



# Växjö Handbollsforening

VINNER ALLTID I LÄNGDEN

## Utbildningsplan för ungdomslagen i Växjö HF

### 1. Långsiktig inriktning

Ålderssiffrorna är ungefärliga. De är beroende av flera faktorer, exempelvis många år man har tränat samt och den biologiska mognadsåldern.

Lekstadium (Handbollsskolan - U10)

- Träning som i huvudsak syftar till utveckling av koordinativa egenskaper.
- Fokus på rekrytering och lek
- I lekform ska barnen få prova på olika bollvaneövningar och koordinationsbanor.

Grundträningsstadium (U11-U14)

- Fokus på rekrytering, lek och spel i de yngre åldrarna och i de äldre åldrarna större fokus på teknik, spel och intensifiering.
- Här läggs en allsidig grund där grovkoordinativa tekniska färdigheter tillsammans med snabbhet och rörlighet är viktigt att utveckla.

Uppbyggnadsstadium (U15-U19)

- Under perioden påbörjas utvecklingen av vissa uthållighetsfaktorer
- Fortsatt utveckling av de tekniska färdigheterna.
- Automatisering och stabilisering av tekniken.
- Fokus på intensifiering, medvetenhet, kvalitet och specialisering

### 2. Riktlinjer för ledare

Spelarutbildning på olika ungdomsnivåer.

Lekstadium (Handbollsskola - U6-U10)

**Rekrytering! Spel! Lek!**

Alla barn ska delta lika mycket och spela på alla platser. Låt barnets förväntningar och behov styra mycket av innehållet i verksamheten.

Alla ledare ska ha Svenska Handbollsforbundets basutbildning.

Grundträningsstadium (U11-U14)

**Teknik! Spel! Utveckling! Intensifiering!**

Alla spelare ska delta lika mycket i träningar och matcher samt spela på alla positioner.



# Växjö Handbollsörening

VINNER ALLTID I LÄNGDEN

Deltagande på Småland-Blekings spelarutbildning ska uppmuntras.

I de högre åldrarna, låt gärna motiverade spelare delta i ett äldre lag för att få den stimulans som behövs.

Alla ledare ska ha Svenska Handbollförbundets basutbildning. Målet är att minst en ledare har TS1 i varje träningsgrupp.

Uppbyggnadsstadium (U15-U19)

**Specialisering! Kvalitet! Medvetenhet! Mål! Inriktning!**

När vi vill kan vi ta ut det bästa laget till spel och även periodvis spela med den starkaste uppställningen. Vi har dock ansvaret att låta alla spela.

Motiverade spelare ska ges möjlighet att delta i äldre lag för att få den stimulans som behövs.

Medverka aktivt till att styra in motiverade ungdomar på ledar- eller domarprogram genom att erbjuda dem utbildning och förtroendeuppdrag i föreningen.

I det högre åldersspannet sker ytterligare specialisering

Målet är att minst en ledare har TS1 eller relevant tränarutbildning i varje träningsgrupp. I de fall detta saknas ska föreningen erbjuda ledare att gå utbildningar för att införskaffa sig den kunskap som krävs.

### 3. Handbollsskolan (U6)

I handbollsskolan lär vi barnen att umgås och ha roligt ihop med handboll som gemensam nämnare. Aktiviteterna bygger på lek och bollövningar. Mjuka bollar används. I denna ålder är det lätt att som förälder gå in som tränare/ledare. Man behöver inte kunna så mycket om handboll, utan kan lära sig genom att delta i övningarna.

Vi ser gärna att ett par föräldrar går in och engagerar sig som tränare/ledare. Övriga som inte vill vara med nere på banan kan kanske hjälpa till på något annat sätt. Det viktigaste är att förstå och kunna aktivera barnen. Det är viktigt att vi kan bygga upp en stab runt lagen för att barnen ska känna den trygghet de behöver. På träningarna är det mycket lek. Alla barn har hunnit olika långt i sin utveckling. De utvecklas olika snabbt och därför får barnens mognadsgrad och nivå styra innehållet och nivån på träningarna. Viktigt att träningarna styrs av BRA-metoden (Bollkontakt, Rolighetsgrad och Aktivitetsgrad)

Träningsupplägget utgår från materialet "Framtidens Handbollsspelare" från SHF:s basutbildning.

