SVENSKA HANDBOLLFÖRBUNDET

Spelarutvecklingsstrategi

mot elit och landslag

Version 2 september 2026

Förord

Ungdomslandslagen (U-landslagen) utgör en viktig del av verksamheten inom Svenska Handbollförbundets (SHF) landslagsverksamhet. Ett av målen är att utveckla seniorlandslagsspelare (A-landslag) med kapacitet att konkurrera på högsta internationella nivå. Det är avgörande att spelarna får internationell erfarenhet i tidig ålder, och därför är det av största vikt att varje U-landslag kontinuerligt kvalificerar sig till kommande mästerskap, så att nästa kull ges möjlighet att möta internationellt motstånd. Målsättning för A-landslagen är att kvalificera sig till samtliga mästerskap, ta sig till huvudrundan, placera sig bland de åtta bästa och vinna minst en medalj under en OS-cykel (två EM, två VM och ett OS). För U-landslagen är målet att kvalificera sig till nästa mästerskap, och för de två äldsta U-landslagen (U19-U20 och U20-U21) är målsättningen att uppnå en så bra placering som möjligt.

I linje med SHF:s övriga strategier och målsättningar strävar vi efter att ligga i framkant när det kommer till utvecklingen, med visionen handboll i världsklass.



Arbetet är grundat i de verksamheter som landslags- och spelarutbildningsenheten är involverade i. Det handlar om att skapa ett effektivt samarbete mellan gymnasierna (NIU/RIG)[1], spelarutbildningen, tränarutbildningen och landslagen för att ge svenska ungdomsspelare en så bra utbildning som möjligt. I slutändan handlar mycket om att sammanföra alla delar till en effektiv och produktiv utvecklingsprocess, där förbund, distrikt, och föreningar samverkar för att kontinuerligt kunna nå och ta nya kliv framåt.

Varje verksamhet har sin egen progression och helhetssyn, och för att få ut maximalt av varje spelare är det viktigt att SHF, och specifikt landslagsenheten, genomför, följer upp och vidareutvecklar strategin. Målet är att tillsammans fortsätta att producera konkurrenskraftiga handbollsspelare för framtiden med visionen alltid i världsklass.

På uppdrag av Svenska Handbollförbundet
Toni Johansson, *projektkoordinator mot landslags- & utvecklingsenheten*

[1] NIU – Nationell idrottsutbildning
RIG – Riksidrottsgymnasium

Inledning

På uppdrag av Svenska Handbollförbundet har, Toni Johansson Projektkoordinator, sammanställt detta dokument för att skapa en gemensam känsla av samhörighet inom svensk handboll, särskilt kring spelar- och landslagsenheten, och för att vi tillsammans ska kunna utveckla ännu bättre handbollsspelare över tid. I projektgruppen har följande involverats: Landslagschef Hanna Fogelström, Ungdomsansvarig Kalle Andersson och SHF:s Elitråd. Förbundskaptener för såväl ungdomar som seniorer har engagerats som experter i en referensgrupp.

Mot handboll i världsklass

De svenska A-landslagen är toppen inom landslagsverksamheten och har som mål att ta en medalj under en OS-cykel. För att nå målsättningen är det avgörande att vi fortsätter producera välutbildade landslagsspelare med hjälp av den svenska spelarutbildningsmodellen.

Elitverksamheten och dess utveckling bygger på principerna ”jaget för laget” och ”den individuella lagsporten”. *Jaget för laget* innebär att jaget (individen) måste ge sitt yttersta för att bidra till helheten. Alla individer jobbar utifrån samma värderingar med målet att hjälpa varandra att bli bättre, både på och utanför handbollsplanen.

Det är viktigt att vi tillvaratar kompetensen hos alla - ledare, spelare och experter – för att främja fortsatt utveckling och ge laget bästa möjliga förutsättningar för att kunna prestera på högsta nivå. *Den individuella lagsporten* handlar om att, med krav och stöttning, både innan och mellan landslagssamlingar, skapa bästa möjliga förutsättningar för individens maximala utveckling.

