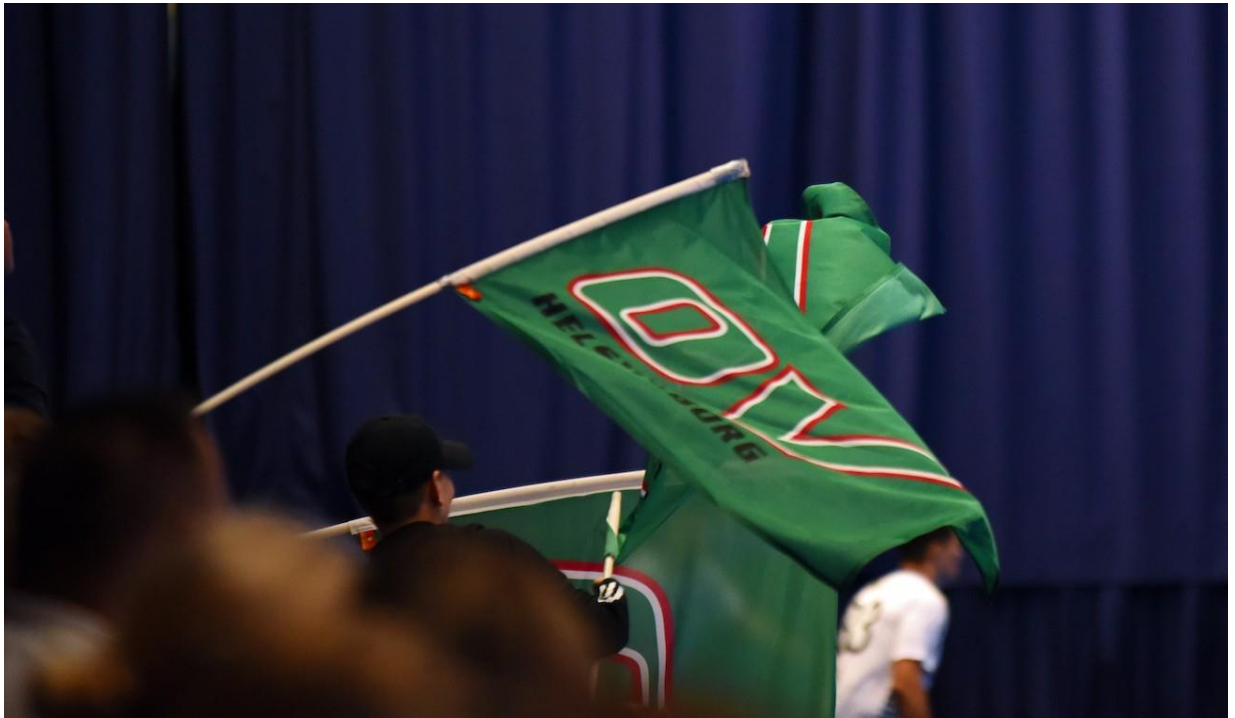




OV HELSINGBORG

**FLICKOR & POJKAR
11-12 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 åldern 11–12 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 förbereds 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.

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 av tid på träningar och matcher

