



OV HELSINGBORGS

UTVECKLINGSPLAN

GRÖNA TRÅDEN

Innehåll

OV HELSINGBORGS	1
Förord	4
1. OV Helsingborg	5
1.1 Vision	5
1.2 Långsiktiga mål	5
1.3 Syfte	5
2. Förankring	5
3. Att vara ledare och tränar i OV Helsingborg	5
Seriöst	5
Utveckling	5
Träningskultur	6
Stolthet	6
Glädje	6
Vinnare	6
3.1 Tränarutbildningar och krav inom Svensk Handboll	7
3.2 Säsongspanering	8
3.3 Matchningspolicy	8
3.4 Fadderverksamhet	8
3.5 Årshjul OV Helsingborg	9
3.6 Aktiviteter för att förstärka samhörigheten i OV Helsingborg	9
4. Fysisk träning	9
4.1 När tränar man vad?	10
4.2 Konditionsträning	12
5 Spelarutveckling (krav – kunskap – ålder)	12
5.1 Handbollsskola (U8)	12
5.1.1 Föräldrainfo	13
5.1.2 Handboll	13
5.1.3 Måluppfyllelse för Handbollsskolan	13
5.1.4 I Handbollsskolan ska ledarna	13
5.2 U10	14
5.2.1 Föräldrainfo	14
5.2.2 Handboll	15
5.2.3 Måluppfyllelse för U10	15
5.2.4 I U10 ska ledarna	16
5.3 U12	16

5.3.1	Föräldrainfo.....	16
5.3.2	Handbollen.....	17
5.3.3	Lagsammanhållning	17
5.3.4	Måluppfyllelse för U12 (Utespelare).....	17
5.3.5	Måluppfyllelse för U12 (Målvakt)	18
5.4	U14.....	18
5.4.1	Föräldrainfo.....	18
5.4.2	Handbollen.....	19
5.4.3	Lagsammanhållning	19
5.4.4	Måluppfyllelse för U14 (Individuellt för utespelare)	19
5.4.5	Måluppfyllelse för U14 (Kollektivt)	20
5.4.6	Måluppfyllelse för U14 (Fysträning).....	20
5.4.7	Måluppfyllelse för U14 (Målvakt)	20
5.5	U16.....	21
5.5.1	Föräldrainfo.....	21
5.5.2	Handbollen.....	21
5.5.3	Lagsammanhållning	22
5.5.4	Måluppfyllelse för U16 (Individuellt för utespelare)	22
5.5.5	Måluppfyllelse för U16 (Kollektivt)	22
5.5.6	Måluppfyllelse för U16 (Fysträning).....	22
5.5.7	Måluppfyllelse för U16 (Målvakt)	23
Bilaga 1. Terminologi Offensivt försvarsspel		23
Bilaga 2. OV Helsingborg Terminologiblad		24
Bilaga 3. Målarbete		25

Förord

Att få förtroende att skapa en ny, uppdaterad, utvecklingsplan för OV Helsingborg känns både väldigt lärorikt samtidigt som det är en stolthet som detta dokument har skapats. De flesta föreningarna i Sverige har någon form av utvecklingsplan men det som gör den här utvecklingsplanen är att den har en förankring i OV Helsingborgs övningsbank. Det vill säga att det är inte bara ord utan det finns också andra visuella medel som till exempel video som ska förklara och förtydliga vissa punkter. För att detta dokument ska vara så uppdaterad som möjligt har det skett en förankring kring SHF:s nya ledarutbildningar tillsammans med den relativt nya spelarutbildningen tillsammans med egna erfarenheter och nyanser som skett i handbollen de senaste åren.

Med denna utvecklingsplan är tanken att vi ska få en samhörighet över alla åldrar samt att vi ska ha en tydlig progression för individen. Individen och dess utveckling ska hela tiden ligga i fokus för att nå bästa möjliga stimuli så att personen känner sig sedd och välkommen i vår förening och att det alltid är kul att spela i OV Helsingborg.

Utvecklingsplanen är inte bara till för spelaren utan det är också ett levande dokument i vad vi förväntar oss av våra ledare. Grunden för hela föreningen är alla ideella ledare och det är tack var dem som vi kan skapa duktiga handbollsspelare samtidigt som vi ger de en utbildning i alla mjuka värden som skapar en god medborgare.

Vi i klubben är fullt medvetna om att alla spelare inte kommer spela handboll i hela sina liv men vi vill hela tiden försöka få så många som möjligt att stanna i vår klubb. Det finns en tydlig struktur för de individer som vill bli domare eller tränare. Vi har idag flera aktiva spelare som samtidigt tränar ungdomslag vilket vi är oerhört stolta över och något vi hela tiden vill bygga vidare på. Vi försöker "väcka" tanken hos alla våra seniorspelare genom att hela tiden vara integrerade i vår förening med bland annat en tydlig strukturerad fadderverksamhet.

Toni Johansson och OV Helsingborg

Helsingborg, 2022

1. OV Helsingborg

1.1 Vision

1.2 Långsiktiga mål

1.3 Syfte

Kommer senare av OV:s styrelse

2. Förankring

Syftet med hela denna utvecklingsplan är att det ska vara ett levande dokument men framförallt ett stort hjälpmedel till alla ideella ledare. Det finns redan otaliga, liknande, arbeten i olika klubbar som bara ligger och skräpar i klubbstugan. För att vi ska få någon effekt kring denna utvecklingsplan jobbar vi aktivt med följande;

1. Klubbens ledning står bakom arbetet och är involverad i skapande av visionen, långsiktiga mål och syftet.
2. Utvecklingsplanen ska vara överskådligt och tydlig för alla ledare i klubben så att det inte skapas nya frågor när man läser dokumentet.
3. Ungdomsansvarige ser till att återkoppla på inlämnad säsongsplanering.
4. Ungdomsansvarige ser till att besöka träningar regelbundet för att se att utvecklingsplanen efterlevs.
5. Ungdomsansvarige ser till att besöka matcher regelbundet för att se att utvecklingsplanen efterlevs.
6. Ungdomsansvarige ser till att internt utbilda ledare i de individuella egenskaper spelarna ska kunna.
7. Ungdomsansvarige ser till att regelbundet uppdatera OV Helsingborgs Övningsbank
8. Ungdomsansvarige tillsammans med övrig personal i OV Helsingborg ha en tät och god dialog med alla ideella ledare inom klubben.

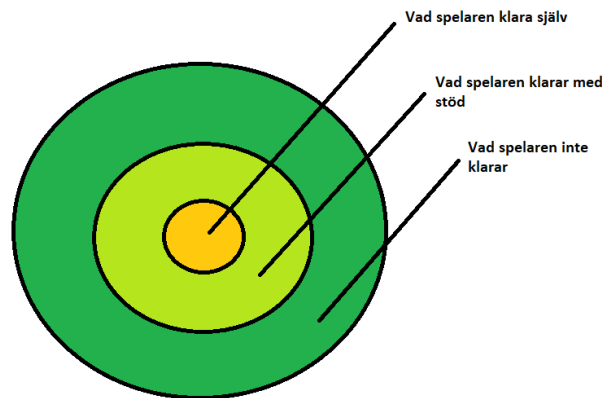
3. Att vara ledare och tränare i OV Helsingborg

Seriöst

För OV Helsingborg är det viktigt att våra ledare och tränare har tillräckligt med kunskap för att vi ska kunna stimulera våra spelare i dem olika åldrarna. Genom att säkerställa att varje ledare har tillräckligt med kunskap är vi seriösa genom att vi får en bra utvecklingskurva genom hela handbollskarriärer men också att vi visar att vi vill behålla talangerna / spelarna? Så att de inte väljer andra sporter framför vår tack vare att vi hela tiden stimulerar varje enskild spelare utifrån behov.

