



**Skövde HFS Röda Tråd.**  
**Reviderad 2016-05-29**

# 1. Mål och syfte med barn- och ungdomshandbollen

*Med glädje, genom bredd till elit – vi vågar, vi vill och vi kan!*

Skövde HF ska bedriva handbollsverksamhet som ger en positiv upplevelse och fostran, både idrottsligt och socialt. Genom en stark och stabil barn- och ungdomsverksamhet ges individerna förutsättningar att fortsätta sin utveckling i den vuxna handbollen, som spelare, ledare, domare eller funktionärer.

Skövde HF tillämpar Riksidrottsförbundets ”Idrotten vill”, samt Svenska Handbollsförbundets ”Policy för barn och ungdomshandboll”.

Föreningens långsiktiga mål är att skapa förutsättningar för att internt kunna rekrytera två spelare till A-laget per säsong.

Skövde HF 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 gäller även via sociala medier.

## 2. Riktlinjer för spelare

### Som spelare i Skövde HF:

- Uppträder du enligt Röda Tråden och är ett föredöme för dina klubbkompisar, både på och utanför planen.
- Är du väl förberedd inför träning och match. Du kommer i tid med rätt utrustning.
- Gör du alltid ditt yttersta och kämpar för ditt lag
- Är du positiv och lojal mot ditt lag, dina lagkamrater och ledare.
- Meddelar du din tränare eller ledare i god tid, om du är förhindrad att träna eller spela i god tid. Eventuellt deltar du vid skada och tränar på det du kan.
- Använder du ett vårdat språk mot alla, så som: spelare, ledare, domare och publik.
- Visar du respekt för motståndare och domare före, under och efter match. Du försöker inte påverka eller ge negativa kommentarer om domsluten.
- Planerar du din tid med studier, övriga fritidssysselsättningar etc. så att du inte behöver avstå handbollen. Vid dubbelidrottande, mycket studier, resor etc. - ha en dialog med din tränare.
- Går du och tittar på A-lagets hemmamatcher så ofta du har möjlighet
- Använder du det fastställda sortiment av kläder t.ex. matchdräkter, tränings- och collegeoveraller när du representerar Skövde HF<sup>(2)</sup>.

2) Andra matchställ/overaller får EJ användas i representationssyfte vid t ex match eller cuper. Skövde HF-loggan får ej användas utan tillstånd på andra kläder, varor eller i sammanhang som inte är sanktionerade av marknadsansvarig/styrelse.

### 3. Riktlinjer för föräldrar

Det är viktigt för spelarna, ledarna och föreningen att ni föräldrar är engagerade i era barn och ungdomars handbollsutövande. Ni som föräldrar lär dessutom känna andra föräldrar och skapar nya sociala kontakter. Se engagemanget i Skövde HF som en social och sportslig investering.

Som förälder i Skövde HF:

- Är du ett föredöme för barnen i alla situationer. Du hjälper till att skapa god stämning.
- Respekterar du att ledaren avgör ditt barns roll i laget. Du är positiv och stöttande.
- Visar du respekt för motståndarlag, publik och domare. Du försöker inte påverka eller ge negativa kommentarer om domsluten.
- Är du positiv och använder ett vårdat språk.
- Hejar du på och uppmuntrar alla i det egna laget – inte bara ditt eget barn.
- Uppmuntrar du alla till att gå och titta på A-lagets hemmamatcher. Kom gärna hela familjen!

Föreningen är beroende av ert engagemang för att få verksamheten att gå runt och fungera. Därför krävs utöver nedanstående punkter viss försäljning av t.ex. rabatthäften m.m. För aktuell info, se hemsidan.

