



MÄSTARE I DAMHANDBOLL



Gula spåret



Styrdokument för Barn- & ungdomshandbollen inom Eslövs IK



Årsmötet 2017



Innehållsförteckning

• Det är vi som är Eslövs IK	3
Inledning	3
Eslövs IK:s klubbidé och organisation	4
Sektionerna – kort sammanfattning	5
Forts	6
Gemensam målsättning – barn o ungdomssektionen	7
Forts	8
Ungdomsledaren	9
Spelaren	10
Idrottsföräldern	11
Handboll – 3 olika spel	12
Svenska Handbollsförbundets policy för barnhandboll	13
Svenska Handbollsförbundets policy för ungdomshandboll	14
Sammanfattning per åldersgrupp – utbildning, träningsfrekvens mm	15



ESLÖVS IK

Det är vi som är Eslövs IK

Eslövs IK bildades 1961 och har sedan starten varit en förening för damidrott. Sedan säsongen 1995/96 är vi stolta över att ha ett lag i Sveriges högsta serie för damhandboll, elitserien.

Ungdomsverksamheten startade 1972 och har sedan dess varit en prioriterad del av Eslövs IK.

1982 startade föräldrasektionen. Föräldrarnas stöd och medverkan i föreningen är en förutsättning för att vi tillsammans ska skapa goda förutsättningar för våra barn- och ungdomars verksamhet.

Inledning

Att tillhöra Eslövs IK är och ska alltid vara något extra, något man är stolt över. Gula spåret är ett styrdokument vars främsta syfte är att tydliggöra föreningens principer och målsättningar. Gula spåret ska också hjälpa och stödja tränarna/ledarna i sitt arbete samt kunna ge föräldrarna en inblick och förståelse för vad som ligger bakom det arbete vi gör med barnen och ungdomarna i Eslövs IK. Ungdomsverksamheten är Eslövs IK:s viktigaste investering för framtiden.

Detta dokument vänder sig först och främst till tränare/ledare, spelare och föräldrar inom Eslövs IK, men givetvis också till andra intresserade inom föreningen. I Gula spåret berättas om de värderingar vi står för, vad som accepteras och inte accepteras, etik och moral samt våra målsättningar. Hur vi som ledare, tränare, spelare och föräldrar uppträder för att vara goda representanter för föreningen. Hur mycket och vad vi tränar i respektive åldersgrupp.

Alla inom klubben ska arbeta för att barn, ungdomar och vuxna ska känna glädje och trygghet i Eslövs IK.

Gula spåret kommer att revideras årligen.



Eslövs IK:s Klubbidé

Eslövs IK skall:

vara ett sportligt och mänskligt föredöme med sund ekonomi

vara en klubb man är stolt över och där man trivs och har trevligt

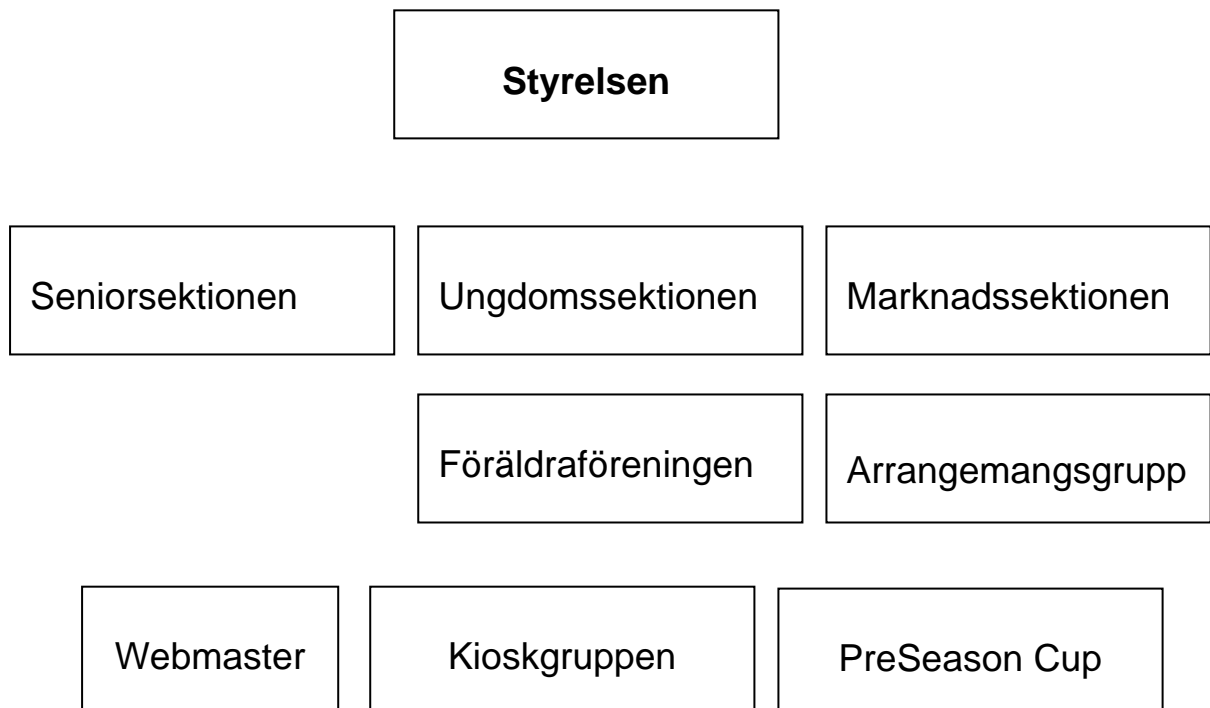
vara en klubb med bred ungdomsverksamhet och med engagerade anhöriga

ha ett topplag inom damhandbollen

satsa på damhandboll

Eslövs IK:s Organisation

Nedan är en schematisk bild över Eslöv IK:s organisation. En kortfattad sammanfattning följer på resp. grupps ansvarsområden.





Styrelsen

har det övergripande ansvaret för föreningens verksamhet och ekonomi. Här finns samtliga sektioner representerade förutom kioskguppen och web. Det är också styrelsens uppgift att säkerställa att regler och policys för klubben efterlevs av de som är engagerade i verksamheten.

Seniorsektionen

Har ansvaret för att teckna avtal med spelare och ledare för våra seniorlag. Arbetar för att uppnå de sportsliga och ekonomiska målen som sätts årligen för respektive lag. För närvarande är klubben representerad i elitserien, div 2 och div 3. Seniorsektion samarbetar nära de äldsta i ungdomssektionen.

Ungdomssektionen

Har ansvar för att ungdomsverksamheten bedrivs utifrån klubbens riktlinjer för barn- och ungdomshandboll. Rekrytera ledare till lagen. Rekrytera föreningsdomare. Har möten 1 ggr/månad under säsongen med representant från samtliga lag. Ska varje år revidera "Gula spåret".

Marknadsgruppen

Marknadsgruppen i Eslövs IK har som målsättning att alltid bidra med ökade sponsrintäkter. All sponsring till Eslövs IK, om det är ett lag eller hela klubben, ska alltid administreras, hanteras och godkännas av Marknadsgruppen.

Bland många uppgifter i Marknadsgruppen kan nämnas exempelvis programblad, matchprogram, reklamskyltar i representationsarenan, tryck på kläder och övriga produkter som används i syfte att marknadsföra Eslövs IK. En närmare information om hur sponsring ska hanteras i Eslövs IK kan man hitta på www.eslovik.se under fliken föreningsinfo, och sedan sponsringpolicy.

Sponsrintäkterna används bl.a. till elitlaget, utvecklingslaget samt ungdomslagen i form av hallhyror, domarkostnader, seriespel/cuper, resor, kost & logi, material som bollar, tröjor m.m., licenser och försäkringar, ersättningar och utbildning av tränare och ledare, subventioner, turneringsavgifter och administrationskostnader.

