



# DEN RÖDA TRÅDEN

## MÅLBILD FÖR KVIBERGS HK

### PROGRAMFÖRKLARING – DEN RÖDA TRÅD VI FÖLJER

Kvibergs HK Handbolls verksamhet skall präglas av snabb handboll där kontring går framför uppställt spel och där utgrupperat försvar förordas framför 6–0 försvar. Vi vill fostra morgondagens spelare i en anda där de vågar ta snabba beslut och kunna göra det oväntade i trängda lägen. Talang är i vår förening det samma som viljan att träna hårt.

## NYCKELBEGREPP/LEDORD SOM SKA PRÄGLA SPELARUTBILDNINGEN I KVIBERGS HK

- Glädje
- Fart
- Engagemang
- Energi
- Tillsammans
- Hjälpsamma
- Uppmuntran - Se alla
- Vänskap
- Delaktighet
- Gemensamma aktiviteter bredvid plan
- Föräldrar delaktighet - Support

## ÖVERGRIPANDE MÅL FÖR VERKSAMHETEN

- Spelarna ska i alla åldersnivåer fostras på ett sätt så att de förstår syftet med det de gör och vågar testa sina kunskaper både under träningar och matcher.
- Ödmjukhet och respekt. Ingen ska lämnas utanför, vare sig på eller utanför planen.
- A-laget ska bestå av en stomme av seniorspelare och inte vara beroende av spelare som fortfarande är i junioråldern. Ett a-lag, huvudsakligen bestående av egna produkter, ska kunna konkurrera på division 1-nivå.

## DETTA VILL VI UPPNÅ MED VÅR UTBILDNINGSMODELL

- Fysiskt vältränade handbollsspelare
- En miljö där alla spelare ges chansen att uppnå sitt individuella maximum
- Ett helhetstänk där äldre spelare känner ansvar och fungerar som faddrar för yngre spelare.

# HANDBOLLSSKOLA

## ÅR 1 (åk 1, 7–8 år)

### TRÄNINGSDOS

- En timme per vecka (tränare/ledare (skall vara på plats i god tid ca 15-20 min innan för att kunna prata ihop sig om träningen framförallt vid samträning detta gäller barn/ungdom/junior)

### GRUNDFÄRDIGHETER, ÅR 1

- Springa
- Hoppa
- Gripa/hålla
- Dribbla/studsa
- Fånga
- Falla

## **PRAKTISKA MÅL, ÅR 1**

- Lek, gärna med boll men inte nödvändigtvis
- Kunna kasta boll till kompis
- Kunna ta emot boll
- Kunna studsas med boll
- Motorikövningar med och utan boll
- Koordinationsövningar
- Prova på tävlingsmoment + regel- och spelförståelse
- Få spelarna att förstå grunden till spelet handboll: När motståndarna har bollen vill vi ta den från dem, när vi har bollen så vill vi göra mål

## **FÖRSVARSSPEL**

Fritt spel – försök ta tillbaka bollen från den som har den

## **ALLMÄN PERSONLIGHETSUTVECKLING**

- Lära känna varandra
- Ta hänsyn
- Ge och ta beröm
- Samarbete
- Lagkänsla

## **CUPER**

## **UTBILDNING FÖR LEDARE**

### **TRÄNARE**

- Ledare från föreningen håller i verksamheten
- Intresserade föräldrar rekryteras under hösten som ledare och tar efter hand över ansvaret för träningar och administration runt laget
- Faddertränare, spelare från äldsta B- (14–15 år) hjälper till under träningarna.

## **EXEMPEL PÅ LEKAR OCH ÖVNINGAR ÅR 1**

### **• Vanlig kull**

### **• Toalettkull**

Blir man kullad sätter man sig ner skräddare och håller upp en arm – man blir fri när en kompis sätter sig i knät och drar ner armen.

### **• Banankull**

När man blir kullad så sträcker man upp båda armarna mot taket – för att bli fri måste en kompis komma och dra ner armarna till sidan och säga: "skala banan."

### **• Vargen**

Alla ställer sig på ena långsidan eller kortsidan, sedan väljer man någon som blir svarteman och ställer sig i mitten med ryggen mot övriga – svarteman säger: vem är rädd för svarteman? Övriga svarar: inte jag! Och så ska övriga försöka ta sig till andra sidan utan att bli kullad av svarteman. Blir man kullad blir även den personen svarteman.

Leken fortsätter tills att det bara finns en person kvar som springer och övriga är vargar.

- **Olika stafetter med och utan boll**

Springa, krypa, studsa med boll, baklänges, på ett ben, kräftgång, hålla bollen med en hand mm

- **Dopp boll**

Dela upp i 2 grupper/lag (flera stationer om de är många)

Innan man passar bollen till kompis så "doppar" man bollen på huvudet. Missar man så går bollen till andra laget. Inga mål finns – enbart passningar och fri yta tränas.

