



# **OV Helsingborgs**

## **Utvecklingsplan**

### **”Gröna tråden”**

## Innehållsförteckning

<b>Förord</b>	<b>3</b>
<hr/>	
<b>Handlingsplan</b>	
<hr/>	
<b>Vision</b>	<b>4</b>
<hr/>	
<b>Mission</b>	<b>4</b>
<hr/>	
<b>Värderingar</b>	<b>5</b>
<hr/>	
<b>Aktiviteter</b>	<b>5</b>
<hr/>	
<b>Att vara tränare och ledare i OV Helsingborg</b>	
<hr/>	
<b>Ledorden</b>	<b>6</b>
<hr/>	
<b>Tränarutbildningar och krav på ledarna</b>	<b>7</b>
<hr/>	
<b>Säsongsplanering</b>	<b>8</b>
<hr/>	
<b>Matchningspolicy</b>	<b>9</b>
<hr/>	
<b>Föräldramedverkan</b>	<b>10</b>
<hr/>	
<b>Folder till föräldrarna</b>	<b>11</b>
<hr/>	
<b>Fadderverksamhet</b>	<b>13</b>
<hr/>	
<b>Att vara spelare i OV Helsingborg</b>	
<hr/>	
<b>Policy för spelare</b>	<b>14</b>
<hr/>	
<b>Handbollsskola, E-ungdom (6-8 år)</b>	<b>15</b>
<hr/>	
<b>D-ungdom (9-10 år)</b>	<b>17</b>
<hr/>	
<b>C-ungdom (11-12 år)</b>	<b>19</b>
<hr/>	
<b>B-ungdom (13-14 år)</b>	<b>22</b>
<hr/>	
<b>A-ungdom (15-16 år)</b>	<b>25</b>
<hr/>	
<b>Junior och utvecklingslag (17-18 år)</b>	<b>29</b>
<hr/>	

## Förord

Utvecklingsgruppen i OV Helsingborg har fått till utgift att se över den Gröna tråden och uppdatera den där det behövs. Utvecklingsgruppen består av medlemmar från OV Herr, OV Dam, Sportgrupp Herr, Sportgrupp Dam och ungdomsavdelningen.

Vi i utvecklingsgruppen ska försök se på Gröna tråden från 2 olika perspektiv.

- Från Handbollsskolan upptill B-ungdom ska vi ha ett underifrån och upp perspektiv, med fokus på individuell utveckling och breddverksamhet.
- Från A-ungdom och uppåt så ska vi titta mer på ett uppifrån ner perspektiv med mer fokus på att skapa seniorspelare för framtiden och jobba mer med individen i kollektivet.

En annan viktig del i denna uppdatering är att skapa bättre förutsättningar för våra ledare. I Gröna tråden ska ledarna kunna hitta stöd för sitt tränar- och ledarskap men OV Helsingborg kommer också erbjuda både interna och externa utbildningar där man klart kan se kopplingar mot den Gröna tråden.

Det finns vissa ledord som vi vill lyfta fram som ska genomsyra hela vår verksamhet.

- Seriöst
- Utveckling
- Träningskultur
- Stolthet
- Glädje
- Vinnare

Dessa ledord är viktiga för att vi ska kunna få och ha en fungerande verksamhet där vi lyckas fostra bra handbollsspelare och inte tappar talanger till andra idrotter pga. av vi inte stimulerar och visar att vi menar allvar med att försöka utveckla varje individ till dess fulla potential.

En viktig del som vi också vill ska bli en mer positiv del är att spelare som inte når eliten eller slutar av andra skäl ska stanna kvar i klubben. Här måste vi jobba mer med planer för hur vi kan få dessa ungdomar att fortsätta antingen som domare, funktionärer eller tränare/ledare.

En viktig bit är att i vår förening så gäller följande:

Först kommer föreningen  
sedan kommer laget  
och sist kommer jaget

## Handlingsplan

### Vision

*"OV Helsingborg ska vara en väl fungerande handbollsförening med bredd- & elitverksamhet både på dam- och herrsidan och ha en ungdomsverksamhet som uppfattas som ett föredöme i handbolls-Sverige".*

För att nå vår sportsliga målbild av hur vi ska agera på handbollsplan krävs ett genomtänkt och gemensamt synsätt inom föreningen.

- OV Helsingborg utvecklar spelare från handbollsskolan och vidare genom ungdomsåren genom att bilda handbollslag i varje åldersklass med hjälp av aktiv medverkan från föräldrar som ledare och tränare för de yngre lagen.
- Vi strävar att vara självförsörjande på spelare i junior- och seniorlag.
- OV Helsingborg rekryterar tränare och ledare så långt som möjligt inom den egna föreningen.
- Vi prioriterar utbildning och utveckling av våra ledare.
- Efter handbollsskolan ska vi sträva efter att ha minst två pojk- respektive flicklag per åldersklass. Detta gör vi för att säkra återväxten men även för att följa målsättningen med att ge alla aktiva möjlighet att spela handboll.
- Mål
  - att bedriva handbollsutbildning och tävlingsverksamhet med B-ungdom och yngre med fokusering på lärande och glädje.
  - Målet för våra A-ungdomar, juniorer, utvecklingslag och A-lagsspelare är att tillhöra de främsta i landet.
  - Vårt mål på seniornivå är att vara en etablerad elitserieklubb.
- I OV Helsingborg kan spelare, oavsett ambition eller kunnande, delta i vår verksamhet oberoende av om det sker på elitnivå eller i motionssyfte.
- Ansvaret för den egna utvecklingen ökar med stigande ålder
- Deltagandet ska bygga på ett engagerat intresse för handboll som sport och för OV Helsingborg som förening.
- Medlemmarna i OV Helsingborg ska ställa upp på och följa de fastlagda värderingarna.

### Mission - Vår klubbidé är:

*"Att erbjuda medlemmarna en lustfylld och idrottslig utveckling som bidrar till ett socialt och harmoniskt liv".*

#### Det gör vi genom att:

- Ha en öppen dialog. Med insyn och samarbete ska vi nå våra högt ställda mål.
- Ha välutbildade tränare och ledare för att klara av att utveckla lagen och spelarna.
- Våra lag och ledare följer den "Gröna tråden", som är OV Helsingborgs utvecklingsplan.
- Alltid ha en framåtsträvande syn på ekonomiska satsningar, men där klubbens ekonomi inte skall äventyras av osäkra riskprojekt.
- Föreningen följer alltid gällande lagar, bestämmelser och förbundsregler som berör verksamheten.
- Styrelsen har det yttersta ansvaret för att riktlinjerna sprids och följs.

## Våra gemensamma värderingar

- Att vi känner stolthet för klubbmärket.
- Det finns plats för alla i OV Helsingborg
- Det är roligt, utmanande och personligt utvecklande att spela handboll och/eller vara engagerad i OV Helsingborg!
- Alla ska känna sig trygga i sina roller så att förmågan att stötta varandra i med- och motgång skapas.
- Vi behandlar varandra, motståndarlag, domare och funktionärer med respekt, värdighet och öppenhet.
- Föreningen ska skapa förutsättningar som gör att spelare, ledare och andra medlemmar utvecklas och vill vara aktiva i föreningen under lång tid.
- Vi arbetar för en ökad integration och jämlikhet.
- Vi strävar efter att förmedla en positiv människosyn där vi aktivt och tydligt tar avstånd från rasism, mobbning, droger och våld.

## Aktiviteter för att förstärka samhörigheten i OV Helsingborg

- Hjälpa till på OV Beachhandboll
- Hjälpa till med försäljning vid Dam- och Herrmatcher
- Hjälpa till vid landskamper arrangerade av OV Helsingborg
- Städdagen
- Föreningens avslutning

## Föreningen är vi alla tillsammans



# Att vara tränare och ledare i OV Helsingborg

## Ledord

### Seriöst

Det är viktigt att våra ledare och tränare har tillräckligt med kunskap för att vi ska kunna stimulera våra spelare i olika åldrar och verka seriösa så att vi dels får en bra utvecklingskurva men också att vi lyckas behålla talangerna så att de inte väljer andra sporter framför vår. De som är talanger i de yngre åldrarna är oftast det i mer än en sport vilket gör att våra ledare måste vara välutbildade, strukturerade och motiverande för ungdomarna de tränar och leder.

