

Guldtråden

Riktlinjer för föreningens ungdomsverksamhet

Ett dokument beslutat av styrelsen och gäller från säsongen 2024/2025 uppdaterad inför säsongen 25/26

HK Lidköpings ungdomsverksamhet

HK Lidköping ska bedriva en ungdomsverksamhet som innehåller grunder för idrottslig och social fostran och verka för en positiv samhälls- och människosyn.

HK Lidköping tycker det är viktigt att aktivt verka för en hälsosam livsstil och en drogfri miljö. Genom utbildning av ledare, modernt träningsinnehåll och en välfungerande ungdomssektion vill HK Lidköping skapa de bästa förutsättningarna för ungdomarna att utvecklas och fostras.

För att få ungdomsverksamheten att fungera behöver vi föräldrarnas stöd och hjälp. Det ska vara naturligt att som förälder vilja vara med i HK Lidköpings-familjen och hjälpa till runt lagen.

HK Lidköping vill bland annat:

- Att ungdomarna ska tycka att handboll är det roligaste som finns!
 - Att handbollsträningen är inriktad på att behålla och utveckla alla barn, ungdomar och ledare.
 - Att spelare, ledare och föräldrar ska vara medvetna om och jobba efter vår vision, värdegrund och verksamhetsidé.
-

Till dig som ledare

Vi är medvetna om att olika åldrar kräver olika typer av ledarskap. Eftersom ledarna är en central del i HK Lidköpings verksamhet är det viktigt att föreningens riktlinjer och värdegrunder sätts i första hand och före det enskilda laget.

Som ledare är det viktigt att ge konstruktiv kritik, vilket är avgörande för spelarens utveckling. HK Lidköping ser positivt på att spelare tränar med äldre ålderskullar. Det skall ske via samförstånd med berörda ledare och godkännas av ungdomsansvarig alt styrelse.

Några viktiga saker att komma ihåg som ledare:

- Som ledare för HK Lidköping är du ett föredöme utifrån föreningens värdegrund och verksamhetsidé.

- Stötta och hjälp våra egna föreningsdomare – utan domare inga matcher. HK Lidköpings ledare har alltid en professionell approach mot domare.
 - Planera träningar på kort och lång sikt så att mål och riktlinjer uppnås. HK Lidköpings tränare förväntas planera och strukturera sina lags träning på ett seriöst sätt.
 - Samverka över laggränser för att skapa en god föreningskänsla där alla hjälps åt. Bidra till en härlig gemenskap bland ledare.
-

Riktlinjer för åldersgruppernas utveckling

HK Lidköpings roll är att hjälpa samtliga spelare att bli så duktiga som möjligt handbollsmässigt, men även att bli så bra människor som möjligt. Alla spelare ska få instruktioner av sin tränare oavsett nivå och mognad. HK Lidköping skall ha utbildade tränare som leder och korrigerar på ett positivt sätt. Träningen ska ske i rätt ordningsföljd och vara anpassad för respektive åldersklass enligt HK Lidköpings modell.

4-6 år: Handbollsleki

Träningspassens längd är cirka en timme och bedrivs i grupper en gång per vecka. Vi betraktar dessa år som en rekryteringsperiod och är viktiga för föreningens tillväxt. Vi tar hänsyn till att barn utvecklas olika snabbt och att intresset för idrott kan variera kraftigt under de första åren. Handbollsskolan ingår inte i något organiserat seriespel. Ledare, tillsammans med föräldrar och barn bedriver träningen tillsammans med fokus på lek och koordination.

6–8 år: Handbollsskolan + U8 (Utbildning TU1 för ledare)

Träningspassens längd är cirka en timme och bedrivs i grupper en gång per vecka. Vi betraktar dessa år som en rekryteringsperiod och är viktiga för föreningens tillväxt. Vi tar hänsyn till att barn utvecklas olika snabbt och att intresset för idrott kan variera kraftigt under de första åren. Handbollsskolan ingår inte i något organiserat seriespel. Dock rekommenderas att ni anordnar eller deltar i träningsmatcher minst en gång under hösten och en gång under våren. Alla barn ska delta lika mycket och uppmuntras att spela på olika positioner.