- **Sammarbetsövningar**

Exempel: Stafetten "bygga orm". Förste man i ledet börjar springa runt kon, springer tillbaka tar näste man i handen sedan springer man tillsammans runt konen, tillbaka och hämtar näste man i ledet, slutligen så är alla med i denna orm och första laget som kommer runt konen och tillsammans i sammanhängande orm vinner.

- **Hinderbana**

Kullerbytta, studsa på bänkar, över/under hinder, hoppa i rock ringar, studsa bana genom koner, rulla på matta, mm

- **Passa boll till kompis som står/sitter mitt emot**

Vanligt pass, studspass, ligga på mage och passa varandra, passa bollen mot vägg och ta emot mm

- **Passa tränare**

Studsar runt i salen fram till tränare och passer och får tillbaka pass – studsar vidare till annan tränare och passer och får tillbaka bollen osv.

Lägg gärna till att de ska säga sina namn när de passer så lär ni er snart barnens namn 😊

- **Kortleksleken**

Dela upp gruppen i mindre grupper, sprid ut 2–3 kortlekar i mitten, en i varje lag springer fram till högen med korten – tar ett kort och tittar på om det är spader/hjärter/klöver/ruter – sedan har ni tränare gjort upp 4 stationer tex om de får ett hjärter kort så ska de göra 5 kullerbyttor, spader så ska de göra 10 upphopp mm. De tar med sig kortet tillbaka till sitt lag och lägger de in en hög, nästa man som springer in till mitten och hämtar ett kort och gör den övningen man ska göra.

Att förbereda: rita på ett papper tex klöver och skriv bredvid vad de ska göra så att de kan titta om de är osäkra, samt att varje ansvarig tränare vid varje station håller i ett ritat kort av tex klöver så att barnen hittar snabbt. Det laget som samlar mest kort vinner!

**HÄR HITTAR DU FLER LEKAR**

[www.lekarkivet.se](http://www.lekarkivet.se)

# HANDBOLLSÅR 2

ÅR 2 (åk 2, 8–9 år)

## TRÄNINGSDOS

- 1-2 pass om vardera en timme per vecka

## GRUNDFÄRDIGHETER, ÅR 2

- Springa
- Hoppa
- Gripa/hålla
- Dribbla/studsa
- Fånga
- Falla

## PRAKTISKA MÅL, ÅR 1

- Skapa VI känsla!
- Träna passningar
- Träna handbollsregler
- Öva på spelförståelse
- Sammarbetsövningar
- Träna mottagningar
- Hantera boll i rörelse
- Alla får vara med!
- Lek med och utan boll
- Öva Bollkontroll
- Öva på tävlingsmoment
- Träna upp motoriken

• Få spelarna att förstå grunden till spelet handboll: När motståndarna har bollen vill vi ta den från dem, när vi har bollen så vill vi göra mål

## FÖRSVARSSPEL

Man/man-spel start på egen planhalva

## ALLMÄN PERSONLIGHETSUTVECKLING

- Lära känna varandra
- Ta hänsyn
- Ge och ta beröm
- Samarbete
- Lagkänsla

## CUPER

## UTBILDNING FÖR LEDARE

## TRÄNARE

- Föräldraledare
- Faddertränare, spelare från yngsta A- nivån (15–16 år) hjälper till under träningarna.

## EXEMPEL PÅ LEKAR OCH ÖVNINGAR HANDBOLLSÅR 2

### • Sammarbetsövning

Förflytta sig från en plats till en annan med endast en matta och utan att nudda golvet

### • Namnlekar

### • Passningsövningar

Stillastående och i rörelse

- **Öva 3 steg och skott mot mål**

- **Studsa med boll, 3 steg och skott mot mål**

- **Studsa i kon bana och passa mot vägg**

- **Matcher med enbart de nödvändigaste reglerna**

Öva tre steg, tre sekunder, målgårdslinjer, avkast i mitten efter mål. Bygg på reglerna en i taget!

- **3 mot 3 – passa boll inom sitt lag**

Andra laget ska försöka ta bollen, finns ej mål =öva fri yta.

- **Spökboll**

- **Kasta bollar på yoga boll**

Man lägger bänkar på varsin sida i hallen, delar upp gruppen i två lag, i mitten placerar man en yoga boll, på signal så kastar varje lag från varsin sida bakom bänkarna handbollar på yogabollen som förflyttar sig med denna kraft. När yogabollen nuddar ena lagets bänk så får motsatta laget en poäng. Börja om från början och kör tex första laget till 5 poäng vinner. När man kastat sin boll springer man genast och hämtar en ny och kastar på nytt.

