

Introduktionskort - Träna handboll (13-14år)



Förväntningar på ledare

- ❖ Skapa en lustfylld, positiv och utvecklande träningsmiljö för spelarna
- ❖ Vara en representant för föreningen men också föräldragruppen
- ❖ Ta ansvar för att er miljö är trygg & säker för barnen/ungdomarna
- ❖ Minst TU3-utb., interna bollkulsutb. & HTB-utbildade ledare ska finnas inom ledarstaben
- ❖ Leda och driva er verksamhet i linje med föreningens vision, värdegrund och VI Tillsammans
- ❖ Lära spelarna hantera resultatbaserade serie-, MitTolvan- & cup-matcher
- ❖ Väl förberedd inför träning med en strukturerad träningsplan

Förväntningar på spelare

- ❖ Alltid göra sitt bästa under träning och match utifrån sina förutsättningar
- ❖ Var en god lagkamrat
- ❖ Ha lämpliga kläder och skor för aktivitet inomhus och/eller fysisk träning utomhus
- ❖ Lyssna på och följa ledarnas direktiv och överenskomna regler
- ❖ Uppträda på planen enligt fair play och "Schysst match"
- ❖ Förstå och föra sig enligt föreningens värdegrund

Övergripande innehåll i träningen

- ❖ Lära sig handbollstekniska grunder och utmanande tekniker offensivt & defensivt
- ❖ Lära sig handbollstaktiska grunder i form av små samarbeten och grundläggande taktiska moment
- ❖ Lära sig hantera olika typer av både försvars- och anfallsmetoder
- ❖ Lärdomar kring USM-spel och utslagsturneringar i form av förberedelser, förutsättningar och med- som motgångar
- ❖ Inslag av grundläggande handbollstaktiska moment i omställning, anfall och försvar
- ❖ Lära sig det som behövs på som utanför planen för att börja lära sig tävla i handboll

Förväntningar på föräldrar

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

Ålderskort –Träna handboll – 13-14år

Syfte med åldersgruppens verksamhet

- ❖ Bedriva verksamheten enligt SHF:s BRA-modell
- ❖ Påbörja en mer positionsbaserad teknisk träning där alla skall få träna i de olika positionerna
- ❖ Bedriva ett försvarsspel som är "50-50" - 3-3/3-2-1 & aggressivt 6-0
- ❖ Mer utmanande individuell teknik
- ❖ Införa mer kollektivt anfall där fokus på att länka ihop teknik med spel (Start- & växelspel tillsammans med 6m)
- ❖ Hantera resultatbaserade serie-, USM- & cup-matcher

Att tänka på i åldersklassen

- ❖ Samverka med jämnåriga pojk/flick-gruppen och äldre/yngre under säsong
- ❖ Viss nivåanpassning kan ske vid enstaka övningar/träningar och seriespel utan fasta grupper och med stora inslag av rotation
- ❖ Spelare som ligger långt fram i sin utveckling bör erbjudas periodvis träning med äldre åldersgrupp. Plan för de mer utvecklade spelarna i träning
- ❖ Många spelare genomgår sin pubertals fas under dessa år
- ❖ Börja fokusera och hantera 2 mer fasta positioner. Ge dem som vill stå i mål möjlighet att stå mycket i mål. Fortsätt introducera och rotera in många till målvaktsspel.

Träningsupplägg och innehåll i stort

- ❖ Fokus på handbollstekniska övningar med allt mer inslag av positionsbaserad teknik (för alla)
- ❖ Lust- & och fartfyllda övningar öppna övningar, där deltagarna tränar teknik och förståelse
- ❖ Lägga VIKT vid en god teknik för att utföra saker snabbare och klara av ett mer kollektivt spel så småningom
- ❖ "50-50" offensivt 3-3/3-2-1 försvar & aggressivt 6-0 i träning och match
- ❖ Inslag av fysisk träning med fokus på kroppsviktsövningar, anaerob & skadeförebyggande