Kom alltid ihåg att Eslövs IK är en klubb, alla kan bidra till klubbens kassa, en ungdom idag är en senior i morgon.

Kontakta gärna Marknadsgruppen när ni vill prata sponsring eller annan fråga, kontaktuppgifter finner ni på www.eslovik.se under fliken föreningsinfo



Arrangemangsgruppen

Har det övergripande ansvaret att genomföra arrangemanget runt Teamets hemmamatcher. I detta ingår allt från att sätta upp reklam, ta betalt i inträde, rapportera on-line under spelets gång, tillse att det finns priser till matchens lirare, kommentator mm mm

Föräldralsektionen

Varje lag utser representanter som deltar vid månatliga möten då information från styrelsen mm delges. Är ansvariga för lottförsäljning i lagen, tillsättning av bemanning i kiosken. Två representanter från föräldraföreningen sitter med i huvudstyrelsen.

PreSeason Cup

Pre Season Cup arrangeras av föräldrarna runt flickor A och B den andra helgen i september. Det är en mycket uppskattad försäsongsturnering för flickor i åldrarna 13–16 år. Det spelas handboll i fyra klasser, de senaste åren i Eslövshallen A och B, Ekevallahallen och Sallerupshallen, med förläggning i anslutning till Eslövshallen.

Tanken är att våra tjejer ska få möta bästa möjliga motstånd med lag från övriga Sverige. En styrgrupp planerar cupen under året och under helgen jobbar samtliga föräldrar tillsammans för att genomföra den på bästa sätt. Utvärderingar som görs efter varje cup visar att vi lyckas mycket väl med detta.

Webmaster

Ansvarar för att klubbens hemsida är aktuell och informativ mot läsarna och sponsorerna.

www.eslovik.se



Barn- och Ungdomsverksamhetens Gemensamma Målsättning

Social fostran

- Alla individer ska få utrymme att synas
- Alla ska få möjlighet att utvecklas i sin takt
- Alla barn, ungdomar och vuxna bemöts på ett respektfullt sätt

Skola

- På ungdomssidan är det viktigt att handbollen inte får vara alltför dominerande i tillvaron. Ledarna måste känna ansvar för ungdomarnas skolarbete och uppmana till en öppen dialog runt detta så att ungdomarna kan känna sig trygga i att det finns en förståelse för skolarbetet. Skolan får inte komma i kläm pga handbollen.
- Eslövs IK:s struktur runt träningar och matcher kan hjälpa våra ungdomar att hitta struktur i sitt skolarbete så att man med god planering hittar utrymme för båda delar.

Föräldrakontakt

- Det är viktigt för ledarna att knyta nära kontakter med föräldrarna.
- För att föräldrarna ska få information om Eslövs IK, vad klubben står för och klubbens målsättning är det viktigt med återkommande föräldramöten.
- Den nära kontakten kan också vara inledningen till ett ökat föräldraengagemang i vår förening ex föräldrarepresentant i föräldraföreningen, marknadsgruppen eller arrangemangsgruppen.
- Gula spåret ska gås igenom varje år. Ungdomsansvarig och/eller representant från styrelsen håller i genomgången på första föräldramötet på säsongen.



Klubbkänsla

- Ledare, spelare, funktionärer, föräldrar- vi är alla representanter för klubben när vi är ute i olika sammanhang och därför är det viktigt att vi är goda ambassadörer
- Vi har likadana matchkläder och (overaller till reducerat pris)
- Alla ska känna sig delaktiga i klubbens verksamhet
- Klubben och individerna är viktigare än det egna laget
- Långt komna ungdomsspelare får prova på att träna med äldre lag även om grundprincipen är att ungdomssektionens spelare **spelar i sin respektive åldersgrupp**
- Vi är stolta över vårt klubbmärke och vad det står för

Matchpolicy

- I serien ska de som tränar flitigt få spela mycket
- Är man uttagen till match ska man också ha speltid
- Vid SM-spel och PreSeason spelar bästa laget för dagen

Träning

Vi ska ge våra ungdomar en bred handbollsutbildning där utveckling av spelarens individuella kunskaper är viktigt. Vi ska ha en långsiktig planering och inte frestas till snabba vinster genom toppning i unga år.

