



HK ESKILS UTBILDNINGSPLAN  
FÖR  
SPELARE OCH LEDARE

# Innehållsförteckning

Inledning	→	Sida 3
Riktlinjer från Riksidrottsförbundet.	→	Sida 4
Svenska handbollsförbundets Policy för barn- och ungdomshandboll.	→	Sida 7
Gröna Ledare	→	Sida 9
Gröna spelare	→	Sida 10
Gröna föräldrar	→	Sida 11

## Spelarutbildning

Nivå 1 (2-5 år)	→	Sida 12
Nivå 2 (5-6 år)	→	Sida 13
Nivå 3 (7-8 år)	→	Sida 14
Nivå 4 (9-11 år)	→	Sida 15
Nivå 5 (12-13 år)	→	Sida 16
Nivå 6 (14-15 år)	→	Sida 17
Nivå 7 (16-19 år)	→	Sida 18





# Inledning

Det är ingen tillfällighet att klubbar som har en plan för hur de skall gå till väga lyckas bra med att fostra och utveckla duktiga handbollsspelare, både på och utanför planen. De har en väl utarbetad plan för vad spelare och deras ledare skall kunna i alla åldrar.

Vi i HK Eskil vill erbjuda våra ungdomar och ledare möjligheten till utvecklas maximalt dels på handbollsplanen men även på sidan om. Det är därför vi har tagit fram ett alldeles eget utbildningsmaterial. Detta material ska inte ses som en ersättning till de utbildningar och material förbundet tillhandahåller, utan istället som ett komplement till existerande.

Eskilstuna 2021.

# Riktlinjer från Riksidrottsförbundet

"I svensk idrotts verksamhetsidé står att vi bedriver idrott i föreningar för att ha roligt, må bra och utvecklas under hela livet. Där beskrivs också att barnidrott ska utgå från lek"



# Riktlinjer— Idrott för barn

- Idrott för barn ska bedrivas ur ett barnrättsperspektiv och följa barnkonventionen.
- Idrott för barn ska vara lekfull, allsidig och bygga på barnens egna behov och förutsättningar samt ta hänsyn till variationer i utvecklingstakt.
- Idrott för barn ska utformas så att de kan lära sig idrotten och få ett livslångt intresse för den.
- Idrott för barn ska i första hand bedrivas i enkla former i närområdet. Även tävlingsverksamheten ska huvudsakligen ske lokalt och resultatet ska ges för liten uppmärksamhet.
- Idrottsföreningar ska erbjuda barn en kamratlig och trygg social miljö, där de kan utvecklas och bli delaktiga i utformningen av verksamheten och därmed vänja sig vid att ta ansvar för sig själva och andra
- Idrott för barn ska ledas av ledare med grundläggande kunskap om barns fysiska, psykiska och sociala utveckling.
- Barn ska i idrottsverksamheten få lära sig att ta hänsyn till kamrater och ledare samt lära sig vikten av rent spel.
- Barn mår bra att utöva flera olika idrotter och ska ha rätt att göra detta i olika föreningar.
- Idrottsrörelsen ska i samverkan med skolan bidra till ökad fysisk aktivitet inom ramen för den samlade skoldagen.

# Riktlinjer - Breddidrott för ungdom

- Idrott för ungdomar upp till 18 år ska bedrivas ur ett barnrättsperspektiv och följa barnkonventionen
- Övergången mellan barn- och ungdomsidrotten ska ske successivt och hänsyn tas till individernas olika behov, förutsättningar och utvecklingstakt.
- Övergången mellan breddidrott och elitinriktad tävlingsidrott eller omvänt för ungdomar ska ske succesivt.
- Idrottsrörelsen ska i större utsträckning utveckla tränings- och tävlingsformer som svarar mot flickors och pojkar behov av breddidrott
- Idrottsrörelsen ska ta tillvara ungdomarnas egna erfarenheter och synpunkter i utformning och ledning av tränings- och tävlingsverksamhet.
- Ledare inom ungdomsidrotten i föreningar och förbund ska få möjlighet att fördjupa sina kunskaper såväl om träningsplanering inom den egna idrotten som om flickors och pojkars fysiska, psykiska och sociala utveckling.
- Ledarskap ska vara en naturlig del av ungdomarnas idrottsutbildning som en stimulans till och förberedelse för framtida ledaruppdrag.



