

TRÄNARHANBOKEN 2026-27



Innehåll

Inledning.....	2
Kapitel 1: 6-8 år	2
Kapitel 2: 9-11 år.....	12
Kapitel 3: 12-14 år.....	14
Kapitel 4: Sammanställning.....	16
Försvardsspel	16
Individuell försvardsteknik.....	16
1 mot 1.....	17
Kollektivt försvardsspel	19
Kontring/Uppspel	23
Individuellt anfallsspel	24
Kantspelare (V6, H6)	25
Linjespelare (M6)	26
Niometersspelare	27
Samarbeten/Kollektivt anfallsspel	30
Rullespel	31
Övergångsspel.....	32
Växelspel.....	32
Målvaktsspel.....	33
Uppvärmning grunder	34
Beteende	39
Alingsås HK Elitverksamhet.....	40
Årsplanering/Träningsstruktur.....	42

Inledning

Tanken med detta dokument är att skapa en samsyn som ska genomsyra hela föreningen. Detta för att skapa en blå tråd och att säkerhetsställa handbollsutbildningen för våra ungdomsspelare innan de tar klivet in i vår elitverksamhet.

Uppbyggnaden av detta dokument är att vi delar in åldrarna i tre kapitel. I dessa kapitel kommer vi ge tips på olika övningar, prioriteringar på vad spelarna ska träna på samt olika ledord.

Dokumentet avslutas med sammanställning som ni ledare med fördel ska följa när ni planerar träningarna för laget. Detta så att instruktionerna blir så lika som möjligt och att vi tränare pratar samma språk till spelarna. Då blir övergångarna mellan åldrar betydligt enklare. Spelarna ska ha en gedigen kunskap, eftersom vi givit dem bästa förutsättningarna för det.

För oss är långsiktigheten viktig. Senaste matchen eller turneringen är inte det primära. Oavsett resultat så förhåller vi oss till utbildningsplanen och litar på processen. **Spelarna ska inte vara som bäst när dem är 13 år, utan när dem är 25.** Därför ska vi inte stressa om vi inte når resultat direkt. Även i vår dialog med spelarna är långsiktigheten viktig, att vi lär dem vara tålmodiga och nyfikna. Det här betyder inte att vi inte vill vinna matcher eller kamper på träning, tvärtom. Det vill vi. Men vi ska inte ändra i träningsplaneringen för att resultaten inte gått vår väg.

Detta dokument är skapad av Mattias Flodman och Johan Nilsson, med hjälp av Peter Hafström, William Törnqvist, Mikael Franzén, Martin Lernäs, Mikael Sonesson och Johan Davidsson.

Kapitel 1: 6-8 år

Allmänt

I åldrarna 6–8 år är alla nybörjare. Därför är det viktigt att nivån inte är för svår, utan snarare att det ska vara glädjefullt och lekfullt. Alla kommer utvecklas i olika takt och vara olika långt fram i utvecklingen, men det ska vara på en nivå där alla kan vara med. Träningen ska vara planerad så att det är så mycket aktivitet som möjligt. Alla ska vara i rörelse så mycket som möjligt, för att motarbeta köer och inaktivitet. Även om det blir mycket fart och fläkt, så kommer det vara lättare att ha kontroll på träningen. Barnen kommer tycka att det är roligare och hela tiden vara aktiverade.

Det är viktigt att ha med bollen så mycket som möjligt. Varje barn har med fördel en egen boll. Med den ska de kasta, fånga, dribbla, studsa och leka. Det kommer både vara roligt och även utvecklande. Det är viktigt att ha en progression, både för utvecklingen men också för att förnya och utmana för barnen. Att lägga in moment där de måste använda flera färdigheter samtidigt är positivt. Åldrarna 6–8 år är bra åldrar att träna koordination och motorik, eftersom kroppen är mottaglig för den typ träning. Därför ska alla träningarna vara uppbyggda på de momenten.

Ledord

- Glädje
- Lek
- Alltid med en boll
- Rörelse
- Koordination/Motorik

Koordination

Koordination betyder kontroll av kroppens rörelser. God koordination är en förutsättning för att bli en så bra atlet som möjligt. Bra koordination innebär att du kan utföra rörelser i den takt aktiviteten kräver. För att utföra rörelser krävs en styrka och exakthet för att göra dessa så effektiva och säkra som möjligt. Att ha kontroll på sina armar och ben i förhållande till sin omgivning.

Det finns olika delar i koordination och målsättningen är att få in alla delarna i varje träning.

- **Balans**, din förmåga att hålla balansen när din kropp är i rörelse
- **Öga-hand/Öga-fot**, du kan se hur en rörelse ska utföras och sedan styra dina armar och ben, t.ex. kasta en boll till ett specifikt mål eller en stegsättning
- **Rytm**, dina rörelser följer en rytm i allt du gör, inte bara i en dans utan även från du går till du börjar springa.
- **Rumsorientering**, du ser och förstår hur du kan röra dig i förhållande till din omgivning. I en handbollsmatch måste du veta vart du har ditt eget mål och vart motståndarens mål ligger. Du behöver även veta vart linjerna finns och om du kommer hinna ifatt en boll eller inte.
- **Förhållande till andra**, du ser och känner av hur människor i din omgivning rör sig i förhållande till dig själv. Du kan avgöra om du måste vika av eller om det finns tillräckligt med utrymme för att röra dig som du tänkt.
- **Anpassning av kraft**, du känner av hur mycket du behöver ta i för att hoppa upp på en låda eller kasta en boll till din lagkamrat.

Motorik

Motorik står för rörelsemönster och rörelseförmåga. Det involverar kroppens muskler. Det delas in i två delar. Den ena är grovmotorik, som är större rörelser med hela kroppen eller armar/ben, t.ex. hoppa och springa. Den andra delen är finmotorik, som är mindre rörelser, t.ex. plocka upp saker eller knäppa med fingrarna. Motorik är en viktig del för att göra det lättare att utvecklas som handbollsspelare. Med en bra motorik blir det lättare att ta till sig nya moment och lära sig nya rörelser.

BRA

De flesta av er känner troligtvis igen benämningen BRA, ifrån "Framtidens handbollsspelare". Den står för boll, rörelse och aktivitet. En bra regel att alltid ha med sig BRA in i alla träningar tillsammans med det vi gått igenom ovan.

Nedan kommer ett förslag på **20 olika träningsupplägg**. Ta hjälp av de, vidareutveckla och använd fantasin så kommer det bli hur bra som helst!

1.

Uppvärmning: var sin boll - använd bollarna så mycket de kan, studsa, kasta, skjuta mm. Använda musik och när musiken tystnar - hålla bollen (så snabbt som möjligt)

Bollvaneövningar 1boll/ person - rulla, studsa, kasta

Passningar: 1 boll/ person -

Redskapsbana utan boll Redskapsbana med boll

Lek: Rensa plan!

Kasta - fånga på stället, ^[1]_{SEP} Kasta - klappa - fånga (klappa flera gånger) Kasta - klappa på olika kroppsdelar - fånga Kasta bollen hårt i golvet, hoppa - fånga Kasta så högt som möjligt

Två lag med lika många bollar var på sin sida. Det gäller att få över så många bollar som möjligt på motståndarnas planhalva under en viss tid. (Använd mjuka bollar). Bestäm hur man får kasta. Tex. Rulla bollarna, kasta med studs, kasta vanligt. Efter ca. 1 minut blåser man av och räknar vilket lag som har minst antal bollar på sin sida.

2. Uppvärmning: Alla sitter i en stor ring med var sin boll! Ledaren ropar ut olika kommandon ex. alla som ätit gröt idag, alla som varit på fritids idag osv. Om det stämmer in så skall alla som gjort det ta sin boll och studsa utanför de som sitter ned tillbaka till "sin" plats.

Följ John! I början är det bäst att ledarna är "John". Barnen har själva inte så stort "övningsförråd" ännu.

Passningar 2 o 2

Redskapsbana utan boll. Redskapsbana med boll (gärna ha med olika handbollsliknandeövningar ex. skjuta mot mål).

Lek: Prickboll - En stor boll i mitten av spelplanen. Lagen försöker träffa den stora bollen så att den rullar in över någon av de övriga lagens mållinje, (eller träffar bänken). Det är endast tillåtet att stoppa den stora bollen genom att kasta de små (mjuka) bollarna på den stora bollen.

Uppvärmning: "Statyleken": springa och studsa boll till musik. När musiken tystnar - bli en fin, rolig, arg osv staty så fort som möjligt.

Passningar 2 o 2

Redskapsbana utan boll, redskapsbana med boll (gärna ha med olika handbollsliknande övningar ex. skjuta mot mål)

Lek: hoppboll: Lägg ner 4 bänkar i en kvadrat. Alla börjar i kvadraten. Ledarna börjar utanför kvadraten med att rulla boll till varandra. Om bollen träffar någon så blir den personen tagen och får gå utanför kvadraten och hjälpa till att rulla bollen. Öka på med fler bollar efter ett tag. Två eller flera kvadrater om det är många i gruppen.

Alla står på ena långsidan med var sin boll. Rulla iväg bollen - springa ikapp och stoppa bollen med olika kroppsdelar - ex fot, knä, rumpa, mage osv.

3. Uppvärmning: "Tåget" - först bara springa på linjerna i salen (utan boll). Därefter springa på linjerna och studsa boll. Eventuellt lägga till jägare som skall kulla. Om man blir tagen så lämnar man ifrån sig bollen och hjälper till att jaga.

Bollvaneövningar - 1 boll/ person greppa, kasta, studsa med mera.

Passningar 2 o 2

Passningar 2 o 2 med ryggen mot varandra. Lämna bollen i sidled - ta emot i sidled. Lämna boll över huvud - ta emot mellan benen - byta håll på bollen.

Redskapsbana utan boll, redskapsbana med boll (gärna ha med olika handbollsliknandeövningar.

Lek: "Ambulansen". Två jägare som jagar övriga. Om man blir tagen lägger man sig ned. Övriga skall försöka hjälpa den tagne genom att bära denne till sjukhuset (tjockmattan). Måste vara 4 stycken för att bära. En i varje arm respektive ben. Kan ej bli tagen när man håller i kompis ben eller arm.

4.

Uppvärmning: "Spring och lek" med bollen till musik. Vid stopp i musiken - sök upp närmsta kompis och sätt den ena bollen mellan de kroppsdelar som ledaren ropar ut.

Rockringskull - två jägare som jagar övriga. Blir man tagen ställer man sig på alla "fyra". För att bli fri måste en kompis komma och krypa under. lägg ett antal rockringar på golvet. I rockringen är man fri. Står någon i en rockring och det kommer en annan som vill in i rockringen så måste den som stod där först flytta på sig.

Bollvaneövningar: Passningar 2 o 2

Redskapsbana utan boll -  Redskapsbana med boll (gärna ha med olika handbollsliknande övningar)

"Spel" 4 mot 2 eller 3 mot 2 eller 4 mot 3. Hålla bollen inom laget. Så många passningar som möjligt utan att motståndaren tar bollen. Om motståndaren tar bollen - lämna tillbaka bollen till de som är i övertal. Håll på en viss tid och byt sedan de som är i undertal.

5.

Uppvärmning: "Spring och lek" med bollen till musik. Vid stopp i musiken - ledaren ropar ett antal. Så många kroppsdelar skall vara i golvet.

Bollvaneövningar (höger och vänster hand)

Passningar 2 o 2, passningar 2 o 2 - röra sig i salen.

Redskapsbana utan boll, redskapsbana med boll (gärna ha med olika handbollsliknande övningar)

"Spel" plinthandboll. Två lag - "handbollsregler". Mål genom att passa bollen till kompis som står uppe på pallplint, plintlock eller bänk och som tar lyra. 4-5 personer per lag. Kan även dela en liten sal och göra 4 lag. Ev. Den som passar till mål byter med den som stod på plintlocket.

"Jag e lek" ex. "Elefantkull". Den som börjar jaga håller armarna som i en "snabel". Blir man tagen greppar den personen armarna som en snabel och hjälper till att jaga tills det bara är en person kvar.

6.

Uppvärmning: "Spring och lek" med bollen till musik. Vid stopp i musiken - balansera bollen på den kroppsdel som ledaren ropar ut.

Rockringskull - två jägare med var sin boll som jagar övriga. Blir man tagen tar man över bollen och fortsätter jaga. Alltså den som håller i bollen jagar. Ligger ett antal rockringar på golvet. I rockringen är man fri. Står någon i en rockring och det kommer en annan som vill in i rockringen så måste den som stod där först flytta på sig.

Bollvaneövningar 1 o 1

Passningar 2 o 2, passningar 2 o 2 - röra sig åt sidan någon meter.

Redskapsbana utan boll, [SEP]redskapsbana med boll (gärna ha med olika handbollsliknande övningar).

”Spel” handboll. Två lag som möts. ”Handbollsregler”. Placera en gymnastikmatta längst bak vid respektive lags planhalva. Mål genom att passa boll till kompis som med max tre steg kan ta sig in på mattan. 4–5 personer per lag. Kan även dela en liten sal och göra 4 lag.

Lek – ”partunnelkull”. Para ihop dem två och två. Måste hålla ihop via handfattning. Två börjar som jägare. Om någon i paret blir kullad eller om något par tappar greppet. Då måste de stanna upp och bilda en tunnel. För att bli fria måste ett annat par komma och springa igenom tunneln.

7.

Uppvärmning: Hopprep ex. Jämfota, ett ben, två benet, hoppa tyst, så snabbt som möjligt osv följa John 2 o 2 - var sin boll, [SEP]bollvaneövningar 1 o 1, [SEP]passningar 2 o 2.

Passningar 2 o 2 - med rörelse.

”Stationsträning” - antal stationer beroende på gruppstorlek. Exempel på stationer: Skott mot tjockmatta, dribbla slalom + pricka i plint, gå på bänk och kasta/fånga boll till sig själv, passa boll och spring till ledig kon (placera ut några koner fler - på litet område - än det är personer i gruppen, skott mot mål – ev. Lägga ut rockringar som hjälp för att komma rätt med fötter.

