



# Vinröda Vägen

## Styrdokument för LUGI Handbolls ungdomsverksamhet

### Föreningsidé

**”En förening för hela familjen som förenar elit och bredd”**

### Vision

**”Att vara Sverigeledande på herr- och damsida med många spelare från den egna ungdomsverksamheten”**

**www.lugihandboll.se**



## **Inledning**

Att tillhöra LUGI Handboll är och ska alltid vara något alldeles extra. Vinröda Handballistas är ett styrdokument vars främsta syfte är att tydliggöra föreningens principer och målsättningar för ungdomsverksamheten från bollförskola (1-4 år) intill elitförberedande (15-18/19 år).

Ungdomsverksamheten är en av LUGI:s viktigaste investeringar. Ungdomsspelare i LUGI får träning både i handboll och sociala färdigheter, där etik och moral är viktiga inslag varvid spelaren får träning i att umgås i grupp, och att lära sig ta ansvar för sig själv och andra. Ju högre upp i åldrarna våra ungdomar kommer, desto mer spetsas de sportsliga kraven. LUGI strävar efter att skaffa sig kvalificerade ledare, som är välutbildade och entusiastiska.

Vinröda Handballistas vänder sig till ledare, spelare och föräldrar inom LUGI Handboll.

### Innehållsförteckning

1 Målsättning.....	3
2 Riktlinjer.....	3
2.1 Sportsliga riktlinjer.....	3
2.1.1 Grundläggande principer.....	3
2.1.2 Grundläggande principer för seriespel, cuper, DM och USM.....	4
2.2 Etiska riktlinjer.....	5
3 Ungdomsverksamheten.....	5
3.1 Övergripande målsättningar och riktlinjer för Bollförskola (1-4 år).....	6
3.2 Övergripande målsättningar och riktlinjer för Bollskola 5-8 år.....	6
3.3 Övergripande målsättningar och riktlinjer för Grundträning 9-14 år.....	6
3.4 Övergripande målsättningar och riktlinjer för Elitförberedande 15-19 år.....	7
4 Förteckning över Annex och Appendix.....	7



# 1 Målsättning

- Spelarutbildningen ska genomföras med individen i centrum för att utbilda Vinröda Handballistas<sup>1</sup>. Välutbildade individer är en förutsättning för sportsligt och socialt välfungerande lag.
- För att åstadkomma Vinröda Handballistas så ska spelarutbildningen följa den Vinröda Träningsplanen, d v s en fysisk, teknisk och taktisk träningsplan.
- En Handballista är:
  - En spelare som lever och brinner för handboll.
  - En spelare som lever hälsosamt.
  - Stolt över att tillhöra LUGI och är stolt över sin förening.
  - En vinnare som alltid vill vinna varje kamp.
  - En vinnare som kan ta en motgång genom att knyta handen och förändra situationen.
  - En socialt välfungerande individ i ett lag.
  - En individ med hög etik och moral.

## 2 Riktlinjer

### 2.1 Sportsliga riktlinjer

#### 2.1.1 Grundläggande principer

##### **Individen i centrum**

För att nå så nära optimal utveckling som möjligt är det av största vikt att sätta individen i centrum då spelarnas utveckling till Handballistas är viktigare än lagets resultat. Det är ledarens ansvar att utveckla så många individer som möjligt så långt som möjligt. Alla spelare ska handbollsmässigt stimuleras och utvecklas på den nivå där de befinner sig. Principen är också att individen ska utvecklas till att fungera väl i en grupp.

##### **Vinnarattityd**

En Vinröd Handballista är en spelare som vill vinna varje kamp och varje match. De spelare som är på planen ska alltid, oavsett ålder, göra allt för att vinna varje kampsituation och varje match. Attityden att vilja vinna ska inpräntas från tidig ålder.

##### **Alla ska ges förutsättningar att delta**

Alla ungdomsspelare som tränar ska beredas plats att spela i något lag. De spelare som inte når representationslagen ska ges möjlighet att delta i föreningen på annat sätt t ex ungdomsledare, domare, kommittéledamot, LIGU m m.

---

<sup>1</sup> Handballista är ett äldre och tidigare använt LUGI-uttryck för handbollsspelare som här används för att definiera egenskaperna hos våra barn- och ungdomsspelare.

## **Träningsinriktning och åldersanpassning**

Genom forskning och erfarenhet vet man när kroppen är som mest mottaglig för olika typer av träning. Det är dock oerhört viktigt att veta att stora skillnader i biologisk ålder finns inom varje ålderskategori. Människor utvecklas olika fort. Det är icke desto mindre viktigt att känna till ungefär när individen har optimal mottaglighet för olika typer av träning och att man har en allsidig träning med en progression av belastningen. Det finns inga genvägar till framgång, endast rätt träning när rätt biologisk ålder är inne.