# 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 barnhandboll 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:



- Hög aktivitetsgrad
- Hög bollkontaktsgrad
- Hög rolighetsgrad

## Barnhandboll ska genomföras:



- På minihandbollsplaner (20x12 m), för första års D-ungdom och yngre.
- Med mindre mål (2x1,7 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 princip "alla ska få spela" och att alla ska få pröva på olika positioner.
- Med för respektive ålder anpassa de 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", dvs ett offensivt försvarsspel. Vi ska undvika det defensiva "6-0-spelet". "Anfallsspelet" kommer av sig självt.
- Det gäller att göra mål. Man ska tillämpa fär-

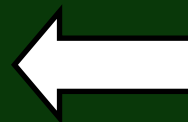
digheterna, dribbla, pass-fånga och skjuta mål. Det är viktigt i barnhandbollen att alla får pröva på att spela på alla platser, även som målvakt.

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

## Exempel på barns behov är:

- Att få vara aktiv i rörelse, helst med boll.
- Att känna sig trygg i gruppen.
- Att det är ordning och reda.
- Att bli "sedd" under träningen och match.
- Att få prova utmaningar.
- Att få vara med och vinna (och lära sig hantera förluster)
- Att ha roligt. (är det inte roligt stannar man hemma)

## Att tänka på:



- Du som tränare för de yngsta år som "trädgårdsmästare" och dina blommor är av varierande färg och sorter. Du vill maximera din kunskap om blommorna. Vilken miljö växer de bästa i och vilka likheter respektive olikheter finns det?
- 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 tänka på detta sätt för att få alla blommor att utvecklas på alla plan.

# 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 individuella fysiska 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 ska utvecklas till att:

- Vilja bli så bra som möjlig
- Vilja träna mycket och att stegra mängden i efterhand.
- Kunna äga sin träning (Veta hur man skall träna)
- Kunna äga de situationer som uppstår i spelet
- Spelarna skall fulländas i de bastekniska färdigheterna:
  - täcka, stöta, överlämna/överta
  - Passningar, skott, finter
  - Målvaktstekniska grunder

## Ungdomshandbollen ska genomföras så

- Varje spelare behärskar att spela på minst två positioner i anfall och försvar
- Varje spelare 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"





## Riktlinjer tränare och ledare

- Alltid utföra sitt uppdrag på bästa sätt
- Se alla spelare och ge dem uppmärksamhet
- Behandla alla spelare lika
- Individerna i centrum
- Skapa attityd att vilja vinna och kunna hantera en förlust
- Vara tydlig i kommunikationen till alla spelare och föräldrar
- Agera med trovärdighet
- Vara ödmjuk och visa respekt mot dina spelare, föräldrar samt vid match mot domare, funktionärer och motståndarlag.
- Följa den gröna tråden och utveckla spelarna på den nivå som är lämplig för varje individ.
- Biologisk ålder är inte samma som kronologisk ålder. Ta del av kunskap i ämnet för att kunna ge alla samma förutsättningar att göra sin resa genom föreningen.
- Uppmuntra spelarna till att ägna sig åt fler idrotter.
- Känna till den optimala mottagligheten för olika typer av träning och ha en progression i upplägget i såväl den tekniska utvecklingen som belastningen avseende antal träningar och innehåll.
- Följa föreningens upplägg gällande skadeförebyggande/ prehab träning
- Ej använda toppning i någon form oavsett ålder. Gäller i alla sammanhang såväl seriespel, cuper som USM för B- och A-ungdom.
- Välja rätt nivå på träning och matchande som stämmer överens med spelarens mognad- och utvecklingsnivå.
- Motverka all form av mobbing och tillsammans med föreningen ge spelarna de verktyg som behövs för att själva motverka mobbing och andra kränkningar.
- Följa föreningens krisplan vid behov
- Tala väl om sin klubb och agera ambassadör
- Aldrig ta droger eller alkohol i föreningens kläder
- Deltaga på de möten och kurser som anvisas för att utveckla sig i rollen som tränare och ledare
- Träningarna ska kännetecknas av hög aktivitetsgrad, hög bollkontaktsgrad samt hög rolighetsgrad.
- Barnen ska få vara aktiva och i rörelse. Känna sig trygga i gruppen. Känna att det är ordning och reda. Bli "sedda" under träning och match.
- Ledarna kommer i tid till träningar för att förbereda och finns till hands för frågor
- Ledarna uppträder väl genom att vara glada och trevliga mot alla
- Ledarna ska vara positiva och peppa hela laget oavsett resultat på match

## Föreningens riktlinjer gentemot ledare och tränare

- Alla utbildningar betalas av föreningen. Gäller såväl Baskurs som TS-utbildningar
- Ledarkläder tillhandahålls
- Inträde på föreningens alla seniormatcher
- Uppstartsträff i början av säsongen och en ledar/tränarträff under våren
- Föreningen står för omkostnader för två ledare per anmält lag i cuper.

