

Spelarutbildning

Version 1.0



Småland-Blekinge Handbollförbund, Box 3098, 350 33 VÄXJÖ

Telefon 0470-21834

<http://www.svenskhandboll.se/smaland-blekinge>

info@smalandblekingehandboll.com

Förord

För att Spelarutbildningen skall kunna genomföras behövs samverkan mellan flera aktörer. Utbildningskommittén vill därför inledningsvis rikta ett stort tack till alla som gör Spelarutbildningen möjlig för våra ungdomar.

Tack till alla arrangörsföreningar som ställer upp med halltider och ideella ledare, tränare och ledare för distriktslagen och föräldrar. Stort tack riktas även till Smålandsidrotten för ert engagemang och ekonomiska bidrag till utvecklingen av förbundets ungdomsverksamhet.

Ett stort tack till Martin Fredlund och Christian Johannesson som varit drivande vid framtagandet av Spelarutbildningsdokumentet.

Camilla Ljungdahl

Ordförande Utbildningskommittén

Småland-Blekinge Handbollförbund, 2016



Innehållsförteckning

INLEDNING	- 3 -
KAPITEL 1. SVENSKA HANDBOLLFÖRBUNDETS RIKTLINJER	- 4 -
1.1 TRÄNARSKOLAN	- 4 -
1.2 SPELARUTBILDNING	- 4 -
1.3 UTBILDNINGSFOKUS	- 4 -
KAPITEL 2. SPELARUTBILDNING	- 5 -
2.1 VISION	- 5 -
2.2 SYFTE	- 5 -
2.3 MÅLSÄTTNINGAR FÖR SPELARUTBILDNINGEN	- 6 -
2.3.1 Uppföljning av mål	- 6 -
2.4 PLANERING	- 6 -
2.5 LEDARTEAM	- 7 -
2.6 INSTRUKTÖRER	- 7 -
2.6.1 Åtagande och ansvar	- 7 -
2.7 MÅLGRUPP	- 8 -
2.8 MÅLSÄTTNINGAR FÖR DELTAGARNA	- 8 -
2.8.1 Teoretiska kunskapsmål	- 8 -
2.8.2 Sociala målsättningar	- 8 -
2.8.3 Fysisk träning	- 8 -
2.8.4 Handbollsspecifika mål	- 9 -
KAPITEL 3. SPELARUTBILDNINGSDOKUMENT	- 10 -
3.1 SYFTE	- 10 -
3.2 MÅLSÄTTNING	- 10 -
KAPITEL 4. SVERIGECUPEN	- 11 -
4.1 SYFTE OCH MÅLSÄTTNING	- 11 -
4.2 UTTAGNING	- 11 -
4.3 FÖRDELNING AV SPELTID	- 12 -
KAPITEL 5. PLANERING ÅR 1-3	- 13 -
5.1 ÖVERGRIPANDE PLANERING ÅR 1-3	- 13 -
5.2 DETALJERAD PLANERING ÅR 1-3	- 14 -
LITTERATURFÖRTECKNING	- 15 -
BILAGOR	- 16 -
I: HANDBOLLSKORTET	- 16 -
II: BREV TILL SPELARE	- 18 -
III: TEKNISK/TAKTISK PROGRESSIONS MODELL	- 19 -



Inledning

Detta dokument tar avstamp i tidigare dokument publicerade av Utbildningskommittén och framtagna i samarbete med Magnus Westerlund och Karl Pettersson. Med dessa två tidigare spelarutbildningsdokument som utgångspunkt har en omfattande revidering gjorts för att skapa ett dokument som är både praktiskt och teoretiskt applicerbart. Både förbundet och handbollsföreningar i distriktet skall kunna använda dokumentet i sin verksamhet.

Dokumentet beskriver även av Småland-Blekinge Handbollsförbunds syn på Spelarutbildning dess vision, syfte och mål.

För att säkerställa kvaliteten i distriktets Spelarutbildning baseras både praktiska och teoretiska moment på vedertagen litteratur som används inom handbollens utbildningar.

Alla ungdomar utvecklas olika och för att möta det så måste tränare bemöta varje person på rätt nivå. Det kräver en god personkännedom och att tränaren själv är medveten om grunderna för sitt eget engagemang och handbollens tränar- och spelarutbildning.

