



HIFK Handboll

FP & EP 2022 - 2023

Spelboken
Pelikirja



Almänna principer / yleiset periaatteet

Hur vi bemöter varandra	Näin kohtaamme toisemme
Vi hälsar på alla med namn innan träningarna eller matchen börjar	Tervehdimme kaikkia joukkueen jäseniä nimellä ennen harjoitusten tai ottelua
Tränarna använder visselpipan endast för att signalera en förändring eller när den behövs i en övning. Visselpipan används ej för att samla ihop gruppen eller enskilda spelare.	Valmentajat käyttävät pilliä vain tuomarointiin tai jos harjoite sitä vaatii. Pilliä ei käytetä pelaajien kutsumiseen koolle.
Vi har alla olika färdigheter och kunskaper inom laget. Alla skall få vara sig själv och utöva sporten på sin egen nivå.	Joukkueen jäsenillä on eri valmiudet ja osaamistaso. Kaikkien tulee saada olla oma itsensä ja pelata käsipalloa omalla tasollaan.
-> vi strävar därför till att även de längre hunna spelarna skall få tillräckligt med utmaningar på träningarna	-> näin ollen pyrimme myös löytämään pidemmälle ehtineille pelaajille riittävästi sopivia harjoitteita



Om träningarna / harjoituksista

I Mejlans tränar vi mera på den individuella tekniken och spel i små grupper.	Meilahdessa harjoitteleimme ensisijaisesti henkilökohtaista tekniikka ja pienpeliä.
I Herttonäs strand betonar vi mera lagspel och strävar till att spela matchlik handboll så mycket som möjligt	Herttoniemenrannassa pyrimme harjoittelemaan joukkuepeliä ja tavoitteena on pelata ottelunomaisesti käsipalloa mahdollisimman paljon
-> vi förstår att spelarna antagligen inte övat på personlig teknik mellan träningarna	-> ymmärrämme, että pelaajat eivät todennäköisesti ole harjoitelleet henk.koht tekniikkaa harjoitusten välissä
Målet är att när säsongen är över har alla spelare lärt sig grunderna i att passa bollen, ta i bollen, kasta hoppskott och kunna handbollsreglerna.	Tavoitteena on, että kauden loputtua jokainen pelaaja osaa syöttää, ottaa kiinni pallon, heittää hyppyheiton ja hallita käsipallon säännöt.
Målet är naturligtvis även att ha så roligt som möjligt och spela så många matcher mot andra lag som möjligt.	Tavoitteena on tietysti myös pitää mahdollisimman hauskaa ja pelata niin monta ottelua muita joukkeitä vastaan kuin suinkin mahdollista.



Matcherna / Ottelut

Vi gör inte taktiska ändringar under matcherna. I matcherna spelar vi som vi tränat.	Emme tee taktisia muutoksia ottelun aikana. Otteluissa pelataan niin kuin on harjoiteltu
>- Ifall en spelare inte ännu hunnit lära sig någon specifik sak på träningarna, är det osannolikt att hen lär det sig mitt i matchen.	-> Jos pelaaja ei vielä ole harjoitusten aikana oppinut jotain tiettyä asiaa, on epätodennäköistä että hän oivaltaa sen kesken ottelun 30 sekunnin aikalisän aikana.
I utmanarseriens matcher spelar alla ungefär lika mycket	Haastajaotteluissa kaikki pelaavat suunnilleen yhtä paljon.
I tävlingsseriens matcher går vi ut för att vinna alla matcher och byter enligt det.	Kilpasarjan otteluissa pyrimme aina voittoon ja peluutamme sen mukaan.



