

# Verksamhetsplanering Brännans HF Pojkar 2010

Säsongen 2023/2024





## Att vara en del av lagets organisation

Som medlem i Brännans HF 2010 är det viktigt att du följer de riktlinjer och regler som finns. Vi vill uppmåna till en positiv och god anda där glädje och gemenskap ska ligga till grund för all verksamhet.

### Laget

Att vara en del av ett lag är för många barn och ungdomar en helt fantastisk upplevelse och trygghet. För att ett lag ska fungera bra krävs engagemang från både ledare och föräldrar. Det är ni som vuxna som sätter prägel och kultur i laget. Nedan ser ni en modell av de roller och funktioner som vi tror är viktigt för att lyckas tillsammans. Vi tror att med följande lagorganisation blir upplevelsen och sporten både roligare och bättre.

### Lagets organisation

Vårt lag är organiserat för att skapa delaktighet, engagemang och möjlighet till utveckling för ungdomarna och organisationen kring laget ser vi som en framgångsfaktor för att skapa en trygg och rolig idrottsmiljö.

### Tränare

Ansvarig person på plan, planerar och genomför träningar. Målbild: 10 barn/tränare.

### Ass. tränare

Stöttar tränare på plan.

### Lagledare

Hjälper främst till administrativt kring laget. Lagbyggare som finns där för att hålla ihop organisationen.

### Ekonomiansvarig

Har kontakt med föreningen ekonom och ansvarar för ha koll på lagkassan.

### Försäljningsansvarig

Planerar och driver försäljningar i laget.

### Eventansvarig

Fördelar jobb bland föräldrar vid föreningen och lagets aktiviteter.

### Sponsringsansvarig

Jobbar aktivt för att hitta partners till laget

### Att vara en del av Brännans HF

Som lag får vi följande stöd av föreningen.

- Administrativt stöd.
- Utbildning för ledare och föräldrar
- Bollar, koner, västar
- Matchtröjor
- Sjukvårdsväska
- Planhyror

### Att vara spelare i Brännans HF P2010

#### Mängd och utveckling

I vårt lag står inte mängd och utveckling i motsats till varandra. Idrottsliga och personliga framgångar kommer från en kombination av god idrottsutbildning, bred trupp, kompetenta ledare och kvalitativa träningar.

#### Mängd

I vårt lag är alla ungdomar välkomna. Varje enskild spelare, oavsett förmåga, ska få chansen att utveckla sina färdigheter, både individuellt och som lagspelare. Alla ska få möjlighet till träning och matcher.



## Utveckling

Vi strävar efter att alla spelare ska utvecklas, både som människor och som spelare. Varje individ ska få möjligheten att utvecklas utefter den nivån och ambition spelaren ligger på.

## Fleridrottande

Vi uppmuntrar att spelare ska hålla på med fler idrotter. Det är viktigt att målsman för spelaren för en dialog med tränare och kommer överens om en bra lösning för spelaren. Har målsman och berörd tränare kommit överens om en plan räknas det inte som frånvaro om spelaren tränar en annan idrott i stället för handboll och får således full närvaro för de pass berörd spelare missar.

## Vi vill att alla spelare i BHF alltid ska

- vara en ödmjuk och schysst kompis
- göra ditt bästa
- uppmuntra och stötta
- värdesätta att alla är olika (och bra på olika saker)
- ser varje match som ett bra tillfälle att lära dig mer
- uppträder ödmjukt vid både vinst och förlust
- är en god representant för ditt lag på planen och vid sidan av planen

## Hur agerar vi vid match och träning

- Respekterar att tränare är ansvarig för träning och match
- Hjälper till att skapa en positiv atmosfär
- Hejar gärna men skriker inte
- Kommer ihåg att domaren är mänsklig
- Kommer ihåg att resultatet inte alltid är det viktigaste
- Vi vårdar vårt språk och kritiserar inte spelare, motståndarlag, domare, tränare

## Att vara förälder i BHF P2010

Ni som föräldrar i vårt lag är speciellt viktiga då stor del av vår verksamhet bygger just på föräldraengagemang. Utan er skulle vi inte kunna bedriva verksamhet. Målet är att på något sätt engagera alla föräldrar - ingen kan göra allt men alla kan göra något.