### Utveckling

Kunna jobba med utvecklingen av spelarna både individuellt men även kollektivt i de högre åldrarna. Använda den Svenska progressionsmodellen som man lär ut i träningsutbildningarna via Svenska Handbollsförbundet (SHF). Att hela tiden vara vaksam på att ingen av spelarna känner sig understimulerade utan att man hela tiden är lyhörd för spelarnas behov och ålder. Att man inte ska vara rädd för som tränare att våga prata med ledarna i någon annan grupp om någon spelare skulle ha ett behov att vara med i denna grupp för att få rätt stimulans. Det kan vara helt och hållet eller någon gång i veckan. För att utvecklingen ska gynnas så måste man också jobba med att alla spelare ska känna sig sedda och hörda. Det är därför viktigt att börja med utvecklingssamtal i tidig ålder, dessa behöver inte vara så långa i de tidiga åldrarna men ska dock börja genomföras.

### Träningskultur

Det är viktigt att man så tidigt som möjligt försöker skapa en bra träningskultur genom att ha bra genomtänkta träningar och använda ledordet från baskursen "så bra" (Syfte, ålder, bollkontakt, roligt och aktivitetsgrad). Att också tidig ålder förklara vikten av den fysiska träningen, dels för att skapa förståelse för att det behövs för att nå hela vägen, och att den fysiska biten blir viktigare och viktigare i handboll.

### Stolthet

Vi ledare har en viktig uppgift. Det är att få hela föreningen att genomsyras av att alla känner en stolthet över att representera OV Helsingborg i alla lägen. Oavsett om det är som spelare, ledare eller funktionär så ska alla känna samma stolthet för vår förening.

### Glädje

Glädje är en viktig ingrediens att ha med i alla lägen. Balansen mellan allvar och glädje kan vara oerhört svår att hålla men oerhört viktig för att våra spelare ska fortsätta komma till träningar och matcher

### Vinnare

Det är inte fult att vinna. Ledarna i OV Helsingborg ska alltid jobba för att spelarna ska göra sitt yttersta för att vinna oavsett ålder eller lag. Det är dock viktigt att poängtera att Coachen ska i de flesta fall, om inget annat är uttalat innan, coacha laget för maximal utveckling av individen medan alla i laget alltid ska ge sitt yttersta för att vinna.

## Tränarutbildningar och krav på ledarna

### Handbollsskolan(E-ungdom) Baskurs

Tränarna ska fokusera på den individuella utvecklingen hos barnen. Och att det ska vara roligt att spela handboll. Alla ska prova att träna och spela alla positioner, även målvaktsrollen. Kunskaper om barn och deras utveckling. Handbollens grunder. Att få så många barn som möjligt att delta i verksamheten. Föra ut vår klubbidé och verka enligt föreningens värderingar.

### D-ungdom Baskurs + internutbildningar

Tränarna ska fokusera på den individuella utvecklingen hos barnen. Och att det ska vara roligt att spela handboll. Alla ska prova att träna och spela alla positioner, även målvaktsrollen.

Minst ett läger med övernattnings samt två föräldramöten per säsong ska genomföras.

### C-ungdom TS 1 + internutbildningar

Tränarna ska fokusera på den individuella utvecklingen hos barnen. Och att det ska vara roligt att spela handboll. Alla ska prova att träna och spela alla positioner, även målvaktsrollen.

1 st. utvecklingssamtal ska genomföras med varje spelare per säsong. Minst ett läger med övernattnings samt två föräldramöten per säsong.

### B-ungdom TS 1 + internutbildning + symposium

Den individuella träning ska prioriteras men samtidigt ska man öka förståelsen för vad det innebär att spela tillsammans i lag. Information och stretchning ska ske före och efter halltid.

SHF:s "Spelarutbildning för tjejer och killar" ska vara utgångspunkten för tränarna så att spelarna är förberedda inför zon-, riks-, och landslagslägren.

2 st. utvecklingssamtal ska genomföras med varje spelare per säsong. Ett till två läger med övernattnings samt två föräldramöten per säsong. Även någon form att föräldrar aktivitet per säsong ska genomföras.

### A-ungdom TS 2 + internutbildning + symposium

Det är viktigt att ledarna inte driver på ungdomarna i denna ålder då de själva ofta har svårt att balansera sin träning. Att så kallade vilopass ingår i träningen. Man inte ska träna när man är sjuk. SHF:s "Spelarutbildning för tjejer och killar" ska vara utgångspunkten för tränarna så att spelarna är förberedda inför zon-, riks-, och landslagslägren.

2-3 st. utvecklingssamtal ska genomföras med varje spelare per säsong. Ett till två läger med övernattnings och två föräldramöten per säsong ska ske. Även någon form att föräldraaktivitet per säsong ska genomföras.

### Juniorer o utvecklingslag TS 3 + symposium

Under denna period går utvecklingen vidare i plåtåer. Då är det extra viktigt att ledarna stöttar spelarna och att även mental träning används för att hjälpa spelarna utvecklas. SHF:s "Spelarutbildning för tjejer och killar" ska vara utgångspunkten för tränarna så att spelarna är förberedda inför landslagslägren.

3-4 st. utvecklingssamtal ska genomföras med varje spelare per säsong. Ett till två läger med övernattnings och två föräldramöten per säsong ska ske.



## Säsongspanering

En viktig del för att förningen ska kunna hjälpa till och för att vi ska kunna kvalitetssäkra utvecklingen för de olika lagen är att alla gör en säsongspanering och lämnar in den till föreningen. Det är en del i ledet att vi vill få en bättre samordning i föreningen och att tränarna/ledarna följer de intentioner som den Gröna tråden står för. Det är också viktigt för de ledare i föreningen som ska hjälpa till i de olika grupperna som mentorer för ledarna kan se och vet var i utvecklingen som gruppen i fråga är.

En viktig del när man gör en säsongspanering är att man använder progressionsmodellen som SHF står för i sina utbildningar, vi i OV Helsingborg vill att man använder denna progressionsmodell i så stor utsträckning som möjligt för att detta gynnar spelarna och gruppen.

Vi strävar efter en långsiktighet i OV Helsingborg och i denna strävan så är säsongspaneringen en viktig del.

### Säsongspaneringens innehåll

- Att tänka på när man ska göra sina säsongspanering
  - Analysera föregående år och gör en utvärdering av denna.
  - Sätta sig ner och använda Gröna Tråden som grund för aktuell ålder och titta på vilka mål som det finns i detta material och fundera på hur vi når dessa mål.
  - Fundera över starka och svaga punkter i laget
  - Tydlighet med satsningar och bredd
  - Titta på vilka turneringar och serier man vill delta i.
  - Dela gärna upp säsongen i olika perioder, där varje period har olika fokus.
  - Se i Gröna tråden hur mycket träning som är rekommenderat.
  - Tester
  - Träningsläger.
  - Föräldrträffar
  - Spelarutbildningar
  - Tränarutbildningar
  - Utvecklingssamtal med spelarna
  - Städdag
  - OV Beachhandboll
  - OV Helsingborgs avslutning
- Genomförande
  - Detaljnivån bör vara på minst veckobasis
  - Ha utrymme för att kunna gå ett steg tillbaka om utvecklingen inte går den takt som ni tänkt er.
  - Ha med progressionsmodellen
  - Situationen runt laget
- Målen ska vara:
  - SMART mål för både individen och laget.  
(Specifika, Mätbara, Accepterade, Realistiska och Tidssatta)
  - Prestationsbaserade
  - Motiverande



## Matchningspolicy

OV Helsingborg har en genomtänkt och klar policy angående matchning och så kallad "toppning" av ungdomslag. Ett av klubbens huvudmål är att få så många ungdomar att spela handboll som möjligt. Den individuella utvecklingen ska prioriteras före lagets möjlighet att vinna enskilda matcher eller att nå högt i serien.

Det är viktigt att tydliggöra föreningens policy för spelare, ledare och föräldrar. Att samtliga berörda tar del av och vet om dessa förutsättningar borgar för att fler ungdomar kommer välja att spela handboll.

### Träning och match

Vår grundpolicy är att träningsmängd styr speltid. Tränar man mindre, spelar man mindre, vilket hos oss känns helt naturligt. Det ska spela allt större roll ju äldre spelarna blir. I praktiken innebär det att detta styrmedel ska börja införas från B-åldern. Först då är spelarna mogna att börja ta ett större ansvar för sin träning och ta konsekvenserna av att sina prioriteringar.

I 14-15 årsåldern och uppåt låter vi spelarna ofta spela på sina "bästa platser". Specialiseringen ökar från denna ålder successivt upp till seniornivå.

Alla som deltar på träningarna skall spela matcher, inga bänknötare i klubben. När det kommer till kritan för varje enskild spelare vill man vara med på plan så mycket som möjligt. Hellre spela och förlora än att sitta på bänken och laget vinner. Det är unga individer som vi ska ge en bra start i livet och då ska de också minnas sin tid hos OV Helsingborg som rolig och utvecklande.

