



LÖNNTRÅDEN 2019-2020



Denna skrift innehåller målsättningar och riktlinjer för Svedala Handbollsklubbs arbete med våra handbollsspelare.

Löntråden är framtagen av ledarna främst i ungdomssektionen och revideras årligen. Dess syfte är att hjälpa och stödja tränarna/ledarna i sitt arbete samt att kunna ge föräldrar en inblick och förståelse för vad som ligger bakom det arbete vi gör med barnen och ungdomarna i Svedala HK

Visionen är att alla spelare, tränare/ledare och föräldrar ska känna till innehållet och att alla gemensamt ska arbeta för att innehållet i denna skrift motsvarar det som händer i verkligheten på och utanför plan, kring alla våra barn- och ungdomslag.

Löntråden är reviderad och bearbetad av ledarna i Svedala HK under sommaren och hösten 2009. Huvudstyrelsen kommer i framtida versioner att besluta om innehållet. Inspiration till "Löntråden" är tagen från Eslöv HF som tidigt varit ute med den här formen av upplägg.

Den senaste versionen av Löntråden går alltid att finna på Svedala HK:s hemsida <http://www.svedalahk.se/> (klicka på Löntråden)

Innehåll

Det är vi som är Svedala Handbollsklubb Svedala HK	3
Svedala HK:s vision och målsättningar	3
Vision	3
Intension.....	3
Mål.....	3
Konsekvenser	4
Värdegrund.....	4
Seriespel	4
Distriktsmästerskap.....	4
Riksmästerskap.....	4
Cuper	4
Handbollsskola	4
Ledare	4
Föreningsdomare/funktionärer.....	5
Spelare.....	5

Förälder	5
Alkohol och droger	5
Hur lockar vi och behåller vi barnen (6-7 år – 12-13 år) i verksamheten?	5
Vad har barn för grundfärdigheter?	5
Vad har barn för behov?.....	5
Varför kommer barn tillbaka till nästa träning?	5
Vilka ingredienser i spelet handboll gör att de kommer tillbaka?	5
Hur uppträder jag som förälder?	6
Hur skall vi (spelare) ha det på träning/match?	6
Utbildningsplan för ungdomslagen i Svedala HK.....	6
Handbollskolan.....	6
Flickor och Pojkar D (9-10 år)	7
Flickor och Pojkar C (11-12 år)	8
Flickor och Pojkar B (13-14 år)	9
Flickor och Pojkar A (15-16 år)	10
Juniorer (17-18 år).....	10
Gyllene Övningar	12
VAD SKA EN Svedala HK:are BEHÄRSKA INNAN HON ELLER HAN BLIR SENIOR?	12
ANFALLSSPELARE.....	12
FÖRSVARSSPELARE.....	12
MÅLVAKT	12
Svenska Handbollsförbundets policy	12

LÖNNTRÅDEN

2019-2020

Det är vi som är Svedala Handbollsklubb Svedala HK

Svedala Handbollsklubb bildades den 25 juni 2009. Klubben har för närvarande följande lag:

- Herr seniorer
- Pojkar 04/05/06
- Pojkar 07/08
- Handbollskola för de som är födda 2009 och senare.

I september 2019 var 83 stycken spelare registrerade i klubben vilket är helt fantastiskt då handbollsträningen först kom igång i början av månaden. Ordförande är Peter Hansson.

Svedala HK:s ambition är att verka för en bra ungdomsverksamhet där bredd och glädje är det viktigaste. Lönntråden är föreningens främsta redskap för att skapa en meningsfull och rolig utveckling av handbollen i klubben. Framtida versioner av Lönntråden kommer att vara ett resultat av ett samarbete mellan ledare, spelare, föräldrar och styrelsen i klubben. Varje år sker en revidering av innehållet i detta häfte.

Svedala HK:s vision och målsättningar

Vision

Svedala HK ska vara en klubb öppen för spelare i alla åldersgrupper med lag i alla åldrar och kategorier. Föreningen skall bedriva herr-, dam- och ungdomshandboll med ambitionen att uppnå goda idrottsliga resultat samt verka för goda relationer. Föreningen verkar efter mottot att "det ska vara roligt att spela handboll".