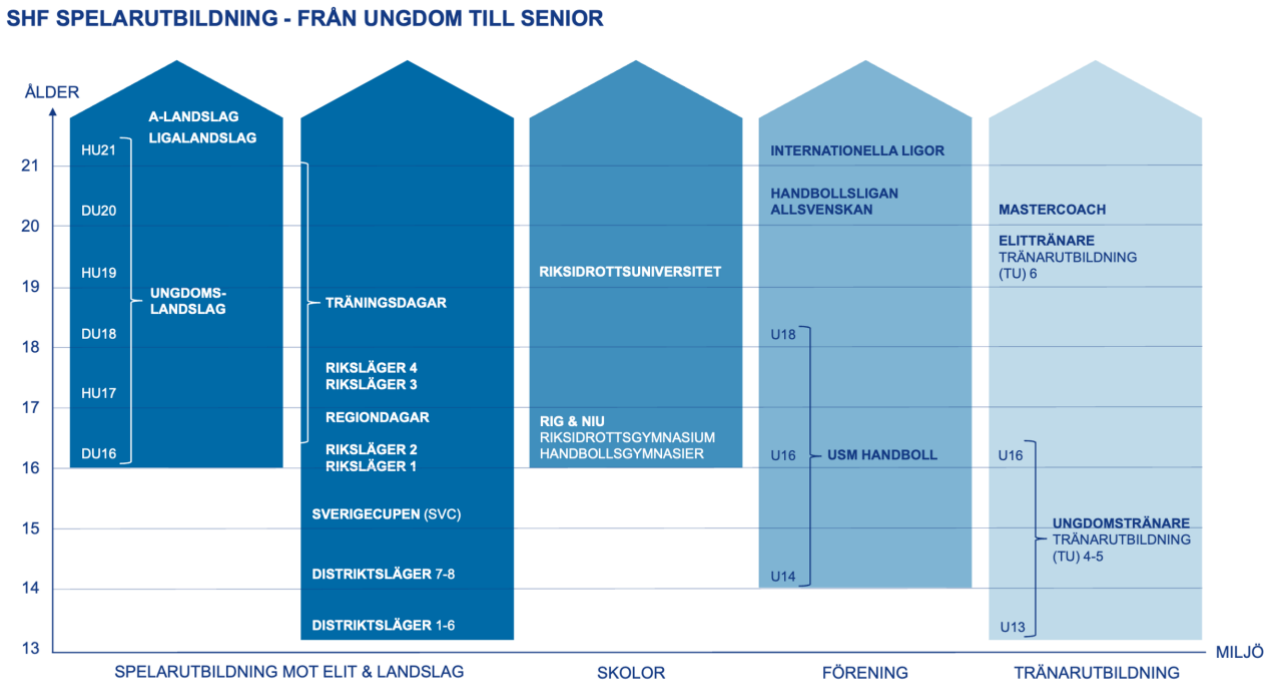
En förutsättning för att A-landslagen ska kunna hålla sig i världstoppen krävs att spelarna utbildas i linje med SHF:s spelarutvecklingsstrategi. Strategin är ett fundament för ett långsiktigt arbete som leder till handboll i världsklass.



Strategin ska sträva efter att skapa en tydlig transparens och gemensam ram för både interna och externa personer inom och utanför landslagsenheten för att ge en större gemenskap och förståelse. För att skapa de bästa förutsättningarna för elitverksamheten behöver handbollens organisationer arbeta mot samma mål. En samsyn mellan förbund, distrikt och föreningar ökar chanserna för att vi fortsätter att utveckla världsspelare över tid. Strategin ska inte vara personberoende, utan flexibel och anpassningsbar över tid och revideras utifrån både sportsliga- och samhälleliga aspekter. Denna flexibilitet ska utgå från SHF:s ramar och riktlinjer, samtidigt som strategin hela tiden ska ligga till grund för utvecklingen med visionen ”handboll i världsklass” som ledstjärna.

