



Beslutas av Årsmötet 260615
Revideras årligen av Styrelsen.

ESLÖVS HANDBOLLSKLUBB

KLUBBTRÅD

I denna skrift förklarar och förtydligar vi vad föreningen står för, vad det innebär att vara en del av barn- & ungdomsverksamheten och hur vi vill att utvecklingsprocessen ska ske.

Texten vänder sig till alla aktörer i och kring föreningen, men ska mest användas av ledare och tränare. Klubbtråden uppdateras årligen av huvudstyrelsen i samverkan med ungdomskommittén (april-maj).

HISTORIA

Eslövs nya handbollsklubb, **Eslövs HK** bildad 2025, vilar på en rik historia av passion, ideellt engagemang och oförglömliga ögonblick. Genom sammanslagningen av två starka föreningar - Eslövs IK och Eslövs HF - förenas tradition och framtid i en gemensam satsning på att utveckla handbollen i Eslöv med engagemang, hållbarhet och kamratskap.

Eslövs IK Damhandboll bildades den 1 januari 1961 och utvecklades till en av Sveriges mest framgångsrika damhandbollsklubbar. Klubben hade en omfattande barn- och ungdomsverksamhet med cirka 300 medlemmar.

A-laget spelade under många år i SHE (tidigare Elitserien) och gick under perioder under namnen Team Skåne och Team Eslövs IK, men avslutade som Eslövs IK Dam. Klubben vann två SM-guld (2001–2002 och 2002–2003) och spelade SM-finaler 2004 och 2011, samt tog hem flera silver- och bronsmedaljer.

Eslövs HF grundades den 30 januari 1969 och var under många år en viktig aktör inom svensk herrhandboll. Den första styrelsen leddes av Stig Thall och föreningen fokuserade på herrverksamhet, då det redan fanns en damförening i Eslöv. Ungdomsverksamheten var alltid kärnan i EHF:s arbete. Säsongen 1996/1997

markerade en nystart då en särskild ungdomsstyrelse bildades för att stärka verksamheten för barn och unga.

EHF byggde på ideellt engagemang och tron på att barn och ungdomar är framtiden.

Klubben strävade efter att forma ett starkt seniorlag baserat på egna produkter och erbjöd en inkluderande miljö där alla fick plats.

Under säsongen 2011/2012 nådde herrlaget sin största framgång när de spelade i Allsvenskan.

DETTA ÄR ESLÖVS HK

- **ESLÖVS HK – MER ÄN HANDBOLL**

Vi är en inkluderande klubb där alla barn och ungdomar ska få möjlighet att känna sig trygga och utvecklas.

Vi utbildar individer till handbollsspelare, goda kamrater och goda samhällsmedborgare.

- Vi har fokus på **långsiktig utveckling**, som ska förbereda för elithandboll.
- **Engagemang** – Vi brinner för handbollen och för varandra. Vi vågar, hittar lösningar och förverkligar idéer både på och utanför plan.
- **Hållbarhet** – Vi skapar en verksamhet som är hållbar över tid både för individ, klubb och samhälle.
- **Kamratskap** – Vi stöttar och respekterar varandra, vilket skapar motivation och glädje för alla.

Alla aktörer (ledare-tränare-spelare-föräldrar-sponsorer) inom föreningen ska arbeta mot föreningens vision och i enlighet med klubbens värderingar, ovan.

VÅR VERKSAMHET

Vi ska erbjuda alla spelare en miljö som ska leda till att alla vill vara med så länge som möjligt och samtidigt förberedas för senior- och elitspel. Vi vill att så många som möjligt ska hålla på med handboll så länge som möjligt, antingen som spelare, ledare, tränare, funktionär eller domare. Vi ska också erbjuda spelare, som vill träna/spela Motionshandboll och Parahandboll, en stimulerande och utvecklande handbollsmiljö.

Vi ska erbjuda ledare och tränare utbildning både internt och externt. Vi vill ha så många välutbildade tränare som möjligt.

Vi ska erbjuda alla vårdnadshavare att bli en del av gemenskapen i föreningen. Det finns många saker man kan bidra med runt laget och i föreningen.

All verksamhet grundar sig på och följer Svenska Handbollförbundets Policy för Barn- och Ungdomshandboll, som följer på Riksidrottsförbundets riktlinjer, som vilar på FN:s Barnkonvention.

UTBILDNINGSPLAN för spelarutbildningen

All barn- och ungdomsverksamhet är UTBILDNING. Det är en utbildning som ska ge möjlighet för alla spelare att kunna bli så bra som möjligt både som handbollsspelare, kamrater och människor. De spelare som vill fortsätta sin satsning mot elithandbollen ska ges förutsättningar, handbollsmässigt, fysiskt och mänskligt, att klara av det.

Syftet med att tydliggöra vad som förväntas läras ut och utvecklas i varje ålderskategori är att skapa en gemensam och trygg utvecklingsprocess i klubbens verksamhet. Oavsett om du är spelare, tränare eller förälder ska det vara tydligt vad fokus är i respektive ålder och vilka förväntningar som finns. Ledarnas uppdrag är att skapa goda förutsättningar för individerna att lära sig innehållet.

