



- Tollarps IF -

Presentation av handbollssektionen

2020-2021

Introduktion för nya föräldrar och ledare

Innehåll:

- [Välkommen till TIF](#)
- [Det här är TIF's barnhandboll](#)
- [Föräldrar i TIF's handboll](#)
- [Ledare i TIF's handboll](#)
- [Handbollsskolan](#)
- [Enklare bollekar](#)
- [Enklare bollövningar](#)
- [Övningsförråd för yngre spelare](#)
- [Att anordna sammandrag](#)
- [Rutiner för laget.se](#)
- [Tollarps IF's övriga rutiner](#)
- [Rutin vid olycka, krisplan](#)
- [Kontaktlista TIF](#)





Välkommen till Handbollssektionen i Tollarps IF

Tollarps IFs handbollssektion jobbar målmedvetet för att öka intresset för handboll bland barn och ungdomar inom upptagningsområdet.

Målsättningen är att alltid ha barn- och ungdomslag igång i alla åldersgrupper mellan 6-16 års ålder för både flickor och pojkar. Engagemanget och arbetsglädjen i föreningen är så stor att utsikten för att målsättningen skall uppfyllas är mycket god!

Till säsongen 2020/2021 gör vi en nystart av både seniorlag och juniorlag. Intresset är stort och målsättningen är långsiktigt, dvs att börja bygga upp junior- och seniorlag ifrån underliggande åldersgrupper igen.



Svenska Handbollförbundets policy för **barnhandboll**

Tollarps IF instämmer i svenska handbollsförbundets policy för barnhandboll. Inom svensk handboll skiljer vi på barn-, ungdoms-, och vuxenhandboll. Barnhandboll utövas av barn upp till 12 år.

Ungdomshandboll utövas av ungdomar mellan 13–18 år. Vuxenhandboll utövas av vuxna, 19 år och äldre. Inriktningen på hur barnhandbollen ska utövas kännetecknas av en individuell och motorisk allsidig färdighetsutveckling med leken som arbetsmetod och med bollen som redskap.

Träningen av barn ska känneteckna av:

- ✓ Hög **B**ollkontaktsgrad
- ✓ Hög **R**olighetsgrad
- ✓ Hög **A**ktivitetsgrad

- ✓ **B – R – A**



Exempel på barns behov är:

- ✓ Att få vara aktiv och i rörelse, helst med boll
- ✓ Att känna sig trygg i gruppen
- ✓ Att det är ordning och reda
- ✓ Att bli "sedd" under träning och match
- ✓ Att få prova utmaningar
- ✓ Att få vara med och vinna (och lära sig hantera förluster)
- ✓ Att ha roligt (är det inte roligt så stannar man hemma)

Att tänka på:

- ✓ Du som tränare för de yngsta är som "trädgårdsmästare" och dina blommor är av varierande färger och sorter. Du vill maximera din kunskap om blommorna. Vilken miljö växer de bästa i och vilka likheter respektive olikheter finns?
- ✓ Det finns ett kinesiskt bambuträd som under de första 4–5 åren inte kommer upp ur jorden. Sedan sätter trädet fart och kan plötsligt bli över 20 meter högt!
- ✓ Vi som tränare bör kanske tänka på detta sätt för att få alla våra blommor att utvecklas på alla plan



Svenska Handbollförbundets policy för **ungdomshandboll**

Tollarps IF instämmer i svenska handbollsförbundets policy för ungdomshandboll. Inriktningen på ungdomshandboll ska kännetecknas av en ökad motorisk och koordinativ färdighetsutveckling. Leken och glädjen i att utöva idrott med bollen som redskap ska fortsätta den individuella fysiska och tekniska utvecklingen.

Huvudinriktningen är varje spelares tekniska färdighetsutveckling för att varje spelare ska nå maximal utveckling.

Träningen av ungdomar ska känneteckna av:

- ✓ Hög Rolighetsgrad
- ✓ Hög Aktivitetsgrad
- ✓ Hög Bollkontaktsgrad
- ✓ Individuella utvecklingsmål
- ✓ Hög attitydsgrad

Svenska Handbollförbundets policy för ungdomshandboll

Spelaren skall utvecklas till att:

- ✓ Vilja bli så bra som möjligt
- ✓ Vilja träna mycket och att stegra mängden efterhand
- ✓ Kunna äga sin träning (veta hur man skall träna)
- ✓ Kunna äga de situationer som uppstår i spelet
- ✓ Spelaren skall fulländas i de bastekniska färdigheterna:
 - Täcka, stöta, överlämna/överta
 - Passningar, skott, finter
 - Målvaktstekniska grunder

Ungdomshandbollen skall genomföras så att:

