



Spelarutbildningsplan IK Sund

Innehållsförteckning

| | |
|----------------------------------|-----------|
| Inledning | 3 |
| E-ungdom (7–8 år) | 4 |
| <i>Fysiska</i> | 4 |
| <i>Försvar</i> | 4 |
| <i>Tekniska</i> | 4 |
| Skott..... | 4 |
| Passningar..... | 4 |
| Bollkontroll..... | 4 |
| <i>Taktiska/Psykiska</i> | 4 |
| <i>Allmänt</i> | 5 |
| D-ungdom (9–10 år) | 5 |
| <i>Fysiska</i> | 5 |
| <i>Försvar</i> | 5 |
| <i>Målvakt</i> | 5 |
| <i>Tekniska</i> | 5 |
| Skott..... | 5 |
| Passningar..... | 6 |
| Bollkontroll..... | 6 |
| <i>Taktiska/Psykiska</i> | 6 |
| <i>Allmänt</i> | 6 |
| C-ungdom (11–12 år) | 6 |
| <i>Fysiska</i> | 6 |
| <i>Försvar</i> | 7 |
| <i>Målvakt</i> | 8 |
| <i>Tekniska</i> | 8 |
| Skott..... | 8 |
| Passningar..... | 9 |
| Bollkontroll..... | 9 |
| <i>Taktiska/Psykiska</i> | 9 |
| <i>Allmänt</i> | 9 |
| B-ungdom (13–14 år) | 10 |
| <i>Fysiska</i> | 10 |



Spelarutbildningsplan IK Sund

| | |
|----------------------------------|-----------|
| <i>Försvar</i> | <i>11</i> |
| <i>Målvakt</i> | <i>11</i> |
| <i>Tekniska</i> | <i>12</i> |
| <i>Skott</i> | <i>12</i> |
| <i>Passningar</i> | <i>12</i> |
| <i>Bollkontroll</i> | <i>13</i> |
| <i>Taktiska/Psykiska</i> | <i>13</i> |
| <i>Allmänt</i> | <i>14</i> |
| A-ungdom (15–16 år) | 14 |
| <i>Fysiska</i> | <i>14</i> |
| <i>Försvar</i> | <i>14</i> |
| <i>Målvakt</i> | <i>14</i> |
| <i>Tekniska</i> | <i>14</i> |
| <i>Skott</i> | <i>14</i> |
| <i>Passningar</i> | <i>15</i> |
| <i>Bollkontroll</i> | <i>15</i> |
| <i>Taktiska/Psykiska</i> | <i>15</i> |



Spelarutbildningsplan IK Sund

Inledning

Syftet med detta dokument är att skapa en tydlighet för samtliga ledare i arbetet med spelarutveckling. Genom att veta vad som ska tränas på i varje ålder blir det lättare att planera träningar utifrån ett långsiktigt perspektiv. Spelarutbildningsplanen pekar på de viktigaste färdigheterna i varje åldersgrupp och utgår i stora drag från Svenska Handbollsförbundets spelarutbildningsplan.

Viktigt att poängtera är att denna spelarutbildningsplan går att anpassa efter den nivå som varje lag och individ ligger på. För vissa lag och individer kan detta innebära att man behöver lägga mer tid på vissa färdigheter än andra.

Färdigheterna har delats upp i 6 olika kategorier; *fysiska, tekniska, taktiska, målvakt, försvar* och *allmänt*.

Lycka till!



Spelarutbildningsplan IK Sund

E-ungdom (7–8 år)

Fysiska

Koordination

<https://youtu.be/3MidGPIBwZA>

Motorik

Stabilitetsfärdigheter: Svänga, sträcka, vrida, böja, snurra, balansera, rulla, stanna efter sprint.

Rörelsefärdigheter: Gå, springa, hoppa, hoppa över hinder, hoppa i sidan, klättra.