Svenska Handbollförbundets utbildningsmodell

SHF:s utbildningsmodell är en omfattande organisation som inkluderar allt från ungdomars individuella utveckling till U- och A-landslagen, gymnasieverksamheterna och landets föreningar i de fem distrikten runt om i landet. Alla dessa delar är lika viktiga och bidrar till den helhet som ur ett historiskt perspektiv har producerat flertalet duktiga landslags- och världsspelare som bidragit till framgångar både nationellt och internationellt.



Figur 1 SHF Utbildningsmodell ungdom till senior.

Spelarutbildning

Svenska Handbollförbundets utvecklingsprocess är en progressiv och metodisk process utformad med en tydlig intention att utveckla spelarens kompetens, både ur ett individuellt och kollektivt perspektiv. Utvecklingsprocessen sker i samarbete mellan föreningar, distrikt och förbund, och säkerställer att arbetet genomförs, följs upp och vidareutvecklas för att ge varje ungdomsspelare i Sverige bästa möjliga förutsättningar för framgång. Den svenska modellen, med en tydlig och väletablerad spelarutbildning har historiskt sett skördat stora framgångar och producerat flera framstående landslags- och världsspelare.

Distriktsläger

Distriktsläger är den första delen av spelarutbildningen i SHF:s utbildningsprocess och arrangeras av distriktsförbunden. Oavsett var i landet som utbildningen genomförs är målet att alla ungdomsspelare ska få en likvärdig utbildning som ligger inom ramen för SHF:s verksamhet. Distriktsutbildningen ska erbjuda en stimulerande och utvecklande miljö där avsikten är att hålla dörrarna öppna under en längre period för fler spelare, vilket skapar förutsättningar för att fler ungdomsspelare stannar inom sporten. Utbildningen, som baseras på SHF:s spelartutbildning, ska vara omvärldsbevakande och flexibel, med möjlighet att kunna uppdateras vid behov. Grundtanken är att inspirera och lära ut grundläggande färdigheter och tekniker till både spelare och tränare runt om i landet, med målet att skapa bättre förutsättningar i spelarnas och ledarnas hemmamiljöer (föreningarna).

Sverigecupen

Sverigecupen är nästa del av SHF:s spelarutbildning, där förutsättningar skapas för att bedöma spelarnas färdigheter i matchspel under likvärdiga förhållanden. Sverigecupen fungerar som en samlingsplats för utbildning och utveckling, där individerna får möjlighet att skaffa sig nya perspektiv och erfarenheter i en ny miljö. Tävlingen är också en viktig del i arbetet med att göra en nulägesanalys av spelarnas kunskaper och färdigheter. Genom att följa utvecklingen över tid skapas möjligheter och en grund för att förändra och förbättra utvecklingsprocessen baserat på spelarnas utveckling.

Riksläger

Riksläger, som arrangeras av SHF, är nästa steg i utbildningsprocessen. Målet med rikslägren är att fortsätta utbilda spelarna, med fokus på att utveckla tekniska färdigheter, samtidigt som processen med att koppla ihop grunderna och mönstren i både försvars- och anfallsspel. Rikslägerutbildningen bygger vidare på distriktsutbildningen och syftar till att fortsätta att skapa en grund och förståelse för vad som krävs när det gäller handboll tekniskt/taktiskt såväl som idrottsfysiologiskt och -psykologiskt för att på sikt kunna bli elit- och landslagsspelare.

Regiondagar

Regiondagar anordnas i olika delar av landet med målet att bredda utbildningen ytterligare och inkludera fler spelare i verksamheten, så att fler kan ta del av spelarutbildningen.

Spelarutbildningsaktiviteter

Period	Flickor U16	Pojkar U16
Vår	Riksläger 1	Riksläger 1
Sommar	Riksläger 2	Riksläger 2
Höst	Regiondagar	Regiondagar
Period	Flickor U17	Pojkar U17
Vår	Riksläger 3	Riksläger 3
Sommar	Riksläger 4	Riksläger 4

Figur 2 Planering och strukturen av spelarutbildningsaktiviteterna följer en önskad riktning, men kan anpassas utifrån de aktuella förutsättningarna

Gymnasieutbildning

Att forma en elitspelare tar lång tid och därför är det av stor vikt att samarbetet med Sveriges RIG och NIU fungerar väl och utgår från den kravbild som gäller för elitspelare.