- ✓ Varje spelare behärskar att spela på minst två positioner i både anfall och försvar
- ✓ Varje spelare alltid gör sitt absolut yttersta i varje situation så att laget kan vinna sina matcher
- ✓ Försvarsspelet har en offensiv inriktning, genom att 3–3, 3–2–1, 4–2 och 5–1 förekommer oftare än 6–0-spelet
- ✓ Anfallsspelet efterhand styrs mer och mer av spelarna på planen och inte av tränarens kommandon under match.
- ✓ Den taktiska medvetenheten och förmågan ökar under perioder, för att nå sitt max när perioden är slut.
- ✓ För att utvecklas till duktiga handbollsspelare förespråkar vi att ungdomar sysslar med andra idrotter under sommarhalvåret så länge som möjligt. Inte förrän i 14–15 års ålder behöver man bestämma sig för att "Jag vill bli handbollsspelare".





Föräldrar i TIF's handboll

Tollarps IF's vision och mål är att få fler barn och ungdomar engagerade i våra aktiviteter. På samma sätt är även målet att engagera föräldrar till de barn som börjar träna handboll. Tollarps IF ska vara en förening där man gärna engagerar sig för att stötta föreningen men inte minst för att tillbringa mer tid med sina barn. I tidiga år behövs närvaron av föräldrar, både för att visa intresse för barnens aktiviteter, men också för att hjälpa till att driva och utveckla föreningen. Bland annat finns det möjlighet att bidra som:

- Ledare/tränare
- Ansvarig för lagets sida på laget.se
- Funktionär
- Kiosk och grillbemanning



Föräldrarnas 10 budord:

1. Följ med på träningar och matcher. Ditt barn sätter stort värde på det.
2. Håll dig lugn på åskådarplats. Låt barnen spela.
3. Uppehåll dig med avstånd till ledare och spelare.
4. Respektera ledarnas beslut. Var positiv och stöttande.
5. Respektera domarens beslut. Se domaren som en vägledare.
6. Skapa god stämning vid matcher och träningar.
7. Kom aldrig påverkad av droger eller alkohol.
8. Fråga barnen om matchen var kul och spännande. Fråga ALDRIG efter resultatet.
9. Stöd föreningen i sitt arbete. Din insats blir värdesatt, inte minst av ditt barn.
10. Kom ihåg: Att det är ditt barn som spelar handboll och inte du.

Föräldrar i TIF's handboll

Nolltolerans i Tollarp IF's handboll

Skånes handbollsförbund har plockat fram ett dokument som tar upp hur de vill att ett sunt föräldraskap skall vara och detta har vi i klubben tagit fasta på. Det innebär att nolltolerans råder och följande uppträdande inte är okej:

- ✓ Att försöka påverka eller ge negativa kommentarer om domsluten
- ✓ Att använda svordomar mot ledare, spelare eller domare
- ✓ Att använda obscena gester, könsord eller rasistiska uttryck.





Ledare i TIF's handboll:

- ✓ Vara stolt över Tollarps IF och att vara en del av dess verksamhet
- ✓ Brinna för sitt uppdrag och vilja utbilda barn och ungdomar
- ✓ Vara väl förberedd inför träningar och matcher
- ✓ Skapar ett klimat som är motiverar och utvecklar spelarna
- ✓ Vara en person som fostrar våra barn och ungdomar till ansvarstagande personer som visar respekt för regler och normer inom idrotten men också i samhället
- ✓ Följa med i den utveckling som sker och ta till sig nya beprövade erfarenheter som utvecklar verksamheten.
- ✓ Ledaren ska följa de direktiv som RF, SHF och Tollarps IF har beslutat om.
- ✓ Agerar med syfte att utveckla spelarna i alla lägen

Föreningens erbjudande och riktlinjer gentemot tränare och ledare:

- ✓ Alla utbildningar betalas av föreningen. Gäller såväl Baskurs som TS-utbildningar.
- ✓ Ledarkläder tillhandahålls kostnadsfritt av föreningen, i form av träningsoverall samt ledartröja.
- ✓ Uppstartsträff och aktivitet i början av säsongen
- ✓ Ledar/tränarträff under våren
- ✓ Föreningen står för omkostnader för två ledare per anmält lag i cuper.
- ✓ Delta på ledarmöten där man blir delgiven information samt har möjlighet att påverka verksamheten.





