



Föräldrainformation / Lagmöte

IFK Bankeryd - P06, 26 september 2016



Agenda

- ”bordet runt” - presentation
- ”en massa punkter...”
 - IFK Bankeryd
 - SHF – policy
 - P06 – laget, vision, mål, ...
 - Matcher, seriespel, cuper...
 - ...
- Lagmöte
 - Ca kl.18:20, då trillar killarna in...
- Daniel Jämthagen från styrelsen kommer och informerar
- - 19:00 ...

Utsicket...

DAGS FÖR HAND IGEN!

INFORMATION FRÅN TRÄNARNA - 20160923



Måndag den 26/9 kl. 17:20-19:00 Föräldramöte/lagmöte på Fritidsgården

Vi har mycket information att delge och hoppas att ni kan komma!
Info kommer att presenteras om bl.a.: IFK Bankeryd & SHF policy, vision och mål, tränings-upplägg & "regler", träningstider, matchprogram, resor, körschema, medlemsavgifter, cuper, funktionärsaktiviteter, kiosk, lagkassa (vi ska försöka öka vår lagkassa genom bl.a. försäljning av kryddor, se www.spicydream.se/ för mer info. innan mötet.), Support teamets aktiviteter, sponsorer, etc.

OBS - Killarna tränar som vanligt och sluter upp efter träningen.

Våra träningstider 2016/2017 från och med den 3 oktober (v40-...):
Måndagar kl. 17:45 - 19:15 (B-hallen)/Fredagar kl. 16:45 - 18:15 (B-hallen)

Säsongen 2016 / 2017

Vi har en rolig säsong framför oss med många utmaningar. Vi kommer att spela i Västergötlands- och Smålandsserien och planerar för några cuper, titta på landskamper, elitserie- och Hallbymatcher, och annat kul.



Vår första match har vi den 15/10 borta mot Nässjö.



Mini-Träningsläger

Den 8/10 kl. 14:00 - 19:00 Träningsläger för P06

Vi kör en eftermiddag i hallen med inslag av praktik och teori, regelkunskap, träningsmatcher. Avslutar dagen med pizza framåt 20-tiden. Mer info kommer.

Vid frågor vänligen kontakta Hasse (0734-188093) eller Thorbjörn (0709-851339)



One Team One Dream!

Tränare - Bakgrund

Hasse Andersson (42år)

- Spelat (målvakt) handboll i Habo Handboll
- Ansvarig A-lags tränare div 3, slutade – 98.
- Tränat tjejlag i Habo och damlag Attarpsgårdens B-lag.
- Volleyboll i Habo Wolley, (upptill -div 2), tränat ungdomslag...
- Fotboll Habo IF – upptill junior..., ledare i fotbollsskola
- Tränarutbildning...Basutb & TS1.
- Familj: sambo Karin, barnen Adam, Saga, & Elsa



Thorbjörn Claesson (57 år)

- Har inte spelat handboll på seniornivå. Slutade vid 14-15 års ålder.
- Har tittat på mycket handboll mest ungdomshandboll.
- Har två äldre söner som spelar. En som är 13, spelar i IFK P02 och en som är 25 som har spelat i IFK:s A-lag, på väg att ta upp det igen.
- Som tränare har det varit fotboll.
- Följde min äldste son från 7 till 16 år i BSK. Har även en sejour om 2 år i BSK P02.
- Har nu gått handbollens Basutb. och TS1.
- Min familj består av mig, min fru Camilla och fyra söner Markus, Jonathan, Joel och så Isak.

IFK Bankeryd

IFK Bankeryd

IFK Bankeryd är en förening för alla – en familjeförening.

- Vi strävar efter att alla som vill ska kunna träna och spela handboll på sin nivå.
- Vi ska vara föregångare när det gäller etik och moral såväl på som vid sidan av handbollsplanen.
- Vi utbildar våra ledare och tränare på bästa möjliga sätt.
- Vi har en sund ekonomi.
- Flickor och pojkar har lika villkor.
- Föräldrar engageras tidigt i föreningsverksamheten.
- Ledare, tränare och domare deltar regelbundet i Smålands HF:s olika utbildningar.
- Styrelsen bevakar att inkomsterna alltid är större än utgifterna genom att ständigt söka nya inkomstkällor.

Att vara spelare i IFK Bankeryd

- Alla som vill spela handboll är välkomna till IFK Bankeryd. I möjligaste mån ska alla intresserade erbjudas en plats i ett lag.
- Som spelare i IFK Bankeryd ska man vara medlem och betala medlems- och deltagaravgift.
- Som spelare i IFK Bankeryd är alla lagkompisar och hjälps åt i laget.
- När det börjar nya spelare i laget hjälps alla åt så den nya spelaren känner sig välkommen till laget och föreningen.
- Kom i tid till träningar och matcher.
- Meddela tränaren om du inte kan komma på träning. Tänk på att tränaren är på träningen för din skull.

Att vara förälder i IFK Bankeryd

Föreningen vill att varje förälder känner sig delaktig i sitt barns handbollsverksamhet och känner förtroende för handbollsverksamheten i föreningen.

Föreningen vill också att föräldrar med sitt engagemang ibland är behjälpliga med olika uppdrag, för att vi alla skall känna klubbkänsla och att vi ska fortsätta klara av att växa och bedriva en ideell föreningsverksamhet.

IFK Bankeryd är tacksamma för det ideella arbetet som föräldrar ställer upp med i verksamheten. Vår kiosk är en viktig inkomstkälla för föreningen och är en bra service för våra gästande lag och övriga besökare, se separat arbetsbeskrivning kiosk och städ.

