



LÄRGRUPPSPLAN SPELET HANDBOLL

Information

Utbildningsstegen

Den här lägruppen är en del av ÖSK Ungdoms utvecklingsstege som är framtagen tillsammans med RF-SISU Örebro län. Syftet med stegen är att kvalitetssäkra den teoretiska utbildningen av våra barn och ungdomar i föreningen.

Om er grupp är i behov av något specifikt ämne som inte är med i er årliga plan, ta kontakt med verksamhetsutvecklaren för er idrott på ÖSK Ungdoms kansli.

Vad är en lägrupp?

Lägruppen är en utbildningsform som går ut på att låta den aktiva själv bidra till innehållet genom att via samtal och dialog lär av varandra. Det här arbetssättet fungerar bra oavsett ålder på deltagarna, men frågor och diskussionsformer kan behöva anpassa. Vilket har gjorts i det underlag som ni har till hands.

Diskussionerna ska ske i mindre grupper (5-8 personer) för att få störst effekt och syftet är att skapa förutsättningar för utveckling av såväl individen som gruppen.

Genom att kontinuerligt redovisa era lägrupper kan ni få ett utvecklingsstöd från RF-SISU Örebro län.

Din uppgift som lägruppssledare

- Planera när tillfället ska genomföras och se till så att ni har en lämplig plats för lägruppen.
- Under lägruppen så är det du som håller ihop trådarna. ser till så att ni håller tidsramar och delar in grupper.
- Se också till att alla kommer till tals i smågrupperna. Om det behövs så fördela ordet, ställ frågor och bolla in de som inte säger något, men annars låt samtalet ha sin gång och låt de aktiva själva komma med lösningar, förslag och åsikter.
- Efter lägruppen se till så att uppföljning på diskussionen genomförs, även om du själv inte måste vara den som genomför uppföljningen.

Frågor

Ta kontakt med er idrotts verksamhetsutvecklare om ni har frågor, tankar eller åsikter om upplägget.



LÄRGRUPPSPLAN HANDBOLL – 7 ÅR -SPELET #1

Bli vän med bollen

Information till lärgruppsledare

Bör utföras under en träning.

Tidsåtgång ca 45 minuter. Utförs med fördel i en hall. Ta med er anteckningsmaterial och papper samt en större tavla för att skriva upp era slutsater på. Läs även igenom Spelarutbildningsplanen, främst den del som gäller er ålder.

Inledning

1. **Följ John** – Dela upp laget i två grupper. Behövs en tränare för varje grupp som är "John" som alla spelare ska följa. Tränaren visar på olika sätt man kan röra sig på planen med bollen. Studsa, kasta upp och fånga, rulla osv. Lägg även till avslut mot mål vid jämna mellanrum!
2. Samma övning, men där spelarna turas om att vara "John". En spelare är "John" och visa två rörelser, går sedan sist i ledet, nästa kliver fram och visar två rörelser osv.

Frågeställning

Lagbyggaren inleder med och ställer frågan "Varför tror ni att vi började med dessa övningar? Förbered spelarna inför samtalsdiskussion och dela in dem i smågrupper om 3-5 st och låt dem svara på följande frågor:

- *När är det lätt att vara vän med bollen?*
- *När är det svårt att vara vän med bollen?*
- *Vad kan ni som lag göra för att alla ska känna sig trygga med bollen?*

Avslut

Samla upp gruppen och låt grupperna berätta vad de har sagt. En ledare antecknar på stortavla/papper.

Uppföljning

Skriv ner vad ni som lag kommit fram till och använd detta under träningar för att alla ska bli vän med bollen.

Fördjupning

Om ni önskar fördjupa er inom ämnet kan ni höra av er till ÖSK Ungdoms verksamhetsutvecklare för vägledning.



LÄRGRUPPSPLAN HANDBOLL – 8 ÅR -SPELET #2

Introduktion till handboll

Information till lärgruppsledare

Bör göras under en träning. Om möjligt strax innan eller efter ett poolspel där spelarna fått prova på att spela match!

Det är bra om lärgruppsledaren har koll på handbollens grundläggande regler (tre steg, målvaktsområdet, kontaktsport osv). Ta hjälp av personal på ÖSK Ungdom om ni känner er osäkra!