Riktlinjer som förväntas följas av tränare och ledare:

- ✓ Alltid utföra sitt uppdrag på bästa sätt
- ✓ Se alla spelare och ge dem uppmärksamhet
- ✓ Behandla alla spelare lika
- ✓ Individerna i centrum
- ✓ Skapa attityd att vilja vinna och kunna hantera en förlust
- ✓ Vara tydlig i kommunikationen till alla spelare och föräldrar
- ✓ Agera med trovärdighet
- ✓ Vara ödmjuk och visa respekt mot dina spelare, föräldrar samt vid match mot domare, funktionärer och motståndarlag.
- ✓ Följa Tollarps IF's rutiner och riktlinjer och utveckla spelarna på den nivå som är lämplig för varje individ.
- ✓ Nyttja lagets sida på "laget.se" enligt Tollarps IF's rutiner
- ✓ Biologisk ålder är inte samma som kronologisk ålder.
- ✓ Ta del av kunskap i ämnet för att kunna ge alla samma förutsättningar att göra sin resa genom föreningen. Uppmuntra spelarna till att ägna sig åt fler idrotter.
- ✓ Uppmuntra spelarna till att ägna sig åt fler idrotter.



Riktlinjer som förväntas följas av tränare och ledare, forts:

- ✓ Känna till den optimala mottagligheten för olika typer av träning och ha en progression i upplägget i såväl den tekniska utvecklingen som belastningen avseende antal träningar och innehåll.
- ✓ Följa föreningens upplägg gällande skadeförebyggande/prehab träning
- ✓ Ej använda toppning i någon form oavsett ålder. Gäller i alla sammanhang såväl seriespel, cuper som USM för B- och A-ungdom.
- ✓ Välja rätt nivå på träning och matchande som stämmer överens med spelarens mognad- och utvecklingsnivå.
- ✓ Motverka all form av mobbning och tillsammans med föreningen ge spelarna de verktyg som behövs för att själva motverka mobbing och andra kränkningar.
- ✓ Följa föreningens krisplan vid behov
- ✓ Tala väl om sin klubb och agera ambassadör
- ✓ Aldrig ta droger eller alkohol i föreningens kläder
- ✓ Deltaga på de möten och kurser som anvisas för att utveckla sig i rollen som tränare och ledare

Plan för säsongen

Som ansvarig tränare/ledare rekommenderas man inför ny säsong att i god tid göra en planering över säsongen. Denna gör man såklart tillsammans med övriga ledare/tränare i laget.

En plan bör innehålla:

- ✓ Målsättning med eventuella prestationsmål.
- ✓ Upplägg av träning med beskrivning av innehåll utifrån Svenska Handbollsförbundets basutbildning.
- ✓ Sociala aktiviteter med laget
- ✓ Serieplanering, cup-planering enligt Rutiner för serier och cuper.
- ✓ Föräldramöten
- ✓ Beskrivning av hur laget löser bemanningsschema (funktionär, kiosk, grill, etc), lagsida på laget.se, mm

Se ovanstående som en checklista för att underlätta arbetet för er som tränare/ledare och för att få en "röd tråd" genom säsongen. En plan hjälper er också att få ut bäst effekt av träningarna. Planen kan sedan revideras utifrån lagets och individens behov under säsongen.





Principer vid träning och match:

- ✓ Var ombytt för träning och match i idrottskläder
- ✓ Kom i god tid till träning och match
- ✓ Se till att ha de nycklar och taggar som behövs
- ✓ Sjukvårdsväska skall finnas vid varje match och träning
- ✓ Hålla ordning och reda på tränings- och matchmaterial.
- ✓ Ha som målsättning att vara minst en tränare per 8 spelare. Gärna fler tränare i de yngre åldrarna
- ✓ Jobba utifrån av SHF bestämda riktlinjer vid träning. BRA = Bollkontakten skall vara hög, det skall vara Roligt samt Aktivitetsnivån skall vara hög. För ungdom och U-elit krävs även rätt Attityd till träning och match.
- ✓ Nyttja tiden i hallen maximalt. Fysträning, samlingar mm skall bedrivas på annan plats om det finns möjlighet
- ✓ Få spelarna att alltid göra sitt bästa, såväl på träning som på match
- ✓ Ha en positiv inställning till att träna hårt och använd inte bestraffningar under träning eller match.



