



Alfta GIF Handboll – Spelarnas gröna tråd

Boll kul för barn 4-5 år

Här är alla välkomna och för oss är det superviktigt att se varje barn och att de har roligt vid varje tillfälle.

Som ledare i handbollsskolan utgår man från ledordet **B-R-A**, som innefattar övningar och lekar med hög bollkontaktsgrad, hög rolighetsgrad och hög aktivitetsgrad.

Barnens motorik

I dessa åldrar ska tillfällena bestå av mycket lek och hinderbanor som innehåller olika grovmotoriska färdigheter, som ...

Springa	Hoppa	Falla	Fånga
Balans	Rotera	Krypa	Rulla

Barnens boll vana (Bli vän med bollen)

Låt barnen använda sig av boll så mycket som möjligt i olika moment och situationer som relaterar till de grovmotoriska färdigheter genom lekar och hinderbanor. Vid passnings övningar börja med mycket "fotbollsinkast", alltså två händer över huvudet med bollen. Detta för att få in tidigt en passnings och skott rörelse, där armbågen **ALLTID** är ovanför axeln.

Barnens individuella utveckling

- Lära känna varandra
- Att vara en i gänget
- Ta hänsyn till övriga deltagare

Handbollsskolan för barn 6-7 år (Minihandboll)

Vi vill att varje barn ska kunna få utrymme att utvecklas i sin egen takt och få feedback – återkoppling på det de gör. Det är superviktigt att se varje barn vid varje tillfälle.

Som ledare i handbollsskolan utgår man från ledordet **B-R-A**, som innefattar övningar och moment med hög bollkontaktsgrad, hög rolighetsgrad och hög aktivitetsgrad.

Barnens motorik

I denna ålder ska träningarna bestå av mycket lek och hinderbanor som innehåller olika grovmotoriska färdigheter, som ...

Springa	Hoppa	Falla	Fånga	Dribbla/Studsa	Balans
Timing	Reaktion	Gripa/Hålla	Rotera	Hänga	Stödja
Häva	Krypa	Rulla	Rumsorientering		

Barnens boll vana (Bli vän med bollen)

Låt barnen använda sig av boll så mycket som möjligt i olika moment och situationer genom lekar och hinderbanor. Vid passningar börja med mycket "fotbollsinkast", för att sedan gå över till att bollen ska transporteras mellan golv, vägg, tak eller dra bak armen som en "pilbåge" innan bollen får lämna handen. Detta för att få in tidigt en passnings och skott rörelse, där armbågen **ALLTID** är ovanför axeln. Barnen ska träna sin boll vana med båda händerna.

Barnens handboll

I dessa åldrar spelar de fritt spel eller något som kallas för bålgeting. Då behövs 2 mål på en liten spelplan, 4 utespelare och 1 målvakt i varje lag, sedan en liten skum handboll. Förutom att berätta spelplanens/linjernas regler så behöver du som ledare endast ge barnen instruktionerna:

- Jaga bollen!
- Ta bollen!
- Försöka göra mål!

Det kommer till en början se väldigt rörigt ut, men med tiden kommer barnen att själva upptäcka spelförståelsen med blicken uppåt och hitta vägar som ger dem lägen.

Barnens individuella handbollsutveckling

Man kan börja smyga in kroppsfint och målvaktens grundteknik.

- Målvaktens grundställning (fötterna axelbrett, lätt böjda knän, armarna upp i axelhöjd, händerna framför kroppen och stå plattfotad varvat med att studsas på fotens främre del)
- Vid mottagning av bollen med händerna, vinkla skotten nedåt

Barnens individuella utveckling

- Lära känna varandra
- Att vara en i gänget
- Att lära sig samarbeta
- Ta hänsyn till övriga deltagare

U9 - Grundträningsstadiet för barn 8-9 år (Minihandboll)

Vi vill att varje barn ska kunna få utrymme att utvecklas i sin egen takt och få feedback – återkoppling på det de gör. Det är superviktigt att se varje barn vid varje tillfälle.