Uppdragen och aktiviteterna är en viktig inkomst för föreningen. Ambitionen är att göra alla något så blir det inte så betungande för några få. Det är IFK Bankeryds andemening att alla ska vara delaktiga i verksamheten.

Föräldraorganisation

Varje lag ska utse minst två föräldrarepresentanter. Föräldragrupperna samordnas av en representant från styrelsen. Lagets föräldragrupp har bland annat i uppgift att:

- Ansvarar för olika uppdrag runt lagen ex. kör- och tvättschema, lotteriredovisning, tillsättning av matchfunktionär mm.
- Göra schema för vilka som ska ha kiosk- och ståndansvar vid de olika tillfällen som laget tilldelas.
- Fördela andra föreningsgemensamma åtaganden.

Vad lagen får tillbaka

- Ersättning för arbete med kiosk och städning i sporthallen.
- Trevlig stämning i sporthallen
- Gemenskap
- Möjlighet att åka buss till vissa bortamatcher.

Hur jag uppträder som handbollsförälder

- Uppmuntra alltid barnet att gå till träning och matcher. Om barnet inte vill gå kontakta omgående barnets ledare.
- Följ med ditt barn på matcher och resor, då får du också kontakt med ledare och andra föräldrar.
- Låt ledarna sköta vad barnen gör på planen under pågående match. Det underlättar eftersom de lärt sig både lyssna på sina ledare och lyda sina föräldrar.
- Kritisera aldrig ditt barn hemma efter en match och ge aldrig pengar eller annan uppmuntran för gjorda mål. Handboll är ett lagspel och för laget är det inte viktigt vem som gör målen!
- Kritisera inte motspelare och domare från läktarplats. Utan motspelare och domare kan vi inte spela handboll. Enda skillnaden mellan hemmaspelare, motståndarlag och domare är tröjefärgen – annars håller vi på med samma sak.
- Pressa inte barnet till kortsiktiga segrar, utan ge stöd och uppmuntran, i framgång såväl som i motgång. Detta för att få en harmonisk handbollsspelare, som vill fortsätta att idrotta även långt efter ungdomsåren.

IFK Bankeryd



IFK Bankeryd bildades 1988, då handbollsintresserade inom Bankeryds SK bildade en separat handbollsklubb. Från början bedrevs verksamheten endast för pojkar. HK Attarp hade hand om flickverksamheten. 1995 lade HK Attarp ned sin verksamhet och gick upp i IFK Bankeryd. IFK Bankeryd har sedan dess bedrivit handbollsverksamhet för både flickor och pojkar. De senaste åren i nära samarbete med Habo Handboll och Hallby HK.



IFK Bankeryd
Telefon 036-372802
E-post info@bankeryd.se
Webbida www.ifkbankeryd.se



Att vara handbollsförälder
hos IFK Bankeryd



IFK Bankeryd bildades 1988, då handbollsintresserade inom Bankeryds SK bildade en separat handbollsklubb. Från början bedrevs verksamheten endast för pojkar. HK Attarp hade hand om flickverksamheten. 1995 lade HK Attarp ned sin verksamhet och gick upp i IFK Bankeryd. IFK Bankeryd har sedan dess bedrivit handbollsverksamhet för både flickor och pojkar. De senaste åren i nära samarbete med Habo Handboll och Hallby HK.

SHF - policy

Svenska Handbollförbundets 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, motorisk utveckling med **leken** som arbetsmetod och med **bollen** som redskap.

Träningen av barn ska kännetecknas av:

- hög aktivitetsgrad.
- hög bollkontaktsgrad
- hög rolighetsgrad

Barnhandbollsmatcher ska under de första åren genomföras:

- på minihandbollplaner (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 SHF:s regelbok för minihandboll).
- med en utbildad minihandbollsdanare (matchledare) med uppgift att leda matchen och samtidigt lära barnen reglerna.
- enligt principen att alla ska spela lika mycket och att spela utan positioner.
- med för respektive åldrar anpassade bollar.
- så att barnen får möjlighet att tävla, vinna och förlora utan fokusering på resultat och serietabeller.

Barnhandbollen kännetecknas av en långsiktig individuell färdighetsutveckling.

Försvarsspelet ska vara "fritt spel" eller "man-man-spel" på minihandbollplan. På stor plan spelas 3-3 eller andra försvarsspel med flera spelare utanför frikastlinjen.

Anfallsspelet kommer av sig självt. Det gäller att göra mål. Man ska tillämpa färdigheterna dribbla, passa-fånga och skjuta mål. På minihandbollplanen spelas helt fritt anfallsspel. På stor plan spelas fritt anfallsspel följt av en period 4-2 spel. När det känns för trångt med fyra 9m-spelare kan 3-3 spelet påbörjas.

För att behålla barnen inom vår verksamhet är det viktigt att tillgodose barnens behov och att verksamheten genomföres på barns villkor. 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 på nya utmaningar.
- Att kämpa, känna glädje och vinna matcher, men också att lära sig förlora.
- Att ha roligt! Är det inte roligt stannar man hemma.

Svenska Handbollförbundets policy för ungdomshandboll

Inriktningen på ungdomshandbollen ska kännetecknas av en ökad motorisk och koordinativ färdighetsutveckling. Leken och glädjen i att utöva idrott ska med bollen som redskap fortsätta den **individuella** fysiska och tekniska utvecklingen. Huvudinriktningen är varje spelares tekniska färdighetsutveckling för att nå varje spelares maximala utveckling. I 15-16 årsåldern är det viktigt att börja förbereda spelarna för den kommande fysiska träningsens alla moment. Att fokusera på uthållighetsträning, bålträning och skadeförebyggande träning är att rekommendera.

Träningen av ungdomar ska kännetecknas av följande:

- hög rolighetsgrad.
- hög aktivitetsgrad.
- hög bollkontaktsgrad.
- individuella utvecklingsmål.
- hög attitydsgrad (alltid göra sitt bästa).