Intension

Ge spelare möjlighet att utbilda sig och bli aktiva i föreningen som exempelvis domare, tränare, ledare och funktionärer.

Verka för en stabil och bra organisation som underlättar för lagens utveckling.

Aktivt arbeta för att varje lag ska ha tränare med de kunskaper som behövs för en kul och meningsfull träning.

Mål

- ✓ Vi ska försöka ha lag i alla åldersgrupper, från bollskola till seniorer.
- ✓ Alla tränare är utbildade för den nivå de verkar på.
- ✓ Vi ska försöka ha föreningsdomare som dömer alla matcher upp t.o.m. flickor och pojkar C.
- ✓ Alla lag tillsätter funktionärer och kioskpersonal vid alla hemmamatcher.
- ✓ Några spelare från flickor och pojkar A/jun/sen hjälper till som tränare för bollskolan.
- ✓ Riktlinjerna i "Lönntråden" och "Ledarskriften" följs, följs upp och utvärderas varje år.

Varje år håller vi en handbollens dag (ofta en kick-off) i Svedala där föräldrar, syskon och spelare från alla lag blandas i olika lag och spelar en turnering i förslagsvis Svedala sporthall. Detta för att skapa en klubbkänsla som går långt utanför de individuella lagen.

Konsekvenser

- ✓ Klubben och individerna är viktigare än det egna laget.

Värdegrund

- ✓ En Svedala HK:are på handbollsresa följer Svedala HK:s regler och är en god ambassadör för föreningen.
- ✓ Alla barn-, ungdomar och vuxna bemöts på ett respektfullt sätt.
- ✓ Alla har rätt att vara med i Svedala HK, om reglerna följs.
- ✓ Vi arbetar i enlighet med "Idrottsrörelsens verksamhetside" och verkar aktivt för en dopingfri idrott.

Seriespel

Vi skall ha lag som består av två årskullar (ex. 04/05) utifall det inte finns full täckning (dvs. minst 14 spelare) i en specifik årskull. Vid behov (exempelvis om det inte finns tillräckligt med spelare till en match) kan spelare från yngre lag om de vill och känner att de klarar av det få gå upp och vara med på det äldre lagets match. Detta är inget vi strävar efter utan är ett alternativ som enbart ska användas vid behov. Vår tanke är att så många som möjligt ska få vara med och spela och om det inte finns tillräckligt med plats får träningsflit och eventuellt lottning avgöra.

Säsongen 2019/2020 är Seniorer, P05 samt P07 delaktiga i seriespel då dessa var de enda lag som fanns vid säsongssstart. Alla lag vid säsongens början ska ha möjlighet att delta i seriespel.

Distriktsmästerskap

Svedala HK har inga ambitioner att delta i distriktsmästerskap (DM) säsongen 2019/2020

Riksmästerskap

Svedala HK har för tillfället inga ambitioner att delta i riksmästerskap säsongen 2019/2020

Cuper

Föreningen ska försöka verka för att klubben gemensamt kan delta i minst en årlig cup där förhoppningsvis alla lag i klubben är delaktiga. Detta för att stärka lag- och klubbkänslan. Föreningen betalar startavgifter till cuperna i största möjliga utsträckning.

Handbollsskola

I Handbollsskolan spelas det lite matcher på våren under andra året. Aktiviteterna skall bygga på lek och bollövningar samt spel på småplaner med enkla regler

Ledare

Vi skall alltid sträva efter att ha en hög utbildningsnivå bland ledarna. Vi har en ambition att varje år skall utbildningsdagar arrangeras internt i föreningen.

Vidare siktar vi på att några ambitiösa tränare skall varje år ges möjlighet att börja eller fortsätta på Svenska Handbollförbundets Tränarskola.

Målet är att ha alla våra tränare utbildade för den nivå de är verksamma på. Målet är att minst två ledare ska finnas kring varje årskull.

Till varje lag är ambitionen att minst en lagledare utses som kan ta hand om de administrativa uppgifterna.

