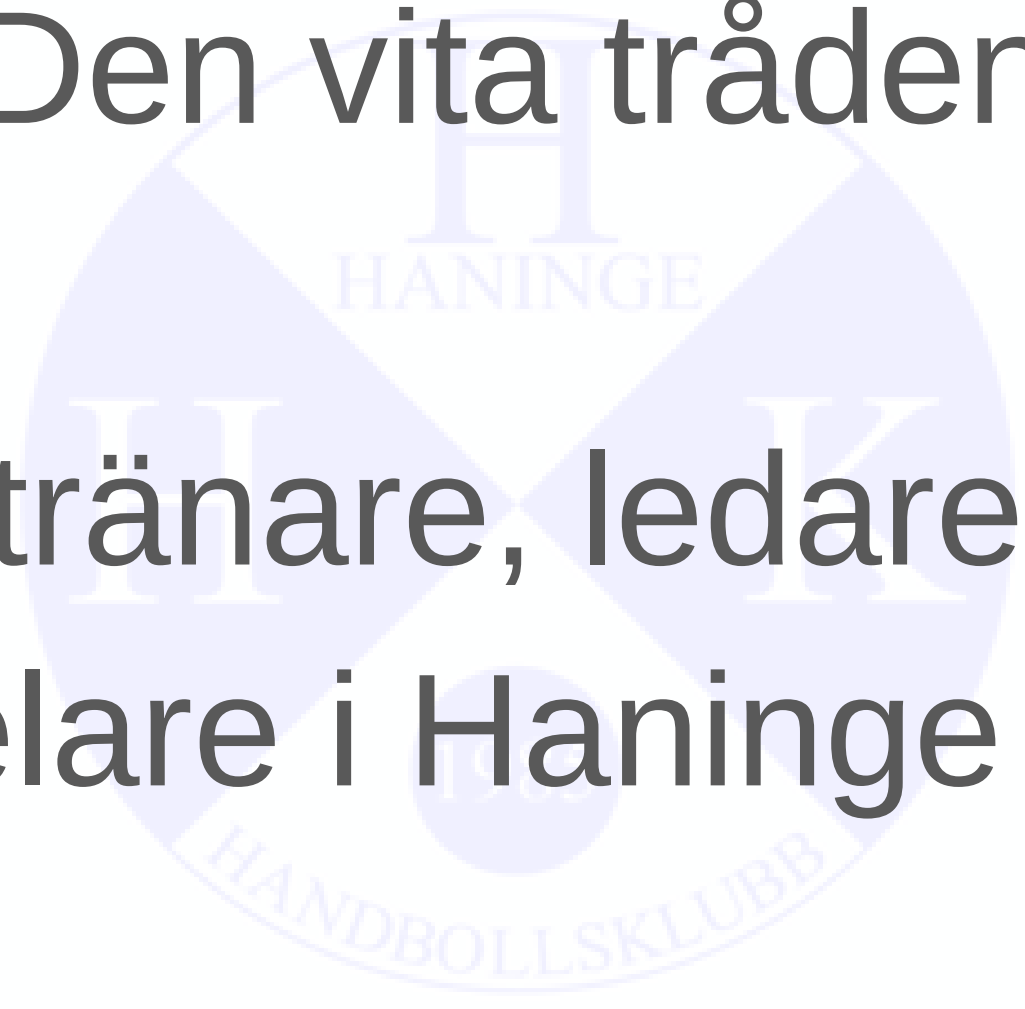


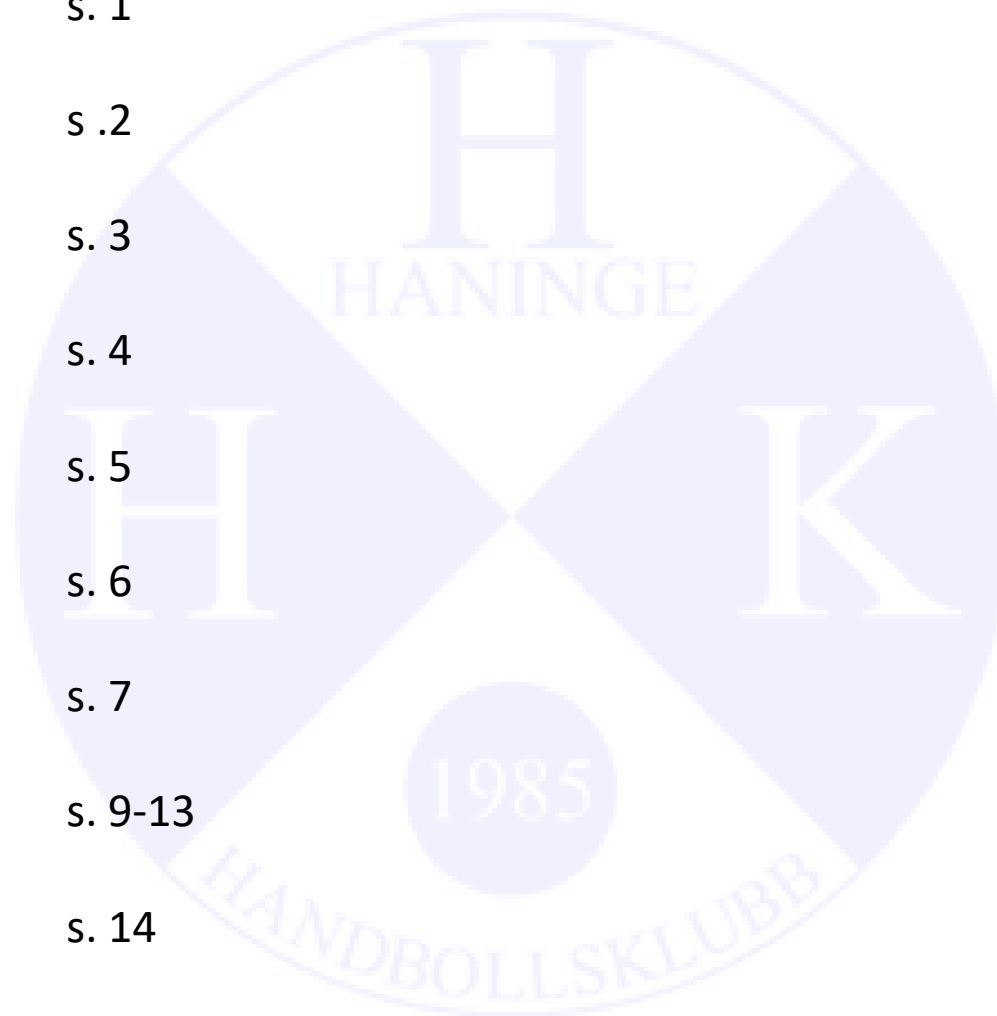
A faint, light blue circular logo is centered in the background. It features a large 'H' at the top, 'HANINGE' below it, a large 'HK' in the middle, '1958' below that, and 'HANDBOLLSKLUBB' at the bottom.

Den vita tråden

För tränare, ledare och spelare i Haninge HK

Innehåll:

Förord	s. 1
Tränare/ledare	s. 2
Spelare	s. 3
Förälder/publik	s. 4
Spelarutbildning	s. 5
Bollskola 4-7 år	s. 6
Barnhandboll 8-11 år	s. 7
Ungdomshandboll 12-18 år	s. 9-13
Efterlevnad	s. 14



Förord

VISION:

Haninge Handbollsklubb skall vara det naturliga valet för idrottsintresserade i Haninge kommun.

Haninge HK ska vara en välkomnande förening som vi känner stolthet att vara en del av.

LEDORD: Glädje, Gemenskap, Trygghet

Mål:

Föreningen strävar efter att möjliggöra verksamhet inom bredd och elit. Med bredd menar vi vår dagliga verksamhet i seriespel och träning där vi strävar efter att ha minst ett lag per åldersklass så att varje spelare får möjlighet att spela på sin nivå. Med elit menar vi spel i nationella tävlingar där vi ställer upp med klubbens bästa lag vilket innebär att vi sätter samman representationslag med klubbens bästa spelare.

För att bredd och elit, skall vara möjligt behöver vi se till:

- Att med en bred och allsidig satsning på ungdomsverksamheten vill vi stimulera ungdomars naturliga behov av rörelse, lek och spel.
- Att ledare, tränare och seniorspelare är förebilder för ungdomarna och uppträder på ett sådant sätt att föräldrar och andra känner att vi bryr oss om deras barn.
- Att med en uttalad idrottslig satsning på junior- och seniorlagen göra att dessa blir attraktiva och på så sätt möjliggöra för våra ungdomar att fortsätta med spel på junior och seniornivå i klubben.

