



KOMPASSEN



2015

Ursprunglig version: P Andersson, H Sandmark & V Grönkvist

Detta är ett levande Dokument som bearbetats i IFK Hammarös Anda.

genom Helle Johansson o Michaela Johansson

Innehållsförteckning

Verksamhet/Träning/Tävling	3
Försvarsspel	4
Anfallsspel.....	7
Målvaktsspel.....	8
Handbollsskolan/E-ungdom	9
D-ungdom 9-10 år	15
C-ungdom 11-12 år	19
B-ungdom 13-14 år	28
A-ungdom 15-16 år	34
Junior 17-18 år	39
Förväntningsmall - Kompassen	45
Detta förväntar vi oss av dig som förälder	45
Fair Play – Rent spel.....	46
Hur skall en IFK-spelare uppträda?.....	
Hur skall en IFK- ledare uppträda?.....	49
Att vara ledare	50
Talang definition - Kompassen	52
Vad kan vi lära av de bästa idrottarna?	55
Förväntningsmall - Kompassen	45
Grundläggande träningsprinciper	56

Verksamhet/Träning/Tävling

I detta kapitel kommer vi att presentera en modell för utbildning av våra spelare och lag vad gäller träning och tävling.

Grundtanken är att:

- Kompassen skall ge våra ungdomar en bred och allsidig handbollspelarutbildning där utvecklingen av spelarnas individuella kunskaper står i centrum. Detta gäller både anfallsspelet och försvarsspelet.
- IFK Hammarös handbollsungdomar skall tränas efter ett bestämt mönster där varje stadium står för sin utvecklingsfas.
- Varje spelare i IFK Hammarö skall få en likartad utbildning oavsett vem man har som tränare, det innebär också att varje spelare lättare kommer att klara stadiövergångarna, då speciellt att klara av övergången till seniorverksamheten.
- Det är det långsiktiga tänkandet som skall dominera vårt framtida arbete. Genom att utveckla individerna, så skapar vi i slutändan ett starkt kollektiv. Vi får inte falla fällan att förblindas av kortsiktiga vinster, utan det gäller att följa den planering som vi lagt upp.
- I all träning måste vi se sambandet mellan den fysiska träningen, tekniska/ taktiska träningen och den mentala träningen. "Integrerad träning gäller" och det gör den redan från början.

Hela tiden handlar det om ett triangeldrama med tre ingående faktorer

Ändras en av förutsättningarna påverkas de andra.

Vilka förändringar påverkar verksamheten du leder?

Någon har sagt att det finns fyra grupper av människor:

- De som undrar om det hänt något
- De som undrar vad som hände
- De som ser något händer

Långsiktig utbildningsplan för Handboll

Vi har tänkt oss följande upplägg:

- Presentation anfallsspelet och försvarsspelet i stort
- Utbildningsplan för varje ålderskategori
- Träningsmoment för varje ålderskategori
- Exempel på hela träningsupplägg för varje ålderskategori
- Fysisk träning teori/praktik
- Tester
- Mentalträning



Direktiven för tränings och tävlingsverksamheten skall ses som ramdirektiv och skall vara de för varje ledare gällande i den dagliga träningen. De skall vara de stolpar som du använder dig av när du gör planeringar på lång och kort sikt. Hur man tränar dess d.v.s. vilka övningar ni väljer. Det är upp till varje tränarstab.

Försvarsspel

Det spel ett lag spelar då motståndaren har bollen eller när man med säkerhet kan säga att motståndaren kommer att komma i besittning av bollen, detta är den vanliga definitionen på försvarsspel

Målsättningen är att skapa möjligheter till rätt spelhandling, i rätt spelsituation, och på det sättet orsaka någonting som får en positiv verkan för det egna försvaret. För att uppfylla denna målsättning bör vi genom försvarsspelet skapa

- mindre tid för varje spelare med bollen
- mindre yta för varje spelare med och utan boll



Försvarsspelets indelning

Fas 5 Tillbakadragandet, som delas in i

- returtagning
- forechecking
- backchecking

Fas 6 Tillfälligt försvar som man tvingas spela när motståndaren kontrar. (Det är din anfallsposition som styr var du börjar försvara)

Fas 7 Organisationsfas, här intar man sin rätta position i det överenskomna försvarsspelet.

Fas 8 Försvar i en viss försvarsuppställning

Olika typer av försvarsspel

Försvarsspelet kan i princip bedrivas på tre sätt:

1. **Zon försvar.** Vilket innebär att en viss bestämd zon/planyta försvaras. Den enskilde spelaren lämnar inte sin zon utan försvarar mot den/de spelare som uppehåller sig där.
2. **Man – mot – man försvar.** Här är försvarsuppgiften en bestämd försvarare. Denne bevakas då var han än befinner sig på planen (helplan, halvplan eller begränsad yta)
3. **Kombinerat försvar.** Det är en kombination av ovan nämnda.

Om man tittar lite närmare på en försvarsspelares agerande i ett zonförsvar finner man att uppgiften är nästan helt identisk men agerandet i ett man – mot – man försvar. Med andra ord kan man säga att agerandet i 6-0 (zonförsvar) är helt avhängigt av vad spelaren behärskar i man – mot – man. Därför är man – mot – man tekniken/träningen helt oundgänglig som inslag i all grundträning vad gäller försvarsträningen.

Slutsatsen blir därför att analysera grundprinciperna för man – mot man spel, använd man - mot man övningar på varje träning



Det är varje spelares individuella försvarsförmåga som skapar ett bra kollektivt försvarsspel

Metodikerna vad gäller försvarsspelet bygger på att ungdomarna följer hela utbildningsmodellen. Principen är den att vi från början skolar in spelarna i ett offensivförsvarstänkande, där varje spelare har ett stort arbetsområde som kräver ett bra fotarbete och ett bra tänk.

(Detta sätt att spela är det mest naturliga Hur börjar nybörjare spela?)

Vilka är våra motiv?

- Det blir en hög aktivitetsgrad på träningarna och på matcherna.
- Det blir roligare att spela och att titta på
- Vi bejakar den grundläggande instinkten att erövra bollen
- Det skapar kreativa spelsituationer
- Det utvecklar spelförståelsen anfall/försvar
- Det utvecklar fysiken/psyket
- Det skapar fighters
- Det är roligare för barnen
- Grunderna i man/man spel är också grunderna i alla andra försvarsspel



ANFALLSSPEL

Det spel ett lag spelar då man är i besittning av bollen eller när man med säkerhet kan säga att man kommer att komma i besittning av bollen är den gängse definitionen.

Anfallsspelets fyra faser

1. *Uppspelsfasen (Fas 1)*
2. *Uppföljningsfasen (Fas2)*
3. *Uppbyggnadsfasen (Fas3)*
4. *Avslutningsfasen (Fas4)*



Individuell anfallsteknik

När det gäller barn och ungdomshandbollen så utgör den individuella teknikträningen basen för hela träningsuppläggningsen.. Har man anfallsspelare i varje position som är duktiga individuellt så är det mycket lättare att bygga upp ett spelmönster.

Det är under ungdomstiden som man har möjlighet att nöta in ett brett register i den individuella tekniken

En seniortränare som får upp spelare som inte grundskolade, är näst intill chanslös att bygga upp det kollektiva spelet i anfall och försvar. Det kollektiva spelet kan man alltid lära in i ett senare skede, vilket är mycket svårare när det gäller den individuella tekniken.

Inläring av den individuella anfallstekniken bör ske på ett genomtänkt sätt. Det handlar om att utbilda spelarna i en mängd olika moment.



IFK HAMMARÖ

Individuella teknikomoment/anfallsspel

- **Dribblingar** – brett register/vänster/höger/löphastigheter/ riktningar
- **Passningar** – brett register/alla kroppsställningar/högt/lågt/vänster/höger
- **Mottagningar** – brett register/två händer/en hand/högt/lågt
- **Skott** – brett register/alla kroppsställningar/högt/lågt
- **Finter** – brett register/ skott/ passnings/kropps/ dribblings finter

När det gäller träning av dessa, så är målet att varje spelare har ett brett register i användandet.



Målvaktsspel

Finns det något annat bollspel där just målvakten spelar en så viktig roll, både anfallsmässigt och försvarsmässigt?