Inledning

Dela in spelarna i små lag (4–4 eller 5–5) och spela några korta matcher på minihandbollsplan.

Frågeställning

1. Låt spelarna enskilt fundera vilka regler de känner till inom handbollen.
2. Dela sedan in spelarna i grupper (med en vuxen per grupp) och låt dem diskutera vilka regler de känner till. Viktigt att få med målområdet, hur man får försvara (ok med kroppskontakt) samt att man inte får hålla i bollen hur länge som helst.
3. Samma grupper. Fundera över varför vi har regler i handboll? Finns det någon på plan som håller koll på att reglerna följs?

Avslut

Lyft i helgrupp vad respektive grupp kommit fram till och fyll på med det som fattas. Prata om att domaren kan göra misstag och att reglerna finns till för allas bästa.

Uppföljning

Använd er av reglerna under matchspel på träning. Repetera dessa inför kommande poolspel. Skriv gärna ner dessa på ett enkelt sätt så att alla kan ta del av det ni kommit fram till.

Fördjupning

Om ni önskar fördjupa er inom ämnet kan ni höra av er till ÖSK Ungdoms verksamhetsutvecklare för vägledning.



LÄRGRUPPSPLAN HANDBOLL – 9 ÅR -SPELET #3

Teknik

Information till lärgruppsledare

Bör göras under en lagaktivitet, gärna i anslutning till en träning.

Ta hjälp av ÖSK Ungdoms Spelarutbildningsplan och i förlängningen Svenska Handbollförbundets utbildningsplan för att se vilken teknik barnen ska kunna i denna ålder. Vid frågor kan ni kontakta verksamhetsutvecklaren på ÖSK Ungdom!

Inledning

Låt spelarna först enskilt fundera på vilken typ av tekniker det är viktigt att lära sig individuellt försvars- och anfallsmässigt. Exempelvis olika typer av skotteknik, olika finter samt hur man på olika sätt kan försvara som individ.

Frågeställning

Dela sedan in spelarna i grupper och låt dem diskutera 1. Vad är teknik? 2. Vilka tekniker som är viktiga att träna på och 3. Hur de i träning övar sig på bästa sätt i det.

Avslut

Lyft i helgrupp vad respektive grupp kommit fram till och fyll på med det som fattas. Prata om hur ni i träning ska kunna bli bättre i dessa moment och vad som krävs för det. Visa kanske någon instruktionsfilm eller gå igenom praktiskt de olika momenten. Betona vikten av att bli en mångsidig handbollsspelare som är lika duktig framåt som bakåt. Det är bra att skaffa sig så många olika verktyg som möjligt, där inget enskilt verktyg är viktigare än det nästa.

Uppföljning

Använd det ni kommit fram till som underlag på kommande träning(ar) när ni övar på teknik. Fortsätt uppmuntra spelarna till att fundera över sin teknik och hur den kan förbättras.

Fördjupning

Om ni önskar fördjupa er inom ämnet kan ni höra av er till ÖSK Ungdoms verksamhetsutvecklare för vägledning.



LÄRGRUPPSPLAN HANDBOLL – 10 ÅR -SPELET #4

Lagspelet Handboll

Information till lärgruppsledare

Bör göras under en träning.

Tidsåtgång ca 50 min. Förbered detta genom att planera olika samarbetsövningar. Dessa är med fördel handbollsriktade, men andra övningar fungerar också. Om ni behöver hjälp med att hitta på samarbetsövningar, kan ni kontakta er verksamhetsutvecklare på ÖSK Ungdom.

Inledning

1. Dela in spelarna i grupper som är lika stora. Sikta på att få till tre eller fyra grupper.
2. Hitta en lämplig övning som kräver att man samarbetar inom gruppen och som inte går att lösa utan att alla är delaktiga. Tex spel så att alla måste röra bollen innan man går på avslut.

Frågeställning

Med hjälp av vuxen, diskutera i grupperna hur övningen gick och om gruppen hade kunnat göra något annorlunda. Få fram att alla hade en viktig del och roll i övningen!

Avslut

Lyft i helgrupp vad respektive grupp kommit fram till och fyll på med det som fattas. Prata om hur ni i träning ska kunna bli bättre i dessa moment och vad som krävs för det. Betona vikten av att alla på plan måste samarbeta för att nå resultat, då handboll är en lagidrott.

