmsskott
- Försök till vikskott
- Försök till hoppskott på ett steg
- Höftskott
- Måtta lågt – skjut högt
- Måtta högt – skjut lågt
- Jämfota hoppskott

#### SKOTT, K6:

- Skott med hög arm
- Inhopp på fel fot
- Start från frikast
- Lobb/flipp
- ”Knorren” innan klister

#### SKOTT, M6:

- Vikskott
- Fallskott
- Spärr

#### PASSNINGAR:

- Rörelse, passning i maxfart
- Passningar i olika anfallssituationer (rullande övningar där fotarbete också ingår)
- Växlingspass
- Fel hand
- Bakom ryggen
- Mellan benen
- Insticket

#### GENOMBROTT:

- Stegisättning med och utan studs
- Kullagerfint med och utan studs
- Nollsteg
- Skottfinter
- Individuella finter
- Sök luckan

#### FÖRSVAR:

- Fotarbete
- Stöta, säkra och täcka
- Agera
- Hemspring (+ tillfälligt försvar)
- Förhindra genombrott
- Ta bollen i studs
- 3–2–1
- Bredd och djup
- Snedställning
- Spelförståelse och samarbete

#### ANFALL:

- Individuell anfallsteknik
- Kontringsövningar
- Uppställt spel, grunder
- Uppbackning, inspel och utspel
- Kontring mot oorganiserat försvar (1 och 2 fas)
- Kontring mot samlat försvar (2,5 fas)
- Använda hela planens bredd i kontring och uppspel



## MÅLVAKT:

- Fortsätta utveckla grundspel - Grundställning, arbetsbåge, vinklar i målet
- Koordinationsträning - Kullerbytta, hopprep, stå på händer, hjula, trixa med fotboll. jonglera
- Smidighet/snabbhet - Split, spark i ribban, höftlyft upp till triceps
- Målvaktskast - korta och långa
- Positionering - hitta bra positioner efter förflyttning
- Kantskott - Grundställning
- Uppvärmning - Grunder
- Paradteknik - 9m skott, kantskott, linjeskott

## KROPPEN:

- Utbildning i fysisk träning
- Fotarbete
- Uthållighetsträning
- Styrketräning med kroppen som belastning
- Teknikträning
- Koordinationsträning
- Lätt hoppträning
- Knäkontroll
- Axelkontroll

## FYS:

- Vid 13 års ålder börjar grunderna till det vi kallar styrketräning. Tillsammans med föreningens fystränare (Markus Retro), ungdomsansvarig och lagtränare börjar man arbeta med tekniker för att lyfta rätt.
- Övningar för balans, koordination och snabbhet skall läggas in vid minst en av träningarna varje vecka. Lägg även in övningar som stärker knä, axlar och bål för att i framtiden undvika skador.
- Löpträning sker under försäsong i form av tidsbaserad långdistans och långa intervaller. Under säsong gäller kortare intervaller.

## FÖRBEREDELSE ÅR 2 (15 ÅR)

Nivå 1  
(6-8 år)

Nivå 2  
(9-12 år)

Nivå 3  
(12-13 år)

Förberedelse  
År 1  
(14 år)

Förberedelse  
År 2  
(15 år)

Junior  
(16-19 år)

”METODISKT ANSVARSTÄNKANDE”

### ALLMÄNT:

- Åldershomogent deltagande i USM
- Spelarna skall erbjudas att genomgå domarutbildning
- Försäsongsträning fr.o.m maj
- Dialog med ungdomsansvarig

### TRÄNINGSMOMENT

#### SPELFÖRSTÅELSE:

- Eget läge i första hand
- Ställ mycket frågor till spelarna om vad som händer om dem gör si eller så.
- Fortsätta med situationer i anfallsspelet där spelaren får ett eller två val.
- Fortsätt att jobba med starterna tex. Jugge, bogdan, tjeck
- Arbeta mycket med övningar där försvaret är i undertal och aldrig får “vila”.

#### SKOTT, 9M:

- Höftskott med upphopp
- Vikskott (med och utan hopp)
- Hoppskott på ett steg
- Underarmsskott
- Löpskott
- Introducera volleyskott
- Situationsanpassa sitt skott

#### SKOTT, K6:

- Fler skotttyper med hög arm
- Knorren
- Flipp/lobb
- Inhopp på fel ben
- Introducera volleyskott

#### SKOTT, M6:

- Vikskott
- Fallskott
- Skott efter spärr

- Introducera volleyskott

#### PASSNINGAR:

- I maximal fart
- Passningar i olika anfallssituationer
- Bakom rygg
- Mellan benen
- Väcklingar (löpandes/hoppandes)
- Insticket
- Isärdragspassningar

#### GENOMBROTT:

- Nollsteg
- Kullager (med och utan studs)
- Riktningsändringar
- Stegisättningar (med och utan studs)
- Hoppskotts fint med vändning
- Egna genombrott

#### FÖRSVAR:

- Fortsätt utveckla den individuella försvarstekniken
- Träna väldigt mycket offensivt försvar, det stimulerar både försvar och anfallsspelarens utveckling.
- Hemspring
- Fore- och backcheckning i motståndarens kontring
- 6-0 (grunder)
- 5-1
- 3-2-1 (prioriterat under match)

#### ANFALL:

- Fortsätt att utveckla den individuella anfallstekniken
- Kontring mot oorganiserat försvar (1 och 2 fas)
- Kontring mot samlat försvar (2,5 fas)