Metodik / Valmennustavat

- **V-A-K — VISUAALINEN, AUDITIIVINEN, KINESTEETTINEN**

- Barnen lär sig på olika sätt
- Lapset oppivat eri tavoilla
- Vi strävar till att visa på alla tre sätt
- Pyrimme ohjeistamaan kaikilla kolmella tavalla
- Kräver att envar orkar koncentrera sig den korta stunden vi ger instruktioner
- Edellyttää, että jokainen jaksaa keskittyä sen lyhyen ajan kun käymme asioita läpi
- Vi vuxna försöker förstå vilket/vilka sätt passar för de olika spelarna
- Me aikuiset yritämme ymmärtää mikä/mitkä oppimistavat sopivat eri pelaajille
- Berätta gärna, om ert barn har utmaningar med någon viss form av inlärning
- Kertokaa, jos lapsella on haasteita jonkun tietyn oppimistavan kanssa



Så gör vi träningarna smidigare / Näin teemme harjoituksista sujuvampia

Man utför övningen med den närmaste bollen. Alla bollar är likadana.	Harjoite tehdään lähimmällä pallolla. Kaikki pallot ovat samanlaisia.
Det tar en dryg minut att förklara vad vi gör till nästa. Under den tiden klarar man av att stå stilla, hålla i bollen och inte prata.	Seuraavan harjoitteen selittäminen kestää valmentajalta noin minuutin. Sen ajan kukin pystyy olemaan paikallaan, pitämään pallosta kiinni ja olla puhumatta.
Drickspausen är en drickspaus och tar ca. en minut.	Juomatauko on juomatauko ja kestää noin minuutin.
Vi respekterar att spelkompisen kanske lär sig på ett annat sätt än man själv. Vi stör inte fast vi redan förstått vad som skall göras till näst.	Kunnioitetaan sitä, että pelikaveri ehkä sisäistää ohjeita eri tavalla kuin itse. Emme häiritse vaikka ehkä jo olemme ymmärtäneet mitä seuraavaksi tehdään.



Käsipalloliiton peluutussuositukset

NUORISOKÄSIPALLON PELUUTTAMISSUOSITUS IKÄLUOKISSA MINIT – A-JUNIORIT

Käsipallossa tulee pyrkiä pois passiivisesta puolustamisesta ja siirtyä kohti aktiivista puolustuspelaamista:

Ikäluokka	Puolustusmuodot	Ohjeistus
F-juniorit	Puolenkentän pelaajavartionti (1 vs. 1)	Kannustetaan pelaajia pallonriistoihin ja aktiiviseen jalkatyöskentelyyn
E-juniorit	Koko- tai puolenkentän pelaajavartiointi (1 vs. 1) 3-2	Kannustetaan pelaajia pallonriistoihin ja aktiiviseen jalkatyöskentelyyn

Aktiivista puolustusmuotoa halutaan painottaa, jotta nuorista tulee aikuisina hyvin liikkuvia ja peliä lukevia pelaajia. Liikkuva peli tuottaa myös paremmin jaksavia pelaajia, urheilullisuus tulee itsestään. Pelistä tulee haastavampaa ja hauskeempaa lasten mielestä. Lisää oivaltamisen iloa ja rohkeutta omiin ratkaisuihin.

Rohkeaa aktiivisuutta ja 1 vastaan 1 -tilanteita pitää syntyä jatkuvasti, näin annamme kaikille oivat edellytykset kehittyä niin hyökkääjinä kuin puolustajina. Aktiivinen puolustus on haastavaa sekä pelaajille että valmentajille – erotuomareita unohtamatta. Haluamme korostaa hyvän puolustustyöskentelyn merkitystä; palkitaan nuorissa hyvää puolustusta eikä vain hyökkääjää ja maalintekijää.



Käsipalloliiton määritelmät lapsikäsipallolle

<https://finnhandball.net/valmennus-ja-koulutus/lapsi-ja-nuorisokasipallolinjaus/>

Lasten harjoittelun tulee perustua leikkiin. Harjoittelussa yhdistyvät hauskuus, haastavuus, tekeminen ja oppiminen.

Lasten valmennuksen perusta: B-R-A!