Som ledare i handbollsskolan utgår man från ledordet **B-R-A**, som innefattar övningar och moment med hög bollkontaktsgrad, hög rolighets grad och hög aktivitetsgrad.

Barnens motorik

I denna ålder ska träningarna bestå av mycket lek och hinderbanor som innehåller olika grovmotoriska färdigheter, som ...

Springa	Hoppa	Falla	Fånga	Dribbla/Studsa	Balans
Timing	Reaktion	Gripa/Hålla	Rotera	Hänga	Stödja
Häva	Krypa	Rulla	Rumsorientering		

Barnens boll vana (Bli vän med bollen)

Låt barnen använda sig av boll så mycket som möjligt i olika moment och situationer som löpning, kast/fånga och hoppa. Vid passningar börja med mycket "fotbollsinkast", för att sedan gå över till att bollen ska transporteras mellan golv, vägg, tak eller dra bak armen som en "pilbåge" innan bollen får lämna handen. Detta för att få in tidigt en passnings och skott rörelse, där armbågen **ALLTID** är ovanför axeln. Barnen ska träna sin boll vana med båda händerna.

Barnens handboll

I dessa åldrar spelar de fritt spel eller något som kallas för bålgeting. Då behövs 2 mål på en liten spelplan, 4 utespelare och 1 målvakt i varje lag, sedan en liten skum handboll. Förutom att berätta spelplanens/linjernas regler så behöver du som ledare endast ge barnen instruktionerna:

- Jaga bollen!
- Ta bollen!
- Försöka göra mål!

Till målvakterna:

- Ta bollen!

Det kommer till en början se väldigt rörigt ut, men med tiden kommer barnen att själva upptäcka spelförståelsen med blicken uppåt och hitta vägar som ger dem lägen.

Barnens individuella handbollsutveckling

Man kan börja smyga in kroppsfint (kanske även stegsättning) och kroppskontakt, samt målvaktens grundteknik.

- Målvaktens grundställning (fötterna axelbrett, lätt böjda knän, armarna upp i axelhöjd, händerna framför kroppen och stå plattfotad varvat med att studsa på fotens främre del)
- Målvaktens arbetsbåge (från stolpe till stolpe)
- Vid mottagning av bollen med händerna, vinkla skotten nedåt

Barnens individuella utveckling

- Lära känna varandra
- Att vara en i gänget
- Att lära sig samarbeta
- Ta hänsyn till övriga deltagare
- Lära sig ge beröm och även få
- Förstå regler och dess betydelse i sammanhanget

U11 - Grundträningsstadiet för barn 10-11 år

Som ledare utgår man från ledordet **B-R-A**, som innefattar övningar och moment med hög bollkontaktsgrad, hög rolighets grad och hög aktivitetsgrad. I dessa åldrar spelar alla barnen på alla positionerna både under träning och match. Med motiveringen att ju fler positioner de kan, desto bättre handbollsspelare kan de bli.

Barnens fysiska kapacitet och motoriska färdigheter

Här läggs en allsidig grund av grundmotoriska färdigheter som ...

Springa, hoppa, falla, fånga, dribbla/studsa, balans, timing, reaktion, gripa/hålla, rotera, hänga, stödja, häva, krypa, rulla och rumsorientering.

Sedan är det viktigt att utveckla snabbhet, rörlighet och grundstyrkan i denna ålder.

Med grundstyrkan så inriktar vi oss mest på fotleder, knän och bål med hjälp av sin egen kropp.

Barnens boll vana (Bli vän med bollen)

Barnen använder sig av boll så mycket som möjligt i olika moment och situationer som greppa/fånga, dribbla, styra, kontrollera, kasta, löpa och hoppa.

De kommer att få lära sig olika passnings och skott tekniker som är användbara vid olika situationer.

