



HP Steget

HP Steget!

En utbildningsplan för framtida framgångar.

Original av: Jonny Gustavsson, utg-01 1998-02-01

HP Steget

Det kompendium du nu håller i din hand kallar vi för HP Steget. HP Steget är Handbollspojkarna Tibros dokumentering vad beträffar grunden för våra medlemmars utveckling.

För vem

HP Steget vänder sig till dig som har ett direkt eller indirekt intresse av vår förening. I detta kompendium har vi skrivit ner vad vi vill som förening och vad vi ställer för krav för att det ska fungera. För att nå de mål vi satt upp behöver vi hjälp och stöd av bl.a. duktiga ledare, tränare, föräldrar, spelare, näringslivet och kommunen i olika funktioner.

HP Steget ska vara grunden till att Tibros ungdomar t.o.m. junioråldern utvecklas efter ett mönster där varje åldersgrupp står för sin utvecklingsfas. HP Steget är upplagd så att alla får sin chans till utveckling eftersom man utvecklas olika! Man kan därför aldrig se att man skapar några fullärda adepter efter något stadie.

Det är väldigt viktigt att inte hetsa på i något stadie, t ex plocka ned A-ungdomsträning till B eller träna som 8- pojkar på C- pojkstadiet. Vi ska se till att vart stadie får sin tid, skulle det finnas tid över så finns det så mycket annat roligt att träna på.

HP Stegets förhoppning är att ge våra ungdomar en bred handbollsspelarutbildning som varvas med praktisk och teoretisk inläring.

I HP Steget lägger vi tonvikten på att utveckla ungdomarnas:

- 1) Fysiska utveckling
- 2) Psykiska utveckling
- 3) Sociala utveckling
- 4) Kulturella utveckling

Huvudsyfte

Meningen är att spelarnas grundutbildning skall vara så upplagd att de lätt smälter in i seniorverksamheten när det steget blir aktuellt. Vi vet dock om att inte alla spelare vill eller kan lägga ner den kraft och tid som krävs för att bli a-lagsspelare. Ändå är det så att varje spelare skall få en så gedigen och bra utbildning att de blir en tillgång för samhället i allmänhet samt HP Tibro i synnerhet gällande föreningens utveckling.

Vad innehåller HP Steget?

I detta kompendium kan du läsa om våra tankar och strategier under följande rubriker:

- [Sid 1-2](#) HP Stegets förhoppning
- Sid 3 Innehållsförteckning
- [Sid 4](#) HP Tibros övergripande målsättning
- [Sid 5](#) Vad kan vi erbjuda våra medlemmar?
- [Sid 6- 10](#) Vår syn på tränaren, ledaren, föräldrarna samt faddersystemet
- [Sid 11- 17](#) Våra direktiv för att verksamheten ska fungera! (från adresslistor till vår teoretiska utbildning)
- [Sid 18](#) Underlag för pressinformation
- [Sid 19- 22](#) Äta, dricka, träna och vila för att nå den bästa prestationen?
- [Sid 23- 26](#) Om idrott och skador, råd och tips
- [Sid 27- 37](#) Hur vi tränar fysiskt
- [Sid 38- 39](#) Hur utvecklar vi våra handbollsspelare inför framtiden?
- [Sid 40](#) Varför strukturerar vi vårt spel?
- [Sid 41- 43](#) Våra idéer och strategier om försvarsspelet
- [Sid 44- 45](#) Våra idéer och strategier om kontringsspelet
- [Sid 46- 47](#) Våra idéer och strategier om anfallsspelet
- [Sid 48- 50](#) Våra idéer och strategier om målvaktsspelet
- [Sid 51-68](#) Hur vi tränar i varje stadie från handbollsskolan genom åldrarna D, C, B, A-pojkar till junioråldern.
 - [sid 53- 54](#) D-pojk
 - [sid 55- 57](#) C-pojk
 - [sid 58- 60](#) B-pojk
 - [sid 61- 64](#) A-pojk
 - [sid 65- 68](#) Juniorer

HP Steget

Vår övergripande målsättning

Handbollspojkarna Tibro

- en förening för elit och bredd.

Handbollspojkarna Tibro sysslar med sporten handboll för pojkar. Den övergripande målsättning som styr vår förening är att:

1. Den **idrottsliga verksamheten** alltid sätts i centrum och är kärnaktiviteten även när vi bedriver andra verksamheter som stöd till föreningen och våra medlemmar.
2. I största möjliga mån **internrekrytera ledare och spelare** till all vår verksamhet, även seniorverksamheten. Vi ser positivt att flickor deltar som ledare och även i andra utvecklingsbara funktioner.
3. Få **kontinuitet i verksamheten** genom att föreningsledare, tränare och spelare åtar sig att ställa upp för föreningen med minst **två- eller treårs åtaganden**. Detta för att undvika att fler slutar samtidigt under ett år.
4. Prioritera arbetet med att **utveckla våra ungdomar sportsligt och socialt!** Verksamheten i sin helhet ska vara en bra fostran för samhället. Vi tar klart avstånd mot våld, rasism, droger och doping.
5. **Seniorlaget** ska genom en bra organisation beredas möjligheter och alltid sträva mot deltagande på elitnivå. För åldersgrupperna **under B-ungdom** lägger vi tonvikten på **rekrytering, bredd och lek**. Vi ska ha **minimum ett lag per födelseår upp till junioråldern**.
6. **Inga lånade pengar ska behövas** för att bedriva den löpande verksamheten.
7. **Ge samtliga** föräldrar, ledare, tränare och spelare en **gedigen och god utbildning** såväl internt som externt för fortsatt utveckling. Vi ska **prioritera internutbildningen** via egna krafter i föreningen.

Vad kan vi erbjuda våra medlemmar?

Var och en som är med i HP Tibro vill säkerligen se resultat av de ansträngningar man lägger ner, oavsett det är som spelare, förälder, tränare eller ledare! Och det är ju nästan en självklarhet att inte några människor i en styrelse kan åstadkomma en effektiv, stark och framgångsrik förening utan hjälp av många fler!

Det gäller helt enkelt att se till att fler människor gör färre arbetsuppgifter. Med tydliga mål och klara riktlinjer som vi genom detta kompendium förmedlar hoppas vi det kommer värderas högt att bli med i HP Tibro när vi i framtiden vill engagera fler föreningsmedlemmar?

Här nedan har vi räknat upp lite av vad vi ifrån HP Tibro kan erbjuda våra medlemmar. Hela tiden beror det på var och ens egna ambition och intresse vad man gör av situationen. Kom ihåg, det är bättre att du har viljan men inte kunnandet istället för kunnandet men inte viljan!

Detta är något av vad vi kan erbjuda våra medlemmar i form av utveckling, trivsel, samvaro och "vi" känsla:

- **Program som ger kontinuitet för aktiva** i HP steget om direktiv för ungdomsverksamheten har vi fastlagt vad var och en av våra spelare ska genomgå för praktisk och teoretisk utbildning från handbollsskola till faddersystem för A-lagsspelarna.
- **Utbildning genom externa eller interna krafter** detta är ex på utbildningar som är till för alla våra medlemmar om intresse finns: kost, självförtroendeträning, ledarskap, fysiologi, om skador, träningslära, föreningskunskap, droger och doping etc.
- **Trivselsammanskomster** ex vis: julfest, vårfest, mjukishandbollsturnering mixad, varje lags egna träffar, utflykter, åka och titta på elitseriematch etc.
- **Föräldragrups-medverkan** ex vis: föräldrar med intresse träffas med speciellt tema när ungdomarna tränar eller spelar matcher i anslutning till ungdomarnas aktivitet.
- **Kreativitetsgrupp, idé-kläckargrupp** En grupp av människor med kunskap och kontakter, som ser möjligheter från ett annat synsätt hur föreningen kan utvecklas.
- **Belöningsystem** Uppskattning för de personer som utfört något extra för föreningen.

Vår syn på: Tränaren, ledaren & föräldrarna

Inte bara matchresultatet!

Ett av våra mål är att behålla våra ungdomar genom hela ålderstrappan från handbollsskolan, D, e, B, A och junioråldern och samtidigt ge en kvalificerad spelarutbildning. I första hand ska vi utbilda varje spelares individuella färdigheter men också andra bitar som kamratskap, ödmjukhet, hänsyn, teoretiska kunskaper och samarbete. Den mesta tiden måste gå åt till träning och inläring men vi lägger också stor vikt vid den teoretiska delen vid varje stadie.

Barn och ungdomar vill bli omtyckta och känna omgivningens uppskattning för vad de är och för vad de gör. De vill också lära sig saker och då få uppleva att de gör framsteg.

Ofta är det inte själva matchen och matchresultatet som är det viktigaste i barnens sätt att se. Allting runt omkring själva matchen, resan, matchtröjan, uppvärmningen, vattenflaskan, hälsa på motståndarna, ringen och kiosken betyder ibland mer.

När matcherna blir turnering och resan flera dagar blir äventyret större och allt mer spännande. Det är då viktigt att vi som ledare och föräldrar inte dramatiserar matchen och gör den till en stressfaktor för barnen så allt det roliga blir pest.

Barns upplevelser av besvikelse, motgång och misslyckande liksom också av framgång och lycka är mycket beroende av hur omgivningen reagerar. I detta sammanhang har vi som ledare stor betydelse. Barns reaktioner speglar ofta de förväntningar som han eller hon tror att andra har.

När ungdomarna har passerat puberteten (flertalet A-ungdomar) kan man börja diskutera och förklara laguttagningar i gruppen. På så sätt kan man vid speciella tillfällen spela med olika formationer. I denna ålder klarar vi av att öka tempot och göra fler saker kollektivt, därför får matcherna i högre grad betydelse vad gäller att mäta de inlärdade kunskaper varje spelare fått till sig.

Tränaren, ledaren, föräldrarna!

I HP Tibro ser vi ledarsidan som mycket viktig och har delat upp ansvar och arbetsuppgifter kring varje lag. Vårt mål är att det ska finnas minst en tränare och en ledare samt två lagföräldrar kring varje lag. Målsättningen är att det ska fungera enligt denna modell:

1. Tränaren ska vara ansvarig för den sportsliga delen vad avser träning, matchning och teoretisk inläring.
2. Det är HP Steget som styr vad tränaren i stora drag ska lära ut till sina spelare.
3. Tränaren ska vara utbildad efter trappstegsmodellen (yngre barn mer pedagog) och därför är kraven olika för olika åldrar.
4. Tränaren ska tillsammans med de övriga ledarna kring laget lämna in en säsongsplanering hur han/ hon har tänkt sig att genomföra säsongen till ungdomsstyrelsen enligt stegmodellen. Säsongsplaneringen ska sedan spridas och informeras om till samtliga berörda (spelare, föräldrar, föreningen etc.)
5. Tränaren ska hålla utvecklingssamtal med varje spelare, minst två ggr per säsong för sista års B-pojkar (14 år) och äldre. Det är viktigt att höra sig för om hur spelaren trivs och hur de tänker sin framtid.
6. Vår målsättning är att ingen förälder ska vara tränare till sitt eget barn efter 14 års ålder, dvs. sista års B-pojkar. Detta för att undvika alla onödiga situationer detta kan medföra. Vi ser dock positivt på föräldrarnas medverkan i samtliga funktioner förutom coachning, laguttagning etc. för deras egna barn.

ledaren, ass. tränaren

För ledaren gäller bl. a:

1. Ledaren är assisterande tränare och ska liksom tränaren alltid vara ombytt till samtliga aktiviteter i föreningens overall el. dyl. Ass. tränaren kan vara fadderledare till tränaren och gå på tillväxt eller han/hon kan också vara förälder med en bra kunskapsbank.
2. Ledaren ansvarar för att det finns material till träning och match vad avser sjukmaterialväska, bollar, tröjor, västar, koner, vattenflaskor etc.
3. Ledaren kollar träningstider och matchtider och ser till så att det stämmer med de hallar som är bokade etc.
4. Ledaren kollar upp motståndare i serie och cup vad gäller så att de är kallade, vilken tröjfärg de har etc.
5. Ledaren håller kontakten med kansliet, handbollsförbundet etc. Ledaren är också ansvarig för att spelarna har rätt nummer i förhållande till matchprotokollet som ledaren fyller i.

6. Ledaren håller kontakten med media genom att efter varje match eller turnering sända in aktuella resultat för laget enligt pressinformationslappen som vi tagit fram i HP Tibro.

Föräldrar & lagföräldrar

Vi ser föräldrarna som en viktig resurs i verksamheten. Vi förväntar oss att föräldrarna tar ansvar för verksamheten genom att stödja ledare och spelare, framför allt genom att ofta vara åskådare men även som chaufför vid bortamatcher samt att hjälpa till vid mindre och enstaka större arrangemang för föreningen.

Under matcherna leds den idrottsliga biten av ledare och domare och inte av föräldrarna!

För att få aktiva kontakter mellan ungdomarnas verksamhet och föräldrarna har vi som mål att varje lag ska ha minst två lagföräldrar. Vi strävar efter en klart genomtänkt och rollfördelad verksamhet inom varje lag och därför ser vi detta som en viktig del av vår ungdomsverksamhet. Med en klar fördelning får vi också engagerade människor, där inte en

person behöver ta i allting runt ett lag, vilket i sin tur är med och påverkar så att vi får bra kvalitet på vår verksamhet.

Tränaren, ledaren och de uttagna lagföräldrarna planerar själva lagvis sin rollfördelning efter de tankar vi förmedlat under dessa sidor. Tänk på att kontakter och en aktiv gemenskap ska formas, byggas upp och genomföras av lagföräldrarna tillsammans med övriga föräldrar, spelare, tränare och ledare.