Spelaren ska utvecklas till:

- vilja bli så bra som möjligt.
- vilja träna mycket och att vilja stegra träningsmängden efter hand.
- kunna äga sin träning - veta hur och vad man ska träna.
- kunna äga de situationer som uppstår under spelet.

Spelaren ska fulländas i de bas tekniska färdigheterna:

- täcka skott, stöta, överblicka samt överlämna/överta.
- skjuta, finta och passa/fånga.
- målvaktstekniska grunder.

De ungdomar som eventuellt är tveksamma till att fortsätta som aktiv ska stimuleras till att stanna kvar inom handbollen som ledare, tränare eller domare.

Ungdomshandbollen ska genomföras enligt följande principer:

- Varje spelare ska behärska att spela på minst två positioner i både anfall och försvar.
- Varje spelare ska alltid göra sitt absolut yttersta i varje situation.
- Försvarsspelet ska ha en offensiv inriktning, genom att 3-3, 3-2-1, 4-2 och 5-1 förekommer oftare än 6-0 i början av perioden.
- Den taktiska medvetenheten och förmågan ska utvecklas så att spelarna efter hand kan fatta egna beslut och inte enbart styrs av tränarens instruktioner vid match och träning.

Alla ungdomar ska ges möjlighet att spela handboll oavsett om de har ambitionen att elitsatsa eller inte. Alla handboll ungdomar ska också ges möjlighet att utöva flera idrotter. Då den totala mängden träning och tävling tenderar att bli för stor eller aktiviteter krockar med varandra bör spelaren fatta ett beslut kring idrott han/hon vill prioritera. För att utvecklas till en elitspelare och för att undvika skador är det viktigt att delta under hela handbollssäsongen, inklusive försäsong, så att träningen kan anpassas efter spelarens förutsättningar och individuella behov.

SHF – policy, barnhandboll

Inriktningen på hur barnhandbollen ska utövas, kännetecknas av en individuell, motorisk utveckling med leken som arbetsmetod och med bollen som redskap.

Träningen av barn ska kännetecknas av:

- hög aktivitetsgrad.
- hög bollkontaktsgrad
- hög rolighetsgrad

Barnhandbollsmatcher ska under de första åren genomföras:

- på minihandbollplaner (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 SHF:s regelbok för minihandboll).
- med en utbildad minihandbolldomare (matchledare) med uppgift att leda matchen och samtidigt lära barnen reglerna.
- enligt principen att alla ska spela lika mycket och att spela utan positioner.
- med för respektive åldrar anpassade bollar.
- så att barnen får möjlighet att tävla, vinna och förlora utan fokusering på resultat och serietabeller.

Barnhandbollen kännetecknas av en långsiktig individuell färdighetsutveckling.

Försvarsspelet ska vara "fritt spel" eller "man-man-spel" på minihandbollplan.

På stor plan spelas 3-3 eller andra försvarsspel med flera spelare utanför frikastlinjen.

Anfallsspelet kommer av sig självt. Det gäller att göra mål. Man ska tillämpa färdigheterna dribbla, passa-fånga och skjuta mål. På minihandbollplanen spelas helt fritt anfallsspel. På stor plan spelas fritt anfallsspel följt av en period 4-2 spel. När det känns för trångt med fyra 9m- spelare kan 3-3 spelet påbörjas.

SHF - policy

För att behålla barnen inom vår verksamhet är det viktigt att tillgodose barnens behov och att verksamheten genomföres på barns villkor. 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 pröva på nya utmaningar.
- Att kämpa, känna glädje och vinna matcher, men också att lära sig förlora.
- Att ha roligt! Är det inte roligt stannar man hemma.

Vår vision

- Få killarna att träna handboll så länge som möjligt
- Lära sig att spela handboll
- Kamratskap
- Laganda
- Fair play
- Kul tillsammans
- Få ihop ett sammansvetsat gäng som vill spela handboll
- Våga misslyckas
- Alla skall våga testa, försöka, säga, etc ... (skapa självförtroende...)
- "Vi förlorar tillsammans och vi vinner tillsammans!"

Mål

- BRA!
- Individuell utveckling på spelarens egna villkor
- Laget ska utvecklas
- Lära sig grunderna i handboll
 - Teknik (passa, fånga skjuta, studsas, finter, koordination...)
 - Spel förståelse...
 - Ett steg till ... i utvecklingstrappan
- SHF policy – riktlinjer...
- Lite rörelse i spelet som försvårar för motståndaren

Träningar



P06 - NU KÖR VI IGÅNG
HANDBOLLEN!



Våra träningstider 2016/2017 från och med den 3 oktober (v40-...):
Måndagar kl. 17:45 - 19:15 (B-hallen)/Fredagar kl. 16:45 - 18:15 (B-hallen)

Träningar

- Glöm inte att "tanka" innan träningen



Våra träningstider 2016/2017 från och med den 3 oktober (v40-...):
Måndagar kl. 17:45 - 19:15 (B-hallen)/Fredagar kl. 16:45 - 18:15 (B-hallen)