De som i huvudsak har arbetet fram det nuvarande dokumentet är Martin Fredlund, förbundsinstruktör och Christian Johannesson, idrottskonsulent Småland-Blekinge Handbollförbund.

Styrelsen för Småland-Blekinge Handbollförbund antog *Spelarutbildningsdokumentet Version 1.0* vid styrelsemötet den 24 maj 2016 i Växjö och beslutade att dokumentet skall gälla för Spelarutbildningen inom förbundet från och med säsongen 2016-2017.

Utbildningskommittén

Småland-Blekinge Handbollförbund, Växjö, 2016-06-22



Kapitel 1. Svenska Handbollförbundets riktlinjer

1.1 Tränarskolan

Svenska Handbollförbundets utbildningstrappa (Tränarskolan, 2016) är grunden för all utbildning av tränare inom Svensk Handboll. Därför är tränarskolans åldersindelning, innehåll, metodik och upplägg centrala vid utvecklingen av Småland-Blekinges nya spelarutbildning.

1.2 Spelarutbildning

Detta spelarutbildningsmaterial använder Svenska Handbollförbundets spelarutbildningsmaterial som även används till deras riksläger. Materialet skall vara förberedande för spelare som kommer att delta på riksläger, men det är viktigt att distriktet tänker bredare, verksamheten ska inte begränsas till individer inom ramen för olika typer av lägerverksamhet utan se till hela distriktets intressen gällande spelarutbildning. Med andra ord kan Spelarutbildningsdokumentet och den tillhörande träningsplanering användas som underlag i föreningsmiljön.

1.3 Utbildningsfokus

Den teknisk/taktiska utbildningen organiseras utifrån SHF:s teknisk/taktiska progressionsmodell (bilaga 3). Modellen åskådliggör på vilken nivå som utbildningen sker. Fokus skall läggas på spelarens utveckling av de olika individuella kvalitéerna både offensiva och defensiva, samt grunder i försvar och anfall. Den individuella förmågan är grunden för individen och skapar förutsättningar för att kunna samarbeta och agera på tillfredställande sätt i seniorhandbollen. Nivån på individens individuella teknik och förmåga är direkt avgörande för den enskildes prestationsnivå samt förmåga att verka som seniorspelare.

Med individuell teknik/förmåga avser SHF kvaliteten i anfallsspel som skotteknik, passningsteknik samt genombrottsteknik. Alltså den tekniska kvalitén av individens genomförande av exempelvis ett skott. I försvarsspel menas individens kvalitet i olika typer av individuella försvarskvalitéer som att täcka, stöta, säkra och tackla. För att kunna använda sig av sina kvalitéer krävs det att kunna samarbeta med andra spelare, vilket är grunder i anfall eller försvar. Det är exempelvis m6:ans tajming med en anfallande spelare vid genombrott eller skott. I försvarsspelet kan det exempelvis vara samarbete mellan två-tre spelare för att lösa en uppkommen situation i försvaret. Successivt skapas kollektiva spelmönster som ska göra att spelarna/spelaren hamnar i avgörande situationer där de/den skall agera utifrån sitt individuella kunnande och förmågan att samarbeta med varandra. Vidare är även målvaktens individuella teknik samt spelförståelse mycket viktig och skall prioriteras.

Som distrikt skall Småland-Blekinge utbilda spelarnas individuella kvalitéer samt grunderna i att samverka med varandra. Distriktet lämnar det taktiska till respektive förening/lag att själva utforma utifrån genomtänkta val.



Kapitel 2. Spelarutbildning

Förbundets Spelarutbildning (SU) pågår under tre säsongen och påbörjas under hösten när spelaren är första års B-ungdom och avslutas på hösten när spelaren är första års A-ungdom. Endagarslägren har två praktiska pass á två timmar samt ett teoripass på 1,5 timme medan tvådagarslägren består av fyra praktiska pass á två timmar samt två teoripass á 1,5 timme. Se tabellen i kapitel 5.

De första två åren handlar om att utbilda spelarna individuellt och ge så många spelare som möjligt chansen att delta i SU. Utbildningen fokuserar på att utifrån tränarskolans tankar utveckla spelarens *tekniker*, *taktiker* samt att träna *samverkan* mellan spelarna. Med andra ord grunderna för att utvecklas som handbollsspelare.

