



Sveriges häftigaste
handbollsklubb

DEN ORANGEA TRÅDEN





INLEDNING

IFK Kristianstad är en av Sveriges största handbollsklubbar med ca 650 aktiva spelare och ca 100 tränare och ledare. Vi vill med detta stöd ge alla ledare verktyg att kunna använda i sin vardag samt representerar den styrning som krävs för att kunna kvalitetssäkra verksamheten. Ni ledare är en förutsättning för att vi skall kunna bedriva verksamhet på alla nivåer: **ALLA är viktiga!**



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Inledning	sid 2
Riktlinjer från Riksidrottsförbundet	sid 3
Svenska Handbollförbundets policy för barn- och ungdomshandboll	sid 4-5
Orangea ledare/tränare	sid 6-7
Orangea föräldrar	sid 8
Orangea spelare	sid 9
Spelarutbildning	
Barnhandboll:	
- Nivå 1 (6-8 år)	sid 10
- Nivå 2 (9-11 år)	sid 11
Ungdomshandboll:	
- Nivå 3 (12-13 år)	sid 12
- Förberedelseår 1	sid 13
- Förberedelseår 2	sid 14
- U-Elit	sid 15
Orangea laget	sid 15
Handboll för alla	sid 16

RIKTLINJER FRÅN RF

I svensk idrotts verksamhetsidé står bland annat: "Vi vill på alla nivåer bedriva vår idrott så att den utvecklar människor positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt."

Där står också specifikt om barn- och ungdomsidrotten: "I barnidrotten leker vi och ger barnen tillfälle att pröva på olika idrotter. Att ge barnen möjlighet till allsidig idrottsutveckling är normgivande för verksamheten. Tävlning är en del av leken och ska alltid ske på barnens villkor. I ungdomsidrotten och vuxenidrotten skiljer vi på breddidrott och elitinriktad idrott.

"Idrotten är en viktig del av livet för många barn och ungdomar. Närmare 90 procent av alla barn och ungdomar i Sverige har någon gång under sin uppväxt varit med i en idrottsförening.

Det ger idrottsrörelsen ett stort ansvar för att verksamheten bedrivs på ett bra sätt. All idrott för barn ska bedrivas utifrån ett barnrättsperspektiv.

Det betyder att verksamheten ska utgå ifrån barnets eget uttalade intressen och behov, där leken, glädjen och lusten att röra sig sätts i första rummet. En verksamhet som bör innehålla allsidig träning och som uppmuntrar deltagande i flera idrotter.

Vidare är tävling en naturlig del av både idrott och lek, resultatet spelar mindre roll. Alla får vara med på lika villkor. Successivt sker sedan en naturlig differentiering mellan olika idrottsliga ambitionsnivåer, men inom idrottsrörelsen ska det finnas plats för alla.

Många föreningar bedriver därför både bredd- och elitinriktad verksamhet. Oavsett inriktning är det föreningens skyldighet att tydligt redovisa sitt val till såväl barn, ungdomar som deras föräldrar.

Därför är det viktigt att ledarna har kunskap om barn och ungdomars utveckling och den betydelse denna har både på och utanför idrottsarenan. Ett stort rörelseförråd och bra fysik är på samma sätt som läsförståelse en del av ett gott liv och en god uppväxt. Rörelseförståelse är lika viktigt som läsförståelse"

SVENSKA HANDBOLLFÖRBUNDETS POLICY FÖR BARNHANDBOLL

Inom svensk Handboll skiljer vi på barn-, ungdoms-, och vuxenhandboll. Barnhandboll utövas av barn upp till 12 år. Ungdomshandboll utövas av ungdomar mellan 13–18 år. Vuxenhandboll utövas av vuxna, 19 år och äldre. Inriktningen på hur barnhandbollen ska utövas kännetecknas av en individuell och motorisk allsidig färdighetsutveckling med leken som arbetsmetod och med bollen som redskap.

TRÄNINGEN AV BARN SKA KÄNNETECKNAS AV:

- Hög aktivitetsgrad
- Hög bollkontaktsgrad
- Hög rolighetsgrad

BARNHANDBOLLSMATCHER SKA GENOMFÖRAS:

- På minihandbollsplaner (20x12 m), för första års D-ungdom och yngre
- Med mindre mål (2,0x1,7 m) för första års D-ungdom och yngre
- Med färre antal spelare på planen (4 utespelare)
- Med anpassade regler
- Med en "matchledare" som domare, med uppgift att leda matchen men också att lära barnen reglerna
- Enligt principen att "alla ska få spela" och att alla ska få prova på olika positioner
- Med för respektive ålder anpassade bollar
- "Att vinna matchen" är av underordnad betydelse i barnhandbollen.
- Det ska istället kännetecknas av en långsiktig individuell färdighetsutveckling. "Försvarsspelet" ska vara "fritt spel", "jägarspel" eller "man-man-spel", d.v.s. ett offensivt försvarsspel. Vi ska undvika det defensiva "6-0-spelet". "Anfallsspelet" kommer av sig självt.
- Det gäller att göra mål. Man ska tillämpa fär-

digheterna dribbla, pass-fånga och skjuta mål. Det är viktigt i barnhandbollen att alla får prova på att spela på alla platser, även som målvakt.

