



# INFORMATION INFÖR SÄSONGEN 2022-23

P2012

## LEDARE

Pierre Grubbström	Huvudtränare. Utbildningsansvarig
Håkan Carlsson	Tränare. Lagledare
Anna Smedberg	Tränare. Försäljningsansvarig
Kasper Edgren	Tränare
Andreas Bergwall	Tränare
Jesper Bernström	Tränare

## SPELARE

27 aktiva spelare i slutet på föregående säsong. Laget har plats för ytterligare några spelare men vi är tacksamma om de i så fall hör av sig till oss först. Erfarenhet från annan idrott underlättar för att komma in i laget som nu börjar komma allt längre i sin handbollsutveckling. Föreningen erbjuder givetvis alla ungdomar som vill spela handboll en plats i verksamheten; men det kan bli aktuellt att spela med yngre lag i början för de som vill komma in i handbollen och arbeta ikapp utbildningen!

## TRÄNING

Träningsstart 29/8. Alla tider finns i kalendern på [lagets.se](http://lagets.se)

Måndag 17.00-18.30. C-hallen. 90 min halltid

Onsdag 17.00-18.30. B-hallen. 75 min halltid och 15 min korridor eller utomhus. Ta med utomhusskor under hösten

## TRÄNINGSUPPLÄGG

Killarna fortsätter i gränslandet mellan barnhandboll och ungdomshandboll. Förra säsongen "tjuvstartade" vi med spel på stor plan och nu fortsätter vi med stor plan, hård handboll och stor målramen. Träningarna kommande år kommer dock alltjämt att ha inslag av minihandboll med mjuk boll. Fokus på storplan kommer att ligga på att lära oss hur man söker positioner på planen för att använda hela lagets bredd, både i anfall och försvar. Fokus för både storplan och minihandboll kommer alltjämt även att vara individuell teknik och motorik. Från och med denna säsong kommer allt matchspel att ske på stor plan.

Varje träning innehåller ca 20 minuter fysträning med fokus på koordination, snabbhet och kondition. Det finns ett stort inslag av styrkeövningar men syftet är inte att bygga muskler utan att lägga grunder för träning längre fram. På onsdagar förläggs fysträningen utomhus eller i korridor och då sist på träningspasset.

## MATCHER

### SERIESPEL P10

Vi har anmält två lag till spel i P10-serie Västra Mitt. Det är samma serie som vi deltog med ett lag i föregående säsong. Vi kommer i år alltså att möta motståndare som också är födda 2012. Serien spelas genom minisammandrag med tre lag på plats vid varje tillfälle dvs två matcher/lag. Speltiden är 2x20 min med 5 utespelare plus målvakt på planen. Serien inleds i slutet av oktober och pågår till mitten av mars.

#### P10 Västra mitt

Eskilstuna GUIF IF P12 Röd

Eskilstuna GUIF IF P12 Vit

Västerås Irsta HF P12

Västerås Irsta HF P12:2

HK Eskil

HK Eskil vit

Vintrosa IS

IFK Mariefred

Enköping HF 12:1

Enköping HF 12:2

Till seriematcher åker vi med ca 11 spelare. Eventuell gruppindelning för matchspel har inte beslutats ännu. För att kallas till seriematch bör man som ny spelare deltagit på 10-15 träningar och kunnat tillgodogöra sig grunderna i handboll (passa, studsa, positioner mm). Gamla spelare ska innan aktuell match deltagit i en tillräckligt hög andel träningar för att kallas. Ett riktvärde är 50% av träningarna veckorna innan match. Det kan dock variera utifrån situation (sjukdom, tid på säsongen, andra idrotter mm). Vid match gäller:

- Att alla spelar lika mycket. (undantag för målvakt)
- Att alla spelare de första åren får spela utan fasta positioner i anfall och försvar.
- Att barnen får möjlighet att tävla, vinna och förlora utan fokusering på tabeller och resultat.
- Att handbollen ger goda upplevelser för de spelare som deltar.
- Att använda färre spelare vid varje matchtillfälle för att ge varje spelare mer speltid.
- Att ha fokus på individens utveckling.
- En naturlig progression där spelformen följer spelarens individuella utveckling, där inriktningen på offensivt försvar prioriteras

### TRÄNINGSMATCHER

För att öka möjligheten till mycket matchspel för alla spelare ordnar vi interna träningsmatcher vid några tillfällen under säsongen. Ges möjlighet kan det också blir mot externt motstånd.

### CUPER

Vi kommer att delta i minst en cup kommande säsong; Irsta Blixten i Västerås 31 mars-2 april 2023. Eventuellt någon ytterligare cup under året beroende på mängden övriga matcher och intresse. Kostnad för deltagande i cup kommer att tas ut.

