



Blå tråden

Ett styrdokument för utbildning
av unga handbollsspelare
inom Uppsala Handbollsklubb

*Utgiven av: Uppsala Handbollsklubb
Giltig från: augusti 2024*

Syftet med dokumentet

Uppsala HK har en ambition om att erbjuda alla spelare en kvalificerad utbildning i handboll. Samtidigt ska utbildningen präglas av glädje, kamratskap, trygghet och gemenskap.

Syftet med dokumentet är ge en styrning för våra ledare som tränar spelare inom Uppsala HK's verksamhet. Från barnhandboll (6-12 år) till ungdomshandboll (13-15 år).

Våra tränare rekommenderas också att genomgå lämplig tränarutbildning baserad på vilken ålder på spelare som man tränar.

Generellt

Utbildningstrappan i handboll är progressiv och den handboll som spelas i de yngre åldrarna skiljer sig stort från den som spelas på övre ungdoms- och seniornivå. För att kunna spela modern handboll på hög nivå behöver man lära sig grunderna. Man kan exempelvis inte spela komplicerade mönster om man inte kan passa bollen. Nyckeln för att utvecklas är därför att alltid utvärdera och inventera sin träningsgrupp var den befinner sig och sedan gradvis höja svårhetsgraden.

Uppsala HK ska erbjuda träningar med hög aktivitetsnivå. Träningarna ska vara utformade så att spelarna känner att de fått röra mycket på sig och utvecklats som spelare. Målet med varje träning är att varje spelare ska längta tillbaka till nästa träning där de kan fortsätta att utvecklas som handbollsspelare tillsammans med sina lagkamrater.

Träningar ska planeras **innan** träningen börjar och bygga på ett tema för just den träningen. Exempel på teman kan vara omställningspel, skott, försvarsspel, passningar etc.

En **träningsplan för en tid om 3-4 veckor** framåt ska tas fram som ligger som grund för planeringen av varje enskild träning.

Riktlinjer från Riksidrottsförbundet

I svensk idrotts verksamhetsidé står bland annat: ”Vi vill på alla nivåer bedriva vår idrott så att den utvecklar människor positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt.”

Där står också specifikt om barn- och ungdomsidrotten: ”I barnidrotten leker vi och ger barnen tillfälle att pröva på olika idrotter. Att ge barnen möjlighet till allsidig idrottsutveckling är normgivande för verksamheten. Tävling är en del av leken och ska alltid ske på barnens villkor. I ungdomsidrotten och vuxenidrotten skiljer vi på breddidrott och elitinriktad idrott.”

“Idrotten är en viktig del av livet för många barn och ungdomar. Närmare 90 procent av alla barn och ungdomar i Sverige har någon gång under sin uppväxt varit med i en idrottsförening.

Det ger idrottsrörelsen ett stort ansvar för att verksamheten bedrivs på ett bra sätt. All idrott för barn ska bedrivas utifrån ett barnrättsperspektiv

Ett barnrättsperspektiv innebär att både den enskilda medarbetaren och hela verksamheten arbetar rättighetsbaserat och har strategier för arbetet med att genomföra FN:s konvention om barnets rättigheter. Det kan innebära till exempel strategier för att säkerställa barnets rättigheter i åtgärder eller vid beslut som rör barn. Ett barnrättsperspektiv genomsyrar en verksamhet när:

- barnets fulla människovärde och integritet respekteras
- barnets utveckling samt rätt till liv och hälsa beaktas
- barnet inte diskrimineras på grund av härkomst, kön, religion, funktionshinder eller andra liknande skäl
- barnets bästa, både på lång och kort sikt, uppmärksammas och övervägs i alla beslut som berör dem direkt eller indirekt
- barnet får möjlighet att säga sin mening och får den respekterad
- tillräckliga resurser avsätts för att främja barnets rättigheter
- barn och vuxna har god kunskap om barnets rättigheter

2021 blev Barnkonventionen en svensk lag. De 54 artiklarna som ska skydda barns rättigheter har för idrotten bland annat inneburit att barnen i högre utsträckning ska få vara med och bestämma, då det tidigare har varit ett bristområde inom idrotten.