Guldtråden – Förväntningar och Upplägg

Handbollsskola



Förväntningar på tränare

- 1 ledare/10 barn
- Flertalet ledare har gått TU1
- Koll på checklisten och träningen är planerad utifrån den
- Koll på guldtråden
- Fokuserar på den individuella utvecklingen

Upplägg

- 1 träning i vecka på en 1h
- Blandat kön
- Indelat efter ålder
- Syfte: Handboll med lek
- **Fokus:**
 - Jag och bollen
 - Du och jag och bollen
 - Vi och Bollen

Inriktning:

- Prova på spelet handboll med enkla regler. Fokusera inte på reglerna utan få dem att improvisera och leka handboll. Uppmuntra till lek!
- Lära sig de enklaste grunderna. Passningsteknik, skotteknik med fokus på armrörelsen.
- Fokusera på koordination.
- "Lek med boll" är nyckelord för dessa år.
- Grovmotoriska bollövningar (kasta, fånga, balans, hoppa, kullerbyttor etc).
- Alla ska tycka att handboll är det roligaste som finns och där har ledarna den största betydelsen. Stimulera!

Guldtråden – Spelarutveckling

Checklista Handbollsskola/U8



Individuell teknik	Försvarsspel	Anfallsspel	Målvaktsspel	Fysisk träning
Jag och bollen - Studsa från hand till hand <i>med försök att inte titta på bollen</i> - Motoriska färdigheter med boll <i>hinderbanor</i> - Stämskott med en arm - Kroppsfinter <i>inga bestämda finter</i> DU och JAG med bollen - Introduktion till stämpass till kompis <i>en arm, och rätt fot i</i> - Introduktion till fatt fång en passning från kompis <i>fånga med två händer, tummarna bakom</i>	Minihandboll - Man mot man - Snabbt återtagande av boll <i>jagande</i>	- Testa alla positioner - Tid och rumsuppfattning - Begränsa spelytor <i>till specifik position</i> - Röra sig med boll - Röra sig utan boll - Fånga bollen i fart <i>attackläge</i>	- Alla som vill ska få stå i mål - Öka status, uppmuntra till att stå i mål - Ge feedback - Grundställning - Arbetsbåge	- Grundmotoriska färdigheter <i>springa, hoppa, balansera, kasta, fånga, studsar osv</i> - Sammansatta motoriska färdigheter <i>kullerbyttor, hjula osv</i> - Kondition sker genom leken

9–10 år: (Utbildning TU1TU2 för ledare)

Detta är första året med organiserad handbollsträning. Vi genomför två träningspass per vecka under perioden oktober till april, totalt cirka två timmar i veckan. Alla barn ska delta lika mycket och uppmuntras att spela på olika positioner. Laget deltar i seriespel. Som ledare bör du under säsongen arrangera en lagträff på hemorten och delta i cupen Hallbybollen.

Guldtråden – Förväntningar och Upplägg

U9/U10



Förväntningar på tränare

- 1 ledare/10 barn
- Flertalet ledare har gått TU1
- Koll på checklistan och träningen är planerad utifrån den
- Koll på guldtråden
- Fokuserar på den individuella utvecklingen

Upplägg

- Från 1gång/v till 2ggr/v - En timma
- Syfte: Handboll med lek
- **Fokus: (Från)**
 - Jag och bollen
 - Du och jag och bollen
 - Vi och Bollen
- **Fokus (mot):**
 - Individuell utveckling
 - Roligt, svettigt och utmanande
- **Matchspel**
 - Ej fasta lag – flera matchgrupper

Inriktning:

- Allsidig bollträning.
- Finmotorisk träning: kasta, fånga, dribbla, balans, hoppa. Koordination är viktigt!
- Lära sig grunder och spelets idé.
- Grundläggande förståelse för lagspel och positioner.
- Inte spela försvar nere på linjen utan vi spelar offensivt försvar.

