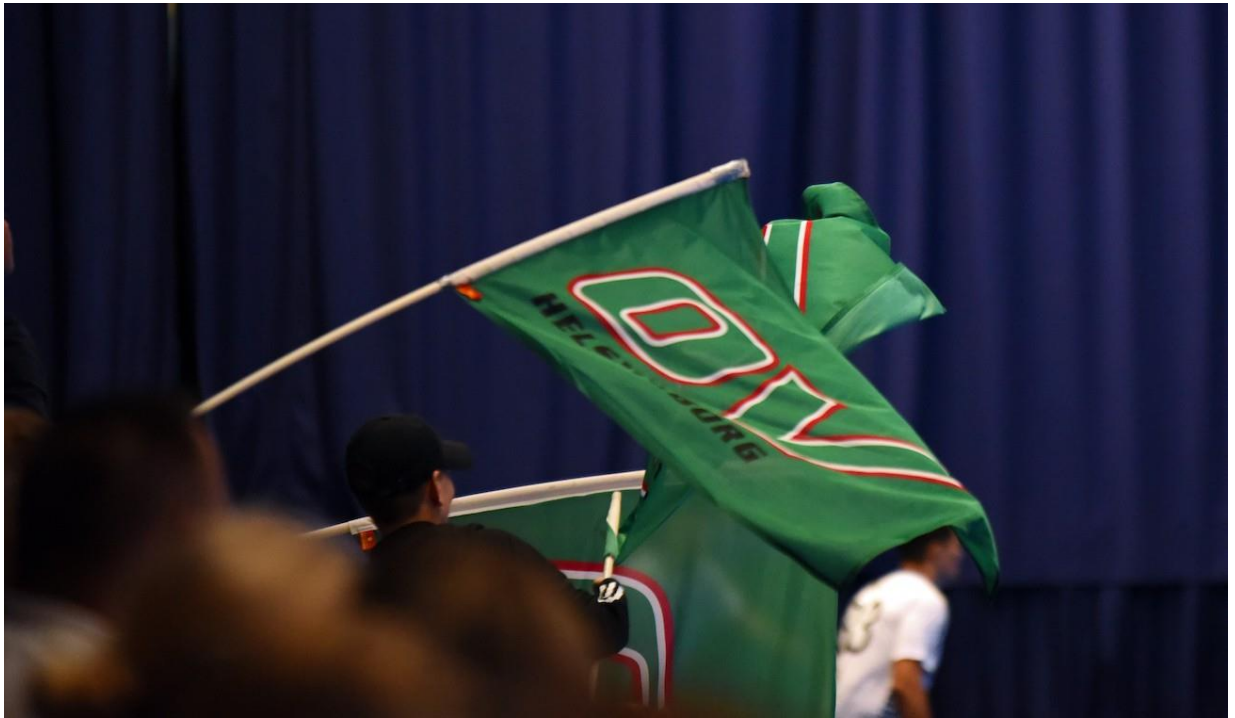




OV HELSINGBORG

**FLICKOR & POJKAR
13-14 ÅR**

UTDRAG UR GRÖNA TRÅDEN

Där handbollsspelare växer

Inledning

Detta är ett utdrag ur föreningens Gröna tråd med information anpassad till varje åldersgrupp.

En komplett version finns på hemsidan under Föräldraforum och Ledarforum. Den senaste versionen är utarbetad av Toni Johansson, Huvudtränare för OV:s Herrlag.

Utdraget inkluderar:

- Matchningspolicy
- Spelarutveckling - krav och kunskaper för åldersgruppen
- Rekommenderad fysträning för åldersgruppen
- Bilagor med förklaringar av en del handbollslingo



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 blir 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".

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 i den härliga atmosfären som finns och skapa nya idoler och en framtidstro för sig själva.



Spelarutveckling - krav och kunskaper flickor/pojkar 11-12 år

Nedan följer OV Helsingborgs filosofi gällande spelarutveckling för denna åldersgrupp. Här framgår 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.

I 13-14 årsåldern 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.

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.

Träningar	3 pass / vecka (240 min/vecka)
Gymträning	1 gemensamt pass i veckan
Matcher	Seriespel i handboll syd, USM U14 (för 14-åringar)
Cuper	Partille Cup, OV Beach Handboll, Öresunds Cup, Lundspelen

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

Handboll



I likhet med i 11-12-årsåldern är det viktigt att det läggs stor vikt vid Individuell anfall- och försvarsteknik, spelförståelse och övningar i fart. Nu 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.