Genom tydliga riktlinjer säkerställer vi att alla spelare, oavsett ålder och nivå, får en likvärdig och långsiktig utbildning. En tränare som kommer ny till klubben och tar över exempelvis ett 14-årslag ska veta vilka kunskaper spelarna förväntas ha med sig – och vad nästa steg i deras utveckling är. På samma sätt ska en tränare i de yngre åldrarna veta vilka grunder som ska läggas inför framtiden.

För spelare och föräldrar skapar detta en ökad förståelse för vad som är viktigt i respektive ålder. En spelare som börjar i klubben vid 8 års ålder, och dennes föräldrar, ska veta vilka färdigheter och beteenden som förväntas utvecklas över tid.

Målet med planen är att skapa en hållbar process där tydlighet, kontinuitet och trygghet skapar långsiktig utveckling av spelare och människor.

MÅLSÄTTNING FÖR BARN- OCH UNGDOMSVERKSAMHETEN

- All verksamhet i de olika lagen följer KLUBBTRÅDEN.
- Varje lags huvudtränare har för den ålderskategorin godkänd TRÄNARUTBILDNING.
- Vi behåller så många spelare som möjligt i varje årskull, varje spelår.
- Alla lag har minst två lagmöten (vårdnadshavare och ev. spelare) per säsong.
- Alla lag fr.o.m. 13 års ålder gör en övergripande säsongsplanering när säsongen startar, som följs upp och utvärderas i respektive tränargrupp varje år. Mallen som ska användas för säsongsplaneringen fastställs av styrelsen och lämnas in till Ungdomsansvarig. Den följer upp den under och efter säsongen.

VERKSAMHETEN ÄR UPPDELAD I OLIKA ÅLDERSKATEGORIER

När vi beskriver fokusområden, innehåll och mål för verksamheten använder vi oss av Svenska Handbollförbundets indelning:

Pojkar/Flickor 5-6 år (bollek)

Pojkar/Flickor 7-8 år (barnhandboll)

Pojkar/Flickor 9-11 år (barnhandboll)

Pojkar/Flickor 12-15 år (yngre ungdomshandboll)

Pojkar/Flickor 16-18 år (äldre ungdomshandboll)

Motionshandboll

Parahandboll

ÖVERGRIPANDE RIKTLINJER

TRÄNING

- Alla träningar är en del av KLUBBTRÅDEN och den process det innebär.
- Innehållet följer SHF:s Teknisk-/Taktiska progressionsmodell (koordination & motorik, grundteknik, individuell teknik, samarbeten och spelstarter).
- Alla träningar startar och avslutas med en gemensam samling.

Dessa samlingar kan med fördel hållas före respektive efter den ordinarie halltiden, för att inte göra halltid till samtalstid. Meddela spelare och föräldrar att träningen börjar och slutar 15 minuter efter halltiden. Detta kan vara väldigt bra när barnen är lite yngre och får skjuts till träningarna.

- Alla träningar följer SHF:s ledord B-R-A. Hög bollkontakt, hög rolighetsgrad och hög aktivitetsgrad. I äldre ungdom lägger vi till ledorden attityd och intensitet på träningar och matcher.

- Alla träningar har ett innehåll som skapar förutsättningar för alla spelare, på olika nivåer, att tycka det är roligt, kunna lyckas och känna samhörighet i gruppen.

- Alla spelare, från 8 års ålder, byter om i omklädningsrummet före och efter träning. (vuxennärvaro krävs hela tiden)

SERIESPEL

Alla matcher är träning och utbildning. All laguttagning kommuniceras tydligt med spelare och vårdnadshavare och ska göras i så god tid som möjligt. Även för yngre och äldre ungdom, samt deras föräldrar, är det bra att i god tid veta när man ska spela match.

- Vi ställer upp med så många lag per ålderskull, att alla spelare får spela många matcher.
- Om vi har två lag i olika serienivåer (svår och lätt) blandar vi lagen så mycket som

möjligt. Men de spelare som kommit längst i sin utveckling ska inte dominera i den lättare serien. De spelare som inte kommit så långt ska inte behöva utsättas för alldeles för stora utmaningar i den svårare serien. Huvuddelen av spelarna ska blandas så mycket som möjligt och kanske dessutom spela på olika positioner i olika serier.

- De spelare som är på plan, ska alltid göra sitt yttersta för att laget ska göra många mål och för att laget ska släppa in så få mål som möjligt. Vi ska alltså försöka få alla spelare att alltid göra sitt bästa.

- Upp till 12 års ålder spelar vi alltid "vita" matcher. ("Vita" = Alla uttagna spelare spelar ungefär lika mycket.)

- Från 13 års ålder:

Vi lånar endast yngre spelare om vi är för få spelare i egen åldersgrupp. (Om någon spelare lånas, är det alltid utlånande huvudtränare som bestämmer om det är möjligt, vidtar eventuell spelare och bestämmer vem som är lämplig just denna gången.)