## Cuper och försäljningar

Som alla andra verksamheter behövs en hållbar ekonomi för att få året att gå runt. Den största intäkten för föreningen är försäljningsaktiviteter och utan dessa skulle vi inte kunna bedriva verksamhet på det sättet vi gör idag.

Detta är något vi försöker informera om tidigt och något som är självklart för oss och alla våra medlemmar som är med.

## Sponsorer till laget

P2010 har tidigare sponsorer för att köpa in träningströjor, mtrl. och bidra till kostnader för resor och cuper. Dessa sponsorer är viktiga för oss och vi behöver fortsätta fylla upp dessa bidrag till laget även kommande säsong. Kontakta Svenerik eller Royne för att diskutera potentiell sponsor.

## Målbild och träningsplanering

### Målsättning

- Vi fortsätter att lägga vikten på den individuella utvecklingen. Spelaren ska ha förståelse för alla platser i anfall och försvar.
- Nu ställer vi lite högre krav på teknik såsom att skjuta rätt. För att undvika framtida problem arbetar vi noga med att få in rätt pass- och skotteknik.



- Vi utvecklar spelaren i förutsättningarna för att kunna ta sig förbi motståndaren både individuellt och i samarbete.

### **Allmänt**

Tyngdpunkten i träningen ligger fortfarande på den individuella utvecklingen. Vi glider alltmer in på de kollektiva mönstren när det gäller spelmönster i anfall och försvar.

### **Träning tre gånger i veckan//vissa perioder mer (intensivträning av individuell teknik)**

#### **Motorisk utveckling och fysisk träning**

Vi befinner oss i åldersintervallet 13-14 år. I och med puberteten kommer tillväxtpurten.

Kroppens dimensioner förändras mycket och snabbt. Vissa kan under denna period få svårt att lära in nya tekniker, det gäller då att befästa det man redan kan.

Vi fortsätter givetvis med individuell teknikträning, men man måste ha förståelse att det kan ta lite längre tid. Här måste man också ta i beaktande att den individuella variationen är mycket stor.

På detta stadium intensifieras fysträningen.

Rent socialt är ungdomarna lugnare och tryggare. Bra på att samarbeta och har en bra normuppfattning, d.v.s. förstår att regler betyder rättigheter och skyldigheter.

Är ofta en tacksam period för att snacka taktik.

#### **Försvarsspel**

Vi fortsätter fotarbetsträningen, snedställd position och parallellställd position. Träna mycket man – man övningar, som går ut på att styra motståndaren utåt sidorna, tvinga anfallsspelaren att ta studsens slida med.

Träna på att ta bollen i studsens.

Spelarna kan börja träna in sig i positioner, men ingen har en bestämd position. Fortsätt grundutbildningen.

Individuell försvarsteknik - Jobba mycket med olika typer av fotarbetsövningar med snedställning.

Slida med och växla över (lämna och överta).

Fortsätt träna man – man spel varje träning.

Man – man tekniken är grundläggande för alla andra försvarsformer.

**Som grundspel använder vi ett bollkoncentrerat 3-2-1, här skall alla spelarna lära sig hur det fungerar. Vi kompletterar med ett mer zon baserat 3-3 spel och man- man spel.**

#### **Kontringsspel**

Här har vi en jämn fördelning mellan en fri kontring och ett kollektivt fasspel.

#### **Träning av kontring**

Individuell teknik, samt fasspel med styrda boll och löpvägar.

Bollen ut till en spelmotor, bollen ut vänster och avslut höger i anfall och tvärt om.