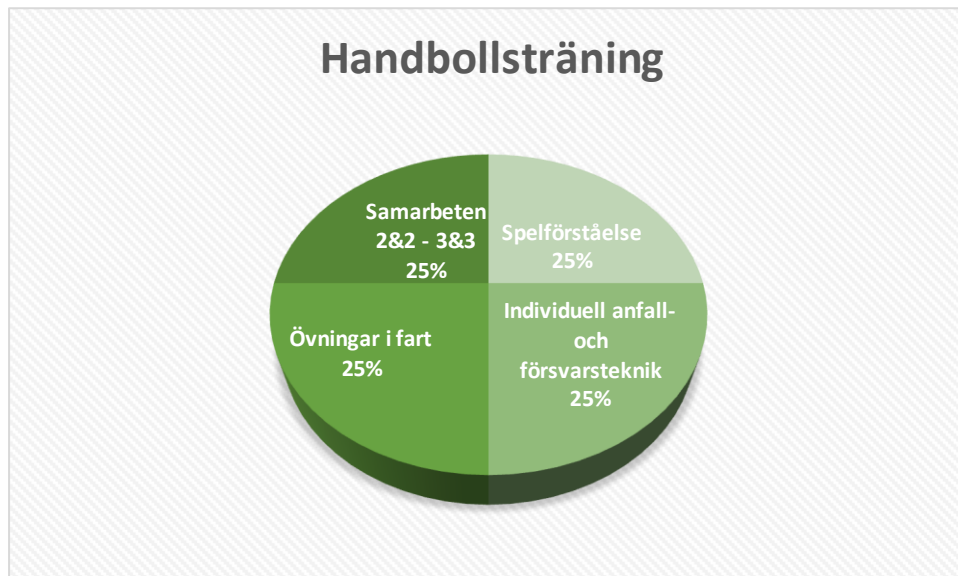
Lagledare – Sköter allt det administrativa kring matcherna (till exempel transporter till och från matcher) och har även ekonomiansvaret.

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

Träningar	2-3 pass / vecka (180-270 minuter/vecka) när skolorna börjar
Gymträning	Introduktion och uppföljning 1 gång per månad
Matcher	Sammandragsserie
Cuper	Partille Cup, OV Beachhandboll, Lundaspelen

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

Handboll



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.

Lagsammanhållning

I denna ålder 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 hela tiden ska 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.

Måluppfyllelse utespelare

- Korrekt passningsteknik
- Utföra studspass, växelpass och hopp-pass både stillastående och i fart
- Ta emot bollen i hög fart
- Anpassa avståndet mot försvaren (spelförståelse) Avstämt skott
- Hoppskott
- Söka lucka i försvaret. *Förstå syftet med ytor*
- Steg-i-sättning åt skothållet
- Omvänd steg-i-sättning
- Kullager
- Korrekta utförda passningar i hög fart till medspelare
- Enklare samarbete med M6 ➔ Rysspärr + abblock
- Snedställning. *Spelaren ska veta hur och varför man snedställer*
- Stöta – säkra – täcka. *Förstå när och varför man gör vad*
- Låsa ned ett genombrott (både steg-i-sättning och kullager)
- Fallteknik
- Kunna "terminologibladet" – Bilaga 2

Där handbollsspelare växer

Måluppfyllelse målvakt

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

Fysisk träning 12 år och yngre

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).

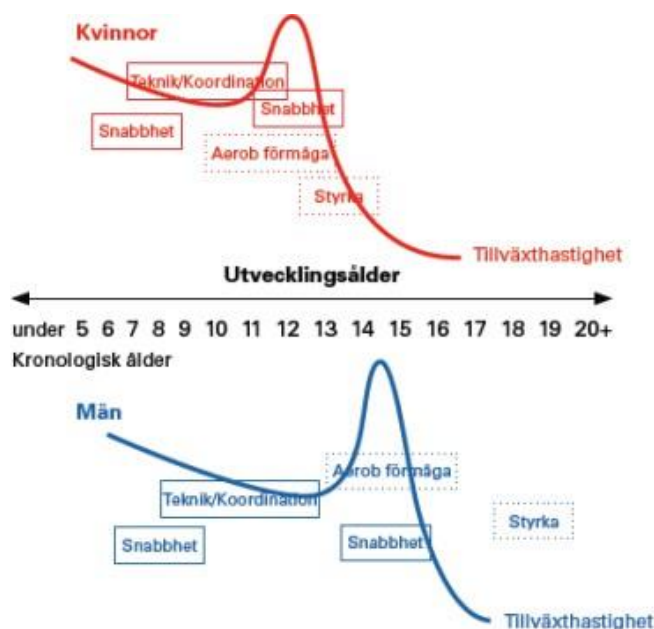
I denna åldersgrupp ska det läggas stor vikt vid koordination och rörlighet. En god koordination tillsammans med en bra rörlighet bidrar till att en spelare kan utföra de moment som krävs i handbollen.

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.