<b>Träningsmängd</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1ggr/vecka</li></ul>	<b>Träningsupplägg under året</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Koordinationsbanor 50%</li><li>• Lek och bollspel 50%</li></ul>
---	---



# Växjö Handbollsforening

VINNER ALLTID I LÄNGDEN

## 4. U7-U10

Barnen kommer från handbollsskolan och ska nu börja utveckla sina grundfärdigheter för att kunna börja spela handboll. Barnen lär sig de grundläggande handbollsreglerna, domartecken och fair play-attityd. I klasserna U7-U9 deltar vi i Småland-Blekinges sammandrag för minihandboll, U10 deltar i Småland-Blekinges seriespel på stor plan. Vi börjar introducera spel på stor plan under våren för U9 genom att anpassa en träning i veckan utifrån de förutsättningarna.

U7-U9 deltar i minst två turneringar under säsongen vilka är Ankaret Cup och Aprilcupen, dessa två cuper betalas av föreningen. Önskar laget åka på fler cuper ska det uppmuntras men laget måste själv lösa finansiering.

U10 deltar i Skadevi Cup eller Hallbybollen. Föreningen bestämmer år från år vilken turnering det blir då flera lag från Växjö HF åker på samma cup. Önskar laget åka på fler turneringar ska detta uppmuntras. Lagets försäljning av Godisburken eller motsvarande ska först gå till anmälningsavgiften och deltagarkort till ovan nämnd turnering vald av Växjö HF.

Vi tränar och spelar för att varje individ ska utvecklas, inte för att vinna matcher. Det är alltid prestationen som ska berömmas inte resultatet.

Vid minihandboll(U7-U9) spelar vi fritt spel utan några speciella positioner och vi låter alla som vill stå i mål. I försvarsspelet spelar vi "bålgeting" eller man-man. Vi spelar aldrig 4-0 eller 3-1 försvar då det inte utvecklar individen.

Första året(U10) på stor plan spelar alla på alla positioner. Detta styrs av tränaren. Vi har ingen specialisering i denna ålder. I anfallsspelet spelar vi alltid 4-2. Vi vill inte ha spelare som inte är aktiva genom att använda kantspelare.

I denna ålder går vi från ett ej uppstyrt "bålgeting" till ett offensivt 3-3 försvar. Vi ska INTE tillåta spelarna att "springa hem" och ställa sig runt egen målgård. 5-1 eller 6-0-spel är absolut förbjudet på denna nivå. Det gynnar inte individens utveckling mot en kreativ, rörlig, snabb spelare med god spelförståelse. DGT - Den gyllene tanken - Hitta luckan

Tränaren ska inte styra spelet. Det är genom barnets kreativitet som spelet och spelaren utvecklas.

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

Föräldrateamet skall börja utvecklas med allt vad de kan hjälpa till med. Vi ska få igång

ett par stycken lagföräldrar eller flera föräldrar som hjälper till med konkreta uppgifter kring laget.

Ett par gånger under säsongen ska barnen delta i matcharrangemang vid seniormatcher.



