



KFUM Trollhättan Ungdomsverksamhet 6-16 år

Detta dokument utgör komplement till Röda Tråden. I röda tråden konkretiseras spelarnas utveckling och handbollskunnande. Denna guide konkretiserar och ger en tydlig hjälp att åskådliggöra det som ledare i KFUM Trollhättan förväntas erbjuda ungdomslagen 6-16 år som minimum. Syftet är att alla barn och ungdomar skall få samma erbjudande i sin handboll oavsett vilket lag eller åldersklass man tillhör, som minimum. Det är föreningens ansvar att alla skall få samma lägsta nivå och upplevelse på sin handbollsresa. Med denna guides hjälp har man som ledare möjligheten att planera långt i förväg och skapa sig en uppfattning om vad som skall erbjudas. Erbjudandet i föreningen stegras med ålder, och bör arrangeras efter devisen ”alltid pojkar och flickor tillsammans” och samma åldersgrupper gemensamt. Avseende representation på Cuper reser de yngre lagen kortare, med färre övernattningar, de äldre reser längre och till slut även utanför Sverige. Att uppleva och lära är minst lika viktigt som handbollen.

Ledare:

Du som ledare är ansvarig för att känna till och erbjuda medlemmarna handboll enligt denna miniminivå.

Engagerade ledare är centralt för att bedriva en väl fungerande verksamhet. Föreningen drivs av ideella krafter och vi är måna om de ledare och personer som engagerar sig för handbollen och föreningens ungdomar. Ingen kan göra allt själv, varje lag behöver se till att det finns ledare och engagerade för att erbjuda handboll enligt föreningens förväntan. Inventera därför hur många ni behöver vara för varje säsong och vilka roller som krävs i god tid.

Följande roller finns att engagera sig, per lag:

Huvudtränare – Utbildningskrav enligt HFV riktlinjer. Ansvarig för säsongsplanering, träningsplanering, matchspel och utbildning.

Hjälptränare – tidigare spelare eller ledare som vill ha en stöttande roll utan huvudansvar

Hjälpledare – ingen handbollskunskap nödvändig, lagkassa, kiosk, administration, cuper och allt annat kring laget

Antal ledare bör motsvara gruppens storlek på träning och hur många lag man har till spel och beroende på hur mycket varje enskild ledare kan engagera sig.

Ledarskapet skall vara tydligt och alla individer skall bli sedda varje träning.

Barn och ungdomstränarutbildningar

Föreningen strävar efter att ha välutbildade och engagerade ledare med rätt kompetens för varje ålder. Huvudtränare skall ha minst motsvarande HFV krav på utbildning.

Nedan Legitimationskrav från föreningen och Svenska Handbollsförbundet är.

- Varje lag / träningsgrupp skall ha minst en ansvarig med TU1 upp till 10 år.
- För deltagande i USM FP14, FP16 gäller TU3 påbörjad under innevarande säsong.

Ålder	6-9 År	10-11 År	12-13 År	13-16 År
TU1	X			
TU2		X		
TU3			X	
TU4				X
TU5				X

[Mer om utbildningar se Svenska Handbollsförbundets sida.](#)

Reseprogram:

Som ledare för KFUM´s ungdomslag förväntas man minst genomföra och erbjuda spelare cupdeltagande enligt föreningens reseprogram. Cupdeltagande är en central del i lagbygge, gemenskap och matchvana, likaväl som personlig utveckling. Vi bygger självständiga och ansvarstagande individer genom att erbjuda upplevelser och erfarenheter som får stora kontaktytor inom och utom handbollen.

Föreningscup utses varje år i UK och skall prioriteras av samtliga ungdomslag för ökad gemenskap och föreningskänsla.

Om man av omständigheter har svårigheter att klara av uppdraget finns hjälp att få, vänd dig till UK för vidare stöttning. Tänk på att säsongsplanering och information är viktig både för föräldrar, spelare och ledare. Har man större ambitioner än vad som förväntas, och vill erbjuda mer finns inga hinder.

Reseprogram U7-U16

U7 – ingen cup utöver minihandboll på våren

U8 – Minihandboll och minst en avslutande Cup utan övernattning

U9 – Minihandboll höst, storplan vår. 2 cuper varav en med övernattning

U10 – Två cuper med övernattning

U11 – 3 Cuper varav två med övernattning

U12 – 3 Cuper varav två med övernattning

U13 - 3 Cuper varav två med övernattning

U14 - Förutom USM, 2 Cuper varav en utlandsresa

U15 - 3 Cuper med övernattning Höst, Vinter och vår varav en utlandsresa

U16 - Förutom USM, 2 Cuper med övernattning Höst, Vinter och vår varav en utlandsresa

Att åka på cuper, resor och läger medför en kostnad. Det är frivilligt att åka med som spelare och man väljer hur många man vill delta på. Skall man prioritera i erbjudandet görs det i dialog med ansvarig tränare så att bästa gemenskap och upplevelse skapas för gruppen och laget.

Det finns flera sätt att dra in pengar till lagkassa, och föreningen har massor av erfarenhet i hur det kan göras. Vänd dig till UK för vidare guidning, ta också del av föreningens sponsorpolicy.

Seriespel

Antal lag i seriespel samt minihandboll

Matchvana och möjligheten att få spela mycket handbollsmatcher är en grundläggande förutsättning för att skapa träningsvilja och utveckling. Matchspel är central i att låta individen utvecklas och pröva sina färdigheter. KFUM Trollhättan vill att alla skall få maximal speltid på planen vid matcher. För att kunna utvecklas måste det finnas mycket speltid och ha rätt antal lag anmälda till seriespel. Åk inte med för många avbytare, ha inte för få lag anmälda så att matchspelandet blir glest. Har laget ett antal spelare som gör att man tvekar mellan ex 2 eller 3 lag i seriespel är rekommendationen att anmäla ett lag för mkt upp till och med U11 och låta spelare dubblara i flera lag, samt låna från yngre lag vid behov.

