



# GUSTAVSBERGS IF HANDBOLL

## Verksamhetsplan 2020/2021

2020-05-01 – 2021-04-30

### **Medlemmar - Spelare och lag/grupper**

GIF Handboll kommer under säsongen 2020/2021 att ha cirka 380 aktiva spelare fördelade på 17 ungdomsgrupper (åldersklasser från födda 2014 upp till 2002 på ungdomssidan) och 2 seniortrupper. Dessa är anmälda till seriespel med 26 ungdoms- och seniorlag samt med 4 lag anmälda till USM-spel.

Vi kommer som tidigare att ha handbollsskola för de som är 7 år, d.v.s. födda 2013 och vi fortsätter med handbollslek för de yngsta födda 2014. Fokus i verksamheten ligger på spelarutveckling och att leva upp till vår policy att så många som möjligt ska vilja spela handboll så länge som möjligt vilket innebär att vi aktivt ska arbeta med våra värderingar om hänger ihop med detta. Ett tillägg till detta skulle kunna vara att om man inte kan/vill spela handboll så finns det mycket annat man kan bidra med, att t.ex. vara domare, tränare, ledare, styrelseledamot. Vi har en målsättning att för de som har en vilja att bidra så finns det många möjligheter att vara aktiv (på något sätt) i klubben så länge som möjligt.

### **Träningar och fokus enligt Röda tråden**

De senaste åren har stor tid ägnats åt arbete med föreningens vision och värdegrund. Nästa steg som identifierats är att uppdatera och vidareutveckla riktlinjer och policys för den sportsliga verksamheten, den så kallade röda tråden. I denna beskriver vi vilka färdigheter som ska tränas i vilken ålder. Röda tråden har existerat i ett antal år och som alltid finns det chans att ta till sig nya metoder/nya lärodomar och att införa dessa i vårt utmärkta dokument är viktigt. Men ännu viktigare är det att tillämpa röda tråden i så stor utsträckning som möjligt. Den arbetsgrupp som tillsatts för att säkerställa att Röda tråden uppdateras och det nya värderingsarbetet införlivas i den kommer att fortsätta sitt arbete för att färdigställa detta under verksamhetsåret.

I Röda tråden som ligger uppe på hemsidan [www.gustavsberghandboll.nu](http://www.gustavsberghandboll.nu) finns i dagsläget bland annat:

- Övergripande mål för verksamheten inom GIF Handboll - Nyckelbegrepp som ska präglade spelarutbildningen
- Målbeskrivningar för vår utbildningsmodell
- En utbildningstrappa med steg för varje årskull
- Så arbetar vi med nivåindelning - USM så representerar vi
- Så arbetar vi med stora grupper

### **Värdegrund och Vision**

Under verksamhetsåret 2017-2018 genomfördes ett större utbildningsprogram för samtliga ledare i föreningen under ledning av Karin Nyberg (CHPS, Centrum för högpresterande system). En central del av detta arbete var att definiera en ny vision för föreningen samt beskriva vilka värderingar som vi tror leder till visionen. Med detta som grund konstaterades därefter vilka beteenden som är önskvärda och inom vilka områden vi behöver förbättra oss.

*Vår vision. Vi ska vara Stockholms attraktivaste ungdomsförening, hela vägen från de yngsta åldrarna upp till juniorlag. Vårt seniorlag ska kunna konkurrera på division ett-nivå.*

*Våra värderingar: Glädje, Gemenskap, Utveckla, Moderna*

Under verksamhetsåren 2018-2019 och 2019-2020 fortsatte arbetet med att låta vision och värderingar genomsyra föreningen, ett arbete som aldrig är "färdigt" utan kommer att fortsätta även under den kommande säsongen. Det är fortsatt mycket viktigt att vi fortsätter arbetet med att öka kunskapen om begreppen och att säkerställa efterlevnaden genom information, utbildningar och uppföljningsprocesser.

### **Ledare**

Totalt består föreningens ledarkår av c:a 80 ideellt arbetande tränare och ledare för de 18 träningsgrupperna, ungdoms- och senior.

Nya tränare för våra senior- och juniorlag är Staffan Sandahl (senior), Tove Barkestad och Emma Ekström. Nicklas Brunlöf kommer att fortsätta att träna vårt F16-lag. Tillsammans med sportchef Franco Shamson och senioransvarig Börje Larsson har principerna för hur juniorspelare skall kunna skolas in i seniorverksamheten och spela i division 2- och division 4-lagen under säsongen.

### **Sportchef**

Sportchef Franco Shamson är fortsatt anställd av klubben och kommer även denna säsong att vara övergripande ansvarig på klubbnivå för att alla lag lever upp till röda tråden, att vi lever upp till värdeord och önskade beteenden, ansvara för dialog med förbund angående tävlingsfrågor, delta på ledarträffar och uppstartsläger m.m.

### **Samverkan mellan lag**

Med glädje och gemenskap definierade som två av våra värdeord så kommer samverkan mellan olika lag att prioriteras högt även under kommande år. Vi har de senaste åren kommit långt när det gäller utbyte mellan lagen vad gäller träningar och matchspel men kan göra ännu mer för att stimulera det än mer och underlätta för såväl ledare som spelare att överbygga trösklar och hinder. Under det senaste verksamhetsåret har det varit mycket roligt att se hur samverkan nu även skett mellan tjejer och killar, inte bara mellan äldre och yngre som tidigare.

Huvudsyftet med samverkan är att det skall vara roligt att tryggt att spela handboll även när man som äldre spelare förflyttas från ett enskilt lag i en ålderskull till att tillhöra en spelartrupp bestående av flera olika årgångar, så som det blir på junior- och seniornivå, samt tidigare när lagen lånar spelare från varandra vid behov i seriespel, cuper m.m. Här har vi inför nästa säsong ett gott utgångsläge i och med det arbete som gjorts mellan seniorlag, F18- och F16-truppernas ledare.