B = Bollkontakt (mahdollisimman paljon pallokontaktia)

R = Roligt (hauskaa)

A = Aktivitet (mahdollisimman paljon aktiviteettia)

LAPSIKÄSIPALLO

Lapsikäsipallon päämäärää kuvaa henkilökohtainen motorinen kehitys, jonka metodina on leikki ja välineenä pallo. Lasten valmentamisen tunnusmerkkejä ovat:

- paljon toimintaa
- paljon pallokontaktia
- paljon hauskuutta



Käsipalloliiton sääntötulkinnat FP & EP

SÄÄNTÖTULKINNAT LAPSIKÄSIPALLOSSA:

Sääntö	Syy	Sovellettava ikäluokka
Kolmen sekunnin sääntö – ei käytetä	8–10 -vuotiaat lapset tarvitsevat enemmän aikaa löytääkseen kanssapelaajat ja tehdäkseen päätöksiä. Havainnointikyky ei ole vielä tarpeeksi kehittynyt.	Mini- / F-juniorit
Epäsäännöllinen kuljetuksen tapahtuessa rikkeen tehnyt pelaaja viedään takaisin lähtöpaikkaan.	Tämä helpottaa pelisääntöjen oppimista, kuitenkin antamatta hyötyä rikkeen tehneelle	Mini- / F-juniorit
Peliä jatketaan rikkeen tehneen pelaajan suorittamalla vapaahetkillä	pelaajalle/joukkueelle.	
Askelrikkeen tapahtuessa rikkeen tehnyt pelaaja viedään takaisin lähtöpaikkaan.	Tämä helpottaa pelisääntöjen oppimista, kuitenkin antamatta hyötyä rikkeen tehneelle	Mini- / F-juniorit
Peliä jatketaan rikkeen tehneen pelaajan suorittamalla vapaahetkillä	pelaajalle/joukkueelle.	
Maalivahdin ulosheittoa suorittaessa tulee puolustavan joukkueen palata omalle kenttäpuoliskolle. Aktiivisen puolustuspelaamisen saa aloittaa omalla kenttäpuoliskolla	Maalivahdille tulee antaa mahdollisuus avata peli omalle joukkueelleen. Tällä saavutamme myös sen, että puolustavan joukkueen pelaajat oppivat palaamaan puolustukseen, kun pallo menetetään.	Mini- / F-juniorit
Sitominen ja töniminen on kiellettyä.	Kannustetaan pelaajia pallonriistoihin ja aktiiviseen jalkatyöskentelyyn.	Mini- / F-juniorit
Puolustaessa sallitaan pelaajan pysäyttäminen koukistetuin käsin sekä vartalokontaktilla.	Lasten havainnointikyky ei ole vielä niin kehittyntä, että he pystyisivät havainnoimaan tarpeeksi hyvin täyskontaktipuolustusta vastaan.	

E-juniorit pelaavat jo normaaleilla säännöillä.



Säsongens spelmässiga mål / Kauden pelilliset tavoitteet

Lära oss se och utnyttja tomma ytor på plan	Tyhjän tilan hahmottaminen ja hyödyntäminen
Korskörningar	Ristiin ajaminen
Korrekt försvarsställning	Oikeaoppinen puolustusasento
Steginsättning (fint) med boll	Askeellus ja harhauttaminen pallon kanssa



Praktiska saker / käytännön asioita

Anmälan till träningar och matcher görs på MyClub. Via Whatsapp kommunicerar vi främst om praktiska saker.	Ilmoittautuminen harjoituksiin ja otteluihin tehdään MyClubissa. Whatsappia käytetään lähinnä käytännön asioiden yleisviestintään.
Föräldrarna är välkomna att vara publik under träningarna.	Vanhemmat ovat tervetulleita yleisöksi harjoituksiin.
På måndag och torsdag tränar vi endast en timme. Vi strävar till att använda hela timmen till att träna tillsammans.	Maanantaisin ja torstaisin on vain tunnin harjoitukset. Pyritään käyttämään koko tunti tehokkaasti.



<https://www.hifk-handball.com/juniorit/>



Ninni huomiot 04.11.2022

- Mennään yhdessä katsomaan otteluita -> joukkuehenki
 - Opimme samalla miten peliä pelataan.
- Ilmoittautukaa ajoissa tapahtumiin
- 10.12 on IFK:n oma F-turnaus (yhteensä n. 5 tuntia)
 - Koko hallin kello
 - 4 henkilöä jokaiseen 11 peliin
 - Kahvila? Muuten ohjaamme K-marketiin
 - Kenttien teippaus ja maalien kasaus + kenttien purku
 - Infopöytä (Ninni)