



En klubb med tillväxt

TRÄNARFORUM HANINGE HK APRIL 2024



Snett inåt bakåt · Gå med

Andreas Karlsson · 1 dag · 🌐

80-talet ringde och ville ha tillbaka sin gympasal med tillhörande ribbstolar, bänkar, plintar och OH-apparat.



hammarbyhandbollherrer

Telefonplanshallen



👍 Gillas av hammarbyfotboll och 780 andra
hammarbyhandbollherrer 0-1 i matcher och förberedelserna inför kvartsfinal 2 är igång. 🍊 ... mer

👍👍👍 88

30 kommentarer



Gilla



Kommentera



Skicka



Dela



Maria Carlsson

Synd att det inte var en tjock-tv på rullvagn med videobandspelare



INNEHÅLL

- Framtidens handbollsförening
- RF -> SHF -> Sportchef -> HHK –hur hänger det ihop?
- Reviderad spelarutbildning - Toni Johansson, projektkoordinator SHF
- Florres 4 boxar
- Gemensam reflektion
- Om vi hinner – Florres recept

Sportchefen - inledning



Organisationer och visioner

- Riksidrottsförbundet (RF) – *”Svensk idrott – världens bästa”*
- Svenska Handbollsförbundet (SHF) – *”Svensk handboll – alltid i världsklass i allt vi gör”*
- Haninge Handbollsklubb (HHK) – *”Vi ska vara det naturliga valet för idrottsintresserade barn och ungdomar i Haninge kommun”*

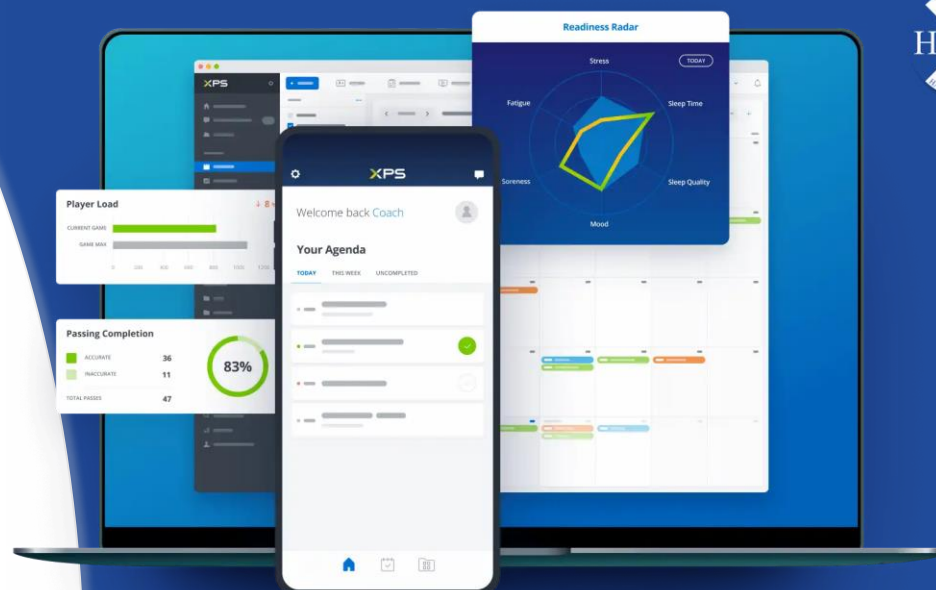
Vad vill SHF – reviderad spelarutbildning



”Men vad gör jag nu”, kanske några tankar



XPS network



- Alla ledare i Haninge Handbollsklubb har tillgång till XPS Network – avtal till 2026
- Spelare från 12 år kan ha egen spelarprofil
- Strukturerad träningsplanering från bollskola till juniorer från EHF Mastercoacher enligt reviderad spelarutbildning
- Vi erbjuder stöd från certifierad instruktör
- Temakvällar för inspiration och utbildning



XPS Network

XPS

Mitt XPS

Lag

Meddelanden

ARBETSSOMRÅDE

Kalender

Spelarprofil

Utvärderingar

Lagstatistik

Användarhanter

MALLAR

Samlingar

Rapporter

Träningsprogram

Träning - Pojkar-2009

RUBRIK

Försvar - Uthållighet

DATUM

2024-03-06

PLATS

PLATSBESKRIVNING

ANTECKNINGAR

Macromoment: Försvar

Spelmodell principer vi arbetar med under passet:

*Stoppa motståndaren från att göra mål

ANTECKNING: TRÄ

Uthållighet: An

matchsituation

Utformning av

Holistiskt utve

Adaptiv

PLANERING

BILAGOR

FORMULÄR

NÄRVARO

DELTAGARE

MALLAR

LÄGG TILL TEXT

DELA UPP TRÄNING

TA BORT

m	Tid	I	Instr.punkter	Beskrivning
				Genomgång av tränings innehåll / Taktisk teori
10	17:00			Genomgång av tränings innehåll / T
	17:10			
				Mjukning
0	17:10			Mjukning
	17:10			
15	17:10			Mjukning #2
	17:10			
	17:25			
				Målvakt moment
5	17:25			Målvakt
	17:30			
				Bas
0	17:30			Bas
	17:30			
10	17:30			Begränsa ytan, krymp planens anfallsområde #1
	17:40			
				Micro moment
0	17:40			Micro moment
	17:40			
10	17:40			Defensivt stöd #2

Bas

Defensiv omställning

- *Minska det funktionella utrymmet på golvet, försvara bara 2/3 av planen.
- *Sakta ner framfarten på bollen, pressa bollen.
- *Omorganisera snabbt. Förflytta dit bollen är, jämna ut bollen.
- *Sakta ner bollens avancemang, tvinga in bollen i ett begränsat utrymme.

