**BLÅ TRÅDEN**

**Utvecklingsplan för ungdomsspelare**

**2016-09-29**



Innehåll

[Vår historia 3](#_Toc461087171)

[Vision 3](#_Toc461087172)

[Övergripande mål 3](#_Toc461087173)

[Värdegrund 3](#_Toc461087174)

[Glädje, trygghet och gemenskap 3](#_Toc461087175)

[Demokrati, delaktighet och jämställdhet 3](#_Toc461087176)

[Allas rätt att vara med 3](#_Toc461087177)

[Ledarskapet 4](#_Toc461087178)

[Rent spel 4](#_Toc461087179)

[Lagspelare 4](#_Toc461087180)

[Dialog 4](#_Toc461087181)

[En god hälsa 5](#_Toc461087182)

[Förväntningar på föräldrar 5](#_Toc461087183)

[Förväntan på spelare 6](#_Toc461087184)

[Förväntan på ledare 6](#_Toc461087185)

[Konflikter 7](#_Toc461087186)

[Sociala medier 8](#_Toc461087187)

[Språk och ton 8](#_Toc461087188)

[Inlägg och kommentarer 8](#_Toc461087189)

[Brottsligt material 8](#_Toc461087190)

[Foto, bild och video 8](#_Toc461087191)

[Ekonomi 8](#_Toc461087192)

[Lagets ekonomi 9](#_Toc461087193)

[SISU redovisning 9](#_Toc461087194)

[Ersättningar 9](#_Toc461087195)

[Material 10](#_Toc461087196)

[Kläder 10](#_Toc461087197)

[Koppla ditt Stadiumkort mot föreningen 10](#_Toc461087198)

[ICA Ale Torg 11](#_Toc461087199)

[Tänkvärda saker att fundera över som ledare 11](#_Toc461087200)

[Svenska Handbollsförbundets policy för barnhandboll 12](#_Toc461087201)

[Spelarutbildning 6-12 år 13](#_Toc461087202)

[Nivå 1 13](#_Toc461087203)

[Träningsmoment 13](#_Toc461087204)

[Att tänka på: 14](#_Toc461087205)

[Nivå 2 15](#_Toc461087206)

[Träningsmoment 15](#_Toc461087207)

[Nivå 3 16](#_Toc461087208)

[Träningsmoment: 16](#_Toc461087209)

[Svenska Handbollsförbundets policy för ungdomshandboll 18](#_Toc461087210)

[Spelarutbildning 13-16 år 19](#_Toc461087211)

[Nivå 1 19](#_Toc461087212)

[Träningsmoment 19](#_Toc461087213)

[Nivå 2 21](#_Toc461087214)

[Träningsmoment 21](#_Toc461087215)

[Spelarutbildning 17-19 år 23](#_Toc461087216)

[Träningsmoment 23](#_Toc461087217)

[Avgörande egenskaper för att bli en trygg och kunnig spelare 25](#_Toc461087218)

[Seniorspel i NSK Handboll 25](#_Toc461087219)

# Vår historiaNödinge SK Handboll är en handbollsklubb från Nödinge i Ale kommun som bildades 1946. Klubben har tidigare varit verksam inom flera olika sporter såsom fotboll, bandy, bordtennis och boule. 2011 bildade handboll-sektionen en egen klubb.

# VisionNödinge SK Handboll är en välkomnande förening med ett socialt ansvar som engagerar sig i barn, ungdomar och vuxnas intresse för idrott. Vi ska vara en klubb som fostrar välutbildade handbollsspelare med känsla för rent spel och som tillsammans har stor glädje och gemenskap. Vi ska vara en handbollsförening som har med representation i alla åldersklasser med sikte på starkt Dam och Herr-lag.

# Övergripande mål

* Glädje, trygghet och gemenskap ska genomsyra samtliga lag.
* Allt ledarskap inom klubben utgår från ett positivt förhållningssätt.
* Tillsägelser ges på ett positivt, framåtriktat och utvecklande sätt.
* Minst 20 ungdomar i varje årskull upp t o m senior
* Minst ett dam-lag och ett herr-lag

# Värdegrund

## Glädje, trygghet och gemenskapGlädje, trygghet och gemenskap är starka drivkrafter för att spela handboll. Vi vill bedriva och utveckla all vår verksamhet så att vi ska kunna ha roligt, vara trygga, må bra och prestera mera. Samt känna samhörighet och stolthet för vår klubb.

## Demokrati, delaktighet och jämställdhetFöreningsdemokratin innebär att alla medlemmars röst har lika värde och att allas synpunkter och åsikter respekteras. Delaktighet innebär att alla som deltar får vara med och bestämma om och ta ansvar för sin verksamhet. Demokrati och delaktighet ska utövas jämställt och oavsett medlemmens bakgrund. Demokrati och delaktighet ska utövas i takt med ökad mognadsgrad hos medlemmarna.

## Allas rätt att vara medAllas rätt att vara med innebär att alla som vill ska kunna vara med utifrån sina förutsättningar. I vår förening är alla välkomna oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning samt fysiska och psykiska­ förutsättningar.

Ledarskapet
Allt ledarskap inom klubben utgår från ett positivt förhållningssätt. Individens och lagets förutsättningar avgör vilka krav man kan ställa på respektive spelare samt laget som kollektiv. Tillsägelser ges på ett positivt, framåtriktat och utvecklande sätt.

