



## Utbytesprogram träningar för årgångar i U14-U10-ungdom

ÖHK vill uppmuntra samarbete mellan våra ungdomslag både för spelare och ledare. Vi vill öka interaktionen mellan lagen, specifikt mellan årgångar som ligger jämte varandra åldersmässigt.

Vi vill fånga upp spelare som är ambitiösa och målmedvetna samt de som behöver ökad stimulans i form av att möta tuffare motstånd på träning.

Vi har därför valt att ha ett samarbetsutbyte för U10-U14-ungdom, där yngre spelare erbjuds att delta på träning med det äldre laget.

### Konceptet:

En grupp av spelare (5-10 st förmodligen varierar per grupp) väljs ut från det aktuella laget för att kunna delta på träning med det äldre laget.

Urvalet om vilka spelare som omfattas av utbytet sker mellan ledare i det aktuella laget tillsammans med UK. Inför varje termin aug och dec hålls ett möte mellan huvudansvarig ledare och UK om vilka spelare som skall omfattas för terminen. Under termin kan och bör även beslutet omprövas om en spelare skall läggas till eller tas bort från utbytesträningarna baserat på förändringar som innebär att en spelare skall adderas eller tas bort från utbytesprogrammet.

Urvalet baseras på:

- Spelarens ambition med sin handboll
- Träningsnärvaro
- Sportsliga färdigheter och kompetens
- Total träningsbelastning för individen
- Fysisk status (man skall kunna träna med ett år äldre utan att det är farligt).

De spelare som omfattas deltar en gång per vecka på det äldre lagets träning, dessa träningar är utöver de träningar de har med sitt eget lag. Dvs spelaren skall fortsatt prioritera träning med sitt eget lag. Lämpligt antal är 5 st varje gång. Har laget tex 10 st spelare som omfattas så får man alternera dessa 10st spelare så att de gör en utbytesträning varannan vecka. Ju fler spelare som kan "kvala in" för att kunna träna med äldre ju bättre är det.

De spelare som "kommer upp" till det äldre laget skall delta på träningen såsom de ordinarie spelarna i laget, dvs ej att betrakta som "utfyllnad" och nyttiga att stå i försvar eller likande. Träningen leds av det ordinarie lagets tränargrupp. Träningar som innehåller spelare från yngre lag skall fokusera mer på individuell teknik än kollektiva spelmönster.

Ledare från det yngre lagets tränargrupp uppmuntras delta på utbytesträningen, för att ta in inspiration från det äldre lagets träning. Det skall fungera som ett



utbyte även för ledare, så att man som ledare kan få inspiration med nya övningar osv.,

Ansvar för att boka upp dessa tider ligger på det laget som "tar emot" spelar från det yngre laget.