Sverige har en framgångsrik historia av att utveckla elitspelare genom ett gemensamt socialt och ekonomiskt ansvarstagande från förbund och staten, vilket möjliggör elitsatsningar tack vare välfungerande RIG och NIU.[2]

Alla NIU är godkända av SHF, vilket innebär att det finns en tydlig arbetsprocess kopplat till SHF:s tränar- och spelarutbildning. RIG och NIU genomgår årligen en fortbildning där samspelet med spelarutbildningen förstärks samtidigt som aktuella omvärldsanalyser kring handboll kopplas samman med forskning inom både idrottsfysiologi och -psykologi. På NIU läggs särskilt
fokus på att utveckla individuella tekniska- och taktiska färdigheter, vilket är noggrant förankrat i läroplanen.

Det finns inget krav att en ungdomslandslagsspelare måste gå på ett handbollsgymnasium, men för den som väljer och erbjuds denna väg, finns extra mycket tid för utveckling, både gällande handboll och fysisk träning, under skoltid, som annars behöver genomföras på egen hand. Även om det finns många fördelar med att gå NIU, innebär det i praktiken inte att det är omöjligt nå elitnivå: ”Idrottsgymnasierna utgör inte en absolut förutsättning för att unga talangfulla ungdomar ska utvecklas till elitidrottare inom sin idrott. Det finns andra vägar – dörren till elitnivån är inte stängd för dem som inte antas.” (s. 55).

Ungdomslandslag

Intentionen med de svenska U-landslagen är bland annat att utbilda och utveckla spelarna med målet att få fram så många A-landslagsspelare som möjligt ur varje årskull. Syftet är att stimulera individerna till vidare utveckling mot en elitsatsning, samt att ge möjligheten till internationell erfarenhet tidigt i karriären. Detta ger spelarna insikter i vad som krävs på den internationella scenen och förser dem med viktiga verktyg, individuellt och kollektivt, för att lyckas ur ett internationellt perspektiv.

SHF har ansvar att ge spelarna möjlighet att utvecklas och få erfarenhet från internationella matcher, både genom träningsturneringar, landskamper och mästerskap. En vägledning är att en spelare från 2025 kan delta i tre av fyra mästerskap (EM, VM, EM, VM). Regionala träningsdagar, landslagssamlingar, Scandinavian Open Championship (SOC) och ScandicIberico Tournament (SIT) ska också vägas in i helheten under en årskulls tid inom landslagsverksamheten.

Damer U16 & Herrar U17

I de yngsta U-landslagen, Damer U16 och Herrar U17, är det första gången som spelare samlas för att spela landskamper, det primära syftet är fortfarande utbildning, som sker parallellt med den fortsatta spelarutbildningen (regionala träningsdagar och riksläger). Uttagningarna i den här åldern ska vara varierande och breda för att fler spelare ska få möjlighet att ta del av landslagsspel. Detta är viktigt då det vid denna tidpunkt i en ungdomsspelares karriär, är mycket svårt att förutsäga vilka som på sikt kommer att nå A-landslaget. Spelarna ska få internationell erfarenhet, samtidigt som det ska finnas möjlighet att fortsätta utbilda spelarna brett ur ett

[2] FOU Rapport. Våra framtida stjärnor 2023. Riksidrottsförbundet.

tekniskt och taktiskt handbollsperspektiv. Eftersom handbollen ständigt utvecklas är det viktigt att spelarna i det yngsta landslaget får pröva olika spelformationer i både anfalls- och försvarsspel. Detta gör förhoppningsvis att spelarna blir mer form- och anpassningsbara i deras framtida karriär.



