

Vilka kunskapsnivåer för olika  
åldersklasser i  
Skara HK  
andra utgåvan 2020-05-27



# Innehållsförteckning

6–8 år	s.3
9–12 år	s.7
12–13 år	s.11
14 år	s.16
15 år	s.21
16–19 år	s.26

## 6–8 år

”Handboll ska vara kul var där bollen är” (delaktighet)

### 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
- Individ i centrum
- Lekar, koordinationsbanor 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:

- Avstämda skott
- Hoppskott med armen högt

### Pass:

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

### Genombrott:

- Sök luckan (sök inte försvararen)
- 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 bör utföras med boll.
  
- **Viktigt att poängtera är att löpträning och all mjölksyreträning inte skall utföras av barn i denna ålder.**
- **Träning skall vara roligt!**

# 9-12 år

”Spontanhandboll och strukturerat offensivt/defensivt 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 (både vinter och sommar)

## 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 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:

- Aktiv i försvaret
- Offensivt försvar
- 3–3 man-man (prioriterat)
- 3–3 zon
- 4–2 (används i undantagsfall)
- Agera som försvarare, inte reagera
- Viljan att försvara sitt mål.
- Förhindra genombrott
- Individuell försvarsteknik (stöta, säkra och täcka)
- Träna väldigt mycket offensivt försvar, det stimulerar både försvar och anfallsspelarens utveckling.

### 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 koordinationsträning 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!

# 12-13 år

“Spontanhandboll och strukturerat offensivt/defensivt tänkande”

## 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 (framförallt på sommaren)

## Personlighetsutveckling:

- Uppmärksamhet och koncentration
- Träningsrutiner och hygien
- Attityder

## Rörelseerfarenheter:

- Koordinationsbanor
- Spel
- Lekar
- Bollvaneövningar

# Träningsmoment

## Grundteknik:

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

## 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–upphoppskott
- Fallskott
- Spärr

### Passningar:

- I rörelse
- Studspass
- Hoppass
- Löppass
- Växlingspass

### Genombrott:

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

## Försvaret:

- Stöta, säkra och täcka
- Spelförståelse försvar
- Agera
- Hemspring (+ tillfälligt försvar, ta upp en spelare)
- Ta bollen i studs
- 3-3-försvaret
- Grunder 3-2-1 (prioriterat)
- Betoning på offensivt försvar
- Inställning - viljan att försvara ditt mål
- Fotarbete, motorik, försvarsställning
- Träna väldigt mycket offensivt försvar, det stimulerar både försvar och anfallsspelarens utveckling.

## 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.
- Sätta igång spelet snabbt (Målvaktskast).
- 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

# 14 år

“Medveten förståelse”

## Allmänt:

- Genomföra 4 träningspass i veckan varav ett är fysträning
- Gärna någon träning med klister
- Delta i USM (se bilaga “Riktlinjer USM”)
- Cuper 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 och starter enligt Spelbok 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 hoppskott på ett steg
- Höftskott
- Måtta lågt – skjut högt
- Måtta högt – skjut lågt
- Jämfota hoppskott

### 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:

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

### Försvaret:

- Fotarbete
- Stöta, säkra och täcka
- Agera
- Hemspring (+ tillfälligt försvar, ta upp en spelare)
- Förhindra genombrott
- Ta bollen i studs
- 3-2-1
- Bredd och djup i försvarsspelet
- Snedställning
- Spelförståelse och samarbete i försvar (lyfta, täcka och säkra)
- Träna väldigt mycket offensivt försvar, det stimulerar både försvar och anfallsspelarens utveckling.

### Anfall:

- Individuell anfallsteknik
- Kontringsövningar
- Uppställt spel, grunder (följ Playbook)
- Uppbackning, inspel och utspel
- Kontring mot oorganiserat försvar (1 och 2 fas)
- Kontring mot samlat försvar (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 (KAP)
- Axelkontroll (KAP)

## 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(KAP) 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.

# 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 junior
- Försäsongsträning fr.o.m maj eller annan idrott under sommarsäsong
- Dialog med respektive utvecklingsansvarig

## Träningsmoment

### Spelförståelse:

- Eget läge i första hand
- 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.
- Fortsätt att jobba med starterna enligt playbook
- Arbeta mycket med övningar där försvaret 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

### Försvaret:

- 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 stege
- 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 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.

# 16-19 år

“Medveten helhet”

## Allmänt:

- 4 eller fler träningspass i veckan
- Samordning med NIU
- 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

#### Försvaret:

- Fortsätt utveckla den individuella försvarstekniken
- Individuell försvarsträning
- Fore och backcheckning i motståndarens kontrung
- Skära/skärma

- 6-0
- 5-1
- 3-2-1
- Spelförståelse

#### Anfall:

- Fortsätt utveckla den individuella anfallstekniken
- Zonförflyttningar
- Följ spelbok (förberedelse för representationslag)
- Spelförståelse

#### Målvakt:

- Anpassningsförmåga till de olika försvarstyperna
- Kast. Extremt viktigt att träna och behärska alla typer. Långa, korta och höga
- Positionsspel
- Snabbhet–örlighet–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. KAP
- 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.

