RÖDVITA RESAN



Skånela IF:s utbildningsplan från Boll & Lek till eliten.

VILL

- att med en bred och allsidig satsning på ungdomsverksamheten stimulera ungdomars naturliga behov av rörelse, lek och spel.

- att träning och tävling under ungdomsåren skall vara uppbyggd med insikt om att barn och ungdomar utvecklas individuellt.

- att stor vikt ska fästas vid individens sociala utveckling och utbildning.

- att träning och tävling skall vara roligt och anpassas till förutsättningarna hos laget och spelarna.

- att alla som vill ska kunna få spela, vinst i varje match är inte det viktigaste.

- att med en uttalad idrottslig satsning på junior och seniorlagen ge dessa en möjlighet att spela på elitnivå.

- att ledare och tränare skall vara en förebild för ungdomarna och uppträda på ett sådant sätt att föräldrar och andra känner att vi bryr oss om deras barn/våra spelare.



SKÅNELA HANDBOLL

FÖRENINGSIDÉ

Skånela IF ska bedriva elithandboll utifrån en egen bred ungdomsverksamhet och en sund, expansiv ekonomisk grund. Där alla som vill, oavsett etnicitet, religion, ålder, sexuell läggning, kön, fysiska och psykiska förutsättningar, ska få delta. Flickor och pojkar ska ha lika goda möjligheter att utöva idrott och bli framgångsrika i sitt idrottade.



ATT VARA FÖRÄLDER I SKÅNELA IF

Som förälder inom Skånela IF får man ett gemensamt intresse tillsammans med sitt/sina barn. Man kan på ett naturligt sätt träffa föräldrarna till sina barns kompisar, skapa nya kontakter, få nya vänner och samtidigt få en fin och avkopplande fritid

Riktlinjer för föräldrar i Skånela IF

- Om ditt barn är sjuk eller skadad så ska hen inte träna.
- Under matcher hejar vi mer än gärna men alltid på laget och inte bara på ditt eget barn.
- Beröm och uppmuntra ditt barn.
- Vi pratar aldrig negativt om andra spelare eller ledare med vårt barn.
- Ledarna till laget sköter coachningen, och ditt barns roll i laget.
- Även som förälder representerar du Skånela IF när vi är i väg på matcher och cuper, därför visar vi alltid fair play.
- Du hjälper till vid matcharrangemang och när ditt barns lag har tilldelats hallansvar och diverse andra uppgifter som kan medfölja genom att vara en del av föreningslivet





ATT VARA SPELARE I SKÅNELA IF

Som spelare i Skånela IF får du möjlighet att utöva världens roligaste idrott, du får möjligheten att träffa massor av nya vänner och åka i väg på turneringar och annat skoj ihop med dina lagkamrater. Men det finns också en del krav på hur du ska uppträda och agera när du är har Skånela emblemet på bröstet.

Förväntningar på våra spelare

- Du ska alltid vara förberedd med rätt utrustning för träning och match.
- Du kommer i tid till träningar och matcher.
- Du gör alltid ditt bästa i träning och match.
- När vi är i väg på cuper och matcher representerar du Skånela IF både på och utanför planen därför visar vi alltid respekt mot andra både på och utanför planen.
- Du visar alltid Fair Play.





ATT VARA TRÄNARE I SKÅNELA IF

Som tränare i Skånela IF har du ett stort ansvar. Du blir en förebild för många ungdomar och får en chans att vara en del av ungdomarnas personliga utveckling både som handbollsspelare och personer. Med detta uppdrag så kommer också en del förväntningar

Förväntningar på våra tränare

- Som tränare i Skånela går du tränarutbildningen och strävar alltid efter att utveckla ditt ledarskap.

- Som tränare i Skånela sätter du utveckling och prestation före resultat.

- Som tränare i Skånela är du en förebild och uppträder alltid med fair play.

- Som tränare i Skånela uppmuntrar du dina spelare att gå och titta på elitlagens matcher, gärna som en lagaktivitet.

- Som tränare i Skånela tar du hänsyn till att barn och ungdomar utvecklas i olika takt, det är därför viktigt att vi fokuserar på handbollsegenskaper före fysiska egenskaper när spelarna fortfarande växer.

