

2018-04-22  
Röda tråden



Röda Tråden för HK Brätte  
En gemensam klubbpolicy för 2018/2019

1



Riktlinjer och Policy  
För seniorer, barn- och ungdomshandboll i  
HK Brätte

HK Brätte

Brättevägen 7 C

462 35 Vänersborg

Org.nr: (ideell förening) 86 50 01-0047

Kansli: 073-524 18 80

Bankgiro: 260-5194

e-post: [hkbrate@outlook.com](mailto:hkbrate@outlook.com)

Hemsida: [www.laget.se/hkbrate](http://www.laget.se/hkbrate)

2018-04-22  
Röda tråden



Röda tråden informeras ut på följande sätt:

- Publicering på förenings hemsida [www.laget.se/hkbratte](http://www.laget.se/hkbratte)
- Information på ledarmöten
- Information på föräldramöte
- Ledarna ansvara för genomgång av Röda tråden till spelare
- Information på årsmöten

2

---

HK Brätte

Brättevägen 7 C

462 35 Vänersborg

Org.nr: (ideell förening) 86 50 01-0047

Kansli: 073-524 18 80

Bankgiro: 260-5194

e-post: [hkbratte@outlook.com](mailto:hkbratte@outlook.com)

Hemsida: [www.laget.se/hkbratte](http://www.laget.se/hkbratte)



## Innehåll

Röda tråden informeras ut på följande sätt:.....	2
Uppdatering av Röda tråden .....	5
Inledning.....	6
AVGIFTER.....	7
Medlemsavgift:.....	7
Serie- och licensavgift:.....	8
Via medlems- och Serie/licensavgift finansieras:.....	8
Övergripande syfte och mål med seniorer och ungdomshandbollen.....	8
Samt att vi, från U13-Juniorer 19 år, också skall jobba med:.....	8
Vår klubbidé .....	9
Våra rent-spel-regler för en bättre handbollskultur .....	10
Förenings ansvar .....	11
Samsyn Västergötland.....	12
Bakgrund: .....	12
Dilemmat:.....	12
Högsäsonger:.....	13
Riktlinjer: .....	13
Riktlinjer för spelare .....	13
HK Brätte vill att: .....	13
Riktlinjer för tränare/ledare .....	14
Tränare och ledares ansvar .....	15
Föräldrarnas ansvar.....	16
Exempel på vad föräldrarna hjälper till med:.....	17
Riktlinjer för träningar .....	18
Riktlinjer för våra matcher .....	19
Så utbildas våra spelare.....	20
Våra åldersgrupper 7-10 år är <b>handbollsskola</b> (pojk/flick) .....	22
Våra åldersgrupper U11-U12 år (pojk/flick).....	24
Våra åldersgrupper U13-U14 år (pojk/flick).....	26
Våra åldersgrupper U15-U16 år (pojk/flick).....	27



2018-04-22  
Röda tråden

Våra åldersgrupper 17-19 år är Juniorer .....	28
Ungdomsdomare.....	29
Vad man som domare skall tänka på vid match: .....	29
Vad man som ledare skall tänka på mot domaren: .....	29
Vad man som förälder skall tänka på mot domaren:.....	29
Nivåanpassning av träning och match .....	30
Kost och hälsa.....	31
Drog- och dopingpolicy .....	32
Trafiksäkerhetspolicy.....	33
Förarkrav: .....	33
Fordonskrav.....	33
Övrigt.....	33
Svenska handbollsförbundets Policy för Barnhandboll.....	34
Träningen av barn skall kännetecknas av:.....	34
Barnhandbollsmatcher skall genomföras:.....	34
Barnhandbollen kännetecknas av en långsiktig individuell färdighetsutveckling.....	34
Exempel på barns behov är:.....	35
<b>Träningen kännetecknas av ungdomshandbollens huvudbegrepp:</b> .....	35
<b>Spelaren skall utvecklas till att:</b> .....	35
<b>Spelaren skall fulländas i de bastekniska färdigheterna:</b> .....	35
<b>Ungdomshandbollen skall genomföras så att:</b> .....	36
Bilaga 1 .....	37

4

För en förening som HK Brätte är föreningsidén att ha en bred och bra verksamhet för många spelare. Man ska kunna spela dam, herr, barn- och ungdoms handboll i HKB oavsett hur skicklig man är för tillfället.

Det viktigaste är att man har ett intresse för att spela och träna och att det intresset utvecklas i vår förening.

En bra ungdomsverksamhet som utvecklar spelarnas intresse, möter spelare där den befinner sig och som får många att spela handboll längre!

---

HK Brätte

Brättevägen 7 C

462 35 Vänersborg

Org.nr: (ideell förening) 86 50 01-0047

Kansli: 073-524 18 80

Bankgiro: 260-5194

e-post: [hkbratte@outlook.com](mailto:hkbratte@outlook.com)

Hemsida: [www.laget.se/hkbratte](http://www.laget.se/hkbratte)



2018-04-22

Röda tråden

Spelarna ska få uppleva och lära sig hantera både fram- och motgångar.

Antal serie- och cupsegrar är i detta sammanhang icke av något intresse.

Den viktigaste egenskapen är att alltid kämpa, träna, ha tålamod och ha roligt.

Dessa egenskaper kan ta en spelare väldigt långt inom handbollen och som en god samhällsmedborgare.

5

## Uppdatering av Röda tråden

Uppdateringen avser 2018 års version av Röda Tråden dokumentet.

Version	Datum	Användare	Uppdatering
0.1	2018-04-22	Ruth Antonsson Roos	Skapat
0.2	2018-08-07	Ruth Antonsson Roos	uppdaterat

**HK Brätte**

**Brättevägen 7 C**

**462 35 Vänersborg**

**Org.nr: (ideell förening) 86 50 01-0047**

Kansli: 073-524 18 80

**Bankgiro: 260-5194**

e-post: [hkbratte@outlook.com](mailto:hkbratte@outlook.com)

Hemsida: [www.laget.se/hkbratte](http://www.laget.se/hkbratte)



2018-04-22  
Röda tråden

0,3	2018-09-04	Ruth Antonsson Roos	uppdaterat

## Inledning

Röda Tråden baseras på föreningens stadgar och Svenska handbollsförbundets riktlinjer för dam, herr och ungdomshandboll.

Röda Tråden omfattar policy och riktlinjer för dam, herr och ungdomshandboll i HK Brätte

- Seniorer
- Ungdom 7-25 år

---

HK Brätte

Brättevägen 7 C

462 35 Vänersborg

Org.nr: (ideell förening) 86 50 01-0047

Kansli: 073-524 18 80

Bankgiro: 260-5194

e-post: [hkbratte@outlook.com](mailto:hkbratte@outlook.com)

Hemsida: [www.laget.se/hkbratte](http://www.laget.se/hkbratte)



2018-04-22  
Röda tråden

En genomgång och uppdatering av innehållet i Röda Tråden genomförs årligen inför resp. ny säsong.

