



## **Riktlinjer Ronneby Handboll**

Vi vill med dessa riktlinjer skapa förutsättningar och verktyg att använda samt kvalitetssäkra vår verksamhet så att alla drar åt samma håll.

### **Värdegrund**

Svensk idrotts (Riksidrottsförbundet) verksamhetsidé säger att idrott är en fysisk aktivitet som vi utför för att kunna ha roligt, må bra och prestera mera. Verksamhetsidén vill bedriva idrott på alla nivåer så att den utvecklar människan positivt både fysiskt, psykiskt och socialt. Begreppet idrott innehåller träning och lek, tävling och uppvisning.

### **Social utbildning**

*Genomgående i alla åldrar*

- Komma i tid
- Bra attityd både på och utanför plan
- Vara förberedd
- Anstränga sig
- Arbetsmoral
- Kroppsspråk
- Passion
- Bjuda in alla så att alla känner sig tillgängliga
- Visa energi och skapa energi
- Att vara en i laget
- Visa glädje och respekt

### **Som ledare i RHK är det viktigt att;**

- Lära spelarna grunderna och att utvecklas för att bli bättre handbollspelare, våga utmana nya vägar och nya idéer
- Lära att respektera varandra, tränare, domare, motståndarlag.
- Behandla alla spelare rättvist oavsett bakgrund och kunskapsnivå.
- Delta i de möten och aktiviteter som föreningen kallar till. Ex planering inför vaje termin.
- Samarbeta med övriga ledare i föreningen för spelarnas och lagens bästa.
- Bygga lagkänsla utanför plan, ex grilla, minigolf, paintball, se handbollsmatch
- Hitta inspiration inom andra idrotter, Ex gymnastik, rugby, dans

## **Spelarutbildning barnhandboll**

### **Spelarutbildning nivå 1 (3 - 6 år - Bollek)**

- Lekar med boll
- Lekar med koordinativa och motoriska inslag
- Grundfärdigheter: Springa, hoppa, greppa, dribbla, fånga
- Träning 1 gång i veckan

### **Spelarutbildning nivå 2 (7 - 9 år – Minihandboll)**

- Handbollsriktade lekar
- Träning med koordinativa och motoriskt syfte
- Alla tränar på alla positioner (utifrån spelarens egen vilja. )
- Grundfärdigheter: gå, åla, krypa, balansera, springa, hoppa, greppa, dribbla, fånga, rulla, snurra, hänga, falla
- Hög arm
- Grundkast: armrörelse; golv, vägg, tak
- Kasta-fånga studspass i fart
- Grunderna för Hoppskott och Avstämt skott
- Grunderna för Steg-i-sättning,
- Grundteknik försvar: Ta/erövra bollen, fotarbete, markera försvarare, stoppa skott.
- Grundteknik anfall: Greppa, fånga, kasta (passa och skjuta), studsa, dribbla, finta/genombrott
- Grundteknik målvakt; Titta på bollen, placering i målet, våga ta bollen.
- Träning 1 - 2 gånger i veckan

### **Spelarutbildning nivå 3 (10 - 11 år – Storplan)**

- Handbollslekar med koordinativa och motoriskt syfte; spel med amerikansk fotboll, tennisboll.
- Alla tränar på alla positioner (utifrån spelarens egen vilja)
- Grundfärdigheter: springa, hoppa, greppa, dribbla, fånga, rulla, snurra, hänga, falla
- Snabba passningsövningar, kort- och långt avstånd
- Rörelseerfarenheter: Bollvaneövningar, tidsuppfattning, rumsuppfattning, reaktion och variation.
- Kontaktövningar; lekbrottning, hoppa bröst mot bröst, låtsas skott mot täckande armar.
- Hög arm
- Kasta – fånga i fart
- Steg-i-sättning, Hoppskott, Avstämt skott
- Försvarsspel på storplan skall ske genom 3 - 3 spel
- Anfallsspel på storplan skall ske genom rörelse med och utan boll samt jobba med att få mer fart på fötter och boll.
- Målvaktstekniska grunder ska tränas
- Skadeförebyggande träning skall ingå i träningen
- Träning 2 gånger i veckan

## Spelarutbildning ungdomshandboll

### Spelarutbildning nivå 4 (12 - 13 år)

- BRA (Hög bollkontakts-, rolighets- och aktivitetsgrad) + attityd till träning och match
- Man ska träna och spela på olika positioner
- Grundtekniker: Greppa, fånga, dribbla, springa – passa, kastkoordination, löpkoordination, hoppkoordination, fallteknik, skott med uppbackning, förståelse för olika tekniker beroende på vilket position man är på för stunden
- Varierande skottekniker
- Varierande passningar
- Varierande skottfinter
- Grundtekniker: Stöta, säkra, täcka, agera, förhindra, inspel, utspel, kontrung
- Försvartspel skall gå från 6-0 till grunderna i 3-2-1. Ha förståelse för att ett bra försvartspel skapar ett bra anfallsspel.
- Anfallsspel skall ske genom grundläggande rullningsspel där boll- och löpvägar, rörelse med och utan boll samt jobba med att få mer fart på fötter och boll.
- Målvaktstekniska grunder skall tränas.
- Skadeförebyggande träning skall ingå i träningen
- Fysisk träning med kroppen som redskap skall ingå i träningen för att lära sig rätt teknik. Lära sig att träna.
- Påbörja dialog kring taktisk medvetenhet
- Träning 3 gånger i veckan (varav ett av passen är i liten hall)
- 