# Gröna föräldrar

## Riktlinjer föräldrar



- Ni ger ledarna förtroendet att sköta träningen
- Ni pratar med någon av ledarna om ni har frågor eller synpunkter eller vill framföra relevant information rörande ert barn
- Ni stöttar ert barn genom att så långt som möjligt se till att han kommer i tid till träningar/matcher, har med sig rätt utrustning, fyllt på med energi och är utvilad
- Tillsammans med ledarna se till att barnen uppträder kamratligt mot varandra.
- Ni tar del av den informationen som läggs ut på laget.se
- Ni själva eller tillsammans med ert barn anmäler frånvaro via gästboken på laget.se
- Besvara kallelser till match/cuper inom utsatt tid så att ledarna kan planera verksamheten
- Ni låter inte ert barn träna/spela match skadad eller sjuk
- Vid sjukdom; för att inte fler i laget ska bli sjuka håller jag mitt barn hemma från träning och match om det är risk för smitta.
- I hallen vid match stöttar vi de domare som dömer och har ett positivt bemötande av motståndarlaget

## Föräldrarnas tio budord

**1.**Följ med på träning och match. Ditt barn sätter stort värde på det.

**2.**Håll dig lugn på åskådarplats. Låt barnen spela.

**3.**Uppehåll dig med avstånd till ledare och spelare.

**4.**Respektera ledarnas beslut. Var positiv och stöttande

**5.**Respektera domarens beslut. Se domaren som vägledande.

**6.**Skapa god stämning vid matcher och träning.

**7.**Kom aldrig påverkad av alkohol eller droger

**8.**Fråga barnen om matchen var kul och spännande. Fråga aldrig efter resultatet.

**9.**Stöd föreningen i sitt arbete. Din insats blir värdesatt, inte minst av dina barn.

**10.**Kom ihåg: Att det är ditt barn som spelar handboll och inte du!

# Gröna spelare



- Vi respekterar våra lagkamrater och motståndare.
- Vi pratar med varandra, inte om varandra  
Vi stöttar och hjälper varandra
- Vi får alla att känna sig som en del av gruppen
- Vi är positiva och stolta över vår egen insats
- Vi pratar med vår tränare om vi blivit dåligt eller orättvis behandlad av någon
- Vi följer handbollens regler och försöker vara föredömen för andra
- Vi tackar alltid varandra, motståndare och domarna efter matcher
- Vi hejar på och stöttar vårt eget lag och hånar inte motståndarna
- Vi försöker alltid vårt bästa och koncentrerar oss så bra som möjligt
- Vi kommer i tid till träningar, matcher och samlingar.
- När vi spelar match och tränar visar vi glädje.
- När vi möts inför träningar och matcher hälsar vi alltid på varandra och vi säger hejdå när vi skiljs.
- Ska uppmuntras till att gå ledarutbildning eller domar/funktionärsutbildning vid 15 års ålder.

## 10 saker som inte kräver utbildning och talang

1. Komma i tid.
2. Bra attityd på och utanför planen.
3. Vara förberedd
4. Anstränga sig.
5. Arbetsmoral.
6. Kroppsspråk
7. Energi
8. Passion
9. Öppen för coachning
10. Göra det lilla extra

## Nivå 1 2-5 år

Våra yngsta medlemmar får komma i kontakt med handboll från 2 års ålder. Vi kallar detta för bollskutt och syftet är att skapa rörelseglädje. Detta sker genom lekar, rörelse till musik, hinderbanor och aktiviteter med boll. Vårdnadshavare är aktivt med och stöttar sitt barn under hela träningen.



### Allmänt:

- Bollskutt har som syfte att lek och rörelseglädje är i fokus
- Man tränar en gång i veckan.
- Lekar, hinderbana och lek med boll.
- Fokus på leken och rörelseglädjen.

