Föräldramöte F2019

Säsongen 2026-2027

Agenda

- Välkomna
- Träningar
- Matcher
- Organisation
- När - Var – Hur?
- Kommunikation
- Försäljningar
- Kläder
- Aktiviteter arrangerade av föreningen



Välkomna

Välkomna till Skövde HF!

Alla är vi nya och jobbar för att lära, samt hitta metoder att arbeta efter. Gemensamt är att vi alla som arbetar runt och i laget arbetar ideellt. Det gamla uttrycket många bäckar små är slående klokt och samarbetar vi flera behöver det inte bli för mycket för någon.

En del information kommer vi presentera här, men mycket finns även att hitta på Skövde HF:s hemsida.

Stora hemsidan:

Skövde HF – Skövde HF – Mitt Skövde, Mitt Lag, Mitt Hjärta!!

Vår lagsida:

Skövde Handbollsflickor - F 2019

Länk till information om vad det innebär att vara med

Välkommen till Skövde HF by Skövde HF



Träningar

Tider, plats och grupp

Handbollsskolan nyttjar Rydshallen

- F6 : 9.00 – 10.15
- **F7: 10.15 – 11.30**
- F8: 11.30 – 13.00
- F9: 13.00 – 14.30

Säsongsuppdelning 2026/2027

- Höstsäsong: 4/10 – 20/12
- Vårsäsong: 10/1 – 28/3

Gruppen

- Vi är 54 tjejer som är registrerade i SportAdmin
- Och 10 ledare.

Träningar

Inriktning

Vi håller på med barnhandboll där huvudinriktningen fortfarande är lek med boll och motorisk träning.

Som ledare i handbollsskolan utgår man från ledordet **B-R-A**, som innefattar övningar och moment med hög bollkontaktsgrad, hög rolighetsgrad och hög aktivitetsgrad.

Här är alla välkomna och varje barn ska kunna känna att *här mår jag bra och blir sedd för den jag är.* De ska få utrymme att utvecklas i sin egen takt och få feedback – återkoppling på det de gör. Det är superviktigt att se varje barn vid varje tillfälle.

För att behålla barnen inom vår verksamhet är det viktigt att tillgodose barnens behov och att verksamheten genomförs på barns och ungdomars villkor. Exempel på 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 pröva på nya utmaningar.
- Att kämpa, känna glädje och vinna matcher, men också att lära sig förlora.
- Att ha roligt! Är det inte roligt stannar man hemma.

Handbollsskolan

Här skall spelets idé presenteras på ett pedagogiskt sätt. Det viktigaste här är att alla tjejer känner glädje och gemenskap.

Inriktning

Lära sig de första grunderna om spelets idé:

Sök luckan – Skjut – Gå på genombrott

Individuell teknik

Leka med bollen

Koordination

Kasta-Fånga-Balans-Hoppa

Springa

Spela handboll med få/enkla regler

Utvecklingsstrategi

Handbollsskola år 1: Fokus på bollvana, studsa och fånga boll, skjuta med rätt fot fram och hög arm, anpassa fart i pass, framförallt lek. Senare del av säsong dopphandboll.

Handbollsskola år 2: Introducera handbollsregler succesivt, starta med matchspel ”bålgeting”. Även enkel målvaktsteknik. Fortsatt fokus rätt fot fram och hög arm, passa i rörelse.

Handbollsskola år 3: Introducera man-man försvar, leta ”luckor”, enklare egen teknik (stegisättning, hoppskott, kullager). Fortsatt fokus handbollsregler, passa i rörelse. Lyfta målvaktsteknik.

Använd med fördel planeringsschema för att ha en idé/tydlighet vad vi ska träna, men även ett sätt att följa progression i övningarna vi gör. Ett exempel nedan:

		Träning 9.00-10.15	75 minuter						
	Tidsåtgång:	5	5	10	10	10	10		10
				Stora hallen				Lilla hallen	
Tillfälle	Datum	Samling/upprop	Uppvärmning	Station 1 - Rörelse	Station 2 - Skott	Station 3 - Passning	Station 4 - Studs/bollkontroll	Station 5 - Lek med boll	Avslutning
1	251005		Stamp on the ground	Hinderbana med boll	2 mål, 1 ledare per mål, prickar på golv för rätt fot fram	Sitta i ring, flytta/passa boll runt	Avgränsad fyrkant, studsa på olika sätt		Väststafett + SHF ramsa
2	251012		Stamp on the ground	Hinderbana med boll	2 mål, 1 ledare per mål, prickar på golv för rätt fot fram	Sitta i ring, flytta/passa boll runt	Avgränsad fyrkant, studsa på olika sätt		Väststafett + SHF ramsa
3	251019		Stamp on the ground	Hinderbana med boll	2 mål, 1 ledare per mål, prickar på golv för rätt fot fram, ledare står framför spelare tar emot boll - passar tillbaka och instruerar samtidigt. Aktiv vila mellan stationer.	Passning 2 och 2, olika typer av pass	En "plan", en bänk i varje ände av planen, samla alla bollar bakom ena bänken. Börja vi bänk utan boll "gå som ett djur" över planen, ta boll och studsa enligt instruktion 2 vändor, lämna boll "gå som ett djur" 2 vändor...fortsätt.		Väststafett + SHF ramsa
4	251026		Stamp on the ground	Hinderbana med boll	1 mål - 1 ledare: Stå framför - passa tillbaka - instruera. Bänk med konor/prickskjuta ner med tennisboll. Rispåsar/pricka i upp- och nedvänd plintlock. Aktiv vila mellan stationer.	1. Passning 2 och 2, olika typer av pass. 2. Datten där barnen har boll med sig, för att bli upplåst = får passning av kompis och passar tillbaka.	"Boleken": Avgränsad yta, 4 rockringar (bon) i kanterna av ytan, bollar i mitten. Dela in i 2 grupper (väst/utan väst). 1. Gå som björn, ta upp boll, studsa till bo --> alla bollar i bo = slut. 2. Ta bort 2 rockringar, bollar i mitten, 2 ledare är "hajar", springa hämta bollar, studsa till sitt bo, om dattad av "haj", släpp boll och tillbaka till ditt bo innan du får hämta ny boll. 3. 2 rockringar, hälften av bollarna i varje bo, 2 ledare är "hajar", hämta i varandras bo, studsa tillbaka, om dattad av "haj", släpp boll och tillbaka till ditt bo innan du får hämta ny boll. Tips: som ledare styr du dattandet så det inte blir tomt i något bo.		Väststafett + SHF ramsa
5	251109	Upprop och avprickning i Sportadmin	Stamp on the ground	Hinderbana utan boll Klättra på bänk över bom och hoppa ner i tjockmatta, krypa/åla under hinder, klättra i ribbstolar, balansgång, jämfotahoppa/sidhopp/springa baklänges, eventuellt kasta rispåse i låda	Skjuta mot markering i tjockmatta, Skjuta mot ledare/syskon i mål, Aktiv vila: Balansgång tå på kona	1. Passningar 2 och 2, olika typer av pass. Studs, vanliga, höger, vänster, båda. 2. Studsa i avgränsat område, bryt genom att säga kroppsdel då ska de lägga bollen på golvet och röra bollen med nämnd kroppsdel.		"Triangeln": Triangel med bänkar mitt i hallen, 2 barn i triangeln + alla bollar, barn i triangel kastar ut alla bollar samtidigt som övriga barn springer och försöker samla in alla bollar i triangeln igen. Rotera så alla hinner vara i triangeln.	Väststafett + SHF ramsa
6	251116	Upprop och avprickning i Sportadmin	Stamp on the ground	Hinderbana utan boll Klättra på bänk över bom och hoppa ner i tjockmatta, krypa/åla under hinder, klättra i ribbstolar, balansgång med kon, bänk med armgång, jämfotahoppa/sidhopp/springa baklänges, eventuellt kasta rispåse i låda	Skjuta mot markering i tjockmatta, kasta "fotbollsinkast" över bom, Skjuta mot ledare i mål/genom rockring i litet mål (om vi har ledare så det räcker), Aktiv vila: Balansgång tå på kona, gå som ett djur, grodhopp	"Följa John": Fokus fånga bollen. Kasta boll upp i luft och fånga --> Klapp, hopp, snurra emellan. Sitta och fånga. Studsa --> två, höger, vänster, varannan. Rulla och stanna, rulla 8 mellan benen. Föra boll runt kropp, 8 mellan ben. Bryta av med kroppsdel på boll, röra sig som ett djur.		"Prickboll". Placera en avvikande boll, ex. större eller annan färg på mittlinjen. Poäng erhålls genom att kasta eller rulla bollar på den avvikande bollen så att den rullar över motståndarnas mållinje. Bollen får inte startas eller stoppas annat än med kast av bollar. Man får hämta de bollar som hamnar på respektive sida om mittlinjen. Kast mot stora bollen får endast ske från området bakom mållinjen. Man kan hämta bollar framför mållinjen, men fötterna måste vara bakom mållinjen.	Väststafett + SHF ramsa
7	251123								