Det betyder att verksamheten ska utgå ifrån barnets eget uttalade intressen och behov, där leken, glädjen och lusten att röra sig sätts i första rummet. En verksamhet som bör innehålla allsidig träning och som uppmuntrar deltagande i flera idrotter.

Vidare är tävling en naturlig del av både idrott och lek, resultatet spelar mindre roll. Alla får vara med på lika villkor. Successivt sker sedan en naturlig differentiering mellan olika idrottsliga ambitionsnivåer, men inom idrottsrörelsen ska det finnas plats för alla. Därför är det viktigt att ledarna har kunskap om barn och ungdomars utveckling och den betydelse denna har både på och utanför idrottsarenan. Ett stort rörelseförråd och bra fysik är på samma sätt som läsförståelse en del av ett gott liv och en god uppväxt. Rörelseförståelse är lika viktigt som läsförståelse”

Svenska Handbollsförbundets policy för barnhandboll

Inom svensk handboll skiljer vi på barn-, ungdoms-, och vuxenhandboll. Barnhandboll utövas av barn upp till 12 år. Inriktningen på hur barnhandbollen ska utövas kännetecknas av en individuell och motorisk allsidig färdighetsutveckling med leken som arbetsmetod och med bollen som redskap.

TRÄNINGEN AV BARN SKA KÄNNETECKNAS AV: • Hög aktivitetsgrad • Hög bollkontaktsgrad • Hög rolighetsgrad BARNHANDBOLLSMATCHER SKA GENOMFÖRAS ... • På minihandbollsplaner (20x12 m), för U8 och yngre • Med mindre mål (2,0x1,7 m) för U8 och yngre • Med färre antal spelare på planen (4 utespelare) • Med anpassade regler • Med en "matchledare" som domare, med uppgift att leda matchen men också att lära barnen reglerna • Enligt principen att "alla ska få spela" och att alla ska få prova på olika positioner • Med för respektive ålder anpassade bollar • Med utgångspunkt att "Att vinna matchen" är av underordnad betydelse i barnhandbollen. • Av kännetecknande av en långsiktig individuell färdighetsutveckling. "Försvarsspelet" ska vara "fritt spel", "jägarspel" eller "man-man-spel", d.v.s. ett offensivt försvarsspel. Vi ska undvika det defensiva "6-0-spelet". "Anfallsspelet" kommer av sig självt.	• Det gäller att göra mål. Man ska tillämpa färdigheterna dribbla, pass-fånga och skjuta mål. Det är viktigt i barnhandbollen att alla får prova på att spela på alla platser, även som målvakt. • För att behålla barnen i vår verksamhet är det viktigt att tillgodose barnens behov att verksamhetens genomförs på barns villkor. EXEMPEL PÅ BARNS BEHOV: • Att vara aktiv och i rörelse, helst med boll • Att känna sig trygg i gruppen • Att det är ordning och reda • Att bli "sedd" under träning och match • Att få prova utmaningar • Att få vara med och vinna (och lära sig hantera förluster) • Att ha roligt (är det inte roligt så stannar man hemma) ATT TÄNKA PÅ: • Du som tränare för de yngsta är som "trädgårdsmästare" och dina blommor är av varierande färger och sorter. Du vill maximera din kunskap om blommorna. Vilken miljö växer de bäst i och vilka likheter respektive olikheter finns? • Det finns ett kinesiskt bambuträd som under de första 4-5 åren inte kommer upp ur jorden. Sedan sätter trädet fart och kan plötsligt bli över 20 meter högt! • Du som tränare bör kanske tänka på detta sätt för att få alla våra blommor att utvecklas på alla plan.
---	--

SVENSKA HANDBOLLFÖRBUNDETS POLICY FÖR UNGDOMSHANDBOLL

Inriktningen på ungdomshandboll ska kännetecknas av en ökad motorisk och koordinativ färdighetsutveckling. Leken och glädjen i att utöva idrott med bollen som redskap ska fortsätta den individuella fysiska och tekniska utvecklingen. Huvudinriktningen är varje spelares tekniska färdighetsutveckling för att varje spelare ska nå maximal utveckling.