Ansvaret för att den årliga översynen har styrelsen som också fastställer den Röda tråden.

Detta arbete utförs av representanter från styrelsen, tränare/ledare för våra dam, herr och ungdomslag.

Innehållet i den Röda tråden skall efterlevas av samtliga medlemmar i klubben. Detta gäller alltså för tränare, ledare, styrelse, spelare samt föräldrar.



## AVGIFTER

### Medlemsavgift:

- För att delta aktivt (=träna) i föreningsverksamhet ska man årligen betala medlemsavgift inom utsatt tid (senast 30 september/varje år)
- Nivå på medlemsavgiften beslutas på föreningens årsmöte.
- Inbetald medlemsavgift innebär bl.a. att man som aktiv medlem är försäkrad mot skador i samband med träning och match i föreningsregi.

---

HK Brätte

Brättevägen 7 C

462 35 Vänersborg

Org.nr: (ideell förening) 86 50 01-0047

Kansli: 073-524 18 80

Bankgiro: 260-5194

e-post: [hkbratte@outlook.com](mailto:hkbratte@outlook.com)

Hemsida: [www.laget.se/hkbratte](http://www.laget.se/hkbratte)



2018-04-22  
Röda tråden

- Medlemsavgift betalas av alla spelare, tränare andra ledare och andra som vill vara stödmedlemmar i vår förening.

#### Serie- och licensavgift:

- För att delta i tränings-, serie- och cupmatcher samt läger ska aktiva medlemmar inom dam, herr och ungdomshandbollen årligen betala serie- och licensavgift inom utsatt tid.
- Nivå på serie- och licensavgift beslutas av styrelsen. Betalningsavisering sker i samband med medlemsavgiften.

#### Via medlems- och Serie/licensavgift finansieras:

- Hallhyra
- Ersättning till domare
- Klubblokal
- Tränar- och spelarutbildning
- Spelarförsäkring
- Matchställ, bollar och övrigt material
- Laganmälningsavgifter till serier och cuper

8

## Övergripande syfte och mål med seniorer och ungdomshandbollen

HK Brätte tillämpar Svenska Handbollsförbundets Policy för dam, herr och ungdomshandboll vilket innebär att träningen och spelarutbildning skall syfta till följande:

- hög rolighets grad - känna att man gör framsteg
- hög aktivitetsgrad - små grupper på träningen och undvika köer
- hög bollkontaktsgrad

Samt att vi, från U13-Juniorer 19 år, också skall jobba med:

---

HK Brätte

Brättevägen 7 C

462 35 Vänersborg

Org.nr: (ideell förening) 86 50 01-0047

Kansli: 073-524 18 80

Bankgiro: 260-5194

e-post: [hkbratte@outlook.com](mailto:hkbratte@outlook.com)

Hemsida: [www.laget.se/hkbratte](http://www.laget.se/hkbratte)





2018-04-22  
Röda tråden

- hög attitydsgrad ("att alltid göra sitt bästa")
- individuella utvecklingsmål för spelarna (från ungdomsnivå)

HK Brätte vill även utifrån riktlinjerna i Riksidrottsförbundets "Idrotten vill" skapa en handbollsverksamhet som ger en positiv idrottslig och social upplevelse/fostran, som ger ungdomarna förutsättningar att, om de vill, fortsätta sin utveckling i den vuxna handbollen.

Vi ska erbjuda barn och ungdomar en kul, lärorik och utvecklande handbollsutbildning som leds av engagerade och kunniga ledare.

Vi vill ha tränare som är goda förebilder och bra instruktörer.

9

## Vår klubbidé

Ta hänsyn till individens behov och ge möjlighet till utveckling i den takt som passar var och ens fysiska, psykiska och sociala förutsättningar.

- Skapa en positiv anda och sund miljö där alla får lära sig handboll och utveckla ett livslångt intresse.
- Ge ungdomar med ambition möjlighet att göra en målmedveten handbollssatsning under socialt trygga former där övergången från barn-och ungdomshandboll sker successivt.
- Se matchen som ett inlärningstillfälle – alla skall känna sig delaktiga i lagets resultat.
- Lära barn och ungdomar ett etiskt och moraliskt förhållningssätt samt fostra till rent spel.

---

HK Brätte

Brättevägen 7 C

462 35 Vänersborg

Org.nr: (ideell förening) 86 50 01-0047

Kansli: 073-524 18 80

Bankgiro: 260-5194

e-post: [hkbratte@outlook.com](mailto:hkbratte@outlook.com)

Hemsida: [www.laget.se/hkbratte](http://www.laget.se/hkbratte)



2018-04-22  
Röda tråden

- Att få befintliga och nya medlemmar att trivas och stanna i förening.
- Erbjudna en allsidig handbollsträning.
- Att få tidigare spelare och ledare som representerat annan förening att alltid känna sig välkommen tillbaka till vår förening.

10

## Våra rent-spel-regler för en bättre handbollskultur

- Vi behandlar andra som vi själva vill bli behandlade.
- Vi tar ställning till rent spel och fuskar inte till oss fördelar.
- Vi tar ställning mot mobbning och rasism.
- Vi använder inte svordomar, könsord eller rasistiska uttryck – oavsett språk.
- Vi respekterar domaren och protesterar inte mot domslut.
- Vi lyssnar till vad våra ledare och tränare säger och visar respekt.
- Vi är rädda om och vårdar material som tillhör föreningen, andra eller en själv.
- Vi tackar alltid motståndarna, domaren och varandra efter spelad match.
- Vi stöttar våra medspelare, egna lag och hånar aldrig våra motståndare.

---

HK Brätte

Brättevägen 7 C

462 35 Vänersborg

Org.nr: (ideell förening) 86 50 01-0047

Kansli: 073-524 18 80

Bankgiro: 260-5194

e-post: [hkbrate@outlook.com](mailto:hkbrate@outlook.com)

Hemsida: [www.laget.se/hkbrate](http://www.laget.se/hkbrate)



2018-04-22  
Röda tråden

- Vi strävar efter att skapa en bra relation mellan ledare och spelare och mellan spelare och spelare.
- Vi håller alltid träningar, matcher och andra aktiviteter inom föreningen alkohol- och drogfria

11

## Förenings ansvar

- Barn- och ungdomsansvariga samordnar verksamheten i åldersgruppen 6-19 år på uppdrag av styrelsen.
- Varje lag får förutsättningar att bedriva träningar, spela matcher och genomföra andra aktiviteter enligt plan (Våra åldersgrupper).
- Föreningen skapar ekonomiska förutsättningar för den årliga säsongsavslutningen.
- Förening betalar anmälningsavgifter till 2 cuper/år per seriespelande lag och cupdeltagande sker enligt cupschema (Bilaga 1).
- Förening betalar anmälningsavgift till USM från sista B-ungdom. Max 2 st. lag per åldersgrupp.
- Betala ev. deltagaravgifter för maximalt två ledare per seriespelandelag. Kostnad för deltagaravgift för ev. ytterligare ledare fördelas ut proportionerligt på deltagande spelares deltagaravgift.