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 arbeta med intervaller eller långlöpning. Istället ska man rikta in sig mot stafetter eller andra tävlingar som gärna innehåller maxlöpningar tillsammans med mycket koordination.

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.



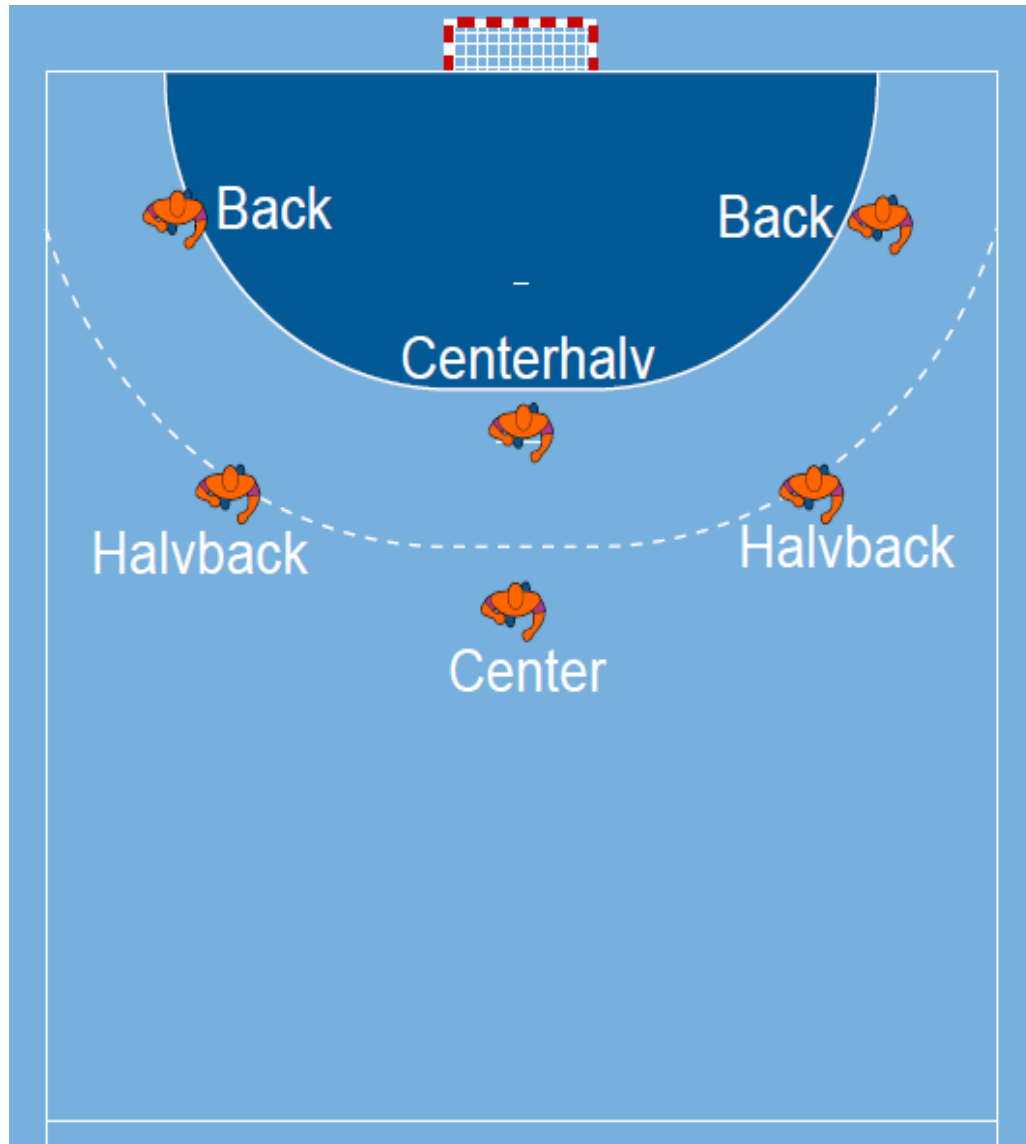
Figur 10. Extra gynnsamma träningsperioder för optimal utveckling av olika fysiska kapaciteter (Canadian Sport Centres 2010).

	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>