Kinesiska muren (mycket rolig och uppskattad lek som innehåller mycket ”handboll”)

Gymnastiksalen delas på mitten med hjälp av tunna gymnastikmattor. Detta bildar den kinesiska muren. På ena sidan samlas deltagarna 2 o 2 för att förbereda sig att storma över muren för att nå fram till skatten. En skatt som utgörs av mycket värdefulla ärtpåsar eller lekband och ligger längst ner på motsatta kortsidan. Detta hade varit mycket enkelt om det inte vore för de två eller tre vakter som placerats på muren för att vakta dyrbarheterna.

När startskottet går gäller det för en av skattplundrarna i respektive par att ta sig över muren, förbi vakterna för att hämta en skatt. Vakterna får inte röra sig från muren utan måste försöka fånga de personer som passerar över. Blir man tagen utan skatt springer man tillbaka till sitt bo och låter kompiserna försöka. Blir man tagen med skatt så lämnar man tillbaka skatten och springer tillbaka till sitt bo och låter kompiserna prova. (Vinner gör de som har flest skatter när leken är slut.)

8.

Uppvärmning: ”Spring och lek” med bollen till musik. Vid stopp i musiken ropar ledaren ut en färg eller ngt material som finns i hallen. Gäller att så snabbt som möjligt ta i färgen eller materialet.

”**Pepparkaksgubbar**”: Deltagarna delar upp sig två och två i armkrok och ställer sig i en ring. Ett par får börja jaga/bli jagad. Övriga står stilla på stället. Den jagade kan ställa sig i armkrok med ett par. Om man krockar fast sig hos den vänstra parten måste den högra ge sig av och vice versa. När den jagade blir kullad så blir den ny jägare, och jagar den tidigare jägaren. Dela gärna upp gruppen och gör leken på två planhalvor om de är fler än 14. Detta för att inte väntan skall bli för stor.

Bollvaneövningar: Passningar 2 o 2

Passningar - 1 person/ boll. Placera ut föräldrar längs med långsidan. Barnen ställer sig på kortsidan. Passar till första föräldern och rör sig framåt - tar emot bollen och passar näste förälder - tar emot bollen osv över till andra kortsidan

Skott - mot mål, mot tjockmatta, använda rockringar, dribbla - följt av skott, skjuta prick osv.

"Klockan"

Dela in barnen i ett innelag och ett utelag och ställ upp som (se bild s 9 i Svenska handbollsförbundets handbollsskola - bifogad). Det lag som ställt upp i en liten ring, har en boll, som passas runt i ringen i turordning, laget räknar hur många varv bollen hinner, under tiden springer barnen i det andra laget, en och en växlar med handklapp, runt de utplacerade konerna.

9.

Uppvärmning: "Spring och lek" med bollen till musik. Vid stopp i musiken ropar ledaren ut en kroppsdel. Den kroppsdel som skall användas för att hälsa på närmaste kompis.

"Kramkull" - 2 jägare som övriga aktar sig för. Om man blir tagen ställer man sig helt stilla. För att bli fri måste en kompis komma och krama den som är tagen.

Passningar 2 o 2: Passningar 2 o 2 - springa från kortsida till kortsida.

Skott - mot mål, mot tjockmatta, använda rockringar, dribbla - följt av skott, skjuta prick osv.

Spel: Handboll 4 mot 4, ta bort dribbling och tillåt "en studs" Undvik kroppskontakt, övrigt handbollsregler. Varierande planstorlek beroende av vilken typ av sal som man har tillgång till. "Målgård" bör vara ca 3 - 5 m djup. "Målbur" kan vara allt från plintar, mattor, innebandymål, hängande rockringar.

Lek: "Ambulansen" - Två jägare som jagar övriga. Om man blir tagen lägger man sig ned. Övriga skall försöka hjälpa den tagne genom att bära denne till sjukhuset (tjockmattan). Måste vara 4st för att bära. En i varje arm respektive ben. Kan ej bli tagen när man håller i kompis ben eller arm.

10.

Uppvärmning: "Följ John" - använda tennisbollar 1 boll per person^{[1][2][3][4][5][6][7][8][9][10]}

Lek: Rockringskull (se 7:e gången) - men använd tennisboll för att markera jägare.

Bollvaneövningar med tennisboll: - Greppa, studsa med vänster och höger hand, kasta mot vägg - fånga efter en studs, kasta mot vägg - fånga utan studs, stå en liten bit från väggen och kasta uppåt och försök pricka väggen så nära taket som möjligt, kasta över bom. Ev. Försöka fånga på andra sidan bommen.

Passningar 2 o 2 med tennisboll.

Redskapsbana utan boll, redskapsbana med tennisboll (gärna ha med olika handbollsliknande övningar).

"Rensa plan"

Två lag med lika många bollar var på sin sida. Det gäller att få över så många bollar som möjligt på motståndarnas planhalva under en viss tid. (Använd tennisbollar). Bestäm hur man får kasta ex. Rulla

bollarna, kasta med studs, kasta vanligt. Efter ca. 1 minut blåser man av och räknar vilket lag som har minst antal bollar på sin sida.

11.

Uppvärmning: 1 boll per person studsa omkring i salen - hälsa på kompis (säg ditt namn), samtidigt som de hälsar skall de sträva efter att fortsätta studsa bollen utan uppehåll. Efter ett tag byt boll med varandra - ögonkontakt - studspass till varandra - försöka fortsätta studsa utan att bollen stannar upp.

Passningar 2 o 2. Även pröva passa med sidan emot varandra, passningar 2 o 2 under rörelse - försöka passa så många gånger som möjligt till varandra utan att bollen tar i golvet.

Stationsträning: 5 - 7 stationer beroende på antal barn. Olika handbollsliknande stationer. Ex. studsa, skjuta, passa, "stega", styrka, "snabba fötter" mm.

"Spel" plintheandboll. Två lag - "handbollsregler". Mål genom att passa bollen till kompis som står uppe på pallplint, plintlock eller bänk och som tar lyra. 4-5 personer per lag. Kan även dela en liten sal och göra 4 lag. Ev. Den som passar till mål byter med den som stod på plintlocket.

Avslutning: Lek eller stafett

12.

Uppvärmning: 1 boll per person studsa omkring i hela salen utan att krocka. Studsa i halva salen utan att krocka. Minska området än mer och fortsatt studsa utan att krocka.

"Räkneboll" - Hålla bollen inom laget. Så många passningar som möjligt utan att motståndaren tar bollen. Om motståndaren tar bollen - så försöker de passa bollen så många gånger som möjligt utan att motståndaren tar bollen. Begränsa spelytan!

Bollvaneövningar: Passningar 2 o 2, passningar 2 o 2 under rörelse.

Stationsträning: 5 - 7 stationer beroende på antal barn. Olika handbollsliknande stationer. Ex. studsa, skjuta, passa, "stega", styrka, "snabba fötter" mm.

Spel: "Prickboll": En stor boll i mitten av spelplanen. Lagen försöker träffa den stora bollen så att den rullar in över någon av de övriga lagens mållinje, (eller träffar bänken). Det är endast tillåtet att stoppa den stora bollen genom att kasta de små (mjuka) bollarna på den stora bollen.

Lek: "Skepp - hav - land" (reaktionslek). Ena långsidan skepp, andra långsidan land, i mitten av salen hav. Ledaren ropar något av ovanstående och barnen skall så fort som möjligt ta sig till rätt ställe.

13.

Uppvärmning: "Följ John" - Följ ledaren. Dela upp barnen på helst flera ledare.

Passningar: 1 o 1, 2 o 2 och 3 o 3.

Skott: Mot vägg så hårt de kan, kasta så långt de kan, så högt de kan, använda rockringar för att komma rätt med fötter, passa ledare - få tillbaka bollen och skjut, mm.

Redskapsbana utan boll, redskapsbana med boll (gärna ha med olika handbollsliknande övningar).

Spel/ lek: "Gränsbrännboll": Deltagarna delas upp i två lika stora lag. Gympasalen delas upp i två stora planhalvor, avgränsade med en mittlinje. Dessutom ska det finnas två smala remsor, längs kortsidorna av de stora områdena. Lagen tar vars en planhalva i besittning och utser ett "spöke" som skickas över till den smala remsan bakom motståndarlaget. Det går att dela av spelplanen med hjälp av gymnastikbänkar.

Ledaren släpper in en mjukboll på planen och spelet kan börja. Målet är att träffa motståndarnas spelare genom att kasta bollen på dem (dock inte spökena i de smala områdena). Blir man träffad är man bränd och får snabbt springa över till "spökremsan". Bollen måste träffa utan att studsas i marken eller väggen för att gälla som bränning. Träffar i huvudet gills inte. Den som blir bränd först i varje lag byter plats med "spöket" men alla brända därefter stannar kvar i "spökremsan".

Spökenas uppgift är att hjälpa kompisarna som är kvar på planen genom att snappa upp bollar som rullar genom motståndarnas planhalva. Spökena får också försöka träffa motståndare med bollen, det går att passa bollen över till ett spöke som har bättre läge att träffa en motståndare. De lag som först lyckas göra alla motståndarna till spöken har vunnit.

Man kan variera leken genom att göra det tillåtet att skydda sig med händerna (lättare) eller släppa in fler bollar på plan (svårare). Det går även att minska på spelytan eller släppa in flera bollar för att få upp tempot i spelet! Lättast att göra om man använder bänkar som avgränsare.

14.

Uppvärmning: "Nummerboll": 3-4 personer som samarbetar. Säger till vem som är nr 1,2,3 och 4. Nummer 1 passar till nr 2. Nummer 2 till nummer 3 osv. Försöker göra det under förflyttning i salen och utan att tappa bollen. Uppmuntra både till långa och korta passningar

Bollvaneövningar: Passningar 2 o 2, passningar 4 o 4. Två led mittemot varandra. Pass, byt plats, följ efter boll och ställa sig sist i motsatta ledet.

Stationsträning: 5 - 7 stationer beroende på antal barn. Olika handbollsliknande stationer. Ex. Studsa, skjuta, passa, "stega", styrka, "snabba fötter" mm.

Lek - "Jägarboll": Leken börjar med en tagare (markera med väst) som med hjälp av en mjukboll ska träffa de andra deltagarna. Alla som blir träffade (huvudträff är inte giltig) blir också tagare. Alla som tar utmärks med en väst. När det är fler än en tagare får bollen inte transporteras springande utan måste passas till de andra tagarna. Leken pågår till det bara återstår en som blir vinnare!

Avslutning: Lek eller stafett

15.

Uppvärmning: 1boll+ 1 rockring/barn. Barnen sätter sig i var sin rockring någonstans i salen. Spring runt i salen till musik och studsa bollen. Vid stopp - så snabbt som möjligt tillbaka till egen rockring. Hoppa rep med rockringen. Rocka/ snurra rockringen runt olika kroppsdelar. Hoppa jämfota in och ut ur rockringen. Stå i ringen och promenera med händerna så långt ut som möjligt.

Bollvaneövningar: Passningar 2 o 2, passningar 2 o 2 under rörelse från kortsida till kortsida.

Redskapsbana utan boll, redskapsbana med boll (gärna ha med olika handbollsliknande övningar)

Lek: Kinesisk muren - (se 8:e gången)

16.

Uppvärmning. "Svansleken" - alla deltagare får varsin svans (d.v.s. väst eller lekband) som stoppas ner i byxlinningen sedan gäller det att stjäla varandras svansar och inte bli av med sin egen. Tar man en kompis svans så sätter man den runt huvudet på sig själv. Blir man av med sin svans så får man ta en som man har runt huvudet. Har man ingen där springer man till ledaren och hämtar en.

De som har svans ska akta sig för att bli av med sin och de som inte har någon svans ska försöka ta en och sätta på sig själv. Leken fortsätter tills ledaren säger att leken är slut.

Bollvaneövningar: Passningar 2 o 2 (pröva gärna även passningar med båda händerna - "fotbollsinkast") Passningar 2 o 2 under rörelse från kortsida till kortsida.

Spel: 2 - 1 på liten yta.

Stationsträning: 5 - 7 stationer beroende på antal barn. Olika handbollsliknande stationer. Ex. studsa, skjuta, passa, "stega", styrka, "snabba fötter" mm.

Spel handboll: 4 - 4, ta bort dribbling och tillåt "en studs" Undvik kroppskontakt. I övrigt handbollsregler. Planstorlek varierande beroende av vilken typ av sal som man har tillgång till. "Målgård" bör vara ca 3 - 5 m djup. "Målbur" kan vara allt från plintar, mattor, innebandymål, hängande rockringar.

Avslutning: Lek eller stafett.

17.

Uppvärmning: "Kullek": Några som jagar. Övriga aktar sig för jägarna. Om man blir tagen ställer man sig stilla. För att bli fri skall en kompis komma fram och ställa sig mittemot den tagne. De båda skall då klappa med händerna 3 ggr på sina egna lår- därefter 3 ggr på varandras händer - för att slutligen återigen klappa 3 gånger på sina egna lår. (Går att variera "klappandet").

Bollvaneövningar: Passningar 2 o 2.

Skott: Mot vägg så hårt de kan, kasta så långt de kan, så högt de kan, använda rockringar för att komma rätt med fötter, passa ledare - få tillbaka bollen och skjut, mm.

Redskapsbana utan boll^[SEP], redskapsbana med boll (gärna ha med olika handbollsliknande övningar).

"Spel" 4 mot 2 eller 3 mot 2 eller 4 mot 3. Hålla bollen inom laget. Så många passningar som möjligt utan att motståndaren tar bollen. Om motståndaren tar bollen - lämna tillbaka bollen till de som är i övertal. Håll på en viss tid och byt sedan de som är i undertal.

18.

Uppvärmning: "Kedjekull": En kullare. När kullaren kullat en kamrat tar man varandra i handen. De måste då springa och hålla i varandra och försöka kulla. När de sedan lyckas kulla nästa kamrat tar de även den i handen och då är de 3 som håller i varandra. När de lyckas ta ytterligare en person så att de blir fyra så delar gruppen på sig och bildar par. Då är det två grupper som kullar och alltså två personer i varje grupp.