Vi har inte hittat något. Ska vi bli en förening med en god målvaktstradition som kontinuerligt plockar fram bra målvakter, är det av yttersta vikt att vi organiserar upp och planerar även målvaktsträningen. Nyckelorden är kunskap, kompetens, planering, medvetenhet och organisation kring just målvaktsträningen. Vi måste känna till hur man tränar målvakter och hur det går till att stå i mål. Har vi den kompetensen inom föreningen? En annan viktig ingrediens för att lyckas på målvaktssidan är rekryteringen av målvakter. Vem blir målvakt?

Vi kan inte med gott samvete placera den som inte orkar springa eller spela ute bli målvakt. Målvaktsposten får aldrig bli en reträttplats. Det måste bli status att stå i mål. Varje lag bör ha en målvaktstränare, det skall inte bara vara "unikt" att stå i mål och det ska också vara målvakt. unikt att träna som



Handbollsskolan, E – Ungdom



Allmänt

Vi spelar på liten plan "miniplan". Vi vill befrämja en spontanhandboll som bygger på barnens "naturliga sätt" sätt att spela d.v.s. att de söker bollen. Minihandbollen skall inte vara speciellt organiserad utan bygga på den sponta glädje och "spring i benen" som barnen i denna ålder har. Det viktiga är att man har kul, alla ska få vara med, alla får känna på bollen och alla ska få göra mål. Reglerna i spelet bör anpassas så att man inte blåser sönder spelet.



"Träning en gång i veckan"

Motorisk utveckling och fysisk träning

I 5-7 års ålder sker en del förändringar. Barnen börjar växa ur småbarnskropparna och småbarnsmotoriken och det sker en förbättring av benstyrkan före skolstarten. Man kan också iaktta att rörelserna för armarna och benen är mer koordinerade. Mycket aktivitet i denna ålder är typiskt. Barnen upplevs som mycket rastlösa och verkar ständigt vara på väg.

Ett stort rörelsebehov bör tillfredställas på träningarna.

I 6-8 års ålder börjar en lugnare period där barnen har bättre motorisk styrning d.v.s. balansen är bättre och rörelserna är mer samordnade. Nu är det perfekt att börja jobba med kombinationsmotoriken d.v.s., hoppa, springa, kasta, fånga, rulla, balansera och rotera. Med en optimal stimulering kommer de koordinationsmässiga egenskaperna snabbt att förbättras. En bred, omfattande och varierande rörelseträning är fördelaktig för vidare utveckling av mer idrottsrelaterade färdigheter som t.ex. inom handbollen passa, dribbla, finta skjuta.

Det är nu man lägger grunden för spelarnas "rörelsebank"

Individuell anfallsteknik

Passningar

1. Stämpass

Fånga

1. Stillastående
2. I fart

Studs och dribbling

1. Stillastående med en hand – titta på bollen
2. Stillastående vänster/höger
3. Stillastående se punkt 1-2 men utan att titta på bollen
4. Dribbla fritt

Skott

1. Stämkast(kärnkast) – stillastående och med trestegsrytmen
2. Inhopp från linjen

Genombrott

1. Skottfint



Försvarsspel



Individuellt

Stimulera aktivitet och kreativitet d. v.s. **söka boll och bryta pass**

Kollektivt

Man börjar med helt fritt spel över hela banan, ibland bara från egen planhalva. Visa markering av en spelare och i övrigt inga stationära positioner.

Regelkunskap

Viktigt att från början gå igenom spelregler, spelplan och relation till domare

Kontringsspel

Helt fritt och oorganiserat (spelar man/man spel så blir vändningen av spelet naturlig)

Träningsbetoning i övrigt/sammanfattning/Individuell teknik

1. Att kunna springa och passa samtidigt
2. Att kunna emot boll när man är i rörelse
3. Att kunna slå längre pass. Utnyttja rummet/spelplan
4. Att kunna passa lagom hårt och även att kunna bedöma andra spelares rörelsehastighet. "Sikta framför"
5. Att kunna passa och sedan byta position
6. Att kunna röra sig utan boll
7. Stimulera att få upp bollen till motståndarmålet så fort som möjligt
8. Dribbling med båda händer. Har jag ingen att passa dribbla och utmana.
9. Prioritera kontringsspel med pass

Kollektivt anfallsspel

1. Helt fritt(utnyttja barnens instinkt att söka boll)
2. Smålagsspel/liten plan
3. Passa/dribbla
4. Stå aldrig still/röra sig utan boll
5. Söka fri yta/spelbar
6. Fart fram när du tar emot bollen





Målvaktsspel

- Låt alla pröva – ingen får bara stå i mål
- Här gäller det att bekanta sig med målet
- Alltid någon i målet när vi har skotträning
- Mycket lekar runt just målet
- Ingen speciell teknikträning





Lekstadiet (- 10 år)

Detta stadium syftar till att utveckla grundfärdigheter och koordination.

- Timing och aktionsförmåga
- Förmågan att kunna orientera sig i rummet
- Förmåga till balans och jämvikt
- Reaktionsförmåga
- Anpassning och variationsförmåga
- Förmågan att kunna differentiera
- Rytmask förmåga

Grunden till träning på detta stadium bör utgå från de motoriska färdigheterna. Målsättningen är att utveckla och utöka den **s.k. rörelsebanken**. Med motorik menar man samspelet mellan nerv och muskelfunktionen. All motorik utvecklas positivt genom fysisk aktivitet, men här spelar även psykiska och sociala faktorer en stor roll t.ex. att känna trygghet och harmoni. De grundläggande grundfärdigheterna är gå, springa, hoppa, balansera, rulla, krypa åla, hänga, kasta, röra sig rytmiskt, att orientera sig i rummet och att kunna reagera på olika stimuli.

På detta stadium ställs verkligen ledarnas kreativa förmåga på prov

Den motoriska utvecklingen startar från huvudet går sedan via bålen till benen, samt inifrån och ut. Händernas motorik utvecklas sist. En bra tränings och organisationsmetod på detta stadium är att jobba mycket med olika typer av koordinationsbanor och stationsträningar, där givetvis bollen är med för det mesta.

Se Boken Framtidens handboll

Barn lär sig bäst när de får hjälp att upptäcka de underliggande principerna själva.

”Vi kan stimulera barns utveckling inte påskynda eller tvinga fram den”

Fysiska kvalitéer som bör börja med att träna (stor/medel betydelse) Se Schema för optimal mottaglighet



- **Snabbhet och då speciell reaktionssnabbhet (lekar och spel)**
- **Snabbhet/frekvens (löpstege, banor, häckar)**
- **Koordination**

rytm
balans (objekt/kroppsbalans)
reaktion
rumsorientering

Mental träning i form av allmän personlighetsutveckling

- **Jag kan! Jag vill Jag törs! Jag får lyckas! Jag får misslyckas!**



- **Att lära känna**
- **Att visa hänsyn**
 - **Att lyssna**
- **Ge och ta beröm**
- **Att lära sig samarbeta**
 - **Regelförståelse**

Bra träningsredskap

- Bollar/handbollar, tennisbollar
- Käppar
- Hopprep
- Löpstege
- Låga häckar
- Mattor
- Bänkar
- Rockringar
- Ribbstolar
- Linor
- Västar/lekbånd
- Lätta medicinbollar
- Plintar



D-ungdom 9-10 år



Allmänt

Barnen i handbollsskolan har hållit på några år. Vi börjar nu strukturera upp spelet både bakåt och framåt. Låt spelarna fortsätta spela på olika platser i laget, för att utveckla sin spelförståelse och helhetssyn på spelet. Tonvikten på träningen ligger på individens utveckling, d.v.s. den individuella anfalls och försvarstekniken. Vi ser det som en fördel att barnen sysslar med någon annan idrott än handboll

Träning två gånger per vecka(periodvis fler)

Motorisk utveckling och fysisk träning

I 9-10 års ålder har man oftast i stor utsträckning befast grundfärdigheterna gå, springa, hoppa, balansera, rulla, krypa åla, hänga, kasta, röra sig rytmiskt, att orientera sig i rummet och att kunna reagera på olika stimuli. Delar av kombinationsmotoriken sitter också ganska bra, d.v.s. löpa – kasta, löpa – fånga, fånga – kasta. När det gäller fortsatt träning av kombinationsmotoriken kan man med fördel använda sig av:

- hoppövningar längd/ jämfota, tresteg, hopprep
- stafetter av olika slag
- reaktionslekar
- redskapsgymnastik/banor
- öga – hand – fot, kast med ansats, passningar och skott
- uthållighetsövningar i lekform