---

HK Brätte

Brättevägen 7 C

462 35 Vänersborg

Org.nr: (ideell förening) 86 50 01-0047

Kansli: 073-524 18 80

Bankgiro: 260-5194

e-post: [hkbratte@outlook.com](mailto:hkbratte@outlook.com)

Hemsida: [www.laget.se/hkbratte](http://www.laget.se/hkbratte)



2018-04-22  
Röda tråden

- Tränare, ledare och andra representanter för lag bjuds regelbundet in till informationsmöten under säsongen.
- Information om föreningens verksamhet publiceras löpande på hemsidan där också varje lag har utrymme och förväntas förmedla information till spelare och föräldrar.
- Informera om innehållet i Röda tråden.
- I samband med spelares deltagande på utbildningsläger tillämpa följande: o Spelaren betalar hela deltagaravgiften själv.

12

## Samsyn Västergötland

Som Förening arbetar vi enligt Samsyn Västergötland (Bilaga 1) som är påskrivet av Västergötlands Fotbollsförbundet, Handbollsförbundet och Ishockeyförbundet.

### Bakgrund:

Barn och ungdomsidrott ska bedrivas utifrån barnens och ungdomarnas perspektiv. Här i Västergötland har vi en unik satsning som vi kallar Samsyn Västergötland. Där utgår vi ifrån att barnen/ungdomarna ska vara i centrum och inte tvingas att välja en idrott. Men med jämna mellanrum kommer det samtal från föräldrar och ledare som berättar om hur idrotterna konkurrerar med varandra på ett negativt sätt. Det är ingen som vinner på en sådan konkurrens och det är därför som Västergötlands Fotbollförbund, Västergötlands Handbollförbund och Västergötlands Ishockeyförbund har enats om de här riktlinjerna när det gäller säsonger. Vi arbetar och tar gemensamt ansvar för att barn och ungdomar tom 16 år ska kunna hålla på med fler idrotter samtidigt. Vi ska i största möjligaste mån organisera våra aktiviteter så att barn och ungdomar inte "tvingas att välja" aktivitet.

### Dilemmat:

Det finns barn och ungdomar som bara håller på med en idrott och de måste kunna få träna året om. Cuper ligger ofta på tider som är utanför den egna idrottens "säsong" och då ställer till

---

HK Brätte

Brättevägen 7 C

462 35 Vänersborg

Org.nr: (ideell förening) 86 50 01-0047

Kansli: 073-524 18 80

Bankgiro: 260-5194

e-post: [hkbratte@outlook.com](mailto:hkbratte@outlook.com)

Hemsida: [www.laget.se/hkbratte](http://www.laget.se/hkbratte)



2018-04-22  
Röda tråden

problem för den andra idrotten. Rädslan över att tappa träning och komma efter sätter press på barn så att de har svårt att välja. Det finns därför en stor risk att de tröttnar och känner en press.

### Högsåsonger:

Fotbollen april - september

Handboll oktober - mars

Ishockeyn oktober - mars

### Riktlinjer:

1. Man spelar klart sina säsonger

2. Respektive idrott måste få ha träningar "året runt" för de som bara väljer att utöva en idrott

3. Vid cuper och träningar som anordnas när min idrott har "lågsåsong" och krockar med idrott i högsåsong arbetar vi utefter att: - Cuper - Högsåsongsidrotten har "förtur". Ta hänsyn till att ungdomarna kan hålla på med fler idrotter och kommunicera planeringen med de andra idrotternas ledare. - Träningar - Ledarna har kännedom om vilka som har annan idrott och visar tydligt att det är helt OK att träna "högsåsongsidrotten" när det krockar - Träning i annan idrott måste accepteras som träning inför cup upp till och med 12 år

4. Respektive förbund ska ta upp SAMSYNS riktlinjer på ledarträffar och se till att ungdomsansvariga och ordförande i föreningarna har god kännedom om SAMSYN

13

## Riktlinjer för spelare

Att träna och spela handboll med HK Brätte innebär att det finns krav och förväntningar från föreningen på dig som spelare.

### HK Brätte vill att:

- Du uppträder enligt Röda Tråden och är ett föredöme för dina klubbkompisar, både på och utanför plan.
- Följer alltid våra rent-spel-regler.
- Passar tider till samlingar och träningar.
- Hjälper till att ta fram och plocka tillbaka material till träning eller match.
- Du ger alltid ditt yttersta och är väl förberedd inför träning och match.
- Hjälper till att städa och hålla ordning i omklädningsrummet vid träning eller match samt i Klubbhuset vid samlingar.
- Du meddelar din tränare/ledare om du är förhindrad att träna eller spela.
- Du är positiv och lojal mot ditt lag, dina lagkamrater och ledare.

HK Brätte

Brättevägen 7 C

462 35 Vänersborg

Org.nr: (ideell förening) 86 50 01-0047

Kansli: 073-524 18 80

Bankgiro: 260-5194

e-post: [hkbratte@outlook.com](mailto:hkbratte@outlook.com)

Hemsida: [www.laget.se/hkbratte](http://www.laget.se/hkbratte)



2018-04-22  
Röda tråden

- Deltar i den obligatoriska domarutbildningen (13-19 år) och hjälper till att döma matcher för våra ungdomslag i föreningen.
- Att man möjligaste mån använder förenings klubboverall då man representerar föreningen.
- Du som spelare (och tränare) använder det fastställda sortiment av kläder t.ex. matchdräkter, tränings- och collegeoveraller när du representerar HK Brätte.

14

## Riktlinjer för tränare/ledare

HK Brätte ställer höga förväntningar på ledare och den tränings- och matchverksamhet som bedrivs inom föreningen, både på och utanför planen. I

nom HK Brätte bygger dam, herr och ungdomsverksamheten på ideellt satsande och engagerade ledare, som dessutom har ett stort intresse för handboll och ungdomsidrotten.

Ledarna har också en viktig funktion att fylla, för att locka föräldrar och andra handbollsintresserade vuxna och ungdomar till att ta en ledarroll inom föreningen.

För att kunna leva upp till förenings övergripande mål och riktlinjer så är det viktigt att dessa är kända och efterföljs.

