



Blå linjen- Matchningspolicy

För att våga lyckas, ges alla frihet att våga misslyckas

Inledning

Den Blå linjen är ett styrdokument vars främsta syfte är att tydliggöra IK Lågans principer och ge riktlinjer för ungdomsverksamheten från bollskola till förberedande för seniorspel.

Ungdomsverksamheten är IK Lågans viktigaste investering. Ungdomarna i Lågan ska få träning både i handboll men lika viktigt är det sociala. Där vill vi hjälpa till att skapa trygga ungdomar som lär sig ta ansvar och att respektera både sig själv och andra.

Träning och tävling ska vara roligt och anpassas till de förutsättningar som laget och dess spelare har. Viktigt är också att alla som vill ska få spela barn- och ungdomshandboll. Vinst i varje match är inte det viktigaste

Klubben strävar efter att kännetecknas av välutbildade ledare och tränare som känner till klubbens värderingar och matchningspolicy

Skapa trygghet i varje spelare så att de vågar lyckas, gör vi genom att ge dem frihet att misslyckas.

Lågans ungdomsverksamhet

IK Lågans verksamhet är uppdelad i 5 olika block

- *Seniorverksamhet (beskrivs ej i detta dokument)
- *Förberedande inför senior (15-18/19 år A-ungdom + junior)
- *Grundträning (9-14 år D, C + B Ungdom)
- *Bollskola (6-8 år)
- *Handbollsleki (3-5 år)

Alla Lågans lag ska spela i cuper som Lågan arrangerar.

Övergripande målsättningar och riktlinjer för Handbollslekis (3-5år)

I handbollslekis är det blandade åldrar, pojkar och flickor tillsammans. Föräldrar skall vara aktiva med sina barn. De som håller i lekis har också sina barn med och vill leka med dem. Man tränar inte handboll - man leker, ålar, hoppar, kryper, kastar boll, klättrar i hinderbana m.m. Det är mycket fri lek, det blir som en öppen förskola fast med bollar i centrum och mycket rörelse – inget fast program men med fasta återkommande inslag. Klubben ser till att det finns bollar i olika storlekar samt lite annat lekmaterial. Handbollslekis bedrivs 1 gång i veckan.

Övergripande målsättningar och riktlinjer för handbollsskolan (6-8år)

Under lekfulla former lär man ut barnhandboll. Aktiviteterna blandas med både lek, boll och koordinationsövningar. Allt för att fokusera på att utveckla motoriken, koordination och även samarbeta i grupp. Vi spelar med förenklade regler på småplaner. Matchspel testas i de äldre åldrarna genom cup alternativt sammandrag. Bollskolan bedrivs 1 gång i veckan.

Vi tillåter inga som helst toppningar eller matchningar med bästa laget. Alla spelare ska ges samma möjlighet till spel.

Övergripande målsättningar och riktlinjer för D-ungdom (9-10år)

Huvudinriktningen är fortfarande mycket lek med boll och motorisk träning. Koordinationsbanor och stafetter är viktiga inslag i träning. Vi börjar träna grundteknik genom att kasta, fånga och hoppa. Vi spelar på små planer. Vi spelar offensivt försvar, fritt spel och man-man vid minihandboll. Anfallsmässigt är det fritt spel. Alla spelar på alla positioner och ungefär lika mycket.

Seriespel i sammandragsform. Cuper spelas företrädesvis i Skåne.

Träningsmängd 2 träningspass/vecka.

Vi tillåter inga som helst toppningar eller matchningar med bästa laget. Alla spelare ska ges samma möjlighet till spel.

Övergripande målsättningar och riktlinjer för C-ungdom (11-12 år)

Dessa ålderskategorier omfattar motorisk träning genom bl.a. koordinationsbanor, gymnastisk träning, balans, skadeförebyggande träning och grundteknik (såsom kasta i fart, fånga i fart, skott, hopp-skott, genombrott, stoppa motståndare, hjälpa sin kompis och lite målvaktsträning). Vi spelar på fullplan. Anfallsmässigt spelar vi 4-2- och 3-3- spel. Försvarsmässigt testar vi olika försvarstyper med inriktning på 3-3 och 3-2-1. Alla spelar på alla positioner och ungefär lika mycket.

Seriespel och cuper spelas företrädesvis i Skåne

Träningsmängd 2 träningspass/vecka.

Vi tillåter inga som helst toppningar eller matchningar med bästa laget. Alla spelare ska ges samma möjlighet till spel.

Övergripande målsättningar och riktlinjer för **B-ungdom (13-14 år)**

Träningen inriktar sig mer mot individuell teknik, kampövningar, grundstyrka, skadeförebyggande träning, jogging, fallteknik, spelförståelse och grundteknik för målvakter. Anfallspelet består av mycket övningar för samarbetet 2-2 och på att göra val och fatta beslut i spelet. Försvarsmässigt inriktar vi oss på 3-2-1 och 6-0. Med fördel kan spelarna inriktas mot 2 positioner i anfall och 2 positioner i försvar. Alla spelare ungefär lika mycket förutsatt att man tränar.

Seriespel, SM och cuper spelas företrädesvis i Sverige och Danmark.

Träningsmängd 2-3 träningspass/vecka.

Från B-ungdom och uppåt bör vi se till spelarens bästa och låta spelare som är långt fram i sin utveckling få prova spel i äldre åldersgrupper. Vid viktigare/större cuper kan, under ledarnas ansvar, bästa laget få mer speltid, så länge alla spelare får speltid. Vi betonar fortfarande bredden i laget.

Övergripande målsättningar och riktlinjer för **A-ungdom +junior(15-18/19 år)**

Träningarna intensifieras och omfattar ännu mer individuell teknik, kampövningar, grundstyrka, uppbyggnadsstyrka, distanslöpning, intervall löpning, spänst, snabbhet, fallteknik, spelförståelse och grundspel för målvakter. Anfallspelet grundar sig på att utveckla den individuella tekniken och samarbetet 2-2 och 3-3, där grundspel och spelförståelsen är av vikt. Vi tränar mycket på att välja och fatta olika beslut utifrån olika förutsättningar. Försvarsmässigt fortsätter vi träna 3-2-1- och 6-0-spel. I de äldre åldrarna börjar vi även träna 5-1. Vi börjar prata om taktisk skolning och mental träning särskilt i de äldre åldrarna.

Seriespel, SM och Cuper med internationellt motstånd uppmuntras.

Träningsmängd 3-4 träningspass/vecka.

Vi försöker på tränings- och tävlingsnivå spela mycket, vilket innebär mycket matchtid för samtliga spelare under förutsättning att man tränar. Under ledarnas ansvar kan bästa laget tas ut till spel och periodvis spela med bästa uppställningen. Vi har dock fortfarande ansvaret att låta alla spela. I SM-spel spelar vi alltid med bästa laget.