Tränare/ledare

Förväntas...

- ▶ Se alla spelare och behandla alla spelare lika
- ▶ Alltid utföra sitt uppdrag på bästa sätt.
- ▶ Vara väl förberedd inför träningar och matcher.
- ▶ Skapa attityd att vilja vinna och kunna hantera en förlust.
- ▶ Vara ödmjuk och visa respekt mot spelare, föräldrar, domare, funktionärer och motståndarlag.
- ▶ Arbeta utifrån den vita tråden och utveckla spelaren efter individens förutsättningar.
- ▶ Vara utbildad efter det behov som krävs för den roll man har.
- ▶ Delta på de möten som föreningen kallar till.
- ▶ Arbeta utifrån ledord tex: Glädje, Gemenskap, Trygghet

Spelare

Förväntas...

- ▶ Komma i tid till samlingar.
- ▶ Alltid hälsa på alla.
- ▶ Ha bra attityd både på plan och utanför.
- ▶ Ha med det material som behövs till träning och match.
- ▶ Vi respekterar medspelare, tränare, motståndare, domare och andra funktionärer genom att uppträda och uppföra oss väl på ett sportsligt och korrekt sätt.
- ▶ Bidra med engagemang och glädje.
- ▶ Göra sitt bästa utifrån sina förutsättningar.
- ▶ Våga misslyckas för att lyckas.
- ▶ Vi ska ha ett vårdat språk – inga kränkningar i tal eller agerande.
- ▶ Vi ska acceptera våra lagkamrater även om det går dåligt.
- ▶ Var stolt över att representera Haninge HK

Förälder/publik

Förväntas...

- ▶ Stötta spelaren så hen kommer i tid samt har med sig rätt utrustning.
- ▶ Hjälpa till med kafeteria, hallvärdskap, skjuts mm.
- ▶ Respektera spelare, tränare, motståndare och domare.
- ▶ Bidra med engagemang och glädje.
- ▶ Heja på hela laget, även när det går dåligt.

VÄLKOMMEN

HÄR PÅGÅR OFTA BARNIDROTT –
TÄNK PÅ FÖLJANDE:

BARN ÄR INTE SMÅ ELITIDROTTARE

DOMAREN ÄR MÄNSKLIG

LEDARNA ÄR OFTAST IDEELLA

FÖRÄLDRAR HEJAR PÅ ALLA

BARNIDROTT SKA BYGGA
PÅ LEK OCH GLÄDJE



Haninge HK - Vita tråden

Spelarutbildning

Detta dokument är ett stöd för alla tränare i Haninge HK så att vi kan fortsätta utbilda och förbättra spelarutbildningen för respektive ålder. Vi strävar efter att kunna mixa glädje med seriositet för att kunna erbjuda alla spelare som vill spela i Haninge HK en trygg plats att vara på. Dokumentet ska i första hand verka som en hjälp i vad vi bör träna på i respektive ålder samt en hjälp i att kunna stämma av att vi ligger i fas med respektive årskull.

När vi arbetar med detta kommer övergångar samt samarbeten lagen emellan att underlätta. Det är upp till samtliga tränare att se till så dokumentet efterlevs.

Alla nya tränare som kommer in i föreningen får en genomgång av tråden och dess innehåll.

Bollskola 4-7 år

► Målsättningen med handbollsskolan är att barnen skall komma med i spelet handboll på ett lekfullt sätt.

► Vi tränar en till två gånger i veckan från september till april.

► Individen i centrum

► Lekar, hinder/motorikbanor och bollövningar

► B-R-A (Bollkontakts-, Rolighets- och Aktivitetsgrad)

► Uppmuntra till annan fysisk aktivitet

► Träning ska vara roligt

► Regelgenomgång

Personlighetsutveckling:

► Lära känna varandra

► Att vara en i laget

► Ta hänsyn

► Ge och ta beröm

► Samarbeta

► Regelförståelse

TRÄNINGSMOMENT

Grundfärdigheter:

Rörelseerfarenheter:

► Bollvaneövningar

► Lekar

► Springa

► Kast

► Hopp till musik

► Koordination

► Tidsuppfattning

► Rumsuppfattning

► Balans och jämviktsförmåga

► Reaktionsförmåga och variationsförmåga

Skott:

► Avstämda skott

► Hoppskott med armen högt

Pass:

► Kasta och fånga

► Avstämda pass med hög arm

► Passa bollen med studs

► Passningar i rörelse

Genombrott:

► Sök luckan

► Egen fint (egen kreativitet)

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 att variera.

