



från liten till eliten...

SPÅRVÄGEN HANDBOLL | STOCKHOLM



Riktlinjer för säsongspanering

till tränare, ledare och kommittéer



Uppdaterad 2013-04-30

Inledning

Er uppgift när ni ska utforma lagets säsongsplan är att omsätta den Blå tråden till en beskrivning av lagets mål och aktiviteter. Beskriv hur ni tänker genomföra dessa aktiviteter för att uppnå dels Spårvägens ambition (*från liten till eliten*) samt de mål ni sätter för er lagets verksamhet.

Säsongsplaneringen är en process där samtliga ledare som finns i gruppen ska involveras. Det är av största vikt att planeringen är förankrad hos de som skall genomföra planeringen som ledare, och inte minst spelarna och deras föräldrar bör vara väl medvetna om den övergripande planeringen för säsongen.

Ditt uppdrag som tränare i Spårvägen HF innebär att du ansvarar för att utbilda spelarna enligt de riktlinjer som Spårvägen HF tillhandahåller. I dokumenterad form finns ett antal policyskrifter samt "Utvecklingsplan för spelare". Dessa dokument är synkroniserade och är styrmedel för Spårvägens Handboll. Utvecklingsplanens syfte är att ange de övergripande riktlinjerna för den träning, som ska utveckla spelarna både individuellt och som lagspelare. Träningen ska ge spelarna maximala förutsättningar att utvecklas utifrån sina egna förutsättningar och bidra till att få fram spelare till Spårvägens Elitlag.

Som tränare i Spårvägen förväntas du att tillsammans med spelarna i laget arbeta fram lagets gemensamma målsättning samt hur det ska gå till. Viktigt att man jobbar med mätbara prestationsmål och att dessa mål är förankrad av alla i och kring laget. Som tränare i Spårvägen förväntas du att arbeta med teametkänslan i ledar-/tränarteamet. Tränare runt lagen måste jobba fram en samsyn på spelarutveckling, coachning, mm.

Uppföljning av samtliga planering sköts av Ungdomskommittén. Vid frågor och funderingar kring säsongs- och träningsplanering kan den av föreningen anställda Elittränaren konsulteras.





Säsongspanering

En viktig del för ungdomsledare i Spårvägen Handboll är säsongspaneringen. Föreningen strävar efter långsiktighet och försöker samordna tränarnas arbete i de olika lagen. Ju bättre planering föreningen och de enskilda ledarna gör, desto bättre fungerar arbetet under säsongen. Detta betyder att det behöver göras en tydlig beskrivning över aktiviteter som laget planerar att genomföra, antal träningar per vecka, träningsläger, seriespel, turneringar, målvaktsträning, osv. Aktiviteterna behöver också dateras om det är möjligt.

Planeringsmodell för en hel säsong:

1. Analys.
2. Mål.
3. Planering.
4. Genomförande.
5. Utvärdering.

Lagets målsättning:

1. Höga men realiserbara.
2. Mätbara.
3. Tidsbestämda.
4. Förankrade.
5. Anger riktning.
6. Medvetna för alla.
7. Knutna till individen

Vid planeringen bör följande beaktas:

- ✓ **Situationen runt laget.**
- ✓ **Analys och utvärdering av föregående år.**
- ✓ **Målsättning med åldersgruppen samt uppföljningar.**
- ✓ **Sätt upp realistiska mål.**
- ✓ **Vad bör repeteras och vilka nya moment bör läggas in.**
- ✓ **Träningsmöjligheter.** (Träningstider, hallar, samordning med andra åldersgrupper osv).
- ✓ **Läger och resor.** (Spårets årliga träningsläger).
- ✓ **Planering av serie, cuper, träning och vila.** (Lagets tävlingsverksamhet består av seriespel, USM, inbjudningsturneringar och övriga turneringar enligt lagets egen planering. Var noga med att kolla upp kvalitet på turneringen i förväg och stäm av med äldre åldersgrupper och Ungdomskommittén i Spårvägen HF innan anmälan).
- ✓ **Grovplanering av försäsong, spelperioder, jul och sommar.**
- ✓ **Spelar och ledarutbildning.** (Skriv in de utbildningar som planeras för spelare under året, t ex ledar- eller domarutbildning, Spårvägens föreningsdomarutbildning. osv. Utbildningsplan Spårvägen Handboll).
- ✓ **Samarbete med andra tränare.**
- ✓ **Värdskap till Spårvägens Elitlag.** (Skriv in de matcher som ni ska vara värdar för och beskriv arbetsuppgifterna och omfattning i timmar/dagar).

