



# Växjö Handbollsforening

VINNER ALLTID I LÄNGDEN

## Psykologisk spelarutbildningsplan



### Växjö Handbollsforening - VINNER ALLTID I LÄNGDEN



## Idrottspsykologi - spelarutbildningsplan





# Växjö Handbollsörening

VINNER ALLTID I LÄNGDEN



## Växjö Handbollsörening -

VINNER ALLTID I LÄNGDEN



### Syfte

Att utveckla spelarnas:

- Förmåga att bidra till laget och föreningen och sin egen utveckling
- Kommunikation
- Självförtroende
- Koncentration



# Växjö Handbolls-förening - VINNER ALLTID I LÄNGDEN



# Växjö Handbolls-förening

VINNER ALLTID I LÄNGDEN

BETEENDEN				
	Lekstadium (6-10 år)	Grundträningsstadium (11-14 år)	Uppbyggnadsstadium (15-19 år)	Senior (A-lag)
<b>EGENSKAP</b> Jaget, laget, föreningen				
Ha roligt och skapa en positiv utvecklingsmiljö	Använder positiva uttryck. HF-ramsa. High - five med alla i laget. Passar alla på planen.	Hälsar på alla i laget. Visar glädje på planen. Agerar respektfullt mot funktionärer, domare och motståndare. Hjälper till med att plocka fram och ta in material i samband med träning och match.	Hela bänken står upp när det blir mål. Peppar varandra genom t ex high-five, klapp i ryggen, hjälper varandra upp.	
Ansträngning och utveckling	Upprepar grundläggande tekniker. Kämpar: Springer hem i full fart vid bolltapp eller avslut.	Är delaktig i alla övningar och göra sitt bästa. Vill försöka igen efter misstag. Göra sig spelbar och visar att man vill ha boll.	Gör det man är bra på oavsett ställning i match.	



# Växjö Handbolls-förening - VINNER ALLTID I LÄNGDEN



# Växjö Handbolls-förening

VINNER ALLTID I LÄNGDEN

BETEENDEN				
EGENSKAP	Lekstadium (6-10 år)	Grundträningsstadium (11-14 år)	Uppbyggnadsstadium (15-19 år)	Senior (A-lag)
<b>Kommunikation</b>				
<b>Kroppsspråk</b>	Visar positivt kroppsspråk t ex. mot lagkamrater och tränare t ex tumme upp, klappa om lagkamrat, high five.	Genomför varje situation med ett positivt kroppsspråk i träning och match.  Lyfter blicken, är aktiv i försvarsspel (händer i luften, arbetar med fötterna, visar att vill ha boll).	Tar ansvar för egna aktioner på plan (uppvisar ett positivt kroppsspråk även vid individuellt sämre aktioner/misstag).	
<b>Kommunikation/ feedback</b>	Uttrycker sig positivt mot varandra t ex bra försök, du sätter/räddar nästa.	Frågar om man inte förstår.  Pratar med och hjälper den som är närmast på plan  Ger konstruktiv feedback till varandra i träningssituationer.	Ger konstruktiv feedback till varandra i tränings- och matchsituationer.  Lyssnar aktivt och tar till sig av andras åsikter.  Deltar aktivt i diskussioner kring hur laget kan utvecklas ännu mer.	





# Växjö Handbolls-förening - VINNER ALLTID I LÄNGDEN



# Växjö Handbolls-förening

VINNER ALLTID I LÄNGDEN

BETEENDEN				
	Lekstadium (6-10 år)	Grundträningsstadium (11-14 år)	Uppbyggnadsstadium (15-19 år)	Senior (A-lag)
<b>EGENSKAP</b> Självförtroende och koncentration				
<b>Våga</b>	Testar igen. Testar olika positioner (målvakt).	Utmanar en mot en, gå i lucka. Söker kroppskontakt. Agerar trots eventuell nervositet.	Fortsätter försöka enligt min roll och position t ex ta avslut. Vågar bli trött. Tar en offensiv foul.	
<b>Vara fokuserad</b>	Håller i boll och lyssnar vid instruktion. Har ögonkontakt med tränare vid kommunikation. Försöker göra övningen som den är tänkt att genomföras.	Lyssnar på instruktioner samt göra sitt bästa för att utföra övningar/spel på bästa sätt. Pratar om <u>egen</u> prestation och <u>egen</u> utveckling.	Har fokus på nästa aktion. Hjälper lagkamrater att återfå fokus genom att kommunicera/säga till.	