



Verksamhetsplan för Backa Handbollsklubb 2025

Fastställt av Backa HK:s XX 2025-xx-xx.



Innehåll

1	Inledning.....	2
2	Koppling av vision till värderingar och policy	3
3	Organisation	4
4	Mål efter åldersindelning	5
5	Rekommenderad träningstid	6
6	Säsongens tidplan.....	7
7	Aktivitetsplan kopplad till mål	8
8	Resurser och budget.....	12
9	Fem utvecklingsområden enligt Propositionen.....	13
10	Träningsidé och progression	14
11	Risikanalys	15
12	Uppföljning och utvärdering	16
13	Slutsats	17
14	Framtidsvision	18
15	Bilagor och referenser	19



1 Inledning

- Organisation
 - Backa Handbollsklubb (Backa HK)
- Syfte
 - Främja handbollssporten i närområdet och utveckla spelare i alla åldrar, från handbollsskola till seniorlag, genom att erbjuda regelbundna träningar, tävlingsverksamhet och utbildningsinsatser för ledare och spelare i varje åldersgrupp
- Övergripande vision
 - Backa HK ska vara en stabil och inkluderande förening som erbjuder högkvalitativ handbollsutbildning för alla – från de yngsta i handbollsskolan till seniora elitambitioner
- Planen knyter an till
 - Propositionen (Riktlinje för barn- och ungdomshandboll), med fokus på Trygghet, Delaktighet, Glädje, Allsidighet och Hälsa
 - Röda Tråden för Backa Handbollsklubb (separat dokument som beskriver praktisk ram för träningar, rekommenderad träningstid, övningsbank, säsongspanering och långsiktig spelarutveckling)



2 Koppling av vision till värderingar och policy

2.1 Backa HK:s värderingar

- Glädje och gemenskap: Alla ska känna sig välkomna, sedda och motiverade
- Respekt och fair play: Vi uppträder korrekt mot lagkamrater, domare, motståndare och ledare
- Utveckling och ansvar: Både spelare och ledare strävar efter ständig förbättring och tar ansvar för sin roll

2.2 Policy och dokument

- Barnrättsperspektiv och RF:s riktlinjer (inga selektioner före 13 år, ingen toppning på barnnivå)
- Trygg förening med nolltolerans mot droger, mobbning, trakasserier och diskriminering
- Riktlinje för belastningsregisterutdrag: Alla ledare som arbetar med barn/ungdomar kontrolleras i enlighet med föreningens rutiner
- Klubbens värderingar och policy är tätt sammanlänkade med Propositionens fem utvecklingsområden och genomsyrar hela verksamhetsplanen

3 Organisation

3.1 Ansvarsfördelning

Funktion Roll	Strategiskt Ansvar	Sportsligt Ansvar	Administrativt Ansvar	Ungdoms- verksamhet
Styrelse	Övergripande beslut, budget, långsiktig utveckling	Övergripande sportslig strategi	Avtal, ekonomi, verksamhetsmål	Policy och riktlinjer för ungdomar
Ordförande	Leder styrelsearbetet	-	Kontakt med förbund och sponsorer	-
Vice ordförande	Stöder ordförande	-	Event och samordning	-
Sportchef	-	Rekrytering av tränare, träningsupplägg	-	Samordning junior- och ungdomsstruktur
Seniortränare (Herr/Dam)	-	Träning, matchning seniorlag	-	Mentorskap för juniorer
Juniortränare (17-19)	-	Träning, matchning juniorlag	-	Samarbete med A-, B- och C-ungdom
Ungdoms- ansvarig	-	Övergripande för A-, B-, C- verksamhet	Registrering, kallelser	Planering av träningar och cuper
Lagföräldrar Ideella	-	Assistans vid träningar/cuper	Städning, kiosk, resor	Stöd till ungdomsgrupperna
Fysioterapeut Material	-	Fysisk träning, skadeprevention	Materialinköp	-

3.2 Kommunikations- och rapporteringsvägar

Styrelsen		Beslutar kring budget, policy och långsiktig strategi Informerar sportchef om ekonomiska ramar	
Sportchef		Informerar seniortränare och ungdomsansvarig	Rapporterar och lämnar förslag till, för dialog med och informerar styrelsen om behov i verksamheten och sportsliga frågor
Senior- tränare	Ungdoms- ansvarig	Ungdomsansvarig informerar ungdomstränare	Rapporterar till och Informerar sportchef om behov i verksamheten
	Ungdoms- tränare		Rapporterar till och informerar ungdomsansvarig om behov i verksamheten