Exempel på vad ni som föräldrar hjälper till med:

- Vara matchfunktionär vid hemmamatcher
- Köra till bortamatcher
- Hjälpa till i kiosk etc.
- Vara lagföräldrar
- Vara web-ansvarig
- Hantera lagkassan och vara försäljningsansvarig
- Vara en viktig resurs under cupspel som hjälper till med t.ex. transporter, till och från hallar, matsalar etc.
- Hjälpa till vid A-lagsmatcher
- Utföra diverse arbeten i samband med Annliz Cup i augusti

## 4. Riktlinjer för tränare/ledare

Inom Skövde HF bygger barn- och ungdomsverksamheten på ideellt satsande och engagerade ledare, som har ett stort intresse för handboll och barn- och ungdomsidrott. Ledarna har också en viktig funktion att fylla, för att locka föräldrar och andra handbollsintresserade vuxna och ungdomar till olika roller inom föreningen, t.ex. ledare, domare, funktionärer m.m.

Inom varje åldersgrupp ska det finnas utbildade tränare. Vi erbjuder basutbildning till alla tränare fr.o.m. handbollsskolan. Minst två tränare per lag ska ha genomgått basutbildningen under handbollsskolan. Vi följer i övrigt Svenska Handbollsförbundets riktlinjer vad det gäller basutbildning och Tränarskolan 1-3, se länk.

<http://www.svenskhandboll.se/Handbollinfo/Utbildning/Varfortranarutbildning/>

Målsättningen är att 1-2 tränare genomgår något steg i tränarskolan per säsong.

Som tränare/ledare i Skövde HF:

- Är du insatt i Röda Tråden och är ett föredöme för spelare och ledarkollegor, både på och utanför planen
- Deltar du i intern tränar- och ledarutbildning
- Sätter du utveckling och prestation före resultat
- Sätter du föreningens bästa före det enskilda lagets
- Stöttar och hjälper du våra egna och andra ungdomsdomare
- Uppmuntrar du dina spelare att gå och se på A-lagets hemmamatcher

## 5. Så utbildas våra spelare

Genom en kombination av träning, seriespel, USM/Select Cup och olika cuper/turneringar, så utbildas våra spelare i Skövde HF.

Tränare/ledare planerar träning och matchande för att nå uppsatta mål. Träningen skall präglas av en successivt stegrande utmaning för individen, samt att den till stor del bedrivs under matchliknande situationer. Koordination, bålstabilitet och skadeförebyggande träning, inklusive knäkontroll är prioriterade träningsområden från början.

Skövde HF strävar efter att ha så många lag som möjligt i seriespel och cuper för att varje barn- och ungdomsspelare skall få så mycket speltid som möjligt. För att bidra till att uppnå denna strävan, så är ambitionen att vi skall ha separata åldersklasser från D1 t.o.m. B2. I A-flickor slås två åldersgrupper ihop, vilket sker successivt under säsongen innan.

*Toppling* av lag är inte i linje med Skövde HF "Röda Tråd", med undantag av förenings medverkan i USM från A-flickor och uppåt. Vi stöder dock arbetet med *nivågruppering* och *individpassning* i träning- och gruppsammansättning.

Skövde HF strävar efter att följa Svenska Handbollsförbundets Policy för Barn- och Ungdomshandboll. Barnhandbollen (upp till 12 år) och Ungdomshandbollen (13-18 år).

För att behålla barnen inom vår verksamhet är det viktigt att tillgodose barnens behov och att verksamheten genomförs på barns och ungdomars villkor. Exempel på behov är:

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

Spelarna utbildas för att trivas och känna trygghet under träning och match.

Varje åldersgrupp omfattas av både individuella och kollektiva krav, samt mål som ger en balanserad stegringsföljd från lägsta till högsta åldersnivå. Utbildning som leder till ett personligt ansvar för sin egen utveckling prioriteras. Viljan och inställningen till att bli en bra kamrat och duktig handbollsspelare är andra områden som vi lyfter fram. Generell fysisk träning, rätt kostintag och sund livsföring i allmänhet, är hörnstenar i utbildningen.

Skövde HF är positiva till dubbelidrottande där varje spelare gör upp med respektive tränare/ledare om upplägg.