Målet är att få spelarna att alltid prestera sitt bästa. Efterhand som de blir äldre ska de kunna ta ansvar för sin egen träning.

Träningstiderna ska utnyttjas maximalt. Använd korridorer, möjligheter att springa ute etc för uppvärmning och omklädningsrum för samlingar. Använd alternativ träning när inte halltiderna räcker till. Halltiderna får inte begränsa spelarnas möjligheter till träning. Ha alltid uteskor med till alla träningar.

Prata mycket handboll. Det ger spelaren en god spelförståelse och en bra terminologi som behövs för att kunna utvecklas. Väv in teorilektioner i träningsplaneringen.

Träningarna för de yngre ska kännetecknas av

- Hög aktivitetsgrad
- Hög bollkontaktsgrad
- Hög rolighetsgrad

Träningarna för de äldre ska också innehålla

- individuella utvecklingsmål
- hög attitydgrad



Klubben uppmuntrar tränarna att byta grupper någon gång under säsongen i ungdomssektionen. Ett enkelt sätt att byta erfarenheter och skapa nytänkande.

Etik och moral – alkohol och droger

- klubben tar avstånd från all form av fusk och dopning
- klubben tar avstånd från all form av våld, mobbning och rasism
- klubben tar avstånd från användandet av droger, tobak och alkohol i samband med all aktiv idrottsutövning
- vi som representerar klubben ska alltid respektera våra medspelare, motståndare och domare genom att uppträda på ett sportsligt och korrekt sätt
- alla är välkomna i vår klubb oavsett religion, ålder, hudfärg eller sexuell läggning

Ungdomsledaren

Begreppet ungdomsledare innefattar både de som har tränaruppgift och de som har en lagledarfunktion i laget.

Att vara ledare för klubbens ungdomslag innebär att du har ansvar för att verksamheten kring laget fungerar. Detta innefattar såväl träning, matcher och sociala aktiviteter som laget har.

Ledaren ska aktivt arbeta efter klubbidé och gemensamma målsättningar samt vara ett föredöme för gruppen. Dina ord ska stämma överens med dina handlingar. Barn och ungdomar gör inte alltid som vi säger, men de gör som de vuxna gör.

Ledarens roll och uppgifter

- Göra en säsongsplanering för sitt lag som lämnas inför årsmötet
- Vara väl förberedd inför varje träning och ansvara för innehållet
- Komma i god tid till träning och match
- Leda och stötta laget vid match
- Anordna föräldramöte 1 ggr/termin
- Utvärdera verksamheten efter varje säsong
- Minst en ledare/lag ska närvara vid möte och ungdomsträffar som Ungdomssektionen kallar till
- Se till att spelare över 15 år är licensierade
- Prioritera att se våra andra klubblags matcher tillsammans
- Någon form av utvecklingssamtal med varje tjej från flickor B rekommenderas



Viktigt att tänka på som ledare


- Var positiv – man lär sig bättre i en positiv miljö och ger individer som vågar
- Ordning och reda på och utanför plan, skapar trygghet och balans
- Positiva spelare ger trygga spelare
- Ge spelarna en trygghet genom att låta de förstå att de får spela oberoende om de missar några gånger
- Uppmuntra – även i motgång
- Uppmana att våga, inte vara rädda för att göra bort sig
- Visa engagemang – lyssna på spelaren, bygg förtroende, spelaren ska känna sig "sedd" under träning och match
- Betona betydelsen av lagspelet. Det gör att spelaren tänker mindre på sig själv och istället inriktar sig på att göra sitt bästa för att laget ska vinna.
- Uppmana spelarna att de SKA skjuta när läget är det rätta
- Lär spelarna att tåla motgångar
- Teori – det är viktigt att spelaren förstår vad som händer på hela planen för att få ihop sammanhanget, därför är det viktigt att lägga in teoripass.
- Kom ihåg att betona vikten av att tjejnerna har en god kosthållning när de tränar
- Din vilja till utbildning – din möjlighet att ge våra spelare den bästa utvecklingen
- Gå igenom spelarens roll i Gula Spåret årligen