Så fort man blir fyra så delar man på sig. När alla är tagna så är leken slut. Den som blir sist kvar kan bli förste kullare i nästa omgång.

Bollvaneövningar: Passningar 2 o 2, passningar 2 o 2 under rörelse.

Stationsträning: 5 - 7 stationer beroende på antal barn. Olika handbollsliknande stationer. Ex. studsa, skjuta, passa, "stega", styrka, "snabba fötter" mm.

Lek: "Killerboll": Alla deltagare sprider ut sig i en sal eller inom ett visst område. Sedan så kastas en boll in. Alla kan sedan bränna sina kamrater genom att kasta bollen på dem. Huvudet är skyddat. När man blivit bränd får man gå till sidan av planen och göra övningar som ledaren bestämt (ex. olika styrkeövningar). Det får man hålla på med tills den personen man blivit bränd av blir bränd själv.

Då får alla deltagare som blivit brända av just den personen komma in i leken igen. Man kan även kasta in fler bollar. (Bollen ska givetvis vara mjuk).

Om det blir för lång väntan för dem på bänken och dåligt tempo kan man absolut släppa in alla på plan igen för att få igång det igen. Exempelvis genom att förklara att när ledaren ropar "julafton" så får alla komma ut i leken igen.

19.

Uppvärmning. Hopprep ex. Jämfota, ett ben, andra benet, hoppa tyst, så snabbt som möjligt osv.

Bollvaneövningar: Passningar 2 o 2, passningar 2 o 2 under rörelse.

"Skeppsbrott" - En klassisk gymnastiksalslek. En häftig hinderbana byggs utav alla möjliga redskap som går att finna i en gymnasal. Gymnastiksalsgolvet ska verkligen se ut som om man befann sig på ett skepp som råkat ut för en kraftig storm. Det ska gå att ta sig fram på banan utan att nudda golvet (fast om det t.ex ligger rockringar på golvet får man trampa i dessa på golvet).

När allt är klart utses två eller tre personer, beroende på hur stort skeppsbrottet är, till att jaga övriga deltagare över hela banan. De som blir tagna får lägga sig i "vattnet" (på golvet). Nuddar man golvet är man självtagen. För att bli fri skall en kompis komma och ta tag i den tagnes hand. Om en jägare trampar i golvet skall en annan jägare komma och rädda den på samma sätt.

Låt gärna deltagarna prova på banan en stund innan leken verkligen sätter igång för att förbättra och säkra den. Byt jagare ofta.

Kapitel 2: 9-11 år

Allmänt

Precis som i förgående kapitel, så ska vi fortsätta lägga mycket fokus på att träna upp koordination/motorik (Kapitel 1). Det ska vara med i alla träningar och gärna i så många övningar som möjligt.

Genombrottsteknik kan gärna kombineras med koordinationsövningarna, men se till att lära ut rätt teknik från början (Kapitel 4). Vi skall träna på skott och passningar, men gärna kombinera det med andra moment. Detta för att träna så många färdigheter som möjligt. Träningarna ska fortfarande vara upplagda enligt BRA (Kapitel 1). De ska vara så individuella som möjligt. Därför krävs det att spelarna utmanas på den nivån dem befinner sig. Alla spelare har kommit olika långt och behöver olika svårighetsgrader i momenten.

Det skall vara mycket fart och glädje i övningarna. Svårighetsgraden ökas när momentet utförs på ett bra sätt, tex. kan hastigheten ökas och längden på passningar. Det börjas spelas matcher i den här åldern och då blir även teknik och spelförståelse viktigt. Det är viktigt att lära ut rätt från början, eftersom det är svårare att ändra på ett invant beteende. Viktigt att spelarna får testa så mycket som möjligt och spela på alla möjliga positioner. Men de ska få lära sig allt från grunden, där kommer erat tålamod och noggrannhet in i bilden. Att orka påminna spelarna om t.ex. kastteknik och genombrottsteknik.

Ledord

- Koordination/Motorik
- Passningar/Mottagningar
- Rörelse med boll
- Spelförståelse
- Använd olika bollar
- Olika skottrörelser

Nedan följer några tips på övningar ni kan använda er av. Blanda dem med era egna övningar och använd fantasin så kommer det att bli hur bra som helst.

Greppteknik

Greppa olika sorters bollar, börja med mjuka.

En studs, greppa bollen.

Flera studsar, greppa bollen.

Flera studsar, greppa bollen till kaströrelse.

Dragkamp 1-1 med en boll.

Fånga en passning med två händer (Lägg till studspass).

Fånga en passning med en hand (Lägg till studspass).

Utveckla det här från stillastående till löpande.

Dribbla

Studsas bollen med olika höjd på studsens.

Studsas bollen med olika höjd, i olika riktningar (framåt, bakåt, sidled, rotation).

Studsas bollen med olika höjd i olika positioner, (sittande, stående, liggande, sittande till stående osv).

Studsas bollen, utför ett annat moment innan du fångar den (Studsas-klappa-fånga mm).

Studsar runt benen, studsar runt kroppen, under kroppen.

Studstävling, studsar i målgården med kontroll och försök slå dem bort dem andras bollar.

Kaströrelser (Kapitel 4)

Avstånd 1-3m.

Kasta med armen i olika positioner.

Kasta med studs.

Kasta med hopp.

Kasta med varannan arm.

Kasta med höger, fånga med vänster och tvärtom.

Kasta från olika positioner, sittande, liggande mm.

Samma övningar 2-2, kan lägga till två bollar.

Löp/Hopp/Fallkoordination läser ni om i fysdokumentet.

Spelförståelse

Tre anfallare mot två försvarare, variera yta och valmöjligheter.

Fyra anfallare mot tre försvara, variera yta och valmöjligheter.

Fem anfallare mot fyra försvara, med m6. Träna på stöta/säkra.

Går att ha samma princip 4 mot 3 eller 3 mot 2.

Två anfallare mot en försvarare i kontring.

"Gatloppet": Ta dig framåt med passningar mot försvara som försöker bryta utan kroppskontakt. Går att anpassa efter hur långt spelarna kommit, t.ex. ta bort studs, stillastående försvarare.

Kapitel 3: 12-14 år

Allmänt

Fortsatt utveckling av de koordinativa elementen och motoriska förmågorna. Det är viktigt med en progression och utveckling i övningarna. Vi kommer avsluta ifrån olika positioner även i yngre åldrar, men nu blir vi lite specifika i våra instruktioner. Spelarna ska testa, på både på träning och match, att spela i olika positioner för att få en förståelse för helheten samt träna upp en mångsidighet. Vi vill inte specialisera för tidigt.

Det ska vara fokus på individuell teknik, men vi ska nu skapa en större förståelse för individens roll i helheten. Det gör vi genom fler spelmoment på träningen, där vi verkligen förklarar spelarens roll och valmöjligheter. I början måste vi vara tydliga, för att sedan kunna ställa fler frågor till spelarna så de får tänka efter. Det här gäller i både anfall och försvar lika mycket. Även lägga in flera moment med farthandboll, så spelarna lär sig hantera bollen i ett högt tempo och även sina beslut i fart.

Ledord

- Koordination/Motorik
- Skott i olika positioner
- Individuell teknik försvar/anfall
- Passningar
- Spelförståelse
- Spelmoment
- Farthandboll

Skott

Skott i olika positioner.

Olika typer av skott.

Skott med olika förarbeten.

Skott efter en spelföljd.

Läs igenom kapitel 4 för tydliga instruktioner hur ni ska instruera era spelare.

Passningar

Passningsövningar riktade mot mål.

Passningar i olika rörelser.

Växlar.

Passningar i fart.

Läs igenom kapitel 4 för tydliga instruktioner hur ni ska instruera era spelare.

Försvar

Grundposition.

Låsteknik.

Stöta/Säkra.

Stjäla boll i studs.

Mycket situationer 1 mot 1 för att träna dem här färdigheterna.

Läs igenom kapitel 4 för tydliga instruktioner hur ni ska instruera era spelare.

Kontringar

Halvplanskontringar.

Helplanskontringar.

Andrafas.

Läs igenom kapitel 4 för tydliga instruktioner hur ni ska instruera era spelare.

Genombrott

Teknikträning på ALLA genombrott.

Dela upp steg för steg, så att alla moment blir korrekt inlärd.

Mycket situationer 1 mot 1 för att träna dem här färdigheterna.

Var noga med att spelarna varierar genombrott och sida.

Läs igenom kapitel 4 för tydliga instruktioner hur ni ska instruera era spelare.

Spelmoment

Här kommer några förslag på olika spelövningar, som kan byggas på och utvecklas.

Barcakontring: Är en kontringsövning med fokus på övertalsspel och valsituationer. Kan spelas allt från 2 mot 1 till 6 mot 5. En barcakontring går till enligt följande: Exempel 3 mot 2. Börja med tre anfallsspelare på mittplan och två försvarare vid varje sexmeterslinje. Övriga i kö på båda sidor nere i struten för vänstersex. De tre spelarna på mittplan startar mot någon av sidorna, där de blir en övertalssituation 3 mot 2. Efter avslutat anfall hämtar de två försvararna upp en från kön och anfaller mot andra sidan där de skapas ytterligare en övertalssituation. Sedan rullar de på från sida till sida.

Island: Matchspel som startas med lika många på plan i båda lagen. Den som är sist på bollen i det anfallsspelande laget, t.ex avslut, mål, tekniskt fel, måste springa och byta in en ny spelare. Syftet är att det kontrande laget ska utnyttja det övertalet och se vart den fria ytan finns i kontringsfasen. Detta kan varieras från 3 mot 3 till 6 mot 6. Ju färre desto snabbare spel.

Matchspel med flera lag: Dela in i tre lag, var av ett startar på mitten och anfaller mot ett försvarande lag. Efter avslut så anfaller det försvarande laget mot det redan uppställda försvaret på andra sidan.

Ledord för spelmomenten

- Passningskvalité
- Fart
- Valsituationer
- Aktivt försvarsspel
- Avslut

Kapitel 4: Sammanställning

Försvvarsspel

Allmänt

Prata om attityden/vikten att spela ett bra försvvarsspel. Fråga spelarna om varför de tycker det är viktigt. Spelar vi ett bra försvvarsspel kan vi kontra och göra enkla/snabba mål. Förklara för spelarna hur viktigt vi tycker det är, beröm lite extra för bra prestationer bakåt.

Många tycker det är roligare att göra mål än att försvvara sitt eget mål. Vår uppgift som ledare är att inspirera och få spelarna tycka att det är roligt att spela försvvarsspel. Det ska vara lika viktigt att täcka ett skott eller stoppa ett genombrott som att göra ett mål **om inte ännu viktigare**.

Försvvarsspel handlar väldigt mycket om kamp/inställning. I Alingsås HK arbetar och sliter vi bakåt, vi lägger mycket energi i att spela ett bra försvvarsspel. Vi lägger stor vikt vid intensiteten och att vi aldrig står stilla. Om bollen är på andra sidan har jag som försvvarare fortfarande alltid en uppgift. Att täcka och försvvara en yta för att hjälpa sina lagkompisar. Oavsett vilken position spelaren har bakåt. Alla lika viktiga och har uppgifter som gör att kollektivet fungerar.

Just i att vi försvvarar tillsammans är viktigt. Oavsett vems "fel" ett mål är, är det fortfarande ett mål på tavlan. Därför hjälper vi varandra i försvvarsspelet. Behöver min lagkompis hjälp så kliver jag dit. Vi brukar använda oss av mantrat, "en passning till". Med det menar vi att tvinga motståndare att slå en passning till under press, då ökar sannolikheten att motståndaren slår en dålig pass och kan tappa den alternativ att vi erövrar bollen.

Sen vill vi självklart få fram spelare som är duktiga på att vinna dueller bakåt. Försvvarsspelare som har en individuell bra teknik, fysik och spelförståelse. Spelare som vill vinna varje duell/kamp.

Vi är alla olika stora och växer olika fort. Därav kommer vi ha olika styrkor och svagheter i vårt försvvarsspel, därmed gäller det att hitta "sitt" försvvarsspel och även kunna stoppa en anfallsspelare som kan vara starkare och snabbare. Det handlar både om fötter och armar, men även att spela försvvarsspel med huvudet.

Tanken är att vi ska agera istället för att reagera. Det betyder att vi ska vara förberedda och i position för att försvvara på bästa sätt. **Att vi som försvvarare styr anfallsspelarna till de situationerna vi vill ha de i.**

Individuell försvvarsteknik

Hemspring

Försvvarsspelet börjar direkt efter att anfallet tar slut. Då ska vi ta oss tillbaka. **I Alingsås HK springer vi hem!** Oavsett om vi gjort mål, missat eller gjort ett tekniskt fel. Det är enbart en inställningsfråga. Det här är något vi alltid ska påminna spelarna om. Vi springer olika fort, men vi kan alltid göra vårt bästa för att ta oss hem.

Sen handlar det om att ta en uppgift. Vi springer inte hem till "vår" försvvarsposition. **Utan vi tar ansvar för den spelaren som är närmast oss.**

Vi möter upp i banan och springer inte ner till sexmeterslinjen. När det lugnar ner sig kan vi organisera oss och byta positioner.

Stöta/Täcka/Säkra

Kan vi få träff/stopp på anfallaren väljer vi det i första hand. Men i lägen när vi inte når ända fram använder vi oss av täck.

Vi täcker arm, vilket betyder att vi inte har ett specifikt hörn. Målet är i första hand att täcka bollen. Om vi inte gör det är tanken att tvinga anfallsspelaren att skjuta ett rakt skott, ej att vända bollen. Det förenklar för målvakten att läsa skyttens arm och bollväg.

Armarna ska vara relativt täta, vilket förenklar det för målvakten. Har vi spretiga armar öppnar vi upp ytor mellan.

När vi täcker ett hoppskott så hoppar vi FRAMÅT. Detta för att krympa tiden och sikten för skytten.

När vi täcker ett underarmsskott så ser vi till att flytta kroppen så att skytten bara kan skjuta i raka hörnet (om vi inte kan täcka).

