

Introduktionskort - Lära handboll (10-11år)



Förväntningar på ledare

- ❖ Skapa en lustfylld, positiv & utvecklande träningsmiljö för spelarna
- ❖ Vara en representant för föreningen men också föräldragruppen
- ❖ Ta ansvar för att er miljö är trygg och säker för barnen
- ❖ TU1 & TU2-utb., interna bollkulsutb. och HTB-utbildade ledare ska finnas inom ledarstaben
- ❖ Leda och driva er verksamhet i linje med föreningens vision, värdegrund och VI Tillsammans
- ❖ Väl förberedd inför träning med en strukturerad träningsplan

Förväntningar på spelare

- ❖ Våga testa & prova – göra sitt bästa efter sina förutsättningar
- ❖ Var en god lagkamrat
- ❖ Ha lämpliga kläder och skor för aktivitet inomhus
- ❖ Lyssna på och följ ledarnas direktiv och överenskomna regler
- ❖ Delta i diskussioner/arbeten om föreningens värdegrund.

Övergripande innehåll i träningen

- ❖ Lust-, fart- & lekfylld träning av grundläggande handbollsteknik/-taktik med fokus på att hantera boll, passningar & mottagningar i fart.
- ❖ Inslag av grundmotoriska färdigheter & handbollsteknik i samverkan med andra, innefattande kampmoment (2&2 & 3&3)
- ❖ Matchspel på stor plan eller kortplan med extra-ribba
 - ❖ 10 år – 5 mot 5 utan m6 (kortplan)
 - ❖ 11 år – 6 mot 6 med m6 (stor plan)
- ❖ Lära sig handbollsregler & fair-play samt grundläggande begrepp och termer
- ❖ Inslag av grundläggande handbollstaktiska moment i omställning, anfall & försvar

Förväntningar på föräldrar

- ❖ Svara på eventuella kallelser
- ❖ Hjälpt ditt barn att förhålla sig till överenskomna regler och ramar
- ❖ Frågor & åsikter hanteras i första hand av ledarstaben, kan i andra hand ställas BoU kommittén
- ❖ Ta del av föreningens Vision, Värdegrund och VI Tillsammans
- ❖ Engagemang i lagets stödorganisation & lag- och föreningsaktiviteter så som försäljning och Irstablixten, etc.

Ålderskort –Lära handboll – 10-11 år

Syfte med åldersgruppens verksamhet

- ❖ Bedriva verksamheten enligt SHF:s BRA-modell
- ❖ Fortsatt introducera så många barn som möjligt till handboll
- ❖ Fortsatt utbilda barnen motoriskt genom lek där bollen ingår i allt större utsträckning
- ❖ Utöka den handbollstekniska utbildningen, fortsatt med lustfyllda övningar och gärna med inslag av lek
- ❖ Introducera matchspel på kortplan samt stor plan med extraribba

Att tänka på i åldersklassen

- ❖ Motiven till att delta är olika, ta hänsyn & anpassa
- ❖ Samverka med jämnåriga pojk-flickgruppen och äldre/yngre under säsong
- ❖ Viss nivåanpassning kan ske vid enstaka övningar utan fasta grupper & med stora inslag av rotation
- ❖ 11 år: Spelare som ligger långt fram i sin utveckling kan erbjudas periodvis träning med äldre åldersgrupp – om behov finns
- ❖ Större ytor, längre passningar & hårdare bollar – ha tålamod när det kommer till tekniska fel
- ❖ Fortsatt introducera & rotera in så många som möjligt till målvaktsspel

Träningsupplägg och innehåll i stort

- ❖ Bibehålla inslag av lek & olika typer av banor som både tränar teknik och grundmotorik
- ❖ Lustfyllda öppna övningar, där deltagarna tränar bollkontroll och passningar
- ❖ Lägga VIKT vid en god teknik för att bygga en bred grund att stå på inför en allt ökande teknisk utbildning
- ❖ Spel på stor plan med ett offensivt försvar (vid 11 års ålder kan man prova på aktivt 6-0)
 - ❖ 10 år: 2-2-1 försvar
 - ❖ 11 år: 3-2-1-försvar och/eller 3-3-försvar

Fokus och målsättning med träningen

- ❖ Vidareutveckla grundmotoriska färdigheter genom alltmer handbollstekniska övningar
- ❖ Hantera bollen i studs, kasta och fånga på olika sätt med god teknik, kontroll i ökande fart/tempo
- ❖ Förstå begreppen spelbar, speldjup, spelbredd, omställningstermer samt mer individuella tekniska begrepp
- ❖ Lära sig fördjupade förhållnings- och handbollsregler (på kortplan/stor plan)