Till lagföräldrarnas arbetsuppgifter hör bland annat:

1. Verka för att föräldrarna kommer närmare ungdomarnas idrottsverksamhet genom att de får förståelse för idrotten handboll.
2. Tillsammans med tränaren och ledaren diskutera eventuella problem, ex vis skjuts till träningar, kontakt med vissa föräldrar etc.
3. Upprätta körschema vad avser skjuts till samtliga bortamatcher i serien samt ev. cupspel beroende av säsongsplaneringen. Körschemat ska skrivas ner och delas ut till samtliga föräldrar, tränaren och ledaren.
4. Kolla intresset och möjligheterna hos föräldrarna och spelarna kring turneringar etc. I samband med turneringar engagera föräldrar i de fall så behövs.
5. Ordna omkringarrangemang som ökar trivseln och "vi" känslan kring laget, spelarna och föräldrarna samt föreningen.

6. Hålla i och organisera informationen till föräldrar och spelare. Vi har för avsikt att samtliga föräldrar ska få en informationsfolder om vår verksamhet i HP Tibro som föräldrarna kan läsa och prata om när ungdomarna tränar.
7. Ansvara för ekonomin runt laget.
8. Utse matchfunktionärer dvs. tidtagare och sekreterare (ej domare) för matcher i handboll.
9. Lagförälder väljs på två år, den ena föräldern byts jämnt årtal och den andra byts ojämnt årtal för att skapa kontinuitet. Arbetsperioden är november till november.

Fadderengagemang

HP Tibros seniorspelare har enligt överenskommelse en fadderroll för ett ungdomslag i föreningen. Fördelningen görs av ungdomsstyrelsen inför varje säsong. Som fadder har de till uppgift att bland annat:

1. Besöka laget ett antal gånger under säsongen, gärna hålla träningen någon gång.
2. Om möjligt samtala med laget i anslutning kring en A-lagsmatch
3. Vara med på bänken vid någon ungdomsmatch eller turnering.
4. Medverka till att ungdomsspelarna får en positiv uppfattning om handboll och HP Tibro som förening.

Prioriteringar som ungdomarna har?

Vi har diskuterat med våra seniorspelare om vad de tyckte var viktigast och vad de tror vi måste prioritera för att vi ska få behålla ungdomarna i vår handbollsverksamhet. Nedan har vi tagit upp det som framkom av vår diskussion vad som är viktigast:

- **ordning och reda, att man passar tider**
- **bra organisation,**
- **att det fungerar runt omkring laget med material, bollar, koner, västar etc.**
- **att ungdomarna får klara mål framför sig och att de ser**
- **att de utvecklas och går framåt.**

- att tränaren är engagerad och kunnig, d v s efter vilken nivå man arbetar på. Yngre barn innebär mer pedagog och lekledare än handbollstränare och tvärt emot.
- att det är bra stämning och att ingen mobbas etc.

Ordning & reda är vårt honnörsord... från adresslistor till utbildningar.

Direktiv för ungdomsverksamheten!

Vi har satt upp nedan direktiv vad beträffar vår verksamhet i HP Tibro för att vi i framtiden ska få lättare att rekrytera spelare och ledare. Ordning och reda, passa tider, bra organisation, härlig stämning och trivsel är viktiga ingredienser i vår verksamhet.

Det vi beskrivit här om ungdomsverksamheten ska följas och skötas på ett rätt sätt för samtliga lag. Kom ihåg att det är du som ledare som ansvarar för att det blir gjort, om du sedan vill delegera till någon är det bara bra, men det är upp till dig!

1. Adresslista

Vi ska inför varje säsong ha in en adresslista som ska innehålla:

1. Namn
2. Adress
3. Postadress
4. Telefonnummer
5. Personnummer

När det under säsongen kommer nya spelare fyller ni på den gamla listan med de nya namnen och lämnar in till kansliet. Det är viktigt för föreningen att vi vet vilka som är med vad beträffar försäkringar, aktivitetsstöd, medlemsavgifter etc.

2. Licenser

Genom att vi har en aktuell adresslista så kan vi teckna handbollslicens samt idrottsskadeförsäkring i Folksam. Försäkringen är en olycksfallsförsäkring och täcker upp en del när det uppstår skador. Licensen gäller för spelare över 15 år. För spelare under 15 år hänvisar vi till skolförsäkringen samt till de som tecknat egna privata försäkringar. Ledaren bör informera föräldrarna om försäkringsfrågan, för vidare information se idrottsskador.

3. Statistik

Du ska föra statistik över följande:

1. Antal träningar per spelare, ifylls på det närvarokort för lokalt aktivitetsstöd som vi använder i föreningen.
2. Antal matcher per spelare
3. Antal mål per spelare
4. Tabellrader för de serier samt de turneringar ni deltagit i. Statistiken används till ungdomsavslutningen samt för arkivering till jubileum etc. Har ni problem med detta så lägg ut det på lagföräldrar eller någon annan person runt laget som tycker det är kul.

4. Pressinformation

Det är viktigt att vi faxar eller ringer in information till tidning efter varje match eller turnering. Vi har tagit fram ett pressinformationsblad ni kan använda er av. **Vi måste synas i tidningen** samtidigt som det är viktigt för våra **ungdomar att få läsa om sig**. Faxe eller ring in till SLA:s Tibro-redaktion (gäller för de yngsta lagen) samt Skövde Nyheter. När det gäller juniorer och A-pojkar, så faxe eller ring direkt till SLA-sporten i Skövde och Skövde Nyheter. (Telefonnummer samt faxnr finns på pressinformationsbladet)

5. A-lagsmatcher

Tag med Ert lag och gå på A-lagets matcher, ställ några frågor till spelarna. Ex vis. vilken spelare var bäst i anfall, vem var bästa försvarsspelare, hur många räddningar gjorde målvakten etc. Det är värdefullt om ungdomarna tidigt börjar gå på matcherna och få ett

intresse. De skapar säkert sina egna förebilder och framförallt lär de sig mer om handbollen vilket alla i föreningen har nytta av.

6. Klubboverall, profilering etc.

När vi representerar föreningen under träningar, matcher, turneringar och på stan vid aktiviteter etc. är det viktigt att vi använder de overaller och matchkläder som föreningen har tagit fram. Detta gäller alla, inget undantag.

7. Utbildningar

Vi kommer föreslå tränare/ledare löpande vilka utbildningar vi tycker är lämpligt för respektive ledare. Har ni egna önskemål lämnar ni förslag på dessa, vi ser det som viktigt att ni är intresserade av kompetensutveckling via vidareutbildning.

8. Turneringar

Följande turneringsstege rekommenderar vi:

Tänk på att planera in ert turneringsschema redan när ni gör säsongspaneringen. Det ska finnas en baktanke med varje deltagande, ni ska kunna peka på en utveckling. Givetvis får ni ha egna önskemål om deltagande i andra turneringar än det vi föreslagit, som förening förbehåller vi oss dock rätten att besluta om ert önskemål är utvecklande för spelarna, laget och föreningen i ett längre perspektiv.

- | | |
|-------------|--|
| Juniorlaget | ledarna bestämmer själva, laget ska delta i minst två turneringar per säsong (minst en inne och en ute). |
| A-pojkar | andra års Skadevi Cup samt en inomhusturnering och en längre utomhusturnering med ca 3- 4 dagars övernattnig ex vis Partille |
| A-pojkar | första års Skadevi Cup samt en inomhusturnering och en utomhus ex vis Eken Cup med övernattningar. |
| B-pojkar | andra års Skadevi Cup samt en inomhusturnering och en utomhus på gräs med övernattnig ca 2 dagar. |
| B-pojkar | första års Skadevi Cup samt en med övernattnig ex vis Irsta blixten. |
| C-pojkar | andra års Skadevi Cup samt en med övernattnig ex vis Potatis cupen. |
| C-pojkar | första års Skadevi Cup samt en till, ex vis Borås Cup utan övernattnig. |
| D-pojkar | första och andra års Skadevi Cup. |

9. Västgötamästerskap

Vi bör alltid delta i Lilla VM (Västgötamästerskapet) med samtliga lag i föreningen oavsett kvalité.

10. SM- tävlingar

När det gäller deltagande i riksomfattande tävlingar så är det en självklarhet att vi ska vara med oavsett kvalité på laget och oavsett ålder.

Varje år ska vi delta i:

- Junior SM för juniorer
- Pojk SM för A- pojkar
- ICA cupen för B- pojkar

11. Teoretisk utbildningsplan

I vår övergripande målsättning har vi slagit fast att vi ska prioritera att samtliga föräldrar, ledare, tränare och spelare får en så gedigen och god utbildning som är möjlig för fortsatt utveckling för såväl individ som förening. Möjligheterna till utveckling är många och ska användas i stor utsträckning. **Till vår hjälp har vi SISU som är idrottens studieförbund**, de ställer upp och hjälper till med allt det vi behöver såsom material och fackmän etc. **Vi arbetar i studiecirkelform där vi gemensamt söker efter kunskap och diskuterar idéer.**

Utbildningens syfte i varje stadie är bl.a. att öka deltagarnas förståelse och kompetens men också att göra det lättare för föreningen att ta tillvara den aktives egna kunskaper som ytterligare kan byggas på.

Här nedan ser du vad respektive ungdomsspelare ska lära sig teoretiskt vid respektive ålder på en säsong. **Utbildningen syftar till trappstegsmodellen där vi bygger vidare från år till år.** Kommer det nya spelare föreslår vi att de får hemuppgifter med intressanta och spännande frågor.

För alla åldrar gäller materialen:

- Kasta Loss (min idrott handboll)
- Handbollens terminologi (från Svenska handbollförbundet.)
- Regelkunskap
- Kost och Uppladdningen (från Kungsörnen)

ovan kompendium har vi i föreningen men de går också att rekvirera från SISU i Skövde om du skulle vilja ha mer ex av varje. Ur dessa material plockar och väljer du ut det som passar dina spelare och ditt lag beroende av hur mogna spelarna och laget är.

Som tränare och ledare ska du i din säsongsplanering planera in din teoretiska utbildning med laget. Utbildningen kan du lägga i samband med några bortamatcher eller turneringar, du kan också lägga in någon utbildning efter några träningar eller i samband med en a-lagsmatch osv.! (1 st. utbildningstimme är 45 minuter när ni diskuterar utveckling kring ert lag och vår förening).

Junioråldern 17,18 år

- Mental träning, positivt tänkande
- Grundläggande domarutbildning
- Hjärt- och lungräddning
- Rätt mat ger rätt resultat, praktik

(för junioråldern ca 15 tillfällen á 3 studietimmar per säsong)

A-pojkar andra års 16 år

- Kost och uppladdning, praktik
- Grundläggande ledarutbildning
- Funktionärsutbildning
- Tejpning och förband

(för a- pojkar 16 år ca 15 tillfällen á 2 studietimmar)

A-pojkar första års 15 år

- Den fysiologiska utvecklingen
- Att träna skadeförebyggande
- Kost och uppladdning
- Föreningskunskap

(för a- pojkar 15 år ca 15 tillfällen á 2 studietimmar)

B-pojkar andra års 14 år

- Insikt och kunskap om HP Steget
- Om doping och droger.
- Taktik, laguttagningar och coachning samt regelkunskap.

(för b-pojkar 14 år ca 12 tillfällen á 2 studietimmar)

B-pojkar första års 13 år

- Starta vågen om etik och moral
- Handbollens terminologi
- Taktik
- Regelkunskap

(för b-pojkar 13 år ca 12 tillfällen á 2 studietimmar)

C-pojkar andra års 12 år

- Starta vågen om etik och moral
- Regelkunskap
- Handbollsterminologi

(för c-pojkar 12 år ca 8 tillfällen á 2 studietimmar)

C-pojkar första års 11 år

- Serievågen om fusk mm
- Regler och terminologi

(för c-pojkar 11 år ca 6 tillfällen á 2 studietimmar)

D- pojkar 9-10 år

- Serievågen om fusk etc.
- Kompisvågen
- Regler

(för d-pojkar 9-10 år ca 5 tillfällen á 1 studietimme per säsong)

Handbollskola

- Om hygien och ordning och reda

Som ledare är du ansvarig för att du lämnar in studiecirkellistan rätt ifylld till den utbildningsansvarige i vår förening eller till kansliet.

Utöver ovan utbildningar genomför vi en omfattande utbildning för våra seniorspelare vad beträffar:

- Handbollens teori & taktik
- Kost och uppladdning, även praktik
- Mental träning, prestationspsykologi
- Team Building
- Fysiologi, anatomi
- Målsättningsdiskussioner, utvärdering

För den övriga verksamheten arbetar vi även med:

- Styrelsearbete i cirkelform
- Marknadsföringsgrupp
- Tränarträffar
- Trivsel kommitté, arbete för föreningens trivsel
- Föräldragrupper

AKTUELL INFORMATION från Handbollspojkarna Tibro (HP Tibro).

Avser HP Tibro lag: _____

Match mot: _____

Datum: _____

Slutresultat: _____ - _____ (halvtid: _____ - _____)

Målgörare: _____

Matchkommentar: _____

Övrig Information: _____

ledare som lämnat informationen: _____

Telefonnummer: _____ - _____

Denna information faxas eller lämnas till nedan tidningar:

SLA- Tibroredaktionen
Karlsbrovägen 1 B
TIBRO
Fax 0504-149 58
Tel 0504-13482,13330

SLA Skövde
Box 407
541 28 SKÖVDE
Fax 0500- 48 05 82
Tel 0500- 46 75 30

Skövde Nyheter
Box 409
541 28 SKÖVDE
Fax 0500- 48 38 48
Tel 0500- 41 81 86

Äta, träna & vila

Äta, dricka, träna och vila!

Oavsett om du idrottar eller inte så behöver du mat och dryck för att känna dig välmående. Varenda ansträngning du gör tar energi ifrån dig, energi du fått av kolhydrater, fett och protein genom ätandet och drickandet.