Individuell anfallsteknik

Passningar

Introduktion

1. Backhandspass

Obligatorisk automatisering/att behärska

1. Stämpass

Studs och dribbling

Introduktion

- 1 Dribbla med varannan hand utan att titta på bollen(olika tempon)

Obligatorisk automatisering/att behärska



1. Att kunna studsa bollen stillastående med båda händerna – sträva efter att inte titta på bollen/rytmisk kroppshållning



Skott

Introduktion

- 1 Hoppskott – **armen i högt läge**
- 2 Kantskott – vanligt in hopp från linjen, med tre stegs ansats, rakt skott
- 3 Linjeskott – vanligt in hopp med ett steg

Obligatorisk automatisering/att behärska

- 1 Stämskott/**sträva efter hög arm/armbåge över axel**
- 2 In hopp från linjen

Genombrott

Introduktion

- 1 Passningsfint
- 2 Rättvänd stegsättning

Obligatorisk automatisering

- 1 Skottfint vänster/höger
- 2 Dribblingsfinta
riktningsändringar/stopp



Försvarsspel

Individuellt

Börja arbeta med grundställningen i försvar, både med **parallelställning** och **diagonalställning**

Kollektivt

Fortsätt jobba med man/man spel, helplan/halvplan, del av plan, 3 – 3 spel. Viktigt att alla spelarna har en uppgift . Låt alla prova på att spela på alla platser. (även målvakt)

Använd mycket olika typer av fotarbetsövningar/man/man övningar.

Kontringsspel

Helt fri kontring



Att betona i kontringen: individuell teknik, samt kontrings attityd/mentalitet

- 1 Att jobba vidare med samtliga punkter från Handbollsskolan
- 2 Att skapa en kontringsattityd att hela tiden betona vikten av att spela upp bollen snabbt. Detta är grundläggande för alla stadier.
- 3 Passa och hitta ny position utanför passningskuggan
- 4 Dribbla under press med båda händerna. Har jag ingen att passa dribbla.
- 5 Inget organiserat kontringsspel i betydelse första och andra fas, det som styr kontringsspelet är den individuella tekniken, med boll eller utan/attityden, snabbheten/huvud/fötter, spelförståelsen, spelbredd och speldjup.

Tänk på att kontringsspelet styrs väldigt mycket av hur du arbetar i försvar.

Glöm inte målvaktens betydelse!

Kollektivt anfallsspel

- 1 Börja med att ge spelarna positioner på banan, men skifta runt mycket.
- 2 Liten eller stor plan
- 3 Passa
- 4 Röra sig med bollen, tre steg/studs tre steg
- 5 Röra sig utan boll, från bollsida, men även från icke bollsida
- 6 Är du markerad rör dig ” spelbar är nyckelordet.”
- 7 Kom i fart – aldrig stå still och ta emot bollen
- 8 Engagera och spela vidare
- 9 Enkla samarbetsövningar 2 och 2



Målvaktsspel



IFK HAMMARÖ

1 Låt alla som vill stå i mål. Fortsätt att betona vikten av målvaktsspelet.

”Det ska vara status att stå i mål”

- 2 Ingen får bara stå i mål, det är mycket viktigt för blivande målvakter att man är med på så mycket passnings och skott övningar som möjligt. Var med och spela ute det ökar spelförståelsen.
- 3 Genomgång av grundställning och arbetsbåge
- 4 Genomgång av grundläggande paradteknik
- 5 Enkla skottövningar från alla positioner med s.k. enkel reaktion
- 6 Utkastträning

”Vi har en sådan miljö där alla vågar göra något nytt, och där man får misslyckas, där man blir hjälp om man misslyckas” Bengan citat



C- ungdom 11-12 år

Allmänt

Tyngdpunkten i träningen ligger fortfarande på den individuella utbildnings och utvecklingsplanen. Med en sådan inriktning så får man automatiskt en utveckling av det kollektiva spelet.



**Träning två gånger i veckan//vissa perioder mer
(intensivträning av individuell teknik)**

Motorisk utveckling och fysisk träning

Har nu ofta en mycket väl fungerande koordination (öga – hand- fot). Vi fortsätter att jobba vidare med kombinationsmotoriken. Nu är vi inne i den tekniska "guldåldern" spelarna älskar att ligga och nöta. Dessutom är muskelstyrkan i kombinationen med lätta kroppar och god rörlighet, väl lämpad för alla former av färdighetsträning . Mentalt har man en bra känsla för laget, samarbetar och stöttar varandra, men har i ibland svårt att ta misslyckanden.

"Denna utvecklingsperiod skall givetvis utnyttjas" Hur gör vi?



Individuell anfallsteknik



Passningar

Introduktion

1. Hoppass
2. Växlingspass höger/vänster

Obligatorisk automatisering/att kunna

1. Stämpass
2. Backhandspass låg arm

Studs/dribbla

Obligatorisk automatisering/att kunna

1. Samtliga studs och dribblingsformer

Skott

Introduktion

1. Stämskott
2. Kantskott – arm långt ut
3. Linjeskott med vändning vänster/höger
4. Närskott/- lobb

Obligatorisk automatisering

1. Stämskott – hög arm
2. Hoppskott – hög arm
3. Kantskott – rakt skott
4. Linjeskott – ett steg



Genombrott

Introduktion

1. Kullager(öststatsfint)
2. Omvänd stegisättning

Obligatorisk automatisering

1. Skottfint höger/vänster
2. Rättvänd stegisättning
3. Passningsfint från kant



Försvarsspel

Individuell försvarsteknik

Jobba mycket med olika typer av fotarbetsövningar med snedställning. Slajda/Glida med och växla över och pränta in följande viktiga punkter:

- **Spela försvar innan din spelare fått bollen** – inte när han fått bollen
- **Försvarsspelet börjar direkt** efter det att vi förlorat boll, passning eller mål (egentligen innan). Din placering i anfall oavsett fas, bestämmer din försvarsposition.
- **Varje ny passning** som motståndaren gör medför att positionerna i försvar måste korrigeras. Denna nya situation tvingar fram en förflyttning hos varje spelare.
- **Split – vision** - Du måste hålla reda på både spelaren och bollen. *Delad uppmärksamhet/Aktiva huvudrörelser är ett måste.* Har du inte möjlighet att uppmärksamma båda. Koncentrera dig på spelaren
- **Spelintelligens** - Du måste ligga steget före din anfallsspelare
- Pressa alltid anfallsspelarna utåt sidorna aldrig släppa in i mitten
- **Vid man- man** betonat spel ska man då motståndaren inte har bollen ligga mellan bollen och denne. Har motståndaren bollen skall man ligga mellan spelaren och målet och försöka styra..
- **Avståndet** – distansen mellan dig och din motståndare är helt beroende av avståndet till bollen. Nära bollen, det innebär tät markering, stort avstånd till bollen och mindre tät markering. I handboll är detta viktigt p.g.a. de relativt stora avstånden.
- Jobba med den s.k. väderkvarnsställningen



Kollektivt

Här gäller det att jobba vidare med man – man spelet, 3-3 spelet. Det gäller att försöka få 3-3 spelet att likna ett zonförsvar istället för ett man-man spel. Det gör ni genom att man får spelarna att växla spelare och nu börjare vi att även introducera 3-2-1 försvar.

Fortsätt träna man – man spel varje träning. Därför att man – man tekniken är grundläggande för alla andra försvarsformer.

