

ST<sup>👑</sup>HLM  
HANDBOLL

Vi är handboll i Stockholm.

18.00 - 18.15 Välkomna & presentation

18.15 – 18.40 Stockholmhandboll & spelarutbildningen

18.40 – 18.55 Nya materialet

18.55 - 19.10 Tränarna får presentera sig och frågor

19.10-19.30 Anmälningar

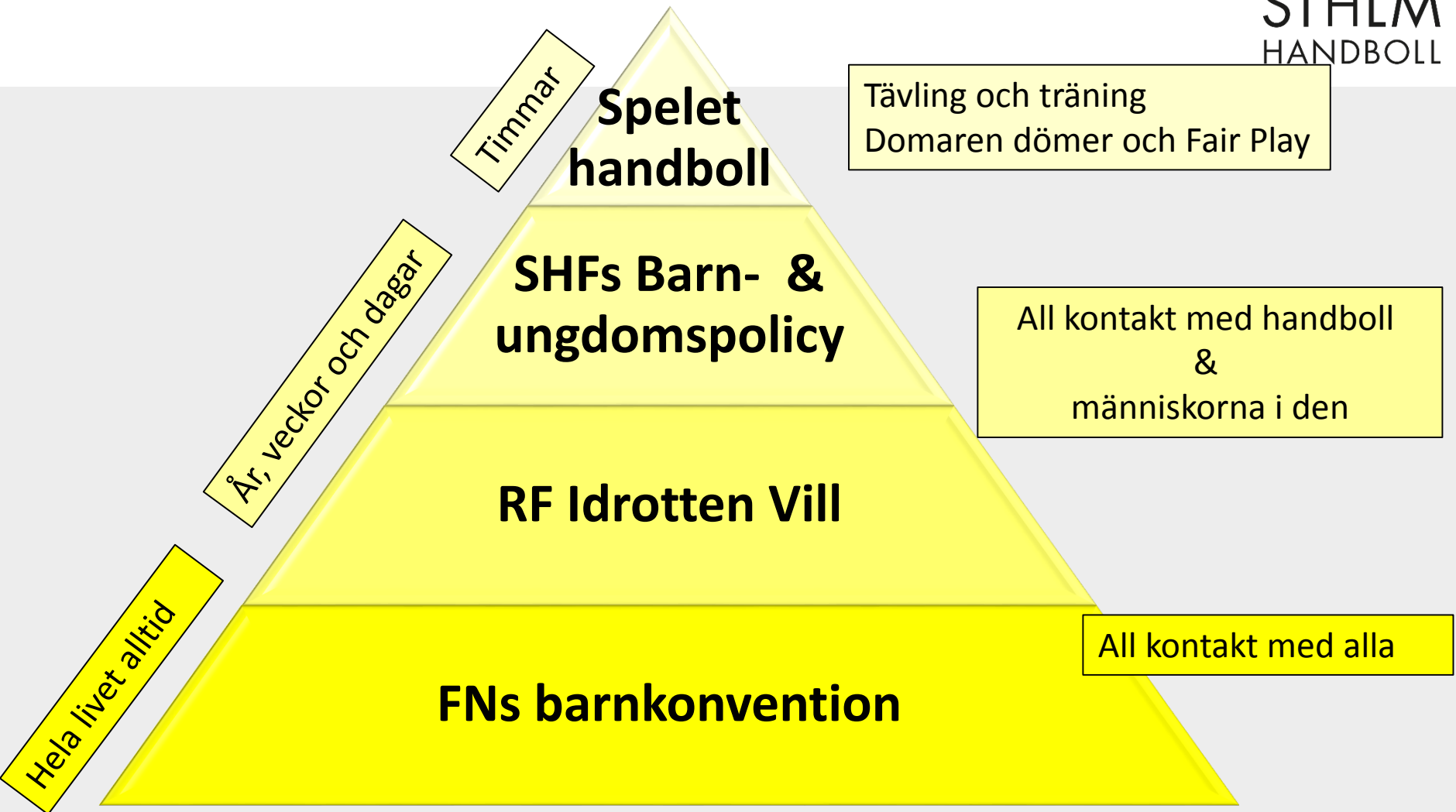
## Handbollens verksamhetsidé (SHF)

*” Handboll är en för alla tillgänglig och attraktiv sport, som engagerar och omfattar både bredd- och elitverksamhet för barn, ungdomar och vuxna. Vår strävan är att ha kompetens och resurser för att möjliggöra att alla som vill ska kunna vara med i Svensk handboll.”*

## Handbollens värdegrund (SHF)

*”Verksamheten inom Svensk handboll bedrivs i enlighet med idrottens idéprogram Idrotten Vill, FN:s Barnkonvention och Svenska Handbollförbundets policyprogram.*

*Den ska också präglas av prestationslust, sportslighet, spänning, glädje, gemenskap och trovärdighet. Den ska vara öppen för alla och där den enskilde individen ska ges möjlighet till personlig utveckling.”*



## Nära föreningen

- Alla spelare har rätt till individ-anpassad utveckling för att stanna längre inom handbollen
- Åldersanpassad träning
- Den tekniskt taktiska progressionsmodellen
- Tränarskolans pedagogiska ledord
- Ett metodiskt stegrad övningsförråd
- SHF:s värdegrund och policydokument

# Spelarutbildningen

- Öka kännedomen om Svensk Handbolls tränar- och spelarutvecklingsmodell
- Distriktslagsverksamheten- se över syfte och upplägg