Detta innebär att förenings bästa sätts i första hand, före det enskilda laget. För att uppnå de uppsatta färdighetsmålen på respektive individ- och åldersnivå, så kan kompetensindelning på träning vara nödvändig. Detta för att individen skall få träning och utveckling på en lämplig och utmanande nivå. Inom varje åldersgrupp är strävan det alltid finnas minst en utbildade ledare/tränare.

Du som ledare använder det fastställda sortiment av kläder t ex. träning- och collegeoverall när du representerar HK Brätte

---

HK Brätte

Brättevägen 7 C

462 35 Vänersborg

Org.nr: (ideell förening) 86 50 01-0047

Kansli: 073-524 18 80

Bankgiro: 260-5194

e-post: [hkbratte@outlook.com](mailto:hkbratte@outlook.com)

Hemsida: [www.laget.se/hkbratte](http://www.laget.se/hkbratte)



## Tränare och ledares ansvar

### Tränare och ledares ansvar är att:

- Skapa sig insikt i, känna delaktighet med och följa innehållet i Röda Tråden och är ett föredöme för dina spelare och ledarkollegor, både på och utanför plan.
- Följa föreningens rent-spel-regler.
- Du deltar i interna tränar- och ledarutbildningar.
- Du som ledare sätter utveckling och prestation före resultat.
- Du som ledare stöttar och hjälper våra egna ungdomsdomare.
- Du som ledare uppmuntrar dina spelare att gå och se på A-lagets hemmamatcher – en bra utbildning för spelarna.
- Upprätta en årsplanering för laget.
- Följa föreningens riktlinjer för vilka cuper och turneringar vi deltar i.
- Löpande registrera lagets aktiviteter berättigade till lokalt aktivitetsstöd (LOK-stöd) och rapportera underlag till kansliet inom föreskriven tid.
- Föra SISU-listor på sina teoretiska aktiviteter och rapportera dessa till kansliet inom utsatt tid.



2018-04-22  
Röda tråden

- Då bokade tider ej kan utnyttjas erbjuds dessa övriga lag i föreningen. Tider som inte används av något lag i föreningen skall alltid avbokas.
- Lagets hemsida hålls uppdaterad.
- Använda föreningens klubbkläder vid träning, match och i andra sammanhang där man representerar föreningen.
- Representera laget i samband med föreningens ungdomsledarmöten. Minimikrav en tränare/ledare per ålderslag skall närvara vid ungdomsledarmöten.
- Vid hemmaarrangemang ska en ansvarig ledare vara på plats under hela arrangemanget.

16

## Föräldrarnas ansvar

Det är viktigt för spelarna, ledarna och föreningen att föräldrarna är engagerade i sina barn och ungdomars fritidsaktiviteter. Föräldrarna lär dessutom känna andra föräldrar och skapar nya sociala kontakter. Se engagemanget/medlemskapet i HK Brätte som social och sportslig investering. Föreningen är beroende av föräldraengagemanget för att få verksamheten att gå runt och fungera. Föräldrar till samtliga barn och ungdomar i förening skall solidariskt hjälpa till med de arbetsuppgifter och annat som tilldelas föräldrar i samband med arrangemang och andra aktiviteter. Alla föräldrar skall få uppgifter att hjälpa till med.

### Föräldrarnas ansvar är:

- Ta del av innehållet i Röda Tråden.
- Stödja sitt eget barn och deras lagkamrater.
- Stödja tränare och ledare.
- Delta vid lagets föräldramöten.
- Ta del av information från laget och föreningen.
- Informera tränare och ledare om det är något de bör känna till om spelaren.
- Hjälpa till med tvätt av matchställ.

---

HK Brätte

Brättevägen 7 C

462 35 Vänersborg

Org.nr: (ideell förening) 86 50 01-0047

Kansli: 073-524 18 80

Bankgiro: 260-5194

e-post: [hkbratte@outlook.com](mailto:hkbratte@outlook.com)

Hemsida: [www.laget.se/hkbratte](http://www.laget.se/hkbratte)





2018-04-22

Röda tråden

- Se till att sitt eget barn har skjuts till och från träningar, hemma- och borta matcher samt cuper och andra föreningsaktiviteter. Ordna gärna med samåkning.
- Representera föreningen på ett positivt och sportsligt sätt i samband med alla matcher. "Heja på" laget positivt. Att ge instruktioner till spelare under pågående match är tränare och ledares ansvar
- Respektera domare och motståndarlag
- Delta solidariskt med arbetsinsatser vid förenings arrangemang som t ex: o Klasshandbollen o A-lagets hemmamatcher o ungdomsmatcher.

Försäljning av t ex. kaffe vid matcher o vid avslutningen. Försäljning av idrottrabatter m.m.

17

### Exempel på vad föräldrarna hjälper till med:

- Vara matchfunktionär vid hemmamatcher
- Köra till bortamatcher
- Hjälpa till i kiosk och sekretariat vid hemmamatcher
- Lagföräldrar • Informationsansvarig (hantera hemsidan mm).
- Under cupspel för föräldrarna en viktig resurs som hjälper till med transporter, till och från hallar, matsalar etc.
- Under matcher, sammandrag och cuper har vårdnadshavare ansvar för sitt barn, om inte annat är överenskommit med ansvarig ledare.

---

HK Brätte

Brättevägen 7 C

462 35 Vänersborg

Org.nr: (ideell förening) 86 50 01-0047

Kansli: 073-524 18 80

Bankgiro: 260-5194

e-post: [hkbratte@outlook.com](mailto:hkbratte@outlook.com)

Hemsida: [www.laget.se/hkbratte](http://www.laget.se/hkbratte)



## Riktlinjer för träningar

- Tränarna och ledarna ska skapa sig insikt i, känna sig delaktiga i och ta ansvar för att innehållet i Röda Tråden tillämpas.
  - Barn- och ungdomshandbollens värdegrund, riktlinjer och ledstjärnor.
  - Föreningens rent-spel-regler.
  - Tränarna och ledarna ansvarar för att löpande bokföra lagets aktiviteter och rapportera underlag för aktivitetsstöd till kansliet eller APP i utsatt tid.
- Tränarna och ledarna ska bära föreningens klubbkläder vid träning, match och i andra sammanhang där man representerar föreningen.
- Minst någon av tränarna eller ledarna för respektive ålderslag ska delta på föreningens möten och representera laget.
- Ledaren för respektive åldersgrupp planerar de enskilda träningspassen så att det leder till att de resultat- och utvecklingsmål som är uppsatta nås över tiden.
- Ledarna ansvarar för att ha koll på träningsgruppernas storlek och att ledaren genomför en "spelarinventering" vid säsongavslut och säsongsuppstart.



2018-04-22  
Röda tråden

- Träningen skall också präglas av en successivt stegrande utmaning för spelaren, samt att den till så stor del som möjligt bedrivs under matchliknande situationer.
- Bålstabilitet och skadeförebyggande träning är fokuserade träningsområden.