Grunden för ett gott självförtroende är ett gediget handbollskunnande tekniskt, taktiskt, fysiskt och psykiskt - utlärt och intränat i en positiv, strukturerad och uppmuntrande miljö.

Spelaren

Viktigt att tänka på som spelare

- Du ska ha ett gott uppförande före, under, efter match och träning
- Vi respekterar medspelare, tränare, motståndare, domare och andra funktionärer genom att uppträda och uppföra oss väl på ett sportsligt och korrekt sätt
- Vi tränar för att var och en ska bli bättre och utvecklas från sin nivå
- Vi lyssnar när någon pratar till hela gruppen och vi lyssnar till råd och tips från tränaren
- Vi ska ha ett vårdat språk – inga kränkningar i tal eller agerande
- Vi ska acceptera våra lagkamrater även om det går dåligt – inget gnäll på en medspelare som missar en passning eller skott istället säger vi "Kom igen, det går bättre nästa gång!"
- Vi är frikostiga med beröm till våra lagkamrater
- Vi passar tider vid träningar och matcher – om du inte kan komma kontaktar du din tränare

- 
- Vi gör alltid vårt bästa den tid i veckan vi sysslar med handboll
 - Säg till om det är något speciellt du vill träna på
 - Tala med tränaren/ledaren om du har problem – låt det inte gå ut över andra.
 - Tänk på att vi alla representerar Eslövs IK när vi är på träning och match
 - Du har alltid möjlighet att utbilda dig till domare eller ledare inom föreningen om du vill, klubben är mycket positiv till detta – fråga din tränare. Tänk på att det också är ett sätt att delta i handbollen.


Tänk på att du ses som en "EIK:are" – både på plan och på stan. Detta gäller oavsett om du är klädd i klubbkläder eller dina egna. Ditt goda uppförande blir något positivt för laget och klubben – liksom att det dåliga drabbar dina lagkamrater och klubben.

Tänk på att DU är ett föredöme för de yngre spelarna i klubben. Det gäller oavsett vilket lag DU spelar i eller hur gammal DU är.

Idrottsförälder

Som förälder till en spelare i Eslövs IK kommer du att få många positiva stunder. Det finns dock en del punkter som klubben vill ha hjälp med av dig för att ditt barn ska få så stor glädje som möjligt av sin tid i klubben

- Var ett föredöme för ditt barn och laget vid sidan om planen. Du får inte glömma att även DU representerar Eslövs IK vid träningar, matcher och turneringar. Ta på de stora positiva glasögonen när du är förälder på läktaren.
- Tala aldrig illa om medspelare, motspelare, ledare, motståndares ledare och domare varken på läktaren eller hemma
- Stöd alltid ditt barn när hon vill idrotta, eftersom detta är en av de bästa fritidssysselsättningar som finns.
- Peppa ditt barn att alltid göra sitt bästa och att kämpa väl. Ge aldrig ditt barn pengar eller annat för antal gjorda mål. Handboll är ett lagspel och det är inte viktigt VEM som gör målet utan att LAGET gör många mål.
- Kom ihåg att **ledaren leder laget** under matcherna och sköter allt det handbollsmässiga såsom coachning och taktik. Du som förälder kan inte och ska inte lägga upp en privat taktik för ditt barn. Handboll är en lagsport.
- Var positiv till ditt barn i alla lägen. Hjälptill att bygga upp ett bra självförtroende med erkännande, uppmuntran och positiva kommentarer. Framhåll det som är bra, även vid förluster.
- Ha rimliga förväntningar på ditt barn och laget. Se till barnets individuella utveckling och jämför inte med andra i laget.
- Var medveten om de naturliga förändringarna och skillnad i utveckling och fysik. Det kan vara stora fysiska skillnader på jämnåriga spelare. Döm inte ut någon som är sen i puberteten. Det försprång en tidigt utvecklad spelare har är ingen garanti för framtida framgång.