### Upp till 14 år (D-, C-, och B-ungdom)

Vi tillåter inga toppningar med bättre lag upp till 14 års ålder. Alla spelare ska ges samma möjligheter till spel.

När vi har fler lag i olika serier inom samma åldersgrupp ska spelarna få möjlighet att vara med och spela i de olika serierna. Givetvis ska nya spelare ges möjlighet att för dem spela på en nivå så deras utveckling främjas. Att ställa upp med färre än 12 spelare i seriespel för att man som tränare bedömer att övriga inte platsar är att sända fel signaler till spelare, föräldrar och övriga handbollsklubbar.

### Från 15-16 år (A-ungdom)

Vi tillåter oss att i enstaka matcher spela med en bättre uppställning men betonar i övrigt bredden i vår verksamhet. Vi kan ta ut det bästa laget till spel och även periodvis spela med starkaste uppställningen. Vi har dock ansvaret att låta alla spela.

### Junior- och utvecklingslag

Vi tränings- och tävlingsspelar mer nu och det innebär mer matchtid för samtliga spelare. Precis som på A-nivå tar vi ut det bästa laget till spel när vi anser detta nödvändigt. I Junior-SM spelar vi med det starkaste laget.

## Föräldramedverkan

Du som förälder måste du intressera dig för vad ditt barn gör på fritiden. Sysslar han/hon med idrott så ska du hjälpa till. Alla föräldrar kan fungera som en stödjande resurs till ledarna i ungdomslagen. När du väljer att låta sitt barn spela handboll i OV Helsingborg innebär det att du måste engagera sig och hjälpa till för att verksamheten ska fungera.

Laget behöver hjälp med att tvätta tröjor, samla in pengar till turneringar, hålla i lottredovisning, ordna bilskjuts, vara sjukvårdare, se till att fikaförsäljningen fungerar.

### Arbetsmodell

För att få en bra kvalitet på verksamheten krävs att ledarna kan koncentrera sig på träning, planering, matchning och avlastas en del uppgifter som finns runt laget. *Ledare och tränare samt de uttagna lagföräldrarna planerar lagvis sin rollfördelning*, men den anstående modellen rekommenderas.

Föräldrar delas in i olika grupper (En ekonomi-, administration- och arrangemangsgrupp) så alla tillhör en grupp. En ansvarig förälder för varje grupp (lagförälder). Arbetsperioden för de uttagna är ett år fr.o.m. den 1 september till 30 juni. Genom att alla engagerar sig blir det lite att göra för alla och mycket roligare för barnen.

### Ekonomi

Håller kontakt med OV:s kansli för att se vilka som betalat medlems- och träningsavgifter. Ansvarar för inkomster (Bingolotto, lotterier, mm) till laget och uppföljning av lagkassan. Ansvarar för att inbetalningar sker till turneringar och liknande arrangemang. Ansvarar för ev. sponsorstöd eller andra inkomstkällor för det egna laget. Ersätter andra funktionärer/föräldrar för utlägg mot kvitto.

### Administration

Ansvar för att matcher bokas, samt körschema till bortamatcher eller att betalning sker för körningen. (Varje lag väljer själv) håller kontakt med kansliet. Ser till att samtliga i laget får information. Huvudansvarig för lagets hemsida. Håller aktuella listor med namn, adress, tel, e-post mm. Meddelar resultat till pressen.

### Arrangemang

Gör upp schema för vilka som skall sköta försäljningen under seniormatcherna eller vid OV:s Beachhandsbollsturnering vid de olika tillfällen som laget tillsdelats det ansvaret. Ansvarar för eventuella sociala arrangemang och/eller fikaservering vid egna hemmamatcher. Ansvarar genomförande tillsammans med övriga föräldrar vid eventuella SM-sammandrag som genomförs på hemmaplan. Informerar föräldrar om vad som ska göras och hur.

Har du frågor kring föreningens lagföräldraverksamhet, ta kontakt med kansliet eller den ungdomsansvarige.

## Folder som ska lämnas ut till föräldrarna

Den folder ska tillhandahållas av föreningen, har ni inte fått denna folder så ring till kansliet så ska se till att ni får ett antal kopior som ni ska dela ut till föräldrarna i er egen träningsgrupp.

Det gäller framförallt i de yngre grupperna(C ungdom och neråt) där det ska delas ut varje år och till nya spelares föräldrar i de äldre grupperna(B-ungdom och uppåt).



## OV-Helsingborg

*Vi ska vara en väl fungerande handbollsförening med bredd- och elitverksamhet både på dam- och herrsidan och en ungdomsverksamhet som uppfattas som ett föredöme i handbollssverige.*

---

Kontaktperson

---

telefonnummer

### Kontakt

Mejerigatan 2  
252 76 Helsingborg  
Tel 042-14 89 90  
Mail kansli@ov-hbg.com

## Till glädje för hela familjen



## Välkomna till en förening för hela familjen

### Från knatte till junior

OV-Helsingborg utvecklar spelare från Handbollsskolan (6-8 år) och vidare upp till Juniorlag (17-18 år) med ett **genomtänkt och gemensamt synsätt**. OV-Helsingborg strävar efter att rekrytera tränare och ledare från de egna leden. Vi prioriterar **utbildning och utveckling** av våra ledare.

### Föräldramedverkan

Du som förälder hälsas hjärtligt välkommen och förväntas **vara med och stödja dina barns utveckling** inom föreningen. Inom OV-Helsingborg har varje lag minst två lagföräldrar som tillsammans med ledare och tränare planerar det praktiska runt laget. Det handlar om att med olika aktiviteter skapa en trivsamt och rolig atmosfär i laget och bidra till den **gemensamma klubbkänslan**. Det är mängder av praktiska saker som ska ordnas, t ex organisera bilskjuts, försäljning, tröjtvätt, osv.

### Den Gröna tråden

För att få struktur och ett gemensamt förhållningssätt för våra ungdomslag har vi inom OV-Helsingborg tagit fram "Den gröna tråden". Gröna tråden är baserat på Svenska Handbollsförbundets rekommendationer för ungdomsverksamhet och erfarenheter från andra framgångsrika föreningar i Sverige.

### Hemsida

Du finner all information på vår hemsida;

**[www.ov-hbg.com](http://www.ov-hbg.com)**

Här har varje lag sitt eget lagrum med aktuell information.

## Träning och match

### Alla får vara med

OV-Helsingborg arbetar för en ökad integration och jämlikhet. Vi strävar efter att förmedla en positiv människosyn där vi aktivt och tydligt tar avstånd från rasism, mobbning, droger och våld. Vi behandlar varandra, motståndarlag, domare och funktionärer med respekt, värdighet och öppenhet.

### Det ska vara roligt

Grundläggande i alla ungdomsträning är lekfullhet och att varje individ ges möjlighet att delta efter sina färdigheter och utveckling. 3

### Träning

Träningen är varierad med mycket bollövningar. Alla får möjlighet att prova på alla positioner. Vi strävar efter att uppmärksamma och ge beröm till alla barn och ungdomar.

I takt med att man blir äldre utvecklas den individuella teknik- och konditionsträningen till att sättas i samband med det kollektiva spelet samtidigt som man blir mer uppmärksam på sin speciella roll i laget.

### Match

OV-Helsingborg låter den enskildes utveckling gå före lagets möjlighet att vinna enskilda matcher. Alla får vara med och spela match efter sin egen vilja och förmåga. Grundläggande är att den som tränar får spela. I vår förening är det inte tillåtet för ledare att "toppa" laget i unga år. Vår målsättning är att så många som möjligt ska kunna vara med och spela handboll. Vi strävar efter att kunna erbjuda alla möjlighet att spela match på den utvecklingsnivå man befinner sig och försöker därför i möjligaste mån ha mer än ett lag per årskull.

### Engagerade föräldrar

OV-Helsingborg uppmuntrar alla föräldrar till att på träning och match vara med och stödja våra ungdomar. Vi behandlar varandra, motståndarlag, domare och funktionärer med respekt, värdighet och öppenhet.

## Fadderverksamhet

OV Helsingborg bedriver fadderverksamhet, där seniorspelarna är faddrar för var åldersgrupp (D1, D2, C1, C2, B1, B2 och A-ungdom på både flick- och pojksidan). Syftet är att förstärka samhörighet och klubbkänslan mellan de yngre och seniorspelarna.

Samtidigt får seniorspelarna en ökad förståelse och insikt i ledarrollen.

Ungdomsspelarna blir "kompis" med sina förebilder. På så vis stärker vi klubbkänslan i föreningen.

Målsättningen är att varje fadderpar skall besöka sitt lag minst två gånger per säsong.