19

## Riktlinjer för våra matcher

HK Brätte strävar efter att ha så många lag som möjligt i seriespel och cuper. Syftet med detta är att varje ungdomsspelare skall få så mycket speltid som möjligt.

I de yngsta åldersklasserna skall spelarna få möjlighet att spela på både 6 meter och 9 meter. De spelare som vill skall få prova på att stå i mål.

Det är viktigt att alla spelare får spela lika mycket på matcher. Att komma till träningen är i de flesta fallen upp till föräldern och att barnen missar träningar är oftast inte deras eget fel. Därför tillämpar vi inte speltid efter träningsflit i dessa åldrar.

Från och med första årets som U11-U12 -spelare klarar spelarna av att ta sig till träningen på egen hand och nu kan speltid efter träningsflit användas. Den som är ambitiös och tränar mycket spelar mer och vice versa.

Från 2 året som U13 U14 -spelare och uppåt är det kombinationen av, träningsflit, ambition och förmåga som belönas med mer speltid.

---

HK Brätte

Brättevägen 7 C

462 35 Vänersborg

Org.nr: (ideell förening) 86 50 01-0047

Kansli: 073-524 18 80

Bankgiro: 260-5194

e-post: [hkbratte@outlook.com](mailto:hkbratte@outlook.com)

Hemsida: [www.laget.se/hkbratte](http://www.laget.se/hkbratte)



## Så utbildas våra spelare

Barnhandbollen (upp till 12 år) respektive

Ungdomshandbollen (U13-Juniorer 18 år) inom föreningen, strävar efter att följa Svenska Handbollsförbundets Policy för barn och ungdomshandboll och skall kännetecknas av en långsiktig individuell färdighetsutveckling.

För att behålla barnen inom vår verksamhet är det viktigt att tillgodose barnens behov och att verksamheten genomförs på barns villkor.

Exempel på barns behov är:

- Att få vara aktiv och i rörelse, helst med boll.
- Att känna sig trygg i gruppen.
- Att det är ordning och reda.
- Att bli sedd under träning och match.
- Att få pröva på nya utmaningar.
- Att kämpa, känna glädje och vinna matcher, men också att lära sig förlora. •

Att ha roligt! Är det inte roligt stannar man hemma.



2018-04-22  
Röda tråden

Spelarna utbildas för att trivas och känna trygghet i träningsverksamhet och under matcher.

Varje åldersgrupp omfattas av både individuella och kollektiva krav och mål som ger en balanserad stegringsföljd från lägsta till högsta åldersnivå. Utbildning som leder till ett personligt ansvar för sin egen utveckling prioriteras. Viljan och inställningen till att bli en bra kamrat och duktig handbollsspelare är andra områden som vi lyfter fram. Generell fysisk träning, rätt kostintag och sund livsföring i allmänhet är hörnstenar i utbildningen.

Vi fokuserar och prioriterar på att utbilda våra spelare i att spela och behärska ett offensivt och rörligt försvarsspel, som individ och som kollektiv. Att som barn- och ungdomsspelare tränat och spelat olika offensiva försvarsspel är något som ger en ordentlig grund (fysik, teknik och spelförståelse) för individen att bygga vidare på i utvecklingen till en duktig och komplett seniorspelare.

När det gäller anfallsspel så sätts utveckling av spelarens individuella färdigheter främst.

21



## Våra åldersgrupper 7-10 år är **handbollsskola** (pojks/flick)

Från handbollsskolan och uppåt i åldrarna så tränas och repeteras relevanta övningar och färdigheter.

**Ansvarig tränares kunskapsnivå**  
Handbollskunnig förälder eller spelare

### **Målsättning**

All verksamhet skall präglas av BRA. Bollkontakt, Roligt och Aktivt. Minihandbolls sammandrag. Målsättning för året är främst att få en socialt stark grupp

### **Kunskapsnivå i handboll**

Minihandboll introduceras med helt fritt spel i både anfall och försvar. Bålgeting försvar.

Inga bestämda platser i anfall eller försvar. Prova olika positioner. Målvakten skall skiftas, alla som vill skall pröva. Lära handbollsgrunder såsom passning mottagning och studsning. Tala med handbollstermer under träning.

Förklaring av regler 3-steg, inkast, frikast etc., visa domartecken (regelhäfte utdelas om dessa finns), grunderna i anfall och försvar.

Försvarsspelet har fortsatt inriktning på rörlighet. Minihandboll helt fritt eller man-man. Hel plan man-man eller 3-3.

### **Prestationsnivå**

Mycket uppmuntran, "ordning och reda", respekt. Inga prestationskrav. Alla skall få spela.

### **Motorik**

Gymnastiska bollövningar, lek och rörelse.

Alla övningar skall utföras med höger och vänster hand. Allmän motorik - balans, kullerbytta m.m.

### **Turneringsdeltagande**

Ingen matchning i turneringar.

9-åringar spelar minihandbollsturneringar och 10-åringar deltar i någon turnering. Alla spelar så mycket som möjligt och har kul! Ingen "toppning" får förekomma.

### **Inställning till övrig idrott**

Uppmana till fria aktiviteter. Prova flera idrotter, friidrott, brottning, gymnastik, fotboll, innebandy, volleyboll m.m.



2018-04-22

Röda tråden

### **Teoretisk utbildning av ungdomar**

"Kompisvågen", (SISU), "Serievågen" (SISU), föräldramöten, ledarträffar mm.

### **Föräldrarnas roll**

Engagera de föräldrar som närvarar. Både i match och träning. I huvudsak administrativa uppgifter.

### **VIKTIGT!**

Övningar med höger och vänster hand startar under denna åldersperiod. Under denna period läggs grunden för att kunna bli en två hänt handbollsspelare i framtiden.

23

---

HK Brätte

Brättevägen 7 C

462 35 Vänersborg

Org.nr: (ideell förening) 86 50 01-0047

Kansli: 073-524 18 80

Bankgiro: 260-5194

e-post: [hkbratte@outlook.com](mailto:hkbratte@outlook.com)

Hemsida: [www.laget.se/hkbratte](http://www.laget.se/hkbratte)



2018-04-22  
Röda tråden

## Våra åldersgrupper U11-U12 år (pojks/flick)

### Ansvarig tränares kunskapsnivå

GHL - TS1 utbildad tränare eller likvärdig kunskap

### Målsättning

- Skapa en socialt stark grupp
- Tillgodose och utveckla barnen
- Förbättra spel, kondition och styrka

24

### Kunskapsnivå i handboll

Ingen specialisering av platser men mera ordning än D-ungdom. Eventuellt utses målvakter. Utveckling av grunderna i anfall och försvar. Utveckling av att tala med handbollstermer - "höger 2:a", "mitt 9:a", "starta satsning", "växel", "zoner", "faser" m.m.