Föreningsdomare/funktionärer

Vi skall ha en utbildning som tillgodoser vårt behov av domare. Det betyder att vi har föreningsdomare som dömer alla våra hemmamatcher upp t.o.m. flickor och pojkar C när målet är uppfyllt.

Vi har som mål att utbilda minst 4-6 funktionärer (föräldrar) per seriespelande lag från flickor och pojkar D till seniorlagen, så att vi kan sköta funktionärsskapet i samband med alla hemmamatcher.

Spelare

Vårt mål är att behålla så många spelare så länge som möjligt i Svedala HK och att de ska tycka att det är kul att spela handboll i vår förening. Alla spelare i föreningen ska bemöta varandra med respekt och när det är match ska Svedala HK:s spelare föregå med gott exempel och visa på god sportsmannaanda.

Förälder

Hur varje lag organiserar sig är upp till laget, men några föräldrar kan med fördel knytas lite mer till laget. Det behövs ofta någon som sköter lagkassan, resor eller annat. Varje lag behöver några föräldrar (4 - 6 stycken) som fungerar som matchfunktionärer vid hemmamatcherna. Vår devis är att: Det är bättre att varje person har få uppgifter, än att få personer har många uppgifter.

Ett föräldramöten per spelår ska varje lag ha. Inbjudan skall gå ut skriftligt till alla föräldrar. På mötet går vi igenom årets målsättningar, tränings- och spelupplägg, kommande turneringar, resor till bortamatcher, matchfunktionärer och andra medhjälpare, hur vi tar ut lag samt "Löntråden". Det år laget börjar spela på stor plan ska någon från styrelsen närvara för att förklara Svedala HK:s policy och ambitioner ("Löntråden").

Klubbens förhoppning är att föräldrar till spelarna är intresserad av att följa med på både hemma- och bortamatcher. Speciellt vid bortamatcher finns det ett behov att få skjuts till och från matchen.

Alkohol och droger

All verksamhet som bedrivs i Svedala HK-regi, i samband med träningar, matcher och turneringar är alltid alkohol och drogfria.

Hur lockar vi och behåller vi barnen (6-7 år – 12-13 år) i verksamheten?

Vi ställer oss fyra frågor:

Vad har barn för grundfärdigheter?

Krypa, gå, springa, hoppa, fånga, lyfta, kasta, balans, klättra, häva, hänga, rulla, resa sig.

Vad har barn för behov?

Full aktivitet hela tiden, variationer, intressanta och roliga övningar, lek, tävlingsmoment, beröm, delaktighet, rätt nivå, bli respekterad, ha förebilder, trygghet, lära sig något nytt, att få pröva och utforska.

Varför kommer barn tillbaka till nästa träning?

Träningen är rolig, det finns ett mål längre fram (t.ex. en match) som man måste träna till, kompisarna går dit, man har roligt runt träningen, nyfikenhet, variation (det händer något nytt hela tiden) och inte minst positiva förebilder.

Vilka ingredienser i spelet handboll gör att de kommer tillbaka?

Att ha roligt, träffa bra kompisar, leka med bollen, göra mål, spela match, skjuta, studsa,

komma fri med målvakten, passa, fånga, intensitet.

- Detta är fyra frågor som man bör ställa sig för att få ett bra upplägg till träningen. Här finns några svar men det finns säkert fler. Det man skall tänka på är ju fler svar man har med på träningen ju fler barn stannar kvar inom handbollen.

Tre saker som man också skall ha i beaktande är att man skall försöka ha så hög **aktivitetsgrad, bollkontaktgrad och rolighetsgrad** på alla träningarna som möjligt.

Hur uppträder jag som förälder?