Klubben – Laget – Jaget behöver finnas med som ett perspektiv i vår verksamhet. Vi kan underlätta för ungdomarna i denna process genom att samverka mellan olika lag både i match och i olika sociala aktiviteter. Meningen med uppstartsläger, Gurrabollen etc. är att få bort hinder och skapa förutsättningar för att arbeta åldersintegrerat. Ett annat sätt är att ha gemensamma träningar och att man från äldre lag ber att få låna in spelare från yngre lag för matchspel, där tränare för yngre laget är de som avgör vilka spelare som ska lånas ut. Alla som vill och kan borde få chansen. I varje lags verksamhetsplan så ingår att beskriva vilka initiativ som tas till samverkan mellan lag och i verksamhetsberättelsen följs genomförandet upp gentemot målen.

Ytterligare en form av samverkan är den mellan handbollsklubben och andra idrottsklubbar när det gäller att möjliggöra för våra barn och ungdomar att hålla på med flera olika idrotter samtidigt. Här har vi stärkt relationerna med andra Värmdö-klubbar genom vårt deltagande i Värmdö Kommuns projekt Idrottsresan 2025 och även inlett en dialog med innebandyföreningarna om att dela våra träningstider, för eventuell förenkling för spelare som spelar både handboll och innebandy. Vi vet också att våra tränare och lagledare är duktiga på att kommunicera med andra lags tränare samt med föräldrar och spelare om eventuella krockar samt att ta hänsyn till detta i samband med laguttagningar till matcher och cuper etc.

### **Spelarrådet**

Spelarrådet går in på sin femte säsong och får anses vara ett framgångsrikt och uppskattat initiativ. Till kommande säsong utökas rådet med representanter även från spelare födda 2008, och kommer alltså bestå av spelare från F18 (F2002/2003), F16 (F2004/2005), P16 (P2005), F14 (F2006), P14 (P2006/2007), F13 (F2007), F12 (F2008) och P12 (P2008/2009). I verksamhetsberättelsen för 2019/2020 redovisades feedbacken från de genomförda mötena under säsongen. I samband med säsongstart i september sker nästa möte med nuläge inför hösten. I övrigt kommer spelarrådet att ha ett möte på hösten och två på våren, om inte annat krävs/önskas.

### **Seriespel 2020/2021**

Seniorlag - 2 lag i seriespel, division 2 och division 4

F18 (F2002/2003) - 1 lag i seriespel

F16 (F2006/2005) - 2 lag i seriespel

P16 (P2005) - 1 lag i seriespel  
F14 (F2006) - 1 lag i seriespel  
F13 (F2007) - 2 lag i seriespel  
P14 (P2006/2007) - 1 lag i seriespel  
P13 (2007) - 1 lag i seriespel  
F12 (F2008) - 1 lag i seriespel  
P12 (P2008) - 1 lag i seriespel  
F12 (F2008) - 1 lag i seriespel  
P11 (P2009) - 1 lag i seriespel  
F11 (F2009) - 2 lag i seriespel  
P11 (P2009) - 1 lag i seriespel  
P10 (P2011) - 1 lag i seriespel  
F10 (F2010) - 3 lag i seriespel  
F9 (2011) - 3 lag i seriespel

### ***Beachhandboll***

De tidigare tillfälligt anlagda planerna för beachhandboll kunde våren 2020 ersättas av två permanenta planer vid Hemmesta skola och Värmdövallen. Dessa ytor för spontanidrott användes flitigt av föreningens lag under den påbjudna utomhusträningen under sommaren, men tyvärr var vi tvungna att ställa in Gurra Beach som sitt andra år annars skulle växlats upp till ett större arrangemang än premiäråret 2019.

Under det kommande året avser vi att planera för att genomföra Gurra Beach våren 2021 i större skala, så att både fler egna lag kan delta och cupen kunna fungera som en intäktsskapande aktivitet för hela föreningen.

Vi planerar även att tillsammans med Stockholms Handbollförbund arrangera en utbildning om beachhandboll för ledare och spelare i lagom tid för beachsäsongen sommaren 2021.

### ***Planerad utbildning***

Vi fortsätter med ledarutbildning även det här året. Nu är det viktigt att fånga upp alla nya ledare och kanske till och med att repetera för tidigare ledare. Ett förslag är därför att ha ett tillfälle för att samla upp nya som gamla och därefter fortsätta med föreläsningar med hjälp av olika kompetenser.

Vi har flera olika föreläsare på förslag inget är dock spikat i dagsläget.

En utbildning på hösten och en på våren kombinerat med samvaro för att lära känna varandra och få tillfälle till erfarenhetsutbyten.

Basutbildning i egen regi har vi tillräckligt med underlag för, eventuellt för 2 kurser.

Funktionärsutbildning i egen regi bör vi ha även den här säsongen likväl som domarutbildning för födda 2006 och äldre.

Några behöver slutföra sin TS1-utbildning och vi har också flera som är intresserade av att börja på den utbildning som är planerad att starta i januari.

Nytt för i år i utbudet från Stockholms handbollsförbund är utbildning i beachhandboll vilket borde passa oss bra. Det är inte många föreningar som är förunnade att ha egna beachhandbollsplaner.

För att få in litet nytänkande finns det också möjlighet att utbildas i Hand the ball som är ett sätt att öka rörligheten hos barn och unga samt kan vara ett första steg in i handbollens värld.

Föräldrautbildning i korta pass i samband med träning. Särskilt för de yngre åldrarna när föräldrarna ändå är på plats men vi tror också på utbildning i samband med föräldramöten. Gärna då i dialogform, då det är viktigt att interagera och inte bara föreläsa.

Med hopp om en utbildningskommitté som kan medverka i framtagandet av denna typ av utbildning

På uppstartsläget eller i närtid från detta vill vi be alla lag komma med inspel kring våra värderingar, just nu är GEMENSKAP det som vi hoppas på många kloka synpunkter/idéer kring. I syfte att kunna publicera på hemsidan, på Instagram, på anslagstavlor men också att kunna visa upp på föräldramöten.