Rent spel
I vår förening är att spela schysst en viktig grundpelare. Vi ska stå för rent spel och ärlighet. Detta innebär att vi kan ha tufft spel med schysst spel. Vi uppmuntrar gott uppträdande såväl på som vid sidan av planen, för att skapa en positiv miljö för såväl spelare som för de som hejar på. Vi hjälper motståndaren upp med att erbjuda handen om man fått ner den. Vi applåderar om någon oavsett vilket lag reser sig upp efter att ha verkat skadat sig. Vi gör high five så länge det är juste spel. Vi har bra dialoger med domare och motståndarlag. Vi tänker på vad vi säger och hur vi pratar.Vi uppmuntrar varandra med high five och glädjerop vid matcher och träningar. Rent spel och ärlighet är en förutsättning för handboll på lika villkor. Alla inom klubben visar respekt för motståndare, domare, medspelare och publik genom att uppträda på ett korrekt och sportsligt sätt. Vi verkar mot fusk, doping, mobbning, trakasserier, kränkande uttalanden och våld både på och utanför handbollsplan. Negativa handlingar bekämpas med ett positivt förhållningssätt

## LagspelareHandboll är en lagsport. Det innebär att alla som tränar och spelar handboll gör det under förutsättningen att man förstår att man tillhör ett lag och inrättar sig i de normer och regler det för med sig. Klubben vill fostra goda lagspelare. Kritik mellan spelare ges utifrån ett positivt förhållningssätt.

Dialog
I vår förening har vi en tydlig grund som kännetecknar vad en bra dialog är. I vår förening är en bra dialog att:

* Lyssna, ha tillåtelse, ett öppet sinne, vara lyhörd, respektera, uppmärksamma, vara intresserad
* Anpassa sig till mottagaren, dialog på olika sätt mot olika barn och ungdomar/vuxna
* Ibland är en dialog enskild och ibland i grupp
* Att förstå den andra personen
* Ha en välkomnande kommunikation
* Vara mottaglig för svaret
* Ärlighet
* Kan inte uttrycka sig hur som helst och var som helst
* Våga ställa krav

## En god hälsaEtt av idrottens syften, och ett skäl för många att idrotta, är att ha god hälsa. Inom idrotten lär sig barn och ungdomar hur kroppen fungerar och vad som krävs för att den ska må bra. Att ta ställning mot sådant som är skadligt och nedbrytande, t ex användande av droger, doping och tidigt bruk av alkohol, är därför självklart. När idrott utövas uppkommer ibland skador av olika slag. Genom utbildning och rätt bedriven träning försöker vi förebygga sådana. Nödinge SK Handboll står bakom riktlinjerna ställda av Riksidrottsförbundet, för mer information se; <http://www.rf.se/Alkoholochtobak/> och <http://www.rf.se/Antidoping/>

## Förväntningar på föräldrar Börja med att tänka efter. För vems skull tävlar barnen? För din eller sin egen? Vilket är viktigast för dig som förälder? Att pressa ditt barn till kortsiktiga segrar eller att stödja och uppmuntra i både med- och motgång för att kanske få en harmonisk samhällsmedborgare som fortsätter att idrotta även efter junioråldern.

* Alltid stödja ditt barn när det vill idrotta, eftersom det är ett av de bästa alternativ som erbjuds idag.
* Alltid uppmuntra att gå till träning. Om barnet inte vill gå, kontakta ledarna och ta reda på orsaken.
* Hjälpa till med lotteriförsäljning och dylikt till barnens cupkostnader etc
* Följa med på matcher och resor, du får då kontakt och gemenskap med ledarna och andra föräldrar.
* Coacha och styr inte ditt barn eller laget från läktaren utan låt ledarna genomföra matchen som de har planerat. Uppmaningar från läktaren går ofta tvärt emot vad ledaren har sagt att spelarna skall göra. Detta är svårt för barnet, då barnet lärt sig lyda sina föräldrar, men även att lyssna på sin ledare.
* Acceptera rollfördelningen spelare/ledare/förälder
* Inte kritisera ditt barn efter match. Du vet aldrig vilka uppgifter denne fått av sin ledare.
* Aldrig ge ditt barn pengar för gjorda mål. Handboll är ett lagspel och för laget är det inte viktigt VEM som gör målen.
* Efter matchen, fråga hellre ”hade du kul?” än det vanliga ”gjorde du några mål?” Tänk på att handboll är en lagsport där spelet kräver att man ”offrar sig” för att sätta lagkamraten i ett bra läge.
* Inte hetsa till uppgifter barnet ännu inte är moget för. Även om det under ungdomsåren inte blir en massa segrar, så var glad att barnen håller på med idrott istället för att hänga på gator och torg.
* Inte sitta på läktaren och kritisera domare och motspelare. Dessa är inga fiender. Utan domare och motståndare kan vi inte tävla.
* Stötta Nödinge SK Handbolls mål och riktlinjer.
* Stötta Nödinge SK Handbolls arbete mot droger och doping (och givetvis uppträda drogfritt)
* Ta del av den information som ges ut
* Medverka aktivt vid match, försäljning i kiosk, funktionär e t c.
* Medverka vid andra aktiviteter såsom gemensam städning, lotteriförsäljning e t c.
* Att man inte kan vinna jämt det vet vi alla. Ändå är det ibland svårt att komma ihåg det efter en förlust. Tänk då på att man ofta lär sig mer av en förlust än av en seger. Barn har också ofta lättare än oss vuxna att glömma en förlust och se framåt. Se där, någonting som vi vuxna kan lära oss av våra barn. Trösta, stötta och uppmuntra i alla lägen är vår roll som goda handbollsföräldrar.
* Om ditt barn väljer att sluta spela, meddela gärna orsaken till berörda lags ledare alternativt till Ungdomsansvarig, enkät fylls i och lämnar till tränaren eller Ungdomsansvarig.

## Förväntan på spelare Som spelare i Nödinge SK Handboll får du en bra och utvecklande handbollsutbildning. Du kommer in i en gemenskap med nya kamrater, får träna handboll och spela matcher. Du kommer få god kondition och fysik om du följer vårt träningsupplägg.