Skriv ner ett antal punkter som betonar vikten av lagspel

Uppföljning

Ha med punkterna ni kommit fram till under samlingar och träningar och fortsatt jobba med lagspelet.

Fördjupning

Om ni önskar fördjupa er inom ämnet kan ni höra av er till ÖSK Ungdoms verksamhetsutvecklare för vägledning.



LÄRGRUPPSPLAN HANDBOLL – 11 ÅR -SPELET #5

Taktik 1 - Positioner & roller

Information till lärgruppsledare

Bör göras under en lagaktivitet utanför handbollen. Bra att ha med sig ledarna!

Tidsåtgång ca 45-60 minuter, beroende på hur aktiva spelarna är. Ta med er skrivmaterial. Förbered er genom att i ledargruppen gå igenom vad ni förväntar er av respektive position på handbollsplanen. Ta kontakt med verksamhetsutvecklare på ÖSK Ungdom om ni behöver hjälp.

Inledning

Låt spelarna först enskilt fundera på vilka olika positioner det finns i handboll. Fundera på de olika positionernas roller i både anfall och försvar. Tex vad en V6 kan tänka på framåt och bakåt. LEDARE KAN STYRA OCH FÖRKLARA PÅ FÖRHAND.

Frågeställning

Dela sedan in spelarna i grupper och låt dem diskutera vilka positioner de gillar mest och vad man behöver tänka på gällande dessa positioner.

Avslut

Lyft i helgrupp vad respektive grupp kommit fram till och fyll på med det som fattas. Prata om hur ni i träning ska kunna bli bättre i dessa moment och vad som krävs för det. Visa kanske någon instruktionsfilm eller gå igenom praktiskt de olika momenten. Betona vikten av att bli en mångsidig handbollsspelare som är lika duktig framåt som bakåt. Det är bra att skaffa sig så många olika verktyg som möjligt, där inget enskilt verktyg är viktigare än det nästa.

Uppföljning

Följ upp genom att skriva ner några viktiga saker att tänka på per position och återkom till dessa vid träning och match. Kan även fungera som stöd då nya spelare ansluter till laget.

Fördjupning

Om ni önskar fördjupa er inom ämnet kan ni höra av er till ÖSK Ungdoms verksamhetsutvecklare för vägledning.



LÄRGRUPPSPLAN HANDBOLL – 12 ÅR -SPELET #6

Spel 6 mot 6

Information till lärgruppsledare

Bör göras under en träning. Om möjligt strax innan första seriematchen där spelarna kommer få spela 6-6!

Tidsåtgång en hel träning. Förbered er genom att själva gå igenom spel 6-6 på ett teoretiskt plan, så ni har stenkoll inför träningen. Vid behov kan ni ta hjälp av verksamhetsutvecklare på ÖSK Ungdom!

Inledning

Dela in spelarna i lag om 6 spelare i varje lag. Förklara för spelarna att vi nu lägger till en sjätte spelare (M6) och dess uppgift. Spela några korta matcher.

Frågeställning

1. Dela in spelarna i grupper (med en vuxen per grupp) och låt dem diskutera hur spelet förändrades med en sjätte spelare. Samt hur spelet på helplan fungerade.
2. Samma grupper. Diskutera vad alla kan göra för att spelet på helplan och med en till utespelare i laget ska bli så bra som möjligt.

Avslut

Lyft i helgrupp vad respektive grupp kommit fram till och fyll på med det som fattas. Prata om att all framtida handboll för spelarna kommer spelas 6-6 och att det är viktigt att alla i laget gör sitt bästa på match och träning.

Uppföljning

Ni kan även tajma in en A-lagsmatch eller liknande strax efter er första match, så spelarna får se hur handbollen ser ut på den nivån och se om det finns likheter eller skillnader!

Fördjupning

Om ni önskar fördjupa er inom ämnet kan ni höra av er till ÖSK Ungdoms verksamhetsutvecklare för vägledning.



LÄRGRUPPSPLAN HANDBOLL – 13 ÅR -SPELET #7

Taktik 2 – Kollektivt försvar

Information till lärgruppsledare

Bör göras under en cup eller sammandrag där ni spelar många matcher och där det finns chans att se flera andra lag spela matcher. Ledarna behöver vara delaktiga i detta.

