

**Nu ska vi spela steg 1 i Lindesberg. Vi spelar i Grupp 1:05. Nedan följer information samt bifogat detaljerat program för helgen. Vi ska fortsätta jobba med krigarhjärta och vinnarmentalitet som är vårt fokus under säsongen.**

USM (Ungdoms-SM) är Svenska Handbollförbundets officiella Svenska Mästerskap för ungdomar 14-18 år. USM spelas i steg över hela landet och startar i september varje år. Cirka 600 lag kommer till start. I finalerna, som sedan 2012 arrangeras i form av ett samlat finalspel under våren, deltar 48 lag. I år tävlar vi i klassen för flickor födda 2012 eller senare. Vi kommer därför att ställa upp med en samlad trupp där vi tar ut laget från både **2012- och 2013-tjejeerna**. Vår gemensamma målsättning i år är att ta oss till Steg 4B precis som vi berättade på föräldramötet.

### **Att vara ledare på USM:**

Svenska Handbollförbundet (SHF) tillämpar en utbildningsstege som säkerställer kvaliteten på ledarskapet inom barn- och ungdomshandboll. För att få coacha lag i Ungdoms-SM F14 så finns specifika legitimationskrav som skärps ju högre upp i åldrarna man kommer. **För årets USM måste vi ledare ha gått tom Tränarutbildning Steg 3. Det har både Patrik och Sara genomfört vilket innebär cirka 200 timmar tränarutbildning fysiskt på plats i handbollshallar och i konferensrum.**

- Tränarutbildning 1 (TU1): Grundutbildning för dig som tränar barn 6–10 år. Fokus ligger på lek, grundfärdigheter och minihandboll. Omfattar cirka 15 timmar.
- Tränarutbildning 2 (TU2): Inriktad på spelare 10–12 år. Här introduceras mer specifik handbollsteknik och träningslära. Omfattar cirka 40 timmar.
- Tränarutbildning 3 (TU3): För tränare med barn/ungdomar upp till ca 13–14 år. Omfattar ca 40 timmar och täcker bland annat målvaktsspel, ledarskap och idrottspsykologi.

### **Resa till Lindesberg**

- Avresa: **Lördag 17/10 Samling 09.30**
- Plats: **Guldkrokshallens parkering**
- Spelarna hämtas på söndag vid Brevikens golfklubb. Tid meddelas under söndag förmiddag.
- Vi åker i två minibussar och vi utser en **\*ansvarig spelare** per buss som ser till att alla håller ordning och är på sin plats i bussen. I minibussarna ansvarar spelarna för att den plats i bussen som de blir tilldelade är lika fin när vi kommer hem som när vi åker. Vi äter inga chips, choklad etc. i våra bussar.

| <b>Minibuss 1</b>        | <b>Minibuss 2</b>       |
|--------------------------|-------------------------|
| <b>Chaufför: Sara</b>    | <b>Chaufför: Patrik</b> |
| Lova                     | <b>Elsa ansvarig *</b>  |
| <b>Britta ansvarig *</b> | Wilma                   |
| Agnes                    | Cornelia                |
| Isabelle                 | Tyra                    |
| Moa                      | Olivia                  |
| Miranda                  | Ella N                  |
| Julia                    |                         |



## Boende

Tjejerna kommer att dela fyrbäddsrums, vilket innebär ett eget ansvar för förberedelser, återhämtning och prestation under helgen. Samtidigt förväntar vi oss att alla visar respekt och hänsyn till lagkamraternas individuella behov. När det är läggdags förväntar vi oss att det är tyst och lugnt på rummen så att alla får de bästa förutsättningarna att vara utvilade och redo för nästa dags fokus.

- Vi bor på Hotell Hjalmar i Örebro.
- Ta med **extra handduk** och hygienartiklar för dusch i Lindesberg Arena efter matcherna.
- Spelarna ansvarar själva för sina **prylar, värdesaker och utrustning**.

## Mat och kosthållning

- Tag med **lunchlåda** och vatten till lördag. Vi stannar någonstans på vägen och äter.
- Under helgen undviker vi **godis och motsvarande** innan och mellan matcherna. Energidryck är inte tillåtet.