# Växjö Handbollsforening

VINNER ALLTID I LÄNGDEN

<b>Träning av grundfärdigheter</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• springa</li><li>• hoppa</li><li>• gripa/hålla</li><li>• dribbla/studsa</li><li>• fånga</li><li>• falla</li></ul>	<b>Koordination</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• timing</li><li>• rumsorientering</li><li>• balans och jämviktsförmåga</li><li>• reaktionsförmåga</li><li>• anpassning och variationsförmåga</li></ul>
<b>Samla rörelseerfarenheter</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• bollvaneövningar</li><li>• lekar, löp kast, hopp till musik, terräng, vatten</li><li>• hinderbanor</li></ul>	<b>Allmän personlighetsutveckling</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• lära känna varandra</li><li>• att vara en i laget</li><li>• att vara en i föreningen</li><li>• ta hänsyn</li><li>• ge och ta beröm</li><li>• samarbete</li><li>• regelförståelse</li></ul>
<b>Träningsmängd</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• U7 1ggr/vecka a 1h</li><li>• U8 2ggr/vecka a 1h</li><li>• U9 2ggr/vecka a 1-1,5h</li><li>• U10 2ggr/vecka a 1-1,5h</li></ul>	<b>Träningsupplägg under året</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Grundteknik 50%</li><li>• Lek och boll 30%</li><li>• Koordinationsbanor 20%</li></ul>

I spelet lär vi ut lite fler regler, men vi sysslar med BARNHANDBOLL. Vi coachar för att spelaren ska utvecklas och inte för att laget främst ska vinna. Vi spelar alltid med jämna lag, både i seriematcher och på turneringar. Alla spelare spelar lika mycket. Vi anmäler så många lag som är möjligt till sammandrag och cuper så vi har minimalt antal avbytare för att maximera speltiden för alla.

## 5. U11-U12

Nu befinner sig spelarna mitt i grundträningsstadiet och huvudfokus ligger fortfarande på individens utveckling. I denna ålder är det även viktigt med gruppgemenskap där alla känner samhörighet. Det är viktigt med gemensamma upplevelser eftersom LAGET blir viktigare nu. Individens utveckling i laget är ändå det som ska prioriteras.

Det vi också försöker lära ut på denna nivå är: mer utpräglad regelkunskap, fortsatt jobb med

fair play. Barnen ska hjälpa till som funktionärer på dam- och herrlagets matcher. Vi försöker göra spelarna medvetna om att mat och sömn är viktigt för en blivande idrottare. Spelarna ska också lära sig att chips och godis sänker prestationsförmågan och är därför inte tillåtet förrän dagens matcher är färdigspelade.

U11-U12 deltar i Skadevi Cup eller Hallbybollen. Föreningen bestämmer år från år vilken turnering det blir då flera lag från Växjö HF åker på samma cup. Önskar laget åka på fler turneringar ska detta uppmuntras. Lagets försäljning av Godisburken eller



# Växjö Handbolls-förening

VINNER ALLTID I LÄNGDEN

motsvarande ska först gå till anmälningsavgiften och deltagarkort till ovan nämnd turnering vald av Växjö HF.

Alla spelar fortfarande på ALLA positioner Vi försöker fortfarande få så många som möjligt att vilja stå i mål, både på träning och match.

I försvarsspelet spelar vi 3-3, 3-2-1 eller 4-2. Anfall spelar vi 3-3 eller 2-4.

Träningen kan innehålla inslag av kollektivt försvar. Anfallsmässigt kan enklare växlingar och övergångar föras in. Tyngdpunkten är dock på de individuella färdigheterna och grundtekniken. Alla som vill får lära sig målvaktens grundställning om hen är mogen för det och vill det. Träningen är "lekfull".

Organisationen kring laget är mycket viktig, målet är att det ska finnas tre ledare, varav 2 tränare och en lagledare, ett par föräldrarepresentanter ska minst finnas kring laget (det finns arbetsbeskrivningar för dessa).

Träningsupplägget ser ut så här fördelat över hela året:

40% Grundteknik

20% Koordination

40% Spel/spelövningar

<p><b>Grundteknik (vidare utveckla)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Greppa, fånga</li><li>• Dribbla styra, kontrollera</li><li>• Kastkoordination</li><li>• Löpkoordination</li><li>• Hoppkoordination</li><li>• Fallkoordination, fallteknik</li></ul> <p><b>Allmän personlighetsutveckling</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Psykiska egenskaper (uppmärksamhet &amp; koncentration)</li><li>• Kunskaper (träningsrutiner &amp; hygien)</li><li>• Attityder (kamratskap)</li></ul>	<p><b>Samla rörelseerfarenheter</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Koordinationsbanor</li><li>• Spel</li><li>• Lekar</li></ul>
<p><b>Försvarsspel:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Individuell försvarsteknik-metodisk träning. Individuella försvarsuppgifter.</li><li>• Utgångsposition/beredskapsställning</li><li>• Ta bollen i studsens</li><li>• Stöta</li><li>• Säkra</li><li>• Täcka</li><li>• Värdera/Samtala</li></ul>	<p><b>Anfallsspel:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Individuell anfallsteknik-metodisk träning.</li><li>• Skott (stämskott, hoppskott, kantskott, linjeskott)</li><li>• Passningar (stämpassningar, hopppassningar, forehand- och backhandpassningar, löppassningar, växlingar och okonventionella passningar.)</li></ul>





# Växjö Handbollsforening

VINNER ALLTID I LÄNGDEN

- Målvaktsträning
- Försvarsuppställning Zonförsvar (3-3, 3-2-1, 4-2)

## Träningsmängd

- U11 2ggr/vecka a 1-1,5h
- U12 2-3ggr/vecka a 1-1,5h

- Genombrott (Gå i lucka, stegsättning öststat, omvänd stegsättning och kroppsfinter)
- Grunder anfall (samarbete 2-2)
- Rullespel
- Övergångsspel
- M6:ans rörelseschema (sidspär, rysspär)
- Kontring (första och andrafas)
- Grunder anfall (3-3 och 2-4)
- Boll och löpvägar
- Rörelse med och utan boll
- Rättvänd mot målet
- Gå i lucka - DGT
- Spelavstånd (boll, med och motspelare)
- Bredd och djup
- Spelskugga

**Grundteknik** kompletteras med ytterligare individuell träning.

(skott/avstämda/hopp/kant/linje) passningar-växlingar-finter och "löpa i luckan".

Grundtekniken är det viktigaste momentet på alla träningar. Även enkel försvarsteknik börjar läras in (täcka/stöta på skottarm, stoppa genombrott).

Den **motoriska-gymnastikträningen** består av koordinationsbanor + gymnastiska övningar typ: kullerbyttor fram/bak/axel, handstående mot vägg, handstående-nedrullning, hjulning och kappträning. Viss form av rörlighetsträning krävs på denna nivå.

I den **kollektiva försvarsträningen** (som är inlagd i spelet) i U11-U12 fortsätter vi med 3-3/4-2. I U12 övergår vi till 3-2-1 försvar. Anfallsspelets fas 3 med 3-3 spel och enkla övergångar till 2-4 spel. I fas 4 övar vi uppbackningar, utspel och inspel. Ibland lägger vi in en lek och ibland spelar vi minihandboll på träningarna. Vi jobbar INTE med kombinationer där det finns färdiga lösningar. I **spelet** går vi inte in med styrning. Det är fortfarande BARNHANDBOLL vi spelar. Alla får spela, på många positioner och med många målvakter. Coachning för att individen ska utvecklas, inte för att laget till varje pris ska vinna.

I U11-U12 står så många olika som möjligt i mål och så många som möjligt börjar lära sig grundtekniken för målvakter.

I cuper och seriespel anmäler vi så många lag som möjligt för att skapa speltid för barnen. Varje lag ska ha få avbytare.

Om möjlighet finns ska man få träna med äldre/yngre lag om individen är motiverad. Gemensamma lagträningar mellan åldersgrupperna uppmuntras.



# Växjö Handbollsörening

VINNER ALLTID I LÄNGDEN

## 6. U13-U14

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

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

Ansvarstagande moment; genom att sätta spelarna i situationer där de tvingas ta ansvar

t.ex. vandring, orientering, två och två tar hand om delar av träningar lägger vi in nu. Lagföräldrarna har fortsatt en viktig uppgift för att allt ska klaffa kring laget.

Träningarna genomförs med än mer utveckling; samarbete mellan spelarna, mer teknikträning, olika typer av försvarsspel nöts och mer skott och finter i anfallsspelet. Målvaktsträningen syftar mot att ge målvakterna en god grundteknik.