Principer vid träning och match, forts:

- ✓ Ta hand om motståndarlag vid match samt ha en bra dialog med deras föräldrar och ledare.
- ✓ Lämna in matchrapportering samt lämna ev kvitton i kassörens fack (i "glasburen") direkt efter match.
- ✓ ALLA uttagna spelare ska få rättvis speltid
- ✓ Jobba aktivt i uttagningen till match samt under pågående match för att matcherna skall vara så jämna som möjligt.
- ✓ Nivåanpassa uttagning i så stor utsträckning som möjligt. Gärna i dialog med motståndarlaget innan match.
- ✓ ALLA samlas vid sammandrag vid samma tid så att lagindelningen blir så bra och jämn som möjligt.
- ✓ ALLA skall få möjlighet att spela på ALLA positioner, nivåer och med ALLA kamrater. Framförallt under barn- och ungdomsåren.
- ✓ ALLA skall få möjlighet att starta match
- ✓ ALLA skall delta i match med tillräcklig speltid under en hel cup som laget är med i. Ingen toppning får förekomma! Gäller såväl serie, cup som USM för B- och A-ungdom.
- ✓ Uppmuntra spelarna till att byta om och duscha tillsammans efter både träningar och matcher i så stor utsträckning som möjligt



Barnhandbollsmatcher ska genomföras:

- ✓ På minihandbollsplaner (20x12 m),
- ✓ För första års D-ungdom och yngre
- ✓ Med mindre mål (2,0x1,7 m) för första års D-ungdom och yngre
- ✓ Med färre antal spelare på planen (4 utespelare)
- ✓ Med anpassade regler
- ✓ Med en "matchledare" som domare, med uppgift att leda matchen men också att lära barnen reglerna
- ✓ Enligt principen att "alla ska få spela" och att alla ska få prova på olika positioner
- ✓ Med för respektive ålder anpassade bollar
- ✓ "Att vinna matchen" är av underordnad betydelse i barnhandbollen.
- ✓ Det ska istället kännetecknas av en långsiktig individuell färdighetsutveckling. "Försvarsspelet" ska vara "fritt spel", "jägarspel" eller så kallat "man-man-spel", d.v.s. ett offensivt försvarsspel. Vi ska undvika det defensiva "6-0-spelet". "Anfallsspelet" kommer av sig självt.
- ✓ Det gäller att göra mål. Man ska tillämpa färdigheterna dribbla, pass-fånga och skjuta mål. Det är viktigt i barnhandbollen att alla får prova på att spela på alla platser, även som målvakt.
- ✓ För att behålla barnen i vår verksamhet är det viktigt att tillgodose barnens behov att verksamhetens genomförs på barns villkor.

Handbollsskolan

Ni är alla, såväl pojkar som flickor välkomna till handbollsskolan i Tollarps sporthall. Då handbollsskolan startar håller vi också ett kort informationsmöte. Vi presenterar verksamheten i handbollsskolan samt ger en översiktlig bild av handbollsverksamheten i Tollarps IF.

I handbollsskolan lär vi barnen att umgås och att ha roligt ihop, med handboll som gemensam nämnare. Aktiviteterna bygger på lek och bollövningar med mjuka bollar. Barnens mognadsgrad och utveckling styr innehållet och nivån på träningarna.

Ledorden för vår barnhandbollsverksamhet är hög bollkontaktsgrad och hög rolighetsgrad. Gällande ungdomshandbollverksamhet lägger vi till individuella utvecklingsmål och hög attitydsgrad (alltid göra sitt bästa).

Träningstider och annan information gällande våra övriga grupper kan läsas på vår hemsida,

www.laget.se/tifhandbollsskola

samt annan nyttig information finns på vår FB-sida

www.facebook.com/tollarpifhandboll





Enklare bollekar

[Lekar med boll.pdf](#)



Enklare bollövningar

[Handbollstips häfte nr 1.pdf](#)



Övningsförråd för yngre spelare

[Övningsförråd dribblingar och passningar för yngre spelare.pdf](#)



Att anordna sammandrag



Rutiner för laget.se



Tollarps IF's övriga rutiner



Rutin vid olycka, krisplan

Kontaktlista Tollarps IF's Handboll

Styrelse:

Ordf.: Robin Ferlesjö, 0705-23 48 91, robin.ferlesjo@thage.com

Ansv. för bl.a. serier, cuper och hallbokningar.

Kassör: Roger Weische, 0705-62 76 04, roger.weische@afconsult.com

Ansv. för konto/kostnader, ersättningar/avgifter och laget.se

Vice Kassör: Karin Svensson, 0706-34 95 58, karin-svensson67@hotmail.com

Ansv. för sökning av stipendier samt uppgifter lika kassör.

Sekreterare: Cecilia Svensson, 0704-85 09 53, cecilia_svensson@hotmail.se

Ansv. för mötesprotokoll, avslutning och övriga aktiviteter

Ledamot: Sara Persson, 0709-77 14 11, sara.persson@utb.kristianstad.se

Ansv. för kiosk och kiosköp

Ledamot: Göran Andersson, 0733-90 07 71, goran.andersson@utb.kristianstad.se

Ansv. för domare och domartillsättning

Ledamot: Andreas Ekelund, 0708-11 02 02, knudag@gmail.com

Ansv. för inköp av kläder, material, utrustning samt sammankallande till ungdomsledarmöten

