



Röda Tråden för Backa Handbollsklubb

Fastställt av Backa HK:s styrelse 2025-xx-xx.



Innehåll

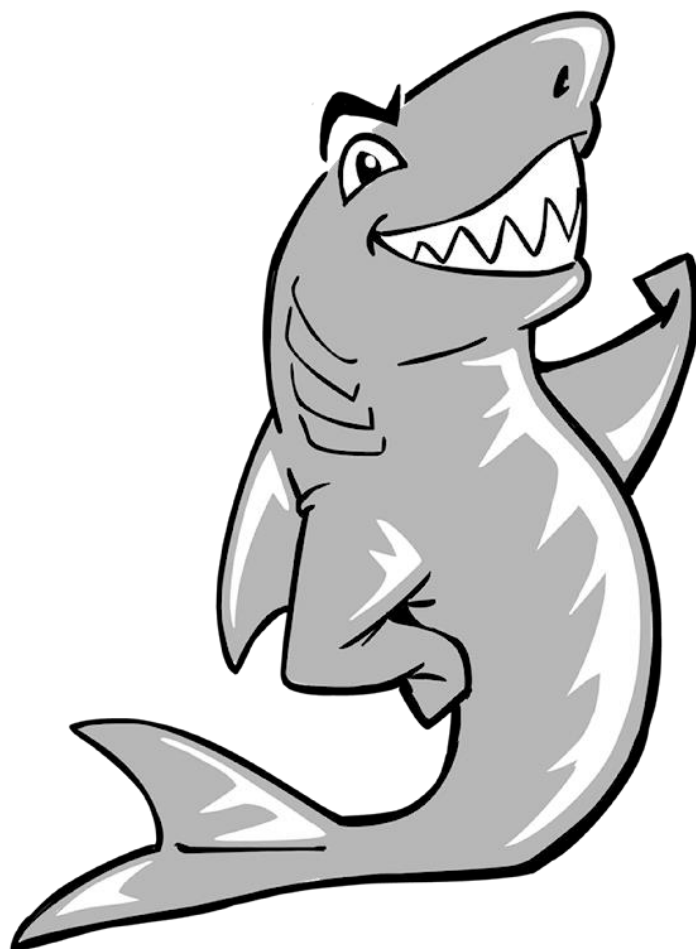
1	Inledning.....	2
2	Övergripande styrande dokument och principer	3
3	Backa HK:s verksamhetsidé och värdegrund	4
4	Ledarskap och ansvarsfördelning.....	5
5	Tränings- och tävlingsfilosofi	6
6	Åldersindelade riktlinjer och fokusområden.....	7
7	Progressionsmatris – översikt.....	9
8	Checklistor och övningsbank	10
9	Clinics och feedback	11
10	Tydligare koppling till SUP	12
11	Uppföljning och utvärdering	13
12	Avslutning.....	14
13	Bilagor och referenser	15

1 Inledning

En väl förankrad och tydlig "Röd tråd" skapar kontinuitet, samsyn och trygghet i hela Backa Handbollsklubb. Den underlättar för ledare, föräldrar och spelare att förstå föreningens gemensamma riktlinjer och vad man kan förvänta sig av verksamheten. Här riktar vi oss till såväl nya som erfarna ledare, föräldrar och aktiva i Backa HK, så att ni snabbt får en överblick över klubbens mål och hur detta dokument ska användas i praktiken.

Röda Tråden för Backa Handbollsklubb syftar till

- att förklara hur vi praktiskt arbetar med Backa HK:s föreningsidé och värdegrund
- att säkerställa att barn och ungdomar, oavsett ålder eller nivå, får en likvärdig och inspirerande handbollsutbildning
- att stärka långsiktig utveckling framför kortsiktig resultatfokus





2 Övergripande styrande dokument och principer

Röda Tråden för Backa Handbollsklubb vilar på våra grunddokument.

- Proposition – Riktlinje för barn- och ungdomshandboll (Backa HK Sharks), som i sin tur bygger på
 - Riksidrottsförbundets idéprogram Idrotten Vill och riktlinjer för barn- och ungdomsidrott
 - FN:s barnkonvention
 - Svenska Handbollförbundets policyprogram
- Spelarutbildningsplan (SUP) för Ungdomshandboll 230902 – vårt centrala utbildningsdokument som beskriver träningens innehåll och progressionsplan för olika åldersgrupper.
- Goda exempel från andra föreningar, där man systematiserat hur en gemensam “tråd” i ungdomsverksamheten kan se ut.
 - Följa Riksidrottsförbundets devis: “Så många som möjligt, så länge som möjligt.”
 - Utbilda individer, inte enbart lag – varje spelare utvecklas i egen takt.
 - Skapa en trygg, inspirerande och inkluderande miljö, fri från diskriminering och kränkningar.
 - Erbjuder både bredd- och (i äldre åldrar) elitinriktade möjligheter.