- För att behålla barnen i vår verksamhet är det viktigt att tillgodose barnens behov att verksamhetens genomförs på barns villkor.

EXEMPEL PÅ BARNNS BEHOV ÄR:

- Att få vara aktiv och i rörelse, helst med boll
- Att känna sig trygg i gruppen
- Att det är ordning och reda
- Att bli "sedd" under träning och match
- Att få prova utmaningar
- Att få vara med och vinna (och lära sig hantera förluster)
- Att ha roligt (är det inte roligt så stannar man hemma)

ATT TÄNKA PÅ:

- Du som tränare för de yngsta är som "trädgårdsmästare" och dina blommor är av varierande färger och sorter. Du vill maximera din kunskap om blommorna. Vilken miljö växer de bästa i och vilka likheter respektive olikheter finns?
- Det finns ett kinesiskt bambuträd som under de första 4–5 åren inte kommer upp ur jorden. Sedan sätter trädet fart och kan plötsligt bli över 20 meter högt!
- Vi som tränare bör kanske tänka på detta sätt för att få alla våra blommor att utvecklas på alla plan

SVENSKA HANDBOLLFÖRBUNDETS POLICY FÖR UNGDOMSHANDBOLL

Inriktningen på ungdomshandboll ska kännetecknas av en ökad motorisk och koordinativ färdighetsutveckling. Leken och glädjen i att utöva idrott med bollen som redskap ska fortsätta den individuella fysiska och tekniska utvecklingen.

Huvudinriktningen är varje spelares tekniska färdighetsutveckling för att varje spelare ska nå maximal utveckling.

TRÄNINGEN KÄNNETECKNAS AV UNGDOMSHANDBOLLENS HUVUDBEGREPP:

- Hög rolighetsgrad
- Hög aktivitetsgrad
- Hög bollkontaktsgrad
- Individuella utvecklingsmål
- Hög attitydsgrad

SPELAREN SKALL UTVECKLAS TILL ATT:

- Vilja bli så bra som möjlig
- Vilja träna mycket och att stegra mängden efterhand
- Kunna äga sin träning (veta hur man skall träna)
- Kunna äga de situationer som uppstår i spelet
- Spelaren skall fulländas i de bastekniska färdigheterna:
 - Täcka, stöta, överlämna/överta
 - Passningar, skott, finter
 - Målvaktstekniska grunder

UNGDOMSHANDBOLLEN SKALL GENOMFÖRAS SÅ ATT:

- Varje spelare behärskar att spela på minst två positioner i både anfall och försvar
- Varje spelare alltid gör sitt absolut yttersta i varje situation så att laget kan vinna sina matcher
- Försvarsspelet har en offensiv inriktning, genom att 3-3, 3-2-1, 4-2 och 5-1 förekommer oftare än 6-0-spelet
- Anfallsspelet efterhand styrs mer och mer av spelarna på planen och inte av tränarens kommandon under match.
- Den taktiska medvetenheten och förmågan ökar under perioder, för att nå sitt max när perioden är slut.
- För att utvecklas till duktig elit- och landslagsspelare förespråkar vi att ungdomar sysslar med andra idrotter under sommarhalvåret så länge som möjligt. Inte förrän i 14-15 års ålder behöver man bestämma sig för att "Jag vill bli handbollsspelare".

ORANGEA TRÄNARE/LEDARE

ORANGEA LEDARE:

- Vara stolt över IFK och att vara en del av dess verksamhet
- Brinna för sitt uppdrag och vilja utbilda barn och ungdomar
- Vara väl förberedd inför träningar och matcher
- Skapar ett klimat som är motiverande och utvecklar spelarna
- Vara en person som fostrar våra barn och ungdomar till ansvarstagande personer som visar respekt för regler och normer inom idrotten men också i samhället
- Följa med i den utveckling som sker och ta till sig nya beprövade erfarenheter som utvecklar verksamheten.
- Ledaren ska följa de direktiv som RF, SHF och IFK har beslutat om.
- Agerar med syfte att utveckla spelarna i alla lägen

Riktlinjer som förväntas följas av tränare och ledare:

- Alltid utföra sitt uppdrag på bästa sätt
- Se alla spelare och ge dem uppmärksamhet
- Behandla alla spelare lika
- Individerna i centrum
- Skapa attityd att vilja vinna och kunna hantera en förlust
- Vara tydlig i kommunikationen till alla spelare och föräldrar
- Agera med trovärdighet
- Vara ödmjuk och visa respekt mot dina spelare, föräldrar samt vid match mot domare, funktionärer och motståndarlag.
- Följa den orangea tråden och utveckla spelarna på den nivå som är lämplig för varje individ.
- Biologisk ålder är inte samma som kronologisk ålder. Ta del av kunskap i ämnet för att kunna ge alla samma förutsättningar att göra sin resa genom föreningen.
- Uppmuntra spelarna till att ägna sig åt fler idrotter.
- Känna till den optimala mottagligheten för olika typer av träning och ha en progression i upplägget i såväl den tekniska utvecklingen som belastningen avseende antal träningar och innehåll.
- Följa föreningens upplägg gällande skadeförebyggande/prehab träning
- Ej använda toppning i någon form oavsett ålder. Gäller i alla sammanhang såväl seriespel, cuper som USM för B- och A-ungdom.
- Välja rätt nivå på träning och matchande som stämmer överens med spelarens mognad- och utvecklingsnivå.
- Motverka all form av mobbning och tillsammans med föreningen ge spelarna de verktyg som behövs för att själva motverka mobbing och andra kränkningar.
- Följa föreningens krisplan vid behov

- Tala väl om sin klubb och agera ambassadör
- Aldrig ta droger eller alkohol i föreningens kläder
- Deltaga på de möten och kurser som anvisas för att utveckla sig i rollen som tränare och ledare

Föreningens riktlinjer gentemot tränare och ledare:

- Alla utbildningar betalas av föreningen. Gäller såväl Baskurs som TS-utbildningar
- Ledarkläder tillhandahålls
- Inträde på föreningens alla seniormatcher
- Uppstartsträff i början av säsongen och en ledar/tränarträff under våren
- Föreningen står för omkostnader för två ledare per anmält lag i cuper.

Varje ansvarig tränare skall inför ny säsong i god tid lämna in en planering över säsongen. Den skall innehålla:

- Målsättning och då med fokus på prestationsmål.
- Upplägg av träning med beskrivning av innehåll med orangea tråden som underlag
- Sociala aktiviteter
- Serieplanering, cup planering enligt cupguide
- Ledar- och spelarmöten
- Föräldramöten
- Beskrivning av hur laget löser lagkassor, körschema, sportadmin, lagsida mm
- Avslutningsaktiviteter

Planeringen föredras av barn- och ungdomsansvarig samt utvecklingsansvarig. Det sportsliga skall även godkännas av respektive utvecklingsansvarig.

PRINCIPER VID TRÄNING OCH MATCH:

- Var ombytt för träning och match i idrottskläder
- Kom i god tid till träning och match
- Se till att ha de nycklar och taggar som behövs
- Sjukvårdsväska skall finnas vid varje match och träning
- Hålla ordning och reda på tränings- och matchmaterial.
- Ha som målsättning att vara minst en tränare per 8 spelare. Gärna fler tränare i de yngre åldrarna
- Jobba utifrån av SHF bestämda riktlinjer vid träning. BRA = Bollkontakten skall vara hög, det skall vara Roligt samt Aktivitetsnivån skall vara hög. För ungdom och U-elit krävs även rätt Attityd till träning och match.
- Nyttja tiden i hallen maximalt. Fysträning, samlingar mm skall bedrivas på annan plats om det finns möjlighet
- Få spelarna att alltid göra sitt bästa, såväl på träning som på match
- Ha en positiv inställning till att träna hårt och använd inte bestraffningar under träning eller match.
- Ta hand om motståndarlag vid match samt ha en bra dialog med deras föräldrar och ledare.
- Lämna in/ring in matchrapportering samt lämna ev kvitton på kansliet direkt efter match.
- ALLA uttagna spelare ska få rättvis speltid
- Jobba aktivt i uttagningen till match samt under pågående match för att matcherna skall vara så jämna som möjligt.
- Nivåanpassa uttagning i så stor utsträckning som möjligt. Gärna i dialog med motståndarlaget innan match.
- ALLA samlas vid sammandrag vid samma tid så att lagindelningen blir så bra och jämn som möjligt.
- ALLA skall få möjlighet att spela på ALLA positioner, nivåer och med ALLA kamrater. Framförallt under barn- och ungdomsåren.
- ALLA skall få möjlighet att starta match
- ALLA skall delta i match med tillräcklig speltid under en hel cup som laget är med i. Ingen toppning får förekomma! Gäller såväl serie, cup som USM för B- och A-ungdom.
- Uppmuntra spelarna till att byta om och duscha tillsammans efter både träningar och matcher i så stor utsträckning som möjligt.

ORANGEA FÖRÄLDRAR

NOLLTOLERANS I IFK KRISTIANSTAD

Skånes HF har plockat fram ett dokument som tar upp hur de vill att ett sunt föräldraskap skall vara och detta har vi i klubben tagit fasta på. Det innebär att nolltolerans råder och följande uppträdande inte är okej:

- Att försöka påverka eller ge negativa kommentarer om domsluten
- Att använda svordomar mot ledare, spelare eller domare
- Att använda obscena gester, könsord eller rasistiska uttryck.

