DEN RÖDA TRÅDEN

KFUM TROLLHÄTTAN

GRUNDLÄGGANDE INFORMATION

Varför har vi tagit fram denna tråd?

Vi vill skapa en tydlighet från föreningens sida till våra ledare vad som förväntas att deras spelare ska kunna vid olika åldersnivåer. Genom användande av detta dokument kan vi säkerställa att vi når den kvalitet vi önskar att våra spelare ska ha och att tränarna har en tydlig ram om vad som förväntas utav dem. Klubben vill med detta stöd ge alla ledare i föreningen oavsett ålder ett verktyg att använda i sin vardag.

Vad förväntas av er ledare?

- Utför ditt uppdrag på bästa sätt
- Se och behandla alla spelare lika
- Agera trovärdigt och tydligt i din kommunikation
- Följ den RÖDA TRÅDEN
- Vara en ambassadör och tala väl om klubben
- Motverka all form av mobbning
- Visa respekt mot dina spelare, föräldrar, domare och motståndarlag

Vad kan ni ledare ställa för krav på spelare?
10 saker som varken kräver utbildning eller talang

1. *Komma i tid*
2. *Bra attityd*
3. *Vara förebredd*
4. *Anstränga sig*
5. *Arbetsmoral*
6. *Kroppsspråk*
7. *Energi*
8. *Passion*
9. *Öppen för coachning*
10. *Göra det lilla extra*

På följande sidor finns de grunder för hur vi i KFUM Trollhättan skall bedriva vår verksamhet hela vägen från handbollsskolan upp till seniornivå. Detta dokument skall användas som stöd för alla ledare/tränare, ungdomar och även föräldrar.

Varför har vi tagit fram denna tråd?
Vi vill skapa en tydlighet från föreningens sida till våra ledare vad som förväntas att deras spelare ska kunna vid olika åldersnivåer. Genom användande av detta dokument kan vi säkerställa att vi når den kvalitet vi önskar att våra spelare ska ha och att tränarna har en tydlig ram om vad som förväntas utav dem. Klubben vill med detta stöd ge alla ledare i föreningen oavsett ålder ett verktyg att använda i sin vardag.

Vad förväntas av er ledare?
- Utför ditt uppdrag på bästa sätt
- Se och behandla alla spelare lika
- Agera trovärdigt och tydligt i din kommunikation
- Följ den RÖDA TRÅDEN
- Vara en ambassadör och tala väl om klubben
- Motverka all form av mobbning
- Visa respekt mot dina spelare, föräldrar, domare och motståndarlag

Vad kan ni ledare ställa för krav på spelare?
10 saker som varken kräver utbildning eller talang
1. *Komma i tid*
2. *Bra attityd*
3. *Vara förebredd*
4. *Anstränga sig*
5. *Arbetsmoral*
6. *Kroppsspråk*
7. *Energi*
8. *Passion*
9. *Öppen för coachning*
10. *Göra det lilla extra*

På följande sidor finns de grunder för hur vi i KFUM Trollhättan skall bedriva vår verksamhet hela vägen från handbollsskolan upp till seniornivå. Detta dokument skall användas som stöd för alla ledare/tränare, ungdomar och även föräldrar.

Handbollsskolan

Allmänt

Ansvarig tränare kunskapsnivå:
Handbollskunnig förälder eller före detta spelare

Kunskapsnivå på spelare
Minihandboll

Prestationsnivå
Mycket lek men med respekt och "ordning och reda"

Laguttagning
Anmäl så många lag som möjligt så alla får spela så mycket som möjligt

Vad skall spelarna behärska

Grundteknik
- Springa
- Hoppa
- Studsa
- Fånga
- Greppa
- Kasta

Rörelse
- Lekar
- Springa
- Kast
- Koordinatiion
- Tids och rumsuppfattning

Personlighet
- Ta hänsyn till andra
- Sammarbeta med andra
- Vara en i laget
- Lära känna varandra
- Ge och ta beröm

Kroppen
- Koordinationsträning i form av hinderbanor eller liknande
- Träningen skall vara rolig
- Viktigt! Löpträning eller mjölksyreträning får ej genomföras i denna ålder

Skott
- Avstämda skott
- Hoppskott med armen högt

Pass
- Kasta & fånga
- Avstämda pass med armen högt
- Passa bollen med studs
- Passningar i rörelse

Genombrott
- Sök luckan
- Egen fint(låt dom använda egen kreativitet)

Flickor / Pojkar 8-10 år

"Spontanhandboll med offensivt tänkande, förståelse"

Allmänt

Ansvarig tränare kunskapsnivå:
Grundläggande handbollsutbildning

Kunskapsnivå på spelare
Pröva olika positioner, ha inga bestämda. Lära sig handbollsgrunder som passning, mottagning, skott o.s.v. Börja introducera handbollsbegrepp och förklara regler

Prestationsnivå
Inga prestationskrav på denna nivå utan alla ska få spela och ge mycket uppmuntran och lek till spelarna.