### **Möten - styrelsemöten, ledarträffar, föräldramöten**

Styrelsen kommer att ha möten en gång per månad om det inte uppstår frågor som är akuta.

Styrelsen kommer att representera föreningen i den återuppstartade GIF-alliansen, där möten tillsammans med representanter från Gustavsbergs IF Fotboll, Bandy samt Badminton kommer att ske regelbundet under året.

Ledarträffar kommer vi att fortsätta med framför allt med fokus på erfarenhetsutbyte. en större träff på hösten (förutom den träff vi har på uppstartsläget) och en större på våren. I tillägg kommer ledarmöten över gränserna mellan åldrar och mellan lag i närliggande åldrar att aktivt uppmuntras från styrelsens sida och kunna genomföras tillsammans med sportchefen.

Styrelsens mål är att delta på varje lags första föräldramöte på hösten för att presentera föreningens policy samt sprida det "paket" med information om klubbens ambitioner. I detta tydliggörs de nödvändiga delar som t ex att klubben behöver ha olika arbetsgrupper för frågor som kan underlätta för både tränare/ledare samt styrelse samt även skapa ett engagemang bland föräldrarna. Det arbete som inleddes förra året med att utveckla ett "start-paket" till nya medlemmar och engagerade i föreningen kommer att fortsätta.

### **Ekonomi**

Mot bakgrund av underskottet under verksamhetsåret 2019/2020 på grund av ökade kostnader för material och utbildning kommer vi att vara försiktiga med kostnader för matchställ och andra större materialinköp.. Vi kommer satsa vidare på utbildning av både tränare och spelare samt även föräldrar. Medlemsavgifterna kommer att vara oförändrade och vi kommer att arbeta aktivt för fler stödmedlemmar (à 100 kr i medlemsavgift). Styrelsen kommer till årsstämman att föreslå en höjning av aktivitetsavgifterna på 50-100 kr per termin (olika för olika åldersgrupper), den första höjningen på tre år. Vi har budgeterat för fortsatt ökade sponsorintäkter och kommer för detta att behöva stöd från lagen. Där ett lag bidragit till att klubben tecknar avtal med en ny sponsor så utgår hälften av sponsorintäkten i provision till laget, för hela den tid som företaget är sponsor.

### **Cafeterian**

Cafeterian hade en fortsatt mycket positiv utveckling föregående säsong, fram till stängningen i mars mot bakgrund av pandemin och de nya riktlinjerna kring denna. Nytt för förra säsongen var att vi inledde ett samarbete med GIF Bandy som ansvarade för cafeteriadriften under januari månad, något vi väntar oss fortsätter även kommande säsong. Jenny Shamson som tidigare varit ansvarig för cafeterian på deltid kommer inte att kunna fortsätta, varför vi söker efter en efterträdare som ansvarig, med bistånd från cafeteria-gruppen när det gäller bemanningsschemat för lagen. Alla lag kommer även denna säsong att dela på tjänstgöringen i cafeterian och sedan dela på en del av överskottet enligt de principer som tidigare fastställts av styrelsen. Om riktlinjerna medger att cafeterian kan öppna till säsongspremiärerna i oktober kommer vi att undersöka möjligheterna att fortsätta att utveckla öppettiderna under veckodagarna till att kanske kunna bli ett fritidsalternativ liknande Värmdö Hockeys kommer att fortsätta undersökas.

### **Sponsring**

Vårt sponsorsamarbete med ICA Maxi avslutades sommaren 2020 och där kommer vi att söka en ny matbutik att göra våra inköp till cafeterian från. Utbildningssponsor för ytterligare två säsonger är Frentab. Arbetsgruppen för sponsring behöver fortsatt förstärkas och öka insatserna för att bearbeta det lokala näringslivet samt producera det material som behövs för arbetet. De initiativ med ytterligare marknadsföring till föreningens medlemmar för sponsorererna som genomförts (t ex Däckpartners utskick i samband med hjulskifte) har gett goda resultat, något som stärker uppfattningen om att fler företag skulle kunna få konkret nytta av ett samarbete med föreningen.

### **Övriga aktiviteter**

I år anordnar vi Summer Camp veckan efter midsommar för barn födda 2008 till 2011. Det ser ut att bli 45 barn anmälda till läget som kommer att hållas i Gustavsbergs Sporthall.

För de äldre ungdomarna fortsätter samarbetet med Sports Heart Camp där vi kommer att ansvara för handbollsdelen i deras camp.

Ambitionen är att fortsätta med höstlovs- och sportlovs-lägren med öppna handbollsträningar för tjejer och killar i samverkan med och marknadsfört av Värmdö kommun. De senaste årens prova-på-läger har varit framgångsrika och kan förhoppningsvis fortsätta att fungera som marknadsföring av klubben och en inkörssport till fortsatt handbollsspel.

Värmdö kommun planerar att fortsätta med Galej på Ekvallen under vintern så där kommer vi att tillsammans med andra idrottsföreningar att medverka på dessa "Öppet Hus"-kvällar, där vi arrangerar prova-på-aktiviteter för barn och ungdomar som besöker anläggningen.

Även fortsättningsvis fortsätter möjligheterna till fysträning, stretchning och rehabträning vara begränsade. Föreningen har äskat fler tider i Spegelsalen men då även karateklubben och Taekwondon växer som föreningar och antal deltagare så har vi svårt att få fler tider och optimala förutsättningar. Vi har dock fått till bättre förvaringsmöjligheter av styrketräningsutrustningen i Sporthallen, och slipper ha allt material på kansliet.

Medlemsenkäten från våren 2019 kommer att genomföras även våren 2021 i stället för våren 2020, då den ställdes in i samband med pandemins utbrott. Vår ambition är att öka möjligheterna till feedback från spelare och föräldrar om hela föreningens verksamhet.