- 
- Lyssna på ditt barns tankar kring laget och spelet, men fördöm inte någon/något kring laget inför barnet. Det påverkar möjligheten att skapa en god laganda och bra träningsatmosfär. Tag upp en diskussion med ansvarig ledare vid personligt möte istället.
 - Se till att barnet mår fysiskt bra, får bra kost, ordentlig sömn och att barnet aldrig tränar med feber i kroppen.
 - Var noga med att påtala vikten av hur viktig maten är vid ökad träningsdos.
 - Att bidra med "arbetskraft" runt laget vid ex funktionärsarbete, skjuts till- och från matcher, sociala aktiviteter runt laget.
 - Tänk på att vi är en klubb - det är viktigt att inte bara se till barnets lag utan till hela föreningen

Du som förälder till en av våra ungdomar i Eslövs IK är en del av vår ungdomsverksamhet. Du är en stor resurs och hjälper oss att nå våra mål. Utan din medverkan i stort och smått fungerar inte verksamheten.

Handboll – 3 Olika Spel

Många av oss har stor erfarenhet av handboll, men det är viktigt att poängtera att **"Barn är barn och inte små vuxna"**. Det går inte att utbilda barn- och ungdomar i handbollens ädla konster på samma sätt som man utbildar vuxna handbollsspelare. Det är viktigt att den träning vi bedriver är anpassad för den målgrupp den skall nå ut till. Precis som svenska handboll så delar Eslövs IK upp begreppet handboll i tre kategorier;

- Barnhandboll (6–12 år)
- Ungdomshandboll (13–18 år)
- Vuxenhandboll (19 år - <)

Det är viktigt att skilja på dessa tre kategorier inom handbollen eftersom de har helt olika förutsättningar och detta påverkar träning, coachning mm. Detta kan låta som en självklarhet, men erfarenheten säger att man använder den kunskap man har, eller hur? Till exempel att titta på en av Teamets träningar eller att titta på hur landslaget spelar och sedan applicera denna typ av handboll på barn- och ungdomshandboll är inte någon vidare bra lösning. **Beroende på var i utvecklingen spelarna befinner sig så måste man träna, coachas på olika sätt.** Därför är detta material till stor hjälp i din ledargärning så att vi tillsammans möter barnens behov och tränar rätt. Tänk också på att vi inte får glömma att jobba med de moment som finns från tidigare nivåer, träning och match skall vara på individens villkor. Vi skall utveckla kreativa individer som så småningom skall ingå i ett komplext kollektiv. Detta kollektiv skall **inte premieras i unga år utan när man är mogen (17-19 år)**. Förutom detta material finns det bra utbildningar att gå för denna form av handbollsträning. Skånes Handbollförbund erbjuder varje år Baskursutbildning samt för de äldre barnen Tränarskolan 1. Vi i Eslövs IK tror att det är viktigt att satsa på utbildade ledare för att vi skall fortsätta producera bra handbollsspelare i framtiden.



Svenska Handbollförbundets policy för Barnhandboll

Inom svensk Handboll skiljer vi på barn-, ungdoms- och vuxenhandboll. Barnhandboll utövas av barn upp till 12 år. Ungdomshandboll utövas av ungdomar mellan 13 – 18 år. Vuxenhandboll utövas av vuxna, 19 år och äldre.

Under inga omständigheter som helst kan senior verksamheten lyfta upp spelare tidigare än ovan angivet. Med andra ord kan inte tränare för J-lag, div 2 eller A-lag lyfta upp spelare till seniorverksamheten så länge de direktiven svenska och Skånska handbollsförbundet har gett. Det är med andra ord inte upp till tränarna.

