****

**Orangea Tråden**

**Styrdokument för ALE Handbolls ungdomstränare**

*Orangea Tråden riktar sig till ungdomstränarna i Ale Handboll och är tänkt att fungera som en manual för hur verksamheten skall bedrivas. Dokumentet skall vara ett stöd och en inspiration för utbildningen av tränare och spelare. Genom att vara ett stående inslag på löpande ledarträffar/utbildningstillfällen hålls innehållet levande och uppdaterat.*

**Ungdomstränarens ROLL**

I ALE Handboll är ungdomstränaren den viktigaste personen i föreningens verksamhet i sin roll som klubbens representant och ansikte utåt gentemot föräldrar och framförallt de barn och ungdomar som valt att spela handboll i klubben. Tränaren skall aktivt jobba med klubbens idéer enligt Orangea Tråden och vilja utveckla sitt lag framåt. Tränaren skall vara ett föredöme och lära ut handboll på ett utvecklande och inspirerande sätt.

Det innebär att ledarskapet omfattar ett stort ansvar för att verksamheten fungerar i och kring laget vad gäller träningar, matcher, planering och sociala aktiviteter m.m.

**Sportsligt**

• Göra en säsongsplanering

• Planera, förbereda och genomföra träningar.

• I god tid kalla spelare samt coacha laget i seriematcher och turneringar.

• Reflektera kring och utvärdera gruppens aktiviteter för att säkerställa utveckling.

• Vara på plats i god tid innan samlingar vid träning och match.

• Leda och stötta ALLA spelare i både med- och motgång.

• Utvärdera avslutad säsong.

**Organisation/administration**

• Planera och genomföra föräldramöte vid uppstart av säsongen.

• Planera och genomföra interna ledarmöten.

• Närvara vid föreningens gemensamma ledarmöten och utbildningar.

• Rapportera närvaro för befintliga och nya spelare i medlemsregistret.

• Inventera material och matchkläder.

**Råd på vägen…**

• Tydlig struktur och framförhållning skapar trygghet för ledare, spelare och föräldrar.

• Med god information och kommunikation känner sig fler delaktiga.

• Visa vägen genom att vara ett föredöme med stort engagemang.

• Hög aktivitetsgrad hos ledaren under träning och match genererar engagerade spelare.

• Uppmuntra spelare att våga och att prova på nya saker samt lära sig av motgångar.

• Dela ut bekräftelse och lyssna för att bygga spelarnas förtroende för ledare och lagkamrater.

• Ge feedback till spelarna löpande – både kollektivt och individuellt.

• Betona vikten av lagspel – assists, räddningar, tacklingar o.s.v. är lika mycket värda som mål.

• Din vilja till personlig utveckling inspirerar och möjliggör spelarnas utveckling ytterligare.

• Informera alltid om träningens/aktivitetens intention och syfte.

**Träningsidé**

**Övergripande riktlinjer**

I ALE Handboll utbildas i första hand individer, inte lag. Det innebär att träningens huvudfokus riktas mot spelarnas utveckling och inte på lagens resultat. Övergripande syfte är att förbereda spelarna för nästa nivå och i förlängningen framtida goda handbollsspelare. Då spelarna utvecklas i olika takt vad gäller fysik, motorik, spelförståelse och teknik är det viktigt att anpassa träningen efter individernas respektive nivåer.

Svensk Handbolls devis ”så många som möjligt, så länge som möjligt” innebär att alla som vill deltaga i verksamheten skall erbjudas plats. Detta gäller även nybörjare längre upp i åldrarna. Sträva gärna efter att bjuda in nya spelare bland klasskamrater och andra bekantskapskretsar.

**Kultur**

Träningsidén i ALE Handboll utgår från att erbjuda så mycket träning som möjligt till de individer som vill, baserat på fastställda riktlinjer. En kultur där spelare och ledare har kul och som stimulerar till mer träning leder till utveckling. Detta innebär att inställda träningar alltid undviks, oavsett ex. vis hög frånvaro eller väderlek. Ungdomarna skall uppmuntras till annat idrottande så länge som möjligt men utgångspunkten är att de som enbart spelar handboll skall få möjlighet till tillräckligt mycket träning.

**Upplägg och innehåll**

B = Alla spelare skall ha så mycket bollkontakt som möjligt under hela träningen.

R = Alla spelare skall ha så roligt som möjligt under hela träningen.

A = Alla spelare skall vara så aktiva som möjligt under hela träningen.

Det skall alltså kännas i både kropp och själ när spelarna har tränat. Träningen bedrivs allsidigt där grundläggande fysiska och motoriska egenskaper tränas (hantera boll, fotarbete, löpning, koordination o.s.v.), varvat med grenspecifika övningar (tacklingar, understöd, passningar, finter, skott m.m.). Allsidigheten innefattar också en bra blandning av både den rent individuella träningen såväl som samarbeten, lagspel, lekar m.m. Spelarna skall utbildas i att behärska målvakts-, försvars- och anfallsspel samt även få möjlighet att prova på olika positioner, både på träning och match.