- **Bollkastning**

Man ställer ut bänkar i mitten på spelplanen, man delar upp spelarna i två lag på varsin sida av bänkarna, på signal så kastar man över sin boll till andra sidan – sedan gäller det att så fort som möjligt få över bollar som kommer över på sin planhalva till andra sidan. Detta går på tid – när tex två minuter har gått så blåser man i pipan och alla fryser till is och får inte kasta fler bollar. Varje lag räknar sina bollar som finns på sin planhalva, det lag med minst bollar på sin sida vinner.

- **Krigarbollen**

Tränaren har två led som står på varsin sida om en (bakom tränaren) Tränaren har en boll i handen, när tränaren kastar/rullar ut bollen framför sig så ska förste man i varje led springa det snabbaste man kan och se vem som fångar bollen först. Även fast att man är först på bollen så kanske man tappar den så det gäller att inte ge sig, när man krigat färdigt om bollen så ger den som vunnit den tillbaka till tränaren och så ställer man sig sist i ledet = tränar kämpa anda och att ej ge sig. Försök att undvika skador och var på en rolig nivå.

- **Stafetter**

- **Kullekar**

Till exempel dans kull, spegelkull, tunnelkull mm

- **Tågleken**

Man får bara studsa på linjerna i hallen, när tränaren ropar ut följande meningar så händer följande:

- Tåget spårar ur – alla lägger sig ner med bollen i handen och rullar fram till en annan linje där man reser på sig och börjar studsas med bollen på nytt.
- Strömbrott – alla vänder håll tvärt. Se upp för krockar! Man får ej gå förbi eller om varandra – krockar man får den ena backa tills man hittar en ny linje.
- Tåget skenar – man studsar det snabbaste man kan på linjen utan att krocka och tappa boll. Använd fantasin och hitta på ytterligare händelser ☺

#### • Studsövningar

Alla har en varsin boll och studsar runt i salen huller om buller, på signal ändrar tränaren vad man gör tex: studsas med en hand, studsas med varannan hand, kasta upp boll i luften och fånga, för bollen i en åtta runt sina egna ben, studsas snabbt, studsas lågt/högt, studsas baklänges, hitta en tränare att passa till, kasta upp bollen och klappa händerna innan man fångar, rulla bollen på golvet och stanna bollen tex med knät, magen, handen, huvudet mm

# Regler – tränarna agerar spelare, en tränare är domare, man har bestämt innan vilka händelser man vill illustrera och visa, tränarna spelar och "gör fel" – domaren blåser och gruppen får gissa vad som hände = på så sätt så blir inte enskild individ utsatt utan tränarna visar reglerna på ett enkelt och förståeligt sätt. Brukar uppskattas oerhört och många skrattskar i hallen ☺

#### • Kullerbytta och skott

Göra kullerbytta på tjock matta, ta sig upp och ta tre steg och skjuta.

#### • Solfjäder

Man delar upp gruppen i mindre grupper. Varje grupp tar ett mål. Spelarna har varsin boll, ställer sig på rätt sida om målgårds linjen. Tex den som står längst till höger börjar skjuta, när förste man skjutit mot mål skjuter nästa osv. När alla skjutit mot mål så hämtar alla sina bollar och man börjar om från början. Målvakten får träna, samt skytten tränar att skjuta där målvakten ej står.

#### • Enkel skottövning

Alla står på led, varje spelare har en varsin boll, förste man passar tränaren – springer fram lite och får tillbaka bollen av tränaren, 3 steg och skott mot mål. Spelaren hämtar bollen och ställer sig sist i ledet. Alla som vill ska turas om att stå i mål

Viktigt – Avsluta alltid träningen med en lek där ALLA har roligt tillsammans!

# HANDBOLLSÅR 3

ÅR 3 (åk 3, 9–10 år)

## TRÄNINGSDOS

- 2 pass om vardera en timme per vecka

## GRUNDTEKNIK, ÅR 3

- Greppa/fånga
- Bollkontroll med mjuk boll/hård boll
- Kast/skotteknik
- Passningsteknik
- Hoppkoordination
- Löpkoordination

## PRAKTISKA MÅL, ÅR 3

- Skapa vi känsla och att alla får vara med! Detta gäller **ALLA** Årgångar barn ungdom och junior
- Träna passningar/mottagningar
- Öva bollkontroll med olika bollar (både mjuka och hårda).
- Träna motoriken och grundfärdigheter; hoppa, springa, kasta, fånga, slå, rulla, skjuta, falla, studsa och passa.
- Skotteknik, avstämt och hoppskott.
- Hantera boll i rörelse.
- Öva försvarsspel; man-man
- Öva fritt anfallsspel; rörelse utan boll för att bli fri och hitta luckor
- Öva handbollsregler och hur vi gör på planen i olika situationer.
- Öva på spelförståelse.
- Introducera och prova på stor plan, större ytor och hård boll (vårtermin)
- Träna på alla positioner

## FÖRSVARSSPEL

Man/man-spel (tjej/tjej...)