U13-U14 deltar i Skadevi Cup eller Hallbybollen. Föreningen bestämmer år från år vilken turnering det blir då flera lag från Växjö HF åker på samma cup. Önskar laget åka på fler turneringar ska detta uppmuntras. Lagets försäljning av Godisburken eller motsvarande ska först gå till anmälningsavgiften och deltagarkort till ovan nämnd turnering vald av Växjö HF.

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

I den **kollektiva träningen** arbetar vi med anfallsspelets fas 1-4. I fas 3 tränar vi 3-3 spel och 2-4 spel. I fas 4 sysslar vi med individuell teknik och samarbete parvis. I försvarsspelet tränar vi 3-2-1, 5-1 samt grunder på 6-0. Även om vi ibland kan prova på lite 6-0 spel är det det offensiva försvaret som är det absolut viktigaste. Viss styrning förekommer i **spelet**, med hjälp av enkla starter av anfallsspelet. Vi försöker få spelarna att styra spelet. Den **fysiska träningen** handlar om rörlighetsträning, lätt styrketräning med den egna kroppen som belastning samt förbränningsträning. Givetvis fortsätter den gymnastiska motoriska träningen och ökar i svårighetsgrad. Rörlighetsträningen initieras på U14 för att sedan fortsätta resten av handbollslivet. Skadeförebyggande träning med gummiband och vippbrädor blir ett viktigt inslag fr.o.m. U13. Den fysiska träningen för att stärka bälten är mycket viktig att inleda i denna perioden. MAQ-träning (funktionell träning) är mycket bra. För att följa individernas utveckling startar vi också med att göra olika tester efter hand.



# Växjö Handbollsörening

VINNER ALLTID I LÄNGDEN

Träningsupplägget ser ut så här fördelat över hela året:

Basteknik 30%

Samarbete 20%

Fys 20%

Spel/spelliknande 30%

<p><b>Grundteknik: (vidareutveckla)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Allmän personlighetsutveckling: (vidareutveckla)</li><li>• Samla rörelseerfarenheter: (vidareutveckla)</li></ul>	<p><b>Allmän fysisk träning: (med egna kroppen som vikt)</b></p> <p>Koordination Rörlighet Allmän uthållighet</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• grunduthållighet</li></ul> <p>Allmän styrka</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• grundstyrka</li></ul> <p>Snabbhet</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• grundsnabbhet</li></ul> <p>MAQ träning/funktionell</p>
<p><b>Försvarsspel</b> <b>Individuell försvarsteknik-metodisk träning</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rörelse i försvaret</li><li>• Stöta/säkra/täcka/ta bollen i studs</li><li>• Bra/dåligt spelavstånd till -bollen, motspelaren, medspelaren till målet.</li><li>• Bredd/djup</li><li>• Spelskugga</li><li>• Fördjupad målvaktsträning</li></ul> <p>Försvarsuppställning:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 3-2-1 (zonförsvar)</li><li>• 3-3 (zonförsvar)</li><li>• 5-1 (zonförsvar)</li></ul> <p>Grundträning av 6-0</p> <p><b>Träningsmängd</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• U13 3ggr/vecka a 1h</li><li>• U14 3-4ggr/vecka a 1h</li></ul>	<p><b>Anfallsspel:</b> <b>Individuell anfallsteknik-metodisk träning:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Skott (stämskott, hoppeskott, kantskott, linjeskott)</li><li>• Passningar (stämpassningar, hopppassningar, forehand- och backhandpassningar, löppassningar, växlingar och okonventionella passningar.)</li><li>• Genombrott/finter (stegisättning, öststat)</li><li>• Rörelse med och utan boll</li><li>• Rätt vänd mot målet</li><li>• Spelavstånd (boll, med-, motspelare)</li><li>• Bredd och djup</li><li>• Spelskugga, boll och löpvägar.</li><li>• Rullespel</li><li>• Övergångsspel</li><li>• M6:ans rörelseschema (sidspärr, rysspär samt med- &amp; motdrag)</li><li>• Kontring (första och andrafas, bredd -djupsamarbete)</li><li>• Grunder anfall (3-3 och 2-4)</li><li>• Samarbete 9m – M6 – K6, avtal 2-2 eller 3-3)</li><li>• Gå i lucka</li></ul>





# Växjö Handbollsörening

VINNER ALLTID I LÄNGDEN

- Enstaka **starter** som inte involverar ett givet avslut!