Matcher

Regi Handboll i Väst

Kommer delta i små poolspel/sammandrag, som Handboll i Väst benämnt ”Handbollsfestivaler”, under våren.

Att arrangera en Handbollsfestival

Vi har anmält 7 lag till dessa poolspel, det innebär 7-8 tjejer till respektive poolspel.

Varje lag kommer delta i 2 st poolspel.

Spelschema ej klart, förhoppning från Handboll i Väst att det ska finnas framme innan jul.

I de fall vi hamnar som arrangör på hemmaplan kommer vi behöva **stöttning av föräldrar** i form av matchvärd, tidtagning och kiosk.

I egen regi

Söndagen den 6/12 kommer vi köra ett eget internt poolspel (likt det som vi körde som avslutning säsongen 25/26).

Detta för att öva kring formerna som handbollsfestival anordnas och förbereda tjejerna.

Kommer vara i Idrottshallen klockan 9.30-11.30 och ersätta ordinarie träning den söndagen (är uppdaterat i kalendern i SportAdmin).

Även **tillfälle för föräldrar att öva** i form av tidtagning och kiosk.

Organisation

Närmast laget

Närmast laget finns de som deltar aktivt i de löpande träningarna som genomförs med barnen. I de tidiga åren är inte handbollskunskap ett måste, utan än viktigare är engagemang, positiv feedback och coaching.

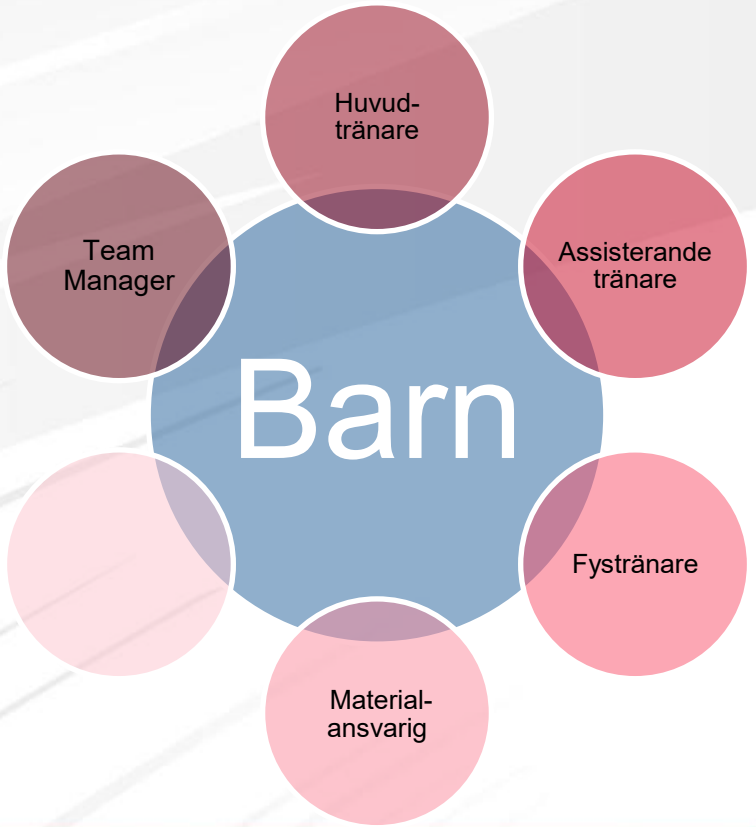
Huvudtränare: Kontaktperson för laget, får input kring matcher/cuper/träningstider, planerar träningar ihop med övriga tränare, leder träningar, coachar lag.