Utveckling

I OV Helsingborg strävar vi hela tiden efter att utveckla varje individ så pass bra som möjligt. Verksamheten ska genomsyras av tänket ”den proximala utvecklingszonen”



Som tränare i OV Helsingborg är det viktigt att man vet var denna zon finns – för varje individ och för varje situation. Om en spelare ligger för lågt i sin ”proximala utvecklingszon” finns det risk att spelaren inte får den stimulans den behöver och tycker det blir tråkigt i längden men genom att till exempel träna något pass med ett äldre lag kan den få den stimuli som behövs. På samma sätt är det viktigt att hela tiden hålla koll på om det finns spelare som ligger för högt för då måste spelaren ha mer hjälp för att inte tycka det blir tråkigt. För att utvecklingen ska gynnas måste man också jobba med att alla spelare ska känna sig sedda och hörda och det är därför viktigt att hålla kortare individuella samtal i tidig ålder för att visa att man bryr sig om personen.

Träningskultur

I OV Helsingborg vill vi att vi skapar en sådan bra träningskultur som möjligt från start. Genom att ha en seriös verksamhet med planerade träningar där engagemang är en stor del tillsammans med att hela tiden ha syfte, ålder, bollkontakt, rolighet- och aktivitetsgrad som ledord i allt gemensam verksamhet. Det är också av stor vikt att redan i tidig ålder lyfta in fysisk träning för att skapa en förståelse att handboll är mycket mer än bara boll.

Stolthet

I OV Helsingborg är vi stolta över vår verksamhet och vi ska hela tiden känna oss stolta över att representera OV Helsingborg i alla möjliga lägen. Det är viktigt att förmedla denna känsla till lagen men även till alla som hjälper till runtomkring så som lagföräldrar eller funktionärer för att kunna skapa en så stark föreningskänsla som möjligt.

Glädje

Att spela handboll i OV Helsingborg ska vara roligt och glädje ska hela tiden genomsyra hela verksamheten. Genom att visa glädje i samband med varje aktivitet visar det att vi tar hand om ungdomarna och att det ökar chansen till att de är kvar i föreningen längre.

Vinnare

I OV Helsingborg är det inte fult att vinna. Att ledare i OV Helsingborg ska alltid jobba för att spelarna ska göra sitt yttersta för att vinna oavsett ålder och lag. Det är dock viktigt att poängtera att ledarna ska i de flesta fall, om ingenting annat är uttalat, coacha laget för maximal utveckling av individen där alla i laget alltid ska ge sitt yttersta för att vinna.

3.1 Tränarutbildningar och krav inom Svensk Handboll

Tränarutbildning 1 (U10-U6) – Riktat sig till dig som vill starta din karriär som handbollstränare och/eller till dig som till exempel är förälder och som ska träna barn mellan 6-10 år.

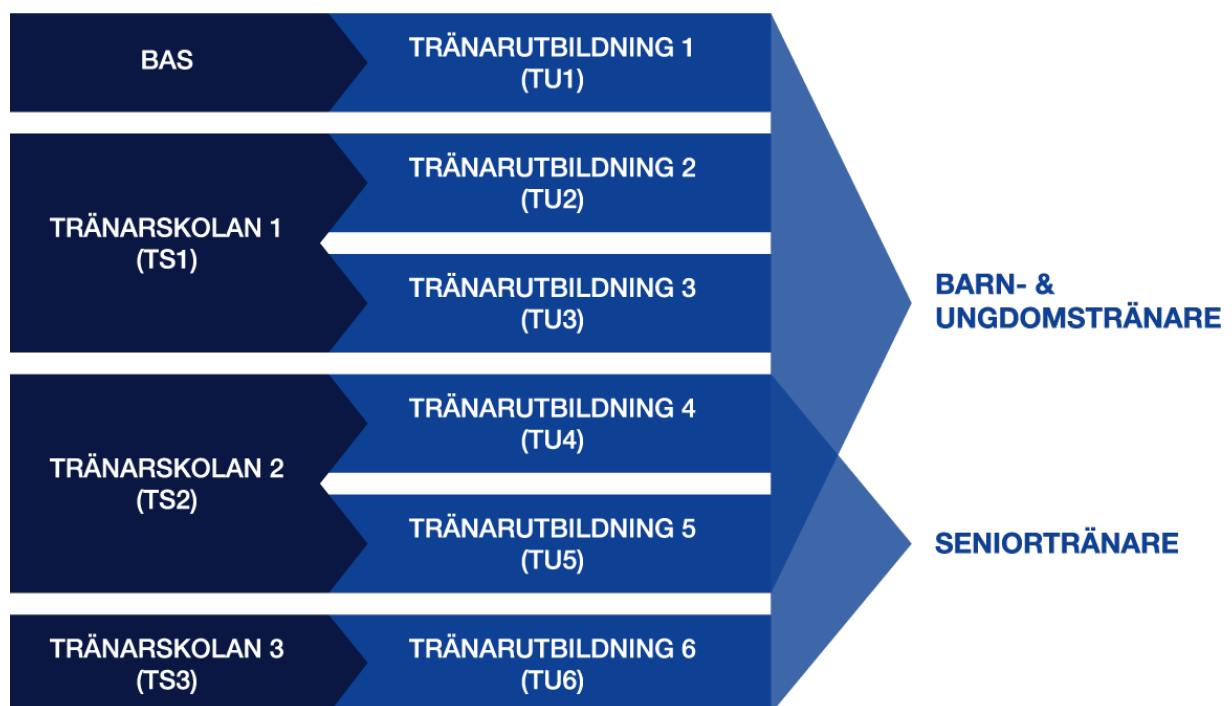
Tränarutbildning 2 (U12) – Riktat sig till dig som idag tränar och leder barn i åldern U12-U10.

Tränarutbildning 3 (U14) – Riktat sig till dig som idag tränar och leder ungdomar i åldern U14-U12.

Tränarutbildning 4 (U16) – Riktat sig till dig som idag tränar och leder ungdomar i åldern U16-U13

Tränarutbildning 5 (U19) – Riktat sig till dig som vill träna och leda ungdomar i åldern U19-U16.

Tränarutbildning 6 (Elit) – Riktat sig till dig som vill träna ett elitlag i handboll.



Det mörkblåa är de gamla Tränarskolorna och det ljusare är de nya som heter Tränarutbildning.

Svensk Handboll Tränarlegitimationskrav

Svensk Handboll har infört ett tränarlegitimationskrav och det är viktigt att minst tränare på bänken som uppfyller kraven.

USM U14 och U16

Minst en huvudtränare som lägst genomgått Tränarutbildning 3 (gamla TS1) eller under **nuvarande** säsong påbörjat sin Tränarutbildning 3.

USM U18

Minst en huvudtränare som lägst genomgått Tränarutbildning 5 (gamla TS2) eller under **nuvarande** säsong påbörjat sin Tränarutbildning 5.

Notera – Lag som inte uppfyller dessa villkor för USM kommer att belastas med en avgift på 5000 kr för OV Helsingborg.

3.2 Säsongspanering

En säsongspanering är en viktig del i ett lag och det är av största vikt att ledarna utformar en bra och genomtänkt säsongspanering. Syftet är att få en överblick över hela säsongen med alla aktiviteter (matcher, träningar, läger osv) så att laget och individen kan utvecklas optimalt. En säsongspanering ska synkas ihop med "handbollsinfo" som står under varje respektive åldersgrupp i Gröna Tråden så att varje lag jobbar med rätt fokus och i rätt mängd. I punkt 2.7 finns OV Helsingborgs årshjul där alla aktiviteter finns som ska in i varje lags säsongspanering.

Säsongspaneringen ska **lämnas in** senast 31 augusti varje säsong utifrån angiven mall. U12 och yngre behöver dock inte lämna in en lika detaljerad planering som övriga.

3.3 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 som möjligt att få spela handboll. Den individuella utvecklingen ska prioriteras före lagets möjlighet att vinna enskilda matcher eller att nå högt i serien. Det är viktigt att belysa detta tidigt för spelare, ledare och föräldrar. Med en bra kommunikation från start slipper man eventuella missförstånd längre fram.