Vi prioriterar att utbilda våra spelare i att spela och behärska ett offensivt och rörligt försvarsspel, som individ och som kollektiv. Att som barn- och ungdomsspelare tränat och spelat olika offensiva försvarsspel är något som ger en ordentlig grund (fysik, teknik och spelförståelse) för individen att bygga vidare på i utvecklingen till en duktig och komplett seniorspelare.

När det gäller anfallsspel så sätts utveckling av spelarens individuella färdigheter främst.

## **Definitioner enligt Riksidrottsförbundet**

### Åldersanpassad träning

Rätt träning i rätt ålder, som är anpassad till den biologiska åldern och den psykosociala mognaden.

### Elitsatsning

Krävande, specialiserad och organiserad idrottsverksamhet med uttalade prestations- och resultatkrav.

### Nivågruppering

Då lag eller träningsgrupper delas upp utifrån färdighets- och kunskapsnivå.

### Individanpassning

Träning anpassad till var och en utifrån färdighets-, kunskaps- och mognadsnivå. Kan genomföras oavsett hur träningsgruppen eller laget är sammansatt.

### Selektering

Att välja ut de för tillfället bästa – eller de som i framtiden bedöms bli de bästa – till matcher, läger, lag eller träningsgrupper.

### Toppning

En form av selektering som innebär att de bästa vid ett givet tillfälle får en eller flera av följande fördelar i tävlingssammanhang: en given plats i laget, mer speltid eller av de aktiva betraktat en attraktivare position i laget/gruppen.

## 6. Riktlinjer för olika åldersgrupper

### Handbollsskolan t.o.m. D-Flickor, 6-11 år

Vi håller på med barnhandboll där huvudinriktningen fortfarande är lek med boll och motorisk träning. Huvudbegreppen och de sammanfattande ledorden är B-R-A. Det står för hög Bollkontaktgrad – Rolighetsgrad – Aktivitetsgrad.

#### Försvar- & Anfallsspel

	Anfallsspel	Försvarsspel	
Handbollsskolan	Fritt spel	Fritt spel ("Bålgeting")	Tvärhandboll/Minihandboll
D-Flickor 1	Fritt spel	Man-Man försvar	Tvärhandboll/Minihandboll
D-Flickor 2	4-2-spel och 3-3-spel	3-3 försvar	Helplan + sänkt ribba

Anfallsspel "Fritt spel" = spelarna får röra sig fritt och väljer själv vart hon ska ta vägen.

Anfallsspel "4-2-spel" = fyra niometersspelare och två sexmeters/linjespelare.

Alla spelar på alla positioner, samt får en så likvärdig matchtid som möjligt.

#### Sammanställning för träningsmängd och tider

Antalet pass och tider per vecka nedan, är vad som minimum erbjuds spelare i Skövde HF.

Allmän fysisk träning, koordination, motorisk färdighet, löpteknik, skadeförebyggande träning inklusive knäkontroll, sker med fördel i samband eller under träning i hall.

	Säsong	Dagar/vecka (Halltid)	Tid/tillfälle (Halltid)	Tid/vecka (Halltid)	Fysisk träning/vecka (ej halltid)	Total träningstid
Handbollsskolan	Höst/Vår	1	1,5 h	1,5		1,5 h
D-FL 1, 9-10 år	Höst/Vår	2	1,5 h	3		3 h
D-FL 2, 10-11 år	Höst/Vår	2	1,5 h	3		3 h

#### Deltagande och målsättning

Åldersgrupp/ klass	USM/ motsvarighet	Lokala serier	Övrigt	Barn/ Ungdom
D-fl 1 (9-10 år)		VHF:s sammandrag för tvär-handboll	Delta i föreningscupen	Barn
D-fl 2 (10-11 år)		Deltagande	Delta i någon cup, samt föreningscupen	Barn

#### Handbollsskolan

Här skall spelets idé presenteras på ett pedagogiskt sätt. Det viktigaste här är att alla tjejer känner glädje och gemenskap.