Detta vill vi i Svedala HK ha hjälp med av dig som förälder för att ditt barn skall få så stor glädje som möjligt av sin tid i Svedala HK:

- ✓ Stöd alltid ditt barn när hon eller han vill idrotta, eftersom detta är ett av de bästa alternativen till fritidssysselsättning som finns.
- ✓ Uppmuntra alltid barnet att gå till träning och matcher. Om barnet inte vill gå, kontakta om möjligt någon av ledarna.
- ✓ I möjligaste mån försök följ med barnet på matcher och resor. Förutom all tid med barnet så får du kontakt med ledarna och andra föräldrar.
- ✓ Låt tränarna sköta det handbollsmässiga, som coachning och taktik.
- ✓ Peppa alltid ditt barn att göra sitt bästa och att kämpa väl.
- ✓ Ge aldrig ditt barn pengar för antal gjorda mål. Handboll är ett lagspel och för laget är det inte viktigt vem som gör målen utan att laget gör många mål.
- ✓ Beröm ofta ditt barn hemma efter en match. Fråga gärna om det har varit kul innan du frågar hur det gick.
- ✓ Hetsa inte barnet till uppgifter som det ännu inte är moget för. Även om det under ungdomsåren inte blir en massa segrar, så var glad att barnet håller på med sin idrott.
- ✓ Domare och motspelare är inte våra fiender. Kritisera inte dem från läktaren utan uppmuntra våra egna istället. Utan domare och motståndare kan vi inte tävla.
- ✓ Kontakta någon av ledarna eller medlemmar i styrelsen om du tycker att något inte är som det borde vara.
- ✓ Hjälp till med idéer och andra saker för att dra in pengar till barnens resor.
- ✓ Ta på dig de stora positiva glasögonen när du är förälder på läktaren!
- ✓ Ta gärna del av utbildningar eller information som erbjuds via idrottskanaler!

Hur skall vi (spelare) ha det på träning/match?

- ✓ Vi tränar för att var och en ska bli bättre och utvecklas från sin nivå.
- ✓ Vi lyssnar när någon pratar till hela gruppen.
- ✓ Vi lyssnar till råd och tips från tränare och kamrater.
- ✓ Vi gnäller inte på medspelare som missar en passning eller ett skott.
- ✓ Vi gnäller inte på domare eller motståndare, varken på träning eller på match.
- ✓ Till våra lagkamrater säger vi: "Kom igen, det går bättre nästa gång!".
- ✓ Vi gör alltid vårt bästa den tid i veckan vi sysslar med handboll och uppför oss väl mot kompisar och tränare/ledare.
- ✓ Tala med tränaren/ledaren om det är något som du inte tycker fungerar - låt det inte gå ut över andra.
- ✓ Säg till om det är något speciellt du vill träna på.

Utbildningsplan för ungdomslagen i Svedala HK

Handbollsskolan

I handbollsskolan lär vi barnen att umgås och ha roligt ihop med handboll som gemensam

nämnare. Vi bedriver ingen direkt tävlingsverksamhet på denna nivå. Aktiviteterna bygger på lek och bollövningar. Vi deltar i några turneringar inom klubben.

I denna ålder är det lätt att som förälder att gå in som tränare/ledare. Man behöver inte kunna så mycket om handboll, utan kan lära sig genom att delta i övningarna. Vi ser gärna att ett par föräldrar går in och engagerar sig som tränare/ledare. Övriga som inte vill vara med nere på banan kan kanske hjälpa till på något annat sätt. Det viktigaste är att förstå och kunna aktivera barnen. Det är viktigt att vi kan bygga upp en stab runt lagen här för att barnen skall känna den trygghet de behöver.

På träningarna är det mycket lek. Alla barn har hunnit olika långt i sin utveckling. De utvecklas olika snabbt och därför får barnens mognadsgrad och nivå styra innehållet och nivån på träningarna.

Träningsupplägget ser ut så här fördelat över hela året:

GRUNDTEKNIK 20%

LEK och BOLLSPEL 20%

SPEL 20%

FYSISK TRÄNING FÖR BARN 20%

MATCHER 15%

STAFETTER 5%

Tid: xx tim.