3 Backa HK:s verksamhetsidé och värdegrund

3.1 Verksamhetsidé

Med utbildade ledare i en trygg och inkluderande idrottsmiljö ska Backa HK skapa förutsättningar för att alla ska kunna träna och få möjlighet att tävla i handboll. Därigenom möjliggöra för att så många som möjligt spelar handboll så länge som möjligt.

3.2 Värdegrund

Vår värdegrund innehåller våra fem utvecklingsområden trygghet, delaktighet, glädje, allsidighet och hälsa.

- Trygghet
 - Nolltolerans mot kränkningar, trakasserier eller mobbning.
 - Tydliga rutiner för att förebygga, upptäcka och hantera otrygga situationer.
- Delaktighet
 - Barn och ungdomar ska ha möjlighet att uttrycka sina åsikter och påverka verksamheten.
 - Föreningsdemokrati – uppmuntra att fler engagerar sig i ledarrollen eller runt laget.
- Glädje
 - Verksamheten ska vara lustfylld, med betoning på långsiktig motivation snarare än enbart resultat.
 - Tävling ses som utveckling, inte enbart vinst/förlust.
- Allsidighet
 - Variation i träningen, med stort fokus på rörelseglädje och bred teknisk bas.
 - Möjlighet för spelare att kombinera handboll med andra idrotter, särskilt i yngre åldrar.
- Hälsa
 - Fysisk och psykisk hälsa prioriteras, med rimlig helhetsbelastning (skola, träning, vila).
 - Skadeförebyggande träning (knä-/axelkontroll med mera) integreras redan i unga åldrar.

4 Ledarskap och ansvarsfördelning

4.1 Ledare

- Utbilda och utveckla spelarnas handbollskompetens och sociala färdigheter.
- Skapa trygghet och engagemang genom delaktighet, tydlig information och positiv coaching.
- Främja långsiktig utveckling snarare än kortsiktiga resultatmål.
- Följa föreningens policy kring barnkonventionen, antidoping och likabehandling.

4.1.1 Rutin för ledarutbildning

- Backa HK erbjuder interna workshops och rekommenderar SF:s tränarutbildningar (TU1–TU4).
- Nyblivna ledare kan få stöttning av mer erfarna ledare eller mentorer i föreningen.

4.2 Föräldrar och vårdnadshavare

- Stötta barnen genom intresse, positiv attityd och respekt för domare, ledare och motståndare.
- Låta ledarna sköta coachning och matchning, men gärna hjälpa till runt laget (körning, café, cuparrangemang och så vidare).
- Betona barnets glädje och lärande snarare än resultat eller prestation.

4.3 Spelare

- Vara en bra lagkamrat – stötta och uppmuntra andra.
- Komma förberedd till träning och match, samt vara öppen för nya övningar och feedback.
- Respektera tränare, lagkamrater, domare, motståndare och föreningens gemensamma regler.



5 Tränings- och tävlingsfilosofi

5.1 Huvudprinciper

- Bollkontakt, Rolighetsgrad och Aktivitetsgrad (BRA)
 - I yngre åldrar: mycket boll- och lekbetonad träning.
- Individens utveckling före kortsiktig resultatfokus
 - Bortse från tidig specialisering (åtminstone fram till U14), låt alla prova olika roller och positioner.
- Progression och variation
 - I takt med stigande ålder introduceras fler taktiska moment, mer fysträning och tydligare positionsspel.

5.2 Matchning, nivåanpassning och toppning

- Upp till U11 (D-ungdom, 10 år)
 - Ingen toppning, lika speltid och rotation på positioner.
- C-ungdom (U11–U12)
 - Lättare nivåanpassning kan förekomma i enstaka matcher, men betoning på att alla ska spela.
- B-ungdom (U13–U14)
 - Mer tydlig nivåindelning i träning och match, men fortsatt fokus på hela gruppens utveckling. USM-spel från U14.
- A-ungdom (U15–U16) och Junior (U17–U19)
 - Ökad möjlighet till matchning med “bästa laget” i till exempel USM. Samtidigt ska vi erbjuda speltid för alla som vill satsa mer socialt.