För att en idrottsprestation (träning eller match) ska bli så bra som är möjligt så gäller det att må väl, fungera bra och orka göra det man vill. Helt enkelt känna att kroppen och "knoppen" hänger med. Gör den det så har man också lagt grunden för att orka motivera sig inför varje ansträngning man ska åstadkomma. Det i sin tur gör att du kan prestera så bra som är möjligt på alla träningar och matcher.

De tre viktigaste faktorerna för att kunna prestera mer och bättre är att äta, träna och vila! En del människor behöver mer sömn än andra och andra behöver träna mer än andra, för att ta reda på vad man själv behöver i mat, dryck och vila så gäller det att testa sig fram vad som passar bäst för dig!

Här nedan finner du några förklaringar gällande kost och uppladdning för vårt idrottsutövande:

(källa: Vissa delar hämtade ur Uppladdningen, Kungsörnen)

- **Basalbehovet** är den minsta mängd energi du behöver för att fungera och hålla cellerna vid liv.
- **Kolhydrater, fett och protein** är de tre beståndsdelar som ger energi. Det är **proteinet** som bygger upp muskulaturen.
- **Långsamma livsmedel** menas med att de inte bryts ner så snabbt av kroppen, musklerna orkar arbeta längre. Exempel på långsamma är bl.a. ris, pasta, hel frukt, mjölk, yoghurt.
- **Snabba livsmedel** bryts ner snabbt av kroppen, exempel är potatis, banan, morot, russin, matbröd, cornflakes.
- **Muskel glykogenförråd** är ett förråd av energi som man lagrar i musklerna för att orka arbeta ordentligt hårt. Ett normalt muskelförråd räcker i ca **60-90 minuter** vid hårt muskelarbete och det tar ca 1-2 dygn innan musklerna har återfyllt sig igen.

Äta och dricka när du tränar

Planera in frukost, lunch, middag och kvällsmål och eventuellt något mellanmål i träningsprogrammet. Måltiderna behöver inte alltid komma i den ordningen,

kvällsmålet kanske passar bättre före träningen och middagen senare på kvällen. Lägg upp det så att det passar dina tider och var noga med att varva mat, vila och träning. Mat 2- 3 timmar före och så snabbt som möjligt efter träningen är en bra regel. För att bygga upp dina muskler krävs både träning och tillräckligt mycket mat och dryck. Hårda träningspass kräver dessutom att du ätit tillräckligt mycket kolhydrater.

Det är viktigt med vätska!

Varje dag behöver en vuxen ca 2- 2,5 liter vätska. Du får i dig ungefär en liter av ditt vätskebehov via maten, resten måste du dricka. När du tränar går det åt ytterligare ca 2 liter per träningstimme beroende av värme och fuktighet, klädsel etc. Väg dig några gånger utan kläder före och efter träningen så vet du ungefär hur mycket vätska du förlorar. Drick sedan lika många liter vatten som du lättat i vikt. 5- 6 glas motsvarar en liter.

Dag före match

Ät som vanligt som. under träningsperioden, tänk på att lägga tonvikten vid kolhydrater, dvs. pasta eller ris. Drick vatten så ofta du kan genom att bygga upp en vätskereserv. Det du dricker under matchen räcker inte till för att ersätta det du svettas bort. Under en match kan du förlora flera liter vätska, vilket snabbt försämrar prestationsförmågan genom sämre balans, bollkoordination, koncentration etc.

Matchdagen

Följ samma matrutiner som under träningen. Ät en stärkelserik måltid 2,5 - 4 timmar före match och ta ett litet mellanmål t ex banan, blåbärssoppa, äppeljuice etc. ca 1- 2 timmar före matchen. Äter du för tidigt kan blodsockernivån hinna sjunka för mycket och då försämras koncentrationsförmågan. Äter du för nära inpå matchen kan maten fortfarande ligga kvar i magen och irritera. Prova dig fram till den tid som passar dig bäst. Undvik alltför fet eller kostfiberrik mat före matchen. Fettet fördröjer matsmältningen och fibern kan oroa magen. Drick vatten så ofta du kan.

Resan till matchen

Planera att äta 2,5- 4 timmar före match. Ta med vatten att dricka under resan. Resan kan bli en bra uppladdning, du vilar när du sitter stilla och genom att välja kolhydratrik mat och dricka mycket vatten har du under resan chans att lagra in glykogen i musklerna och att fylla på vätskeförråden.

Matchen

Ta alla tillfällen du har att dricka vatten, det går även bra att dricka blåbärssoppa för att hålla blodsockerhalten och koncentrationen uppe. Små mängder vid många tillfällen är bättre än mycket vätska vid något enstaka tillfälle, då kan vätskan ligga kvar i magen och skvalpa.

Efter matchen

Nu är musklerna tomma på glykogen och vätskeförråden tömda. Drick sportdryck, blåbärssoppa, vatten, juice eller något annat och försök att så snabbt som möjligt äta en smörgås, banan eller bulle etc. Det kan ta 1- 2 dygn att helt återfylla glykogendepåerna. Första timmen efter en hård fysisk aktivitet är din förmåga att lagra in muskelglykogen som störst. Försök därför att så snabbt som möjligt äta en kolhydratrik måltid. Ju snabbare du fyller på med nya kolhydrater efter match eller träning, desto snabbare går återhämtningen.

Resan efter match

Försök att få ett lagat mål mat före hemresan eller stanna så fort som möjligt för en måltid. Ju längre tid mellan match och mat desto längre återhämtningstid. Du kan också ta med en stadig matsäck, t ex pasta eller rissallad, kalla pannkakor, smörgåsar, frukt och någon dryck. Köper du hamburgare blir måltiden bättre om du beställer två bröd per hamburgare, minskar på dressingen och avslutar med en frukt.

Träningslägret eller turneringen

Fyll dina glykogenförråd före lägret genom att göra en glykogenuppladdning. En glykogenuppladdning går till så att du några dagar innan lägret kör ett mycket hårt träningspass så att du tömmer dig på glykogen i musklerna. Därefter börjar du ladda upp med kolhydratrik kost och drar samtidigt ner på träningen under någon dag. Tänk på att dricka mycket eftersom glykogen binder vatten. Vid hård fysisk ansträngning behöver du 8- 10 g kolhydrater per kg kroppsvikt och dag. En muskel som är tom på glykogen skadas lättare än en välfylld. Anpassa mattider till träning och vila. På träningslägret ska ni ha frukost, lunch, middag och kvällsmål med extra mycket pasta, ris, potatis, bröd, gryn och müsli.

Våra råd angående ungdomsspelarna:

- Tala om hur viktigt det är att äta, träna och vila för att vara i välbefinnande. Ju tidigare de blir medvetna om det desto bättre.
- Undvik godis, drickor, glass etc. innan samtliga matcher. Sätt upp regler för ungdomarna när det gäller snacks vid matcher, turneringar och träning.

- Observera ifall det är någon eller några av ungdomarna som inte äter tillräckligt i förhållande av vad som krävs för deras prestation.
- Ät tillsammans, ledare, spelare, föräldrar när ni är ute på turneringar eller längre bortamatcher, sätt upp mål och krav vad som gäller.

Om idrott & skador

Idrott i skadeförebyggande syfte!

Att helt undvika skador inom idrotten är omöjligt! En av tjusningarna med handbollen är ju att kroppskontakt är tillåtet.

Din största uppgift som tränare och ledare blir därför att arbeta förebyggande genom att noga planera dina övningar så att onödiga kollisioner mellan deltagarna kan undvikas.

Se till att alla bär vettig utrustning, nödvändiga skydd och att ingen bär klocka, halskedja, örhängen, nålar eller dylikt. Genom att lära ut spelets regler och lugna "stridstuppen" kan ojust spel stävjas.

Men hur noga du än förbereder övningarna kommer du troligen förr eller senare att råka ut för skador i gruppen ändå. **Du kan då genom ett riktigt och snabbt ingripande göra en stor insats.** Vi ser det som viktigt att inte bara du som ledare utan även dina spelare och deras föräldrar får en så gedigen utbildning som är möjligt inom detta område. I utbildningsstegen har vi därför valt att prioritera utbildning för första års A-pojkar inom skadeförebyggande träning. Som andra års A-pojkar gäller tejpning och förband samt vid junioråldern hjärt- och lungräddning.

Samtliga ledare får tillgång till boken motions- & idrottsskador och deras rehabilitering, ett uppslagsverk du kommer ha stor nytta av. Utöver detta är det mycket viktigt att samtliga spelare och ledare är försäkrade via Folksam:s idrottsskadeförsäkring (gäller för ungdomar över 15 år).

- För att automatiskt bli licensierad och försäkrad krävs det att man har betalt sin medlemsavgift i HP Tibro.
- När det gäller nya spelare eller en gammal som har börjat igen så har vederbörande 3 dagar på sig att lösa licensavgiften vid uppkommen skada.
- Folksam:s idrottsskadeförsäkring gäller enbart vid olycksfall och är i vissa hänseenden otillräcklig vilket gör att du som ledare bör informera så att föräldrarna har lämplig kompletteringsförsäkring tecknad. Kolla även hur det ser ut med skolförsäkringen, vad den täcker.
- Uppstår skada ska den alltid anmälas till Folksam genom att fylla i den skadeanmälningsblankett som föreningen har. Skadeanmälan görs även om spelaren inte har fyllt 15 år, detta för att registrera in skadan hos Folksam för eventuella framtida men. Glöm inte att anmäla skada till ev. andra försäkringsbolag ni har försäkringar i också.

Hur noga vi än förbereder oss så kommer det förr eller senare att uppstå situationer vi inte är vana vid. Här följer några råd som kan vara värdefulla att följa:

- Ta alltid reda på var närmaste telefon finns. (larmnr. 112)
- Kolla upp utrymningsvägar och se till att alltid ha med dig förbandsmaterial vid alla aktiviteter. Tänk på att det är du som ledare som ansvarar att det finns rätt material i skadeväskan när du tar den med dig, kontrollera.
- Var försiktig vid förkylningar och halsont. Förkylning sprids i regel genom direktkontakt, handskakning eller via luften när någon hostar eller nyser. Det är också vanligt att smittan sprids genom att ungdomarna dricker vatten ur varandras vattenflaskor.

När en förkylning håller på att bryta ut börjar man frysa, känna sig trött, allmänt olustig och man blir febrig. Musklerna kan kännas ömma och man får kanske en lätt huvudvärk. Näsan börjar droppa. Dessa symptom innebär att man ska avhålla sig från träning och tävling.

Inget träningspass och ingen tävling är så viktig att hälsan får äventyras. Det är oansvarigt även ledare att äventyra någons hälsa genom att kräva deltagande, lika starkt är det om man kan avråda någon från träning eller tävling för att denne är sjuk eller har varit sjuk. **Först efter tre dygns feberfri het kan man återuppta normal träning.**

Om den förkylde visar tecken på halsfluss, svullna röda halsmandlar, samt ömmande håls, ska skolsköterska eller läkare kontaktas. Halsfluss måste behandlas omsorgsfullt, svårare komplikationer som inflammation i hjärtmuskulatur, njurar och leder kan bli följden om man slarvar med behandlingen.

Försök att minska smittospridningen i gruppen genom att de förkyllda stannar hemma samt i övrigt iakttar god hygien. Vi rekommenderar att varje spelare har sin egen vattenflaska som de tar med sig i sin egen väska till träning och matcher, skriv namn på flaskan, som ledare informera om fördelarna och smittoriskerna.

Här finner du ytterligare råd:

- Första åtgärden vid allvarliga skador är att kontrollera att luftvägarna är fria och inte blockerade av t ex blod, tuggummi eller tungan som faller bakåt hos en medvetslös person. Om den skadade inte andas så ge konstgjord andning enligt mun mot mun metoden.
- Medvetslösa personer, som själva andas, placeras i framstupa sidoläge. Ring efter ambulans.

Blödande sår

Första åtgärd vid alla blödande sår ska vara högläge av den blödande kroppsdelen. Därefter läggs ett förband, vid kraftig blödning läggs tryckförband. Tryck med tummen på skadan vid artärblödning (stråle av blod) så att blödningen stoppar. Behåll trycket tills personen kommit till sjukhus.

Skadechock

Vid svårare olycksfall föreligger risk för skadechock. Placera därför den skadades ben högt så att hjärna och hjärta får tillförsel av blod. Förhindra att den skadade blir avkyld genom att lägga en filt eller en träningsoverall under och över honom. Prata lugnande med den skadade. Ge ingen dryck, det ger risk för kvävning.

"lårkaka" etc.

Vid mjukdelsskador, t ex slag på armar eller knä på låret "lårkaka" strävar man i första hand att begränsa den inre blödningen. De första åtgärder man gör är tryckförband med en elastisk binda, därefter kyla för att minska blödningen och lindra smärtan. Placera delen i högläge och vila. Du har här ett stort ansvar eftersom dessa skador ofta kan försämra läkningsmöjligheterna om den skadade fortsätter idrottsutövningen. En inre blödning bör man inte behandla "massera ut" förrän efter 36 timmar från skadetillfället och senast inom 8 dagar.

Benbrott

Föreligger minsta misstanke om skelettskada (fraktur, benbrott) ska den skadade snarast läkarundersökas. Flytta inte den skadade i onödan. Täck över skadan med sterilt förband och försök fixera den skadade kroppsdelen före förflyttningen.

Rygg- och nackskador

Är personen vid medvetande kan nervfunktionen undersökas genom bedömning av känsel och muskelfunktion. Om smärta i hals eller rygg föreligger måste stabilisering alltid förekomma. Flytta inte personen om ni inte är riktigt säkra, oförsiktigt omhändertagande kan innebära risk för en ännu större skada på ryggmärg och nerver.