Det är **Sportgrupperna för Dams respektive Herrs ansvar** som **senast den 15 september** varje år lämna en lista till den som är Ungdomsansvarig där det finns minst 2 faddrar per åldersgrupp.

Det är **ledarna för respektive träningsgrupps ansvar** att ta kontakten med faddrarna i god tid (minst 2 veckor innan man vill att faddern ska delta) för att fadderverksamheten ska ske på bästa sätt.





## Att vara spelare i OV Helsingborg

### Policy för spelare("lilla landslaget")

- Respektera dina lagkamrater, alla är vi olika och vi är många som skall spela ihop.
- Visa varandra tålamod och var ödmjuka.
- Kom i god tid och rätt förberedd oavsett om det är match, träning eller någon annan aktivitet.
- Det är viktigt att du sköter din hygien och duschar efter varje träning och match.
- Ät "riktigt" inför träning och matcher. Gör det i god tid samt se till att du dricker vatten under aktiviteten.
- Är du sjuk, förkyld eller har halsont ska du meddela din tränare i tid att du inte kommer till träningen.
- En OV-medlem hånar aldrig en motståndare, varken före, under eller efter en match.
- I OV är det rent spel som gäller. Handboll är en fysisk sport och ibland är det svårt att bedöma vad som är tillåtet och inte. Slag och efterslängar är något en spelare i OV aldrig får göra.
- I laget stöttar och uppmuntrar vi lagkamraterna, inte minst då det går lite sämre för en spelare eller hela laget.
- Vi gnäller inte på domaren, utan accepterar deras domslut. I varje lag finns en lagkapten som tillsammans med lagledaren ansvarar för kontakten med domaren under matchen.
- Precis som vi, älskar domarna handboll och vill känna respekt för sin insats och ha kul.

## Handbollsskola, E-ungdom (-8 år)

Under dessa första år är det viktigt att prioritera leken och skapa lust till handbollen. Det gör man framförallt genom ett positivt förhållningssätt från ledarnas sida. Barnen utvecklas olika och vi ska låta barnens förväntningar och behov styra innehållet i träningen. Det viktigaste för barnen är att alla får vara med och att de trivs och har roligt!

Eftersom träningsgrupperna är oftast stora, gäller det att använda planen optimalt och se till att så många som möjligt får vara aktiva. Handbollsskolan har som huvuduppgift att visa barn och föräldrar hur kul det är med handboll och ska fungera som en rekryteringsbas för OV Helsingborg

I denna ålder så är det viktigt att man skapar en bra föräldragrupp och detta kan man göra t.ex. åka på en landskamp med barnen eller enbart något med föräldrarna. Detta kan göra att föräldrarna känner sig mer tillhörande till föreningen och då kommer det att bli lättare att få föräldrarna att engagera sig i klubben i framtiden antingen som ledare eller i någon annan form som vi kan dra nytta av i klubben. Det är viktigt att få med sig föräldrarna även för att min planering som tränare för säsongen ska fungera på alla sätt och vis med körningar, hjälp på träningar m.m.

Träningar	1-2 pass/vecka(60-120 minuter/vecka), Start när skolorna börjar
Matcher	-
Cuper	-

### Handbollen

Nu är det viktigt att alltid jobba med beröm så att vi ökar spelarnas självförtroende och självkänsla. Jobba med prestationsberöm istället för resultatberöm.

OV Helsingborg jobbar efter SHF:s riktlinje då man utgår från devisen **BRA**:

**B**ollkontakt, **R**olighetsgrad, **A**ktivitetsgrad

Målsättningen är att barnen ska ha roligt och att de ska öka sin koordination och bollkänsla

#### Att träna på och kunna:

##### *Individuellt*

- Dribbling med både vänster och höger hand
- Passningar – kärnkastet, dvs. rätt fot fram och armen högt(armbågen ovanför axeln)
- Skott – Avstämda kärnskott, dvs. rätt fot fram och armen högt(armbågen ovanför axeln)
- Mottagning av passningar

Koordination är det som barnen behöver mest och med detta menas samarbetet mellan muskler och nervsystem. Jobba med tid, rum och plats och med detta menas att få spelarna att få förståelse på var jag befinner mig på banan, var mina medspelare finns, var mina



motståndare finns, hur hårt behöver jag slå en pass för att inte motståndaren ska kunna bryta den etc. med andra ord spelförståelse

- Förklara handboll enkelt.
- Låt alla testa på alla positioner och spela fritt
- Uppgifter: När vi har bollen - göra mål, när motståndaren har bollen - ta tillbaka den.
- Offensivt försvarsspel
- Jobba med att utnyttja hela planen

Minihandboll där alla ska spela lika mycket och på alla positioner

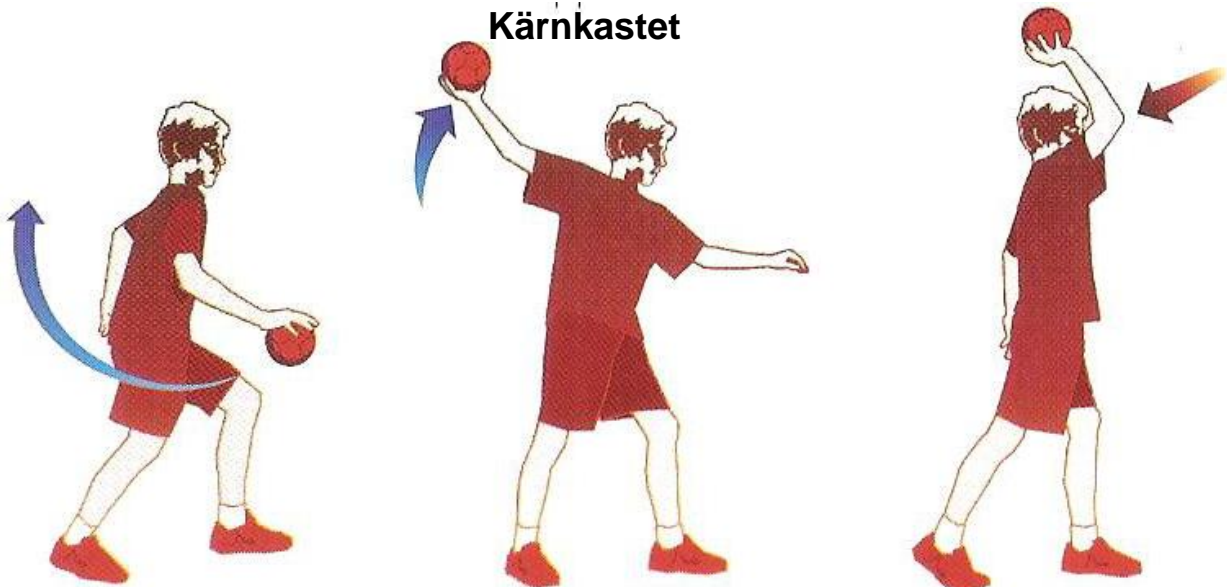
Upprepar att det viktigaste i denna ålder är koordinationen. Jobba mycket med koordinationsbanor både med och utan boll. All träning ska vara lek och teknik.

Ingen teoretisk utbildning i denna ålder men försöka förklara en del regler dock inte fördjupa sig.

### Mottagning av boll - fånga



### Kärnkastet



*Dra armen neråt – bakåt – uppåt.*

*Armbågen över axelhöjd*

*Underarmen skall vara nära örat när bollen är i högsta läget. Armbågen leder slutfasen.*

## D-ungdom (9-10 år)

Nu är det dags att gå över till mer handbollsspecifik träning och lätta på leken men det ska fortfarande vara roligt. Nu börjar man mer med den individuella tekniken såsom passa i fart, olika finter och olika skott men också med hur vi uppför oss (se under rubriken Policy för spelare).

Fortsätter jobba med att skapa ett stort engagemang från föräldrarna, se till att få några att bli föräldrarepresentanter för er grupp i OV's stora föräldraförening. Ha gemensamma aktiviteter utanför handbollen både med barn och vuxna men även enbart med de vuxna för att skapa en vi känsla i gruppen och för föreningen.

Skapa samarbete mellan pojkar och flickor i samma ålder eller med åldersgrupperna över och er för att kunna göra gemensamma saker som t.ex. åka på samma turnering, ha en loppis för dra in pengar till lagkassan m.m.

Börja prata ännu mer och det som står i Policy för spelare, diskutera vikten av hygien, hålla tider m.m.

Börja med att ha utvecklingssamtal med spelarna där man ska framförallt belysa hur viktigt det är att följa regler både i skolan, i samhället och på handbollsplanen

Börja skapa en organisation runt din grupp och fördela uppgifter t.ex.