Vår grundpolicy är att träningsmängd styr speltid. Är en spelare på färre träningar innebär det mindre speltid i matcherna vilket för oss i föreningen känns naturligt. Detta bör man applicera från och med U14 för innan dess kan andra faktorer som till exempel föräldrastöd spela in för barnen inte kommer till alla träningar. Från U14 är spelarna mogna att förstå syftet med kravet och får därmed också lära sig konsekvenser över sitt beteende. Ledarna skall dock ta hänsyn till dubbelidrottande och att det i början av säsongen till exempel kan krocka med att fotbollssäsongen fortfarande är igång. Dubbelidrottande är något vi ser som positivt och spelaren bör därmed inte straffas och få mindre speltid för att det krockar någon gång i veckan. När det är handbollssäsong kan man dock kräva mer närvaro av spelaren på samma sätt som det blir motsatt när det är fotbollssäsong.

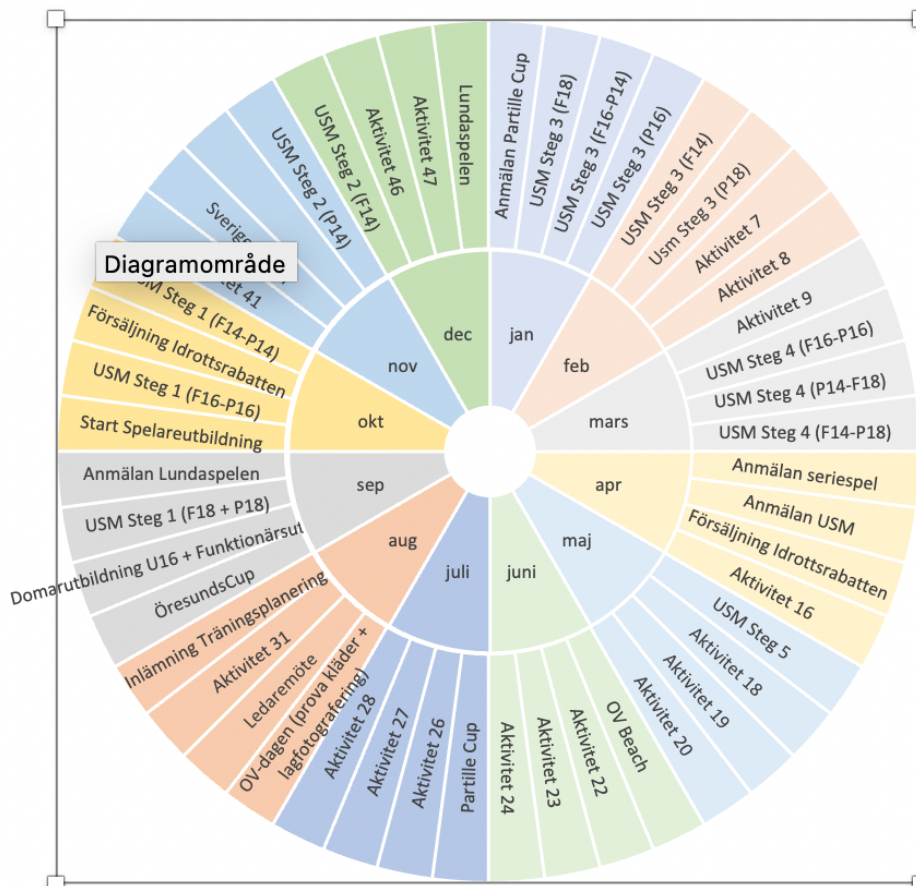
Från U14 finns det också större möjlighet till att sluta rotera i laget och låta spelarna bli mer specialiserade på 1-2 positioner. Alla som delar på träningarna ska spela matcher och vi det är absolut förbjudet att ha "bänknötare" i klubben. Vi vill också skapa en atmosfär där vi eftersträvar att varje enskild spelare hela tiden vill vara på plan så mycket som möjligt. "Hellre spela och förlora än att sitta på bänken och laget vinner".

3.4 Fadderverksamhet

I OV Helsingborg är vi stolta över vår förening och vår föreningskänsla. Ett led i att skapa en så pass bra föreningskänsla som möjligt bedrivs det en fadderverksamhet där spelare från våra två representationslag kommer ner till ungdomslagen minst två gånger per säsong. Ungdomslagen har också chans att vara med på matchdagen när något av dam- eller

herrlaget spelare och därmed också får chansen att svepas in den härliga atmosfären som finns och skapa nya idoler och en framtidstro för sig själva.

3.5 Årshjul OV Helsingborg



3.6 Aktiviteter för att förstärka samhörigheten i OV Helsingborg

Kommer senare efter synkning med OV:s styrelse

4. Fysisk träning

Handboll har på senaste tiden gått till att blivit en väldigt fysisk sport. Även fast det inte märks i unga åldrar så är det viktigt att alla förstår vikten av en god fysisk. Vi vill hela tiden ge våra spelare en bra utbildning och då gäller det även att lägga stor vikt vid fysiken. Handboll är en komplex sport som innehåller många fysiska egenskaper (se nedan).

U12 -> Yngre

Här ska det läggas stor vikt vid de två egenskaperna längst ner, nämligen koordination och rörlighet. En god koordination tillsammans med en bra rörlighet bidrar till att en spelare kan utföra de moment som krävs i handbollen.

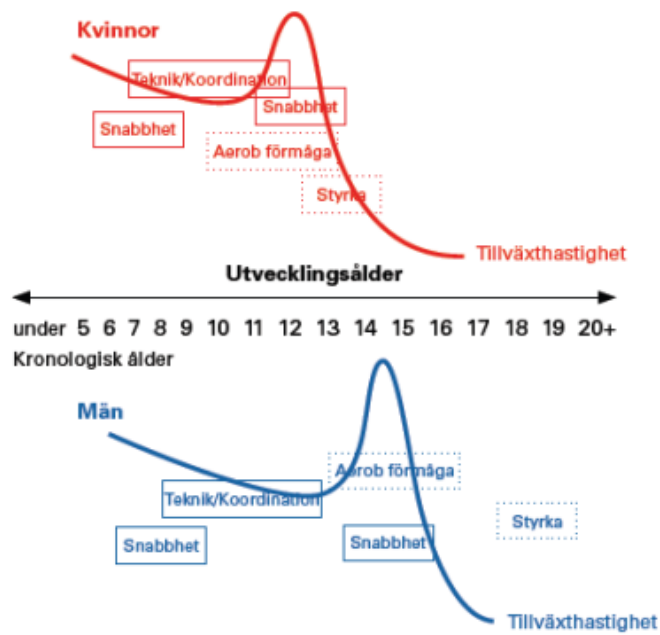
U13 - > U16

Till den början ska man introducera styrketräning genom att använda sin egna kroppsvikt. Vid U14 skall spelarna introduceras till "riktig" styrketräning och det är även i den här åldern de börjar intressera sig att gå till gymmet. Det är viktigt att ta tillvara på detta intresse men det är också av största vikt att se till att de gör rätt saker.



4.1 När tränar man vad?

Den fysiska utvecklingen sker olika beroende på kön och det är därmed viktigt att vi tränar på rätt saker i rätt ålder. I figurerna nedan går det att utläsa när de olika fysiska kvalitéerna ska tränas utifrån ålder och kön.



Figur 10. Extra gynnsamma träningsperioder för optimal utveckling av olika fysiska kapaciteter (Canadian Sport Centres 2010).

	Prepubertal Ålder 6-10 år	Pubertal Ålder 11-16 år	Post pubertal Ålder 17-18 år
Aerob träning ¹	*	***	**
Anaerob träning ²	***	**	**
Styrka	**	**	**
Teknik	***	***	***
Rörlighet	***	**	*
Snabbhet	***	**	*
Koordination	***	***	*

*** = hög träningsbarhet ** = moderat träningsbarhet * = låg träningsbarhet

¹ Aerob = med syre.

² Anaerob = utan syre

4.2 Konditionsträning

Kondition är en viktig grundpelare i en handbollsspelare liv. Med en bra kondition så återhämtar sig spelarna sig snabbare och kan därmed träna mer och med en bra kondition minska också risken för skador.