Vi kommer även under detta verksamhetsår att aktivt delta och bidra i Värmdö kommuns projekt "Idrottsresan 2025 - från Triangel till Rektangel" och därigenom verka för att fler värmdöbarn och -ungdomar skall hålla på med fler idrotter så länge som möjligt. Inom ramen för projektet har vi skrivit på det samsynsdokument om riktlinjer och förhållningssätt för idrottsverksamhet i kommunens ägda lokaler.

### ***Föreningsgemensamma ungdomsaktiviteter***

Styrelsen har liksom tidigare år fattat beslut om att avsätta resurser för gemensamma aktiviteter för ungdomsverksamheten. Huvudpunkten i detta kommer att vara ett gemensamt uppstartsläger i Nyköping 21-23/8 samt Irsta-Blixten som föreningsgemensam cup (Eken Cup ställdes in i början av sommaren). Till uppstartsläget svarar klubben för ledarnas kostnader, till föreningsgemensamma cuperna för anmälningsavgifter.

Syftet är att spelare och ledare från olika lag ska lära känna varandra, att de föreningsgemensamma värderingarna hålls levande, formella och informella träffar mellan olika lag, kort sagt – att stärka känslan för klubben, inte bara för sitt eget lag.

Tyvärr fick Gurrabollen, intern-turneringen med åldersblandade lag och stor avslutningsfest för hela säsongen ställas in våren 2020. En ny arbetsgrupp för Gurrabollen 2021 etableras strax efter årsskiftet 2020/2021.

### ***Domare***

Det är viktigt att föreningen kontinuerligt utbildar nya domare, utbildning erbjuds från förbundet. Vi behöver fortsatt ha en person som är ansvarig för domarkontakter mot förbundet och vi kommer att söka en efterträdare till den tidigare ansvariga Nina Eklöf. Till hösten kommer de som vill från lagen födda 2006 samt de äldre som inte redan gjort det) att genomgå domarutbildning.

### ***Material***

Föreningen kommer att fortsätta samarbetet med Intersport som kommer att ha GIF HK-material exponerat och i lager i sin butik i Mölnvik. Den lanserade webshopen för enklare medlemsköp och säkrare leveransbesked fungerar bra. Den kickback som föreningen får för tidigare gjorda inköp kommer att användas till inköp som sänker våra materialkostnader. Intersports pågående rekonstruktion väntas inte påverka våra möjligheter till materialförsörjning inom ramen för vårt avtal med Intersport.

### **Gustavsberg 2020-08-25**

Styrelsen för Gustavsbergs IF Handbollsklubb

gm ordförande Johan Sjökvist

# Verksamhetsplaner för våra lag

## Seniorlag - Gurraberg HK (Div 2) och Gustavsbergs IF HK (Div 4)

### *Ledare/tränare*

#### **Lag 1/A (Gurraberg HK)**

- Tränare: Staffan Sandahl
- Ledare: Börje Larsson
- Material: Kenneth Bjerkell

#### **Lag 2/R (Gustavsbergs IF HK)**

- Tränare: Staffan Sandahl
- Ledare: Börje Larsson
- Material: Kenneth Bjerkell

### **Träningar och fokus**

Vi kommer att träna som tidigare onsdagar (lag 1 & lag 2), fredagar (lag3). Lag 1 bedriver samarbete med våra Juniorerna F02/F03. Juniorer som aspirera på seniorspel ska förutom sina egna träningar (torsdagar) delta på seniornas träning (onsdagar).. Vad gäller träningarna kommer vi att fortsätta på den inslagna vägen med att se till att så många som möjligt ska kunna de grundläggande övningarna; Jugge, Check, Diagonal, etc.. Vidare kommer vi att jobba på att utveckla försvarsspelet så att vi kan variera under pågående match. Träningarna kommer att prioritera övningar med fart och samarbete. Individuell träning som leder till mycket stillastående och väntan kommer i möjligaste mån att undvikas. Målet är att etablera en gemensam spelide i hela seniortruppen.

### **Anmälda till serier/cuper**

Vi har i år två anmälda lag till seriespelet, A-lag i div 2 och R-lag i div 4 med ambition att gå till div 3.

### **Planerad utbildning**

Utbildning sker genom att vi knutit en erfaren tränare till seniorträningarna. Dessutom finns det många erfarna spelare i spelartuppen som kan bidra med att bredda kompetensen till alla spelare.

### **Samverkar med vilka lag**

Lag 1(A-lag, Gurraberg HK) kommer att samverka med Gustavsbergs IF HK. Både med Lag 2(R-lag)och Juniorerna födda 2002/2003. Detta gäller både vad gäller träningar och matcher.

### **Vad vill vi ha uppnått när året är slut**

När året är slut så ska vi totalt ha blivit några fler. Vi vill ha utvecklat samarbetet med klubbens juniorer så att dessa kan vara med och bidra även på seniornivå i både Lag 1 (A-lag) och Lag 2 (R-lag). Det är nödvändigt att bli fler nu när vi är två seniorlag.

På sikt är målet att vara tre seniorlag (div 4/div 3/ div2). Lag 2 ska därför snarast försöka ta sig till div 3. Detta skulle ge möjlighet att erbjuda matcher till alla som vill vara med.

Med lag 1 vill vi etablera oss på övre halvan detta år. Laget till seriematcher tas ut, bland tillgängliga spelare, efter prestation på träningar och matcher. Målet för lag 1 är att hålla igång en spelartrupp på 14 spelare + 2 målvakter. Det är viktigt att alla får spela och upplever att det är kul att vara med. Grundtesten är att genomföra matcherna med 10 utespelare samt att se till att variera vilka som står över så att alla känner sig delaktiga. Vi har inte råd att tappa spelare. Det långsiktiga målet är sedan att upprätthålla nivån och fylla på med duktiga juniorer.

Med lag 2 vill vi skapa ett reservlag till lag 1. Reservlaget ska försöka hålla en nivå närmast under lag 1.