<https://youtu.be/HXanGg3EuWo>

<https://youtu.be/nJr0mcy2vk>

<https://youtube.com/shorts/XrBSAtu1P4Q?feature=share>

<https://youtube.com/shorts/yhHs5IWG3sl?feature=share>

Försvar

Fritt spel

Tekniska

Skott

- Hög arm
- Avstämt skott
- Hoppskott
- Träffsäkerhet

Passningar

- Hög arm
- Raka passningar
- Träffsäkerhet

Bollkontroll

- Studsa med höger och vänster hand
- Fånga (greppa) bollen

Taktiska/Psykiska

- Förklara syftet med varje övning
- Frågecoachning: fråga istället för att berätta allt
- Konstruktiv och positiv feedback
- Grundläggande regelkunskap (stegfel, dubbelstuds, övertramp)
- **Ledord:**
GÅ I LUCKA!
TRÄFFA NÄTET!



Spelarutbildningsplan IK Sund

Allmänt

- Allsidig träning (träningarna ska träna samtliga delar av kroppen)
- **Bollkontakt**
- **Roligt**
- **Aktivitet**
- Delaktighet
- Lära känna bollen
- Låt alla prova vara målvakt
- Inga fasta positioner
- Fokus på grunder

D-ungdom (9–10 år)

Fysiska

- Koordination
- Motorik, se *E-ungdom*.

Försvar

Offensivt försvar

- Alla spelare följer varsin motståndare

Individuellt försvar

- Slänga sig efter boll
- Hindra anfallsspelare
- Låsa armen på motståndare
- Eget ansvar

Målvakt

- Grundläggande rörelser

Grundställning armar

<https://youtu.be/M-lks1aVEKE>

Följa bollen

<https://youtu.be/hKajG7F0TsQ>

Tekniska

Skott

- Avstämt skott
- Hoppskott



Spelarutbildningsplan IK Sund

- Skott från kanten, *syfte*: bredda spelet.

Passningar

- Raka passningar
- Studspass
- Passa bollen i fart och sikta framför mottagaren

Bollkontroll

- Studsa bollen med höger och vänster hand
- Studsa bollen i fart
- Fånga bollen i fart

Taktiska/Psykiska

- Träna grundläggande spelförståelse, enkla övningar
<https://youtu.be/IULpenSQHU0>
- Förklara syftet med varje övning
- Frågecoachning
- Göra sitt bästa
- **Bollkontakt**
- **Roligt**
- **Aktivitet**
- **GÅ I LUCKA och TRÄFFA NÄTET**

Allmänt

- Lagkänsla
- Delaktighet
- Inga fasta positioner
- Träningsmoral
- Effektiv träning

C-ungdom (11–12 år)

Fysiska

- Koordination
- Fys med kroppsvikt
- Börja konditionsträna(intervaller/löpträning)
- Löpteknik/löpkoordination
- Fotarbete
- Spänstträning
- Skadeförebyggande



Spelarutbildningsplan IK Sund

Försvär

3-3

Offensivt försvar med fasta positioner.

3-3 innebär att höger halvback, vänster halvback och center har fokus på motståndarnas 9m.

Höger back, vänster back och centerhalv hjälps åt med motståndarnas 6m.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ee2fK5AjOEc>

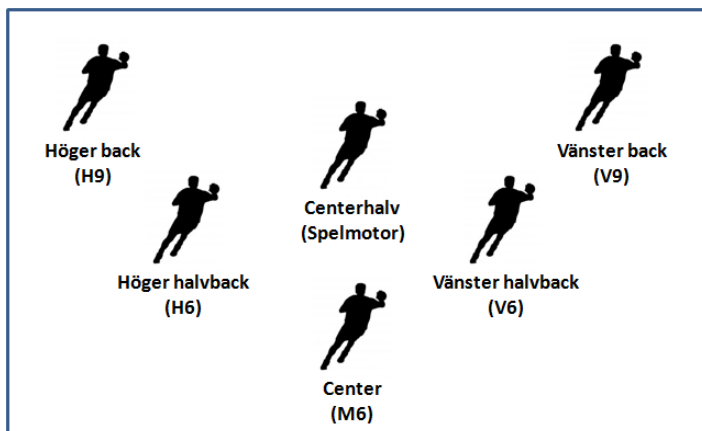
3-2-1

Offensivt försvar med fasta positioner.

Se video. Skillnaden på 3-3 och 3-2-1 är samarbetet mellan samtliga försvarsspelare.

