



**Vi är Dicken**



Från liten till eliten



**AMBITION**  
**RESPEKT**  
**JÄMLIKHET**  
**GLÄDJE**

# Roller i Dicken



## 1. Spelarroll

- agera respektfullt på och utanför planen
- känna till lagets regler och följa dem

## 2. Tränarroll

- sträva till en positiv atmosfär i gruppen där alla kan trivas och utvecklas
- agera gott föredöme gällande respekt och hur man agerar både då man lyckas och misslyckas
- följa föreningens principer gällande träning och matchande
- kommunicera med spelare och lagledning

## 3. Lagledarroll

- stöda tränaren
- sträva till uppbyggande och öppen kommunikation
- känna till föreningens principer och kunna motivera dem åt föräldrarna

## 4. Föräldraroll

- uppmuntra och stöda spelarna
- agera gott föredöme gällande respekt och hur man agerar både då man lyckas och misslyckas
- ge tränare och lagledare ro att utföra sina uppgifter på bästa möjliga sätt
- Se till att barnet har ätit ändamålsenlig mat, har rätt träningsutrustning och kommer itid.



# Regler för Spelare



- **Föreningens regler**
- Visar respekt för alla parter
- Kommer i tid
- Deltar i alla träningar och matcher
- Lyssnar när tränaren talar
- Gör alltid sitt bästa
- Bidrar till positiv atmosfär
- Hejar på andra

Stödjar lagkamraterna



# Så spelar vi i Dicken



I Dicken är målsättningen att utveckla spelare som på en individuell nivå klarar av att vinna 1 – 1 situationer med en hög procent i vuxen ålder.

Genom att hålla oss till denna “utvecklingstrappa” kommer spelarna i äldre ålder vara mentalt, fysiskt och tekniskt klara att ta steget upp till vuxenhandboll då tiden är inne.



# Mini-juniorer



- **Försvar**

- Fritt försvar där spelarna aktivt jagar bollen
- Spelarna lär sig att aggressivt kämpa bollen till det egna laget
- Spelarna lär sig slå bort bollen av motståndaren i studsens
- Spelarna lär sig läsa tid och utrymme
- Spelarna lär sig använda fötterna i försvaret

- **Anfall**

- Fritt anfall där spelarna uppmuntras att våga ta avslut
- Spelarna lär sig:
  - Studsa, passa och kasta
  - Röra sig i rätt riktning



# F – E - juniorer

- **Försvar**

- Högt fritt och aktivt försvar
- Som i Mini-juniorerna men spelarna håller sig till egna positioner
- Spelarna lär sig försvarsställningen och slå bort bollen av motståndaren i studsen
- Spelarna lär sig utnyttja tid och utrymme
- Spelarna lär sig byta spelare på basis av egen position

- **Anfall**

- Fritt anfall där spelarna uppmuntras att våga ta avslut. Spelarna får prova på alla positioner.
- Spelarna lär sig:
- Söka ledigt utrymme
- Passa bollen till en medspelare i bättre position
- Rörelseriktning mot mål och mellan försvararna
- 

\* Från och med hösten 2024 kommer nya regler gällande högt försvar



# D – C – juniorer

## • Försvar

- Högt aktivt försvar med klarare roller än i F – E – juniorerna
- 3 – 3 eller 3 – 2 – 1 försvar (C-juniorer även 5 – 1 om det passar motståndaren)
- Spelarna lär sig styra motståndarna och stjäla bollen
- Spelarna lär sig täcka ytor och stöda lagkamraterna bredvid
- Spelarna lär sig läsa tid och utrymme snabbare

Spelarna lär sig reagera vid bollstöld

## • Anfall

- Fartfyllt och modigt anfallsspel som skapar 1 mot 1 situationer. Spelarna får prova på olika positioner.
- Spelarna lär sig:
- Rullespelets grunder
- Få bollen i farten, tryck och riktningsändringar.
- Samarbete mellan 2 – 3 spelare
- Orsak och verkan (om jag gör detta vilket leder det till detta)
- 

\* Från och med hösten 2024 kommer nya regler gällande högt försvar





# B–A – juniorer



- **Försvar**

- Aktivt försvar där motståndarens styrkor tas i beaktande.
- Alla försvarsvarianter går att använda och fokus läggs på fotarbete och samarbete
- Spelarna lär sig positionsspecifikt försvar
- Spelarna lär sig jobba som en helhet på 6+1 spelare
- Spelarna reagerar snabbt vid bollstöld

- **Anfall**

- Fartfyllt och modigt anfallsspel. Specifikare positionsträning än tidigare.
- Spelarna lär sig:
- Rullespel i högt tempo
- Några anfallskombinationer (starter)
- Välja rätt kombination beroende på motståndarens försvar. Variera vid behov



\* Från och med hösten 2024 kommer nya regler gällande högt försvar

# Så fungerar vi



Vi uppmuntrar alla att alltid göra sitt bästa.

Vi inser och accepterar att då man ger allt i varje situation, så kommer man både att lyckas och att misslyckas. Båda är värdefulla och nödvändiga upplevelser för varje spelares, tränares och domares utveckling på och utanför handbollsplanen.

Vi uttrycker oss positivt och uppbyggande genom ord och kroppsspråk för att skapa en atmosfär där alla upplever glädje, respekt och ambition.

Vi respekterar de olika aktörernas roller och låter var och en sköta sin uppgift enligt bästa förmåga.

