



Röda tråden

EN GUIDE OCH VÄGLEDNING FÖR DIG SOM UNGDOMSLEDARE.

INLEDNING

Denna guide och vägledning riktar sig till dig som ungdomsledare inom HK Guldkroken. Mål och syfte med detta dokument är att förenkla, stötta och vägleda dig som ledare i form av strategiskt träningsupplägg, tips/info kring saker som är bra att tänka på samt övergripande föreningsinformation.

FÖRENINGSinFORMATION

HK Guldkroken är en ideell förening där, gemensamma krafter arbetar för att ge barn och ungdomar möjlighet till träning och gemenskap. Se grundpelarna för vår verksamhet nedan.

- Mål och syfte med föreningens ungdomsverksamhet är att alla skall vara välkomna samt att lag skall kunna erbjudas inom samtliga årskullar, såväl för tjejer som för killar
- Seniorverksamhet skall bedrivas med ett sportsligt syfte men också för att skapa strävan och förebilder hos barn och ungdomar.
- Genom en stark föreningskänsla arbetar vi för att utveckla spelare och ledare till att vara förebilder såväl på som utanför planen.

ROLLER OCH ANSVAR

Som ungdomsledare i HK Guldkroken ses du som en del av ett större nätverk..

Nedan. följer roll/funktion/namn på kontaktpersoner som under säsong finns vid din sida för att hjälpa, stötta och svara på frågor.

Roll	Namn (kontaktperson)	Hanterar typ av frågor	Kontaktuppgifter
Styrelsen	Freddy Yström (ordf.)	Övergripande frågor gällande förening/strategi.	073-2058101
Materialansvarig	Petra Rosebrink	Vid behov av förbrukningsmaterial, frågor gällande matchkläder eller andra materiella förutsättningar	076-3412549
Ungdomsgruppen	Johanna Nilsson Karlsson	Support, vägledning. Koordinerar stöttning och samarbete mellan ledare i olika åldersgrupper. Tillgodoser praktiska förutsättningar såsom nycklar, passerkort, Administrerar föreningens kommunikationsplattform (Laget.se) Ansvarar för kommunikationen med Hjo kommun gällande halltider.	070-3410401 Mailadress: (Prioriterad kontaktväg) hkguldkroken @outlook.com
Kassör	Arne Lindkvist	Hantering av utlägg (ex. cuper och aktivitet ersättning).	070-3261344
Domaransvarig	Johanna Nilsson Karlsson	Schemaläggning av domare vid hemmamatcher, samt domarutbildning för ungdomar (U13=>)	070-3410401
Kioskansvarig	Helena Gericke	Inköp, schemaläggning, rutiner och ansvar	073-7153762

TIPS OCH VÄGLEDNING

För att förenkla uppstarten av varje säsong följer nedan information samt tips för hur du som ledare på ett enkelt sätt kan/önskas agera.

Uppstart:

Inför uppstart av varje ny säsong, se till att du, tillsammans med ditt ledarteam, i god tid har en upptaktsträff. Målet med denna upptaktsträff, förutom praktiska delar kring laget såsom mål, träningstider, ansvarsfördelning, seriespel, cuper m.m. bör vara att enas om vad och när kommunikation skall skickas ut till barn och föräldrar inför säsongsstart, samt hur mycket information som skall delges i utskicket (resten tas på kommande föräldramöte, se nedan).

Föräldramöte:

I samband med säsongsstart är det viktigt att du som ledare relativt omgående kallar till ett föräldramöte för att så snabbt som möjligt involvera föräldragruppen i arbetet kring laget.

Nedan. följer några tips på ämnen som i samband med föräldramöte bör beröras samt uppgifter att delegera.

- Ledaruppställ.
- Träningstider
- Utrustning, boll, skor
- Laget.se
- Medlemsavgift
- Uppförandekod
- Sekretariat, utbildning krävs hos föräldrar från U12->
- Klubbshop, nås online via hemsidan.
- Seriespel/matchspel (innebörd, rak serie/sammandrag)
- Cuper
- Försäljning – Obligatoriska med direkt koppling till föreningen (Triss, Bambusa-socks). Gäller U11-> uppåt.
- Domarutbildning, U13->

Arbetsuppgifter att delegera inom laget/gruppen av föräldrar.

- Körschema – Ett schema för resor till bortamatcher kan komma att krävas (utifrån erfarenhet). Om inte möjlighet finns att köra vid tilldelad tid/datum ansvarar varje enskild förälder för att lösa en ersättare, dvs detta skall inte behöva hanteras av er som ledare.
- Ansvarig person i samband med diverse försäljningar – Inom varje lag bör det finnas någon som sammanställer och håller ihop de obligatoriska försäljningarna (samlar in/summerar/skickar in).