Individuella kvalitéer som skott, pass, genombrott, spärrar, stöta, täcka, blocka etc. tränas och utvecklas under lägren. Grunderna i samverkan utvecklas vid exempelvis skott-spärr eller växel-attack. Den fysiska utvecklingen fokuserar på att utveckla snabbhet, frekvens, spänst, styrka, skottstyrka och hållfasthet. Det är viktigt att prioritera utvecklingen av dessa kvalitéer samt arbeta in en kontinuerlig träning av skottstyrkan även i föreningsmiljön.

Teoretisk utbildning erbjuds vid varje läger och syftet är att ge spelarna en öka kunskap för att kunna ta sig till nästa sportsliga nivå. Exempel på teoretisk utbildning är anfall och försvar, grundläggande kostlära, grundläggande mentalträning, regelkunskap och terminologi, matchgenomgång etc.

Under det sista halvåret innan Sverigecupen fortsätter utvecklingen av individuella kvalitéer samt grundläggande färdigheter men under denna period ges respektive distriktslagsledare möjlighet att utveckla spelet för att kunna ha en lagmässig trygghet under Sverigecupen.

2.1 Vision

Utbildningskommitténs vision för Spelarutbildningen är:

Småland-Blekinge HF skall ha en attraktiv spelarutbildning för distriktslag och en ledande roll i utvecklingen av ungdomsspelare inom ramen för distriktslagsverksamheten

2.2 Syfte

Syftet med SU är att kvalitetssäkra förbundets utbildning för handbollsungdomar i distriktet. Det övergripande syftet är att utbilda ungdomar till tekniskt skickliga individuella handbollsspelare med goda teoretiska kunskaper.



2.3 Målsättningar för Spelarutbildningen

De övergripande målsättningarna för SU tar avstamp i Svenska Handbollförbundets Vision 2017 och målen *Behålla, Världsklass, Tillgänglighet*.

- 1) *Fler av distriktets ungdomar, i åldern 13-15 år, skall fortsätta spela handboll* – genom att fler läger är öppna för fler deltagare. För SU innebär det att de ungdomar som kommer i kontakt med lägerverksamheten väljer att stanna inom handbollen i större utsträckning.
- 2) *Ökad teoretiska samt praktiska handbollskunskap hos spelare* – genom en kvalitativ och välplanerad spelarutbildning som innefattar ett fördjupat samarbete med SISU Blekinge/Blekinge IF, Smålandsidrotten.
- 3) *Öka kunskapen hos distriktslagsledare* – Utbildningskommittén ansvarar för att ledare har tillgång till utbildningsmaterial (se SUD) baserad på vedertagen litteratur. Minst en ledare i ledarstaben ska ha genomgått och godkänts på TS1-utbildning.
- 4) *Spelarutbildningen skall vara tillgänglig för så många spelare och föreningar som möjligt* – Kostnaden skall vara lika för alla deltagare i hela förbundet.
- 5) *Delta med fyra lag vid Sverigecupen* – distriktet delas in i Södra och Norra för att säkerställa att underlag för fyra lag finns tillgängligt varje år. Lagen skall bestå av två flick- och två pojklag.

2.3.1 Uppföljning av mål

Målen följs upp genom statistik för aktiva spelare i åldersgruppen från föreningarna, enkäter till deltagande spelare vid lägren samt utbildningsstatistik och uppföljning i anslutning till Sverigecupen. Samtliga mål ska följas upp årligen och framgå av verksamhetsberättelsen.

2.4 Planering

De första två åren är grundläggandeutbildning och fokus ska vara på att utveckla den individuella förmågan hos spelaren genom träning av individuell teknik och grunder anfall/försvar samt grundläggande träning av individuell teknik för målvakter. Antal läger och antal spelare vid respektive läger finns specificerat i tabellen på sida 12, kapitel 5. Antalet spelare anges i ett intervall, där det lägre talet inte får understigas.



2.5 Ledarteam

Grundläggande för att starta igång distriktslagsverksamheten för en årskull är det finns minst tre ledare kring varje distriktslag. Ledarna skall bestående av en *distriktskapten*, en *assisterande ledare/tränare* samt en *lagledare*. UTBK målsättning är att det skall finnas fyra ledare kring varje lag med fördelningen en huvudtränare, två assisterande tränare samt en lagledare.

