



INFORMATION INFÖR SÄSONGEN 2025/26

P2012

VERKSAMHET

Verksamheten i laget fortsätter att växa. Förra säsongen genomförde vi 85 träningar, spelade 122 matcher och en mängd övriga aktiviteter.

Vi räknar med ytterligare mer handboll i år. Vi går upp till tre träningar i veckan och deltar med tre lag i serie. Deltagandet i cuper och andra matchsammanhang räknar vi blir minst lika omfattande som förra året.

LEDARE

Håkan Carlsson	Lagledare, Tränare
Pierre Grubbström	Utbildningsansvarig, Tränare
Kasper Edgren	Tränare, Materialansvarig
Peter Holst	Tränare, Sjukvård
Daniel Maud	Tränare, Sponsoransvarig
Roger Andersson	Tränare
Anna Smedberg	Tränare, Försäljningsansvarig, Ekonomi
Alexander Bergwall	Ekonomi

SPELARE

26 aktiva spelare i slutet på föregående säsong och samma 26 inleder denna säsong. Inga spelare har tillkommit eller försvunnit på 1,5 år.

TRÄNING

Måndag	18:00-20:00 (Fys 19:30-20:00)	B-hall	2012
Onsdag	16:30-18:00	A+B-hall	2011+2012
Torsdag	16:30-18:00	A+B-hall	2011+2012

Två träningar/vecka genomförs tillsammans med P2011.

Träningsstart 1/9 för samtliga ungdomslag. Innan dess kör vi bara onsdagar. Kalendern är uppdaterad. Fram till 19/9 är vattnet till omklädningsrummen avstängt i Idrottshuset

Hög träningsnärvaro är vårt viktigaste verktyg för att utveckla laget och vi följer närvaron regelbundet. Är man med i laget förutsätter vi att man deltar på alla träningar när man är frisk om det inte krockar med annan idrott eller speciella händelser. Vid lättare skador, lindrig förkylning, hosta mm kan vi anpassa innehållet i träningen.

TRÄNINGSUPPLÄGG

Majoriteten av träningarna följer ett likartat upplägg

1. Uppvärmningsrutin som leds av någon spelare
2. Explosivitet/snabbhet/hopp
3. Individuell teknik med fokus på t.ex passningar, försvarsteknik eller anfallsteknik
4. Spelövningar och ibland matchspel
5. Fysträning



Efter ett första år med ungdomshandboll kan det konstateras att den utveckling av spelet som initierats under den gångna säsongen har lyft utvecklingen individuellt och lyft lagets resultat. Denna säsong ska spelet vidareutvecklas från grunderna i ungdomshandboll till en mer avancerad form av spelet.

I försvaret ska större mängd tid ges till att spela i lagets ram mot de vanligaste attackformerna. Redan föregående säsong har laget övat in att överbelasta bollsidan - nu lägger vi till styrda rörelser mot exempelvis rullespel, växel och övergångar för att få öva på de val man ställs inför oftast. 3-2-1 bibehålls som försvarsuppställning även denna säsong då det utvecklar alla spelare på planen, stänger stora ytor och minskar tid med boll för motståndarna. Målvakternas träning ska anpassas och skapa ett grundspel.

Anfallsspelet kommer bygga vidare på de grundspel vi redan kan. En större vikt vid att kunna skjuta på halvdistan och distans ska byggas upp för att komplettera det redan starka genombrottsspelet. Mitt-6 positionen står inför en specialisering och de spelare som väljer att satsa på denna position ska lära sig de grundläggande rörelserna över zon och inte vara fast i att behöva få detaljerade instruktioner vid varje anfallsstart.

FYS-TRÄNING

Den fysiska utvecklingen inom laget skiljer sig mycket åt. Vi försöker hitta träningsformer som ger maximal utdelning för den stora gruppen. Vissa i laget kan ha stort utbyte av träning i gym utöver det vi kan göra på lagets träningar. Fysträningarna fokuserar på:

- Bibehållen koordination under längd- och muskeltillväxt i puberteten
- Plyometrisk träning för att förbättra spänst och snabbhet
- Styrketräning som förberedelse för träning med vikter i gym
- Utveckling av allmänna atletiska färdigheter.

MATCHER

TÄVLING

Det är vår gemensamma uppgift som ledare och föräldrar att hålla en rimlig balans mellan utbildning och tävling. I seriespelet Nivå 2 prioriteras utbildning medan serien Nivå 1 har mer tävlingsfokus. I cuper spelar vi på liknande sätt som vi gjort det senaste året men undantag kan finnas.

I seriespelet kommer vi alltså att nivåindela för att möta rätt typ av motstånd för varje individuell spelare. Alla spelare kommer att få prova spel mot motstånd både över och under sin egen aktuella utvecklingsnivå för att sporra och inkludera.