- Som tränare går du på föreningens tränarträffar för att byta erfarenheter med andra ledare och för att föreningen enklare ska kunna jobba åt samma håll.



SKÅNELA HANDBOLL

Boll & Lek

•Träningar - 1x i veckan september – april.

• Finns möjlighet att träna både i Sigtuna och Märsta.

• Tränare - TU1 & Unga ledare



FOKUSOMRÅDEN

• Lekfullhet och rörelseglädje

• Skratt

• Gemenskap

• Inga köer

• Koordination och motorik

• Våga testa och lära sig nya saker

SKÄNELA HANDBOLL

Handbollsskolan

- Träningar - 1x i veckan september – april.
- Möjlighet att träna både i Sigtuna och Märsta.
- Matcher – U7 spelar handbollsfestival under våren.
- Tränare - TU1 & Unga ledare

FOKUSOMRÅDEN

- Lekfullhet och rörelseglädje
- BRA - Hög bollkontaktsgrad, hög rörlighetsgrad, hög aktivitetsgrad
- Koordination och motorik
- Till skillnad mot boll & lek så är övningarna mer lika handboll trots att ovan punkter ska stå i fokus
- Börja prata om grundläggande regler
- Börja träna på matchspel
- Inga köer

U8 & U9

- **Träningar – 2x i veckan september – maj.**

- **Matcher – Vi börjar spela miniplan under konceptet handbollsfestival, U9 spelar kortplan 5mot5 under våren.**

- **Tränare – TU1**

Matchningspolicy: Alla spelar lika mycket och vi byter "på klockan". Alla testar att spela på alla positioner



FOKUSOMRÅDEN

- **BRA - Hög bollkontaktsgrad, hög rörlighetsgrad, hög aktivitetsgrad**

- **Inga köer**

- **Koordination, hinderbanor, hjula, kullerbyttor, med och utan boll**

- **Prata om och repetera regler**

- **Passa med alla lagkamrater**

U10

- Träningar – 2x i veckan september – maj.
- Matcher – Vi spelar seriespel på kortplan 5 mot 5.
- Tränare – TU1

Matchningspolicy: Alla spelar lika mycket och vi byter "på klockan". Alla testar att spela på alla positioner

FOKUSOMRÅDEN

- BRA - hög bollkontaktsgrad, hög rörlighetsgrad, hög aktivitetsgrad
- Inga köer
- Använda båda händerna så mycket som möjligt
- Börja arbeta med spelförståelse
- Koordination och motorik
- Både offensivt och defensivt försvar

SKÅNELA HANDBOLL

U11

- Träningar – 2x i veckan september – maj.
- Matcher – Seriespel
- Tränare – TU2

Matchningspolicy: Alla spelar lika mycket, vi provar fortfarande alla positioner både i träning och match för att individen ska utveckla en spelförståelse. Men har man spelare som enbart vill vara målvakt så tillåter vi det.

FOKUSOMRÅDEN

- BRA
- Inga köer
- Spelförståelse
- Koordination
- Grundläggande finter i anfallsspel, fokus på den individuella tekniken
- Grundläggande individuell försvarsteknik
- Börja träna på olika typer av skott
- Offensivt och defensivt försvar

U12

- Träningar 3x i veckan augusti – maj
- Matcher – Seriespel i nivå som ledarstab anser lämplig, Östbollen
- Tränare – TU2

Matchningspolicy: Vi tränar den individuella tekniken på många olika positioner men börjar mer och mer rikta in oss på en och samma position i matchspelet. Vi fördelar speltiden jämnt mellan spelarna

FOKUSOMRÅDEN

- BRA
- Inga köer
- Spelförståelse
- Koordination
- Individuell teknik i anfall, finter, skott, passningar
- Individuell teknik i försvarsspel, låsning, träff, fotarbete
- Offensivt och defensivt försvar

SKÄNELA HANDBOLL

U13

- Träningar – 3x i veckan augusti – maj.
(vi erbjuder träning året om för dom som vill men uppmuntrar till att hålla på med flera idrotter)

- Matcher – Seriespel i nivå som ledarstab anser lämplig, Östbollen

- Tränare – TU2

Matchningspolicy: Vi tränar den individuella tekniken på många olika positioner men börjar mer och mer rikta in oss på en och samma position i matchspelet. Vi fördelar speltiden jämnt mellan spelarna

FOKUSOMRÅDEN

- Individuell teknik både i anfall och försvar, ta nästa steg i nivå på finter och passningar.