## ALLMÄN PERSONLIGHETSUTVECKLING

- Samarbete
- Lära känna varandra
- Ta hänsyn
- Lagkänsla
- Ge och ta beröm
- Positiv attityd (inte klaga på domare och spelare)

## CUPER

## **UTBILDNING FÖR LEDARE**

Framtidens handboll spelare / internutbildningar

## **TRÄNARE**

Föräldratränare/ungdomstränare

## **EXEMPEL PÅ ÖVNINGAR HANDBOLLSÅR 3**

- Samarbetsövningar/lekar av olika slag.
  - Skottövningar med olika bollar. Skjut både på mål och mot väggar. Tänk på att hålla armen högt!
  - Balansövningar, balansgång på olika sätt. Ex, studsa boll på bänk eller på golvet.
  - Öga-hand-fot motorik; Kasta/passafånga stillastående och i rörelse, studsa och dribbla stillastående och i rörelse, skjuta på olika vis. Görs bäst i stationer eller bana, så att det inte blir för långa köer.
  - Koordinationsövningar med snabba fötter; följa olika rörelser i en vald följd. ex. Hoppa jämfota, ner på mage, upp, täck skott, vänd, skidåkare m.m.
  - Kombinationsövningar; hinderbana, stafetter, lekar, försök ta med bollen i allt!
  - Öva man-man; match 3 mot 3 på en liten avgränsad yta. Laget ska passa bollen mellan varandra och det andra laget ska försvara i man-man.
- Efter 10 pass inom laget får det andra laget bollen.
- Den som klara 10 pass inom laget får en poäng
- mål genom att lägga bollen i en rock ring.
- OBS! Denna övning tränar både försvar och anfall, då spelarna måste röra sig utan boll för att bli spelbara.
- Vid spel på miniplan, pausa och öva fasta situationer som frikast, avkast och inkast. Hur agerar man då som försvarare eller anfallare?

# HANDBOLLSÅR 4

ÅR 4 (åk 4, 10–11 år)

## TRÄNINGSDOS

- 2–3 pass om vardera en timme per vecka

## STRUKTUR PÅ TRÄNINGARNA

Säsongspanering detta gäller barn/ ungdom/ junior

dokumentera träningar detta gäller barn/ungdom/junior

## GRUNDTEKNIK, ÅR 4

- Greppa/fånga (hård boll) • Kastkoordination (hård boll)
- Rumsuppfattning stor plan • Löpkoordination stor plan
- Fall koordination/-teknik • Bollkontroll över större områden

## PRAKTISKA MÅL, ÅR 4

- Känna trygghet med stor plan och hård boll
- Ingen har specifika positioner utan alla ska testa alla positioner
- Extra fokus på grundteknik för att inte ”tappa” tekniken i o m hård boll
- Öva på bollkontroll i rörelse
- Fortsatt spel med ett lag i minplansserie för att alla skall kunna utvecklas
- Introducera enklare konditionsträning (löpning)
- Introducera enklare styrketräning (knäövningar, KAP och MAQ)

## FÖRSVARSSPEL

- Introducera positionsspel 3–3

## ANFALLSSPEL

- Introducera kontrungsspel (mottagning, bolltransport och avslut)
- Rörelse med och utan boll (skapa ytor)
- Våga utmana och avsluta

## ALLMÄN PERSONLIGHETSUTVECKLING

- Samarbete och lagkänsla
- Ge och ta beröm
- Positiv attityd (inte klaga på domare eller medspelare)
- Våga misslyckas (vilket är att lyckas göra det man inte vågade)
- Börja ”tänka handboll” och varför vi gör som vi gör

## CUPER

## UTBILDNING FÖR LEDARE

Framtidens handboll spelare/ internutbildning  
TS1 i samråd med styrelsen

### TRÄNARE

Föräldratränare /ungdomstränare

### ÖVNINGAR HANDBOLLSÅR 4

- Övningar från utbildningarna i Handboll för barn / TS1

## HANDBOLLSÅR 5

ÅR 5 (åk 5, 11–12 år)

*Den här perioden är mycket lämplig för INLÄRNING. Individen tycker om att träna på rörelser av olika slag. Vårt att komma ihåg är att nervsystemet ännu inte är helt färdigutvecklat. Det påverkar spelarens sätt att behärska snabba rörelser med händer och fötter.*

### TRÄNINGSDOS

- 2-3 pass om vardera en timme per vecka
- säsongspanerad fysträning

### STRUKTUR PÅ TRÄNINGARNA

- Fokus på individuell utveckling och individuell handbollsteknik

### GRUNDTEKNIK, ÅR 5

- Kunna studsa och dribbla bollen framåt och bakåt med båda händerna
- Koordination, ex kunna hoppa på vänster ben och studsa med höger hand
- Utveckla passningsteknik från tidigare tränings år. Lägga till hopp pass / pass med fel hand
- Studsinspel mellan försvarare, Studsutspel och vanliga utspel till kantspelare

