

Riktlinjer för utbyte mellan träningsgrupper.

Syftet med dessa riktlinjer är att tydliggöra hur utbyte mellan olika träningsgrupper inom KHK kan och bör genomföras. Utbyten mellan grupper uppmuntras eftersom de stärker klubbkänslan och bidrar till spelarutveckling. Dessa riktlinjer ska vara en del av varje lags säsongsplanering.

Principer för utbyte mellan grupper

1. Grundläggande förutsättningar

- Utbyte kan ske med åldersgruppen ovanför eller under, samt mellan pojk- och flickgrupper i samma ålder.
- Huvudregeln är att spelare tillhör sin egen åldersgrupp, men utbyte bör ske för att ge nya utmaningar och erfarenheter.
- Utbyten kan ske vid träningar, matcher, cuper eller andra aktiviteter.

2. Fördelar med utbyte

- Utbyte bidrar till att skapa en starkare känsla av samhörighet inom föreningen.
- Det ger spelare möjlighet att träna och spela med andra på en liknande nivå av handbollskunnande.
- Genomtänkta utbyten kan främja både individuell och kollektiv utveckling.

Former för utbyte

Utbytet kan organiseras på flera sätt, exempelvis:

- Gemensamma träningar: Sammanlagda träningar för grupper i olika åldrar.
- Rullande schema: Spelare roterar mellan grupper enligt ett planerat upplägg.
- Tillfälliga behov: Vid akuta behov, såsom sjukdom eller skada, tas spelare in från en annan grupp.

Vid utformning av utbyte ska hänsyn tas till:

- Spelarens handbollskunnande.
- Fysisk och mental mognad.
- Individuell belastning och behov av återhämtning.

Rutiner vid tillfälliga behov (enstaka match/cup):

1. Ledaren för det äldre laget kontaktar ledaren för det yngre laget och meddelar behov av spelare samt eventuella specifika roller.
2. Ledaren för det yngre laget föreslår lämpliga spelare och kontaktar spelarnas vårdnadshavare.
3. När vårdnadshavarna godkänt sker utbytet.

Rutiner vid återkommande behov:

- Samma process som vid tillfälliga behov används.
- Ett schema kan upprättas för att fördela möjligheterna jämnt mellan spelare. Eller så att belastningen inte blir för stor för en spelare. Viktigt att se helheten och utvecklingen fysiskt/Psykiskt och handboll

**Ansvar:**

- Ledare förbinder sig att välkomna och inkludera spelare från andra grupper.
- Alla spelare som deltar i utbyte ska ges en tydlig roll och uppgift under aktiviteten.

Flytt av enskilda spelare till äldre lag**Beslut och process**

- Ett beslut om att flytta upp en spelare till ett äldre lag ska vara väl underbyggt och godkännas av UK (Ungdomskommittén).
- Beslutet ska omvärderas inför varje säsong och rapporteras till UK.
- Som grundprincip flyttar vi inte upp spelare helt till en åldersgrupp.

Bedömning och frågor att beakta:

1. **Handbollskunnande och mognad:**
 - Är spelaren tillräckligt fysisk, mental och socialt mogen för att spela med äldre?
 - Är spelaren född sent eller tidigt på året? Fysisk mognad är inte detsamma som handbollskunnande.
2. **Balans mellan grupper:**
 - Kan spelaren hantera att träna och spela med båda grupperna?
 - Är spelaren redo att ta ett större ansvar och därmed gynna både sin egen och lagets utveckling?
3. **Utveckling och långsiktig planering:**
 - Utvecklas spelaren snabbare av att stanna i sin grupp eller av att spela med äldre?
 - Hur påverkas spelarens roll i den yngre gruppen?
4. **Dialog och kommunikation:**
 - Hur har dialogen med spelaren och vårdnadshavarna sett ut?
 - Är de införstådda med föreningens riktlinjer och krav?

Särskilda situationer

Spelare som går i skolan med äldre kan erbjudas möjlighet att träna och spela med sina klasskamrater. Här kan kraven på mognad och kunnande sättas något lägre.

Sammanfattningsvis:

Alla beslut om flytt till äldre lag ska baseras på spelarens långsiktiga utveckling och föreningens riktlinjer. Hänsyn ska tas till faktorer som skola, restid, fysisk träning och individuella behov.

Policy för Samarbetsutbyte vid Träningar för Årgångar U8-U14

Syfte och fördelar med samarbetsutbytet

För att skapa en tydlig och sammanhängande struktur i vår ungdomsverksamhet är det viktigt att främja samarbetet mellan årgångarna. Detta ger en gemensam syn på träning och utveckling, vilket säkerställer att våra lag håller en jämn och hög nivå i spelar- och lagutveckling över tid.

Genom att införa ett samarbetsutbyte för ungdomslagen i U8–U14 uppnås flera fördelar:

- Bygger en starkare föreningskänsla, lojalitet och gemenskap.
- Främjar utbyte av idéer, tips och träningsövningar mellan ledare.
- Ger spelarna möjlighet att inspireras av äldre spelare samt utvecklas i sin egen takt.

I dessa åldrar är det särskilt viktigt att bygga en stabil grundteknik och spelförståelse, så att spelarna är väl förberedda inför högre åldersnivåer där fokus ligger på systemspel, tempo och mer avancerad spelförståelse.

Upplägg för samarbetsutbytet

Samarbetsutbytet genomförs 1–2 gånger per månad enligt följande:

- U13 tränar med U14
- U12 tränar med U13
- U11 tränar med U12
- U10 tränar med U11
- U9 tränar med U10
- U8 tränar med U9

Mål med konceptet:

- För yngre spelare: Inspireras av äldre spelare och få en höjning i sin utveckling genom att delta i ett mer avancerat träningsupplägg och få större fysisk utmaning.
- För äldre spelare: Utveckla ledaregenskaper och visa upp sina kunskaper på ett sätt som de inte alltid får möjlighet till i vanliga träningar.

Praktiska riktlinjer

- Planering och samarbete mellan ledare: Det är viktigt att ledarna för de olika lagen diskuterar och planerar träningsutbytet tillsammans. Fokus ska ligga på att hitta rätt nivå som gynnar båda årgångarnas spelare. Det kan ta ett par träningar innan balansen blir optimal.
- Anpassning av spelare och nivå: Alla spelare i laget ska få delta i dessa träningar under en säsong, men det är viktigt att utbytet sker med hänsyn till spelarnas individuella nivåer. För stora nivåskillnader kan skapa en obalans som gör att träningen inte blir givande för något av lagen. Därför är det extra viktigt att noggrant planera in nivåanpassning i träningspassen.



Träningsinnehåll

Träningarna bör innehålla:

- Fokus på specialpositioner.
- Träning av spelsekvenser.
- Med inriktning från gröna tråden

Antal spelare per tillfälle

Ca 5–8 spelare bör omfattas av utbytet vid varje tillfälle, eller enligt vad ledarna bedömer som optimalt. Vill man föra ihop grupperna helt är detta även okej.

Slutord

Riktlinjerna är framtagna för att säkerställa att utbyten och spelarutveckling inom KHK sker på ett strukturerat, rättvist och långsiktigt hållbart sätt. Fokus ska alltid vara på spelarens bästa och på att skapa en stark föreningskänsla.

Vi hoppas att ni ledare ser detta samarbetsutbyte som en möjlighet att stärka både er egen och era spelares utveckling, samtidigt som vi tillsammans stärker föreningskänslan och bygger en gemensam kultur.

Tillsammans skapar vi en hållbar och framgångsrik verksamhet för våra ungdomar