



Beslutad av styrelsen- 2023-10-02

IK Lågans utbildningsstege

Inledning

IK Lågans utvecklingstrappa är stadielindad utifrån hur barn och ungdomar ska utvecklas för att få maximal kapacitet som vuxen. Utvecklingskurvan av spelare är individuell och präglas av långsiktighet.

Modellen har också som mål att minska risken för skador och ge barn och ungdomar ett livslångt intresse för idrott och motion, en tydlig väg till bättre idrott, bättre hälsa och bättre prestation.

Barn, ungdomar och vuxna behöver göra rätt saker vid rätt tid för att utvecklas i sin sport eller aktivitet. Utvecklingstrappan har som mål att beskriva vad utövaren bör träna på vid en viss ålder och stadienivå.

Forskning från Riksidrottsförbundet beskriver följande; "Den långsiktiga utvecklingen som en process av träning av en otränad nybörjare upp till dennes prestationsgräns. Uppgiften är alltså att höja träningstillståndet från år till år, till den gräns för prestationsförmågan som sätts av det genetiska taket."

IK Lågans övergripande mål för barn- och ungdomsverksamheten är att utveckla individer och handbollsspelare. Det innebär att individens fysiska, tekniska och sociala utveckling i alla situationer är överordnat resultat. IK Lågans strävan är att skapa förutsättningar för alla spelare att utvecklas efter sin förmåga och ambition. Utmaningar på rätt nivå leder till ökad motivation (Weinberg, Gould 2019) och fler aktiva under längre tid.

För IK Lågan är det viktigt att barn och ungdomar kan hålla på med flera idrotter så länge som möjligt. Därmed är det viktigt att planeringen som görs kring träningar inte överbelastar spelarna så att vi sliter ut dem, både fysiskt och mentalt. Att längta efter sin idrott och sina lagkamrater är viktigt för spelarna samt att vila mellan säsongerna där spelare och ledare kan återhämta sig är av stor vikt.

Syftet med utvecklingstrappan är att alla spelare i IK Lågan ska få samma förutsättningar och utbildning. Tränarna ska veta vad som ska tränas och utvecklas i respektive ålder samt att tränare vid en överlämning kan ha utbildningstrappan som en checklista. Spelarna får ta del av samma terminologi och benämningar för övergångar namnges enligt SHF:s utbildningar. Den ska ge vägledning och skapa trygghet i beslut som rör verksamheten i IK Lågan.

Utvecklingstrappan är framtagen för att klubben vill ha en gemensam träningslära som bygger på SHF:s utbildningar. Tränare och ledare i klubben har önskat en utvecklingstrappa för att det ska bli tydligare vad man tränar på i olika åldrar. När träning anpassad till var och en utifrån färdighets-, kunskaps- och mognadsnivå kan genomföras

oavsett hur träningsgruppen eller laget är sammansatt. IK Lågan strävar efter att anpassa träning efter individerna i största möjliga utsträckning.

Adress:
Byggmästaregatan 4
24232 Hörby

Epost:
kansliet@iklagan.com
styrelsen@iklagan.com

Hemsida: iklagan.com
Bankgiro: 507-5734
Org nr: 842000-5806



Beslutad av styrelsen- 2023-10-02

Utbildningsstegen i IK Lågan baseras på:

Spelare

Spelare har i Låganbarometern fått svara på frågan vad som är roligast med att spela handboll i IK Lågan. Den klart högsta svarsfrekvensen handlar om gemenskap och glädje.