Försvar

- *Begränsa ytan; krymp planens anfallsområde, pressa bollen.
- *Begränsa passningsalternativen.
- *Prensa spelare som rör sig för att ta emot bollen; skära av offensiva spelare från sina lagkamrater.
- *Tvinga anfallare att bli reaktiva; begränsa hur anfallare kopplar samman med varandra och bollen i sekvens.

- Junior
- Senior
- Individuella övningar
- Styrkeövningar
- Ny målvaktsuppvärmning
- Strukturen

Begränsa ytan, krymp planens anfallsområde #1

Övningsbeskrivning

5v5. Anfallande lag försöker hålla bollen inom laget och göra så många passningar som möjligt. Efter 30 sek halveras planens område. Efter ytterligare 30 sek halveras planens område.

Material

Koner, plättar, mål, häckar, extra bollar, västar, mattor.



Start

Lägg till text

Constraints

Öka/minska yta:

Anpassa tid:

Val av boll:

Begränsningar/regler:

Intention

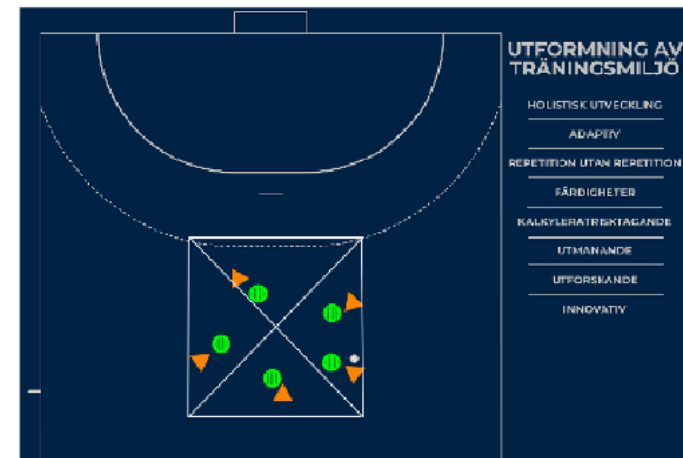
Macromoment: Försvar

Begränsa ytan, krymp planens anfallsområde.

Beslutsfattandet



Lägg till text



Lägg till text

Claes Hellgrens skottprogram

XPS Network

XPS

Mitt XPS
Lag
Meddelanden
ARBETSRÖMÅDE
Kalender
Spelarprofil
Utvärderingar
Lagstatistik
Användarhantering
MALLAR
Samlingar
Rapporter
Träningsprogram

Playbook Analyzer Presenter

INDV. TRÄNINGAR LAGTR NINGAR

ALLA FAVORIT TAGGAR

Sök

- Uth llighetstr ning
- Individuell träning 2023
- Strukturen
- U13
- Claes Hellgrens skottprogram
 - Skottprogram förberedande fys 4 veckor
 - Claes Hellgrens program för ökad skottstyrka**
 - Skott teknik 1
 - Skott teknik 2
 - Skott teknik 3 - tuff
 - Skott teknik 4
 - Skott teknik 5 - fotarbete och skott
 - Skott teknik 6
 - Skott teknik 7 - EXPLOSIVT!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
12:00 Speed �verkr�pp - Cla	12:00 Sl�ngprogrammet fr�n																										
12:00 Speed �verkr�pp - Cla	12:00 Sl�ngprogrammet fr�n																										
12:00 Speed �verkr�pp - Cla	12:00 Sl�ngprogrammet fr�n																										
12:00 Speed �verkr�pp - Cla	12:00 Sl�ngprogrammet fr�n																										
12:00 Speed �verkr�pp - Cla	12:00 Sl�ngprogrammet fr�n																										
12:00 Speed �verkr�pp - Cla	12:00 Sl�ngprogrammet fr�n																										

INSTÄLLNINGAR GENERERA LÄGG TILL BESKRIVNING

14:47 2024-04-03



Florres 4 Boxar



Vad ska vi börja med?

Vad ska vi sluta med?

Vad ska vi göra mindre av?

Vad ska vi göra mer av?



Gemensam reflektion



- Är det tydligt vad SHF vill?
- Positiva tankar
- Negativa tankar
- Vilken hjälp vill ni tränare ha?

Florres recept

- Ha en plan!
- Få med föräldrarna och spelarna på resan
- Ta inte ut för många spelare till match
- Spela mot bättre motstånd från början
- Åk på cuper, många cuper – gärna Göteborg Cup, Lundaspelen, Bohus Cup
- Våga backa ett steg, för att kunna ta två steg framåt – grunderna måste sitta
- Utbilda dig och skapa nätverk
- Be om hjälp – använd ditt nätverk
- Våga ställa krav – har de valt handboll så ska spelarna få lära sig handboll
- Träna med hög intensitet – hjälp spelarna att utmana sig
- Titta på handboll tillsammans och ge uppgifter till spelarna
- Låt spelarna sätta taket för hur bra dom kan bli