U12 -> yngre

Hjärtats volym är mindre i jämförelse med oss vuxna och det är också svårt att träna upp hjärtmuskeln. Barn tycker dessutom att det är tråkigt att "springa länge" och i den här åldern *ska man inte intervaller eller långlöpning*. Istället ska man rikta in sig mot *stafetter eller andra tävlingar som gärna innehåller maxlöpningar tillsammans med mycket koordination*.

U13 -> U16

I den här åldern (något tidigare för flickor) är det en perfekt tid att "styrketräna" hjärtat. I denna ålder är det en unik tidsperiod att öka spelarnas anaeroba förmåga som de har nytta av i resten av sina liv. Här gäller det att ta ut sina lag och springa men framförallt att *våga bli trötta*. Till exempel distanslöpning minst 30 min eller intervaller mellan 30 sek upp till 4 min.

5 Spelarutveckling (krav – kunskap – ålder)

Nedan följer OV Helsingborgs filosofi gällande spelarutveckling. Det ska framgå tydligt vilket syfte som finns i varje åldersgrupp, viktig föräldrainfo från början till slut, vad vi ska träna på i dem olika åldrarna samt vad varje enskild spelare ska klara av när de börjar närma sig slutet i sin ålderskategori. Genom att vi hela tiden eftersträvar att jobba utifrån angivet material kan vi då säkerställa att vi får välutbildade handbollsspelare likväl som fina människor.

5.1 Handbollsskola (U8)




Handbollsskolan har som huvuduppgift att visa barn att det är kul att spela handboll och ska fungera som en rekryteringsbas för OV Helsingborg som klubb. Barnet kommer för första gången i kontakt med sporten handboll och det är viktigt att ledarna har en positiv inställning och hela tiden förmedlar glädje och värma till de aktiva. Barnen utvecklas olika och det är viktigt att ledarna låter barnens förväntningar och behov ligga till grund för vad som görs på träningen.

I Handbollsskolan är oftast träningsgrupperna väldigt stora och det är därav av stor dignitet att ledarna använder all golvyta som finns tillgängligt. Alla som kommer till handbollsskolan ska vara så aktiva som möjligt under träningen och ledarna ska eftersträva en så hög grad av B-R-A³ som möjligt över hela passet.

³ B-R-A är ett handbollsbegrepp som används vid tränarutbildningar och som står för Bollkontakt – Rolighetsgrad – Aktivitetsgrad

5.1.1 Föräldrainfo

I Handbollsskolan är det viktigt att skapa en bra föräldragrupp genom att t.ex. involvera de i barnens handbollsskola. Syftet är att föräldrarna ska slussas in i föreningslivet för att i framtiden kunna involveras mer inom klubben. Att aktivt ta hjälp av föräldrarna på träningarna ökar också chansen till att de känner sig delaktiga och ser hur kul det är att hjälpa till och ingå i föreningslivet. Handbollsskolan är föräldrarnas första kontakt med sporten handboll och det är därför viktigt att man försöker involvera så många föräldrar som möjligt för att underlätta kring träningar, körningar till träningar, avslutningar osv.






 Träningar	1-2 pass / vecka (60-120 min / vecka) Startar i samband med skolorna
 Matcher	-
 Cuper	-

5.1.2 Handboll

I Handbollsskolan är det viktigt att hela tiden jobba med att se barnen och ge dem beröm. Glädje och gemenskap ökar chansen till de tycker det är roligt och det är viktigt att ledaren jobbar med prestationsberöm.

B-R-A ligger till grund för hela träningen och det är viktigt att alla barn går ifrån träningen och känner sig trötta efter att ha haft en hög aktivitetsgrad tillsammans med mycket bollkontakt samt de går ifrån med ett glädje på läpparna.






5.1.3 Måluppfyllelse för Handbollsskolan

-  Dribbling med både vänster och höger hand
-  Passningar (kärnkastet) *Se bild nedan*
-  Skott (samma metodik som kärnkast)
-  Mottagning av passningar
-  Koordination utan och med boll⁴

Koordination

I Handbollsskolan är koordination med och utan boll det absolut viktigaste för att barnets framtida handbollsutveckling. Koordination med och utan boll syftar till att få ett samarbete mellan muskler och nervsystemet. Det är viktigt att ledarna planerar träningen utifrån syftet att hela tiden förbättra koordinationen. Jobba med *tid – rum och plats* för att barnet ska få förståelse över vad hen befinner sig på banan, var medspelarna befinner sig och var min motståndare befinner sig. Att tidigt jobba mycket med *tid – rum och plats* bäddar för att i framtiden kunna utveckla en god spelförståelse.⁵

5.1.4 I Handbollsskolan ska ledarna

-  Förklara handboll enkelt
-  Låt alla testa på alla positioner och spela fritt
-  ”När vi har bollen – gör mål” ”När motståndaren har bollen – ta tillbaka den”
-  Offensivt försvarsspel
-  Jobba med att utnyttja hela planen (Kopplat till boll – tid och rum)

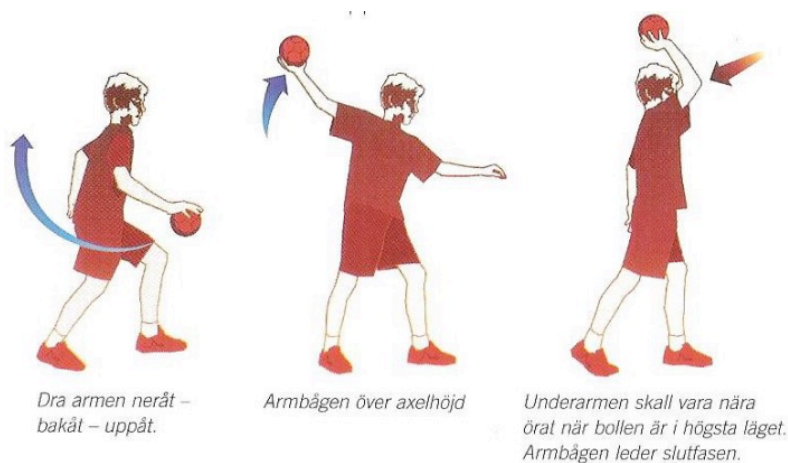
⁴ Koordination ligger grund till en stor del av barnets framtida handbollskarriär. En bra koordination med och utan boll kommer underlätta för all handbollverksamhet i framtiden.

⁵ Se OV Helsingborgs Övningsbank -> Uppvärmning för övningar till ”boll – tid och rum”

Mottagning av boll



Kärnkastet



5.2 U10

I ålder U10 är det fortfarande väldigt viktigt att fokus ligger på att ha roligt samtidigt som det börjar introduceras mer handbollsspecifika saker. I den här åldern ska barnen börja lära sig individuell teknik så som att börja passa i fart, olika finter med och utan boll och att utveckla ett korrekt tekniskt skott.




5.2.1 Föräldrainfo

Från steget Handbollsskolan till U10 är det fortfarande viktigt att jobba med ett stort engagemang hos föräldrarna. I U10 ska det finnas föräldrarepresentanter som sedan ska ingå i det OV's stora föräldraförening. Föräldrarepresentanterna ska tillsammans med ledarna skapa en organisation kring sitt lag för att till exempel fördela uppgifter;