- Vem ordnar transporter
- Tvättar matchkläder
- Ordnar kringarrangemang
- Har hand omlagkassan
- etc.

## Handbollen

Träningar	2 pass/vecka(120-180 minuter/vecka), Start när skolorna börjar
Matcher	Sammandragserie
Cuper	Partille Cup, OV Beachhandboll, Lundaspelen

Varje spelare ska spela mer än 30 matcher per säsong

Fortsätta med prestationsberöm.

Jobba med gruppen så att man börjar samarbete mer och mer.

Använda problemlösande övningar.

Ge möjligheterna och prata om de olika möjligheterna och vad dessa får för konsekvenser i spelet.

Fortsätter med att ha en träning baserad på **BRA**. All träning ska vara koncentrerad på individuell teknik.

Målsättningen är att barnen ska kunna hantera bollen under fart och en fortsatt utveckling av sin koordination

Att träna på och kunna:

*Individuellt anfall*

- Skott, hopp och avstämt
- Pass, hopp, avstämt, lobbpass och studspass
- Passa och fånga bollen i fart
- Söka lucka
- Finter
- Studsa och finta i fart
- Fallteknik

#### *Individuellt försvar*

- Snedställning
- Ta studs
- Ha koll på både min motståndare och var bollen befinner sig.

Fortsätta utveckla koordinationen, balans, tid, rum och plats. Jobba med problem lösande övningar för att skapa bättre spelförståelse som t.ex. 2 försvarare mot 3 anfallare där spelarna måste jobba med sina val rörelse utan boll, sök lucka, skott, fint och spela vidare. Alla övningar vi kör i denna ålder ska vara med boll.

Offensivt försvar, börja förklara samarbete i försvaret

Fortsätt att jobba med att utnyttja hela planen, både i anfall och försvar.

Rätta till de stora felen, om det är små fel som ska justeras så ska dessa göra med enbart inblandade spelare vid sidan av planen så att de inte känner trycket från gruppen.

Alla ska vara målvakter, vilket skapar en förståelse hur svårt det är att stå i mål. Ingen teknikträning men man ska prata om placeringen i målet som en del av spelförståelsen, man ska även prata om reglerna som gäller för målvakter.

D1 fortsatt spel på små mål och D2 går över på storplan men med sänkt ribba i målen, alla ska fortsatt spela på alla positioner.

Gymnastikövningar, stafetter med boll, börja använda övningar som finns i materialet "Knä och axelkontroll"(Finns att tillgå från klubben). Detta med "Knä och axelkontroll" är oerhört viktigt för att vi ska slippa skador i framtiden, framförallt så är knä delen viktig för tjejerna eftersom när de når puberteten så får de pga. breddare höfter annan vinkel på belstningen och har man kört knäkontroll ifrån denna ålder så minska men risken för skador

Gå igenom regler, ta gärna dit en domare till en träning så att han/hon kan förklara.

## C-ungdom (11-12 år)

Vi fortsätter den individuella utbildningen av våra unga spelare. Samtidigt som vi är medvetna om att den fysiska utvecklingen och den mentala mognaden skiljer som mest i denna ålder. Nu startar vi att träna grundfysik, kondition och styrka med kroppen som motstånd för att förebygga skador samt att förbereda dem för det högre tempot i spelet.

Det är fortfarande grundtekniken för passningar, skott och spelförståelse som betonas. Samtidigt som vi lägger mer tid på att förklara varför man gör på olika sätt i olika situationer.

Uppmuntra spelarna att titta på handboll på tv eller i verkligheten. Ta upp hela gruppen på en A-lags match och ge dem uppgifter om vad de ska titta på, bilda grupper om 2-3 spelare med samma uppgifter. Samlas efteråt och diskutera vad de sett, både bra och dåligt, och försök få dem att fundera på hur man skulle gjort annorlunda i vissa av situationerna

Nu börjar det forma sig lite med att visa spelare börjar bestämma sig var de vill spela, men fortsatt att jobba för att framförallt utespelarna fortsätter att i alla fall 25-30% av tiden spelar på andra positioner än sina egna. Framförallt gynnar detta de spelare som kommer att hamna på kanter och på linjen för när man spelar på 9-meter så får mer bollkontakt och det gör att utvecklingen går fortare och man får mer bollkontakt vilket alltid är positivt.

Fortsätta med att engagera föräldrar för att få den hjälp som du behöver med organisationen runt laget.

Fortsätt jobba med problemlösande övningar, detta gynnar samarbetet mellan spelarna och ökar deras spelförståelse

Skapa en organisation i gruppen och ha tydlighet i vem som ansvarar för vad t.ex:

Tränare – ansvarar för handboll och planering

Hjälptränare – ska vara med på XX% av alla träningar + alla matcher

Lagledare – sköter det administrativa runt matcherna, ekonomiansvaret, transporter till och från matcher

Lagföräldrar – länk mot OV Helsingborgs stora föräldragrupp, ansvarar för arrangemang utanför handbollen t.ex. försäljning vid A-lags matcher.

## Handbollen

Träningar 2-3 pass/vecka(180-270 minuter/vecka), Start när skolorna börjar, träningsläger med övernattninng innan seriestart.

Matcher Sammandragserie

Cuper: Partille Cup, OV Beachhandboll, Hallbybollen, Lundaspelen

Varje spelare ska spela mer än 30 matcher per säsong

Börja jobba mer med gruppen, försöka få alla individer att hitta sina roller i gruppen så att de känner trygghet. Detta gör att var och ens självförtroende växer och de vågar ta för sig mer. Väldigt viktigt att alla känner sig sedda och hörda av ledarna. Vara uppmärksam på så att ingen i gruppen blir utsatt för oförtjänt kritik varken av lagkamrater, ledare eller föräldrar. Jobba med

att ha ett öppet samtalsklimat med högt i tak så att alla vågar säga sin mening utan att de känner sig utsatta i gruppen.

Fortsätt att jobba vidare på den individuella tekniken och utveckla denna så att de får ett större register. Träningen ska stegras i lugn takt. Försöka köra så matchlika övningar som möjligt så att spelarna sedan kan känna igen sig i match situationer.

### Att träna på och kunna:

#### *Individuellt anfall*

- Passa med båda händerna
- Studs-pass, växel-pass, hopp-pass, vägg-pass(2 händer)
- Lite svårare pass som t.ex. passa mellan benen, bakom ryggen, bakom nacken
- Avstämt skott med hög arm(armbåge över axel), fint lågt skott skjuta högt, löpskott
- Introducera vikskott och underarmskott(både avstämt och löp)
- Kantskott, ta ut vinkel och ha armen högt, förklara/diskutera vikten av bra vinkel
- Linjeavslut, jämfotahopp och armen högt, starta i snedställd position, vända på båda hållen.
- Sök lucka i försvaret
- Finter, stegsättning(båda hållen), kullager, snurrfint, skottfint och riktningsförändring
- Fallteknik
- Rörelse utan boll, ej hamna i passningsskugga
- Backa upp medspelare och rörelse efter passning
- Kantinspringning på linjen
- Satsningsuppbäckning till ytter 9:a
- Samarbeta med M6, rysk spärr, nedhåll.

#### *Individuellt försvar*

- Snedställning, få anfallare till sämre vinkel.
- Stöta, säkra, täcka
- Ta studs
- Låsa bollarm
- Ta studs

#### *Målvakter*

I denna ålder brukar målvakterna bestämt sig för att bli just målvakter

- Titta på bollen hela vägen
- Positionen i målet
- Grundställning
- Arbetsbåge
- Utfallsräddningar

### Spelförståelse

- Ha övningar med flera valmöjligheter för detta gynnar spelförståelsen
- Jobba med multitasking, att göra flera saker samtidigt t.ex. kullerbytta med boll i luften, passa med 2 bollar 2 och 2 osv.
- Motoriska övningar.