## Inriktning

Lära sig de första grunderna om spelets idé:

### **Sök luckan – Skjut – Gå på genombrott**

- Individuell teknik
- Leka med bollen
- Koordination
- Kasta-Fånga-Balans-Hoppa
- Springa
- Spela handboll med få/enkla regler

## **D-Flickor**

Nu utvecklas handbollsträningen vad gäller innehåll och mängd.

## Inriktning

- Allsidig bollträning
- Kasta-Fånga-Balans-Hoppa-Dribbla
- Individuell anfalls- och försvarsteknik
- Koordination
- Lära sig mer om grunderna och få förståelse för spelets idé (anfall och försvar)
- Lära sig mer om reglerna
- Lära sig om de olika positionerna på planen
- Allmän fysisk träning med avsikt att bygga en bred motorisk bas för att underlätta framtida teknikinlärning och mer specifik träning med avsikt att automatisera bra löp-, kast- och hopptechnik

## C–Flickor, 11-13 år

Barnhandbollens sista två år. Alla spelar på alla positioner i både anfall och i försvar, samt får en så likvärdig matchtid som möjligt.

### Försvar- & Anfallsspel

	Anfallsspel	Försvarsspel	
C-Flickor 1	3-3-spel och 2-4-spel	3-2-1 försvar & 3-3 försvar	Helplan + sänkt ribba
C-Flickor 2	3-3-spel och 2-4-spel	4-2 försvar & 3-2-1 försvar	Helplan

Anfallsspel "2-4-spel" = två niometersspelare och fyra sexmeters/linjespelare.

Anfallsspel "3-3-spel" = tre niometersspelare, två kantspelare och en linjespelare

I Select Cup för C-fl 2, har vi ambitionen att delta med så många lag som numerären tillåter. Målet är att delta och inga resultatkrav finns. *Toppling & selektering* är ej tillåtet.

### Sammanställning för träningsmängd och tider

Antalet pass och tider per vecka nedan, är vad som minimum erbjuds spelare i Skövde HF.

Allmän fysisk träning, koordination, motorisk färdighet, löpteknik, skadeförebyggande träning inklusive knäkontroll, sker med fördel i samband eller under träning i hall.

	Säsong	Dagar/vecka (Halltid)	Tid/tillfälle (Halltid)	Tid/vecka (Halltid)	Fysisk träning/vecka (ej halltid)	Total träningstid
C-FL 1, 11-12 år	Höst/Vår*	3	1,5 h	4,5		4,5 h
C-FL 2, 12-13 år	Höst/Vår*	3	1,5 h	4,5		4,5 h

\*Helår erbjuds

Efter avslutad D-Flickor 2 säsong så är det föreningens ambition att erbjuda träning under hela året. Under sommarsäsongen kan t.ex. fler åldersklasser slås ihop för att skapa rätt storlek på träningsgrupperna.

### Deltagande och målsättning

Åldersgrupp/ klass	USM/ motsvarighet	Lokala serier	Övrigt	Barn/ Ungdom
C-fl 1 (11-12 år)		Deltagande samt spela i äldre klass	Delta i någon cup, samt föreningscupen	Barn
C-fl 2 (12-13 år)	Select Cup – deltagande	Deltagande samt spela i äldre klass	Delta i Select Cup, någon annan cup, samt föreningscupen	Barn

Vi fortsätter att träna och utveckla de grundläggande färdigheterna såsom passa/skjuta, finta, dribbla osv. Ledarna genomför spelarsamtal. Nu försöker vi plantera ett helhetstänkande hos spelaren, där förståelse finns för hur olika framgångsfaktor påverkar utvecklingen och resultat.