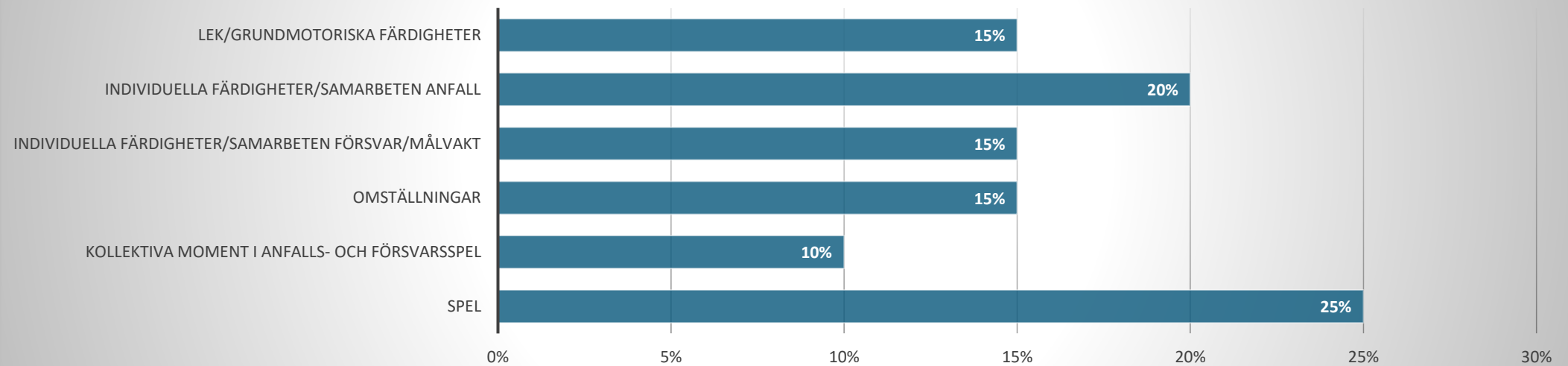
Lärande metoder

- ❖ Tydlighet i start, övningsbyten & avslutning samt ge tid för reflektion
- ❖ Variera att ge ramar där du låter spelare själva lösa uppgifterna med slutna tekniska övningar
- ❖ Återkoppla på det önskade beteendet
- ❖ Anpassa dina instruktioner - berätta – visa/instruera – led-frågecoaching

Ledarstöd och utbildning

- ❖ Noga med ramar & regler så spelarna vet vad som förväntas, hjälp dom hålla sig inom ramen
- ❖ Ge alla spelare liknande uppmärksamhet och återkoppling
- ❖ Föreningens interna utbildningar och Learn Handball
- ❖ SHF:s TU2-utbildning
- ❖ Hand the ball-utbildning

Tidsfördelning bollpass 10-11 år



Ålderskort –Lära handboll – 10-11 år



Individuella färdigheter/samarbeten – Anfall

- ❖ Dribbla bollen samtidigt som allt mer utmanande koordinativa rörelser utförs
- ❖ Hantera boll & bibehålla teknik i allt högre fart
- ❖ Slå & fånga passningar i olika utföranden/tempon där god teknik eftersträvas sett till både arm och kropp
- ❖ Passningar i enklare koordinativa rörelser, såsom hopp eller isättning
- ❖ Olika typer av passningar till spelare på M6 och på K6
- ❖ Skott på flera olika sätt, noga med grundläggande delar men börja prova mer utmanande varianter
- ❖ Genombrott i grundform - enkel isättning och skott-/passfint samt prova komplimenterande finter. Fortsätt fokus på att attackera i luckan.
- ❖ Kasta/avsluta utifrån kant- och linjeposition, fokus på enkla grunder (hopp, arm osv) Prova på att kasta/skjuta med olika höjd på arm och med olika fotvarianter i golvet

Kollektiva moment

- ❖ Utöva 3-2, 3-3 alt. 3-2-1 försvar. Från 11 år kan ett aggressivt 6-0 försvar provas på
- ❖ Grundläggande attackspel, att flytta spelare eller att ta sig förbi, kunna få boll vidare i attack (rulle)
- ❖ Prova på rullningsspel genom att attackspelet blir till rulle, M6 på olika positioner (skapa tanke kring luckor)
- ❖ Träna enklare övertalssituationer i form av 2m1 & 3m2 med syfte att lära sig leta lucka
- ❖ Övergångsspel från kantspelare (framförallt första året i spel 5 mot 5)

Individuella färdigheter/samarbeten - Försvar/Målvakt

- ❖ Placering mellan spelare och mål, prova på att räkna in motspelare, markera och bryta passningar
- ❖ Träna på att agera utifrån grund-/diagonalställning och ta bollen i studs
- ❖ Prova på att tackla, stöta-säkra, styra, pressa, dvs ta allt mer kroppskontakt
- ❖ Prova på att agera utifrån en något mer defensiv position (inte bara ligga med höjd)

Lek/Grundmotoriska färdigheter

- ❖ Hinderbanor som ger möjlighet att träna de grundmotoriska färdigheterna, med och utan boll
- ❖ Lekar/övningar som ger pulshöjande effekt, motorisk träning och om möjligt lite handbollsförberedande rörelser
- ❖ Knä- & axelkontroll

Omställningar

- ❖ Slå och fånga kortare & längre passningar i rörelse över banan i allt ökande fart/tempo
- ❖ Spelövningar som syftar till omställning – ex. mattboll, konboll, doppboll m.m.