SERIESPEL P14

Vi spelar med tre lag i P14 Region Mitt. I vår region spelas ingen renodlad P13-serie vilket innebär att vi spelar i samma seriesystem som EHF P2011. Totalt spelar vi 48 matcher i tre olika serier. Motstånd utgörs av:

P14 Nivå 1 Mitt	P14 Nivå 2 Norra Mitt	P14 Nivå 2 Västra Mitt
Enköpings HF -11	Enköpings HF -12: Vit	Enköpings HF -12: Svart
Enköpings HF -12: Röd	Borlänge HK röd	Eskilstuna Guif IF 4 -12:2
Eskilstuna Guif IF 1-11:1	Borlänge HK vit	HK Eskil
Eskilstuna Guif IF 2-11:2	Eskilstuna Guif IF 5 -13	IFK Nora
IFK Nyköping	Falu HK -11	LIF Lindesberg -12
LIF Lindesberg -11	Ludvika HF	Vintrosa IS
Mantorps IF HF	Strands IF -11	VästeråsIrsta HF -12 Vit
Norrköpings HK	VästeråsIrsta HF P12 - Svart	VästeråsIrsta HF Vit
Skåre HK		Örebro SK U
VästeråsIrsta HF Svart		
Örebro SK U		



Resultat, matchfakta och tabell presenteras genom förbundets webverktyg Profixio. Målgörare, varningar, utvisningar mm redovisas på samma ställe. Skytteligor publiceras ej. Serierna spelas genom minisammandrag med tre lag på plats vid varje tillfälle dvs två matcher/lag. På grund av antalet lag i serien spelas vid enstaka tillfällen enkelmatcher. Speltiden är 2x25 min med en utbildningstimeout per halvlek.

LAGUTTAGNING TILL SERIEMATCHER

Med tre lag i seriespel ges vi möjlighet att åka med färre spelare till seriematcherna jämfört med föregående säsong och därmed erbjuda mer speltid för varje spelare. I Nivå 1 möter vi i huvudsak spelare födda 2011 vilket medför betydligt starkare motstånd i serien jämfört med föregående år. Även Nivå 2 kommer sannolikt hålla högre klass eftersom spelare födda 2011 spelar även där.

Inga fasta serielag kommer att skapas och inga spelare betraktas som nivå 1-spelare eller nivå 2-spelare. Vi kommer att spela nivå 1 med de spelare som har nått längst i sin handbollsutveckling och i de flesta fall har nått längst i sin fysiska och psykiska mognad. Vi är medvetna om att det kan ändras under säsongen. Som sammansättningen av truppen är vid uppstart av säsongen tänker vi oss följande:

- Ett fåtal spelare kallas till alla matcher nivå 1 men spelar även vissa matcher nivå 2
- Ca hälften av killarna spelar i huvudsak nivå 2
- Övriga spelare växlar mellan nivåerna.

För varje serieomgång får vi flytta fyra utespelare och två målvakter från laget i den högre nivån till laget i den lägre nivåns kommande match. Det är alltid senaste matchen för laget i den högre nivån som styr vilka spelare som får gå ner och spela i nivån under.

Spelare ska under perioden innan aktuell match deltagit i en hög andel av de träningar vi erbjudit för att få kallelse. En exakt procentsiffra är svår att ange eftersom det kan variera utifrån tid på säsongen, sjukdom mm.

Vi kommer inte kunna skapa ett schema som redan från säsongstart anger vilka spelare som spelar vilka matcher under hela säsongen. Man kan dock räkna med att spela varje spelomgång. Meddela gärna på förhand om spelare har förhinder så anpassar vi kallelser efter det. Vid enstaka tillfällen kan vi behöva förstärka P2011 så att de får ihop lag. På samma sätt kan vi ibland låna spelare från P2011 och P2013. Kallelser kommer ca en vecka innan match.

FINAL4

De fyra bästa lagen i P14 Nivå 1 mitt spelar Final4 den 11 april i Volvo CE Arena, Eskilstuna. Det är ett självklart, men tufft, mål att kvalificera oss för slutspelet.

USM

Vi deltar inte med något eget lag i USM P14. Spelarna födda 2011 deltar och har företräde till spel. Vi kommer stärka deras lag med enstaka spelare under de fyra helger som USM spelas. Första spelhelgen är 11–12 oktober då P2011 möter Haninge, Sannadal och Sundsvall i Haninge. Våra ledare avgöra vilka som tillfrågas.

CUPER

Skadevi cup i Skövde	30 okt-2 nov	
Hallbybollen i Jönköping	4–6 jan	
IrstaBlixten i Västerås	27–29 mars	
Slaget om Stockholm	16–17 maj	(Nivå 1)
Partille cup i Göteborg	29 jun-4 juli	



TRÄNINGSMATCHER

Vi letar alltid efter möjligheter att spela extra matcher under säsongen. Lördag 30/8 spelar vi match mot Spånga under deras träningshelg i Enköping. Seriespelet har uppehåll de helger som USM pågår för P14 och vi hoppas då kunna arrangera egna sammandrag.