Lagsammanhållning

I denna åldern 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.

Måluppfyllelse kollektivt

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

Måluppfyllelse målvakt

- Positionering 6M skott
- Börja utveckla samarbete med försvaret
- Börja utveckla målvaktsmotoriska övningar och höftrörlighet
- Utveckla bålstabilitet
- Enkla bicepsövningar för att förebygga "överslag" vid räddningar
- 1-fas kast (precision & hårdhet)

Där handbollsspelare växer

Måluppfyllelse individuellt för utespelare

- Korrekt passningsteknik
- Korrekt passningsteknik med enbart användning av handled
- Utföra studspass, växelpass och hoppass både stillastående och i fart
- Ta emot bollen i hög fart
- Leverera en passning i hög fart
- Skottsatsningar i djupled + passningar till medspelare
- Kantavslut med rätt teknik och varierade avslut (lång + kort avslut)
- Kantavslut med rätt teknik och kunna avsluta med en lobb
- Kantteknik – Starta en rulle + samarbete med Y9
- Kantteknik – Dra isär för Y9 Kantteknik – Inspring med och utan boll
- Linjeavslut med hög avslutningsposition och lågt avslut 15
- Linjeavslut med låg avslutningsposition och högt avslut 16
- Linjeavslut med vikupphopp 17
- Linjeteknik – Kunna vända åt båda hållen Linjeteknik – Kunna fånga inspel med båda händerna Linjeteknik – Rysspärr
- Linjeteknik – Abblock rörelse Linjeteknik – Bröstspärr (Screening)
- Niometersteknik – Steg-i-sättning åt skothållet Niometersteknik - Omvänd steg-i-sättning Niometersteknik - Kullager
- Niometersteknik – Introducera vikskott och underarmsskott Individuell teknik – Utföra och använda korrekt snedställning Individuell teknik – Mota och bryta ner en kullager med rätt teknik Individuell teknik – Utföra stötning + säkring
- Individuell teknik – Styra anfallaren på ett korrekt sätt

Måluppfyllelse fysträning

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

Fysisk träning 13–16 år

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).

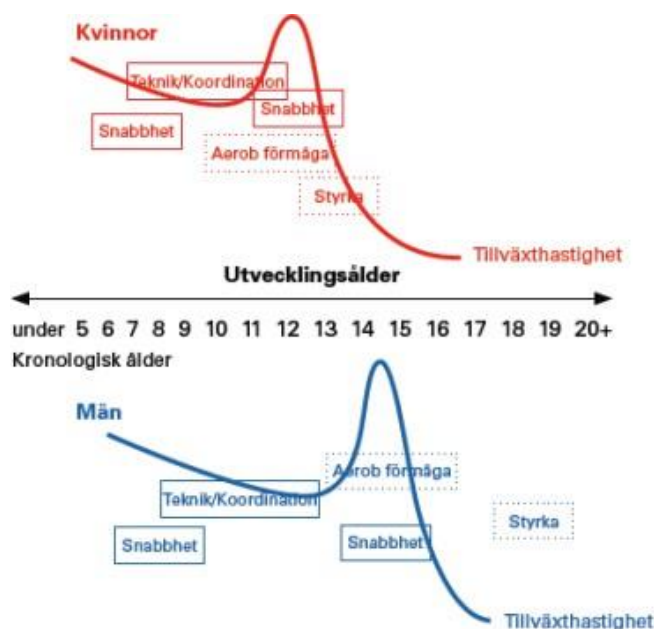
Till en början ska man introducera styrketräning genom att använda sin egen kroppsvikt. I 14-årsåldern skall spelarna introduceras till "riktig" styrketräning och det är även i den här åldern de börjar intressera sig att gå till gymmet. Det är viktigt att ta tillvara på detta intresse men det är också av största vikt att se till att de gör rätt saker.

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 framför allt att *våga bli trötta*. Till exempel distanslöpning minst 30 min eller intervaller mellan 30 sek upp till 4 minuter.



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.