Minst en ledare ska ha genomgått TS1-utbildning, målet är att den som blir huvudledare/distriktskapten även ska ha genomgått eller påbörjat en TS2-utbildning. UTBK utser distriktskaptenen till samtliga distriktslag. Assisterande ledare/tränare utses i samråd med den utsedda distriktskaptenen, för att tillgodose personkännedom och för att hitta personer som är vana att arbeta med varandra.

Som ledare för ett distriktslag får du ett distriktsledarpaket som innehåller en overall, en träningsväska, två par t-shirt och två par shorts med förbundets namn och logga. Ledarteamet får även ett utbildningspaket som innehåller utbildningsmaterial som är nödvändigt för att kunna uppnå en högre kvalitetsnivå på träningarna. Materialet är kopplat till övningarna i SUD. Materialet består av *Redo för handboll - optimera din uppvärmning*, *Målvaktsträning Handboll*, *Samarbete i anfall och försvar*.

Utbildningsmaterialet finns tillgängligt för samtliga föreningar hos SISU Idrottsböcker (se länkar i litteraturförteckningen på sid 14).

2.6 Instruktörer

Småland-Blekinge Handbollsförbund kommer till vissa läger plocka in instruktörer och föreläsare med specialkompetens. Detta kan vara instruktörer inom följande områden målvakt, värdegrund, mentalträning, träningslära, kost eller andra områden.

2.6.1 Åtagande och ansvar

Det är UTBK:s ansvar att, på uppdrag av förbundets styrelse, planera och administrera förbundets Spelarutbildning. Ansvaret innefattar att hitta lämpliga datum att förlägga läger på, utse lämpliga ledare för distriktslagen och erbjuda lämplig ledarutbildning till ledarna. Vid planering av datum och ort för SU utgår UTBK från föregående säsongers lägerdatum och anpassar dem efter förbundets egen terminsplanering samt Svenska Handbollförbundets terminsplanering. Uppdraget innebär även att kontinuerligt uppdatera och revidera SUD vid behov.

Ledare för distriktslagen har att följa planeringen för distriktets SU och de riktlinjer som tydliggörs i SUD. I ansvaret ingår att se till alla ungdomars välmående och fokusera på individens utveckling både som handbollsspelare och människa. Distriktslagens ledare skall inte bedriva någon form av rekrytering eller främja rekryteringsprocess till NIU eller förening i Småland-Blekinge, inte heller NIU eller förening i annat distrikt i samband med uppdraget som distriktslagsledare.

Eventuell frånvaro vid lägersammankomster rapporteras av ledarna för distriktslagen, till kansliet, senast första arbetsdagen efter genomfört läger, detta i enlighet med dokumentet *Ekonomiska bestämmelser Spelarutbildning* (Utbildningskommittén, 2016). Distriktslagsledare ansvarar för att meddela spelare, som inte får möjlighet att gå vidare i SU, via brev och/eller samtal. Brevet och/eller samtalet skall göra det möjligt för spelaren att utveckla sitt handbollsspel ur ett längre perspektiv. Se bilaga II *Brev till spelare* på sida 17 som en rekommenderad mall att använda.



2.7 Målgrupp

SU riktar sig till flickor och pojkar 13-15 år, första års B-ungdom till första års A-ungdom. SUD riktar sig i första hand till distriktslagsledare för flickor och pojkar 13-15 år men kan med fördel användas av föreningsledare och tränare inom handboll i den dagliga verksamheten.

2.8 Målsättningar för deltagarna

Nedan följer en förteckning över målsättningar för handbollsspelare som genomgår Spelarutbildningen inom Småland-Blekinge Handbollförbund.

2.8.1 Teoretiska kunskapsmål

Deltagarna ska efter genomförd spelarutbildning:

- Vara förtrogna med och kunna använda handbollens terminologi
- Ha grundläggande kunskaper kring fysisk träning samt den fysiska träningens betydelse för utvecklingen av handbollsspelet
- Ha grundläggande kunskaper kring handbollens taktik
- Kunna diskutera och förstå vikten av frågor gällande etik och moral inom idrott

2.8.2 Sociala målsättningar

Deltagarna ska efter genomförd spelarutbildning:

- Ha en fördjupad förståelse för ungdomar från andra lag och delar av distriktet
- Ha en utvecklad samarbetsförmåga med andra och kunna delta i gruppaktiviteter på ett moget och positivt sätt
- Ha en positiv bild av handbollen och idrotten i stort
- På ett moget sett kunna ta ansvar för sin handbollsutveckling