- Kiosk/sekretariatschema - I samband med lagets hemmamatcher skall föreningens kiosk vara öppen och bemannad av föräldrar från respektive lag. Ett tips är att samma person som skapar körschemat även skapar ett schema för kiosk samt sekretariat.
- Tvättschema – I samband med varje match skall matchkläderna tvättas.
- "Duschmamma" – Ett väldigt uppskattat inslag i de lägre åldrarna på tjejsidan, framför allt i de lag där majoriteten är manliga ledare. Önskvärt är även att detta hanteras i omvänd ordning om det finns lag där kvinnor agerar ledare för pojkar.

Kommunikation:

Beslutad kommunikationsplattform inom föreningen är Laget.se. Via denna plattform vill föreningen att all generell kommunikation/information hanteras, såväl med föräldrar som ungdomar. Det är viktigt att alla barn/ungdomar/föräldrar finns registrerade på plattformen redan från början av säsongen, främst för kommunikation, men också för rapportering av träningsnärvaro.

Närvarorapportering:

Sker obligatoriskt för samtliga lag via Laget.se. Vid behov av utbildning/vägledning, kontakta ungdomsgruppen (se kontaktpersoner ovan). Denna rapportering ligger till grund för LOK-stödet som är oerhört viktigt inkomstkälla för föreningens verksamhet.

Förutsättningar för dig som ledare:

Inför säsongstart, se till att du som ledare har följande förutsättningar på plats.

- Nycklar till Guldkrokenshallen (bollförråd). **Ungdomsgruppen.**
- Passerkort/"blipp" till Guldkrokshallen alt. Estrid Ericssons skolan. **Ungdomsgruppen.**
- Matchkläder/sjukvårdsväska. **Materialansvarig.**
- Träningsoverall. Du som ledare är berättigad att vartannat år kvittera ut en ny träningsoverall för att använda i samband med träning/match. **Ungdomsgruppen.**
- Ledarutbildning, beroende på behov och bakgrund bör en plan tas fram för dig som individ, detta görs tillsammans med ungdomsgruppen.

Cuper/turneringar:

HK Guldkroken som förening finansierar anmälningsavgiften till 2st cuper/turneringar per år/lag.

Som förening förespråkar styrelsen samt ungdomsgruppen Skadevi Cup samt Hallbybollen (säsongen 2024/2025) som önskvärda cuper att delta i, främst för att ge möjligheten för våra barn och ungdomslag att i större skala representera föreningen i ett gemensamt sammanhang. Vid frågor gällande övriga cuper, kontakta ungdomsgruppen.

Uppförandekod:

Du som ledare, precis som dina spelare, representerar HK Guldkroken som förening i samband med offentliga sammanhang såsom match, cuper samt övriga aktiviteter. För att tydliggöra vad HK Guldkroken som förening förväntar sig av dig som ledare och er som lag följer nedan klubbens riktlinjer gällande uppförandekod. Det är av yttersta vikt att ni som ledare pratar med era spelare och går igenom dessa riktlinjer i samband med uppstart av varje säsong, såväl i de högre åldrarna som i dem lägre.

- Visa respekt för lagkamrater, motståndare, ledare samt domare.
- Agera med positiv/uppmuntrande attityd och inställning i samband med träning, match samt övriga lagaktiviteter.
- Agera utifrån normen "god förebild".
- Följ och respektera sporten samt föreningens regler och rutiner.

Att leda sitt lag vid match/cupspel:

Att leda ett ungdomslag i samband med match och cupspel kan av många ses som en relativt enkel uppgift, men beroende på oförutsedda händelser i form av stress, gråtande barn, skador m.m följer nedan några tips på vad du som ledare bör tänka till på inför säsongen, och utifrån behov besluta alt. säkra upp.

- Vuxen närvaro på avbytarbänk - Beroende på hur stort ert ledarteam är, bör vuxen närvaro i samband med match kompletteras så att minst 2st vuxna är på plats samtidigt. Detta för att säkra upp så att oförutsägbara händelser kan hanteras på ett bra sätt.
- "Bytesstrategi" - För att alla barn/ungdomar ska få spela lika mycket, samt på samtliga/olika positioner bör du/ni som ledare enas om en "bytesstrategi". Exempel på olika strategier följer nedan.
 1. Rullande byten på tid, från höger till vänster.
 2. Positionsbyten match/match. Spelar man på kanten i den ena matchen så spelar man på 9m i nästa osv. Byten sker på uppsatta tider utifrån matchklocka.

SPELARUTBILDNING 2.0 (STEG-STEG)

Utifrån Svenska handbollsförbundets spelarutbildning 2.0 samt dess progression i utbildningsstegen följer nedan ett underlag/träningsupplägg, som vi som förening står bakom, och vill att våra ledare arbetar och underbyggs med förutsättningar för att kunna hantera.