TRÄNINGEN KÄNNETECKNAS AV:

- Hög bollkontaktsgrad
- Hög rolighetsgrad
- Hög aktivitetsgrad
- Individuella utvecklingsmål
- Hög attitydsgrad

SPELAREN SKA UTVECKLAS TILL ATT:

- Vilja bli så bra som möjlig
- Vilja träna mycket och att stegra mängden efterhand
- Kunna äga sin träning (veta hur man ska träna)
- Kunna äga de situationer som uppstår i spelet
- Fulländas i de bastekniska färdigheterna: – Täcka, stöta, överlämna/överta – Passningar, skott, finter – Målvaktstekniska grunder

UNGDOMSHANDBOLLEN SKA GENOMFÖRAS SÅ ATT:

- Varje spelare behärskar att spela på minst två positioner i både anfall och försvar
- Varje spelare alltid gör sitt absolut yttersta i varje situation så att laget kan vinna sina matcher
- Försvarsspelet har en offensiv inriktning, genom att 3–3, 3–2–1, 4–2 och 5–1 förekommer oftare än 6–0-spelet
- Anfallsspelet efterhand styrs mer och mer av spelarna på planen och inte av tränarens kommandon under match.
- Den taktiska medvetenheten och förmågan ökar under perioder, för att nå sitt max när perioden är slut.
- För att utvecklas till duktig elit- och landslagsspelare förespråkar vi att ungdomar sysslar med andra idrotter under sommarhalvåret så länge som möjligt. Inte förrän i 14–15 års ålder behöver man bestämma sig för att ”Jag vill bli handbollsspelare”

Att vara tränare

Riktlinjer och förväntningar på dig som tränare:

- Alltid utföra ditt uppdrag på bästa sätt
- Se alla spelare och ge dem uppmärksamhet
- Behandla alla spelare lika
- Individen i centrum
- Skapa attityd att vilja vinna och kunna hantera en förlust
- Vara tydlig i kommunikationen till alla spelare och föräldrar
- Agera med trovärdighet
- Vara ödmjuk och visa respekt mot dina spelare, föräldrar samt vid match mot domare, funktionärer och motståndarlag.
- Följa den blå tråden och utveckla spelarna på den nivå som är lämplig för varje individ.
- Biologisk ålder är inte samma som kronologisk ålder. Ta del av kunskap i ämnet för att kunna ge alla samma förutsättningar att göra sin resa genom föreningen.
- Uppmuntra spelarna till att ägna sig åt fler idrotter.
- Känna till den optimala mottagligheten för olika typer av träning och ha en progression i upplägget i såväl den tekniska utvecklingen som belastningen avseende antal träningar och innehåll.
- Följa föreningens upplägg gällande skadeförebyggande/ prehab träning
- Inte använda toppning i någon form oavsett ålder. Gäller i alla sammanhang såväl seriespel, cuper som USM för B-ungdom.
- Välja rätt nivå på träning och matchande som stämmer överens med spelarens mognad- och utvecklingsnivå.
- Tala väl om din klubb och agera ambassadör
- Aldrig ta droger eller alkohol i föreningens kläder
- Delta på de möten och kurser som anvisas för att utveckla dig i rollen som tränare och ledare

