

LYSEKILS HANDBOLLSKLUBB



VI VÄRNAR OM FRAMTIDEN

- Handboll skall vara roligt
- Respektera kompisar, ledare, domare och föräldrar
- Utveckling i första hand - vinst i andra hand
- I en god social miljö skapas kreativa och trygga ungdomar
- Flickor och pojkar skall tränas lika och ges samma möjligheter
- Utrymme skall ges för egna lösningar
- Öppen dialog mellan tränare och föräldrar

Varje säsong skall inledas med ett föräldramöte där nedanstående funktioner, "teamet" runt laget, skall utses. Detta för att avlasta tränarna. Klubben kan om ni behöver det vara behjälplig vid dessa möten. "Teamet" består av:

- minst en tränare
- minst en administrativ ledare
- minst en som tar hand om ekonomin såsom lotterier mm
- minst en arrangemangs och kioskansvarig

På följande sidor finns grunder för hur vi i LHK ska bedriva vår verksamhet från Handbollsskolan till Juniorer. Används som stöd för ledare/tränare, ungdomar och föräldrar.

HANDBOLLSSKOLAN

7-8ÅR

Ansvarig tränares kunskaps nivå:

Handbollskunnig förälder eller spelare

Kunskapsnivå i handboll:

Minihandboll introduceras

Prestationsnivå

Mycket lek och uppmuntran, "ordning och reda", respekt

Föräldrarnas roller:

Föräldrarna används som hjälpledare

Turneringsdeltagande:

Inte någon

Fysisk träning:

Gymnastiska bollövningar, lek och rörelse

Laguttagning:

Anmäl flera lag till sammandragen

Inställning till övrig idrott:

Uppmana till rörelse på fritiden

D-UNGDOM

9-11 ÅR

Ansvarig tränares kunskaps nivå:
Grundläggande handbollsutbildning

Kunskapsnivå i handboll:

Inga bestämda platser. Pröva olika positioner. Målvakten ska skiftas, alla som vill skall få pröva. Lära handbollsgrunder såsom passning, mottagning, studsning m.m. tala med handbollstermer under träning. Förklara regler - 3-steg, inkast, frikast etc. Visa domartecken, grunder i anfall+försvar.

Prestationsnivå:

Inga prestationskrav. Alla skall få spela. Uppmuntran och lek.

Föräldrarnas roller:

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

Turneringsdeltagande:

Sista årets d-ungdom kan delta i föreningsgemensam cup.

Fysisk träning:

Lär ut grunderna för spel på stor plan, uppmuntra offensiv handboll - gymnastiska bollövningar, lek och rörelse. Löpträning

Laguttagning:

Delta med flera lag. Alla spelar så mycket som möjligt och har kul!

Inställning till övrig idrott:

Uppmuntra flera idrotter.

C-UNGDOM

11-12ÅR

Ansvarig tränares kunskaps nivå:

Grundläggande handbollsutbildning

Kunskapsnivå i handboll:

Ingen specialisering av platser, men med mer ordning än d-ungdom.

Utveckling av grunderna i anfall+försvar. Fler handbollstermer - såsom "v 9:a", "höger 2:a", "rulle", "växel", "faser", "zoner" m.m.

Prestationsnivå:

Fortfarande inga resultatmässiga prestationskrav.

Föräldrarnas roller:

Ge föräldrarna uppgifter på matcher och träning. Låt lagföräldrar och övr. Arrangera gemensamma aktiviteter för att utöka lagkänslan (bada, bowla, bio m.m.) tänk på sisu detta kan vara en studiecirkel.

Turneringsdeltagande:

Nu kan man delta i föreningsgemensam cup och även andra turneringar.

Fysisk träning:

Börja lär ut grunderna i styrketräning, men endast med den egna kroppen som belastning, få repitioner. Löpträning börjar! Grunder för stretchning.
Maq

Laguttagning:

Delta med flera lag. Mixa spelarna i de olika lagen. Kalla inte lagen 1,2,3 utan använd andra namn som blå, vit...

Inställning till övrig idrott:

Samarbeta med andra idrotters ledare.

B-UNGDOM

13-14ÅR

Ansvarig tränares kunskaps nivå :

Grundläggande handbollsutbildning

Kunskapsnivå i handboll:

Börja lära ut vissa mönster. Börja få spelförståelse. Inte byta platser under försvarsspel. Målvaktsplatsen är bestämd. Lära in enkla varianter - "tjeck", "ryss" m.m

Prestationsnivå:

Lära se ja kritik. Ställa krav på passningar. Kunna skilja på bra och dåliga lägen.

Föräldrarnas roller:

Fortsätta engagera föräldrarna för olika aktiviteter, möten, researrangemang, materialförvaltning

Turneringsdeltagande:

Usm och andra turneringar med övernattningar.

Fysisk träning:

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

Laguttagning:

Delta med så många som möjligt. Tillåtet att i enstaka matcher för andra årets b-ungdom (14 år) delta med det bästa laget. Usm. Det är tillåtet att spela med äldre åldersgrupp, men det egna laget prioriteras, dialog mellan berörda ledare.

Inställning till övrig idrott:

Samarbeta med andra idrotters ledare.

A-UNGDOM

15-16ÅR

Handbollsspecialisering

Ansvarig tränares kunskaps nivå:
Grundläggande handbollsutbildning,

Kunskapsnivå i handboll:

Kunna skifta tempo i anfall ex. Kontringar. Kunna "dra på sig" en motståndare för att sätta en medspelare i bättre läge. Kollektiva spelet utvecklas. Lära in några av herr- och damlagets varianter, samt spela samma försvarsspel. Domarkurs är obligatorisk (föreningsdomare).

Prestationsnivå:

Kunna ta kritik. Ställa krav på passningar. Skilja på bra och dåliga lägen.

Föräldrarnas roller:

Fortsätta engagera föräldrarna för olika aktiviteter, möten, researrangemang, materialförvaltning,

Turneringsdeltagande:

Flick- och pojk-sm.

Fysisk träning

Styrke- och motionsträning. Lära sig använda utrustningen på ett gym (under overseende av en instruktör), stretchning utövas. Maq

Laguttagning:

Delta med så många som möjligt. Tillåtet att i enstaka matcher delta med det bästa laget t.ex. Pojk- och flick-sm. Det är tillåtet att spela med äldre åldersgrupp, men det egna laget prioriteras, dialog mellan berörda ledare.

Inställning till övrig idrott:

Träning året runt för de som vill. Samarbeta med andra idrotters ledare. Samarbeta mellan a-ungdoms, junior- och senior-lagstränare. Rekrytering till bdhf, regions- och riksläger.

JUNIORER

17-18-19ÅR

Prestationshandboll

Ansvarig tränares kunskaps nivå:

Grundläggande handbollsutbildning (gärna högre)

Kunskapsnivå i handboll:

Spela med samma mönster som herrlaget / damlaget.

Prestationsnivå:

Skall känna prestationskrav. Skall också känna samhörighet med seniorerna.

Föräldrarnas roller:

Fortsätta engagera föräldrarna för olika aktiviteter, möten, researrangemang, materialförvaltning.

Turneringsdeltagande:

Junior-sm och andra turneringar.

Fysisk träning:

Utbildas i fysisk träning. Träna med herrlaget/damlaget.

Laguttagning:

En spelartrupp bör tas ut. Bästa laget spelar.

Inställning till övrig idrott:

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