1. Löpa passa i fart/Acceleration i avslutningsfasen
2. Ta emot bollen med en hand "jätteviktigt"
3. Spelbredd och djup
4. Dribbla. Finns det ingen att passa "Dribbla"
5. Sök fria spelytor
6. Varva korta långa pass, driv upp på en sida passa över.
7. Mycket pass i djupled d.v.s. pass mellan F1 och F2. Det gäller både pass framåt och bakåt. Forehand/backhand
8. Fortsätt träna utkastträning. Mv. är nyckelspelare i kontringen. långa/korta utkast
9. Introducera ett styrt kontringsspel. Speciell i den kollektiva delen.



## Mental träning

- Våga sticka ut våga vara bäst.
- Våga vinna mot alla.
- Att hantera nervositet.

## Övrigt

- Bredden är viktig.
- Vi deltar alltid med så många lag som möjligt.
- Prata på planen.
- Bra prestationer viktigare än resultat.
- Vi kommer börja ha information och utbildning om hur viktigt det är med kost
- Vi kommer börja med individuella utvecklingssamtal med alla spelare



### Checklista U13/U14

Individuell teknik	Anfallsspel	Försvarsspel	Målvaktsspel	Fysisk
<p><b>Behärska tidigare moment</b></p> <p><b>Passningar (introduktion)</b> Backhandspass hög arm Stämpass med låg arm Tjeckväxel, pass bakom rygg Isärdragspassning K6 o M6 Utspel o växel med båda</p> <p><b>Skott (introduktion)</b> Löpskott Fallteknik + skott Kantskott – gömma boll Vikskott från "fel" kant Linjeskott, vanligt inlägg</p> <p><b>Genombrott</b> Hoppskotts fint</p>	<p>Välja specialposition utan att låsa fast spelaren</p> <p>3-3 som grunduppställning</p> <p>Samarbeten 2 och 2 eller 3 och 3, gärna med M6.</p> <p>Introduktion och taktik för <b>Rullespel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rulla åt båda håll</li> <li>- stegsättningar</li> </ul> <p><b>Växelspel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mittväxel</li> <li>- Diagonalväxel</li> <li>- Polackväxel</li> <li>- Kantväxel</li> </ul> <p><b>Övergångsspel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mittövergång</li> <li>- Diagonalövergång</li> <li>- Kantövergång (alla med och utan boll)</li> </ul> <p><b>Isärdragsspel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vänster/höger M9</li> </ul>	<p><b>Fotarbete</b> <b>Snedställning</b> <b>Parallellställning</b></p> <p>Man-man övning där du styr motståndaren utåt</p> <p>Förarbete och hitta position</p> <p><b>Split-Vision</b> = delad Delad uppmärksamhet och aktiva huvudrörelser</p> <p>Försvarsspelare mellan boll och mål eller mellan spelare och mål (prova båda)</p> <p>Utveckla rörelseschema</p> <p>Bollkoncentrerat 3-2-1 Zon-baserat 3-3</p>	<p>Bestämda målvakter</p> <p><b>Finkoordinering av teknik</b></p> <p>Komplexa skottövningar med flera avslutare och avslutsalternativ.</p> <p><b>Fortsätt nöta grundteknik</b></p> <p>Kontringar <b>Kastteknik</b></p> <p>Liberospel (försiktigt)</p> <p>Vanlig teknikträning med utespelarna!</p> <p><b>Ledare eller förälder med målvaktsansvar</b></p>	<p>Tillväxtperiod som innebär stora förändringar.</p> <p>Stora nivåskillnader i förpubertet/pubertet.</p> <p>Fortsätt med teknikträning!</p> <p>Introduktion till fysträning Dvs. MAQ, lätt skivstång med tränare som kan kolla tekniken.</p> <p>KAP och fys med kroppen som redskap.</p> <p>Nivåanpassa stationer med hopp, reaktion och power</p>