Fokus och målsättning med träningen

- ❖ Vidareutveckla handbollstekniska färdigheter & skapa en grund för framtida kollektivt spel
- ❖ Hantera bollen i större sammanhang (samarbeten) och i allt ökande fart/tempo
- ❖ Spelare som förstår begreppen djup, fart bredd samt kan börja utöva detta i en mer kollektiv kontext
- ❖ Lära sig hantera vinster och förluster, att ta lärdom vid både vinst förlust

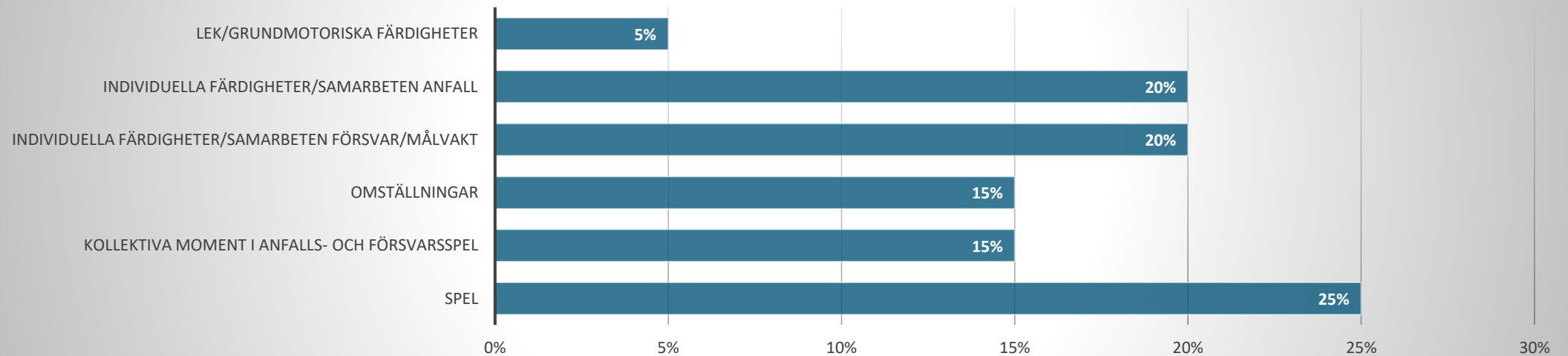
Lärande metoder

- ❖ Tydlighet i start, övningsbyten och avslutning samt ge tid för reflektion
- ❖ Variera att ge ramar där du låter spelare själva lösa uppgifterna med slutna tekniska övningar
- ❖ Återkoppla främst på det önskade beteendet
- ❖ Anpassa dina instruktioner - berätta – visa/instruera – led, frågecoaching. Låt spelarna fatta egna beslut.
- ❖ Ha tålamod och belöna tålamod, att lära svåra koordinativa övningar kräver tid och upprepning

Ledarstöd och utbildning

- ❖ Noggrannhet med ramar och regler, låt spelare delta i att sätta dessa och hjälp dom hålla sig inom ramen
- ❖ Ge alla spelare liknande uppmärksamhet och återkoppling
- ❖ Föreningens interna utbildningar och Learn Handball
- ❖ SHF:s TU3 & TU4-utbildning

Tidsfördelning bollpass 13-14 år



Ålderskort – Träna handboll – 13-14 år

Individuella färdigheter/samarbeten – Anfall

- ❖ Hantera boll & bibehålla teknik i allt högre fart
- ❖ Passa & fånga i olika utföranden/tempon där god teknik eftersträvas sett till både arm & kropp
- ❖ Passningar i allt mer komplexa koordinativa rörelser, såsom hopp eller isättning över hela banan
- ❖ Passningar med fysisk kontakt, tidspress & göra kloka passningsval - vidare spel, inspel & utspel
- ❖ Positionsbaseade avslut från 6m med olika tekniker för alla spelare med fokus på grunder (ansats, hopp, arm)
- ❖ Alternativa kreativa avslut i form av lobb, skruv/knorr, flipp, m.m.
- ❖ Olika former av växelpassningar

Kollektiva moment

- ❖ Utöva 3-3 alt. 3-2-1 försvar, samt ett aggressivt 6-0 som komplement
- ❖ Rullningsspel tillsammans med M6 i olika startpositioner med syfte om att binda upp spelare
- ❖ Införa enklare växelspel med syfte om växla bort försvarare eller växla upp medspelare
- ❖ Hantera övertals-situationer med fler spelare samt även i hög fart över planen.
- ❖ Fortsätta med förståelse och tajming i övergångsspel för att möta de offensiva försvararen
- ❖ Prova på någon form av positionsbytande start (ex. "Bogdan") men att det görs i form av attackspel