Principer vid träning och match

- Var ombytt för träning och match i idrottskläder
- Kom i god tid till träning och match
- Se till att ha de nycklar och taggar som behövs
- Sjukvårdsväska skall finnas vid varje match och träning
- Hålla ordning och reda på tränings- och matchmaterial.
- Ha som målsättning att vara minst en tränare per 8 spelare. Gärna fler tränare i de yngre åldrarna
- Jobba utifrån av SHF bestämda riktlinjer vid träning. BRA = Bollkontakten ska vara hög, det ska vara Roligt samt Aktivitetsnivån ska vara hög. För ungdom och U-elit krävs även rätt Attityd till träning och match.
- Nyttja tiden i hallen maximalt. Fysträning, samlingar mm skall bedrivas på annan plats om det finns möjlighet
- Få spelarna att alltid göra sitt bästa, såväl på träning som på match
- Ha en positiv inställning till att träna hårt och använd inte bestraffningar under träning eller match.
- Ta hand om motståndarlag vid match samt ha en bra dialog med deras föräldrar och ledare.
- ALLA uttagna spelare ska få rättvis speltid
- Jobba aktivt i uttagningen till match samt under pågående match för att matcherna ska vara så jämna som möjligt.
- Nivåanpassa uttagning i så stor utsträckning som möjligt. Gärna i dialog med motståndarlaget innan match.
- ALLA samlas vid sammandrag vid samma tid så att lagindelningen blir så bra och jämn som möjligt.
- ALLA ska få möjlighet att spela på ALLA positioner, nivåer och med ALLA kamrater. Framför allt under barn- och ungdomsåren.
- ALLA ska få möjlighet att starta match
- ALLA ska delta i match med tillräcklig speltid under en hel cup som laget är med i. Ingen toppning får förekomma! Gäller såväl serie, cup som USM för B-ungdom.
- Uppmuntra spelarna till att byta om och duscha tillsammans efter både träningar och matcher i så stor utsträckning som möjligt.

Utbildning för de olika åldersgrupperna

På sidorna som följer beskrivs vilka moment som träningen ska innehålla. Notera särskilt att utbildning av handboll sker progressivt och man behöver behärska ett moment innan man kan gå vidare. Om man bedömer att träningsgruppen inte är på den nivå som utbildningsplanen anger ska man gå ner en nivå och träna tills grunderna sitter.

Som hjälp för att planera träningarna kan man använda de övningsbibliotek som finns upplagt i SportAdmin för Uppsala HKs tränare.

Spelarutbildning 6 - 8 år

ALLMÄNT

Målsättningen med handbollsskolan är att barnen ska komma med i spelet handboll på ett lekfullt sätt. Man tränar en gång i veckan från september till april. Individerna ska stå i centrum. Träningen ska innehålla lekar, hinder/motorikbanor och bollövningar och ha hög Bollkontakts-, Rolighets- och Aktivitetsgrad = BRA. Alla spelare ska träna och spela på olika positioner

TRÄNINGSMOMENT	
Grundfärdigheter: • Springa • Hoppa • Rulla • Klättra • Snurra • Hänga • Greppa/hålla • Dribbla/studsa • Fånga • Falla Rörelseerfarenheter: • Bollvaneövningar • Lekar • Springa • Kast • Hopp till musik • Koordination • Tidsuppfattning • Rumsuppfattning • Balans och jämviktsförmåga	Personlighetsutveckling: • Lära känna varandra • Att vara en i laget • Ta hänsyn • Ge och ta beröm • Samarbeta • Regelförståelse Skott: • Avstämnda skott • Hoppskott med armen högt Pass: • Kasta och fånga • Avstämnda 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.

• Reaktionsförmåga och variationsförmåga	• 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 är att löpträning och all mjölksyreträning inte skall utföras av barn i denna ålder.
--	--

Spelarutbildning 9 - 11 år

Allmänt

Handboll är en lek. Träning ska erbjudas 2-3 gånger i veckan. Man ska deltaga på cuper (främst de som föreningen rekommenderar). Träningarna ska genomföras baserat på begreppet BRA (Bollkontakt, Rörelse och Aktivitet).. Alla spelare ska träna på olika positioner.

Notera särskilt att under tvåmålsspel på träningen ska man använda minst hälften av tiden för att spela man-man-försvar. Dvs försvar över hela banan där varje försvarare väljer en varsin anfallare att spela försvar mot.