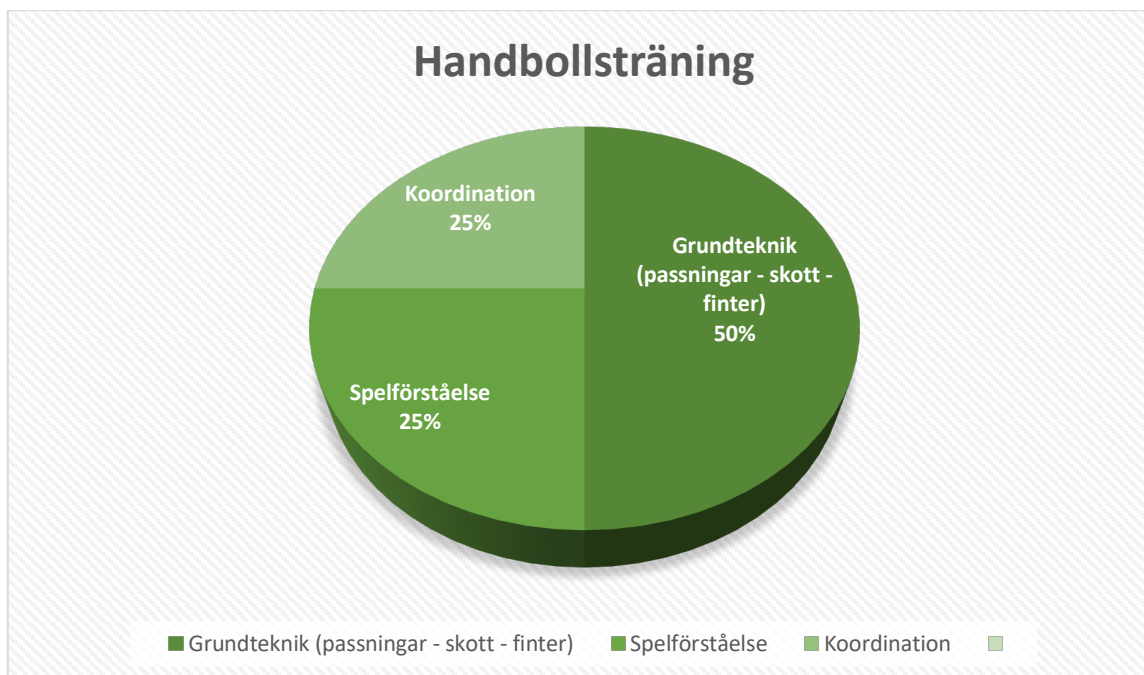
- OV** Hur sam koordinerar vi transporter till ex matcher
- OV** Tvätta / ansvara för matchkläder
- OV** Ordnar kringarrangemang
- OV** Ansvarar för lagkassan

Sträva efter att skapa gemensamma, och enskilda för föräldrarna, aktiviteter utanför handbollsplan för både föräldrar och barn för att öka lagsammanhållningen inom gruppen.

Ta kontakt och skapa ett lättare samarbete mellan pojkar och flickor för att kunna göra gemensamma aktiviteter vid sidan av planen.









-  Träningar 2 pass / vecka (120-180 min / vecka) *Startar i samband med skolorna*
-  Matcher Sammandragsserie
-  Cuper Partille Cup, OV Beachhandboll, Lundaspelen

5.2.2 Handboll



I U10 är det fortfarande B-R-A⁶ som ligger till grund för träningarna och all träning ska vara fokuserat mot individuell teknik. Koordinationen, med och utan boll, är också en färdighet som det hela tiden ska tränas på. Skapa övningar där spelförståelse hela tiden ligger i fokus. Övningar där spelarna får öva övertal (välja rätt) och hela tiden måste välja rätt beslut. Träningarna ska också även innehålla övningar där boll, tid och rum⁷ praktiseras så att spelarna får en bra rumsuppfattning (planen)

5.2.3 Måluppfyllelse för U10

-  Skott – Både hopp och avstämt. *Viktigt med korrekt fot fram samt armen högt*⁸
-  Passningar – Både från golvet och luften. Lobbpass och studspass
-  Passa och fånga bollen i fart
-  Söka lucka. *Viktigt att lägga mycket fokus kring detta för att öka spelarna förståelse för spelet*
-  Finter. *Visa och förklara enklare finter. Låt barnen försöka att hitta egna för ökad kreativitet*
-  Kunna studsa bollen i fart med båda händerna
-  Fallteknik. **VIKTIGT.**
-  Ha koll på sina motståndare och var bollen befinner sig

⁶ B-R-A är ett handbollsbegrepp som används vid tränarutbildningar och som står för Bollkontakt – Rolighetsgrad – Aktivitetsgrad

⁷ Se Övningsbanken OV Helsingborg -> Spelförståelse för exempel på övningar

⁸ Se video i Övningsbanken OV Helsingborg -> Gröna tråden -> Korrekt skotteknik (hög arm)

5.2.4 I U10 ska ledarna

OV Introducera samt spela offensivt försvarsspel och de olika positionerna med rätt terminologi⁹

OV Låta alla stå i mål för att öka förståelse av vikten att alltid ha en målvakt

OV Låta alla spela på alla positioner

OV Introducera "Knä och axelkontroll" för att i framtiden minimera skador¹⁰

5.3 U12

I åldern U12 är det fortfarande viktigast att lägga fokus kring den individuella utvecklingen i försvar- och anfallsspel tillsammans med att fortsätta utveckla spelförståelse. I denna ålder är det också viktigt att spelaren förbereda för fysisk träning och detta ska implementeras vid sidan av handbollsträningen. Utbildning inom korrekt gymteknik (Olympiska lyft) ska genomföras för spelarna för att öka förståelsen för vikten av styrketräning.

5.3.1 Föräldrainfo

Fortsätt med att engagera föräldrar och skapa en bra grupp som delaktiga kring laget. Viktigt att det finns en tydlig struktur och tydlighet kring laget om vem som ansvarar för vad. Till exempel:

Huvudtränare – Ansvarar för handboll och planering

Hjälptränare – Hjälper till i mån om tid på träningar och matcher

Lagledare – Sköter allt det administrativa kring matcherna (till exempel transporter till och från matcher) och har även ekonomiansvaret.

Lagförälder – Länk mot OV Helsingborgs stora föräldragrupp och ansvarar för arrangemang utanför handbollen (till exempel försäljningsaktiviteter)

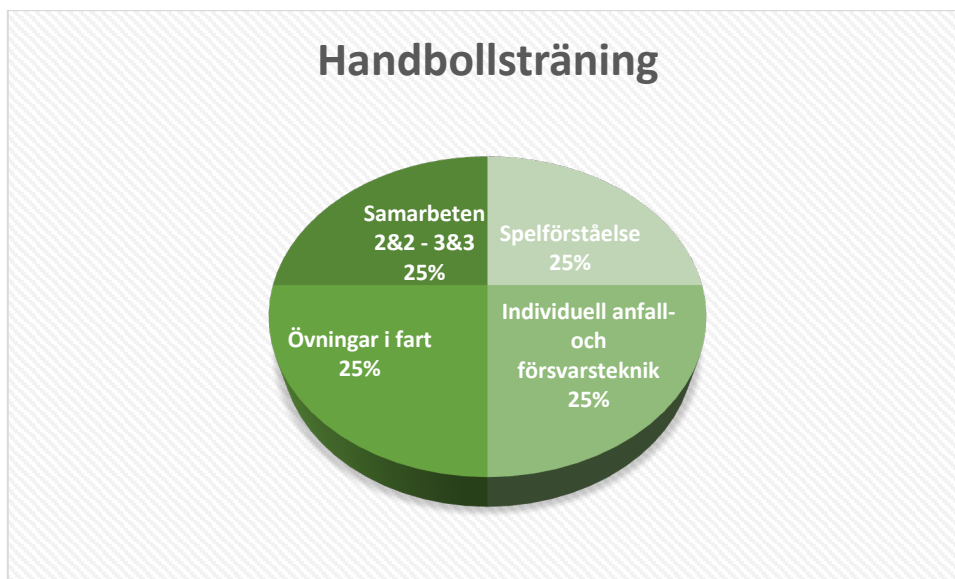
OV Träningar	2-3 pass / vecka (180-270 minuter/vecka) <i>Start när skolorna börjar.</i>
OV Gymträning	Introduktion och uppföljning 1 ggr / månad
OV Matcher	Sammandragsserie
OV Cuper	Partille Cup, OV Beachhandboll, Hallbyollen, Lundspelen

Målet är att varje spelare ska spela mer än 30 matcher per säsong.

⁹ Se bilaga 1 för terminologi för offensivt försvarsspel

¹⁰ Se Övningsbank OV Helsingborg -> Gröna Tråden -> Axel- och knäkontroll

5.3.2 Handbollen



Handbollsträningarna ska präglas av att kunna utföra saker i fart med en bra individuell försvar- och anfallsteknik. Stor vikt ska läggas vid spelförståelse för att skapa spelare som förstår *Vad – Varför – Hur* i både anfall respektive försvar. VARJE träning ska innehålla följande moment (se diagrammet ovan) för att vi ska få så välutbildade handbollsspelare som möjligt.