<https://www.youtube.com/watch?v=kZKMPZAD8AA>

Försvarspositioner 3-2-1/3-3





Spelarutbildningsplan IK Sund

Individuellt försvar

- Spelförståelse i försvar
- Snedställa och styra anfallsspelare
- Sno boll i studs
- Låsa armen
- Stöta mot skytt
- Säkra linjen
- Kommunikation

Målvakt

Följa bollen

<https://youtu.be/hKajG7F0TsQ>

Utfall:

<https://youtu.be/sPData4LvEs>

Grundställning armar

<https://youtu.be/M-lks1aVEKE>

Utkast

<https://youtu.be/p7QDvhMgMDo>

Tekniska

Skott

- **Hög arm, skotteknik**
- <https://youtu.be/UQ6QEbeuCuU>
- https://youtu.be/uTsgTjH_p7Q

- **Stämskott**
- <https://youtu.be/tHvVKaRQ-7U>

- **Underarmsskott**
- <https://youtu.be/YDnVDOiuJfQ>

- **Löpskott**
- https://youtu.be/UPcte5OLr_k

- **Hoppkott**
- <https://youtu.be/8ZM1GfYOpt8>

Träna på att hoppa efter...



Spelarutbildningsplan IK Sund

1 steg

2 steg

3 steg

- Avslutsteknik, titta på målvakten och var kreativ i avsluten.

Passningar

- Hög arm
- Vanliga passningar
- Passa i fart
- Studspass
- Hoppass
- Kontringspass
- Inspel till linjen
- Utspel till kanten
- Växla (inte för nedhåll)

Bollkontroll

- Fånga dåliga passningar
- Fånga hårda passningar
- Fånga med en hand
- Genombrott
- Stegisättning
- Omvänd stegisättning
- Kullagerfint
- Nollstegsförflyttning

Taktiska/Psykiska

- Spelförståelse
- Övergång/rörelse
- Tävlingsmoment
- Roligt
- Nivåanpassning
- Bollkontakt
- GÅ I LUCKAN

Allmänt

- Teambuilding
- Socialt
- Träningsmoral
- Delaktighet



Spelarutbildningsplan IK Sund

B-ungdom (13–14 år)

Fysiska

Koordination

<https://youtu.be/3MidGPIBwZA>

Konditionsträning, intervaller och löpträning

Gym med kroppsvikt

Ben: https://youtu.be/iIF_iVyukNI

Helkropp: <https://youtu.be/oAPCPjnU1wA>

Militärpress(teknik): <https://youtu.be/tXPSwJkmThY>

MAC-träning (Teknikträning med pinne)

<https://youtu.be/xXEeJDPLFd8>

Spänsträning/Snabbhet

Träna upp SSC (gummibandseffekten). Detta görs vid kort markkontakt när vi hoppar.

Spänstövningar:

<https://youtu.be/7DxiMnc69is>

SSC(Stretch shortening cycle):

https://youtu.be/mjTpX3b_atU

Fotarbete

<https://youtu.be/AOn5gacjnNA>

Skadeförebyggande

Knä:

<https://youtu.be/TzySWYhrZcY>

Axlar:

https://youtu.be/gN1F7v_RQFQ

Fallteknik

<https://youtu.be/H-urZvX1vwc>



Spelarutbildningsplan IK Sund

Försvar

3-2-1, se *C-ungdom*

5-1

Halvback: <https://youtu.be/xMgBnw-3btI>

Halvback/Centerhalv: <https://youtu.be/ElmmArNXeGU>

Center: <https://youtu.be/xX6FD1LyQe4>

Helhet:

<https://youtu.be/0bwWR65L73U>

6-0

<https://www.youtube.com/watch?v=vTTTEjJyxJA>

Individuell försvarsteknik

Snedställa och styra anfallsspelare åt ett håll, vrid kroppen tydligt åt ett håll och "öppna upp" en sida.

Låsa armen

Stöta mot skytt

Täcka skott

Hindra genombrott

<https://youtu.be/mziVtAWDIhs>

Sno bollen i studs

<https://youtu.be/RPDcUN33FI>

Kommunicera med lagkamrater!

