



INFORMATION INFÖR SÄSONGEN 2023-24

P2012

LEDARE

Håkan Carlsson	Lagledare, Tränare
Pierre Grubbström	Utbildningsansvarig, Tränare
Anna Smedberg	Tränare. Försäljningsansvarig, Ekonomi
Kasper Edgren	Tränare. Materialansvarig
Andreas Bergwall	Tränare. Ekonomi
Peter Holst	Tränare. Sjukvård, Fys-träning

SPELARE

26 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 är i princip nödvändig för att komma in i laget som 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

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

Onsdag 17.55-19.30. B-hallen. 20 min korridor eller utomhus samt 75 min halltid. Ta med utomhusskor under perioder vi kan vara ute. Samling i omklädningsrum.

Vi siktar på tre tillfällen handboll/vecka. Är det inte match försöker vi hitta en extra träningstid på helgen.

Mellanmål innan. Toalettbesök innan. Vattenflaskor på bänk vid sidan av planen.

TRÄNINGSUPPLÄGG

Killarna går alltmer över till ungdomshandboll från barnhandboll. Stor vikt läggs på individuell teknik med innötning av t.ex stegkombinationer, kaströrelser och försvarsteknik. Träningarna kommande år kommer alltjämt att ha inslag av minihandboll med mjuk boll där varje spelare ges större möjlighet att testa sina individuella förmågor i spelsammanhang än på stor plan. 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. Vi vill i ökande grad lägga till valmöjligheter i de övningar vi gör. Att ständigt tvingas ta beslut i träningsammanhang tror vi ökar förmågan på match.

Varje träning innehåller ca 20 minuter fysträning med fokus på koordination, snabbhet och kondition. Det finns ett stort inslag av styrkeövningar men syftet är fortfarande 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.

FYS-LÄXA FÖRSÄSONG

Som förberedelse inför träningsstart 29/8 önskar vi alla killarna varje dag genomför tre varv av: 5–10 armhävningar, 5–10 situps och 5–10 djupa upphopp. Detta ska ses som en träning i att ha försäsongsträning och ska inte bli för övermäktigt. Börja gärna med 5 repetitioner och öka gradvis.

MATCHER

SERIESPEL P11

Vi spelar med ett lag i P11 Norra mitt och ett lag i P11 Östra mitt. Serierna spelas liksom föregående år genom minisammandrag med tre lag på plats vid varje tillfälle dvs två matcher/lag. Östra mitt spelas med dubbelmöten inom pool 1 och med singelmöten mot pool 2. Speltiden är 2x20 min med 6 utespelare plus målvakt på planen. Serien inleds i slutet av oktober och pågår till mitten av mars.

Till seriematcher åker vi med max 13 spelare men gärna något färre vid långa resor. Träningsgruppen delas i två serielag som växelvis kommer att spela i Östra mitt och Norra mitt. Ett förbestämt schema för vilket lag som spelar vilka matcher skickas ut i början av säsongen. För att kallas till seriematch bör man som ny spelare deltagit på 15 träningar och kunnat tillgodogöra sig grunderna i handboll. Spelare ska innan aktuell match deltagit i en tillräckligt hög andel träningar för att kallas. Ett riktvärde är minst 50% av träningarna månaden 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 spelar utan fasta positioner i anfall och försvar.
- Att barnen får möjlighet att tävla, vinna och förlora utan fokusering på tabeller och resultat.
- 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 Kopparcupen i Falun 5–7 jan samt Irsta Blixten i Västerås 5-7 april. Eventuellt någon ytterligare cup under året beroende på mängden övriga matcher och intresse. Kostnad för deltagande i cup kommer att tas ut men subventioneras från lagkassan

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

P11 Östra mitt
Pool 1
Enköpings HF P-2012
HK Eskil
IFK Mariefred
IFK Strängnäs P12/13
VästeråsIrsta HF P 13
Eskilstuna Guif IF P13
Pool 2
HK Järnvägen
LIF Lindesberg P12
Vintrosa IS
Örebro SK U P12
Eskilstuna Guif IF P12 1
VästeråsIrsta HF P 13
P11 Norra mitt
Borlänge HK vit
Borlänge HK röd
Falu HK P-12
Ludvika Handbollsförening
VästeråsIrsta Handbollförening 2
Enköpings HF P-2012 2
Eskilstuna Guif IF P12 1

ÖVRIGA AKTIVITETER

- Föreningsläger
Genomförs 18–20 augusti i Lindesberg tillsammans med hela klubben. Separat information kommer.
- Extra helträning/aktiviteter
När matchprogrammet tillåter planerar vi för extra träningstillfällen på helger. Vid dess tillfällen finns bättre möjlighet till alternativa aktiviteter och teambuilding än på vardagsträningar.
- Beachhandboll
I augusti och under sommaruppehållet planerar vi för några tillfällen med beachhandboll på planen bakom pepparrottsbadet.
- Klädbytdag 30 augusti kl 17,30-19.00 i stora konferensrummet på Idrottshuset.

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

Informationsmail via laget.se kommer efter behov.

SMS

Vid ändringar med kort varsel eller behov av snabb info skickas grupp-sms. SMS används också för att anmäla frånvaro från träning.

FACEBOOK

Laget har en föräldragrupp på Facebook med namn "EHF P12 Föräldrasida". Möjlighet att kommunicera med varandra och kommentera nyheter mm. Gruppen är sluten. Fritt för alla medlemmar att lägga till innehåll.

INSTAGRAM

Föreningen har Instagramkonton som är roliga att följa. Bra sätt att hålla koll på exempelvis A-lagen. P2012 har ingen egen sida.

GEMENSAMT ANSVAR

LAGKASSA

I lagkassan finns ca 13 000 kr. Pengarna används till att subventionera deltagande i cuper för spelare och ledare samt för att göra en del mindre inköp eller aktiviteter.

FÖRSÄLJNINGAR

Under året ordnas normalt tre försäljningar av EHF. NewBody säljs med start tidigt i höst (förbjudet att köpa kalsonger någon annanstans 😊). En försäljning brukar vara en till jul där det tidigare gått att välja mellan bingolottokalendrar och delikatesskungen. På våren ordnas försäljning av toalettpapper. 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 med ojämna intervall av klubben för olika ändamål. Det kan vara regelutbildning 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 bensinpengar eller liknande.

KLUBBKLÄDER

Beställ på team.intersport.se/enkoping-handbollsforening eller sök på [Team - Intersport](#) via fliken "Teams".

Tryck av initialer tillkommer om man vill ha det. Rekommenderas för att inte förväxla med andra. Kläderna kan provas på Intersport i Enköping. Bli medlem på Intersport för att få det lägre priserna som anges. Ytteligare produkter med EHF-tryck finns på teamsidan eller i butiken. Exempel nedan

			
Kempa LILLA TRÄNINGSPAKETET JR 587 kr	Kempa STORA TRÄNINGSPAKETET JR 1345 kr	Kempa Barn PLAYER JR T-SHIRT 339 kr 289 kr	★★★★★ Intersport Barn INT HOODIE JR HUVTRÖJA 499 kr 399 kr

Vi har som mål att få till en mer enhetlig klädsel vid match under året. En långmad uppvärmningströja som används på väg till och innan match kan vara ett exempel. Finns någon intresserad sponsor i laget?

/LEDARNA