



Handbollens Policy





Policyn antogs 2026-08-29

Strömnäs GIF HK's policy har växt fram med hjälp av Svenska Handbollsförbundets policy för barn- och ungdomshandboll i en interaktion mellan styrelsen och aktiva ledare i klubben.

Syftet med detta dokument är att:

- Formulera såväl skrivna som oskrivna regler och uppfattningar som med tiden kommit att gälla inom klubben.
- Utgöra ett stöd för såväl nyblivna ledare som de äldre ledarna i klubben.
- Utgöra ett stöd i de fall meningsskiljaktigheter uppstår mellan olika parter, exempelvis mellan spelare, föräldrar, tränare och övriga ledare.

Syftet med verksamheten är att:

- Ge så många ungdomar som möjligt en meningsfull fritidssysselsättning och skapa grund för en god och sund livsföring.
- Handbollen skall sträva efter att ha ett representationslag för damer och sträva efter att tillhöra toppskiktet i norra Sverige.
- Stommen till representationslagen skall byggas av egna produkter från ungdomshandbollen, spelare som utbildats och fostrats inom Strömnäs GIF.
- Handbollssektionen skall aktivt medverka till att ha väl utbildade ledare i verksamheten.

Övergripande mål för verksamheten:

- Få så många medlemmar som möjligt att stanna kvar i klubben så länge som möjligt och fortsätta som ledare, tränare, domare etc då de aktiva dagarna är över.
- Strömnäs GIF HK är en förening där det finns plats för alla oavsett etnisk bakgrund, religion eller sexuell läggning.
- Strömnäs GIF HK har bra ledare med bred kompetens, god etik och är bra föredömen.
- Spelare fostras till goda klubbmedlemmar, vilket innebär att de
 - ✓ Ställer upp för varandra
 - ✓ Visar hänsyn
 - ✓ Har ett gott uppförande på och utanför planen
 - ✓ Har vilja att vinna och alltid gör sitt bästa men är samtidigt väldigt ödmjuka
- Lagspelet utvecklas och spelarna lär sig förutsättningarna för handbollsspelet och utvecklas till bra spelare, utifrån sina egna förutsättningar.
- Rekrytering av blivande spelare, tränare, domare, sekretariat och styrelsemedlemmar prioriteras så långt det är möjligt.

Ungdomsverksamhetens mål:

- Årligen överlämna en välutbildad trupp till seniorverksamheten.
- Erbjuder en verksamhet som är totalt fri från droger.
- Samtliga lag har utbildade ledare.
- Alla lag har en väl fungerande föräldragrupp.



Mål för seniorhandboll:

- Vara goda förebilder för föreningen och dess ungdomar.

Barnhandboll 6 – 11 år

Inriktningen på hur barnhandboll ska utövas kännetecknas av en individuell, motorisk utveckling med lek som arbetsmetod och med bollen som redskap.

För att behålla barn inom vår verksamhet är det viktigt att tillgodose barnens behov och att verksamheten genomförs på barns villkor. Exempel på barns behov är att

- få vara aktiv och i rörelse, helst med boll
- känna sig trygg i gruppen
- det är ordning och reda
- bli sedd under träning och match
- få pröva på nya utmaningar
- kämpa, känna glädje och vinna matcher, men också att lära sig förlora
- ha roligt, är det inte roligt stannar man hemma.

Träningen av barn ska kännetecknas av (BRA):

- hög Bollkontaktsgrad
- hög Rolighetsgrad.
- hög Aktivitetsgrad

Handbollsskolan 6 till 7 år:

- Lekar med boll
- Lekar med koordinativa och motoriska inslag
- Koordinationsbanor
- Alla spelar på alla positioner och ungefär lika mycket utifrån spelarens egen vilja.
- Grundfärdigheter: Springa, hoppa, greppa, dribbla, fånga
- Hög arm
- BRA (Hög bollkontakts-, rolighets- och aktivitetsgrad)
- Försvarsspelet ska vara "fritt spel" eller "man-man-spel".
- Anfallsspel på minihandbollsplan skall utgå ifrån rörelse och ta sig ur passningsskugga. Helt fritt anfallsspel.
- Träning 1 gång i veckan