► Dessa rörelser kan både utföras med och utan boll.

► Viktigt att poängtera att mjölksyreträning inte skall utföras av barn i denna ålder.

Barn 8-11 år

- ▶ Från ca 9-10 år delta i föreningscup med övriga HHK lag
- ▶ Handboll ska vara roligt
- ▶ B-R-A
- ▶ Man skall träna och spela på olika positioner
- ▶ Uppmuntra till annan fysisk aktivitet
- ▶ Regelgenomgång
- ▶ Träning ska vara roligt

Personlighetsutveckling:

- ▶ Bra kompis
- ▶ Vilja att kämpa på träning och match
- ▶ Träna på att koncentrera sig, fokusera, lyssna
- ▶ Positiv attityd

TRÄNINGSMOMENT

Grundteknik:

- ▶ Greppa, fånga, dribbla
- ▶ Springa–passa
- ▶ Kastkoordination

Rörelseerfarenheter:

- ▶ Bollvaneövningar
- ▶ Leka
- ▶ Springa
- ▶ Kast
- ▶ Hopp till musik
- ▶ Koordination
- ▶ Tidsuppfattning
- ▶ Rumsuppfattning
- ▶ Balans och jämviktsförmåga
- ▶ Reaktionsförmåga och variationsförmåga

Skott:

- ▶ Hoppskott med hög arm
- ▶ Avstämt skott med hög arm
- ▶ Höftskott

Passningar:

Passningar i rörelse
Tre steg och passning

Genombrott:

- ▶ Stegisättning
- ▶ Studsfint
- ▶ 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)

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
- ▶ Sök boll
- ▶ Stå upp

A. Position

B. Grundställning

C. Balans

Kroppen:

- ▶ I de yngre åldrarna skall strävan vara att fysträningen skall bäddas in i träningen på ett naturligt sätt.
 - ▶ Knä- och axelkontroll.
 - ▶ 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 rörelseuppgifter 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.

Specialprojekt – Kastteknik 10 år

Löpskola 11 år

Ungdom 12 år

- Delta i föreningscup med övriga HHK lag
- Delta på klubbens uppstartsläger
- B-R-A
- Man skall träna och spela på olika positioner
- Uppmuntra till annan fysisk aktivitet

Personlighetsutveckling:

- Positiv attityd
- Skall vara ett gott föredöme
- Uppmärksamhet och koncentration
- Träningsrutiner och hygien

TRÄNINGSMOMENT

Grundteknik:

- Greppa, fånga, dribbla
- Springa–passa
- Kastkoordination
- Löpkoordination
- Hoppkoordination
- Fallteknik

Rörelseerfarenheter:

- Koordinationsbanor
- Spel
- Lekar
- Bollvaneövningar

Spelförståelse:

- Val genom smålagsspel
- Prioritera eget läge
- Fortsätt med ett val
- Kan också gå över på två val (skjuta, passa eller spela in)

Skott 9M:

- Höftskott
- Hoppskott
- Stämskott
- Löpskott

Skott Y6:

- Armen lång ut - långa
- Armen högt – korta
- Start från "struten"

Skott M6:

- Vändning–upphoppskott
- Fallskott
- Spärr

Passningar:

- I rörelse
- Studspass
- Hoppass
- Löppass
- Växlingspass

Genombrott:

- Stegisättning
- Nollsteg
- Studsfinter
- Skottfinter
- Kroppsfinter
- Kullagerfint
- Sök lucka

Kroppen:

- Se tidigare ålder
- Fallteknik
- Knä- och axelkontroll

Försvar:

- Stöta, säkra , tackla och täcka
- Spelförståelse försvar
- Agera
- Hemspring (+ tillfälligt försvar)
- Ta bollen i studs
- 3–3-försvar
- Grunder 3-2-1
- Betoning på offensivt försvar
- Inställning - viljan att försvara ditt mål
- Fotarbete, motorik, försvarsställning

Anfall:

- Grunder anfall
- Boll och löpvägar
- Rörelse med och utan boll
- Rättvänd mot målet (Fötter mot målet)
- Bredd och djup
- Grundställning (3–3, 2–4)
- Uppbackning, inspel och utspel
- Utnyttja det egna offensiva försvarsspelet genom att springa så fort man får tag i bollen

Målvakt:

Målvaktens A-B-C är position, grundställning och balans och därav ska ingå i all målvaktsträning.