6 Åldersindelade riktlinjer och fokusområden

6.1 Handbollsskola (U7–U8)

- Fokus
 - Lek, bollvana, grundmotorik (springa, hoppa, kasta, fånga), enkel speluppfattning
- Träningsmängd
 - 1 gång/vecka, ca 1 timme/gång
- Matcher
 - Lekbetonade sammandrag/"handbollsfestivaler" med mjuka bollar
- Målsättning
 - Bygga rörelseglädje, kamratskap och enkel bollkontroll

6.2 D-ungdom (U9–U10)

- Fokus
 - B-R-A (Bollkontakt, Rolighetsgrad, Aktivitetsgrad), enkla spelsystem (3–3 på miniplan)
- Träningsmängd
 - 1–2 gånger/vecka, 1–1,5 timme/gång
- Matcher
 - Rotation på positioner (till exempel schema eller positionstestning), samt lika speltid, för att underlätta praktisk tillämpning för nya tränare
- Målsättning
 - Utveckla passningar, dribbling, enklare skott och försvarsfotarbete

6.3 C-ungdom (U11–U12)

- Fokus
 - Vidareutvecklad individuell teknik (fler skottvarianter, försvarsteknik), introducera 3–2–1-försvar
- Träningsmängd
 - 2–3 gånger/vecka, eventuellt lätt fysträning (koordination, rörlighet)
- Matcher
 - Seriespel börjar, nivån är ännu breddinriktad
- Målsättning
 - Alla tränar på flera positioner, början till mer "lagspel" men med stor individuell frihet

6.4 B-ungdom (U13–U14)

- Fokus
 - Fördjupad teknik (genombrott, passningsfinter, växel- och rullespel), 3–2–1-försvar



- Träningsmängd
 - 3–4 gånger/vecka inklusive skadeförebyggande och grundstyrka
- Matcher
 - Seriespel och USM (från och med U14). Begränsad matchning av “bästa laget”, men alla får mycket speltid i huvuddelen av matcherna
- Målsättning
 - Fördjupa det individuella spelet och introducera mer organiserat anfall/försvar (övergångar, växelspel)

6.5 A-ungdom (U15–U16)

- Fokus
 - Avancerad teknisk träning, snabbare kontrungsspel, mer fysträning (styrka, bålstabilitet, rörlighet)
- Träningsmängd
 - 4–5 gånger/vecka, varav 1–2 rena fyspass
- Matcher
 - Större krav på prestation, men alla som vill spela ges utvecklingsmöjligheter. USM-spel vanligt
- Målsättning
 - Förbereda spelare för junior-/elitspel, utan att exkludera dem med annan ambitionsnivå

6.6 Junior (U17–U19)

- Fokus
 - Djupare taktisk speluppfattning (5–1/6–0), ökat fysträningsfokus, mental mognad
- Träningsmängd
 - 5–6 gånger/vecka + matcher, mer individuell anpassning (spets och/eller bredd)
- Målsättning
 - Ge spelarna valmöjligheten att antingen satsa mer elitinriktat eller delta mer på en “bredd-/motionsnivå” samt stötta skolgång och andra delar av livet

7 Progressionsmatris – översikt

Förenklad matris över den ungefärliga progressionen i Backa HK från handbollsskola upp till junior. Mer detaljerad information finns i Spelarutbildningsplanen.

Ålder	Tränings- mängd	Huvudfokus (teknik, taktik)	Fysisk träning	Matchfilosofi
U7–U8	1 gång /vecka	Lek, grundmotorik, enkel bollvana	Lekbaserat, koordination	Sammandrag/festival, alla spelar lika
U9–U10	1–2 gånger /vecka	B-R-A, enklare skott, 3–3 försvar	Lätt smidighet, koordination	Rotation på positioner, inga toppningar
U11–U12 (C)	2–3 gånger /vecka	Vidareutveckling, 3– 2–1-försvar	Koordination, rörlighet, lätt styrka	Lätt nivåanpassning
U13–U14 (B)	3–4 gånger /vecka	Fördjupad teknik, rullespel, växelspel	Styrka med kroppsvikt, prehab	USM från U14, begränsad matchning
U15–U16 (A)	4–5 gånger /vecka	Avancerad teknik, kontring, 5–1/6–0	Styrka, spänst, bålstabilitet	Ökad matchning, USM
U17–U19 (J)	5–6 gånger /vecka	Taktiska koncept, elitförberedelse, mental träning	Styrkepass, explosivitet, rehab	Elitsatsning möjlig, men bredd erbjuds

