

# VINSLÖVS HK

## - Utbildningsplan



# SVENSKA HANDBOLLFÖRBUNDETS POLICY FÖR BARNHANDBOLL

Inom svensk Handboll skiljer vi på barn-, ungdoms-, och vuxenhandboll. Barnhandboll utövas av barn upp till 11 år medan ungdomshandboll utövas av ungdomar mellan 12–18 år. Vuxenhandboll utövas först när man är 19 år och äldre. Inriktningen på hur barnhandbollen ska utövas kännetecknas av en individuell och motorisk allsidig färdighetsutveckling med leken som arbetsmetod och med bollen som redskap.

## TRÄNINGEN AV BARN SKA KÄNNETECKNAS AV BRA:

- Hög Bollkontaktsgrad
- Hög Rolighetsgrad
- Hög Aktivitetsgrad

## 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 olika platser
- 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 offensivt genom t.ex. "fritt spel", "jägarspel" eller "man-man-spel". 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 prova på att spela på alla platser, även som målvakt
- För att behålla barnen inom vår verksamhet är det viktigt att tillgodose barnens behov och att verksamheten genomförs på barns villkor.

## EXEMPEL PÅ BARNNS BEHOV:

- 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 på nya utmaningar.
- Att kämpa, känna glädje och vinna matcher, men också att lära sig förlora.
- Att ha roligt! Är det inte roligt stannar man hemma.



# SPELARUTBILDNING 6 - 11 ÅR

Nivå 1: 6-9 ÅR

## Allmänt

- Målsättningen med handbollsskolan är att barnen skall komma med i spelet handboll på ett lekfullt sätt.
- Man tränar en gång i veckan från oktober till april.
- Individerna i centrum.
- Lekar, hinder/motorikbanor och bollövningar.
- BRA (Bollkontakts-, rolighets- och aktivitetsgrad).
- Man skall träna och spela på olika positioner.
- Uppmuntra till annan fysisk aktivitet.

## Träningsmoment

### Grundfärdigheter

- Springa
- Hoppa
- Rulla
- Klättra
- Snurra
- Hänga
- Greppa/hålla
- Dribbla/studs
- Fånga
- Falla

## Rörelseerfarenheter

- Bollvaneövningar
- Lekar
- Kast
- Hopp till musik
- Koordination
- Tid- och rumsuppfattning
- Balans- och jämviktsförmåga
- Reaktion- och variationsförmåga

## Skott

- Avstämnda skott
- Hoppskott med hög arm

## Pass

- Kasta och fånga
- Avstämnda pass med hög arm
- Passa bollen med studs
- Passningar i rörelse

## Genombrott

- Sök lucka
- Individuell fint (kreativt tänkande)

## Personlighetsutveckling

- Lära känna varandra
- Att vara en i laget
- Ta hänsyn
- Ge och ta beröm

- Samarbeta
- Regelförståelse

## Kroppen

- Fysträning skall ingå i träningen på ett naturligt sätt.
- Koordinationsträning skall ske i form av hinderbanor eller liknande lekar. Fantasin avgör variationen.
- Dessa rörelser kan utföras med och utan boll. Viktigt att löpträning och all mjölksyreträning inte utförs av barn i denna ålder.



dreamstime

# SPELARUTBILDNING 6 - 11 ÅR

Nivå 2: 9-11 ÅR

## Allmänt

- Handboll är en lek
- Träning 1-2 gånger i veckan
- Turneringar enligt cupguiden
- BRA (Bollkontakts-, rolighets- och aktivitetsgrad)
- Man skall träna och spela på olika positioner
- Uppmuntra till annan fysisk aktivitet

## Träningsmoment

### Grundteknik

- Greppa, fånga, dribbla
- Springa, passa/kasta
- Kastkoordination
- Rörelseerfarenheter
- Bollvaneövningar
- Lekar
- Hopp till musik
- Koordination
- Tid- och rumsuppfattning
- Balans- och jämviktsförmåga
- Reaktion- och variationsförmåga