Även väldigt viktigt att få in en passnings och skottrörelse, där armbågen **ALLTID** är ovanför axeln.

Även viktigt att träna mycket på passningar i fart. Barnen tränar sin boll vana med båda händerna.

Barnens handboll

Det är både spel på mellan plan för U10 och stor plan för U11. På mellanplan och stor plan för dessa åldrar används en nedsänkt ribba i målet och för U10 är det 5 utespelare och 1 målvakt, medan för U11 6 utespelare och 1 målvakt.

Barnen i U10 spelar något som kallas för **man - man**. Vilket innebär:

- Man har en varsin spelare som man försvarar
- Man är placerad mellan spelaren och sitt egna mål
- Kroppen är vriden mot spelaren och ryggen mot sitt egna mål
- Blicken på sin spelare och BOLLEN
- Olika avstånd till spelare med bollen, samt utan boll

Du som ledare kan instruera barnen så de lättare kommer ihåg att de ska ha sin mage mot sin spelare, ryggen mot deras egna mål och blicken på sin spelare o bollen.

Barnen i U11 lär sig spela zonförsvar och börja med ett spel som kallas för **3 - 3 försvar**. Vilket innebär:

- Handbollsplanen blir indelad i olika zoner som försvararna ska försvara inom.
- Varje försvarare har även en varsin position (höger fram, mitt fram, vänster fram, höger bak, mitt bak, vänster bak).
- Där av varje position har en uppgift. Men tillsammans som ett lag använder man sig av de tre Ö:na (överlämna - överta - överblick).
- Försvaret ska även tillsammans inom sina zoner bilda en spets mot anfallaren med bollen.
- 3 -3 försvar innebär mycket spelförståelse och individuell försvarsteknik. Som utgångspositioner/beredskapsställning, stöta, ta bollen i studsens, säkra, täcka och returtagning.

Barnens individuella handbollsutveckling

Målvakt: Försätta med målvaktens grundteknik (målvaktens grundställning - fötterna axelbrett, lätt böjda knän, armarna upp i axelhöjd, händer framför kroppen och stå plattfotad varvat med att studsa på fotens främre del, målvaktens arbetsbåge - från stolpe till stolpe och mottagningen av

ballen – *vinkla skottet nedåt*). Samt utveckla olika enkla rörelsemönster i målet vid skott och lära sig att göra längre utkast till medspelare.

Försvar: Lära sig försvarsspelets grundprinciper (minska tiden, minska ytorna, fördröja och hindra både anfallarens och bollens rörelse). Samt lära sig enkla försvarstekniker (utgångspositioner/beredskapsställning, stöta, ta bollen i studs, säkra, täcka och tillbakadragning som i returtagning och tillbaka löpning).

Anfall: Lära sig enkla genombrotts tekniker som stegsättning och öststatsfint (även kallas kullager).

Barnens individuella utveckling

- Att vara en i gänget – kamratskap.
- Ta hänsyn till övriga deltagare, ledare och funktionärer.
- Utveckla sin prestations motivation, koncentration och uppmärksamhet.
- Förstå regler och dess betydelse i sammanhanget.
- Få kunskaper om tränings- och tävlingsrutiner.

U13 - Grundträningsstadiet för ungdomar 12-13 år

I dessa åldrar spelar alla ungdomar på alla positionerna både under träning och match. Med motiveringen att ju fler positioner de kan, desto bättre handbollsspelare kan de bli.