Föreningen har en förväntan att du som spelare ställer upp på att:

* vara en god kamrat
* ta hänsyn till ledare och övriga spelare
* meddela din tränare i god tid om du inte kan vara med på träning eller match
* lyssna på och följa de instruktioner dina ledare ger
* respektera motståndare i andra lag
* spela ett rent och schysst spel
* använda ett vårdat språk på och utanför plan
* respektera domare och deras arbete
* med stolthet representera Nödinge SK Handboll

## Förväntan på ledare

Som ungdomsledare/tränare i Nödinge SK Handboll förväntas du:

* Agera med trovärdighet.
* Vara samstämmig med vad du säger, vad du gör och hur du är.
* Utföra ditt uppdrag efter bästa förmåga.
* Visa respekt och ödmjukhet mot dina spelare, föräldrar, ledarkollegor och motståndarlag.
* Vara ärlig, tydlig och öppen i kommunikationen och relationen med spelarna och föräldrarna.
* Utveckla ungdomars kvaliteter i att spela handboll och social utveckling, med klubbens riktlinjer och målsättningar som värdegrund.
* Varje spelare skall ges samma uppmärksamhet oavsett aktuell kunskapsnivå. Denna uppmärksamhet ger ständigt förnyade krafter till bra träning.
* Alla spelare ska känna att de lyckas och utvecklas. Detta uppnås genom en aktiv positiv feedback. Man ska rätta till på ett positivt sätt.
* Uppflyttning av yngre spelare till närmast äldre lag ska ske när spel i egen åldersgrupp inte längre bedöms som tillräckligt utvecklande för spelaren. Bedömning görs av Ungdomsansvarig tillsammans med tränare och föräldrar till berörd spelare.
* Bidra till att dina spelare får bestående positiva minnen av sin tid som ungdomsspelare i Nödinge SK Handboll.
* Vara ett föredöme för dina spelare genom att visa respekt och ödmjukhet

 i all kommunikation med domare.

* Stoppa allt osportsligt beteende som t ex filmning, reta motståndare, säga fula ord och göra gester mot lagkamrater, domaren, motståndare eller publik.
* Lyfta fram goda exempel på sportsligt uppträdande och bra inställning under träningar och matcher.
* Motverka mobbning i vilken form den än må uppenbara sig och vilket uttryck den än må ta sig.
* Ta ansvar för ditt lags föräldrauppförande gällande kommentarer till motståndarlag och domare under matcher.
* Aldrig dricka alkohol eller uppträda berusad i föreningens kläder.
* Acceptera och aktivt verka för föreningens riktlinjer/målsättningar.
* Tala väl om din klubb och i alla sammanhang agera som en ambassadör.
* Vara en representant för klubben i alla klubbaktiviteter.
* Delta i anvisade tränarkurser för att utvecklas i din roll som tränare/ledare.
* Delta på de ungdomsledarmöten och konferenser du kallas till.
* Aktivt verka för och saluföra föreningens aktiviteter.
* Någon/några gånger om året ta med ditt lag på NSK’s hemmamatcher och andra klubbars elitmatcher.

## Konflikter

Trots alla fantastiska spelare, ledare och föräldrar uppstår det ibland konflikter.

Fundera gärna på;

* Vems är problemet? Är det barnets eller förälderns?
* Försök att lösa problemet i tidigt skede innan det växer sig för stort!
* Vilka konsekvenser får konflikten för spelaren, er ledare, föräldrarna och klubben?
* Långa konflikter kan få stora konsekvenser för både laget och ledarna

En förälder/ledare/spelare som vid upprepade tillfällen visar prov på dåligt uppträdande, dålig attityd och inte följer föreningens policy kommer att kontaktas av Styrelsen. Beroende på incidentens omfattning och vad som hänt kommer föreningen därefter ta ett beslut om åtgärd. I värsta fall kan detta innebära att personen i fråga får lämna föreningen.

Uppstår konflikter som ni inte klarar av att lösa inom laget är ni alltid välkomna att kontakta Ungdomsansvarig.

##  Sociala medier

Sociala medier är interaktiva mediekanaler – mötesplatser – som skapar möjlighet till dialog.

Gemensamt för sociala medier är att konversationen står i fokus och upplevelser, erfarenheter, åsikter och innehåll delas med andra. Riktlinjerna för sociala medier i Nödinge SK Handboll ska hjälpa oss att ha rätt beredskap och kompetens för att kommunicera på ett lämpligt och lagenligt sätt i sociala medier.

Här följer en redogörelse för de regler som var och en som ansvarar för och administrerar konton på sociala medier ska tillämpa enligt den tolkning och praxis som finns idag.

Datainspektionens rekommendationer har beaktats.

### Språk och ton

Språket ska vara vårdat, lämpligt och anpassat till mediet och målgruppen.

Vedertagen nätetikett ska följas på sociala medier.

### Inlägg och kommentarer

Inlägg på ett socialt medium är en allmän handling och hanteras i enlighet med

tryckfrihetsförordningen, offentlighets- och sekretesslagen, personuppgiftslagen, arkivlagen.

### Brottsligt material

Kommentarer får inte innehålla:

* Förtal, personliga angrepp eller förolämpningar.
* Hets mot folkgrupp, sexistiska yttranden eller andra trakasserier.
* Olovliga våldsskildringar eller pornografi.
* Uppmaningar till brott eller annan brottslig verksamhet.
* Olovligt bruk och publicering av upphovsrättsligt skyddat material.

### Foto, bild och video

Publicering av bilder och video kräver tillstånd från upphovsman. Om personer på fotot är igenkänningsbara krävs samtycke för publicering. Särskild aktsamhet krävs vid publicering av foton på barn och ett samtycke krävs från vårdnadshavare vid varje publiceringstillfälle. Inlägg får inte innehålla upphovsrättsskyddat material.