## Skott

- Hoppskott med hög arm
- Avstämnda skott med hög arm
- Höftskott

## Passningar

- Passning i rörelse
- Tre steg och passning

## Genombrott

- Stegisättning
- Studsfint
- Sök luckan
- Individuella finter

## Spelförståelse

- Smålagsspel
- Prioritera eget läge
- Ta "rätt" beslut (ex. skjuta eller passa)
- Offensivt försvarsspel (man-man/3-3)
- Aktivt försvar – "agera framför att reagera"
- Viljan att försvara
- Individuell försvarsteknik (stöta, säkra och täcka)

## Anfall

- Rörelse med och utan boll
- Undvika passningsskugga
- Alla delaktiga i spelet

## Målvakt

- "Prova på" – alla som vill får testa att stå i mål
- Se målvaktutbildningsplan

## Kroppen

- Fysträning skall ingå i träningen på ett naturligt sätt.
- Koordinationsträning skall ske i form av hinderbanor eller liknande lekar. Fantasin avgör variationen.
- Involvera samtliga rörelser från grundfärdigheterna.
- Dessa rörelser kan utföras med och utan boll. Viktigt att löpträning och all mjöksyreträning inte utförs av barn i denna ålder.

dreamstime





# SVENSKA HANDBOLLFÖRBUNDETS 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 individuella fysiska och tekniska utvecklingen. Huvudinriktningen är varje spelares tekniska färdighetsutveckling för att varje spelare ska nå maximal utveckling.

## TRÄNINGEN AV UNGDOMAR SKA KÄNNETECKNAS AV BRA:

- Hög Bollkontaktsgrad
- Hög Rolighetsgrad
- Hög Aktivitetsgrad
- Individuella utvecklingsmål
- Hög attitydsgrad

## SPELAREN SKALL UTVECKLAS TILL ATT:

- Vilja bli så bra som möjlig
- 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 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 12 - 15 ÅR

Nivå 3: 12-13 ÅR

## Allmänt

- Träning 2-3 gånger i veckan
- BRA (Bollkontakts-, rolighets- och aktivitetsgrad)
- Man skall träna och spela på olika positioner
- Turneringar enligt cupguiden
- Uppmuntra till annan fysisk aktivitet

## Träningsmoment

### Grundteknik

- Greppa, fånga, dribbla
- Springa, passa/kasta
- Kast-, löp- och hoppkoordination
- Fallteknik
- Bollvaneövningar
- Lekar och spel

### Skott (9M)

- Hoppskott
- Stäm-, höft- och löpskott
- Skott med uppbackning

### Skott (K6)

- Start från hörnet
- Armen högt och långt ut

### Skott (M6)

- Vändning – upphoppsskott
- Fallskott
- Spärr

## Pass

- I rörelse
- Studspass
- Hoppass
- Löppass
- Växlingspass

## Genombrott

- Stegisättning
- Nollsteg
- Studsfint
- Skottfint
- Kroppsfint
- Kullagerfint
- Sök luckan

## Spelförståelse

- Val genom smålagsspel
- Prioritera eget läge
- Fortsätt med att ta "rätt" beslut (skjuta, passa eller spela in/ut)

## Anfall

- Grunder anfall (rullningsspel)
- Rörelse med och utan boll
- Rättvänd mot mål
- Bredd och djup
- Uppbackning, inspel och utspel

- Grundställning (3-3, 2-4)
- Utnyttja eget försvar – anfall så fort man får tag i bollen

## Försvar

- Stöta, säkra och täcka
- Spelförståelse försvar
- Agera
- Hemspring med försvar
- Ta boll i studs
- Betoning på offensivt försvar
- Viljan att försvara
- Fotarbete, motorik, försvarsställning
- 3-3-försvar
- Grunder 3-2-1

## Personlighetsutveckling

- Uppmärksamhet och koncentration
- Träningsattityd
- Hygien
- Attityder

## Kroppen

- Fysträning skall ingå i träningen på ett naturligt sätt.
- Koordinationsträning skall ske i form av hinderbanor eller liknande lekar. Fantasin avgör variationen.
- Involvera samtliga rörelser från grundfärdigheterna.