Träningar

ATTARPSHALLEN B								
TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	
08.00-08.30								
08.30-09.00								
09.00-09.30						P-07, F 06-07		
09.30-10.00						09.00-10.45		
10.00-10.30						45 min var 15 ihop		ev F och P 08
10.30-11.00								10.00-11.00
11.00-11.30						Handbollssk.		
11.30-12.00						10.45-12.00		
12.00-12.30						(matchtid)		(matchtid)
12.30-13.00								
13.00-13.30								
13.30-14.00								
14.00-14.30								
14.30-15.00								
15.00-15.30								
15.30-16.00								
16.00-16.30			F 05					
16.30-17.00	F 05		F 05					
17.00-17.30	16.30-18.00	F-04	16.00-17.30		P 06			
17.30-18.00		17.00-18.00	P 07		17.00-18.00			
18.00-18.30	P-06	P-05	17.30-18.30		F 03- F04			
18.30-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	P 04		18.00-19.00			
19.00-19.30	F 03	P-04	18.30-20.00		P 02, F02			
19.30-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00			19.00-20.00			
20.00-20.30	F 02	P 02				Bankerys Badm.		
20.30-21.00	20.00-21.30	20.00-21.30				Halvsal		
21.00-21.30						V 35-17		
21.30-22.00								

Tränings "regler"

- Komma i tid till träningarna, ombytta och klara...
 - Måndagar 17:45 – 19:15 (15 min - innan halltid ... genomgång av träning, uppvärmning etc).
 - Fredagar 16:45 – 18:15 (- 15 min efter halltid ... info, fys etc.)
- Respektera varandra / vara en bra kompis
- Lyssna på den som pratar
- Tränaren håller i träningen
- Hålla i bollen när tränaren pratar
- "Ordning & Reda" – godis på fredag..., eller?
- Efter träning:
 - Samling i omklädningsrum för genomgång av träning och information...
 - Samtliga duschar efter träning
 - Prata av oss gör vi i omklädningsrummet efter träningen.
- Om man inte kan komma...på träningen...
- Har min son kommit till träningen?
- Värdesaker?
- Hjälpa till ...



Tränings "regler"

- Viktigast – ha roligt!



Matcher

Säsongen 2016 / 2017

Vi har en rolig säsong framför oss med många utmaningar. Vi kommer att spela i Västergötlands- och Smålandsserien och planerar för några cuper, titta på landskamper, elitserie- och Hallbymatcher, och annat kul.



Vår första match har vi den 15/10 borta mot Nässjö.



- Kanske årets viktigaste match:
 - Matchen mot föräldrarna.



SMÅLAND/BLEKINGE
VÄSTERGÖTLAND

V41	Lör	2016-10-15	12:30	Nässjö HF P06/07	IFK Bankeryd 06	Brinellhallen	
V43	Lör	2016-10-29	11:30:00	IFK Bankeryd 06	Västerviks HF P06	Habo SH A	
	Lör		13:00	IFK Bankeryd 06	Hultsfreds HF P06	Habo SH A	
v43	Sön	2016-10-30	14:15	IFK Bankeryd P06	HK Lidköping P06	Attarpshallen B	IFK Bankeryd P06
		2016-10-30	16:45	IFK Bankeryd P06	Vårgårda IK P06	Attarpshallen B	IFK Bankeryd P06
v45	Lör	2016-11-12	13:30	IFK Skövde HK 2	IFK Bankeryd P06	Billingskolan	IFK Skövde HK 2
	Lör	2016-11-12	14:45	IFK Bankeryd P06	Falköpings AIK HK 2	Billingskolan	IFK Skövde HK 2
v45	Sön	2016-11-13	09:45	IK Cyrus P06	- IFK Bankeryd 06	Jönköpings Idrhus C	
v46	Sön	2016-11-20	16:45:00	IFK Bankeryd 06	- Anderstorps SK P06	Attarpshallen A	
					IF HV Tidaholm- Handboll P06		
v47	Sön	2016-11-27	13:45	IFK Bankeryd P06		Attarpshallen A	IFK Bankeryd P06
v48	Lö	2016-12-03	11:00	Västerviks HF P06	- IFK Bankeryd 06	Skogshaga Sporthall	
	Lö	2016-12-03	13:30	Hultsfreds HF P06	- IFK Bankeryd 06	Skogshaga Sporthall	
v48	Lör	2016-12-03	11:15	HK Country 1	IFK Bankeryd P06	Stöpenhallen	HK Country 1
	Lör	2016-12-03	12:15	IFK Bankeryd P06	HK Lidköping P06	Stöpenhallen	HK Country 1
v49	On	2016-12-07	17:00	IFK Bankeryd	- IFK Bankeryd 06	Attarpshallen B	
v50		2016-12-17	16:30	IFK Bankeryd P06	Vårgårda IK P06	Attarpshallen B	IFK Bankeryd P06
v50	Lör	2016-12-17	18:30:00	IFK Bankeryd 06	- HK Vaggeryd P06-07	Attarpshallen A	
		2017-01-05		HALLBYBOLLEN 2017			
		2017-01-07					
v02	Tisd	2017-01-10	00:00	IFK Skövde HK 2	IFK Bankeryd P06	Arena Skövde C	IFK Skövde HK 2
		2017-01-10	00:00	IFK Bankeryd P06	Skara HK P06	Arena Skövde C	IFK Skövde HK 2
v03		2017-01-22	17:15	HK Country 2	IFK Bankeryd P06	Stöpenhallen	HK Country 1
		2017-01-22	18:15	HK Country 1	IFK Bankeryd P06	Stöpenhallen	HK Country 1
v04	Sön	2017-01-28	10:00	HK Guldökron Hjo	IFK Bankeryd P06	Guldökroshallen A	HK Guldökron Hjo
v04	Sön	2017-01-29	12:00	Anderstorps SK P06	- IFK Bankeryd 06	Anderstorps SH	
v06	Ons	2017-02-08	18:15	Habo HK P07	- IFK Bankeryd 06	Habo SH A	
v06	Lör	2017-02-11	12:45	HK Vaggeryd P06-07	- IFK Bankeryd 06	Vaggeryds Sporthall	
v06		2017-02-11	09:00	Falköpings AIK HK 2	IFK Bankeryd P06	Odenhallen	Falköpings AIK HK 2
				IF HV Tidaholm- Handboll P06			
v08		2017-02-26	14:40		IFK Bankeryd P06	Guldökroshallen A	HK Guldökron Hjo
		2017-02-26	15:50	HK Guldökron Hjo	IFK Bankeryd P06	Guldökroshallen A	HK Guldökron Hjo
v09	Sön	2017-03-12	16:15:00	IF Hallby HK P06	- IFK Bankeryd 06	Jönköpings Idrhus C	
v11	Lör	2017-03-18	13:30	Skara HK P06	IFK Bankeryd P06	Vilanhallen 2	Skara HK P06
		2017-03-18	14:30	IFK Bankeryd P06	HK Country 2	Vilanhallen 2	Skara HK P06
v12	Tis	2017-03-21	18:00	IFK Bankeryd 06	- IF Hallby HK P06	Attarpshallen A	
v12	Lör	2017-03-25	12:30:00	IFK Bankeryd 06	- Nässjö HF P06/07	Habo SH C	
v13	Lör	2017-04-01	16:00	IFK Bankeryd 06	- IK Cyrus P06	Attarpshallen B	
v13	Sön	2017-04-02	17:00:00	IFK Bankeryd 06	- IFK Bankeryd	Attarpshallen A	
v13	Sön	2017-04-02	19:30	IFK Bankeryd 06	- Habo HK P07	Attarpshallen B	