### Spelarutbildning nivå 5 (14 - 16 år)

- BRA (Hög bollkontakts-, rolighets- och aktivitetsgrad) + attityd till träning och match
- Man ska träna och spela på olika positioner
- Förstå teoretiskt och praktiskt vilka tekniker man behöver för att utvecklas som handbollsspelare
- Förbättra skottekniker
- Förbättra passningar
- Förbättra skottfinter
- Grundtekniker: Stöta, säkra, täcka, agera, förhindra, inspel, utspel, kontrung
- Försvartspel skall gå från 3-2-1 till grunderna i 5-1 samt 6-0.
- Anfallsspel skall ske genom grunderna i uppställt anfallsspel med minst 3 starter, kontrungsspel med fokus på fas 1 och 2 samt individuell anfallsteknik.
- Anfallsspel jobba med att få mer fart på fötter och boll.
- Målvaktstekniska grunder såsom grundteknik, samarbete försvartspel och uppspel skall tränas.
- Skadeförebyggande träning skall ingå i träningen
- Fysisk träning med kroppen som redskap skall ingå i träningen för att lära sig rätt teknik. Träna för att kunna träna
- Föra dialog kring taktisk medvetenhet
- Utvecklingssamtal med spelare för att utvecklingen skall bli optimal
- Träning 3 gånger i veckan (varav ett av passen är i liten hall)
-

Träningsfördelningen kan se olika ut under olika perioder på året. Tillkommer gör matchtid samt tid för teori t ex kostkunskap, föreningsdomarutbildning, andra föreningsaktiviteter.

**Nedanstående moment** bör alla spelare behärska vid respektive ålder.

<i>Moment</i>	E-ungdom 7-8 år	D-ungdom 9-10 år	C-ungdom 11-12 år	B-ungdom 13-14 år
<i>Bollhantering</i>				
Kunna studsa bollen med vänster och höger hand	X	X		
Kunna dribbla bollen framåt - bakåt med höger och vänster hand		X	X	X
Hoppa på vänster ben och studsa med höger hand – byt hand och ben - osv.		X	X	X
<i>Passningar</i>				
Tre steg pass	X	X	X	X
Armen högt	X	X	X	X
Löp pass	X	X	X	X
Studspass	X	X	X	X
Pass med den icke dominanta handen ("fel" hand)	(prova på)	X	X	X
Hopp pass		X	X	X
Stötpass			X	X
Växlingspass			X	X
Passningsfint			X	X
Snabba passningar			X	X
<i>Inspel</i>				
Studs mellan försvararna			X	X
Instick			X	X
Studs mellan benen			X	X
Flip				X
Knorr				X
<i>Utspel</i>				
Vanligt pass		X	X	X
Studspass		X	X	X
Pass med den icke dominanta handen ("fel" hand)			X	X
Bakom ryggen			X	X

## Anfall

<i>Moment</i>	E-ungdom 7-8 år	D-ungdom 9-10 år	C-ungdom 11-12 år	B-ungdom 13-14 år
<i>Skott 9M</i>				
Avstämt skott	X	X	X	X
Hoppsskott	(prova på)	X	X	X
Skott i steget		(prova på)	X	X
Underarmsskott		(prova på)	X	X
Vikskott		(prova på)	X	X
Upphopp på det icke dominanta benet ("fel" ben)		(prova på)	X	X
Kunna placera skottet (avslutsmetodik)			X	X
Måtta lågt skjut högt				X
Måtta högt skjut lågt				X
Hoppsskott jämfota				X
Luftskott ("Japan")				X
<i>Skott 6M</i>				
Inhopp från linjen med armen högt	X	X	X	X
Upphoppsskott		(prova på)	X	X
Fallskott		(prova på)	X	X
Vikskott		(prova på)	X	X
Jämfota upphoppsskott framåt		(prova på)	X	X
Jämfota upphoppsskott bakåt				X
Skott med den icke dominanta handen				X
Luftskott (Japan)				X
Skott efter returtagning				X
Kunna placera skottet (avslutsmetodik)				X
<i>Skott K6</i>				
Kantskott med armen högt		X	X	X
Högt och långt inhopp med armen högt		(prova på)	X	X
Start från struten		(prova på)	X	X
Start från frikastlinjen		(prova på)	X	X
Skott insida / utsida (avslutsmetodik)			X	X
Upphopp med icke dominant ben				X
Lobb, flip och knorr				X
Luftskott ("Japan")				X
<i>Genombrott</i>				
Se luckan		X	X	X
Dubbelfint		X	X	X
Kullagerfint		(prova på)	X	X
Skottfint		(prova på)	X	X
Stegisättningar		(prova på)	X	X
Egna finter	(prova på)	X	X	X

Snurrfint			X	X
Kombinerade finter			X	X
Hoppeskottsint				X
Kullagerfint				X
<i>Individuell teknik M6</i>				
Medrörelse		(prova på)	X	X
Motrörelse		(prova på)	X	X
Högspärr		(prova på)	X	X
Lågspärr		(prova på)	X	X
Nedhåll			(prova på)	X
Kunna fånga bollen med en hand			(prova på)	X

### Försvar

<i>Moment</i>	E-ungdom 7-8 år	D-ungdom 9-10 år	C-ungdom 11-12 år	B-ungdom 13-14 år
Grundställning	X	X	X	X
Stöta-backa- sidledsarbete	Prova på	X	X	X
Säkra		Prova på	X	X
Snedställa		Prova på	X	X
Täcka		Prova på	X	X
Låsa upp		Prova på	X	X
Gå runt M6 ur spärr			X	X
Värdera		Prova på	X	X