### Grundfärdigheter

- Springa
- Hoppa
- Rulla
- Klättra
- Snurra
- Hänga
- Greppa/hålla
- Studsa
- Fånga
- Falla
- Kasta





Bollskolan kännetecknas av en individuell och motorisk allsidig färdighetsutveckling med leken som arbetsmetod och med kroppen samt bollen som redskap. Man spelar med mjukisbollar och med små mål på kortsidorna.

## Allmänt:

- Målsättningen med bollskolan är att barnen skall komma med i spelet handboll på ett lekfullt sätt.
- Man tränar en gång i veckan.
- Individen i centrum
- Lekar, hinderbana och lek med boll.
- BRA (Bollkontakts-, Rolighets- och Aktivitetsgrad)
- Fokus på leken och rörelseglädjen.
- Alla som vill ska få stå i mål
- Samarbeta
- Regelförståelse

## Grundfärdigheter

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

## Personlighetsutveckling

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

## Skott

- Skott med hög arm

## Passningar

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

## Kroppen

- I de allra yngsta åldrarna skall en del av träningen bestå av koordinationsträning i form av hinderbanor eller liknande lekar
- Använd fantasin att variera
- Dessa rörelser kan både utföras med och utan boll. Viktigt att poängtera är att löpträning och all mjölksyreträning inte skall utföras av barn i denna ålder.
- Träning skall vara roligt!



Fortsatt fokus på den individuella och motoriska allsidiga färdighetsutvecklingen med leken som arbetsmetod och med kroppen och bollen som redskap. Spontanhandboll, var där bollen är. Barnen spelar minihandboll.

## Allmänt:

- Handboll är en lek
- Man tränar två gånger i veckan.
- Individen i centrum
- Lekar, hinderbana och lek med boll.
- BRA (Bollkontakts-, Rolighets- och Aktivitetsgrad)
- Spel vid sammandrag eller mini-cup.

## Grundfärdigheter

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

## Personlighetsutveckling

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

## Skott

- Skott med hög arm

- Hoppskott

## Passningar

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

## Spelförståelse

- Sök luckan
- Egen fint (egen kreativitet)
- Göra sig fri för passning

## Försvvarsspel

- Försvvarsspel med offensiv inriktning (te man, man)

## Kroppen

- I de yngre åldrarna skall strävan vara att fysträningen skall bäddas in i träningen på ett naturligt sätt
- I de allra yngsta åldrarna skall en del av träningen bestå av koordinationsträning i form av hinderbanor eller liknande lekar
- Använd fantasin att variera
- Dessa rörelser kan både utföras med och utan boll. Viktigt att poängtera är att löpträning och all mjölksyreträning inte skall utföras av barn i denna ålder.
- Träning skall vara roligt!

# Nivå 4 9-11 år

Fortsatt fokus på den individuella och motoriska allsidiga färdighetsutvecklingen med leken som arbetsmetod och med kroppen och bollen som redskap. Spontanhandboll och ett offensivt tankesätt. Minihandboll med spel på kortsidan och så småningom stor plan med nedsänkt ribba.



## Allmänt:

- Handboll är en lek
- Man tränar två gånger i veckan.
- Individerna i centrum
- Lekar, hinderbana och lek med boll.
- BRA
- Turneringar och serier

## Grundteknik

- Greppa, fånga, dribbla
- Springa-passa
- kastkoordination

## Grundfärdigheter

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

## Skott

- Hoppskott med hög arm
- Avstämt skott med hög arm

## Passningar

- Kasta och fånga
- Passningar i rörelse

## Spelförståelse

- Sök luckan
- Egen fint (egen kreativitet)
- Prioritera eget läge
- 1 val (skjuta eller passa)

## Försvar

- Offensivt försvar (3-3, man-man)
- Aktiv i försvaret
- "Agera som försvarare, inte reagera"
- Hjälpa sin målvakt
- Hemspring
- Individuell försvarsteknik (Stöta, säkra och täcka.