Träningslära

Fysiska kvaliteter – Rörlighet, balans, styrka, snabbhet och uthållighet

- Knäkontroll
- MAQ, rörlighet och grundteknik med pinne
- Medicinbollar

Anfall

Skapa möjligheter till rätt spelhandling, i rätt spelsituation och på det sättet orsaka någonting som får en positiv verkan för det egna anfallsspelet. Genom att skapa mer tid (för varje spelare med och utan boll) och mer yta (för varje spelare med och utan boll)

Fas 1- Uppspelsfasen

- Metodisk träning av kontring

Fas 2 - Uppföljningsfasen

- Returtagning vid egen målgård
- Samarbete mellan fas 1 och fas 2 spelarna

Fas 3 - Uppbyggnadsfasen

- 3-3 uppställning (vänster kant, mitt 6, höger kant, vänster 9, mitt 9, höger 9)
- Metodisk träning av grunder anfall gällande samarbete mellan 2 spelare
- Bredd och passningsskugga
- Rörelse med och utan boll
- Växelspel

Fas 4 - Avslutningsfasen/Individuell anfallsteknik

Passningar

- Stämpassningar
- Hoppassningar
- Löppassningar
- Växlingar (växlingar efter stegisättning)

Skott

- Stämskott (löpskott)
- Hoppskott från 9 meter (på ett stegs ansats)
- Kantskott från 6 meter med utgångsläge från frikastlinjen och nerifrån "struten"
- Metodisk träning av bollmottagning (M6)
- Metodisk träning av fallskott och upphoppsskott (M6)

Genombrott

- Stegisättning (vanlig och omvänd)
- Öststatsfint

Spärrar

- Ryggspärrar

Försvar

Grundprincipen för ett försvarsspel är att minska tiden (för varje spelare med och utan boll), minska ytorna (för varje spelare med och utan boll), att fördröja och hindra anfallarens rörelse och att hindra bollens rörelse.

Fas 5 – Tillbakadragandet

- Returtagning

Fas 6 – Tillfälligt försvar

Omfattar det tillfälliga försvarsspelet som organiseras för att motverka kontringsanfall, där varje spelare täcker upp ett givet område, som inte behöver överstämman med deras "ordinarie" försvarsposition.

Fas 7 – Organisationsfas

Omfattar det tillfälliga försvarsspelet som uppstår innan alla spelare hinner inta sin "ordinarie" försvarsposition i en viss försvarsuppställning.

Fas 8 – Försvar efter en viss försvarsuppställning

- 3-3 zonförsvar eller 3-2-1 zonförsvar

Tanken med 3-3 spelet är att ge försvarsspelaren en stor yta att försvara. Detta utvecklar försvarsspelarens spelförståelse, individuella teknik, fysiska och positiva inställning till att spela försvarsspel.

- Var så nära bollen som möjligt inom din zon, hela tiden. Zonförsvaret är bollorienterat.
- Det ska vara så kort avstånd som möjligt mellan försvarsspelarna.
- Placera dig mellan bollen (inte spelaren) och målet när bollen befinner sig i din zon.

Individuell försvarsteknik

- Utgångspositioner/beredskapsställning (parallell och diagonal ställning)
- Returtagning/tillbakalöpning
- Överlämna/överta/överblick
- Ta bollen i studs (utveckla i fart)
- Stöta
- Säkra
- Täck mot avstämt skott och hoppsskott

Målvakt

- Arbeta med grundteknik (*grundställning och grundläggande parateknik*)
- Enkla skottövningar från alla positioner utan störande moment
- Grundlig genomgång av rörelsemönster (*arbetsbågen*)
- Allmän handbollsträning som utespelare, ingen spelare är bara målvakt

Ungdomarnas individuella utveckling

- Laganda
- Ansvars känsla
- Utveckla sin prestations motivation, koncentration och uppmärksamhet
- Utveckla sin förståelse för regler och dess betydelse i sammanhanget
- Spelarna genomgår en känslomässig utveckling genom puberteten, sökande efter "vem är jag?" och "vad vill jag?", samt intryck från omgivningen

U15 - Uppbyggnadsstadiet för ungdomar 14-15 år

I dessa åldrar kan spelarna börja specificera sig till två olika positioner.