5.3.3 Lagsammanhållning

I U12 är det viktigt att man börjar jobba med lagsammanhållning och försöka få alla individer att våga ta plats och utvecklas som människa. Målet är att varje individ ska känna samhörighet i gruppen och alla spelare ska hela tiden känna sig sedda och hörda av både ledare och lagkamrater. Det gäller nolltolerans kring mobbning och utanförskap och viktigt att betona det för spelare och föräldrar. Gå igenom och bestäm hur man ska bete sig i omklädningsrummet och i och utanför planen i samband med träning och match.

5.3.4 Måluppfyllelse för U12 (Utespelare)

- OV** Korrekt passningsteknik med hög arm ¹¹
- OV** Kunna utföra studspass, växelpass och hoppass både stillastående och i fart
- OV** Kunna ta emot bollen i hög fart
- OV** Kunna anpassa avståndet mot försvaren (spelförståelse)
- OV** Avstämt skott
- OV** Hoppskott
- OV** Söka lucka i försvaret. *Förstå syftet med ytor*
- OV** Steg-i-sättning åt skotthålet
- OV** Omvänd steg-i-sättning
- OV** Kullager
- OV** Korrekta utförda passningar i hög fart till medspelare
- OV** Skottsatsningar i djupled + passningar till medspelare
- OV** Enklare samarbete med M6 → Rysspärr + abblock ¹²

¹¹ Se Övningsbank OV Helsingborg -> Gröna tråden -> Korrekt passningsteknik (hög arm)

¹² Se Övningsbank OV Helsingborg -> Gröna tråden -> Korrekt spärr-och abblockteknik (M6)

- OV** Snedställning. *Spelaren ska veta hur och varför man snedställer*
- OV** Stöta – säkra – täcka. *Förstå när och varför man gör vad*
- OV** Kunna låsa ned ett genombrott (både steg-i-sättning och kullager)
- OV** Fallteknik
- OV** Kunna "terminologibladet"¹³

5.3.5 Måluppfyllelse för U12 (Målvakt)

- OV** Bollfokus med ögonen
- OV** Positionering i målet
- OV** Grundställning
- OV** Arbetsbåge
- OV** Utfall

5.4 U14

I U14 är det viktigt att man börjar öka träningsdosen för att få bästa möjliga utveckling både när det kommer till handbollen och fysiken. Det är extra viktigt att man hela tiden tänker på individens bästa utveckling eftersom det är i den här åldern det kan skilja väldigt mycket kring pubertala ??? som skapar problem så som t ex tillfällig bristande koordination. Ett av de viktigaste syftena i U14 är att förbereda de för fysträning och man ska ha minst 1 pass i veckan (utanför handbollslinjerna) som syftar till att utveckla styrka samt kondition.

5.4.1 Föräldrainfo

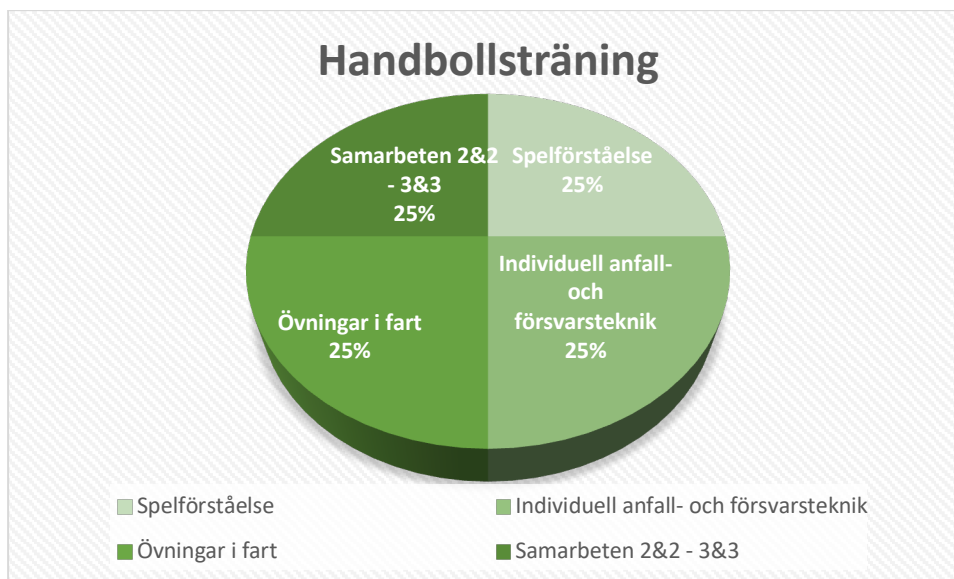
I U14 fortskrider arbetet med föräldragrupper sedan tidigare och det är viktigt att det finns en fungerande organisation kring laget. I U14 spelas också det första USM och det finns stor chans att man kommer behöva arrangera ett hemmasteg vilket kräver en fungerande föräldragrupp med mycket föräldrar.

OV Träningar	3 pass / vecka (240 min/vecka)
OV Fys-Gymträning	1 gemensamt pass i veckan
OV Matcher	Seriespel i handboll syd, USM U14
OV Cuper Lundspelen	Partille Cup, OV Beach Handboll, Öresunds Cup,

Målet är att varje spelare ska spela mer än 40 matcher per säsong.

¹³ Se bilaga 3 för OV Helsingborgs Terminologiblad

5.4.2 Handbollen



I likhet med U12 är det viktigt att det läggs stor vikt vid Individuell anfall- och försvarsteknik, spelförståelse och övningar i fart. I U14 börjar spelarna automatisera sina rörelser så det är därmed att STÖRSTA VIKT att det finns en korrekt individuell teknik och att man fortsätter jobba med detta för att i framtiden slippa korrigera. Samarbeten 2 & 2 – 3 & 3 (både försvar- och anfallsspel) är också en stor del av träningen i U14. Att kunna samarbeta med sina "närmsta" på plan är mycket viktigare än att tillämpa kombinationer.

5.4.3 Lagsammanhållning

I U14 börjar spelarna intressera sig för ännu mer handboll vilket man bör utnyttja genom att hela tiden uppmuntra till att kolla mycket handboll live och på tv. Viktigt att ta med laget till A-lagsmatcherna genom att skapa en gemensam aktivitet och utsätta de för att se fler matcher. På det sättet ökar man också föreningskänslan genom att flera ungdomsspelare samlas på ett och samma ställe vid flertalet tillfällen under säsongen.

5.4.4 Måluppfyllelse för U14 (Individuellt för utespelare)

- OV** Korrekt passningsteknik med hög arm
- OV** Korrekt passningsteknik med enbart användning av handled
- OV** Kunna utföra studspass, växelpass och hoppass både stillastående och i fart
- OV** Kunna ta emot bollen i hög fart
- OV** Kunna leverera en passning i hög fart
- OV** Skottsatsningar i djupled + passningar till medspelare
- OV** Kantavslut med rätt teknik ¹⁴ och varierade avslut (lång + kort avslut)
- OV** Kantavslut med rätt teknik och kunna avsluta med en lobb
- OV** Kantteknik – Starta en rulle + samarbete med Y9
- OV** Kantteknik – Dra isär för Y9
- OV** Kantteknik – Inspring med och utan boll
- OV** Linjeavslut med hög avslutningsposition och lågt avslut ¹⁵

¹⁴ Se Övningsbank OV Helsingborg -> Gröna tråden -> Kantavslut med rätt teknik (hög arm i upphoppet)

¹⁵ Se Övningsbank OV Helsingborg -> Gröna Tråden -> M6 avslut - Högt avslutningsposition - Lågt avslut