Kontringsspel

Det fria kontringsspelet dominerar, men vi börjar så smått att organisera vissa delar

Kontringsträning

1. Individuell teknik är nyckelordet. Fortsätt arbeta med samtliga punkter under D—ungdomsnivån, Se handbollsskolan
2. Att börja organisera 1a:fasen och 2:a fasen, utan att för den skull låsa spelarna.
3. Halvkontringar/helkontring
4. Vid andra fas avslut, se till att det är ordentlig acceleration i avslutningen
5. Självklarheterna **speldjup och bredd skall betonas**
6. Passning går före dribbling. Har man **ingen att passa ”dribbla”**
7. Börja titta på de längre passen



Kollektivt anfallsspel

1. Spel med mer bestämda positioner.
2. Fortsätt rotera.(men kanske inte lika mycket)
3. Utveckla det enkla samarbetet, 2-2, 3-3. Samarbetet ligger främst på positionerna Y-9-M9, Y9-k6, m9-M6.
4. Exempel på samarbetsformer är ryss, **tjeck, bortlockande, tillöppningar, spärr** o.s.v.
5. Introducera **rullningsspel, växelspel och övergångsspel**
6. Fortfarande inget bestämt grundspel "Se det som en inläring"
7. Bolltempo
8. Tempoväxlingar i spelet
9. Att hela tiden "**komma med fart**" Gäller alla faser i anfallet.
"Aldrig stå still och tag emot bollen"
10. Betona "nyckelpass" d.v.s. pass som är lite längre och som tvingar försvaret att jobba mer i **sidled och djupled**. Ex H9-----V6, V6----M9, V6---H6

Målvaktsspel

1. Nu bör man ha hittat ett antal spelare som är intresserade att stå i mål.
 Börja inskolningen
2. Fortsätt med att lära dessa att spela ute
3. Fortsatt arbete med grundställningen och arbetsbågen
4. Repetering av korrekta rörelsemönster i paradträningen
5. Skottövningar med enkel reaktion
6. Ev. mer komplexa övningar **om Målvakt är mogen**
7. Passningsträning/ utkastträning
8. Allmän handbollsträning som utespelare



Grundträningsstadiet 10-14år

Grundträningsstadiet syftar till att utveckla en allmän fysisk förmåga såsom

- Koordination
- Rörlighet
- Aerobuthållighet
- Power
- Reaktionssnabbhet aktionssnabbhet

De motoriska grundfärdigheterna ska nu vara automatiserade, men på detta stadium upptäcker man stora variationen mellan olika individer. Det beror på att en del barn inte har varit med på hela resan.”se tidigare stadium” eller så har man kommit in i puberteten och växt eller gått upp i vikt. Det innebär i vilket fall som helst problem för dig som ledare, en bra metod är att repetera det man gjort tidigare givetvis, men också att variera svårighetsgraden på övningarna. Det är fortfarande viktigt att varje individ får utveckla sin rörelse bank.

Styrketräning med den egna kroppen som belastning är lämplig att börja med. Kör mycket basövningar som **armhävningar, situps, rygglyft och olika typ av hopp**. Använd organisationstypen **stationsträning, cirkelträning och olika typer av banor**. Detta är en period då man mer regelbundet tränar sin kondition, d.v.s. börjar vänja sig med att vara ute och springa lite före träningen exempelvis.

Grundsnabbheten och aktionssnabbheten tränas med hjälp av frekvensträning, i övningar i löpstege och vanliga fotarbetsövningar i anfall och försvar.



Fysiska kvalitéer som man bör börja med att träna (stor/medel betydelse)

Se schema för optimal mottaglighet.

Uthållighet

- Aerob/ träning av/kondition
- Styrka
- Power
- Uthållig grundstyrka

Snabbhet

- Reaktionssnabbhet
- Aktionssnabbhet
- Frekvenssnabbhet

Rörlighet

- Tjänjningar

Koordination

- Rytm
- Balans
- Reaktion
- Rumsorientering

Mental träning i form av personlighetsutveckling

- Fortsätt att utveckla "tänket" **Jag kan! Jag vill! Jag törs**
- Vad är attityd? **Rätt inställning**
- Träna uppmärksamheten
- Träna koncentrationen
- Träna avslappning
- Teoretiska kunskaper/språket/verbalt/kropp
- Utveckla träningsrutiner
- Hygien
- Attityder på planen och utanför **"Vad kännetecknar en IFK:are"**
- Kamratskap
- Stil och policy/Se förväntningsmallen

Bra träningsredskap

- Bollar/handbollar, tennisbollar
- Käppar
- Löpstege
- Låga häckar
- Mattor
- Bänkar
- Rockringar
- Ribbstolar
- Linor
- Västar/lekbånd
- Lätta medicinbollar



B – ungdom 13-14 år

Allmänt

Vi fortsätter att lägga tyngdpunkten på spelarnas individuella utveckling och utbildning. Men vi börjar alltmer glida in på de kollektiva mönstren vad gäller spelmönster i anfall och försvar.

Träning 2-3 gånger i veckan//periodvis fler

Passningar

Introduktion

1. Backhandspass med **hög arm**.
2. Stämpass med **låg arm**
3. Pass bakom ryggen/tjeckväxel
4. Isärdragningspass v6/h6
5. Isärdragningspass) M9
6. Pass med fel hand (växel vänster – vänster hand, växel höger – höger hand, utspel med handen längst ut, vid rullespel (högerhänt använder vänster hand)



Obligatorisk automatisering/Att kunna

1. Stämpass
2. Backhandspass låg arm
3. Växlingspass
4. Hoppass

Skott

Introduktion

1. Löpskott
2. Fallteknikövningar/skott
3. Kantskott – vanligt inhopp med ett steg – gömma bollen
4. Vikskott från fel kant
5. Linjeskott, vanligt inhopp inget steg. flera vändningar i samma moment

Obligatorisk automatisering/Att kunna

1. Stämskott hög arm
2. Hoppskott hög arm
3. Kantskott armen långt ut
4. Linjeskott vändning vänster /höger
5. Stämskott underarm
6. Närskott lobb

Genombrott

Introduktion

1. Hoppskottsfint

Obligatorisk automatisering/Att kunna

2. Skottfint
3. Passningsfint kant
4. Rättvänd stegisättning
5. Kullagerfint
6. Omvänd stegisättning



Försvarsspel

Individuellt

Vi fortsätter fotarbetsträningen, snedställd position och parallellställd position. Träna mycket man – man övningar, som går ut på att styra motståndaren utåt sidorna, tvinga anfallsspelaren att ta studsens slajda/glida med. Träna på att ta bollen i studsens. Spelarna kan börja träna in sig i positioner, men ingen har en bestämd position. Fortsätt grundutbildningen. Repetera punkterna/Från nivå C

Individuell försvarsteknik

Jobba mycket med olika typer av fotarbetsövningar med snedställning.

Slajda/Glida med och växla över.. pränta in följande viktiga punkter:

- Spela **försvar innan** din spelare fått bollen – inte när han/hon fått bollen
- Försvarsspelet börjar direkt efter det att vi förlorat boll, passning eller mål.(egentligen innan). Din placering i anfall oavsett fas, bestämmer din försvarsposition.
- Varje ny passning som motståndaren gör medför att positionerna i försvar måste korrigeras. Denna nya situation tvingar fram en förflyttning hos varje spelare.
- Split – vision. Du måste hålla reda på både spelaren och bollen.
Delad uppmärksamhet/Aktiva huvudrörelser är ett måste.
Har du inte möjlighet att uppmärksamma båda. Koncentrera dig på spelaren
- Spelintelligens. Du måste ligga steget före din anfallsspelare
- Pressa alltid anfallsspelarna utåt sidorna aldrig släppa in i mitten
- Vid man- man betonat spel ska man då motståndaren inte har bollen ligga mellan bollen och denne. Har motståndaren bollen skall man ligga mellan spelaren och målet och försöka styra..
- Avståndet. – distansen mellan dig och din motståndare är helt beroende av avståndet till bollen. Nära bollen, det innebär tät markering. Stort avstånd till bollen, mindre tät markering. I handboll är detta viktigt p.g.a. de relativt stora avstånden.
- Jobba med den s.k. väderkvarnsställningen

Kollektivt.

Som grundspel använder vi ett bollkoncentrerat 3-2-1, här skall alla spelarna lära sig hur det fungerar. Vi kompletterar med ett mer zonbaserat 3-3 spel och man-man spel. Och 6-0 spel.

Kontringsspel

Här har vi en jämn fördelning mellan en fri kontring och ett kollektivt fasspel.

Träning av kontring

Individuell teknik, samt fasspel med styrda boll och löpvägar. Bollen ut till en spelmotor, bollen ut vänster och avslut höger i anfall och tvärt om.

1. Löpa passa i fart/Acceleration i avslutningsfasen
2. Ta emot bollen med 2 händer.
3. Spelbredd och djup
4. Dribbla. Finns det ingen att passa ”Dribbla”
5. Sök fria spelytor
6. Varva korta långa pass, driv upp på en sida passa över.
7. Mycket pass i djupled d.v.s. pass mellan Fas1 och Fas2. Det gäller både pass framåt och bakåt. Forehand/backhand
8. Fortsätt träna utkastträning. **Mv. är nyckelspelare i kontringen.**
Långa/korta utkast
9. Introducera ett styrt kontringsspel. Speciell i den kollektiva delen.