Ekonomi
Intäktssidan baserar sig på inkomster från medlemsavgifter, aktivitetsstöd och sponsorstöd. Kostnadssidan består av bl a kostnad för utbildningar, hallhyror, försäkringar, domare, spelarmaterial, anmälningsavgifter till seriespel/cuper m.m.

Lagets ekonomi

LOK redovisning
Det aktivitetsstödet (LOK) vi får av kommunen innebär en stor inkomst till föreningen och är jätteviktig att den sköts på rätt sätt – och i tid. Stödet baseras på antalet tränings/matchtillfällen (aktivt utövande), samt antal spelare och ledare. Två gånger per år rapporteras all träningsnärvaro in till kommunen. Det är en stor inkomstkälla till föreningen. Rapporteringen sker centralt från föreningen men varje lag ansvarar för att dess egen närvarorapportering på sin laget.se sida är uppdaterad i tid (senast 29/1 för höstterminen och senast 31/7 för vårterminen). Om man gör detta löpande t ex via mobilappen som finns att tillgå, så går det väldigt smidigt.

Vid oklarheter, kontakta Tomas Höij.

SISU redovisning
Föreningen har sedan ett antal år tillbaka ett samarbete med SISU, Väst. SISU är en otroligt viktig del i vårt arbete för vidareutbildning av spelare och ledare. För att kunna uppfylla våra mål och förhoppningar om att t.ex. kunna skicka våra ledare på Framtidens Handboll, TS1 och TS2 så krävs det att alla lagen bidrar med SISU-timmar. De timmar man lägger ner på SISU (teori) går tillbaka till lagen i form av utbildningspengar och material. Ju fler timmar varje lag redovisar desto mer utbildningspengar till lagen och föreningen.

Vi får bland annat hjälp med föreläsningar, fysisk träning samt en del material. Alla aktiviteter som genomförs utanför LOK aktiviteter redovisas till utbildningsgruppen. Samtliga ungdomslag har fått ett utbildningsmaterial kring vad lagen kan diskutera med i samband med hemma-bortamatcher, träningsläger och turneringar. Vid eventuella oklarheter kontakta utbildningsgruppen.

*Väldigt viktigt att tänka på är att LOK-stöd och SISU inte får redovisas under samma klockslag för en och samma grupp.*

Med en positiv inställning blir SISU både roligt och intressant för såväl spelare och ledare.

Ersättningar
Ersättning utgår inom Nödinge SK Handboll enligt direktiv från Svenska Handbollsförbundet.

Material
För att skapa gemenskap, spara pengar och underlätta för de olika lagen har Nödinge SK Handboll följande regler vad gäller material. Material inventeras innan säsongs-slut och om det behövs under spelsäsongen på blankett som hänger på materialrummets dörr och lämnas i facket på materialrummets dörr nere i källaren). Hämtas nere i materialrummet när tid är bokad, som görs på det nr som står på materialrumsdörren.

Nödinge SK Handboll tillhandahåller utan kostnad:

* Matchställ hemma/borta
* Sjukvårdsmaterial (tape, Dauerbindor).
* Bollar.
* Västar
* Koner
* Vax

Kläder

* Alla ledare får en ny overall vart tredje år, två pikéer per år (3 ledare/lag)
* Spelare från 6 år och uppåt får låna 1 matchställ (T-shirt, shorts och långärmad tröja med lång byxa till målvakten) av klubben, om matchkläder av någon anledning försvinner ersätts dessa av förälder.
* Ungdomsspelare använder Nödinge SK Handboll-kläder enligt gällande materialavtal. Kläder köps på STADIUM NSK länk och Team Sportia, Ale Torg.
* Alla medlemmar som bär NSK overallen representerar vår klubb och följer våra policys.

Koppla ditt Stadium kort mot föreningen
Stadium är vår stora samarbetspartner för inköp av bollar, matchtröjor, västar m.m.
Du som spelare, förälder eller supporter kan hjälpa till att stötta föreningen genom att bli medlem hos Stadium och koppla ditt Stadium medlemskap mot Nödinge SK Handboll (välj förening). Du stödjer din förening när du handlar på Stadium och har valt förening (Nödinge SK Handboll) då registreras bonusen automatiskt. Det bästa av allt är att du också får din egen personliga bonus. Alltså bonus till alla, på samma köp. Och ju mer du handlar desto mer bonus, både till dig själv och till föreningen.

Förutom att du stöttar föreningen genom att Stadium då ger oss en provision på 3% på samtliga inköp hos Stadium, så får du givetvis även din egen bonus från dem på ditt personliga Stadium medlemskap.

Du hittar mer information om hur du går tillväga här

ICA Ale Torg
ICA Tagg så här fungerar det;

ICA-butiken och Nödinge SK Handboll har inlett ett samarbete om köpbaserad sponsring.

ICA-butiken förser Nödinge SK Handboll med nyckelbrickor som delas ut till medlemmarna.

I butiken visas nyckelbrickan upp i kassan tillsammans med ICA-kortet vid varje köp.

Nyckelbrickan har en förtryckt streckkod som gör att köpet kopplas till Nödinge SK Handboll.

Beloppet som handlas på Nödinge SK Handbolls kod summeras och 1% av summan går tillbaka till klubben.

Självklart behåller du din personliga bonus.

# Tänkvärda saker att fundera över som ledare

Det är viktigt att tänka på att barn är barn och inte små vuxna.

Många av oss har en stor erfarenhet av handboll men det är inte säkert att denna typ av handboll är riktad mot barn. Man delar upp begreppet handboll i tre kategorier:

• Barnhandboll (6–12 år)

• Ungdomshandboll (13–18 år)

• Vuxenhandboll (19– år)

Varför är det då viktigt att känna till detta? Jo för att man inte bedriver träning, coaching med mera på samma sätt. Detta kan låta naturligt men erfarenheten säger att man använder den kunskap man har, eller hur? Då menar vi att titta på landslaget eller en div 3-träning och sedan applicera denna typ av handboll på barn eller ungdomar är inte bra.