Individuella färdigheter/samarbeten - Försvar/Målvakt

- ❖ Positionsbaseerat försvar introduceras med försvarsteknik även för 1:or
- ❖ Försvarsarbete med styra-tackla-presa utifrån olika djup och höjd är ett viktigt område
- ❖ Samarbeten 2&2 / 3 &3 utifrån både 6-0 som offensivare försvarsspel (3-2-1)
- ❖ Träna på att försöka vara bollvinnande i försvar, sno passningar/bryta in (Koreanska)

Lek/Grundmotoriska färdigheter

- ❖ Lek som ger pulshöjande effekt, motorisk träning och om möjligt lite handbollsförberedande rörelser
- ❖ Knä- & axelkontroll

Omställningar

- ❖ Hantera passningar i utmanande situationer i allt ökande fart/tempo
- ❖ Hantera övertalssituationer i riktig hög fart/tempo
- ❖ Hantera enklare kollektiva moment och även i omställningssituationer

Spel

- ❖ Spel på stor plan, räkna resultat, prova olika spel-varianter för hög aktivitetsgrad, även spelövningar utan fasta positioner.
- ❖ Försöka få till spel eller varianter på spel där de kollektiva momenten tränas. Spelövningar och lekar med tävlingsinslag

Moment (koordinativa-/tekniskt-/taktiska/kollektiva färdigheter)	13år	14år
Individuella handbolls-/anfällsfärdigheter		
Bollhantering		
Dribbla boll med komplexa koordinativa utmaningar		
Dribbla/Hantera boll även i hög fart		
Passningar		
Fånga sämre slagna passningar (lågt, med studs, högt, snett mm)		
Passningar på 1-2 stegs ansats		
Passningar med enklare koordinativa utmaningar		
Passningar med svårare koordinativa utmaningar		
Passningar med val under tidspress		
Passningar med val under tids- och fysisk press		
Växlingspass närmsta hand		
Växlingspass med nedhåll		
Växlingspass i utförandet av genombrott höger och vänster		
Omställningspassningar		
Långa passningar i rörelse över banan i allt ökande tempo/fart		
Kortare uppspelspassningar i allt ökande tempo/fart		
Längre uppspelspassningar i allt ökande tempo/fart		
Långa uppspelspassningar i allt ökande tempo/fart		
Passningar i rörelse med försvarare på stor yta i allt ökande fart		
Passningar i rörelse med försvarare på begränsad yta i allt ökande fart		
Passningar i rörelse med försvarare på liten yta i allt ökande fart		
Inspel		
Slå och fånga studsinspel (mellan eller genom försvarare)		
Slå och fånga inspel över försvarare (dropp, flipp, stöt)		
Slå och fånga dolda inspel (ex fejkväxel)		
Inspel utifrån olika typer av ablocksamarbete?		
Inspel utifrån olika typer av ryssamarbete?		
Inspel på främre hand/yta		
Inspel på bakra hand/yta		
Inspel efter val under tidspress		
Inspel efter val under tids- och fysisk press		
Utspel		
Rakt/Vanligt utspel med rätt hand		
Rakt/Vanligt utspel med fel hand		
Rakt utspel utifrån olika höjd på arm		
Studsutspel med rätt hand (alternativt närmsta/bortre)		
Studsutspel med fel hand (alternativt närmsta/bortre)		
Utspel på ett-stegs ansats (direktutspel)		
Utspel bakom ryggen		
Utspel utifrån hoppssatsning samma sida (brett/smalt hopp)		
Utspel från marken M9		
Utspel från luften M9		
Utspel diagonalt från marken Y9		
Utspel diagonalt från luften Y9		
Grundläggande och 9M skott		
Avstämt underarmsskott		
Avstämt vikskott		
Jämfota avstämt skott		
Löpskott med hög arm		
Löpskott med underarm		
Hoppsskott på 2-1 stegs ansats		
Hoppsskott med vik		
Hoppsskott med lång arm (runt)		
Hoppsskott med låg arm		
Jämfota hoppsskott		
Hoppsskott efter kontakt		
Hoppsskott med kontakt		
"Vända skott" utifrån olika typer av skott		