Ass. tränare: Planerar träningar, leder träningar, coachar lag.

Fystränare: Planerar övningar kring kondition, styrka och knäkontroll. Gärna bredda med övningar/idrotter utanför handbollen.

Materialansvarig: Ser till att matchställ finns, arrangerar/informerar om klädprovningar, fyller på sjukvårdsväskor, lyfter behov av bollar/västar/träningsmaterial till Skövde HF.

Team Manager: Sköter Sportadmin (kallelser, medlemslistor), websida



Organisation

Stödfunktioner runt laget

Olika roller skall bemannas i laget. Det finns många värdefulla och nödvändiga uppgifter som föräldrar kan hjälpa till med vid sidan av ledarna. Nyckeln till en långsiktigt bra utveckling för laget är att man hjälps åt och fördelar uppgifter så att inte en enstaka person får för stor belastning och tröttnar på ledarskapet.

Ekonomiansvarig: Lagkassör som har ansvar för lagets ekonomi, betalar cuper, swish från egen kiosk mm.

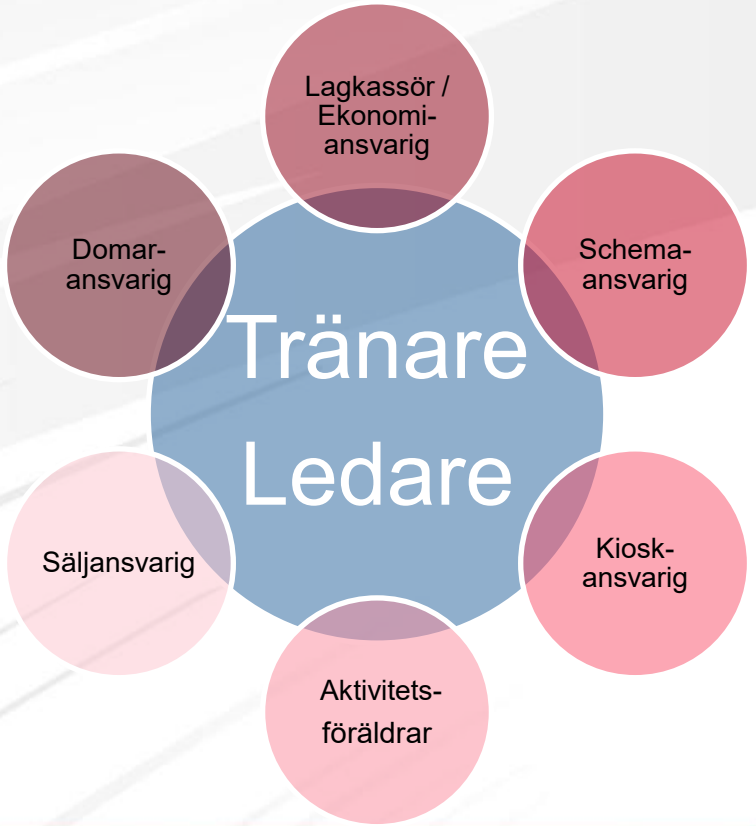
Schemaansvarig: Ser till att göra schema för matchvärd/sekretariat/kiosk egna matcher, kiosk a-lagsmatcher, Skadevi bemanning.

Kioskansvarig: Ser till att det är påfyllt med varor i lagets kiosk.

Säljansvarig: Är den person som håller i lagets egna sälj aktiviteter samt klubbens gemensamma försäljning (Bingolotter, RödVita-rabatten, Pappersförsäljning).

Aktivitetsföräldrar: Arrangerar gemensamma aktiviteter för barnen utanför handbollen.

Domaransvarig: Ha kontakten med de andra lagens domaransvariga.



Organisation

Fyll rollerna

Närmast laget

Huvudtränare:	Anders Mörthén
Ass. tränare:	Anton Kristoffersson
	Amanda Nordell
	Astrid Jakobsson van Stam (paus)
	Elinor Sjöberg
	Jelina Dyvelås
	Josefine Fahlström
	Malin Gustavsson
	Stefan Holmberg
	Åsa Mörthén
Fystränare:	
Materialansvarig:	
Team Manager:	Tillfällig Anders Mörthén

Stödfunktioner runt laget

Ekonomiansvarig:	Tillfällig Anders Mörthén
Schemaansvarig:	Michelle Hagman
Kioskansvarig:	
Säljansvarig:	
Aktivitetsansvarig:	
Domaransvarig:	

När - Var - Hur?