- I 13-15 års ålder spelar vi nästan bara vita matcher, med det är ok med några enstaka (1-2 matcher /höst och samma för våren) "röda" matcher, då vi vet att vi ska möta ett väldigt bra motståndarlag. (De spelare som för tillfället kommit längst i sin utveckling får spela mest i "röda" matcher, men alla uttagna spelare ska få speltid.)

- I 16-18 års ålder är det ok att lägga på ytterligare några "röda" matcher, men grundidén är fortfarande att antalet "vita" matcher är betydligt fler än "röda".

(gäller i juniorserier, inte i seniorserier)

- Om någon spelare från 13 års ålder och äldre har kommit väldigt mycket längre i sin utveckling än sina årskamrater kan hen vid olika tillfällen få träna med äldre spelare och även spela matcher där. Spelaren ska dock tillhöra sin egen åldersgrupp och tillbringa sin mesta tid bland sina kamrater där. Beslut om detta tas av Ungdomsansvarig i samråd med båda huvudtränarna.

TURNERINGAR (gäller ej USM)

Alla matcher, även i turneringar, är träning och utbildning. All laguttagning och lagindelning kommuniceras tydligt med spelare och vårdnadshavare.

- Vi ställer upp med så många lag, som vi har medföljande spelare till. Alla som vill får vara/följa med.

- Om vi ställer upp med flera lag ska det tas ut jämna lag.

- Oavsett ett eller flera lag, spelar alla ungefär lika mycket.

- De spelare som är på plan, ska alltid göra sitt yttersta för att laget ska göra många mål och för att laget ska släppa in så få mål som möjligt.

USM-TÄVLINGAR

Alla matcher i USM är träning och utbildning. All laguttagning kommuniceras tydligt med spelare och vårdnadshavare.

De spelare som är på plan, ska alltid göra sitt yttersta för att laget ska göra många mål och för att laget ska släppa in så få mål som möjligt.

USM 14

- Vi ställer upp med så många lag, som vi har antal spelare till. Alla som vill får vara/följa med.
- Om vi ställer upp med flera lag ska det tas ut jämna lag.
- Oavsett ett eller flera lag, spelar alla ungefär lika mycket.
- Det är ok att låna upp yngre spelare för att man behöver fylla upp till ett eller kanske två lag. Det får dock aldrig ske på bekostnad av att spelare i rätt ålder inte får plats. SHF:s regler för detta ska alltid följas.

USM 16

- Vi ställer upp med så många lag, som vi har antal elitsatsande spelare* till.
- Varje lag ska spela "röda" matcher, där de som för tillfället kommit längst i sin utveckling får mest speltid.
- Alla spelare som vill får följa med, men det är inte säkert att alla får speltid. *Detta måste kommuniceras mycket tydligt till spelare och vårdnadshavare.*

USM 18

- Vi ställer upp med så många lag, som vi har antal elitsatsande spelare* till.
- Varje lag ska spela "röda" matcher, där de som för tillfället kommit längst i sin utveckling får mest speltid.
- Alla spelare som vill får följa med, men det är inte säkert att alla får speltid. *Detta måste kommuniceras mycket tydligt till spelare och vårdnadshavare.*

*Elitsatsande spelare =

Spelare som från 16 års ålder själv bestämt sig för att vilja bli så bra som möjligt genom att träna enligt träningsupplägg och riktlinjer för Elitsatsningen i föreningen.

FOKUSOMRÅDEN OCH INNEHÅLL I OLIKA UTVECKLINGSNIVÅER

Upplägg av innehåll och svårighetsgrad måste alltid anpassas till spelarnas utvecklingsnivå. Det är inte alltid det stämmer med åldern. Inom varje årskull kan det skilja flera utvecklingsår mellan individerna.

Tränings tid som nämns i de olika åldersgrupperna är tränings tid, vilket inte är samma sak som hal tid.

POJKAR & FLICKOR 5-6 ÅR

LEKSTADIET, kallas denna utvecklingsnivå.

Syftet är att barnen ska få leka med varandra, med och utan boll. De ska känna sig sedda, vara trygga, ha roligt och längta tillbaka till nästa träningstillfälle.

Bolleken utövas och kännetecknas av individuell motorisk utveckling av grundfärdigheter genom lekar med och utan boll. Huvudfokus ligger på olika sorters koordinations- och motorikbanor där barnen får utveckla sina förmågor.

Vi erbjuder barnen bollek en gång, 60 min/vecka under perioden augusti - april.

Vi uppmuntrar spelarna till att även hålla på med andra idrotter/aktiviteter. När det kolliderar mellan idrotterna försöker vi få spelarna/vårdnadshavarna att prioritera den idrott som håller på att avslutas. (ex. prioritera fotboll på hösten och handboll på våren)

VAD SKA VI TRÄNA?

- Fysisk träning:

Koordination: Koordinations- och motorikbanor, vid varje tillfälle. I början körs dessa utan boll, men efter hand ska bollen vara med.

Motoriska grundfärdigheter: springa, hoppa, rulla, hänga, klättra, balansera, rotera, stödja, kasta, fånga, krypa och åla.