Timingen och blicken på boll är väldigt viktig. Är det en spelare som har väldigt bra spänst måste försvararen anpassa sig till det. Om vi blundar kan vi inte förhindra eventuellt genombrott.

Hamnar vi ur grundposition vid täck, använder ni ett "nödtäck". Det betyder att vi täcker så mycket vi kan av det håll vi kommer ifrån.

Efter att vi har varit uppe för täck/stött, behöver vi eventuellt arbeta ner igen. Det gör vi genom att alltid vända bröstet mot det håll bollen går åt och genom att springa (Ta oss på snabbast möjliga sätt till dit vi ska).

1 mot 1

Grundposition

Försvararens grundposition är lätt snedställning, ena foten lite framför den andra (ungefär axelbrett). Knäna är lite lätt böjda. Detta för att få en stabil grund och kunna förflytta sig smidigt. Armarna ska vara lätt "fäktandes" och lite framför huvudet. Detta också för att stoppa inspel som kommer över huvudet. Överkroppen ska vara riktat åt det håll försvararen vill att anfallaren ska gå åt. Här kan det skilja sig från vilket spelare man möter och utifrån situation. Men vi brukar prata om att försöka pressa spelaren utåt i banan eller mot sin svagare sida.

Tanken är att hela tiden styra anfallaren och "äga" situationen. Det betyder att försvarsspelaren bestämmer när kontakten med anfallaren sker och inte tvärtom. Genom att visa sida blir det enklare med riktningsförändringar och förenklar för individen och medspelarna.

Låsteknik/Slajdning

Eftersom det är handen med boll som är farlig, är det viktigt att vi kommer så nära den som möjligt. Är det en högerhänt spelare vill vi att vår vänsterhand är så nära högerhanden som möjligt (tvärtom mot vänsterhänta). Med vår vänsterhand försöker vi stoppa bollen eller trycka ner armen så bollen inte kan släppas vidare. Högerarmen placerar vi runt anfallarens midja, "tangopositionen". Där är vi som starkast. Vi placerar våra fötter på utsidan av anfallaren, för att få vår överkropp rakt mot anfallaren. Hamnar vi bredvid blir vi inte lika stabila, vilket gör att starkare spelare kommer kunna gå förbi ändå, även om vi försöker låsa. Flyttar anfallaren fötterna måste försvararen göra detsamma, för att inte hamna efter.

Kan vi inte låsa så handlar det om att störa spelaren så mycket som möjligt, för att antingen passning/avslut ska bli sämre eller att spelarna bredvid ska hinna hjälpa till. Det gör vi genom korta kontakter, så anfallaren måste ta en längre väg än de hade tänkt. Om vi får till första kontakten kan det också göra att vi kan låsa vid ett senare tillfälle.

Vi brukar prata om att "fäktas" med anfallaren. Det betyder att vi både jobbar fram några steg, för att sen jobba tillbaka något steg. Speciellt i situationer när det är mycket yta. Det gör vi för att anfallaren inte ska kunna bestämma själv över tid/yta eller när kontakten sker. Denna blir då osäker och tappar rytmen, kanske tvingas till en studs eller stressat beslut. Vi vill undvika att bara gå upp och "ställa" oss. Samt att rusa mot motståndaren, då blir det svårare om anfallsspelaren ändrar riktning.

Vi använder slajdning genom att följsamt följa med anfallsspelarens genombrott. Slajdning är en smidig förflyttning för att hela tiden ligga på rätt sida om anfallsspelarens position mot mål.

Gå ur spärrar/Förhindra inspel

Det viktigaste när vi pratar om att stoppa inspel och jobba runt spärrar är bollen. Det är den vi ska stoppa. Det är det vi ska trycka på, bollen ska inte hamna hos m6. För att stoppa det är det några punkter som är viktiga:

Förarbete: Vi ska hamna mellan 9m och m6. En hand på m6 och den andra framför.

Fotarbete: Om försvararen inte hinner hamna i rätt position eller m6 hinner slå spärren, handlar det om att så snabbt som möjligt komma på rätt sida. Försöka springa runt m6.

Inställning: Gör allt för att stoppa inspelet, släng dig och slå bort bollen!

Vi behöver inte stå och "hänga" på m6. Utan lägga mer fokus på att skära av vinklarna för inspelet.

Stjäla bollar i studs/skärma av

Tajming är nyckelordet.

Vi ska uppmuntra spelarna att läsa passningsvägar. Sen får vi tränare balansera den uppmuntran när spelarna blir äldre, så att vi inte springer och jagar massa bollar, utan att vi blir mer strukturerade i vår ambition att stjäla boll och skärma av.

När vi skärmar av/stör passningsvägar gör vi det genom att vara vända mot bollen. Fötterna är ungefär två meter till anfallsspelaren, men vi fäktar med händerna så det ser ut som vi är närmare. Det gäller att vrida på huvudet så att inte anfallsspelaren springer på någon sida av försvararen. Vi vill ha ett avstånd för att hinna reagera på löpande anfallare alternativt att trycka upp anfallsspelaren längre från målet.

Att stjäla bollen i studs handlar mycket om timing, spelförståelse och närvaro. Här kan vi hjälpa till med vår "fäktningsteknik", genom att tvinga fram studsar. Vår spelförståelse hjälper till att läsa av när studsens kommer.

Returtagning

Det är bollen som är farlig, det är bollen vi ska ha! Vi ska vara först på alla returer! Ta sig in framför anfallaren, behövs det så slänger vi oss. Helst ska bollen åt sidan om man inte känner sig säker. Våra tvåor och en av treorna stannar i förstahand för att ta returer.

Allmänna Ledord

- Intensitet
- Fotarbete
- Kommunikation
- Energi
- Attityd
- Samarbete
- Lagarbete
- Aktiv

Offensivt försvarsspel (5-1/3-2-1/3-3)

Offensivt försvarsspel ställer krav på individen. Det kommer finnas större ytor att försvara och mer avstånd till lagkamraterna. Därför är det viktigt att vinna sina kamper 1 mot 1. Det är en stor anledning till varför vi spelar offensivt försvar på ungdomsnivå, så att spelarna får träna på sin individuella försvarsteknik. Den blir viktig i alla positioner, (ingen kan gömmas undan). Eftersom det är större ytor mellan spelarna, blir det viktigt att arbeta för att krympa dem. Det gör vi genom intensitet, både i fötter och armar. Då stressar vi anfallsspelarna och har större chans att vinna bollen. Även om det blir mycket kamper 1 mot 1. Det alltid viktigt att vi hjälper varandra. Blir någon passerad, så kliver lagkompisen dit och tvingar anfallsspelaren till en passning till. En sak som är viktigt är att vi vrider på huvudet och arbetar aktivt i djupled, för att bli mer samlade, krympa ytor och därmed hjälpa varandra. Spelarna ska ha en överblick över hela planen och har flera uppgifter än bara "sin" anfallsspelare. Tillexempel skära passningsvinklar till andra anfallsspelare.

Regler försvarspositioner i offensivt försvar

Back (1a)

- Bromsa/förhindra inspring (Vrid på huvudet)
- Intensitet/Aktivitet (Armar & Fötter)
- Positionera sig rätt
- Förhindra/försvåra utspel
- Vinna sin kamp man-man
- Bidra till kommunikation
- Packa bollsida
- "En passning till"

Halvback (2a)

- Positionera sig rätt
- Intensitet/Aktivitet (Armar & Fötter)
- Vrida på huvudet
- Vinna sin kamp man-man
- Packa bollsida
- Bidra till kommunikation
- "En passning till"
- Arbeta i djupled, "triangeltänk"
- Förhindra inspel
- Inbromsning av övergångsspelare

Centerhalv (3a)

- Positionera sig rätt, mellan boll och m6
- Intensitet/Aktivitet (Armar & Fötter)
- Vrida på huvudet
- Vinna sin kamp man-man
- Packa bollsida
- Bidra till kommunikation, "Högtalaren"
- Förhindra inspel
- Ansvara för rollfördelning vid övergångar
- "En passning till"

Center

- Positionera sig rätt
- Intensitet/Aktivitet (Armar & Fötter)
- Vrida på huvudet
- Vinna sin kamp man-man
- Arbete i djupled, "triangeltänk"
- Bidra till kommunikation
- Inbromsning av övergångsspelare
- "En passning till"
- Störa passningsvägar

Lösningar

Y9-övergång

Vid en övergång från en ytternia så följer halvbacken med ner. Sker ett omslag från M6 så byter centerhalven och halvbacken spelare. Där är det viktigt med kommunikation vid det bytet.

M9-övergång

Vid en övergång från mittnio så bromsar centern farten för övergångsspelaren, kommunicerar övergången. Centern flyttar upp mot ytternio som inte är bollförande och halvbacken ansvarar för mittnio som gått över.

Kant-övergång

Vid en kantövergång så bromsar backen kantspelaren, för att denna ska få en längre väg och kommunicerar övergången. Här finns det olika lösningar.

1. Om halvbacken har höjd över niometerslinjen, så följer backen med sin kant till centerhalven. Om det sker ett linjeomslag, så byter back och centerhalv uppgift. Här blir kommunikationen viktig så halvbacken vet om att inspringet har skett och att halvbacken är själv.
2. Om halvbacken har en lägre position vid övergången, byter backen och halvbacken uppgift. Halvbacken tar över den inkommande kantspelaren och backen tar några steg upp på ytternio. Även här byter halvbacken och centerhalven uppgift vid ett omslag.

Växelspel

1. Kommunikation, gör alla medvetna om växeln.
2. Få stopp på växlande spelare. Får inte denna vidare bollen, så vinner inte anfallsspelaren någon yta.
3. Överlämning. Bollhållande spelare lämnas över till nästa försvarsspelare, för att snabbt kunna göra sig redo för den inväxlade spelaren. försvararen bredvid måste ta några steg in i banan för att ta emot anfallaren.

Försvarsspel 6-0

I Alingsås HK elitverksamhet har vi historiskt spelat ett flexibelt 6-0. Med det menas att spelarna får lära sig att situationsanpassa sitt försvarsspel efter sig själv och motståndarna. Även här är det viktigt att vi agerar istället för att reagera. Vi skall vara aktiva och arbeta hårt i djupled mot bollförande anfallsspelare. När vi "klarat" av vår situation, tar vi en ny position för att hjälpa laget att vara så kompakt som möjligt.

Målsättningen är att även i detta försvarsspel att stressa motståndaren och vinna tillbaka bollen.

Följsamheten är viktigt så att vi är kompakta där bollen är. Även om vi har offensiva positioner, så ska vi kunna hjälpa varandra och tvinga fram en passning till.

Regler försvarspositioner 6-0

1an

- Bromsa/förhindra inspring (Vrid på huvudet)
- Samarbete med 2an
- Intensitet/Aktivitet (Armar & fötter)
- Positionera sig rätt
- Förhindra/försvåra utspel
- Vinna sin kamp man-man
- Bidra till kommunikation
- Packa bollsida
- Bryta passning från M9 till Y9
- Ta offensiv foul
- "En passning till"

2an

- Positionera sig rätt
- Intensitet/Aktivitet (Armar & fötter)
- Vrida på huvudet
- Vinna sin kamp man-man
- Packa bollsida
- Bidra till kommunikation
- Samarbete med 1an och 3orna
- "En passning till"
- Arbete i djupled, "triangeltänk"
- Förhindra inspel
- Förarbete M6
- Ta returer

3an

- Positionera sig rätt
- Intensitet/Aktivitet (Armar & fötter)
- Vrida på huvudet
- Vinna sin kamp man-man
- Packa bollsida
- Bidra till kommunikation
- Samarbete mellan 3orna och 2orna
- "En passning till"
- Arbete i djupled, "triangeltänk"
- Förhindra inspel
- Förarbete med m6
- Ta returer

Regler allmänt

- Träff före täck.
- Bakre foten på 9m vid höjd.
- Vid höjd, följ din spelare.
- Vid täck, gå på arm. Inga vända skott.
- Vid inspel. Höga tar stötande spelare, låga spelaren bakom
- Inga slag från m6 från 2a till 2a, stäng M6
- Tvinga fram en passning till

Växelspel

1. Kommunikation, göra alla spelare medvetna om växeln.
2. Få stopp på växlande spelare. Får inte denna vidare bollen, så vinner inte anfallsspelaren någon yta. Tänk på att inte bli nertryckt, utan att trycka ut den anfallande spelaren.
3. Överlämning. Bollhållande spelare lämnas över till nästa försvarsspelare, för att snabbt kunna göra sig redo för den inväxlande spelaren. Spelaren bredvid måste ta några steg in i banan för att ta emot anfallaren.

Allmänna ledord

- Snabbt efter bollen
- Spring på allt, hela tiden
- Upp med blicken
- 1. Spela bollen framåt. 2. Driv bollen framåt
- Snabbaste vägen mot mål
- Det är kul att kontra!

Det ligger i Alingsås HK:s DNA att kontra. Vi tycker att det är kul att springa och spela snabb handboll. Det ger oss enkla mål och energi att vårt försvarsspel ger resultat och tvingar alltid motståndaren att springa hem. Kontringsspel är frukten av ett bra målvakts och försvarsspel. Det hela börjar med att vi så snabbt som möjligt får tag i bollen, antingen genom ett missat avslut, vunnen boll eller efter ett insläppt mål. Det finns alltid en chans att springa. Viktigt är att vi höjer blicken och tittar framåt, för att hitta fria medspelare i så bra positioner som möjligt. Alternativ två är att driva bollen själv, men det ska alltid gå framåt. Om en spelare blir bortmarkerad, så rör vi oss för att bli spelbara. Är vi tillräckligt snabba på att få tag i bollen, så kan vi komma i många övertalslägen i vårt kontringsspel. Grunden för en snabb handboll och lyckat kontringsspel är att spelarna är duktiga på att hantera bollen i fart och har en bra spelförståelse.

1:a fas

En förstafas innefattar en "lång" passning som leder till ett friläge. Antingen en passning direkt ifrån målvakt till utespelare eller från utespelare till utespelare. Här finns det några viktiga delar som måste klaffa. Mycket handlar om tajming och spelförståelse. Spelarna måste veta när de kan/ska springa på kontring. Bättre spelförståelse kan ge ett försprång mot motståndarna. När vi springer så använder oss av hela bredden. Då blir vi svårare att markera för motståndaren och vi skapar ytor för varandra.