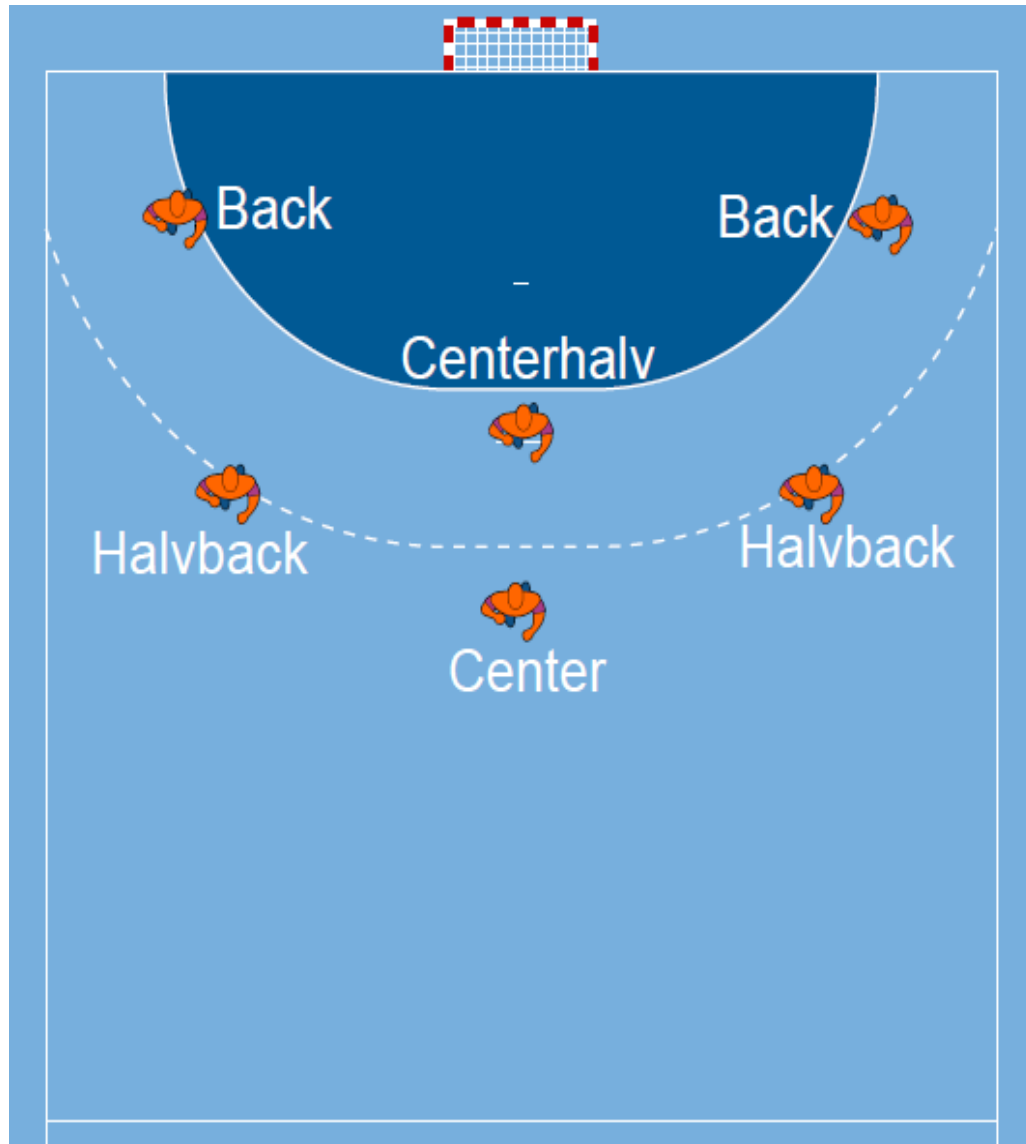
Figur 10. Extra gynnsamma träningsperioder för optimal utveckling av olika fysiska kapaciteter (Canadian Sport Centres 2010).

	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

Bilaga 1. Terminologi Offensivt försvarsspel



Bilaga 2. OV Helsingborg Terminologiblad

Tackla	<i>Komma upp på anfallaren och få ner farten genom att tackla</i>
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	<i>Styra anfallaren åt det hållet man vill och pressa för att minska vinkel</i>
Slajda-styra	<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	<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	<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	<i>"Duttväxel" där växelspelaren får tillbaka bollen i rörelsen av den som blir växlad</i>
Linjeväxel	<i>I dagens terminologi kallad "rundgång"</i>
Pollackväxel	<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>