### ANFALLSTEKNIK, ÅR 5

- Skott från nio meter

**Behärska:** Avstämt skott, hoppskott på dominant ben, skott i steget

**Prova på:** Upphopp på "fel" ben, underarmsskott, vikskott

- Skott från sex meter

**Behärska:** Inhopp från linjen med armen högt, upphoppsskott

**Prova på:** Fallskott, vikskott, skott efter returtagning

- Kantskott

**Behärska:** Kantskott med armen högt

*Prova på:* Start från struten, start från frikastlinjen, på bägge kanterna

- Genombrott

**Behärska:** Se luckan, stegisättning, kullager, egna finter, snurrfint

*Prova på:* Omvänd stegisättning

- Individuell teknik, mittsexa

*Prova på:* Medrörelse och motrörelse

### **FÖRSVARSTEKNIK, ÅR 5**

- **Behärska:** Grundställning, stöta-backa, sidledsarbete, säkra, snedställa

- *Prova på:* Täcka, låsa, gå runt M6 och ur spärr, värdera

### **MÅLVAKTSTEKNIK, ÅR 5**

- Grundställning
- Frånskjut på rätt ben
- Teknik för att rädda högt/lågt
- Ta stolpe/rädda långa vid kantskott
- Gå högt och offensivt på M6: ans arm
- Koordinera/rädda med arm-fot
- Hämta kasta ut med rätt teknik, prioritera  
Snabb igångsättning av spelet

I denna ålder sker urval med de som vill bli målvakt, men det är fortfarande mycket bra om de även spelar ute.

### **KOLLEKTIV TEKNIK, ÅR 5**

- Anfäll

Börja träna på grundläggande anfallsstarter

Samarbete 2–2, 3–3

Utgångspositioner

Rörelse utan boll

Komma med fart

- Försvar

Offensivt försvarsspel

Utgångspositioner i 3–3 och 3-2-1

Samarbeten 2–2 och 3–3

Börja träna Man-man  
Situations anpassat försvarsspel

- Kontring
- Träna på utgångspositioner

### **ALLMÄN PERSONLIGHETSUTVECKLING ÅR 5**

- Samarbete och lagkänsla/klubbkänsla
- Ge och ta beröm
- Positiv attityd (inte klaga på domare eller medspelare)
- Våga misslyckas (vilket är att lyckas göra det man inte vågade)
- Börja med individuella utvecklingssamtal med spelarna

### **CUPER ÅR 5**

### **UTBILDNING FÖR LEDARE ÅR 5**

Framtidens handboll spelare / internutbildning / TS 1-utbildning i samråd med styrelsen

### **TRÄNARE ÅR 5**

Föräldratränare/Ungdomstränare

### **ÖVNINGAR HANDBOLLSÅR 5**

- Övningar från TS1 samt från övningsarkiv på nätet,  
ex <http://www.dragoerhb.dk/s>

# HANDBOLLSÅR 6

## ÅR 6 (åk 5, 12–13 år)

*Den här perioden är mycket lämplig för INLÄRNING. Individen tycker om att träna på rörelser av olika slag. Värt att komma ihåg är att nervsystemet ännu inte är helt färdigutvecklat. Det påverkar spelarens sätt att behärska snabba rörelser med händer och fötter.*

*Detta år väntar också Newbody Cup, i samband med detta är toppning ej tillåtet. Fokus ska mer ligga på speltid för många än på sportsliga resultat vid denna ålder.*

### TRÄNINGSDOS

- 2-3 pass om vardera en timme per vecka
- säsongspanerad fysträning

### STRUKTUR PÅ TRÄNINGARNA

- Fokus på individuell utveckling och individuell handbollsteknik

### GRUNDTEKNIK, ÅR 6

- Kunna studsas och dribbla bollen framåt och bakåt med båda händerna
- Koordination, ex kunna hoppa på vänster ben och studsas med höger hand
- Utveckla passningsteknik från tidigare tränings år. Lägga till hopp pass / pass med fel hand
- Studsinspel mellan försvarare, Studsutspel och vanliga utspel till kantspelare

### ANFALLSTEKNIK, ÅR 6

- Skott från nio meter

**Behärska:** Avstämt skott, hoppskott på dominant ben, skott i steget

*Prova på:* Upphopp på "fel" ben, underarmsskott, vikskott

- Skott från sex meter

**Behärska:** Inhopp från linjen med armen högt, upphoppsskott

*Prova på:* Fallskott, vikskott, skott efter returtagning

- Kantskott

**Behärska:** Kantskott med armen högt, kantavslut från bägge kanterna

*Prova på:* Start från struten, start från frikastlinjen, även att hoppa med fel ben

