

# 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

##### Försvar

- Sidledsförflyttning
- Hjälpförsvar
- Samarbete

##### Fysik

- Koordination
- Spänst
- Snabbhet

##### Positioner

Börja prova / fastställa olika roller:

- Målvakt
- Skyttar / 6-meters spelare

##### Träningsmängd

Dokument fastställt av HK Silwing Trojas styrelse  
2026-06-10  
Vers1



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

## Ålder      Rekommendation

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