Landslagsaktiviteter

Period	Damer U16	Herrar U17
Sommar	European Open	European Open
Höst	ScandIberico	ScandIberico
Höst	Träningsdagar	Träningsdagar

Figur 3 Planering och strukturen av landslagsaktiviteterna följer en önskad riktning, men kan anpassas årligen utifrån de aktuella förutsättningarna

Fokusområden

- Skapa en miljö där individuell utveckling står i fokus.
- Skapa en miljö där förståelse för vad elitidrott innebär, så väl handboll som fysiologi och psykologi.
- Skapa en miljö som främjar förståelse för vad prestation innebär.
- Skapa en miljö där spelarna förstår vad det innebär att representera Sverige.

Utvecklingsmål

- Spelarna ska få erfarenhet av både offensivt och defensivt försvarsspel i matchsituationer.
- Spelarna ska få uppleva ett varierande anfallsspel med målet att skapa och vinna dueller, med fokus på efterföljande spelmoment.
- Spelarna ska, ur ett internationellt perspektiv, förstå vad som krävs i både offensiva och defensiva omställningsspel.

- Spelarna ska, ur ett internationellt perspektiv, få en förståelse för olika länders handbollsfilosofier.
- Spelarna ska introduceras till enklare videoanalys med taktiska direktiv.
- Spelarna ska förstå det grundläggande sambandet mellan fysisk träning och tester i relation till handboll, hur modern handboll spelas samt vad som krävs av dem som individer för att nå världseliten.
- Spelarna ska introduceras till SHF:s riktlinjer och arbete med idrottspsykologi samt förstå skillnaden mellan en acceptansbaserad och kontrollbaserad strategi.
- Målvakterna ska ha kroppskontroll i spelsituationer och, med stöd och rådgivning, kunna välja och utföra olika parader i balans.

Målsättning

- Speltiden bör fördelas jämnt mellan uttagna spelare.
- Spelarna ska känna sig trygga och få ut maximalt av sin egen förmåga för att bidra till laget, med ambitionen att vinna varje landskamp.
- Spelare och ledare ska vilja återkomma till verksamheten.
- Spelarna ska introduceras till de taktiska ramarna som gäller respektive seniorlandslag.

Damer U18 & Herrar U19

Det andra steget i landslagsprocessen inleds för Damer U17 och Herrar U18 och pågår under två år. Under denna period fortsätter spelarna sin utveckling och utbildning mot att bli A-landslagsspelare. Fokus ligger fortsatt på utbildning, men med en tydligare inriktning mot att följa seniorlandslagens ramar för att forma de spelare som behövs inom svensk handboll. Under denna tid ska teknisk-taktiska likheter med hur seniorlandslagen arbetar bli tydliga, vilket underlättar en smidig och naturlig övergång till det sista steget i landslagsprocessen.



Landslagsaktiviteter

Period (år 1)	Damer U17	Herrar U18
Vår	Landslagssamling	Landslagssamling
Sommar	ScandIberico	ScandIberico
Sommar	Mästerskap UEM	Mästerskap UEM
Höst	Träningsdagar	Träningsdagar

Period (år 2)	Damer U18	Herrar U19
Vår	Landslagssamling	Landslagssamling
Sommar	SOC	SOC
Sommar	Mästerskap UVM	Mästerskap UVM
Höst	Träningsdagar	Träningsdagar

Figur 4 Planering och strukturen av landslagsaktiviteterna följer en önskad riktning, men kan anpassas årligen utifrån de aktuella förutsättningarna

Fokusområden

- Skapa en miljö där individuell utveckling är i fokus.
- Skapa en miljö där förståelse för vad elitidrott innebär, där så väl handboll som fysiologi och psykologi står i centrum.
- Skapa en miljö där förståelse för vad prestation innebär utvecklas.
- Skapa en miljö där det finns en djupare förståelse för vad det innebär att representera Sverige.