Träningslära

Fysiska kvaliteter – Rörlighet, balans, styrka, snabbhet och uthållighet

- Knäkontroll
- MAQ eller lättare stång, för att träna på rörlighet och grundstyrkan
- Medicinbollar
- Uthållighets träning med fokus på kondition

Anfall

Skapa möjligheter till rätt spelhandling, i rätt spelsituation och på det sättet orsaka någonting som får en positiv verkan för det egna anfallsspelet. Genom att skapa mer tid (för varje spelare med och utan boll) och mer yta (för varje spelare med och utan boll)

Fas 1- Uppspelsfasen

- Helkontring

Fas 2 - Uppföljningsfasen

- Returtagning vid egen målgård
- Samarbete mellan fas 1 och fas 2 spelarna

Fas 3 - Uppbyggnadsfasen

- 3-3 uppställning (vänster kant, mitt 6, höger kant, vänster 9, mitt 9, höger 9)
- Metodisk träning av grunder anfall gällande samarbete mellan 2 spelare
- Bredd, djup och passningsskugga
- Rörelse med och utan boll
- Växelspel (utveckla)
- Isärdragningar
- Övergångsspel (kantinspring)

Fas 4 - Avslutningsfasen/Individuell anfallsteknik

Passningar

- Stämpassningar
- Hoppassningar (efter stegisättning och öststatsfint)
- Löppassningar
- Växlingar (efter stegisättning och öststatsfint)

Skott

- Stämskott (löpskott, parallella ben, vikskott och höftskott)
- Hoppskott från 9 meter (på ett stegs ansats, på fel ben och med vik i hoppet)
- Kantskott från 6 meter med utgångsläge från frikastlinjen och nerifrån "struten"
- Fallskott och upphoppsskott från mitt 6

Genombrott

- Stegisättning (vanlig och omvänd)
- Öststatsfint

Spärrar

- Ryggspärrar
- Axel/skulder spärrar (även kallad ryskspärr)

Försvar

Grundprincipen för ett försvarsspel är att minska tiden (för varje spelare med och utan boll), minska ytorna (för varje spelare med och utan boll), att fördröja och hindra anfallarens rörelse och att hindra bollens rörelse.

Fas 5 – Tillbakadragandet

- Returtagning
- Fore-checking (dvs. att man stör spelet redan på motståndarnas planhalva)
- Back-checking (dvs. att man stör spelet högt upp på den egna planhalvan)

Fas 6 – Tillfälligt försvar

Omfattar det tillfälliga försvarsspelet som organiseras för att motverka kontringsanfall, där varje spelare täcker upp ett givet område, som inte behöver överstämman med deras "ordinarie" försvarsposition.

Fas 7 – Organisationsfas

Omfattar det tillfälliga försvarsspelet som uppstår innan alla spelare hinner inta sin "ordinarie" försvarsposition i en viss försvarsuppställning.

Fas 8 – Försvar efter en viss försvarsuppställning

- 3-2-1 zonförsvar eller 5-1 zonförsvar

Individuell försvarsteknik

- Tillbakadragande
- Täcka (utveckla)
- Förhindra genombrott
- Erövra bollen i spelet
- Förhindra inspel
- Gå ur spärrar
- Skära av/skärma av

Målvakt

- Arbeta med grundteknik (*grundställning och paradtekniker*)
- Skottövningar från alla positioner med försvarare
- Högre prestationskrav på rörelsemönstret
- Mer speciella träningsuppgifter
- Allmän handbollsträning som utespelare, ingen spelare är bara målvakt

Ungdomarnas individuella utveckling

- Laganda
- Ansvars känsla
- Utveckla sin prestations motivation, koncentration och uppmärksamhet
- Utveckla sin förståelse för regler och dess betydelse i sammanhanget
- Spelarna genomgår en känslomässig utveckling genom puberteten, sökande efter "vem är jag?" och "vad vill jag?", samt intryck från omgivningen

U17 - Uppbyggnadsstadiet för ungdomar 16-17 år

I dessa åldrar kan spelarna börja specificera sig till en eller fortsätta med två olika positioner.