Övergripande dokument

IK Lågans verksamhetsplan, 2023

Blå linjen, 2023

Riksidrottsförbundet, Viktiga begrepp inom barn och ungdomsidrott, 2019

[Viktiga begrepp inom barn- och ungdomsidrott - Riksidrottsförbundet \(rf.se\)](#)

Riksidrottsförbundet, Riktlinjer för barn och ungdomsidrott, 2019 (följer barnkonventionen)

[Riktlinjer för barn- och ungdomsidrott - Riksidrottsförbundet](#)

Svenska handbollsförbundets policy, 2021

[Uppdaterad policy - Svenska Handbolls förbundet \(svenskhandboll.se\)](#)

Forskning och undersökningar

PG Fahlström mfl, Vägarna till landslaget, 2015

[vagarna-till-landslaget.pdf \(rf.se\)](#)

PG Fahlström, Mats Glemne och Susanne Linner, Goda idrottsliga utvecklingsmiljöer, 2016

[fou2016_6-goda-idrottsliga-utvecklingsmiljoer.pdf \(idrottonline.se\)](#)

Redelius, Därför är det olämpligt att selektera idrottande barn, 2020

[Därför är det olämpligt att selektera idrottande barn | Idrottsforskning.se](#)

Stefan Lund, Magkänslan styr i fotbollens talangjakt, 2016

[Magkänslan styr i fotbollens talangjakt | Idrottsforskning.se](#)

Peterson, Selektionssystemen saknar talang, 2011

[Selektionssystemen-saknar-talang.pdf \(idrottsforskning.se\)](#)

Rädda Barnen, SIFO 2015, Ledare om toppning inom lagidrott för barn och unga.

[Ledare om toppning inom lagidrott för barn och unga | Rädda Barnen \(raddabarnen.se\)](#)

Rädda Barnen, SIFO 2015, Barns röster om toppning inom lagidrott

Adress:

Byggmästaregatan 4
24232 Hörby

Epost:

kansliet@iklagan.com
styrelsen@iklagan.com

Hemsida:

iklagan.com

Bankgiro:

507-5734

Org nr:

842000-5806



Beslutad av styrelsen- 2023-10-02

[Barns röster om toppning inom lagidrott | Rädda Barnen \(raddabarnen.se\)](#)

UMO.se, Om puberteten

<https://www.umo.se/kroppen/puberteten>

Litteratur

Weinberg, Gould, Foundations of Sport and Exercise Psychology, Human Kinetics, 2019

Relaterat för dig som vill se video

Peptalk om talangutveckling och folkhälsa med PG Fahlström, Youtube, 2017

[Peptalk om talangutveckling och folkhälsa med PG Fahlström - YouTube](#)

Christer Malm, Elitsatsning för barnen eller föräldrarna? Youtube, 2021

[Elitsatsning för barnen - eller föräldrarna? \(umu.se\)](#)

Idrottens Himmel och helvete, Toppa för att krossa, säsong 1, avsnitt 1, 2013

[Idrottens himmel och helvete: Toppa för att krossa | UR Play](#)

Idrottens Himmel och helvete, Barnkonventionen, säsong 3, avsnitt 6, 2020

[Barnets bästa inom idrotten | Barnkonventionen | UR Play](#)

Adress:
Byggmästaregatan 4
24232 Hörby

Epost:
kansliet@iklagan.com
styrelsen@iklagan.com

Hemsida:
iklagan.com

Bankgiro:
507-5734

Org nr:
842000-5806



Beslutad av styrelsen- 2023-10-02

Åldern 7-9 år

Lekstadium med kombinationsmotorik. Barn- kropp- sport.

Träningarna ska genomsyras av glädje, delaktighet och gemenskap. Träningarna ska innehålla mycket spelmoment.

Syfte: Att träna olika motoriska grunder där man använder mycket boll utifrån verkliga situationer. För att kunna utvecklas som handbollsspelare behöver man träna på olika spelmoment och jobba från grunden utifrån vad barnen är mottagbara för. Grundmotorik är en del där man långsiktigt ger spelarna rätt grundförutsättningar, motoriskt. Man jobbar även med laganda, gemenskap, glädje och delaktighet. Vi som klubb vill skapa glädje och enkelhet hos varje spelare så att de vill komma tillbaka till träningen för att det är roligt och positivt.

Träningar: 1-2 gånger (1-2,5 h) i veckan under veckorna 35-14 samt 24-28.

Grundteknik: springa, hoppa, greppa, dribbla, studsa, fånga och falla.