FÖRÄLDRARNAS TIO BUDORD

- 1.** Följ med på träning och match. Ditt barn sätter stort värde på det
- 2.** Håll dig lugn på åskådarplats. Låt barnen spela.
- 3.** Uppehåll dig med avstånd till ledare och spelare.
- 4.** Respektera ledarnas beslut. Var positiv och stöttande.
- 5.** Respektera domarens beslut. Se domaren som vägledare.
- 6.** Skapa god stämning vid matcher och träning.
- 7.** Kom aldrig påverkad av droger eller alkohol.
- 8.** Fråga barnen om matchen var kul och spännande. Fråga ALDRIG efter resultatet.
- 9.** Stöd föreningen i sitt arbete. Din insats blir värdesatt, inte minst av dina barn.
- 10.** Kom ihåg: Att det är ditt barn som spelar handboll och inte du!

Alla föräldrar till spelare inom barnhandbollen skall gå en 2 timmars utbildning om barnhandbollens grunder och sunt föräldraskap. Detta är obligatoriskt inom IFK Kristianstad.

Övrig information som ledare, tränare och lagföräldrar behöver ha koll på finns i det årligen uppdaterade informationsmaterialet från föreningen.

ORANGEA SPELARE

AVGÖRANDE EGENSKAPER FÖR ATT BLI RIKTIGT STOR

- Ambition att träna varje dag
- Medveten om vad som krävs både på och utanför banan för att tillhöra de allra bästa
- Föredöme
- Ambition att bli bäst
- Ödmjuk men målriktad
- Pådrivare och kämpe
- Tuff och modig
- Tvåvägsspelare
- Taktiskt driven – bra på att värdera
- Bra förståelse för spelet i både anfall och försvar (se på mycket handboll)
- Kan skapa respekt hos både med- och motspelare

10 SAKER SOM INTE KRÄVER UTBILDNING OCH TALANG:

1. Komma i tid
2. Bra attityd både på och utanför planen
3. Vara förberedd
4. Anstränga sig
5. Arbetsmoral
6. Kroppsspråk
7. Energi
8. Passion
9. Öppen för coachning
10. Göra det lilla extra

Sportsliga riktlinjer för alla spelare i IFK Kristianstad:

- Vara en spelare som lever för sin handboll och brinner för uppgiften
- Vara en spelare som känner trygghet och är kreativ och är modig. Spelare som tillåts testa hela sitt register och som förstår att misslyckanden är en viktig del av lärandet
- Vara en vinnare som alltid vill vinna just sin kamp på planen
- En spelare som lever hälsosamt
- Vara stolt över sin förening och att tillhöra IFK Kristianstad
- Vara en spelare som kan hantera såväl med- som motgång och om det behövs försöka hitta nya vägar till förändring
- Vara en spelare som fungerar i ett kollektiv
- Vara en spelare som följer föreningens värdegrund och vara en individ med hög etik och moral

NIVÅ 1 (6-8 ÅR)

”SPONTANHANDBOLL, VAR DÄR BOLLEN ÄR”

ALLMÄNT:

- Målsättningen med handbollsskolan är att barnen skall komma med i spelet handboll på ett lekfullt sätt
- Man tränar en till två gånger i veckan från september till april
- Individerna i centrum
- Lekar, hinder/motorikbanor och bollövningar
- BRA (Bollkontakts-, Rolighets- och Aktivitetsgrad)
- Man skall träna och spela på olika positioner
- Uppmuntra till annan fysisk aktivitet

TRÄNINGSMOMENT

Grundfärdigheter:

- Springa
- Hoppa
- Rulla
- Klättra
- Snurra
- Hänga
- Greppa/hålla
- Dribbla/studsa
- Fånga
- Falla

Rörelseerfarenheter:

- Bollvaneövningar
- Lekar
- Springa
- Kast
- Hopp till musik
- Koordination
- Tidsuppfattning
- Rumsuppfattning
- Balans och jämviktsförmåga
- Reaktionsförmåga och variationsförmåga

Personlighetsutveckling:

- Lära känna varandra
- Att vara en i laget
- Ta hänsyn
- Ge och ta beröm
- Samarbeta
- Regelförståelse

Skott:

- Avstämnda skott
- Hoppskott med armen högt

Pass:

- Kasta och fånga
- Avstämnda pass med hög arm
- Passa bollen med studs
- Passningar i rörelse

Genombrott:

- Sök luckan
- Egen fint (egen kreativitet)

Kroppen:

- I de yngre åldrarna skall strävan vara att fysträningen skall bäddas in i träningen på ett naturligt sätt.
- I de allra yngsta åldrarna skall en del av träningen bestå av koordinationsträning i form av hinderbanor eller liknande lekar. Använd fantasin att variera.
- Dessa rörelser kan både utföras med och utan boll. Viktigt att poängtera är att löpträning och all mjölksyreträning inte skall utföras av barn i denna ålder.
- Träning skall vara roligt!