Minihandboll 8 till 9 år:

- Handbollsriktade lekar.
- Lekar med koordinativa och motoriskt syfte.
- Koordinationsbanor.
- BRA (Hög bollkontakts-, rolighets- och aktivitetsgrad)
- Alla spelar på alla positioner och ungefär lika mycket utifrån spelarens egen vilja.
- Grundfärdigheter: springa, hoppa, greppa, dribbla, fånga, rulla, snurra, hänga, falla.
- Hög arm.
- Kasta-fånga.
- Försvarsspelet ska vara "fritt spel" eller "man-man-spel".



- Anfallsspel på minihandbollsplan skall utgå ifrån rörelse och ta sig ur passningsskugga. Helt fritt anfallsspel.
- Träning 1 till 2 gånger i veckan.

Stor plan 10 till 11 år:

- Handbollslekar.
- Lekar med koordinativa och motoriskt syfte.
- Koordinationsbanor.
- BRA (Hög bollkontakts-, rolighets- och aktivitetsgrad).
- Alla spelar på alla positioner och ungefär lika mycket utifrån spelarens egen vilja.
- Grundfärdigheter: springa, hoppa, greppa, dribbla, fånga, rulla, snurra, hänga, falla.
- Rörelseerfarenheter: Bollvaneövningar, tidsuppfattning, rumsuppfattning, reaktion och variation.
- Hög arm.
- Kasta – fånga i fart.
- Steg-i-sättning, hoppskott, avstämt skott.
- Försvarsspel på stor plan skall ske genom 3 - 3 spel.
- Anfallsspel på stor plan skall ske genom rörelse med och utan boll samt att alla är delaktiga i spelet.
- Målvaktstekniska grunder ska tränas.
- Skadeförebyggande träning skall ingå i träningen.
- Träning 2 gånger i veckan.

Barnhandbollsmatcher ska under de första åren genomföras

- enligt principen att alla ska spela lika mycket och att spela utan positioner.
- Försvarsspelet ska vara "fritt spel" eller "man-man-spel" på minihandbollsplan. På stor plan spelas 3 - 3 eller andra försvarsspel med flera spelare utanför frikastlinjen.
- På minihandbollsplanen spelas helt fritt anfallsspel.
- På stor plan spelas fritt anfallsspel följt av en period 4-2 spel. När det känns för trångt med fyra stycken 9 meterspelare kan 3-3 spelet påbörjas.

Ungdomshandboll 12 – 19 år

Inriktningen på ungdomshandbollen ska kännetecknas av en ökad motorisk och koordinativ färdighetsutveckling. Leken och glädjen i att utöva idrott ska med bollen som redskap fortsätta den individuella fysiska och tekniska utvecklingen.

Huvudinriktningen är varje spelares tekniska färdighetsutveckling för att nå varje spelares maximala utveckling.

I 15 - 16 årsåldern är det viktigt att börja förbereda spelarna för den kommande fysiska träningens alla moment. Att fokusera på uthållighetsträning, bålträning och skadeförebyggande träning är att rekommendera.

Ungdomshandbollen ska genomföras enligt följande principer:

- Varje spelare ska behärska att spela på minst två positioner i både anfall och försvar.
- Varje spelare ska alltid göra sitt absolut yttersta i varje situation.
- Försvarsspelet ska ha en offensiv inriktning, genom att 3 - 3, 3-2-1, 4-2 och 5-1



förekommer oftare än 6 – 0 i början av perioden.

- Den taktiska medvetenheten och förmågan ska utvecklas så att spelarna efter hand kan fatta egna beslut och inte enbart styras av tränarens instruktioner vid match och träning.
- Alla ungdomar ska ges möjlighet att spela handboll oavsett om de har ambitionen att elitsatsa eller inte.
- Alla handbollungdomar ska också ges möjlighet att utöva flera idrotter.
- Då den totala mängden träning och tävling tenderar att bli för stor eller aktiviteter krockar med varandra bör spelaren fatta ett beslut kring idrott hen vill prioritera.
- De ungdomar inte vill fortsätta som aktiv ska stimuleras till att stanna kvar inom föreningen som ledare, tränare eller domare.