TRÄNINGSMOMENT	Spelförståelse:	Kroppen:
Grundteknik: • Greppa, fånga, dribbla • Springa–passa • Kastkoordination Rörelseerfarenheter: • Bollvaneövningar • Lekar • Springa • Kast • Hopp till musik • Koordination • Tidsuppfattning • Rumsuppfattning • Balans och jämviktsförmåga	• 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:	• 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. • Målet är att samtliga rörelseuppgifter skall involveras. Exempel på rörelseuppgifter är: -

• Reaktionsförmåga och variationsförmåga Skott: • Hoppskott med hög arm • Avstämt skott med hög arm • Höftskott • Upphoppsskott från linjen med hög arm Passningar: • Passningar i rörelse • Tre steg och passning Genombrott: • Stegisättning • Studsfint • Sök luckan • Individuella finter	• Rörelse med och utan boll • Undvika passningsskugga • Alla delaktiga i spelet • Under åren 9-11 år spelar barnen minihandboll-kortplanshandboll och storplanshandboll-oavsett planstorlek och antal spelare på banan är det viktigt att spela ett rörligt anfallsspel där alla spelare på banan involveras. Målvakt: • ”Prova på” – alla som vill ska få testa att stå i mål • Det som känns bra är bra • Grundställning-överarmarna ska vara cirka 90 grader ut från axlarna samt att underarmarna är lite framåtkupade framför - kroppen lite framåtböjd - knäna ska vara lite böjda - fötterna ska vara i marken med tyngdpunkten på främre delen av fotbladet – utan att stå på tå - stå axelbrett mellan benen. • Ta bollen, stå rätt, tänk på händerna. Inte överdrivet ”höga”. Tänka på fotställningen.	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. Viktigt att poängtera är att löpträning och all mjölksyreträning inte skall utföras av barn i denna ålder.
---	---	---

	Axelbrett ungefär. Att fötterna pekar mot bollhållaren. Inte viktigt: Om man försöker ta bollen med en eller två händer. Kan man rädda med två är det bra, men man förlorar ca 2 dm i räckvidd.	
--	--	--

Spelarutbildning 12 – 13 år

Allmänt

Träning ska erbjudas 2-3 gånger i veckan. Man ska delta på cuper (främst de som klubben rekommenderar). Träningarna ska genomföras baserat på begreppet BRA (Bollkontakt, Rörelse och Aktivitet). Alla spelare ska träna på olika positioner.

Notera särskilt att under tvåmålsspel på träningen ska man använda minst hälften av tiden för att spela man-man-försvar. Dvs försvar över hela banan där varje försvarare väljer en varsin anfallare att spela försvar mot.

TRÄNINGSMOMENT	Skott, M6:	Målvakt:
Grundteknik: • Greppa, fånga, dribbla • Springa–passa • Kastkoordination • Löpkoordination • Hoppkoordination • Fallteknik Personlighetsutveckling: • Uppmärksamhet och koncentration • Träningsrutiner och hygien • Attityder 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	• Vändning–upphoppskott • Fallskott • Spärr Passningar: • I rörelse • Studspass • Hoppass • Löppass • Växlingspass Genombrott: • Stegisättning • Nollsteg • Studsfinter • Skottfinter • Kroppsfinter • Kullagerfint • Sök luckan Försvar: • Stöta, säkra och täcka • Spelförståelse försvar • Agera • Hemspring (+ tillfälligt försvar) • Ta bollen i studs • 3–3-försvar • Grunder 3-2-1	• Fortsatt arbete med grundställning • Arbetsbåge • Vinklar i målet • Koordination/Smidighet. Hela kroppen. • Målvaktsskast. • Sätta igång spelet snabbt • 9-metersskott, kantskott, linjeskott (M6). Grundläggande Paradteknik. Kroppen: • I de yngre åldrarna skall strävan vara att fysträningen skall bäddas in i träningen på ett naturligt sätt. • En del av träningen ska bestå av koordinationsträning bland annat i form av olika banor. Använd fantasin och variera. • Målet är att samtliga rörelseuppgifter skall involveras. Exempel på rörelseuppgifter är: - Springa - Hoppa - Rulla - Kullerbyttor - Klättra -