## Kostnader som tillkommer

Middag på lördag och "kvällssnacks/godis". Ca 200:-

Enkel lunch mellan matcherna på söndag – räkna med "korv och bröd:ish" ca 50:-70:-

Eventuellt matstopp på hemvägen. Ca 100-150:-

## Slutligen..

Under en säsong, och särskilt under cuper och USM, fattar vi ledare många beslut. Det handlar inte bara om speltid och positioner, utan också om exempelvis laguttagningar, vem man delar rum med, var man sitter på bussen, vilka grupper man äter tillsammans med och mycket annat. För det mesta finns den en genomtänkt tanke bakom dessa beslut. Ibland uppstår situationer där vi måste fatta snabba och mindre genomtänkta beslut. Vi försöker alltid fatta de beslut som vi bedömer är bäst för både individen och laget, men ibland kan vi göra felbedömningar eller i efterhand se att vi kunde ha valt annorlunda.

Vi skiljer också på seriespel, cuper och USM, eftersom syftet och målsättningarna kan se olika ut beroende på sammanhang. Beslut som är rätt i ett utvecklingsperspektiv under seriespelet behöver inte alltid vara desamma som under en cup eller ett mästerskap.

Vår erfarenhet är att det ofta är vi vuxna som funderar mer över dessa frågor och beslut än spelarna själva. Därför uppmuntrar vi alla föräldrar att i första hand stötta tjejernas utveckling, lärande och glädje i handbollen.

Om funderingar uppstår välkomnar vi alltid en respektfull dialog. Vi uppskattar särskilt frågor som ställs utifrån nyfikenhet och en vilja att förstå tanken bakom ett beslut, snarare än utifrån krav på ett visst utfall. Med tillit, respekt och öppen kommunikation skapar vi tillsammans de bästa förutsättningarna för att tjejerna ska utvecklas, trivas och lyckas som lag. Och för att tillsammans skapa goda samhällsmedborgare.



**Schema för helgen:**

| Dag Datum                   | Tid                      | Kommentar                                                                                                              | Plats | Ansvarig:         |
|-----------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|
| <b>Lördag 17/10</b>         | <b>Tid</b>               | <b>Kommentar</b>                                                                                                       |       | <b>Ansvariga:</b> |
| Avresa Guldkrokshallen      | 10:00<br>(Samling 09:30) | Tilldelade platser i mininibussar                                                                                      | Hjo   |                   |
| Lunchstopp med matlåda      | 12:30                    | Se till så spelarna har med sig riktig mat/lunch samt vatten till resan.                                               | TBD   |                   |
| Ankomst Lindesberg          | Ca 13:30                 |                                                                                                                        |       |                   |
| Match mot Lindesberg        | <b>15:00</b>             | <b>Lindesberg Arena</b>                                                                                                |       |                   |
| Incheckning Hotell Hjalmar  | 17:30 ca                 |                                                                                                                        |       |                   |
| Middag Downtown Örebro      | 19:00 ca                 | Spelarna går ut själva och äter. Ledare äter på Restaurang Fratelli. Självklart är föräldrar välkomna att äta med oss. |       |                   |
| Hotellhäng                  | 20:30                    |                                                                                                                        |       |                   |
| Insamling av mobiler        | 22:00                    |                                                                                                                        |       |                   |
| God natt                    | 22.30                    |                                                                                                                        |       |                   |
| <b>Söndag 18/10</b>         |                          |                                                                                                                        |       |                   |
| <b>Uppstigning</b>          | 08:15                    |                                                                                                                        |       |                   |
| Frukost                     | 08.30:ish                |                                                                                                                        |       |                   |
| Klara för avfärd            | 09:45                    |                                                                                                                        |       |                   |
| Samling                     | 10:30                    |                                                                                                                        |       |                   |
| <b>Match mot AIK</b>        | 11:30                    | <b>Lindesberg Arena</b>                                                                                                |       |                   |
| Ordentligt mellis/mat       | 12:45                    |                                                                                                                        |       |                   |
| Samling                     | 13:00                    |                                                                                                                        |       |                   |
| <b>Match mot Strands IF</b> | 14:00                    | <b>Lindesberg Arena</b>                                                                                                |       |                   |
| Hemfärd                     | 15:30                    |                                                                                                                        |       |                   |
| Hemma                       | 18:30                    | Upphämtning Brevikens Golfklubb                                                                                        |       |                   |

