
DEN BLÅ TRÅDEN



REVIDERAD i september 2008

På följande sidor presenteras Mönsterås handbollsklubb så kallade "Blå tråd".

Den är utarbetad för att klargöra vad föreningen har för mål och policy vad gäller handbollsutbildningen av de aktiva och får därmed också ses som en manual/hjälp för tränarna/ledarna i föreningen.

I Mönsterås handbollsklubb utbildar vi ungdomar i handboll. Målsättningen är att de skall stå väl rustade och förberedda inför ett eventuellt fortsatt handbollsutövande. Därför är det framtaget efter vad och vilka färdigheter som bedöms vid förbundets uttagningar o dyl.

Blå tråden skall användas med förstånd. Det är fortfarande barn och ungdomar vi arbetar med. Alla har långt ifrån samma förutsättningar. Att inte rent praktiskt kunna genomföra t ex ett underarmsskott är en sak - men alla skall veta vad ett underarmsskott är för någonting och ha tränat på det.

Handboll är en rolig sport!

Styrelsen

DEN BLÅ TRÅDEN

MÅL: # Vi utbildar ungdomar i handboll.
Vi arbetar för att erbjuda individuell teknikträning på speciellt avsatt tid.

ÖVERSIKT RIKTLINJER

Handbollsskola 8 år	D-ungdom 10 år	C-ungdom 12 år	B-ungdom 14 år	A-ungdom 16 år
Det skall vara roligt				
Uppmuntran och beröm				
Alla delaktiga				
Allsidig träning	Allsidig träning	Allsidig träning	Allsidig träning	Allsidig fysisk träning
Alla spelar på olika platser	Alla spelar på olika platser	MV, 6M, 9M	MV, 6M, 9M	Specialisering
→		Enkla samarbeten	Enkla samarbeten	Grundspel
→			Mer fokus på tävling	Fokus på tävling
Ingen toppning av lag			Toppning av lag vid DM, SM-tävlingar osv	Toppning av lag tillåten
1 pass/v	1-2 pass/v	2 pass/v	2-3 pass/v	3 pass/v

POLICY: #Från och med B-ungdom tillåts spelare, att efter överrensommelse mellan ledare, träna med en äldre årskull, samt stötta upp vid matcher.

#Hos oss är det också naturligt att de ungdomar vilka tränar regelbundet samt följer de ordningsregler som gäller, har förtur till matchspel.



HANDBOLLSSKOLA

8 ÅR

HANDBOLL PÅ TVÄREN

TEKNIK

- Passa med rätt teknik (rätt fot fram)
- Ta emot bollen på rätt sätt (tummarna bakom)
- Kunna ta tre steg vid skott
- Kunna springa och studsa bollen
- Passa och fånga bollen i rörelse

TERMINOLOGI

- Veta vilka linjer man använder vid handbollsspel och vad de heter

DOMARTECKEN

- Lära sig att titta och lyssna på domaren vid signal

DET SKALL VARA ROLIGT - ALLSIDIG TRÄNING - UPPMUNTRAN
OCH BERÖM - ALLA DELAKTIGA - ALLA SPELAR PÅ OLIKA PLATSER

D - UNGDOM

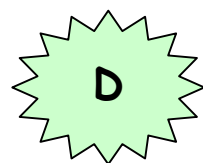
10 ÅR

HANDBOLL PÅ TVÄREN
OCH STOR PLAN



TEKNIK

- Passa med rätt teknik (rätt fot fram)
 - Ta emot bollen på rätt sätt (tummarna bakom)
 - Kunna ta tre steg och hoppa vid skott
 - Kunna springa och studsa bollen fram och baklänges
 - Kunna springa och studsa bollen med "fel" hand
 - Passa med "fel" hand
 - Passa och fånga bollen i fart
 - Studspassningar
 - Stegisättning
 - Påbörja slängteknik
-



FÖRSVAR

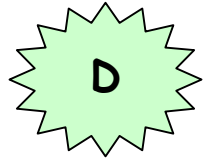
- 6 - 0 (stötande 2:or och 3:or)
- 5 - 1 påbörjas
- Man-man