Skott, 9M: • Höftskott • Hoppskott • Stämskott • Hoppskott • Löpskott • Skott med uppbackning Skott, K6: • Armen lång ut - långa • Armen högt - korta • Start från "struten"	• Betoning på offensivt försvar • Inställning - viljan att försvara ditt mål • Fotarbete, motorik, försvarsställning Anfall: • Grunder anfall (rullningsspel) • Boll och löpvägar (rullningsspel) • 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	Balansera - Stödja - Hjula - Gå skottkärra - Snurra - Hänga - Kasta - Fånga - Röra sig rytmiskt • Dessa rörelser kan både utföras med och utan boll. Viktigt att poängtera är att löpträning och all mjölksyreträning inte skall utföras av barn i denna ålder.
---	---	--

Spelarutbildning 14 år

Allmänt

Träningar genomförs 3-4 gånger i veckan, varav en är fysträning. Delta i USM. Man ska delta på cuper (främst de som klubben rekommenderar). Träningarna ska genomföras baserat på begreppet BRA (Bollkontakt, Rörelse och Aktivitet). Alla spelare ska träna på olika positioner.

Notera särskilt att under tvåmålsspel på träningen kan med fördel spela man-man-försvar. Dvs försvar över hela banan där varje försvarare väljer en varsin anfallare att spela försvar mot.

TRÄNINGSMOMENT Spelförståelse: • Prioritera eget läge • Spel tre mot tre och fyra mot fyra. • Viktigt att även prata om spelförståelse i försvarsspelet. • Ställ mycket frågor till spelarna om vad som händer om dem gör si eller så. • Fortsätta med situationer i anfallsspelet där spelaren får ett eller två val. Skott, 9M: • Löpskott • Underarmsskott • Försök till vikskott • Försök till hoppskott på ett steg • Höftskott • Måtta lågt – skjut högt • Måtta högt – skjut lågt	Passningar: • Rörelse, passning i maxfart • Passningar i olika anfallssituationer (rul - lande övningar där fotarbete också ingår) • Växlingspass • Fel hand • Bakom ryggen • Mellan benen • Insticket Genombrott: • Stegisättning med och utan studs • Kullagerfint med och utan studs • Nollsteg • Skottfinter • Individuella finter • Sök luckan Försvar: • Fotarbete • Stöta, säkra och täcka • Agera • Hemspring (+ tillfälligt försvar) • Förhindra genombrott • Ta bollen i studs	• Målvaktskast - korta och långa • Positionering - hitta bra positioner efter förflyttning • Kantskott - Grundställning • Uppvärmning - Grunder • Paradteknik - 9m skott, kantskott, linjeskott Kroppen: • Utbildning i fysisk träning • Fotarbete • Uthållighetsträning • Styrketräning med kroppen som belastning • Teknikträning (MAQ) • Koordinationsträning • Lätt hoppträning • Knäkontroll • Axelkontroll Fys: • Vid 14 års ålder börjar grunderna till det vi kallar styrketräning. Tillsammans med
---	--	--

• Jämfota hoppskott - Skott, K6: • Skott med hög arm • Inhopp på fel fot • Start från frikast • Lobb/flipp • ”Knorren” innan klister Skott, M6: • Vikskott • Fallskott • Spärr	• 3–2–1 • Bredd och djup • Snedställning • Spelförståelse och samarbete Anfall: • Individuell anfallsteknik • Kontringsövningar • Uppställt spel, grunder • Uppbackning, inspel och utspel • Kontring mot oorganiserat försvar (1 och 2 fas) • Kontring mot samlat försvar (2,5 fas) • Använda hela planens bredd i kontring och uppspel Målvakt: • Fortsätta utveckla grundspel - Grundställning, arbetsbåge, vinklar i målet • Koordinationsträning - Kullerbytta, hopprep, stå på händer, hjula, trixa med fotboll. jonglera • Smidighet/snabbhet - Split, spark i ribban, höftlyft upp till triceps	föreningens fystränare, ungdomsansvarig och lagtränare börjar man arbeta med tekniker för att lyfta rätt . • Övningar för balans, koordination och snabbhet skall läggas in vid minst en av träningarna varje vecka. Lägg även in övningar som stärker knä, axlar och bål för att i framtiden undvika skador. • Löpträning sker under försäsong i form av tidsbaserad långdistans och långa intervaller. Under säsong gäller kortare intervaller.
---	--	---