## **Toppning**

Definitionen på toppning är att man i matchsituationer ensidigt utnyttjar det bästa manskapet, d v s endast låter de bästa spela för att uppnå kortsiktiga resultat och inte låter alla vara med. Det viktiga är att individ och lag utvecklas och inte lagets kortsiktiga resultat.

Detta innebär tillika att fasta lag inte är tillåtet d v s att samma lag spelar matcher i cuper och seriespel, match efter match.

Den vanligaste orsaken till att spelare slutar med lagidrott är att de inte får spela matcher. Förutsättning för att spela med bästa laget under USM framgår av underkapitel 2.1.2.

## **Nivåanpassning**

Definitionen på nivåanpassning är att välja nivå på träning och matchande som stämmer överens med spelarens mognads- och utvecklingsnivå.

Den viktigaste metoden vid seriespelsmatcher är att ledaren tar ut ett eget lag som motsvarar kvaliteten på motståndet och att alla uttagna spelare spelar. Spelare utvecklas till Handballistas om de spelar mentalt och fysiskt tuffa, men jämna matcher.

Vid träning kan det ske genom att man genomför antingen samma övning eller olika övningar med olika svårighetsgrad.

## **Samarbete över laggränser**

Samarbete över laggränserna är viktigt för att det inte ska bildas klubbar i klubben utan istället skapa en kombination av lagkänsla och klubbkänsla.

Klubbens policy är att de spelare som har förutsättningar för att klara av och som själva vill ska få lov att prova på att träna och spela med en äldre årgång så att de stimuleras i sin utveckling. Det är dock viktigt att påpeka att spelarna ska klara av alla förutsättningarna för att delta i det äldre lagets träningar, matcher och aktiviteter (fysiskt, socialt och mentalt).

Samarbete över laggränserna kan också ske av rent praktiska skäl vid t ex en turnering.

## **2.1.2 Grundläggande principer för seriespel, cuper, DM och USM**

### **Seriespel**

- Varje årgång ska ha så många lag att alla som tränar ska få spela ungefär lika mycket totalt sett över hela säsongen.
- Seriespelet är en del av träningen där laguttagningen ska vara nivåanpassad vilket innebär att fasta lag inte är tillåtet.
- Lagen ska tas ut efter kvalitet på motståndet så att det alltid blir jämna matcher.



## Cuper

- Alla LUGI-lag ska delta i Lundaspelen och Partille Cup.
- Lämpliga cuper och laguttagning för resp årgång framgår av kapitel 3.

## Distriktsmästerskap

- Samma principer gäller som vid seriespel förutsatt att man får anmäla flera lag i varje årgång.

## USM

- LUGI ska ställa upp i samtliga USM-klasser.
- Föreningen står för resa, hårdförläggning och ett matbidrag för lag i rätt ålder enligt gällande policy i Vinröda policys.
- För de lag som ställer upp i rätt åldersgrupp tas ett nivåanpassat lag ut och alla som är uttagna till match ska spela.
- Det är först vid JSM som LUGI har som målsättning att vinna mästerskapet.
- De lag som vill kan delta i USM ett år för tidigt gör det under namnet HK Farnen. Deltagandet är till för att skaffa sig nyttig erfarenhet av den här typen av cupspel. Det innebär att alla spelare skall ges möjlighet att få speltid. Deltagandet genomförs på lagets egen bekostnad då klubben för närvarande inte har ekonomiska förutsättningar att bekosta detta.

## 2.2 Etiska riktlinjer

LUGI står för en positiv och humanistisk människosyn där alla människor är lika värda. Vuxna är föredömen med stor betydelse för barns och ungdomars beteenden och attityder.

Alla tendenser till mobbning, rasism och kränkningar ska direkt motarbetas. Detta innefattar även sociala medier (gästböcker, Facebook, chatforum).

## 3 Ungdomsverksamheten

LUGI Handbolls verksamhet är indelad i fem olika block.

- **Elit/LIGU-verksamhet** (beskrivs ej i detta dokument)
- **Elitförberedande** 1 15-18/19 år (A-ungdom och jun)
- **Grundträning** 9-14 år (D, C och B-ungdom)
- **Bollskola** 5-8 år
- **Bollförskola** 1-4 år



### **3.1 Övergripande målsättningar och riktlinjer för Bollförskola (1-4 år)**

Under lekfulla former få intresse för LUGI och sedermera handboll. Pojkar och flickor leker och tränar med sina föräldrar. En förälder ska alltid vara aktivt deltagande - det är ingen barnpassning. Man tränar inte handboll utan programmet är i stort sett fri lek! Det blir som en öppen förskola fast med bollar i centrum och mycket rörelse. Ledarna ser till att det finns bollar i olika storlekar. Bollförskolan har verksamhet en gång i veckan.

### **3.2 Övergripande målsättningar och riktlinjer för Bollskola 5-8 år**

Under lekfulla former sysslar bollskolan med barnhandboll där det inte bedrivs någon tävlingsverksamhet. Aktiviteter ska bygga på lek- och bollövningar, koordinationsbanor och spel på småplaner med reducerade regler. Matchspel testas i de senare årgångarna i sammandragsform. Fokus ligger på att utveckla de motoriska färdigheterna, de koordinativa egenskaperna och att fungera i grupp. Bollskolan har verksamhet en gång i veckan.

