



Dickens spelarstig

Målsättning och introduktion:

Att erbjuda en omgivning där alla Dickens medlemmar kan förverkliga sina handbollsmässiga drömmar.

I Dicken har vi medlemmar i olika åldrar med varierande drömmar - vi ska finnas där för alla. De som vill sikta på spel utomlands, de som vill tävla på högsta inhemska nivån, de som vill motionera i gott sällskap, de som vill vara tränare/domare/föreningsaktiva osv.

Vi vill erbjuda verksamhet där alla upplever att de själv har kontroll över sin handbollsmässiga utveckling. Verksamhet där alla har möjlighet att träna enligt sina ambitioner. Tillräcklig hög kvalitet och träningsmängd för de elitsatsande men lika viktigt ett meningsfullt sätt att vara med för de som ser handbollen mera som hobby.

Dokumentet "Dickens spelarstig" är indelad i två helheter: **handbollsmässiga principer i olika åldrar** och **extra träningsverksamhet**. Principer i olika åldrar beskriver de viktigaste sakerna relaterat till: målsättningar, spel-tid och -positioner, rekommenderat träningsupplägg, spelformen osv.

Extra träningsverksamhet innehåller beskrivning över olika möjligheter som man har i olika åldrar att träna mera än vad lagverksamheten erbjuder.

Handbollsmässiga principer i Dickens verksamhet

Aktiv början:

3-6 åringar, dvs Bollskolan. I denna ålder är målsättningen att skapa en positiv relation till att röra på sig, aktiv lek och spel. I denna ålder spelas inga turneringar eller matcher med andra föreningar. Verksamheten består av bollskoleträningen en gång per vecka. I bollskolan ska vi lära oss grunder kring att delta i styrd aktivitet och öva på motoriska grundrörelser såsom bollbehandling.

Grundläggande träning mini och F-juniorer

Spelform: 4+1

Matcher: I miniåldern endast turneringar, i F seriematcher i turneringsformat och serien finns på två nivåer: tävlingserien och utmanarserien. Har vi flera lag till turneringar skall vi sikta på att ha jämnstarka lag, och att vi varierar uppställningar mellan olika turneringar, så att alla får möjlighet att spela med varandra under säsongen.

Speltid: Ska delas jämnt under en turneringsdag

Spelarmängden per match, rekommendation: högst 9 = två kedjor, optimalt 7

Spelnivå: I F-ålder ska varje spelare få största delen av sin speltid på den nivå som bäst passar den spelaren. Det är värdefullt att alla ändå får prova på spel på båda nivåerna. Vi ska inte stämpla någon spelare som "kilpa" eller "haastaja" -spelare, alla är Dickens spelare.

Spelposition: Alla ska spela på alla utespelarens positioner och alla som vill prova som målvakt ska få göra det.

Träningsupplägg: Första årets minijuniorer ska ha en träning per vecka på veckoslutet, målet 75min träningar. Andra året i minin och i F har man en vardags- och en veckoslutsträning. Där ska träningar bestå av 15-30min fysträning och 60-75min bollträning.

Säsongen: följer ungefär skolaråret. I F-åldern (eller senast i E-åldern) kan man delta i sin första utlandsturnering, rekommendation Eken Cup i Stockholm – som spelas i juni-månad.

Målsättningar:

Anfall: Lära sig fånga bollen i rörelse, spela med rörelse och släppa bollen till rörelse

Försvaret: Lära sig tjuva bollen och stoppa motstånd

Spel över plan: reagera på att bollinnehav byts och få bollen snabbt till spel

Fys: lära sig att handbollsträning består av fys- och bollträning

Motivation: skapa intresse för handboll

Tävling: gör sitt bästa under stöd

Beteende: följer regler under stöd

Lära sig att träna E-D juniorer

Spelform: 5+1 i E och 6+1 i D

Matcher: Serien med tävlings- och utmanarnivån spelas som enskilda matcher (oftast tävlings- och utmanarseriematcherna efter varann) och turneringar. Rekommenderat att delta i alla inhemska turneringar som passar lagets schema. Med flera lag i turneringar ska vi delta med jämnstarka lag och varierad laguppställning.

