



Information till tränare för spelare födda 2009.

Vi i HF Öst har arbetat med att förändra upplägget kring spelarutbildningen för att särskilja distriktslagsverksamhet och spelarutbildning än mera. Vi vill kunna erbjuda så mycket utbildning som möjligt till alla spelare.

Kort om spelarutbildningsläger (SUL) dagar

SUL dagar syftar till att ge alla spelare i HF Öst en möjlighet att träna på det som man bör känna till och kunna handbollsspecifikt i denna ålder. Det är också en möjlighet för spelarna att träna tillsammans med andra spelare från andra föreningar, få tips av andra tränare samt lära sig nya saker. Under träningarna är det fokus på den individuella tekniken inom försvar och anfall. SUL dagarna är också ett tillfälle för tränarna i berörd åldersklass att se vad spelarna bör känna till, kunna och träna på. Vi vill utveckla våra spelare och ge dem en stabil teknisk grund att stå på. På dessa träningar uppmuntrar vi föreningarna att skicka så många som möjligt av sina spelare så att alla får möjligheten att träna och spela tillsammans med spelare från andra föreningar.

Spelarutbildnings läger konceptet

SUL dagarna utgår från Spelarutbildning 2.0 och dess spelarutbildningsmaterial. Detta är samma material som ni tränare erhålls vid tränarutbildning 4. I detta material är det åtta träningspass kallade distriktsträningar. HF Öst har som mål att erbjuda fyra öppna träningsomgångar där det varje heldag genomförs två handbollspass. Detta betyder att alla spelare är välkomna på 4 heldagar – en per omgång. Missar spelaren ett tillfälle är hen välkommen på kommande tillfällen ändå. Det sker en progression genom dessa SUL träningar med grundteknik och påbyggnad av den samme.

Raminnehåll för SUL utespelare (utefter spelarutbildningsboken, viss skillnad kan förekomma)

SUL 1 – Individuell försvarsteknik

SUL 2 – Individuell anfallsteknik

SUL 3 – Repetition av individuell försvarsteknik samt man-man-försvar



SUL 4 – Samarbete anfall (grunder) del 1: 9M-, K6- & M6-spelarens register i zon & över zon med boll
SUL 5 – 3-3 zonförsvårspel samt repetition av man-man-försvår
SUL 6 – Samarbete anfall (grunder) del 2: 9M-, K6- & M6-spelarens register i zon & över zon med boll
SUL 7 – Försvår (grunder): 3-2-1 och 5-1
SUL 8 – Kontring och returtagning (grunder): försvår 6 mot 7

Raminnehåll för SUL målvakter (utefter spelarutbildningsboken, viss skillnad kan förekomma)

SUL 1 – Grunder, övningar, filmer
SUL 2 – Uppvärmning (grunder), övningar, filmer
SUL 3 – 9-metersskott, övningar, filmer
SUL 4 – 9-metersskott, övningar, filmer
SUL 5 – Kantskott, övningar, filmer
SUL 6 – Kantskott, övningar, filmer
SUL 7 – Kantskott, övningar, filmer
SUL 8 – Linjeskott, övningar, filmer

Detta är teknik- och taktikträningen vidare innehåller även SUL träningarna idrottsfysiologi samt idrottspsykologi. Raminnehållet beskriver i stora drag vad som ingår på varje omgång. HF Öst bibehåller sig rätten till att alternera.

Instruktörer

Vid omgång 1 och omgång 2 kommer det vara kunniga instruktörer som är väl insatta i spelarutbildningsmaterialet som har huvudansvar för SUL dagarna. Det kommer finnas minst två instruktörer på 25 spelare.

HF Öst förhoppning är att successivt kunna separera spelarutbildningen och distriktslagsverksamheten så mycket som det går och att bjuda in andra kunniga instruktörer för inspirationsträningss dagar som följer SUL 1-4 är ett steg i detta arbete.

