Säsongsplanering

SÄSONGEN 24/25

F9 - födda 2015

MÅLSÄTTNING OCH SYFTE

- Alla spelare skall veta och agera utifrån att vara bra lagkompis
- Träningar med tydlig planering och förutsägbarhet där alla vet hur de bidrar.
- Att alla känner sig trygga med spel på helplan
- Kunna grund i försvar och anfallspel på helplan
- Positiv målvaktskultur
- Alla spelare är trygga i passningar
- Utveckla hårdare skott
- Fortsätta stärka kamp och försvar
- Våra träningar nivåanpassas så alla spelare i laget får utveckling utifrån sin nivå.

- Utveckla bollteknik enligt mål för 9-10-åringar i Gröna tråden.

Vi arbetar fortsatt för att bibehålla och utveckla ett positivt och utvecklande lagklimat. Grunden i träningarna utgår ifrån klubbens och handbollsförbundet riktlinjer och kännetecknas av BRA, vilket står för hög bollkontakt, roligt och hög aktivitetsgrad under träningarna.

Övergripande mål är att varje spelare skall känna sig NÖJD (för att de utvecklats/lärt sig något nytt, GLAD (för att träningen varit rolig och vi trivs i laget och TRÖTT (för att spelaren kämpat i övningarna)

Spelsätt vi börjar att lära spelarena på helplan

När vi spelar match tränar vi in försvar med 2-3 med ett bollorienterat försvar där försvarsspelarna jobbar nära varandra i sitt ansvarsområde.

I anfall arbetar vi med 4 niometersspelare och en linjespelare

Vi vill att våra spelare skall vara kreativa och ta ansvar, dvs utifrån en den ram vi lärt dem fritt kunna agera och göra olika val i de spelsituationer de sätts i.

LAGETS EGNA FÖRHÅLLNINGSREGLER

Pratas regelbundet om vid lagets ”Lagprat”, som vi har varje träning och belyser värdegrunds & lagfrågor.

- Vi är alla viktiga i laget. Det innebär tex att vi är inte ger olika reaktioner till olika lagkompisar när vi hamnar i samma grupp eller lag. I laget är alla lagkompisar, oavsett skola, kompisar eller andra grupperingar utanför handbollen.

- Vi peppar varandra, viktigast vid försök att klara något, då behöver kompisen pepp av laget för att våga pröva igen

- Vi lyssnar i samlingen. En visselsignal betyder stanna upp och lyssna, två signaler betyder samling.

- Vi anstränger oss för att lära känna alla i laget

- Föräldrar - se punkt förälder längre ner i dokumentet.

Dessa gemensamma förhållningssätt utvecklas tillsammans under säsongen, utefter lagets behov och mognad.

ANSVARSFÖRDELNING

Tina Nyth Persson & Jennie Hilbert - Huvudtränare med ansvar för årsplanering, My Club, lagindelning & träningsplanering samt kontakt med klubben.

Christoffer Lind & Sophie Durgé- handbollstränare

Maja Hede - FYS och skadeprevention

Sara Johansson & Maria Ahl & Karin Balldin - Tränare

Framöver behöver laget utse ledare som tar mer ansvar för målvaktsträning.

SERIESPEL OCH CUPER

Under hösten kommer vi spela sammandrag i minihandboll.

Under våren har vi valt att gå upp och spela helplansspel, vilket F9 gör med 5 utespelare plus målvakt.

Vi planerar att regelbundet delta i cuper, preliminärt trettonhelgen, Bohus cup, ev någon mer cup under våren samt Partille cup.

DATUM FÖR UPPSTART, AVSLUTNING & UPPEHÅLL

Uppstart i samband med klubbens uppstartshelg 23/8.

Träningar from v 34 Lördagar 10.30-12.00 i Idrottshallen.

Träning med fokus på bollteknik, fysik och övningar som lämpar sig i mindre hall. Onsdagar 17-18 Fontinskolas gympasal.

Laget önskar en större hall för onsdagsträningen om och när det är möjligt.

TRÄNINGSUPPLÄGG

Träningsupplägg följer Gröna tråden (se föreningens hemsida) med Grundträning 30% (bollhantering, koordination, fortarbete), Individuell teknik 30% (försvar, passningar, finter, skott, kamp), Kollektiv teknik 30% (lagspel/lek, målvaktsträning, problemlösning, fart/kontring), Fys (rehab, löpning, styrka, agility). Förändring mot förra året är något mer individuell teknik och grundträning och något mindre kollektiv teknik.

TEORETISKA UTBILDNING OCH ANDRA AKTIVITETER

Vi kommer fortsätta att regelbundet på träningarna ha ”lagprat” där vi berör viktiga värdegrundsfrågor och hur vi är bra lagkompisar. En av de viktigaste grunderna i laget är att det finns ett positivt klimat där alla känner sig trygga att utvecklas och trivas tillsammans utifrån individuella förutsättningar. VI planerar att arbeta vidare med lagkultur och värderingar, både med SISUs material och egna aktiviteter.

Vi planerar även för lagaktiviteter såsom gå på A-lagsmatcher och sociala träffar, men hjälpa av föräldragruppen.

UTBYTE TRÄNINGSGRUPPER ÖVER OCH UNDER

Planerar att etableras under säsongen för utbyte, samarbete och att kunna ge individer utmaning på rätt nivå.

Vi har tagit hjälp av äldre spelare för inspiration i tex målvaktspel vilket vi planerar att fortsätta med.

Aktivt samarbete med våra faddrar från damlaget med regelbundna besök från dem.

Vi har startat en samarbetsgrupp med P9 för att värna om ett gott samarbete och gemensamma aktiviteter i hela U9.

Vi har även ett planerat samarbete med Önnereds HKs F9 där vi träffas och spelar matcher mot varandra, planerat första tillfälle i september.

MÅLSÄTTNING OCH INTENTIONER MED SÄSONGEN

SPELARE

I skrivandets stund har laget 34 medlemmar, samt ett flertal som provtränar med intresse av att börja.

FÖRÄLDRAR

Vi är tacksamma för och värnar som det goda samarbete som idag finns kring vår lag. För att stötta laget och ditt barn kan du som förälder fortsätta

- *Visa att du har tränarnas förtroende*
- *Prata positivt kring det som rör handbollen*
- *Uppmärksamma prestation och utveckling framför resultat*
- *Påminna och peppa dit barn att göra sitt bästa för att ta sin del av ansvaret för att handbollen skall fungera väl, prata om våra ord samt vad barnet själv kan göra för att bidra till trivsel och ordning på träningen*
- *Hålla dig uppdaterad kring när det är träning och match (tips att prenumerera på lagets kalender i MyClub).*
- *Om du upplever något inte fungerar, prata i första hand med tränarna. Prata gott om laget och att vara handbollsaktiv med ditt barn.*