Tidsåtgång ca 45-60 minuter. Det är bra om ni kan hitta ett lugnare ställe under cupen så att alla kan fokusera på uppgiften. Förbered er genom att i ledargruppen gå igenom de olika kollektiva försvarsspelen (6-0, 5-1, 3-2-1, 3-3) och vad ni ser för syfte med dessa. Om ni behöver hjälp kan ni höra av er till er verksamhetsutvecklare på ÖSK Ungdom.

Inledning

Låt spelarna först enskilt fundera på vilken typer av försvarsformationer de känner till (6-0, 3-3 osv).

Frågeställning

Dela sedan in spelarna i par och låt dem diskutera 1. Vilka formationer de känner till, 2. Hur försvararens roller kan vara olika i olika försvarsspel, 3. Varför man spelar olika typer av försvarsspel och 4. Hur man som anfallare kan tänka mot olika typer av försvarsspel?

Avslut

Lyft i helgrupp vad respektive grupp kommit fram till och fyll på med det som fattas. Betona vikten av att kunna hantera olika typer av försvarsspel och förklara grundläggande syften med de olika försvarsspelen.

Betona och lyft fram offensiva försvar som den typen av försvar som vi i svensk handboll vill använda oss av. Förklara att det utvecklar både duktiga försvarsspelare, men även anfallsspelare som blir duktiga på att spela mot försvar som tar bort tid och utrymme och som tvingar anfallet till kreativa lösningar.

Uppföljning

Under nästa lagaktivitet kan ni passa på att kolla på handboll. Om möjligt ett lag på seniornivå som spelar ett utgrupperat försvarsspel (inte 6-0). Få spelarna att se hur ett sådant försvar ser ut då äldre spelare spelar!

Fördjupning

Om ni önskar fördjupa er inom ämnet kan ni höra av er till ÖSK Ungdoms verksamhetsutvecklare för vägledning.



LÄRGRUPPSPLAN HANDBOLL – 14 ÅR -SPELET #8

Uttagningar

Information till lärgruppsledare

Bör göras under en lagaktivitet.

Tidsåtgång ca 45-60 min. Förbered er genom att läsa igenom ÖSK Ungdoms spelarutbildningsplan och vår syn på uttagningar. Ta kontakt med verksamhetsutvecklaren på ÖSK Ungdom om ni behöver hjälp!

Inledning

1. Låt spelarna först enskilt fundera på om de tidigare blivit uttagna till någon specifik match (Nivå 1 eller 2, USM osv) och om de någon gång inte blivit det.
2. Låt spelarna anteckna hur det kändes att bli eller inte bli antagen. Fundera över om beskedet kunde ha kommit på ett annat sätt eller innehållit någon specifik information.

Frågeställning

1. Diskutera frågorna och svaren parvis. Behöver inte ta upp känsliga saker.
2. I helgrupp kan de som vill få dela med sig av sina tankar. Viktigt att betona att uttagningar kommer komma (gymnasium, distriktslag osv) och att det är en naturlig del av idrotten. Det finns många idrottare som inte blivit uttagna men som ändå kommit långt. Berätta också att det alltid går bra att prata med sin tränare om uttagningar och att tränarna vill lagets och individens bästa.

Avslut

Berätta också att våra uttagningar görs i syfte att skapa jämna matcher och bygger på träningsflit. De är sällan heller permanenta, utan kan ändras över tid (tex lag i olika nivåer)!

Uppföljning

Skriv ner de tankar och funderingar spelarna hade. Ta med dessa i planeringen längre fram så att ni fortsatt kan förebygga att någon slutar eller tappar motivation på grund av en uttagning, då dessa inte är permanenta.

Fördjupning

Om ni önskar fördjupa er inom ämnet kan ni höra av er till ÖSK Ungdoms verksamhetsutvecklare för vägledning.



LÄRGRUPPSPLAN HANDBOLL – 15 ÅR -SPELET #9

Att driva sin egen träning

Information till lärgruppsledare

Bör göras innan säsongen eller under ett längre uppehåll. Kan med fördel göras under en lagaktivitet.

Tidsåtgång 60 minuter. Förbered er genom att fundera på när ni kan få in spelarsamtal under säsongen.