## **F18**

### **Truppen**

Vid säsongstarten i maj 2020 består truppen av 16 spelare varav 13 är födda 02 och 3 är födda 03. Tränar- och ledarstaben ser ut enligt följande:

- Huvudtränare: Emma Ekström, Tove Barkestad
- Assisterande tränare och lagledare: Peter Andersson och Pia Moberg
- Målvaktstränare: Patrik Hermansson
- Fystränare: Magnus Huss

### **Träningar**

Under säsong kommer laget att träna tre handbollspass (1,5 tim per pass) och tre fys/konditionspass (45 min per pass) per vecka.

- Ett handbollspass tillsammans F16 med fokus på individuell teknik.
- Ett gemensamt handbollspass med A-laget.
- Ett "eget" handbollspass med ev. komplettering av F16-spelare och seniorer från A-lagstruppen.
- Tre fys- och konditionspass i samband med handbollspassen.

Laget kommer under säsongen att arbeta med en spelidé som bygger på stabilt försvarsspel, snabba omställningar och full fart framåt. Fokus kommer att ligga på att utveckla försvarsspelet då detta ses som ett fundament för att genomföra spelidén.

Ledorden som genomsyrar gemensamma aktiviteter är glädje, fart och gemenskap.

### **Serier/cuper**

Laget kommer spela i Stockholms F19-serie nivå 1, samt delta med ett lag i USM.

Vi kommer också delta på Göteborgs cup i september 2020.

Samtliga spelare i truppen kommer erbjudas möjlighet att spela seniorhandboll, antingen i division 4 eller uttagna till division 2.

### **Planerade utbildningar**

Emma Ekström har under föregående säsong genomfört steg 1-utbildningen och är sedan tidigare är Peter Andersson steg 2-utbildad.

### **Samverkar med andra lag**

Samverkan med såväl seniorlag som F16 kommer pågå löpande under hela säsongen. Vad gäller matchspel så lyfts de F16-spelare som kommit längst utvecklingsmässigt upp till F18s matcher, samtidigt som F18-spelare kommer vara en viktig del i seniorlagets matcher.

Vad gäller träningar så kommer F18 och F16 träna gemensamt en gång i veckan. F18 har också gemensamma träningar med A-laget en gång i veckan. Under F18s egna pass kommer såväl F16-spelare "som är redo" samt seniorlagsspelare från A-lagstruppen att delta.

### **Hur vi kommer jobba med värdeorden**

Glädje – vårt mål är att alla aktiviteter ska genomföras med en positiv attityd och att vi alltid har nära till skratt.

Gemenskap – alla ska känna sig inkluderade och erbjudas utvecklingsmöjligheter både på och utanför planen. Under uppstartsläget kommer fokus ligga på gruppdynamik och respektive individs roll inom gruppen.

Utveckling – vi vill främja utveckling genom att vi säkerställer att alla individer känner sig sedda och anpassa verksamheten till respektive individs olika förutsättningar.

Modern – Vi försöker ständigt att förnya träningsupplägg och söker inspiration från andra idrotter eller verksamheter. Att våga tänka utanför de traditionella handbollsramarna kommer resultera i att gruppen fortsätter att utvecklas, både på och utanför handbollsplanen.

### ***Målsättning***

Våra målsättningar med säsongen är:

- Minst steg 4 i USM.
- Topp 3-placering i juniorserien.
- Att minst tre spelare väljer att fortsätta och tar en plats i vårt A-lag nästa säsong.
- Att fånga upp spelare som eventuellt väljer att sluta med roller & engagemang i föreningens övriga verksamhet såsom tex ungdomsledare och domare.



## **F16**

### ***Truppen***

Truppen består i dagsläget av 30 spelare, varav 13 stycken är födda 2004 och 17 stycken är födda 2005. Några är osäkra på om de skall fortsätta pga. andra aktiviteter som tar mer tid.

### ***Ledarstaben***

F16 kommer att ha totalt nio stycken ledare kommande säsong, där Nicklas Brunlöf kommer att vara den ansvariga tränare. De åtta ledarna, förutom Nicklas kommer att ha ett visst ansvar för olika delar spelartruppen, se uppdelning nedan:

- Herman Södergren, ansvarig för försvarsspel och niometersspelarna.
- Jeanette Öhman, ansvarig för försvarsspel och linjespelarna.
- Kenneth Hånell, medansvarig för målvakterna.
- Magnus Huss, ansvarig för konditions- och styrketräningen.
- Malin Jörnehag, ansvarig för kantspelarna.
- Marie Älgne-Andersson, ansvarig för niometersspelarna.
- Patrik Hermansson, ansvarig för målvakterna.
- Sara Söderberg Lilja, ansvarig för kantspelarna.
- Marie, Nicklas och Sara kommer utöver detta att ansvara för den mentala träningen av samtliga spelare.
- Thomas Kult kompletterar även de nio ledarna som lagledare.

### ***Träningar och fokus***

Truppen kommer att träna tre gånger i veckan, där träningarna kommer att inledas med 40–50 minuter fysträning (kondition/styrketräning) eller rörlighetsträning, och avslutas med 75–90 minuter handbollsträning.

På måndagsträningarna kommer F16-truppen att träna tillsammans med F18. Den samlade konstellationen spelare kommer att delas upp i två grupper efter vilken/vilka positioner spelarna har. De andra två träningsdagarna, tisdagar och torsdagar, kommer att tränas i den ordinarie truppen. Möjligheten finns dock för den eller de spelare som kommit längst i sin sammanlagda utveckling att även träna med F18 under torsdagens träningspass (och ev. även med damlaget på onsdagar).

Huvudfokuset i träningarna under säsongen kommer att ligga på spelarnas individuella utveckling tekniskt (både i anfalls- och i försvarsspelet) samt att göra rätt val i spelsituationer. Det individuella utvecklingsfokuset per position kommer att se ut enligt följande:

#### ***Kantspelare***

- Arbeta med att få en bra båge i inhoppet från K6.
- Upphoppsteknik på både höger och vänster ben.
- Kunna avsluta i olika skeenden i upphoppet.
- Välja ut och utveckla tre till fyra avslut.
- Kunna slå sin spelare i zon 1 med antingen vanlig stegsättning eller med en snurrfint.