Snabbhet: Stafetter, olika sorter, vid varje tillfälle.

Lekar: Tafatt-lekar och mängder av andra bollekar ska vara innehållet på träningarna.

- Målvaktsspel

Låt alla som vill få prova på att stå i mål, vid spel eller skott mot mål.

- Andra aktiviteter

Samla alla föräldrar/vårdnadshavare vid första tillfället och sedan ett par gånger under säsongen. Förklara syfte, upplägg och innehåll, samt försök få många föräldrar att vilja vara närvarande på planen. En liten gemensam säsongsavslutning för barn och föräldrar ska det också vara.

- Tränarutbildning:

Föreningen ser gärna att en eller ett par föräldrar, minst en, genomgår SHF:s barnhandbollsutbildning TU1, som handlar om barnhandbollsträning för 6-10 åringar.

POJKAR & FLICKOR 7-8 ÅR

LEKSTADIET, kallas denna utvecklingsnivå.

Syftet är att barnen ska få leka med varandra, med och utan boll. De ska känna sig sedda, vara trygga, ha roligt och längta tillbaka till nästa träningstillfälle.

Bolleken utövas och kännetecknas av individuell motorisk utveckling av grundfärdigheter genom lekar med och utan boll. Huvudfokus ligger på olika sorters koordinations- och motorikbanor där barnen får utveckla sina förmågor.

Vi erbjuder 7-åringarna bollek en gång, 60 min/vecka under perioden augusti - april.

Vi erbjuder 8-åringarna bollek två gånger, 60 min/vecka under perioden augusti - april.

Vi uppmuntrar spelarna till att även hålla på med andra idrotter/aktiviteter. När det kolliderar mellan idrotterna försöker vi få spelarna/vårdnadshavarna att prioritera den idrott som håller på att avslutas. (ex. prioritera fotboll på hösten och handboll på våren)

VAD SKA VI TRÄNA?

- Fysisk träning:

Koordination: Koordinations- och motorikbanor, vid varje tillfälle. I början körs dessa utan boll, men efter hand ska bollen vara med. Mot slutet av perioden blir handbollsmålen en del av banorna, med mer handbollsliknande övningar.

Motoriska grundfärdigheter: springa, hoppa, rulla, hänga, klättra, balansera, rotera, stödja, kasta, fånga, krypa och åla.

Snabbhet: Stafetter, olika sorter, vid varje tillfälle.

Lekar: Tafatt-lekar och mängder av andra bollekar ska vara innehållet på träningarna.

- Målvaktsspel

Låt alla som vill få prova på att stå i mål, vid spel eller skott mot mål.

Instruktion: Försök ta bollen!

I denna perioden spelar vi en del minihandboll på träningarna.

- Försvårsspel:

Instruktion: Ta tillbaka bollen och stoppa motståndaren!

Inga positioner.

- Anfallsspel:
Instruktion: Gör så många mål som möjligt.
Inga positioner.
Teknik: Passningar (kärnkastet och andra valfria) Introducera passningar under förflyttning i fart. Mycket skott mot vägg eller mål.
- Turneringar:
Handbollsfestival, Minihandbollssammandrag och någon endagarsturnering i närområdet.
- Andra aktiviteter
Samla alla föräldrar/vårdnadshavare vid första tillfället och sedan ett par gånger under säsongen. Förklara syfte, upplägg och innehåll, samt försök få många föräldrar att vilja vara närvarande på träningsplanen. En liten gemensam säsongsavslutning för barn och föräldrar ska det också vara.
- Tränarutbildning:
Föreningen ser gärna att en eller ett par föräldrar, minst en, genomgår SHF:s barnhandbollsutbildning TU1, som handlar om barnhandbollsträning för 6-10 åringar.

POJKAR & FLICKOR 9-11 ÅR

Nu börjar GRUNDTRÄNINGSSTADIET, men det är fortfarande BARNHANDBOLL vi sysslar med.

Syftet är att barnen ska få spela handboll och leka med varandra, med och utan boll. De ska känna sig sedda, vara trygga, ha roligt och längta tillbaka till nästa träningstillfälle.

Bolleken utövas och kännetecknas av individuell motorisk utveckling av grundfärdigheter genom lekar med och utan boll. Huvudfokus ligger på olika sorters koordinations- och motorikbanor där barnen får utveckla sina förmågor.

9-åringarna tränar 2 x 1 timme/vecka, under perioden augusti – april.

10-11 åringarna tränar 2 x 90 minuter/vecka, under perioden augusti – april.

Beroende på hur spelarna har det med andra idrotter/aktiviteter, kan träningar, turneringar och andra aktiviteter givetvis äga rum även under andra månader än riktlinjerna ovan.

Vi uppmuntrar spelarna till att även hålla på med andra idrotter/aktiviteter. När det kolliderar mellan idrotterna försöker vi få spelarna/vårdnadshavarna att prioritera den idrott som håller på att avslutas. (ex. prioritera fotboll på hösten och handboll på våren)

- Fysisk träning:

Koordination: Koordinations- och motorikbanor är det viktigaste verktyget för att träna de motoriska grundfärdigheterna springa, hoppa, rulla, hänga, klättra, balansera, rotera, stödja, kasta, fånga, krypa och åla.