Därför tror vi att detta material kan vara till stor hjälp i din ledargärning så att vi tillsammans möter barnens behov och tränar rätt. Vi som förening ser vikten av att uppmuntra spelarna i både med och motgång.

*Tänk också på att man inte får glömma att jobba med de moment som finns från tidigare nivåer och åldersindelning.*

Träning och match skall vara på individens villkor. Vi skall utveckla kreativa individer som så småningom skall ingå i ett komplext kollektiv. Detta kollektiv skall inte premieras i unga år utan när man är mogen (17–19 år).

Förutom detta material finns det bra utbildningar att gå för denna form av handbollsträning. Handbollförbundet Väst erbjuder varje år utbildning. T ex Framtidens handbollsspelare, TS1 och TS2. Vi tror att det är viktigt att satsa på utbildade ledare för att Nödinge handbollsklubb skall fortsätta producera handbollsspelare i framtiden.

Svenska Handbollsförbundets policy för barnhandboll

Inom svensk Handboll skiljer vi på barn-, ungdoms-, och vuxenhandboll. Barnhandboll utövas av barn upp till 12 år. Ungdomshandboll utövas av ungdomar mellan 13–18 år.

Vuxenhandboll utövas av vuxna, 19 år och äldre.

Inriktningen på hur barnhandbollen ska utövas kännetecknas av en individuell och motorisk allsidig färdighetsutveckling med lekensom arbetsmetod och med bollen som redskap.

 **Träningen av barn ska känneteckna av:**

• Hög aktivitetsgrad

• Hög bollkontaktsgrad

• Hög rolighetsgrad

 **Barnhandbollsmatcher ska genomföras:**

• På minihandbollsplaner (20x12 m), för första års D-ungdom och yngre

• Med mindre mål (2,0x1,7 m) för första års D-ungdom och yngre

• Med färre antal spelare på planen (4 utespelare)

• Med anpassade regler

• Med en ”matchledare” som domare, med uppgift att leda matchen men också att lära barnen reglerna

• Enligt principen att ”alla ska få spela” och att alla ska prova på de olika positionerna

• Med för respektive ålder anpassade bollar

”Att vinna matchen” är av underordnad betydelse i barnhandbollen.

Det ska istället kännetecknas av en långsiktig individuell färdighetsutveckling. ”Försvarsspelet” ska vara ”fritt spel”, ”jägarspel” eller ”man–man-spel”, d.v.s. ett offensivt försvarsspel. Vi ska undvika det defensiva ”6–0-spelet”. ”Anfallsspelet” kommer av sig självt.

Det gäller att göra mål. Man ska tillämpa färdigheterna dribbla, pass–fånga och skjuta mål. Det är viktigt i barnhandbollen att alla får pröva på att spela på alla positioner, även som målvakt.

För att behålla barnen i vår verksamhet är det viktigt att tillgodose barnens behov att verksamhetens genomförs på barns villkor.

 **Exempel på barns behov är:**

• Att få vara aktiv och i rörelse, helst med boll

• Att känna sig trygg i gruppen

• Att det är ordning och reda

• Att bli ”sedd” under träning och match

• Att få prova utmaningar

• Att få vara med och vinna (och lära sig förlora)

• Att ha roligt

**Att tänka på:**

Du som tränare för de yngsta är som en ”trädgårdsmästare” och dina blommor är av varierande färger och sorter. Du vill maximera din kunskap om blommorna. Vilken miljö växer de bästa i och vilka likheter respektive olikheter finns?

Det finns ett kinesiskt bambuträd som under de första 4–5 åren inte kommer upp ur jorden. Sedan sätter trädet fart och kan plötsligt bli över 20 meter högt!

Vi som tränare bör kanske ha detta i åtanke.

# Spelarutbildning 6-12 år

## Nivå 1”Spontanhandboll, var där bollen är”

**Allmänt:**

• Målsättningen med handbollsskolan är att barnen skall komma med i spelet handboll på ett lekfullt sätt

• Uppmuntra till spontanitet och kreativitet

• Glädjen i centrum

• Man tränar en till två gånger i veckan från september till april

• Träna inte bara handboll på träningarna

• Lägg väldigt stor vikt vid koordinativ–motorisk träning

• Som ledare bör du ha gått Framtidens handbollsspelare från Handbollförbund

• Alla barn skall delta lika mycket och spela på alla positioner

• Uppmuntra spelarna till att reflektera över hur/var/varför i spelsituationer

• Låt barnens förväntningar och behov styra mycket av innehållet i verksamheten

• En till två turneringar per år

### Träningsmoment Grundfärdigheter:

• Springa

• Hoppa

• Gripa/hålla

• Dribbla/studsa

• Fånga

• Falla (fallteknik, lära att inte landa på knäna)

Rörelseerfarenheter:

• Bollvaneövningar

• Lekar

• Löp

• Kast

• Hopp till musik

Koordination:

• Timing

• Rumsuppfattning som t ex kullerbyttor

• Balans och jämviktsförmåga

• Reaktionsförmåga och variationsförmåga

Personlighetsutveckling:

• Lära känna varandra

• Att vara en i laget

• Ta hänsyn

• Ge och ta beröm

• Samarbeta

• Regelförståelse

## Att tänka på:

Förutom ovan nämnda moment så måste du tänka på att kunna ge feedback på passningskvalitén. Utgår från begreppet ”golvet, väggen, taket – pass”. Armen skall vara högt och låt gärna barnen träna ofta med båda armarna. Tänk också på att handen skall vara öppen mot den man passar. Har barnet en för framåtlutad kroppsställning så blir det ofta för låga passningar. Vid motsatt lutning (bakåt) blir passningarna höga – korrigera!