- Mycket lek! Koordinationsövningar! Bollvaneövningar! Smålagsspel! Minihandboll!
- Ta hänsyn och lära känna varandra.
- Träningarna kan se mycket olika ut, det enda som är gemensamt är att vi mestadels kör övningar som har med handboll att göra.
- Träningen ska innehålla spel med mjukboll på liten plan.
- Vi lär ut någon regel t.ex. övertramp och att man inte får springa och hålla i bollen, utan man skall passa. Vi spelar ofta med regeln att man inte får studsas till sig själv. Passa eller skjut när du har bollen!
- När du inte har bollen så är uppgiften: Tag tillbaka den så snabbt som möjligt. Alltså spelar vi FRITT SPEL (s.k. bålgetingspel) på denna nivå.

Flickor och Pojkar D (9-10 år)

Barnen kommer från handbollsskolan och lekstadiet och skall nu in i grundträningsstadiet

Barnen lär sig de grundläggande handbollsreglerna, domartecken och fair-play attityd. Vi deltar i poolspel första året och seriespel andra året. Vi åker på endagarsturneringar i Skåne.

Vi försöker lägga in en övernattningsturnering från 10 års ålder (DI – nivå).

Vi tränar och spelar för att varje individ ska utvecklas, inte för att vi främst ska vinna matcher.

På minihandboll spelar vi fritt spel och utan några speciella positioner. Första året på stor plan spelar alla på alla positioner. Detta styrs av tränaren. Vi har ingen specialisering i denna ålder.

Vi låter barnets förväntningar och behov styra mycket av innehållet i vår verksamhet.

Föräldrateamet skall börja utvecklas med allt vad dom kan hjälpa till med. Vi skall få igång ett par stycken lagföräldrar eller flera föräldrar som hjälper till med konkreta uppgifter kring laget.

Vi använder blå softboll på D II-nivå och på DI-nivå. Tränaren ska inte styra spelet. Det är genom barnets kreativitet som spelet och spelaren utvecklas.

Träningsupplägget ser ut så här fördelat över hela året:

MATCHER 25%

GRUNDTEKNIK 20%

LEK och BOLLSPEL 15%

SPEL 15%

FYSISK TRÄNING FÖR BARN 13%

ANFALLSSPEL 5%
FÖRSVARSSPEL 5%
STAFETTER 2%
Tid PD II: xx tim. (xx h/år)
Tid PD I: xx tim. (xx h/år)

Vi kompletterar gärna med lekar! Koordinationsbanor är mycket viktigt! Med **grundteknik** lär vi ut att passa-fånga, dribbla, finta och skjuta (det stora kärnkastet). Målvakten får lära sig att: Stå upp! Titta på bollen! Chansa inte! Ta bollen! I spelet lär vi ut lite fler regler, men vi sysslar med BARNHANDBOLL. Vi coachar för att spelaren ska utvecklas och inte för att laget främst ska vinna. Vi spelar med jämna lag alltid, både i seriematcher och på turneringar. Alla spelare spelar lika mycket. PDII spelar fritt spel alt. Man-man-spel. PDI spelar 3-3 försvar. Vi ska INTE tillåta spelarna att "springa hem" och ställa sig runt egen målgård. 4-0 eller 6-0-spel ska inte användas på denna nivå.

Flickor och Pojkar C (11-12 år)

Nu befinner sig spelarna mitt i grundträningsstadiet. I denna ålder är det viktigt med gruppgemenskap där alla känner samhörighet. Det är viktigt med gemensamma upplevelser eftersom LAGET blir viktigare nu. Individens utveckling i laget är dock det viktigaste. Det är viktigt att vidga vyerna t.ex. genom övernattning på annan ort. Det vi också försöker lära ut på denna nivå är: mer utpräglad regelkunskap, fortsatt jobb med fair-play, prova på att döma på träning samt att få prova på att hjälpa till som funktionärer på skolhandbollen. Vi försöker göra spelarna medvetna om att mat och sömn är viktigt för en blivande idrottsman. Spelarna skall också lära sig att chips och godis sänker prestationsförmågan och är därför inte tillåtet förrän dagens matcher är färdigspelade. Vi försöker fortfarande få så många som möjligt att vilja stå i mål, både på träning och match.

Träningen kan innehålla inslag av kollektivt försvar. Anfallsmässigt kan växlingar och övergångar på CI-nivå läggas in. Tyngdpunkten är dock de individuella färdigheterna och grundtekniken. Målvakten får lära sig grundställning om hon eller han är mogen för det och vill det. Träningen är lekfull.