### Prestationsnivå

Fortfarande inga resultatmässiga prestationskrav. Nivåanpassad träning.

### Motorik

Övningar med vänster och höger hand. Träna in timing. Fortfarande mycket motorik med och utan boll.

### Turneringsdeltagande

Deltagande i någon/några turneringar

### Fysiskträning

Börja lära ungdomarna grunderna i styrketräning med kroppen som belastning, få repetitioner. Konditionsträning börjar! Grunderna för stretching.

### Laguttagning

Mixa spelarna i de olika lagen. Kalla det ej för 1:a, 2:a, 3:e lag utan använd andra namn - Tigrar, Pantrar, Röd, Blå. Ingen toppning!

### Inställning till övrig idrott

Samarbeta med andra idrotters ledare.

### Teoretisk utbildning av ungdom

"Starta vågen", "Lilla uppladdningen" (SISU), föräldramöten, ledarträffar, cuper etc. Regelträning.

### Föräldrarnas roll

Ge föräldrar uppgifter på träning och match. Låt föräldrarna hjälpa till att utveckla lagkänslan

---

HK Brätte

Brättevägen 7 C

462 35 Vänersborg

Org.nr: (ideell förening) 86 50 01-0047

Kansli: 073-524 18 80

Bankgiro: 260-5194

e-post: [hkbratte@outlook.com](mailto:hkbratte@outlook.com)

Hemsida: [www.laget.se/hkbratte](http://www.laget.se/hkbratte)





2018-04-22  
Röda tråden

(teambuilding) genom att arrangera gemensamma aktiviteter "utanför" handbollsplanen (bada, bowla, biobesök etc.) Tänk SISU, detta kan vara en studiecirkel!



## Våra åldersgrupper U13-U14 år (pojk/flick)

### Ansvarig tränares kunskapsnivå

TS 1 utbildade tränare eller likvärdig kunskap

### Målsättning

Målsättning för året är att ligga bland topplagen med förhoppning om serieseger. Deltagande i ungdoms-SM.

### Kunskapsnivå i handboll

Börja till att lära ut vissa mönster. Börja få spelförståelse.

Inte byta platser under försvarsspel. Målvaktsplatsen är bestämd. Lära in enkla varianter - "zzzz", "XXXX" m.m. Nivåanpassad träning.

### Prestationsnivå

Lära sig ta kritik - inte bli sur för negativ kritik och inte stöddig av positiv kritik. Ställa krav på passningar. Kunna skilja på bra och dåliga lägen. Tränaren ställer krav på att spelarna vill utvecklas från denna ålder. Deltar med vilja kunskap utvecklas.

### Motorik

Skott med båda händerna. Klara av timing.

### Turneringsdeltagande

QQQ-cupen och andra turneringar med en eller två övernattningar.

### Fysiskträning

Konditionsträning allt viktigare. Enkel styrketräning med egna kroppen som belastning. Stretchning utövas.

### Laguttagning

Tillåt att i enstaka matcher för andra årets B-ungdom (14år) "toppa" laget. Exempel på detta kan vara QQQ-cupen. Det är tillåtet att spela med äldre åldersgrupp från och med B-ungdom. Dialogen skall då ske mellan berörda ledare.

### Inställning till övrig idrott

Samarbeta med andra idrotters ledare.

### Teoretisk utbildning av ungdom

"Fair play", "Jag en lagidrottare" (SISU), föräldramöten, Ledarträffar, cuper m.m.

### Föräldrarnas roll

Fortsätt engagera föräldrarna - för föräldraträffar, researrangemang, materialförvaltning m.m.



## Våra åldersgrupper U15-U16 år (pojks/flick)

### Ansvarig tränares kunskapsnivå

TS 2 utbildad tränare eller likvärdig kunskap

### Målsättning

Målsättning för året är att fortsätta i en positiv riktning och få bra erfarenheter från deltagande i flick-SM. Eftersom laget är yngst bland A-flickor finns inget uttalat tabellplaceringsmål. F

27

### Kunskapsnivå i handboll

Kunna skifta tempo i anfall ex. kontringar.

Kunna "dra på sig" en motståndare för att sätta en medspelare i bättre läge. Lära in några av juniorlagets varianter, samt spela samma försvarsspel som juniorlaget.

### Prestationsnivå

Prestationen börjar bli allt viktigare. Ledare bedömer när bästa laget bör spela. Ledarna har dock ansvar för att låta alla spela. Våga förlora - kunna ta ett nederlag. Lära sig att all kritik är i positivt syfte. Nivåanpassa matchning och träning.

### Motorik

Skott och passning med höger och vänster hand.

### Turneringsdeltagande

Turneringar

### Fysiskträning

Styrke- och motionsträning. Lära sig använda utrustning på ett gym. Stretchning varje träning och match.

### Laguttagning

1:a och 2:a lag (1:a-lag = toppat, 2:a = utvecklingslag).

### Inställning till övrig idrott

Träning året runt för de som vill. Samarbete med andra idrotter ledare. Samarbete mellan A-ungdoms, junior och A-lagstränare. Rekrytering till stadslag, regions- och riksläger.

### Teoretisk utbildning av ungdom

SHF:s GHL-utbildning. "Jag en lagidrottare", "Uppladdningen", SISU, föräldramöten, ledarträffar, cuper, SM mm. Ett visst antal skall genomgå funktionärsutbildning, några även föreningsdomarutbildning. Utbildning i kost och näringslära. Föreningsliv mot droger

### Föräldrarnas roll

Föräldrahjälp med sponsring



## Våra åldersgrupper 17-19 år är Juniorer

### **Ansvarig tränares kunskapsnivå**

TS2- TS3 utbildad tränare eller likvärdig kunskap

### **Målsättning**

Målsättning för året bör vara att etablera sig som juniorlag i serien (mittplacering) och pröva att spela mot seniorer. Fler träningsfällen ska utveckla spelarna både individuellt och som lag.

28

### **Kunskapsnivå i handboll**

Spela enligt samma mönster som seniorlag.  
Vara kreativa och komma med egna träningsidéer.

### **Prestationsnivå**

Skall känna prestationskrav. Nivåanpassa träning och matchning.

### **Motorik**

Skall kunna variera skott och passning med båda händerna i steget.

### **Turneringsdeltagande**

Seriespel samt deltagande i turneringar vid ett par tillfällen under säsongen

### **Fysiskträning**

Utbildas i fysisk träning. Börja etablera fysisk träning på A-lagsnivå

### **Laguttagning**

En spelartrupp bör tas ut. Bästa laget spelar. Matchning sker på så sätt att de för dagen bästa kan få mer speltid.

