



Guldtråden

Riktlinjer för föreningens ungdomsverksamhet

Ett dokument beslutat av styrelsen 2015/2016

HK Lidköpings ungdomsverksamhet

HK Lidköping ska bedriva en ungdomsverksamhet som innehåller grunder för idrottslig och social fostran och verka för en positiv samhälls- och människosyn.

HK Lidköping tycker det är viktigt att aktivt verka för en hälsosam livstil och en drogfri miljö. Genom utbildning av ledare, modernt träningsinnehåll och en väl fungerande ungdomssektion vill HK Lidköping skapa de bästa förutsättningarna för ungdomarna att utvecklas och fostras i. För att få ungdomsverksamheten att fungera så behöver vi föräldrarnas stöd och hjälp. Det ska vara naturligt att som förälder vilja vara med i HK Lidköping -familjen och vilja hjälpa till runt lagen.

HK Lidköping vill bland annat:

- Att ungdomarna skall tycka att handboll är det roligaste som finns!
- Att handbollsträningen är inriktad på att behålla och utveckla alla barn, ungdomar och ledare.
- Att spelare, ledare och föräldrar skall vara medvetna om och jobba efter vår vision, värdegrund och verksamhetsidé.

Till dig som ledare

Vi är medvetna om att olika åldrar kräver olika typer av ledarskap. Eftersom ledarna är en central del i HK Lidköpings verksamhet är det viktigt att föreningens riktlinjer och värdegrunder sätts i första hand och före det enskilda laget. Som ledare är det viktigt att ge konstruktiv kritik vilket är viktigt för spelarens utveckling. Om spelare ska flyttas till en äldre eller yngre åldersgrupp i något syfte ska det **endast** göras efter samråd med berörda parter och ungdomsansvarig, alternativt styrelsen.

Några viktiga saker att komma ihåg för dig som ledare:

- Du ska vara ett föredöme utifrån föreningens värdegrund och verksamhetsidé.
- Stötta och hjälp våra egna föreningsdomare, utan domare inga matcher.
- Ledaren för respektive åldersgrupp planerar både för det enskilda träningspasset och planerar även i ett längre perspektiv så att mål och riktlinjer uppnås.
- Vi vill att du samverkar över laggränser för att skapa en god föreningskänsla där alla hjälps åt.

Riktlinjer för åldersgruppernas utveckling

I takt med att åldern stiger ska spelarna skolas in i vad föreningen kräver både på och utanför planen. Alla spelare ska få instruktioner från sin tränare oavsett nivå och mognad. Vår målsättning är att ha utbildade tränare som leder och korrigerar på ett positivt sätt. Träningen skall ske i rätt ordningsföljd och vara anpassad för respektive åldersklass. Här beskriver vi i kort vad respektive åldersklass har för inriktning på sin verksamhet och vad man bör tänka på.

7-8 ÅR HANDBOLLSSKOLAN

Träningspassens längd är ca en timma och bedrivs i grupper en gång per vecka. Vi betraktar dessa år som en rekryteringsperiod. Vi tar hänsyn till att barn utvecklas olika snabbt och att intresset för idrott kan variera kraftigt de första åren. Handbollsskolan ingår inte i något organiserat seriespel. Däremot ska ni försöka anordna eller delta i träningsmatcher minst en gång under hösten och en gång under våren. Alla barn skall delta lika mycket och ska uppmuntras att spela på olika positioner. Det primära är att alla får vara med och att de trivs och har roligt.

Inriktning:

- Prova på spelet handboll med enkla regler.
- Lära sig de enklaste grunderna.
- Individuell teknik.
- "Lek med boll" är tre nyckelord för denna ålderskategori.
- Grovmotoriska bollövningar.
- Kasta – Fånga – Balans – Hoppa.
- Alla skall tycka att handboll är det roligaste som finns.

9-10 ÅR D-UNGDOM

Första året med handbollsträning. Vi genomför två träningspass per vecka under träningsperioden oktober till april. Vi tränar totalt ca två timmar i veckan. Alla barn skall delta lika mycket och ska uppmuntras att spela på olika positioner. Laget deltar i seriespel. Som ledare bör du under säsongen arrangera en lagträff på hemorten där man sover över tillsammans. Man åker med de som vill till cup Hallbybollen.

Inriktning:

- Allsidig bollträning
- Lite finmotorisk träning i: Kasta – Fånga – Dribbla – Balans – Hoppa. Detta skapas även i lekövningar.
- Mer inläring om regler i handbollsspelet.
- Lära sig mer om grunderna och spelets idé.
- Lära sig mer i förståelse om lagspel och positioner på planen.