Skott:

• Avstämda skott

• Kantskott med armen högt

Pass:

• Kasta och fånga

• Avstämda pass med hög arm

• Passa bollen med studs

Genombrott:

• Sök luckan

• Egen fint (egen kreativitet)

Målvakt:

Grundställning. Ta bollen, stå rätt, tänk på händerna. Inte överdrivet ”höga”. Tänka på fotställningen. Axelbrett ungefär. Att fötterna pekar mot bollhållaren. Att vid låga skott, se till att foten vinklas utåt – mot stolpen och inte pekar mot motståndarmålet. Att följa med och säkra upp med handen bakom fot/ben vid låga skott.

**Inte viktigt:**Om man försöker ta bollen med en eller två händer. Kan man rädda med två är det bra, men man förlorar ca 2 dm i räckvidd…

## Nivå 2”Spontanhandboll och strukturerat offensivt tänkande”

 **Allmänt:**

• Handboll är en lek

• Träning 2 gånger i veckan

• Tryck på barnets koordinativa och motoriska utveckling

• Knä/axelkontroll (stärka muskulaturen runt knä och axlar genom fysträning)

• Uppmuntra barnen att hålla på med fler idrotter

• Inget specialpositionstänkande, alla skall testa på alla platser i laget

• Du som ledare bör ha Framtidens Handbollsspelare samt kanske TS1

• Uppmuntra spelarna till att reflektera över hur/var/varför i spelsituationer

• Två turneringar per säsong

• Prata och diskutera om ”fair play”, domarens tecken, hur man skall uppföra sig, mobbing m.m.

### Träningsmoment

Skott:

• Hoppskott

• Avstämt skott

• Höftskott

• Upphoppsskott från linjen

Pass:

• Stötpass

• Pass i rörelse

• Tre steg och passa

Genombrott:

• Stegisättning

• Studsfint

• Sök luckan

• Individuella finter

Försvar:

• Betoning på offensivt försvar(klubbpolicy)

• Rörelser i försvaret

• ”Agera som försvarare, inte reagera”

• Individuell försvarsteknik (stöta, säkra och täcka)

Anfall:

• Rörelse med och utan boll

• Undvika passningsskugga

• Alla delaktiga i spelet

Målvakt:

• ”Prova på” – alla som vill ska få testa att stå i mål

• Testa att kopiera någon förebild (inget tvång)

• Det som känns bra är bra

• Försöka hålla golvkontakt

• Grundställning

## Nivå 3”Grundläggande medvetenhet”

**Allmänt:**

• Träning 2 till 3 gånger i veckan

• Deltaga i distriktsserien

• Ha alltidden individuella utvecklingen i centrum

• Hålla på med flera idrotter

• Löpskolning

• Koordinativ – motorisk träning

• Knä/axelkontroll (stärka muskulaturen runt knä och axlar genom fysträning)

• Uppmuntra spelarna till att reflektera över hur/var/varför i spelsituationer

• Ev. åka på turnering med övernattning

• Ha gått TS1-kurser som ledare

• Diskutera etik och moral med spelarna

### Träningsmoment:

Grundteknik:

• Greppa, fånga, dribbla, styra, kontrollera

• Springa–passa

• Kastkoordination (golvet, vägen, taket)

• Löpkoordination

• Hoppkoordination

• Fallteknik

Personlighetsutveckling:

• Uppmärksamhet och koncentration

• Träningsrutiner och hygien- Attityder

Individuell försvarsteknik:

• Stöta, säkra och täcka

• Ta bollen i studs

• 3–3-försvar, man–man samt ev. 3–2–1

• Betoning på offensivt försvar

• Fotarbete, motorik

Rörelseerfarenheter:

• Koordinationsbanor

• Spel

• Lekar

• Andra idrotter

Skott, 9 m:

• Höftskott

• Hoppskott

• Stämskott

• Hoppskott med uppbackning

• Löpskott

Skott, K6:

• Lobb med armen högt

• Armen lång ut

• Start från ”struten”

Skott, M6:

• Vändning–upphoppskott

• Fallskott

Passningar:

• I rörelse

• Stötpass

• Studspass

• Hoppass

• Löppass

• Växlingspass

Genombrott:

• Stegisättning

• Dubbelfinter

• Studsfinter

• Skottfinter

• Kroppsfinter

• Kullagerfint

Anfall:

• Grunder anfall

• Boll och löpvägar

• Rörelse med och utan boll

• Rättvänd mot målet

• Bredd och djup

• Grundställning (3–3, 2–4)

Kondition/styrka:

• Snabbhetsträning

• Styrketräning med kroppen som belastning

• Skapa rätt beteende för fysisk träning

Målvakt:

• Titta på olika räddningar för samma typ av skott. Bygg upp en ”räddningsbank”. Rata det som inte känns bra.

• Koordination/Smidighet. Hela kroppen.

• Passningar. Korta–långa–hårda–höga–raka.

• Ställningsspel. 9-metersskott, kantskott, linjeskott (M6).

• Timing. Framförallt på genombrott utsida 2 eller halvback.

# Svenska Handbollsförbundets policy för ungdomshandboll

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

Huvudinriktningen är varje spelares tekniska färdighetsutveckling för att varje spelare ska nå maximal utveckling.