Guldtråden – Spelarutveckling

Checklista U9/U10



Individuell teknik	Försvarsspel	Anfallsspel	Målvaktsspel	Fysisk träning
Jag och bollen - Studsa från hand till hand utan att titta på bollen - Motoriska färdigheter med boll <i>hinderbanor</i> - Stämskott med hög arm - Inhopp från 6m - Linjeskott <i>ett steg</i> - Kantkott <i>tre steg</i> - Stämpass med hög arm - Kroppsfinter <i>inga bestämda finter</i> DU och JAG med bollen - Stämpass till kompis <i>fånga och rätt adress</i> - Passning till kompis i fart <i>fånga och rätt adress</i>	Minihandboll - Man mot man - Snabbt återtagande av boll <i>jagande</i> Helplan - 3-2, 2-3 Försvar - Individuell grundställning - Fotarbete - Kampmoment <i>man mot man</i> - Viljan att vinna tillbaka bollen <i>snabbt spel uppåt i banan</i>	- Testa alla positioner - Tid och rumsuppfattning - Begränsa spelytor <i>till specifik position</i> - Röra sig med boll - Röra sig utan boll - Fånga bollen i fart <i>attackläge</i>	- Alla som vill ska få stå i mål - Öka status, uppmuntra till att stå i mål - Ge feedback - Grundställning - Arbetsbåge	- Grundmotoriska färdigheter <i>springa, hoppa, balansera, kasta, fånga, studsas osv</i> - Sammansatta motoriska färdigheter <i>kullerbyttas, hjulas osv</i> - Kondition sker genom leken - Introducera knä- och axelkontrollövningar

11–12 år: (Utbildning TU1/TU2 för ledare)

Vi fortsätter lägga fokus på de grundläggande färdigheterna – passa, skjuta och bra bollbehandling. Två träningspass per vecka för yngre grupper och ett extra pass för äldre grupper. Laget deltar i cuper som Hallbybollen och Vänerbollen. Föreningen ser positivt på om man som 12 åringar även deltar i en försäsongsturnering.

Guldtråden – Förväntningar och Upplägg

U11/U12



Förväntningar på tränare

- Flera ledare – olika ansvarsområden
- Huvudtränare
- Hjälptränare
- Administratör
- Minst en gått Tu2
- Koll på checklistan och att träningen är planerad utifrån den
- Koll på guldtråden
- Fokuserar på den individuella utvecklingen

Upplägg

- 2 träningar/vecka på 1,5h
- Syfte: Roligt, svettigt och utmanande
- **Fokus:**
- Individuell utveckling
- Samarbete – Handbollsriktning
- **Matchspel**
- Ej fasta lag – flera matchgrupper

Inriktning:

- Alla spelare deltar lika mycket i träningar och matcher.
- Finmotorisk träning i skott- och passteknik.
- Fokus på 3-2-1/3-3 som försvarsspel när man blir 6 spelare på planen.
- HK Lidköping spelar inte anfallsspel med växlar eller andra rörelser. Fokus på individuell teknik och förmågan att göra sin spelare och sedan kunna släppa bollen i fart till sin kompis.
- Mer teknik och taktisk träning.
- Mer spelträning och fysisk träning med kroppsvikt.

Guldtråden – Spelarutveckling

Checklista U11/U12



Individuell teknik	Försvarsspel	Anfallsspel	Målvaktsspel	Fysisk träning
Passningar - Bollsläpp med hög arm - Bollsläpp med fart - Timing i <i>passning</i> och <i>mottagning</i> - Hoppassning Skott - Stämskott <i>hög arm</i> - Hoppskott <i>hög arm</i> - Introduktion underarmskott - Kantskott <i>ansats</i> - Kantskott <i> varierad arm</i> - Linjeskott <i>ett steg</i> Genombrott - Kroppsfinter <i>spelarna får utforska</i> - Introduktion av <i>färdig kroppsfinter</i>	Försvarsspelet börjar direkt när laget förlorat bollen - Varierat försvarsspel 3-3, 3-2-1, 5-1 Individuell försvarsträning - Stöta, täcka, tackla, - Erövra boll i studs - Zonspel i de olika försvarsspelen - Steget före sin motspelare - Splitvision <i>uppmärksamhet boll och spelare</i> - Avståndsbedömning - Spelförståelse <i>varför? Hur? När?</i> Kollektiv försvarsträning - Lämna/överta i de olika zonerna	- Inga bestämda positioner - Påbörja samarbete 2 och 2 samt 3 och 3 - Använda yta mot motståndare - Rullningsspel <i>tempoväxlingar</i> - Spelförståelse <i>varför? Hur? När?</i> - Fånga bollen i fart <i>attackläge</i>	- 2-4 målvakter per träning - Ingen fast position ska också vara utespelare <i>utveckla spelförståelse</i> - Står du på träning står du även på match - Grundställning och arbetsbåge repeteras - Automatisera paradržäddningar - Skottövningar med enkel reaktion <i>åter till mitten</i> - Utmaning: <i>styrda skott, fria skott, enkla skottserier, samarbete med försvarare</i>	- Spänstträning - Smidighet - Löptekning - Styrkeövningar <i>Egen kroppsvikt</i> - Knäkontroll - Axelkontroll

13–14 år: (TU2/TU3 för ledare)

Nu ställs högre krav på spelarna. Tre handbollspass i veckan plus ett fyspass med fokus på löpning och styrketräning med kroppen. 14-årsgruppen deltar i Ungdoms-SM. I USM tar ledare ut det laget som man tycker kommer prestera bäst. Uttagningen baseras på träningsnärvaro (handboll), engagemang och handbollsferdigheter. Inga spelare kan garanteras speltid.

