



PIF handboll

KARRIÄRSTIG

Godkänd av PIF handboll
styrelsen 6.10.2016

Inledning	3
Handbollsföräldrarna	3
PIF handbollens stig	4
<i>Bollskoj och Minimix</i>	4
<i>E – F juniorer</i>	4
<i>D – juniorer</i>	4
<i>C – juniorer</i>	5
<i>A – B juniorer</i>	5

Inledning

Våra värden inom PIF handboll är laganda, ansvar, kamratskap, uppskattning av varandra samt öppenhet.

Dessa är nyckelord som beskriver föreningens verksamhet och är till och med viktigare än själva handbollen. Träningarna, matcherna, matchresorna och turneringarna ger barnen sådana erfarenheter och färdigheter som följer med genom hela livet.

Handbollsföräldrarna

Föräldern är i nyckelposition inom handbollsverksamheten och skall följa våra regler precis som spelarna

- spelaren, som är skadad eller sjuk, skall inte delta i spel eller träningar.
- se till att ditt barn kommer i tid till träningarna samt att han/hon är beredd att delta i träningar och spel. Träningstiderna är begränsade och skall utnyttjas på bästa möjliga sätt
- lär ditt barn till rätt hygien efter träningar och matcher. Prata med tränarna/lagledarna i fall ditt barn har svårt att duscha med andra
- kommentera eller kritisera inte ditt eget barn eller andra barn, beröm och uppmuntra i stället. Detta förstärker självkänslan. Då ditt barn kommer hem, fråga hellre vad barnet tyckte om spelet, än vad ställningen blev.

Vi är alla representanter för PIF handboll. Det är inte acceptabelt att föräldrarna kritiserar domarna eller motståndarna. Vi är förebilder för våra barn och ungdomar i alla situationer.

PIF handbollens målsättning är att barnen och ungdomarna trivs med oss länge, så att vi får så många representationslagsspelare som möjligt i framtiden. Vi vill också att de som slutar vill vara aktiva inom föreningen som t.ex. domare, tränare, lagledare och funktionärer. Även om man avslutar sin egen spelarkarriär, vill man bli kvar i föreningens verksamhet.

PIF handbollens stig

Handbollen delas in i barnhandboll, ungdomshandboll samt vuxenhandboll.

- barnhandboll spelar barn upp till 12 år
- ungdomshandboll 13-18 år
- vuxenhandboll 19 år och uppåt

I barnhandbollen bygger all träning på BRA!s riktlinjer

B= bollkontaktsgrad

R= rolighetsgrad

A= aktivitetsgrad

Dessa lägger vi stor vikt på i PIF handboll.

Bollskoj och Minimix

Med lek blir barnen bekanta med bollhantering, koordinationsbanor och småspel utan mål. Huvudmålet är att utveckla kroppens motoriska färdigheter, koordinationsförmågan samt att lära sig att fungera i grupp.

Verksamhet 1 x i veckan. På våren spelar vi även träningmatch.

E – F juniorer

Barnens handboll, det viktigaste är fortfarande lek med bollen och motoriska träningar. Bollkontakten på träningarna är hög. Koordinationsbanor och olika stafetter är viktiga delar av träningarna. Vi tränar individuell teknik: kast, hoppkast, fasttagande av bollen, finter. Vi spelar fritt man mot man i försvaret (eller 3 mot 3) och anfaller fritt. Träningarna är nivåanpassade. Alla spelar på alla platser och tidsmässigt lika länge. Träningsaktiviteten påverkar inte speltiden.

Träningar 2 x i veckan samt fysik- och koordinationssträning. Vi deltar i turneringar och om möjligt seriespel.

D – juniorer

Barnhandbollens sista år. Innehåller motoriska träningar, koordinationsbanor och träning av grundteknik samt gymnastikövningar som förebygger skador. Träningarna är nivåanpassade. Vi tränar individuell teknik både i anfallet samt försvaret. Kast/passning i fart,

mottagande av bollen i fart, hoppkast, genombrott. I detta skede får också målvakten specialträning. I anfall spelar vi fritt och på flera platser, i försvar läggs vikten på ett aktivt försvar, 3 mot 3 eller 3-2-1 (möjligtvis 5-1).

Träningar minst 2 x i veckan samt en fysik och- koordinationsträning. Vi deltar i turneringar och om möjligt i seriespel.

C – juniorer

Träningen riktar sig till individuell teknik, kampträning, grundstyrka, förebygga skador, lär sig att falla rätt. Vi tränar även på målvaktens grundteknik samt spelintelligens. I anfallet tränar vi spelförståelse, i försvaret ett aktivt försvar 3 mot 3, 5-1. Vi tränar också 6 – 0 försvar. Varje spelare ska ha minst 2 spelpositioner i försvaret och anfallet.

Träningar 3 x i veckan. Vi deltar i seriespel och turneringar.

A – B juniorer

Träningen effektiveras och innehåller mera kampträningar, grundstyrka, förebygga skador, lära sig falla rätt, spänst, snabbhet, intervallträning, spelförståelse samt grundspel för målvakten. I anfallet tränar man individuell teknik samt spelförståelse i spelsituationer. Mångsidig försvarsträning fortsätter i olika försvarsformer samt utveckling av individuell försvarsteknik. I B-juniorer försvarar vi 6-0 med aktiva 2:or, A-juniörerna försvarar 5-1 eller 6-0 med aktiva 2:or. Vi har även taktisk skolning samt möjligen mentala övningar.

Träningar 3 – 5 x i veckan och vi deltar i representationslagets träningar. Vi deltar i seriespel och turneringar.