Speltid: Ska delas relativt jämnt mellan alla spelare under säsongen. Speltid mellan spelare kan då vara ojämn inom en match. Tränaren ska sträva till att alla spelar lika stor del av speltiden relativt till spelarens tillgänglighet, kolla exemplen. Obs. det är omöjligt att få delningen exakt lika.

- Exempel: Laget har två matcher på samma dag. Spelaren A tillgänglig för båda men tränaren tar hen endast till en, spelaren B är uttagen till båda. För att båda skulle få relativt lika mycket speltid skall A spela hela 40 min i den ena matchen och B 20 min i båda
- Exempel 2: Spelaren A har varit tillgänglig för tre matcher och spelat 30 min per, dvs hen har 75% av möjlig speltid. Spelaren B har varit out två av tre av dessa matcher, då skulle hen spela 30 min för att vara på samma 75%

Man får toppa laget i rakt avgörande match om FM-medaljer, ifall man har kommunicerat det till föräldrar och spelare, och majoriteten godkänner det. Med toppa laget menar vi att man skapar val kring vem som spelar, var och hur mycket endast på grund av att vinna matchen. Annars ska vi välja enligt varje spelarens långsiktiga utveckling.

Spelnivå: Största delen av spelarens speltid ska komma på nivån som bäst passar spelarens utvecklingsbehov. För en del av spelarna är det värdefullt att variera mellan matchavgörande roll i utmanarserien och stödjande roll i tävlingsserien. Alla som visar rätt engagemang och inställning i träningar ska få möjlighet att spela ett par tävlingsseriematcher.

Spelposition: Man kan börja specialisera sig som målvakt, dock rekommenderar vi att målvakter spelar också som utespelare och att ha så många möjliga målvakter med som möjligt. Utespelare ska spela alla positioner under säsongen väldigt jämnt, men inom en match kan man spela bara på en position.

Träningsupplägg: I E-juniorer har man en vardag- och veckoslutsträning som består av 15-30 min fysträning och 60-90min bollträning. I D har man två vardags- och en veckoslutsträning som består av 15-45min fysträning och 60-90min bollträning.

Säsongen: I E-juniorer från skolstarten till Eken cup och i D-juniorer från början av augusti tills midsommar. Rekommenderat att delta i en utomlandsturnering per säsong.

Målsättningar:

Förstärka alla tidigare nämnda delområden.

Anfall: Lära sig att attackera luckor med och utan boll, såsom släppa bollen efter attacken

Försvar: Lära sig att ta första kontakt och tvinga motståndare till svåra beslut eller fel

Spel över plan: Spela framåt i kontring. Börja försvara tidigt i nerspring

Fys: lära sig olika fysträningsrörelser och sätt att träna

Motivation: skapa känslan "att älska handboll"

Tävling: göra sitt bästa utan stöd

Beteende: följa regler utan stöd

Träna för att kunna träna C-B

Spelform: 6+1

Matcher: tävlings- och utmanarnivå, oftast efter varann och turneringar. Rekommendation att delta i de största turneringarna och andra enligt lagets behov.

Speltid: I C ska man ännu dela speltiden relativt jämnt, i B ska spelarens träningsaktivitet (närvaro, engagemang och inställning) påverka hur mycket man spelar. Man får toppa laget i rakt avgörande match om plats i final four, i själva final four och Norden cup (plus andra inbjudnings "elit" turneringar) ifall det är kommunicerat till spelare och föräldrar.

Spelnivå: Man ska spela största delen av speltiden på nivån enligt spelarens träningsaktivitet (engagemang och inställning).

Spelposition: Man kan börja specialisera på en position, men rekommendation att spela ännu flera positioner, med undantag av målvakter som kan spela endast målvakt.

Träningsupplägg: I C-juniorer tre vardagsträningar och i B-juniorer tre till fyra vardagsträningar (tre boll och gym). Träningar består av 30-60min fysträning och 60-90min bollträning

Säsongen: Året runt med individuell period i juli. Rekommenderat att delta i en till två utrikesturneringar under säsongen.