 **Träningen kännetecknas av ungdomshandbollens huvudbegrepp:**

• Hög rolighetsgrad

• Hög aktivitetsgrad

• Hög bollkontaktsgrad

• Individuella utvecklingsmål

• Hög attitydsgrad

**Spelaren skall utvecklas till att:**

• Vilja bli så bra som möjligt

• Vilja träna mycket och att stegra mängden efterhand

• Kunna äga sin träning (veta hur man skall träna)

• Kunna äga de situationer som uppstår i spelet

**Spelaren skall fulländas i de bastekniska färdigheterna:**

• Täcka, stöta, överlämna/överta

• Passningar, skott, finter

• Målvaktstekniska grunder

**Ungdomshandbollen skall genomföras så att:**

• Varje spelare behärskar att spela på minst två positioner i både anfall och försvar

• Varje spelare alltid gör sitt absolut yttersta i varje situation så att laget kan vinna sina matcher

• Försvarsspelet har en offensiv inriktning, genom att 3–3, 3–2–1, 4–2 och 5–1 förekommer oftare än 6–0-spelet

• Anfallsspelet efterhand styrs mer och mer av spelarna på planen och inte av tränarens kommandon under match.

• Den taktiska medvetenheten och förmågan ökar under perioder, för att nå sitt max när perioden är slut.

För att utvecklas till duktig elit- och landslagsspelare förespråkar vi att ungdomar sysslar med andra idrotter under sommarhalvåret så länge som möjligt. Inte förrän i 14–15 års ålder behöver man bestämma sig för att ”Jag vill bli handbollsspelare”.

# Spelarutbildning 13-16 år

## Nivå 1”Medveten förståelse”

**Allmänt:**

• Genomföra fyra träningspass i veckan

• Låta alla få spela lika mycket (coachplanering)

• Individen fortfarande i centrum

• Deltagande i distriktsserien och Riksmästerskap

• Deltaga i fler idrotter

• Rörlighetsträning

• Koordinationsträning

• Knä/axelkontroll (stärka muskulaturen runt knä och axlar genom fysträning)

• Fortsätt uppmuntra spelarna till att reflektera över hur/var/varför i spelsituationer

• Fortsatt arbete med den individuella tekniken

### Träningsmoment

Skott, 9M:

• Löpskott

• Underarmsskott

• Försök till vikskott

• Försök till hoppskott på *ett steg*

• Höftskott

• Måtta lågt – skjut högt

• Måtta högt – skjut lågt

• Jämfota hoppskott

• Dolt skott

Skott, K6:

• Luftskott

• Inhopp på fel fot

• Start från frikast

• ”Knorren” innan klister

Skott, M6:

• Vikskott

• Fallskott

Passningar:

• Rörelse, passning i maxfart

• Växlingspass

• Stötpass

• Fel hand

• Luftpass

• Bakom ryggen

• Mellan benen

• Insticket

Genombrott:

• Stegisättning med och utan studs

• Kullagerfint med och utan studs

• Dubbelfinter

• Skottfinter

• Hoppskottsfinter

• Egna finter

Försvar:

• Fotarbete

• Stöta, säkra och täcka

• Förhindra genombrott

• Ta bollen i studsen

• 3–2–1 och 5–1

• Bredd och djup

• Snedställning

Anfall:

• Individuell anfallsteknik

• Kontringsövningar

• Uppställt spel, grunder (se bilaga 1 av 3 Kenneth ta fram)

• Uppbackning, inspel och utspel

Kondition/styrka:

• Utbildning i fysisk träning

• Snabbhetsträning

• Uthållighetsträning

• Styrketräning med kroppen som belastning

• Teknikträning med skivstång med väldigt lätta vikter

• Lätt hoppträning

Målvakt:

• Hitta en stil som passar individen

• Fortsätta utveckla grundspel

• Koordinationsträning

• Smidighet/snabbhet

• Bolltransport. Kast – korta och långa.

• Det viktiga är inte hur man tar bollen, så länge man gör samma rörelse hela tiden i de olika skottsituationerna.

## Nivå 2”Metodiskt ansvarstänkande”

**Allmänt:**

• 4–5 träningspass i veckan

• Börja toppa laget (RM, A-ungdom)

• Tänk fortfarande långsiktigtsom tränare. Tänk inte på kortsiktiga resultatmässiga mål genom att ha ett komplext kombinationsspel.

• Deltagande i distriktsserie, Pojk/flick-SM

• Presentera möjligheten med träningsdagbok

• Betona vikten av riktig kost

• Prata om alkohol och tobak

• Introduktion av mental träning

 • Fortsätt uppmuntra spelarna till att reflektera över hur/var/varför i spelsituationer

• Spelarna skall genomgå domar och funktionärsutbildning

• Minst TS2-utbildad tränare

• Samordning med seniorverksamheten

• Undersök möjligheten för spelarna att bedriva handboll i skolan (Individuellt val)

### Träningsmoment

Skott, 9M:

• Höftskott med upphopp

• Vik i hoppskott (även utan hopp)

• Dolt skott

• Hoppskott på ett steg

• Underarmsskott

Skott, K6:

• Japan

• Olika skottyper med hög arm

• Knorren (innan klister)

Skott, M6:

• Luftskott

• Vikskott

• Fallskott

Passningar:

• I fart

• Bakom rygg

• Mellan benen

• Luftpass

• Växlingar (löpandes/hoppandes)

Genombrott:

• Dribblingar

• Vändningar

• Dubbelfinter

• Kullager (med och utan studs)

• Riktningsändringar

• Stegisättningar (med och utan studs)

• Hoppskottsfint med vändning

• Egna genombrott

Försvar:

• Träna väldigt mycket offensivt försvar, det stimulerar både försvar och anfallsspelarens utveckling. Välj ett försvarsspel som 1:a spel. Lägg dock tid på övriga spel för att ha dessa som komplement.

• Fore- och backcheckning i motståndarens kontring

• Skära/skärma

• 6–0

• 5–1

• 3–3

• 3–2–1

• Fullplanspress

Anfall:

• Fortsätt att utveckla den individuella anfallstekniken

• Skapa ett enklare grundspel. Jobba med grunderna i nedanstående spel men överdriv inte med kombinationer. Detta hämmar individen på lång sikt. Överdriv inte styrningen av spelet utan lägg ett stort ansvar på spelaren.