- Genombrott

**Behärska:** Se luckan, stegsättning, kullager, egna finter, snurrfint

*Prova på:* Omvänd stegsättning

- Individuell teknik, mittsexa

*Prova på:* Medrörelse och motrörelse

## FÖRSVARSTEKNIK, ÅR 6

- **Behärska:** Grundställning, stöta-backa, sidledsarbete, säkra, snedställa
- *Prova på:* Täcka, låsa, gå runt M6 och ur spärr, värdera

## MÅLVAKTSTEKNIK, ÅR 6

- Grundställning
- Frånskjut på rätt ben
- Teknik för att rädda högt/lågt
- Ta stolpe/rädda långa vid kantskott
- Gå högt och offensivt på M6: ans arm
- Koordinera/rädda med arm-fot
- Hämta kasta ut med rätt teknik, prioritera  
Snabb igångsättning av spelet

I denna ålder sker urval med de som vill bli målvakt, men det är fortfarande mycket bra om de även spelar ute.

## KOLLEKTIV TEKNIK, ÅR 6

- Anfall

Börja träna på grundläggande anfallsstarter

Samarbete 2–2, 3–3

Utgångspositioner

Rörelse utan boll

Komma med fart

- Försvar

Offensivt försvarsspel

Utgångspositioner i 3–3 och 3-2-1

Testa även offensivt 6–0-försvar

Samarbeten 2–2 och 3–3

Börja träna Man-man

Situations anpassat försvarsspel typ( 5-1 med olika varianter)

- Kontring

Träna på utgångspositioner

Kontring fas1 och fas 2

## ALLMÄN PERSONLIGHETSUTVECKLING ÅR 6

- Samarbete och lagkänsla/klubbkänsla
- Ge och ta beröm
- Positiv attityd (inte klaga på domare eller medspelare)

- Våga misslyckas (vilket är att lyckas göra det man inte vågade)
- Fortsätt med individuella utvecklingssamtal med spelarna

## **CUPER ÅR 6**

### **UTBILDNING FÖR LEDARE ÅR 6**

Framtidens handbolls spelare / internutbildning/ TS1 i samråd med styrelsen

### **TRÄNARE ÅR 6**

Föräldratränare/ungdomstränare

### **ÖVNINGAR HANDBOLLSÅR 6**

- Övningar från TS1/TS2 samt från övningsarkiv på nätet, ex <http://www.dragoerhb.dk/s>

## **HANDBOLLSÅR 7**

ÅR 7 (åk 7, 13–14 år)

*Inriktning mot favoritpositioner på planen påbörjas.*

*I denna ålder ökar risken för att tappa spelare. Viktigt att inom laget tidigt skapar strategier för att undvika detta.*

### **TRÄNINGSDOS**

- 3 handbollspass om vardera 1–1,5 timme per vecka
- Säsongspanerad fysträning

### **STRUKTUR PÅ TRÄNINGARNA**

- Fokus på individuell utveckling, individuell handbollsteknik och spelförståelse

### **GRUNDTEKNIK, ÅR 7**

- Passningar

Utveckla passningsteknik från tidigare träningsår. Lägga till växlingspass och passningsfint

- Inspel

Studsinspel mellan försvarare, instick och studs mellan benen

- Utspel

Vanligt pass, studspass och pass med fel hand

### **ANFALLSTEKNIK, ÅR 7**

- Skott från nio meter

**Behärska:** Avstämt skott, hoppsskott på dominant ben, skott i steget, upphopp på "fel" ben, underarmsskott, vikskott och förmågan att kunna placera skottet

- Skott från sex meter

**Behärska:** Inhopp från linjen med armen högt, upphoppsskott, fallskott, vikskott, skott efter returtagning och förmågan att kunna placera skottet

- Kantskott

**Behärska:** Kantskott med armen högt, start från struten, start från frikastlinjen, högt och långt inhopp med armen högt, skott insida/utsida (kunna placera skottet)

- Genombrott

**Behärska:** Se luckan, stegisättning, kullager, egna finter, omvänd stegisättning

- Individuell teknik, mittsexa

**Behärska:** Medrörelse och motrörelse, spärr

*Prova på:* Ned håll och att kunna fånga bollen med en hand

## **FÖRSVARSTEKNIK, ÅR 7**

• **Behärska:** Grundställning, stöta-backa, sidledsarbete, säkra, snedställa, täcka, låsa, gå runt M6 och ur spärr, värdera

## **MÅLVAKTSTEKNIK, ÅR 7**

- Slajda
  - Klar skillnad mellan offensiv/defensiv taktik
  - Gå högt eller lågt mot M6:an
  - Släppa lite lucka vid korts mot kant skytt
  - Hämta och kasta boll från det ställe den befinner sig
  - Delta enkelt i uppspel, möta passa vidare/tillbaka
- Bestämda fasta målvakter