Kollektivt anfallsspel

1. Spelarna börja nu hitta sina specialpositioner, men inga låsningar.
2. Vi har 3-3 som grunduppställning
3. Fortsätter träna mycket samarbete 2-2, 3-3.
kombinationstänk/överenskommelser/få spelare
4. Arbetar målmedvetet med rullespel, växelspel och övergångsspel. Hur skapas övertalen.
5. I rullningsspelet ska vi kunna rulla åt båda hållen.
(rättvänd stegisättning/omvändstegisättning. Obs!
Samarbetet med M6 tydliga starter/öppningar
6. Växelspelet bör innehålla mittväxel,
diagonalväxel, polackväxel och kantväxel.
7. Övergångsspelet bör innehålla mittövergång,
diagonalövergång och kantövergång, allt med eller utan boll
8. Introducera isärdragningspel. Vänster/höger
9. Poängtera vikten av tempoväxlingarna i spelet
10. Börja titta på enkla kombinationer i 6-5 spelet.

Målvaktsspelet

1. På denna nivå har vi bestämda målvakter
 2. Finkoordinering av Mv. teknik
 3. Mer komplexa skottövningar med alternativa avslutare och avslut
 4. Fortsätt befästa grundtekniken
 5. Kontringsträning – utkastträning
 6. Liberospel
 7. Så mycket vanlig handbollsteknisk träning som det går.
- Här bör man ha en ledare som ägnar sig alltmer åt målvakterna.
Speciell teknik kräver också speciell fysik och mentalitet.

Motorisk/Social utveckling och fysisk träning.

Vi befinner oss i åldersintervallet 13-14 år. I och med puberteten kommer tillväxtspurten. Kroppens dimensioner förändras mycket och snabbt. Vissa kan under denna period få svårt att lära in nya tekniker, det gäller då att befästa det man redan kan, Vi fortsätter givetvis med individuell teknikträning, men man måste ha förståelse att det kan ta lite längre tid. Här måste man också ta i beaktande att den individuella variationen är mycket stor. På detta stadium intensifieras fysträningen. Rent socialt är ungdomarna lugnare och tryggare. Bra på att samarbeta och har en bra normuppfattning, d.v.s. förstår att regler betyder rättigheter och skyldigheter. Är ofta en tacksam period för att snacka taktik.

Se Grundstadiet/Vi repeterar



Grundträningsstadiet 10-14år

Grundträningsstadiet syftar till att utveckla en allmän fysisk förmåga såsom:

- Koordination
- Rörlighet
- Aerob uthållighet ”kondition”
- Power (hopp höjd, snabbhet,
- Reaktionsnabbhet aktionssnabbhet

De motoriska grundfärdigheterna ska nu vara automatiserade, men på detta stadium upptäcker man stora variationer mellan olika individer. Det beror på att en del barn inte har varit med på hela resan. ”Se tidigare stadium” eller så har man kommit in i puberteten och växt på längden eller bredden... Det innebär i vilket fall som helst problem för dig som ledare. En bra metod är att repetera det man gjort tidigare givetvis, men också att variera svårighetsgraden på övningarna. Det är fortfarande viktigt att varje individ får utveckla sin rörelse bank.

Styrketräning med den egna kroppen som belastning är lämplig att börja med.. Kör mycket basövningar som armhävningar, situps, rygglyft och olika typer av hopp. Använd organisationstypen stationsträning, cirkelträning och olika typer av banor. Detta är en period då man mer regelbundet tränar sin kondition, d.v.s. börjar vänja sig med att vara ute och springa lite före träningen exempelvis. Grundsnabbheten och aktionssnabbheten tränas med hjälp av frekvensträning, i övningar i löpstege och vanliga fotarbetsövningar i anfall och försvar.

Fysiska kvalitéer som man bör börja med att träna (stor/medel betydelse) Se schema för optimal mottaglighet.

Uthållighet

- Aerob/träning av/kondition
- Styrka
- Power
- Uthållig grundstyrka

Snabbhet

- Reaktionsnabbhet
- Aktionssnabbhet
- Frekvenssnabbhet

Rörlighet

- Tjänningar



Koordination

- Rytme
- Balans
- Reaktion
- Rumsorientering

Bra träningsredskap

- Bollar/handbollar, tennisbollar
- Hopprep
- Käppar
- Löpstege
- Låga häckar
- Mattor
- Bänkar
- Rockringar
- Ribbstolar
- Linor
- Västar/lekband
- Lätta medicinbollar



A-ungdom

Allmänhet:

Vi inleder ett nytt träningsstadium ”Prestationsstadiet”, men fortfarande skall tonvikten vara att utbilda och utveckla individen, men mer och mer tid läggs på dem kollektiva momenten.. Träningen intensivfieras och prestationen sätts i centrum. Man ser en tydlig progression vad gäller den fysiska träningen. Ökade krav på individuell träning.

Träning 2-3 gånger per vecka/Periodvis mer

Individuell anfallsteknik

Passningar/Mottagning

Introduktion av:

1. Instickspass
2. Stötpass
3. Löppass
4. Hoppass backhand
5. Studspass till M6
6. Mottagning av bollen med en hand. Speciellt i kontringen och position M6

Obligatorisk automatisering/Att behärska

1. Backhand med hög/låg arm
2. Pass bakom ryggen
3. Pass med fel hand- vid växel/rullespel
4. Isärdragningspass

Genombrott

Introduktion av:

1. Ryggrullningsfint
2. Riktningssändringar
3. Balansfint

Obligatorisk automatisering

1. Rättvänd stegisättning
2. Kullagerfint
3. Omvänd stegisättning
4. Eget register/Personliga finter



Skott

Introduktion

1. Stämskott – vikskott
2. Stämskott – höftskott
3. Stämskott – finta lågt – skjut högt
4. Stämskott – finta högt/mellan – skjut högt
5. Hoppskott – finta högt och skjut höftskott
6. Hoppskott på fel ben
7. Hoppskott jämfota
8. Kantskott – gå in högt och skjut lågt
9. Kantskott – gå in lågt skjut högt
10. Straffar
11. Kantskott arm långt ut vänd och skjut insida
12. Skruvar, knorrar och flippar
13. Kontringsskott- löphopp
14. Kontringsskott – löpskott med skottfint och extra steg



Obligatorisk automatisering/Att behärska

1. Löpskott
2. Falltekniksövningar matchlika. Linje och kant
3. Kantskott – armen långt ut och gömma bollen i hoppet
4. Linjeskott - vändningar

Försvarsspel

Individuellt

Vi fortsätter att prioritera individuell försvarsteknik, med fotarbetsövningar ”snabba fötter” ur snedställt utgångsläge. Det gäller att styra anfallspelaren genom snedställning och glida med eller växla över glida med. Det gäller att klara man – man situationer över hela planen. Vi tränar mer och mer taktiska moment som

- tvinga motståndaren att ta studsens
- pressa motståndaren att ta upp bollen
- glida undan

Vi fortsätter att träna mycket täckning, både från parallellställning och snedställning. Utgångsläget i försvarsträningen är att vi utgår från att spelarna nu har en eller två specialpositioner, vi specialtränar därför alltmer.

Övrigt! Du kommer väl ihåg de viktiga punkterna från tidigare stadium

Individuell försvarsteknik

Jobba mycket med olika typer av fotarbetsövningar med snedställning. Glida med och växla över.. pränta in följande viktiga punkter:

- Spela försvar innan din spelare fått bollen – inte när han/hon fått bollen
- Försvarsspelet börjar direkt efter det att vi förlorat boll, passning eller mål.(egentligen innan). Din placering i anfall oavsett fas, bestämmer din försvarsposition.
- Varje ny passning som motståndaren gör medför att positionerna i försvar måste korrigeras. Denna nya situation tvingar fram en förflyttning hos varje spelare.
- Split – vision. Du måste hålla reda på både spelaren och bollen.
Delad uppmärksamhet/Aktiva huvudrörelser är ett måste.
Har du inte möjlighet att uppmärksamma båda. Koncentrera dig på spelaren
- Spelintelligens. Du måste ligga steget före din anfallsspelare
- Pressa alltid anfallsspelarna utåt sidorna **aldrig släppa in i mitten**
- Vid man- man betonat spel ska man då motståndaren inte har bollen ligga mellan bollen och denne. Har motståndaren bollen skall man ligga mellan spelaren och målet och försöka styra..
- Avståndet. – distansen mellan dig och din motståndare är helt beroende av avståndet till bollen. Nära bollen, det innebär tät markering. Stort avstånd till bollen, mindre tät markering. I handboll är detta viktigt p.g.a. de relativt stora avstånden.
- Jobba med den s.k. väderkvarnsställningen

Kollektivt Försvar

Grundspelet är ett bollkoncentrerat 3-2-1 spel. Fortsätter med 3-3 som är zonbaserat. Vi börjar introducera 6-0 med stötande treor/snedställda tvåor. Målsättningen är att kunna växla mellan dessa försvarsspel under matcher och mellan matcher, lite beroende på motståndet. Dessutom mycket träning på de första faserna i försvaret ”tillbakadragandet”. Kolla speciella spelare i motståndarlaget, spelmotorer i kontringen, Taktiska ”uppstötslöpningar” dvs. springer tillbaka, men vänder och försöker ta boll/skära/skärma av.

