

Utvecklingsplan för barn-och ungdomshandboll

- En komplett och systematisk utvecklingsplan för barn- och ungdomshandboll i linje med HK Silwing-Trojas filosofi:

"alla ska spela, ingen toppning, utveckling före resultat och den lilla föreningen med det stora hjärtat"

Från bollek till fullstor plan

Denna plan beskriver:

- Fokus i varje åldersgrupp
- Teknik och taktik
- Skottträning
- Försvarsspel
- Fysisk träning
- Positioner
- Mental utveckling
- Rekommenderad träningsmängd



1. BOLLEK (3–5 år)

Syfte

Skapa rörelseglädje och trygghet.

Fokus

- Springa, hoppa, kasta, fånga
- Koordination och balans
- Lek och fantasi
- Social träning

Handbollsteknik

- Kasta stor mjuk boll
- Fånga med två händer
- Rulla boll
- Skjuta mot mål

Försvar

Ingen försvarsträning.

Fysik

Motorik genom lek.

Positioner

Inga.

Träningsmängd

1 gång/vecka, 45–60 min.



2. BOLLSKOLA (5–7 år)

Syfte

Introduktion till handboll.

Fokus

- Bollkontroll
- Grundmotorik
- Samarbete
- Glädje

Teknik

- Studsa
- Passa
- Fånga
- Skjuta

Skott

- Skott nära mål
- Introduktion till hoppskott

Försvar

- Hålla armarna uppe
- Stå mellan boll och mål

Fysik

Koordination, snabbhet, balans.

Positioner

Alla provar allt.

Träningsmängd

1–2 gånger/vecka.



3. MINIPLAN (7–9 år)

Syfte

Förstå grunderna i spelet.

Fokus

- Passningar i fart
- Enkla samarbeten
- Rörelse utan boll

Teknik

- Dribbling
- Passning på rätt hand
- Skott från olika vinklar

Skott

- Hoppskott
- Kantavslut
- Genombrott

Försvar

- Man-man
- Följa sin spelare

Fysik

- Snabbhet
- Koordination
- Kroppskontroll

Positioner

Ingen specialisering.

Träningsmängd

2 gånger/vecka.

OBS! Förberedelser för spel på kortplan inför sommaruppehåll samt ny typ av boll.



4. KORTPLAN (9–12 år)

Syfte

Bygga teknisk säkerhet och speluppfattning.

Fokus

- 1 mot 1
- 2 mot 2
- Passning under press
- Beslutsfattande

Teknik

- Fintrörelser
- Passningar i fart
- Spelförståelse

Skott

- Hoppskott
- Kantskott
- Linjeskott

Försvär

- Sidledsförflyttning
- Hjälpförsvär
- Samarbete

Fysik

- Koordination
- Spänst
- Snabbhet

Positioner

Börja prova / fastställa olika roller:

- Målvakt
- Skyttar / 6-meters spelare

Träningsmängd

2–3 gånger/vecka.



5. FULLSTOR PLAN – GRUNDNIVÅ (12–14 år)

Syfte

Övergång till komplett handboll.

Fokus

- Taktisk förståelse
- Samarbete
- Individuell utveckling

Teknik

- Finter
- Passningskvalitet
- Tempo

Skott

- Hoppskott på distans
- Genombrott
- Kant- och linjespel

Försvar

- 6–0
- 5–1
- Växlingar och samarbete

Fysik

- Egen kroppsvikt
- Löpskolning
- Rörlighet

Positioner

Börja identifiera naturliga roller, men fortsatt rotation.

Träningsmängd

3 gånger/vecka.



6. FULLSTOR PLAN – FÖRDJUPNING (14–16 år)

Syfte

Förbereda spelaren för juniornivå.

Fokus

- Spetskompetens
- Taktik
- Mental styrka

Teknik

- Hög precision i full fart
- Avancerade finter
- Individuella lösningar

Skott

- Distansskott
- Skott under kontakt
- Specialskott

Försvar

- Individuell försvarskompetens
- Avancerade system

Fysik

- Styrketräning
- Kondition
- Explosivitet

Positioner

Tydligare roller, men möjlighet att spela på flera positioner.

Träningsmängd

3 gånger/vecka.



7. JUNIOR / A-LAG (16–19 år)

Syfte

Förbereda för seniorhandboll.

Fokus

- Prestationsutveckling
- Specialisering
- Ansvar

Fysik

- Individuella program
- Styrka, snabbhet, uthållighet

Positioner

Tydlig specialisering.

Träningsmängd

3-4 gånger/vecka.



MÅLVAKTSUTVECKLING

6–9 år

- Rädda med hela kroppen
- Mod och glädje

10–12 år

- Grundställning
- Sidledsförflyttning

13–15 år

- Teknik
- Skottanalys

16+

- Avancerad målvaktsträning
- Videoanalys

STYRKA OCH KONDITION PER ÅLDER

Ålder	Fokus
3–7 år	Motorik och lek
8–10 år	Koordination och snabbhet
11–13 år	Kroppskontroll och rörlighet
14–16 år	Styrka med kroppsvikt och lätt belastning
16+	Individuellt fysprogram

POSITIONSSPECIALISERING

Ålder	Rekommendation
3–10 år	Ingen specialisering
11–13 år	Prova olika roller dock identifiera styrkor
14–16+ år	Identifiera styrkor / Gradvis specialisering

MENTAL UTVECKLING

6–10 år

- Våga prova
- Ha kul

11–13 år

- Hantera misstag
- Uppmuntra lagkamrater

14–16 år

- Eget ansvar
- Målsättning

16+

- Prestationspsykologi
- Ledarskap

♥ HK SILWING-TROJAS GRUNDPRINCIPER

- Alla ska spela
- Ingen toppning i barn- och ungdomshandboll
- Utveckling före resultat
- Trygg och inkluderande miljö
- Långsiktig spelarutveckling
- Individen i centrum

🏆 ÖVERGRIPANDE MÅL

När spelaren lämnar ungdomsverksamheten ska hen:

- Älska handboll
- Behärska grundtekniken
- Förstå spelet taktiskt
- Vara fysiskt väl förberedd
- Ta ansvar för sin egen utveckling
- Vara en god lagkamrat