8 Checklistor och övningsbank

8.1 Checklista per ålderskategori

- Handbollsskola (U7–U8)
 - Minst en boll per två spelare för maximal bollkontakt
 - Mycket lek och rörelsebanor
 - Rotationsprincip på positioner och mål
- D-ungdom (U9–U10)
 - Regelbunden träning av passningar i rörelse
 - Alla får prova försvar/anfall/målvakt
 - Enkla och tydliga lagregler
- C-ungdom (U11–U12)
 - Introducerat 3–2–1-försvar
 - Fokus på fotarbete, grundteknik (finter, skottvariation)
 - Variation mellan passnings- och skottövningar
- B-ungdom (U13–U14)
 - Uppbackning, växel- och rullespel på träning
 - Fys (knäkontroll, axelstabilitet)
 - Kontring (1:a och 2:a fas)
- A-ungdom (U15–U16)
 - Avancerade anfalls- och försvarsvariationer (5–1/6–0)
 - Strukturerad fysträning 1–2 ggr/vecka
 - Planering inför USM och tävlingar
- Junior (U17–U19)
 - Taktisk fördjupning, till exempel videogenomgångar
 - Individuell fysprofil och elitförberedande pass
 - Mentalt stöd och skolsamordning

8.2 Övningsbank

Övningsbank och progressionsförslag finns i SUP-dokumentet. Här presenteras exempel från övningsbank.

- Grundlekar och koordination
 - Stafetter, hinderbanor, reaktionslekar, boll- och rörelseövningar
- Passningsövningar
 - pass i rörelse, växelpass, överkants- och underarmspass, felhands-pass
- Skottövningar
 - hoppskott, stämskott, kantavslut, steg- och kullagerfinter
- Försvarsövningar
 - fotarbete man-mot-man, 3–3 (yngre), 3–2–1 (C/B-ungdom)
- Fys-/prehab
 - knäkontroll, axelkontroll, stabilitetsövningar, cirkelträning



9 Clinics och feedback

- Regelbundna clinics
 - 3–5 per säsong med olika teman (försvarsteknik, målvaktsträning, kontring med mera)
- Öppna träningar
 - Ledare uppmuntras besöka varandras pass för observation och diskussion
- Ledarmöten
 - Diskussion av Röda tråden och SUP, dela erfarenheter.
- Säsongsavslutande feedback
 - Kort rapport per lag om måluppfyllnad, framsteg, utmaningar



10 Tydligare koppling till SUP

Backa HK:s Spelarutbildningsplan (SUP) för Ungdomshandboll 230902 är vårt huvuddokument

- för tekniska färdigheter (pass, kast, dribblingar, skott, försvarsteknik)
- för taktiska moment (individuellt anfall/försvar, 2–2/3–3-samarbete, kontrung, uppställt anfall)
- för fysisk träning och skadeförebyggande (knäkontroll, bålstyrka, maxstyrka i rätt ålder)
- för personlig och social utveckling (ansvarstagande, fair play, samarbetsförmåga)

När du som ledare planerar ditt träningsupplägg

1. utgå från Röda trådens huvudprinciper för din åldersgrupp
2. konsultera SUP för att se prioriterade tekniska, taktiska och fysiska moment samt övningsförslag
3. följ upp resultat och behov vid ledarmöten och clinics



11 Uppföljning och utvärdering

- Regelbundna ledarträffar
 - För att följa upp säsongspanering, samordning mellan åldersgrupper och erfarenhetsutbyte.
- Spelarenkät eller gruppsamtal
 - För att fånga upp hur barn och ungdomar upplever verksamheten, både sportsligt och socialt.
- Säsongsavslutande rapport
 - Varje lag utvärderar hur man uppfyllt målsättningar och identifierar styrkor, svagheter och förbättringsområden.



12 Avslutning

Röda Tråden för Backa Handbollsklubb binder samman föreningens värderingar med riktlinjerna i Proposition – Riktlinje för barn- och ungdomshandboll och det mer detaljerade innehållet i Spelarutbildningsplan (SUP) för Ungdomshandboll 230902. Genom att alla – styrelse, ledare, spelare och föräldrar – bidrar till detta arbete skapar vi en stabil grund för våra barn och ungdomar, där både bredd och spets kan samexistera.

Vi gör detta tillsammans – för glädje, respekt och utveckling i Backa Handbollsklubb!

Avslutningsvis vill vi rikta ett varmt tack till alla ledare, spelare och föräldrar som engagerar sig och bidrar till vår verksamhet. Har du feedback eller förslag på förbättringar kring detta dokument? Vänligen kontakta oss, så fortsätter vi utvecklas tillsammans.

Dokumentet fastställs av Backa HK:s styrelse och revideras vid behov.



13 Bilagor och referenser

Proposition – Riktlinje för barn- och ungdomshandboll (Backa HK Sharks)

Spelarutbildningsplan (SUP) för Ungdomshandboll 230902 (huvuddokument för detaljträning)

Riksidrottsförbundets Idrotten Vill och Barnkonventionen

Svenska Handbollförbundets policyprogram