4 Mål efter åldersindelning

- Seniorverksamhet (Dam/Herr)
 - Etablera båda lagen i Division 1
- Juniorverksamhet (17–19 år)
 - Etablera sig i Division 2 och vara en språngbräda till senior
- A-Ungdom (15–16 år)
 - Förbereda för juniornivån, utveckla fysik, teknik och spelförståelse
- B-Ungdom (12–14 år)
 - Bredda spelarbasen och fördjupa teknisk färdighet
- C-Ungdom (9–11 år)
 - Lekfullhet, grundläggande spelförståelse, bollkontroll
- Handbollsskola (6–8 år)
 - Rörelseglädje och introduktion till handbollens grunder



5 Rekommenderad träningstid

Rekommenderad träningstid per vecka framgår av Röda Tråden för Backa Handbollsklubb.

- Rekommenderade pass/timmar per vecka per åldersklass
- Baserat på RF:s och SHF:s riktlinjer



6 Säsongens tidplan

- Försäsong
 - Augusti – 14 september
 - Fysisk grundträning, träningsmatcher, spelarrekrytering och teambuilding
- Spelsäsong
 - 15 september – 1 april
 - Serie- och cupsäsong. Veckovis fokus på matchförberedelser, videoanalys och kontinuerlig fysisk träning
- Eftersäsong/sommarsäsong
 - April – juni
 - Utvärdering, spelar- och ledarsamtal, frivillig grundträning, planering inför nästa säsong

7 Aktivitetsplan kopplad till mål

7.1 Senior (Dam och Herr) – Etablering i Division 1

- Spelarrekrytering och trupp
 - Ansvar: Sportchef, huvudtränare
 - Tidsplan: Försäsong och transferfönster
 - Beskrivning: Kartlägga potentiella nyförvärv, genomföra provträningar, kontakta lokala och regionala föreningar
 - Uppföljning: Var 6:e vecka. huvudtränare rapporterar till sportchef.
- Matchförberedelser och analys
 - Ansvar: Huvudtränare, assisterande tränare
 - Tidsplan: Hela spelsäsongen
 - Beskrivning: Videogenomgångar, taktiska genomgångar före och efter match, spelarmöten om matchplan
 - Uppföljning: Veckovis avstämning där huvudtränare sammanfattar utvecklingen.
- Fysisk utveckling
 - Ansvar: Fysioterapeut, Tränarstab
 - Tidsplan: Löpande (extra tester vid försäsong och mitt i säsong)
 - Beskrivning: Skräddarsydd fysträning, kontinuerlig screening för skadeförebyggande träning
 - Uppföljning: Screeningresultat rapporteras månadsvis till sportchef och huvudtränare.
- Mentorskap från elitnivå
 - Ansvar: Sportchef i samarbete med extern elitklubb och elittränare
 - Tidsplan: Försäsong (uppstart), löpande kontakt under säsong
 - Beskrivning: Samarbete med elitklubb för tränarutbyte och inspirationspass, höjer kompetensen hos ledare och spelare
 - Uppföljning: Varje termin diskuteras resultat och erfarenheter i möte mellan sportchef och elitklubbens representant.
- Marknadsföring och publikrekrytering
 - Ansvar: Marknadsansvarig, styrelse
 - Tidsplan: Inför och under säsongen
 - Beskrivning: Öka intresset kring seniorlagens hemmamatcher via sociala medier, lokal media och föreningsaktiviteter
 - Uppföljning: Marknadsansvarig rapporterar publikantal och engagemang till styrelsen efter varje hemmamatch.

7.2 Junior (17–19 år) – Etablering i Division 2

- Avancerad teknik och mentorskapsprogram
 - Ansvar: Juniortränare, seniortränare
 - Tidsplan: Hela säsongen
 - Beskrivning: Individuella teknikmål, seniorspelare som mentorer för juniorer

- Uppföljning: Juniortränare sammanställer framsteg varannan månad och informerar seniortränare.
- Turneringar och cuper
 - Ansvar: Juniortränare
 - Tidsplan: Löpande (seriespel + cuper)
 - Beskrivning: Delta i turneringar för ökad matchvana och taktisk utmaning
 - Uppföljning: Efter varje turnering dokumenteras matchstatistik och spelarnas insatser i kort rapport till sportchef.
- Fysisk och mental träning
 - Ansvar: Fysioterapeut, juniortränare, ev. mental coach
 - Tidsplan: Inför och under säsong (extra tester mitt i säsong)
 - Beskrivning: Periodisering av fyspass, screening av styrka och kondition, samt grundläggande mental träning (visualisering, målsättning)
 - Uppföljning: Var 8:e vecka, fysioterapeut göt en avstämning med juniortränare om spelarnas fysiska och mentala status.
- Videoanalys och feedbacksamtal
 - Ansvar: Juniortränare
 - Tidsplan: Inför och efter varje match
 - Beskrivning: Enklare videoanalys för att utveckla passningskvalitet, försvarsspel, beslutsfattande. Individuella samtal för feedback
 - Uppföljning: Juniortränare för löpande logg efter varje match och presenterar sammanfattning var tredje vecka.
- Utbildning för ledare och föräldrar
 - Ansvar: Ungdomsansvarig, juniortränare
 - Tidsplan: Minst en gång per termin
 - Beskrivning: Informationskvällar kring kravbild (träning, tävling, studier), föreningens värderingar och målsättningar
 - Uppföljning: Ungdomsansvarig utvärderar engagemang och återkoppling från deltagare efter varje informationstillfälle.