Laguttagning
Alla ska spela så mycket som möjligt och anmäl därav flera lag ifall möjlighet finns

Vad skall spelarna behärska

Grundteknik
- Greppa, fånga, dribbla
- Springa-passa
- Kastkoordination

Rörelse
- Lekar
- Springa
- Kast
- Koordinatiion
- Tids och rumsuppfattning

Skott
- Avstämda skott med hög arm
- Hoppskott med armen högt
- Höftskott

Pass
- Kasta, fånga
- Passningar i rörelse
- Lära sig tre steg och passning

Genombrott
- Sök luckan
- Individuella finter
- Stegisättning
- Studsfint

Anfall
- Rörelse med och utan boll
- Alla skall vara delaktiga
- Lära sig undvika passningsskugga

Försvar
- Offensivt försvar
- Utgångspostioner

Spelförståelse
- Prioritera eget läge
- Ge spelare 1 val (passa eller skjuta)
- Offensivt försvar
- Vilja att försvara eget mål

Målvakt
- Prova på, alla som vill ska få testa
- Det målvakten tycker känns bra är bra
- Grundställning, armar i 90 grader, kroppen lite framåtböjd, stå axelbrett med benen
- Ta bollen, stå rätt, fötter mot bollen

Kroppen
- Skall vara roligt
- Ingen mjölksyreträning
- Koordinationsträning
- Springa, hoppa, balansera, rulla, stödja, kasta, fånga, snurra o.s.v.

Flickor / Pojkar 11-12 år

"Grundläggande medvetenhet, förståelse"

Allmänt

Ansvarig tränare kunskapsnivå:
Grundläggande handbollsutbildning + TS 1

Kunskapsnivå på spelare
Inga bestämda platser men här krävs det att det är mer ordning och reda än på d-ungdoms nivå. Spelarna skall introduceras till flertalet och mer komplexa handbollstermer som tillexempel: rulle, zoner, faser o.s.v. Samt utveckla grunder i anfall och försvar

Prestationsnivå
Fortfarande inga resultat och prestationskrav

Laguttagning
Fortsätta delta med så många lag som möjligt och mixa spelare för att alla ska få spela med alla och därav kunna utvecklas optimalt.

Vad skall spelarna behärska

Grundteknik
- Greppa, fånga, dribbla
- Springa-passa
- Kastkoordination
- Löp, kast & hoppkoordination

Rörelse
- Lekar
- Spela
- Bollvaneövningar

Skott 9M
- Stämskott
- Hoppskott
- Höftskott
- Löpskott
- Skott med uppbackning

Skott K6
- Armen lång ut - långa
- Hög arm - korta
- Starta från "struten"

Skott M6
- Vändning - upphoppsskott
- Fallskott
- Spärr

Pass
- I rörelse
- Löppass, hoppass, studspass & växelpass

Genombrott
- Stegisättning
- Nollsteg
- Kropp, studs, skott fint
- Kullaget (öststatsfint)
- Sök luckan

Anfall
- Lära sig grunder (rullrespel)
- Kropp och fötter mot mål
- Bred och djup
- Uppbackningsspel

Försvar
- Offensivt försvar
- Kunskap om 3-2-1
- Stöta, säkra
- Agera

Spelförståelse
- Prioritera eget läge
- Fortsätt med att ge 1 val
- Eventuellt sista året börja ge 2 val

Målvakt
- Fortsätt arbeta med grundställning
- Skott från alla positioner
- Låt målvakt vara med i spelövningar med fokus på passningar
- Vinklar i målet
- Koordination/Smidighet
- Grundläggande paradteknik
- Ta gärna hjälp externt

Kroppen
- Snabbhetsträning
- Styrka med egen kropp
- Skall vara roligt
- Koordinationsträning
- Springa, hoppa, balansera, rulla, stödja, kasta, fånga, snurra o.s.v.