2:a fas

I en andrafas är fler spelare involverade. Skulle kunna beskriva det som en andravåg. Den kan gå till på olika sätt och med olika passningsvägar. Men den utgår ifrån spelarna som inte har sprungit i förstafasen och har positioner längre ner i banan oftast niometerspelare. Men det ska fortfarande gå fort framåt, med så få passningar som möjligt. Bollvägen ska vara framåt och blicken mot mål. Detta kräver också spelförståelse, skicklighet och att transportera bollen i fart och löpvägar som skapar ytor för varandra. Vi ska även här använda hela bredden och springa med olika djup. Målsättningen är att ha mantrat "passning-passning-attack". Det betyder: Målvakt till mittnia som passar en ytternia som redan är i position för att attackera.

3:e fas

När trycket behålls efter andrafasen påbörjas tredjefasen. Den pågår tills tempot stagnerar och det organiserade anfallsspelet startar. Denna fas kräver också spelförståelse, framförallt för att kunna utnyttja motståndarnas oorganisation.

Snabba avkast

Den första punkten är att målvakt snabbt ska få ut och upp bollen till mittcirkeln. Här är det viktigt att någon har tagit sig dit och kan ta avkastet. Spelarna bakom tar fart och även utnyttjar motståndarens oorganisation, som liknar en andrafas. Motståndarna kan då aldrig slappna av och tvingas alltid springa hem.

Individuellt anfallsspel

Passningar

Passningar är nyckeln för ett lyckat anfallsspel. Håller vi en hög passningskvalité så skapar vi bättre möjligheter för våra medspelare att göra mål. Målsättningen är att passningen ska sitta i brösthöjd, men så långt mot medspelarens skottaxel som möjligt. Då kan spelaren så snabbt som möjligt kunna passa/skjuta. Vi strävar alltid efter att ha foten och ansiktet mot mål. Vi skall befinna sig i en position där vi lika gärna kan skjuta. Vi skall inte vrida upp kroppen innan passningen slås. Överkroppen/motsatt axel ska vara riktad mot målet. Armen ska vara i ett högt läge, vilket gör att alla alternativ finns kvar, det vill säga skott/genombrott/passning. Det är också då lättare att få vidare bollen om spelaren blir låst, det är enklare att få stopp på bollen om armen är i en låg position. Samma princip även vid hopp/skottsatsningar, positionen ska alltid vara mot målet även där. **Målsättningen är att allt vi gör ska se likadant ut, för att vi ska bli mer svårlästa för försvararen.**

Växel

Växel är det när minst en spelare byter zon via en passning. Den kan ske på flera olika sätt. Det är ett effektivt sätt att skapa rörelse i anfallsspelet och även i motståndarnas försvarsspel, vilket då kan skapa ytor eller övertalssituationer. Det viktigaste är trovärdigheten i satsningen innan växeln. Vi ska alltid försöka göra mål, därför måste vi ha fokus åt det hållet. Jobbet innan växeln är minst lika viktig som passningen. Antingen ska vi flytta en försvarare eller så ska vi "träffa" en försvarare. När vi flyttar försvararen gör vi det för att få ett övertag och skapa en yta för den växlade spelaren. För att göra det måste vi stega bredvid försvararen på ett så trovärdigt sätt att denna flyttar sig. Det finns även en variant av den här växeln, där vi springer med hög fart bredvid försvararen och tvingar då denna att flytta sig. När vi gör en växel där vi "träffar" försvararen, är anledningen att få ett bra skottläge eller blockera denna från den yta vi vill åt. Här är det viktigt att vi träffar med bröstet så att försvararen inte kan nå upp till den inväxlade spelaren.

Själva passningen ska alltid göras med hög arm. Oftast så sker den med en stötliknande rörelse. Den ska vara i en vinkel som är snett bakåt. Bollvägen ska vara rak, vilket gör det lättare för mottagaren. Vi ska kunna växla med både vänster och höger hand, oavsett vilken som är vår bästa.

Utspel

Vid utspel till kanten är det fortfarande viktigt att vi har kroppen så mycket som möjligt riktad mot målet. Det går att spela ut i olika sekvenser, då blir olika parametrar viktiga. Vi föredrar att spela ut med studs, eftersom det är svårare att försvara sig emot.

Använder vi oss av ett tidigt utspel, vilket menas en passning utan kroppskontakt, det används mer som ett överraskningsmoment. Utspelet kommer från ett längre avstånd och högre upp i banan.

Sena utspel används efter en längre spelsekvens, där ytternian kommer i en bred satsning. Det skapas då en valsituation för 1an som blir tvungen att packa in, och då spelar ytternian ut. Utspelet kan ske som ett vanligt studspass, vanlig passning eller bakom ryggen. Utspel bakom ryggen är svårare för anfallaren, men även svårare att försvara sig emot.

Ett utspel som används ibland är "japaner". Med det menas en pass där kanten fångar bollen i upphoppet. Det krävs timing från både passningsläggare och mottagare. Kan även användas mellan andra positioner.

Inspel

Vid ett inspel är trovärdigheten väldigt viktig. Med trovärdighet menas satsningen innan inspelet. Försvaren ska tro att det ska komma ett skott eller genombrott. Ibland kan det räcka att bara flytta försvaren i sidled. Några referenspunkter i inspelet är "hand", vinkel och yta. Med "hand" menar vi att träffa den handen mittsexan visar. När vi pratar om vinkel menar vi både passning och armvinkeln. Med yta menar vi att träffa ytan där mittsexan har en kortare väg till bollen än försvaren.

Låga inspel är att föredra, på grund av att det är svårare att försvara sig emot. Försvaren får en längre väg och det är svårare att slå bort bollen, eftersom armarna har en längre väg till golvet. Här föredras en lite svårare teknik, där bollen passas in till mittsexan. I detta fallet menar vi att armen har en låg position och via en hård, rak studspassning når mittsexan. Men det viktigaste är fortfarande att träffa arm och yta.

Höga inspel kan användas om försvaren t.ex. har låga armar, tidig passning eller om anfallaren är i luften. Med det inspelet som kräver mest skicklighet, men också är svårast att försvara sig emot av dem höga inspelen är "hookinspelet". Här är det väldigt viktigt med vinkeln på kroppen, att den är mot målet så länge som möjligt. Försvaren ska tro att det kommer ett skott, men i sista sekvensen i skottrörelsen, med en vinkling med handleden släppa in den till mittsex.

Skott

För att vinna handbollsmatcher måste vi göra mål. Därför blir skottet/avslutet extremt viktigt. Nu ska vi prata om avslut i de olika positionerna och vad som är grundläggande.

Kantspelare (V6, H6)

Allmänna Ledord

- Ansats
- Ta ut vinkeln
- Hög arm
- "Bollen har egna ögon"
- Hoppa först, skjut sen.
- Fysik(Snabbhet, spänst/explosivitet)

Med "Bollen ha egna ögon" menar vi att bollen har andra vinklar till målet jämfört med spelarens egna ögon.

Inhoppsteknik/Armposition

Kantspelaren ska vara startklar. Positionen för det är lätt lutande framåt och upphoppsfoten lite framför den andra. Då blir starten mer explosiv och framförallt effektiv, vilket gör att spelaren kan tjäna några decimeter i vinkel. Då ska kantspelaren helst bara behöva ta två steg och ska möta bollen i fart. Det krävs även att kantspelaren trycker i från i upphoppet, att denna tar i. Ett in hopp från kanten ska både vara uppåt och snett i sidled. Ett riktmärke för hoppet kan vara att sikta mot straffpunkten. Men hoppat ska också vara uppåt. Desto högre och "längre" vi hoppar, ju mer tid får vi att titta på vart ytorna finns och tvingar målvakten att förflytta sig och öppna upp för ännu mer ytor. Överkroppen ska vara upprätt, för att ha kvar alla alternativ.

Armen ska alltid starta i en hög position. För att hjälpa till med att hoppet ska bli så högt som möjligt. Men också för att behålla alla skottalternativ. Målvakten ska inte kunna läsa av vilket skott som ska komma beroende på armposition eller in hoppet. Därför gäller det att alla in hopp som ser likadant ut, för att dem ska bli mer svårlästa. Avslutet ska bestämmas efter in hoppet, titta var ytorna finns och hur målvakten rör sig.

När spelaren har blivit tillräckligt skicklig och grunderna sitter, så kan vi börja prata om att skjuta i olika sekvenser. Med det menas att spelaren varierar sitt tempo i avslutet, ibland kan denna skjuta snabbt, hänga länge, uppväg och nerväg. Det för att bli ännu mer svårläst för målvakten.

Olika skottalternativ

Långa hörnet

Korta hörnet

Lobb

Flipp

Knorr (utsidan målvakten)

Tumskruv (insidan målvakten)

Med fint

Linjespelare (M6)

Allmänna ledord

- Timing
- Spelförståelse
- Bollmottagning
- Spärrar
- Vändningar
- Fysik (Explosivitet, koordination, balans)

Spärrteknik

En spärr är en del av anfallsspelet för att skapa övertag. Att linjespelaren delar av banan och hjälper anfallsspelarna att få mer ytor. Spärrar skapar även en oro i försvaret.

Spärrar handlar väldigt mycket om timing. Med det menas att linjespelaren sätter spärren i ett läge där försvararen inte är helt beredd eller så att denna inte hinner göra något åt det. För att bli så svårflyttad som möjligt i spärren, krävs en stabil grundposition. Fötterna ska vara relativt axelbreda och benen ska vara lätt böjda.

När spärren slagits så kommer försvararen att försöka jobba runt den. Här är det viktigt att även linjespelaren då flyttar sina fötter, för att försvararen ska få en längre väg.

Det finns olika varianter av spärrar. Den vanligaste är sidspärren, som nämns lite ovanför. Sidspärren slås med ryggen mot försvararen. En annan spärr är bröstspärren, som liknar sidspärren men görs med bröstet mot försvararen och armarna korsade på bröstet eller bakom ryggen. Denna görs bara för att screena bort en försvarsspelare från situationen och inte för att linjespelaren ska få bollen. Mest effektiv i övertalsspel eller mot ett offensivt försvar.

Nedhåll är en spärr som går ut på att skapa bättre skottlägen för niometersspelarna. Mittsexan tar sig framför försvarsspelaren, så att denna inte kan ta höjd eller kroppskontakt.

Mottagning

En mittsexa behöver vara skicklig på att fånga bollen, och helst göra det med en hand. Detta för att kunna hålla bort försvarsspelaren med ena handen och fånga bollen med den andra. Mittsexan ska hela tiden visa med den fria handen var inspelet ska komma. Den handen ska vara den som är längst från försvarsspelaren och har närmast väg mot mål.

Avslut

När mittsexan har bollen under kontroll, hamnar denna i ett vridmoment, eftersom han/hon oftast har ryggen eller sidan mot målet. Är en försvarare i ryggen handlar det om att vrida sig loss, här ska det vara den kortaste vägen mot mål. När mittsexan hoppar är det viktigt att denna hoppar uppåt, men glider i sidled. Detta för att ge sig själv så bra förutsättningar som möjligt och att tvinga målvakten att flytta på sig. Överkroppen ska vara så rak som möjligt och armen i en hög position, för att ha alla alternativ kvar.

Niometersspelare

Allmänna ledord

- Timing
- Avståndsbedömning
- Variation
- Utnyttja samarbetet täck/målvakt
- Fysik (Styrka, koordination, explosivitet, balans)

Hoppskott

Det vanligaste skottet för en niometare är hoppskottet. Ju färre steg niometaren tar, desto bättre. Men det krävs timing för det, då spelaren måste anpassa fart och medspelarens passning. Men det är väldigt effektivt sätt, då det är svårt att försvara sig emot. Försvararna får svårt att hinna upp på skytten. Precis som ovan är upphoppet viktigt, att själva ifrånskjutet ger fart uppåt. Den foten skall helst vara riktad bredvid försvararen, så denna måste flytta på sig. Här finns det olika tekniker, vissa hoppar uppåt och försöker skjuta över täcket, för det krävs en väldigt bra spänst. En del glider i sida, för att på så sätt flytta försvararna och öppna upp luckor.

I ett skott behövs det att flera muskelgrupper används. Överkroppen ska vara sträckt till en början, motsatt axel vinklad mot målet. Armen i en hög position, överkroppen roteras mot målet. Det är viktigt att få med bålen i skottet, för att öka kraften. I slutet av skottrörelsen används handleden för att kunna rikta skottet.

Avstämt skott

I det avstämda skottet är principerna dem samma som i ett hoppskott. Spelaren sätter i foten och stämmer av i golvet och använder den kraften i skottet.

Stegskott

Stegskottet används oftast som ett överraskningsmoment. Används t.ex. när försvararen förväntar sig ett genombrott. Skottet kan skjutas både genom att vänster eller höger fot sätts i golvet. Men det är vanligast med att t.ex. om spelaren är högerhänt så sätts den högra foten i golvet. Kontakten med golvet är kortare, då skottet ska skjutas snabbare. Kraften i skottet är därför mindre, vilket kräver mer skottkraft i arm och handled.

Skott med parallella ben

Det här skottet kan användas t.ex. i en stegsättning, i ett "nollsteg". Används också som ett överraskningsmoment och ska gå fort. Här krävs det också mer kraft av arm och handled, men går också att få med bålen. Det är viktigt att använda täcket i det här skottet, antingen bredvid försvararens armar eller mellan dem.

"Nollsteg" menas att man landar med båda fötterna samtidigt i golvet som man fångar bollen, vilket inte räknas som något steg.

Underarmsskott/höftskott

Till att börja med är att vara trovärdig genom att armen ska vara i ett högt läge. Så att försvararen tror att det ska komma ett annat skott.