Spelarutbildning 15 år

Allmänt

Träningar genomförs 4 gånger i veckan, varav en är fysträning. Delta i USM. Man ska delta på cuper (främst de som klubben rekommenderar). Träningarna ska genomföras baserat på begreppet BRA (Bollkontakt, Rörelse och Aktivitet). Träningsupplägg och spelfilosofi samordnas med U-lagsverksamheten.

Notera särskilt att under tvåmålsspel på träningen kan med fördel spela man-man-försvar. Dvs försvar över hela banan där varje försvarare väljer en varsin anfallare att spela försvar mot.

TRÄNINGSMOMENT Spelförståelse: - Eget läge i första hand - Ställ mycket frågor till spelarna om vad som händer om dem gör si eller så. - Fortsätta med situationer i anfallsspelet där spelaren får ett eller två val. - Arbeta mycket med övningar där försvaret är i undertal och aldrig får "vila". Skott, 9M: - Höftskott med upphopp - Vikskott (med och utan hopp) - Hoppskott på ett steg - Underarmsskott - Löpskott - Introducera volleyskott	Passningar: - I maximal fart - Passningar i olika anfallssituationer - Bakom rygg - Mellan benen - Växlingar (löpandes/hoppandes) - Insticket - Isärdragspassningar Genombrott: - Nollsteg - Kullager (med och utan studs) - Riktningsändringar - Stegsättningar (med och utan studs) - Hoppskotts fint med vändning - Egna genombrott Försvar: - Fortsätt utveckla den individuella försvarstekniken - Träna väldigt mycket offensivt försvar, det stimulerar både försvar och anfallsspelarens utveckling. - Hemspring	- Jobba mycket med höftböjarmuskeln. Lyft knä både framåt och åt sida, lyft knä och kicka sedan uppåt. Användbart på alla 6-metersskott. - Kantskott-Linjeskott - Balans, koordinerade höftlyft och armrörelser Spelidé - Taktik avseende 9m skott, kantskott och linjeskott - Paradteknik 7m kast - Fysiska krav Kroppen: - Utbildning i fysisk träning - Fotarbete - Uthållighetsträning - Styrketräning med kroppen som belastning - Koordinationsträning - Lätt hoppträning - Knäkontroll - Axelkontroll Fys:
---	--	--

• Situationsanpassa sitt skott Skott, K6: • Fler skotttyper med hög arm • Knorren • Flip/lobb • Inhopp på fel ben • Introducera volleyskott Skott, M6: • Vikskott • Fallskott • Skott efter spärr	• Fore- och backcheckning i motståndarens kontring • 6–0 (grunder) • 5–1 • 3–2–1 (prioriterat under match) Anfall: • Fortsätt att utveckla den individuella anfallstekniken • Kontring mot samlat försvar (2,5 fas) Målvakt: • Fortsätt repetera paradteknikens grunder avseende 9m skott, kantskott och linjeskott. • Koordinationsträning - använd stege • Smidighet/snabbhet - framförallt i sidled • Progression i målvaktsövningar - Gör det svårare! • Att "satsa" ut i hörnorna och inte bara sjunka	• Grunderna för styrketräning är påbörjade och spelarna fortsätter att förberedas för att ta steget in i ett gym. Föreningens fystränare. Föreningens fystränare planerar för gruppen tillsammans med berörd ledare. • Fystränaren går igenom program och testar av spelare individuellt så alla hittar sin nivå för optimal utveckling. För att få effekt av gymträningen krävs det av spelaren att utföra sitt program 2-3 gånger i veckan. • Tränaren lägger även in övningar som stärker knä, axlar och bål vid handbollspassen. • Löpträning sker under försäsong i form av tidsbaserad långdistans och långa intervaller. Under säsong gäller kortare intervaller.
---	---	---