2.8.3 Fysisk träning

Deltagarna ska efter genomförd spelarutbildning:

- Kunna genomföra en målmedveten uppvärmning utifrån materialet *Redo för handboll-optimera din uppvärmning* på egen hand
- Kunna utföra rörlighetsträning
- Kunna utföra konditionsträning

Målvakter ska efter genomförd spelarutbildning:

- Vara bekanta med de fysiska krav som ställs på en handbollsmålsvakt



2.8.4 Handbollsspecifika mål

Deltagarna ska efter genomförd spelarutbildning:

- Vara väl förtrogen och kunna utföra såväl offensiva som defensiva försvarsspel

Utespelare ska efter genomförd spelarutbildning:

- Förstå den individuella teknikens betydelse för att bli en duktig handbollsspelare
- Förstå skillnaden mellan olika grundspel såsom *rullningsspel*, *växelspel*, *övergångsspel* och *isärdragsspel*
- Utvecklat sina individuella tekniska egenskaper
- Utvecklat sin avslutsteknik och sina individuella positionsspecifika tekniska egenskaper

Målvakter ska efter genomförd spelarutbildning:

- Utvecklat sina grundläggande kunskaper om målvaktens *uppvärmning*, *grundställning*, *paradteknik*, *arbetsbåge* och *sidledsförflyttning*
- Utvecklat sin individuella förmåga att samarbeta med försvaret



Kapitel 3. Spelarutbildningsdokument

Spelarutbildningsdokumentet (SUD) är styrdokumentet som förbundets Spelarutbildning (SU) grundar sig på. SUD är en vidareutveckling av tidigare dokument med liknande syfte och målsättningar.

SUD är ett styrdokument med tydlig planering och målsättning, som samtliga distriktslag följer. Avsikten är att kvalitetssäkra SU och skapa en tydlighet mot förbund, föreningar, ledare, spelare och föräldrar på de krav som förbundet ställer på utbildningen och därmed även vilka förväntningar som ställs på distriktslagsledare och utbildningsnivån vid olika moment i SU.

3.1 Syfte

Syftet med SUD är att vara ett verktyg för att uppnå SU syfte att kvalitetssäkra förbundets utbildning för handbollsungdomar. Det övergripande syftet är att utbilda ungdomarspelare till att bli en skickliga individuella handbollsspelare med goda tekniskt och teoretisk kunskap.

3.2 Målsättning

SUD ger även ungdomsledare inom distriktet möjlighet att parallellt med Småland-Blekinge Handbollförbunds spelarutbildning utveckla spelarna i föreningen. Småland-Blekinge Handbollförbund rekommenderar därför ledare och föreningar inom distriktet att använda Svenska Handbollförbundets litteratur kring spelarutbildning, då svensk handbollsutbildning baseras på denna.

För att gynna ungdomslag i hela distriktet kommer SUD att vara tillgängligt via Småland-Blekinge Handbollförbunds hemsida (se länk i litteraturlista). Med hjälp av forskning, litteratur och distriktslagens ledare samt spelare kommer dokumentet genomgå en årlig utvärdering och därefter uppdateras.

Frågor eller synpunkter på detta dokument hänvisas till UTBK hos Småland-Blekinge Handbollförbunds eller ansvarig konsulent vid förbundets kansli.



Kapitel 4. Sverigecupen

Sverigecupen är Svenska Handbollförbundets turnering för distriktslag där ungdomar 15 år deltar. Turneringen anordnas i november varje år. Vid turneringen närvarar förbundskapten för respektive ungdomslandslag som utifrån spelarnas prestationer bjuder in till Riksläger.

Småland-Blekinge Handbollförbund deltar varje år med fyra lag, två flick- och två pojklag. Deltagandet i Sverigecupen är en del av den Spelarutbildningen och spelarna skall av den anledningen få möjlighet till utveckling och lärande även vid turneringen.

4.1 Syfte och målsättning

Syftet med Sverigecupen är att varje spelare som är uttagen till turneringen skall få erfarenheten och möjlighet att utvecklas genom aktivt deltagande i matchspel.