## **KOLLEKTIV TEKNIK, ÅR 7**

- Anfall

*Fortsatt arbete med grundläggande anfallsstarter*

### **Övergångsspel:**

Kantövergång

Mittövergång

Diagonalövergång

### **Utveckla samarbetet mellan:**

9M och M6

9M och K6

K6 och M6

- Försvar

Betoning på offensivt försvar

Arbeta med grunderna i 5-1 , 3-3 och 3-2-1

Enkla lösningar

Situations anpassat försvarsspel

Påbörja samarbetet med målvakt

- Kontring

Kontring med 1: a och 2: a fas

Spontankontring

### **ALLMÄN PERSONLIGHETSUTVECKLING ÅR 7**

- Samarbete och lagkänsla/klubbkänsla
- Ge och ta beröm
- Positiv attityd (inte klaga på domare eller medspelare)
- Våga misslyckas (vilket är att lyckas göra det man inte vågade)
- Fortsätt med individuella utvecklingssamtal med spelarna

### **CUPER ÅR 7**

### **UTBILDNING FÖR LEDARE ÅR 7**

Framtidens handbolls spelare/ TS1 samråd med styrelsen/TS2 samråd med styrelsen  
Internutbildningar

### **TRÄNARE ÅR 7**

Föräldratränare + ungdomstränare

### **ÖVNINGAR HANDBOLLSÅR 7**

- Övningar från TS1/TS2 samt från övningsarkiv på nätet,  
ex <http://www.dragoerhb.dk/s>

# HANDBOLLSÅR 8

## ÅR 8 (åk 8, 14–15 år)

*Lag i denna åldersklass deltar i USM för B-flickor.*

*I denna ålder ökar risken för att tappa spelare. Viktigt att inom laget aktivt jobba för att undvika detta.*

### TRÄNINGSDOS

- 3 handbollspass om vardera 1–1,5 timme per vecka
- säsongspanerad fysträning

### STRUKTUR PÅ TRÄNINGARNA

- Fokus på individuell utveckling, individuell handbollsteknik och spelförståelse

### GRUNDTEKNIK, ÅR 8

- Passningar

Utveckla passningsteknik från tidigare tränings år. Lägga till växlingspass och passningsfint

- Inspel

Studsinspel mellan försvarare, instick och studs mellan benen

- Utspel

Vanligt pass, studspass och pass med fel hand

### ANFALLSTEKNIK, ÅR 8

- Skott från nio meter

**Behärska:** Avstämt skott, hoppskott på dominant ben, skott i steget, upphopp på "fel" ben, underarmsskott, vikskott och förmågan att kunna placera skottet

- Skott från sex meter

**Behärska:** Inhopp från linjen med armen högt, upphoppsskott, fallskott, vikskott, skott efter returtagning och förmågan att kunna placera skottet

- Kantskott

**Behärska:** Kantskott med armen högt, start från struten, start från frikastlinjen, högt och långt inhopp med armen högt, skott insida/utsida (kunna placera skottet)

- Genombrott

**Behärska:** Se luckan, stegisättning, kullager, egna finter, omvänd stegisättning

- Individuell teknik, mittsexa

**Behärska:** Medrörelse och motrörelse, spärr

*Prova på:* Ned håll och att kunna fånga bollen med en hand

### **FÖRSVARSTEKNIK, ÅR 8**

- **Behärska:** Grundställning, stöta-backa, sidledsarbete, säkra, snedställa, täcka, låsa, gå runt M6 och ur spärr, värdera

### **MÅLVAKTSTEKNIK, ÅR 8**

- Slajda
- Klar skillnad mellan offensiv/defensiv taktik
- Gå högt eller lågt mot M6:an
- Släppa lite lucka vid korts mot kant skytt
- Hämta och kasta boll från det ställe den befinner sig
- Delta enkelt i uppspel, möta passa vidare/tillbaka  
Snabbt igångsättande av spel

### **KOLLEKTIV TEKNIK, ÅR 8**

- Anfall

*Fortsatt arbete med grundläggande anfallsstarter*

#### **Övergångsspel:**

Kantövergång

Mittövergång

Diagonalövergång

#### **Utveckla samarbetet mellan:**

9M och M6

9M och K6

K6 och M6

- Försvar

Betoning på offensivt försvar

Arbeta med grunderna i 5-1, 3-3 och 3-2-1

Enkla lösningar

Situations anpassat försvarsspel

Påbörja samarbetet med målvakt

- Kontring

Kontring med 1: a och 2: a fas

Spontankontring

## **ALLMÄN PERSONLIGHETSUTVECKLING ÅR 8**

- Samarbete och lagkänsla/klubbkänsla
- Ge och ta beröm
- Positiv attityd (inte klaga på domare eller medspelare)
- Våga misslyckas (vilket är att lyckas göra det man inte vågade)
- Fortsätt med individuella utvecklingssamtal med spelarna

## **CUPER ÅR 8**

## **UTBILDNING FÖR LEDARE ÅR 8**

Samma som året innan

## **TRÄNARE ÅR 8**

Föräldratränare/ungdomstränare + gästtränare från äldre lag och närmre samarbete med klubbens utvecklingschef A-lag tränare.

