



# Kort om handbollsmässiga principer



Från liten till eliten

# I Dicken vill vi ha..

- .. **spelare** som är glada och entusiastiska
- .. **tränare** som skapar en omgivning där alla trivs och utvecklas
- .. **lagledare** som bidrar till en bra sammanhållning i och runt laget
- .. **föräldrar** som stöder spelare, tränare och lagledare



# För att kunna bli en toppspelare i handboll behövs

- en ändamånsenlig fysik och teknik
- bra spelförståelse
- mental styrka



Dickens herrar - BK-46  
18.5.2022  
Jon Wickström



# Från liten till eliten



## Barnhandboll

Spontanhandboll  
Vinna bollen  
BRA-boll, roligt, aktivitet  
Grundmotorik och koordination

## Ungdomshandboll

Samarbete mellan 2-3 spelare  
Spelförståelse (orsak och verkan)  
Mångsidig förberedande fysikträning

## Elithandboll

Taktiska mönster  
Specialisering på individnivå  
Handbolls-specifik fysträning



Från liten till eliten



## Så spelar vi i Dicken

- I Dicken är målsättningen att utveckla spelare som på en individuell nivå fysiskt, teknisk och mentalt 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.
- I barnhandboll spelar vi ”spontanhandboll” där vi uppmuntrar till aktivitet och rörelse. I praktiken byter det högt, aktivt försvar där spelaren uppmuntras att ”vinna bollen”. Taktiska spelmönster kommer med först i äldre ålder.

