

251031 Lagmöte Herrsenior

Här följer agendapunkter och anteckningar från lagmöte herrsenior 251031 som hölls i Mölnlycke Idrottshall café.

Deltagande

- 16 stycken på plats och 1 på telefon
- 7 stycken var inte där varav:
 - några tackat nej med skäl
 - några tackat nej utan skäl
 - några som inte svarat alls

Agendapunkter och anteckningar (inte nödvändigtvis i ordningen de avhandlades)

• Enkät

Alla fick en Google forms länk där de fick fundera lite och fylla i 2 saker som var och en tyckte vi behövde träna på i försvaret respektive anfallet. Henrik sammanställer svaren och redovisar när klart och använder detta i träningsplanering.

• Individuell ambitionsnivå och gemensamt mål

Utan att vi gick in på detta i detalj så tangerade vi ämnet flera gånger i samband med de olika diskussionerna vi hade. Det verkar som de flesta kommer till träningar/matcher/aktiviteter för att, förutom att man tycker om handboll och att man får röra på sig, det är kul och bra stämning. Även om man kan ha en dålig dag så kan det vända när man kommer till träningen och får fokusera på annat och ha kul med boll och lagkamrater.

Ambitionen är inte supertävlingsinriktad där vi skall vinna alla matcher till varje pris, men däremot förväntas det av alla att man gör sitt bästa i varje moment, och alla vill ju vinna matcher så klart, men toppa serien är inte drivkraften. Däremot var vi överens om att om matcher väger så går vi för vinst vilket kan innebära att sätta in spelare som är vassa för dagen. Men ambitionen är att alla skall få spela över säsongen. Vi tränar tillsammans för att utvecklas på ett roligt sätt men vi har inte inriktningen som satsande klubbar med massa fys och liknande, vi fokuserar på kul med handboll. Men med två träningar i veckan förutsätter vi att individen sköter egen styrke- och skadeförebyggande träning. Alla känner sin egen kropp bäst själv, förhoppningsvis.

• Svarsfrekvens på kallelser till träningar/matcher

Svar på kallelser är väldigt viktigt för främst kvalité på träningar så det går att planera därefter. Matcher också för just planering och uttagning. Många är duktiga på att svara på kallelser, några är riktigt kassa. Och när man tackar nej är det superviktigt

att man kommenterar svaret, eller hör av sig, så tränare vet varför. Om man är sjuk eller jobbar så vet tränaren det och kan ta in det i helhetsbilden. Svarar man bara nej utan anledning så ser det ut som man inte prioriterar handbollen helt enkelt, fast man kanske har en valid anledning. Plötsliga förhinder/förseningar händer, ha en kommunikation med tränaren/laget via tillgängliga kanaler.

Använd Laget.se appen och slå på notiserna så missar ni inte kallelser!

Vi har sagt som riktlinje att senast 2 dagar innan träning då det automatiskt kommer en påminnelse om man inte svarat:

- Svara JA så fort ni vet att ni kan
- Svara NEJ så fort ni vet att ni INTE kan, **med kommentar**
- Svara NEJ om ni är osäkra, och ändra till JA om det är så att ni kan

- **Närvaro på träningar**

Ibland är det jättebra deltagande, ibland lågt, men ofta någonstans mitt emellan. Och det är ok att utebli om man har bra skäl. Men man har ett ansvar gentemot laget och sina lagkompisar, för vi skall trots allt spela som ett lag tillsammans på matcher, och det blir svårare om vi inte regelbundet tränar tillsammans. Om man känner att man har en dålig dag så informera tränare, och gärna lagkamrater också, då det skapar en förståelse och tolerans. Försök kom på träning.

Superviktigt också att man håller tiderna. När träningen börjar skall man stå på plan med skor på och vattenflaskan påfylld. Vi kör snabba vattenpauser så vi kan köra snabbt igen för bra träningstempo. Handlar igen om att respektera varandras tid och lagets bästa. Vi måste hjälpas åt att pusha varandra gällande detta.