### **3.3 Övergripande målsättningar och riktlinjer för Grundträning 9-14 år**

#### **D-kategorin 9-10 år**

Vi håller på med barnhandboll där huvudinriktningen fortfarande är lek med boll och motorisk träning. Koordinationsbanor och stafetter är viktiga inslag i träningen. Vi tränar grundteknik – kasta, fånga och hoppa. Matcher spelas i sammandragsform och seriespel som minihandboll och på helplan. Vi spelar offensivt försvar – fritt spel och man-man vid minihandboll samt 3-3 på helplan. Anfallsmässigt är det fritt spel vid minihandboll och 4-2 på helplan.

Alla spelar på alla positioner och ungefär lika mycket.

Cuper spelas företrädesvis i Skåne.

Träningsmängd: 2 träningspass/vecka

#### **C-kategorin 11-12 år**

Barnhandbollens sista två år omfattar motorisk träning i bl.a. koordinationsbanor, gymnastisk träning, balans, skadeförebyggande, grundteknik (kasta i fart, fånga i fart, skott, hoppskott, genombrott, stoppa motståndare, hjälpa sin kompis och lite målvaktsträning)

Anfallsmässigt spelar vi 4-2 och 3-3 spel (spela på många positioner),

Försvarsmässigt spelar vi 3-3 och 3-2-1 spel (spela på många positioner).

Alla spelar på alla positioner och ungefär lika mycket.

Cuper spelas företrädesvis i Skåne.

Träningsmängd: 2 träningspass/vecka

#### **B-kategorin 13-14 år**

Träningen inriktar sig mot individuell teknik, kampövningar, grundstyrka, skadeförebyggande, jogging, fallteknik, grundteknik för målvakterna och spelförståelse.

Anfallsspelet består av mycket övningar för samarbete 2-2 och träning i att göra val och fatta beslut i spelet. Försvarsmässigt inriktar vi oss på 3-2-1 och 6-0 spel. Spelarna inriktas

företrädesvis mot två positioner i anfall och två positioner i försvar.

Alla spelar ungefär lika mycket och enligt principerna för nivåanpassning förutsatt att man har tränat.

Cuper spelas företrädesvis i Sverige, Danmark och Tyskland.

Träningsmängd: 3 träningspass/vecka.

Det finns möjlighet att från 13 års ålder gå i handbollsklass vid Järnåkraskolan.



### **3.4 Övergripande målsättningar och riktlinjer för Elitförberedande 15-19 år A-kategorin 15-16 år**

Träningen intensifieras och omfattar ännu mer individuell teknik, kampövningar, grundstyrka, uppbyggnadsstyrka, distanslöpning, intervallöppning, spänst, snabbhet, fallteknik, spelförståelse och grundspel för målvakt.

Anfallsspelet fortsätter att utveckla den individuella tekniken i situationer av samarbete 2-2 och 3-3. Vi tränar på att välja och fatta beslut i spelet. Försvarsmässigt fortsätter vi med 3-2-1 och 6-0 spel. Taktisk skolning och mental träning genomförs.

Alla spelar ungefär lika mycket och enligt principerna för nivåanpassning förutsatt att man har tränat.

Cuper spelas inom Europa.

Träningsmängd: 3-4 träningspass/vecka.

Det finns möjlighet att från 16 års ålder gå i handbollsgymnasium vid Polhemsskolan.

#### **J-kategorin 17-18/19 år**

Träningen intensifieras och omfattar ännu mer individuell teknik, kampövningar, grundstyrka, uppbyggnadsstyrka, handbollsuthållighet, distanslöpning, intervallöppning, spänst, snabbhet, fallteknik, spelförståelse och grundspel för målvakt.

Anfallsspelet fortsätter att utveckla den individuella tekniken i situationer av samarbete 2-2, 3-3 och 4-4. Vi tränar på att välja och fatta beslut i spelet. Försvarsmässigt tränar vi på 5-1 spel. Taktisk skolning och mental träning genomförs.

Alla spelar ungefär lika mycket och enligt principerna för nivåanpassning förutsatt att man har tränat.

Cuper spelas inom Europa.

Träningsmängd: 5 träningspass/vecka.

## **4 Förteckning över Annex och Appendix**

### **Annex**

Annex A Vinröd Träningsplan (ej officiell)

### **Appendix**

Appendix 1 Vinröd Föreningsinfo (officiell, under utarbetande hösten 2010)

Appendix 2 Vinröda Föräldrar (officiell, under utarbetande hösten 2010)

Appendix 3 Vinröda Ledare (officiell, under utarbetande hösten 2010)

Appendix 4 Vinröda Policys (officiell, under utarbetande hösten 2010)