10-12 ÅR C-UNGDOM

Vi fortsätter med de grundläggande färdigheterna; passa, skjuta och bra bollbehandling. Under träningsperioden genomförs två träningspass per vecka för den yngre åldersgruppen. Den äldre åldersgruppen tränar även ett pass med fysisk träning per vecka. Laget deltar i cuperna Hallbybollen och Potatiscupen.

Inriktning:

- Vi låter fortfarande alla spelarna delta lika mycket i träningarna och matcherna och låter den äldre åldersgruppen spelare oftast spela på "sina bästa platser".
- Lite mer avancerad bollmotorisk träning. Så mycket boll som möjligt i alla övningar.
- Finmotorisk träning i skott och passteknik.
- Anfall och försvarsträning och de olika positionerna i spelet.
- Mer teknik och taktisk träning.
- Mycket spelträning.
- Lite fysisk träning med egna kroppen som belastning, exempelvis cirkelträning.
- Anpassad löpträning intervall.

13-14 ÅR B-UNGDOM

Nu börjar det att ställas lite mer krav på spelarna. Tre handbollspass kombinerat med annan fysisk träning i veckan. Träningsperioden sträcker sig från augusti till april. 14-årsgruppen deltar i Ungdoms-SM för B-ungdomar. USM laget/lagen tas ut efter träningsflit, engagemang och intresse, där föreningen ställer krav på att träningarna startat i mitten av augusti, i annat fall väljer man en annan cup än USM längre fram på säsongen. I vår förening prioriterar vi fortfarande utveckling och tillhörighet före "toppning". Laget deltar i två cuper: Hallbybollen och Potatiscupen.

Inriktning:

- Mycket motorik och koordinationsträning med och utan boll.
- En mer avancerad träningsmetodik i boll och rörelseteknik.
- Individens egen kreativitet i träning ska stimuleras.
- Mer samarbete i övningar 2 och 2, 3 och 3 och uppåt.
- Mer övningar sker i små-lagsspel.
- Mer taktisk handbollsträning i anfall och försvarsmönster.
- Ökad fysisk träning (med egna kroppen som belastning) kombinerat med löpträning.

15-16 år A-UNGDOM

Under A-ungdomstiden höjs kraven ytterligare och träningen sker i princip året runt. Tre dagars kollektiv träning, och ett individuellt schemalagt fyspass. Spelarna fostras till junior/seniorspelare och därför bör träningsflit, intresse och engagemang premieras i matchtid under serie och cupspel. Alla spelare som är i träning, skall få speltid i seriespel, men det är inte klockan som styr speltiden. Gruppen deltar i cup Hallbybollen och någon försäsongscup.

Spelarna får genomgång och träning med vikter i syfte att lära sig styrketräning och för att förbättra sin fysiska status. Kraven på resultat i Ungdoms-SM ökar utan att det sker på bekostnad av den individuella utvecklingen.

Inriktning

- Träning på ökad spelförståelse.
- Mer specialinriktad träning i respektive favoritposition.
- Mycket individuell teknik.
- Mer träning i samarbete utifrån spelposition.
- Mycket samarbete två och två.
- Förmågan att se sin handbollsförebild och ta lärdom av dennas teknik i spel och individuellt.
- Individerna ska lära sig att ta mer ansvar för den egna fysiska träningen.
- Den fysiska träningen ökas med noggrann genomgång av träning med lättare vikter.
- Mängden träning ökas både kollektivt och individuellt.
- Vi medverkar nu aktivt till att styra in lämpliga ungdomar på ledar- eller domarbanor genom att erbjuda dem utbildning och förtroendeuppdrag i klubben.



17-18 år JUNIORER

De två sista åren som ungdomsspelare ska förbereda spelarna för kommande seniorspel. Gruppen deltar i junior- eller seniorserie och bör delta i SM för juniorer.

Inriktning

- En högre medvetenhet i om och vad träning på högre nivå innebär för individen i kollektivet och individuellt.
- En mer fysisk/taktisk träning.
- Avancerad träning av den individuella färdigheten med boll.
- Att träna sig i att kunna känna igen sig och vara flexibel oavsett position i spelövningar eller i matchsituation.
- Att verbalt och visuellt (t.ex. filma) ta till sig information i träning eller taktisk rådgivning inför och under match.
- Att ta ansvar för att vara väl införstådd i lagets grundspel både i försvar och anfallsspel.
- Den fysiska belastningen ökar i både mängd och vikt. Vi arbetar aktivt med fysprofiler.
- Utbildning i kost och näringslära.