Kontringen

Vi fortsätter att betona den individuella tekniken, men kommer mer och mer in på den kollektiva kontringen. Vi utvecklar löpvägar och passningsvägar dvs. Vi ska kunna köra rullningsspel, övergångsspel, växelspel, isärdragningspel även i den kollektiva kontringen. Här som i allt spel bör man ställa sig frågan; Hur mycket skall man styra upp?

Fysisk träning. Uppbyggnadsstadiet 14-18 år

1. Fortsätt jobba med punkterna individuella grunder. Se B-ungdom
2. Intensifiering av Mv:s långa utkast. Diagonala och utkast till Fas 1 på samma sida.
3. Ett konsekvent jobb med kollektivt kontringspel, där man jobbar med bestämda boll och löpvägar (rulle, övergång, isärdragning)
4. Hitta en bra balans mellan de den bestämda kontringen och den fria.
5. Introducerande av Fas 2/1/2
6. Tappa "löptempot" i kontringen, vilket vi gör om man hela tiden ska ta emot bollen med två händer.
7. Konsekvent införande av kollektivkontring. "Vi ska till avslut snabbt" men alltid ställa frågan; Hur mycket ska vi styra?
8. Hitta en balans mellan den bestämda och den fria kontringen
9. Börja kolla in fas 21/2
10. Jobba mycket med avsluten i kontringen.
Fri med målvakt "skall" vara mål.
11. Våga kontra i 5-6



Kollektivt anfallsspel

1. Spelarna har nu hittat sina specialpositioner
2. 3-3 spel som utgångspunkt eller 6-0
3. Finslipning av små samarbets kombinationer 2-2 och 3-3
4. Isärdragningsspel med boll och utanboll
5. Vändningsspel i rullespel, kort och långa
6. Intergreing av rulle, övergång och växelspel
7. Fasta öppningar "hitta den rätta spelmotorn"
8. Använda M6:an mycket mer, speciell i väggspel
9. Fortsätt utveckla olika varianter i 6-5 spelet

Målvaktsspel

1. Automatisering av Mv:s grundteknik
2. Utveckling av skottövningarna från enkla till mer matchlika
3. Använda försvarare vid de flesta skottövningarna
4. Kontringsspelet, Fria el fasta
5. Liberospel
6. Egen teknik "Specialteknik".
7. Vara med på den allmänna träningen "Teknikträningen"
8. Men också egen speciell träning vad gäller teknik/fysik
9. Individuell träningsupplägg

Fysisk träning, Uppbyggnadsstadiet 14-18 år

För och med att längdskidvaxten börja avta och pubertetsutvecklingen är avklarad kommer övergången till uppbyggnadsstadiet.

Uppbyggnadsstadiet syftar till:

- Förbättrad rörelsekoordination/Teknik/handboll/styrka/löp/hopp
- Stegrad allmän fysisk träning/kvantitet/kvalité
- **Stabil bålstyrka**
- Bygga upp den aeroba kapaciteten
- Rörlighets/smidighetsträning (mycket betydelsefullt)
- Inledande uppbyggnad av de speciella fysiska egenskaperna

Fysiska kvalitéer som man bör träna (stor/medel betydelse) Se schema för optimal mottaglighet.

Uthållighet

Aerob träning/kondition

Styrka

Power (snabbhet, hopp och kast)

Uthållig grundstyrka

Snabbhet

Reaktion

Aktion

Frekvens

Rörlighet/smidighet

Tänjningar

Töjning/Stretch

Koordination

Reaktion

Rumsorientering



Mentalträning i form av personlighetsutveckling.

- Utveckla "tänket" på planen och utanför
- Visionen målet. Vad vill jag med min handboll?
"Handbollsgymnasium"
- Teoretiska kunskaper. "Ökad medvetenhet"
- Träningsdagbok
- Mental träning "Bäst när det gäller"
- Träna avslappning/avkoppling
- Balans i tillvaron "Tappa inte kompisarna vid sidan om handbollen"
- Kamratskap
- Attityder på och utanför planen "Vad kännetecknar en Hammarö-spelare?"



Juniorer

Allmänt

Man är fortfarande inne i uppbyggnadsstadiet, men några spelare kommer att vara i det s.k. förprestationsstadiet. På denna nivå är målsättningen att förbereda spelarna för seniorspel. Det innebär att träningens mängd och kvalitet ökas avsevärt, men dem kollektiva momenten ingår som en stor bit. Den individuella utbildningen och utvecklingen är fortfarande mycket viktig. Nu bör spelarna ha ett individuellt träningsupplägg, speciellt vad gäller de fysiska och mentala kvalitéerna.

Träningar. per vecka 3-6/Periodvis mer/Individuellt tränings upplägg

Individuell anfallsteknik

Passning/mottagning

1. Backhand med hög arm, höger/vänster
2. Mottagning av boll med en hand
3. Special – eget register

Skott

Special – eget register alltefter position



Genombrott

Automatisering/Att behärska

1. Rättvänd stegisättning
2. Kullagerfint
3. Omvänd stegisättning
4. Rygggrullningsfint
5. Eget register.

Försvarsspel

Individuellt

Se nivå A. Individuell träning i 6-0.

Kollektivt

Ett grundspel som består av, 3-2-1, 6-0, 3-3, och man/man. Tyngdpunkten ligger på de offensiva varianterna. Viktigt att även kunna spela med ett offensivt 6-0. Det mesta av försvarsträningen går ut på att specialträna de kollektiva momenten.. Samarbetet ska fungera. Fortsätt träning av de första faserna försvarsspelet d.v.s. tillbakadragandet, Tillbakadragandet får inte bli passiv löpning

Kontringsspel

Se A-nivån. Individuell kontringsteknik och kollektiv fas 2 ½, kontring, med fasta boll och löpvägar.

Träning av kontring

1. Kollektiv kontring, samt fas 2½
2. Fortsatt betoning på individuell teknik. Se nivå A
3. Ett träningsmål är att få boll och löpvägarna att bli automatiserade i den kollektiva kontringen.
4. Införande av ett konsekvent fas 2½

Kollektivt anfallsspel

1. Att få ett utvecklat grundspel
2. Att det finns en koppling mellan juniorernas spel och seniorernas vad gäller grundspel

Målvaktsspel

1. Fortsatt automatisering av grundtekniken
2. Komplexa skottövningar
3. Special teknik
4. Special vad gäller fysisk träning
5. Kontringsspel
6. Liberospel i de första faserna i försvarsspelet



Fysisk träning/Förprestationsstadiet 18-23år

Nu tränar vi handboll året runt, med olika periodindelningar. Periodens syfte är att

- fullända rörelsekoordinationen
- kompletterande allmän fysisk träning ”att man har grunden”
- aerob träning/konditionen ”mycket betydelsefull”
- speciell fysisk träning, power, aktions snabbhet, anaerob
- kontroll av den fysiska träningen ”tester”
- att prestera på match/träning



Fysiska kvalitéer som man bör träna (stor/medel betydelse). Se schema för optimal mottaglighetsålder.

Uthållighet

Aerob/kondition (grundkvalité för att orka träna) måste ligga på en hög nivå
 Anaerob/mjölksyra

Styrka

Maximal
 Power (snabbhet, kast, hopp)
 Uthållig anaerob

Snabbhet

Aktion

Rörlighet

Tänjningar
 Töjning/stretch
 Smidighet (komb. Styrka /rörlighet)



Koordination

Reaktion

Under denna utvecklingsperiod när en del juniorer inte klarar övergången till seniorstadiet, är det många som slutar. Det är svårare än man tänkt sig, det tar framförallt för mycket tid. Detta får vi acceptera, men vi får inte släppa dessa spelare. Här finns många bra ledarämnen, som kan jobba vidare inom förening



Högprestationsstadiet

I högprestationsstadiet kompletteras allmänträningen med förberedelserna av de speciella fysiska och mentala kvalitéerna. På detta stadium är testning av de fysiska kapaciteterna ett krav, man måste ha kontroll på den fysiska statusen, så att den bibehålls på en hög nivå. Viktigt att man även klarar av toppning inför speciellt viktiga perioder. Man är alltså inne i en period där den fysiska och mentala träningen maximeras. Det handlar om att vara ”bäst när det gäller.