Koordination: rumsorientering, balans, smidighet, rytmik, hinderbanor, allsidighet

Handbollsteknik: hög arm vid passningar och skott, använda båda händerna vid bollhantering, hantera tre steg, skapa bollvana, olika kast, olika bollar, fritt spel med man-man

Adress:
Byggmästaregatan 4
24232 Hörby

Epost:
kansliet@iklagan.com
styrelsen@iklagan.com

Hemsida:
iklagan.com

Bankgiro:
507-5734

Org nr:
842000-5806



Beslutad av styrelsen- 2023-10-02

Åldern 10-12 år

Lära sig flertalet grunder i anfall och försvar.

Träningarna ska innehålla spelmoment med samarbete två och två.

Syfte: Ge förutsättningar med rätt grundteknik att kunna utveckla sin individuella förmåga. Börja lära sig handbollens språk och termer för att förbereda sig inför mer teknisk handboll.

Träningar: 2 gånger (2-3 h) i veckan under veckorna 33-14 samt 24-29. Behövs avvikelse göras pga cup beslutas det i samråd med ungdomsansvariga.

Kontringar: halvkontringar, helkontringar en och en, påbörja kontring med två eller fler spelare, påbörja löpteknik.

Uppbyggnad: rörelse med och utan boll, rättvänd mot målet, avstånd till med och motspelare (spelskugga).

Avslutningsfas: individutvecklande boll- och passningsteknik, metodisk träning av positionsskott med målvakt, grundläggande genombrott med finter, påbörja samarbete två och två.

Försvar: individuell försvarsteknik i offensiva försvar, grundställning i försvar, ta och låsa, öva och prata om försvarets olika zoner.

Målvakt: individuell grundteknik där målvakten är en naturlig del av övningarna med avslut och kontringar. Positionering vid olika typer av skott från diverse positioner samt en början att introducera uppdelningen av målet mellan försvar och målvakt.

Träningsmoment U10-11

Grundteknik

Greppa, fånga, dribbla,
springa-passa,
kastkoordination

Rörelseerfarenheter

Bollvaneövningar
Lekar
Springa
Kasta
Hopp till musik
Koordination
Tidsuppfattning
Rumsuppfattning
Balans- och
jämviktsförmåga

Reaktionsförmåga och
variationsförmåga

Skott

Hoppskott med hög arm
Avstämt skott med hög arm
Höftskott
Upphoppsskott från linjen
med hög arm

Passningar

Passningar i rörelse
Tre steg och passning

Genombrott

Stegisättning
Studsint

Sök luckan

Individuella finter

Spelförståelse

Val genom smålagsspel
Prioritera eget läge
1 val (ex. skjuta eller passa)

Försvar

Offensivt försvar (man-
man/3-3) Aktiv i försvaret -
"Agera som försvarare, inte
reagera"
Viljan att försvara sitt mål.
Individuell försvarsteknik
(stöta, säkra och täcka)
Ta boll i studsint

Adress:

Byggmästaregatan 4
24232 Hörby

Epost:

kansliet@iklagan.com
styrelsen@iklagan.com

Hemsida:

iklagan.com

Bankgiro:

507-5734

Org nr:

842000-5806



Beslutad av styrelsen- 2023-10-02

Anfall

Rörelse med och utan boll
Undvika passningsskugga
Alla delaktiga i spelet
4-2 (4 st 9-metersspelare
och 2 st M6- spelare) kan
användas första säsongen
på stor plan

Målvakt

"Prova på" – alla som vill
ska få testa att stå i mål

Det som känns bra är bra Ta
bollen, stå rätt, tänk på
händerna. Inte överdrivet
"höga".

Kroppen

I de yngre åldrarna skall
strävan vara att
fysträningen skall bäddas in
i träningen på ett naturligt
sätt.

I de allra yngsta åldrarna
skall en del av träningen
bestå av
koordinationsträning i form
av hinderbanor eller
liknande lekar.