- Dessa rörelser kan utföras med och utan boll. Viktigt att löpträning och all mjöksyretning inte utförs av barn i denna ålder.

## Målvakt

- Se målvaktsutbildningsplan

## Kroppen

- Axel- och knäkontroll
- Lätt hoppträning
- Koordinationsträning
- Fotarbete
- Styrketräning med egen kroppsvikt

dreamstime



# SPELARUTBILDNING 12 - 15 ÅR

Nivå 4: 14 ÅR

## Allmänt

- Träning 3 gånger i veckan varav ett är fysträning
- Turneringar enligt cupguiden
- Delta i USM
- BRA (Bollkontakts-, rolighets- och aktivitetsgrad)
- Man skall träna och spela på olika positioner
- Uppmuntra till annan fysisk aktivitet
- Utför ung ledarutbildning

## Träningsmoment

### Skott (9M)

- Hoppskott
- Jämfota hoppskott
- Försök till hoppskott på ett steg
- Stäm-, höft- och löpskott
- Underarmsskott
- Skott med uppbackning

### Skott (K6)

- Start från hörn och frikastlinje
- Armen högt och långt ut
- Inhopp på fel fot
- Lobb/flipp och "knorr" (utan klister)

### Skott (M6)

- Vändning – upphoppsskott
- Fallskott
- Vikskott
- Spärr

## Pass

- I rörelse, maxhastighet
- I pågående anfallssituationer (med fotarbete)
- Växlingspass
- Fel hand
- Bakom ryggen och mellan benen
- Olika inspel

## Genombrott

- Fortsätt med dem olika finterna
- Med eller utan studs
- Sök luckan

## Spelförståelse

- Grundteknik
- Prioritera eget läge
- Fortsätt med att ta "rätt" beslut (skjuta, passa eller spela in/ut)
- Spel tre mot tre och fyra mot fyra
- Involvera spelarna genom reflekterande feedback.
- Introducera olika kombinationer och spel som används inom föreningen. Skapa en förståelse hos spelarna om varför vi gör dessa rörelser.

## Anfall

- Individuell anfallsteknik
- Kontringsövningar
- Kontring mot organiserat och oorganiserat försvarsspel (1-2 fas)
- Bredd i uppspel och kontring
- Uppbackning, utspel och inspel
- Uppställt anfallsspel

## Försvar

- Stöta, säkra och täcka
- Spelförståelse och samarbete
- Agera
- Hemspring med försvar
- Ta boll i studs
- 3-3- och 3-2-1 - försvar
- Bredd och djup
- Fotarbete, motorik, försvarsställning
- Försvar mot genombrott

## Målvakt

- Se målvaktsutbildningsplan

## Kroppen

- Utbildning i fysisk träning
- Axel- och knäkontroll
- Teknikträning (MAQ)
- Lätt hoppträning
- Koordinationsträning
- Fotarbete
- Uthållighetsträning
- Styrketräning med egen kroppsvikt



# SPELARUTBILDNING 12 - 15 ÅR

Nivå 5: 15 ÅR

## Allmänt

- Träning 3 gånger i veckan varav ett är fysträning
- Turneringar enligt cupguiden
- Uppmuntra till annan fysisk aktivitet
- Försäsong sker ihop med U-lag
- Åldershomogent deltagande i USM
- Skall utföra domarutbildning
- Klister

## Träningsmoment

### Skott (9M)

- Hoppskott
- Jämfota hoppskott
- Hoppskott på ett steg
- Stäm- och löpskott
- Höftskott (med och utan hopp)
- Underarmsskott
- Skott med uppbackning