Grundläggande och 9M genombrott		
Isättning med/i skottfint naturliga hållet (först utan sen med nollsteg)		
Isättning med/i skottfint omvända hållet (först utan sen med nollsteg)		
Avbruten isättning naturliga hållet (först utan sen med nollsteg)		
Avbruten isättning omvända hållet (först utan sen med nollsteg)		
Dubbel skottfint		
Hoppsskottsfint "sen/Tidig"		
Kullager utifrån bruten isättning		
Kullager omvänt utifrån bruten isättning		
Kullager utifrån nollsteg		
Kullager omvänt utifrån nollsteg		
Undvikande isättning hö/vä utifrån nollsteg		
Undvikande kullager hö/vä utifrån nollsteg		
Snurrfint utan/med nollsteg		
Kullagersnurrfint		
M6 färdigheter		
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		
Fånga med vä/hö hand i djup position och vrida för avslut		
Fånga boll i målgården och avsluta		
Fånga boll och vrida loss från försvarare		
Fånga boll och vrida loss via fint ena till andra hållet från försvarare		
Fånga boll och vrida till skottposition från försvarare		
Fånga boll och vrida loss från försvarare genom kullager		
Sidspärr på defensiv försvarare		
Sidspärr på offensiv försvarare		
Bröstspärr (kanske nämna olika varianter ovan istället?)		
Rysk spärr med inspel på främre hand (synka samarbetena med pass/avslut)		
Rysk spärr med inspel på bakre hand		
Förspärr, släppa och slå runt till sidspärr		
K6 färdigheter		
Kantskott från struten på rätt ben		
Kantskott från på struten fel ben		
Kantskott i bortre hörnet högt med hög arm		
Kantskott i bortre hörnet höft med hög arm		
Kantskott i första hörnet högt med hög arm		
Kantskott i första hörnet höft med hög arm		
Kantskott i bortre hörnet med studs		
Kantskott i första hörnet med studs		
Kantskott lobb i bortre hörnet		
Kantskott lobb i första hörnet		
Kantskott med flipplobb		
Kantskott med skruv (åt sin rätta arms håll)		
Kantskott med knorr (åt sin fel arms håll)		
Kantskott från struten med press		
Kantskott uppifrån med press		
Frilägen/Första fas lägen glida förbi		
Frilägen/Första fas lägen skära in framför försvarare		
Linjeavslut efter inspring		
Linjeavslut efter inspring och fånga boll med försvarare i ryggen		
Kantavslut efter "bakdörr"		