- A- Position
- B- Grundställning
- C- Balans
- Sök boll
- Stå upp

Specialprojekt - MAQ

Ungdom 13 år

- ▶ Delta i föreningscup med övriga HHK lag
- ▶ Uppmuntra till annan fysisk aktivitet
- ▶ Träna och spela på samtliga positioner
- ▶ Delta på klubbens uppstartsläger
- ▶ Attityd
- ▶ Föreningsdomarutbildning

TRÄNINGSMOMENT

Grundteknik:

- ▶ Greppa, fånga, dribbla
- ▶ Springa och passa
- ▶ Kastkoordination
- ▶ Löpkoordination
- ▶ Hoppkoordination
- ▶ Fallteknik

Spelförståelse:

- ▶ Val genom smålagsspel
- ▶ Prioritera eget läge
- ▶ 1 och 2 val. (Skjuta eller passa/spela in)

Skott 9M:

- ▶ Höftskott
- ▶ Hoppskott
- ▶ Stämskott
- ▶ Löpskott
- ▶ Skott & uppbackning

Skott Y6:

- ▶ Arm högt
- ▶ Arm långt ut
- ▶ Tre steg sen hoppa in mot straffpunkten

Skott M6:

- ▶ Vändning & upphopp-skott
- ▶ Fallskott
- ▶ Skott efter spärr

Passningar:

- ▶ I rörelse
- ▶ Studspass
- ▶ Hoppass
- ▶ Springa & passa
- ▶ Växelpass
- ▶ Icke dominant hand och fot

Genombrott:

- ▶ Gå i lucka
- ▶ Stegisättning
- ▶ Studsfinter
- ▶ Skottfinter
- ▶ Kroppsfinter
- ▶ Kullager (Öststatsfint)

Försvär:

- ▶ Snedställa (Grundposition)
- ▶ Stöta, tackla, säkra & täcka
- ▶ Spelförståelse
- ▶ Agera
- ▶ Hemspring
- ▶ Tillfälligt försvär
- ▶ Ta studs
- ▶ 3-3
- ▶ Grunder 3-2-1
- ▶ Attityd

Anfall:

- ▶ Grunder "rullespel"
- ▶ Rättvänd mot målet
- ▶ Rörelse med & utan boll
- ▶ Boll & löpvägar
- ▶ Inspel, utspel & uppbackning

Målvakt:

- ▶ A- Position
- ▶ B- Grundställning
- ▶ C- Balans
- ▶ Grundparader - Distansskott
- ▶ Grundparader - Närsnitt
- ▶ Pass/Utkast
- ▶ Koordination
- ▶ Rumsuppfattning
- ▶ Rörlighet

Kroppen:

- ▶ Utbildning i fysisk träning
- ▶ Fotarbete
- ▶ Uthållighetsträning
- ▶ Styrketräning
- ▶ Teknikträning MAQ
- ▶ Koordinationsträning
- ▶ Lätt hoppträning
- ▶ Knäkontroll
- ▶ Axelkontroll
- ▶ Fallteknik

Specialprojekt - Styrketränningskörkort

Ungdom 14 år

- ▶ Delta i föreningscup med övriga HHK lag
- ▶ Deltagande i USM enligt klubbens riktlinjer
- ▶ Delta på klubbens uppstartsläger
- ▶ Träna på samtliga positioner
- ▶ Föreningsdomarutbildning
- ▶ Hjälpa till under bollskolans träningar

TRÄNINGSMOMENT

Spelförståelse:

- ▶ Prioritera eget läge
- ▶ Spela 3 vs 3 & 4 vs 4 för att komma i många 1 vs 1 lägen.
- ▶ Spelförståelse i försvarsspelet.
- ▶ Fråga spelarna mycket. Varför, hur? m.m för att starta ett reflektionstänkande.