Använd fantasin
Målet är att samtliga
rörelseuppgifter skall
involveras.

Exempel på rörelse-
uppgifter är:

- Springa

- Hoppa
 - Rulla
 - Kullerbyttor
 - Klättra
 - Balansera
 - Stödja
 - Hjula
 - Gå skottkärra
 - Snurra
 - Hänga
 - Kasta
 - Fånga
 - Röra sig rytmiskt
 - Dessa rörelser kan både
utföras med och utan boll.
- Viktigt att poängtera är att
löpträning och all
mjölksyreträning inte skall
utföras av barn i denna
ålder
Träning skall vara roligt!

Adress:

Byggmästaregatan 4
24232 Hörby

Epost:

kansliet@iklagan.com
styrelsen@iklagan.com

Hemsida:

iklagan.com

Bankgiro:

507-5734

Org nr:

842000-5806



Beslutad av styrelsen- 2023-10-02

Ålder 13-15

Syfte: Att utveckla samarbete och fördjupa kunskaperna inom den grundläggande handbollstekniken. Påbörja den individuella positionstekniken.

Träningar: 2-3 gånger (4-4,5 h) i veckan under veckorna 33-15 samt 23-29. Behövs avvikelse göras pga cup beslutas det i samråd med ungdomsansvariga.

Kontringar: grundpositioner och grundterminologi inom kontring, kontring med korta och långa utkast där en eller flera spelare samarbetar, påbörja returtagning, påbörja kontringszoner utifrån offensivt försvar.

Uppbyggnad: bredd och djup, grunduppställning och benämning av anfallsspelare, löpvägar i offensiva försvar.

Avslutningsfas: utvecklande boll- och passningsteknik, individuell positionsskottsträning med målvakt, grundläggande inläring av genombrott med skott- och enkelfinter, påbörja enkla övergångar, påbörja samarbete mellan flera positioner.

Försvar: samarbete i offensiva försvar, stöta och säkra, metodisk träning/inläring av överlämna/överta/ överblick, stöta, säkra och täcka, påbörja träning av att bryta bollbanan, inläring av försvarsställningar, rörelse, riktningar och returtagning.

Målvakt: individuell grundteknik där målvakten är en naturlig del av övningarna med avslut och kontringsövningar, öva på samarbete mellan försvar och målvakt. Spelförståelse med sannolikhet var skotten kommer komma baserat på skottarmen med hjälp av försvar. (Raka skott, vända skott). Reflexsträning och fortsatt utveckling av positionering och teknik.

Skadeförebyggande: knä- och axelkontroll är en naturlig del av träningarna.

Regelkunskap: genomgång av regelkunskap i teori och praktik.

Träningsmoment U12-13

Grundteknik

Greppa, fånga, dribbla

Springa–passa

Kastkoordination

Löpkoordination

Hoppkoordination

Fallteknik

Kast

Hopp till musik

Koordination

Tidsuppfattning

Rumsuppfattning

Balans och jämviktsförmåga

Reaktionsförmåga och
variationsförmåga

Kan gå över till två val
(skjuta, passa, spela in)

Skott, 9M

Hoppskott

Avstämt skott

Höftskott

Löpskott

Skott med uppbackning

Rörelseerfarenheter

Bollvaneövningar

Lekar

Spel

Springa

Spelförståelse

Val genom smålagsspel

Prioritera eget läge

1 val (ex. skjuta eller passa)

Skott K6

Armen långt ut- långa

Armen högt- korta

Adress:

Byggmästaregatan 4
24232 Hörby

Epost:

kansliet@iklagan.com
styrelsen@iklagan.com

Hemsida:

iklagan.com

Bankgiro:

507-5734

Org nr:

842000-5806



Beslutad av styrelsen- 2023-10-02

Start från struten

Skott, M6

Vändning- upphoppskott

Fallskott

Spärr

Passningar

Passningar i rörelse

Studspass

Hoppass

Löppass

Växlingspass

Genombrott

Stegisättning

Studs fint

Skott fint

Kroppsfint

Kullager

Sök luckan

Försvar

Stötta, säkra, täcka

Offensivt försvar (man-
man/3-3) Aktiv i försvaret

Grunder 3-2-1

Betoning på offensivt
försvar

Agera som försvarare, inte
reagera

Viljan att försvara sitt mål

Ta bollen i studs

Fotarbete, motorik och
försvarsställning

Anfall

Grunder anfall

(rullningsspel)

Boll och löpvägar

Rörelse med och utan boll

Rättvända mot målet

(fötterna mot målet)

Bred och djup

Grundställning (3-3/ 2-4)

Uppbackning, inspel, utspel

Grunder kontring (fas 1 och
2)

Målvakt

Två grundställningar- Bred
och smal

Fem positioner i målet

Vinklar i målet-
positionering

Koordination/ Smidighet.

Hela kroppen

Målvaktkast

Sätta igång spelet snabbt

Träna på 9-meterskott,
kantskott och linjeskott.

Grundläggande parateknik

Kroppen

I de yngre åldrarna skall
strävan vara att

fysträningen skall bäddas in
i träningen på ett naturligt
sätt.

I de allra yngsta åldrarna
skall en del av träningen
bestå av
koordinationsträning i form
av hinderbanor eller
liknande lekar.
Använd fantasin
Målet är att samtliga
rörelseuppgifter skall
involveras.

Exempel på rörelse-
uppgifter är:

- Springa
- Hoppa
- Rulla
- Kullerbyttor
- Klättra
- Balansera
- Stödja
- Hjäla
- Gå skottkärre
- Snurra
- Hänga
- Kasta
- Fånga
- Röra sig rytmiskt
- Träning skall vara roligt!

Fys

Knä- och axelkontroll
Löpskolning

Träningsmoment U14-15

Grundteknik

Greppa, fånga, dribbla

Springa-passa

Kastkoordination

Löpkoordination

Hoppkoordination

Fallteknik

Spelförståelse

Prioritera eget läge

Adress:

Byggmästaregatan 4
24232 Hörby

Epost:

kansliet@iklagan.com
styrelsen@iklagan.com

Hemsida:

iklagan.com

Bankgiro:

507-5734

Org nr:

842000-5806



Beslutad av styrelsen- 2023-10-02

Spel tre mot tre eller fyra mot fyra

Viktigt att även prata om spelförståelse i försvarsspelet.

Ställ mycket frågor till spelarna om vad som händer om dem gör si eller så.

Fortsätta med situationer i anfallsspelet där spelaren får ett eller två val.

Börja även att titta på våra vanligaste spel och skapa en förståelse hos spelarna

VARFÖR

och vad vi vill ha ut av dessa rörelser

Arbeta mycket med övningar där försvaret är i undertal och aldrig får "vila".

Skott 9M

Jämfota hoppskott

Underarmsskott

Försök till vikskott

Försök till hoppskott på ett steg

Höftskott

Löpskott

Måtta lågt- skjut högt

Måtta högt- skjut lågt

Skott K6

Skott med hög arm

Inhopp på fel fot

Start från friskast

Lobba/flippa

Skott M6

Vikskott

Fallskott

Spärr

Adress:

Byggmästaregatan 4
24232 Hörby

Hoppa uppåt

Passningar

Rörelse, passningar i maxfart

Passningar i olika anfallssituationer (rullande övningar där fotarbete också ingår)

Växlingspass

Fel hand

Bakom ryggen

Mellan benen

Insticket

Genombrott

Stegsättning med och utan studs

Skottfint

Kroppsfint

Kullagerfint med och utan studs

Hoppkottsfint

Sök luckan

Egna genombrott

Försvar

Fortsätt utveckla den individuella

försvarstekniken

Träna väldigt mycket

offensivt försvar, det

stimulerar både försvar och anfallsspelarens

utveckling.