- Öva på spelförståelsen genom att sätta spelarna i situationer där dom måste göra val själva.

- Vi kan spela med vissa starter i anfallsspelet för att få teknik i växelspel och rullespelet men fokus i spelet ska hela tiden ligga på att individen får sättas i situationer som utmanar.

- Vi börjar prata taktik utifrån ett kollektivt perspektiv.

- Offensivt och defensivt försvarsspel

SKÅNELA HANDBOLL

U14

- Träningar – Handboll 3x i veckan, fys 1x i veckan, augusti-maj, (träning erbjuds året om för dom som vill men vi uppmuntrar till att ha en annan idrott).

- Matcher – Seriespel på nivå som ledare avgör och USM.

- Tränare - TU3

I träning och match tillåter vi nivåanpassning men alla spelare ska få möjlighet att spela matcher på en nivå som främjar individens utveckling och alla får ungefär lika mycket speltid när man är med i matcher. Vi åker med jämna lag på cuper om spelarantalet tillåter fler än ett lag.

FOKUSOMRÅDEN

- Fortsätta ta nästa steg i individuell teknik i anfall, försvar, passning och skott.

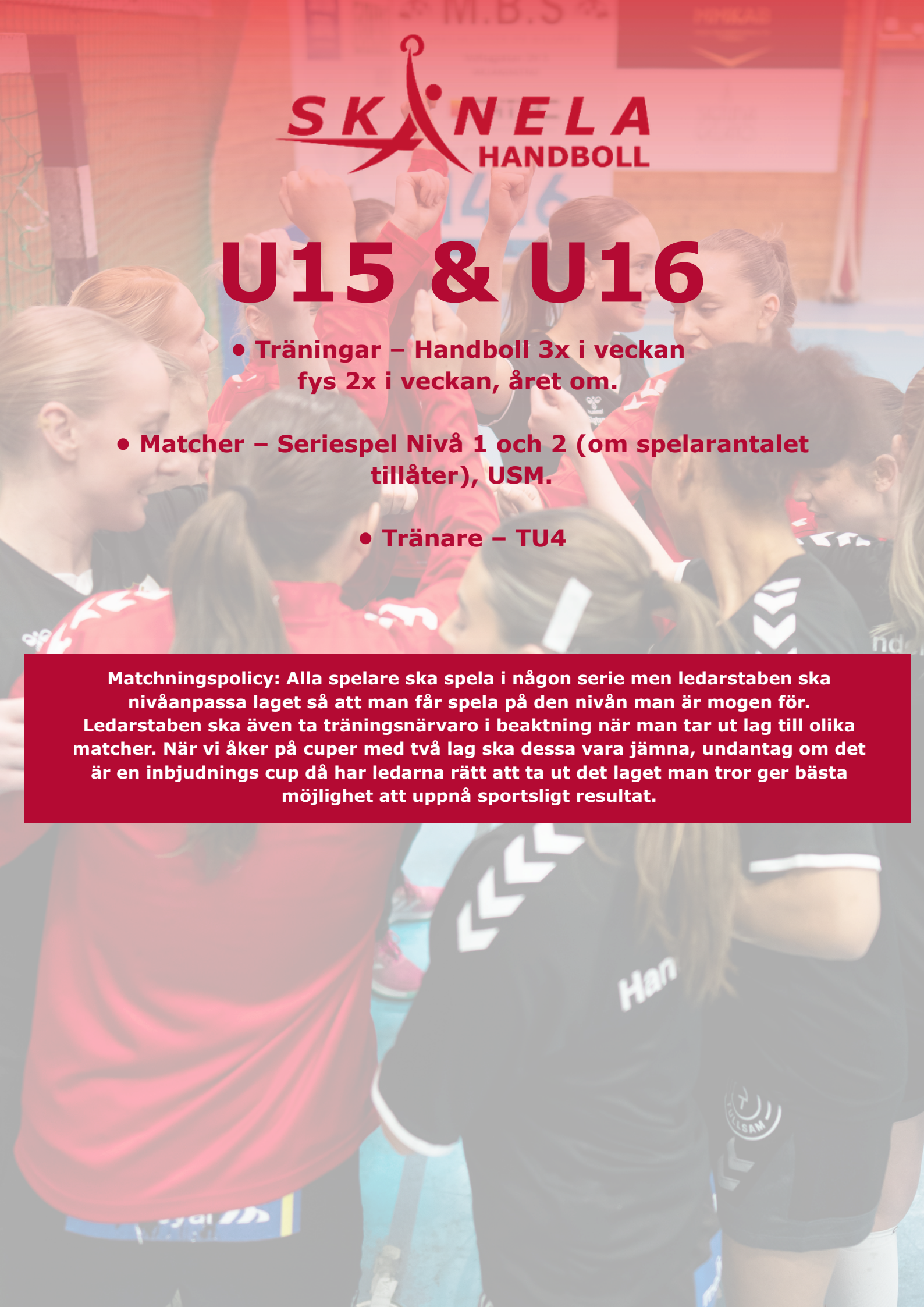
- Progression i taktiska direktiv men ett spelsätt där individen sätts i fokus.