ANFALL

- Rullningsspel med hot
- Kontringsspel (första fas)
- Variera med snabba avspel

SKOTT

- Hoppskott
- Avstämda skott
- Kantskott
- Linjeskott - mittsexavslut
- Sjumeterskast



TERMINOLOGI

- Avkast
- Frikast
- Inkast
- Hörna
- Rätta byten

DOMARTECKEN

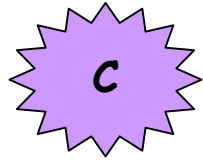
- Titta och lyssna på domaren vid signal
- Kunna de vanligaste domartecknen
- "Domaren dömer"

DET SKALL VARA ROLIGT - ALLSIDIG TRÄNING - UPPMUNTRAN
OCH BERÖM - ALLA DELAKTIGA - ALLA SPELAR PÅ OLIKA PLATSER

C - UNGDOM

12 ÅR

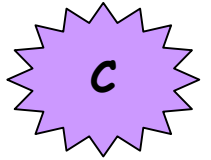
MER HANDBOLL



TEKNIK

- Passa med rätt teknik (rätt fot fram)
 - Ta emot bollen på rätt sätt (tummarna bakom)
 - Kunna ta tre steg och hoppa vid skott
 - Kunna springa och studsa bollen fram och baklänges
 - Kunna springa och studsa bollen med "fel" hand
 - Passa med "fel" hand
 - Passa och fånga bollen i fart
 - Kunna hoppa och passa
 - Studspassningar
 - Helpanspassningar (målvakt - utespelare)
 - Fotarbete
 - Stegisättning
 - Slängteknik
 - Styrka med egna kroppen
-

FÖRSVAR



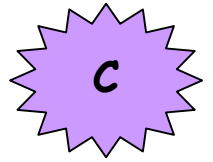
- Behärska 6 - 0
- Behärska 5 - 1
- Påbörja 3-2-1

ANFALL

- Rullningsspel med hot
- Kontringsspel (första och andra fas)
- Variera med snabba avspel
- Arbeta med växel/övergångsspel och kantinspringningar
- Mittsexor - med och motrörelser
- Frikastvariant
- Individuellt - finter
- Träna spärr och nedhåll

SKOTT

- Hoppskott
 - Avstämda skott
 - Kantskott med satsning mot straffpunkt
 - Linjeskott - mittsexavslut
-



- Sjumeterskast
- Lek med underarmsskott, skruv, knorr

MÅLVAKT

Speciell målvaktsträning

Grundläggande rörelsemönster - automatisering

TERMINOLOGI

- Avkast
- Frikast
- Inkast
- Hörna
- Rätta byten

DOMARTECKEN

- Titta och lyssna på domaren vid signal
- Kunna domartecknen
- Respekt "Domaren dömer"

DET SKALL VARA ROLIGT - ALLSIDIG TRÄNING - INDIVIDUELL
UTVECKLING - ENKLA SAMARBETEN - UPPMUNTRAN OCH BERÖM -
ALLA DELAKTIGA - MV - 6M - 9M - FÖRSTÅELSEN JÄTTEVIKTIG!

B - UNGDOM

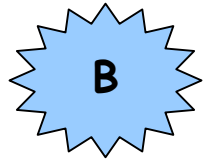
14 ÅR

ÄNNU MER HANDBOLL



TEKNIK

- Passa med rätt teknik (rätt fot fram)
 - Ta emot bollen på rätt sätt (tummarna bakom)
 - Kunna ta tre steg och hoppa vid skott
 - Kunna springa och studsa bollen fram och baklänges
 - Kunna springa och studsa bollen med "fel" hand
 - Passa med "fel" hand
 - Passa och fånga bollen i fart
 - Kunna hoppa och passa
 - Studspassningar
 - Helplanspassningar (målvakt - utespelare)
 - Fotarbete
 - Stegisättning
 - Slängteknik
 - Styrka med egna kroppen
-