Skallskador, hjärnskakning

Skallskador ska betraktas som mycket allvarliga skador. Den skadade ska alltid avbryta aktiviteten. Han eller hon får inte lämnas ensam och ska snarast möjligt transporteras till läkare för bedömning.

Utslagen tand

Största chansen för att rädda en utslagen tand är att bevara den i sin rätta miljö (i munhålan). Är du tveksam så kan du förvara den i en näsduk dränkt med saliv. Under tungan är ett annat tänkbart ställe. Var försiktig vid ett ev. hindrande av blodflöde och tillråd den skadade att inte bita ihop tänderna. Därefter omedelbar transport till tandläkare.

Näsblod

Uppstår näsblödning placeras den skadade sittande, alltså inte liggande. Knip ihop om näsans mjuka delar och håll kvar greppet tills blödningen avstannat, stannar inte blödningen inom 5 minuter, uppsök läkare.

Stukade fötter

Stukade fötter, händer, uttänjda knän etc. behandlas först genom tryckförband, sedan via kyla som stoppar blödning och lindrar smärta. Placera del i högläge och vila, symptom på stukning är svullnad pga. blödningar i mjukdelarna. Tar du omhand en stukning snabbt så kan du minska läkningstiden från 10 dagar till ca 3 dagar. När smärtan har gått ner kan man med fördel använda sig av "ismassage" hemma för att påverka cirkulationen kring svullnaden.

– Uppträd lugnt då olyckor inträffar.

Varsamhet och eftertanke räddar ofta mer än brådska.

Så här skall vi träna fysiskt

Att förbättra den fysiska statusen

Hur kan vi få de flesta av oss som sysslar med handboll att förstå hur viktig den fysiska statusen är för att lyckas långsiktigt? Talang och begåvning brukar generellt räcka för att lyckas fram till att man är runt a-pojksåldern, därefter blir den fysiska statusen mer och mer utslagsgivande för att nå framgång. Det är också runt 14- 16 årsåldern som talangerna får svårare att "dominera" på samma sätt som tidigare kanske varit vanligt på träning och matcher.

Handbollsspelaren tillhör den kategori av idrottsmäniskor där det krävs **en komplett genomtränad kropp** för att lyckas fullt ut. **Fysisk träning är därför något vi ska prioritera och bedriva i HP Tibro oavsett ålder** på våra spelare. Varje gång man springer, hoppar, skjuter, passar eller går på genombrott utsätter man kroppen för en fysisk ansträngning. Resultatet av ansträngningen, dvs. hur snabbt man springer, hur högt man hoppar, hur hårt man skjuter är beroende av varje spelares fysiska status samt tekniken i utförandet.

Genom fysisk träning förbittrar och utvecklar vi spelarnas:

- Uthållighet, att orka arbeta så länge som möjligt på högsta nivå
- Snabbhet
- Styrka
- Spänst
- Rörlighet

Innan man passerat puberteten (flertalet av sista års a-pojkar) **använder man uteslutande kroppen som belastning vid utövandet av fysisk träning.** Efter det att man växt färdigt kan man regelbundet träna hårdare med kroppen som belastning, med fler upprepningar och mer repetitioner tillsammans med snabbhetsträning och hård uthållighetsträning mixat med intervall- och långdistanslöpningar.

Innan skivstångsträning, explosiva hopp från plint, häckhopp etc. kan bli aktuellt som träningsmetod **måste varje spelare vara så stark och**

genomtränad att man minimum klarar sin egen vikt i alla moment, detta för att undvika skador. Som du förstår så kommer detta vara individuellt i ett lag där man utvecklas olika, det gäller att du som tränare **klarar av att individanpassa träningsprogrammen** för dina spelare. Generellt kan man säga att skivstångsträningen ska börja vid junioråldern om den fysiska träningen bedrivits bra genom tidigare stadier, inte tidigare. **Kom ihåg att med kroppen som belastning kan man träna var man in befinner sig och det ger en fullgod effekt om man tränar kontinuerligt.**

Att tänka på vid fysisk träning:

1. När en muskel tränas blir den större och även kortare. Alltså måste man parallellt med den fysiska träningen köra stretching. **Undviker man att stretcha så att muskeln bara blir tjockare och kortare försämras rörligheten och även tekniken blir sämre.**
2. Om man tränar **alltför ensidig träning**, ex vis koncentrerar sig på en eller några muskelgrupper eller om man gör fel i övningarna kan det **leda till s.k. stressfraktur**. Följden blir skador och utebliven resultatförbättring.
3. Har vi för svag **mage eller rygg** kommer bl.a. vår spänst och vårt upphopp att bli lidande. Vid upphoppet äger en rörelseöverföring rum. Denna överföring sker i området mellan bäckenet och överkroppen. De stora påfrestningar som sker i **upphoppet kräver en väl utvecklad mag- och ryggmuskulatur om inte skador skall uppstå**. Är man dessutom svag tränar man inte in rätt teknik i upphoppet.
4. **För svaga fötter och fotleder** är ungefär som att köra ett formel-1 race med cykeldäck. Vilken nytta har man av massvis med hästkrafter, när fordonet måste knuffas genom kurvan? När styrkenivån i fötter och knän inte är tillräckligt så **minskar "svävtiden" samt längden och höjden i hoppet, dessutom ökas skaderisken väsentligt.**
5. **Som handbollsspelare måste vi träna allsidig träning och bygga upp vår kropp från grunden.** Det är fullständigt åt pipan att tro, att tränandet och stärkandet även eller några muskler skulle göra oss till bra spelare.

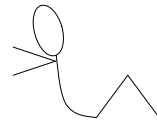
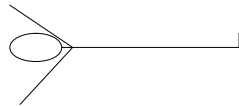
På efterföljande sidor har vi tagit fram olika träningsprogram inriktade på vad man behöver träna på. Se efter vad som gäller i fysisk belastning för ditt stadie, tag gärna kopior på dessa program och dela ut till spelarna:

- 1a **För hela kroppen**, belastning för ungdomsspelare, variera antalet upprepningar efter ålder samt den fysiska statusen.
- 1b **För hela kroppen**, belastning för juniorer och seniorer.
- 2 **För överkroppen**
- 3 **För hela kroppen**
- 4 **Styrketräningsprogram**, innan första träningen dela ut programmet och instruera noggrant.
- 5 **Förslag på individuellt alt kollektivt träningsupplägg under icke säsong.**

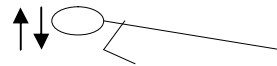
Styrka

Program nr 1a

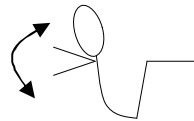
1. Mage, Finnen – från raklång till hopkurad x20



2. Triceps, Press på Golv (fingrarna framåt mot hälarna) ↑↓ 30 sek



3. Mage, 90 gr med benen låsta ben, uppe x 20



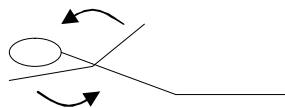
4. Wells benböj med hopp från huk till raklång med upphopp x 20



5. Mage, situps, vanliga (med fotsulorna i backen) x 20

6. Kolmasken, med cirklar åt 4 olika håll x 4 per håll

7. Rygg, armskiftning x 20



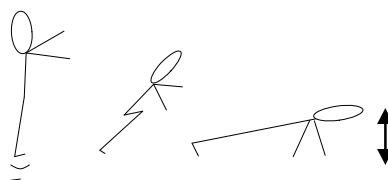
8. Utfallsgång 20 steg

9. Armböj, armsträck, med böjda ben x 30



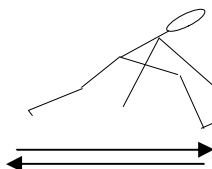
10. Mage, situps, twistade x 20

11. Totalen, upphopp + armhävning
(huk, hopp, armhäv och åter)



x 8

12. Växelhopp, Stå på framarm och hopp växelvis fram höger
och vänster ben utvändigt armarna.



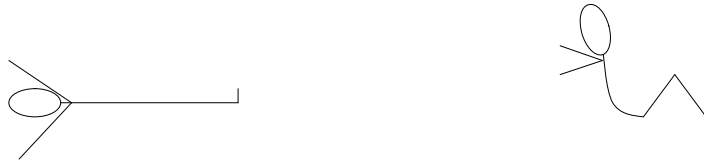
30 sek

2 – 4 varv

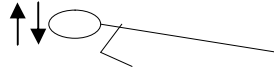
Styrka

Program nr 1b

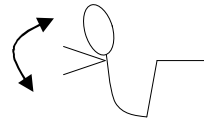
1. Mage, Finnen – från raklång till hopkurad x30



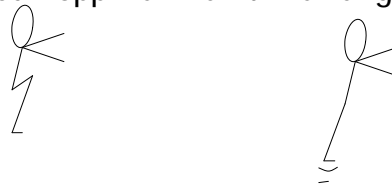
2. Triceps, Press på Golv (fingrarna framåt mot hälarna) ↑↓ 45 sek



3. Mage, 90 gr med benen låsta ben, uppe x 30



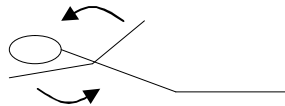
4. Wells benböj med hopp från huk till raklång med upphopp x 30



5. Mage, situps, vanliga (med fotsulorna i backen) x 30

6. Kolmasken, med cirklar åt 4 olika håll x 4 per håll

7. Rygg, armskiftning x 30



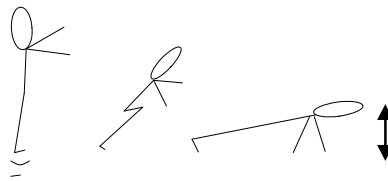
8. Utfallsgång 30 steg

9. Armböj, armsträck, med böjda ben x 40



10. Mage, situps, twistade x 30

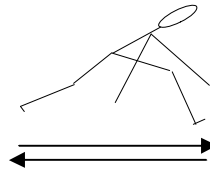
11. Totalen, upphopp + armhävning
(huk, hopp, armhäv och åter)



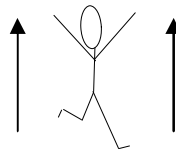
x 15

12. Växelhopp, Stå på framarm och hopp växelvis fram höger
och vänster ben utvändigt armarna.

40 sek



13. Vristhopp, enbens



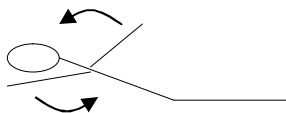
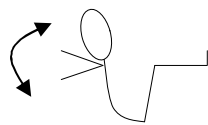



x 30 höger
x 30 vänster

2 – 4 varv

Styrka

Program nr 2

1. Mage, Finnen – från raklång till hopkurad x 20

2. Armböj, armsträck, med raka ben x 20

3. Rygg, armskiftning x 20

4. Mage, 90 gr med benen låsta ben, uppe x 20

5. Kolmasken, med cirklar åt 4 olika håll x 4 per håll
6. Mage, situps (med vridning) en sida i taget x 20
7. Triceps, Press på Golv (fingrarna framåt mot hälarna) 45 sek


Styrka

Program nr 3

1. Mage, situps, twistade



x 30

2. Kolmasken, med cirklar åt 4 olika håll

x 6 per håll

3. Knädrag, med handstöd, snabba rytmhopp, ett ben i taget



x30 / ben

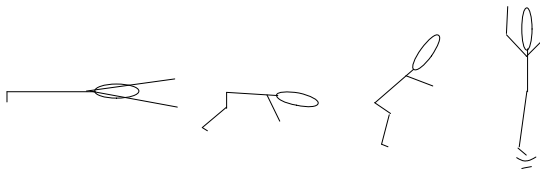
4. Mage, Fällkniven – från raklång till hopfälld hakan mot bröst, snabb hopfällning

x20



5. Upphopp fyrfota, tag med hela kroppen böj på benen, sträck på armarna

x 15



6. Rygg, armskiftning, statisk
Armar & ben från marken, håll kvar 10 sek.

x 30



7. Töjning av raka lårmuskeln samt höftböjaren, hoppa utanför händerna med 2 töjningar

x 10 / ben

2 – 4 varv



STYRKETRÄNING HP TIBRO

Namn: _____

Här följer ett allmänt styrketränningsprogram som vi ska utgå efter under styrketränningspassen. Var noga med instruktionerna och anteckna här nedan efter varje övning och pass.

TÄNK PÅ:

- Att värma upp ordentligt.
- Att inte vila längre än 30- 90 sekunder mellan varje repetition.
- Att öka belastningen så fort det känns för lätt på de 3-4 sista repetitionerna.
- Att utföra övningen på ett riktigt sätt varje gång, annars är skaderisken stor.
- Att köra stretching för hela kroppen efter träningspasset slut, vi spelar handboll !
- Att programmet genomförs minst 2 gånger i veckan.

Datum / Vikt											
Benböj 4x8 st.											
Bänkpress 4x8 st.											
Baksida Lår 4x8 st.											
Framsida Lår 4x8 st.											
Triceps 4x8 st.											
Drag bakom nacke 4x8 st.											
Drag framför bröst 4x8 st.											
Bellyback 4x10 st.											
Situps 4x20 st.											

Lycka till

Fysiskt träningsprogram.

Detta träningsprogram är framtaget som ett träningsprogram under icke tävlingsperiod för handbollsspelare från 15 år och äldre. (variera belastning och upprepningar efter individuell fysisk status) Varje träningspass tar ca 90 minuter beroende på kvalitén på genomförandet.