- OV** Linjeavslut med låg avslutningsposition och högt avslut ¹⁶
- OV** Linjeavslut med vikupphopp ¹⁷
- OV** Linjeteknik – Kunna vända åt båda hållen
- OV** Linjeteknik – Kunna fånga inspel med båda händerna
- OV** Linjeteknik – Rysspärr
- OV** Linjeteknik – Abblock rörelse
- OV** Linjeteknik – Bröstspärr (Screening)
- OV** Niometersteknik – Steg-i-sättning åt skotthållet
- OV** Niometersteknik - Omvänd steg-i-sättning
- OV** Niometersteknik - Kullager
- OV** Niometersteknik – Introducera vikskott och underarmsskott
- OV** Individuell teknik – Kunna utföra och använda korrekt snedställning
- OV** Individuell teknik – Kunna mota och bryta ner en kullager med rätt teknik
- OV** Individuell teknik – Kunna utföra stötning + säkring
- OV** Individuell teknik – Kunna styra anfallaren på ett korrekt sätt

5.4.5 Måluppfyllelse för U14 (Kollektivt)

- OV** Samarbeten 2 & 2 – Förstå och kunna utföra en tjeckväxel
- OV** Samarbeten 2 & 2 – Introducera danskväxel (duttväxel)
- OV** Samarbeten 2 & 2 – Förstå och kunna utföra korta isärdragspel för man-man spel
- OV** Kollektivt – Förstå och kunna utföra korrekt växelspel mellan M9 + Y9
- OV** Kollektivt – Förstå och kunna utföra rystarter + medrulle med M6
- OV** Kollektivt – Förstå och kunna utföra kantinspring mot offensivt försvarsspel
- OV** Kollektivt – Förstå och kunna utföra en diagonalövergång mot offensivt försvarsspel
- OV** Kollektivt – Förstå och kunna utföra att spela ett korrekt 3-2-1 försvarsspel
- OV** Kollektivt – Förstå och kunna löpvägar i omställningsspel offensivt

5.4.6 Måluppfyllelse för U14 (Fysträning)



- OV** Intervallträning – Både långa och korta
- OV** Knä- och axelkontroll
- OV** Genomföra 1 gemensam gymträning varje månad med fokus individuell lyftteknik
- OV** Introducera fysiska tester

5.4.7 Måluppfyllelse för U14 (Målvakt)

- OV** Positionering 6M skott
- OV** Börja utveckla samarbete med försvaret
- OV** Börja utveckla målvaktsmotoriska övningar och höftrörlighet
- OV** Utveckla bålstabilitet

¹⁶ Se Övningsbank OV Helsingborg -> Gröna Tråden -> M6 avslut - Låg avslutningsposition - hög avslut

¹⁷ Se Övningsbank OV Helsingborg -> Gröna Tråden -> M6 avslut - Vikupphopp

-  Enkla bicepsövningar för att förebygga "överslag" vid räddningar
-  1-fas kast (precision & hårdhet)

5.5 U16

I U16 är syftet nu att börja rikta in spelare mot ett "elit" tänk samtidigt som det finns rum för de som inte vill elitsatsa att fortsätta spela handboll. Syftet är att ge alla spelare förutsättningar att bli så pass bra som möjligt och därför blir det extra viktigt i denna ålder att utgå från spelarens "proximala utvecklingszon" och därmed ge den stimuli som behövs för att nå maximal utvecklingsnivå.

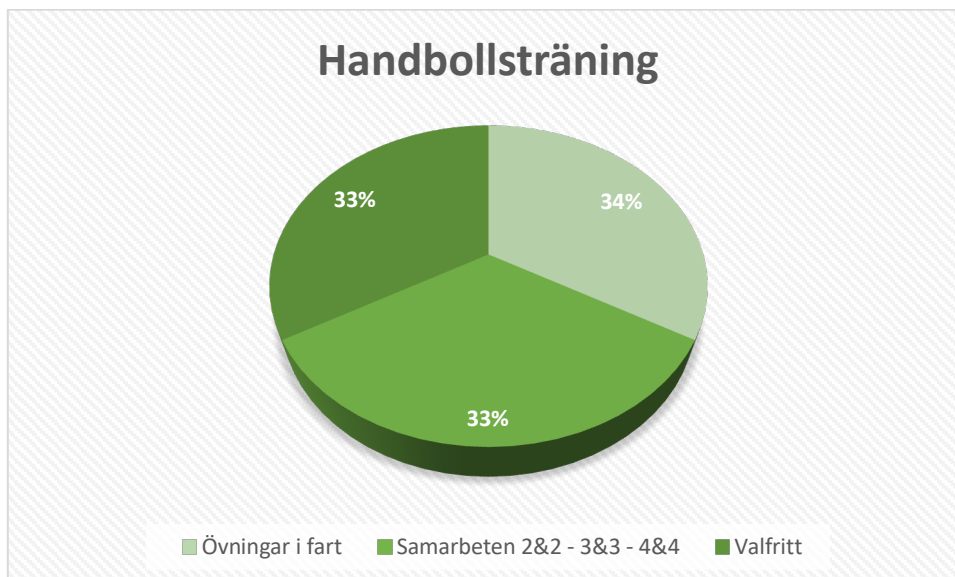
I U16 är det nu väldigt viktigt att stor vikt läggs vid den fysiska träningen och att det bedrivs både kollektivt men också individuellt utifrån spelarens ambitionsnivå.

En spelare i U16 ska hela tiden "utsättas" för mycket handboll så uppmuntra de till att kolla mycket handboll men också att skapa en naturlig mötesplats kring varenda hemmamatch som representationslagen har.

5.5.1 Föräldrainfo

I och med att valet av gymnasiet infaller under U16 är det viktigt att ha en god dialog med föräldrarna. Det är ett stort val för föräldrarnas barn och det är också en stor osäkerhet för många då det finns många som är intresserade av att gå NIU-utbildning (Handboll) på gymnasiet. Ta tillfälle i akt att ha ett möte med både föräldrar, ungdomarna och representanter från föreningen för att förklara klubbens verksamhet utifrån NIU-utbildningen som finns på Filborna gymnasium i Helsingborg.

5.5.2 Handbollen



I U16 läggs det stor vikt på att utöka samarbetena i både försvar- och anfallsspel. Det är viktigt att vi får spelare som kan samarbeta i allt från små samarbeten (2 & 2) till större samarbeten (4 & 4). Träningarna ska präglas av övningar i fart för att vi ska få duktiga individuella spelare som kan hantera att spela i fart. Hög aktivitetsgrad tack vare övningar i

fart kommer göra att vi till exempel kommer få spelare som kan göra korrekta passningar i hög fart.

5.5.3 Lagsammanhållning

I U16 är det viktigt att man som ledare tar vara på gruppen och skapar en hälsosam miljö att vara i. Fokus ska ligga väldigt mycket på den mentala biten och bygga upp deras självförtroende utifrån ambitionsnivå och hela tiden stötta de i sin utveckling. I U16 är det dags att börja jobba med mål och målbilder både när det kommer till individuellt och kollektivt.¹⁸ I U16 ska det skapas utrymme för att ha individuella samtal med spelarna. Det är önskvärt att ha det minst två gånger (höst / vår) där syftet är att få spelaren att bli sedd i både sitt privat- och handbollsliv.