### **Inställning till övrig idrott**

Handboll året runt. Finns väldigt lite utrymme för att utöva annan idrott. Specialisering och förädling av handbollsutövande.

### **Teoretisk utbildning av ungdom**

"Prestation psykologi i praktiken", "Styrketräning - Att bli snabb, uthållig..", SISU, föräldramöten, ledarträffar, cuper, SM mm Fortsättning med funktionärs- och domarutbildning. Även GHL är en möjlighet.

### **Föräldrarnas roll**

Förstående föräldrar stöttar sin "satsande" ungdomar.



2018-04-22  
Röda tråden

## Ungdomsdomare

Fr. o. m den säsongen spelaren fyller 14 år skall de genomgå ungdomsdomarutbildning.

Egna ungdomsdomare dömer våra egna barn- och ungdomsmatcher.

Vad man som domare skall tänka på vid match:

- Vara på plats 20 minuter innan matchstart och med hjälp av ledare se till så planen är i spelbart skick.
- Bidra med en positiv stämning på plan.

Vad man som ledare skall tänka på mot domaren:

- Hjälpa domaren att bidra med en positiv stämning på och utanför plan.
- Respektera domarens beslut och vara positiv och stöttande.

Vad man som förälder skall tänka på mot domaren:

- Respektera domarens beslut och se domaren som en vägledare.
- Bidra till att skapa en positiv och god stämning runt plan.
- Det är ditt barn som spelar match och inte du.
- Precis som våra barn- och ungdomsspelare är även ungdomsdomare under utbildning.



## Nivåanpassning av träning och match

Nivåanpassning av träning har sin grund i policyns bas som är "spelaren i centrum" eller "individens utveckling i fokus". Att varje barn ska bli så bra som han/hon kan och vill bli, efter sina förutsättningar. För att uppnå detta så vill vi skapa möjligheter att varje spelare får träna på sin nuvarande nivå. Begreppet "nuvarande nivå" innefattar handbollsmässig utveckling, fysisk utveckling och social utveckling.

De två mest centrala begreppen i nivåanpassningen är rotation och långsiktighet. Vi ska använda oss av rotation för att ett antal spelare ska få prova på nästa nivå. Nästa nivå kan vara inom den egna åldersgruppen eller att få träna med en äldre åldersgrupp. Långsiktigheten blir ett övergripande begrepp på så sätt att det inte är till kommande helg som vi ska ha utvecklat färdiga spelare utan detta är en process under lång tid.

Målsättningen med detta är personlig utveckling och att alla ska få stimulans på sin egen nivå.

Nivåanpassning av träningarna kan startas vid U12 -pojkers och U12-flickors ålder (12-år) , så det blir naturligt i tidig ålder.

Spelare och föräldrar ska vara väl införstådda med innebörden och målsättningen med nivåanpassning. När spelare tränar med lag på nästa nivå, sker detta som en extra träning. Egna lagets träningar och matcher går i första hand. Grundtanken är att man bara flyttar spelare en åldersgrupp uppåt. Nivåanpassning kan även innebära att träna, spela match eller cup med åldersgruppen under.

En nyckel vid rotation av spelare är att dialogen mellan lagens ledare fungerar. Om lag vill använda sig av spelare från en annan årskull skall alltid ledarna i berört lag tillfrågas innan kontakt tas med spelare/föräldrar.

Tränare för respektive ålderslag har mandat från förening att nivåanpassa laguttagning efter motstånd i USM. Det kan därför inte garanteras att samtliga spelare i en åldersgrupp erbjuds att delta i USM även om man tränar kontinuerligt. USM sker i minst 2 steg, så många av de träningsflitiga spelarna ska få möjlighet att delta i något eller några av stegen.



## Kost och hälsa

Inför träning eller match är det viktigt att spelarna har ätit och druckit i god tid. Detta för att uppnå bästa resultat. Kroppen förbrukar mycket energi under fysisk prestation.

Speciellt viktigt är det under träning eller match under varma sommardagar. Då är det extra viktigt med påfyllning av vätska.

Spelarna rekommenderas att börja dricka vatten någon timme för träningen så att man startar med ett vätskeöverskott. Spelare skall ta med sig egen märkt vattenflaska till träning och match.

Man bör också med fördel ta med någon frukt till träning eller match att äta efteråt. Självfallet ska man som spelare äta en varierad och näringsrik kost med mycket kolhydrater. Det har en positiv inverkan på prestationsförmågan. Detta gäller oavsett vilken nivå man spelar på.

- Sjukvårdsväska ska finnas med vid träning eller match. (Ledare ser till att väskan är fylld, innehållsförteckning finns)
- Vid behandling med antibiotika är det spelarens läkare som avgör om spelaren kan delta i träning eller match.
- Vid feber o halsont eller annan infektion ska man aldrig träna eller spela match.
- Vid skada är det viktigt att behandla förebyggande snabbt, t ex 1. högläge, 2. tryckförband och 3. kyla.
- Vid skada som inte är livshotande är det föräldrarnas/vårdshavaren som ser till att spelaren får rätt vård.
- Det är läkare/sjukvårdspersonal som ansvarar för skadad spelares fortsatta behandling.



## Drog- och dopingpolicy

- HK Brätte är en drogfri handbollsförening.
- Rökning är förbjudet i samtliga Kommunala anläggningar. Detta gäller även vid bortamatcher. Rökare hänvisas till annan plats.
- Det är inte tillåtet av ledare och spelare att röka eller dricka alkohol när de representerar klubben under träning, match eller cup.
- Vid fester i klubbens regi följer föreningen den lag som gäller vid försäljning och servering av alkohol.
- Att nyttja eller handskas med narkotika är förbjudet enligt svensk lag. Det får inte förekomma i någon form i föreningen.
- Intagande av dopingpreparat är ej tillåtet. Vi följer riksidrottsförbundets rekommendationer.
- Tränare och ledare föregår med gott exempel och är goda förebilder även när det gäller efterlevnaden av drog- och dopingpolicyn





## Trafiksäkerhetspolicy

Trafiksäkerhetspolicyen gäller alla ledare, föräldrar och andra som genomför transporter i föreningens verksamhet.

### Förarkrav:

Gällande trafikregler skall följas och särskilt viktigt är:

- Att föraren har giltigt körkort.
- Att förare och samtliga passagerare använder bilbälte.
- Att inte fler passagerare än det finns bälten får färdas i fordonet.
- Att barn under 135cm sitter på bilkudde. •

Att anpassa hastigheten efter rådande väglag och omständigheter samt att gällande hastighetsbestämmelser följs.

- Att förare är nykter och inte kör "dagen efter"
- Att förare som kör minibuss skall ha haft körkort i minst 5 år.
- Att bilen är så packad att det ej finns lösa föremål i kupén.
- Att använda mobiltelefon under körning kan vara straffbart om användandet bedöms utgöra en trafikfara.