Inriktningen på hur barnhandbollen ska utövas kännetecknas av en individuell och motorisk allsidig färdighetsutveckling med **leken** som arbetsmetod och med **bollen** som redskap.

Träningen av barn ska kännetecknas av:

- Hög aktivitetsgrad.
- Hög bollkontaktsgrad.
- Hög rolighetsgrad.

Barnhandbollsmatcher ska genomföras:

- På minihandbollsplaner (20x12m), för första års D-ungdom och yngre.
- Med mindre mål (2,0x1,7m) för första års D-ungdom och yngre.
- Med färre antal spelare på planen (4 utespelare).
- Med anpassade regler
- Med en "matchledare" som domare, med uppgift att leda matchen men också att lära barnen reglerna.
- Enligt principen att "alla ska få spela" och att alla ska pröva på olika platser.
- Med för respektive åldrar anpassade bollar.



"Att vinna matchen" är av underordnad betydelse i barnhandbollen. Den ska istället kännetecknas av en långsiktig individuell färdighetsutveckling. "Försvarsspelet" ska vara "fritt spel", "jägarspel" eller "man-man-spel", dvs ett offensivt försvarsspel. Vi ska undvika det defensiva "6-0-spelet". "Anfallsspelet" kommer av sig självt. Det gäller att göra mål. Man ska tillämpa färdigheterna dribbla, passa - fånga och skjuta mål. Det är viktigt i barnhandbollen att alla får prova på att spela på alla platser, även målvakt.

För att behålla barnen i vår verksamhet är det viktigt att tillgodose barns behov och att verksamheten genomföres på barns villkor. Exempel på barns behov är:

- Att få vara aktiv och i rörelse, helst med boll.
- Att känna sig trygg i gruppen.
- Att det är ordning och reda.
- Att bli "sedd", under träning och match.
- Att få prova på nya utmaningar.
- Att få vara med och vinna. (Och lära sig förlora).
- Att ha roligt. (Är det inte roligt så stannar man hemma).



Svenska Handbollförbundets policy för Ungdomshandboll

Inriktningen på ungdomshandboll ska kännetecknas av en ökad motorisk och koordinativ färdighetsutveckling. Leken och glädjen i att utöva idrott ska med bollen som redskap fortsätta den **INDIVIDUELLA** fysiska och tekniska utvecklingen. Huvudinriktningen är varje spelares tekniska färdighetsutveckling för att nå varje spelares maximala utveckling.

Träningen kännetecknas av ungdomshandbollens huvudbegrepp:

- Hög rolighetsgrad
- Hög aktivitetsgrad
- Hög bollkontaktsgrad
- Individuella utvecklingsmål
- Hög attitydsgrad

Spelaren skall utvecklas till att:

- Vilja bli så bra som möjligt.
- Vilja träna mycket och att stegra mängden efterhand
- Kunna äga sin träning (veta hur man skall träna)
- Kunna äga de situationer som uppstår i spelet.

Spelaren skall fulländas i de bastekniska färdigheterna:

- Täcka, stöta, överlämna/överta
- Passningar, skott, finter
- Målvaktstekniska grunder

Ungdomshandbollen skall genomföras så att:

Varje spelare behärskar att spela på minst två positioner i både anfall och försvar. Varje spelare alltid gör sitt absolut yttersta i varje situation så att laget kan vinna sina matcher. Försvarsspelet har en offensiv inriktning, genom att 3-3, 3-2-1, 4-2 och 5-1 förekommer oftare än 6-0-spelet. Anfallsspelet efterhand styrs mer och mer av spelarna på planen och inte av tränarens kommandon under match. Den taktiska medvetenheten och förmågan ökar under perioder, för att nå sitt max när perioden är slut.