## Syfte och mål

- Tränarträffarna
- Utbildningskvällar



## Distriktsträningar - för spelare 13-15 år, 2:a års B-ungdom

- Vi fortsätter under dessa träningar att jobba med den individuella utvecklingen hos spelarna.  
Till dessa träningar anmäler föreningen och respektive tränare vilka spelare som ska medverka. En rekommendation är att skicka de spelare som man just då tror har en möjlighet att bli en av de 60st spelare som blir uttagna till de första uttagningsträningarna. Man får gärna skicka olika spelare till hösten och våren så att alla spelare man tycker bör få möjligheten att delta får vara med på något av de fyra träningstillfällena.
- Dessa träningar är tillfällen då distriktsinstruktörerna kollar vilken nivå spelarna ligger på inför den första uttagningen. De träningarna ligger bland annat till grund för kallelsen av de 60st spelarna som blir kallade till den första uttagningsträningen.

## Distriktslagsuttagningarna – för spelare 14-15år, A-ungdom ( börjar på B ungdom )

- Till denna verksamhet kallas spelarna av Stockholmshandbollförbund och det är ansvariga instruktörer i åldern som gör uttagningarna. På dessa träningar fortsätter vi att jobba med individuell anfall- och försvarsteknik. Vi går även igenom uppspel och försvarsgrunder samt en del spelmoment/spelpass. Spelarna får också en del av fysiska tester, lyftteknik, kost samt samarbetsövningar.
- Träningarna och testerna utgår från SHF:s tränar- och spelarutbildningsmaterial.
- Spelarutbildning för tjejer och killar – Per Olof Ström
- Tränarskolan materialet 1 & 2

# Uttagningsprocessen

## Innan sommaren

Träningstillfälle 1	50-60st
Läger 1	ca 38st
Träningstillfälle 2	35st

## Efter sommaren

Läger 2	ca 33st
Träningstillfälle 3	33st
Träningstillfälle 4 vid detta tillfälle får reserverna information om att de är reserver.	28+5st
Träningstillfälle 6	28+5st
Träningstillfälle 7	28+5st
Träningstillfälle 8	28+5st
Träningsdag 9	28+5st

# Sverigecupen, för spelare 15-16 år, 1a års A-ungdom

- Sverigecupen är en distriktslagsturnering som alla handbollsdistrikt i Sverige har rätt att anmäla lag till.
- Sverigecupen är en del av det underlag förbundskaptenerna använder sig av när de gör uttagningarna till Riksläger 1 som arrangeras av SHF.

## Direktiv från SHF

Från SHF finns det ett förtydligande om vad SHF:s instruktörer/förbundskaptenerna tittar på och vad vi som SDF ska utgå från när vi tar med spelare till Sverigecupen.

1. Spelarens **motoriska** och **koordinativa egenskaper** sett ut ett handbollsperspektiv.
2. Spelarnas **individuella teknik** i anfall/försvar. Finter, skott, passningar, täcka, låsa m.m. Bredd och spets.
3. **Attityd** till spelet, till att ge allt.
4. **Fysisk status**. Hur snabba är de, hur högt hoppar de osv. Vi är medvetna om att detta går att träna sig till i viss mån men en hel del går att se redan nu.

# Nytt material i Stockholm

- **Antal:** ca 25 Spelare
- **Träningspassets längd:** 120min
- Under träningarna är det fokus på den individuella tekniken inom försvar och anfall.
- **Information till instruktören:**
- Anpassa progression och hur fort du går vidare med övningarna inom varje område beroende på gruppen.
- Tränarna som är på plats får alla övningar så man kan göra noteringar på plats.

# P02

- Hannes Berglund
- Mathias Ekstrand
- Thomas Hedlund

## Datum P02

- 16/11-2016 Smedhagshallen
- 29/11-2016 Liljeholmshallen 3
- 16/2-2017 Skärholmshallen
- 23/2-2017 Slottshallen – inte 100% ännu
  
- Distriktsträning 10/4 Smedhagshallen



## F02

- Therese Wiik-Rydberg
- Rickard Westerlind
- Victor Ericsson

## Datum för F02

- 16/11-2016 Stora Mossen
- 29/11-2016 Gubbängshallen
- 14/2-2017 Stora Mossen
- 21/2-2017 Silverdalshallen
  
- Distriktsträning 10/4 Riddervikshallen

## Antal spelare

- 8st träningar med 25st spelare/träning totalt 200 platser.
- Hur många spelare vill ni skicka från ert lag?
- Skicka senast den 11/10 hur många spelare från ert lag som ni vill skicka på distriktsträningarna.
- 200:- /per deltagare och kväll föreningarna faktureras
- Använd dokumentet som skickades ut och skicka in det till [utbildning@stockholmhandboll.se](mailto:utbildning@stockholmhandboll.se)

# Material

- **Bollar**

Spelarna ska alltid ha med sig egna bollar på till träningarna. Vi använder de storlekarna på bollarna som man har när man spelar i serien och vi följer SHF's rekommendationer. Från och med läger 1 så använder vi vax på bollen (då är man troligtvis fortfarande andra års b-ungdom).

- **Kläder**

Vi rekommenderar att man tränar i sin matchtröja detta är för att tränarna enklare ska kunna uppmärksamma spelarna.

- **Övrigt material**

Det finns västar, koner, sjukvårdsmaterial och vax vid det träningar som krävs vax.

# Önskemål & frågor

STHLM  
HANDBOLL