Vid match: **Spelarna spelar. Ledarna coachar. Publikerna hejar. Domaren dömer. Genom att hålla oss till våra respektive uppgifter bidrar vi till en positiv miljö för barnidrott.**

## ÖVRIGA AKTIVITETER

- Föreningsläger  
Genomförs 20–21 augusti tillsammans med hela klubben. Se separat information.
- Extra helträning  
Om spelschemat tillåter planerar vi för extra träningstillfällen vid enstaka tillfällen under året. Vi har tidigare genomfört några lyckade koncept som bland annat inkluderat klättring, grill, pizza, rugby mm i kombination med handboll. Hör gärna av er om ni vill bidra eller har förslag.
- Teambuilding  
Ett badhusbesök eller en utflykt. Möjligheten till aktiviteter med 27 pigga 10-åringar är enorm.

## KOMMUNIKATIONSKANALER

### WWW.LAGET.SE

Huvudkanal för information. Svara tidigt på kallelser till match och andra speciella händelser. Svaren kan redigeras i efterhand vid behov. Kontrollera att kontaktuppgifter är uppdaterade och ändra vid behov. Använd gärna app i telefonen och prenumerera på kalendern för att få uppdaterade datum och tider direkt i din telefon/Outlook. Tänk på att även de matcher ditt barn inte är kallat till syns i kalendern.

### MAIL/SMS

Informationsmail via laget.se kommer efter behov. Vid ändringar med kort varsel skickas även grupp-sms.

### FACEBOOK

Laget har en föräldragrupp på Facebook med namn "EHF P12 Föräldrasida". Anslut er gärna. Möjlighet att kommunicera med varandra och kommentera nyheter mm. Gruppen är sluten.

### INSTAGRAM

Föreningen har en policy att varje lag har en egen IG-kanal som hanteras av medieansvarig i resp lag enligt föreningens policy för innehåll och publicering. Info och dokument för underskrift av godkännande för publicering kommer ut enskilt per barn. Rollen som medieansvarig är vakant.

## GEMENSAMT ANSVAR

### LAGKASSA

I lagkassan finns ca 10 000 kr + inkomsten från försäljning av toalettpapper i våras.

### FÖRSÄLJNINGAR

Under året ordnas normalt tre försäljningar av EHF. NewBody säljs med start tidigt i höst (förbjudet att köpa kalsonger någon annans stans 😊). Övriga försäljningar brukar vara en till jul där det går att välja mellan bingolottokalendrar, delikatesskungen, samt en försäljning av toapapper på våren Vinsten delas 50/50 mellan EHF (för att täcka kostnader för bollar, matchkläder, utbildningar, halltider mm) och vår lagkassa.

### PANTINSAMLING

Vi har en ständigt pågående pantinsamling via Pantamera. Fulla säckar ger 200 kr direkt till lagkassan. Be släkt, vänner och grannar att spara på både vanlig pant och importburkar till förmån för vårt lag. Vi samordnar insamling i samband med träning vid några tillfällen under året. Det första i samband med föreningslägret.

## KIOSK

Vid några tillfällen under året bemannar föräldrar till P-2012 föreningens kiosk under en matchdag i idrottshuset. Om vi själva arrangerar matcher i t.ex Bergvretenhallen står vi själva för planering och bemanning av kiosk.

## FÖRÄLDRAUTBILDNING

Anordnas av klubben under året för olika ändamål. Det kan vara regelutbildningar samt sekretariatsutbildning. Föräldrar från vårt lag bör delta för att kunna bemanna sekretariat (tidtagare + sekreterare) vid hemmamatcher kommande säsonger.

## TRANSPORT TILL BORTAMATCHER

Vi försöker samåka i så hög utsträckning som möjligt. Genom att solidariskt turas om att köra behöver vi inte ordna med bensinpenar eller liknande.

## KLUBBKLÄDER

Beställ på <https://team.intersport.se/enkoping-handbollsforening> eller sök på [www.intersport.se](http://www.intersport.se) via fliken "Teams".

Tryck av initialer tillkommer om man vill ha det. Rekommenderas för att inte förväxla med andra. Ytteligare produkter som t.ex hoodie och strumpor med EHF-tryck finns på teamsidan eller i butiken.



Kempa | Barn  
PLAYER HOOD JR JACKET  
**559 kr** 459 kr



Kempa | Barn  
LITE JR TRAINING PANTS  
**349 kr** 279 kr



Kempa | Barn  
PLAYER JR T-SHIRT  
**329 kr** 279 kr



Kempa | Barn  
PLAYER JR SHORTS  
**229 kr** 189 kr

---

/LEDARNA