

Läroplan för handbollslinjen vid Solvalla Idrottsinstitut

Handbollslinjen vid Folkhälsan utbildning Ab Solvalla idrottsinstitut är resultatet av ett samarbete mellan FHU, Finlands handbollsförbund och FSI.

FHU:s projektmedel, handbollsförbundets strävan till att höja standarden på sin verksamhet för toppidrottare på juniornivå samt FSI:s arbete gentemot idrottsorganisationerna har möjliggjort satsningen på en handbollslinje på Solvalla.

Verksamhetens mål är att efter genomgången utbildning har eleverna kompetens att platsa i ett nationellt elitlag men också fått förutsättningar att satsa på en internationell karriär.

Att kunna kombinera elitidrott och utbildning är viktigt inom FHU och handbollsförbundet. Vår vision är att skapa både en ypperlig träningsmiljö men också ge en utmärkt utbildning inom idrottens område. Vi ska stimulera dem att nå sin fulla potential, både som idrottare och som människor. Elitidrott och utbildning handlar om att skapa "vinnare i det långa loppet" och att varje idrottare ska kunna nå toppen under och efter avslutad karriär. Gemensamt för dessa idrottare är att de utvecklat ett självständigt tänkande, en förståelse för sin idrott som sträcker sig utanför rådande praktik. Ett coachande ledarskap, där betoningen ligger på att den studerande successivt lär sig att ta ansvar för sin idrottsliga utveckling, stödjer den studerandes utveckling mot att bli självständiga idrottare.

Konceptet elitidrott och utbildning innefattar rätten att bedriva en seriös elitidrottssatsning med lika seriösa yrkes-, gymnasie- eller kombistudier. Varje elitidrottare ska ges möjlighet och inspiration till att göra en satsning mot nationell och internationell elit. Trots en hård idrottssatsning är det få som kan leva på sin idrott. Därför är det viktigt att skapa goda förutsättningar för att kunna kombinera en elitsatsning med en utbildning. Detta ger elitidrottaren större möjligheter att komma in på arbetsmarknaden under eller efter avslutad karriär.

Vi vill bygga FHU:s och handbollsförbundets "stig" - från förening och handbollslinje till världsklass!

Verksamheten följer Handbollsförbundets "idrottarens stig", grenanalys och strategi för talangutveckling samt leds av erfarna tränare med erfarenhet från nationell och internationell elitverksamhet.

Handbollslinjens innehåll:

- Träningsverksamheten leds av handbollstränaren tillsammans med träningschefen inom FHU
- Tillsammans med spelaren och dennes föräldrar undertecknas ett avtal för verksamheten där det framkommer spelarens rättigheter och skyldigheter.
- Träningsverksamheten sker under 2st morgonträningar/v under hela studietiden. Under spelarens Inläring i arbete perioder ges personliga program som stöd för att träningsmängd och kvalitet skall bibehållas. Dessa ger studeranden möjlighet att träna elitinriktad handboll 5sv/studieår. Tränare gör en årsplan för träningen med periodernas inriktningar och special teman . Närvaron på träningarna bokförs som grund för bedömningen.
- Handbollsspelarna har en individuell uppföljning vilket betyder att det görs en matrikel för varje spelare innehållande person- och föreningsuppgifter, tester och spelanalyser, uppgörande av individuella målsättningar samt individuella utvecklingsområden. De representerade föreningarnas tränare informeras och utvecklingen av spelarna sker i samråd.
- Individuell spelarutveckling kräver att tränaren har resurs, att utöver praktisk träningsverksamhet, handleda och följa upp alla spelare för att garantera en kvalitativt bra verksamhet både vad gäller handboll och studier.