Hemspring

Fotarbete

Stötta, säkra, täcka

Agera

Hemspring (+ tillfälligt försvar)

Förhindra genombrott

Ta bollen i studs

3–2–1 (prioritera vid matcher)

5-1

6-0

Bredd och djup

Snedställning

Spelförståelse och samarbete

Anfall

Individuell anfallsteknik

Kontringsövningar Uppställt spel, grunder

Uppbackning, inspel och utspel

Kontring mot oorganiserat försvar (1 och 2 fas)

Kontring mot samlat försvar (2, 5 fas)

Använd hela planens bredd i kontring och uppspel

Målvakt

Fortsätta utveckla grundspel – två stycken

grundställningar, fem positioner och vinklar i målet.

Positionering - hitta bra positioner efter förflyttning

Koordinationsträning -

Kullerbytta, hopprep, stå på händer, hjula, trixa med fotboll, jonglera.

Balansträning

Smidighet/snabbhet - Split, spark i "ribban", höftlyft upp mot armhåla.

Målvaktsskast - korta och långa

Kantskott – Smala

Epost:

kansliet@iklagan.com
styrelsen@iklagan.com

Hemsida:

iklagan.com

Bankgiro:

507-5734

Org nr:

842000-5806



Beslutad av styrelsen- 2023-10-02

grundställningen

Uppvärmning - grunder

Paradteknik - 9m skott,
kantskott, linjeskott

Jobba mer med
höftböjarmuskeln. Lyft knä
både framåt och åt sida, lyft
knä och kicka sedan uppåt
med fot. Användbart på alla
6-metersskott.

Kantskott

Linjeskott, Balans,
koordinerade höftlyft och
armrörelser

Spelidé

Taktik avseende 9m skott,
kantskott och linjeskott -

Förstå vart bollen behöver
passerar målvakten för att
gå i mål

Paradteknik 7m kast

Fysiska krav

Kroppen

Utbildning i fysisk träning
Fotarbete
Uthållighetsträning
Styrketräning med kroppen
som belastning
Teknikträning
Koordinationsträning
Lätt hoppträning
Knäkontroll
Axelkontroll

Fys

Vid 13 års ålder börjar
grunderna till det vi kallar
styrketräning. Tillsammans
med lagtränare börjar man
arbeta med tekniker för att
lyfta och träna rätt.
Övningar för balans,
koordination och snabbhet
skall läggas in vid minst en
av träningarna varje vecka.
Lägg även in övningar som
stärker knä, axlar och bål för
att i framtiden undvika
skador.
Löpträning sker under
försäsong i form av
tidsbaserad långdistans och
långa intervaller. Under
säsong gäller kortare
intervaller

Adress:
Byggmästaregatan 4
24232 Hörby

Epost:
kansliet@iklagan.com
styrelsen@iklagan.com

Hemsida:
iklagan.com

Bankgiro:
507-5734

Org nr:
842000-5806



Beslutad av styrelsen- 2023-10-02

Ålder 16-18

Syfte: Målinriktad fördjupad specialisering av prestationsfaktorerna, fortsatt fördjupad teknisk skolning, automatisering och stabilisering av tekniken

Träningar: 3-4 gånger (4,5-6 h) i veckan under veckorna 33-15 samt 20-28. U18 ska synkas försäsong och uppehåll med senior. Behövs avvikelse göras pga cup beslutas det i samråd med ungdomsansvariga.

Kontringar: returtagning, kontringszoner, snabba avkast, Fas 2 och uppställt kontringspel

Uppbyggnad: träning av övertag- och undertagsspel

Avslutningsfas: övergångsspel, metodisk inläring i praktik och teori av mönster och vändningar/ändringar/ isärdag i anfallsspelet, avslutsövningar mot olika försvarsformer, metodisk inläring av personliga finter, enkelfinter och dubbelfinter

Försvar: fördjupning i olika försvarsformer och försvarsmönster, metodisk träning av tillbakadragning och tillbakalöpning, fördjupa sig i den individuella försvarsteknik i både teori och praktik.