Måndag	Jogga	- 15 min + rörlighet
	Löpning	- Stegringslopp (börja lugnt och stegra till max fart sista 20 meterna) 4 ggr 100m - joggvila 100 m tillbaka till start.
	Intervall	- 4 ggr löpning max 2,5 min (ca 800m) gångvila 1,5 min 3 ggr löpning max 2 min (ca 600 m) gångvila 1 min 3 ggr löpning max 1 min (ca 350 m) gångvila 30 sek
	Spänst	- Jämfota vrsthopp, vertikalhopp 3 ggr 30 st Höga enbenshopp, vertikalt höger ben 3 ggr 30 st Höga enbenshopp, vertikalt vänster ben 3ggr 30st
	Jogga	- 10 minuter + stretching
Tisdag	Jogga	- 15 min + rörlighet
	Distans	- 2 ggr 2,5 km löpning i högt tempo, vila 3 min efter varje.
	Styrka	- "Allan Wells" program. 3 varv. Jobba 20 sek, vila 20 sek, Jobba med en övning i taget. Upprepa allt 4 ggr innan ny övning. 1. Mage, valfri övning 2. Armhävningar, valfri övning 3. Rygg, valfri övning 4. Wells benböj med hopp
	Jogga	- 10 minuter + stretching
Torsdag	Jogga	- 15 min + rörlighet
	Löpning	- Stegringslopp, 4 ggr 100 meter - joggvila 10m tillbaka
	Hopp	- Mångsteg, långa 3 ggr 15 meter, gångvila tillbaka Skipping, 3 ggr 15 meter, "-" Enbenshopp, höger 3 ggr 15 meter, "-" Enbenshopp, vänster 3 ggr 15 meter, "-" Benböj med hopp, 3 ggr 15 meter, "-" Slalomhopp, jämfota 3 ggr 15 meter, "-" Skipping, baklänges 3 ggr 15 meter, "-" Räkhopp på stället 3 ggr 15 st Skridskohopp 3 ggr 15 meter, "-"
	Jogga	- 10 minuter + stretching
Lördag	Jogga	- 10 minuter + stretching
	Distans	- 5 km i högt tempo - vila 2 min 2 ggr 2,5 km i högt tempo - vila 2 min mellan varje distans
	Jogga	- 10 minuter + stretching

Vi ser in i framtiden

Handbollsspelarens utveckling!

Att titta in i kristallkulan och att där uppmärksamma att vi i framtidens handboll kommer se mer dubbelhänta spelare är nog ingen felaktig spådom? Svårigheterna med att bli dubbelhänt (dvs. kunna skjuta, passa och finta med både höger och vänster sida) är de hinder och problem vi själva sätter upp framför oss. Människan verkar ju av naturen vara född till att framhäva sina starka sidor och det är också de vi tränar mest.

Bara tvåvägsspelare!

I takt med att spelarnas fysiska status förbättras har den tekniska och taktiska utvecklingen varit med att öka tempot på träningarna och i matcherna. Antalet anfall har blivit fler och timingen för att undvika "passningsskugga" för att istället komma i fart blir mer och mer

betydelsefullt. När anfallsspelet utvecklats som det gjort så är det naturligt att försvarsspelet hänger med i samma utvecklingsfas!

I framtiden kommer det därför ställas mer och större krav på att varje handbollsspelare klarar av att både spela ett bra försvarsspel och att vara en bra anfallsspelare.

Vi kommer se mer av kollektiva avslut, uppstyrda kontringar, olika typer av frikastvarianter och en del inkastvarianter från i stort sett varje ambitiöst satsande lag. Allroundspelarna kommer att bli fler, dvs. de som kan spela på flera olika platser i ett lag. Man ser också tydliga tecken på att mittsexan mer och mer blir en spelmotor i framtiden, det är mittsexan som i mångt och mycket kommer bli den som styr anfallsspelet.

Målvakten som målskytt?

Tidigare har det räckt att en spelare har varit en bra skytt, en duktig försvarsspelare eller en bra kontringsspelare. I framtiden kommer inte det att räcka, kraven på träningsinnehåll kollektivt och egen träning individuellt blir mer betydelsefullt för att utveckla kompletta spelare. Titta bara på målvakterna som nog blir tvungna att även delta i det offensiva spelet i vissa situationer, det ställer helt andra kvalifikationskrav än vad vi har idag!

Träningsmetoderna, strategin och strukturen samt viljan hos den enskilde spelaren och laget är det viktigaste när det gäller att utveckla framtidens spelare. Vill man bli dubbelhänt så måste man ha viljan och träningsmetoderna för att bli det, borsta tändarna med "fel hand", sopa

trottoaren med "fel hand", passa och skjut med "fel hand", skriv med "fel hand", i början blir resultatet inte så bra men träning ger färdighet, tro mig!

Lägg på minnet att vi andas likadan luft, vi äter likadan mat, vi använder samma sorts bollar, vi spelar och tränar på lika stor plan osv. som de spelare gjort som idag tillhör världseliten inom handbollen, ingenting är omöjligt om man bara har gett sig fan på att det är möjligt och att lyckas!

Rätt träningsmetoder och redskap!

Vad vi gör och hur vi går tillväga för att lära in rätt teknik är i hög grad med och påverkar resultatet. Det är aldrig försent att träna individuell teknik, men ju äldre man är desto längre tid behöver man träna för att göra de ack så viktiga framstegen!

Rätt kastteknik är det mest grundläggande i handbollen för att kunna passa och skjuta. Med rätt boll och rätt träningsmetoder till respektive åldersklass ökar möjligheten att lära in rätt teknik för att **passa - fånga – skjuta - dribbla och finta**.

Barn och ungdomar lär sig bäst på att härma för att sedan imitera rörelser, dom vill se saker utföras och sedan pröva sig fram. Det är därför extra viktigt att kasttekniken lärs in rätt från början med det s.k. kärnkastet. Bollen som redskap måste därför vara anpassad till individens förmåga att kunna behärska, fixera samt greppa bollen.

Spela och träna mjukhandboll!

Det finns fem olika storlekar av handbollar med luftblåsa, från stl. 1 för de minsta flickspelarna, därefter stl 2,3,4 till stl 5 som gäller för herrjuniorer och herrseniorer. Utöver de traditionella handbollarna finns det även två olika typer av mjukhandbollar för inläring av den individuella tekniken. Vi rekommenderar den mjukhandboll som är fylld med bomull och har 32 fält med utseende som en riktig handboll att använda sig av.

Erfarenhet visar att man genom rätt träning och instruktion kan lära spelarna att undvika det s.k. "tjej/stötkastet" och även "underarms/handledspassningen" när man använder mjukbollen som lätt kan fångas och greppas till att utföra det riktiga kärnkastet.

Utövarna slipper frustreras över att tappa bollen och att inte våga fånga den annars ibland hårda vanliga bollen. Med mjukhandbollen tränar du de olika passningsteknikerna, skottvarianterna, genombrottsteknikerna samt försvarsarbetarnas och målvakternas utveckling och bollfixering.

Alla måste vara spelbara.

Det enda som inte är möjligt med den mjukhandboll vi rekommenderar är att studsa bollen. Vi ser det som en stor fördel då alla i ett lag måste vara med som passningsvägar för att ta sig från eget målområde till motståndarnas. Vi undviker på så sätt att en enda spelare är så duktig och utvecklad att de övriga spelarna inte får "låna" bollen. Man utvecklar alltså spelarnas bollmotorik, koordination och timing att alltid finnas spel och passningsbara.

Med rätt träningsmetoder och nivåanpassad och mixad träning är vi övertygade om att vi i HP Tibro kommer klara av att utveckla framtidens handbollsspelare på ett tillfredsställande sätt! Mjukhandboll spelar och tränar vi inte bara bland de minsta utan ända upp till a-lagsspelarna.

Vårt spel & våra metoder... för ett bra försvars-, kontrings- och anfalls-spel.

Varför ska vi strukturera vårt spel?

Spänning och chansmoment kan vi finna när vi spelar på oddset, ser på bingolotto eller skrapar fram trisslotten. Spänning har vi också i handbollen, men **chansmomentet vill vi minimera eller helst ha bort?**

De spelare som har förmågan att fokusera sig till nuet, dvs. det som är överenskommet och det primära för stunden är ofta också de som lyckas bäst. De spelare och ledare som inte är tillräckligt koncentrerade på varje enskild uppgift är s.k. "**svävare**" vilket kan kännetecknas av att de har alldeles för långt mellan den högsta och lägsta nivån av sitt resultat. Man blandar helt enkelt toppprestationer med riktiga bottennapp.

Efter matcher av bottennapps karaktär använder man sig gärna av uttryck som "jag var inte inne i matchen", "alla var inte koncentrerade på uppgiften", "vi hade fel inställning" etc. I Säkerligen känner du igen uttrycken och kan även lägga till några? Men vad är det egentligen för struntprat - **matcherna är väl höjdpunkten**, det är väl ändå för matcherna som vi spelare och ledare planerar och tränar så noggrant inför?

Tydliggör strukturen?

Att blanda toppprestationer med bottennapp har inte **bara att göra med inställning eller tur**. Det har till stor del att göra med, hur strukturerade, man är. Känner samtliga spelare och ledare i HP Tibro till **hur vi ska spela minimeras ju också riskerna för missförstånd och oklarheter**. Spelar vi försvarsspel så är det fokuseringen kring våra insatser i försvaret som ska gälla, likaså när vi kontrar eller när vi står uppställda i anfallsfasen. Det är här som **strukturen på vårt spel kommer in**. Fokuseringen och struktureringen ska tydliggöras hos varje spelare och laget, det är exempelvis **lika viktigt att vara först på en retur i försvaret som det är att göra ett mål framåt**.

Handbollen har under de senaste fyra, fem åren utvecklats enormt vad gäller den individuella tekniken. I dag ser vi spelare som i princip kan göra vad som helst med sig själva och en boll, ingenting är omöjligt? Träning ger färdighet och när man prövar och lyckas på träning vågar man oftast utöva det på match. **Med ett väl strukturerat spel har man en grund att stå på**, något att falla tillbaka till om spelet "läser sig". Struktureringen får dock aldrig bli så avancerad att improvisationen försvinner. Det är alltid den spelare som har bollen som avgör sitt beslut om han ska spela vidare, skjuta eller gå på genombrott. etc.

Strukturen och våra idéer kan du följa på kommande sidor om:

- Försvarsspelets struktur
- Kontringsspelets struktur
- Anfallsspelets struktur
- Målvaktsspelet

Försvarsspelet!

HP Tibro:s försvarsspel ska kännetecknas av ett väl fungerande och organiserat 6-0 spel med stötande 3:or.

Ett bra försvarsspel är oftast resultatet av ett lyckat samarbete mellan utespelare och målvakt. Allt försvarsspel, oavsett spelmönster, bygger på teknik, kamp och struktur. Tekniken utvecklar vi genom träning såväl fysiskt som psykiskt, kampen är "medfödd" hos vissa människor men även den går att träna upp och förändra.

Strukturen i vårt försvarsspel är beroende av vilka spelartyper vi har, baserat på våra styrkor. Naturligtvis måste vi kunna anpassa försvarsspelet efter motståndarnas agerande, det är också något vi lägger ner tid på och tränar samt utövar i delar av matcher i utvecklings och utbildningssyfte (3-2-1, 5-1, 5+1 etc). **Som grund kommer vi dock alltid att utgå ifrån ett spel med stötande treor, sk 6-0 försvar.**

Försvarsspelet som ska hög prioriteras delas in i fyra olika organisationsfaser:

- Fas 1** **Tillbakadragande** (när vi blivit av med bollen i anfallsfas)
- a) Forechecking, dvs. press direkt på anfallsspelarna
 - b) Backchecking, dvs. press och avskärmning från halva plan mot anfallsspelarna
 - c) Organiserad ansvarsuppgift i tillbakalöpningen.
- Fas 2** **Tillfälligt försvar**
- Fas 3** **Organisationsfas**
- Fas 4** **Försvar efter viss mönster** (typ 6-0, 3-2-1, 5-1 etc.)

6-0 med stötande treor bygger på ett kollektivt tänkande med värdering av motståndarna och dess styrkor och svagheter. Det gäller hela tiden att täcka upp varandra, att informera om nästa steg, och inte minst värdera motståndarnas styrka i olika zoner.

Det är främst genom utveckling av vårt eget spelmönster och genom en förbättrad attityd som vi kan utveckla och förbättra vårt försvarsspel. Det gäller verkligen att vi är koncentrerade och motiverade till försvarsträning. **Att spela bra försvarsspel är jobbigt och det gör ont**, attityden till försvarsspelet måste vara att det är lika viktigt att förhindra ett genombrott, lura till sig bollen vid ett inspelsförsök eller att täcka ett skott som det är att göra mål framåt. Som tränare, ledare är det därför viktigt att du så ofta du kan berömmar en bra försvarsinsats.

Med ett bra försvarsspel kan vi skapa oanade möjligheter för vårt kontringsspel samt mycket mer, exempelvis:

- Färre insläppta mål
- Fler gjorda mål
- Färre "onödiga" frikast
- Färre straffkast
- Färre utvisningar
- Stressade och pressade anfallsspelare
- Tryggare målvaktsspel
- Större självförtroende och trygghet

Utvecklingen kan ske på följande sätt:

1. Genom en förbättring av den mentala styrkan där man som spelare kan förlita sig till sitt eget och lagets kunnande.
2. Genom en förbättring av spelaren och lagets fysiska kvalitéer såsom styrka, uthållighet, snabbhet och rörlighet.
3. Genom en förbättring av tilltron till varandra, att man täcker upp för varandra, att man informerar om nästa steg och att man kan ta och ge kritik på ett rätt sätt. (Tänk på att bara ge kritik om den du kritiserar blir hjälpt av kritiken, gäller såväl positiv som negativ kritik).
4. Genom en förbättring av varje spelares och lagets individuella teknik.
5. Genom en förbättring av varje spelares och lagets taktiska kunskaper och struktur.