## Inriktning

- Så mycket boll som möjligt i alla övningar, mer avancerad bollmotorisk träning
- Utveckla skott- och passningsteknik
- Anfall och försvarsträning i de olika positionerna, mer och mer specialisering
- Vidareutveckla löp-, kast- och hopptechnik.
- Introducera olika former av styrketräning med syfte att förebygga skador, höja
- Prestationsförmågan samt utveckla en god lyftektnik.

## B-Flickor, 13-15 år

Träningen/matcher inriktar sig mot individuell teknik, kampövningar, grundstryka, skadeförebyggande träning, löpning, fallteknik, grundteknik för målvakterna och spelförståelse. Spelarna inriktas företrädesvis mot minst två positioner i anfall och minst två positioner i försvar. Alla spelar så likvärdigt som möjligt och enligt principerna för *nivågruppering*.

Matcher spelas i seriespel och i cuper. I USM för B-fl 2, har vi ambitionen att delta med så många lag som numerären tillåter. Detta eventuellt även i samarbete med B-fl 1. Det är tillåtet att ta ut ett bästa-lag i USM och cuper i B-fl 2.

### Försvar- & Anfallsspel

	Anfallsspel	Försvarsspel	
B-Flickor 1	3-3-spel och 2-4-spel	3-3, 3-2-1, 4-2, 5-1 och 6-0	Helplan
B-Flickor 2	3-3-spel och 2-4-spel	3-3, 3-2-1, 4-2, 5-1 och 6-0	Helplan

Anfallsspel "2-4-spel" = två niometersspelare och fyra sexmeters/linjespelare.

Anfallsspel "3-3-spel" = tre niometersspelare, två kantspelare och en linjespelare

### Sammanställning för träningsmängd och tider

Antalet pass och tider per vecka nedan, är vad som minimum erbjuds spelare i Skövde HF.

Allmän fysisk träning, koordination, motorisk färdighet, löpteknik, skadeförebyggande träning inklusive knäkontroll, sker med fördel i samband eller under träning i hall.

	Säsong	Dagar/vecka (Halltid)	Tid/tillfälle (Halltid)	Tid/vecka (Halltid)	Fysisk träning/vecka (ej halltid)	Total träningstid
B-FL 1, 13-14 år	Helår	3	1,5 h	4,5	1,5 h	6 h
B-FL 2, 14-15 år	Helår	3	1,5 h	4,5	1,5 h	6 h

Från och med B-Flickor 1, så tränar vi regelbundet året runt.

### Deltagande och målsättning

Åldersgrupp/ klass	USM/ motsvarighet	Lokala serier	Övrigt	Barn/ Ungdom
B-fl 1 (13-14 år)		Deltagande samt spela i äldre klass	Delta i 3-4 cuper/turneringar inkl. föreningscupen.	Ungdom
B-fl 2 (14-15 år)	Delta med ett eller flera lag beroende på numerär och ev. i samarbete med B-fl 1	Deltagande samt spela i äldre klass. Delta i VHF:s elit.	Delta i 2-4 cuper/turneringar inkl. föreningscupen.	Ungdom

Vår målsättning är att minst fyra ungdomsspelare ska representera Skövde HF i VHF:s distriktslag i Sverigecupen (15 år) och att minst två spelare blir uttagna till därefter följande riksläger.

## Inriktning

- Stimulering av individens kreativitet, både på träning och match
- Utveckling av samspel och samarbete 2 & 2, 3 & 3
- Utveckling av det taktiska kunnandet
- Ökad fysisk träning och löpträning
- Fokus på individuell teknik
- Bli medveten om "framgångshjulet" - spelaren som siktar på elitnivå ser handbollen och utbildning som en livsstil, en totalsatsning enligt modellen "framgångshjulet" (se bild till höger).



## A-Flickor, 15-17 år

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

Från och med A-flickor (15-17 år) övergår Skövde HF breddsatsning till elitsatsning, där varje spelare får göra ett aktivt val på vilken ambitionsnivå man vill träna och spela handboll. Skövde HF:s ambition är att behålla spelare så länge som möjligt i föreningen och erbjuder följande alternativ:

- Elitsatsning
- Breddsatsning
- Övrigt, som tränare, ledare, domare, funktionär m.m.