NIVÅ 2 (9-11 ÅR)

”SPONTANHANDBOLL OCH STRUKTURERAT OFFENSIVT TÄNKANDE”

ALLMÄNT:

- Handboll är en lek
- Träning 2 gånger i veckan
- Turneringar enligt cupguiden
- BRA
- Man skall träna och spela på olika positioner
- Uppmuntra till annan fysisk aktivitet

TRÄNINGSMOMENT

Grundteknik:

- Greppa, fånga, dribbla
- Springa–passa
- Kastkoordination

Rörelseerfarenheter:

- Bollvaneövningar
- Lekar
- Springa
- Kast
- Hopp till musik
- Koordination
- Tidsuppfattning
- Rumsuppfattning
- Balans och jämviktsförmåga
- Reaktionsförmåga och variationsförmåga

Skott:

- Hoppskott med hög arm
- Avstämt skott med hög arm
- Höftskott
- Upphoppsskott från linjen med hög arm

Passningar:

- Passningar i rörelse
- Tre steg och passning

Genombrott:

- Stegisättning
- Studsfint
- Sök luckan
- Individuella finter

Spelförståelse:

- Val genom smålagsspel
- Prioritera eget läge
- 1 val (ex. skjuta eller passa)

Försvaret:

- Offensivt försvar (man-man/3-3)
- Aktiv i försvaret
- ”Agera som försvarare, inte reagera ”
- Viljan att försvara sitt mål.
- Individuell försvarsteknik (stöta, säkra och täcka)

Anfall:

- Rörelse med och utan boll
- Undvika passningsskugga
- Alla delaktiga i spelet
- 4-2 (4 st 9-metersspelare och 2 st M6-spelare) kan användas första säsongen på stor plan

Målvakt:

- ”Prova på” – alla som vill ska få testa att stå i mål
- Det som känns bra är bra
- Grundställning- överarmarna ska vara cirka 90 grader ut från axlarna samt att underarmarna är lite framåtkupade framför - kroppen lite framåtböjd - knäna ska vara lite böjda - fötterna ska vara i marken med tyngdpunkten på främre delen av fotbladet – utan att stå på tå - stå axelbrett mellan benen.

- Ta bollen, stå rätt, tänk på händerna. Inte överdrivet ”höga”. Tänka på fotställningen. Axelbrett ungefär. Att fötterna pekar mot bollhållaren. Inte viktigt: Om man försöker ta bollen med en eller två händer. Kan man rädda med två är det bra, men man förlorar ca 2 dm i räckvidd.

Kroppen:

- I de yngre åldrarna skall strävan vara att fysträningen skall bäddas in i träningen på ett naturligt sätt.
- I de allra yngsta åldrarna skall en del av träningen bestå av koordinations- träning i form av hinderbanor eller liknande lekar. Använd fantasin.
- Målet är att samtliga rörelseuppgifter skall involveras. Exempel på rörelseuppgifter är:
 - Springa
 - Hoppa
 - Rulla
 - Kullerbyttor
 - Klättra
 - Balansera
 - Stödja
 - Hjula
 - Gå skottkärra
 - Snurra
 - Hänga
 - Kasta
 - Fånga
 - Röra sig rytmiskt
- Dessa rörelser kan både utföras med och utan boll. Viktigt att poängtera är att löpträning och all mjölksyreträning inte skall utföras av barn i denna ålder.
- Träning skall vara roligt!

NIVÅ 3 (12-13 ÅR)

”GRUNDLÄGGANDE MEDVETENHET”

ALLMÄNT:

- Träning 2 till 3 gånger i veckan
- Turneringar enligt cupguiden
- BRA + Attityd till träning och match
- Man skall träna och spela på olika positioner
- Uppmuntra till annan fysisk aktivitet

TRÄNINGSMOMENT

Grundteknik:

- Greppa, fånga, dribbla
- Springa–passa
- Kastkoordination
- Löpkoordination
- Hoppkoordination
- Fallteknik

Personlighetsutveckling:

- Uppmärksamhet och koncentration
- Träningsrutiner och hygien
- Attityder

Rörelseerfarenheter:

- Koordinationssbanor
- Spel
- Lekar
- Bollvaneövningar

Spelförståelse:

- Val genom smålagsspel
- Prioritera eget läge
- Fortsätt med ett val
- Kan också gå över på två val (skjuta, passa eller spela in)

Skott, 9M:

- Höftskott
- Hoppskott
- Stämskott
- Hoppskott
- Löpskott
- Skott med uppbackning

Skott, K6:

- Armen lång ut - långa
- Armen högt - korta
- Start från ”struten”

Skott, M6:

- Vändning–upphoppsskott
- Fallskott
- Spärr

Passningar:

- I rörelse
- Studspass
- Hoppass
- Löppass
- Växlingspass

Genombrott:

- Stegisättning
- Nollsteg
- Studsfinter
- Skottfinter
- Kroppsfinter
- Kullagerfint
- Sök luckan

Försvar:

- Stöta, säkra och täcka
- Spelförståelse försvar
- Agera
- Hemspring (+ tillfälligt försvar)
- Ta bollen i studs
- 3–3-försvar
- Grunder 3-2-1
- Betoning på offensivt försvar
- Inställning - viljan att försvara ditt mål
- Fotarbete, motorik, försvarsställning

Anfall:

- Grunder anfall (rullningsspel)
- Boll och löpvägar (rullningsspel)
- Rörelse med och utan boll
- Rättvänd mot målet (Fötter mot målet)
- Bredd och djup
- Grundställning (3–3, 2–4)
- Uppbackning, inspel och utspel
- Utnyttja det egna offensiva försvarsspelet genom att springa så fort man får tag i bollen

Målvakt:

- Fortsatt arbete med grundställning
- Arbetsbåge
- Vinklar i målet
- Koordination/Smidighet. Hela kroppen.
- Målvaktsskast.
- Sätta igång spelet snabbt
- 9-metersskott, kantskott, linjeskott (M6). Grundläggande Paradteknik.

Kroppen:

- I de yngre åldrarna skall strävan vara att fysträningen skall bäddas in i träningen på ett naturligt sätt.
- I de allra yngsta åldrarna skall en del av träningen bestå av koordinationsträning i form av hinderbanor eller liknande lekar. Använd fantasin att variera.
- Målet är att samtliga rörelseuppgifter skall involveras. Exempel på rörelseuppgifter är:
 - Springa
 - Hoppa
 - Rulla
 - Kullerbyttor
 - Klättra
 - Balansera
 - Stödja
 - Hjula
 - Gå skottkärra
 - Snurra
 - Hänga
 - Kasta
 - Fånga
 - Röra sig rytmiskt
- Dessa rörelser kan både utföras med och utan boll. Viktigt att poängtera är att löpträning och all mjölksyreträning inte skall utföras av barn i denna ålder.
- Träning skall vara roligt!

FÖRBEREDELSE ÅR 1 (14 ÅR)

"MEDVETEN FÖRSTÅELSE"

ALLMÄNT:

- Genomföra 4 träningspass i veckan varav ett är fysträning
- Delta i USM (se bilaga "Riktlinjer USM")
- Turneringar enligt cupguiden
- BRA + Attityd till träning och match
- Man skall träna och spela på olika positioner
- Uppmuntra till annan fysisk aktivitet
- Dialog med respektive utvecklingsansvarig

TRÄNINGSMOMENT

Spelförståelse:

- Prioritera eget läge
- Spel tre mot tre och fyra mot fyra.
- Viktigt att även prata om spelförståelse i försvarsspelet.
- Ställ mycket frågor till spelarna om vad som händer om dem gör si eller så.
- Fortsätta med situationer i anfallsspelet där spelaren får ett eller två val.
- Börja även att titta på våra vanligaste spel enligt IFKs playbook och skapa en förståelse hos spelarna VARFÖR och vad vi vill ha ut av dessa rörelser.

Skott, 9M:

- Löpskott
- Underarmsskott
- Försök till vikskott
- Försök till hopp-skott på ett steg
- Höftskott
- Måtta lågt – skjut högt
- Måtta högt – skjut lågt
- Jämfota hopp-skott

Skott, K6:

- Skott med hög arm
- Inhopp på fel fot
- Start från frikast
- Lobb/flipp
- "Knorren" innan klister

Skott, M6:

- Vikskott
- Fallskott
- Spärr

Passningar:

- Rörelse, passning i maxfart
- Passningar i olika anfallssituationer (rullande övningar där fotarbete också ingår)
- Växlingspass
- Fel hand
- Bakom ryggen
- Mellan benen
- Insticket

Genombrott:

- Steginsättning med och utan studs
- Kullagerfint med och utan studs
- Nollsteg
- Skottfinter
- Individuella finter
- Sök luckan

Försvär:

- Fotarbete
- Stöta, säkra och täcka
- Agera
- Hemspring (+ tillfälligt försvär)
- Förhindra genombrott
- Ta bollen i studsden
- 3-2-1
- Bredd och djup
- Snedställning
- Spelförståelse och samarbete

Anfall:

- Individuell anfallsteknik
- Kontringsövningar
- Uppställt spel, grunder (följ Playbook)
- Uppbackning, inspel och utspel
- Kontring mot oorganiserat försvär (1 och 2 fas)
- Kontring mot samlat försvär (2,5 fas)
- Använda hela planens bredd i kontring och uppspel

Målvakt:

- Fortsätta utveckla grundspel - Grundställning, arbetsbåge, vinklar i målet
- Koordinationsträning - Kullerbytta, hopprep, stå på händer, hjula, trixa med fotboll. jonglera
- Smidighet/snabbhet - Split, spark i ribban, höftlyft upp till triceps