Fysisk träning/ Högprestationsstadiet 20 år och uppåt/Se stadier för optimal utveckling.

Uthållighet

Aerob

Anaerob

Styrka

Maximal

Power

Uthållig anaerob

Snabbhet



Aktion

Rörlighet

Koordination
Reaktion

Mental träning i form av personlighetsutveckling

- Utveckla det personliga ”tänket” på och utanför planen
- Visionen/målet. Hur bra vill jag bli?
- Öka de teoretiska kunskaperna om träning och tävling ”ökad medvetenhet”
- Träningsdagbok ett obligatorium
- Mental träning ”Bäst när det gäller” – matcher
- Mental träning ”Som man tränar, spelar man”
- Mental träning i form av balans i tillvaron
- Attityder på och utanför planen ”Vad kännetecknar en Hammaröspelare?”

Förväntningsmall - Kompassen

Hur skall en Hammaröförälder uppträda?

Föräldrar har ett stort inflytande över sina barn. De kan påverka barnets förhållande till idrotten, föreningslivet, ledare och lagkamrater. Föräldrarnas stöd behövs, men de behöver då också insikt om föreningens mål, delmål och riktlinjer. Det förekommer ibland att föräldrar ser kortsiktigt och resultatinkriktat på föreningens verksamhet, betraktar barn som ”**små vuxna**” samt saknar tillräcklig kunskap om ungdomars fysiska och psykiska utveckling.

Detta förväntar vi oss av dig som förälder

- Sätter sig in i IFK:s mål och riktlinjer. ”IFK Kompassen”
- Ser till att barn kommer **i tid till träning och match** och med rätt utrustning.
- Följer så ofta som möjligt ditt barn till träning och match.
- Belöna inte ditt barn bara efter gjorda mål utan utifrån kämpainsatsen.
- Hjälper föreningen med de tjänster de ber om, både kring det egna laget och för föreningens stort, som t.ex. bilkörning, kiosk, lottförsäljning eller annat.
- Låter lagets ledare ansvara för barnet under träning och match, din inblandning kan bli mycket förvirrande för barnet.
- Talar aldrig illa om tränare, spelare, domare eller andra funktionärer.
- Pratar direkt med tränare om eventuella åsikter kring träningar eller matcher. Tänk på att **inte göra det inför barnen** och inte i direkt anslutning till träning eller match.
- Tar del av den information som kommer från föreningen.
- Uppmuntrar i både motgång och medgång, ger positiv och vägledande kritik.
- Fråga om matchen var rolig, spännande och var inte så resultatfixerad.
- Uppmuntrar ALLA i laget inte bara sitt eget barn.
- Tänk på att det är ditt barn som spelar handboll- INTE DU.
- Kritisera aldrig domaren, respektera dennes beslut.

Fair Play – Rent spel

- Vi respekterar domarens beslut
- Vi uppmuntrar till juste spel.
- Vi hejar på och stöttar vårt lag och hånar inte motståndarna
- Vi arbetar för att hålla handbollen drogfri.

OBS!

Var noga med att tala om för IFK_ledarna när Ni INTE vill ha era barns FOTO med i våra sociala medier såsom IFK:s Hemsida, Facebook eller Laget.se
OBS!



Hur skall en IFK Hammarö-spelare uppträda?

- Har alltid betalt medlemsavgiften i tid.
- Känner till och följer IFK Hammarös riktlinjer i kompassen.
- Kommer alltid väl förberedd och med rätt inställning till träning och match, är du inte sugen är det bättre att lämna återbud.
- Tänker alltid i termer av **Jag kan! Jag vill! Jag törs! Jag får lyckas! Jag får misslyckas!**
- Ser till att du är väl förberedd vad gäller kost och dryck
- Är korrekt klädd vid matcher och träningar.
- Vi hejar och stöttar vårt eget lag
- Vi hånar aldrig våra motståndare.
- Vi tackar alltid motståndare och domare efter matchen.
- Hjälper och stöttar lagkamrater vid träning och match.
- Tränar aldrig eller spelar match när du är sjuk eller skadad.
- Följer handbollens regler vad gäller Fair Play.
- Använder aldrig dopningspreparat och skall alltid följa RF:s regler vad gäller dopning.
- Respekterar alltid hallpersonalen d.v.s. vaktmästare, städpersonal.
- Ser alltid till att lämna omklädningsrummet städat och snyggt.
- Respekterar domare, motståndare, ledare och kompisar.
- Använder ett vårdat språk.
- Motarbetar i alla lägen mobbing.
- Lämnar alltid **i god tid återbud** till träning och match.
- **Kommer i tid till träning och match.**
- Uppträder på ett positivt sätt både på och utanför planen.
- Tänker på att du representerar föreningen när du är klädd i föreningskläder
- Nyttjar ej tobak eller andra droger

Övrigt:

- Lär genom att se så mycket handboll du kan.
- Lär genom att härma dina idoler.
- Träna extra hemma
- Tänk alltid Jag kan, Jag vill, Jag törs. Jag får misslyckas, Jag får lyckas.
Man lär sig aldrig något om man inte försöker
- Fråga om du inte förstår. Det är genom att fråga man lär sig.

*Vad kännetecknar ett bra lag?
Vilka är de gemensamma nämnarna?*

- **Passionen**
- **Hängivenheten**
- **Känslan av prestationen**
- **Tron att allt är möjligt**



Hur ska en Hammarö-ledare uppträda?

- Du skall **bära IFK Hammarö-utrustning** då Du representerar vid träning och match och detta skall du även kräva av spelarna.
- Du följer IFK Hammarös riktlinjer vad gäller "kompassen"
- Du ser till att du går angivna utbildningar enligt utbildningsplanen.
- Minst en ledare skall ha utbildning i första hjälpen.
- Du är skyldig att delta i ledarträffar och utbildningar som anordnas.
- Du samarbetar med alla ledare och spelare i Hammarös positiva anda – för allas trivsel
- Du tänker på att du **representerar klubben när Du bär IFK:S kläder på fritiden**
- Du verkar för samarbete mellan seniorverksamheten och ungdomsverksamheten.
- Du arbetar för goda relationer med föräldrar, motståndare och domare.
- Du planerar träningen med stort intresse och omtanke och kommer alltid väl förberedd till träning och match. Och ALLTID är ombytt.
- Du instruerar spelarna på ett positivt sätt under träning och match.
- Du utbildar spelarna i handbollen grunder enligt vår utbildningsplan och **sätter INTE matchresultat och tabellplacering främst.**
- Du ser matchen som ett viktigt träningspass – ett led i spelarnas långsiktiga utbildning.
- Du låter spelarna få prova på olika platser i de yngre lagen för att ge dem en allsidig handbollsutbildning.
- Du kommer ihåg att ungdomars utveckling i vissa åldrar kan skilja så mycket som fem år, vilket innebär att en sent utvecklad spelare på lång sikt kan ha väl så goda förutsättningar att lyckas som en tidigt utvecklad spelare
- Du följer föreningens drog & alkohol policy

Att vara ledare

Träning och match

1. Samla och leda laget
2. Att alltid försöka komma i god tid och samt komma väl förberedd.
3. Vara ombytt vid träning, vid match och bära föreningens overall
4. Föra protokoll på matcherna och sedan se till att det kommer till kansliet.
5. Föra närvaro över träningar, matcher och cuper som sparas i idrottenonline.

Vid sidan av banan

1. Ledare för varje lag skall göra en intern säsongspanering.
2. Att utbilda sig, relevant utbildning
3. Anmäla alla nya spelare till kansliet.
4. Anordna föräldramöten regelbundet under säsongen.
5. Se till att lagets skyldighet är att ställa upp med föräldrar vid olika arrangemang.
6. Vara lojal med föreningens målsättningar och beslut
7. Deltaga på föreningens anordnade ledarträffar.
8. Medverka i av föreningen anordnade arrangemang
9. Svara på försändelser från kansliet.