- **Upplägg träningar**

Det verkar som de flesta uppskattar innehållet på träningarna idet stora hela. Det vi pratat om var att vi kan testa att lägga konditionshandbollen sist i stället för match. Så man har spelskärpan kvar för matchspel mitt i träningen. På frågan om man ville ha mer matchspel i stället för som idag 10–15 minuter så lät det som att det var ok som det är. Kanske i så fall mer stanna upp efter första avslutet i kontring/anfall och göra ett uppställt anfall till. I stället för ett springa/Hawaii spel fram och tillbaka.

- **Uttagning till match**

Vi är relativt många spelare, just nu på listan så är vi cirka 22 spelare som kan spela match. Denna säsong har vi 14 seriematcher som skall spelas. Vi var överens om att det är lagom med 14 spelare per match vilket blir 2 spelare per position. Detta innebär just nu att det är 8 spelare som får stå över varje match. Flera av dessa 8 brukar lösa sig då man inte kan av olika anledningar. Sen kan vi inte ha för många per position heller då det innebär för lite speltid per spelare på matchen. Så en

invägning av många parametrar är nödvändig för att det skall bli roligt för alla. Då det skall vara tydligt för alla hur uttagning till matcher sker och hur man kan påverka sin situation tar vi fram en matchuttagningspolicy som redovisas när den är klar.

- **Hantering av laget under match**

Vi diskuterade ansvarsrollerna under match. Tidigare har vi kört att spelare själva byter när man är trött eller gör upp sinsemellan att man kör 10-minutersbyten eller liknande. Allmänna uppfattningen var att det vore bra med mer "central" styrning i form av en ledare som sköter byten, i alla fall i de lägen då det behövs coachning i känsliga lägen. Denna ledare kan även hantera timeout osv. Vi tar med oss detta till nästa match.

Vi diskuterade också styrning av spelet där det också skulle uppskattas med en mer central roll som tar tag i spelidén gällande anfall/försvar. Vi har många med mycket erfarenhet och fin blick för spelet. Men detta innebär inte att alla inte får ge sin åsikt. Men det blir tydligare med någon som styr och vet att det förväntas av en. Så vi kommer ut med en enkät där man kan nominera personer som man tycker skall ha den rollen. Vi pratade om upp till 3 personer för det. Kanske dela upp på anfall och försvar, eller blandat. Får se hur vi löser det.

Pepp under match kom också upp, detta kan vi bli mycket bättre på att peppa varandra. Också en gemensam sak som vi får hjälpas åt med som förbättrar matchklimatet.

Kommunikation under match (även träningar) kan vi också jobba med. Våga prata med varandra, men tänk på hur man levererar feedback samt hur man tar emot feedback. Tänk också att i stridens hetta kanske man inte har tid att meddela att man tagit emot feedback, så välj situationen när man gör detta, till exempel i försvaret. Viktigt att ha i åtanke och reflektera över, för det är också en sak som hjälper laget framåt.

- **Bolltvätt**

Vi har som förut ett schema för bolltvätt. Ligger på Messenger gruppen samt Facebook gruppen. Nytt för säsongen är att Henrik försöker påminna varje träning vilka som har och kommer ha bolltvätt så det sköts. Hittills har det skötts ganska bra. Men notera att det inte skall gå ut över träningstid, skall helst göras innan eller efter träning.

- **Matchansvar**

Detta har inte skötts så bra. En del kommenterade att det inte var möjligt att skriva i dokumentet, eller att man inte hittade det. Om man har problem, ta upp det med

tränare till exempel. Vi måste kunna lösa detta tillsammans, det är en av lagidrottssakerna som vi helt enkelt måste acceptera för att kunna hålla på med det vi gör och att klubben skall fungera. Det är inte acceptabelt att några få personer måste göra detta varje gång. Det som kommer hända är att personer nu sätts ut på matchansvarsrollerna. Kan man inte så får man helt enkelt byta med någon annan. Det är ens eget ansvar.

- **Lagaktivitet**

Vi var överens om att det skulle vara kul med en lagaktivitet. En uppmaning från oss som redan har olika roller och ansvar i klubben är att någon som inte har ansvarsroller tar på sig att anordna detta. Det handlar återigen om fördelning helt enkelt. Vi kommer lägga ut i Messenger gruppen på något sätt nominering av aktiviteter och potentiella datum. Så vi kommer i gång. Vi behöver träffas utanför hallen också.

Vid tangentbordet

Henrik Backman / Oskar Krantz