

Tabell spelarutbildningsplan Växjö HF uppdatering 23/24 – Bilaga till Gula Linjen uppdaterad säsongen 23/24

	Handbollsskolan (HS)-U10	U11-U14		U15-U19	
	HS-U10	U11-U12	U13-U14	U15-U16	Juniorer 17–18 år
Träningar per vecka	HS: 1ggr/vecka á 1h U7: 1 ggr/vecka á 1h U8: 2 ggr/vecka á 1h U9: 2 ggr/vecka á 1-1,5h U10: 2 ggr/vecka á 1-1,5h	U11: 2ggr/vecka á1-1,5h U12: 2-3ggr/vecka á 1-1,5h	U13: 3ggr/vecka á 1h U14: 3-4ggr/vecka á 1h		
Tränings-upplägg under året	HS: Koordinationsbanor 50% Lek och bollspel 50% U7-U10: Grundteknik 50% Lek och boll 30% Koordinationsbanor 20%	Grundteknik 40% Koordination 20% Spel-/spelliknande 40%	Basteknik 30% Samarbete 20% Spel-/spelliknande 30% Fys/koordination 20%	Basteknik 30% Samarbete 30% Spel-/spelliknande 20% Fys/koordination 20%	Basteknik 15% Kollektiv 30% Spel-/spelliknande 20% Fys 35%
Grund-färdigheter /grund-teknik	- Springa - Hoppa - Gripa/hålla - Dribbla/studsa - Fånga - Falla	- Greppa, fånga - Dribbla styra, kontrollera	Allmän personlighetsutveckling Samla rörelseerfarenheter	Fördjupad personlighetsutveckling	Fördjupad personlighetsutveckling
Koordination/fysisk träning	- Timing - Rumsorientering - Balans och jämviktsförmåga - Reaktionsförmåga - Anpassning och variationsförmåga	- Kastkoordination - Löpkoordination - Hoppkoordination - Fallkoordination, fallteknik	Allmän fysisk träning: (med egna kroppen som vikt) - Koordination - Rörlighet - Allmän uthållighet - grunduthållighet - Allmän styrka - Grundstyrka - Snabbhet - Grunds snabbhet, funktionell träning	Förbättrad rörelse/koordination Stegrad allmän fysisk träning (obs rörlighet) Uppbyggnad av speciella fysiska egenskaper. - Hoppstyrka - Kaststyrka - Uthållighet - Bålstyrka	Rörelsekoordination Kompletterande allmän träning Fördjupande speciella fysiska egenskaper - Styrka - Uthållighet - Hoppstyrka - Snabbhet
Samla rörelse-erfarenheter	- Bollvaneövningar - Lekar, löp, kast, hopp till musik - Hinderbanor	- Koordinationsbanor - Spel - Lekar			

Allmän personlig-hetsutveckling	- Lära känna varandra - Vara en i laget - Vara en i föreningen - Ta hänsyn - Ge och ta beröm - Samarbete - Regelförståelse	- Psykiska egenskaper (uppmärksamhet & koncentration) - Kunskaper (träningsrutiner & hygien) - Attityder (kamratskap)	Fördjupad personlighetsutveckling	Fördjupad personlighetsutveckling	Inledning av psykisk skolning
Försvars-spel		Individuell försvarsteknik-metodisk träning. Utgångsposition/beredskapss tällning - Ta bollen i studs - Stöta - Säkra - Täcka - Värdera/Samtala - Målvaktsträning - Försvarsuppställning Zonförsvar (3-3, 3-2-1, 4-2)	Individuell försvarsteknik-metodisk träning - Rörelse i försvaret - Stöta/säkra/täcka/ta bollen i studs - Bra/dåligt spelavstånd till -bollen, motspelaren, medspelaren till målet. - Bredd/djup - Spelskugga - Fördjupad målvaktsträning Försvarsuppställning: - 3-2-1 (zonförsvar) - 3-3 (zonförsvar) - 5-1 (zonförsvar) - Grundträning av 6-0	Individuell teknik (stöta, säkra, ta boll i studs, låsa) Grunder kollektivt försvar 3-2-1 försvar 6-0 Försvar	Individuell teknik - Tillbakadragandet - Förhindra inspel - Gå ur spärrar - Skärma av/Skära av - Punkt Kollektivt försvarsspel - 6-0 stötande treor - 3-2-1
Anfallsspel		Individuell anfallsteknik-metodisk träning. - Skott (stämskott, hoppskott, kantskott, linjeskott) - Passningar (stämpassningar, hoppassningar, forehand- och backhandpassningar, löppassningar, växlingar och okonventionella passningar.) - Rullespel - Rörelse med och utan boll - Gå i lucka - Bredd och djup - Spelskugga, boll och löpvägar. - Rättvänd mot målet - Spelavstånd (boll, med och motspelare) - Övergångsspel		Individuell teknik - Skott (stämskott, hoppskott, kantskott, linjeskott) - Passningar (stämpassningar, hoppassningar, forehand- & backhandpassningar, löppassningar, växlingar och okonventionella passningar.) - Genombrott/finter (stegisättning, öststat)	- Genombrott - Dubbelfint - Rikttningsändringar - Personliga finter - Kontring kollektivt (olika faser) Anfall kollektivt - Utveckling av M6 register - Spelmönster (grundattack, övergångar, växlingar)

	- Genombrott/finter (gå i lucka, stegisättning, öststat, omvänd stegisättning och kroppsfiner) - Grunder anfall (samarbete 2-2) - M6:ans rörelseschema (sidspärr, rysspär) - Kontring (första och andrafas) - Grunder anfall (3-3 och 2-4)	- Genombrott/finter (stegisättning, öststat) - Grunder anfall (3-3 och 2-4) - M6:ans rörelseschema (sidspärr, rysspär samt med- & motdrag) - Kontring (första och andrafas, bredd - djupsamarbete) - Samarbete 9m – M6 – K6, avtal 2-2 eller 3-3) - Enstaka starter som inte involverar ett givet avslut!	- Rörelse med och utan boll - Rätt vänd mot målet - Spelavstånd (boll, med-, motspelare) - Bredd och djup - Spelskugga, boll och löpvägar. - Rullespel - Övergångsspel - M6:ans rörelseschema (sidspärr, rysspär) - Fler starter som inte involverar ett givet avslut! - Samarbete 2-2, 3-3 - Givna starter vid 6-5 spel	- isärdragningar, integrerat spel) - Grundspel - Flera olika starter - Flera klara starter vid 6-5 och 5-6 - Flera klara starter vid punkt
--	--	--	--	--