ÖVRIGA AKTIVITETER

- Träningsdag i Enhallen onsdag 13/8. Kallelse finns
- Föreningslägret genomförs 15–17 augusti i Lindesberg. Separat information har gått ut.
- Klubbkväll på Intersport 27 aug.

GEMENSAMT ANSVAR

LAGKASSA

I lagkassan finns ca 36 000 kronor. Det senaste året har pengar använts till att subventionera deltagande i cuper för spelare och ledare, kostnader för domararvoden till träningsmatcher, hallhyror för extra träningar, avslutningsmiddag samt en del inköp av fika och träningsutrustning.

FÖRSÄLJNINGAR

Under året ordnas normalt tre försäljningar av EHF. NewBody säljs med start tidigt i höst. En försäljning brukar vara en till jul där det tidigare gått att välja mellan bingolottokalendrar och delikatesskungen. På våren ordnas försäljning av toalettpapper. Vinsten delas 50/50 mellan EHF (för att täcka kostnader för bollar, matchkläder, utbildningar, halltider mm) och vår lagkassa.

PANTINSAMLING

Vi har en ständigt pågående pantinsamling via Pantamera som betalar 200 kr/säck direkt till lagkassan. Ett tiotal säckar finns just nu i lager. Be släkt, vänner och grannar att spara på både vanlig pant och importburkar till förmån för vårt lag. Vi samordnar insamling i samband med träning vid några tillfällen under året men det går även bra att lämna pant direkt hemma hos Håkan.

SPONSRING

Vi tar i år ett krafttag kring sponsring. Tänkbara sponsorer kontaktas för möte/sponsormiddag snart efter föreningslägret

KIOSK OCH TORKARE

Vid några tillfällen under året bemannar föräldrar till P-2012 föreningens kiosk under en matchdag i idrottshuset. Vid några av herrlagets hemmamatcher ansvarar vi för att tillsätta torkare

FUNKTIONÄRER VID EGNA MATCHER

Vi ansvarar för att tillsätta två personer i sekretariatet samt en matchvärd vid hemmamatcher. Sekretariatsutbildning sker preliminärt v 34. De som gick förra året behöver inte gå i år

TRANSPORT TILL BORTAMATCHER

Vi försöker samåka i så hög utsträckning som möjligt. Genom att solidariskt turas om att köra behöver vi inte ordna med bensinpengar eller liknande. Vid långa resor/cuper bör ersättning för bensinkostnader betalas av de som inte kör själva.



#SCHYSSTMATCH MÖTE

15 minuter innan matchstart ska det hållas ett "#Schysstmatch Möte" där mötesledaren, domare, funktionärer, matchvärd, en ledare från respektive lag och en spelare från varje lag går igenom #schysstmatch och fairplay. Syftet är att skapa en trygg matchmiljö för spelare och domare. Matchvärd och de som är sekretariat enas om vem som är mötesledare.

Besökare och spelare på barn och ungdomsmatcher/-träningar inom svensk handboll ska:

- Skapa en god stämning på och kring spelplanen.
- Respektera de beslut som spelare, ledare och domare tar.
- Komma ihåg att det är barn och ungdomar som spelar.

Som besökare på barn och ungdomsmatcher inom svensk handboll är det därför inte tillåtet:

- Att på ett negativt sätt försöka påverka matchens utgång, spelares prestationer eller domarens domslut.
- Att bruka svordomar, könsord, rasistiska uttryck, obscena gester mot spelare, ledare, domare eller andra personer på plats i hallen.
- Att komma påverkad av alkohol eller droger.

FRITIDSKORTET

EHF kommer vara anslutet till det nylanserade Fritidskortet när det kommer igång den 1 september 2025. Fritidskortet är en satsning som görs nationellt av staten för att alla ska ha råd med en fritidsaktivitet. Du kan använda Fritidskortet för att betala barnens fritidsaktiviteter om de är mellan 8 och 16 år. Grundbeloppet är 500 kronor per barn och år. Hushåll som fick bostadsbidrag förra året kan få 2 000 kronor per barn. Så här gör du, som förälder, när den digitala tjänsten öppnar september 2025:

1. Vänta tills du fått en faktura eller inbetalningsuppgifter från EHF.
2. Logga in i den digitala tjänsten Fritidskortet.
3. Ansök om pengar till barnets fritidskort. Du får tillgång till fritidskortet direkt och kan använda det för att betala.
4. Sök efter EHF i e-tjänsten
5. Betala avgiften.
6. Gör en extra inbetalning på det återstående beloppet.

KLUBBKÄDER

Klubbkläder beställs som vanligt på team.intersport.se. På matcher används svarta shorts och vita strumpor. Vi ser gärna att spelarna även har röd tröja, svarta shorts och vita strumpor på träningar.

Avvakta gärna med att köpa nya vita EHF-strumpor. Daniel har gjort en beställning av strumpor som om de håller rimlig kvalitet kommer att kunna köpas förmånligt.

/LEDARNA

