## D-Ungdom (9-10 år)

### Målsättning

Dessa ungdomar som går i 3:e respektive 4:e klass ska betraktas som nybörjare. Detta innebär att alla moment skall tränas från grunden, med enkla övningar som bygger på grundfärdigheterna: passa, fånga, dribbla och skjuta. Det är viktigt att träningen är lekbetonad, varierad och till största delen innehåller spel. Vidare är det viktigt att vi lär våra spelare att vara uppmärksamma, att lyssna och fungera tillsammans i grupp. Vi framhåller vikten av gemenskap och god kamratanda.

### Verksamhet

* Genomgång av rent spel, regler och grundförutsättningarna för handbollsspel.
* Rotera och träna på alla platser i laget inklusive målvakt, detta för ökad spelförståelse som spelare.
* Gå igenom hur man uppträder på och vid sidan av planen. Viktigt att lära barnen passa tider, vikten av god hygien, ta ansvar för sin och andras utrustning samt att städa efter sig i omklädningsrummet
* Uppmuntra till spontan handboll på fritiden.
* Träning 1-2 gånger i veckan (60min/pass) under säsongen september-maj.
* Första års D-ungdom spelar matcher på halvplan med småmål. 2:a års D-ungdom spelar på fullstorplan med nedsänkt ribba på målen.
* Matchtillfällena är poolspel samt ev. träningsmatcher internt. En avslutande cup under våren samt Järnvägen cup i maj.
* Ingen toppning får förekomma, och alla spelare skall få lika mycket matchtid.

### Träningsinnehåll

Det är viktigt att barnen får en lekbetonad träning med mycket grovmotorisk träning och balans. Mycket smålagsspel och egen utveckling med bollvana. Ha hög aktivitet och kort väntetid. Betona den individuella tekniken.

### Fysisk träning

* Utföra allsidiga och varierade rörelser som t.ex. springa, hoppa, rulla, kullerbyttor, klättra, balansera, stödja, hjula, gå skottkärra, snurra, hänga, kasta, fånga etc.
* Fördel med station eller koordinationsbana, med eller utan boll
* Betoning på lek och att ha roligt
* Tung och hård träning hör inte hemma i barnidrott

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Individuell försvarsteknik | **E** | **D** | **C** | **B** | **A** | **Jun** |
| Rörelse i fotarbetet | X | X | XX | XXX | XXX | XXX |
| Stötning |  | X | XX | XX | XXX | XXX |
| Täckning |  | X | XX | XX | XXX | XXX |
| Parallellställning |  | X | XX | XX | XXX | XXX |
| Diagonalställning |  | X | XX | XX | XXX | XXX |
| Man – man spel |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Förhindra genombrott |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Säkra |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Överlämna/Överta |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Förhindra inspel |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Slijda |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Skära - skärma av |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Förhindra inspel |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Kollektivt försvarsspel | **E** | **D** | **C** | **B** | **A** | **Jun** |
| Enkla regler | X | X | XX | XX | XXX | XXX |
| Placeringar 2 målspel | X | X | XX | XX | XXX | XXX |
| Spelförståelse |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| 3-2-1 |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| 6-0 |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| 5-1 |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Man - man |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Samarbete 1-1, 2-2, 3-3 |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Tillbakadragandet |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Bredd - djup |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Individuell anfallsteknik | **E** | **D** | **C** | **B** | **A** | **Jun** |
| ***Skott 9M:*** |  |  |  |  |  |  |
| Avstämt armen högt | X | X | X | XX | XXX | XXX |
| Avstämt armen lågt |  | X | X | XX | XXX | XXX |
| Höftskott |  | X | XX | XXX | XXX | XXX |
| Upphoppsteknik |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Hoppskott |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Löpskott |  |  | X | X | XX | XXX |
| Underarmsskott |  |  | X | X | XX | XXX |
| Vikskott |  |  |  | X | XX | XXX |
| Måtta lågt - skjut högt |  |  |  | X | XX | XXX |
| Hoppskott på fel ben |  |  |  |  | X | XX |
| Hoppskott med jämfota upphopp |  |  |  | X | XX | XXX |
| ***Skott K6:*** |  |  |  |  |  |  |
| Glidskott |  |  |  | X | XX | XXX |
| Inhopp med armen högt |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Inhopp med armen lågt |  |  | X | XX | XX | XXX |
| Inhopp med fel ben |  |  |  | X | XX | XXX |
| Lobb |  |  | X | X | XX | XXX |
| Skruvskott |  |  |  | X | XX | XXX |
| Flipp |  |  |  |  | X | XX |
| Skott bakom ryggen |  |  |  |  | X | XX |
| ***Skott M6:*** |  |  |  |  |  |  |
| Fallskott |  |  |  | X | XX | XXX |
| Vändningar år båda håll |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Skott med fel hand |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Lobb |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Skruvskott |  |  |  | X | XX | XXX |
| Returtagning |  |  |  | X | XX | XXX |
| Upphoppsskott |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Vikskott |  |  |  | X | XX | XXX |
| ***Passa/Fånga*** |  |  |  |  |  |  |
| Armen högt | X | X | XX | XXX | XXX | XXX |
| Armen mellan |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Armen lågt |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Forehand |  | X | X | XX | XXX | XXX |
| Studs |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Tvåhands |  |  |  | X | XX | XXX |
| Fel hand |  | X | X | XX | XXX | XXX |
| Instick |  |  |  | X | XX | XXX |
| Målgårdspass |  |  |  | X | XX | XXX |
| Växlingspass |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Bakom ryggen |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Luftpass |  |  |  | X | XX | XXX |
| Löppass |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Stötpass |  |  |  | X | XX | XXX |
| Hoppass |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Passning bakom nacken |  |  |  | X | XX | XXX |
| Instick |  |  |  | X | XX | XXX |
| Backhand |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| ***Studsa/Dribbla*** |  |  |  |  |  |  |
| Båda händerna | X | X | XX | XXX | XXX | XXX |
| Förbi motståndare |  | X | XX | XXX | XXX | XXX |
| Ta bollen i studsen och i rörelse |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| ***Finter/Genombrott*** |  |  |  |  |  |  |
| Skottfint |  | X | X | XX | XXX | XXX |
| Stegisättning enkel |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Stegisättning omvänd |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Ryggrullningsfint |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Hoppskottsfint |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Kullager/Öststatsfint |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Kroppsfint |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Sök luckan |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Samarbete | **E** | **D** | **C** | **B** | **A** | **Jun** |
| ***9M–9M:*** |  |  |  |  |  |  |
| Tjeckväxel |  |  |  | X | XX | XXX |
| Isärdrag |  |  |  | X | XX | XXX |
| Mittväxel |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Rullningsspel |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| 2 uppbackning |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| ***9M-K6:*** |  |  |  |  |  |  |
| Lång inspringning |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Kort inspringning |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Kantutspel direkt |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Kantutspel efter genombrott |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Kantväxel yttre |  |  |  | X | XX | XXX |
| Kantväxel inre |  |  |  | X | XX | XXX |
| ***9M-M6:*** |  |  |  |  |  |  |
| Rörelser på linjen |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Sidspärr |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Rysk spärr |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Nedhåll |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Lång block |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Kort block |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Medrulle |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Motrulle |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Kollektivt | **E** | **D** | **C** | **B** | **A** | **Jun** |
| Förklara spelet | X | X | XX | XXX | XXX | XXX |
| Enkla regler och placeringar |  | X | XX | XX | XXX | XXX |
| Spelmönster 3-3, 2-4 |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Rullningsspel se SHF spelarutbildning |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Växlingsspel se SHF spelarutbildning |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Övergångsspel se SHF spelarutbildning |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Isärdragsspel se SHF spelarutbildning |  |  |  |  | X | XX |
| Spel 6-5 och 5-6 |  |  |  | XX | XXX | XXX |
| Rörelse med och utan boll |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Bredd - djup |  |  | X | XX | XXX | XXX |
| Spelskugga |  |  | X | XX | XXX | XXX |