Rörlighet: Behöver inte tränas.

Styrka: Tränas indirekt genom att klättra, hänga, stödja, krypa och balansera.

Uthållighet: Tränas indirekt genom att ha hög aktivitetsgrad på träningarna, hålla på med stafetterna lite längre tid.

Spänst: Tränas indirekt genom att träna på olika sorters hopp i banor eller olika stafetter.

Snabbhet: Tränas i stafetterna.

- Målvaktsspel

Låt alla som vill få prova på att stå i mål, vid spel eller skott mot mål.

Instruktion: Försök ta bollen!

I slutet av perioden kanske vi har ett färre antal spelare som vill vara målvakter.

Då kan instruktionen vara: Stå upp! Titta på bollen! Chansa inte! Ta den!

Motivera ett flertal spelare, så länge som möjligt, att vilja vara målvakt både på träning och match.

Om några målvakter är väldigt motiverade och vill lära sig lite enkel målvaktsteknik, i 12-13 årsåldern, ska målvaktsträning introduceras. Då kan instruktionen vara: Utgångspunkt strax framför mållinjen. Händerna i öronhöjd! Lätt framåtlutad! Lätt böjda ben! Tårna snett utåt! Titta på bollen! Ta den!

9-åringarna spelar minihandboll.

10-åringar spelar på kortplan.

11-åringar spelar på helplan, med sänkt ribba.

- Försvarsspel Minihandboll och Kortplan:

Instruktion: Ta tillbaka bollen och stoppa motståndaren!

Inga positioner.

Teknik: Stoppa motståndaren med armar och kropp.

Taktik: Hjälp din kompis, när det behövs.

På Kortplan kan vi prova på Man-Man-spel ibland.

Anfallsspel Minihandboll och Kortplan:

Instruktion: Gör så många mål som möjligt. Passa din kompis istället för att dribbla. Rör dig så att dina kompisar kan passa till dig.

Grundteknik: Greppa, kasta (passa och skjuta), fånga, studs/dribbla, finta/genombrott.

Taktik: Inga positioner.

- Försvarsspel – Helplan:

Vi spelar 3-3 uppställning.

Teknik: Stoppa motståndare i din zon med armar och kropp.

Taktik: Hjälp din kompis, när det behövs. Alla spelar på alla positioner.

- Anfallsspel – Helplan:

Vi kanske spelar i en 4-2-uppställning en kort period (för att minska avstånden mellan 9m-spelarna). Men när det är möjligt övergår vi till en 3-3-uppställning.

Grundteknik: Greppa, kasta (passa och skjuta), fånga, studs/dribbla, finta/genombrott.

Taktik: Alla spelar på alla positioner. Träna mycket på att springa och passa (kontringsförberedande), utan och med försvarare.

- Turneringar:

Vi lägger också in någon övernattningsturnering. Först i Skåne, sedan kanske Danmark eller Sverige.

- Andra aktiviteter

Samla alla föräldrar/vårdnadshavare vid första tillfället och sedan ett par gånger under säsongen. Förklara syfte, upplägg och innehåll, samt försök få många föräldrar att vilja vara närvarande på träningsplanen. En liten gemensam säsongsavslutning för barn och föräldrar ska det också vara.

- Tränarutbildning:

Föreningen ser gärna att en eller ett par föräldrar, minst en, genomgår SHF:s barnhandbollsutbildning TU1, som handlar om barnhandbollsträning för 6-10 åringar.

När spelarna är 11 år ska minst en tränare gått TU2 (för 10-12 åringar).

POJKAR & FLICKOR 12-15 ÅR – YNGRE UNGDOM

GRUNDTRÄNINGSSTADIET, avslutas i 13-14 årsåldern.

Därefter tar UPPBYGGNADSSTADIET vid och avslutas i 18 årsåldern.

Syftet är att barnen/ungdomarna ska få utveckla sina individuella färdigheter tillsammans med sina kamrater. De ska känna sig sedda, vara trygga, ha roligt och längta tillbaka till nästa träningstillfälle. Motivation skapas genom att låta spelarna utvecklas och lyckas, med det de provar på.

I 11-12 årsåldern blir kamrater och gruppen viktigare för barnen. Därför är detta en utmärkt period för att börja med gemensamma upplevelser som en övernattningsturnering eller andra sociala aktiviteter utanför handbollsplanen.

12 åringar tränar 2 x 1,5 timme/vecka under perioden augusti - april.

13-14 åringar tränar 3 x 2 timmar/vecka under perioden augusti - maj.

Beroende på hur spelarna har det med andra idrotter/aktiviteter kan även träning äga rum under perioden maj – augusti.

15 åringar tränar 3 x 2 timmar/vecka under perioden maj – april (ej juli).