Inledning

1. Låt spelarna först enskilt fundera på vad de anser sig kunna på handbollsplanen och vad de hade velat bli bättre på. Alla skriver ner sina egna tankar på ett eget papper eller anteckningsblock. Det kan vara tekniska saker (få bättre underarmsskott), taktiska (bli bättre på att förstå våra olika spelval framåt och hur dessa bör användas) eller fysiska (orka mera, bli starkare, bli smidigare).
2. Låt spelarna fundera över varför de har blivit duktiga på det de kan och hur de kan vidareutveckla dessa egenskaper. Fundera även på vad de kan göra för att bli bättre på de saker de anser behärska sämre.

Frågeställning

Be spelarna att skriva ner olika mål för sina tankar och hur de vill nå dit. Om man tex vill bli starkare kan gym vara fördelaktigt, medans ett underarmsskott blir bättre genom att kontinuerligt försöka skjuta så på träning och match.

Avslut

Samlas i helgrupp. Om någon vill dela med sig av sina tankar går det bra, annars lyfter vi fram hur viktigt det är att kunna självreflektera och använda detta för att bli bättre.

Uppföljning

Boka in samtal för spelarna med sina ledare under säsongen för att fortsätta diskutera sin egen träning och mål.

Fördjupning

Om ni önskar fördjupa er inom ämnet kan ni höra av er till ÖSK Ungdoms verksamhetsutvecklare för vägledning.



LÄRGRUPPSPLAN HANDBOLL – 16 ÅR -SPELET #10

Matchanalys

Information till lärgruppsledare

Bör göras efter en match. Tex på klubbhuset efter en seriematch som ni spelat in genom Solidsport eller liknande.

Tidsåtgång 60 minuter. Förbered er genom att filma en match genom Solidsport. Om ni behöver hjälp kring detta tar ni kontakt med er verksamhetsutvecklare på ÖSK Ungdom!

Inledning

Dela in spelarna i grupper efter position. M6 för sig, MV för sig osv. Be dem anteckna.

Frågeställning

Spela upp matchen i smågrupper. Varje grupp fokuserar på sin position i anfall och försvar, oavsett vem i laget det är som spelar. Låt spelarna anteckna vad de ser och ge konstruktiv feedback till de andra i gruppen (på samma position).

Avslut

Lyft i helgrupp vad respektive grupp kommit fram till och fyll på med det som fattas. Be grupperna lyfta fram bra saker om alla spelarna i sin grupp och visa gärna genom att spola tillbaka till den/de situationer som menas. Grupperna ska även lyfta fram en sak som laget kan göra bättre i kommande matcher.

Diskutera vikten av att kunna analysera sig själv i efterhand och betona att det alltid går att lära sig något nytt!

Uppföljning

Fortsätt ses och titta på lagets matcher under säsongen. Använd matchfilmer för att ge feedback till spelare så att de utvecklas.

Fördjupning

Om ni önskar fördjupa er inom ämnet kan ni höra av er till ÖSK Ungdoms verksamhetsutvecklare för vägledning.



LÄRGRUPPSPLAN HANDBOLL – 17 ÅR -SPELET #11

Tränarrollen

Information till lärgruppsledare

Görs under en lagaktivitet. Försök tajma in detta med en ledarutbildning via föreningen eller RF-SISU.

Tidsåtgång ca 60 minuter. Förbered er genom att själva reflektera över ert ledarskap och varför just ni blev ledare. Var beredda att dela med er av detta vid behov.

Inledning

Låt spelarna först enskilt fundera på tränarens roll i en grupp. Fundera även på vilka tränare du haft genom åren och hur olika tränare haft olika roller (tänk huvudtränare, lagledare, assisterande).

Frågeställning

Dela sedan in spelarna i par och låt dem diskutera vad de kommit fram till. Gå även in på om spelarna i paret själva funderat på att bli ledare.

Avslut

Lyft i helgrupp vad respektive grupp kommit fram till. Fokus är på tränarens roll.

Uppföljning

Ta kontakt med ÖSK Ungdom och RF-SISU för att ta reda på när nästa tränarutbildning går för de som är intresserade. Försök även fånga upp den/de som verkade intresserade av tränarrollen så att de kan få stöttning och komma igång som ledare i föreningen.

Fördjupning

Vid kontakt med ÖSK Ungdom kan ni hitta lämpliga ledarutbildningar och diskutera eventuella ledarroller i föreningens yngre lag.