Utvecklingsmål

- Spelarna ska få en djupare förståelse för både offensivt och defensivt försvarsspel i matchsituationer.
- Spelarna ska öka sin förståelse för varierande anfallsspel med målet att skapa och vinna dueller, med fokus på efterföljande spelsekvenser.
- Spelarna ska, ur ett internationellt perspektiv, förstå vad som krävs i både det offensiva och defensiva omställningsspelet.
- Spelarna ska, ur ett internationellt perspektiv, förstå hur olika länders handbollsfilosofier kan påverka deras spelstil.
- Spelarna ska introduceras till mer omfattande videoanalys och få fler taktiska direktiv.
- Spelarna ska, ur ett idrottspsykologiskt perspektiv, lära sig olika acceptansbaserade metoder och förstå hur de kan arbeta med sig själva för att utvecklas.
- Spelarna ska förstå sambandet mellan fysisk träning och handboll, och kunna tillämpa detta på individnivå i sin träningsvardag.
- Målvakterna ska ha god kroppskontroll i spelsituationer och med stöd kunna välja lämpliga parader samt hantera taktiska direktiv från analysarbetet inför match.

Målsättning

- Ambitionen är att speltiden ska vara relativt jämnt fördelad över hela mästerskapet.
- Kvalificera sig direkt till kommande ungdomsmästerskap.
- Spelarna ska delvis kunna följa de taktiska ramar som gäller för respektive seniorlandslag.
- Spelarna ska känna sig trygga och få ut maximalt av sin egen förmåga för att bidra till kollektivet, med ambitionen att vinna varje landskamp.

- Spelare och ledare ska vilja återkomma till verksamheten.
- Spelarna ska få kontinuerlig feedback för vidare utveckling i sina hemmamiljöer.

Damer U20 & Herrar U21

Det tredje och sista steget i landslagsprocessen inleds för Damer U19 och Herrar U20 och pågår under två år, med ett avslutande UVM. På den här nivån är det prestation som är det centrala ledordet, och spelarna ska känna att de är på elitnivå ur ett internationellt perspektiv. Det ska finnas en tydlig koppling till seniorlandslagens ramar och upplägg vid landslagsaktiviteter och mästerskap. Försvars- och anfallsspelet ska efterlikna hur seniorlandslagen spelar, och videogenomgångarna ska vara jämförbara både i mängd och utformning.



Landslagsaktiviteter

Period (år 1)	Damer U19	Herrar U20
Vår	Landslagssamling	Landslagssamling
Vår	Landslagssamling	Landslagssamling
Sommar	SOC	SOC
Sommar	Mästerskap UEM	Mästerskap UEM
Höst	Träningsdagar	Träningsdagar

Period (år 2)	Damer U20	Herrar U21
Vår	Landslagssamling	Landslagssamling
Vår	Landslagssamling	Landslagssamling
Sommar	SOC	SOC
Sommar	Mästerskap UVM	Mästerskap UVM

Figur 5 Planering och strukturen av landslagsaktiviteterna följer en önskad riktning, men kan anpassas årligen utifrån de aktuella förutsättningarna

Fokusområden

- Skapa en miljö där individuell utveckling är central.
- Skapa en miljö där spelarna får en förståelse för vad elitidrott innebär, så väl handboll som fysiologi och psykologi.
- Skapa en miljö där spelarna utvecklar en förståelse för vad prestation innebär.
- Skapa en miljö där spelarna utvecklar insikt om vad resultatprestation innebär.

Utvecklingsmål

- Spelarna ska kunna spela både offensivt- och defensivt försvarsspel utifrån givna taktiska direktiv.
- Spelarna ska kunna hantera en ökad taktisk progression genom samarbete och givna avtal i anfallsspelet, exempelvis i 7–6 spel.
- Spelarna ska, ur ett internationellt perspektiv, kunna genomföra det som krävs i både det offensiva och defensiva omställningsspelet.
- Spelarna ska, ur ett internationellt perspektiv, ha förståelse för hur avgörande moment och situationer (så kallade crucial points) kan påverka matchens utgång och förstå vikten av att sträva efter att vända dem till lagets fördel.
- Spelarna ska ha en djupare förståelse för hur olika länders handbollfilosofi styr spelsätt och taktiska val.
- Spelarna ska kunna hantera mängden taktiska direktiv, på samma sätt som hur seniorlandslagen använder videoanalys.
- Spelarna ska kunna tillämpa idrottspsykologiska principer både på och utanför planen, och kunna omsätta kunskap till handling.
- Spelarna ska ha en mycket god förståelse för sambandet mellan fysisk träning i relation till handboll och kunna analysera sin egen fysiska nivå samt kunna göra korrigeringar och prioriteringar i sin träningsplanering för att optimera prestationen i en högpresterande miljö.
- Målvakterna ska kunna välja anpassad parad och teknik utifrån uppkomna situationer och kunna inkludera överraskningsmoment i matchsituationer utifrån taktiska val, samt kunna hantera flera taktiska direktiv från analysarbete före match och ha förmåga att anpassa sin teknik utifrån uppkomna matchsituationer.