Matcher

- **Dela upp truppen i grupper**
 - Byta gruppindelning ...
 - Många frågor...
- Planera körschema/Bussresa
 - Minimera antal bilar
 - Åka tillsammans
 - Åka i god tid
- **Långa resor/dagar – att tänka på ...**
- **Planera säsongen**
 - Krockar med andra idrotter
 - Krockar med familjeaktiviteter
 - Krockar med "sjukdomar"
 - ...
- **Lägga ut en preliminär match/grupp/spelare planering**
 - Inom kort...
 - Ca 1 vecka innan match slutgiltig???

Cuper...

- Åhus
- Irstabliften
- Hallby bollen...
 - Landskamp ingår...



Titta på handboll...

- IFK Bankeryd
 - Hallby (Allsvenskan)
 - Skövde (Elitserien)
 - Göteborg (Elitserien)
- 
- ...kanske något "jippo" kopplat till resan...

Spelidé

- BRA
 - Hög bollkontaktsgrad
 - Hög rolighetsgrad
 - Hög aktivitetsgrad
- Inga fasta positioner
- Inga fasta målvakter (...)
- Inga fasta tröjnummer (...)
- Alla spelar lika mycket
- Fritt anfall- försvar
- **När vi inte har bollen så tar vi den! När vi har bollen så gör vi mål!**



Träningsupplägg

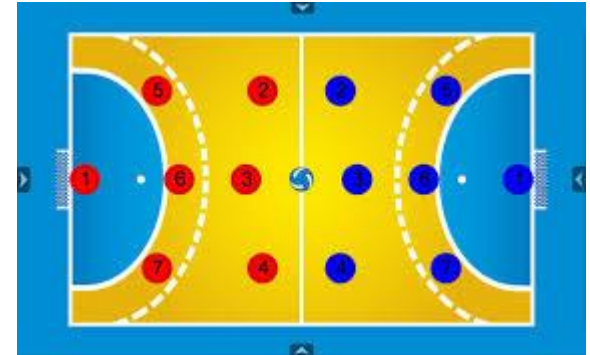
- *SHF riktlinjer...*
 - *Teknik, koordination, kreativitet,*
 - *Introducera enkelt organiserat spel*
 - *Kontring första och andra fas*
 - *Linjespel*
 - *Målvaktsträning*
 - *Kantavslut*
 - *3 mot 3*
 - *...*
 - *(...ej styrka & kondition...)*
 - *Feedback...positiv...*

Träningsupplägg

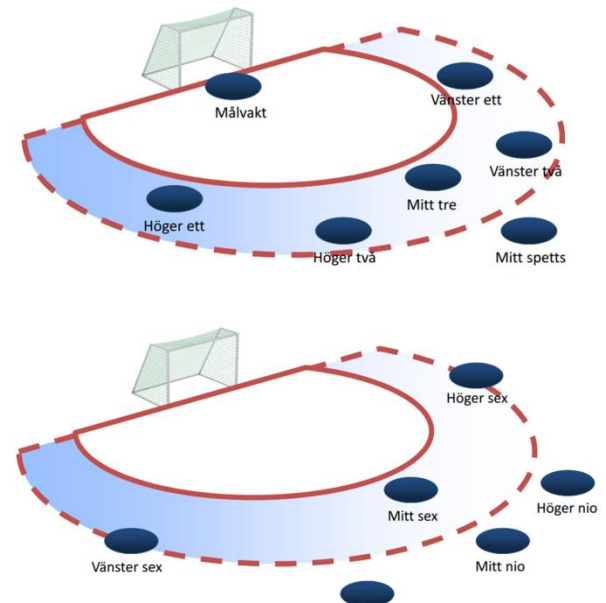
- Träningarna skall bedrivas med ledordet "**BRA**", mycket boll, roligt och hög aktivitetsgrad genomgående på träningarna! Att **undvika långa led** exempelvis!
- Inom barnhandboll (ålder 6-11 år ca), är det viktigt att få med mycket träning av grundrörelser såsom kullerbyttor, rotera, balansera, hoppa, klättra för att bygga upp en bra grundfysik. Gör dessa saker med boll så blir det garanterat utmanande för alla nivåer!
- "**Gyllene regeln**" i anfallsspelet. Spelarna ska försöka lära sig att prioritera i följande ordning:
 - 1, spring i luckan samt skjut!
 2. genombrott.
 - 3, släpp vidare bollen till en lagkamrat om du inte kommer förbi på genombrottet!
- Alla ska få spela på **alla positioner**!
- Alla ska få stå i mål. Ingen spelare får uteslutande stå i mål under barnhandbollsåren för att den då missar mycket av utespelarnas utveckling.
- Försök att tidigt få spelarna att känna sig trygga med dig som tränare och gruppen. Är du glad eller harmonisk så smittar det av sig! Använd mycket frågepedagogik (se rubrik 3.2) för att skapa öppna diskussioner på träning och match.
- Vi skall inte tvinga spelarna att välja sport tidigt, eller sätta gränser som påverkar att de utövar många sporter. Vi skall vara positivt inställda till ett brett idrottande och stötta spelarna i att i så lång tid som möjligt utöva flera sporter! *Exempel: Maja får inte vara med på match för att hon har haft dålig träningsnärvaro på sistone. Om detta beror på att Maja*