Det är viktigt att vi får alla dessa egenskaper tränade och utvecklade, alla är nämligen lika viktiga i en helhet. Ett lag med spelare och tränare, ledare som har dessa egenskaper har goda förutsättningar att nå den framgång som så många spelare och lag strävar mot.

I försvarsspelet delar vi in planen i tre st. zoner, zon 1, 2 och 3. I stort skiljer man på tre olika försvarsmönster. Zon försvar, man mot man försvar och kombinerat försvarsmönster. **I HP Tibro spelar vi zonförsvar** vilket innebär att du i vårt grundspel inte får lämna den zon du fått uppgift att försvara. (den som har bollen är alltid farligast).

Som tränare, ledare är det viktigt att du ser till så att spelarna har rätt grundställning i försvarsarbetet, tänk på och informera om:

- Utgångsposition för alla platser i försvaret.
- Diagonalställning med fötterna och kroppen, snedställt åt rätt håll där man styr anfallsspelaren mot sämre läge utåt.
- Tyngdpunkten ska vara på främre fotbladet, lätt böjda ben.
- Generellt en hand i bröstet och en hand på bollen.
- Prata med varandra, informera om nästa steg etc.

Kontringsspelet!

HP Tibros kontringsspel ska kännetecknas av **fart och tekniskom** är **välorganiserad** där möjligheterna till enkla och lätta mål alltid ska värderas högt.

Mer och mer har de flesta lag insett betydelsen av kontringsspelet, det är även något **som vi i HP Tibro ska ligga stor vikt vid när vi tränar**. Ett bra kontringsspel innebär att det ställs stora krav på vårt försvarsspel och självklart även på vår fysiska status. Precis som i försvarsspelet gäller det att vi har **struktur och känner till våra roller i kontringsspelet**,

vi kontrar med tre stycken första fas spelare och tre stycken andra fas spelare. Andra fas spelarna ansvarar för returtagningen i sina respektive zoner tillsammans med målvakten.

Så här kontrar vi i HP Tibro:

- Två släpande andra fas spelare
- En andra fas mittfältsspelare
- Tre första fas spelare

När vi kontrar så 'är det ytterst viktigt att vi har **bredd och djup i vårt spel**, vi är som mest sårbara för motkontring om vi kontrar tillsammans på linje eller när vi är alldeles för nära varandra. För att bygga upp ett organiserat kontringsspel krävs det tålamod och bra teknik från våra spelare. Vi måste därför träna våra spelare i att kunna **behärska bollen och sin egen kropp i hög fart** med de olika slags hinder och svårigheter som kommer på match inlagda i våra träningsmetoder. Vi måste påtala att det är lika viktigt att **komma i fart med boll som det är utan och att ingen spelare får hamna i passningsskugga**.

Först och främst gäller det att vi hittar avslutslägen med våra första-fas spelare, i andra hand gäller det att vi hittar lägen med våra andra-fas spelare. Mittfältsspelaren har till uppgift att styra vårt kollektiva kontringsspel enligt det spel som vi praktiserar i uppställt anfallsspel.

Spelarna ska bli så skickliga att de kan avgöra om de ska fortsätta **trycka på i kontringen eller lugna ner sig** och börja om i stationärt anfallsspel. **Det är oerhört viktigt att vi talar om att vi inte vill ha några chansavslut**, då är det bättre att vi börjar om och försöker nå ett avslut uppställt istället.

Målvakten kastar vid start av kontring till:

1. Någon av första fas spelarna (i 1:a hand någon av kanterna)
2. Mittfältsspelaren
3. Någon av de släpande andra-fas spelarna

Anfallsspelet!

HP Tibros anfallsspel ska kännetecknas av ett väl genomtänkt spel och bygga på fart, teknik och spelförståelse.

Anfallsspelet ska vara så genomtänkt att **de flesta av situationer som kan uppstå på match finns med i grundspelet**. Samtliga spelare från första års A-pojkar ska genom träning och egen inläring vara väl medvetna om spelet i såväl praktik som teori. Dessutom ska spelet vara så anpassningsbart att **alla spelare kan medverka aktivt i spelet oavsett fysiska förutsättningar eller kunskap**.

De fyra grundspelen i anfallsspelet:

- Rullningsspel
- Isärdragningspel
- Växlingspel
- Övergångsspel

När man pratar grundspel så skiljer man på de olika spelen enligt ovan, men **det är inte alls ovanligt att man i ett kollektivt anfallsspel använder sig av flera olika spel** för att komma till avslut. Ex. vis i det spel som vi kallar för **ryssspel** i HP Tibro börjar mittnian med en **isär-dragning**, därefter fortsätter kantspelaren med ett inspring för **växel** till en av niometersspelarna, kanten går på nedhåll eller **övergång**, niometersspelaren avslutar eller fortsätter med **rullningsspel**.

För att bygga upp ett väl fungerande anfallsspel så är det viktigt att de spelare man tränar kan behärska det mest grundläggande inom handbollen vilket är att **fånga, dribbla och kasta i hög fart**. Det får absolut inte bli så att man **eftersätter den så viktiga bastekniken för att vinna tidiga segrar i tidig ålder genom att öva och träna in ett kollektivt spel**. Generellt vill vi säga att det är först när man är A-pojkar man på allvar kan träna kollektivt spel, dessförinnan gäller samarbetsspel.

Den vanligaste uppställningen i anfallsspel är tre sexmetersspelare och tre niometersspelare, s.k. 3-3 uppställning men det är vissa lag som spelar med fyra sexmetersspelare och två niometersspelare under stunder av matcher, s.k. 2-4 uppställning. I HP Tibro använder vi oss av 3-3 uppställningen men prövar gärna 2-4 både på träning och match.

Tips: Börja med det **lätta gå till det svåra**
Visa helheten hur det ska se ut, **träna delarna**
Träna till spelarna har lärt sig, gå sedan vidare
Aktivera så många som är möjligt, undvik kö

Om målvaktsspelet

I denna information om målvaktsspelet har vi tagit med det som vi tycker är viktigast när det gäller våra tankar, idéer och struktur. Det är beroende av vilken ålder och mognad spelarna har hur de ska lära sig i stegrad skala. För B-pojkar och äldre vill vi att du som tränare eller ledare inte bara förstår detta själv utan även låter spelarna ta del av detta genom att läsa och diskutera. Målvakterna betyder ibland mer än 50% av laget därför ska vi alltid prioritera utbildningen av målvakter i vår förening.

Går det att hålla nollan?

Utespelarna utvecklas och blir bättre, likaså målvakterna! Detta sker först och främst genom tillgodosedd träning med **uppgjord ansvarsfördelning i samarbete med försvarsspelarna**. Vi vill påstå att de lag från sista års b- pojkar som inte har en klar uppdelning mellan målvakt och försvarare säkert har problem med högst varierande matchresultat?

Rent statistiskt avslutar ett seniorlag mellan 45- 55 avslut i snitt per 60 minuters match, vad händer i framtiden? Av de avslut som registreras går några utanför målet, andra täcks ner av försvaret, några går till inkast medan flertalet av avsluten resulterar i mål eller blir räddade av

målvakten. Som du förstår av resonemanget kommer vi inte klara av att hålla nollan (man ska dock alltid försöka) **men vi kan påverka och styra våra motståndares avslut** på ett sånt sätt att vi får en större möjlighet (procentsats) att rädda avsluten.

Kroppsspråket kan vara skillnaden.

Som målvakt kan du **agera på många olika sätt** men du måste känna till att det är genom ditt sätt att uppträda (kroppsspråket) som du ger motståndarna en "bild" (respektingivande eller ej) av dig själv. Du känner säkert till uttrycket **"motståndaren bor i betraktarens öga"**. Det är faktiskt så att man kan likna det vid skådespeleri, **spela gärna den självsäkra, stora och duktiga målvakten inför ögonen på motståndarna** innan, under och efter matchen. Har du svårt för att visa upp dessa egenskaper så är det bara att träna, träna och åter träna, det gäller för övrigt även samma sak för utespelarna. Vad du än gör så **visa inte din besvikelse över ett eventuellt eget misslyckande genom kroppsspråk och svordomar**.

Målvaktens raka.

I vår ansvarsfördelning mellan målvakt och försvarsspelare åligger det våra **målvakter att ta de raka skotten** från våra motståndare. **Försvarsspelarna tar således vändningarna** och försöker styra eller täcka bort skotten till målvaktens ansvar. **Samma sak gäller om skytten**

viker sig runt dig som försvarare, målvakten tar det raka och du ska täcka eller styra avslutet till målvaktens hörn.

Som försvarsspelare är det viktigt att känna till hur man ska agera om skytten är en meter ifrån eller närmare, man arbetar nämligen på två olika sätt. **Om skytten är en meter eller längre ifrån dig täcker du skottet.** De flesta duktiga skyttar vill komma så nära dig som försvarsspelare som möjligt för att skymma/gömma bollen för målvakten vilket minskar målvaktens reaktionstid när skottet avlossas. Det är därför viktigt att skytten inte kan skjuta runt dig utan att du pressar på med en hand i bröstet och att den andra är på bollhand så att målvakten kan gå i sitt raka hörn.

Var hela tiden fokuserad!

Lika viktigt som det är att samarbetet mellan dig som målvakt och försvarsspelarna fungerar bra, ja lika viktigt är det att du och övriga är fokuserade på de olika situationer som kan uppstå i en match eller på en träning. **Fokuseringen hos den spelare som sitter vid sidan** om är att förbereda sig för sin eventuella insats i matchen, **målvakten måste läsa in motståndarna** och sina egna spelares rörelser i försvaret. Ledarna måste fokusera sina tankar på eventuella taktiska förändringar etc.

Sättet att agera som målvakt måste vara direkt beroende av hur du uppfattar situationen i matchen eller träning och hur det utvecklar sig.

Ditt agerande s.k.a bl a styras av:

- Resultatet i matchen
- Matchtiden
- Längden i tid gällande vårt anfallsspel
- Längden i tid gällande vårt försvarsspel
- Ditt eventuella övertag på vissa motståndarspelare

Som målvakt är det inte bara det defensiva arbetet inom målområdet som är det primära. **du måste utveckla och träna på de egenskaper som gör en helhetsmålvakt.** Det gäller att vara stark i samarbetet med försvararna och att du kan **förlita dig på ditt eget arbete till att gå i ditt hörn.** Det är också viktigt att du kan visa sådan pondus och tilltro till dig själv att försvarsspelarna känner en trygghet med dig.

Du måste **vara taktiskt driven när det gäller kontringspelet** för att vi med största säkerhet ska få ut bästa möjliga effekt genom en blandning av första-fas, mittfälts- eller andra-fas uppspel. Du ska också kunna läsa spelet gällande vårt eget anfallsspel samt motståndarnas agerande.

I ditt offensiva spel fodras därför att du genom ett aktivt arbete **ute vid 9 meters linjen arbetar som en libero** där du kan ta bort den ena sidan av motståndarnas första-vågskontring. (Oftast motsatt sida där vi avslutat ifrån i anfallsspelet). **Lycka till!**

När det gäller fortsatt utveckling för målvakter hänvisar vi till de material som idag finns på handbollsförbundet i form av böcker och videor etc.

Vad skall vi lära oss i varje åldergrupp?

Vår bestämda träningsmålsättning!

För att vi ska få en likvärdig och stegrad spelarutbildning för samtliga spelare har vi arbetat fram vad man ska lära ut samt klara av vid varje åldersnivå.

Med erfarenhet från bl.a. IFK Nyköping, Lindeskolans IF och IFK Skövde Handboll har vi valt ut det som passar bäst för oss i HP Tibro. Utöver de direktiv vi satt upp beträffande vad varje spelare ska lära sig i varje stadie **hänvisar vi till materialet Handbollsträning Från Grunden som Tomas Grynge skrivit**. HTG ska vi använda tillsammans med denna träningsmålsättning, i HTG har Tomas tagit upp vad som är viktigast att tänka på i varje stadie. Utöver tankegångar finns även bra praktiska övningar medtagna i detta kompendium som kan användas på träningarna.

Skynda långsamt!

Tänk på att det tar tid att lära sig nya saker, det är därför viktigt att man skyndar långsamt. Det är bättre att man klarar även sak bra innan man går vidare med något nytt, ge Era spelare chansen att utvecklas i sin egen takt.

Några råd. Tänk på!

- Utnyttja tiden ni har i hall så effektivt som möjligt, vänj spelarna med att värma upp innan träningen, samlas i tid för gemensam uppvärmning.
- Undvik för mycket "slö" tid som det går åt till för mycket prat och instruktion under träningen, informera spelarna istället före eller efter träningen (är det unga spelare, dela ut lappar med information.) Vänj spelarna att det är viktigt med instruktion och information och att de då är stilla och lyssnar, beröm när de är föredömen.
- Träna med kontinuitet, var inte rädd för att träna på samma övningar under en längre tid. Det är bättre att spelarna lär sig få saker mycket bra än många saker dåligt
- Träna effektivt med bra tempo, visa engagemang och glädje.
- Undvik köbildning, organisera stationssystem eller andra moment
- Det är alltid spelaren som ska tränas, låt dem få prova så ofta som möjligt, låt ingen enstaka spelare förstöra för de andra. Ordning, reda och disciplin är något vi värderar högt.
- Träna forehand passningar med högt armläge, vi vill inte skapa några "backhandslirare" med minimal repertoar.

- Instruera spelarna i att lyfta blicken i dribblingstekniken.
- Instruera spelarna i att alltid se mot målet och att ha kroppen ställd mot mål vid alla satsningar.
- Farten får aldrig gå före tekniken, rätt teknik - sedan fart!
- Använd passiva eller delaktiga försvarare så ofta som är möjligt, bara att det står någon i vägen får spelaren att tänka kreativt.
- Ge feedback till spelarna, vad är bra, vad är mindre bra, om du gör så här istället? Får de ingen feedback lär de kanske in fel och vi skjuter problemet framför oss till nästa stadie?
- Som ledare är du många spelares förebild, uppträd därefter.