Flickor / Pojkar 13-14 år

"Grundläggande färdighet"

Allmänt

Ansvarig tränare kunskapsnivå:
Grundläggande handbollsutbildning + TS 1

Kunskapsnivå på spelare
På denna nivå skall spelare börja få spelförståelse samt börja lära sig vissa mönster. På denna nivå börjas de läras ut enkla varianter så som ryss, tjeck, bogdan o.s.v.

Prestationsnivå
På denna nivå måste spelarna lära sig att ta kritik, ni ledare skall ställa krav på passningar o.s.v. och spelarna skall lära sig värdera spelet på tillexempel vad är ett dåligt respektive bra läge.

Laguttagning
Använd så många som möjligt men enstaka matcher i USM får laget nivåanpassas

Vad skall spelarna behärska

Grundteknik
- Greppa, fånga, dribbla
- Springa-passa
- Löp, kast & hoppkoordination

Rörelse
- Lekar
- Spela
- Bollvaneövningar
- Koordinationsövningar

Skott 9M
- Stämskott (motta lågt, skjut högt)
- Hoppskott (på ett steg)
- Höftskott (dolt)
- Löpskott
- Skott med uppbackning
- Underarmskott
- Vikskott

Skott K6
- Hög arm
- Hoppa in på fel fot
- Lobb/Flipp
- "Knorren"

Skott M6
- Vikskott
- Fallskott
- Spärr

Pass
- I rörelse
- Löppass, hoppass, studspass & växelpass

Genombrott
- Stegisättning
- Nollsteg
- Kropp, studs, skott fint
- Kullager (öststatsfint)
- Sök luckan

Anfall
- Lära sig grunder (rullrespel)
- Kropp och fötter mot mål
- Bred och djup
- Boll och löpvägar
- Kollektivt samarbete och enkla spelmönster

Försvar
- Fotarbete, snedställning
- 3-2-1
- Stöta, säkra, agera

Spelförståelse
- Prioritera eget läge
- Fortsätt med att ge 1 val
- Eventuellt sista året börja ge 2 val
- Ställ mycket frågor till spelarna

Målvakt
- Utveckla grunderspel- grundställning, vinklar
- Koordinationsträning
- Smidighet/snabbhet
- Målvaktskast
- Positionering
- Kanskott - grundställning
- Paradteknik

Kroppen
- Utbildning i fysisk träning
- Uthållighetsträning, fotarbete
- Styrketräning med kroppen
- Koordinationsträning
- Axel, knäkontroll

Fys
- Teknikträning för att lyfta rätt börjar här (MAQ)
- Övningar för snabbhet, balans, koordination
- Träning som stärker knä, axlar & bål för att undvika framtida skador
- Löpträning sker under försäsong, långdistans samt långa intervaller, under säsong gäller enbart korta intervaller

Flickor / Pojkar 15-16 år

"Medveten färdighet"

Allmänt

Ansvarig tränare kunskapsnivå:
Grundläggande handbollsutbildning + TS 2

Kunskapsnivå på spelare
I denna ålder skall spelarna ha lärt sig att ta kritik, i anfallsspelet skall de lära sig att skifta tempo, de skall lära sig de kollektiva spelet att man drar på sig en motståndare för att sätta sin kompis i läget. På denna nivå skall det kollektiva spelet utvecklas och några av seniorlagens varianter och spel skall läras in och samma försvarsspel skall användas som en röd tråd.

Prestationsnivå
Kunna ta kritik, ni som ledare skall ställa krav

Laguttagning
Använd så många som möjligt. I USM får laget toppas i enstaka matcher

Vad skall spelarna behärska

Skott 9M
- Stämskott (motta lågt, skjut högt)
- Hoppskott (på ett steg)
- Höftskott (dolt)
- Löpskott
- Skott med uppbackning
- Jämfota
- Situationsanpassa sitt skott

Skott K6
- Flera skotttyper med högarm
- Knorr
- Flipp/lobb
- Hoppa på fel ben

Skott M6
- Vikskott
- Fallskott
- Skott efter spärr

Pass
- Rörelse, passning i maxfart
- Växelpass
- Fel hand
- Bakom ryggen
- Mellan benen

Genombrott
- Stegisättning med och utan studs
- Nollsteg
- Skottfinter
- Individuella finter
- Kullager (öststatsfint) med och utan studs
- Sök luckan

Anfall
- Utveckla den individuella anfallstekniken
- Enkelt kombinationsspel (lär in några av seniorlagens varianter/spel)