Spel

- ❖ Spel på stor plan/kortplan med extraribba, gärna i former som skapar hög aktivitetsgrad, även spelövningar utan fasta positioner.
 - ❖ 10 år – 5 mot 5
 - ❖ 11 år – 6 mot 6
- ❖ Spelövningar och lekar med tävlingsinslag

Moment (koordinativa-/tekniskt-/taktiska/kollektiva färdigheter)	8år	9år
Grundmotoriska färdigheter	<i>(Minil (Minil</i>	
Gå		
Springa		
Åla		
Krypa		
Hoppa		
Hänga		
Klättra		
Rulla		
Balansera		
Stödja		
Kasta		
Fånga		
Individuella handbolls-/anfallsfärdigheter		
Bollhantering		
Kunna rulla boll med höger och vänster hand		
Kunna studsa boll med höger och vänster hand		
Dribbla bollen framåt och bakåt med höger och vänster hand		
Dribbla boll med enklare koordinativa utmaningar		
Dribbla boll med svårare koordinativa utmaningar		
Passningar		
Slå och fånga kortare passningar med hög arm		
Slå och fånga kortare passningar med olika höjd på arm		
Slå och fånga kortare studspassningar		
Slå och fånga avstämda passningar		
Slå och fånga löppassningar		
Slå och fånga hopp-passningar		
Slå och fånga stöt, fore- och backhandpassningar		
Passningar på tre stegs ansats		
Passningar på 1-2 stegs ansats		
Passningar med enklare koordinativa utmaningar		
Passningar efter utfört genombrott vänster och höger		
Omställningspassningar		
Korta passningar i rörelse över banan i allt ökande tempo/fart		
Längre passningar i rörelse över banan i allt ökande tempo/fart		
Långa passningar i rörelse över banan i allt ökande tempo/fart		
Passningar i rörelse med försvarare på stor yta i allt ökande fart		
Inspel		
Slå och fånga studsinspel (mellan eller genom försvarare)		
Inspel efter utfört genombrott vänster och höger		
Utspel		
Rakt/Vanligt utspel med rätt hand		
Rakt/Vanligt utspel med fel hand		
Studsutspel med rätt hand (alternativt närmsta/bortre)		
Studsutspel med fel hand (alternativt närmsta/bortre)		

Moment (koordinativa-/tekniskt-/taktiska/kollektiva färdigheter)	8år	9år
Grundläggande och 9M skott		
Kasta med hög arm		
Kasta med låg arm		
Avstämt skott hög arm		
Löpskott med hög arm		
Löpskott med underarm		
Hoppskott på rätt ben med hög arm		
Hoppskott på "fel" ben med hög arm		
Hoppskott på tre stegs ansats		
Grundläggande och 9M genombrott		
Isättning åt naturliga hållet (först utan sen med nollsteg)		
Isättning åt omvända hållet (först utan sen med nollsteg)		
Avbruten isättning naturliga hållet (först utan sen med nollsteg)		
Skottfint		
Kullager utifrån bruten isättning		
M6 färdigheter		
Fånga med rätt hand, vrida och avsluta		
Fånga med fel hand, vrida och avsluta		
Slå på yta och fånga med rätt hand och avsluta		
Slå på yta och fånga med fel hand och avsluta		
Hålla försvar i ryggen fånga med rätt hand och avsluta		
Hålla försvar i ryggen fånga med fel hand och avsluta		
K6 färdigheter		
Breda skott		
Kantskott från struten på rätt ben		
Individuella försvarsfärdigheter		
Grundställning		
Diagonalställning		
Ta boll i studs		
Bryta passning		
Markera/Räkna in		
Tackla		
Överlämna-överta enkel uppgift		
Täcka skott		
Kollektiva moment i anfalls- och försvarsspel		
Kollektivt försvarsspel (utifrån åldersgruppens tekniska fokus)		
Bikupeförsvar (minihandboll)		
Offensivt zonförsvar minihandboll		
Kollektivt anfallsspel (utifrån åldersgruppens tekniska fokus)		
Grundläggande rörelse med och utan boll (bredd, djup och fart)		
Grundläggande attackspel		
Grundläggande rullningsspel		
Övertalsspel/-situationer i 2 mot 1 (hitta lucka)		
Övertalsspel/-situationer i 3 mot 2 (hitta lucka)		