Målen för turneringen sätts av respektive ledarteam med fem riktlinjerna. Målsättningarna utgår från:

- 1) Lagets förutsättningar
- 2) Prestationsmål
- 3) Resultatmål
- 4) Mål för laget
- 5) Mål för individen

4.2 Uttagning

Ledarteamet kallar spelare till Sverigecupen utifrån följande fyra individuella kvaliteter:

- 1) Handbollstekniska
- 2) Fysiska
- 3) Psykiska
- 4) Sociala förutsättningar

Truppen till Sverigecupen skall bestå av max 17 spelare plus fyra ledare och minst 14 spelare plus två ledare. Truppen skall fördelas enligt följande:

Målvakter	tre stycken
V6	två stycken
H6	två stycken
H9	två stycken
V9/M9	fyra stycken
Fria val	fyra stycken (tränarteamet beslutar)

De spelare som inte får möjlighet att gå vidare ska få brev och personligt samtal, i de fall detta är praktiskt genomförbart, som gör det möjligt för spelaren att utveckla sitt handbollsspel i ett längre perspektiv (se bilaga II: *Brev till spelare*).



4.3 Fördelning av speltid

Speltiden skall fördelas lika mellan spelarna under gruppspel. Turneringsstrukturen kan se olika ut från år till år och ibland kan det förekomma två gruppspel (2015-2016) i vilket fall riktlinjerna för gruppspel skall följas och speltid fördelas jämnt mellan spelarna. Detta kan innebära att några spelare står över en gruppspelsmatch och spelar nästa match. Ett sådant upplägg innebär ett stort ansvar på ledaren och att spelare som står över en match skiftar från en match till nästa så att speltiden fördelas jämt över hela laget.

Vid slutspel fördelas speltiden på så sätt att det blir så många matcher som möjligt, med det menas att vi spelar med det laget som vi tror kan vinna matchen. Alla spelare skall ges möjligheten att vara med och delta i slutspelet.



Kapitel 5. Planering år 1-3

5.1 Övergripande planering år 1-3

År 1

Typ av läger	Antal spelare	Antal dagar	Tidpunkt
Breddläger 1	Fri anmälan	1	Okt
Breddläger 2	Fri anmälan	1	Dec
Breddläger 3	Fri anmälan	1	Mars

De två första samlingarna sker i Småland respektive Blekinge. Sedan görs en uppdelning efter zon Norra/Södra, beroende på hur ålderskullens fördelning av antalet spelare.

År 2

Typ av läger	Antal spelare	Antal dagar	Tidpunkt
Breddläger 4	Fri anmälan	1	Sep
Breddläger 5	Fri anmälan	1	Okt/Nov
Läger 1	35-40	2	Jan
Läger 2	35-40	2	Mar

År 3

Typ av läger	Antal spelare	Antal dagar	Tidpunkt
Läger 3	Fri anmälan	1	Aug
Läger 4	20	2	Sep
Läger 5	20	2	Okt
SverigeCupen	17	3	Nov



5.2 Detaljerad planering år 1-3

För detaljerad planering se dokumentet *Träningsplanering Spelarutbildning* (Utbildningskommittén, 2016). Dokumentet finns på förbundets hemsida under fliken Spelarutbildning och rubriken Dokument eller via länken i litteraturförteckningen.



Litteraturförteckning

Annelie Hallqvist, Jennie Classon, Elvir Rakovic, Marie Wedberg (2014). *Redo för handboll – optimera din uppvärmning*. Häfte, webbplats.

[Hämtad: 2016-05-09] <http://www.sisuidrottsbocker.se/Redo-f%C3%B6r-handboll-optimera-din-uppv%C3%A4rmning.aspx>

Evy Nordström, Ulf Sandgren (2009). *Framtidens handbollspelare, En bok om barnhandboll*. Mjukband. [Hämtad: 2016-05-09] <http://www.sisuidrottsbocker.se/Framtidens-Handbollspelare-En-bok-om-barnhandboll-5040.aspx>

Jan Ekman, Thomas Forsberg (2012). *Målvaktsträning Handboll*. Häfte, webbplats. [Hämtad: 2016-05-09] <http://www.sisuidrottsbocker.se/Malvaktstraning-Handboll-5048.aspx>

Per-Olof Ström (2016). *Spelarutbildning för tjejer och killar*. Häfte. [Hämtad: 2016-05-09] <http://www.sisuidrottsbocker.se/Spelarutbildning-for-tjejer-och-killar-5044.aspx>

Torbjörn Klingvall (2015). *Samarbeten i anfall och försvar*. Häfte, webbplats. [Hämtad: 2016-05-09] <http://www.sisuidrottsbocker.se/Samarbete-i-anfall-och-f%C3%B6rsvar.aspx>

Tränarskolan. Svenska Handbollförbundet. [Hämtad: 2016-04-22]

<http://www.svenskhandboll.se/Handbollinfo/Utbildning/UtbildningNy/Tranarskolan/>

TS1-pärmens material; Tränarskap TS1. (s. 43) Svenska Handbollförbundet.