Vecka	Ind.teknik	Anfall	Försvar	Målvaktsspel	Fysik	Matcher/Läger
v.34						Uppstart tisdag 29/8
v.35	Rep.grunder stäm/hopp-pass/skott samt stegsättning/omvänd/kullager	Start från olika positioner, 2o2/3o3, enkel vx med vidare spel samt kontring	Beredskapsställning (parallell/sned). Fotarbete/arm.	Grundställning, arbetsbåge o parateknik	Knäkontroll, BRAK, riktning-ändringar, kullerbytta, Illja-övningar	v.35 föräldramöte
v.36	Rep.grunder stäm/hopp-pass/skott samt stegsättning/omvänd/kullager	Start från olika positioner, 2o2/3o3, enkel vx med vidare spel samt kontring	Beredskapsställning (parallell/sned). Fotarbete/arm.	Grundställning, arbetsbåge o parateknik	Knäkontroll, BRAK, riktning-ändringar, kullerbytta, Illja-övningar	
v.37	"nollsteget", hög/låg vx	Rullestarter utan/med M6, tjeckväxel samt kontring raka 3o3-6o6	Tackla/låsa, täcka, överlämna/överta Grunder block	Parateknik + grundställning	KAP och snabbstyrka	
v.38	"nollsteget", hög/låg vx	Rullestarter utan/med M6, tjeckväxel samt kontring raka 3o3-6o6	Tackla/låsa, täcka, överlämna/överta Grunder block	Parateknik + grundställning	KAP och snabbstyrka	
v.39	Repetera + ta boll i studs, kantskott	Y9-K6 och M9-M6 Attacks spel 4o4	Direkt försvar hemspring/retur	Dubbla skott, vinklar i målet	KAP, koordination o cirkelträning	
v.40	Repetera + ta boll i studs, kantskott	Y9-K6 och M9-M6 Attacks spel 4o4	Direkt försvar hemspring/retur	Dubbla skott, vinklar i målet	KAP, koordination o cirkelträning	
v.41	Repetera allt	Y9-K6 och M9-M6 Attacks spel 4o4	Repetera allt	Repetera allt		
v.42	Isärdragspass, löps kott/vikskott, kantskott (gömma boll) M6 skott, fallteknik+skott	Övergång m/utan boll, Isärdragsspel vänster/höger (juggespel), Attacks spel 6o6	Man-man för att styra vilket läge, Förarbeta och hitta position, "splitvision"	Parateknik + grundställning och kastteknik	KAP, riktning-ändringar, hjula	
v.43	Isärdragspass, löps kott/vikskott, kantskott (gömma boll) M6 skott, fallteknik+skott	Övergång m/utan boll, Isärdragsspel vänster/höger (juggespel), Attacks spel 6o6	Man-man för att styra vilket läge, Förarbeta och hitta position, "splitvision"	Parateknik + grundställning och kastteknik	KAP, riktning-ändringar, hjula	Seriespel Sollefteå - 2 matcher
v.44	Isärdragspass, löps kott/vikskott, kantskott (gömma boll) M6 skott, fallteknik+skott	Isärdragsspel vänster/höger (Bogdan), Kontringsspel (välja rätt ställe)	Rollfördelning 3-2-1, boll- och zonororienterat försvar,	Parateknik + grundställning och kastteknik	KAP, riktning-ändringar, hjula	
v.45	Utspel/VX med båda händer, hopp-skotts fint	Isärdragsspel vänster/höger (Bogdan), Kontringsspel (välja rätt ställe)	Rollfördelning 3-2-1, boll- och zonororienterat försvar,	Skottserier + kastteknik	KAP, stå på händer, kullerbytta, reaktion	
v.46	Utspel/VX med båda händer, hopp-skotts fint	Isärdragsspel vänster/höger (Barca)	Rollfördelning 3-2-1, boll- och zonororienterat försvar,	Skottserier + kastteknik	KAP, stå på händer, kullerbytta, reaktion	
v.47	Repetera allt	Repetera allt	Repetera allt	Repetera allt	KAP, stå på händer, kullerbytta, reaktion	
v.48	5 skott och 5 passningar, luft/japan, knorrpassningar	Växelspel vänster/höger Mittväxel, Diagonalväxel, Polackväxel, Kantväxel	Tackla/låsa, täcka, överlämna/överta Helhet med 4-block/aktiva 1:or	Dubbla skott, vinklar i målet	KAP, riktning-ändringar, HIT (Högintensiv intervaller)	
v.49	5 skott och 5 passningar, luft/japan, knorrpassningar	Växelspel vänster/höger Mittväxel, Diagonalväxel, Polackväxel, Kantväxel	Tackla/låsa, täcka, överlämna/överta Helhet med 4-block/aktiva 1:or	Dubbla skott, vinklar i målet	KAP, riktning-ändringar, HIT (Högintensiv intervaller)	