Instruktörer ansvariga för distriktslagen

Rekryteringen för instruktörer för kommande distriktslagsverksamhet är igång. Förhoppningen är att kunna presentera dessa i höst. Dessa instruktörer kommer ha huvudansvaret för genomförandet av SUL omgång 3 och 4 samt uttagning till distriktslagen.

Distriktslagsverksamhet

Spelarutbildningen mynnar ut i distriktslagsverksamhet under hösten 2024. Efter den fjärde SUL omgången sker distriktslagsuttagningen.

Bekräftade datum, tider och platser för SUL omgångar för spelare födda 2009:



Omgång 1

- 23 september
- 24 september
- 28 oktober
- 29 oktober
- 30 oktober

Omgång 2

- 17 december
- 24 februari
- 25 februari
- 2 mars
- 3 mars

Omgång 3

- 6 april
- 7 april
- 18 maj
- 19 maj
- 25 maj
- 26 maj

Omgång 4

Slutet av augusti/början på september (ligger inte på detta års hallbokningar, besked kommer tidigast juni 2024).

Dessa är det bekräftade datumen. Utefter behov kan eventuellt datumen komma att höra till en annan omgång. Vissa av datumen kommer även bokas av då vi bokar på extra datum för att inte stå utan.

Observera att varje omgång är öppen för alla spelare att delta på. Förbundet selekterar ingenting vid dessa SUL dagar. Varje spelare kan alltså delta på alla fyra omgångar om den vill. Är det så att man inte vill eller kan delta vid omgång 1 kan man anmäla sig till de andra omgångarna ändå när de anmälningarna är öppnade.

Hur ni anmäler spelare:

Nytt koncept i år är att man anmäler sig till en specifik dag. Tidigare år har lagansvarig/utbildnings ansvarig i förening anmält spelarna till omgången och spelarna har fått önskat om specifikdag/hall. Detta har medfört mer administration samt många byten mellan spelare och dagar utan HF Östs vetskap vilket medfört att man vissa dagar stått med 15 spelare i stället för 40 och med 0 målvakter. Vi utgår nu från "först till kvarn" med ett bestämt antal platser per dag.

Det finns två tillvägagångssätt kring anmälan och lagansvariga/föreningen bestämmer själva hur anmälan ska gå till:



1. Lagansvarig/tränare/förening anmäler alla spelare till de rätta dagarna
Eller
2. Anmäler föräldern/spelaren själv sig till den rätta dagen.

Observera att du bara ska anmäla spelaren till en specifik dag. Föreningar/spelare/föräldrar som anmält till flera dagar tar inte bara platsen från någon annan utan riskerar att få betala för två dagar trots att spelaren fysiskt enbart är med på 1 dag.

Lag ansvariga/förening (med rätt admin behörighet i IOL) kan precis som tidigare kunna anmäla flera spelare på en och samma gång (se till att vara inloggad i IOL). Har ni problem med detta kontakta ansvarig person i er förening för att få rätt admin behörighet i IOL.
Varje spelare deltar på en dag per omgång, totalt max 4 dagar i sin helhet.

Kostnad för en SUL dag:

Kostnaden är 200 kr/dag och spelare. Kostnaden faktureras respektive förening, sen är det upp till respektive förening att komma överens om hur kostnaden fördelas inom föreningen. Stäm gärna av kostnaden med er förening innan ni anmäler spelare till SUL dag.

Att anmäla i IOL

- Ni fyller i spelarens personnummer (då ska automatiskt personuppgifterna dyka upp)
- Se till att email adressen är korrekt, denna adress är sedan den kallelseinformationen kommer till.
- Kolla så att alla övriga uppgifter stämmer
- Tänk på att fylla i om spelaren är målvakt, målvakt och utespelare eller endast utespelare. Detta så att vi kan justera och jämnt fördela målvakter mellan de olika träningsdagarna om det skulle behövas (detta görs i samråd med berörd lagansvarig [se under rubrik kommunikation]).