Målsättningar:

Repetition av tidigare

Anfall: lära sig att skapa luckor i två till fyra spelarens samarbete

Försvaret: lära sig tjuva, tvinga och stoppa motstånd i två till fyra spelarens samarbete

Spel över plan: Lära sig attackera där det saknas försvarare i kontring och ta tillfällig roll i nerspring

Fys: Målmedveten utveckling av alla fysiska egenskaper

Motivation: skapa intresse för att idrotta

Tävling: lära sig hjälpa andra omkring sig att göra sitt bästa (ledarskap)

Beteende: Lära sig agera enligt gemensamma värderingar

Lära sig att tävla kollektiv A-Akademi

Spelform 6+1

Matcher: A-Fm och första divisionen, samt även andra divisionen

Speltid: Delas enligt spelarens träningsaktivitet (närvaro, engagemang och inställning) och prestation inom match.

Spelnivå: Största delen av speltiden ska komma på passligaste nivån för individen.

Spelposition: Alla ska specialisera sig på sin spelposition. Det finns spelare som kan spela flera positioner enligt behov.

Träningsupplägg: I A-åldern har man tre vardagsträningar och i Akademi en till tre träningar. Träningar består av 30-90min fys och 60-90min boll.

Säsongen: Året runt med individuell period i juli

Målsättningar:

Repetition av tidigare

Anfall: lära sig anfalla kollektivt

Försvar: lära sig försvara kollektivt

Spel över plan: lära sig kontrollera spelets tempo

Fys: Målmedveten utveckling av fysiska egenskaper enligt handbollens krav

Motivation: skapa "älska att idrotta"

Tävling: lära sig hjälpa andra omkring sig att tävla

Beteende: Agera exemplariskt

Träna för att vinna: Elit

spelform: 6+1

Matcher: Aktia-ligan, A-FM, första division

Speltid: I ligatruppen är alla förväntade att delta i alla träningar. Speltid i ligan delas för att skapa bästa resultat.

Spelnivå: Enligt nivå. De spelare som inte får ligaminuter, spelar första division och A-FM. Spelaren som är A-åring i ligatruppen prioriterar A-juniorer efter ligasäsongen.

Spelposition: alla har egen roll

Träningsupplägg: Minst fyra träningar per vecka

Säsongen: Året runt

Målsättningar:

Anfall: optimalt enligt eget lag och motstånd

Försvar: optimalt enligt eget lag och motstånd

Spel över plan: dominera spelets tempo

Fys: Individuellt optimal prestationsförmåga

Motivation: skapa "älska handbollen och idrott som livsstil"

Tävling: lära sig hjälpa andra omkring sig vinna

Beteende: agera som förebild

Aktiv hela livet: Akademi och hobbylag, +35/50/60

Spelform: 6+1

Matcher: Första och andra division, IKIS-turneringar

Speltid: i Akademi enligt träningsaktivitet, i hobbylag och IKIS enligt lagets regler

Spelnivå: på passligaste nivån

Spelposition: egna positioner

Träningsupplägg: I Akademi en eller två vardagsträningar som består av fysträning och boll. I hobbylag en eller inga träningar

Säsongen: från augusti till slutet av matcher

Målsättningar:

Akademi: Agera mentorer för unga spelare i strävan mot högsta nivån och samtidigt ha ett meningsfullt sätt att fortsätta med handbollen efter elitsatsning

Hobbylag: Ha ett meningsfullt sätt att fortsätta med handbollen i gott sällskap

Stödverksamhet för spelare som vill träna mera

Träning och spel med äldre åldersgrupp

Målgrupp: Alla i junioråldern

Ansvarig organisation: Eget lag i Dicken och äldre lag

Ansvarsperson i Dicken: tränaren av lagen samt föreningens juniorchef

Krav för deltagande: Exemplarisk engagemang och inställning för träning och spel med eget lag och viljan att träna mera. Tillräckliga färdigheter att klara sig fysiskt och tekniskt med äldre spelare.

Upplägg: Tränarna i ifrågavarande lag ska i samarbete skapa system där de aktuella spelarna får möjlighet att delta i äldre lagets träningar. De yngre spelare ska tas med och spela i äldre ifall den erbjuder passlig utmaning till spelaren. Tränaren ska kommunicera till sitt eget lag hurdant samarbete man har med äldre och yngre lag.

Målsättning: Få mest engagerade spelare att träna mera och få större utmaningar.