Vi uppmuntrar fortfarande spelarna att även hålla på med andra idrotter/aktiviteter. När det kolliderar mellan idrotterna försöker vi få spelarna/vårdnadshavarna att prioritera den idrott som håller på att avslutas. (ex. prioritera fotboll på hösten och handboll på våren)

- Fysisk träning:

Koordination:

Den motoriska-gymnastikträningen består av koordinations banor/motorikbanor + gymnastiska övningar typ: kullerbyttor fram/bak/axel, handstående mot vägg, handstående-nedrullning och hjulning mm. Med stigande ålder mer och mer avancerade "kroppskontrollövningar" både med och utan boll, samt både med och utan avslut mot mål.

Rörlighet: MAQ-träning

Styrka: MAQ-träning och med kroppen som belastning. Knäbalans och axelkontroll.

Uthållighet: Hög aktivitetsgrad på träningarna. Joggning och distanslöpning utomhus mot slutet av perioden. Ökad intensitet på bollträningarna efterhand.

Spänst: Olika sorters hopp, mest horisontellt, eller över låga hinder.

Snabbhet: Träna mycket fotarbete! Snabba förflyttningar i olika riktningar.

Stafetter och andra tävlingar med och utan boll är också bra.

- Målvaktsspel:

Motivera ett flertal spelare, så länge som möjligt, att vilja vara målvakt både på träning och match.

Om några målvakter är väldigt motiverade och vill lära sig lite enkel målvaktsteknik, i 12-13 årsåldern, ska målvaktsträning introduceras. Då kan instruktionen vara: Utgångspunkt strax framför mållinjen. Händerna i öronhöjd! Lätt framåtlutad! Lätt böjda ben! Tårna snett utåt!

Efterhand ökas den individuella tekniken med olika sorters räddningar och rätt positionering vid skott från olika positioner. Försök hålla igång flera målvakter genom hela perioden.

- Försvarsspel:

Vi vill skapa framtida tvåvägsspelare, som kan spela på flera positioner.

Vi spelar 3-3, sedan 3-2-1, 5-1 och sist 6-0. Oavsett hur lång tid vi spelar de olika försvarsuppställningarna går dessa zonförsvar ut på att lära spelarna: Ha överblick! Vinn kampen mot din motståndare i din zon! Hjälp din kamrat om och när hen håller på att förlora sin kamp!

Alla spelare ska kunna spela på 3-4 positioner i början, för att i slutet av perioden minst kunna spela på två positioner.

Teknik:

Vi fortsätter att utveckla den individuella försvarstekniken. Fokus på att "gå på skottarm", tackla/stöta och låsa. Glöm inte teknikträning på HUR man "hjälp sin kompis".

Taktik: Utifrån instruktion eller egna funderingar ska spelaren lära sig att värdera sin motståndare och att spela olika högt i sina positioner.

- Anfallsspel:

Mycket av vårt spel ska handla om fas 1 och fas 2-spel. Vi ska träna mycket på att löpa och passa bollen, utan och med försvarare. Anpassa löphastigheten så att det inte blir för många tekniska fel, men utmana spelarna till att öka svårighetsgraden på träningarna för att nå utveckling.

Vår grunduppställning är 3-3, men med hjälp av olika spelstarter och rörelser skapas ett rörligt och kreativt anfallsspel med stigande ålder.

Alla spelare ska kunna spela på 3-4 positioner i början för att i slutet av perioden minst kunna spela på två positioner.

Teknik:

Grundteknik kompletteras med individuell teknik. (skott/avstämda/hopp/kant/linje) passningar-växlingar finter och "löpa i luckan".

Utveckling av spelarnas individuella teknik är mycket viktig. Spelarna ska få träna på olika sorters passningar, skott, genombrott mm. Träna mycket på att springa och passa (kontringar) utan och med försvarare i stigande svårighetsgrad beroende på spelarnas utvecklingsnivå.

I slutet av perioden ska mycket tid ska läggas på samarbeten som går ut på att spelare vinner sin kamp (fintar förbi sin motståndare) och sedan väljer att skjuta/spela in eller spela vidare.

Taktik:

Anfallsmässigt kan växlingar och övergångar läggas in i början av perioden.

Beroende på spelarnas förmåga kan efterhand även några andra spelstarter läras in. Vi ska dock inte låta spelstarterna bli låsta kombinationer. Försättningen på spelstarten ska alltid vara öppen och lösas av spelarens förmåga och spelförståelse. Den enklaste och ofta bästa spelstarten är: "Finta förbi – skjut/spela in/spela vidare".

- Turneringar

Vi deltar i någon turnering i Sverige under varje säsong. Kanske kan vi få till en turnering utanför Norden i 14-15 års åldern.

PF14 spelar även USM.

- Andra aktiviteter

Samla alla föräldrar/vårdnadshavare i början av säsongen och sedan ett par gånger under säsongen. Förklara syfte, upplägg och innehåll, samt försök få föräldrar att vilja vara närvarande på träningsplanen eller att hjälpa till kring laget. En gemensam säsongsavslutning för barn och föräldrar ska det också vara.