Anmälningslänkar omg 1 – observera att dessa börjar fungera först **1 augusti**

Pojkar

- 23 september Liljeholmshallen
<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1773698>
- 24 september Rödabergshallen
<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1773639>
- 28 oktober Slottshallen
<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1773677>
- 29 oktober Östra gymnasiet
<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1779260>
- 30 oktober Kämpetorpshallen
<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1779262>



Flickor

- 23 september Liljeholmshallen
<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1773682>
- 24 september Smedshagshallen
<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1773689>
- 28 oktober Gustavsbergs sporthall
<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1773692>
- 29 oktober Prel. Tiundaskolan Uppsala
<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1773692>
- 30 oktober Kämpetorpshallen
<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1779263>

Vad ska spelaren ta med sig

Till varje SUL dag ska spelaren ha med sig träningskläder för både inne och ute bruk (kläder efter väder), skor till både inne och ute träning, boll, vattenflaska, lunch och frukt. Vet man med sig att en spelare äter mycket se till att ha med extra för att kunna fylla på energi.

Sista anmälningsdag

Sista anmälningsdag är två veckor innan den första dagen på SUL omgången. Till sista anmälningsdag är det kostnadsfritt att avanmäla sig. Avanmälningar efter sista anmälningsdag faktureras fullt belopp. **Avanmälan** sker via mejl till utbildning@handbollost.se märk mejlet med "avanmälan SUL 09 omg X". I mejlet behövs spelarens fullständiga namn, dag man önskar avanmäla samt anledning (främst för att distriktslagstränarna ska kunna få koll).

Kallelse SUL dag:

Vi skickar ut kallelse till SUL dagen en vecka innan SUL dagen. Vid anmälan får man även ett automatiskt mejl från IOL att anmälan är mottagen.

Kommunikation

För att ha en så tydlig och rak dialog som möjligt försöker vi tillsammans följs gärna principen under. Vidare kommer hemsidan uppdateras med korrekt information för 2008 kullen. Det kommer även komma ut nyheter på hemsidan och sociala medier för allmänheten att läsa. Spelarutbildningssidan hittar ni under utbildning på vår hemsida klickar er sedan vidare till spelarutbildning 2008.

Förbund – utbildningsansvarig i förening

Förbundets ansvariga för utbildning har i första hand kontakt med utbildningsansvarig i er förening. Dessa personer får tillgång till all information gällande kommande utbildningar, både spelarutbildning och tränarutbildningar.

Förbund – Lag ansvarig

Förbundet skickar all information till den kontaktperson laget angett som kontaktperson i TA. Ändrar ni tränarstab och kontaktperson under spelarutbildningens gång kom ihåg att uppdatera HF Öst kring



detta. När nästa omgång öppnar upp för anmälan är det lag ansvariga tillsammans med utbildningsansvariga som länkarna och informationen skickas ut till i första hand.

All kommunikation mellan laget och förbundet ska ske genom den ansvariga tränaren. Har föräldrar frågor ska de i första hand vända sig till lagets ansvarig och så får lagets ansvarig ta kontakt med förbundet. Skulle det vara så att det är för få målvakter en dag eller för få anmälda på en dag kommer frågan ställas till lagansvariga om byte av dag för berörda spelare.

Lag ansvarig – förälder

Lagets ansvariga person är den som ser till att alla föräldrar och spelare vet om vad som sker kring spelarutbildningen.

Har föräldrar eller spelare frågor ska de vända sig till sin lagansvariga.

Vidare kommer även hemsidan uppdateras med nyheter så fort anmälningarna är öppna och lagansvariga har blivit informerade. HF Öst sociala medier uppdateras även dom med information.

Övriga frågor

Frågor och funderingar kring spelarutbildningen tas med HF Öst utbildningsansvarig.

HF Öst önskar er Varmt välkomna till Spelarutbildningen för F/P2009!

HF Öst Kontaktperson
Utbildningsansvarig
Jesper Fernis
utbildning@handbollost.se
08-556 068 91