#### ***Linjespelare***

- Arbeta med timingen och höjden i spärrspelet.
- Utveckla ett större lugn i avslutet.
- Utveckla sin mottags- och vändningsteknik.
- Utveckla spelsinnet så att hon ska veta när hon ska slå spärr och när hon ska ligga på nedhåll.
- Utveckla sitt rörelsemönster.

#### ***Målvakter***

- Utbilda målvakter i en spelidé/ett tillvägagångssätt för att rädda bollar enligt ett strukturerat tillvägagångssätt. Tillvägagångssättet bygger på en intränad idé och bygger inte på tillfälligheter eller en slump (70/30).
- Fysisk utveckling för att möjliggöra en bra grundteknik när det gäller parader, balans och positionering.

- Utveckla sitt fotarbete för att snabbare och mer effektivt komma i optimal position.
- Utveckla mer explosiva parader, frånskjut på skott utifrån, höftlyft & kickar på skott från 6 m.
- Att vara snabbare på bollen efter anfallarens avslut, både med kort och långt uppspel, samt förbättra kasttekniken.
- Arbeta med positionering vid skott – komma i position och följa skottarm.
- Jobba vidare med spelförståelse.
- Jobba vidare med matchförberedelse & förmåga att se och memorera skottmönster.
- Behålla/öka glädje, intresse & motivation för målvaktsspel.

#### *Niometersspelare*

- Arbeta med att få ett större djup i skyttet.
- Välja ut och utveckla två finter, en med och en motrörelse.
- Känna sig säker och kunna ta ett hoppskott på ett, två och tre steg.
- Välja ut och utveckla minst ett avslut från marken.
- I försvarsspelet kommer fokuset att ligga på följande delar:
  - Taktisk positionering – höjd och djup samt snedställning utifrån motståndaren.
  - Öka den fysiska kontakten och aggressiviteten hos individen – vi bestämmer och sätter ramarna för anfallsspelaren.
- Rollförståelse i 6-0 med stötande 2:or, 5-1 samt 3-3.

#### ***Fysisk utveckling***

Under året kommer stort fokus att ligga på att bygga upp muskelmassa och styrka för att motverka skador samt utveckla detta till explosivitet inom handbollen. Fysträningen är till största del fortfarande generell men med vissa specifika övningar för handbollsmässiga kvalitéer. Belastning och volym anpassas utifrån individuella förutsättningar och ambitioner. Spelarna får grundläggande teoretiska kunskaper gällande fysisk träning, kost, sömn och träningsplanering för att kunna ta ett större ansvar över sin egen träning.

#### ***Anmälda till serier/cuper***

Till säsongen 2020/2021 har F16 anmält två lag till seriespel, med önskemål om att ett lag ska vara i Nivå 1, samt ett lag i Nivå 3.

Följande cuper har laget planerat att delta i (slutgiltigt beslut tas på föräldramötet i juni):

- Annliz Cup.
- Skadevi Cup
- Lundaspelen.

Utöver detta kommer laget försöka åka på en utlandscup. Laget är det även anmält ett lag i Ungdoms-SM.

#### ***Samverkar med vilka lag***

För att ge de spelare som behöver en större utmaning i sin träning och matchspel kommer möjlighet finnas att träna och spela med F18.

Vi kommer att erbjuda de spelare som är födda 2006 en liknande lösning hos F16 under kommande säsong.

## **F2006**

### ***Truppen***

#### *Spelare*

Vi har i dagsläget 14 anmälda spelare men räknar med att kunna behålla en styrka av 10 till 12 spelare kommande säsong då 2 spelare redan pausade under vårterminen 2020. Vi vill fortsätta med det och planerar att genomföra minst två spelarsamtal per spelare per säsong - ett i början och ett mot slutet av säsongen.

#### *Ledare*

Vi planerar nästa säsong med 4 ledare från den nuvarande F06 tränartruppen, Matthias Beer, Ulrika Ståhl, Per Månsson och Daniel Ekroth. Tre av ledarna från förra säsongen har indikerat att inte fortsätter, Tommy och Annika Harderud samt Ulrika Eriksson. Dessutom är vi väldigt glada att Franco Shamsom kommer att hjälpa vårt lag med både träningar, matcher och cuper.

### ***Träningar och fokus enligt röda tråden***

Vi tränar fortsättningsvis tre gånger i veckan, måndagar på Grantomta samt onsdagar och fredagar i sporthallen vid Ekvallen. Vi kommer fortsätta med regelbundna övningar för att förbättra spelarnas kondition och fys, vilket vi tror är viktigt för ett bra och snabbt handbollsspel samt för att förebygga skador. Fysträningen kommer läggas på måndagar innan halltiden och onsdagar efter halltiden. Träningsplaneringen gör vi tillsammans med Franco. Franco kommer även att hålla onsdagsträningen och fler träningar innan USM och när han har möjlighet. Vi ser fram emot ett tätt samarbete med Franco. Fysträningen kommer vi planera tillsammans med klubbens fystränare Magnus Huss. Målet är att Magnus hjälper oss med ett färdigt fysprogram för hela säsongen och även hjälper att instruera spelarna.

Vi planerar övningar och progression utifrån klubbens "Röda tråd", kursmaterial från tränarskola 1 samt olika övningskällor på nätet (t.ex. dragoerhb.dk). Inför våra träningar har vi tydliga träningsprogram som vi delar med alla deltagande tränare. Vår verksamhet bygger på klubbens och Handbollsförbundets policydokument.

Vad gäller försvarsspel kommer vi under nästa säsong fortsätta med 5-1 försvar men även gå över mer och mer till 6-0 försvar. Anfallsmässigt vill vi behålla ett snabbt spel med mycket rörelse. Vårt fokus kommer att ligga på att förbättra vårt kontringsspel och att introducera spel med snabbt avkast. Dessutom vill vi optimera vårt faspel och våra anfallsstarter, allt för att få ännu mer struktur i vårt spel.