### Kollektivt

- 3-3 spel i anfallet
- Fortsätta att jobba med att utnyttja spelplanens bredd
- Kontringar, fas 1 och fas 2
- Offensivt försvarsspel, 3-3, 4-2 eller 3-2-1 (centerback får inte följa M6)

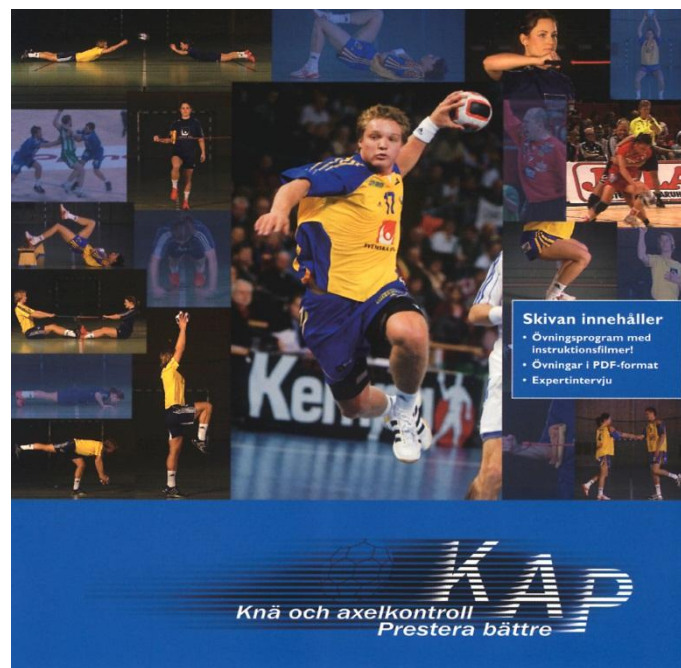
### Fysik

Målet i denna är att förbereda spelarna för en större träningsmängd och det gör med att köra övningar som stärker muskler, muskelfästen, senor och ligament

- Börja jobba med "Knä- och axelkontroll"
- Hindergymnastik, t.ex. "Hela havet stormar"
- Cirkelträning, bra form eftersom man jobbar intensivt i t.ex. 30 sek och vila 15. Det är mer som vi jobbar i matcherna.
- Jobba enbart med egna kroppen som belastning.

### Utbildning

- Börja jobba med inställning och attityd, ge allt i alla lägen, offra sig för laget
- Nu ska vi börja jobba med terminologin, t.ex. positioners i anfall och försvar, fas 1 o fas 2
- Stretching





## **B-ungdom (13-14 år)**

Utvecklingen och ökning av träningsmängd ökar nu en nivå till. Man ska vara vaksam på att utveckling i gruppen går olika fort och detta kan skapa fysiska problem pga. snabb tillväxt, även koordinationen kan bli sämre periodvis när någon har en snabb tillväxt.

Nu börjar kraven på fysiken att öka, framförallt på konditionen. Det är dags att lägga till ett fyspass i veckan som ska bestå av 50% styrka och 50% kondition i form av intervaller.

Uppmuntra spelarna att titta på mycket handboll på tv eller i verkligheten, gärna med fokus på sina egna positioner. Ta upp hela gruppen på en A-lags match och ge dem uppgifter om vad de ska titta på, bilda grupper om 2-3 spelare med samma uppgifter. Samlas efteråt och diskutera vad de sett, både bra och dåligt, och försök få dem att fundera på hur man skulle gjort annorlunda i vissa av situationerna. Kan ni få med A-lags tränare och kanske någon spelare efter en sådan match och vara med i en sådan diskussion så kan dina spelare få ställa frågor och få mer insikt i varför man gjort vissa val under matchen i fråga.

Nu börjar ert arbete med hela gruppen både föräldrar och spelare sätta sig så att ni får maximal effekt. Gruppen är nu sammansvetsad och ni har en bra organisation runt er som kan hjälpa till med allting. Fortfarande viktig att ha aktiviteter med bara föräldrar för att fortsätta ha en bra föräldragrupp runt laget.

Nu är det OK att toppa i vissa matcher, viktigt är att man är tydlig med det redan vid säsongstart och berättar hur man tänkt och vid vilka tillfälle som toppning kan bli aktuellt.

För att fortsätta utveckla den mentala sidan hos spelarna och för att öka deras självförtroende så är det viktigt att få stå i centrum i denna ålder. Varje spelare bör tillsammans med en lagkamrat få ansvar för att t.ex. hålla i uppvärmningen på en träning, ge uppgiften i tid till spelarna och de ska innan träning lämna en lapp med vilken uppvärmning, varför de valt just denna och vad den är bra för.

Se över organisationen som ni har skapat och titta på den kritiskt för att kunna se om du/ni behöver förändra denna för att den ska fungera bättre. Tittar på saker och ting utifrån att "Kan jag göra det bättre" hela tiden så är man mer mottaglig för förändringar som kan vara till det bättre.

Fortsätta jobba med prestationsberöm men även komma med konstruktiv kritik för spelarna ska fortsätta utvecklas. Det är också viktigt hur man tar emot feedbacken man får från medspelare och ledare, därför är det viktigt att prata om detta i gruppen så att alla förstår att ingen säger något för att vara dum mot mig utan för att hjälpa mig. Man måste vara ödmjuk och inte tro att man kan och vet allting bäst själv.

### **Handbollen**

Träningar	3 pass/vecka(3*1,5 timmar/vecka)+ 1 fyspass/vecka(60-90 minuter), Start 1 veckan i augusti, träningsläger med övernattnig i augusti.
Matcher	Seriespel, SM-spel



Cuper: Partille Cup, OV Beachhandboll, Hallbybollen, Lundaspelen, någon turnering utomlands

Varje spelare ska spela mer än 40 matcher per säsong

### Att träna på och kunna:

#### *Individuellt anfall*

- Passningar, handleds-pass, stöt-pass, växel-pass, svåra pass(mellan benen, bakom ryggen m.m.), hopp-pass på fel fot, flip-pass, inspel o utspel med och utan studs, vägg-pass.
- Skott, stämskott med båda händerna, finta högt skjut lågt, finta lågt skjut högt, löpskott, underarmsskott, vikskott, hopp-skott på ett steg, jämfotahopp-skott, dolda skott.
- Kantavslut, ta ut vinkel, hoppa på båda benen, armen högt, armen långt ut, finta lågt skjut högt, finta högt skjut lågt, finta utsida skjut insida, fintainsida skjut utsida, lobb-skott och flipskott.
- Linje avslut, avslut med båda händerna, vänd åt båda hållen, hög avslutsposition skjuta lågt, låg avslutningsposition skjuta högt, vikskott
- Finter, stegsättning åt båda hållen, kullager, snurrfint, skottfint, riktningssändringar
- Alltid vara ett hot
- Skapa spelytor för sig själv och för sina medspelare
- Rörelse utan boll, inte hamna i passningsskugga
- 9 meters, breda satsningar, söka lucka, vidare spel, inspel, utspel, samarbete med M6, kunna minst en fint åt varje håll bättre, in hopp efter genombrott på fel ben.
- V6 o H6, inspring till linjen med och utan boll, satsa för Ytter 9, inspel till M6, genombrott både inåt och utåt, dra isär satsning
- M6, spärrar och falla ner, medrulle, motrulle, ryskspärr, nedhåll, fånga bollen med en hand.

#### *Individuellt försvar*

- Snedställning, få anfallare till sämre vinkel.
- Låsa skottarm
- Stöta o säkra
- Ta stürmer
- Täcka skott, höga skott, låga skott, block täckning.
- Arbetsområde(triangel)
- Ta studs
- Bryta boll(sno boll)
- Tjuva

#### *Spelförståelse*

- Automatiserad teknik skapar mer utrymme i hjärnan för att ta in information om rummet och tiden.
- Vara proaktiv, försöka ha koll på med och motspelare innan får bollen så att man vet vilka alternativ man har när man väl får bollen.

- För att öka spelförståelsen så använd övningar där man har flera bollar, där man göra många saker samtidigt.
- Motoriska övningar.

#### *Kollektivt*

- Spelstarter, rullningsspel, växelspel, diagonalspel, isärdragsspel, bogdanspel
- Samarbeta 2o2 och 3o3 i spelet, t.ex. rysk spärr, tjeck växlar, rulle med vändning m.m.
- Kontringar 3o3 utan studs
- Löpvägar och positioner vid kontringar, få förståelse för varför man ska vara högt upp i banan när 2-fas spelarna får bollen av målvakten.
- 3-2-1, får inte följa M6, 5-1
- Aktiva 1:or skär av kantspelarna så att motståndarna inte kan starta satsningar från kanten.
- Spets mot bollen
- Försvarspelet startar så fort man blivit av med bollen
- Hemspring ta uppgift
- Inställning till försvarsspel ska vara lika hög som till anfallsspelet.
- 2-vägs spelare.

#### *Målvaktsteknik*

- Titta på bollen hela vägen
- Jobba med positioneringen och prata vinklar
- Visa lucka täta
- Paradtekniker
- Jobba med tennisbollar
- Utgå från din målvakts fysiska förutsättningar

#### *Fysik*

- Intervall träning(både korta och långa), vilket är mer handbollsspecifikt än att köra lång distans
- MAQ-träning
- Par styrka, brottningsstyrka
- Knä och axelkontroll
- Introducera styrketräning med fria vikter
- Stretching
- Introducera fysiska tester

#### *Utbildning*

- Fortsätt att fördjupa er i terminologin
- Funktionärsutbildning
- Ledarskap

## A-ungdom (15-16 år)

Nu ska alla ha hittat sina positioner på planen. Nu är där inte utrymme att spela alla positionerna. Nu har vi också ett mer uppifrån och ner perspektiv och det ska vara mer nivåanpassning utifrån att alla ska bli stimulerade och fortsätta med handbollen och inte välja andra idrotter.