För att utvecklas till duktig elit- och landslagsspelare tillåter vi att ungdomar ges möjlighet att syssla med andra idrotter under sommarhalvåret så länge som möjligt. Inte förrän i 16–17 års ålder behöver man bestämma sig för att "Jag vill bli handbollsspelare".





Sammanfattning per åldersgrupp

E-ungdomar/Bollskola ålder 7-8 år 1 träningspass/vecka

Detta är en rekryteringsperiod. Aktiviteterna ska bygga på lek- och bollövningar. Barnen spelar på småplaner med reducerade regler. Offensivt försvarsspel är att föredra. Vi tar hänsyn till att barn utvecklas olika och att intresset för idrott kan variera de första åren. Inget organiserat seriespel, men man deltar i någon cup på våren. Här leker vi en gång i veckan!

D-ungdomar ålder 9-10 år 2 träningspass/vecka

Fortsatt rekrytering. Här deltar man i seriespel. Lek, individuell teknik. Koordination. Fritt spel. Offensivt försvarsspel är att föredra. Alla ska delta lika mycket och prova på olika positioner. Vi går djupare in på spelregler. Man får lära sig hur man uppträder mot medspelare, motspelare, domare, ledare mm.

C-ungdomar ålder 11-12 år 2 träningspass/vecka

Vi fortsätter med baskunskaper men de stegras i tempo. Individuell teknik. Koordination och rörlighet. Offensivt försvar. Spelar fortfarande på flera positioner. Löpträning. Medvetenhet måste finnas om spelarnas olika fysiska utveckling. Teoripass införs. Börja med målvaktsträning. Rekommenderas att minst en ledare har TS1-utbildning.

B-ungdomar ålder 13-14 år 2-3 trän pass/vecka

Utveckling och intensifiering av träning. Konditionsträning. Styrka med kroppen som belastning. Koordination och rörlighet. Offensivt försvar – börja med defensivt försvar. Spelförståelse. Börja med det kollektiva spelet. Teoripassen ska innefatta kost och näringslära utöver handbollslära. Här deltar man i sin första rikstävling. Under puberteten sker mycket i kroppen och det är viktigt att spelarna får mycket stöd och uppmuntran. Stor vikt läggs vid kostinformation.

A-ungdomar ålder 15-16 år 3-4 trän pass/vecka + individuellt

Specialisering och kvalitet. Nivåanpassad träning där våra spelare får ta större ansvar och kraven ökar på den enskilde individen. Mer kollektivt spel. Spelförståelse, snabbhet och uthållighet. Planering skola-handboll. Hitta "bästa" positionen. Spelarna erbjuds ledarutbildning. De som inte vill satsa försöker vi styra in på andra funktioner i föreningen såsom ledare, tränare osv. Flickor A är en åldersgrupp, denna trupp kan dock bestå av mer än ett lag om föreningen anser att det finns underlag för detta. Tränarna tillsätts av klubben och har minst TS2 i utbildningsnivå. Styrelsens beslut är att vi ska tillsätta en permanent huvudtränare/ansvarig för FA. Denna ledare/huvudansvarig ska få hjälp av de ledare som har haft de flickor (B1) som "senast" kommer in i FA-truppen (utan att man för den skull måste/ska plocka bort befintliga hjälpledare).



J-ungdomar 17-18 år 4 trän pass/vecka + individuellt

Fortsatt individuell träning för att förbereda spelarna för den kommande seniortiden. Målsättningen är att man här ska slussa in i div 1 alt div 2. Alla är inte mogna att ta steget upp.

Lån av spelare mellan lagen

Om ett lag har behov av att låna spelare av ett annat lag är arbetsgången följande:

- Ansvarig tränare för det lag som vill låna spelare kontaktar tränare för det lag de vill låna spelare ifrån
- Det lags tränare som ev ska låna ut spelare har bestämmanderätt att välja ut vilka spelare som ska bli utlånade

För att undvika ev frågor och dylikt så ska man informera laget om detta, precis som man gör med sin laguppställning inför sina vanliga matcher.