[Hämtad: 2016-04-20]

http://www.svenskhandboll.se/imagevaultfiles/id_163/cf_31/ts_teknisk_taktisk_progressionsmodell.pdf

Ekonomiska bestämmelser Spelarutbildning. Utbildningskommittén (2016). Webbdokument.

http://www.svenskhandboll.se/imagevaultfiles/id_18425/cf_31/ekonomiska_bestmmelser.pdf

Spelarutbildning (SU), Småland-Blekinge Handbollförbund. [Hämtad: 2016-06-23]

<http://www.svenskhandboll.se/Smaland-BlekingesHandbollforbund/Utbildning/SpelarutbildningSU/>

Förslag på litteratur för vidare fördjupning

Lars Edvinsson, Evald Fridén (2013). *Handbollens Terminologi*. Häfte.

<http://www.sisuidrottsbocker.se/Handbollens-Terminologi-5008.aspx>

Rätt boll – Handboll. Häfte. <http://www.sisuidrottsbocker.se/Ratt-boll--Handboll-5014.aspx>

SISU Idrottsböcker. Handbollsmaterial. <http://www.sisuidrottsbocker.se/Idrotter/Handboll/>

Torbjörn Klingvall (2009). *Individuell anfalls- och försvarsteknik*. Mjukband.

<http://www.sisuidrottsbocker.se/Individuell-anfalls-och-forsvarsteknik-5049.aspx>

Torbjörn Klingvall (2009). *Individuell anfalls- och försvarsteknik*. DVD.

<http://www.sisuidrottsbocker.se/Individuell-anfalls-och-forsvarsteknik-dvd-5050.aspx>

Torbjörn Klingvall (2015). *Individuell anfalls- och försvarsteknik*. Häfte, webbplats. [Hämtad: 2016-05-09] <http://www.sisuidrottsbocker.se/individuell-anfalls-och-forsvarsteknik.aspx>



Bilagor

I: Handbollskortet

1. Det finns handbollens oskrivna lagar, saker man inte får göra på planen, kan du ge exempel på det?

2. I samband med spelet orsakar du att en motståndare blir liggande på planen och har ont, vad gör du då?

3. En klack ska stötta sitt egna lag men några vill tyvärr håna motståndaren eller domaren istället. Detta är inte acceptabelt inom handboll. Vågar du vara den som säger ifrån och bara stötta det egna laget?

4. En av dina lagkompisar utsätts för mobbning. Vågar du hjälpa den utsatta kompis?

5. Det är inte lätt att vara ledare eller domare. Vad är det bästa du kan göra för att visa respekt för din ledare eller för domaren?



6. Ni har just förlorat en match som du gärna ville vinna, alla i laget är besvikna. Vad gör du efter matchen?

7. Vi vill ha det trevligt i våra handbollshallar. Är ditt lags supportrar med på det?

8. Hur ska din ledare vara för att du ska tycka att han/hon är en bra ledare?

9. Handbollen vill ge spelarna en bra handbollsuppfostran. Är det något som du saknar i handbollens strävan efter detta?

10. Efter en match står din ledare eller pappa/mamma och skäller på domaren, vad tycker du om det?



II: Brev till spelare

Hej!

Vi tackar dig för din medverkan i Småland-Blekinge Handbollförbunds Spelarutbildning. För att du ska få en motivering till varför du inte gått vidare samt för att bidra till att du i framtiden ska ha möjlighet att utveckla ditt handbollsspelande kommer här reflektioner från oss som har varit ledare för distriktslaget. Du får feedback på vad vi tycker är dina främsta styrkor samt vad vi tycker att du kan vidareutveckla.