Målvakt

Följa bollen

<https://youtu.be/hKajG7F0TsQ>

Utfall:

<https://youtu.be/sPDatA4LvEs>

Grundställning armar

<https://youtu.be/M-lks1aVEKE>

Utkast



Spelarutbildningsplan IK Sund

<https://youtu.be/p7QDvhMgMDo>

Tekniska

Skott

Hög arm, skotteknik

<https://youtu.be/UQ6QEbeuCuU>

https://youtu.be/uTsgTjH_p7Q

Stämskott

<https://youtu.be/tHvVKaRQ-7U>

Underarmsskott

<https://youtu.be/YDnVDOiuJfQ>

Löpskott

https://youtu.be/UPcte5OLr_k

Hoppskott

<https://youtu.be/8ZM1GfYOpt8>

Träna på att hoppa efter...

1 steg

2 steg

3 steg

I avsluten:

Avslutsteknik, använda handleden och var kreativ

Vända skottet

Noggrannhet och precision

Passningar

- Raka passningar
- Långa passningar
- Underarmspass/förbi försvarare

Inspel (passa mellan benen, över huvudet, tittfint, studs, utan studs)

Mellan benen:

<https://youtu.be/adksJ9fq1Lc>



Spelarutbildningsplan IK Sund

Över huvudet:

<https://youtu.be/rNtTpoekig8>

Instick

https://youtu.be/m77_Wyt9m5Q

Utspel (bakom ryggen, studs, diagonal, i luften)

<https://youtu.be/gFFP4btXyz4>

M6 spärr

https://youtu.be/l_Mwrtla4sA

<https://youtu.be/PBPP-66Sx-s>

Växel

https://youtu.be/OJAwxz_FfFM

Bollkontroll

Stegisättning och omvänd stegisättning/kullager

Stegisättning:

<https://youtu.be/J94T3-km-ck>

<https://youtu.be/oi5WJBC-bbk>

Omvänd stegisättning/Kullagerfint:

<https://youtu.be/yT4RMBcfd-c>

Övriga färdigheter:

Fånga bollen i fart

Fånga dåliga passningar

Studs bollen i fart

Spela utan studs

Kreativitet och våga testa nya saker

Taktiska/Psykiska

Spelförståelse

Övningar:

<https://youtu.be/a8mUfVzQrww>

<https://youtu.be/IULpenSQHU0>



Spelarutbildningsplan IK Sund

<https://youtu.be/mpim27X4LuI>
<https://youtu.be/NuqWM7TLwgM>
<https://youtu.be/88NvSfm4DL4>

Allmänt

Teambuilding
Seriositet
Bollkontakt
Öka tävlingsmoment

A-ungdom (15–16 år)

Fysiska

Koordination, *se B-ungdom*
Lätta vikter, *se B-ungdom och lägg på vikter*
Konditionsträning, intervaller och löpträning
Fysiska tester (Spänst, beep-test, längdhopp, reaktion, 30 meter)

Gym:

Spänst, explosivitet, rörlighet, *se B-ungdom*
Fotarbete, *se B-ungdom*

Försvaret

Valfritt försvarsspel
Aggressivitet
Kommunikation
Man-man-kamper
Inte backa i försvarssituationer
Snedställa och styra anfallsspelare
Släppa över spelare, inte korsa varandra
Kantspelare, stjäla bollen

Målvakt

Tekniska

Skott

Avstämt skott, *se B-ungdom*
Vikskott
Underarmsskott, *se B-ungdom*
Titta på målvakten
Skjut förbi försvarare
Kantskott, avslutsteknik



Spelarutbildningsplan IK Sund

M6 hoppa i sidan och kolla på målvakten

Passningar

Vanliga passningar ska vara felfria och kunna utföras i svåra situationer

Passa förbi försvarare (mellan benen, runt höften, över huvudet)

Bakom ryggen

Bakom nacken

Bollkontroll

Fånga dåliga passningar

Fånga bollen i fart

Kunna hoppa på båda benen

Timing

Spela utan studs

Taktiska/Psykiska

Spelförståelse offensivt/defensivt

M6 spärra, *se B-ungdom för övningar*

M6 med- och motrörelse

Attityd till träning, match, medspelare och ledare