Guldtråden – Förväntningar och Upplägg

U13/U14



Förväntningar på tränare

- Flera ledare – olika ansvarsområden
- Huvudtränare
- Hjälptränare
- Administratör
- Minst en påbörjat Tu3 – Krävs för USM14
- Koll på checklisten och att träningen är planerad utifrån den
- Koll på guldtråden
- Fokuserar på den individuella utvecklingen

Upplägg

- 3 träningar/vecka på 1,5h
- Samt för U14 – 1 fyspass/vecka
- Syfte: Roligt, svettigt och utmanade
- **Fokus:**
 - Individuell utveckling
 - Samarbete – Handbollsriktning
- **Matchspel - Serie**
 - **U13:** Ej fasta lag – flera matchgrupper
 - **U14:** Fasta lag – Nivåanpassat seriespel
- **Matchspel – USM**
 - Bästa laget för dagen – spelar

Inriktning:

- Motorik och koordination med och utan boll. Fortsatt fokus på individuell teknik.
- Mer avancerad teknik och taktisk träning. Inget kombinationsspel i den här åldern.
- Smålagsspel och samarbetsövningar. Fokuserat på samarbeten 2-2, 3-3.
- Kombinerad fysisk träning med kroppsvikt och löpträning.
- Träning är viktigt för HK Lidköping och här börjar vi forma ungdomarna. Fokus på glädje till träning.

Guldtråden – Spelarutveckling

Checklista U13/U14



Individuell teknik	Försvårsspel	Anfallsspel	Målvaktsspel	Fysisk träning
Behärska tidigare moment Passningar - Utveckla passningarna beroende spelsituation ex: <i>backhandspass hög arm, stämpass lågarm</i> - Utspel till kant från V och H9 Skott - Löpskott - Hoppskott anpassad arm till försvare - Underarmskott - Kantskott ansats fokus timing och upphopp - Kantskott varierad arm - Linjeskott ett och två steg Genombrott - Kroppsfinter anpassat efter försvare (position,	Behärska tidigare moment Försvårsspelet börjar direkt när laget förlorat bollen - Fortsatt fokus på varierat försvårsspel 3-3, 3-2-1, 5-1 Individuell försvarsträning - Fotarbete - Snedställning - Parallellställning - Splitvision uppmärksamhet boll och spelare - Utveckla rörelseschema utifrån de olika positionerna i spelet - Kampmoment - Spelförståelse varför? Hur? När? Kollektiv försvarsträning - Lämna/överta i de olika	Behärska tidigare moment - Välja specialposition utan att låsa fast spelaren där - Utveckla samarbete 2 och 2 samt 3 och 3 - Använda yta mot motståndare Förståelse och taktik för - Spelförståelse varför? Hur? När? - Rullningsspel tempoväxlingar - Övergångsspel mittövergång, diagonalövergång, kantövergång - Isärdragsspel - Växelspel med syfte - Fånga bollen i fart	Behärska tidigare moment - Specifik målvaktsträning individuellt upplägg - Finkoordinering av teknik - Komplexa skottövningar med flera skyttar och avslutsalternativ - Grundteknik - Automatisera rörelserna - Utvecklas samarbete med försvar Spelförståelse - Kontringar och kastteknik - Anpassad rörlighet styrketräning höftböjare - Reflektion över egen insats – hur du kan utvecklas? Insats/verkan - Specifik målvaktsträning få ner målvaktstränare	Tänk på att detta är en tillväxtperiod vilket kan innebära stora förändringar hos individen. - Spänsträning - Smidighet - Löpteknik - Styrkeövningar Egen kroppsvikt samt gym - Försäsongsprogram - Knäkontroll - Axelkontroll

15–16 år: (TU3/TU4 för ledare)

Träningen sker året runt med tre-fyra kollektiva pass och ett individuellt fyspass i veckan. Fokus ligger på att förbereda spelarna för junior- och seniorspel. Matchtid premieras utifrån träningsflit, engagemang och intresse. I USM spelar bästa laget och ledarna ansvarar för laguttagning. Inga spelare kan garanteras speltid.