## 7. U15-U16

Ingen ska slås ut för att hen inte platsar i laget. Ungdomarna är fortfarande under utbildning. De som vill ska dock förberedas för A-lagsträning samt för det spel och den konkurrens det innebär. Alla ska beredas plats för träning och matcher. Föräldrakontakten är fortfarande mycket viktig. Utvecklat samarbete och aktiviteter mellan lagen kan vara sätt att stärka gemenskapen och höja rolighetsgraden på aktiviteterna.

Träningarna bygger mycket på finslipning och utveckling av tidigare inlärd individuella färdigheter och mönster. Fysträningen skärps med mer uthållighets- och styrketräning. I den **fysiska träningen** handlar det framför allt om förbränningsträning och skadeförebyggande bål stabilitetsträning. Även snabbhet och lite spänstträning inleds. Styrketräningsteknik påbörjas och ingår i rörlighetsträningen samt i bålträningen. Träning på gym ska ej inledas förrän rörlighet och bål stabilitet tillåter detta. MAQ-träningen kan intensifieras. På sommaren inför junioråldern kanske spelarna är mogna för att ta steget ner i styrkehallen, men det beror på hur långt de har kommit i sin träning.

Målvaktsträningen går mot mer och mer specialteknik, och mot ett grundspel. I SM ställer vi upp med det bästa laget. I SM spelar vi med de bästa spelarna ur två åldersgrupper.

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

U15-U16 deltar i Skadevi Cup eller Hallbybollen. Föreningen bestämmer år från år vilken turnering det blir då flera lag från Växjö HF åker på samma cup. Önskar laget åka på fler turneringar ska detta uppmuntras. Lagets försäljning av Godisburken eller motsvarande ska först gå till anmälningsavgiften och deltagarkort till ovan nämnd turnering vald av Växjö HF.

Alla 15-16 åringar ska genomgå en funktionärskurs eller en domarkurs. Den **individuella** fördjupas ytterligare både vad det gäller anfalls- och försvarsteknik. I den **kollektiva träningen** specialtränar vi anfallsspelets fyra faser och breddar och detaljarbetar vår försvarsrepertoar. I fas 8 handlar det kanske oftare om 6-0 spel nu, men vi behåller den offensiva inriktningen på 5-1 och/eller 3-2-1-spel. Även från en 6-0 uppställning kan offensivt försvarsspel spelas. **Spelet** sker oftast med styrning från lagets spelmotorer. Vi försöker få spelarna att tänka själva genom att de får lära sig spelet i diskussioner mellan spelarna och med tränaren. Ställ spelarna ofta i övningar med olika valmöjligheter. Kanske t.o.m. lite 3-valsövningar kan läggas in i slutet av perioden. Lägg gärna in lite teoretisk handbollsutbildning för att få spelarna att förstå



# Växjö Handbollsforening

VINNER ALLTID I LÄNGDEN

spelet bättre. Vi försöker lära spelarna vad och hur man tränar, även den fysiska träningen.

Träningsupplägget ser ut så här fördelat över hela året:

Basteknik 30% Samarbete 30% Spel/spelliknande 20% Fys/Koordination 20%

<b>Förbättrad rörelse koordination</b> <b>Fördjupad personlighetsutveckling</b>	<b>Stegrad allmän fysisk träning (obs rörlighet)</b> <b>Uppbyggnad av speciella fysiska egenskaper.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hoppstyrka</li><li>• Kaststyrka</li><li>• Uthållighet</li><li>• Bålstyrka</li></ul>
<b>Försvarsspel</b> Individuell teknik (stöta, säkra, ta boll i studs, låsa) Grunder kollektivt försvar 3-2-1 försvar <ul style="list-style-type: none"><li>• Samarbete back – halvback</li><li>• Samarbete halvback – centerhalv</li><li>• Samarbete halvback – center</li><li>• Samarbete center – centerhalv</li><li>• Samarbete halvback – center – centerhalv</li></ul> 6-0 Försvar <ul style="list-style-type: none"><li>• Samarbete 1:a – 2:a</li><li>• Samarbete 2:a – 3:a</li><li>• Samarbete 3:a – 3:a</li></ul>	<b>Anfallsspel</b> Individuell teknik <ul style="list-style-type: none"><li>• Skott (stämskott, hoppskott, kantskott, linjeskott)</li><li>• Passningar (stämpassningar, hoppassningar, forehand- &amp; backhandpassningar, löppassningar, växlingar och okonventionella passningar.)</li><li>• Genombrott/finter (stegisättning, öststat)</li><li>• Rörelse med och utan boll</li><li>• Rätt vänd mot målet</li><li>• Spelavstånd (boll, med-, motspelare)</li><li>• Bredd och djup</li><li>• Spelskugga, boll och löpvägar.</li><li>• Rullespel</li><li>• Övergångsspel</li><li>• M6:ans rörelseschema (sidspärr, rysspär)</li><li>• Fler starter som inte involverar ett givet avslut!</li><li>• Samarbete 2-2, 3-3</li><li>• Givna starter vid 6-5 spel</li></ul>

Detta året tränar förhoppningsvis ett antal spelare på handbollsgymnasiet vilket ger två träningar ytterligare/vecka för dessa.



# Växjö Handbollsforening

VINNER ALLTID I LÄNGDEN

## 8. Juniorer (17-18 år)

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

Det är fortfarande viktigt för föreningen att **BEHÅLLA SÅ MÅNGA SPELARE SÅ LÄNGE SOM MÖJLIGT**. Därför erbjuder vi spelarna att välja mellan Elitspåret och Det lugna spåret. Ingen ska slås ut för att hen inte platsar i laget eller inte vill delta i elitgruppen, men i vissa matcher

och turneringar är det elitgruppen som ska spela. Ungdomarna är fortfarande under utbildning. Resor och turneringar i Europa-perspektiv kan förekomma. De spelare som väljer det Lugna spåret skall också beredas plats för träning och matcher, men i vissa matcher och i vissa sammanhang. Exakt hur detta ser ut beror på antalet spelare som väljer det ena eller det andra spåret. Det är fortfarande viktigt att informera föräldrarna hur upplägg och säsongspanering ser ut. Träningarna bygger mycket på finslipning och utveckling av tidigare inlärd individuella färdigheter och mönster.

Fysträningen skärps med mer styrketräning med vikter, men fortfarande håller vi på att utveckla de andra fysiska kvaliteterna (rörlighet, styrka, uthållighet, spänst, snabbhet och koordination).

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

I DM och JSM ställer vi upp med det bästa laget. I JSM spelar vi med de bästa spelarna ur två åldersgrupper.

Förhoppningsvis har vi några spelare som redan nu tränar fullt ut med A-laget. Det kan, för några andra spelare, bli aktuellt att ta en ledareroll. T.ex. döma seriematcher för B-ungdom och nedåt, funktionär vid matcher. Ledarämnen för framtiden ges möjligheter att träna ungdomslag tillsammans med äldre och mer rutinerade ledare.

Den individuella tekniken fördjupas ytterligare både vad det gäller anfalls- och försvarsteknik. I den kollektiva träningen försöker vi lära ut ett grundspel både i anfall och försvar, men vi fortsätter att utveckla varianter på dessa. Spelet sker oftast med styrning, från lagets spelmotorer. Vi försöker få spelarna att tänka själva genom att de får lära sig spelet i diskussioner mellan spelarna och med tränaren. Spelarna ska ofta ställas i övningar med olika valmöjligheter. Kanske lite fler 3-valsövningar kan läggas in i slutet av perioden. Lägg gärna in lite teoretisk handbollsutbildning för att få spelarna att förstå spelet bättre. Vi fortsätter att försöka lära spelarna vad och hur man tränar, även den fysiska träningen.