Moment (koordinativa-/tekniskt-/taktiska/kollektiva färdigheter)	13år	14år
Individuella försvarsfärdigheter		
Ta boll i studs		
Bryta passning		
Skära av (passning)		
Markera/Räkna in		
Inbryt		
Tackla		
Styra		
Tackla och pressa		
Lyfta, slajda och pressa		
Lyfta, tackla och pressa		
Stöta		
Stöta-säkra		
Gå runt spärr		
Överlämna-överta svårare uppgift (ex hantera 2 spelare en kort tidsenhet)		
Överlämna-överta avancerade uppgifter		
Täcka skott		
Täcka del av mål		
1:a spelet / Back		
Förhindra utspel i vriden grundposition		
Skära av breda ytan för Y9 / Tvinga Y9 inåt		
Tvinga fram långt utspel och hinna ner		
Pressa kantspelare (enligt regelboken)		
Ta sturmerfoul utsida 2:a / Kliva in		
Låsa / Blindsida:a Y9		
Finta stänga utsida 2:a och ta kant/utspel		
Finta ta utspel och stänga utsida 2:a / ta sturmerfoul		
2:a spelet / Halvback		
Förhindra skott/genombrott i sin zon och styra motspelare inåt		
Förhindra skott/genombrott i sin zon och styra motspelare utåt		
Förhindra skott/genombrott i sin zon utifrån olika höjd		
3:a spelet / Centerhalv		
Förhindra skott/genombrott i sin zon och styra motspelare vänster		
Förhindra skott/genombrott i sin zon och styra motspelare höger		
Förhindra skott/genombrott i sin zon utifrån olika höjd		
Center / Spets		
Förhindra skott/genombrott i sin zon och styra motspelare vänster		
Förhindra skott/genombrott i sin zon och styra motspelare höder		
Förhindra skott/genombrott i sin zon utifrån olika höjd		
Skära av bollvägar /Stjälja boll		
Fördröja spel / Öppna och stänga olika val		
Samarbeten i försvarsspelet		
Samarbeten 1:a/back och 2:a/halvback		
2m2 med värdering lägen utsida 2:a alt K6		
Inbryt på Y9:a med 2:a som tar K6:a		
Koreanska inbryt med uppföljning på Y9		
Hantering av Y9:a + M6:a ("finsk" övergångssituation)		
Hantering av kant "in-ut" (överlämna/överta)		
Samarbeten 2:a/halvback och 3:a/center/-halv		
Hantering av Y9:a + M6:a utifrån stötande 3:a		
Hantering av Y9:a + M6:a utifrån hög/lyftande 2:a		
Hantering av Y9:a + M6:a utifrån låga positioner		
Hantering av mittväxel		
Hantering av tjeckväxel		
Rolltagning vid koreanska inbryt		

Moment (koordinativa-/tekniskt-/taktiska/kollektiva färdigheter)	13år	14år
Individuella försvarsfärdigheter		
Ta boll i studs		
Bryta passning		
Skära av (passning)		
Markera/Räkna in		
Inbryt		
Tackla		
Styra		
Tackla och pressa		
Lyfta, slajda och pressa		
Lyfta, tackla och pressa		
Stöta		
Stöta-säkra		
Gå runt spärr		
Överlämna-överta svårare uppgift (ex hantera 2 spelare en kort tidsenhet)		
Överlämna-överta avancerade uppgifter		
Täcka skott		
Täcka del av mål		
1:a spelet / Back		
Förhindra utspel i vriden grundposition		
Skära av breda ytan för Y9 / Tvinga Y9 inåt		
Tvinga fram långt utspel och hinna ner		
Pressa kantspelare (enligt regelboken)		
Ta sturmerfoul utsida 2:a / Kliva in		
Låsa / Blindsida:a Y9		
Finta stänga utsida 2:a och ta kant/utspel		
Finta ta utspel och stänga utsida 2:a / ta sturmerfoul		
2:a spelet / Halvback		
Förhindra skott/genombrott i sin zon och styra motspelare inåt		
Förhindra skott/genombrott i sin zon och styra motspelare utåt		
Förhindra skott/genombrott i sin zon utifrån olika höjd		
3:a spelet / Centerhalv		
Förhindra skott/genombrott i sin zon och styra motspelare vänster		
Förhindra skott/genombrott i sin zon och styra motspelare höger		
Förhindra skott/genombrott i sin zon utifrån olika höjd		
Center / Spets		
Förhindra skott/genombrott i sin zon och styra motspelare vänster		
Förhindra skott/genombrott i sin zon och styra motspelare höder		
Förhindra skott/genombrott i sin zon utifrån olika höjd		
Skära av bollvägar /Stjälja boll		
Fördröja spel / Öppna och stänga olika val		
Samarbeten i försvarsspelet		
Samarbeten 1:a/back och 2:a/halvback		
2m2 med värdering lägen utsida 2:a alt K6		
Inbryt på Y9:a med 2:a som tar K6:a		
Koreanska inbryt med uppföljning på Y9		
Hantering av Y9:a + M6:a ("finsk" övergångssituation)		
Hantering av kant "in-ut" (överlämna/överta)		
Samarbeten 2:a/halvback och 3:a/center/-halv		
Hantering av Y9:a + M6:a utifrån stötande 3:a		
Hantering av Y9:a + M6:a utifrån hög/lyftande 2:a		
Hantering av Y9:a + M6:a utifrån låga positioner		
Hantering av mittväxel		
Hantering av tjeckväxel		
Rolltagning vid koreanska inbryt		