Föräldrakontakten är mycket viktig och det bör vara 1-3 stycken lagföräldrar per lag. Träningsupplägget ser ut så här fördelat över hela året:

MATCHER 25%
GRUNDTEKNIK 20%
SPEL 15%
ANFALLSSPEL 15%
FYSISK TRÄNING FÖR BARN 13%
LEK och BOLLSPEL 5%
STAFETTER 2%
FÖRSVARSSPEL 5%
Tid C II: xx tim. (xx h/år)
Tid C I: xx (xx h/år)

(Förutom tiden i hall använder vi oss av "läktaren" för att bedriva motorisk gymnastikträning och koordinationsträning)

Grundteknik kompletteras med ytterligare individuell träning. (skott/avstämnda/hopp/kant/linje) passningar-växlingar-finter och "löpa i luckan". Grundtekniken är det viktigaste momentet på alla träningar. Även enkel försvarsteknik börjar läras in (täcka/stöta på skottarm, stoppa genombrott). Den **motoriska-gymnastikträningen** består av koordinationsbanor + gymnastiska övningar typ: kullerbyttor fram/bak/axel, handstående mot vägg, handstående-nedrullning, hjulning och kappträning. Viss form av rörlighetsträning krävs på C I-nivå. Denna typ av träning kan med fördel bedrivas utanför hallen.

I den **kollektiva försvarsträningen** (som är inlagd i spelet) fortsätter vi med 3-3/4-2 i CII. I CI

övergår vi till 3-2-1 försvar. Anfallsspelets fas 3 med 3-3 spel och enkla övergångar till 2-4 spel. I fas 4 övar vi uppbackningar, utspel och inspel. Ibland lägger vi in en lek och ibland spelar vi minihandboll på träningarna. Vi jobbar INTE med kombinationer där det finns färdiga lösningar.

I **spelet** går vi inte in med styrning. Det är fortfarande BARNHANDBOLL vi spelar. Alla får spela, på många positioner och med många målvakter. Coachning för att individen ska utvecklas, inte för att laget till varje pris ska vinna.

På C2-nivå står så många olika som möjligt i mål. På C1 arbetar vi med 5-6 målvakter som får börja lära sig grundtekniken. I serien och i turneringar spelar vi alltid med jämna lag.

Flickor och Pojkar B (13-14 år)

I denna ålder är man i slutet på grundträningsstadiet för att senare komma in i uppbyggnadsstadiet. För att kunna gå in i uppbyggnadsstadiet, där det blir större förändringar både fysiskt och psykiskt, så utbildar vi om skadeförebyggande åtgärder samt akut skadebehandling. Hur fungerar kroppen vid hård ansträngning? Kost och näringsläramedvetenhet om vad kroppen behöver för att må bra fördjupas.

Ledarkunskaperna försöker vi också utveckla i denna ålder. T.ex. behöver spelarna lära sig planera sin tid (skola-handboll-kompisar-övriga hobbys osv.) Ta ett större ansvar för de yngre spelarna; Vi försöker få många spelare att bli aktiva på andra sätt i föreningen. Vi låter spelarna döma under träningen och lockar många att sitta i sekretariatet vid skolhandbollsturneringar.

Ansvarstagande moment; genom att sätta spelarna i situationer där de tvingas ta ansvar t.ex. vandring, orientering, två och två tar hand om delar av träningar lägger vi in nu. Lagföräldrarna har fortsatt en viktig uppgift för att allt ska klaffa kring laget. Träningarna genomförs med än mer utveckling; samarbete mellan spelarna, mer teknikträning, olika typer av försvarsspel nöts och mer skott och finter i anfallsspelet. Målvaktsträningen syftar mot att ge målvakterna en god grundteknik.

Grundteknik kompletteras med ytterligare **individuell teknik** inriktad på anfalls och försvarsspel.

