BLÅ STEGEN

EN VIT-BLÅ TRÄNARE/LEDARE

- Är stolt över IK Baltichov och att vara en del av dess verksamhet.
- Är ledare för ett helt lag.
- Brinner för att utbilda barn och ungdomar.
- Är väl förberedd inför träning och match.
- Ansvarar för ett klimat som ska vara motiverande, inkluderande och utvecklande för spelarna.
- Är en person som fostrar våra spelare till ansvarstagande personer som visar. respekt för regler och normer både inom idrotten och i samhället.
- Tar ansvar att följa med i den utveckling som sker i handbollen.
- Agerar ALLTID i syftet med att utveckla spelarna i alla lägen.

OM "BLÅ STEGEN"

Detta dokument har skapats med syftet att guida våra tränare och ledare i kubben. Med hjälp av "Blå Stegen" får ni tränare en tumstock i vad vi i klubben uppskattar att varje spelare behöver kunna som individ (handbollsspelare) baserat i vilken ålder de är i.
I dokumentet presenteras även allmänna riktlinjer för varje ålder (steg), vart fokus skall ligga.

"Blå Stegen" skall vara till hjälp i era enstaka träningsplaneringar men framför allt er säsongsplanering. Då kan man välja att placera de olika momenten i block för att maximera utvecklingen.

Dokumentet är inte till för att på något sätt göra er ledare radiostyrda. Det är viktigt att ni använder er av er egen fantasi för att lyckas baka in alla punkter i er träning.
Däremot är det viktigt att sträva mot att ge alla spelare chansen att uppfylla de kunskapskrav som finns beskrivet i Blå Stegen för att lättare kunna utvecklas och hänga med i de nästkommande stegen.

Tillsammans ansvarar vi för att fostra individuellt starka lagspelare med en bred handbollskunskap.

"Blå Stegen" är format utifrån SHF:s spelarutbildning.

STEG BoL (6–7 ÅR)

ALLMÄNT

- Ett sätt för barnen att komma med i spelet handboll på ett lekfullt och roligt sätt.
- Träning sker en gång i veckan, start i september fram till april.
- Lekar, motorikbanor och bollövningar.
- B-R-A (Bollkontakts-, Rolighets- och Aktivitetsgrad)
- Man uppmuntras till annan fysisk aktivitet.

TRÄNINGSMOMENT

Grundfärdigheter (motorik):

- Springa
- Hoppa
- Rulla
- Klättra
- Snurra
- Hänga
- Greppa
- Hålla
- Dribbla
- Studsa
- Fånga
- Falla

Rörelseerfarenheter:

- Bollvaneövningar
- Lekar
- Springa
- Kasta
- Koordination
- Rumsuppfattning
- Balansförmåga
- Reaktionsförmåga
- Variationsförmåga

Skott:

- Hoppskott med armen högt
- Avstämda skott med armen högt

Pass:

- Kasta
- Fånga/ta emot
- Avstämda pass med armen högt
- Passningar i rörelse

Genombrott:

- Se lucka/sök lucka
- Egen fint/kreativitet

Kroppen:

- En del av träningen skall bestå av koordinationsträning i form av hinderbanor eller lekar. Viktigt att använda fantasin och variera sig. I de allra yngsta åldrarna ses detta som fysträningen.
- En hinderbana eller koordinationsbana kan genomföras med eller utan boll. Undvik medveten mjölksyreträning för barn i denna ålder.
- Träningen skall vara rolig!

Personlighetsutveckling:

- Förmågan att lära känna någon annan
- Att vara en del av något (gruppen)
- Ta hänsyn
- Ge och ta beröm
- Samarbeta

STEG 1 (8–9 ÅR)

ALLMÄNT

- Ett sätt för barnen att komma med i spelet handboll på ett lekfullt och roligt sätt.
- Träning sker en till två gånger i veckan, start i september fram till april.
- Lekar, motorikbanor och bollövningar.
- B-R-A (Bollkontakts-, Rolighets- och Aktivitetsgrad)
- Man tränar och spelar på olika positioner.
- Man uppmuntras till annan fysisk aktivitet.