### Skott (K6)

- Hög arm och fler skotttyper
- Inhopp på fel fot
- Lopp/flipp
- Knorr

### Skott (M6)

- Vändning – upphoppsskott
- Fallskott
- Vikskott
- Skott efter spärr
- Introducera volleyskott

## Pass

- I rörelse, maxhastighet
- I pågående anfallssituationer (med fotarbete)
- Växlingspass
- Fel hand
- Bakom ryggen och mellan benen
- Olika inspel
- Isärdragspass

## Genombrott

- Fortsätt med dem olika finterna
- Med eller utan studs
- Riktningförändringar
- Egna genombrott

## Spelförståelse

- Grundteknik
- Prioritera eget läge
- Fortsätt med situationer där spelarna får ta "rätt" beslut
- Involvera spelarna genom reflekterande feedback. Ställ mycket frågor till spelarna.
- Fortsätt med olika kombinationer och spel som används inom föreningen. Skapa en förståelse hos spelarna om varför vi gör dessa rörelser.

## Anfall

- Fortsätt med individuell anfallsteknik
- Kontringsövningar
- Kontring mot organiserat och oorganiserat försvarsspel (1-2 fas)
- Uppbackning, utspel och inspel
- Uppställt anfallsspel

## Försvar

- Fortsätt utveckla individuella försvarstekniker.
- Hemspring. Fore- och backchecking i motståndarens kontringar.
- 6-0- och 5-1 - försvar
- 3-3- och 3-2-1 – försvar
- Fortsätt träna offensivt försvarsspel

## Målvakt

- Se målvaktutbildningsplan

## Kroppen

- Utbildning i fysisk träning
- Axel- och knäkontroll
- Teknikträning (MAQ)
- Hoppträning
- Koordinationsträning
- Fotarbete
- Uthållighetsträning
- Styrketräning med egen kroppsvikt





# SPELARUTBILDNING 16 – 18 ÅR

## Nivå 6: U-profilen

### Allmänt

- Träning 3 gånger i veckan varav ett är fysträning
- Turneringar enligt cupguiden
- Försäsong sker ihop med U-lagen
- Åldershomogent deltagande i USM

### Träningsmoment

#### Skott

- Hoppskott
- Jämfota hoppskott
- Hoppskott på ett steg
- Stäm- och löpskott
- Höftskott (med och utan hopp)
- Underarmsskott
- Skott med uppbackning
- Situationsanpassat skott
- Positionspecifika skott (se tidigare nivåer)

#### Pass

- I rörelse, maxhastighet
- I pågående anfallssituationer (med fotarbete)
- Växlingspass
- Fel hand
- Bakom ryggen, nacken och mellan benen
- Olika inspel
- Isärdragspass
- Pass med hög och låg arm
- Mycket lek med bollen

### Genombrott

- Fortsätt med dem olika finterna
- Vändning efter hoppskott
- Riktningförändringar
- Egna genombrott

### Spelförståelse

- Grundteknik
- Prioritera eget läge
- Fortsätt med situationer där spelarna får ta "rätt" beslut
- Involvera spelarna genom reflekterande feedback. Ställ mycket frågor till spelarna.
- Fortsätt med olika kombinationer och spel som används inom föreningen. Skapa en förståelse hos spelarna om varför vi gör dessa rörelser.
- Fortsätt med spel tre mot tre, fyra mot fyra men även spel i övertal och samarbete två och två på mindre yta.