7.3 A-Ungdom (15–16 år)

- Teknisk och taktisk fördjupning
 - Ansvar: A-ungdomstränare
 - Tidsplan: September–april
 - Beskrivning: Fokus på grundläggande handbollsteknik (passning, skott, fint, försvar) och introduktion av enklare taktiska mönster
 - Uppföljning: Tränaren håller individuella avstämningar var annan månad för att se teknisk utveckling.
- Fysisk grundträning
 - Ansvar: Tränare, Fysioterapeut
 - Tidsplan: Försäsong + kontinuerliga pass
 - Beskrivning: Bygga upp spelarnas styrka och kondition anpassat till växande kroppar med skadeförebyggande övningar

- Uppföljning: Fysioterapeut genomför tester i början och slutet av säsongen, rapporteras till A-ungdomstränare.
- Integrerad utbildning och samträning med juniorer
 - Ansvar: A-ungdomstränare, Juniortränare
 - Tidsplan: Utvalda träningstillfällen under säsong
 - Beskrivning: Gemensamma pass med juniorlaget för att talangfulla A-ungdomar ska kunna prova högre tempo och förberedas för juniornivå
 - Uppföljning: En gång i kvartalet sammanställer båda tränarna hur många pass som genomförts och vilka spelare som deltagit.
- Sociala teambuilding-aktiviteter
 - Ansvar: Tränare, lagföräldrar
 - Tidsplan: 1–2 gånger per termin
 - Beskrivning: Aktiviteter utanför planen för att stärka gruppkänslan, till exempel pizzakväll, samarbetsövningar
 - Uppföljning: Efter varje aktivitet följer man upp deltagande och trivsel via kort enkät.
- Korta individuella spelarsamtal
 - Ansvar: A-ungdomstränare
 - Tidsplan: Minst en gång per termin
 - Beskrivning: Spelarna diskuterar mål, trivsel och behov av extra stöd i taktisk och teknisk utveckling
 - Uppföljning: Avstämning av uppsatta mål sker vid nästa samtal och dokumenteras av tränaren.

7.4 B-Ungdom (12–14 år)

- Grundläggande teknik och spelförståelse
 - Ansvar: B-ungdomstränare
 - Tidsplan: September–april
 - Beskrivning: Fokus på passning, bollmottagning, enklare taktiska koncept och positionsbyten
 - Uppföljning: Tränaren gör korta övningsprov en gång i månaden och antecknar framsteg.
- Rekrytering och bredd
 - Ansvar: Ungdomsansvarig, B-ungdomstränare
 - Tidsplan: Löpande (prova-på-dagar, skolbesök)
 - Beskrivning: Säkra inflöde av nya spelare och stimulera breddverksamhet
 - Uppföljning: Ungdomsansvarig och tränare utvärderar antalet nya spelare och deltagandegrad var tredje månad.

7.5 C-Ungdom (9–11 år)

- Lekfull träning med struktur
 - Ansvar: C-ungdomstränare
 - Tidsplan: 1–2 pass/vecka, September–april



- Beskrivning: Mycket bollkontakt och rörelseglädje, inga fasta positioner, fokus på grundmotorik och enkel spelförståelse
- Uppföljning: Löpande observationer kring motorik och spelglädje, rapporteras varje termin.
- Poolspel och lättsamma matcher
 - Ansvar: Tränare, lagföräldrar
 - Tidsplan: Några sammandrag under säsongen
 - Beskrivning: Matchtillfällen utan resultatfokus för att ge barnen erfarenhet av tävlingsmoment
 - Uppföljning: Efter varje sammandrag utvärderas upplevelsen i kort samtal med barnen.