• Rullningsspel (starta med detta och följ denna ordning)

• Växelspel

• Övergångsspel

Kondition/styrka:

• Rejäl försäsongsträning från maj månad med betoning på styrka och löpning. Underhåll denna typ av träning under matchsäsong. Motivera ungdomarna att föra individuell träningsdagbok under denna period. Testa av spelarna med jämna mellanrum för att bevaka utvecklingen.

• Uthållighetsträning

• Snabbhetsträning

• Intervallträning

• Sprintuthållighet

• Spenstträning

• Styrka med lätta vikter

• Styrka med kroppen som belastning

• Styrka med medicinbollar

• Skjuta med tung boll

Målvakt:

• Träna både utfall med rumpan i golvet och att bli stående. Gäller låga skott.

• Att ”satsa” ut i hörnorna och inte bara sjunka

• Jobba extremt mycket med höftböjarmuskeln. Lyft knä både framåt och åt sida ¨ lyft knä och kicka sedan uppåt. Användbart på alla 6-metersskott.

• Kantskott. Utgå från individ och spelartyp.

• Linjeskott. Utgå från vilket håll spelaren vänder åt + är armen hög eller låg.

• Samarbete försvar. Olika typer av samarbete och övningar beroende av vilket försvar ni spelar. 6–0, 3–2–1, 5–1, 4–2, 3–3 o.s.v.

## Spelarutbildning 17-19 år”Medveten helhet”

**Allmänt:**

• 5 eller mera träningspass i veckan

• Målsättningen är att förbereda spelarna för A-lagsspel och att skapa A-lagsspelare

• Individens utveckling i centrum

• JSM, B-lag och seriespel

• Undersök möjligheten för spelarna att bedriva handboll i skolan (Specialidrott)

• Vidareutveckla den mentala träningen

• Spelarna bör genomgå Baskursen

### Träningsmoment

Skott:

• Hoppskott på ett steg

• Jämfota hoppskott

• Dolt skott

• Vikskott

• Underarmsskott

• Höftskott

Passningar:

• Luftpass

• Bakom ryggen och nacken

• Pass med och låg arm

• Mycket lek med bollen

Genombrott (åt båda håll):

• Riktningsändringar

• Zonförflyttningar

• Vändningar efter hoppskott

• Kullagerfinter

• Dubbelfinter

• Egna finter

Försvar:

• Skapa ett komplext grundspel i försvaret där du som tränare i samråd med A-lagsträningen väljer ett av nedanstående spel och har detta som 1-a spel i försvaret. Lägg dock tid på övriga spel för att ha dessa som komplement.

• Individuell försvarsträning

• Fore och backchekning i motståndarens kontring

• Skära/skärma

• 6-0

• 5-1

• 3-3

• 3-2-1

• Punkt

• Fullplanspress

Anfall:

• Skapa ett komplext grundspel i samråd med A-lagsträningen. Detta att underlätta för spelarna som Deltager i B-laget och för att förbereda spelarna för A-lagsspel. Spelet behöver inte vara identiskt men Grunderna skall finnas där men ge inte avkall på den individuella utvecklingen. Denna är alltid viktigast.

• Rullningsspel

• Växelspel

• Övergångsspel

• Integrera de ovan nämnda grundspelen

• Isärdragningsspel

• 6-5

• 5-6

• Spel mot defensivt försvarsspel

• Spel mot fullplansspel

• Kontring mot oorganiserat försvar (1 och 2 fas)

• Kontring mot samlat försvar (3 och 4 fasen)

Kondition/styrka:

• Uthållighetsträning

• Snabbhetsträning

• Intervallträning

• Sprintuthållighet

• Spänstträning

• Uthållighetsstyrka

• Maxstyrka

• Styrka med fria vikter

• Styrka med kroppen som belastning

• Styrka med medicinbollar

Målvakt:

• Anpassningsförmåga till de olika försvarstyperna

• Kast. Extremt viktigt att träna och behärska alla typer. Långa korta höga raka.

• Positionsspel

• Snabbhet–rörlighet–styrka. Benstyrka viktigast men gör samma program som utespelarna.

• Läs av försvaret. Vad gör dom? Vilket blir nästa steg?

• Målvaktsträning. Egen specifik ca 1 timme i veckan.

• Målvaktsträning. Kollektiv med alla utespelare ca 30 min varannan vecka.

# **Avgörande egenskaper för att bli en trygg och kunnig spelare**

• Ambition att träna lite varje dag

• Ambition att titta på mycket matcher via TV/Youtube eller liknande

• Medveten om vad som krävs både på och utanför banan för att tillhöra de allra bästa (glöm inte bort din handbollsteori)

• Föredöme

• Ambition att bli bäst

• Ödmjuk men målriktad

• Pådrivare och kämpe

• Tuff och modig

• Tvåvägsspelare

• Taktiskt driven – bra på att värdera

• Kan skapa respekt hos både med- och motspelare

• Visar vägen

# Seniorspel i NSK HandbollNödinge Handbolls grundspel är detsamma från A-flickor/pojkar och upp i A-laget.

Principen i anfallsspelet är att hela tiden söka efter övertagslägen och träna på hur man skapar övertag, d.v.s. söka luckan – dra på sig försvararen och spela vidare. Varje spelare ska behärska att göra rätt val i de situationer han ställs inför. Kommer försvararen inte och täpper till luckan som söks så ska man kunna ta genombrottsläget själv. Vi spelar därför mycket rullespel och bygger på rullestarterna med olika rörelser men grundprincipen är ändå alltid att skapa ett övertag så vi blir en man mer på något ställe.

I försvaret ska vi behärska både offensivt och defensivt försvar. Vi tränar extra mycket på det offensiva försvarsspelet i de yngre åldrarna och vågar praktisera detta i matcher utan att tänka på resultatet.