Uppmuntra spelarna att titta på mycket handboll på tv eller i verkligheten, gärna med fokus på sina egna positioner. Ta upp hela gruppen på en A-lags match och ge dem uppgifter om vad de ska titta på, bilda grupper om 2-3 spelare med samma uppgifter. Samlas efteråt och diskutera vad de sett, både bra och dåligt, och försök få dem att fundera på hur man skulle gjort annorlunda i vissa av situationerna. Kan ni få med A-lags tränaren och kanske någon spelare efter en sådan match och vara med i en sådan diskussion så kan dina spelare få ställa frågor och få mer insikt i varför man gjort vissa val under matchen i fråga.

Det är också viktigt att vi är uppmärksamma på de som kanske är mer lämpliga som ledare eller domare och uppmuntra dem och erbjuda utbildning och förtroendeuppdrag i föreningen.

Det är i denna ålder som man bestämmer sig om man vill satsa på handboll eller inte. Det är därför oerhört viktigt att vi har väl utbildade ledare och en bra fungerande organisation för att verka seriösa i spelarnas ögon.

Nu går man även in i en jobbigare period i skolan så det är viktigt att stötta spelarna och hjälpa dem så att de får ihop sina liv med skola, handboll och allt annat som händer i livet i denna ålder.

Det är också i denna ålder som spelare från andra föreningar söker sig till vår klubb och därför är det viktigt att fortsätta jobba med gruppen så man får behålla ett gynnsamt klimat för spelarna att utvecklas i. Även föräldrarna intresse kan vara mycket stort i denna ålder efter att varit med hela vägen. Det är viktigt att fortsätta ta till vara på detta intresse.

Det är också viktigt att ha koll på de spelare som börja på handbollsgymnasiet, framförallt deras fysik. Erfarenheten säger att de som går på handbollsgymnasiet har lätt för dra på sig överbelastningsskador som benhinneproblem och "slatter". Det är viktigt att dessa spelare får vila eftersom de tränar 3 pass till i veckan förutom det de tränar med er träningsgrupp. Denna ökning av träningsdos är inte enbart av godo.

Fortsätta med den mentala biten och bygga deras självförtroende genom prestationsberöm, trygghet i gruppen och bra samtalsklimat med högt i tak. Var och en måste också klara av mer och mer själva med sin egen träning och ta eget ansvar för sig själva och inte skylla på andra saker.

Nu är det och dags att börja arbeta med mål och målbilder, både individuellt men även för laget. Man blir mer motiverad och engagerad och genom att man börjar arbeta mer med mål så kommer fokusering och koncentration

### Handbollen

Träningar 3 pass/vecka (3\*1,5 timmar/vecka)+ 2 fyspass/vecka(120-180 minuter),

träning året om med planerad periodisering över året, träningsläger med övernattnig i augusti.

Matcher

Seriespel, SM-spel

Cuper:

Partille Cup, OV Beachhandboll, Hallbybollen, Lundaspelen, någon turnering utomlands

Varje spelare ska spela mer än 40 matcher per säsong.

### Att träna på och kunna:

#### *Individuellt anfall*

- Passningar i hög fart med kvalité, handleds-pass, stöt-pass, växel-pass löpande och hoppande, svåra pass(mellan benen, bakom ryggen m.m.), hopp-pass på fel fot, flip-pass, inspel o utspel med och utan studs, vägg-pass, knorr-pass, inspels-pass mellan benen på motståndaren.
- Skott, stämskott med båda händerna, finta högt skjut lågt, finta lågt skjut högt, löpskott, höftskott, underarmsskott, vikskott, hopp-skott på ett steg, jämfotahopp-skott, dolda skott.
- Kantavslut, ta ut vinkel, hoppa på båda benen, armen högt, armen långt ut, finta lågt skjut högt, finta högt skjut lågt, finta utsida skjut insida, fintainsida skjut utsida, dubbelfint insida –utsida-avslut insida, lobbskott och flipskott.
- Linje avslut, avslut med båda händerna, vänd åt båda hållen, hög avslutsposition skjuta lågt, låg avslutningsposition skjuta högt, vikskott, flipskott och lobba.
- Finter, stegsättning åt båda hållen, kullager, snurrfint, skottfint, riktningsändringar med och utan boll, vidare spel efter fint
- Alltid vara ett hot
- Skapa spelytor för sig själv och för sina medspelare
- Rörelse utan boll, inte hamna i passningsskugga
- 9 meters, breda satsningar, söka lucka, vidare spel, inspel, utspel, samarbete med M6, kunna minst en fint åt varje håll bra, inhopp efter genombrott på fel ben, positionsbyte, försatsning innan bollmottagning, arbeta över zonerna med och utan boll.
- V6 o H6, inspring till linjen med och utan boll, satsa för Ytter 9, inspel till M6, genombrott både inåt och utåt, dra isär satsning, "japan", kantväxel med avslut i banan
- M6, spärra och falla ner, dela av, medrulle, motrulle, ryskspärr, nedhåll, fånga bollen med en hand.

#### *Individuellt försvar*

- Snedställning, få anfallaren till sämre vinkel.
- Låsa skottarm
- Stöta o säkra
- Ta stürmer
- Täcka skott, höga skott, låga skott, block täckning.
- Arbetsområde(triangel)
- Ta studs
- Bryta boll(sno boll)
- Tjuva

- Problemlösning vid övergångar, kantinspringningar m.m.

### *Spelförståelse*

- Automatiserad teknik skapar mer utrymme i hjärnan för att ta in information om rummet och tiden.
- Valmöjligheter i alla övningar.
- Vara proaktiv, försöka ha koll på med och motspelare innan får bollen så att man vet vilka alternativ man har när man väl får bollen.
- För att öka spelförståelsen så använd övningar där man har flera bollar, där man göra många saker samtidigt.
- Motoriska övningar.

### *Kollektivt*

- 3-3 och 2-4 spel
- Spelstarter, rullningsspel, växelspel, diagonalspel, isärdragsspel, bogdanspel, diagonalövergångsspel, mittövergångsspel, polackstart, linjeväxel, kantväxel,
- Samarbeta 2o2 och 3o3 i spelet, t.ex. rysk spärr, tjeck växlar, rulle med vändning m.m.
- Kontringar 3o3 utan studs
- Löpvägar och positioner vid kontringar, få förståelse till varför man ska vara högt upp i banan när 2-fas spelarna får bollen av målvakten.
- 6-0, 3-2-1, får inte följa M6, 5-1
- Aktiva 1:or, skär av kanterna och som har rätt att ta ytter 9:an
- Aktiva 2:or med rätt att gå upp och ta M9 på blinda sidan och stoppa spelet
- Spets mot bollen, 2 på bollhållaren
- Stressa anfallarna till enkla misstag
- Ett frikast är vinst för försvararna
- Försvarsspelet startar så fort man blivit av med bollen
- Hemspring ta uppgift
- Inställning till försvarsspel ska vara lika hög som till anfallsspelet.
- 2-vägs spelare.

### *Målvaktsteknik*

- Titta på bollen hela vägen
- Jobba med positioneringen och prata vinklar
- Visa lucka täta
- Liberospel, styr hemspringet
- Utkast, korta och långa, jobba med att få igång spelet snabbt
- Paradtekniker
- Jobba med tennisbollar
- Utgå från din målvakts fysiska förutsättningar

### *Fysik*

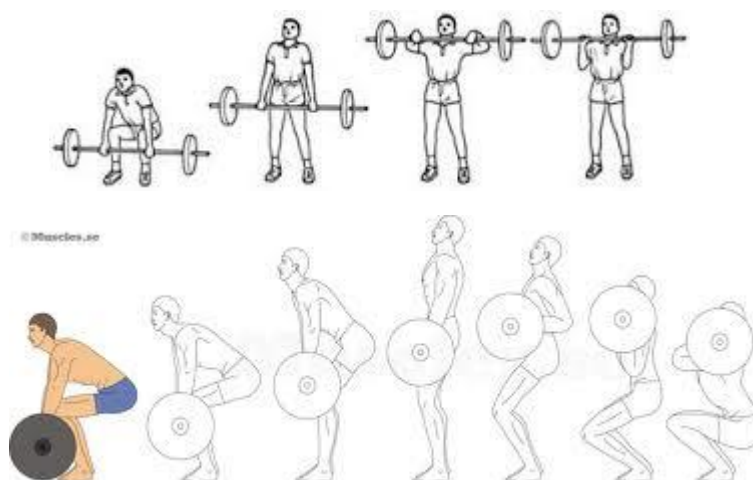
- Intervall träning (både korta och långa), vilket är mer handbollsspecifikt än att köra lång distans
- Fotarbetsträning

- Par styrka, brottningsstyrka
- Knä och axelkontroll
- Styrketräning med fria vikter
- Explosivitetsträning och spänst träning
- Stretching
- Fysiska tester

#### *Utbildning*

- Utbildning i näringslära
- Utbildning i träningslära
- Domarutbildning
- Ledarutbildning

## Frivändning - explosivitetsträning



## Junior och utvecklingslag (17 år och uppåt)

Nu handlar det om medveten satsning för att specialisera spelarna i sina olika roller. En stegring av träningen med mer fysik för att förbereda spelarna för seniorspel. Fördjupning och förfining av teknik och spelförståelse är i fokus under denna viktiga period.