7.6 Handbollsskola (6–8 år)

- Motorik och bollkänsla
 - Ansvar: Ungdomsansvarig, ideella ledare
 - Tidsplan: 1 pass/vecka, September–april
 - Beskrivning: Lekbaserad introduktion till handboll, fokus på rörelseglädje, enkel kast- och fångteknik
 - Uppföljning: Ledarna diskuterar barnens engagemang och utveckling en gång i månaden, rapporteras till Ungdomsansvarig



8 Resurser och budget

- Ekonomi
 - Intäkter: Medlemsavgifter, sponsorer, försäljning, bidrag
 - Kostnader: Hallhyra, tränararvoden, material, domaravgifter
- Personal och ledare
 - Sportchef, huvud-, junior- och ungdomstränare, fysioterapeut
 - Ideella ledare och lagföräldrar (kiosk, resor, logistik)
- Materiel
 - Bollar i olika storlekar, västar, fysträningsutrustning, taktiktavlor med mera

9 Fem utvecklingsområden enligt Propositionen

9.1 Trygghet

- Registerkontroll för alla ledare, policy mot kränkande särbehandling, fler vuxna närvarande
- Exempel: Regelbundna trygghetsenkäter för både ledare och spelare, samt att nya ledare introduceras till föreningens värderingar via en startutbildning.

9.2 Delaktighet

- Ungdomsråd, spelarmöten, möjlighet för barn/ungdomar att påverka träningsinnehåll och cuper
- Exempel: Ett roterande “feedbackpass” där spelare i varje åldersgrupp får planera en övning tillsammans med tränaren för att känna medbestämmande.

9.3 Glädje

- Misstagsanpassat träningsklimat, ingen toppning på yngre nivå
- Exempel: “Spelarbingo” med fokus på lek och kreativitet varje månad, där barn och ungdomar testar nya moment utan prestationspress.

9.4 Allsidighet

- Variation av fys, teknik, taktik och lek, uppmuntran till fleridrott
- Exempel: Backa HK arrangerar en “Multisportvecka” under eftersäsong, där spelare uppmuntras att prova andra idrotter som komplement.

9.5 Hälsa

- Skadeförebyggande träning, dialog om total belastning (skola, familj), hjälp med återhämtning
- Exempel: Fysioterapeuten håller miniworkshops om ergonomi och kost, samt erbjuder en “vilologg” för att främja goda sömnvanor.



10 Träningsidé och progression

Se Röda Tråden för Backa Handbollsklubb

- Övningsbank för teknik, taktik, spelförståelse
- Successiv ökning av fysisk belastning i olika åldrar
- Riktlinjer för hur lek och tävlingsmoment varieras beroende på spelarens mognad



11 Riskanalys

- Trygghetsrisker: Kränkningar/mobbning (policy och rutiner finns), drogpolicy (0-tolerans)
- Skaderisker: Kontinuerlig dialog om belastning, screening av fysisk status
- Ekonomiska risker: Planerad sponsorförankring, ideella aktiviteter, lagkassor
- Halltider: God samordning med kommun, andra föreningar



12 Uppföljning och utvärdering

- Ledarmöten och clinics (var 6–8:e vecka): Diskutera progression, trivsel, hinder eller nya initiativ
- Spelarmöten (ungdom och junior): Främja delaktighet och insyn, låta spelare framföra önskemål
- Individuella samtal (A-ungdom, junior, senior): Personliga mål och utveckling
- Säsongsavslutning: Analys av resultat, spelarutveckling, ekonomi, rekrytering, lärdomar

13 Slutsats

- Denna verksamhetsplan för Backa Handbollsklubb
 - Tydliggör kopplingen mellan föreningens vision, värderingar och konkreta aktiviteter (från seniornivå till handbollsskola)
 - Hänvisar till Röda Tråden för Backa Handbollsklubb för rekommenderad träningstid och träningsidé och progression
 - Integrerar Propositionens fem utvecklingsområden (Trygghet, Delaktighet, Glädje, Allsidighet, Hälsa) i planering och riskanalys
- Genom fortlöpande revidering och uppföljning samt ledarträffar, säkerställer Backa HK att värderingar och sportsliga ambitioner förverkligas
- Resultatet blir en trygg, inkluderande och målinriktad föreningsmiljö för alla medlemmar



14 Framtidsvision

- Föreningen har en stabil seniorverksamhet i Division 1 inom 3–5 år med ökad närvaro av egna ungdomsspelare.
- Föreningen har kontinuerligt samarbete med skolor i sitt upptagningsområde och erbjuder fler barn och ungdomar möjligheten att börja spela handboll och skapar en långsiktig tillväxt i föreningen.



15 Bilagor och referenser

Proposition – Riktlinje för barn- och ungdomshandboll (Backa HK Sharks)

Röda Tråden för Backa Handbollsklubb