**Riktlinjer barn och ungdom**

**Röda tråden**

**Inledning**

Stenungsunds HK är en av Sveriges största handbollsklubbar med ca 630 aktiva spelare och 90 ideellt arbetande ledare. Vi vill med detta stöd skapa förutsättningar och verktyg att använda samt kvalitetssäkra verksamheten så att alla drar åt samma håll.

**Värdegrund**

Svensk idrotts (Riksidrottsförbundet) verksamhetsidé säger att idrott är en fysisk aktivitet som vi utför för att kunna ha roligt, må bra och prestera mera. Verksamhetsidén vill bedriva idrott på alla nivåer så att den utvecklar människan positivt både fysiskt, psykiskt och socialt. Begreppet idrott innehåller träning och lek, tävling och uppvisning.

Svenska Handbollsförbundet har utifrån Svensk Idrotts riktlinjer tagit fram egna riktlinjer som skiljer på barn- ungdom- och vuxenidrott där det bland annat står;

**Barnhandboll** (utövas av barn upp till 12 år)

* Träning av barn ska kännetecknas av hög aktivitetsgrad, hög bollkontakt och hög rolighetsgrad.
* ”Att vinna matchen” är av underordnad betydelse i barnhandbollen.
* Den ska istället kännetecknas av en långsiktig individuell färdighetsutveckling.

**Ungdomshandboll** (utövas av barn upp till 18 år)

* Träning av ungdom ska kännetecknas av hög aktivitetsgrad, hög bollkontakt, hög rolighetsgrad, individuella utvecklingsmål samt ökad motorisk och koordinativ färdighetsutveckling.
* Spelaren ska utvecklas till att vilja bli så bra som möjligt utefter egen person och situation.
* Spelaren ska kunna äga sin träning och veta hur man ska träna.

Stenungsunds HK har utifrån Svenska Handbollsförbundets riktlinjer tagit fram egna riktlinjer som ska gälla för verksamheten.

**Spelarutbildning barnhandboll**

*Nedan nämna individuella kunskaper ska klaras av i slutet av respektive period*

**Spelarutbildning nivå 1 (3-6 år - Bollskolor)**

* Lekar med boll
* Lekar med koordinativa och motoriska inslag
* Koordinationsbanor
* Grundfärdigheter: Springa, hoppa, greppa, dribbla, fånga
* Hög arm
* Träning 1 gång i veckan

**Spelarutbildning nivå 2 (7-9 år – Minihandboll)**

* Handbollsinriktade 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
* Försvarsspel på minihandbollsplan skall vara intensivt och utgrupperat
* Anfallsspel på minihandbollsplan skall utgå ifrån rörelse och ta sig ur passningsskugga
* Träning 1-2 gånger i veckan

**Spelarutbildning nivå 3 (10-11 år – Storplan)**

* 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 storplan skall ske genom 3-3 spel
* Anfallsspel på storplan 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

**Spelarutbildning ungdomshandboll**

**Spelarutbildning nivå 4 (12-13 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.
* 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 3 gånger i veckan (varav ett av passen är i liten hall)

**Spelarutbildning nivå 5 (14-16 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, kontring
* 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, kontringsspel 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 (varav ett av passen är i liten hall)

**Spelarutbildning nivå 6 (17-18 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, kontring
* 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, kontringsspel 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 (varav ett av passen är i liten hall)

**Social utbildning**

*Genomgående i alla åldrar*

* Komma i tid
* Bra attityd både på och utanför plan
* Vara förberedd
* Anstränga sig
* Arbetsmoral
* Kroppsspråk
* Passion
* Bjuda in alla så att alla känner sig tillgängliga
* Visa energi och skapa energi
* Att vara en i laget
* Visa glädje och respekt

**Nivåanpassning**

Svenska Handbollsförbundet är tydliga med att så kallad nivåanpassning är ett bra verktyg för att utveckla våra spelare.

Handbollsförbundet Väst erbjuder seriespel i tre olika nivåer från 12 års ålder. Om klubben anmäler två lag i samma åldersgrupp till nivå 1 i seriespel får man inte flytta spelare mellan lagen förrän efter nyår enligt Handbollsförbundet Väst.

Detta förhåller sig Stenungsunds HK till på följande sätt:

* Respektive ledarstab beslutar hur många lag och i vilka nivåer lagen skall anmälas
* I barnhandbollen (upp till 12 år) förekommer inga nivåer i seriespel. Här ska spelarna få spela lika mycket och på alla positioner.
* I ungdomshandbollen (från 12 års ålder) förekommer nivåer i seriespel. Om ett lag har två eller fler lag anmälda i seriespel förekommer inga fasta lag. Undantag: se ovan regel gällande nivå 1. Detta innebär dock inte att alla spelare ska spela på alla nivåer. Spelarna ska spela på den nivå ledarna anser att spelaren utvecklas bäst på.
* Det är ledarstabens ansvar att se till att majoriteten av de uttagna lagens prestationsnivå överensstämmer med Handbollsförbundet Västs serienivåer.
* Alla spelarna ska kallas till ungefär lika många matcher.
* Vi nivåanpassar träningarna för att utveckla alla spelare i gruppen. Alla ledare ska rotera mellan träningarna, se och vara nära alla över tid samt i samspel inom staben utveckla och anpassa nivåanpassningen.
* Vid cuper med mer än ett lag anmält skall uttagningarna av lagen vara jämna.
* Vid cuper med ett lag anmält skall alla erbjudas spel – antingen genom denna cup eller via anmälan till ytterligare cup för de som inte blivit kallade.
* Under USM och från 17 års ålder i seriespel får laguttagning baseras på bäste spelare för stunden och för uppgiften.

**Yngre spelar med äldre**

Enligt Svenska Handbollsförbundet är det tillåtet att yngre spelar med äldre, med undantag att seniorhandboll får bara spelas från 17 års ålder.

Detta förhåller sig Stenungsunds HK till på följande sätt:

* Exempel på när detta *kan* ske:
	+ Det äldre laget behöver hjälp till träning/match
	+ Spelare själv önskar detta
	+ Det yngre lagets ledarstab anser att det behövs
* Tillvägagångsätt kommunikativt:
	+ Ledarstaben i rätt ålderskull informerar spelaren om att detta kan bli aktuellt.
	+ Föreningen informerar på föräldramöten att yngre spelare kan spela med äldre spelare.
	+ Att en yngre spelare spelar med äldre kan ske på olika sätt;
		- Fast schema
		- Konstant flöde
		- Specifika spelare

Vilket tillvägagångsätt avgör de båda ledarstaberna tillsammans och det yngre lagets ledarstab kommunicerar detta till spelare och förälder. Om överenskommelse inte kan ske gäller ”Tillvägagångssätt mandat”.

* Det äldre lagets ledarstab kontaktar alltid det yngre lagets ledarstab när de önskar spelare till match.
* Viktigt att lagets ledarstab kommer överens om hur man ska besluta gällande de olika situationerna som kan uppstå.
* Tillvägagångsätt mandat:
	+ De båda ledarstaberna skall ha en öppen dialog och väga fördelar och nackdelar emot varandra.
	+ Ledarstaben i rätt ålderskull avgör om spelaren ska träna uppåt om inte föreningen beslutar annat baserat nya direktiv och strategier.
* Övrigt
	+ Om en spelare tränar med ett äldre lag och blir övertränad är det det äldre lagets träning som ska strykas.