TRÄNINGSMOMENT

Grundfärdigheter (motorik):

- Springa
- Hoppa
- Rulla
- Klättra
- Snurra
- Hänga
- Greppa
- Hålla
- Dribbla
- Studsa
- Fånga
- Falla

Rörelseerfarenheter:

- Bollvaneövningar
- Lekar
- Springa
- Kasta
- Koordination
- Rumsuppfattning
- Balansförmåga
- Reaktionsförmåga
- Variationsförmåga

Räddningar:

- Stoppa bollen stående
- Stoppa skott

Skott:

- Hoppskott med armen högt
- Avstämda skott med armen högt

Pass:

- Kasta
- Fånga/ta emot
- Avstämda pass med armen högt
- Passningar i rörelse
- Fel hand

Genombrott:

- Se lucka/sök lucka
- Egen fint/kreativitet

Kroppen:

- En del av träningen skall bestå av koordinationsträning i form av hinderbanor eller lekar. Viktigt att använda fantasin och variera sig. I de allra yngsta åldrarna ses detta som fysträningen.
- En hinderbana eller koordinationsbana kan genomföras med eller utan boll. Undvik medveten mjölksyreträning för barn i denna ålder.
- Träningen skall vara rolig!

Personlighetsutveckling:

- Förmågan att lära känna någon annan
- Att vara en del av något (laget)
- Ta hänsyn
- Ge och ta beröm
- Samarbeta
- Grundläggande regelförståelse
- Ansvarstagande

STEG 2 (10–11 ÅR)

ALLMÄNT

- Handboll är en lek.
- Träning sker en till två gånger i veckan, start i september fram till april.
- B-R-A (Bollkontakts-, Rolighets- och Aktivitetsgrad)
- Man tränar och spelar på olika positioner.
- Man uppmuntras till annan fysisk aktivitet.

TRÄNINGSMOMENT

Grundteknik:

- Greppa
- Fånga
- Dribbla
- Springa
- Passa
- Kastkoordination

Rörelseerfarenheter:

- Bollvaneövningar
- Lekar
- Springa
- Kasta
- Koordination
- Rumsuppfattning
- Tidsuppfattning
- Balansförmåga
- Reaktions-, Variations-, Reaktionsförmåga

Räddningar:

- Stoppa bollen stående
- Stoppa skott

Skott:

- Hoppskott med armen högt
- Avstämda skott med armen högt
- Upphoppsskott från linjen med hög arm
- Höftskott

Pass:

- Passningar i rörelse
- Tre steg och passning
- Studspass
- Fel hand

Genombrott:

- Stegisättning
- Studsfint
- Se lucka/sök lucka
- Egen fint/kreativitet

Spelförståelse:

- Val genom smålagspel
- Prioritera eget läge
- Gör ett val (ex. passa eller skjuta)

Försvar:

- Offensivt försvarsspel
- Aktiv i försvaret
- Visa viljan att försvara sitt mål
- Stöta
- Säkra
- Täcka
- Samarbete

Anfall:

- Rörelse med boll
- Rörelse utan boll
- Delaktighet i anfallet
- Samarbete

Målvakt:

- ”Prova på”
- Det som känns bra är bra för stunden
- Grundställning (lätt böjda knän, armarna i 90 grader med lätt framåtkupande underarmar, fötterna i marken med tyngdpunkten på främre delen av fotbladet, axelbrett mellan benen)
- Stå rätt

Kroppen:

- En del av träningen skall bestå av koordinationsträning i form av hinderbanor eller lekar. Viktigt att använda fantasin och variera sig. I de allra yngsta åldrarna ses detta som fysträningen.
- Rörelseuppgifter (ex. springa, hoppa, hjula, rulla, balansera, stödja, fånga, hänga)
- En hinderbana eller koordinationsbana kan genomföras med eller utan boll. Undvik medveten mjölksyreträning för barn i denna ålder.
- Träningen skall vara rolig!

Personlighetsutveckling:

- Förmågan att lära känna någon annan
- Att vara en del av något (laget)
- Ta hänsyn
- Ge och ta beröm
- Samarbeta

- Regelförståelse
- Ansvarstagande

STEG 3 (12–13 ÅR)

ALLMÄNT

- Träning sker två till tre gånger i veckan.
- B-R-A (Bollkontakts-, Rolighets- och Aktivitetsgrad)
- Attityd till träning och match.
- Man tränar och spelar på olika positioner.
- Man uppmuntras till annan fysisk aktivitet.

TRÄNINGSMOMENT

Grundteknik:

- Greppa, fånga, dribbla
- Springa
- Passa
- Kast-, Löp-, Hoppkoordination
- Fallteknik

Rörelseerfarenheter:

- Bollvaneövningar
- Lekar
- Spel
- Koordinationsbanor

Skott, 9M:

- Höftskott
- Hoppskott
- Avstämt skott
- Skott i steget
- Skott med uppbackning

Skott, K6:

- Armen långt ut – långa
- Armen högt – korta

Skott, 6M:

- Vändning till upphoppskott
- Fallskott

Pass:

- Passningar i rörelse
- Studspass
- Fel hand
- Hoppass
- Pass i löpning
- Växlingspass

Genombrott:

- Stegisättning
- Studsfint
- Nollsteg
- Skottfinter
- Kroppsfinter
- Kullager
- Se lucka/sök lucka
- Egen fint/kreativitet

Spelförståelse:

- Val genom smålagspel
- Prioritera eget läge
- Gör ett, två eller tre val (ex. genombrott, skjuta eller vidarespel)

Försvar:

- Aktiv i försvaret fysiskt och muntligt
- Visa viljan att försvara sitt mål
- Stöta, Säkra, Täcka
- Spelförståelse i försvar
- Agera
- Hemspring
- Ta bollen i studs
- Fotarbete
- Försvarsställning
- Offensivt försvar, 3-2-1

Anfall:

- Grunder i anfall ”Rullespel”
- Boll och löpvägar
- Position mot mål
- Bredd och djup
- Uppbackning, inspel och utspel
- Springa så fort man får tag i bollen (kontring)
- Rörelse med och utan boll
- Delaktighet i anfallet
- 2 och 2 – samarbete
- Använd hela planens bredd och djup i kontring

Målvakt:

- Jobba med grundställning
- Arbetsbåge
- Vinklar i målet
- Positionering
- Målvaktskast/utkast
- Snabb på boll (sätta igång spelet)
- 9M-, K6-, M6 skott
- Grundläggande paradteknik
- Målvakter bör även spela ute

Kroppen:

- I de yngre åldrarna skall fysträningen försökas att bäddas in i träningen på ett naturligt sätt.
- I de yngre åldrarna ska en del av träningen bestå av koordinationsträning i form av hinderbanor eller lekar. Viktigt att använda fantasin och variera sig. I de allra yngsta åldrarna ses detta som fysträningen.
- Rörelseuppgifter (ex. springa, hoppa, kullerbytta, rulla, balansera, stödja, fånga, hänga)
- En hinderbana eller koordinationsbana kan genomföras med eller utan boll. Undvik medveten mjölksyreträning för barn i denna ålder.
- Olympisk rörlighet – kvastskaft
- Introducera knäkontroll
- Smidighet
- Träningen skall vara rolig!

Personlighetsutveckling:

- Uppmärksamhet
- Hygien
- Attityder

Träningsrutiner:

- I tid
- Rätt utrustning
- Inte hungrig

STEG 4 (14 ÅR)

FÖRBEREDELSE ÅR A-UNGDOM

ALLMÄNT

- Träning sker tre till fyra gånger i veckan varav ett skall vara fysträning.
- Delta i USM.
- B-R-A (Bollkontakts-, Rolighets- och Aktivitetsgrad)
- Attityd till träning och match.
- Börja fokusera på en till två fasta positioner.
- Man uppmuntras till annan fysisk aktivitet.
- Föreningsdomare

TRÄNINGSMOMENT

Personlighetsutveckling:

- Uppmärksamhet
- Hygien
- Attityder
- Ansvarstagande

Träningsrutiner:

- I tid
- Rätt utrustning
- Inte hungrig
- Mentalt förberedd

Skott, 9M:

- Höftskott
- Hoppskott
- Avstämt skott
- Skott i steget
- Skott med uppbackning
- Jämfota hoppskott
- Upphopp på ett steg
- Måtta högt – Skjut lågt
- Måtta lågt – Skjut högt

Skott, K6:

- Armen långt ut – långa
- Armen högt – korta
- Upphopp på fel fot
- Variera inhopp
- Lobb/flipp

Skott, 6M:

- Vändning till upphoppskott
- Fallskott
- Vikskott

Pass:

- Passningar i rörelse
- Passningar i maxfart
- Fel hand
- Bakom ryggen
- Mellan benen
- Studspass
- Hoppass
- Pass i löpning
- Växlingspass

Genombrott:

- Stegisättning med och utan studs
- Studsfint
- Nollsteg
- Skottfinter
- Kroppsfinter
- Kullager med och utan studs
- Se lucka/sök lucka
- Egen fint/kreativitet

Spelförståelse:

- Klara av att se och kunna förklara olika spelsekvenser och situationer
- Utveckla kombinationer i laget, alternativ till starter.
- Skapa förståelse hos spelarna varför man gör dessa rörelser och vad man vill få ut av dem.
- Prioritera eget läge
- Gör ett, två eller tre val (ex. genombrott, skjuta eller vidarespel)

Försvar:

- Aktiv i försvaret fysiskt och muntligt
- Stöta, Säkra, Täcka
- Spelförståelse i försvar
- Agera
- Hemspring
- Förhindra genombrott
- Snedställning / försvarsställning
- Samarbete
- Ta bollen i studs
- 3-2-1
- 5-1
- Grunder 6–0

Anfall:

- Individuell anfallsteknik
- Uppställt spel, grunder
- Kontring mot oorganiserat försvar (1a och 2a fas)
- Kontring mot samlat försvar
- Använda hela planens bredd i kontring och uppspel
- Boll och löpvägar
- Bredd och djup
- Uppbackning, inspel och utspel
- Rörelse med och utan boll
- Delaktighet i anfallet
- Spärrspel
- 2&2 och 3&3 samarbete

Målvakt:

- Jobba med grundställning
- Arbetsbåge
- Vinklar i målet
- Målvaktskast/utkast
- Snabb på boll (sätta igång spelet)
- 9M-, K6-, M6 skott
- Grundläggande paradteknik
- Positionering

Kroppen:

- Utbildning i fysikträning
- Fotarbete
- Uthållighetsträning
- Styrketräning med kroppen som belastning
- Koordinationsträning
- Smidighet
- Hoppträning
- Knäkontroll
- Axelkontroll
- Olympisk rörlighet

Fysträning:

- Övningar för balans, snabbhet och koordination skall läggas in vid minst en

av träningarna i veckan. Övningar som stärker knän, axlar och bål är viktigt för att motverka framtida skador.

STEG 5 (15–16 ÅR)

ALLMÄNT

- Träning sker tre till fyra gånger i veckan varav ett skall vara fysträning/gym.
- Delta i USM.
- Samarbete med seniorverksamheten.
- Attityd till träning och match.
- Befästa en till två fasta positioner.
- Man uppmuntras till annan fysisk aktivitet.
- Föreningsdomare

TRÄNINGSMOMENT

Träningsrutiner:

- I tid
- Rätt utrustning
- Inte hungrig
- Mentalt förberedd

Skott, 9M:

- Höftskott med upphopp
- Vikskott (med och utan hopp)
- Hoppskott på ett steg
- Underarmsskott
- Löpskott
- Situationsanpassa sitt skott

Skott, K6:

- Flera skottyper med hög arm
- Knorr
- Flip/lobb
- Upphopp på fel ben
- Variera inhopp

Skott, 6M:

- Vikskott
- Fallskott
- Skott efter spärr
- Knorr
- Flip/lobb
- Vändning med upphoppsskott

Pass:

- I maximal fart
- Passningar i olika anfallssituationer
- Bakom ryggen
- Mellan benen
- Fel hand
- Växlingar löpandes och hoppandes
- isärdragningspassningar

Genombrott:

- Nollsteg
- Kullager med och utan studs
- Riktningsförändring
- Stegisättning med och utan studs
- Hoppskottfint med vändning
- Egna genombrott

Spelförståelse:

- Eget läge i första hand
- Klara av att se och kunna förklara olika spelsekvenser och situationer
- Utveckla kombinationer i laget, alternativ till starter.
- Skapa förståelse hos spelarna varför man gör dessa rörelser och vad man vill få ut av dem.
- Gör ett, två eller tre val (ex. genombrott, skjuta eller vidarespel)
- Hålla i övning på träning

Försvar:

- Fortsätt utveckla den individuella försvarstekniken
- Hemspring
- Fore-och backchecking i motståndarens kontring
- Aktiv i försvaret fysiskt och verbalt
- Stöta, Säkra, Täcka
- Spelförståelse i försvar
- Snedställning / försvarsställning
- Samarbete
- Ta bollen i studs
- Fotarbete
- 3-2-1
- 5–1
- 6–0

Anfall:

- Fortsätt utveckla den Individuell anfallsteknik
- Kontring mot oorganiserat försvar (1a och 2a fas)
- Kontring mot samlat försvar
- Använda hela planens bredd i kontring och uppspel
- Boll och löpvägar
- Bredd och djup
- Uppbackning, inspel och utspel
- Rörelse med och utan boll
- Delaktighet i anfallet
- Spärrspel
- 2&2 och 3&3 samarbete

Målvakt:

- Repetera paradteknikens grunder på 9m, -K6,- linjeskott
- Paradteknik 7m kast
- Koordinationsträning
- Snabbhet framförallt i sidled
- Vinklar i målet
- Smidighet
- Målvaktskast/utkast
- Snabb på boll (sätta igång spelet)
- Jobba mycket med höftböjarmuskeln.

Kroppen:

- Utbildning i fysikträning
- Fotarbete
- Uthållighetsträning
- Styrketräning med kroppen som belastning
- Koordinationsträning

- Hoppträning
- Knäkontroll
- Axelkontroll

Fysträning:

- Övningar för balans, snabbhet och koordination skall läggas in vid minst en av träningarna i veckan.

Övningar som stärker knän, axlar och bål är viktigt för att motverka framtida skador