Här är det viktigt att använda sig av täcket för att gömma bollen för målvakten (skjuta runt försvaren). Det går även att använda sig av ett steg bredvid försvararen, för att flytta denna och öppna upp ytor. Armen är i linje med höften och här är det viktigt med styrkan i handleden. Det går att sätta fram höger eller vänster fot. Fördelen med att sätta fram den diagonala foten mot skottarmen är att det blir kraft i skottet.

Fördelen med att sätta fram den andra foten är att det blir ett större överraskningsmoment.

Specialskott

Skott med fint är när skytten fintar att skjuta ett visst skott, för att sedan skjuta ett annat. T.ex. Finta ett underarmsskott, sedan skjuta ett hoppskott. Här det viktigt med trovärdigheten.

Vikskott i både ett hoppskott, stämskott eller med parallella fötter. Överkroppen viks från skottarmens sida till motsatt. I det skottet är viktigt med balansen och styrkan i bålen. Fördelen med det här skottet är att målvakten har svårt att se det och försvararen har svårt att täcka.

Hoppskott med armen i olika vinklar. När det här skottet används är det viktigt att armen inte startar i det läget som skottet kommer skjutas. Att föredra är att starta med hög arm så hoppet bli högre och mer tid skapas. Går också att glida lite sidled, så att försvaren tvingas att flytta sig.

Genombrott

En central del i handbollen är att vinna sina kamper en mot en. Det krävs en individuell skicklighet och teknik för det. **Vi ska träna på att söka ytorna/luckorna bredvid försvararna, oavsett genombrott.** Vi ska sträva efter att alltid ha armen i ett högt läge, så att det blir lättare att skjuta eller spela bollen vidare. Viktigt att lära spelarna att gå åt båda hållen, för då blir vi mycket mer mångsidiga och svårare att läsa för försvararna. Det blir viktigt att vi får träna på alla genombrott, och att vi påminner om att variera även i spelsituationer. Allt för vi ska bli så kompletta handbollsspelare som möjligt.

Nedan kommer ett antal olika förslag på att lära ut stegisättningar. Det viktiga är att vara noggrann i inlärningsprocessen, så att spelarna lär sig en teknik som fungerar över tid. Även så att vi förstår syftet med varför vi ska söka ytan. Sedan ska spelarna utveckla sina egna genombrott, för att det ska passa deras spelstil bäst. Men detta används som en grund, som kommer räcka väldigt långt.

Allmänna ledord

- Trovärdighet
- Timing
- Spelförståelse
- Avståndsbedömning
- Sök yta
- Fysik (Explosivitet, balans, koordination)

Stegisättning

Vi delar in stegisättningen i tre steg. Första steget ska vara bredvid försvararen, för att få denna att flytta på sig. Tempot behöver inte vara så högt och tyngdpunkten på hela kroppen ska vara fokuserat på motsatt ben från skottarmen. I steg två sker tempoväxlingen i sida/snett bakåt. Nu förs all kraft och tyngdpunkt över till det andra benet. Kroppen kan här röras lite snett bakåt för att försvararen ska få de svårare. Tredje steget ska vara riktat mot mål och i luckan som har skapats.

Kullager (Öststatsfint)

Vi delar in kullagern i tre olika steg. Det första steget för en högerhänt spelare är till vänster om försvararen, ett större steg till höger. Spelaren bromsar in, tempoväxlar tillbaka. I tempoväxlingen vevas

skottarmen med en snabb rörelse över försvararen, medan vänsterarmen trycker bort försvararens högerarm. Överkroppen kan röras i en slingrande rörelse bakåt, för att försvararen ska få svårare att få tag i anfallaren. Sista steget med vänstern är fram i luckan.

Omvänd stegisättning

Första steget är med foten på samma sida som bollen är. Det här steget ska vara bredvid försvararen, så att den flyttas. Första steget behöver inte gå så fort. På andra steget sker tempoväxlingen snett bakåt och tyngdpunkten förs över till det andra benet. I det tredje steget ska armen framförallt, men även överkroppen tryckas in framför försvararen. Axeln vrids upp, så bollen hamnar längre från försvararen och denna får då anfallarens sida emot sig. Då blir det svårt för försvararen att vinna den situationen.

Snurrfint

En snurrfint kan ske åt båda hållen och med två olika fotisättningar. Det går att sätta i foten framför försvararen eller bredvid. Oavsett vilket så är det elementära att armen är i ett högt läge och framförallt, tempoväxlingen i rotationen. Finten ska ske i en upprätt position, för att hålla balansen. Går att även göra med en skottrörelse innan.

Skottfint

Det viktigaste i en skottfint är trovärdigheten, försvararen ska tro att ett skott kommer. Skottrörelsen måste göras fullt ut. Den går att göra på olika sätt, både med hopp, studs och från marken. Det bästa är att kombinera den med det skottet spelaren brukar använda sig av. En som har en fantastisk skottfint är William Andersson Moberg. Även om försvararna vet om den har koll på den, gör han den så bra att dem går på den ändå.

Riktningsförändringar med och utan boll

Det går att göra på olika sätt, men oavsett handlar det om att söka en lucka. Går att använda sig av riktningsförändringar, för att få försvararen att tro att man ska gå på ena sidan, för att sedan tempoväxla in i nästa lucka. Kan vara effektivt mot offensivt försvar, då det i ännu högre grad kräver att spelarna rör sig utan boll.

Riktningsförändringar med boll är effektivt att använda när försvararen kommer i hög fart mot anfallaren. Spelaren kan då möta passningen och springa i bollbanan, eller när bollen är mottagen rycka åt något håll med en tempoväxling. Försvararen får svårt att ändra riktning när denna är på väg framåt, vilket då gör denna fint effektiv.

Personliga finter

Här kommer några finter som vi inte kommer beskriva så mycket, men som kan vara effektiva om spelarna blir bra på dem. Även att spelarna får hitta sina egna finter, för att utveckla/använda sin kreativitet.

Dubbelfint, t.ex. Kullager med efterföljande snurr, avbruten stegisättning, koreansk stegisättning "gubba fint" och inspelsfint.

Alingsås HK vill ha ett anfallsspel där individens styrkor kommer fram. Det är viktigt att vi har en god individuell teknik i skott, genombrutt och passningar. Vi ska bygga anfallen efter dem kvaliteterna. Ytterligare en viktig del i det anfallsspelet, är att varje individ ska hjälpa lagkompisarna att få fram sina styrkor och hamna i situationer där spelaren vill hamna.

Vi hjälper till genom att skapa ytor för varandra och ge varandra tid. Det gör vi genom att flytta på försvarsspelare, ha en hög passningskvalité och god spelförståelse. Passningen ska både sitta bra och släppas vid rätt tidpunkt. Kvalitén på passningar är det absolut viktigaste för ett bra anfallsspel. Vi understryker det genom att prata om att ha ett bra bollsläpp, med det menar vi att det handlar om att ha timing när vi släpper bollen. Att vi får vidare bollen utan att fastna i försvararna. Har vi det och tålamod, så kommer vi tvinga försvararna att flytta sig och få jobba väldigt hårt.

Spelförståelsen är även viktig för mottagaren, då denna ska ha rätt avstånd till försvararen. Då har vi skapat oss tid att ta rätt beslut vad vi ska göra med bollen.

Det går att flytta försvarare på olika sätt, antingen genom att vinna sin kamp som leder till att nästa försvarare måste hjälpa till. På så sätt skapas ett övertag och någon borde i slutändan bli fri om bollsläppet är bra. Det går även att flytta försvarare genom att ta med sig denna i sidled, detta för att skapa yta till lagkompisarna. **Oavsett vilket, så är det ytorna bredvid försvararna anfallaren ska söka.** Foten ska hela tiden vara riktade i luckorna och mot målet.

Instruktionerna till spelarna ska alltid vara att dem ska ha kroppen och fötterna riktade mot målet. Spelaren ska alltid vara ett hot, så försvararen alltid måste vara beredd. Om vi vrider upp kroppen så blir vi inte farliga och då kan försvararna prioritera andra, vilket gör att det blir mindre ytor att skapa bra lägen på.

Alla spelare ska vara delaktiga i anfallsspelet. Det gör att vi får en större individuell utveckling, samt att vi blir betydligt svårare att försvara mot. Vi ska använda hela bredden av banan, för att aktivera alla anfallsspelare och för att dra isär försvaret.

Det är viktigt att hjälpa spelarna att få en bra grundteknik och spelförståelse. Det är då lättare att lära sig nya saker och kunna koppla ihop helheten. Vi behöver vissa ramar som gör det lättare att falla tillbaka på och påminna om. Men spelarna ska uppmanas att vara kreativa och hitta egna lösningar. Det kommer göra att dem utvecklas ännu mer och tycker det är ännu roligare. Dem ska ha en bas/grund att falla tillbaka på, som vi ska lägga väldigt mycket tid på att träna. Men att träna på kreativitet går att göra genom att ha öppna övningar, där det inte är så många regler eller instruktioner. Också genom att använda frågecoaching där vi ställer frågor till spelarna, så dem får tänka efter själva.

Allmänna ledord

- Spelförståelse
- Individuell teknik
- Kreativitet
- Bollsläpp
- Bredd
- Djup
- Trovärdighet
- Vinna kampen en mot en
- Avståndsbedömning
- Tempoväxlingar
- Fysik

Rullespel grund

Grunden i ett rullespel handlar om att anfallsspelarna springer in i luckor för att skapa ett övertalsituation på någon de lav planen. Detta gör vi genom att välja vilken sida vi ska starta på. Spelaren med boll springer i det hålet mellan försvararna, så att den ena försvararen blir tvungen att hjälpa till. Precis innan försvaren täpper till luckan, släpper spelaren med en bra passning vidare bollen.

Rullespel med ryss

Mittsex startar 2-3 på någon sida. Mittnian spelar bollen till ytternio. Denna startar i ett lugnare tempo, brett i banan. Detta för att aktivera tvåan och flytta ut denna för att skapa mer yta. Medans ytternian gör det, ligger mittsex på en sidospärr på utsida 3:an. Efteråt sker en tempoväxling inåt med hjälp av studs, då sätter mittsex en sidospärr på 2:an och ytternian aktiverar 3:an. Här finns först två alternativ, skott eller inspel beroende på 3:an agerande. Om det inte finns något läge för skott eller om 2:an jobbat runt mittsex, så spelas bollen vidare till mittnio. I dem flesta fallen kommer den andra 3:an flytta upp lite i banan mot mittnio. Mittnio har innan han/hon fått bollen tagit djup och attackerar mot straffpunkten. Mittsexan kan följa med rullen, vilket då kan öppna upp för ett lågt inspel från mittnio. Men annars är det en man-man situation mot 3:an. Satsar mittnian i hålet 2-3, så finns ytternio i ett brett läge. Kommer mittnio för mycket över zon blir det växel. Ytternian attackerar brett i hålet mellan 1-2, antingen för eget läge eller utspel. Om inte läget för kanten finns, så kommer denna runt ytternian. Mittnio tar nytt djup, så att denna blir spelbar.

Det går även att spela en rullestart med skottsatsning. Samma principer i följdspelet. Men i första satsningen går ytternian rakt mellan 2-3 utan studs.

Rullespel med mittsex 3-3

Mittnian spelar bollen till ytternian som startar rullen. Denna har två val, antingen dra isär sin tvåa så mycket som möjligt eller satsa en mot en.

Drar ytternian isär, så möter mittnian. När passningen kommer, attackerar denna första 3:an. Mittsex sätter en sidospärr på insidan på bortre 3:an. Här hamnar mittnian i ett ryss-spel. När mittnian flyttar från ena 3:an till den andra med hjälp av studs, slår mittsex över till den andra och sätter en sidspärr. Mittnio har nu skott eller inspel som första alternativ. Kliver mittnian i hålet 2-3, så finns ytternio i ett brett läge. Kommer mittnio för mycket över zon blir det växel. Ytternian attackerar brett i hålet mellan 1-2, antingen för eget läge eller utspel. Om inte läget för kanten finns, så kommer denna runt ytternian. Mittnio tar nytt djup, så att denna blir spelbar.

Om ytternian väljer att satsa en mot en, är det även då viktigt att han/hon startar brett. Ytternian satsar fullt på genombrott. Mittsex ligger på en sidspärr, insidan på bortre 3:an. Binder ytternian upp både 2:an och 3:an, finns det läge för inspel på denna. Om inte spelas bollen till mittnio som flyttat sig mot bortre 3an för skottläge. När denna får bollen, slår mittsex om åt andra hållet för eventuellt inspel. Kliver mittnian i hålet 2-3, så finns ytternio i ett brett läge. Kommer mittnio för mycket över zon blir det växel. Ytternian attackerar brett i hålet mellan 1-2, antingen för eget läge eller utspel. Om inte läget för kanten finns, så kommer denna runt ytternian. Mittnio tar nytt djup, så att denna blir spelbar.

Rullespel med vänd

I alla dem här spelen går det använda sig av ett vändspel. Det betyder att t.ex. om bollen går från ytternio till mittnio, vänds bollen tillbaka till ytternio. Antingen för att ställa en mot en eller för ett slag av mittsex för inspel. Följdspelet efter vändspelet ser i stort sätt likadant ut, beroende av vilket position mittsex är.

Övergångsspel

Kantövergång/kantinspring

Går att göra både på signal eller spontant. När det är spontant kallas det för inspring och på signal är det en övergång. Kantövergång används för att dra isär försvaret och skapa oreda för försvararna. Mittsexan går att placera på olika positioner.

Mittövergång

En mittövergång går att göra både med och utan boll. Med boll så spelar mittnian bollen till ytternio och går sedan över på motsatt sida. Utan boll så rör sig mittnian tomt, blir då mer som ett överraskningsmoment. I båda går det att använda sig av ett linjeomslag, det betyder att övergångsspelaren och mittsexan korsar varandra. Det för att skapa oreda för försvararna och dem får problem med rollfördelningen. Mittnioövergång är som mest effektiv mot offensivt försvar.

Ytternioövergång

En ytternioövergång går att göra både med och utan boll. Med boll spelar ytternian bollen till mittnio, går sedan kort eller långt. Den vanligaste är den långa, som kallas för diagonalövergång. I den är det effektivast att använda sig av ett linjeomslag.