- ▶ Jobba med 1- 2 val i spelförståelse i anfall

Skott 9M:

- ▶ Löp
- ▶ Försök till Underarm
- ▶ Försök till vikskott
- ▶ Försök till hoppskott på ett steg
- ▶ Höftskott
- ▶ Måtta lågt- Skjut högt
- ▶ Måtta högt - Skjut lågt
- ▶ Jämfota hoppskott

Skott Y6:

- ▶ Skott med hög ar ▶ Inhopp på fel fot ▶ Start från Frikast
- ▶ Lobb/flipp

Skott M6:

- ▶ Viktskott
- ▶ Fallskott
- ▶ Skott efter spär

Passningar:

- ▶ I rörelse med djup och bredd
- ▶ Passningar i olika anfallssituationer
- ▶ Växelpass
- ▶ Icke dominant hand
- ▶ Bakom ryggen
- ▶ Mellan benen

Genombrott:

- ▶ Stegisättning med och utan studs
- ▶ Kullagerfint med och utan studs (öststatsfint)
- ▶ Skottfinter
- ▶ Individuella finter
- ▶ Sök lucka

Försvar:

- ▶ Snedställning
- ▶ Fotarbete
- ▶ Stöta, tackla, säkra och täck
- ▶ Agera istället för reagera
- ▶ Hemspring samt tillfälligt försvar
- ▶ Förhindra genombrott
- ▶ Ta studs
- ▶ 3-2-1
- ▶ Bredd och djup
- ▶ Spelförståelse och samarbete.

Anfall:

- ▶ Individuell anfallsteknik
- ▶ Starter tex rundgång
- ▶ Kontringsövningar
- ▶ Uppbackning
- ▶ Inspel/Utspel

- ▶ Kontring mot oorganiserat försvar, 1 & 2-fas
- ▶ Kontring mot samlat försvar
- ▶ Använda bredd och djup
- ▶ Agera

Målvakt:

- ▶ A- Position
- ▶ B- Grundställning
- ▶ C- Balans
- ▶ Grundparader - Distansskott
- ▶ Grundparader - Närsnitt
- ▶ Grundparader - Kantskott
- ▶ Pass/Utkast
- ▶ Koordination
- ▶ Rumsuppfattning
- ▶ Rörlighet ▶ Uthållighet

Kroppen:

- ▶ Utbildning i fysisk träning
- ▶ Fotarbete
- ▶ Uthållighetsträning
- ▶ Styrketräning
- ▶ Teknikträning MAQ
- ▶ Koordinationsträning
- ▶ Lätt hoppträning
- ▶ Knäkontroll
- ▶ Axelkontroll
- ▶ Fallteknik

Specialprojekt - Föreningsdomare

Ungdom 15-16 år

- Delta i föreningscup med övriga HHK lag
- Deltagande i USM enligt klubbens riktlinjer
- Försäsongsträning inriktning styrka, kondition
- Delta på klubbens uppstartsläger
- Regelgenomgång
- Hjälpa till under bollskolans träningar

TRÄNINGSMOMENT

Spelförståelse:

- Prioritera eget läge
- Spela 3 vs 3 & 4 vs 4 för att komma i många 1 vs 1 lägen.
- Spelförståelse i försvarsspelet.
- Fråga spelarna mycket: varför, hur? m.m för att starta ett reflektionstänkande.
- Jobba med 1- 2 val i spelförståelse i anfall, progression till 3 val.
- Jobba med situationer där försvaret är i undertal.

Skott 9M:

- Höftskott med upphopp
- Underarmskott
- Vikskott med hopp
- Hoppskott på ett steg
- Avbryt genombrott- skott
- Situationsanpassat skott.

Skott Y6:

- Skott med hög arm
- Flipp/lobb.
- Inhopp på fel ben

Skott: M6:

- Viktskott
- Fallskott
- Skott efter spärr

Passningar:

- I fart
- På yta
- I rörelse med bredd
- Passningar i olika anfallssituationer
- Växelpass löp och hopp
- Isärdrag
- Lek mycket med boll, uppmuntra att försöka knorra m.m

Genombrott:

- Kullager (Öststatsfint)
- Riktningssändringar
- Instick
- Egna genombrott
- Gå i lucka

Försvaret:

- Individuell försvarsteknik
- Träna mycket på offensivt försvar i 1 mot 1 lägen.
- Hemspring
- Fore-/ back checking
- Grunder 6-0
- 3-2-1
- Försök till inbrytningar
- Agera

Anfall:

- Agera
- Individuell anfallsteknik
- Starter tex rundgång
- Kontringsspel

Målvakt:

- A- Position
- B- Grundställning
- C- Balans
- Grundparader - Distansskott
- Grundparader- Närskott
- Kick- Närskott
- Grundparader - Kantskott
- Kick - Kantskott
- Läsa skottarm
- Samarbete med försvar
- Pass/Utkast
- Koordination
- Rumsuppfattning
- Rörlighet
- Styrka
- Uthållighet
- Explosivitet
- Reaktion
- Fotarbete

Kroppen:

- Utbildning i fysisk träning
- Fotarbete
- Uthållighetsträning
- Styrketräning
- Teknikträning MAQ
- Koordinationsträning
- Lätt hoppträning
- Knäkontroll
- Axelkontroll
- Fallteknik

Specialprojekt – Ung ledare

Ungdom 17-18 år

- Deltagande i USM enligt klubbens riktlinjer
- Delta på klubbens uppstartsläger

TRÄNINGSMOMENT

Spelförståelse:

- Prioritera eget läge
- Jobba med valsituationer i starterna.
- Spelförståelse i försvarsspelet.
- Berätta när man ska använda de olika anfall/försvarsteknikerna.
- Fortsätt med 4v4, 3v3 eller 2v2 på minskad yta.
- Våga backa i teknisk-/taktiska progressionsmodellen.

Skott 9M:

- Hoppskott på ett steg
- Jämfota hoppskott
- Vikskott
- Underarmskott
- Höftskott
- Situationsanpassat skott

Skott Y6:

- Skott med hög arm
- Försök till knorra
- Flipp/lobb
- Inhopp på fel ben

Skott M6:

- Viktskott
- Fallskott
- Skott efter spärr

Passningar:

- I fart
- På yta
- I rörelse med bredd
- Passningar i olika anfallssituationer
- Lek mycket med boll, uppmuntra att försöka knorra m.m

Genombrott:

- Riktningsändringar
- Omvänd stegisättning
- Kullager
- Dubbelfinter

Försvar:

- Individuell försvarsteknik
- Fore-/backchecking
- Skära/Skärma
- 6-0
- 3-2-1
- Inbryt
- Spelförståelse
- Agera

Anfall:

- Agera
- Individuell anfallsteknik
- Starter tex rundgång
- Kontringsspel
- Zonflyttningar
- Spelförståelse

Målvakt:

- A- Position
- B- Grundställning
- C- Balans
- Grundparader - Distansskott
- Grundparader - Närsnitt
- Kick - Närsnitt
- Grundparader - Kantskott
- Kick - Kantskott

- Pass/Utkast
- Läsa skottarm
- Samarbete med försvar
- Koordination
- Rumsuppfattning
- Rörlighet
- Styrka
- Uthållighet
- Explosivitet
- Reaktion
- Fotarbete
- 30-Räddningar
- Videoanalys
- 7-6 spel

Kroppen:

- Utbildning i fysisk träning
- Fotarbete
- Uthållighetsträning
- Styrketräning
- Teknikträning MAQ
- Koordinationsträning
- Lätt hoppträning
- Knäkontroll
- Axelkontroll
- Fallteknik

Efterlevnad

Implementering

För att implementera detta dokument ska tränarna gemensamt ansvara för att arbeta med detta dokument. Tex tränarna från U13 samarbetar med U14 samt U12 för att uppnå bästa resultat. Detta bidrar till att alla tränare tar ett aktivt ansvar och säkerställer att Vita tråden efterlevs. Vid oklarheter så ska detta tas med Sportsligt ansvariga eller av styrelsen utsedd ansvarig.

Granskning

Granskning av Vita tråden samt hantering av feedback och säkerställande så ledare i den roll som tränare har rätt utbildningsnivå sker av sportsligt ansvariga eller av styrelsen utsedd ansvarig.

Genomgång och uppföljning av arbetet med Vita tråden sker flera gånger per säsong.

Tillägg & ändring i Vita tråden

Vita tråden välkomnar ändringar och tillägg då det är ett levande dokument. Detta skall tas upp med sportsligt ansvariga eller av styrelsen utsedd ansvarig som sedan tar beslut om ändringar ska ske. Beslut tas genom granskning mot RF, SHF och HHKs egna direktiv.

Senast reviderad 2022-10-10 – Sandra Roxell och Rikard Florin