# Växjö Handbollsforening

VINNER ALLTID I LÄNGDEN

Träningsupplägget ser ut så här fördelat över hela året:

Basteknik 15%

Kollektiv 30%

Spel 20%

Fys 35%

Rörelsekoordination Kompletterande allmän träning Inledning av psykisk skolning	Fördjupande speciella fysiska egenskaper <ul style="list-style-type: none"><li>• Styrka</li><li>• Uthållighet</li><li>• Hoppstyrka</li><li>• Snabbhet</li></ul>
Försvårsspel Individuell teknik <ul style="list-style-type: none"><li>• Tillbakadragandet</li><li>• Förhindra inspel</li><li>• Gå ur spärrar</li><li>• Skärma av/Skära av</li><li>• Punkt</li></ul> Kollektivt försvårsspel <ul style="list-style-type: none"><li>• 6-0 stötande teorier</li><li>• 3-2-1</li></ul>	Anfallsspel <ul style="list-style-type: none"><li>• Individuell teknik</li><li>• Genombrott</li><li>• Dubbelfint</li><li>• Riktningssändringar</li><li>• Personliga finter</li><li>• Kontring kollektivt (olika faser)</li></ul> Anfall kollektivt <ul style="list-style-type: none"><li>• Utveckling av M6 register</li><li>• Spelmönster (grundattack, övergångar, växlingar isärdragningar, integrerat spel)</li><li>• Grundspel</li><li>• Flera olika starter</li><li>• Flera klara starter vid 6-5 och 5-6</li><li>• Flera klara starter vid punkt</li></ul>

Tid HJ 2-elitspåret: (370 h/år)

5 x 2 tim/vecka (+ ev. träning på Handbollsgymnasiet)

HJ 1-elitspåret: (450 h/år)

6 x 2 tim./vecka (+ ev. träning på Handbollsgymnasiet)



# Växjö Handbollsforening

VINNER ALLTID I LÄNGDEN

## Växjö HF:s Grundövningar

Vi har gemensamt diskuterat och utarbetat ett antal övningar som vi kallar Växjö HF:s Grundövningar

Dessa övningar är framtagna efter det att vi kommit fram till de färdigheter vi anser vara de

allra viktigaste för målvakten, försvarsspelaren och anfallsspelaren att behärska när han eller hon når senioråldern.

VAD SKA EN HF:ARE BEHÄRSKA INNAN HEN BLIR SENIOR?

### ANFALLSSPELARE

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

### FÖRSVARSSPELARE

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

### MÅLVAKT

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





# Växjö Handbollsörening

VINNER ALLTID I LÄNGDEN

## SM och Cuptävlingar

<b>U14 SM</b>	Steg 1	Steg 2	Steg 3	Steg 4	Steg 5
Resa	Laget	Laget	Laget	Laget	Föreningen
Boende	Laget	Laget	Laget	Laget	Föreningen
Mat	Laget	Laget	Laget	Laget	Laget
Anm.avg	Föreningen	Föreningen	Föreningen	Föreningen	Föreningen

<b>U16 SM</b>	Steg 1	Steg 2	Steg 3	Steg 4	Steg 5
Resa	Laget	Laget	Laget	Föreningen	Föreningen
Boende	Laget	Laget	Laget	Laget	Föreningen
Mat	Laget	Laget	Laget	Laget	Laget
Anm.avg	Föreningen	Föreningen	Föreningen	Föreningen	Föreningen

<b>Junior SM</b>	Steg 1	Steg 2	Steg 3	Steg 4	Steg 5
Resa	Laget	Laget	Föreningen	Föreningen	Föreningen
Boende	Laget	Laget	Laget	Föreningen	Föreningen
Mat	Laget	Laget	Laget	Laget	Föreningen
Anm.avg	Föreningen	Föreningen	Föreningen	Föreningen	Föreningen