Tvären v/s full plan

- På tvären – 4 mot 4
 - Fritt spel



- Full plan
 - "Fritt spel" – tanke & utveckling...
 - Försvar 3 – 3, 4 - 2 ...
 - Anfall 4 -2, 3 - 3
 - ...



Så här spelar vi ...

Vi kommer att jobba på att våra spelare ska kunna:

- Gå förbi på båda sidor av sin försvarare
 - Skjuta över och på bägge sidorna om sin försvarare
 - Ta emot och leverera en passning i fart
 - Samarbeta ... lagsamarbete
 - Ta ett rätt och klokt värderat avslut
 - Försöka stoppa/hindra/skräma sin motståndare på hela plan (låsa, skärma av, pressa)
-
- Våra målvakter ska kunna:
 - Rädda nära "50" procent av skotten med en väl utvecklad och trygg grundteknik
 - Delta i/och organisera/dirigera försvarsspelet
 - Starta/dirigera uppspel/anfall – kontra (fas 1)

Så här spelar vi ...

Vi kommer att jobba på att våra spelare ska kunna:

INITIATIV – våga ta initiativ

RÖRELSE – utveckla sig och lagets förståelse...

KREATIVITET – skapa ett lag som vill...

GLÄDJE – vår handboll ska vara rolig

TEMPOVÄXLINGAR – försöka öka förståelse att handboll spelas i olika tempo

STOR INDIVIDUELL TEKNIK – tyngdpunkt...

IMPROVISATION – våga testa

SPELFÖRSTÅELSE – ökar hela tiden ju mer man ...förstår

Så här spelar vi ...

GAME PLAN

Beskriver hur vi skall spela vår handboll!

Viss saker måste ske på ett visst sätt!

VILL SPELA EN HANDBOLL SOM ÄR:

SNABB / ROLIG / FAIR

TEKNISK / TAKTISK ...

TEKNISKA SPELARE SOM ÄR LAGSPELARE

SPELARE SOM VÅGAR GÖRA FEL...

OFFENSIVT

Vi kommer introducera...grunderna i anfall:

- KONTRINGSPEL
- RULLE / GENOMBROTT
- SKOTT
- KOMBINATIONER

DEFENSIVT

Vi kommer introducera försvarsspeluppställningar:

- 3 - 3
- 4 - 2
- 5 - 1
- 6 - 0



Mini träningsläger

- Den 8/10 kl. 14:00 – 19:00 Träningsläger för P06
- Vi kör en eftermiddag i hallen med inslag av praktik och teori, regelkunskap, träningsmatcher. Avslutar dagen med pizza framåt 20-tiden. Mer info kommer.

Syfte:

Gå igenom grunderna...

Bygga laget...



”maskot”

Maskot VM 2017



Tränare sökes

- Vi behöver fler tränare... / hjälp på träningar och matcher...*



Medlems/Deltagaravgifter 2016/2017

Medlems/Deltagaravgifter säsongen 2016-2017 IFK Bankeryd Handboll

Kategori	Medlems-avgift	Deltagar/ Träningsavgift	Buss-avgift	TOTALT
Seniorer	350	1200	400	1950
Juniorer födda 1997-98-99	350	1200	300	1850
A-Ungdom födda 2000-01	350	1050	300	1700
B-Ungdom födda 2002-03	350	950	300	1600
C-Ungdom födda 2004-05	350	650	300	1300
D-Ungdom födda 2006-07	350	450	300	1100
E-Ungdom födda 2008	350	250		600
Handbollskolor födda 2009-	350	0		350
Stödmedlem	350	0		350
Ledare	350	0		350

Maxavgift: För en familj är 2500 kr, när en familj har flera barn i verksamheten. Avser medlemmar boende på samma adress.

Ledare: Ska betala medlemsavgift för sig själv (övriga familjen ingår) samt medlemsavgift och deltagaravgift för deltagande egna barn.

Hemmavinsten: Varje familj ska också prenumerera eller sälja 1 st Hemmavinsten. Det går att friköpa sig för 500 kr som då tillkommer på ovanstående avgifter.

Betalning: Den som inte betalt Medlems + Deltagaravgiften enligt betalningsvillkoren, kommer inte att tillåtas delta i **något som helst matchspel innan** betalningen är bokförd på IFK Bankeryds plusgiro 429 77 63-7.

Hemmavinsten

Hemmavinsten och IFK Bankeryd i samarbete!

Äntligen ett lotteri som är roligt OCH även kan tillföra klubben och enskilda lag viktiga inkomster.

En månadsprenumeration kostar 100 kr/mån och man är då med i 2 st dragningar per månad. Klubben erhåller 42 kr/mån för varje såld prenumeration.

21 kr/mån kan styras till ett specifikt lag i föreningen, du anmäler själv vilket lag på anmälningsblanketten. Laget kan sedan använda inkomsten till handbollsverksamhet, t ex till cuper m m.