### Anfall

- Fortsätt med individuell anfallsteknik
- Kontringsövningar
- Zonflyttningar
- Uppbackning, utspel och inspel
- Uppställt anfallsspel
- Följ VHK:s playbook

### Försvar

- Fortsätt utveckla individuella försvarstekniker.
- Fore- och backchecking i motståndarens kontringar.
- Skära/skämma av
- 6-0- och 5-1 - försvar
- 3-3- och 3-2-1 – försvar
- Fortsätt träna offensivt försvarsspel
- Spelförståelse i försvar

### Kroppen

- Utbildning i fysisk träning
- Axel- och knäkontroll
- Teknikträning (MAQ)
- Hoppträning
- Koordinationsträning
- Fotarbete
- Uthållighetsträning
- Styrketräning med egen kroppsvikt

### Målvakt

- Se målvaktsutbildningsplan

### Fys

- Spelarna fortsätter att arbeta med styrketräning i gym kompletterat med övningar på handbollspassen som stärker knä, axlar och bål. Övningar som utvecklar snabbhet och explosivitet är också viktiga delar att lägga in under handbollspassen.
- Föreningens fystränare har ständig uppföljning med spelarna och via tester syns vad som behöver förbättras. Spelaren skall under denna period genomföra sina program 2-3 gånger i veckan.
- Löpträning sker under försäsong i form av tidsbaserad långdistans och långa intervaller. Under säsong gäller kortare intervaller



# MÅLVAKTSUTBILDNING

## PF 9-11 år

- "Prova på" – alla som vill ska få testa att stå i mål
- Det som känns bra är bra
- Grundställning- överarmarna ska vara cirka 90 grader ut från axlarna samt att underarmarna är lite framåtkupade framför - kroppen lite framåtböjd - knäna ska vara lite böjda - fötterna ska vara i marken med tyngdpunkten på främre delen av fotbladet – utan att stå på tå - stå axelbrett mellan benen.
- Ta bollen, stå rätt, tänk på händerna. Inte överdrivet "höga".
- Blicken! Följ bollen med blicken ända tills den träffar mv.
- Tänka på fotställningen. Axelbrett ungefär. Att fötterna pekar mot bollhållaren.
- 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

## PF 12-13 år

- Fortsatt arbete med grundställning
- Arbetsbåge (ok med lite större och längre)
- Vinklar i målet
- Koordination/Smidighet. Hela kroppen.
- Målvaktkast.
- Sätta igång spelet snabbt
- 9-metersskott, kantskott, linjeskott (M6). Grundläggande Paradteknik.

## PF 14

- Fortsätta utveckla grundspel - Grundställning, arbetsbåge (kortare), vinklar i målet
- Koordinationsträning - Kullerbytta, hopprep, stå på händer, hjula, trixa med fotboll. jonglera
- Smidighet/snabbhet - Split, spark i ribban, höftlyft upp till triceps
- Målvaktkast - korta och långa
- Positionering - hitta bra positioner efter förflyttning

- Kantskott - Grundställning
- Uppvärmning - Grunder
- Paradteknik - 9m skott, kantskott, linjeskott

## PF 15-16

- Fortsätt repetera paradteknikens grunder avseende 9m skott, kantskott och linjeskott.
- Koordinationsträning - använd stege
- Smidighet/snabbhet - framförallt i sidled
- Progression i målvaktsövningar - Gör det svårare!
- Att "satsa" ut i hörnorna och inte bara sjunka
- Jobba mycket med höftböjarmuskeln. Lyft knä både framåt och åt sida, lyft knä och kicka sedan uppåt. Användbart på alla 6-metersskott.
- Kantskott-Linjeskott - Balans, koordinerade höftlyft och armrörelser
- Spelidé
- Taktik avseende 9m skott, kantskott och linjeskott, "företse skott"
- Paradteknik 7m kast
- Fysiska krav

## PF 17-19

- Anpassningsförmåga till de olika försvarstyperna.
- Kast. Extremt viktigt att träna och behärska alla typer. Långa, korta och höga
- Positionsspel
- Snabbhet-rörlighet-styrka. Benstyrka viktigast men gör samma program som utespelarna.
- Samarbete med försvarsspelarna. 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.
- Lära sig analysera skyttar (sideline)
- Använda positiva mentala bilder - behålla koncentration
- Lära sig av andra målvaktsskolor (Balkan, tyska m.fl.)



dreamstime