Extra fysträning

Målgrupp: D- och C-juniorer

Ansvarig organisation: Dicken

Ansvarsperson i Dicken: Juniorchef

Krav för deltagande: Riktar sig till alla som vill delta

Upplägg: En fysträning i veckan som, enligt möjlighet, hålls på Dickens kontors gym

Målsättning: förbättra spelarens fysiska förmågor och lära sig trygga tekniker för styrketräning. Skapa grunden till intensivare fysträning.

Målvaktsträning

Målgrupp: D- och C-juniorer

Ansvarig organisation: Dicken

Ansvarsperson i Dicken: Juniorchef och mv-tränaren

Krav för deltagande: Viljan att träna och spela som målvakt

Upplägg: En träning per vecka som hålls enligt föreningens träningschema

Målsättning: Lära sig grunder av målvaktsspel

Pre Elit grupp

Målgrupp: B- och A-juniorer

Ansvarig organisation: Dicken

Ansvarsperson i Dicken: Sportchef, juniorchef

Krav för deltagande: Man blir kallad till gruppen av sport- och juniorchefen, i fall man visar engagemang och inställning på topp, har klart potential att spela i elit i framtiden, siktar till att komma in i Helsingin käsipallo akademia (yngre B) eller har inte kommit in i Akademia (äldre B och A)

Upplägg: En till två träningar per vecka enligt individuellt veckoprogram

Onsdagens Urhea träningar:

Målgrupp: C- och yngre B-juniorer (högstadi-elever)

Ansvarig organisation: Urhea och Dicken

Ansvarsperson i Dicken: Juniorchef

Krav för deltagande: Viljan att träna mera än vad Dicken kan erbjuda i lagverksamhet och anmälan via Suomisport. Elever med Urhea status i sin skola ska delta tisdag-morgonens träning också.

Upplägg: En handbollsträning på onsdag eftermiddag (star ca 15:30)

Målsättning: Lära sig färdigheter för att idrotta och spela handboll på hög nivå

YKL, yläkoululeirit

Målgrupp: C- och yngre B-juniorer (högstadi-elever)

Ansvarig organisation: Suomen käsipalloliitto

Ansvarsperson i Dicken: Juniorchef

Krav för deltagande: Deltagande i Dickens tester och att bli inbjuden av YKL-tränare som skapar sitt val på basen av föreningstränarens rekommendation. I utvärderingen väger motivation, inställning och idrottslighet.

Upplägg: fyra gånger per år fyra dagsläger i Kisakallio under skolveckor

Målsättning: växa upp som idrottare och skapa färdigheter för landslagshandboll

Dickens tester:

Målgrupp: Äldre D- och C-juniorer

Ansvarig organisation: Dicken

Ansvarsperson i Dicken: Juniorchef

Krav för deltagande: Anmälan

Upplägg: En gång per år i maj (ersättande dag i augusti). Som tester används olympiska kommiténs "harjoitettavuuskartoitus".

Målsättning: Mäta fysiska färdigheter och utveckling, såsom kartlägga intresse för YKL verksamhet

Helsingin Käsipallo akatemia/handbollsakademin

Målgrupp: Äldre B och A-juniorer

Ansvarig organisation: Suomen käsipalloliitto

Ansvarsperson i Dicken: sportchef

Krav för deltagande: Bli vald genom Akademin valprocess

Upplägg: Kombination av målmedveten träning och studier enligt individuell plan

Målsättning: Fostra till toppidrott

Sportscamp sommarläger

Målgrupp: Mini – E-juniorer

Ansvarig organisation: Dicken

Ansvarsperson i Dicken: Verksamhetsledare

Krav för deltagande: Anmälan (öppnar årligen i februari-månad)

Upplägg: Två stycken en veckas läger på Drumsö – under de första sommarlovsveckorna. Dagligen kl 9-16.

Målsättning: Skapa glädje genom motion

Helsinki Handballs Camp sommarläger

Målgrupp: D – C -juniorer

Ansvarig organisation: Dicken

Ansvarsperson i Dicken: Juniorchef

Krav för deltagande: anmälan (öppnar årligen i februari-månad)

Upplägg: Fyra dagars läger den första sommarlovsveckan

Målsättning: Förbättra spelförståelse och spela mycket