Fysträning är en viktig del i spelarnas utbildning och bedrivs integrerat med handbollsträning (främst yngre åldrar) men också som en separat del (främst äldre åldrar). Uthållighet är den mest fundamentala egenskapen då den ligger till grund för all annan utveckling genom att fungera både skadeförebyggande och återhämtande. Därefter kommer andra fysiska egenskaper såsom exempelvis styrka, snabbhet, spänst. Under ”Den motoriska guldåldern” (åren närmast före puberteten) är det extra viktigt att i stor mängd träna bland annat koordination, balans och teknik på ett allsidigt och varierat sätt.

**Spelidé**

Utöver den individuella tekniska utbildningen skall spelarna i ALE Handboll även utbildas i den gemensamma kollektiva spelidén. Spelidéns fundament gäller för ALE Handboll samtliga lag i seriespel (7vs7) och delas in i fyra olika faser; hemlöp, försvar, kontring och anfall. Övergripande tanke är att göra det så svårt som möjligt för motståndarna att göra mål.

**Hemlöp**

Alla springer alltid hela vägen hem, oavsett hur hopplös situationen verkar. Ta inte för givet att motståndaren gör mål; stressa fram tekniska misstag, ta returer och lämna aldrig målvakten ensam. Skicka rätt signaler till med- och motspelare.

Förbered för hemspring så tidigt som möjligt; läs spelet, läs in motståndet, sträva efter att komma rättvänd till rätt försvarsposition (oavsett system) så snabbt som möjligt, stanna inte halvvägs bara för att motståndaren slagit av på takten.

Den som avslutar är oftast sist hem – var beredd att fylla luckan som eventuellt uppstår.

**Försvar**

Spelas alltid med högsta möjliga energinivå = fysisk kontakt och låsningar för att minimera anfallsspelarnas tid och rum. Devisen ”agera istället för att reagera” gäller, det vill säga sträva efter att ta kommando över skeendet och inte bara vänta på vad motståndaren gör. Använd hela kroppen (armar, fötter, verbalt) i försvar. Ett sätt att uppnå och ”automatisera” en bra energinivå är att ofta träna försvarsspel i undertal.

Fokus i försvarsspelet är bollen och den spelaren som är i besittning av bollen eller i direkt anslutning – inte att markera eller jaga spelare som är långt därifrån. Att tackla, låsa och/eller att ge understöd är de två mest centrala momenten.

**Kontring**

Utgångsläget i spelidén är att kontra så mycket och så ofta som möjligt men där finns naturligtvis undantag beroende på bland annat matchsituationer och matchens beskaffenhet. Vad som däremot INTE undantas är följande:

Precis som vid hemlöp gäller att ”Alla skall med” – d.v.s. alla springer hela vägen oavsett om bollföraren till synes inte behöver hjälp. Detta så att bollföraren skall ha många alternativ för att vårda bollen inom laget. Sträva alltid efter att boll och spelare skall förflyttas framåt i banan så långt in som möjligt på offensiv planhalva. Var dock medveten om att detta kan göras i olika tempo.

**Anfall**

Fokus på passningskvalitet/mottagningar och tempoväxlingar/samspel skall resultera i hög effektivitet och få bortkastade bollar. Rättvända spelare med en god överblick för att alltid kunna vinna/skapa yta innebär att vi inte passar bollen för passandets skull utan att först ha agerat gentemot försvaret. Grundläggande i anfallsspelet är att söka efter så många avslutsmöjligheter så nära mål som möjligt och utan försvarsspelare i vägen.

**Säsongsplanering**

Varje träningsgrupp skall innan säsongsstart upprätta en säsongsplanering tillsammans, denna planering skall presentera för föräldrar och spelare. Formen är fri men den skall innehålla information om bland annat följande:

• Datum för uppstart, avslutning och uppehåll.

• Träningsupplägg (veckorytm, handboll, fys, fördelning och mängd).

• Seriespel (nivåer, hur många lag m.m.).

• Deltagande i cuper och träningsläger.

• Teoretiska utbildningar och andra (sociala) aktiviteter.

• Målsättningar och intentioner med säsongen.

• Beskrivning av ledarorganisation.

Syftet är att underlätta planering och samordning av klubbens verksamhet. Även kunna presentera verksamheten på ett sätt som stimulerar spelare att aktivt deltaga och fortsätta i klubben.

Med god planering, framförhållning och information blir det vardagliga arbetet för tränarna betydligt enklare. Större fokus kan läggas på utveckling av individer och verksamhet istället för diverse ”brandkårsutryckningar”.

**Uppföljning/utvärdering**

Säsongsplaneringen används också som stöd för att följa upp och utvärdera den gångna säsongen när den nästkommande skall planeras. Anmälde vi för många eller för få lag till seriespel? Behöver vi ändra ledarorganisationen? Hur fungerade nivåanpassningen och utbytet med övriga grupper?