Förslag på andra aktiviteter för spelarna:

Träning och menstruation, (11-12 år)

Lite handbollsteori, lite regler. (12-13 år)

Mer handbollsteori, mer regler. (12-13 år)

Enkel kost och näringslära. (12 år)

Funktionärsutbildning. (13 år)

Föreningsdomarutbildning. (14 år)

Kost och näringslära. (14-15 år)

Doping, alkohol och droger. (14-15 år, före beslut om Elitspåret)

Gå på A-lagsmatch, Elitseriematch, Landskamp. (12-15 år)

- Tränarutbildning

Föreningen ser gärna att minst en, gärna två, per lag går Målvaktstränarutbildning steg 1 och 2.

Minst en tränare per lag ska ha fullföljt SHF:s tränarutbildning för den ålder man tränar. (TU3 utbildar för 12-14 åringar. TU4 utbildar för 13-16 års ålder.)

ELITSPÅRET

Under säsongen PF15 introducerar vi Elitspåret både för spelare och vårdnadshavare. Vad innebär det att vara en elitspelare? Hur tränar, spelar, äter, dricker, sköter en elitspelare sin skolgång? Hur tänker och agerar en elitspelare vad det gäller droger, alkohol, tobak och doping? Inför säsongen PF16 gör sedan spelaren sitt val.

Elitspåret innebär att spelaren väljer att vara med på alla träningar enligt utvecklingsplanen, samt följa elitspårets principer:

JAG HAR BESTÄMT MIG FÖR ATT:

1. BLI SÅ BRA SOM MÖJLIGT.
2. PRIORITERA HANDBOLL, genom att planera skolan så att jag inte missar träningar.
3. ÄTA RÄTT och SOVA RÄTT
4. INTE ANVÄNDA ALKOHOL, RÖKA, SNUSA eller andra DROGER.
5. ÖKA TRÄNINGSMÄNGDEN EFTERHAND.
6. VARA 100% MENTALT NÄRVARANDE PÅ ALLA TRÄNINGAR.

De pelare som väljer att vara med skriver på ett eget ”kontrakt”, att hänga upp på väggen i sitt rum. Föreningen har en mall för detta, som delas ut till de som vill vara med på detta.

De spelare som inte vill vara med på Elitspåret och kanske bara vill träna 2-3 ggr/vecka, de får också vara med i träningsgruppen, precis som tidigare.

POJKAR & FLICKOR 16-18 ÅR – ÄLDRE UNGDOM

UPPBYGGNADSSTADIET, avslutas i 18 årsåldern.

Därefter tar PRESTATIONSSTADIET vid och avslutas i 20 årsåldern.

Syftet är att ungdomarna ska få fortsätta utveckla sina individuella färdigheter tillsammans med sina kamrater. De ska känna sig sedda, vara trygga, ha roligt och vilja bli så bra som möjligt. Motivation skapas framför allt genom att låta spelarna utvecklas och lyckas, med det de provar på. Efter att fått lära sig vad en Elitspelare är, gör och tänker vill föreningen att så många som möjligt ska vilja vara med på Elitspåret. De spelare som inte vill detta utan nöjer sig med färre träningar i veckan, får också vara med. Beroende på antal spelare i de olika spåren måste seriespel och laguttagningar planeras innan säsongen drar igång.

16 åringar tränar 4 x 2 timmar/vecka under perioden maj – april (ej juli)

17-18 åringar tränar 4 x 2 timmar/vecka under perioden maj – april (vila och egen träning i juli)

- Fysisk träning:

Koordination:

Med stigande ålder mer och mer avancerade ”kroppskontrollövningar” med boll.

Det blir viktigare och viktigare att kunna passa när spelaren blir tacklad eller fasthållen och befinner sig i olika lägen på golvet och/eller i luften.

Rörlighet: Mer och mer rörlighetsträning med stigande ålder.

Styrka: Knäbalans och axelkontroll fortsätter hela perioden. När MAQ-perioden är över, grundläggande skivstångsteknik finns och grundstyrka är på plats, så blir det dags att introducera gymträningen. (förmodligen i 15-16 års åldern)
Uthållighet: Ökad intensitet och kamp på bollträningarna efterhand.
Distanslöpning och även olika intervallpass med stigande ålder.
Spänst: Olika sorters hopp horisontellt eller över låga hinder. Plyometriska hopp där höjden ökas efterhand introduceras under denna period.
Snabbhet: Träna mycket fotarbete! Snabba förflyttningar i olika riktningar.
Stafetter och andra tävlingar med och utan boll är också bra.

- Målvaktsspel:

Förhoppningsvis har laget 2-3 målvakter som vill fortsätta sin utveckling. Målvaktens grundteknik och grundparader finslipas det på. Utvecklingen fortsätter mot fler och fler specialtekniker och ett grundspel för målvakten. Målvakterna lär sig att bedriva egen specifik målvaktsteknik och fysik under träning när hen inte står i målet på träningarna i hallen. Lagets egen målvaktstränare kör också specifika målvaktsövning under passet, både med och utan övriga utespelare.