I denna ålder står man på gränsen till A-laget, vilket gör att man ska närma sig A-laget i träningsmängd. De spelare som är mogna och välutbildade kan även få vara med och träna med A-laget på något vis.

Fortsätt uppmuntra spelarna att titta mycket på handboll på tv eller i verkligheten, gärna med fokus på sina egna positioner. Börja filma era egna matcher och sätt er och analysera dessa efteråt både som lag och för var individ. Diskutera vad som gick fel och vad som var rätt. Börja också lägga upp lösningar mot kända motståndare, ska vi anpassa något i vårt spel för att göra det så svårt som möjligt för motståndarna. Börja prata mer taktiska lösningar som punkt, var är våra motståndare svaga, var ska vi skjuta på deras målvakt osv.

Fortsatt arbete med gruppen och förbereda alla i gruppen på att man inte längre kanske håller ihop i alla lägen beroende på utvecklingen av spelarna. Vissa kanske har kommit så långt i sin utveckling att de får chansen att träna med A-laget, antingen helt eller någon gång i veckan. Detta gör att gruppen kan bli något splittrad, det är därför viktigt att man vid säsongsstart bestämmer vad man ska göra tillsammans som grupp t.ex. aktiviteter, turneringar m.m.

Det är också viktigt att arbeta vidare att spelarna ska ta eget ansvar både för sig själva och laget t.ex. ansvariga för olika arrangemang o dylikt. Bilda ett spelarråd som får vara mer delaktiga i det som rör alla både träningsupplägg, vilka turneringar osv.

Jobba vidare med spelarna vinnarinstinkter, att både i en förlust och i en vinst. Arbeta med hur man agerar i täta situationer så man känner igen sig i dessa så att man vågar spela ut även i dessa situationer.

Börja filma matcher och ha video genomgång. Prata varför visa saker händer och ha diskussioner om varför de händer och hur löser man dem.

### Handbollen

Träningar	4 pass/vecka(4*1,5 timmar/vecka)+ 2 fyspass/vecka(120-180 minuter), träning året om med planerad periodisering över året, träningsläger med övernattnig i augusti.
Matcher	Seriespel, SM-spel
Cuper:	Partille Cup, OV Beachhandboll, Hallbybollen, Lundaspelen, någon turnering utomlands

Varje spelare ska spela mer än 40 matcher per säsong.

#### Att träna på och kunna:

*Individuellt anfall*



- Passningar i hög fart med kvalité, handleds-pass, luft-pass, stöt-pass, växel-pass löpande och hoppande, svåra pass(mellan benen, bakom ryggen m.m.), hopp-pass på fel fot, flip-pass, inspel o utspel med och utan studs, vägg-pass, knorr-pass, pass med hög och låg arm,.
- Skott, stämskott med båda händerna, finta högt skjut lågt, finta lågt skjut högt, löpskott, höftskott, underarmsskott, vikskott, hopp-skott på 1, 2 och 3 steg, jämfotahopp-skott.
- Kantavslut, ta ut vinkel, hoppa på båda benen, inhopp på 1, 2 och steg, armen högt, armen långt ut, finta lågt skjut högt, finta högt skjut lågt, finta utsida skjut insida, fintainsida skjut utsida, dubbelfint insida-utsida-avslut insida, lobbskott och flipskott.
- Linje avslut, avslut med båda händerna, vänd åt båda hållen, hög avslutsposition skjuta lågt, låg avslutningsposition skjuta högt, vikskott, flipskott och lobba.
- Finter, stegsättning åt båda hållen, kullager med båda händerna, snurrfint, skottfint, riktningsändringar med och utan boll, vidare spel efter fint, skydda boll
- Alltid vara ett hot
- Skapa spelytor för sig själv och för sina medspelare
- Rörelse utan boll, inte hamna i passningsskugga
- 9 meters, breda satsningar, söka lucka, vidare spel, inspel, utspel, samarbete med M6, kunna minst en fint åt varje håll bra, inhopp efter genombrott på fel ben, positionsbyte, försatsning innan bollmottagning, kunna spela på alla 9 meters positionerna, positionering i djup och sidled.
- V6 o H6, inspring till linjen med och utan boll, satsa för Ytter 9, inspel till M6, genombrott både inåt och utåt, dra isär satsning, "japan", kantväxel med avslut i banan
- M6, spärra och falla ner, dela av, medrulle, motrulle, ryskspärr, nedhåll, fånga bollen med en hand.

#### *Individuellt försvar*

- Snedställning, få anfallaren till sämre vinkel.
- Låsa skottarm
- Stöta, säkra och skärma av.
- Gå ur spärr
- Ta stürmer
- Täcka skott - ta sida för att hjälpa målvakten, höga skott, låga skott, block täckning.
- Arbetsområde(triangel)
- Ta studs
- Bryta boll(sno boll)
- Tjuva

#### *Spelförståelse*

- Automatiserad teknik skapar mer utrymme i hjärnan för att ta in information om rummet och tiden.
- Valmöjligheter i alla övningar.
- Vara proaktiv, försöka ha koll på med och motspelare innan får bollen så att man vet vilka alternativ man har när man väl får bollen.
- För att öka spelförståelsen så använd övningar där man har flera bollar, där man göra många saker samtidigt.

- Motoriska övningar.

#### *Kollektivt*

- 3-3 och 2-4 spel
- Spelstarter, rullningsspel, växelspel, diagonalspel, isärdragsspel, bogdanspel, diagonalövergångsspel, mittövergångsspel, polackstart, linjeväxel, kantväxel,
- Samarbete 2o2 och 3o3 i spelet, t.ex. rysk spärr, tjeck växlar, rulle med vändning m.m.
- Kontringar 3o3 utan studs
- Löpvägar och positioner vid kontringar, få förståelse till varför man ska vara högt upp i banan när 2-fas spelarna får bollen av målvakten.
- Strategi i 2:a fas, t.ex. diagonal övergång eller rulle med växel.
- Bearbeta i fas 3
- Snabba avkast
- Utnyttja motståndarnas svagheter t.ex. byte anfall-försvär, om någon motståndare är efter i hemspringet
- 6-0, 3-2-1, får inte följa M6, 5-1, 4-2, sned 5-1
- Forechecking och backchecking
- Punkt spel
- Aktiva 1:or, skär av kanterna och som har rätt att ta ytter 9:an
- Aktiva 2:or med rätt att gå upp och ta M9 på blinda sidan och stoppa spelet
- Spets mot bollen, 2 på bollhållaren
- Stressa anfallarna till enkla misstag
- Ett frikast är vinst för försvararna
- Försvarsspelet startar så fort man blivit av med bollen
- Hemspring ta uppgift
- Inställning till försvarsspel ska vara lika hög som till anfallsspelet.
- 2-vägs spelare.

#### *Målvaktsteknik*

- Titta på bollen hela vägen
- Samarbete med försvaret
- Jobba med positioneringen och prata vinklar
- Visa lucka täta
- Liberospel, styr hemspringet
- Utkast, korta och långa, jobba med att få igång spelet snabbt
- Paradtekniker
- Jobba med tennisbollar
- Utgå från din målvakts fysiska förutsättningar

#### *Fysik*

- Intervall träning(både korta och långa), vilket är mer handbollsspecifikt än att köra lång distans
- Fotarbetsträning
- Par styrka, brottningsstyrka

- Knä och axelkontroll
- Styrketräning med fria vikter
- Explosivitetsträning och spänst träning
- Stretching

*Utbildning*

- Baskurs
- Tejpningskurs
- Träningslära

## Vi har en uppgift !!!

**Att ge alla en fullvärdig handbollsutbildning och  
att göra alla till vinnare**