- Målvaktsskast - korta och långa
- Positionering - hitta bra positioner efter förflyttning
- Kantskott - Grundställning
- Uppvärmning - Grunder
- Paradteknik - 9m skott, kantskott, linjeskott

Kroppen:

- Utbildning i fysisk träning
- Fotarbete
- Uthållighetsträning
- Styrketräning med kroppen som belastning
- Teknikträning (MAQ)
- Koordinationsträning
- Lätt hoppträning
- Knäkontroll
- Axelkontroll

Fys:

- Vid 14 års ålder börjar grunderna till det vi kallar styrketräning. Tillsammans med föreningens fystränare, ungdomsansvarig och lagtränare börjar man arbeta med tekniker för att lyfta rätt (MAQ).
- Övningar för balans, koordination och snabbhet skall läggas in vid minst en av träningarna varje vecka. Lägg även in övningar som stärker knä, axlar och bål för att i framtiden undvika skador.
- Löpträning sker under försäsong i form av tidsbaserad långdistans och långa intervaller. Under säsong gäller kortare intervaller.

FÖRBEREDELSE ÅR 2 (15 ÅR)

"METODISKT ANSVARSTÄNKANDE"

ALLMÄNT:

- 4 träningspass i veckan varav ett är på gymmet
- Åldershomogent deltagande i USM
- Spelarna skall genomgå ledarutbildning eller domar/funktionärsutbildning
- Samordning med U-elit
- Försäsongsträning fr.o.m maj (koppling till U-elit)
- Dialog med respektive utvecklingsansvarig
- Erfarenhetsutbyte i utlandet

TRÄNINGSMOMENT

Spelförståelse:

- Eget läge i första hand
- Ställ mycket frågor till spelarna om vad som händer om dem gör så eller så.
- Fortsätta med situationer i anfallsspelet där spelaren får ett eller två val.
- Fortsätt att jobba med starterna enligt IFKs playbook
- Arbeta mycket med övningar där försvarret är i undertal och aldrig får "vila".

Skott, 9M:

- Höftskott med upphopp
- Vikskott (med och utan hopp)
- Hoppskott på ett steg
- Underarmsskott
- Löpskott
- Introducera volleyskott
- Situationsanpassa sitt skott

Skott, K6:

- Fler skotttyper med hög arm
- Knorren
- Flip/lobb
- Inhopp på fel ben
- Introducera volleyskott

Skott, M6:

- Vikskott
- Fallskott
- Skott efter spärr
- Introducera volleyskott

Passningar:

- I maximal fart
- Passningar i olika anfallssituationer
- Bakom rygg
- Mellan benen
- Växlingar (löpandes/hoppandes)
- Insticket
- Isärdragspassningar

Genombrott:

- Nollsteg
- Kullager (med och utan studs)
- Riktningssändringar
- Stegisättningar (med och utan studs)
- Hoppskotts fint med vändning
- Egna genombrott

Försvar:

- Fortsätt utveckla den individuella försvarstekniken
- Träna väldigt mycket offensivt försvar, det stimulerar både försvar och anfallsspelarens utveckling.
- Hemspring
- Fore- och backcheckning i motståndarens kontring
- 6-0 (grunder)
- 5-1
- 3-2-1 (prioriterat under match)

Anfall:

- Fortsätt att utveckla den individuella anfallstekniken
- Följ Playbook
- Kontring mot oorganiserat försvar (1 och 2 fas)
- Kontring mot samlat försvar (2,5 fas)

Målvakt:

- Fortsätt repetera paradteknikens grunder avseende 9m skott, kantskott och linjeskott.
- Koordinationsträning - använd steg
- Smidighet/snabbhet - framförallt i sidled
- Progression i målvaktsövningar - Gör det svårare!
- Att "satsa" ut i hörnorna och inte bara sjunka

- Jobba mycket med höftböjarmuskeln. Lyft knä både framåt och åt sida, lyft knä och kicka sedan uppåt. Användbart på alla 6-metersskott.
- Kantskott-Linjeskott - Balans, koordinerade höftlyft och armrörelser
- Spelidé
- Taktik avseende 9m skott, kantskott och linjeskott
- Paradteknik 7m kast
- Fysiska krav

Kroppen:

- Utbildning i fysisk träning
- Fotarbete
- Uthållighetsträning
- Styrketräning med kroppen som belastning
- Teknikträning (MAQ)
- Koordinationsträning
- Lätt hoppträning
- Knäkontroll
- Axelkontroll

Fys:

- Grunderna för styrketräning är påbörjade och spelarna fortsätter att förberedas för att ta steget in i ett gym. Föreningens fystränare. Föreningens fystränare planerar för gruppen tillsammans med berörd ledare.
- Fystränaren går igenom program och testar av spelare individuellt så alla hittar sin nivå för optimal utveckling. För att få effekt av gymträningen krävs det av spelaren att utföra sitt program 2-3 gånger i veckan.
- Utvecklingsansvarig tillsammans med fystränare följer upp med jämna mellanrum.
- Tränaren lägger även in övningar som stärker knä, axlar och bål vid handbollspassen.
- Löpträning sker under försäsong i form av tidsbaserad långdistans och långa intervaller. Under säsong gäller kortare intervaller.