Målsättning

- Spelarna ska känna sig trygga och få ut så mycket som möjligt av sin egen förmåga för att bidra till laget på bästa sätt.
- Spelarna ska följa de taktiska ramar som gäller för respektive seniorlandslag
- Ambitionen är att vinna varje landskamp och uppnå bästa möjliga placering vid avslutande Ungdoms-VM.
- Spelare och ledare ska vilja återvända till verksamheten.
- Förbundskaptenen ska, tillsammans med spelaren diskutera individuella utvecklingsmål för fortsatt utveckling på hemmaplan.

Utvärdering och uppföljning

För att driva verksamheten framåt i strävan efter visionen handboll i världsklass utgör utvärdering och uppföljning av varje U-mästerskap och säsong en central och viktig del. Uppföljningen sker regelbundet av ansvarig tjänsteman i samarbete med berörda U-förbundskaptener. Detta är en form av informationsinsamling som senare kan leda till att innehållet behålls eller ändras under en säsong.

Ett av Elitrådets[3] uppdrag är att utvärdera avslutade senior- och ungdomsmästerskap. Utvärderingen syftar till att ge varje individ möjlighet att reflektera och ge återkoppling på vad de anser har fungerat bra och vad som kan utvecklas framöver. Elitrådet ansvarar för att sammanställa och följa upp svaren med respektive A- eller U-förbundskapten. Utvärderingen av U-landslagen, som genomförs regelbundet efter varje avslutat U-mästerskap, leds av utvalda personer inom Elitrådet. Den omfattar både spelare och ledare och fokuserar på förberedelserna, mästerskapet i sig samt ledarskapet inom gruppen. Återkoppling till berörd förbundskapten och tjänstepersoner hanteras av Elitrådet, medan återkoppling till det berörda landslaget hanteras av ansvarig förbundskapten.

Respektive A-förbundskapten har också i sitt uppdrag att analysera och bevaka tekniska och taktiska trender från seniormästerskapen. Samtidigt har respektive U-förbundskapten i uppdrag att observera och förmedla tankegångar och erfarenheter från sina respektive ungdomsmästerskap. Dessa analyser delges alla förbundskaptener under två årliga förbundskaptensträffar för att säkerställa att alla inom landslagsenheten får informationen och arbetar utifrån de kriterier som krävs för att lyckas.

Kravbildprofil och utvecklingsplaner för landslagstränare

SHF arbetar utifrån framtagna kriterier som ska säkerställa rätt kompetens inom de olika ansvarsområden som en förbundskapten ställs inför under sitt uppdrag. Kravbilden kan variera beroende på vilken nivå uppdraget gäller, men det ställs krav på att varje enskild förbundskapten ska ha minst TU6 (från säsongen 2026/2027 gäller EHF Mastercoach). Även andra eftergymnasiala utbildningar som kan vara till fördel för uppdraget beaktas. Under rekryteringsprocessen värderas individens utvecklingspotential eftersom en förbundskaptensroll ska vara utvecklande i en hållbar miljö.

För att följa upp en förbundskaptens roll och arbete har landslagschef och ungdomsansvarig inom SHF regelbundna uppföljningssamtal.

Referenser

Riksidrottsförbundet. (2023). *Våra framtida stjärnor: FOU*.
Förbundskaptener, Svenska Handbollförbundet.
Elitrådet, Svenska Handbollförbundet.
Elitutvecklingsplan, Svenska Handbollförbundet.

[3] Elitrådet är ett av SHF:s råd och kommittéer med fokus på utveckling inom elit- och landslagsverksamheten.