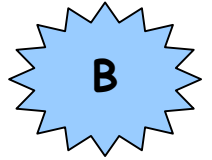
FÖRSVAR

- Behärska 6 - 0
- Behärska 5 - 1
- Behärska 3-2-1
- Strategi vid utvisning

ANFALL

- Rullningsspel med hot
- Kontringsspel
- Variera med snabba avspel
- Behärska växel/övergångsspel och kantinspringningar
- Mittsexor - med och motrörelser
- Spärr och nedhåll
- Frikastvariant
- Individuellt - finter
- Strategi vid utvisningar

SKOTT



- Hoppskott
- Avstämda skott
- Kantskott med satsning mot straffpunkt
- Linjeskott - mittsexavslut
- Sjumeterskast
- Underarmsskott
- Vikskott
- Skruv
- Knorr
- Flipp o s v

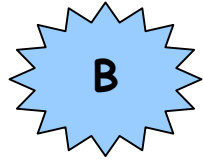
MÅLVAKT

Speciell målvaktsträning

Grundläggande rörelsemönster - specialisering

TERMINOLOGI

- Avkast
 - Frikast
 - Inkast
-

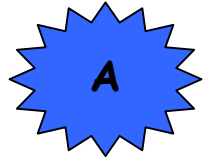


- Hörna
- Rätta byten

DOMARTECKEN

- Titta och lyssna på domaren vid signal
- Kunna domartecknen
- Respekt "Domaren dömer"

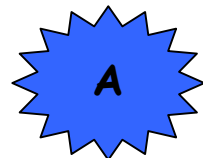
DET SKALL VARA ROLIGT - ALLSIDIG TRÄNING - INDIVIDUELL
UTVECKLING - ENKLA SAMARBETEN - UPPMUNTRAN OCH BERÖM -
ALLA DELAKTIGA - MV - 6M - 9M - FÖRSTÅELSEN JÄTTEVIKTIG!



A - UNGDOM
16 ÅR
ÄNNU MER HANDBOLL

TEKNIK

- Passa med rätt teknik (rätt fot fram)
- Ta emot bollen på rätt sätt (tummarna bakom)
- Kunna ta tre steg och hoppa vid skott
- Kunna springa och studsa bollen fram och baklänges
- Kunna springa och studsa bollen med "fel" hand
- Passa med "fel" hand
- Passa och fånga bollen i fart
- Kunna hoppa och passa
- Studspassningar
- Helpassningar (målvakt - utespelare)
- Fotarbete
- Stegisättning
- Slängteknik
- Styrketräning



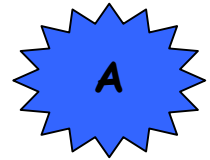
FÖRSVAR

- Behärska 6 - 0
- Behärska 5 - 1
- Behärska 3-2-1
- Behärska 4 - 2
- Behärska punktmarkeringspel
- Strategi vid utvisning

ANFALL

- Olika rullningsspel
- Kontringsspel
- Variera med snabba avspel
- Behärska växel/övergångsspel och kantinspringningar
- Mittsexor - med och motrörelser
- Spärr och nedhåll
- Frikastvariant
- Individuellt - finter
- Strategi vid utvisningar
- Behärska punktmarkeringspel

SKOTT



- Hoppskott
- Avstämda skott
- Kantskott med satsning mot straffpunkt
- Linjeskott - mittsexavslut
- Sjumeterskast
- Underarmsskott
- Vikskott
- Skruv
- Knorr
- Flipp o s v

MÅLVAKT

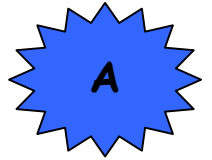
Speciell målvaktsträning

Grundläggande rörelsemönster - specialisering

TERMINOLOGI

- Avkast
 - Frikast
-

- Inkast
- Hörna
- Rätta byten



DOMARTECKEN

- Titta och lyssna på domaren vid signal
- Kunna domartecknen
- Respekt "Domaren dömer"

DET SKALL VARA ROLIGT - ALLSIDIG FYSISK TRÄNING -
INDIVIDUELL UTVECKLING/PLATSSPECIALISERING - GRUNDSPEL -
UPPMUNTRAN OCH BERÖM - ALLA DELAKTIGA - SPELFÖRSTÅND