- ✓ **Föräldrar och föräldragrupp.** (Beskriv de möten som är planerade för föräldrar och anhöriga. Ange om möjligt datum).
- ✓ **Avslutning.** (Julkul och Spårets sommaravslutning)
- ✓ **Avlastning och egen fritid som ledare.**
- ✓ **Tränar-/ledarmöten.** (Beskriv de möten som är planerade för tränare, ledare och föräldraföreningen, både de centralt arrangerade mötena som framgår av möteskalendariet för Ungdomskommittén samt de möten som genomförs inom laget/åldersgruppen. Ange om möjligt datum).
- ✓ **Planering av fystester.**
- ✓ **Planering av aktiviteter utanför handbollen.**
- ✓ **Reflektera över spelares möjlighet att ekonomiskt kunna vara med på den gjorda säsongspanering.**
- ✓ **Planering när spelarsamtal ska genomföras.**
- ✓ **Fadderverksamhet.**

Sammanfattning

Säsongspanen skall vara en hjälp för ledare att strukturera lagets verksamhet i olika former under året. Den skall också fungera som en total beskrivning av lagets verksamhet för spelare och deras anhöriga.

Att lägga tid på en detaljerad säsongspanering är grunden för att kunna lägga all kraft på själva verksamheten under säsongen. Om ni som ledare känner att detta med kraven på en säsongspanering känns svårt tveka inte att ta hjälp, det finns både litteratur och SISU Idrottsutbildarna hjälper gärna till med tips och råd.





Notering 1

Fadderverksamhet.

Spårvägen Handboll bedriver en fadderverksamhet, där elitlaget är faddrar för de olika ungdomslagen. Målsättningen är att varje fadderpar skall besöka "*sitt*" lag minst två gånger per säsong.

Avsikten är att minska klyftan mellan A-lagsspelarna och ungdomsspelarna, detta utan att inskränka på spelarnas intensiva program. Härigenom får även våra A-lagsspelare känna på ledarrollen, vilket vi kan ha nytta av den dagen de slutar spela. Ungdomsspelarna blir "du" med sina förebilder. Genom denna verksamhet stärks "vi-känslan" och tillhörigheten i föreningen. Ungdomarna och deras anhöriga lockas också att komma och stötta A-lagen vid deras matcher.

Viktigt att påpeka är att det är ledarnas ansvar att i säsongsplaneringen planera för hur kontakten med faddrarna kan tas i god tid så att fadderverksamheten kan ske på bästa sätt. Fördelning av faddrar sker vid Spårvägens årliga träningsläger.

Notering 2

Utbyte mellan lagen

Spårvägen Handbollförening skall ses som just en *förening* och inte en samling enskilda lag i olika åldersklasser. Det innebär att Spårvägens HF's övergripande intresse är att framhäva vikten av att tränare/ledare samverkar i allmänhet med andra lag i föreningen och i synnerhet med angränsande åldersklasser.

Ansvaret för att bjuda in till ett sådant utbyte åvilar den äldre årgången. Samtal kring samverkan skall på ett naturligt sätt föras under Spårvägens årligt återkommande träningsläger i augusti månad.



Notering 3

BRA ATT VETA

Åldersnivåerna.

Bollskolan

Träning en gång per vecka. Någon serietabell existerar inte. Endast minihandboll. Deltar i Sporrang Cup med äldsta årgången i början av maj och Eken cup i mitten av juni.

Förstaårs D-ungdom

Träning en gång per vecka. Alla får samma möjlighet att delta i matcher. Någon serietabell existerar inte. Måste beräkna att vara ansvarig för Handbollsfestivalen vid ett tillfälle. Deltar för första gången på Spårvägens årliga träningsläger. Kan delta i ett par cuper under säsongen som avslutas med Eken cup.

Andraårs D-ungdom

Träning två gånger per vecka. Någon serietabell existerar inte. Nu spelas matcher både i minihandboll och på stor plan. Kan delta i ett par cuper under säsongen som avslutas med Eken cup.

Förstaårs C-ungdom

Träning två gånger per vecka. Enbart stor plan. Den här säsongen finns för första gången serietabeller och de deltagande lagen är uppdelade i Nivå 1 och Nivå 2, Stockholms handbollsförbund gör denna seedning. Inget slutspel men priser delas ut till seriesegrarna.

Andraårs C-ungdom

Nu passerar man gränsen mellan vad som betraktas som barnidrott och ungdomsidrott. Seriesystemet är utökat med en elitserie och avslutas med ett slutspel i cupform. Under det här året kommer också det första större mästerskapet som är på distriktsnivå, C-ungdomspropagandan, och det är även första gången ett lag tas ut med den uttalade målsättningen att nå så långt som möjligt i turneringen.

Seriematcher och C-ungdomspropagandan är nu utspridda och gör att det blir någon aktivitet i stort sett varenda helg parallellt med att även kraven i skolan ökar. På den här nivån bör man vad gäller deltagande i cuper börja snegla mer på kvalitet än kvantitet.

B-ungdom

I denna åldersgrupp blir spelarna föremål för "talang kvällar" i regi av Stockholms handbollsförbund. Samt att sista års FB blir föremål för stadslagsuttagningar. Dags för första centrala tävlingen USM. Här deltar *föreningen*, inte laget.

A-ungdom

I den här åldern och uppåt luckras gränserna mellan de olika åldersgrupperna. Som nybliven A-ungdom löser man för första gången spelarlicens. USM och uttag för stadslag är aktuellt.

DJ

DJ's ramar och förutsättningar sätt inför varje säsong i samarbete med ledare för Elitlaget och Team Stockholms, den "gyllene triangeln".