Växelspel

Mittväxel

Mittnian startar med boll, rör sig mot en av 3:orna. Nu finns två val. Antingen så flyttar mittnian 3:an i sidled, för att skapa en yta för inkommande ytternia. Eller så "träffar" mittnian 3:an, för att få bort denna ur situationen. Ytternian ligger kvar brett för att hålla kvar 2:an utåt, för att sedan röra sig med en tempoväxling in i banan.

Tjeckväxel

Mittnio spelar bollen till ytternio som stegar mot sin 2:a, med syfte att flytta denna inåt i banan. Mittnian kommer då runt denna på en växel via en tempoväxling. Viktigt att mittnian låter ytternio stega "klart". Mittnian går antingen själv för genombrott mellan 1-2 eller spelar ut bollen till kanten om 1:an hjälper till. En "falsk" tjeck spelas genom att istället för att ytternian spelar bollen till mittnian väljer denna att gå själv, eller att spela bollen direkt till motsatt ytternia.

Kantväxel

Kantväxel använder vi för att få med kanterna mer i spelet och dra isär försvaret. Det går att använda enbart i syfte att dra isär, då behöver växeln inte vara speciellt snabb. Annars så får ytternian stega tuffare mellan 1-2, för att skapa en yta för kanten att komma runt. Det går även att använda sig av kantväxeln för att inte fastna i spelföljden.

I framförallt mittväxel, men kanske även tjeckväxel så går det att använda sig av en så kallad Dansk-växel. Det betyder att den växlade spelaren "duttar" tillbaka bollen till den spelare som växlat. Det för att skapa ett överraskningsmoment för försvararna.

Målvaktsspel

Allmänt

Målvaktspositionen är den viktigaste i handboll. Vinner du målvaktsmatchen vinner du oftast handbollsmatcher. Oftast läggs det för lite tid på specifik målvaktsträning och feedback till målvakterna. I yngre åldrar byts målvakten runt och alla som vill får testa på, så ska det fortsätta vara. Men om vi specifikt lägger ner mer tid på målvakterna kommer fler tycka det är roligt och fortsätta stå i mål.

Grunder

- Utan grunder saknas förutsättningarna för att utvecklas som målvakt.
- Det är av stor vikt att alla delar som ingår under "Grunder" studeras och tränas med stor omsorg.
- Grunderna tränas under hela den aktiva perioden - från unga år upp till en eventuell elitsatsning!

Grunderna består av

- Grundställning
- Arbetsbåge och sidledsförflyttning
- Vinklar i målet

Ledord teknikträning

- Med eller utan boll
- Styrda eller fria skott
- Ett eller flera avslutsalternativ
- Avståndet till målet, längre avstånd = mera tid
- Hastigheten på skottet, lösare skott = mera tid
- Alternativa avslutare
- Med eller utan positionsförflyttning
- Växling mellan skott från 9 meter och 6 meter
- Med eller utan försvarare
- Tidspress

Tänk på att målvakten

- Alltid inför varje skott har rätt grundställning och har kommit i rätt position i arbetsbågen
- Inte "tjuvar" i samband med styrda skott!
- Blir trött och tappar koncentration. Bättre därför med flera korta skottserier än några få långa!
- Fullföljer sin parad, även om han/hon inte tror att bollen går att rädda!
- Använd endast skyttar när du behöver!
- När grunder ska tränas så räcker det att markera med bara boll...

Tänk på att skyttarna

- Skjuter lugnt och disciplinerat innanför ramen och där det ska vid styrda skott.
- Tar mellanrum mellan varje skott, så att MV hinner tillbaka i utgångsställning! Detta är mycket viktigt!

Uppvärmning grunder

Genom en väl genomtänkt träning skapas utmärkta förutsättningar för målvakten att utvecklas och kontinuerligt lära sig nya förmågor.

Redan under uppvärmningen kan målvakten träna sin teknik och sina grundfärdigheter. Här hittar ni åtta bra uppvärmningsövningar.

Uppvärmning, skott mitt på

Det är viktigt att skotten inte skjuts i för snabbt tempo så att målvakten hinner tillbaka till grundpositionen mellan skotten. Försök dämpa skotten så att målvakten nästan "limmar" bollen. Det tvingar målvakten att titta på bollen hela vägen till räddning.

Uppvärmning, höga skott på samma sida

Skjut höga skott på en sida åt gången – målvakten ska hinna tillbaka till mitten efter varje skott. Denna övning är bra att använda när man har lite yngre målvakter som inte når så högt. Låt målvakten flytta sig närmare stolpen för ett kortare och mer korrekt utfall.

Uppvärmning, låga skott på samma sida

Skjut låga skott på en sida åt gången. Det är viktigt att titta på bollen hela vägen – rädda gärna med armen. Vinkla foten utåt.

Uppvärmning, höga skott på varannan sida

Målvaktsuppvärmning med vartannat skott högt vänster och vartannat skott högt höger. Denna övning gör man först när målvakten klarar övning 1–5.

Vid träning med yngre skyttar – flytta gärna närmare målet för att öka chansen att bollen hamnar där den ska. Gummiband kan användas för att öka markkontakten.

Lugnt tempo på skyttarna så att målvakten hinner stå kvar en halv sekund i utfallet för bästa teknik

Uppvärmning, låga skott varannan sida

Skjut låga skott på varannan sida. Undvik för bred benställning, vilket orsakas av att skotten kommer för tätt. Bred benställning ger långsamt och sämre frånskjut.

Armen som räddar bollen ska vara lite framför knät för bäst balans och för att lättare kunna titta på bollen hela vägen till räddning.

Uppvärmning, valfria skott på varannan sida

Skott från mitt-9, skotten ska komma på varannan sida, men på valfri höjd.

Det är viktigt att målvakten inte går för tidigt utan väntar på skytten och tajmar skottet.

Uppvärmning, högt och lågt varannan sida

I denna övning skjuts skotten högt höger och lågt vänster från två smala 9-metersled. Mellan varje skottserie ska det vara en paus på ett par sekunder innan de två nästa skotten avlossas.

Det är viktigt att båda räddningarna görs med bra teknik så att det inte fuskas på skott 1 för att ta skott 2.

Byt sedan skotten till vänster högt och höger lågt, cirka 8-12 skott per serie.

Uppvärmning, lågt och högt varannan sida

I denna övning skjuts skotten lågt höger, därefter högt vänster och sedan lågt vänster därefter högt höger från två smala 9-metersled. Mellan varje skottserie ska det vara en paus på ett par sekunder innan de två nästa skotten avlossas.

Det är viktigt att båda räddningarna görs med bra teknik så att det inte fuskas på skott 1 för att ta skott 2.

Kantskott

Målvaktens grundställning och positionering är viktiga parametrar för att göra räddningar. Armarna är lite högre upp än vid grundställning på 9-metersskott och att benen är lite mera ihop.

Målvakten ska stå snett ut framför stolpen. Luckan vid sidan av målvakten är ungefär lika stor på insidan och utsidan.

Det är viktigt att målvakten

- alltid har kroppen (bröstat) mot bollen och skottarmen – så kallad Kennet Andersson-positionering
- har koordinerade höftlyft och armrörelser för att täppa till luckan
- ser på bollen och skottarmen och arbetar med små rörelser vid förflyttning samt har bra balans och kroppskontroll när paraden ska utföras.

Skyttarna ska vid behov hålla igen skotthastigheten, det vill säga skjuta lite lösare för att målvakten ska hinna med. Skyttarna kan även hänga lite längre för att målvakten ska hinna utföra sin rörelse.

Grundövning, benlyft

Målvakten håller i stolpen om det behövs för att underlätta balansen. Lyft benet till höften med rak höft och böjt ben.

Bygg på övningen genom att kicka i höften. Håll i stolpen om det behövs. Synkronisera benlyft och armrörelser. Det är viktigt att hålla överkroppen upprätt och spänna bålen – det underlättar för snabbare benlyft.

Kantskott, markera skott, ett alternativ

Målvakten står i position för kantskott. Tränaren eller skytten står cirka 50 centimeter ifrån och måttar skott för att träna paradteknik. Skotten varieras efter målvaktens agerande. Börja lätt med "skott" på en sida och bygg på. Det är viktigt att övningen görs rätt – med rak kropp och balans i bål.

Följande typer av "skott" kan markeras:

- högt utsida
- högt insida
- midja utsida
- midja insida.

Kantskott från nära avstånd

Skytten står cirka 1,5–2 meter från målvakten och skjuter bestämda skott:

- högt utsida
- högt insida
- midja utsida
- midja insida.

Skytten studsar bollen först, tar sedan upp bollen och skjuter därefter skottet. Skjut skotten på bägge sidor om målvakten och från bägge kanterna. Helst med skyttar som avslutar från sin rätta kant, högerhänta skjuter från vänster-6, vänsterhänta skjuter från höger-6. Kan till en början genomföras med mjuka bollar.

Kantskott, markera skott, två alternativ

Målvakten står i position för kantskott. Tränaren eller skytten står cirka 50 centimeter ifrån och mättar skott för att träna paradteknik.

Skotten varieras efter målvaktens utförande. Det är viktigt att övningen görs rätt – med rak kropp och balans i bålen.

Två alternativa markeringar:

- utsida midja eller flip
- utsida midja eller knorr
- utsida midja eller insida midja
- insida midja eller knorr
- insida midja eller flipp

Kantskott, markerade skott, efter positionering, ett alternativ

När målvakten visar god teknik och fysik på övning 19–25 är det lämpligt att gå vidare med positionsförflyttning på vänster-6 och höger-6.

En kantspelare samt en skytt på 4-meterspricken. Målvakten ska jobba in till mitten för att positionera sig för skott från mitt-9. Skytten passar till kantspelaren som markerar ett bestämt skott.

Det är viktigt att tänka på att målvakten hittar position direkt utan att ”gå omvägar”.

Följande typer av skott kan markeras:

- högt utsida
- högt insida
- midja utsida
- midja insida

Solfjäder, markera skott i midjehöjd

Utespelarna står i en solfjäder.

Markera avslut ungefär en halv meter ifrån målvakten. Skytten roterar i bestämd riktning och markerar raka skott i midjehöjd.

Målvakten ska röra bollen – det är viktigt att målvakten tittar på bollen.

Solfjäder, markera höga skott

Utespelarna står i en solfjäder. Skytten markerar högt skott. Rotation i bestämd riktning. Raka "skott".

Målvakten ska röra bollen – det är viktigt att målvakten tittar på bollen.

Solfjäder, markera högt skott eller skott i midjehöjd

Utespelarna står i en solfjäder. Skytten markerar skott antingen i mellanhöjd eller högt. Rotation i bestämd riktning. Raka "skott".

Målvakten ska röra bollen – det är viktigt att målvakten tittar på bollen.

Solfjäder, skott från nära avstånd, raka skott efter bestämd rotation

Utespelarna står i en solfjäder. Avslut från 4–6 meter beroende på kunskaps- och utförandenivå.

Skyttarna ska vid behov hålla igen skotthastigheten, det vill säga skjuta lite lösare för att målvakten ska hinna med. Skyttarna kan även hänga lite längre för att målvakten ska hinna utföra sin rörelse.

Rotation i bestämd riktning. Raka bestämda skott, i midjehöjd eller högt.

9meter

Grundställning 9-metersskott

Det är viktigt att målvakten

- utför paraderna korrekt med bra grundställning, kroppskontroll och frånskjut
- utföra paraderna på höga skott med både en som med två händer – vinkla alltid ut foten
- alltid har kroppen (brösten) mot bollen och skottarmen – så kallad Kennet Andersson-positionering
- utföra paraderna på låga skott med hjälp av både arm och ben som koordineras i rörelsen – vinkla alltid ut foten
- ser på bollen och skottarmen och arbetar med små rörelser vid förflyttning samt har bra balans och kroppskontroll när paraden ska utföras.

Skyttarna ska vid behov hålla igen skotthastigheten, det vill säga skjuta lite lösare för att målvakten ska hinna med. Skyttarna kan även hänga lite längre för att målvakten ska hinna utföra sin rörelse.

Grundställning 9-metersskott

Det är viktigt att målvakten

- utför paraderna korrekt med bra grundställning, kroppskontroll och frånskjut
- utföra paraderna på höga skott med både en som med två händer – vinkla alltid ut foten
- alltid har kroppen (brösten) mot bollen och skottarmen – så kallad Kennet Andersson-positionering
- utföra paraderna på låga skott med hjälp av både arm och ben som koordineras i rörelsen – vinkla alltid ut foten
- ser på bollen och skottarmen och arbetar med små rörelser vid förflyttning samt har bra balans och kroppskontroll när paraden ska utföras.

Skyttarna ska vid behov hålla igen skotthastigheten, det vill säga skjuta lite lösare för att målvakten ska hinna med. Skyttarna kan även hänga lite längre för att målvakten ska hinna utföra sin rörelse.

9-metersskott positionering, mitt-9 och ytter-9

Denna övning går ut på att träna målvakten att hitta ny position i förflyttning. Vänster-9 passar till mitt-9 som kastar tillbaka bollen, vänster-9 skjuter ett skott i bortre delen av målet.

Här är det viktigt att målvakten känner trygghet så låt skytten backa tills målvakten känner sig bekväm och utför övningen med bra balans och teknik. Styr skotten till en början, men gå sedan över till helt fria skott.

Gör även samma övning från mitt-9 och höger-9.

9-metersskott, raka skott från mitt-9

En ensam försvars-3:a står på cirka 10 meter med armarna rakt upp i luften.

Raka skott från mitt-9, flytta försvararen närmare målet vid gott utförande. Det är viktigt att skytten döljer skotten så länge som möjligt. Målvakten ska hela tiden söka ögonkontakt med bollen.

9-metersskott, raka skott från vänster- och höger-9

Samma övning som övning 16 men nu står två stycken försvars-2:or med armarna i luften. Här är det viktigt att målvakten snedställer, i förhållande till mållinjen, ordentligt – tänk Kennet Anderssons målgest Vm-94.

9-metersskott positionering, valfri skytt raka skott

Under denna övning tränar vi positionsspel för målvakten.