I den **kollektiva träningen** arbetar vi med anfallsspelets fas 1-4. I fas 3 tränar vi 3-3 spel och 2-4 spel. I fas 4 sysslar vi med individuell teknik och samarbete parvis. I försvarsspelet tränar vi 3-2-1, 5-1 samt grunder på 6-0. Även om vi ibland kan prova på lite 6-0 spel är det, det offensiva försvaret som är det absolut viktigaste. Viss styrning förekommer i **spelet**, med hjälp av enkla starter av anfallsspelet. Vi försöker få spelarna att styra spelet.

Den **fysiska träningen** handlar om rörlighetsträning, lätt styrketräning med den egna kroppen som belastning samt förbränningsträning. Givetvis fortsätter den gymnastiska motoriska träningen och ökar i svårighetsgrad. Rörlighetsträningen initieras på B2-nivå för att sedan fortsätta resten av handbollslivet. Den fysiska träningen för att stärka bålen är mycket viktig att inleda i denna period.

Träningsupplägget ser ut så här fördelat över hela året:

ANFALLSSPEL 25%
FYSISK TRÄNING 25%
SPEL 20%
MATCHER 20%
FÖRSVARSSPEL 5%
MÅLVAKTSSPEL 5%
Tid B2: xx h (xx h/år)
Tid B1: xx h (xx h/år)

Flickor och Pojkar A (15-16 år)

När man kommer upp i Flickor och Pojkar A så befinner man sig i uppbyggnadsstadiet och man skall senare in i prestationsstadiet (junior/seniorspel). Ingen skall slås ut för att hon eller han inte platsar i laget. Ungdomarna är fortfarande under utbildning. Längre resor kan förekomma i turnerings -perspektiv. Föräldrakontakten är fortfarande mycket viktig. Utvecklat samarbete mellan pojk- och flicklagen som exempelvis gemensamma träningar, samkväm, aktiviteter utanför träningen m.m. kan vara sätt att stärka gemenskapen och höja rolighetsgraden på aktiviteterna. Träningarna bygger mycket på finslipning och utveckling av tidigare inlärd individuella färdigheter och mönster.

Fysträningen skärps med mer uthållighets- och styrketräning. I den **fysiska träningen** handlar det framför allt om förbränningsträning och skadeförebyggande bålstabilitetsträning. Även snabbhet och lite spänstträning inleds. Styrketräningsteknik påbörjas och ingår i rörlighetsträningen samt i bål- träningen. Träning på gym ska ej inledas förrän rörlighet och bålstabilitet tillåter detta. På sommaren inför junioråldern kanske spelarna är mogna för att ta steget ner i styrkehallen, men det beror på hur långt de kommit i sin träning.

Målvaktsträningen går mot mer och mer specialteknik, och mot ett grundspel.

Det kan, för några spelare, bli aktuellt att ta en ledarroll. T.ex. döma seriematcher för B - ungdom och nedåt, funktionär vid matcher. Inför framtiden ges spelare möjligheter att träna ungdomslag tillsammans med äldre och mer rutinerade ledare.

Vår ambition är att alla 15-16 åringar erbjuds möjlighet att genomgå en funktionärskurs och/eller en domarkurs.

Den **Individuella tekniken** fördjupas ytterligare både vad det gäller anfalls- och försvarsteknik.

I den **kollektiva träningen** specialtränar vi anfallsspelets fyra faser och breddar och detaljarbetar vår försvarsrepertoar. I fas 8 handlar det kanske oftare om 6-0 spel nu, men vi behåller den offensiva inriktningen på 5-1 och/eller 3-2-1-spel. Även från en 6-0 uppställning kan offensivt försvarsspel spelas.

Spelet sker oftast med styrning, från lagets spelmotorer. Vi försöker få spelarna att tänka själva genom att de får lära sig spelet i diskussioner mellan spelarna och med tränaren. Ställ spelarna ofta i övningar med olika valmöjligheter. Kanske t.o.m. lite 3-vals övningar kan läggas in i slutet av perioden. Lagg gärna in lite teoretisk handbollsutbildning för att få spelarna att förstå spelet bättre. Vi försöker lära spelarna vad och hur man tränar, även den fysiska träningen.