v.2	Grundteknik med ökad fart/tryck	Rullespel, Isärdragsspel, Växelspel utöka val i spelföljd	3-2-1 och 5-1 med boll- och zonororienterad grundidé, 6-0?	Fotarbete, plint och höftböjare	KAP, riktning-ändringar, snabbstyrka.	
v.3	Grundteknik med ökad fart/tryck	Rullespel, Isärdragsspel, Växelspel utöka val i spelföljd	3-2-1 och 5-1 med boll- och zonororienterad grundidé, 6-0?	Fotarbete, plint och höftböjare	KAP, riktning-ändringar, snabbstyrka.	
v.4	Grundteknik med ökad fart/tryck	Rullespel, Isärdragsspel, Växelspel utöka val i spelföljd	3-2-1 och 5-1 med boll- och zonororienterad grundidé, 6-0?	Dubbla skott, vinklar i målet	KAP, riktning-ändringar, snabbstyrka.	
v.5	Grundteknik med ökad fart/tryck	Rullespel, Isärdragsspel, Växelspel utöka val i spelföljd	3-2-1 och 5-1 med boll- och zonororienterad grundidé, 6-0?	Dubbla skott, vinklar i målet	KAP, HIT intervaller	
v.6	Grundteknik med ökad fart/tryck	Rullespel, Isärdragsspel, Växelspel utöka val i spelföljd	3-2-1 och 5-1 med boll- och zonororienterad grundidé, 6-0?	Repetera allt	KAP, HIT intervaller	
v.7	5 skott och 5 passningar, knorrpassningar och skott med mjukare handled	Övergångsspel: Mittövergång, Diagonalövergång och kantövergång	Introduktion 6-0 med stötande 3:or	Grundställning, arbetsbåge o paradteknik	KAP, koordination o cirkelträning	
v.8	5 skott och 5 passningar, knorrpassningar och skott med mjukare handled	Övergångsspel: Mittövergång, Diagonalövergång och kantövergång	Introduktion 6-0 med stötande 3:or	Paradteknik + grundställning	KAP, koordination o cirkelträning	
v.9	5 skott och 5 passningar, knorrpassningar och skott med mjukare handled	Övergångsspel: Mittövergång, Diagonalövergång och kantövergång	Introduktion 6-0 med stötande 2:or (styra inåt)	Paradteknik + grundställning	KAP, koordination o cirkelträning	
v.10	5 skott och 5 passningar, knorrpassningar och skott med mjukare handled	Övergångsspel: Mittövergång, Diagonalövergång och kantövergång	Introduktion 6-0 med stötande 2:or (styra inåt)	Dubbla skott, vinklar i målet	KAP, koordination o cirkelträning	
v.11	5 skott och 5 passningar, knorrpassningar och skott med mjukare handled	Övergångsspel: Mittövergång, Diagonalövergång och kantövergång	Introduktion 6-0	Dubbla skott, vinklar i målet	KAP, koordination o cirkelträning	
v.12	Kompassen	Repetera allt + öka tryck i allt	Offensivt försvar och 6-0 dynamiskt	Dubbla skott, vinklar i målet	Uthållighet/MAQ	
v.13	Kompassen	Repetera allt + öka tryck i allt	Offensivt försvar och 6-0 dynamiskt	Skottserier, paradteknik	Uthållighet/MAQ	
v.14	Kompassen	Repetera allt + öka tryck i allt	Offensivt försvar och 6-0 dynamiskt	Skottserier, paradteknik	Uthållighet/MAQ	
v.15	Kompassen	Repetera allt + öka tryck i allt	Offensivt försvar och 6-0 dynamiskt	Skottserier, paradteknik	Uthållighet/MAQ	
v.16						