#### MÅLVAKT:

- Fortsätt repetera paradteknikens grunder avseende 9m skott, kantskott och linjeskott.
- Koordinationsträning - använd stege
- Smidighet/snabbhet - framförallt i sidled
- Progression i målvaktsövningar
- Gör det svårare!
- Att "satsa" ut i hörnorna och inte bara sjunka

- Jobba mycket med höftböjarmuskeln. Lyft knä både framåt och åt sida, lyft knä och kicka sedan uppåt. Användbart på alla 6-metersskott.
- Kantskott-Linjeskott - Balans,
- koordinerade höftlyft och armrörelser
- Spelidé
- Taktik avseende 9m skott, kantskott och linjeskott
- Paradteknik 7m kast
- Fysiska krav

#### KROPPEN:

- Utbildning i fysisk träning
- Fotarbete
- Uthållighetsträning
- Styrketräning med kroppen som belastning
- Teknikträning
- Koordinationsträning
- Lätt hoppträning
- Knäkontroll
- Axelkontroll

#### FYS:

- Grunderna för styrketräning är satta och spelarna är redo att ta steget in i ett gym. Föreningens fystränare (Marcus Retro) planerar för gruppen tillsammans med berörd ledare.
- Fystränaren går igenom program och testar av spelare individuellt så alla hittar sin nivå för optimal utveckling. För att få effekt av gymträningen krävs det av spelaren att utföra sitt program 2-3 gånger i veckan.
- Utvecklingsansvarig tillsammans med fystränare följer upp med jämna mellanrum.
- Tränaren lägger även in övningar som stärker knä, axlar och bål vid handbollspassen.
- Löpträning sker under försäsong i form av tidsbaserad långdistans och långa intervaller. Under säsong gäller kortare intervaller.

## JUNIOR (16-19 ÅR)

Nivå 1  
(6-8 år)

Nivå 2  
(9-12 år)

Nivå 3  
(12-13 år)

Förberedelse  
År 1  
(14 år)

Förberedelse  
År 2  
(15 år)

Junior  
(16-19 år)

“MEDVETEN HELHET”

### ALLMÄNT:

- Samordning med NIU
- Träningsgrupper baserat på individuell nivå (Seniorlaget)

### TRÄNINGSMOMENT

#### SPELFÖRSTÅELSE:

- Eget läge i första hand
- Jobba mycket med valsituationer i starterna.
- Fortsätt med spel tre mot tre, fyra mot fyra men även spel i övertal och samarbete två och två på mindre yta.
- Spelförståelse i försvar fortsätt med samarbeten och poängtera när man skall använda sig av de olika teknikerna samt hur man skall placera sig beroende på situation och motståndare.
- Fortsätt ställ mycket frågor.
- Våga fortsätta med grunderna för att fortsätta den individuella utvecklingen

#### SKOTT:

- Hoppskott på ett steg
- Jämfota hoppskott
- Vikskott
- Underarmsskott
- Höftskott
- Situationsanpassat skott
- Volleyskott
- Positionsspecifika skott (se tidigare nivåer)

#### PASSNINGAR:

- I maximal fart
- Bakom ryggen och nacken
- Pass med hög och låg arm
- Mycket lek med bollen

#### GENOMBROTT (ÅT BÅDA HÅLL):

- Riktningssändringar
- Vändningar efter hoppskott

- Kullagerfinter
- Dubbelfinter
- Egna finter

#### FÖRSVAR:

- Fortsätt utveckla den individuella försvarstekniken
- Individuell försvarsträning
- Fore och backcheckning i motståndarens kontring
- Skära/skärra
- 6-0
- 5-1
- 3-2-1
- Spelförståelse

#### ANFALL:

- Fortsätt utveckla den individuella anfallstekniken
- Zonförflyttningar
- Spelförståelse

#### MÅLVAKT:

- Anpassningsförmåga till de olika försvarstyperna
- Kast. Extremt viktigt att träna och behärska alla typer. Långa, korta och höga
- Positionsspel
- Snabbhet–rörlighet–styrka. Benstyrka viktigast men gör samma program som utespelarna.
- Läs av försvaret. Vad gör dom?
- Vilket blir nästa steg?
- Målvaktsträning. Egen specifik ca 1 timme i veckan.
- Målvaktsträning. Kollektiv med alla utespelare ca 30 min varannan vecka.
- Lära sig analysera skyttar (ex youtube)
- Använda positiva mentala bilder
  - behålla koncentration
- Lära sig av andra målvaktsskolor (Balkan, tyska m.fl.)

#### KROPPEN:

- Utbildning i fysisk träning
- Fotarbete
- Uthållighetsträning
- Styrketräning med kroppen som belastning
- Koordinationsträning
- Lätt hoppträning
- Knäkontroll

- Axelkontroll

---

#### FYS:

- Spelarna fortsätter att arbeta med styrketräning i gym kompletterat med övningar på handbollspassen som stärker knä, axlar och bål.
- Samordning med NIU verksamheten
- Övningar som utvecklar snabbhet och explosivitet är också viktiga delar att lägga in under handbollspassen.
- Föreningens fystränare har ständig uppföljning med spelarna och via tester syns vad som behöver förbättras. Spelaren skall under denna period genomföra sina program 2-3 gånger i veckan.
- Löpträning sker under försäsong i form av tidsbaserad långdistans och långa intervaller. Under säsong gäller kortare intervaller.