Matcher spelas i seriespel och i cuper/turneringar. Alla spelare ungefär lika mycket i seriespel och enligt principerna för *nivågruppering*.

A-Flickor deltar i USM med för stunden lämpligaste lag för att nå klubbens resultatmål. Vid möjlighet kan även fler lag anmälas till USM.

### Sammanställning för träningsmängd och tider

Antalet pass och tider per vecka nedan, är vad som minimum erbjuds spelare i Skövde HF.

Allmän fysisk träning, koordination, motorisk färdighet, löpteknik, skadeförebyggande träning inklusive knäkontroll, sker med fördel i samband eller under träning i hall.

	Säsong	Dagar/vecka (Halltid)	Tid/tillfälle (Halltid)	Tid/vecka (Halltid)	Fysisk träning/vecka (ej halltid)	Total träningstid
A-FL, 15-17 år Elitsatsning	Helår	4	1,5 h	6	1,5 h	7,5 h
A-FL, 15-17 år Breddsatsning	Helår	1-3	1,5 h	1,5-4,5	1,5 h	1,5-6 h

### Deltagande och målsättning

Åldersgrupp/ klass	USM/ motsvarighet	Lokala serier	Övrigt	Barn/ Ungdom
A-fl (15-17 år) Elitsatsning	Steg 5 av 5 Ev. delta även med ett andra lag beroende på numerären.	Deltagande i VHF:s elitserie och även spela i HF Västs elitjunior serie	Delta i några cuper, bl.a. Annliz cup. Dessutom delta i 1-3 cuper/turneringar utspridda under säsongen.	Ungdom
A-fl (15-17 år) Breddsatsning	Ev. delta	Deltagande i VHF:s elitserie	Delta i 1-3 cuper/turneringar utspridda under säsongen.	Ungdom

Vår målsättning är att minst fyra ungdomsspelare ska representera Skövde HF i VHF:s distriktslag i Sverigecupen (15 år) och att minst två spelare blir uttagna till därefter följande riksläger.

## Inriktning

- Ökad spelförståelse
- Specialträning för den egna anfalls- och försvarspositionen
- Ytterligare fokus på individuell teknik
- Mycket samarbete 2 och 2.
- Ökat individuellt ansvar för den fysiska träningen.
- Ökad individuell och kollektiv träningsmängd.
- Ökad kunskap om de olika delarna i det kollektiva spelet, som är gemensamma härifrån och uppåt i åldrarna.
- Börja arbeta aktivt med framgångshjulet och dess delar (se bild under "13-14 år, B-flickor").
- Rekommendation om handbollsgymnasium/specialidrott handboll som det individuella valet.
- Börja jämföra fysiska, tekniska, taktiska och mentala färdigheter med J-landslag och U-landslag.
- Få förståelse för vad som krävs för att uppnå elitnivå.