21 kr/mån går till hela föreningens ekonomi, väljer du inget lag går hela summan om 42 kr/mån till föreningen.

Hemmavinsten ger oss en stor möjlighet att få välbehövliga intäkter till vår förening. Då det är ett prenumerationslotteri innebär det liten administration och arbetsinsats från vår sida. Nu hoppas vi att alla som på något sätt har anknytning till föreningen, familjen, släktingar, goda vänner och arbetskamrater vill stödja IFK Bankeryd Handboll.

- En lott kostar 100 kr/månaden.
- Du behåller dina lottnummer varje månad.
- Vi presenterar två vinnare per månad, andra och sista fredagen.
- Dessutom en massa extravinst!
- Potten består av 42 kr per såld lott. Föreningen får 42 kr per lott och månad varav 21 kr kan styras till ett specifikt lag.
- Vinstsumman bestäms av hur många lotter som sålts vid dragningstillfället.
- Vinnarna presenteras alltid på hemmavinstens hemsida och i nyhetsbrev med vinnande lottnummer.
- 2 kr/månad går till Klubbvinsten som går till de 2 föreningar som sålt den vinnande lotten.
- Du betalar din lott löpande genom autogiro.
- Prenumerationen gäller tills vidare, du kan dock när som helst säga upp prenumerationen.
- Anmäl din prenumeration på bifogad blankett, du kan även anmäla dig direkt på Hemmavinstens hemsida, klicka [här](#)



Support teamet

- Support teamet / ~~föräldrargruppen~~
- Sysslor för Support teamet:
 - Kioskschema
 - Städschema
 - Tvättschema
 - Funktionärschema
 - Körschema
 - Laget.se (webben)
 - Reklam mm.
 - Lagkassa
 - Stödja laget
 - Supporterklack!
- Support teams – möte...



Lagkassa

- Lagkassa (Info Lotta)
 - Hemmavinsten
 - Restaurangchansen
 - Spicy Dream (Info Karin)
- Övriga idéer
 - Inventering...
 - Ordna "loppis"/bytardag
 - Ravelli
 - Sälja Bingolotter / Julkalendrar ...



Spicy Dream



OILS & VINEGAR 3-PACK



Oils & Vinegar paketet innehåller två oljor och en balsamvinäger: Extra Jungfru Olivolja – Kallpressad Rapsolja – Balsamvinäger Alla våra oljor och balsamvinäger är av hög kvalitet

SEA SALT GOURMET 5-PACK



Sea Salt Gourmet paketet innehåller fem smaksatta havssalter: Sea Salt Forest – Provence – Barbeque – Truffels – Lemon. Alla våra kryddor är fria från gluten, glutamat och e-ämnen.

ASIAN SPICES 5-PACK



Asian Spices-paketet innehåller fem kryddmixer från olika delar av Asien: Chili Sichuan-Gul Curry-Lime salt-Thaimix-Tandoori Masala Alla våra kryddor är fria från gluten, glutamat och e-ämnen.

CLASSIC SPICES 5-PACK



Classic Spices-paketet innehåller fem av de mest använda kryddsorterna: Svartpeppar-Kycklingmix-Havssalt-Grillmix-Chilimix. Alla våra kryddor är fria från gluten, glutamat och e-ämnen.

SPICY INSPIRATION 5-PACK



Spicy Inspiration-paketet innehåller fem av de mest använda kryddsorterna: Citronpepparmix-Vitlökspeppar-Himalaya salt-Salladskrydda-BBQ mix. Alla våra kryddor är fria från gluten, glutamat och e-ämnen.

GRILL & BBQ SAUCE 4-PACK (ENDAST PÅ WEBBEN)



Spicy Dream Grill & BBQ Sauce innehåller fyra spännande grillsåser: Honey & Ginger-Smokey & Hot Chili Fire-Allround-Sweet'n Smokey

**SPICE RUB GRILL & BBQ 5-PACK (ENDAST
PÅ WEBBEN)**



Spice Rub-paketet innehåller fem
spännande grillmixer: Mango Habanero-
Chili&Lime-Texas Frank-Chimi Churri-
Allround Alla våra kryddor är fria från
gluten, glutamat och e-ämnen.

Spicy Dreams sortiment kommer under höstsäsongen 2016 bestå av fyra olika produktgrupper, kryddkvarnar med populära och unika kryddblandningar för
alla typer av matlagning, ett paket med exklusiva oljor & balsamvinäger, spice rub för torr marinering och grillsåser för marinering och som tillbehör. Våra
produkter mixas och packas av en certifierad svensk leverantör och alla produkter är av hög kvalitet.

Ert försäljningspris är 100 kronor per paket.

Startpaketet som grupperna använder för att visa Spicy Dreams produkter innehåller hösten 2016 Classic Spices, Spicy Inspiration, Asian Spices, Sea Salt
Gourmet och Oils & Vinegar.



Så här går det till att sälja

Börja vid målet

- Vad skall ni använda pengarna till?
- Hur mycket pengar behöver ni?
- När har ni tid att sälja?
- Hur många blir ni som säljer?
- Utse en kontaktperson som sköter kontakten med Spicy Dream. Sedan är det bara att sätta igång!