## Anfall

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

## Målvakt

- "Prova på" - Alla som vill ska få stå i mål
- Grundställning
- Fokusera på bollen

## Kroppen

- I de yngre åldrarna skall strävan vara att fysträningen skall bäddas in i träningen på ett naturligt sätt
- I de allra yngsta åldrarna skall en del av träningen bestå av koordinationsträning i form av hinderbanor eller liknande lekar.
- Använd fantasin och variera!
- Dessa rörelser kan både utföras med och utan boll. Viktigt att poängtera är att löpträning och all mjölksyreträning inte skall utföras av barn i denna ålder.
- Träning skall vara roligt!

# Nivå 5 12-13 år

Fortsatt fokus på den individuella och motoriska allsidiga färdighetsutvecklingen med bollen som redskap. Glädjen och leken för att utöva idrott ska stå i fokus och med huvudinriktningen för att varje spelare ska nå maximal teknisk färdighetsutveckling.



## Allmänt:

- Man tränar två-tre gånger i veckan.
- BRA
- Turneringar och serier
- Man skall träna och spela på olika positioner

## Grundteknik

- Greppa, fånga, dribbla
- Springa-passa
- Kastkoordination
- Löpkoordination
- Hoppkoordination
- Fallteknik

## Spelförståelse

- Prioritera eget läge
- Fortsätt med ett val (Skjuta, passa)
- Kan gå över på två val (Skjuta, passa eller spela in)

## Skott, 9M

- Höftskott
- Hoppskott
- Avstämnda skott
- Skott i steget
- Skott med uppbackning

## Skott, 6M

- Armen långt ut—långa hörnet
- Armen högt—Korta hörnet
- Start från "struten"

## Skott, 6G

- Vändning-upphoppskott
- Fallskott
- Spärr

## Passningar

- Passningar i rörelse
- Studspass
- Hoppass
- Löppass
- Växlingspass

## Genombrott

- Stegisättning
- Skottfinter
- Kroppsfinter
- Kullagerfint
- Sök luckan

## Försvar

- Stöta, säkra, täcka
- Spelförståelse för-svar
- Ta bollen i studs
- Offensivt försvar (3-3)
- Fotarbete, motorik, försvarställning (snedställning)
- Hemspring

## Anfall

- Grunder anfall (rullningspel)
- Boll och löpvägar (rullningspel)
- Rörelse med och utan boll
- Rättvänd mot målet
- Bredd och djup
- Uppbackning, inspel och utspel

## Målvakt

- Fortsatt arbete med grundställning
- Placering och vinklar i målet

- Målvaktkast
- Sätta igång spelet snabbt
- 9 meterskott, kantskott, linjeskott

## Kroppen

- I de yngre åldrarna skall strävan vara att fysträningen skall bäddas in i träningen på ett naturligt sätt
- I de allra yngsta åldrarna skall en del av träningen bestå av koordinationsträning i form av hinderbanor eller liknande lekar.
- Använd fantasin och variera!
- Dessa rörelser kan både utföras med och utan boll. Viktigt att poängtera är att löpträning och all mjölksyreträning inte skall utföras av barn i denna ålder.
- Träning skall vara roligt!



# Nivå 6 14-15 år



Fortsatt fokus på den individuella och motoriska allsidiga färdighetsutvecklingen med bollen som redskap. Glädjen och leken för att utöva idrott ska stå i fokus och med huvudinriktningen för att varje spelare ska nå maximal teknisk färdighetsutveckling. "Metodiskt ansvarstänkande"

## Allmänt:

- Man tränar tre-fyra gånger i veckan med ett eventuellt fyspass
- Deltagande i USM
- BRA + Attityd till träning och match
- Turneringar och serier
- Man skall träna och spela på olika positioner

## Spelförståelse

- Prioritera eget läge
- Spel tre mot tre och fyra mot fyra
- Viktigt att även prata om spelförståelse i försvarsspelet
- Frys spelet för diskussion och inläring
- Fortsätta på situationer i anfallsspelet där spelaren får ett eller två val

## Skott, 9M

- Löpskott
- Underarmsskott
- Försök till vikskott
- Försök till hoppskott på ett ben
- Finta lågt—skjut högt
- Finta högt—skjut lågt

## Skott, 6M

- Skott med hög arm
- Inhopp på fel fot
- Start från frikast (tvärtemot "struten")
- Lobb/flipp
- "Knorren" innan klister.