Utespelarna passar runt bollen för att få målvakten i förflyttning och turas om att skjuta raka skott i valfri höjd. Placera försvararna högre upp om det bli svårt för målvakten att utföra övningen bra.

Kontringsspel

- När man pratar om MV:s offensiva spel är det främst kontringskasten man tänker på.
- Regeln med snabba avkast innebär att det är viktigt för MV att få ut bollen snabbt även efter eget insläppt mål.

Beteende

I Alingsås HK lägger vi stor vikt vid beteende. I alla situationer representerar vi föreningen, så väl träning som match och cuper. Som ni vet har det redan gjorts ett värdegrundsarbete som ni ska utgå ifrån men vi vill förstärka det arbetet. Detta betyder att:

- Vi städar upp efter oss
- Vi kommer i tid
- Vi respekterar varandra och vår omgivning
- Vi använder oss av värdeorden Ambition, hjärta och kamratskap
- Vi hör av oss om vi inte kommer
- Vi kommer förberedda med rätt utrustning
- Påfyllda med energi
- Vi hälsar på alla

Beteende träning/match

- Vi gör alltid vårt bästa, både ledare och spelare
- Vi springer alltid hem oavsett resultat
- Vi slänger oss efter lösa bollar
- Vi spelar som ett lag

Elitsatsning innebär: Krävande, specialiserad och organiserad idrottsverksamhet med uttalade prestations- och resultatmål. (Riksidrottsförbundet, 2013)

Syfte

Spelaren ska få möjlighet att göra en satsning för att bli en kommande elitspelare. Alingsås HK tycker att det är viktigt och strävar efter att ha flera spelare från de egna leden i sitt Elitlag.

Tränarens ansvar

- Årsplanering
- Planerade/Strukturerade träningar
- Feedback till spelaren på dennes utveckling
- Individuella samtal
- Hjälp med kontakt vid skador/sjukdomar
- Dialog med skolan/om skolan med spelaren

Spelarens ansvar/Förväntningar på spelaren

Du styr din egen utveckling, tränare hjälper dig att utvecklas, men det handlar om ditt eget driv och vilja att bli en bra handbollsspelare. Detta är inte din slutdestination utan du skall ta kliv i din utveckling som gör att du kommer att spela på så hög nivå som möjligt. Vi vill alltid ha en ärlig dialog och räknar med att du alltid är ärlig tillbaka.

När det gäller träning och matcher så har vi en kultur där tränare bestämmer matchning och taktik, men ni spelare bjuds in och vi sätter grunder tillsammans. Vi skapar en gemensam handbollsgrund, men tummar inte på vår identitet som är tufft hårt spel i försvar och snabba omställningar. I anfall vill vi spela en snabb handboll, med olika starter som passar de individer som vi har i truppen. Vi använder alla spelare och det ser vi som en styrka. Vi är ett lag där det är svårt att veta vilka motståndarna skall stoppa. Vi hjälper alltid varandra både framåt och bakåt. Vi ser en individuell utveckling i att hjälpa varandra. **Laget är alltid viktigare än jaget.**

Vi vill på träningar och matcher ha en dialog, men på matcher är det vi tränare som bestämmer om vi inte är överens. Vi skall alltid vara bra förberedda och veta vad som förväntas av oss när vi går in på planen.

- Inställning att bli så bra det bara går
- Gör sitt bästa i alla lägen
- Vill träna så mycket som möjligt
- Ambition att ständigt förbättra sig
- Gör den föreslagna träningen för din utveckling
- Planerar sin skolgång så att inga träningar missas
- Kom förberedd till träning/match
- Är noggrann med kost och sömn/återhämtning
- Vid skada, sköter sin rehab på bästa sätt.
- Med hjälp av tränaren, kontakt med läkare/fysio vid skada/sjukdom

- Dialog med tränare kring resor/avvikelse från träning

Förberedd på förändringar under säsong

- Du kan flyttas mellan träningsgrupperna
- Du kan träna med en grupp och spela matcher med en annan

Matcher

- Vi filmar inte till oss fördelar.
- Vi klagar aldrig på domare, otur eller på skador oavsett vinst eller förlust.
- Vi är ett lag utan bortförklaringar.
- Vi står stadigt vid både vinst och förlust.
- Vi spelar med bästa laget (HP och SM)

Efter match går vi ner direkt i omklädningsrummet för en samling. Sedan gemensam nedjogg innan vi pratar med anhöriga.

Kravbild spelare

- Tvåvägsspelare
- Vilja att springa i kontring/Uppspel
- Springer alltid fullt i hemspringet
- Förståelse för det kollektiva/Taktiska
- Bra fysiska egenskaper
- Individuellt skicklig i försvar/anfall
- Kan samarbeta med andra

Kravbild beteende

- Visar respekt för omgivningen och gruppen.
- Passar alltid tider.
- Är alltid ett föredöme på och utanför planen.
- Uppträder ödmjukt och representerar klubben på ett bra sätt

Årsplanering

Fördelar med en årsplanering

- Bättre struktur
- Mindre jobb under säsong
- Får med alla delar
- Lättare att planera
- Mer variation
- Underlättar utvärdering
- Mer statistik
- Mer långsiktigt tänk
- Bättre resultat i slutändan

Vi rekommenderar alla att göra en årsplanering oavsett ålder, för att ha en struktur och tanke på hur det ska genomföras. Det är ett tydligt sätt att visa upp för ungdomsansvarig samt på föräldrarmöten. Då går det att visa upp vad tanken med säsongen är och det ger då en större förståelse för varför saker ser ut som dem gör. Föräldrarna kan då även hjälpa till med att stötta hemma och förbereda på vad som komma skall. Eftersom alla ni ledare är ideella så spar det här tid för er under säsongen. Det är ett större arbete, men under en kortare period. Istället för att det ska skrivas ihop en träning på fikarasten, så kan ni i lugn och ro dricka upp erat kaffe. Det är även lättare att få med alla delar under säsongen, annars är det lätt att glömma bort saker. Ett tips är att göra ett dokument med alla delar som ska vara med, hur progressionen ska se ut, för att sedan placera ut det under säsongen. Om uppdelningen är bra blir också variationen bättre och träningarna roligare.

Här nedan kommer exempel på hur en årsplanering skulle kunna se ut.

TRÄNINGSPAS

DATUM:					
	1	2		4	
SAMLING:					
FRI LÖK:					
KORTTID. BANA:					
SPELFÖRB. ÖVN:					
SMÅPLANSPEL:					
STAFETT:					
SAMLING:					
ÖVRIGT:					

LAG:

SPELÅR:

		perioder:									
		sommar	sept	okt	nov	dec	jan	feb	mars	apr	
PRAKTISKT:											
antal träningar:											
antal matcher:											
antal turneringar:											
SOCIALT											
andra träffar:											
FYSISKT:											
koordination:	bana										
	hopp										
	balans										
styrka:	bana										
	gymnastik										
	hopp										
snabbhet:	stafett										
	frekvens										
	riktningar-koner										
TEKNISKT:											
greppa:	tennisboll										
	en hand – liggande boll										
	en hand – studsande boll										
	en hand – ta passning										
fånga:	stillastående – tvåhands										
	löpande – tvåhands										
	max.fart – tvåhands										
kasta:	hysta iväg										
	kärnkast* – stor rörelse										
	kärnkast – kort rörelse										
	*+ avslappnad arm										
	*+ armbåge över axelhöjd										
	*+ handledssnärt										
passa:	avstämd passning										
	löppassning										
	passa medspelare i fart										
	hoppassning										
skott:	avstämt m. hög arm										
	avstämt underarmskott										
	löpskott										
	hoppskott										
	kantskott										
	linjeskott m. inhopp										
dribbla:	stillastående – mjukt										
	löpande – mjukt										
	höger – vänster i konbana										
genombrott:	skottfint höger – vänster										
	skottfint vänster – höger										
	satsa mellan motståndare										
	hoppskottsfint										
försvar:	bryta bollbana										
	stå i vägen										
	stoppa motståndare										
	hjälpa sin kompis										
	stoppa skott/täcka										
	ta boll i studs										
målvakt:	titta på bollen										
	stå upp										
	chansa inte										
	grundställning										
	sidoförflyttning										

PLANERING FÖR:
ANALYS:
MALSÄTTNINGAR:
PRAKTISKT:
SOCIALT:
FYSISKT:
TEKNISKT:
UPPFÖLJNING:
UTVÄRDERING:
TANKAR INFÖR NÄSTA SPELÄR:

Träningsstruktur

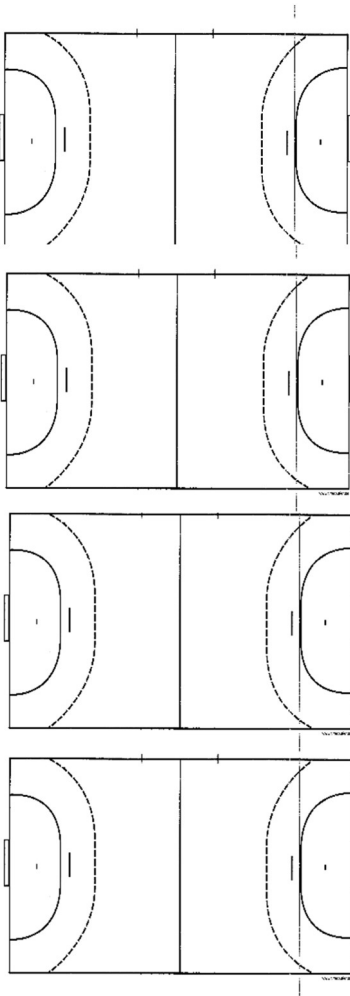
Ett tips är att ha en tydlig struktur på hur träningen ska se ut. Det är bra med rutiner, det skapar en trygghet för ungdomarna. Det är viktigt med en tydlig start och ett tydligt avslut. Ett enkelt sätt kan vara att samlas i en ring innan och en efter. Ringen innan kan vara mer informativ hur träningen ska se ut och vad som ska göras. Den efter kan vara till för reflektion över hur träningen varit, där både spelare och ledare får chans att säga vad dem tycker. Även information om framtiden.

- Alla hälsar på alla, så alla blir sedda.
- Samling i ring innan
- Samling i ring efter
- Berätta syftet med alla övningar
- Uppvärmning/nedvarvning tillsammans

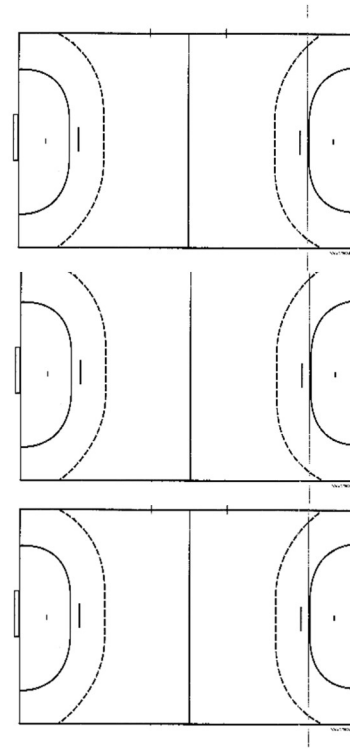
Träning

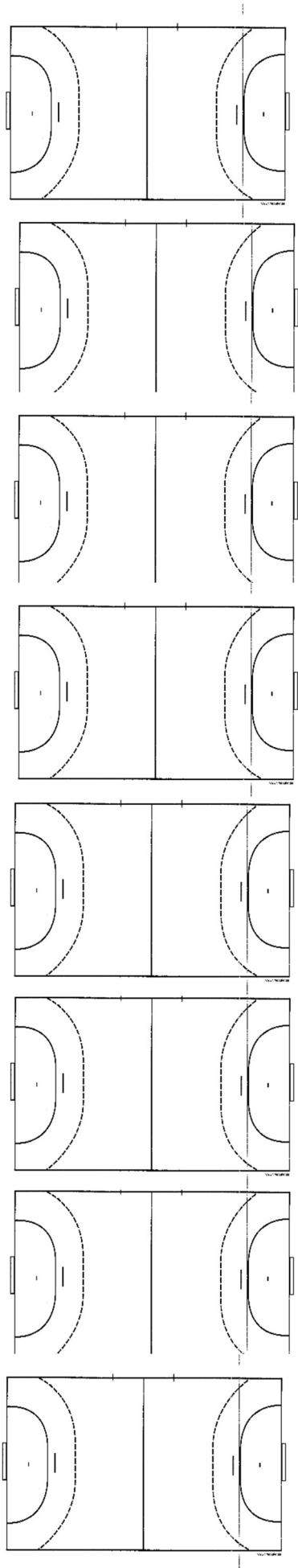
Dag:
Tema:

Uppvärmning:



Övningar:





Namn	Född	Position

Moment	Känna till	Förstå	Kan	Gör	Gör i full fart	Använder i match	Betyg 1 - 5
<i>Teknik: Bollhantering</i>							
Kan studsa bollen med vänster och höger hand							
Kan dribbla bollen framåt - bakåt med höger och vänster hand							
<i>Teknik: Passningar</i>							
Håller armen högt vid passning							
Klarar löppass							
Klarar studspass							
Kan passa med den icke dominanta handen ("fel" hand)							
Kan hoppa och passa							
<i>Teknik: Skott 9M</i>							
Kan skjuta avstämt skott							
Kan skjuta hoppskott							
<i>Teknik: Skott 6M</i>							
Kan hoppa in från linjen med armen högt							
<i>Teknik: Skott K6</i>							
Kan skjuta från kanten med armen högt							
<i>Teknik: Genombrott</i>							
Kan se luckan							
Kan göra dubbelfint							

Moment	Känna till	Förstå	Kan	Gör	Gör i full fart	Använder i match	Betyg 1 - 5
Kan göra skottfint							
Kan göra stegisättning							
Kan göra egna finter							
<i>Teknik: Försvar</i>							
Kan grundställning försvar							
Kan stöta – backa – arbeta i sidled							
Kan säkra							
Kan snedställa							
<i>Taktik</i>							
Förstår rollerna i ett 6 – 0 försvar							
Förstår kontringsspelet							