Spelaren ska utvecklas i de bastekniska färdigheterna:

- täcka skott, stöta, överblicka samt överlämna/överta.
- skjuta, finta och passa/fånga.
- målvaktstekniska grunder.

Spelaren ska utvecklas till:

- vilja bli så bra som möjligt.
- vilja träna mycket och att vilja stegra träningsmängden efter hand.
- kunna äga sin träning - veta hur och vad man ska träna.
- kunna äga de situationer som uppstår under spelet.

Träningen av ungdomar ska kännetecknas av följande:

- hög bollkontaktsgrad.
- hög rolighetsgrad.
- hög aktivitetsgrad.
- individuella utvecklingsmål.
- hög attitydsgrad (alltid göra sitt bästa).

Yngre ungdom 12 till 15 år:

- BRA (Hög bollkontakts-, rolighets- och aktivitetsgrad) + attityd till träning och match.
- Man ska träna och spela på olika positioner.
- Matchtiden skall vara ungefär lika mycket sett över totala antalet matcher som erbjuds.
- Grundtekniker: Greppa, fånga, dribbla, springa – passa, kastkoordination, löpkoordination, hoppkoordination, fallteknik, skott med uppbackning, förståelse för olika tekniker beroende på vilket position man är på för stunden.
- Försvarsspel skall gå från 3-3 till grunderna i 3-2-1. Ha förståelse för att ett bra försvarsspel skapar ett bra anfallsspel. Ju äldre spelarna blir kan grunderna till 5-1 samt 6-0 introduceras.
- Anfallsspel skall ske genom grundläggande rullningsspel där boll- och löpvägar, rörelse med och utan boll samt bredd och djup utvecklas.
- Målvaktstekniska grunder skall tränas.
- Skadeförebyggande träning skall ingå i träningen.



- Fysisk träning med kroppen som redskap skall ingå i träningen för att lära sig rätt teknik. Lära sig att träna.
- Påbörja dialog kring taktisk medvetenhet.
- Träning 2 till 3 gånger i veckan.

Äldre ungdom 16 till 17 år:

- BRA (Hög bollkontakts-, rolighets- och aktivitetsgrad) + attityd till träning och match.
- Man ska träna och spela på olika positioner.
- Matchtiden skall vara ungefär lika mycket sett över totala antalet matcher som erbjuds.
- Förstå teoretiskt och praktiskt vilka tekniker man behöver för att utvecklas som handbollsspelare.
- Varierande skottekniker.
- Varierande passningar.
- Varierande skottfinter.
- Grundtekniker: Stöta, säkra, täcka, agera, förhindra, inspel, utspel, kontrung.
- Försvarsspel skall gå från 3-2-1 till grunderna i 5-1 samt 6-0.
- Anfallsspel skall ske genom grunderna i uppställt anfallsspel med minst 3 starter, kontrungsspel med fokus på fas 1 och 2 samt individuell anfallsteknik.
- Målvaktstekniska grunder såsom grundteknik, samarbete försvarsspel och uppspel skall tränas.
- Skadeförebyggande träning skall ingå i träningen.
- Fysisk träning med kroppen som redskap skall ingå i träningen för att lära sig rätt teknik. Träna för att kunna träna.
- Föra dialog kring taktisk medvetenhet.
- Utvecklingssamtal med spelare för att utvecklingen skall bli optimal.
- Träning 3 gånger i veckan.

