



”Introduktion till att vara barn- och ungdomsledare i Eskilstuna Guif”

Föreningsläger i Lindesberg augusti 2017



Foto: Patrik Lennartsson

Eskilstuna Guif, Janne Ekman



Vision

Föreningens vision har sin grund i riktlinjerna från:

- RF's "Idrotten vill" Idrotten vill
- Svenska Handbollförbundets "Policy för barnhandboll" Policy för barnhandboll
- Teoretisk Idrotts Utbildning (T - I - U) T I U 7-9 år T I U 10-12 år T I U 13-16 år

Med utgångspunkt från dessa modeller vill vi skapa en föreningsverksamhet som ger en positiv idrottslig och social upplevelse.

Vi som förening utgår ifrån spelarnas och lagens prestationer, inte utifrån resultaten.

Vidare vill vi även att handbollsspelandet i föreningen ger barnen bra förutsättningar, om de själva vill, att fortsätta sin utveckling och idrottande i den vuxna resultatorienterade handbollen.



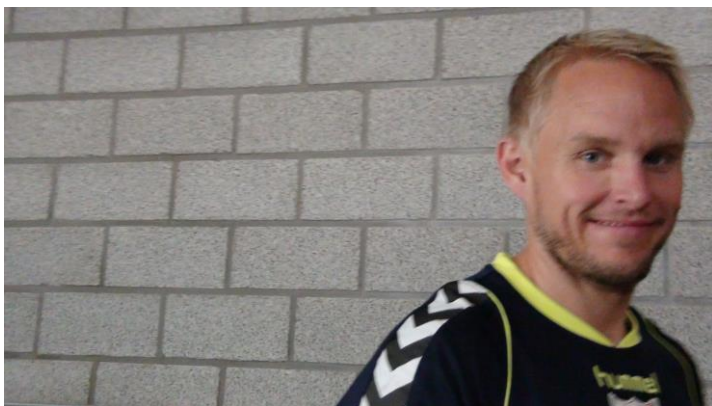
Mål för dig som ledare:

- Skapa en trygg och harmonisk grupp där alla respekteras av alla
- Skapa en ödmjuk inställning till ledare, kamrater, motståndare, domare och andra deltagare i och kring handbollen
- Hjälpa individen att utvecklas, utifrån sina egna förutsättningar
- Skapa en glädjefylld miljö, både under träning och match



Riktlinjer för dig som ledare:

- Alla får vara med, nya spelare är alltid välkomna
- Alla får spela, även de som missat någon träning
- Alla spelar på alla positioner, även som målvakter
- De som kommer på träningen bemöts respektfullt och individuellt
- Hälsa på var och en som kommer till träning såväl som match
- Visa intresse för hur spelaren mår och ta hänsyn till spelarens personlighet



- Träningen är individuellt upplagd
- Ingen taktikträning
- Endast motorisk utveckling och teknisk inlärning
- Prestationen, det spelaren gör, är viktigare än resultatet

Olika exempel på barns behov:

- Att få vara aktiv och i rörelse, helst med boll
- Att ha roligt! Är det inte roligt stannnar man hemma
- Att kämpa, känna glädje och vinna matcher, men också att lära sig förlora
- Att bli sedd under träning och match
- Att känna sig trygg i gruppen
- Att det är ordning och reda
- Att få pröva på nya utmaningar



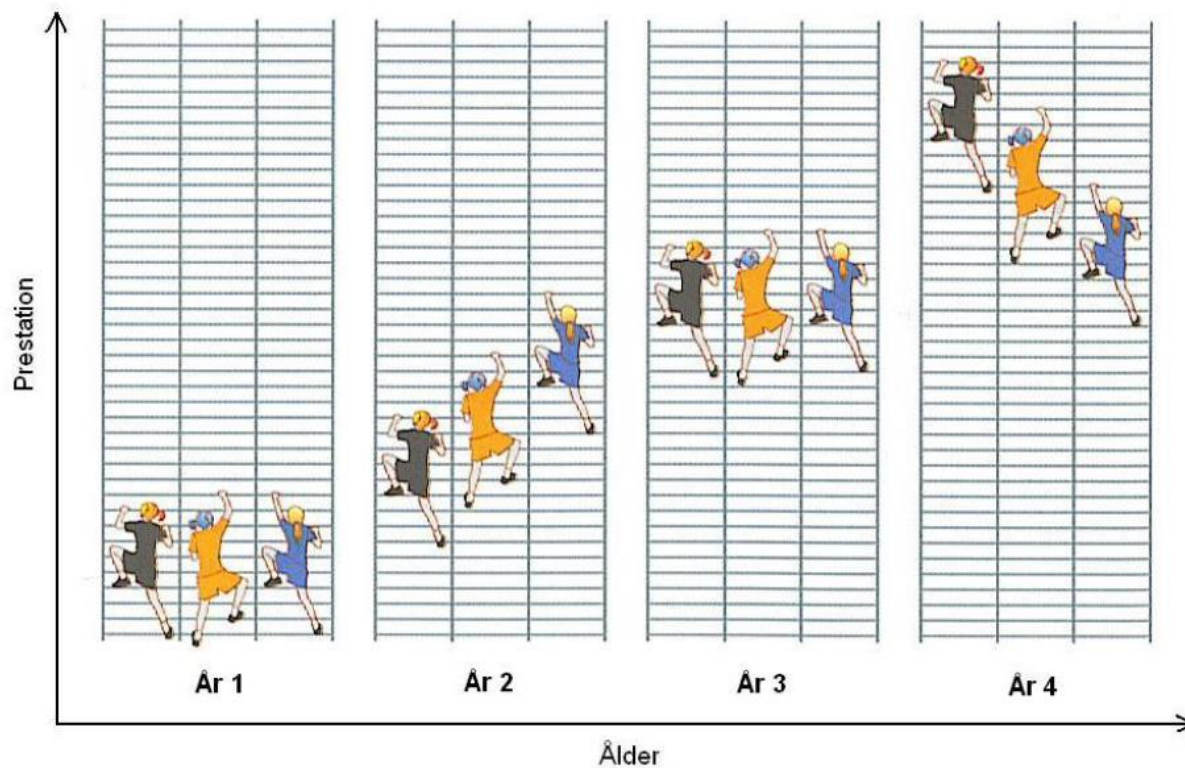
Barns motoriska utveckling:

Längdtillväxt

Nervsystem

Muskelstyrka

Hjärta och kondition





Coachning

Att vara coach innebär bland annat följande:

- Planera och förbereda träningar
- Planera och förbereda inför matcher och turneringar
- Planera och förbereda laguttagningar
- Hjälpa och stötta barnen under träning och match
- Arbeta med prestationer och prestationsmål
- Frågecoachning





Planering

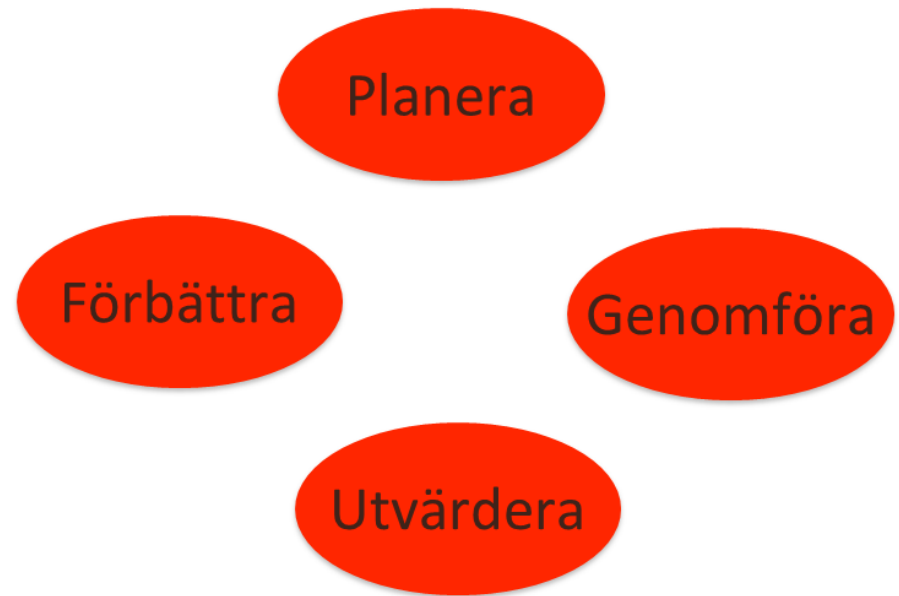
Analys av nuläget

- Antalet spelare
- Ledare och roller
- Träningsstillfällen
- Material

Mål och målsättningar (Se TIU)

Säsongplanering

- Träningar
- Seriespel
- Cuper och turneringar





Träningsinnehåll (B-R-A)

Bollkontaktsgrad

Rolighetsgrad

Aktivitetsgrad

Individuellt anpassad träning i kollektivet

Träningspass upplägg

- Samling
- Fri lek med bollar
- Koordinationsbana/övningar
- Spelförberedande övningar
- Småplansspel (lagindelning)
- Stafetter/tävlingar
- Avslutande samling



Teknik

- Greppa bollen
- Studsa bollen
- Passa och fånga
- Skott
- Rörelsemönster
- Finter och genombrott



Målvaktsspel

- Låt alla som vill prova på att stå i mål, träning som match
- Viktigaste uppgiften är att rädda bollen
- Se på bollen
- Stå upp



Försvarsspel

- Fritt spel
- Man-man spel
- 3-3 spel, 3-2-1 spel
- 4-2 spel, 5-1 spel
- 6-0 spel
- Stoppa motståndaren
- Ta bollen
- Hjälp din kompis



Anfallsspel

- Fritt spel
- Kom i fart
- Skjut om det finns en lucka
- Gå på genombrott i luckan om det är möjligt
- Passa vidare till en lagkamrat
- Se till att du är spelbar

Regler

- Fånga boll, ta tre steg, dribbla/studsa, ta upp bollen, ta tre steg, passa eller skjuta





Föräldrar

Kommunikation

Tydlighet

Föräldragrupp





Frågor?

Lycka till!