## Skott, M6

- Vikskott
- Fallskott
- Spärr

## Passningar

- Passningar i maxfart
- Passningar i olika anfallssituationer (Rullande övningar där fotarbete ingår.
- Växlingar (löpandes/hoppandes)
- Isärdragspassningar
- Insticket

## Genombrott

- Stegisättning (med och utan studs)
- Kullagerfint (med och utan studs)
- Nollsteg (Landar på bägge fötterna efter pass i luften)

- Skottfinter
- Individuella finter
- Sök luckan

## Försvar

- Fotarbete
- Stöta, säkra och täcka
- Hemspring (+tillfälligt försvar)
- Förhindra genombrott
- Ta bollen i studs
- 3-2-1, 3-3 (Introducera 6-0 vid 15 år)
- Bredd och djup
- Snedställning
- Spelförståelse och samarbete

## Anfall

- Individuell anfallsteknik
- Kontringsövningar
- Uppställt spel, grunder
- Uppbackning, inspel och utspel
- Kontringar
- Använd hela planens bredd i i kontring och uppspel

## Målvakt

- Fortsatt arbete med grundställning
- Placering och vinklar i målet
- Målvaktkast (korta och långa)
- Sätta igång spelet snabbt
- 9-meterskott, kantskott, linjeskott.
- Koordinationsträning

## Kroppen

- Fotarbete
- Uthållighetsträning
- Styrketräning med kroppen som belastning
- Rörlighetsträning
- Koordinationsträning
- Spänst
- Knäkontroll
- Axelkontroll

## Fys

- Grunderna till styrketräning
- Övning för balans, koordination och snabbhet ska läggas in vid minst en av träningarna varje vecka.
- Lägg även in övningar som stärker knä, axlar och bål för att i framtiden undvika skador
- Löpträningar i försäsong

# Nivå 7 16-19 år



Fortsatt fokus på den individuella och motoriska allsidiga färdighetsutvecklingen. Huvudinriktningen för varje spelare är att nå maximal teknisk färdighetsutveckling. Varje spelare får möjlighet att utvecklas maximalt både på och utanför plan.

## Allmänt:

- Man tränar tre-fyra gånger i veckan med ett eventuellt fyspass
- Deltagande i USM
- BRA + Attityd till träning och match
- Turneringar och serier
- Samverkan med A-lag

## Spelförståelse

- Eget läge i första hand
- Jobba mycket med valsituationer i starterna
- Fortsätt med spel tre mot tre, fyra mot fyra men även spel i övertal och samarbete två och två på mindre yta
- Spelförståelse i försvar, fortsätt med samarbeten och poängtera när man skall använda sig av de olika teknikerna samt hur man ska placera sig beroende på situation och motståndare.
- Fortsätt ställ mycket frågor
- Våga fortsätta med grunderna för att fortsätta den individuella utvecklingen

## Skott

- Hoppskott på ett steg
- Jämfota hoppskott
- Vikskott
- Underarmsskott
- Höftskott
- Situationsanpassat skott
- Volleyskott
- Positionsspecifika skott (Se tidigare nivåer)

## Passningar

- I maximal fart
- Pass med hög och låg arm
- Mycket lek med bollen så som passningar bakom ryggen och bakom nacken

## Genombrott (Bägge hållen)

- Riktningssändringar
- Vändningar efter hoppskott
- Kullagerfintar
- Dubbelfinter

## Försvar

- Fortsätt utveckla den individuella försvarstekniken
- Individuella försvarstekniker
- 6-0
- 5-1
- 3-2-1
- Spelförståelse

## Anfall

- Fortsätt utveckla den individuella anfallstekniken
- Zonflyttningar
- Spelförståelse

## Målvakt

- Anpassningsförmåga till de olika försvarsteknikerna
- Kast. Extremt viktigt att träna och behärska alla typer. Långa, korta och höga.
- Positionsspel
- Snabbhet-rörlighetstyrka. Benstyrka är viktigast men gör samma program som utespelarna.

- Läs av försvaret. Vad gör dom?
- Vilket blir nästa steg?
- Målvaktsträning (Individuellt & Kollektivt)

## Kroppen

- Fotarbete
- Uthållighetsträning
- Styrketräning med kroppen som belastning
- Rörlighetsträning
- Koordinationsträning
- Lätt hoppträning
- Knäkontroll
- Axelkontroll

## Fys

- 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
- Löpträningar sker under försäsong i form av tidsbaserad långdistans och långa intervaller. Under säsong gäller korta intervaller.