- Vi börjar styrketräna i gymmet framför allt teknikträning, viktigt att vi tar hänsyn till individen i hur man ska anpassa fysträningen. Detta då puberteten kan se väldigt olika ut för spelarna.

- Vi startar med mer konditionsträning framför allt kan den vara inbakad i handbollsövningar, detta för att vi ska lära oss att orka spela i högt tempo.

Elitförberedande fas

När vi kommer upp i U15 så ska verksamheten spetsas till utan att exkludera individer och här är det viktigt att spelarna lär sig vad som krävs för att bli en elitspelare. Det ställs högre krav på träningar och matcher men också på att man sköter skola, kost och återhämtning. Det ska från U15 och uppåt finnas en kontinuerlig dialog med U18 och A lag för att ha en samsyn i spelsätt och upplägg. Dock ska det vara en stegring under åren där taktiska och tekniska färdigheter inte på något sätt ska vara färdigutvecklade när man är 15 år.



U15 & U16

- Träningar – Handboll 3x i veckan
  fys 2x i veckan, året om.

- Matcher – Seriespel Nivå 1 och 2 (om spelarantalet tillåter), USM.

- Tränare – TU4

Matchningspolicy: Alla spelare ska spela i någon serie men ledarstaben ska nivåanpassa laget så att man får spela på den nivån man är mogen för. Ledarstaben ska även ta träningsnärvaro i beaktning när man tar ut lag till olika matcher. När vi åker på cuper med två lag ska dessa vara jämna, undantag om det är en inbjudnings cup då har ledarna rätt att ta ut det laget man tror ger bästa möjlighet att uppnå sportsligt resultat.

U17 & U18

- **Träningar – Handboll 4x i veckan fys 2x i veckan, året om.**

- **Matcher – Föreningens utvecklingslag HF SIF och U19 serie, och USM.**

- **Tränare – TU5**

Matchningspolicy: Alla spelare ska under säsongen få speltid i match i någon av serierna U19 eller seniorserien som HF SIF spelar i. Vi ska alltid fokusera på utveckling i träning och match men i seniorserien som HF SIF spelar i så ska tränaren alltid matcha laget för att nå bästa resultat.

Bilaga 1 Cupsteg

Nedan finner ni en tabell med Cuper som föreningen rekommenderar att man åker på.

Ålder	Cuper
U18	Partille Cup, Lundaspelen
U16	Partille Cup, Försäsongscup, Skadevi Cup, Norden/Lundaspelen ev. avslutningscup utomlands.
U15	Partille Cup, Försäsongscup, Skadevi Cup, Lundaspelen ev. Irstablixten
U14	Partille Cup, Försäsongscup, Skadevi Cup, Lundaspelen ev. Irstablixten
U13	Partille Cup, Försäsongscup i närområde, Skadevi Cup, en cup under vintern, Irstablixten
U12	Försäsongscup i närområde, Skadevi Cup, en cup under vintern, Irstablixten
U11	Försäsongscup i närområde, 1 cup under vintern, Irstablixten
U10	2 cuper i närområdet, Irstablixten
U9	2–3 dagcuper i närområdet, exempelvis Skurucupen, Miniblixten
U8	2–3 dagcuper i närområdet, exempelvis Skurucupen, Miniblixten, Minibollen