Riktlinjer för tränare och ledare

- Gör en tydlig *rollfördelning* bland ledarna.
- Gör en *spelarinventering* inför varje ny säsong
- Upprätta en *lagförteckning* och lämna den till kansliet
- *Planera säsongen* tillsammans. Målsättningar/lång/kort sikt/resultat/processmål
- Gör spelarna och föräldrarna *delaktiga i målen* och verksamheten genom möten inför säsongen
- Upprätta en *säsongspanering*
- Gör ett *körschema* till alla bortamatcher, tvättlista, kiosklista, sekretariatslista

- Utveckla dig genom att ta del av *utbildning, diskussioner* och andra aktiviteter.
- *Säsongsavsluta* tillsammans med spelare och föräldrar

För att Lyckas måste man
Våga att Misslyckas!



Talangdefinition - Kompassen

Vad står begreppet talangutveckling för och vem är talang?

De traditionella talangkriterierna är:

- Fysik
- Teknik
- Spelförståelse
- Karaktär

Din värdefullaste tillgång
vid inläring är en positiv
**Din värdefullaste tillgång
vid inläring är en positiv
attityd.**

För att bli en Elithandbollspelare krävs en extraordinär arbetsinsats under en lång följd av år och de viktigaste egenskaperna är en stark motivation, en målmedvetenhet och vilja att gå "hela vägen". Talangbegreppet används många gånger utan närmare definition, men vi anser att med talang menas, **aktiva som är beredda att göra en fullvärdig satsning och som med rätt stöd bedöms kunna nå toppresultat.**

Det är mycket svårt näst intill omöjligt att avgöra på ett tidigt stadium vem som har s.k. potential för en utveckling till elitspelare. Spelarutbildning och utveckling är en lång process som inte sker i en förutsägbar takt och efter ett visst mönster. Erfarenheten har visat att det är flera spelare som tagit stora steg efter t.ex. junioråldern. Ett nyckelord för oss är därför **tålamod**. Med uthållighet och en mycket stark motivation kan man alltså nå mycket långt.

Det finns en tendens att i tidig ålder titta fysiska färdigheter som storlek och styrka. Vi ska givetvis titta på detta, men vi måste ännu mer betona spelmässiga, tekniska, funktionella kvaliteter tillsammans med karaktärsdragen och motivationen.



Den fysiska talangen

- Uthålligheten
- Snabbheten
- Styrka
- Rörlighet
- Koordination



Den tekniska talangen

- Har stor individuell skicklighet i basfärdigheterna.
Anfall/försvar
- Har lätt att lära in ny teknik
- Behärskar tekniken i många situationer, i högt tempo och under press

Den taktiska talangen

- Kan förstå och använda en viss taktik.
- Har stor spelförståelse och därmed förmåga att använd sin kapacitet
- Kan använda sin erfarenhet och rutin från tidigare matcher.

Den psykiska talangen

- Har en stark motivation att träna och tävla och en utpräglad vinnarinstinkt.
- Har ett starkt självförtroende och självdisciplin.
- Har en god koncentrationsförmåga – kan fokusera.
- Har en godförmåga att koppla av
- Accepterar konkurrens – förstå vad som krävs för att ”gå hela vägen”
- Är bäst när det gäller.

Den sociala talangens

- Kan anpassa sig till nya lag och grupper.
- Kan ge och ta emot stöd av gruppen och laget
- Känner ansvar för andra – är en lagspelare.
- Kan samarbeta.

Den organisatoriska talangen

- Kan organisera sitt vardagsliv så att det ges optimala möjligheter till utveckling
- Kan se sin träning i ett helhetsperspektiv och kan få rätt balans mellan träning, studier och ett socialt liv



För att nå toppen av sin förmåga, kunna utnyttja sin talang fullt ut krävs det tid.

Nyckelorden för oss är medvetenhet, tålamod, planering och ett långsiktigt tänkande.

”När ska spelaren vara som bäst?”



Vad kan vi lära av de bästa idrottarna?

- 1. Alla har bestämda mål och de bryter ned dessa mål i uppnåbara delmål.**
Så medan drömmen finns där, bygger de på sin framgång. Man kan inte bli världsmästare över natten; man måste ta sig över hinder längs hela vägen – och fira varje framgång.
- 2. Alla framgångsrika idrottsmän kombinerar sinne, kropp och handling.** De vet att deras mål kan uppnås när de förenar rätt mental attityd, form, diet, och fysiska färdigheter.
- 3. De har alla en vision; de lär sig visualisera sina mål.** Att kunna se sina prestationer i förväg.
- 4. De har alla en passion,** De drivs av en överväldigande önska att lyckas.
- 5. Alla har en coach, en mentor, en guide.**
- 6. Alla stora idrottsmän har en fantastisk positiv attityd till misstag.**
Det är inte misstag det är övning.
- 7. De når alla framgång genom att göra.** Att hålla på med sport är någonting man gör

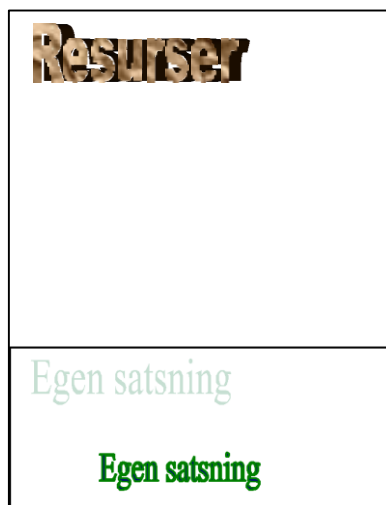


Grundläggande träningsprinciper:

- Att glädjen finns med” Det skall vara ”Sköj” att spela och träna”
- Att vi alltid har högsta möjliga aktivitetsgrad på träningarna
- Att vi alltid har högsta möjliga bollkontaktsgrad på träningarna
- Att vi tränar mycket individuell teknik i försvar/anfall
- Att spelarna efter hand får ta ett ökat ansvar för sin egen träning
- Att spelarna alltid försöker prestera sitt bästa
- Att de yngre spelarna spelar mycket smålagsspel
- Att vi alltid försöker ha mist två målvakter på träningen
- Att vi utnyttjar träningstiden maximalt. Använd korridorer eller andra utrymmen
- Att vi använder oss av alternativ träning, när inte halltiderna räcker till. Halltiderna får inte begränsa spelarnas möjlighet till träning
- I serien skall de som har tränat mycket också spela mycket.
- Undvik bestraffning under träningen. Det finns många bättre sätt att upprätthålla koncentrationen.

Det krävs många saker för att lyckas men, starkt förenklat handlar det om två delar.

Det avgörande är att man blir medveten om proportionerna.



Förutsättningar för en lyckad träning

- Goda matvanor och tillräckligt med sömn/vila förebygger skador och sjukdomar samt ökar prestationsförmågan
- Kontrollera att du har nycklar och material till träningen
- Kom alltid i **god tid** till träningen
- **Var alltid ombytt till idrottskläder**
- Ingen snusning eller rökning i samband med träningen
- Planera träningen i förväg. Skriv ner din planering.
- Organisering t.ex. Inledande del, Huvuddel, och en Avslutande del.
- Alltid uppvärmning före och genomförs om möjligt utanför hallen
- Alla smycken av
- Sjukvårdsmaterial
- Tänk på huvudprinciperna: Aktivitetsgrad, Bollkontaktsgrad och Rolighetsgrad
- Stimulera och entusiasmera dina spelare
- Undvik ironi, då barn har svårt att förstå
- Engagera alla, prata med var och en av dina spelare någon gång under passet. Låt alla bli synliga i gruppen.
- Spela mycket på träningarna . De minsta spelar på tvären för att så många som möjligt skall känna sig delaktiga i spelet.
- Överraska laget då och då med lite galna upptåg.



Förutsättningarna för en lyckad match

- Bra träning innan
- Kalla laget i god tid innan match
- Gör upp en körlista till matchen
- Kolla vilka som ska stå kiosken
- Se till att det finns bolla till uppvärmningen
- Kolla att du har nycklar till hallen
- Ordna matchfunktionärer
- Uppträd alltid i Hammarö Overall
- Inget godis eller läsk före match.
- Planerad uppvärmning före match.
- Nerjogg och rörlighet efter match
- Ta väl hand om Domare och motståndarlag
- Hur gick det! Vad var bra!? Vad var mindre bra?