Huvudpunkterna i verksamheten är:

1)Spelarutveckling

- a)individuell handbollsteknik
- b)utveckling av spelarens kunskaper gällande olika spelpositioner och spelsystem samt spelförståelse
- c)handbollsspelarens grundfysik
- d)handbollens grenspecifika styrketräning

e) stödträning (skadeförebyggande och återhämtande träning)

f) handbollsspelarens mentala kapacitet i spelsituationer

2) vägen mot elitidrottare

a) förståelse för vad elitidrott innebär. Hur tränar världselit i denna ålder? Vad kräver en elitsatsning av mig? Hur är det att vara handbollsspelare 24/7.

b) kostutbildning

c) grunder i och förutsättningar att använda mental träning

c) ansvarstagande för eget idrottande. Sömn, hälsa, muskelvård. Hur kan jag påverka att jag lyckas som idrottare.

d) studieval och studieframgång

Årsplanen

Period 1

Huvudtema:

- Bollbehandling; dribbling, passning och avslut i olika situationer och tempo

- Spelaranalyser; analysblankett som spelaren själv fyller i med hjälp av tränare

Andra tyngdpunkter:

- tester; snabbhet, spänst, uthållighet och kaststyrka

- stödträning; axel-, bål-, knä- och vriststabilität samt rörlighetsträning

- styrketräning; lyftteknik och kraftuthållighet

- uthållighetsträning; grunduthållighet som en del av handbollsbiten

- snabbhets- och spänstträning; som en del av handbollsbiten

Att växa som idrottare:

- kost och näring; med hjälp av kostdagbok och diskussioner

-personlighetsutveckling/mentala biten; målsättningar, helmål och delmål

Period 2

Huvudtema:

-Individuell försvarsteknik; förhindra genombrott, täcka, erövra bollen

-Spelanalyser; uppdatering av analysblankett, matrikel

Andra tyngdpunkter:

-tester; rörlighet, kraftuthållighet

-stödträning; koordinationsträning, återhämtande träning

-styrketräning; grundstyrka och kraftuthållighet

-uthållighetsträning; grunduthållighet som en del av koordinations- kraft och handbollsträningen

-snabbhets- och spänstträning; som en del av koordinations- och handbollsträningen

Att växa som idrottare:

-tidshantering. Hur organisera livet på idrottens villkor?

-sömnens betydelse

-personlighetsutveckling/mentala biten; motivation

Period3

Huvudtema:

- Spelförståelse+individuell försvarsteknik; försvarsövningar på olika positioner för att utveckla förmågan att "läsa" anfallaren och välja rätt försvarsteknik

-Spelanalyser; uppdatering av analysblankett, matrikel

Andra tyngdpunkter:

-tester; kaststyrka, frivändning

- stödträning; kroppskontroll
- styrketräning; grundstyrka och explosivitet
- uthållighetsträning; submaximal uthållighet som en del av handbollsbiten
- snabbhets- och spänstträning; grenspecifikt

Att växa som idrottare:

- muskelvårdens betydelse
- personlighetsutveckling/mentala biten; självförtroende

Period4

Huvudtema:

- Individuell anfallsteknik; passningar, skott, genombrott, uppbackning, växlar och spärrar
- Spelaranalyser; uppdatering av analysblankett, matrikel

Andra tyngdpunkter:

- tester; snabbhet, spänst, uthållighet
- stödträning; stabilitets- och koordinationsträning
- styrketräning; explosivitet
- uthållighetsträning; submaximal uthållighet som en del av koordinations- och handbollsträningen
- snabbhets- och spänstträning; grenspecifikt

Att växa som idrottare:

- handbollens organisation/uppbyggnad i Finland
- personlighetsutveckling/mentala biten; självförtroende

Period 5

Huvudtema:

- Spelförtståelse + individuell anfallsteknik
- Spelaranalyser; uppdatering och utvärdering av analysblankett, matrikel

Andra tyngdpunkter:

- tester; rörlighet, uthållighet och kraftuthållighet
- stödträning; stabilitet och rörlighet
- styrketräning; kraftuthållighet
- uthållighetsträning; grunduthållighet som en del av handbollsbiten
- snabbhets- och spänsträning; som en del av handbollsbiten

Att växa som idrottare:

- sommarens träningsplanering. Hur tränar jag i sommar för att vara bättre spelare till hösten?
- personlighetsutveckling/mentala biten; målsättningar med hjälp av analysblanketten och dess utvärdering