Fokus på träningarna planerar vi så här:

- Måndagar: Fys: löpning, kondition, snabbhet; handboll: individuell teknik och små samarbeten
- Onsdagar: Fys: styrka och rörlighet; handboll: samarbete hela laget, spelide
- Fredagar: Matchspel.

Vi planera mer samarbete med F07 för att bli en större träningstrupp och att ge fler F07-spelare möjlighet till bra utveckling. Vi har kommit överens med F07-ledare att 4-5 spelare tränar regelbundet med oss måndagar och onsdagar. Dessutom delar vi halltiden på fredagar med F07 vilket vi kommer utnyttja för ännu mer samarbete.

Dessutom är det planerat att 4-5 av våra spelare deltar varannan torsdag på träningen med F16. Vi vill ge alla våra spelare denna möjlighet och tror att detta bidrar till en bra utveckling för våra spelare samt extra motivation för dem.

Vi vill även samarbeta med både F16 och F13 vad gäller målvaktsträning. Vi har bara en målvakt och hon önskar att träna med fler målvakter. Dessutom vill vi att en målvakt från F16 (F05) är med på en av våra träningar samt att en målvakt från F13 (F07) är med på två av våra träningar.

### ***Anmälningar till serier/cuper***

Vi har varit med i nivå 1 serien flera år och har anmält ett lag i klassen F14, nivå 1 igen. Vi planerar för 10-12 F06-spelare (inklusive målvakt). Dessutom samarbetar vi intensivt med F07 på träningarna och ser även gärna att de spelare som är mogna för det är med på våra matcher.

Vi kommer att spela med ett lag på USM i F14-klassen igen och ser väldigt mycket fram emot det.

Vi har för närvarande bara en "riktig" målvakt och hoppas därför att kunna samarbeta på denna position med både en målvakt från F05 och en målvakt från F07 - både på seriematcher, cuper och USM. Det är dock oklart i

vilken utsträckning det kommer vara möjligt. Klubben (Franco) har ansökt om en specialdispens som ska det göra möjligt att alla F05-målvakter får spela i F14-serien.

Vi planerar att delta i följande cuper/aktiviteter:

- Uppstartsläger (tillsammans med Franco)
- Nyköping handboll cup (coachat av Franco)
- Örebro cup
- Irsta Blixten (klubbgemensamt)
- Rödspette cup Danmark
- Katrineholm Handbollscup
- Bohus Cup
- Eken Cup
- Åhus Beach

### ***Planerad utbildning***

Fler ledare ska gå på skadeutbildningen som erbjuds av Stockholms handbollsförbund. Dessutom hoppas vi att flera ledare går TS1 eller börjar gå TS2. Dessutom går vi ledare gärna till utbildningar som klubben anordnar i egen regi. Till laget vill vi gärna erbjuda komplementerande träningar, såsom mental träning, träningsläger på Bosön och olika styrkepass som erbjuds av gym (SATS).

### ***Samverkan med vilka lag***

Som redan nämnt vill vi öka samarbetet med F07 både på träningarna och matcher. Dessutom vill vi erbjuda våra spelare att träna med F16 en gång per vecka.

### ***Vad vill vi ha uppnått när året är slut***

Vi vill ha uppnått en bra utveckling av alla spelare, både på och utanför planen. Vi vill ha en mycket stark sammanhållning i laget samt hög trivsel och mycket spelglädje hos varje spelare och bland oss ledare.

## **F2009**

### ***Truppen, spelare***

Vi hoppas att ha ungefär samma trupp och samma ledare som säsongen 2019/2020 dock upplever vi en osäkerhet kring detta pga av de begränsningar som Corona satt på möjligheterna att utöva handboll som sport under VT2020

### ***Ledare***

Se ovan.

### ***Träningar och fokus enligt röda tråden***

Grunder för all träning är att spelarna känner glädje att komma på träningarna och att vi stärker både lagkänsla och självkänslan hos alla spelare.

Vid denna ålder påbörjas även nästa biologiska utvecklingsfas hos spelarna, vilket gör att vi kommer börja flytta fokus från individuell koordination och grundteknik till att träna koordination och teknik med fokus på samarbete med andra spelare.

I början av säsongen kommer vi fokusera mer på övningar som utvecklar individens teknikutveckling/spelförståelse för att under året flytta fokus mer och mer till övningar som utmanar spelarna mer till samarbete.

Under föregående säsong gick vi upp och började spela på stor plan, fokus var då grunder för storplansspel såsom placering/position, förflyttningar och 3-3 försvar på stor plan. Denna säsong kommer vi gå vidare och jobba mer med förflyttningar, fler försvarsstrategier och introducera anfallsstrategier.

Nytt för året är också att vi kommer ha uttagna målvakter för laget. Uttagen kommer ske genom att alla intresserade tjejer får anmäla sig till oss tränare. Detta för att kunna erbjuda målvaktsträning och för att ska vi kunna fördela målvakts möjligheterna jämt över säsongens matcher.

### ***Anmälda till serier/cuper***

Vi har 2 lag är anmälda till seriespelet utöver detta planerar vi att delta i 1-2 cup på hösten och 2-3 cuper under våren.

### ***Planerad utbildning***

Målsättningen är att 2 tränare avslutar Tränarskolan 1 och att minst en tränare till går kost och skade kurserna.

### ***Samverkan med vilka lag***

Vi planerar fortsatt samverka på olika nivåer med P08/09, F2008 och F2010.

### ***Övriga aktiviteter***

Vi planerar att kicka-off säsongen med klubbens uppstartsläger.

Vi kommer fortsätta att rotera lagföräldrar varje termin efter ordningen på spelarlistan. Uppdraget för lagföräldrarna är att supporta laget med att arrangera aktiviteter som kan öka lagkassan och/eller ökar lagkänslan utanför handbollsträningarna.