Boka en försäljning

Kontaktpersonen kontakter Spicy Dream via intresseanmälan på vår hemsida, per mail eller telefon och bokar in en försäljningsperiod.

www.spicydream.se
info@spicydream.se

031 - 709 56 29
031 - 709 56 01

Registera er försäljning

- Spicy Dream tar kontakt och hjälper er med att registrera er grupp för en försäljning.
- Några dagar innan er försäljning skall starta går det ut en inbjudan med en länk till kontaktpersonen.
- Kontaktpersonen följer länken och går igenom tre steg för att starta upp försäljningen.
- När registreringen är klar skapas en order på startpaketet som sedan skickas till önskad leveransadress.
- Det angivna antalet säljare bjuds in av kontaktpersonen via mail, förslagsvis genom en maillista.
- Nu är er webbshop aktiv, så fort varje säljare registrerat sig via inbjudan är det bara att sälja på.

Starta försäljningen

- Kontaktpersonen förser säljarna med ett startpaket var.
- Säljarna tar upp beställningar från grannar, släkt, vänner och på föräldrarnas arbetsplatser.
- Dessa produkter passar även utmärkt som företagspresenter.
- Visa upp produkterna och ta sedan upp beställningar!
- De kunder som ni bjudit in till er webbshop kan nu även beställa av hela sortimentet.
- De kan även göra en direktbeställning och mot en fraktkostnad få sin beställning skickad direkt hem.

Säljarna registrerar sina beställningar

- Varje säljare lägger löpande in sina kundbeställningar.
- När försäljningsperioden är slut och alla lagt in sina beställningar avslutar kontaktpersonen försäljningen och en order går då iväg till Spicy Dream.
- Spicy Dream bekräftar er beställning och leveransdag.

*Spicy
Dream*

Vår affärsidé är att erbjuda hjälp till självhjälp genom det upplevt enklaste och effektivaste försäljningskonceptet för ideella grupper att finansiera sina aktiviteter.

Leverans

- När er leverans kommit kontrollräknar kontaktpersonen att leveransen stämmer, vid fel kontaktas Spicy Dream innan paketen börjar delas ut.
- Stämmer allt delar kontaktpersonen ut beställda paket till säljarna.
- Säljarna levererar till slutkunderna och tar betalt.
- Säljarna redovisar till kontaktpersonen.

Betala fakturan

Ni behåller överskottet på 25-30 kr per paket.

Restaurangchansen



The advertisement features a background of warm, bokeh-style light circles in shades of orange and yellow. At the top left is the Restaurangchansen logo, a stylized star made of six pencils, with the text "RESTAURANGCHANSEN®" and "- Sverige -" below it. In the center, a magazine with the same logo and text is shown next to a smartphone. The smartphone screen displays the "RC-APPEN" login interface with fields for "Epost" and "Lösenord", and buttons for "LOGG IN" and "NY ANVÄNDARE". A speech bubble from the app says "NYHET! Nu även som app!". At the bottom, bold text promotes the magazine and app as a way to support one's association, highlighting food and shopping offers and a 50% discount on shopping.

STÖD DIN FÖRENING!

Köp Restaurangchansenhäftet, eller skrapkoder till vår app.
Fullmatade med bra erbjudanden på mat och shopping:
Ät 2 och betala för 1. Upp till 50% rabatt på shopping!

Hela 120 kronor/sålt häfte eller app går direkt till föreningen!

Lagkassa ...

- Lagkassan kan användas till:
- Anmälningavgifter till Cuper
- Övriga Cup kostnader
- Träningströja...
- Mediaspelare...
- ...
- ...



Våra regler

- Spelarna spelar
- Tränarna leder laget
- Domarna dömer
- Föräldrarna HEJAR PÅ!



ett lag en dröm

One Team One Dream!

Kalender

- Ny träningstider 3/10 ...
- 8/10 ...Mini Träningsläger
- 15/10 Nässjö
- ...
- ...
- Förälder- och lagmöte i december
- Hallbybollen



Informationsspridning

- www.laget.se
- Sms-grupp
- Mail
- ...
- Extern
- Intern
- Kontaktlista...uppdatering
- Uppdatering...
 - Namn
 - Adress
 - Mail
 - Telefon



Sponsor

- Klubbssponsor / Lagsponsor
- Träningströja
- Matchtröja
- Etc.

Övrigt

- Kalenderkrock med andra sporter ... innebandy
- Kalenderkrock med andra aktiviteter...i hallarna
- Träningskläder / Overall
 - 1:a oktober.
 - ”Denna helg kommer även Intersport finnas på plats för utprovning och beställning av träningskläder. Utskick om det kommer i brevlådan i början av nästa vecka. Intersport finns på plats mellan 10.00-13.00 men det vore bra om lägerdeltagarna provar ut innan lägret börjar.”



Övrigt

- Biljetter till Hallbybollen
- Närvaroprotokoll
- Annette M – Föräldragrupper
- Kontaktlista (uppdaterad)
 - Laget.se
 - Namn, telefon, mobil, sms
- Träningstid fredag



Tränare / Support teamet

- Tränare:

- Thorbjörn Claesson
 - 0709-851339
 - tc0709851339@gmail.com
- Hasse Andersson
 - 0734-188093
 - andersson.m.hans@live.se
- ...
 - ...
- ...
 - ...



- Support teamet

- | | | | | |
|---------------------|---|----------------|---|--|
| • Charlotte Hultman | / | 0736- 225139 | / | sunetess@hotmail.com |
| • Johanna Tekin | / | 076 - 2273257 | / | johannatekin@hotmail.com |
| • Kerstin Hagelin | / | 070 – 3079733 | / | khagelin@hotmail.com |
| • Joacim Ericsson | / | 070 – 5130025 | / | joacimericsson@hotmail.com |
| • Annika Svensson | / | 0703 – 231 220 | / | annika.scorett@gmail.com |
| • ... | | | | |
| • ... | | | | |

Mer info - länkar

- www.ifkbankeryd.se
- www.svenskhandboll.se
- *Internet är fullt med handboll!!*



IFK Bankeryd P06!



IFK Bankeryd P06!

Rätta bollen – Handbollen!