Målet är att du som ledare skall kunna använda detta underlag som grund för att skapa rätt träningsupplägg för just ditt lag utifrån ålder. För att ha rätt förutsättningar utifrån årskull kan du som ledare behöva underbyggas med kunskap i form av utbildning alt. stöttning. Dialog och planering kring detta hanteras i samråd med ungdomsgruppen.

U09/U10

Individuell teknik	Försvarsspel	Anfallsspel	Målvaktsspel	Fysisk träning
Passningar Stämpass med hög arm. Backhandpass. Skott Stämskott med hög arm. Inhopp med skott från 6m. Hoppskott med hög arm. Kantskott, tre stegs ansats. Linjeskott, hopp på ett steg. Genombrott Skottfint höger/vänster. Dribblingsfint. Stegsättning (ej omvänd). Övrigt Studsas från hand till hand utan att titta på bollen. Greppa och fånga boll.	Man-mot-man-spel på hel/halv/del av plan. Individuell grundställning. Fotarbete, flytta fötterna i form av kampövning man-mot-man-spel. Skapa attityd att vilja kontra "vinna boll" i samband med försvarsspel. Skapa förutsättningar för detta genom olika övningar där erövring "primeras" med möjlighet till kontring.	I samband med match och träning, rotera på alla positioner. Jobba med anfallsspel/passningsspel på begränsade ytor, öva "splitvision". Rörelse med boll/ytan boll. Passa/hitta ny position. Träna på att fånga/möta bollen i fart (attackläge).	Alla som vill stå i mål ska få stå i mål. Genomgång av målvaktens grundställning (händer/fötter) samt arbetsbåge höger/vänster. Lås aldrig fast målvakten i mål, låt samtliga individer medverka i passning samt spelövningar för att öka spelförståelsen. Grundläggande parateknik, koordinerande rörelse där arm och ben hanteras.	Rörelsedynamik, springa, hoppa, balansera, kasta fånga studsas, rulla osv. Koordinationsövningar, exempelvis kullerbytta, hjulning m.m. Se till så att bollen vävs in i så många övningar som möjligt, utan risk för skador. Längd, jämfota och olika typer av hopp, exempelvis trestegshopp. Se till så att bollen vävs in i så många övningar som möjligt. Stafett och reaktionslekar. Knä och axelkontroll, introduktionsövningar så som: -Knäböj, utfallssteg, bäckenlyft. -Fågelskrämma, rygglyft, armhävningar. -Se SHF program.

Individuell teknik	Försvårsspel	Anfallsspel	Målvaktsspel	Fysisk träning
Passningar Stämpass med hög arm. Backhandpass med låg arm. Hoppassning. Växelpass med höger/vänster arm. Skott Stämskott samt hoppaskott med hög arm. Kantskott – Raka Linjeskott – 1 steg Kantskott med varierande arm, närskott, lobb m.m. Genombrott Stegsättning rättv. /omvänd. Passningsfint Kullagerfint	Försvårsspel högt upp i banan (startar vid förlorad boll). Individuell försvarsteknik -Stöta, täcka säkra. -Överlämna, överta. -Erövra boll i studs. -Grundläggande zonförsvar 3-3, 3-2-1, 5-1 samt 6-0. Träna på att vara steget före sin motspelare, försvar/anfall. "Splitvision", träna på att hålla koll på både boll samt vad som händer över hela banan. Avståndsbedömning, öva/förstå konsekvens av fel/rätt bedömning, konsekvens/fördelar.	Vid match och träning, spel på bestämda positioner men med rotation. Jobba med övningar på små/stora ytor utifrån matchlika situationer, 3 mot 3, 4 mot 4, del av plan osv. Jobba med samarbetsövningar, 2 och 2, alt. 3 och 3. Tjeckväxel, rysspärr. Rulle, växel samt övergångsspel. Fortsatt öva på attackläge, komma i fart när bollen tas emot. Jobba med momentet kring tempoväxling i samband med uppsättning av spel (ex. ovan).	2-4 målvakter/träning max, individen i fokus. Grundställning, arbetsbåge samt paradteknik utvecklas. Arbeta med att koordinerade rörelser arm/ben sker av automatik. Skottövningar med enkel reaktion, åter till utg.läge i mitten. Öka svårighetsgrad genom styrda skott, fria skott, eklare skottserier samt hjälpande försvarare. Viktigt att målvakter fortsatt ingår i övningar med fokus på passningar och spelförståelse.	Knä och axelprogram. Spänst samt snabbhetsprogr (individuellt/man-man). Rörlighet, jobba utifrån någon form av program. Styrkeprogram med kroppsvikt. Exempel på kompletterande redskap. -Bollar i olika storlek. -Löpsteg, låga koner/plättar. -Låga häckar. -Rockringar, hopprep. -Plintar/boxar.