Guldtråden – Förväntningar och Upplägg

U15/U16



Förväntningar på tränare

- Flera ledare – olika ansvarsområden
- Huvudtränare – på sikt ingen förälder
- Hjälptränare
- Administratör
- Minst en påbörjat TU4
- Koll på checklistan och att träningen är planerad utifrån den
- Koll på guldtråden
- Fokuserar på den individuella utvecklingen

Upplägg

- 3 träningar/vecka på 1,5h
- 1 fyspass/vecka
- Syfte: Roligt, svettigt och utmanade
- **Fokus:**
 - Individuell utveckling
 - Samarbete – Handbollsriktning
- **Matchspel - Serie**
 - Träningsnärvaro avgör speltid
 - Nivåanpassat seriespel
- **Matchspel – USM**
 - Bästa laget för dagen – spelar

Inriktning:

- Fördjupad spelförståelse och individuell teknik.
- Påbörja utbildning kopplat till växelspel, övergångsspel osv.
- Ansvar för egen fysisk träning, utöver den gemensamma träningen.
- Aktivt styra spelare mot ledar- eller domarroller.
- Träning är viktigt. I A-ungdom så vill vi sätta fokus på träningsmängd och kvalitet kopplat till träningen.
- Utbildning i kost, näringslära och fördjupad fysisk träning.

Guldtråden – Spelarutveckling

Checklista U15/U16



Individuell teknik	Försvårsspel	Anfallsspel	Målvaktsspel	Fysisk träning
Behärska tidigare moment Passningar - Utveckla passningarna beroende spelsituation ex: <i>instickspass, stötpass, hoppass, olika studsinspel M6</i> - Olika varianter av utspel till kant från V och H9 Skott - 9m olika skottregister - Kantskott <i>ansats fokus timing och upphopp</i> - Kantskott <i>olika skottregister</i> - Linjeskott <i>olika skottregister</i> Genombrott - Större repertoar av kroppsfiner <i>anpassat</i>	Behärska tidigare moment Försvårsspelet börjar direkt när laget förlorat bollen Spelförståelse varför? Hur? När? - Tränas i en/två specialpositioner - Fortsatt fokus på varierat försvårsspel 3-3, 3-2-1, 5-1, 6-0 Individuell försvarsträning - Fotarbete - Snedställning - Parallellställning - Splitvision <i>uppmärksamhet boll och spelare</i> - Utveckla rörelseschema utifrån de olika positionerna i spelet	Behärska tidigare moment Spelförståelse varför? Hur? När? - Tränas i en/två specialpositioner - Utveckla samarbete 2 och 2 samt 3 och 3 Förståelse och taktik för - Spelförståelse <i>varför? Hur? När?</i> - Rullningsspel <i>tempoväxlingar</i> - Övergångsspel <i>mittövergång, diagonalövergång, kantövergång</i> - Isärdragsspel - Växelspel med syfte - Integrering av flera olika spelföljder	Behärska tidigare moment - Bestämda målvakter <i>utan att låsa fast spelare</i> - Finkoordinering av teknik - Komplexa skottövningar <i>med flera skyttar och avslutsalternativ</i> - Fortsätta nöta grundteknik påbörja <i>automatisera rörelserna</i> - Kontringar och kastteknik - Anpassad rörlighet <i>styrketräning höftböjare</i> - Specifik målvaktsträning <i>få ner målvaktstränare</i>	Tänk på att detta är en tillväxtperiod vilket kan innebära stora förändringar hos individen. Nivåskillnader i förpubertet/pubertet - Spänststräning - Smidighet - Löpteknik - Styrkeövningar <i>Egen kroppsikt</i> - Knäkontroll - Axelkontroll

17–18 år: Juniorer (TU4/TU5 för ledare)

De sista åren som ungdomsspelare förbereder spelarna för seniorspel. Gruppen deltar i junior- eller seniorserier och SM för juniorer. Juniorlaget tränar 4 handbollspass/vecka och 1-2 fyspass.

Inriktning:

- Avancerad individuell teknik och taktik.
- Förmåga att anpassa sig efter olika spelsituationer.
- Utbildning i kost, näringslära och fördjupad fysisk träning.
- Aktivt arbete med fysprofiler för individuell utveckling.