Träningsupplägget ser ut så här fördelat över hela året:

FYSISK TRÄNING 30%

ANFALLSSPEL 25%

SPEL 15%

MATCHER 15%

MÅLVAKTSSPEL 7%

FÖRSVARSSPEL 7%

TEORI 1%

Tid A 2: xx tim/vecka (xxh/år)

Tid A 1: xx tim/vecka

Juniorer (17-19 år)

När man kommer upp i junioråldern så befinner man sig i prestationsstadiet (junior/seniorspel)

Det är fortfarande viktigt för föreningen att behålla så många spelare som möjligt. Ingen skall slås ut för att hon eller han inte platsar i laget .

Ungdomarna är fortfarande under utbildning. Längre resor med övernattnig kan förekomma.

Det är fortfarande viktigt att informera föräldrarna hur upplägg och säsongsplanering ser ut.

Träningarna bygger mycket på finslipning och utveckling av tidigare inlärd individuella färdigheter och mönster.

Den fysiska träningen skärps med mer styrketräning med vikter, men fortfarande håller vi på att utveckla de andra fysiska kvaliteterna (rörlighet, styrka, uthållighet, spänst, snabbhet och koordination). Målvaktsträningen går mot mer och mer specialteknik, och mot ett grundspel.

Det kan, för några andra spelare, bli aktuellt att ta en ledarroll. T.ex. döma seriematcher för B-ungdom och nedåt, funktionär vid matcher. Intresserade spelare ges möjligheter att träna ungdomslag tillsammans med äldre och mer rutinerade ledare.

Den **Individuella tekniken** fördjupas ytterligare både vad det gäller anfalls- och försvarsteknik.

I den kollektiva träningen försöker vi lära ut en grundspel både i anfall och försvar, men vi fortsätter att utveckla varianter på dessa.

Spelet sker oftast med styrning, från lagets spelmotorer. Vi försöker få spelarna att tänka själva genom att de får lära sig spelet i diskussioner mellan spelarna och med tränaren. Spelarna ska ofta ställas i övningar med olika valmöjligheter. Kanske lite fler 3-vals övningar kan läggas in i slutet av perioden. Lägg gärna in lite teoretisk handbollsutbildning för att få spelarna att förstå spelet bättre. Vi fortsätter att försöker lära spelarna vad och hur man tränar, även den fysiska träningen.

Träningsupplägget ser ut så här fördelat över hela året:

FYSISK TRÄNING 30%

ANFALLSSPEL 25%

SPEL 15%

MATCHER 15%

MÅLVAKTSSPEL 7%

FÖRSVARSSPEL 7%

TEORI 1%

Tid J 2: xx tim/vecka

Gyllene Övningar

VAD SKA EN Svedala HK:are BEHÄRSKA INNAN HON ELLER HAN BLIR SENIOR?

ANFALLSSPELARE

- Kunna passa och fånga bollen i hög fart.
- Kunna göra genombrott åt både höger och vänster.
- Kunna dra på sig "nästa" spelare och passa vidare trots att man blir tacklad.
- Behärska 3-valssituationer. Inte behöva bestämma sig i förväg om man ska skjuta/passa vidare – eller spela in på linjen.
- Ha minst två "målskott" som alternativ från sin position.

FÖRSVARSSPELARE

- Kunna ta sin "gubbe". (Tackla/Stöta och röra på fötterna!)
- Kunna värdera sin motståndare.
- Kunna kommunicera med sina medspelare.
- Behärska de "tre Ö:na" (överblick-överlämna-överta).

MÅLVAKT

- Behärska grundparaderna från olika skottpositioner. (Grundspel)
- Kunna sätta igång spelet snabbt, både kort och långt.
- Kunna läsa "täcket".
- Kunna lura skytten.
- Rädda bollen, till skillnad från att endast bli träffad.

Svenska Handbollsförbundets policy för

Barnhandboll

Ungdomshandboll

Trafik

Alkohol/Droger

Rent spel (Etik)

http://www.svenskhandboll.se/imagevaultfiles/id_367/cf_31/policy_kompl_091124.pdf