



BLÅ STEGEN



EN VIT-BLÅ TRÄNARE/LEDARE

- Är stolt över IK Baltichov och att vara en del av dess verksamhet.
- Är ledare för ett helt lag.
- Brinner för att utbilda barn och ungdomar.
- Är alltid väl förberedd inför träning och match.
- Ansvarar för ett klimat som ska vara motiverande, inkluderande och utvecklande för spelarna.
- Är en person som fostrar våra spelare till ansvarstagande personer som visar respekt för regler och normer både inom idrotten och i samhället.
- Tar ansvar att följa med i den utveckling som sker i handbollen.
- Agerar ALLTID i syftet med att utveckla spelarna i alla lägen.

OM "BLÅ STEGEN"

Detta dokument har skapats med syftet att guida våra tränare och ledare i klubben. Med hjälp av "Blå Stegen" får ni tränare en tumstock i vad vi i klubben uppskattar att varje spelare behöver kunna som individ (handbollsspelare) baserat i vilken ålder de är i.

I dokumentet presenteras även allmänna riktlinjer för varje ålder (steg), vart fokus skall ligga.

"Blå Stegen" skall vara till hjälp i era enskilda träningsplaneringar men framför allt er säsongsplanering. Då kan man välja att placera de olika momenten i block för att maximera utvecklingen.

Dokumentet är inte till för att på något sätt göra er ledare radiostyrda. Det är viktigt att ni använder er av er egen fantasi för att lyckas baka in alla punkter i er träning.

Däremot är det viktigt att sträva mot att ge alla spelare chansen att uppfylla de kunskapskrav som finns beskrivet i Blå Stegen för att lättare kunna utvecklas och hänga med i de nästkommande stegen.

Tillsammans ansvarar vi för att fostra starka individer med en bred handbollskunskap.

"Blå Stegen" är format utifrån SHF:s spelarutbildning.

STEG 1 (6–8 ÅR)



ALLMÄNT

- Ett sätt för barnen att komma med i spelet handboll på ett lekfullt och roligt sätt.
- Träning sker en till två gånger i veckan, start i september fram till april.
- Lekar, motorikbanor och bollövningar.
- B-R-A (Bollkontakts-, Rolighets- och Aktivetsgrad)
- Man tränar och spelar på olika positioner.
- Man uppmuntras till annan fysisk aktivitet.

TRÄNINGSMOMENT

Grundfärdigheter (motorik):

- Springa
- Hoppa
- Rulla
- Klättra
- Snurra
- Hänga
- Greppa
- Hålla
- Dribbla
- Studsa
- Fånga
- Falla

Rörelseerfarenheter:

- Bollvaneövningar
- Lekar
- Springa
- Kasta
- Koordination
- Rumsuppfattning
- Balansförmåga
- Reaktionsförmåga
- Variationsförmåga

Skott:

- Hoppskott med armen högt
- Avstämda skott med armen högt

Pass:

- Kasta
- Fånga/ta emot
- Avstämdpass med armen högt
- Passningar i rörelse

Skott:

- Hoppskott med armen högt
- Avstämda skott med armen högt

Pass:

- Kasta
- Fånga/ta emot
- Avstämdpass med armen högt
- Passningar i rörelse

Genombrott:

- Se lucka/sök lucka
- Egen fint/kreativitet

Kroppen:

- En del av träningen skall bestå av koordinationsträning i form av hinderbanor eller lekar. Viktigt att använda fantasin och variera sig. I de allra yngsta åldrarna ses detta som fysträningen.
- En hinderbana eller koordinationsbana kan genomföras med eller utan boll. Viktigt är att all from av mjölksyreträning inte skall utföras av barn i denna ålder.
- Träningen skall vara rolig!