Träningslära

Fysiska kvaliteter – Rörlighet, balans, styrka, snabbhet och uthållighet

- Knäkontroll
- Styrka med stång och vikter med fokus på grundstyrkan
- Uthållighetsträning med fokus på kondition
- Rörlighetsträning

Samt lära sig mer om kost, idrottspsykologi, återhämtning och återuppbyggnad, förebyggande av skador och skadehantering

Anfall

Skapa möjligheter till rätt spelhandling, i rätt spelsituation och på det sättet orsaka någonting som får en positiv verkan för det egna anfallsspelet. Genom att skapa mer tid (för varje spelare med och utan boll) och mer yta (för varje spelare med och utan boll)

Fas 1 - Uppspelsfasen

- Hel- och halvkontringar

Fas 2 - Uppföljningsfasen

- Samarbete mellan fas 1 och fas 2 spelarna

Fas 3 - Uppbyggnadsfasen

- Bredd, djup och passningsskugga i hög fart
- Växelspel (utveckla)
- Isärdragningar (utveckla)
- Övergångsspel (utveckla)

Fas 4 - Avslutningsfasen/Individuell anfallsteknik

Passningar

- Stämpassningar
- Hoppassningar (*efter stegisättning och öststatsfint*)
- Löppassningar
- Växlingar (*efter stegisättning och öststatsfint*)

Skott

- Stämskott (*parallella ben, vikskott, höftskott, underarmsskott, dolt skott, måtta lågt – skjuta högt och med steg i sidled*)
- Hoppskott från 9 meter (*på ett stegs ansats, på fel ben, med vik i hoppet och med jämfotahopp*)
- Kantskott från 6 meter (*"knorra" och "flippa"*)
- Mitt 6 skott (*returtagningsskott, upphoppsskott, luftskott, fallskott och vikskott*)

Genombrott

- Stegisättning (*vanlig, omvänd, med ett steg tillbaka och med studs*)
- Öststatsfint (*vanlig, omvänd, med ett steg tillbaka och med studs*)

Spärrar

- Ryggspärrar
- Axel/skulder spärrar (även kallad ryskspärr)
- Bröstspärrar

Försvar

Grundprincipen för ett försvarsspel är att minska tiden (för varje spelare med och utan boll), minska ytorna (för varje spelare med och utan boll), att fördröja och hindra anfallarens rörelse och att hindra bollens rörelse.

Fas 5 - Tillbakadragandet

- Returtagning
- Fore-checking (dvs. att man stör spelet redan på motståndarnas planhalva)
- Back-checking (dvs. att man stör spelet högt upp på den egna planhalvan)

Fas 6 - Tillfälligt försvar

Omfattar det tillfälliga försvarsspelet som organiseras för att motverka kontringsanfall, där varje spelare täcker upp ett givet område, som inte behöver överstämman med deras "ordinarie" försvarsposition.

Fas 7 - Organisationsfas

Omfattar det tillfälliga försvarsspelet som uppstår innan alla spelare hinner inta sin "ordinarie" försvarsposition i en viss försvarsuppställning.

Fas 8 - Försvar efter en viss försvarsuppställning

- 5-1 zonförsvar och 6-0

Individuell försvarsteknik

- Tillbakadragande
- Täcka (utveckla tillsammans med målvakt)
- Förhindra genombrott
- Erövra bollen i spelet
- Förhindra inspel
- Gå ur spärrar
- Skära av/skärma av

Målvakt

- Automatisering av målvaktens grundteknik och hitta egna parader
- Minimera felaktiga rörelser
- Kontringsspel, mer komplexa övningar med varierat långa och korta utkast
- Variera distansskott, närskott, returskott med och utan försvarare
- Samarbete målvakt - försvar
- Specialteknikträning