Försvar
- Träna mycket offensivt försvar
- Samarbete
- Kunna spela 3-2-1, 5-1. 6-0

Spelförståelse
- Prioritera eget läge
- Viktigt att prata spelförståelse även i försvarsspel
- Ställ mycket frågor
- Fortsätt att ställ spelarna inför val i spelet
- Titta och förstå grundspelet som används av egna laget och som grundar sig i seniorlagens spel

Målvakt
- Fortsätt repetera paradteknikens grunder
- Koordination och snabbhetsträning
- Progression i övningar
- Jobba mycket med höftböjarmuskeln
- Spelidé
- Taktik

Kroppen
- Utbildning i fysisk träning
- Uthållighetsträning, fotarbete
- Styrketräning med kroppen
- Koordinationsträning
- Axel, knäkontroll

Fys
- Grunderna för att klara av styrketräning är påbörjade och fortsätts förberedas för att kunna gymma
- Börja följa upp fysträningen i form av tester
- Bål, axel och knäövningar bör läggas in under handbollspassen
- Löpträning under försäsong, under säsong enbart korta intervaller

Fysisk träning

Upp till U10

"Grundfärdigheter och koordination"

Allmänt

LEKSTADIET - Rekrytering

Vad skall spelarna behärska

Grundteknik – stor betydelse

- Koordination / rytm
- Koordination / balans
- Koordination / reaktion

Grundteknik – medel betydelse

- Koordination / rumsorientering
- Snabbhet / frekvens
- Snabbhet / reaktion

Grundteknik – liten betydelse

- Styrka / power
- Styrka / uthållig grund
- Snabbhet / aktion
- Uthållighet / aerob träning (träning där du inte får syrebrist och mjölksyra, när du tränar kroppens uthållighet under en längre tid)

Grunden i all träning utgår från de motoriska färdigheterna. Träningen skall syfta till att utveckla och utveckla individernas rörelsebank.

Det kan handla om att gå, springa, hoppa, balansera, rulla, krypa, gripa, hänga, kasta, röra sig rytmiskt, orientera sig i rummet. Varför – för att tex finta i handboll.

Bra övningar är koordinationsbanor med boll, stationsträning eller koordination två och två.

U10-U14

" Utveckla en allmän fysisk förmåga"

Allmänt

GRUNDSTADIET - Etablera / behålla

Vad skall spelarna behärska

Grundteknik – stor betydelse

- Snabbhet / reaktion
- Snabbhet / frekvens
- Koordination / rytm
- Koordination / balans
- Koordination / rumsorientering

Grundteknik – medel betydelse

- Uthållighet / aerob träning (träning där du inte får syrebrist och mjölksyra, när du tränar kroppens uthållighet under en längre tid)
- Styrka / power
- Styrka / uthållig grund
- Snabbhet / aktion

Under detta stadie kan de individuella färdigheterna variera stort, viktigt att alla får tid att genomföra övningarna.

Styrketräning med kroppsvikt, såsom stabilitet, core samt grundläggande övningar.

Konditionsträning blir målinriktad efter puberteten men grunden i att träna för vana bör finnas. Grundsnabbhet i form av sprint, fotisättning både för grund men också hastighet (stege är bra).

U14-U18

" Förbättra koordination, stegrande fysisk belastning med inslag av rörlighet"

Allmänt

UPPBYGGNADSSTADIET – Utveckla / systematik

Vad skall spelarna behärska

Grundteknik – stor betydelse

- Styrka / uthållig grund
- Snabbhet / aktion

Grundteknik – medel betydelse

- Uthållighet / aerob träning (träning där du inte får syrebrist och mjölksyra, när du tränar kroppens uthållighet under en längre tid)
- Styrka / power
- Snabbhet / reaktion
- Snabbhet / frekvens
- Koordination / reaktion
- Koordination / rumsorientering

Grundteknik – liten betydelse

- Uthållighet / anaerob (träning med explosivitet och korta tidsintervaller)
- Uthållighet / maximal
- Styrka / uthålligt anaerob (träning med explosivitet och korta tidsintervaller)
- Koordination / rytm
- Koordination / balans

Fokus på uppbyggnad av organ och muskelmassa. Teknik ska läras in och stabil bålstyrka ska byggas upp. En god rörlighet är grunden för belastningsträning, då det blir viktigt att ha en stegrande plan.

Konditionsträningen (aerob kapacitet) är avgörande för hur mycket spelaren kommer klara av att träna.