Målvakt: individuell grundteknik där målvakten är en naturlig del av övningarna med avslut och kontringsövningar, öva på samarbete mellan försvar och målvakt. Fortsatt utveckling på föregående med lite mer avancerade övningar, samt träning på explosivitet med fokus på kondition och snabbt komma åt bollen för att sätta igång spelet snabbt. (Snabbt avkast alternativ kontring). Flertal skott under pressade situationer med fokus att behålla rätt teknik. Samt hålla skärpan uppe trots extrem trötthet

Skadeförebyggande:

Träningsmoment U16-18

Spelförståelse

Eget läge i första hand
Ställa mycket frågor till spelarna om vad som händer om de gör si eller så.
Fortsätta med spel tre mot tre, fyra mot fyra, men även spel i övertal och samarbete två och två på mindre yta
Våga fortsätta med grunder för att fortsätta den individuella utvecklingen

Adress:

Byggmästaregatan 4
24232 Hörby

Skott

Hoppsskott på ett steg
Höftskott
Underarmsskott
Löpskott
Jämfota hoppsskott Situationsanpassat skott
Positionsspecifika skott
Situationsanpassa sitt skott
Knorr
Flipp/ lobb

Passningar

Epost:

kansliet@iklagan.com
styrelsen@iklagan.com

I maximal fart

Passningar i olika anfallssituationer
Bakom rygg
Pass med hög och låg arm
Växlingar
(löpandes/hoppandes) - Insticket
Mycket lek med bollen
Isärdragspassningar

Genombrott (åt båda håll)

Kullager (med och utan studs)

Hemsida:

iklagan.com

Bankgiro:

507-5734

Org nr:

842000-5806



Beslutad av styrelsen- 2023-10-02

Rikttningsändringar

Stegisättningar (med och utan studs)

Vändningar efter hoppskott

Dubbelfinter

Egna finter

Försvar

Fortsätt utveckla den individuella försvarstekniken

Träna väldigt mycket offensivt försvar, det

stimulerar både försvar och anfallsspelarens utveckling

Skära/skärma

Hemspring

Fore- och backchecking i motståndarens kontring

6-0

5-1

3-2-1

Anfall

Fortsätt att utveckla den individuella anfallstekniken

Zonförflyttning

Kontring mot oorganiserat försvar (1 och 2 fas)

Kontring mot samlat försvar (2,5 fas)

Spelförståelse

Målvakt

Fortsätt repetera

paradteknikens grunder avseende 9m skott (bred grundposition), kantskott och linjeskott (smal grundposition).

Koordinationsträning - använd stege

Smidighet/snabbhet -

Explosivitet

Progression i

målvaktsövningar - Gör det svårare!

Jobba mycket med

höftböjarmuskeln. Lyft knä både framåt och åt sida, lyft knä och kicka sedan uppåt.

Användbart på alla 6-metersskott

Kantskott-Linjeskott - Balans, koordinerade höftlyft och armrörelser

Spelidé

Taktik avseende 9m skott, kantskott och linjeskott

Förstå vart bollen behöver passerar målvakten för att gå i mål

Paradteknik 7m kast

Fysiska krav

Kroppen

Utbildning i fysisk träning

Fotarbete

Uthållighetsträning

Koordinationsträning

Lätt hoppträning

Knäkontroll

Axelkontroll

Fys

Spelarna fortsätter att arbeta med styrketräning i gym kompletterat med övningar på handbollspassen som stärker knä, axlar och bål. -

Övningar som utvecklar snabbhet och explosivitet är också viktiga delar att lägga in under handbollspassen.

Spelaren skall under denna period genomföra sina program 2-3 gånger i veckan.

-Löpträning sker under

försäsong i form av

tidsbaserad långdistans och långa intervaller. Under

säsong gäller kortare intervaller.

Adress:

Byggmästaregatan 4
24232 Hörby

Epost:

kansliet@iklagan.com
styrelsen@iklagan.com

Hemsida:

iklagan.com

Bankgiro:

507-5734

Org nr:

842000-5806