### Fordonskrav

- Bilen skall vara godkänd av svensk bilprovning
- Bilen skall vintertid vara försedd med vinterdäck

### Övrigt

- Föreningen ska jobba för att så många som möjligt använder cykelhjälm vid cykling till och från träningar, matcher mm. (Enl. lag skall barn t.o.m. 15 år bära cykelhjälm).



2018-04-22  
Röda tråden

## Svenska handbollsförbundets Policy för Barnhandboll

Inom svensk handboll skiljer vi på barn-, ungdoms- och vuxenhandboll.

Barnhandboll utövas av barn upp till 12 år.

Ungdomshandboll utövas av ungdomar mellan 13-18 år. Vuxenhandboll utövas av vuxna, 19 år och äldre.

Inriktningen på hur barnhandbollen ska utövas kännetecknas av en individuell och motoriskt allsidig färdighetsutveckling med leken som arbetsmetod och med bollen som redskap.

Träningen av barn skall kännetecknas av:

- hög bollkontaktsgrad
- hög rolighets grad
- hög aktivitetsgrad

Barnhandbollsmatcher skall genomföras:

- på minihandbollplaner (20x12 m), för första års D-ungdom och yngre.
- med mindre mål (2,0x1,7 m) för första års D-ungdom och yngre.
- med färre antal spelare på planen (4 utespelare).
- med anpassade regler.
- med en "matchledare" som domare, med uppgift att leda matchen men också att lära barnen reglerna.
- enligt principen att "alla ska få spela" och att alla ska pröva på alla platser.
- med för respektive åldrar anpassade bollar.
- och matchresultaten kan presenteras men undvik serietabeller.

Barnhandbollen kännetecknas av en långsiktig individuell färdighetsutveckling.

"Försvartsspelet" ska vara "fritt spel", "jägarspel" eller "man-man-spel", d.v.s., ett offensivt försvarsspel. Vi ska undvika det defensiva "6-0-spelet".

"Anfallsspelet" kommer av sig självt. Det gäller att göra mål. Man ska tillämpa färdigheterna dribbla, passa-fånga och skjuta mål.

Det är viktigt i barnhandbollen att alla får pröva på att spela på alla platser, även som målvakt.

För att behålla barnen inom vår verksamhet är det viktigt att tillgodose barns behov och att verksamheten genomförs på barns villkor.

---

HK Brätte

Brättevägen 7 C

462 35 Vänersborg

Org.nr: (ideell förening) 86 50 01-0047

Kansli: 073-524 18 80

Bankgiro: 260-5194

e-post: [hkbratte@outlook.com](mailto:hkbratte@outlook.com)

Hemsida: [www.laget.se/hkbratte](http://www.laget.se/hkbratte)



2018-04-22  
Röda tråden

### Exempel på barns behov är:

- att få vara aktiv och i rörelse, helst med boll.
- att känna sig trygg i gruppen.
- att det är ordning och reda.
- att bli "sedd", under träning och match.
- att få pröva på nya utmaningar.
- att kämpa, känna glädje och att vinna matcher men också lära sig förlora.
- att ha roligt (är det inte roligt, stannar man hemma).

Inriktningen på ungdomshandbollen skall kännetecknas av en ökad motorisk och koordinativ färdighetsutveckling. Leken och glädjen i att utöva idrott ska med bollen som redskap fortsätta den individuella fysiska och tekniska utvecklingen. Huvudinriktningen är varje spelares tekniska färdighetsutveckling för att nå varje spelares maximala utveckling.

### Träningen kännetecknas av ungdomshandbollens huvudbegrepp:

- hög bollkontaktsgrad
- hög rolighets grad
- hög aktivitetsgrad
- individuella utvecklingsmål
- hög attitydsgrad

### Spelaren skall utvecklas till att:

- vilja bli så bra som möjligt.
- vilja träna mycket och att stegra mängden efter hand.
- kunna äga sin träning (veta hur och vad man skall träna).
- kunna äga de situationer som uppstår i spelet.

### Spelaren skall fulländas i de bastekniska färdigheterna:

- täck, stöta, överlämna/överta
- passningar, skott, finter
- målvaktstekniska grunder

De ungdomar som eventuellt har för avsikt att inte fortsätta som aktiva skall stimuleras till att stanna kvar inom handbollen som ledare, tränare eller domare.

---

HK Brätte

Brättevägen 7 C

462 35 Vänersborg

Org.nr: (ideell förening) 86 50 01-0047

Kansli: 073-524 18 80

Bankgiro: 260-5194

e-post: [hkbratte@outlook.com](mailto:hkbratte@outlook.com)

Hemsida: [www.laget.se/hkbratte](http://www.laget.se/hkbratte)



2018-04-22  
Röda tråden

### Ungdomshandbollen skall genomföras så att:

- varje spelare behärskar att spela på minst två positioner i både anfall och försvar.
- varje spelare alltid gör sitt yttersta i varje situation.
- försvarsspelet har en offensiv inriktning, genom att 3-3, 3-2-1, 4-2, och 5-1 förekommer mer oftare än 6-0-spelet.
- anfallsspelet efter hand styrs mer och mer av spelarna på planen och inte av tränarens kommandon under match.
- Den taktiska medvetenheten och förmågan ökar under perioden, för att nå sitt max när perioden är slut.

36

---

HK Brätte

Brättevägen 7 C

462 35 Vänersborg

Org.nr: (ideell förening) 86 50 01-0047

Kansli: 073-524 18 80

Bankgiro: 260-5194

e-post: [hkbratte@outlook.com](mailto:hkbratte@outlook.com)

Hemsida: [www.laget.se/hkbratte](http://www.laget.se/hkbratte)

2018-04-22  
Röda tråden



## Bilaga 1

Cupschema	Övriga Cuper	Övernattnings cup	
Schema träningsläger		övernattning	

37

Under säsong 17/18 är det frivilligt att delta i cuper som klubben får till sig.

Under denna säsong är upp till varje lag att anordna ett träningsläger eller träningscup i stället för cuper

Föreningen bidrar med motsvarande summa som anmälningsavgiften till träningsläger

### Anna och Helena

läs igenom ovan gul markerat, detta det kanske inte ska stå med utan man skriver något om att man försöker ordna sponsorer, där även föräldrarna är aktiva att göra något så kostnaderna kan hållas nere

HK Brätte

Brättevägen 7 C

462 35 Vänersborg

Org.nr: (ideell förening) 86 50 01-0047

Kansli: 073-524 18 80

Bankgiro: 260-5194

e-post: [hkbratte@outlook.com](mailto:hkbratte@outlook.com)

Hemsida: [www.laget.se/hkbratte](http://www.laget.se/hkbratte)