## Målvaktsträning

### Målsättning

Målvakten är den spelare i laget som har ett begränsat arbetsområde och som innehar en position med avgörande betydelse för laget. Vid alla träningstillfällen skall även träningen för målvakter vara planerad.

Till en början är det viktigast att låta de ungdomar som vill få ”vara” målvakter. Intresse och talang har betydelse för vilka som senare bör/skall bli målvakter. Det är viktigt att uppmärksamma och ta till vara de talanger som verkligen ***vill bli*** målvakter. Under de första åren skall målvakterna endast träna teknik och träningspassen bör inte vara längre än 10-15 minuter vid varje tillfälle. Lär målvakten tidigt att man ”spelar” och inte ”står” i mål.

### Att tänka på vid olika skottövningar

* Se till att målvakterna deltar i utespelet och vid pass- och skott övningar
* Lär målvakten att inte blunda. Skydda huvudet med ena armen.
* Om målvakten är skotträdd, öka avståndet eller byt till mjukbollar.
* Lär målvakten hur man rör sig i målet från stolpe till stolpe.
* Låt skyttarna skjuta på ett och samma ställe.
* Tänk på att målvakterna behöver samma fysik som utespelarna när de blir äldre.
* Lär målvakterna analysera olika skyttar på t ex straffar och frilägen.
* Målvakter skall vi vara rädda om!
* Målvakter som växer på längden måste få mycket motorikträning.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Målsättning** | **Teknik** | **Övningar** |
| **D-Ungdom** | Handbollslekar | Bekanta sig med målet. (Skotträning, skjuta prick, spel) Låt alla prova, ingen får bara stå i mål. Liten korrigering av tekniken | Skotträning alla positioner. Allmän handbollsträning, spel |
| **C-Ungdom** | Målvakt målinriktad uppgift, måttliga prestationskrav | Genomgång av grundställning, arbetsbåge och grundläggande paradteknik. Repetering av korrekta rörelsemönster | Enkla skottövningar från alla positioner utan störande moment. MV skall veta varifrån skotten kommer och stå i rätt position i arbetsbågen och med korrekt grundställning. Ev. mer komplexa övningar om MV är mogen. Utkastträning. Allmän handbollsträning som utespelare. |
| **B-Ungdom** | Mer speciella träningsuppgifter. Högre prestationskrav på målvaktens rörelser | Hitta effektiva rörelsemönster. Arbeta med målvaktens grundteknik | En övergång från skottövningar med enbart ett alternativ till mer komplexa övningar, dvs. skott varsomhelst i målet, alternativa avslutare, sidledsrörelser för mv., försvarare, ev. tidspress. Kontringsspel (utkast) Allmäns handbollsträning som utespelare |
| **A-Ungdom** | Automatisering av målvaktens grundteknik | Många upprepningar. Minimera antalet felaktigt utförda rörelser. Prioritera alltid korrekt teknik. Felaktigt automatiserade rörelser är mycket svåra att korrigera | Skotträning med allt från de enklaste till de mest komplexa, beroende på målvaktens utvecklingsgrad. Vid närskottsträning börjar vi prioritera övningar med övergång från hot från distans till inspel, utspel och genombrott |