5.5.4 Måluppfyllelse för U16 (Individuellt för utespelare)

Utöver det spelaren ska kunna i U14

- OV** Kunna genomföra en passning i hög fart under press från motståndaren
- OV** Kunna slå diagonala passningar (ex. Y9 – K6)
- OV** Kunna få iväg en passning med kontakt i ett genombrott
- OV** Kantavslut – Enkel tumskruv
- OV** Kantavslut – Ta bollen liggandes från marken och avsluta med acceptabel teknik
- OV** Kantavslut – Få ett ”dåligt” utspel och ändå avsluta med korrekt avslutningsteknik
- OV** Kantavslut – Introducera och öva på tajmingen i en ”Japan”
- OV** Linjeteknik – Sätta en rysspärr på en försvarare i rörelse
- OV** Linjeteknik – Fånga dåliga inspel och ändå få till upphoppet och avslut.
- OV** Niometerteknik – Kunna utföra ett vik- och underarmsskott på med acceptabel teknik
- OV** Niometerteknik – Introducera och öva på snurrfint och båda håll (kroppskontroll)
- OV** Individuell teknik – Kunna ta en ”steel” när motståndaren studsar bollen

5.5.5 Måluppfyllelse för U16 (Kollektivt)

Utöver det spelaren ska kunna i U14






- OV** Samarbeten 2 & 2 – Kunna utföra en dansväxel (duttväxel)
- OV** Samarbeten 2 & 2 – Kunna utföra en hängväxel mellan M9 + Y9
- OV** Samarbeten 2 & 2 – Kunna utföra ett samarbete med M6 mot en offensiv försvarare
- OV** Större samarbeten – Förstå syftet med större samarbeten (kombinationer)
- OV** Större samarbeten – Förstå syftet med ett intränad över- och undetalsspel

5.5.6 Måluppfyllelse för U16 (Fysträning)

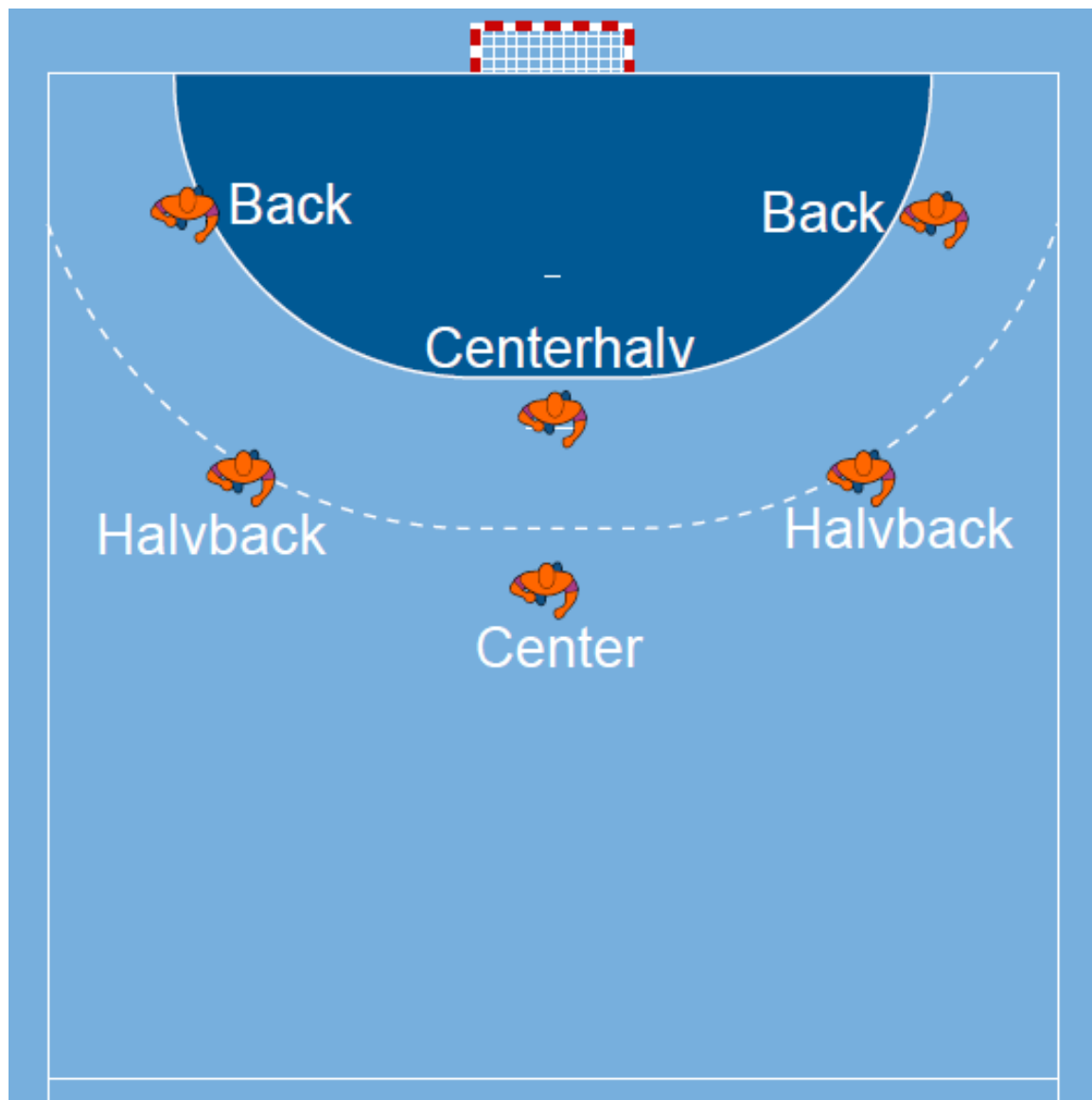
- OV** Kunna utföra olympiska lyft (ex frivändning) med god teknik
- OV** Genomföra minst 1 gemensam gymträning varje vecka med fokus individuell lyftteknik
- OV** Genomföra fysiska tester (2 ggr / år)
- OV** Genomföra löptest (2 ggr / år)
- OV** Regelbunden knä- och axelkontroll

¹⁸ Se Bilaga 4 för utarbetat mall med målarbete

5.5.7 Måluppfyllelse för U16 (Målvakt)

-  Grundfysik utifrån målvaktsperspektiv
-  Påbyggnad målvaktsmotoriska övningar och höftrörlighet
-  Positionering – rätt timing
-  Alternativa parader vid olika avslut (en verktygslåda)
-  "Starta spelet så fort som möjligt"

Bilaga 1. Terminologi Offensivt försvarsspel



Bilaga 2. OV Helsingborg Terminologiblåd

Tackla

Komma upp på anfallaren och få ner farten genom att tackla

Låsa	<i>Se till att anfallaren inte får vidare bollen.</i>
Stöta	<i>Komma upp på anfallaren från en grund utgångsposition</i>
Täcka	<i>Täcka ner skottet från anfallaren</i>
Blocktäcka	<i>Två eller fler som täcker ner skottet från anfallaren</i>
Styra-pressa vinkel	<i>Styra anfallaren åt det hållet man vill och pressa för att minska vinkel</i>
Slajda-styra det hållet man vill	<i>Börja högt upp och jobba bakåt och samtidigt styra anfallaren åt det hållet man vill</i>
Koreanska säkringar	<i>Tvåorna (försvarsspel) kommer diagonalt och säkrar / låser M9.</i>
Kullager	<i>Genombrottsfint</i>
1,2,3,4,5,6 vänster	<i>Internationell benämning på försvarspositioner med start från vänster</i>
Back, halvback, centerhalv, center	<i>Svenska benämningar på försvarspositioner i 3-2-1</i>
1a, 2a, 3a	<i>Svenska benämningar på försvarspositioner i 6-0</i>
Isärdragningar Jugge)	<i>Genom att flytta sig i sidled och spelar bollen för att skapa yta (Ex. Jugge)</i>
Diagonalväxel	<i>Växel mellan Y9 och Y9</i>
Tjeckväxel	<i>"Växel" där spelaren kommer <u>bakom</u> den som gör ett genombrott</i>
Danskväxel som blir växlad	<i>"Duttväxel" där växelspelaren får tillbaka bollen i rörelsen av den som blir växlad</i>
Linjeväxel	<i>I dagens terminologi kallad "rundgång"</i>
Pollackväxel mitten	<i>M9 växlar K6 som sedan passar bollen till Y9 som kommit in i mitten</i>
Rysspärr	<i>Se OV Helsingborgs Övningsbank för korrekt utförd rysspärr</i>
Abblock	<i>Se OV Helsingborgs Övningsbank för korrekt utförd Abblock</i>
Riktningssändring	<i>Spelaren ändrar riktning <u>utan</u> boll</i>

Bilaga 3. Målarbete

Målbild	Tydlig och konkret mål			
Fokusområden				Ex. försvarsspel
Beteenden				Ex. Hålla grundavtalen
				Ta frikast när tillfälle ges
				Attityd Gester <u>Kroppspråk</u>
				Kommunikation

Mall finns att hämta på Övningsbank OV Helsingborg -> Gröna Tråden -> Mall Målbild