Vår syn på Handbollsskolan!

Verksamheten har som huvudmål att ge deltagarna ett positivt första intryck av idrott och framförallt bollidrott, träffa kamrater och ha kul. Träningarna genomförs så ofta som möjligt med boll som redskap där barnens grovmotorik tränas.

Barnen som deltar i Handbollsskolan spelar inga organiserade matcher eller liknande. Det ställs dock samma krav på ordning och trivsel som i övrig verksamhet. Handbollsskolan ska vara en lämplig start i barnens idrottande, förhoppningen är att ungdomarna vill fortsätta i ordinarie verksamhet som D-pojkar.

Som ledare ser vi gärna att så många föräldrar som är möjligt ställer upp och hjälper till, träning bedrivs en gång i veckan helgfria veckor, ex vis en lördag fm eller söndag efter önskemål!

D-pojkspelare

Även om dessa ungdomar har deltagit i Handbollsskolan ska de betraktas som nybörjare. Detta innebär att de ska tränas ifrån grunden vad beträffar övningar som bygger på passa - fånga, fånga - skjuta och dribbla - skjuta etc. Använd bollen så mycket som är möjligt då vi har lite tid på oss i dessa åldrar.

En D-pojkspelare ska klara av följande när de går ut D-pojkstadiet vad beträffar försvarsspelet:

- Försvarsspelets grundteknik, fotarbete och grundställning.
- Zonerna, positionerna och dess namn i 6- Oförsvaret.
- Varför man spelar försvarsspel, vad kan det ge
- Att vi arbetar bollcentrerat dvs. att vi försvarar där bollen är.
- Enklare regler som inträffar, fot, styrmer, slag, knuff etc.
- Arbeta i man mot man försvar

Vi tränar inte någon direkt individuell försvarsträning i detta stadie men i spelet måste vi betona, stanna upp och visa tillräta och förklara. Beröm hur viktigt det är att täcka skott, förhindra genombrott samt fotarbetet och rörelsen i försvaret.

Detta ska man klara i kontringsspelet:

- Kontringsspelets positioner (1.a fas och 2:a fas)
- "Alltid" kontra, medvetenheten att kontra
- Dribbla bollen över hela planen med kontroll
- Fånga bollen under löpning framåt- kort passning
- Klara av enklare samarbeten, två spelare i fart

Vi tränar individuell träning med betoning på **passningsteknik, fångteknik, dribblingsteknik och skotteknik**. Tänk på att även om vi ska göra det i fart så ska det inte gå för fort, det viktigaste är att tekniken stämmer innan vi ökar farten och längden på passningarna.

Vi tränar också spelförståelse och målvaktsutkast inlagt i den individuella och kollektiva träningen. Se till så att ingen "bara är målvakt", gå runt och låt alla prova på, på så sätt får spelarna kännedom om olika positioner.

Detta ska man klara i anfallsspelet:

- Använda rätt fot framme vid passningar och skott.
- Ha hög bollhand vid passningar och skott.
- Använda båda händerna i lätta passningsövningar.
- Känna till positionerna, placeringarna och dess namn.
- Kunna förflytta sig med bollen under kontroll.
- Inte hamna i "passningsskugga", tomma rörelser.
- Klara av enklare samarbeten två och två.
- Lätta uppbackningspassningar, korta
- Enklare utspel till kantspelarna
- Enklare inspel till mittsexan.

Vi tränar individuell träning med betoning på:

- Bollbehandling, lek med bollen. Studsa bollen, fånga kombinera rörelser med bollen, kasta etc.
- Dribblingsteknik
- Skotteknik, avstämda skott och hoppskott
- Passningsteknik, stationära passningar (kastal fånga), passningar under rörelse (kasta/fånga).
- Genombrottsteknik
- Spelförståelse, övningar med olika alternativ till avslut.

Så här är fördelningen i D-pojkstadiet:

Individuell basteknik ca 50 %, Spel ca 25%, Lek ca 25%

Träningsvolym: Minst 2 timmars handbollsträning på plan i (1 tim x 2 dagl vecka).

C-pojkspelare

På C- pojkstadiet stegrar vi givetvis utbildningen och kraven på våra spelare. Åren innan och under puberteten är ungdomarna mycket mottagliga för teknisk inläring. Nu kan alltså grunden läggas för att ge spelarna ett brett individuellt register. Träningen ska under hela perioden stegras i lugn takt.

Utöver vad spelarna ska ha lärt sig som D- pojkar gäller att

C- pojkspelarna ska klara av följande när de går ut C-pojkstadiet vad beträffar försvarsspelet:

- 6-0 spelets grunder vad beträffar stöta, säkra, täcka och förhindra genombrott.
- 3-2-1 spelets grunder, bollkoncentrerat, spela mycket offensivt.
- Hur viktigt det är att spela ett bra försvarsspel.
- Hur viktigt det är att träna försvarsspel.
- Kunna behärska och förstå hur man täcker skott, förhindrar genombrott.
- Fysiskt klara av att hålla bra rörelse och fotarbete.
- Behärska man mot man spelet på helplan och även begränsad yta.
- Spela försvarsspel mot fler anfallsspelare, prioritera avslutsläge.

I detta stadie lägger vi ner tid på individuell försvarsträning. Träna mycket man mot man spel, ex vis 2 anfallare mot 2 försvarare, 3 mot 3, 4 mot 4 eller fler anfallsspelare och mindre försvarare. Träna spelförståelse genom att spelarna själva får olika alternativ att välja ut det bästa.

Detta ska man klara i kontringsspelet:

- Spelaren ska klara av att fånga, kasta, hoppa och dribbla bollen i fart.
- Ha god kontroll på bollen under förflyttning, blicken uppåt.
- Klara av att avsluta i kontringsspelet från sex och niometer.
- Klara av enklare samarbeten, tre och tre.
- Klara av att ta sig förbi försvarsspelare i fart.
- Spela upp bollen utan att studsas.

Tänk på att öka svårighetsgraden i övningarna utan att ta bort tryggheten för spelarna. Jobba med grundövningarna och lägg till smådetaljer som ökar kraven, använd passiva eller delaktiga försvarare i inläringen.

Detta ska man klara i anfallsspelet:

- Kasta, fånga och dribbla bollen med rätt teknik. Oerhört viktigt!
- Passa avstämt och skjuta med fel hand.
- Både behärska och att skjuta avstämda skott och hoppskott.
- Klara av enklare samarbeten tre och tre
- Behärska och veta om hur man växlar upp en medspelare och använder sig av uppbackningsspelet för att sätta en medspelare i bra läge.
- Vad de olika grundspelen heter och hur de används:
- Isärdragningspel
- Rullningspel
- Växelspel
- Övergångspel
- Klara av att spela rullningspel med start av kantsex eller ytternior.
- Klara av att behärska och gå på diagonalväxel eller mittväxel osv.
- Förflytta sig över zon via isärdragningspel eller tomt.
- Mer avancerade utspel till kantspelarna efter engagemang
- Inspel till mittsexan efter engagemang, ex vis ablock, ryss etc.

Vi tränar Individuell träning med betoning på:

- Fortsätt med bollbehandlingsövningar, lek med bollen, studsa bollen, fånga kombinera rörelser med bollen, kasta etc.
- Gör även samma övningar med "fel" hand.

- Mer avancerad skotteknik, avstämnda och hoppskott, nio-meters-, mittsex- och kantsexskott.
- Dribblingsteknik, med banor och hinder uppsatta.
- Genombrottsteknik, vanlig stegisättning, omvänd, snurrfint, öststatare mm
- Passningsteknik, stationära passningar (kastal fånga), passningar under rörelse (kastalfånga), passningar mot försvarare.
- Spelförståelse, övningar med olika alternativ till avslut.

Så här är fördelningen i C-pojkstadiet:

Individuell basteknik ca 50 %, Spel ca 25%, Kollektiv träning ca 25%

Träningsvolym: Minst 2 timmars handbollsträning på plan i (1 tim x 2 dagl vecka).

B-pojkspelare

Vi fortsätter stegringen av utbildningen och kraven från tidigare nivåer. I lika hög grad som tidigare prioriteras den individuella skolningen men nu börjar vi också ställa lite krav på att hålla ett visst spelmönster och struktur. Under detta stadie börjar vi också träna fysisk träning vid sidan om handbollsträningen med kroppen som belastning.

Utöver vad spelarna har lärt sig som D- och C-pojkar ska **B-pojkarna klara av följande när de går ut B-pojkstadiet vad beträffar försvarsspelet:**

- Man ska kunna spela på alla positioner i försvaret.
- Fysiskt klara av att hålla emot och snedställa utåt.
- Veta om hur viktigt det är att kommunicera för att lyckas i försvaret
- Ha kännedom och förmåga att kunna läsa när och var ett avslut kan komma.
- Kunna värdera motståndarnas styrkor och svagheter.
- Klara av att förstå och behärska även 5-1 och 3-2-1 spelet fullt ut.
- Helt och fullt förstå hur 6-0 med stötande treor fungerar.
- Ha förståelse, för att med vilja och kamp kommer man långt.
- Ha kunskap om hur man organiserar tillbakalöpningen i hemgången.
- Ha kunskap om vad forechecking och backchecking innebär.

Träningen går ut på att följa det som tidigare har tränats på, det mest väsentligaste är att vi här tar med kampmomentet, dvs. försvarsspelarna blir mer delaktiga. Vi tränar också mer försvarsspel i detta stadie och vi börjar även träna alternativa försvarssystem typ 5-1, 3-2-1 etc. Tänk på att göra försvarsträningen rolig, uppmuntra, ge beröm.

Detta ska man klara i kontringspelet:

- Ha god kännedom hur vi kontrar i vårt grundspel enligt modell 2-1-3
- Ha kännedom om grunderna i rullningsspel, isärdragningspel, växelspel och övergångsspel i kontrung.
- Klara av enklare samarbeten med fyra eller flera spelare i kontrungen.

- Kunna klara av att behärska djup och bredd i spelet när vi kontrar.
- Kunna med enkelhet klara att kasta, fånga och dribbla bollen i fart!
- Ha kunskap om vilka lägen som är bra respektive mindre bra att ta.
- Alltid orka springa på kontrering, fysträningen gör att man orkar kontra mer, vänj spelarna att träna fys. även hemma.

Tänk på att lägga in kampmoment i kontreringsspelet både när ni tränar individuell träning som när ni tränar kollektivt. Arbeta med spelövningar där man får behålla bollen om man gör mål vid kontrering. Det är viktigt att man har fart när man tränar men fortfarande är det så att tekniken är den viktigaste, har några spelare svårt så skynda långsamt.

Detta ska man klara i anfallsspelet:

- Behärska genombrottstekniken, stegisättningar etc.
- Klara av att samarbeta med kantsex, mittsex och niometersspelarna.
- Ha god kännedom, klara av grunderna i spelet vad beträffar isärdragnings-, rullnings-, växelspelet och övergångsspelet.
- Kunna gå på genombrott på både in som utsidan av försvarsspelare.
- Variera sin skottrepertoar genom olika skott, ex vis löpskott, hopskott, hopp på fel fot, avstämt, skott med fel hand, underarmsskott etc.
- Variera sin avslutsrepertoar, skruv, flipp, lobb, studs etc.
- Klara av att samarbeta med mittsexan under övningar och spel att placera mittsexan och dra nytta av hans arbete.
- Klara av att ha blicken högt, handen högt och att alltid ha kroppen och blicken mot mål.
- Ha kännedom om hur man utnyttjar varandra bäst i olika positioner i anfallsspelet.
- Klara av att ha djup och bredd, även förstå skillnaden.

Vi tränar individuell träning med betoning på:

- Fortsätt med boll behandlingsövningar med bollen, studsa bollen, fånga kombinera rörelser med bollen, kasta, använd hinder i träningen. koner, plintar. Försvare spelare etc.
- Gör även samma övningar med "fel" hand.
- Mer avancerad skotteknik, avstämde och hoppeskott. nio-meters-, mittsex- och kantsexskott baserade på kraven för B-pojkar.
- Dribblingsteknik, med banor och hinder uppsatta.
- Genombrottsteknik, vanlig stegsättning, omvänd. snurrfint, öststatare mm
- Passningsteknik, stationära passningar (kasta/ fånga), passningar under rörelse (kasta/fånga), passningar mot försvarare.
- Spelförståelse, övningar med olika alternativ till avslut.

Så här är fördelningen i B-pojkstadiet:

Individuell basteknik ca 40 %, Spel ca 30%, Kollektiv träning ca 30%

Träningsvolym: Minst 2 timmars handbollsträning på plan i (1 tim x 2 dagl vecka + 1-1,5 tim fysträning).

A-pojkspelare

Det här är utvecklingsstadiets högstadium, steget från B-pojkar till A-pojkar ska markeras tydligt. I denna ålder börjar spelarna kunna en hel del, det gäller nu att slipa dessa kunskaper Intensivt både med kollektiva och individuella träningsmetoder. I denna ålder kan man också börja diskutera laguttagningar och coaching med spelarna.