U-ELIT

”MEDVETEN HELHET”

ALLMÄNT:

- 4 eller fler träningspass i veckan
- Samordning med NIU
- Uttagning till U-Elit/Orangea Laget/Näsby
- Träningsgrupper baserat på individuell nivå

TRÄNINGSMOMENT

Spelförståelse:

- Eget läge i första hand
- Jobba mycket med valsituationer i starterna.
- Fortsätt med spel tre mot tre, fyra mot fyra men även spel i övertal och samarbete två och två på mindre yta.
- Spelförståelse i försvar fortsätt med samarbeten och poängtera när man skall använda sig av de olika teknikerna samt hur man skall placera sig beroende på situation och motståndare.
- Fortsätt ställ mycket frågor.
- Våga fortsätta med grunderna för att fortsätta den individuella utvecklingen

Skott:

- Hoppskott på ett steg
- Jämfota hoppskott
- Vikskott
- Underarmsskott
- Höftskott
- Situationsanpassat skott
- Volleyskott
- Positionsspecifika skott (se tidigare nivåer)

Passningar:

- I maximal fart
- Bakom ryggen och nacken

- Pass med hög och låg arm
- Mycket lek med bollen

Genombrott (åt båda håll):

- Riktningssändringar
- Vändningar efter hoppskott
- Kullagerfinter
- Dubbelfinter
- Egna finter

Försvar:

- Fortsätt utveckla den individuella försvarstekniken
- Individuell försvarsträning
- Fore och backcheckning i motståndarens kontring
- Skära/skärma
- 6-0
- 5-1
- 3-2-1
- Spelförståelse

Anfall:

- Fortsätt utveckla den individuella anfallstekniken
- Zonförflyttningar
- Följ Playbook
- Spelförståelse

Målvakt:

- Anpassningsförmåga till de olika försvarstyperna
- Kast. Extremt viktigt att träna och behärska alla typer. Långa, korta och höga
- Positionsspel
- Snabbhet–rörlighet–styrka. Benstyrka viktigast men gör samma program som utespelarna.
- Läs av försvaret. Vad gör dom? Vilket blir nästa steg?

- Målvaktsträning. Egen specifik ca 1 timme i veckan.
- Målvaktsträning. Kollektiv med alla utespelare ca 30 min varannan vecka.
- Lära sig analysera skyttar (ex video)
- Använda positiva mentala bilder - behålla koncentration
- Lära sig av andra målvaktsskolor (Balkan, tyska m.fl.)

Kroppen:

- Utbildning i fysisk träning
- Fotarbete
- Uthållighetsträning
- Styrketräning med kroppen som belastning
- Koordinationsträning
- Lätt hoppträning
- Knäkontroll
- Axelkontroll

Fys:

- Spelarna fortsätter att arbeta med styrketräning i gym kompletterat med övningar på handbollspassen som stärker knä, axlar och bål.
- Samordning med NIU verksamheten
- Övningar som utvecklar snabbhet och explosivitet är också viktiga delar att lägga in under handbollspassen.
- Föreningens fystränare har ständig uppföljning med spelarna och via tester syns vad som behöver förbättras. Spelaren skall under denna period genomföra sina program 2-3 gånger i veckan.
- Löpträning sker under försäsong i form av tidsbaserad långdistans och långa intervaller. Under säsong gäller kortare intervaller.

ORANGEA LAGET

Parallellt med U-Elit bedriver föreningen ett breddspår där de som inte tar plats i U-Elit trupperna eller inte vill göra elit-satsningen har möjlighet att fortsätta spela handboll. IFK vill med detta spår behålla så många som möjligt i idrotten och ge bra förutsättningar för att ungdomarna skall fortsatt få bra träning och fortsätta utvecklas socialt inom idrotten. Lagen tränar två gånger i veckan och spelar seriespel utifrån deras nivå.

HANDBOLL FÖR ALLA

Handboll för alla består av två grupper med olika inriktningar. Den första inriktningen har som mål att bedriva anpassade handbolls aktiviteter och träningar för målgruppen personer med funktionsnedsättning. Handboll för alla jobbar med bollen som redskap och allt från gemensamma övningar till att dela in deltagarna mindre grupper så att alla får möjlighet att utvecklas utifrån sina förutsättningar och funktionshinder. Träning sker en gång i veckan.

Den andra inriktningen är rullstolshandboll. Här är man välkommen om man i sin vardag är beroende av en rullstol. I rullstolshandbollen utvecklas och anpassas spelteknik och träning utifrån den gående handbollen. Rullstolslaget spelar matcher och cuper när och var det finns möjlighet. Laget tränar två gånger i veckan.