Minihandboll	Storplan 5 spelare	Storplan 6 spelare
6-8 st spelare per 1 lag	8-9 st spelare per 1 lag	9-10 st spelare per 1 lag

Träningsmängd och halltid

Halltider är en bristvara, speciellt de populära tiderna på vardagar och helger. Respektera och använd tiden effektivt. När vi har halltid är det prio på boll, boll och boll. All annan träning bedrivs innan eller efter halltid. Fysträning i olika former som löpning, styrka, koordination, knästabilitet etc skall genomföras utanför hall i största möjliga omfattning.

Nedan förväntan finns på dig som tränare att genomföra för att ge barnen rätt förutsättningarna till ett aktivt liv med väl fungerande kroppar och skapa rörelseglädje tidigt i livet.

I Handbollsförbundets tränarutbildningar ges material och kunskap för att genomföra och leda barnen enligt nedan. Material och kunskap finns i föreningen, stöd via UK.

Fysträning utan boll

Fysträning görs med fördel i anslutning till hallpass. Erfarenheten är att fyspass blir lyckade och väl genomförda innan vi går in i hal. Ledare och kunniga föräldrar kan turas om och avlasta varandra i att leda barnen genom de fyspass som planerats under säsongen. Kunskapen om teknik och väl genomförda övningar är central och skall ha sin grund i förbundets riktlinjer. Och utbildningar. Material och stöd får ansvarig ledare i sin tränarstege och mer material finns via UK.

U7 – U8 ingen fysträning annat än koordination och kroppskännedom med boll. Görs i lekform för rörelseglädje!

U9 – Börja ”prova på” för att etablera träningsvana. Fortfarande lekfullt men lite mer inslag av fokus. Bollkontakt, rörelseglädje, koordination och kroppskännedom central.

U10 – Ett 30 min-pass under försäsong och sensäsong utomhus utan boll, ”träna sig på att träna” Fokus koordination, balans, grundstyrka och knästabilitet. Viss lågintensiv löpning för att uppnå mental träningsvana.

U11 – 2 st 30min pass under försäsong och sensäsong utomhus – fokus grundstyrka, koordination, frekvens och knästabilitet.

U12 – 2 st pass totalt 60 min under hela säsongen, utanför halltid.

U13 - 2 st pass totalt 60 min under hela säsongen, utanför halltid.

U14 – Intro örsäsong - 2 st pass totalt 60 min under hela säsongen, utanför halltid.

U15 – Försäsongssträning och 2 st pass totalt 60 min under hela säsongen, utanför halltid.

U16 - Försäsongssträning och 2 st pass totalt 60 min under hela säsongen, utanför halltid.

Antal hallträningar under högsäsong Sep – April

Ålder	6-8 År	9-10 År	11 År	12-16 år
Antal 1ggr a´ 60-75 min	X			
Antal 2ggr a´ 60-90 min		X		
Antal ggr 3 a 60-90 min *varav tredje passet gemensamt P/F			X	
Antal 3 ggr				X

Antal träningar under lågsäsong Maj – Juni samt Augusti

6-8 År uppehåll = 0

9-10 År = 1- 2 träningar (fram till avslutande cup eller skolavslutning)

11 – 12 År = 2 träningar (fram till avslutande Cup eller skolavslutning)

13-16 År = 2 träningar

Val av nivåindelning

HFV Tankar kring nivåindelning med seriespel

- Utveckla spelare på sin nivå.
- Fler barn fortsätter med handboll
- Fler barn kan börja med handboll med en låg tröskel
- Spela så jämn och utvecklade matcher som möjligt.
- Roligare att träna/spela handboll.

U10 – 11

Alla punkter på respektive serie behöver inte vara uppfyllt.

Anmäl lag i båda nivåer om möjligt.

Lätt serie

- Flesta spelare är nybörjare eller tränat 1-3 år
- Förlorat mer än vunnit tidigare säsonger

-Geografisk närhet prioriteras framför nivåindelning om båda inte är möjligt.

Svår serie

- Flesta tränat i flera år.
- Vunnit mer än förlorat.
- Geografisk närhet prioriteras framför nivåindelning om båda inte är möjligt.

U12 och vidare

Nivå 1

- Jämfördelning av handbollskunskap på hög nivå.
- Rankar laget som topp 25 i distriktet i sin åldersklass.
- Flesta spelarna har spelat många år.
- Mindre geografisk hänsyn i mindre utsträckning vid serieindelning.

Nivå 2

- Jämfördelning av handbollskunskap på medelnivå.
- Stor spridning av handbollskunskap – från låg till hög nivå.
- Flesta spelare tränat 3-6 år.
- Geografisk hänsyn prioriteras om möjligt.

Nivå 3

- Jämfördelning av handbollskunskap låg och medelnivå.
- Flesta tränar 1-3 år.
- Geografisk hänsyn prioriteras om möjligt.

Stöd och hjälp

Ungdomskommitten är ansvarig för denna guide och dess minimikrav på handbollserbjudandet i KFUM Trollhättan. UK är också stödjande där det finns behov. UK är ansvarig för att uppdatera och utvärdera erbjudandet.

Det finns gott om erfarenhet bland ledare och ansvariga att dela och ta del av. Vi har ett gemensamt ansvar att erbjuda allt det fantastiska som handbollen i KFUM trollhättan innebär från dom minsta i handbollsskolan till seniorverksamheten.