### ***Vad vill vi ha uppnått när året är slut***

Målet med året är att hela truppen har en för sin ålder god spelnivå, vana att spela på stor plan och att spelarna känner att de utvecklas både som individer och lag. Vi tycker det är viktigt att laget har en bra gemenskap och att alla tycker det är kul att komma till träningarna.

Gett att alla spelare möjlighet att uppnå de förmågor som anges i den röda tråden för handbolls år 5.

Vi kommer börja testa varje spelares individuella fys och mäta förbättring kring dessa vid ett par tillfällen.- mål att laget ska ha fysiskt vältränade handbollsspelare baserat på resp. individs förutsättningar.

***Så planerar vi att leva upp till våra värdeord Modern, Utveckling, Glädje och Gemenskap***

Vi baserar våra träningsupplägg på den forskning som finns kring hur barn utvecklas och lär sig.

***Föräldramöten och utvecklingssamtal***

Vi kommer fortsätta ha ett föräldramöte vid uppstart av varje termin.

Utvecklingssamtalen med spelarna kommer fortsatt vara en gång per säsong, och både följa upp föregående års samtal och komplettera med nya infallsvinklar baserat på lagets och individens utveckling.

## **F2010 (F10)**

### ***Truppen***

Truppen består i dagsläget av 27 spelare. Laget har fyllts på kontinuerligt under förra året med flera spelare. Några är kvar ända från Handbollsskolan medan vår nyaste spelare kom in under våren. Några tränar två gånger i veckan, medan vissa har andra aktiviteter utöver handbollen och tränar en gång i veckan. Träning som träning tänker vi.

På ledarsidan så fortsätter Jessica Lindqvist som tränare och Malin Nyberg som tränare och lagledare. Båda gick T1an under förra året, dock stannade utbildningen av under Corona våren 2020. Susanne Francett och Ebba Dahlström fortsätter som hjälpledare. Kristina Bäck tar en paus till vidare, vi hoppas hon kommer tillbaka snart. Sedan en tid tillbaka har vi stöd av 4 st 07-tjejer, Linnea Bäck, Clara Sjödin, Sandra Forslin och Olivia Nylander, vi hoppas de fortsätter komma på så många träningar de orkar med, de är väldigt uppskattade.

### ***Träningar och fokus enligt röda tråden***

Vi kommer att träna 2 dagar i veckan. Under våren 2020 har vi bara tränat utomhus (under Corona) och vi har haft hög närvaro. En tanke är att fortsätta göra det våren 2021 antingen som ett komplement.

Enligt klubbens Röda tråden ska tjejerna detta verksamhetsår träna på grundfärdigheterna:

- Greppa/fånga (hård boll)
- Kastkoordination (hård boll)
- Rumsuppfattning storplan
- Löpkoordination storplan
- Falllkoordination/-teknik
- Bollkontroll över större områden

### ***Anfallsspel***

- Introducera kontringsspel (mottagning, bolltransport och avslut)
- Rörelse med och utan boll (skapa ytor)
- Våga utmana och avsluta

Vi hann precis börja testa storplansspel innan Coronan slog till i våras. Vi valde i första hand 3-3 spel. Vi kommer även testa 3-2-1 spela under året.

Förutom ovan grundfärdigheter och anfallsspel ska tjejerna under året som kommer:

- Känna trygghet med stor plan och hård boll
- Forsätta öva på grundtekniken med för tjejerna ny hård boll
- Öva på bollkontroll i rörelse
- Fortsätta med enklare styrketräning
- Samarbete och lagkänsla
- Ge och ta beröm
- Positiv attityd (inte klaga på domare eller medspelare)
- Våga misslyckas (vilket är att lyckas göra det man inte vågade)
- Börja "tänka handboll" och varför vi gör som vi gör
- Ingen har specifika positioner utan alla ska testa alla positioner
- Träna lite specifik träning för målvakter

### ***Anmälda till serier/cuper***

Under hösten 2020 kommer vi att spela med i 2 st serier, båda i nivå 2. Cuper (förutom den föreningsgemensamma) har vi avvakat med pga. Corona och kommer planeras in efter semestrarna 2020.

### ***Planerad utbildning***

För att Jessica och Malin ska slutföra T1an behövs komplettering av några kort-kurser:

- Knäkontroll
- Akuta skador
- Mat och näring

### ***Samverkar med vilka lag***

Vi behöver samverka med olika lag då vi behöver varandra om vi skall ge våra spelare en större utveckling, både uppåt och nedåt. Tanken är att vi skall utöka vårt samarbete med:

- F09 – hur gör man på storplan?
- F13 – behöver de hjälpledare?

### ***Föräldramöten och utvecklingssamtal***

Den 12 september är planerad till föräldramöte.

Utvecklingssamtal kommer genomföras under hösten 2020.

### ***Så planerar vi att leva upp till våra värdeord - Modern, glädje, utveckling, gemenskap***

Vårt lag genomsyras av glädje till att röra på kroppen! Med och utan boll, på olika sätt, på olika platser. Vi har hög träningsnärvaro och vi ledare använder dans, musik, variation, träning och lek för att skapa aktivitet tjejnerna ska längta till – med mycket skratt och lite bus. Vi ledare analyserar ofta att olika individer utvecklas under olika perioder, både fysiskt och mentalt. De har olika utvecklingsperioder beroende på biologisk ålder och vi ser att de växer som individer. Vi har bra utbildade ledare vilket gör att vi följer svenska handbollsförbundets senaste rekommendationer för träning och tävling.

### ***Vad vill vi ha uppnått när året är slut***

Målet med året är att hela truppen ska ha kommit upp på en god spelnivå för sin ålder och att alla tycker det är kul att komma till träningarna och känner att de utvecklas både individuellt och som lag i stort. Vi vill också jobba med följande saker under säsongen:

- Samarbete och lagkänsla
- Ge och ta beröm
- Våga misslyckas (vilket är att lyckas göra det man inte vågade)