Personlighetsutveckling:

- Förmågan att lära känna någon annan
- Att vara en del av något (laget)
- Ta hänsyn
- Ge och ta beröm
- Samarbeta
- Regelförståelse
- Ansvarstagande

STEG 2 (9–11 ÅR)



ALLMÄNT

- Handboll är en lek.
- Träning sker en till två gånger i veckan, start i september fram till april.
- B-R-A (Bollkontakts-, Rolighets- och Aktivitetsgrad)
- Man tränar och spelar på olika positioner.
- Man uppmuntras till annan fysisk aktivitet.

TRÄNINGSMOMENT

Grundteknik:

- Greppa
- Fånga
- Dribbla
- Springa
- Passa
- Kastkoordination

Rörelseerfarenheter:

- Bollvaneövningar
- Lekar
- Springa
- Kasta
- Koordination
- Rumsuppfattning
- Tidsuppfattning
- Balansförmåga
- Reaktions-, Variations-, Reaktionsförmåga

Skott:

- Hoppskott med armen högt
- Avstämnda skott med armen högt
- Upphoppsskott från linjen med hög arm
- Höftskott

Pass:

- Passningar i rörelse
- Tre steg och passning
- Studspass

Genombrott:

- Stegisättning
- Studsfint
- Se lucka/sök lucka
- Egen fint/kreativitet

Spelförståelse:

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

Försvar:

- Offensivt försvarsspel
- Aktiv i försvaret
- Visa viljan att försvara sitt mål
- Stöta
- Säkra
- Täcka

Anfall:

- Rörelse med boll
- Rörelse utan boll
- Delaktighet i anfallet

Målvakt:

- "Prova på"
- Det som känns bra är bra för stunden
- Grundställning (lätt böjda knän, armarna i 90 grader med lätt framåtkupande underarmar, fötterna i marken med tyngdpunkten på främre delen av fotbladet, axelbrett mellan benen)
- Ta bollen
- Stå rätt

Kroppen:

- En del av träningen skall bestå av koordinationsträning i form av hinderbanor eller lekar. Viktigt att använda fantasin och variera sig. I de allra yngsta åldrarna ses detta som fysträningen.
- Rörelseuppgifter (ex. springa, hoppa, hjula, rulla, balansera, stödja, fånga, hänga)
- En hinderbana eller koordinationsbana kan genomföras med eller utan boll. Viktigt är att all from av mjölksyreträning inte skall utföras av barn i denna ålder.
- Träningen skall vara rolig!

Personlighetsutveckling:

- Förmågan att lära känna någon annan
- Att vara en del av något (laget)
- Ta hänsyn
- Ge och ta beröm
- Samarbeta
- Regelförståelse
- Ansvarstagande

STEG 3 (12–13 ÅR)



ALLMÄNT

- Träning sker två till tre gånger i veckan.
- B-R-A (Bollkontakts-, Rolighets- och Aktivitetsgrad)
- Attityd till träning och match.
- Man tränar och spelar på olika positioner.
- Man uppmuntras till annan fysisk aktivitet.

TRÄNINGSMOMENT

Grundteknik:

- Greppa, fånga, dribbla
- Springa
- Passa
- Kast-, Löp-, Hoppkoordination
- Fallteknik

Rörelseerfarenheter:

- Bollvaneövningar
- Lekar
- Spel
- Koordinationsbanor

Skott, 9M:

- Höftskott
- Hoppskott
- Avstämskott
- Skott i steget
- Skott med uppbackning

Skott, K6:

- Armen lugnt ut – långa
- Armen högt – korta

Skott, 6M:

- Vändning till upphoppsskott
- Fallskott

Pass:

- Passningar i rörelse
- Studspass

- Hoppass
- Pass i löpning
- Växlingspass

Genombrott:

- Stegisättning
- Studsfint
- Nollsteg
- Skottfinter
- Kroppsfinter
- Kullager
- Se lucka/sök lucka
- Egen fint/kreativitet

Spelförståelse:

- Val genom smålagspel
- Prioritera eget läge
- Gör ett, två eller tre val (ex. genombrott, skjuta eller vidare spel)

Försvar:

- Aktiv i försvaret
- Visa viljan att försvara sitt mål
- Stöta, Säkra, Täcka
- Spelförståelse i försvar
- Agera
- Hemspring
- Ta bollen i studs
- Fotarbete
- Försvarsställning
- Offensivt försvar, 3-2-1

Anfall:

- Grunder i anfall "Rullespel"
- Boll och löpvägar
- Position mot mål
- Bredd och djup
- Uppbackning, inspel och utspel
- Springa så fort man får tag i bollen (kontring)
- Rörelse med och utan boll
- Delaktighet i anfallet

Målvakt:

- Jobba med grundställning
- Arbetsbåge
- Vinklar i målet
- Smidighet
- Målvaktskast/utkast
- Snabb på boll (sätta igång spelet)
- 9M-, K6-, M6 skott
- Grundläggande paradteknik

Kroppen:

- I de yngre åldrarna skall fysträningen försökas att bäddas in i träningen på ett naturligt sätt.
- I de yngre åldrarna skall n del av träningen skall bestå av koordinationsträning i form av hinderbanor eller lekar. Viktigt att använda fantasin och variera sig. I de allra yngsta åldrarna ses detta som fysträningen.
- Rörelseuppgifter (ex. springa, hoppa, hjula, rulla, balansera, stödjä, fånga, hänga)
- En hinderbana eller koordination bana kan genomföras med eller utan boll. Viktigt är att all from av mjölksyreträning inte skall utföras av barn i denna ålder.
- Träningen skall vara rolig!

Personlighetsutveckling:

- Uppmärksamhet
- Träningsrutiner
- Hygien
- Attityder

STEG 4 (14 ÅR)

FÖRBEREDELSE ÅR A-UNGDOM



ALLMÄNT

- Träning sker tre till fyra gånger i veckan varav ett skall vara fysträning.
- Delta i USM.
- B-R-A (Bollkontakts-, Rolighets- och Aktivitetsgrad)
- Attityd till träning och match.
- Befästa en till två fasta positioner.
- Man uppmuntras till annan fysisk aktivitet.

TRÄNINGSMOMENT

Personlighetsutveckling:

- Uppmärksamhet
- Träningsrutiner
- Hygien
- Attityder
- Ansvarstagande

Skott, 9M:

- Höftskott
- Hoppskott
- Avstämtskott
- Skott i steget
- Skott med uppbackning
- Jämfota hoppskott
- Upphopp på ett steg
- Mätta högt – Skjut lågt
- Mätta lågt – Skjut högt

Skott, K6:

- Armen lugnt ut – långa
- Armen högt – korta
- Upphopp på fel fot
- Lobb/flipp

Skott, 6M:

- Vändning till upphoppskott
- Fallskott
- Vikskott

Pass:

- Passningar i rörelse
- Passningar i maxfart
- Fel hand

- Bakom ryggen
- Mellan bene
- Studspass
- Hoppass
- Pass i löpning
- Växlingspass

Genombrott:

- Stegisättning med och utan studs
- Studsfint
- Nollsteg
- Skottfinter
- Kroppsfinter
- Kullager med och utan studs
- Se lucka/sök lucka
- Egen fint/kreativitet

Spelförståelse:

- Klara av att se och kunna förklara olika spelsekvenser och situationer
- Utveckla kombinationer i laget, alternativ till starter.
- Skapa förståelse hos spelarna varför man gör dessa rörelser och vad man vill få ut av dem.
- Prioritera eget läge
- Gör ett, två eller tre val (ex. genombrott, skjuta eller vidare spel)

Försvar:

- Aktiv i försvaret
- Stöta, Säkra, Täcka
- Spelförståelse i försvar
- Agera
- Hemspring
- Förhindra genombrott
- Snedställning
- Samarbete
- Ta bollen i studs
- Fotarbete
- Försvarsställning
- 3-2-1
- 5-1
- Grunder 6-0

Anfall:

- Individuell anfallsteknik
- Uppställt spel, grunder
- Kontring mot oorganiserat försvar (1a och 2a fas)
- Kontring mot samlas försvar
- Använda hela planens bredd i kontring och uppspel
- Boll och löpvägar
- Bredd och djup
- Uppbackning, inspel och utspel
- Rörelse med och utan boll
- Delaktighet i anfallet

Målvakt:

- Jobba med grundställning
- Arbetsbåge
- Vinklar i målet
- Smidighet
- Målvaktkast/utkast
- Snabb på boll (sätta igång spelet)
- 9M-, K6-, M6 skott
- Grundläggande paradteknik
- Positionering

Kroppen:

- Utbildning i fysiksträning
- Fotarbete
- Uthållighetsträning
- Styrketräning med kroppen som belastning
- Koordinationsträning
- Hoppträning
- Knäkontroll
- Axelkontroll

Fysträning:

- Övningar för balans, snabbhet och koordination skall läggas in vid minst en av träningarna i veckan. Övningar som stärker knän, axlar och bål är viktigt för att motverka framtida skador.

STEG 5 (15–16 ÅR)



ALLMÄNT

- Träning sker tre till fyra gånger i veckan varav ett skall vara fysträning/gym.
- Delta i USM.
- Samarbete med seniorverksamheten.
- Attityd till träning och match.
- Befästa en till två fasta positioner.
- Man uppmuntras till annan fysisk aktivitet.

TRÄNINGSMOMENT

Skott, 9M:

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

Skott, K6:

- Flera skotttyper med hög arm
- Knorr
- Flip/lobb
- Upphopp på fel ben
- Introducera Japan

Skott, 6M:

- Vikskott
- Fallskott
- Skott efter spärr
- Knorr
- Flip/lobb

Pass:

- I maximal fart
- Passningar i olika anfallssituationer
- Bakom ryggen
- Mellan benen
- Växlingar löpandes och hoppandes
- isärdragningspassningar

Genombrott:

- Nollsteg
- Kullager med och utan studs
- Riktningförändring
- Stegsättning med och utan studs
- Hoppskottfint med vändning
- Egna genombrott

Spelförståelse:

- Eget läge i första hand
- Klara av att se och kunna förklara olika spelsekvenser och situationer
- Utveckla kombinationer i laget, alternativ till starter.
- Skapa förståelse hos spelarna varför man gör dessa rörelser och vad man vill få ut av dem.
- Gör ett, två eller tre val (ex. genombrott, skjuta eller vidare spel)

Försvar:

- Fortsätt utveckla den individuella försvarstekniken
- Hemspring
- Fore-och backchecking i motståndarens kontring
- Aktiv i försvaret
- Stöta, Säkra, Täcka
- Spelförståelse i försvar
- Snedställning
- Samarbete
- Ta bollen i studs
- Fotarbete
- Försvarsställning
- 3-2-1
- 5-1
- 6-0

Anfall:

- Fortsätt utveckla den Individuell anfallsteknik

- Kontring mot oorganiserat försvar (1a och 2a fas)
- Kontring mot samlas försvar
- Använda hela planens bredd i kontring och uppspel
- Boll och löpvägar
- Bredd och djup
- Uppbackning, inspel och utspel
- Rörelse med och utan boll
- Delaktighet i anfallet

Målvakt:

- Repetera paradteknikens grunder på 9m, -K6, linjeskott
- Paradteknik 7m kast
- Koordinationsträning
- Snabbhet framförallt i sidled
- Vinklar i målet
- Smidighet
- Målvaktkast/utkast
- Snabb på boll (sätta igång spelet)
- Jobba mycket med höftböjarmuskeln.

Kroppen:

- Utbildning i fysiksträning
- Fotarbete
- Uthållighetsträning
- Styrketräning med kroppen som belastning
- Koordinationsträning
- Hoppträning
- Knäkontroll
- Axelkontroll

Fysträning:

- Övningar för balans, snabbhet och koordination skall läggas in vid minst en av träningarna i veckan. Övningar som stärker knän, axlar och bål är viktigt för att motverka framtida skador.