Individuell teknik	Försvarsspel	Anfallsspel	Målvaktsspel	Fysisk träning
Behärskar tidigare moment. Passningar -Backhandpass, hög arm. -Stämpass med låg arm. -Tjeckväxel med pass bakom rygg. -Isärdragningspass. -Utspel och växel med höger resp. vänster arm. Skott -Löpskott. -Skott+fallteknik -Kantskott, gömma bollen. -Vikskott från fel kant. -Linjeskott på 1 resp. 2 steg. Genombrott Hoppskottsfint	Intensifiera teknikträning. Öva samarbete tillsammans med egna tekniska färdigheter. -Fotarbete. -Snedställning -Parallellställning. Förarbeta situationer och hitta position. Split vision, öva delad uppmärksamhet genom aktiva huvudrörelse med baktanke. Öva spelförståelse utifrån spelsekvenser, skapa förståelse utifrån handling. Uppmärksamma konsekvenser.	Intensifiera teknikträning. Öva samarbete tillsammans med egna tekniska färdigheter. Välj specialposition utan att låsas fast spelaren. Öva förståelse och taktik för: Rullespel -Start höger resp. vänster. Växelspel -Mittväxel. -Diagonalväxel. -Kantväxel. -Linjeväxel. Övergångsspel -Mittöverg. -Diagonalöverg. -Kantöverg. Isärdragningspel -Vänster resp. höger med start från M9.	Använd "fasta" målvakter utan att till 100% låsa fast dom. Finslipa teknik och rörelser från tidigare steg, jobba utifrån grundteknik. Öva på komplexa skottövningar som involverar flera skyttar samt flera avslutsalternativ. Öva på kontrningar samt kastteknik. Börja jobba med anpassad rörlighet och styrketräning för ex. höftböjare. Peka ut ledare eller förälder med målvaktsansvar, teknik, analys, återkoppling. Gäller match såväl som träning om möjlighet finns.	Åldersgrupp står i en tillväxtperiod där stora förändringar och skillnader kan uppenbara sig för individen. Vid behov, nyttja nivåanpassning. Forts. knä och axelprogram. Spänst + snabbhetsprogram individuellt men också man-man. Forts. rörlighetsprogram. Styrkeprogram utifrån kroppsvikt, parövningar utifrån program.

Individuell teknik	Försvarsspel	Anfallsspel	Målvaktsspel	Fysisk träning
Behärskar tidigare moment. Passningar: -Instickspass. -Stötpass. -Löpppass -Hoppass backhand. -Olika typer av studsinspel till M6. -Fånga boll med en hand i fart/luft. Skott: -Vikskott. -Höftskott. -Underarmsskott med fint, högt/lågt samt omvänt. -Hoppskott jämfota. -Utökat skottregister kant samt M6, ex lobb, flip, knorr, vik ut/insida. Genombrott: -Snurrfint, höger resp. vänster. - Riktningsändringar på 1 alt.2 steg. -Balansfint.	Spelförståelse och matchlika momentövningar sker utifrån 1 alt.2 specialpositioner. Individuell försvarsteknik: Fotarbete, förhindra genombrott, täcka pressa, överlämna/överta, stöta, säkra, skära/skärma av, tackla/låsa. Öva upp individuellt register i försvarsposition. Taktik och tankegångar utifrån ansvarsområde i 6-0 och 5-1 samt överblick i offensivare försvar. Växla försvar under match/träning. tillbakadragande, forecheck/backcheck.	Spelförståelse och matchlika momentövningar sker utifrån 1 alt.2 specialpositioner Passningar, finter innan passning/mottagning, fortsatt finslipning avslutsregister och spel i specialposition. Fortsatt arbete med rullespel, isärdrasspel, växelspel samt övergångsspel. Sammansättning/koordinering av olika spelföljder, ex. växelspel, övergång. Rollfördelning och ansvar, vem styr och tar beslut, varför? Öva på att använda kontring och snabba avkast som naturlig start/speluppbyggnad.	Specifik målvaktsträning med individuellt upplägg. Automatisering av grunder och detaljstyrd parateteknik. Utveckla skottövningar mer matchlikt. Utveckla samarbete försvar/målvakt, styr, skapa bästa förutsättning för målvakten att rädda bollen. Jobba med reflektion, spelidé. Hur kan den utvecklas? Målvaktstränare/ledare med målvaktsansvar.	Fortsatt tillväxtperiod som innebär stora skillnader och förändringar hos individ. Forts. knä/axelprogram. Spänst+snabbhetsprogram individuellt samt man-man. Rörlighetsprogram. Styrkeprogram kroppsvikt. Styrkeprogram gym. Medicinbollsprogr. Parövningar utifrån program. Försäsongsprogram.

SAMMANFATTNING

Vid frågor/synpunkter kring detta dokument samt dess innehåll, kontakta ungdomsgruppen. Åsikter och tankar mottages gärna.