Dina största styrkor som handbollsspelare är enligt oss:

Vi som ledare anser att du ska fortsätta vidareutveckla:

Har du frågor angående vårt beslut, ring eller maila oss på:

Ansvarig distriktslagsledare

Telefonnummer

E-postadress



Lycka till i din fortsatta utveckling!

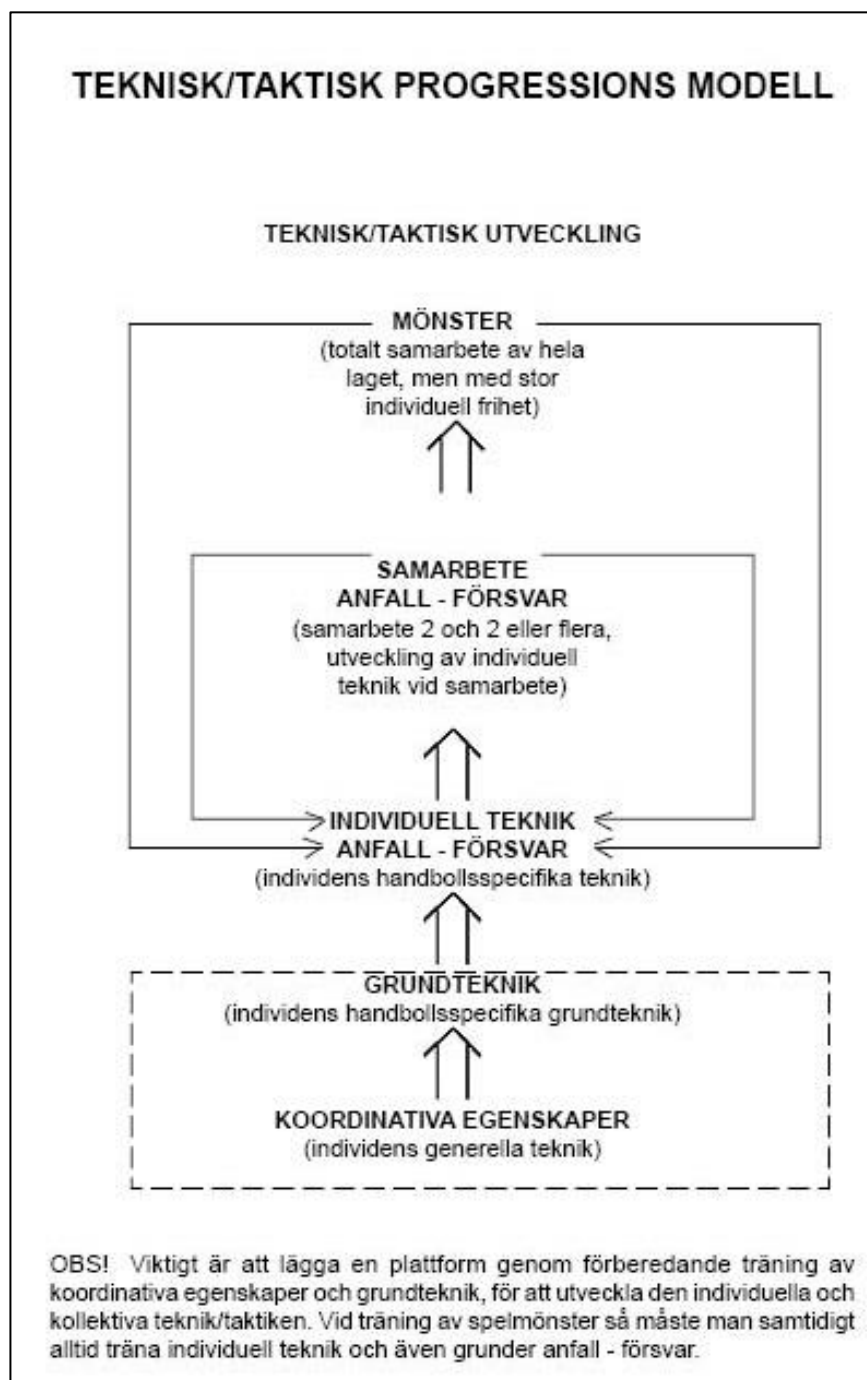
Med vänlig hälsning

Ledarna, laget

Ort och datum



III: Teknisk/Taktisk progressions modell



Figur 1: Teknisk/taktisk progressions modell (Svenska Handbollförbundets tränarskola 2016)