## **ÖVNINGAR HANDBOLLSÅR 8**

- Övningar från TS1/TS2 samt från övningsarkiv på nätet, ex <http://www.dragoerhb.dk/s>

# **HANDBOLLSÅR 9–10**

ÅR 9 (åk 9 och år 1 på gymnasiet, 15–17 år)

## **TRÄNINGSDOS**

- 3–4 handbollspass om vardera 1–1,5 timme per vecka
- säsongspanerad fysträning

## **STRUKTUR PÅ TRÄNINGARNA**

- Automatisering, spelförståelse

## **GRUNDTEKNIK, ÅR 9–10**

- Passningar

Utveckla passningsteknik från tidigare tränings år.

*Alla passnings varianter kan ske i progression enligt följande - mot varandra - axlar mot varandra - i fart*

- Inspel

Studsinspel mellan försvarare, instick och studs mellan benen, flippa och knorra

- Utspel

Vanligt pass, studspass och pass med fel hand och pass bakom ryggen

### **ANFALLSTEKNIK, ÅR 9–10**

- Skott från nio meter

**Behärska sedan tidigare:** Avstämt skott, hoppskott på dominant ben, skott i steget, upphopp på "fel" ben, underarmsskott, vikskott, kunna placera skottet

**Ny tekniker:** Måtta lågt, skjut högt, måtta högt, skjut lågt, hoppskott efter ett steg, jämfotahopp, "Japan"

- Skott från sex meter

**Behärska sedan tidigare:** Inhopp från linjen med armen högt, upphoppsskott, fallskott, vikskott, skott efter returtagning och förmågan att kunna placera skottet

**Ny teknik:** Skott med den icke dominanta handen

- Kantskott

**Behärska sedan tidigare:** Kantskott med armen högt, start från struten, start från frikastlinjen, högt och långt inhopp med armen högt, skott insida/utsida (kunna placera skottet)

**Nya tekniker:** Upphopp med icke dominant ben, lobb, flippa och knorra

- Genombrott

**Behärska sedan tidigare:** Se luckan, stegisättning, kullager, egna finter, omvänd stegisättning

**Nya tekniker:** Snurrfint, hoppskottsfint

- Individuell teknik, mittsexa

**Behärska:** Medrörelse och motrörelse, spärr, ned håll och att kunna fånga bollen med en hand

### **FÖRSVARSTEKNIK, ÅR 9–10**

- **Behärska:** Grundställning, stöta-backa, sidledsarbete, säkra, snedställa, täcka, låsa, gå runt M6 och ur spärr, värdera

### **MÅLVAKTSTEKNIK, ÅR 9–10**

*Utveckla tänka/agera som målvakt*

**Teknik:**

Släppa lucka/uppe nere, täppa vid kantskott

Tvinga skytten till "ditt" alternativ

Sjunka/växa mot m6

Höftslajda

Komma ut offensivt och följa med i sida

Nå första fas från alla positioner  
Dropp passa till första fas  
Delta i uppspel  
Ta yta/bryta uppspel  
Börja med metodik mot straffskytte  
Snabbt igångsättande av spel

### **KOLLEKTIV TEKNIK, ÅR 9–10**

- Anfall

*Fortsatt arbete med grundläggande anfallsstarter*

#### **Övergångsspel:**

Kantövergång

Mittövergång

Diagonalövergång

#### **Utveckla samarbetet mellan:**

9M och M6

9M och K6

K6 och M6

Växelspel:

#### **Mittväxel**

Dubbel mittväxel

Polsk växel

Diagonalväxel

Kantväxel inåt

Kantväxel utåt

Linjeväxel

#### **Isär dragspel:**

"Jugge-start"

- Försvar

Offensivt försvarsspel

Behärska 3-2-1, 5-1, 6-0 samt prova 4-2

Tryggt samarbete med målvakt

- Kontring

Kontring med 1: a och 2: a fas

Spontankontring

Kollektiv kontring

### **ALLMÄN PERSONLIGHETSUTVECKLING ÅR 9–10**

- Samarbete och lagkänsla/klubbkänsla
- Ge och ta beröm
- Positiv attityd (inte klaga på domare eller medspelare)
- Våga misslyckas (vilket är att lyckas göra det man inte vågade)

- Fortsätt med individuella utvecklingssamtal med spelarna

### **CUPER ÅR 9–10**

### **UTBILDNING FÖR LEDARE ÅR 9–10**

Se tidigare år /TS 3 i samråd med styrelsen

### **TRÄNARE ÅR 9–10**

Utbildad enligt tidigare år ungdom/junior tränare