November

- 15/11: Sista dag försäljning Bingolotto julkalender

December

- 6/12: Intern sammandrag (matcher Idrottshallen)
- 13/12: Sista dag försäljning Bingolotter
- 20/12: Sista träning innan jul (julavslutning)
- *Eventuellt arbetspass garderob Billingehus*

Januari

- 10/1: Uppstart träningar
- 12/1: Inspring A-lagsmatch

Februari

- Troligen handbollsfestival – Tillfälle 1 av 2
- *Eventuell försäljning Newbody*

Mars

- Troligen handbollsfestival – Tillfälle 2 av 2
- 10/3: Inspring A-lagsmatch
- 28/3: Sista träning och avslutning

Kommunikation

Kanaler

SportAdmin

- Kallelser – Träning/Matcher/Aktiviteter
- Mejlutskick
- Administrera lagkontakter
- Administrera försäljningar
- Lagsida på www.skovdehf.se (info i Sportadmin syns på lagets ”hemsida”)
  - Kalender
  - Nyheter
  - Medlemmar
  - Ledarroller

- **Viktigt!!**
  - **Svara på kallelser**
  - **Se till att ni har rätt information inlagd**

WhatsApp

- Ledargrupp laget
  - Bolla tankar
  - Styra upp träningar
  - Planera matcher/lag/cuper
- Lag community med föräldragrupp
  - Snabbt och lätt få ut information till föräldrar (passagekoder, påminnelser, mm)
  - Möjliggöra kommunikation mellan föräldrarna

- **Viktigt!!**
  - **Ansluta sig till gruppen för att ta del av information**

Försäljningar

- Bingolotter
  - Administreras via Sportadmin
  - Delas ut av kassör efter stängd försäljning (13/12)
- Röd/vita rabatten
  - F6 – 2st under våren
  - F7-F8 – 2st på höst och 2st på vår
  - Delas ut i samband med träning och faktureras via Sportadmin
- Pappersförsäljning
  - F6-F8 - Frivilligt
  - Administreras via Sportadmin
  - Hämtas ut på egen hand
- Egen kiosk
  - Vid arrangemang/träningar/matcher finns denna möjlighet att tjäna lite extra pengar till lagkassan.
  - Kräver engagemang av föräldrar utanför ledargruppen.
- Egna försäljning
  - Finns intresse? Möjlighet att tjäna lite extra pengar till lagkassan.
  - Kräver engagemang av föräldrar utanför ledargruppen.