Äldre ungdom 18 till 19 år:

- BRA (Hög bollkontakts-, rolighets- och aktivitetsgrad) + attityd till träning och match.
- Man bör träna och spela på olika positioner.
- Matchtiden skall vara ungefär lika mycket sett över totala antalet matcher som erbjuds i sin åldersgrupp. Dessa spelare får spela seniorhandboll och seniorhandbollen räknas inte in i totala antalet matcher för åldersgruppen.
- Förstå teoretiskt och praktiskt vilka tekniker man behöver för att utvecklas som handbollsspelare.
- Varierande skottekniker.
- Varierande passningar.
- Varierande skottfinter.
- Grundtekniker: Stöta, säkra, täcka, agera, förhindra, inspel, utspel, kontrung.
- Försvarsspel skall spelas genom ett offensivt 6-0 samt variera med ytterligare 1 offensivt försvarsspel.
- Anfallsspel skall ske genom grunderna i uppställt anfallsspel med minst 3 starter, kontrungsspel med fokus på fas 1 och 2 samt individuell anfallsteknik.
- Målvaktstekniska grunder såsom grundteknik, samarbete försvarsspel och uppspel skall tränas.



- Skadeförebyggande träning skall ingå i träningen.
- Fysisk träning skall ingå i träningen. Träna för att tävla.
- Föra dialog kring taktisk medvetenhet.
- Utvecklingssamtal med spelare för att utvecklingen skall bli optimal.
- Träning 3 gånger i veckan.

Samträning mellan lag

Samträning innebär att spelare från två olika åldersgrupper tränar tillsammans, helt eller delvis, inom ramen för föreningens ordinarie verksamhet. Samträningen kan genomföras vid enstaka tillfällen eller återkommande.

Syftet med samträning mellan två åldersgrupper är att skapa en trygg, utvecklande och inkluderande träningsmiljö där spelare får möjlighet att träna tillsammans över åldersgränserna och stärka klubbkänslan.

Vid samträning tränar man tillsammans med en åldersgrupp uppåt eller en åldersgrupp nedåt.

Samträningen ska bidra till:

- Ökad gemenskap mellan åldersgrupperna.
- Individuell utveckling för både yngre och äldre spelare.
- Möjlighet att träna i olika roller och med olika spelartyper.
- Erfarenhetsutbyte mellan spelare och ledare.
- En naturlig och trygg övergång mellan åldersgrupper.

Barn och ungdom 6 till 10 år

- Samträning i organiserad kontinuerlig form förekommer enbart om spelarunderlaget gör att två eller flera åldersgrupper måste slås ihop till ett lag.

Ungdom 11 till 19 år

- Samträning i organiserad kontinuerlig form får förekomma även om spelarunderlaget är tillräckligt stort för två separata lag.

Miljöträning

Miljöträning innebär att spelare på frivillig basis ges möjlighet att delta i träningar tillsammans med en annan ålders- eller träningsgrupp än sin ordinarie grupp.

Miljöträningen är ett komplement till spelarens ordinarie träning och innebär inte att spelaren byter lag eller träningsgrupp.

Deltagandet är frivilligt för spelaren och ska ske i dialog mellan spelare, vårdnadshavare vid behov samt berörda tränare. Ingen spelare ska känna sig pressad eller skyldig att delta.

Miljöträning ska bidra till:

- Att stimulera individuell utveckling.
- Ökad träningsglädje och motivation.
- Ge spelaren möjlighet att möta nya träningsmiljöer, utmaningar och erfarenheter.

Barn och ungdom 6 till 10 år

- Miljöträning förekommer inte.

Ungdom 11 till 19 år

- Miljöträning får förekomma på frivillig basis. För ökad trygghet bör minst 2 spelare åtgången miljöträna med den andra åldersgruppen.



Nivåanpassning vid träning

Strömnäs GIF HK definiera nivåanpassning på följande sätt:

- Nivåanpassning är att spelare på samma nivå tränar i samma grupp i syfte att utvecklas främst vad gäller ansvarstagande och individuell utveckling.

Nivåanpassning inom samma åldersgrupp

Nivåanpassning kan användas av tränarna som ett pedagogiskt verktyg för att ge varje spelare en lämplig utmaning utifrån aktuell utvecklingsnivå i specifika övningar eller träningsmoment och ska inte innebära permanent nivågruppering eller tidig selektering.

När en träningsgrupp delas ska tränarna utgå från:

- Övningens syfte.
- Spelarnas tekniska förmåga.
- Spelarnas spelförståelse.
- Aktuell fysisk förmåga.
- Erfarenhet och träningsbakgrund.
- Mognad.
- Vilken utmaning spelarna behöver just då.