- Försvvarsspel:

Vi vill skapa framtida tvåvägsspelare, som kan spela på flera positioner. Vi spelar nu mest 3-2-1 och 6-0. Dessa uppställningar kan spelas olika högt/lågt och med olika instruktioner till olika spelare. Oavsett vilket så gäller det fortfarande att:
Ha överblick! Vinn kampen mot din motståndare i din zon! Hjälp din kamrat om och när hen håller på att förlora sin kamp!
Alla spelare ska kunna spela på minst två positioner.
Försvvarsspelet börjar i samma sekund vi blir av med bollen. Träna mycket på att försvara på vägen hem och att göra det snabbt.

Teknik:

Vi fortsätter att utveckla den individuella försvartekniken. Fokus ligger på att stoppa/tackla/låsa motståndaren och vinna sin kamp! Mycket kamp ska det vara på träningarna.

Taktik: Utifrån instruktion eller egna funderingar ska spelaren lära sig att värdera sin motståndare och att spela olika högt i sina positioner. Spelaren ska också lära sig att efter instruktion eller egna funderingar styra anfallsspelaren dit försvaret vill.

- Anfallsspel:

Mycket av vårt spel ska handla om fas 1 och fas 2-spel. Vi ska träna mycket på att löpa och passa bollen, utan och med försvare. Anpassa löphastigheten så att det inte blir för många tekniska fel, men utmana spelarna till att öka

svårighetsgraden på träningarna för att nå utveckling.

Vår grunduppställning är 3-3, men med hjälp av olika spelstarter och rörelser skapas ett rörligt och kreativt anfallsspel med stigande ålder.

Alla spelare ska kunna spela på minst kunna spela på två positioner.

Teknik:

Utveckling av spelarnas individuella teknik är mycket viktig. Låt spelarna ofta få prova på egna nya passningar och egna nya skott från olika positioner. Spelarens individuella teknik måste fungera i trängda situationer och i kampsituationer.

Mycket tid ska läggas på samarbeten 2-2 eller 3-3. Dessa går ut på att spelare vinner sin kamp (fintar förbi sin motståndare) och sedan väljer att skjuta/spela in eller spela vidare.

Träna mycket på att springa och passa, uppspelsfasen, med ökad svårighetsgrad med stigande ålder och förmåga.

Taktik:

Vi utvecklar olika spelstarter, som alltid ska vara öppna och lösas av spelarens förmåga och spelförståelse. Den enklaste och ofta bästa spelstarten är att en spelare "sätter tryck" och "Finta förbi – skjut/spela in/spela vidare".

- Turneringar

Vi deltar i någon turnering i Sverige under varje säsong. Kanske kan vi också få till en turnering utanför Norden något av åren.

PF16 och PF18 spelar även USM.

- Andra aktiviteter

Samla alla föräldrar/vårdnadshavare i början av säsongen och sedan ett par gånger under säsongen. Förklara syfte, upplägg och innehåll, samt försök få föräldrar att vilja vara närvarande på träningsplanen eller att hjälpa till kring laget. En gemensam säsongsavslutning för ungdomar och föräldrar ska det också vara.

Förslag på andra aktiviteter för spelarna:

Kost och näringslära. (16 år)

Doping, alkohol och droger (16 år)

Matchfixning (17 år)

Gå på A-lagsmatch, Elitseriematch, Landskamp. (16-18 år)

Tränarutbildning

Föreningen ser gärna att minst en, gärna två, per lag går Målvaktstränarutbildning steg 3.

Minst en tränare per lag ska ha fullföljt SHF:s tränarutbildning för den ålder man tränar. (TU4 utbildar för 13-16 års ålder. TU5 utbildar för 16-19 år.)

PARAHANDBOLL

Eslövs HK ska erbjuda parahandboll för individer som inte deltar i den traditionella tävlingsverksamheten.

Verksamheten ska utgå från individens förutsättningar och behov samt präglas av inkludering, trygghet och rörelseglädje. Alla deltagare ska ges möjlighet att delta och utvecklas utifrån sin egen nivå.

MOTIONSHANDBOLL

Eslövs HKs ambition är att erbjuda motionshandboll som ett komplement till den ordinarie tävlingsverksamheten.

Verksamheten riktar sig till olika målgrupper, exempelvis tidigare aktiva, nybörjare och äldre, som vill vara fysiskt aktiva genom handboll utan krav på tävling eller prestation.

I linje med föreningens mål – *så många som möjligt, så länge som möjligt* – ska motionshandbollen bidra till ett livslångt deltagande i föreningens verksamhet.

Verksamheten ska även ha ett hälsofrämjande perspektiv genom att uppmuntra till regelbunden fysisk aktivitet, social gemenskap och ökat välbefinnande.

Verksamheten ska präglas av gemenskap och rörelseglädje, där deltagande sker utifrån individens ambition och förutsättningar.

Med hopp om en verksamhet som levererar

ENGAGEMANG – HÅLLBARHET & KAMRATSKAP

i ett system som skapar

HANDBOLLSSPELARE – GODA KAMRATER & GODA SAMHÄLLSMEDBORGARE!

STYRELSEN

ESLÖVS HANDBOLLSKLUBB