## 7. Bilagor

### Deltagande och målsättning, för de olika åldersgrupperna/klasserna

Åldersgrupp/ klass	USM/ motsvarighet	Lokala serier	Övrigt	Barn/ Ungdom
D-fl 1 (9-10 år)		VHF:s sammandrag för tvär-handboll	Delta i föreningscupen	Barn
D-fl 2 (10-11 år)		Deltagande	Delta i någon cup, samt föreningscupen	Barn
C-fl 1 (11-12 år)		Deltagande samt spela i äldre klass	Delta i någon cup, samt föreningscupen	Barn
C-fl 2 (12-13 år)	Select Cup – deltagande	Deltagande samt spela i äldre klass	Delta i Select Cup, någon annan cup, samt föreningscupen	Barn
B-fl 1 (13-14 år)		Deltagande samt spela i äldre klass	Delta i 3-4 cuper/turneringar inkl. föreningscupen.	Ungdom
B-fl 2 (14-15 år)	Delta med ett eller flera lag beroende på numerär och ev. i samarbete med B-fl 1	Deltagande samt spela i äldre klass. Delta i VHF:s elit.	Delta i 2-4 cuper/turneringar inkl. föreningscupen.	Ungdom
A-fl (15-17 år) Elitsatsning	Steg 5 av 5 Ev. delta även med ett andra lag beroende på numerären.	Deltagande i VHF:s elitserie och även spela i HF Västs elitjunior serie	Delta i några cuper, bl.a. Annliz cup. Dessutom delta i 1-3 cuper/turneringar utspridda under säsongen.	Ungdom
A-fl (15-17 år) Breddsatsning	Ev. delta	Deltagande i VHF:s elitserie	Delta i 1-3 cuper/turneringar utspridda under säsongen.	Ungdom

Vår målsättning är att minst fyra ungdomsspelare ska representera Skövde HF i VHF:s distriktslag i Sverigecupen (15 år) och att minst två spelare blir uttagna till därefter följande riksläger.



## Sammanställning för träningsmängd och tider, per åldersgrupp

Antalet pass och tider per vecka nedan, är vad som minimum erbjuds spelare i Skövde HF.

Allmän fysisk träning, koordination, motorisk färdighet, löpteknik, skadeförebyggande träning inklusive knäkontroll, sker med fördel i samband eller under träning i hall.

	Säsong	Dagar/vecka (Halltid)	Tid/tillfälle (Halltid)	Tid/vecka (Halltid)	Fysisk träning/vecka (ej halltid)	Total träningstid
Handbollskolan	Höst/Vår	1	1,5 h	1,5		1,5 h
D-FL 1, 9-10 år	Höst/Vår	2	1,5 h	3		3 h
D-FL 2, 10-11 år	Höst/Vår	2	1,5 h	3		3 h
C-FL 1, 11-12 år	Höst/Vår*	3	1,5 h	4,5		4,5 h
C-FL 2, 12-13 år	Höst/Vår*	3	1,5 h	4,5		4,5 h
B-FL 1,13-14 år	Helår	3	1,5 h	4,5	1,5 h	6 h
B-FL 2, 14-15 år	Helår	3	1,5 h	4,5	1,5 h	6 h
A-FL, 15-17 år Elitsatsning	Helår	4	1,5 h	6	1,5 h	7,5 h
A-FL, 15-17 år Breddsatsning	Helår	1-3	1,5 h	1,5-4,5	1,5 h	1,5-6 h
JUN, 17-19 år	Helår	4	1,5 h	6	1,5 h	7,5 h

\*Helår erbjuds

## Försvar- & Anfallsspel, per åldersgrupp

	Anfallsspel	Försvarsspel	
Handbollsskolan	Fritt spel	Fritt spel ("Bålgeting")	Tvärhandboll/Minihandboll
D-Flickor 1	Fritt spel	Man-Man	Tvärhandboll/Minihandboll
D-Flickor 2	4-2-spel & 3-3-spel	3-3	Helplan + sänkt ribba
C-Flickor 1	4-2-spel & 3-3-spel	3-2-1 & 3-3	Helplan + sänkt ribba
C-Flickor 2	3-3-spel & 2-4-spel	4-2 & 3-2-1	Helplan
B-Flickor 1	3-3-spel & 2-4-spel	3-3, 3-2-1, 4-2, 5-1, 6-0	Helplan
B-Flickor 2	3-3-spel & 2-4-spel	6-0 & 5-1	Helplan

Anfallsspel "Fritt spel" = Spelarna får röra sig fritt och väljer själv vart hon ska ta vägen.

Anfallsspel "4-2-spel" = fyra niometersspelare och två sexmeters/linjespelare.

Anfallsspel "3-3-spel" = tre niometersspelare, två kantspelare och en linjespelare