Spelarnas aktuella nivå i en enskild färdighet ska väga tyngre än spelarens generella nivå vilket innebär att en spelare kan tillhöra olika grupper under samma träning. En spelare kan t.ex. tillhöra en grupp vid skottövningar men en annan vid försvar eller spelförståelse.

Barn och ungdom 6 till 12 år

- Nivåanpassning får inte förekomma.

Ungdom 13 till 14 år

- Nivåanpassning kan påbörjas och användas som träningsmetod. Grupperna ska vara flexibla och föränderliga.

Ungdom 15 år

- Mer utvecklad nivåanpassning kan användas med tydligare individuell nivåanpassning.

Ungdom 16 till 19 år

- Nivåanpassning blir ett naturligare och mer omfattande verktyg, samtidigt som breddverksamheten ska värnas.

Nivåanpassning på individnivå mellan åldersgrupper

En spelare kan erbjudas möjlighet att träna med en äldre eller yngre åldersgrupp när det av tränarna bedöms ge spelaren en bättre utvecklingsmiljö och lämpligare utmaning. Syftet ska vara att stimulera spelarens utveckling – inte att premiera eller rangordna spelaren.

Vid nivåanpassning på individnivå ska tränaren utgå från:

- Spelarnas tekniska förmåga.
- Spelarnas spelförståelse.
- Aktuell fysisk förmåga.
- Erfarenhet och träningsbakgrund.



- Mognad.
- Vilken utmaning spelarna behöver just då.

Barn och ungdom 6 till 12 år

- Nivåanpassning får inte förekomma.

Ungdom 13 till 19 år

- En spelare kan erbjudas träning med en äldre eller yngre åldersgrupp som en form av nivåanpassning, när tränaren bedömer att detta ger spelaren en lämplig utvecklingsmässig utmaning.
- Träningen ska ha ett tydligt utvecklingssyfte och får inte innebära att spelaren permanent flyttas från sin ordinarie åldersgrupp.
- Spelarens mognad, egen vilja, träningsbelastning och sociala trygghet ska alltid beaktas.
- Grunden för nivåanpassning är att man tränar med en åldersgrupp uppåt eller nedåt.
- När spelare tränar ett annat lag sker detta som en extra träning. Egna lagets träningar och matcher går i första hand.
- Spelare och föräldrar ska vara väl införstådda med innebörden och målsättningen med nivåanpassning.

Policy för träning och match

Inom Strömnäs GIF HK's barn- och ungdomsverksamhet förekommer inte:

- att man toppar laget genom att låta de spelare som kommit längst i sin utveckling spela i ett lag och låta de som ännu inte kommit så långt i sin utveckling spela i ett annat lag. Det finns många exempel på att spelare slutar för att de aldrig får spela med de bästa, men få exempel på det motsatta, d.v.s. att spelare slutar för att man aldrig toppar laget.
- att speltiden på matcher bestäms av träningsflit. Att komma till träningen är i de flesta fallen upp till föräldrarna och att barnen missar träningar är oftast inte deras eget fel.
Från och med 17 års ålder och uppåt kan kombinationen av, träningsflit, ambition och förmåga belönas med mer speltid.

Barn och ungdom 6 till 12 år

- Alla ska ges möjlighet att utöva flera idrotter.
- Alla spelar på alla positioner och ungefär lika mycket utifrån spelarens egen vilja.

Ungdom 13 till 19 år

- Alla ungdomar ska ges möjlighet att spela handboll oavsett om de har ambitionen att elitsatsa eller inte.
- Alla handbollungdomar ska ges möjlighet att utöva flera idrotter.
- Matchtiden skall vara ungefär lika mycket sett över totala antalet matcher som erbjuds.
- Man ska träna och spela på olika positioner.



Lån av spelare mellan olika åldersgrupper för match

- Om lag vill använda sig av spelare från en annan årskull skall alltid ledarna i berört lag tillfrågas innan kontakt tas med spelare/föräldrar.
- Det är ledarna i det tillfrågade laget som bestämmer vilken/vilka spelare som lånas ut.