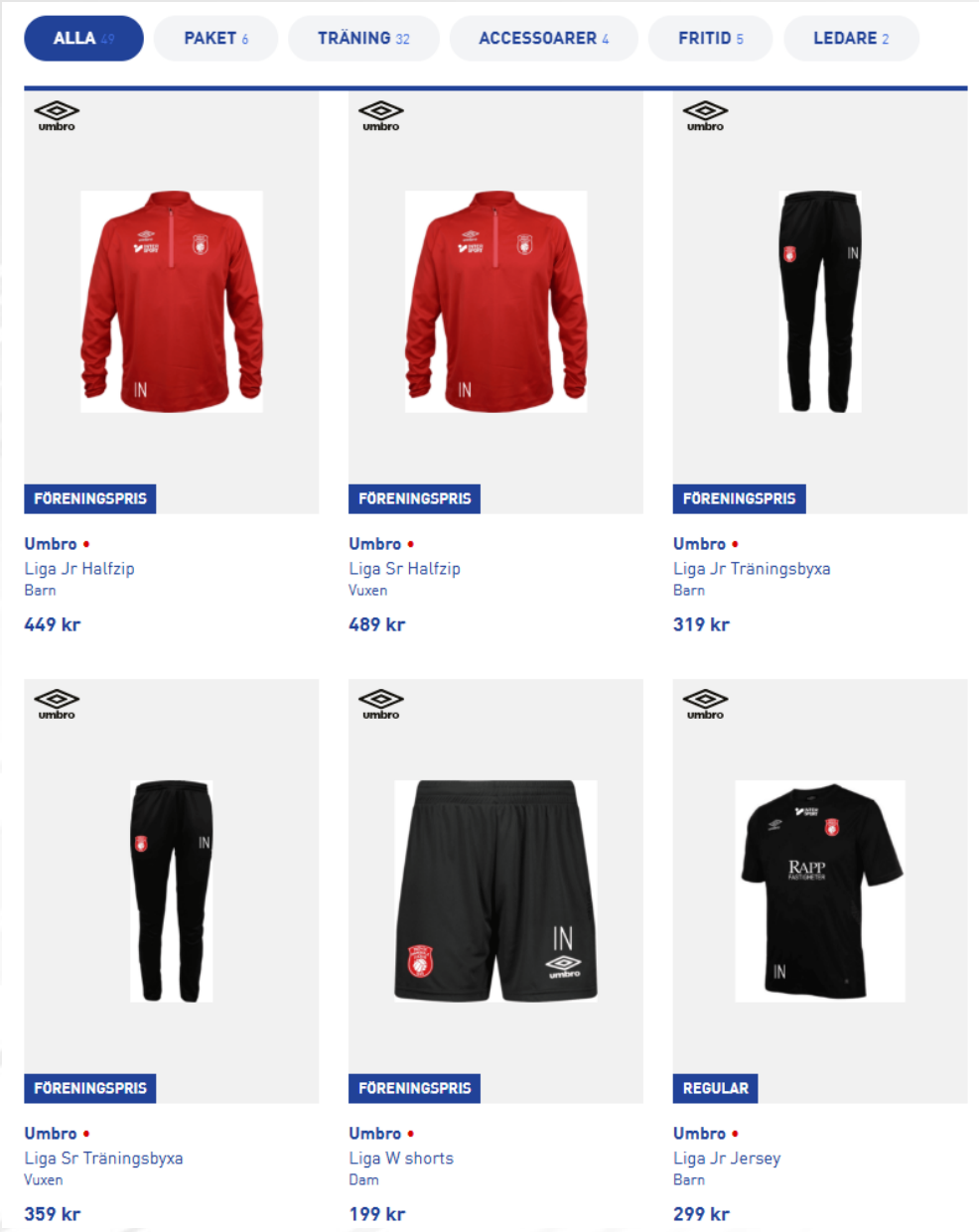
Kläder

- Föreningskläder
  - Intersport är leverantör av föreningskläder till Skövde HF
  - Besök webshop för inköp:

  [Handla föreningskläder för Skövde HF online | INTERSPORT]

  - Information om klädprovardagar skickas ut från Skövde HF i början av varje säsong. Handbollsskolan har provat i samband med träning i Rydshallen under hösten.

- Tränings T-shirt från Skövde HF
  - När ni blir medlemmar i Skövde HF kommer ni få en tränings T-shirt. Man får en T-shirt varje år de 3 första åren i handbollsskolan.



Aktiviteter arrangerade av föreningen

- Inspring med A-laget
  - F6-F8
  - **1/11 klockan 17.00 mot Västerås/Irsta**
  - **12/1 klockan 19.00 mot Skuru IK**
  - **10/3 klockan 19.00 mot IF Hallby**
  - Kom i röd Skövde HF tröja på barnet, samling Idrottshallen vid Södra entrén (mot Södermalms IP)

Inspring

Vara på plats senast 20 minuter innan matchstart. Barnen skall vara iklädda röda tröjor. Föräldrar och syskon välkomna tillsammans med barnen att se matchen sittandes på sektion Röd. Ledare i laget medverkar och styr upp sina spelare tills att elitlaget tar över.

- Arbete kring A-lagsmatcher
  - Inspring – F6-F8
  - Kiosk/entré – F9-F15
  - Golvtorkning – F15
  - 50/50-lotter – F16-F19
- Sekretariatutbildning
  - Kommer längre fram (från F12)
- Arbete vid Skadevi Cup och Annliz Cup
  - Kommer längre fram


SKÖVDE
HANDBOLLS
FLICKOR
1949