Rent teoretiskt går det nu att lära spelarna spelet och spelets möjligheter, det är också i detta stadie som vi börjar styra vårt kollektiva spel. Tekniken går dock alltid först, därför får Inga genvägar tas innan det grundläggande i tekniken sitter. I A-pojkstadiet betonar vi fördelarna och det viktiga i att träna fysiskt, vi ökar också belastningen genom att träningarna blir fler och hårdare. **Observera att fysträningen inte är någon frivillig träning utan obligatorisk.**

Utöver vad spelarna har lärt sig som D, C och B- pojkar ska **A-pojkarna klara av följande när de går ut A- pojkstadiet vad beträffar försvarsspelet:**

- Man ska klara av och fullt förstå hur man spelar 6- 0 med stötande 3:or, 3-2-1, 5-1 och 5+1 samt kunna spela på alla positioner.
- Fysiskt klara av att hålla emot och snedställa, pressa spelare utåt.
- Veta om hur viktigt det är att kommunicera för att lyckas i försvaret
- Ha kännedom och förmåga att kunna läsa när och var ett avslut kan komma, spelförståelse i försvarsspelet.
- Klara av att skära avl skärma av anfallsspelare, ex vis kantsex eller en niometersspelare.
- Klara av att värdera motståndarnas styrkor och svagheter.
- Ha förståelse för hur anfallarna kommer avsluta om de är i övertal.
- Klara av att ändra försvarsspel under spelets gång.
- Ha förståelse för att med vilja och kamp kommer man långt.
- Behärska och klara sin uppgift I tillbakalöpningen I hemgången.
- Behärska samt ha kunskap om vad forechecking och backchecking innebär.
- Klara av att stå emot inspringningar av kantsex, räkna över och ta ny uppgift.
- Förstå och klara av att samarbeta med målvakten när det gäller täckning i försvarsarbetet, ansvarsuppgifter.

När man tränar i detta stadie så är det viktigt att man mixar med övningar i övertal och mindertal på begränsade ytor. Lägg in övningar där kampmoment och kroppskontakt förekommer. Ge individuella instruktioner och feedback så att man inte lär in fel, tänk på att det alltid ska vara matchlika situationer. Det ger ingenting om försvarsspelarna inte tränar ifrån utgångsposition i försvaret bara för att de känner till vad som ska hända. Gör försvarsträningen rolig, ge beröm, uppmuntra.

Detta ska man klara i kontringsspelet:

- Klara av att kontra gällande vårt grundspel enligt modell 2-1-3.
- Behärska och förstå hur viktigt det är att hålla djup och bredd i spelet.
- Klara av att genomföra rullningsspel, isärdragningspel, växelspel och övergångsspel i kontringen i fart genom samarbeten.
- Förstå och klara av att alltid vara spelbar genom förflyttning i mönstret, att aldrig hamna i "passningsskugga".
- Att inte fastna i kontringsspelet genom att bli låst och få frikast, få bollen vidare till nästa spelare.
- Klara av enklare samarbeten med fyra eller flera spelare i kontringen.
- Klara av och förstå hur man sätter olika positioner i bästa läge, att man förstår att värdera olika lägen i fart.
- Kunna med enkelhet klara att kasta, fånga och dribbla bollen i fart!
- Förstå hur man löser upp olika typer av försvarsspel, ex vis offensivt försvar, defensiva teorier, stötande teorier etc.
- Klara av att ha en struktur och mönster i hög fart.
- Klara av att kontra med struktur även från offensivt försvar.
- Alltid orka springa på kontring, fysträningen gör att man orkar kontra mer, vänja spelarna att träna fys. även hemma.

Kontra individuellt mot hinder, ex vis passiv eller delaktig försvarare. Kollektiv träning bedrivs mot passiva försvarare till en början, stegring sker sedan i form av fler försvarsspelare. Tänk på att lägga in kampmoment i kontringsspelet både när ni tränar individuell träning som när ni tränar kollektivt. Arbeta med spelövningar där man får behålla bollen om man gör mål vid kontring. Det är viktigt att man har fart när man tränar men fortfarande är det så att tekniken är den viktigaste, har några spelare svårt så skynda långsamt.

Detta ska man klara i anfallsspelet:

- Klara av att samarbeta med inspel och utspel med kantsex, mittsex och niometersspelarna.
- Ha flera olika genombrott i sin repertoar, teknik som han har lärt sig av att se på mycket handboll och lärt in själv samt även på vanlig träning.
- Klara av grunderna i spelet och förstå när man använder sig av de beträffande isärdragnings-, rullnings-, växel- och övergångsspelet.
- Kunna gå på genombrott på både in och utsidan av försvarsspelare och samtidigt vara så stark att inhoppet sker mot bättre vinkel, läge.
- Ha en bred skottrepertoar genom olika skott, ex vis löpskott, hoppskott, hopp på fel fot, avstämt, skott med fel hand, underarmsskott etc.
- Ha en bred och kontrollerad avslutsrepertoar, skruv, flipp, lobb etc.
- Klara av att samarbeta med mittsexan under övningar och spel, placera mittsexan och dra nytta av hans arbete.
- Klara av att spärra, gå på nedhåll, ryssar, ablocka när man hamnar på linjen som spelare.
- Klara av att ha blicken högt, handen högt och att alltid ha kroppen och blicken mot mål.
- Ha kännedom om hur man utnyttjar varandra bäst i olika positioner i anfallsspelet för att de ska få bästa läge.
- Ha kännedom om hur man löser olika former offensivt försvarsspel.
- Ha kännedom om hur man spelar anfallsspel när motståndarna har en eller flera utvisade.
- Ha kännedom hur vi spelar anfall när vi har en spelare mindre.
- Ha kännedom om HP Tibro:s spel samt förstå i teorin och praktiken hur HP Tibros spel fungerar.
- Klara av att ha djup och bredd, även förstå skillnaden.

Vi tränar individuell träning med betoning på:

- Fortsätt med boll behandlingsövningar med bollen, studsa bollen, fånga kombinera rörelser med bollen, kasta, använd hinder i träningen, koner, plintar, försvarsspelare etc.
- Gör även samma övningar med "fel" hand.
- Mer avancerad skotteknik, avstämnda och hoppeskott, nio-meters- , mittsex- och kantsexskott baserade på kraven för A- pojkar.
- Dribblingsteknik, med banor och hinder uppsatta.
- Genombrottsteknik, vanlig stegsättning, omvänd, snurrfint, öststatare mm
- Passningsteknik i fart och mot försvarare.
- Spelförståelse, övningar med olika alternativ till avslut.

Så här är fördelningen i A-pojkstadiet:

Individuell basteknik ca 30 %, Spel ca 30%, Kollektiv träning ca 40%

Träningsvolym: Minst 3 timmars handbollsträning på plan i (1,5 tim x 2 dagl vecka + 1,5 tim fysträning).

När det gäller träningsvolymen kan de spelare som är i A-pojkstadiet delas upp i mindre grupper för att träna med juniorer/seniorer en gång var i veckan. Det sker via ett fastställt schema som arbetas fram via de olika tränarna, **det får inte inverka på det egna lagets träningar.**

Juniorspelare

Nu har vi kommit till utvecklingsstadiets gymnasium, nu är vi nära ett s.k. facit på vad vi ska kunna plocka ut även ungdomsspelare. I junioråldern är de flesta också med och tränar en gång eller fler i veckan med seniorlaget utöver de egna juniorträningarna.

Det är viktigt att vi fortsätter utveckla våra juniorspelare i rätt miljö, tyvärr har det blivit så att juniorstadiet är ett skede där man funderar om man är beredd att satsa och lägga ner så mycket tid som det krävs för att bli ex vis en a-lagsspelare. Detta måste ändras och det är därför extra viktigt att vi påtalar för dessa spelare och seniorspelarna att det inte finns och det ska inte finnas några färdigtbildade handbollsspelare i juniorstadiet.

Vi ska se till att vart stadie får sin tid till utveckling, det ställs därför extra stora krav att juniorspelarna får vara med och delta i säsongplaneringen för att hitta motivationsfaktorer.

Steget från A-pojkar till Junior är ytterligare stegrat, under junioråldern börjar vi träna ordentlig försäsongsträning och fysträningen innehåller även skivstångsträning. Observera att fysträningen inte är någon frivillig träning utan obligatorisk för samtliga.

Utöver vad spelarna har lärt sig som D, C, B och A-pojkar ska **juniorspelarna klara av följande när de går ut juniorstadiet vad beträffar försvarsspelet:**

- **Se samtliga punkter vad gäller A- pojkstadiet.**
- Kunna spela ett väl strukturerat försvarsspel även i numerärt undertal.
- Kunna spela ett organiserat försvarsspel med press i övertal.
- Kunna behärska och ha en klar uppgift i tillbakalöpningen.
- Klara av att markera ut spelförare, ta bort andra fas spelare etc.
- Ha en spelförståelse om var spärrar, nedhåll och avslut kan komma.
- Kunna läsa motståndarnas kombinationer och att bryta dessa genom att ligga ett steg före.
- Att kunna ge individuella instruktioner till lagkamrater hur man ska agera i nästkommande läge.
- Klara av att spela man mot man på begränsade ytor och styra anfallare till sämre läge.

- Ha ett väl utvecklat samarbete med målvakterna.

Träningsmetoderna för juniorspelare bygger på matchlika situationer i spelpositionerna med kamp och kroppskontakt. Träna mycket med att täcka skott, förhindra genombrott, inspringningar och kantskott, försvar mot mittsexa etc. Arbeta mycket med man mot man spel, ex vis 2 mot 2, 3 mot 3, 4 mot 4. Samarbetsövningar mellan H2, H3 mot MS, V9 etc, utveckla tankegångarna hos spelarna vad gäller offensivt försvarsspel.

Detta ska man klara i kontringsspelet:

- **Se samtliga punkter vad gäller A-pojkstadiet.**
- Klara av att hantera uppföljningen i spelet utan att chansa.
- Klara av att med spelförståelse bygga vidare spelet via mönstret.
- Klara av att genomföra HP Tibro:s spel i kontringsspelet.
- Klara av att ta sig förbi sin försvarare i fart på både in och utsidan.
- Att med enkelhet klara av att samarbeta med spelare i kontringen.
- Hitta alternativa löp- och passningsvägar om man blir tillbakapressad på egen planhalva.
- Klara av att växla tempo, timingen i rörelserna så att man alltid har hög fart när man får bollen.
- Klara av att hitta ny position och att där vara farlig i anfallsspelet genom inväxling eller parallell förflyttning.
- Klara av att genomföra spel mot försvarare i undertal i kontringen.

När ni tränar så fortsätt arbeta med hinder i löpvägarna, fortsätt utveckla det kollektiva kontringsspelet. Arbeta med den individuella tekniken så att de olika spelarna får träna att samarbeta, ex vis samarbete första fas spelarna, samarbete andrafas spelarna. Utveckla lösningar mot offensivt försvar, samarbeta 3&3 upp till fulluppställningar. Dela av planen så att spelarna ex vis bara får avsluta i zon 2 och 3 eller enbart i zon 1 och 2 på båda sidor. .

Detta ska man klara i anfallsspelet:

- Ytterligare utveckla samarbetet med inspel och utspel till kantsex, mittsex och niometersspelarna.
- Ha flera olika genombrott i sin repertoar, teknik som han har lärt sig av att se på mycket handboll och lärt in själv samt även på vanlig träning.
- Klara av grunderna i spelet och förstå när man använder sig av de beträffande isärdragnings-, rullnings-, växel- och övergångsspelet.
- Kunna gå på genombrott på både in och utsidan av försvarsspelare och samtidigt vara så stark att inhopet sker mot bättre vinkel, läge.
- Ha en bred skottrepertoar genom olika skott, ex vis löpskott, hoppskott, hopp på fel fot, avstämt, skott med fel hand, underarmsskott etc.
- Ha en bred och kontrollerad avslutsrepertoar, skruv, flipp, lobb etc.
- Klara av att samarbeta med mittsexan under övningar och spel, placera mittsexan och dra nytta av hans arbete.
- Klara av att spärra, gå på nedhåll, ryssar, ablocka när man hamnar på linjen som spelare.
- Klara av att ha blicken högt, handen högt och att alltid ha kroppen och blicken mot mål.
- Ha kännedom om hur man utnyttjar varandra bäst i olika positioner i anfallsspelet för att de ska få bästa läge.
- Klara av hur man löser olika former av offensivt försvarsspel.
- Klara av hur man spelar anfallsspel när motståndarna har en eller flera utvisade.
- Klara av och veta om hur vi spelar anfall när vi har en spelare mindre.
- Klara av att genomföra HP Tibros spel samt förstå i teorin och praktiken hur HP Tibros spel fungerar.
- Klara av att ha djup och bredd, vara smal och att förstå skillnaden.

Vi tränar individuell och kollektiv träning med betoning på:

- Enkla samarbeten från 3 & 3 till fulluppställningar.

- Spelövningar med utgångspunkt från HP Tibros spel i övertal, mindertal och mot punktmarkering samt mot offensivt försvar.
- Fortsätt med boll behandlingsövningar med bollen, studsa bollen, fånga kombinera rörelser med bollen, kasta, använd hinder i träningen, koner, plintar, försvarsspelare etc.
- Gör även samma övningar med "fel" hand.
- Mer avancerad skotteknik, avstämnda och hoppskott, nio-meters- , mittsex- och kantsexskott baserade på kraven för juniorer.
- Dribblingsteknik, med banor och hinder uppsatta.
- Genombrottsteknik, vanlig stegsättning, omvänd, snurrfint, öststatare mm
- Passningsteknik i fart och mot försvarare, inställningsövningar och kampmoment inlagt.
- Spelförståelse, övningar med olika alternativ till avslut.

Så här är fördelningen i Juniorstadiet:

Individuell basteknik ca 30 %, Spel ca 30%, Kollektiv träning ca 40%

Träningsvolym: Minst 3,5 timmars handbollsträning på plan i (1 tim x 2 dagl vecka + 1,5 x 1 dagl vecka plus 1,5 tim fysträning).

Vad beträffar träningsvolymen så är det meningen att de spelare som är i juniorstadiet tränar med seniorerna minst ett pass i veckan (90 min handboll). Spelarna delas upp i mindre grupper för att träna med seniorerna, det sker via ett fastställt schema som tränarna arbetar fram för bästa resultat.