

IF HELLTON

P13/14

Säsongen 2026/2027

Föräldra- och spelarmöte

GLÄDJE

MOD

GEMENSKAP

Spelare, tränare och föräldrar skapar säsongen tillsammans.



Innehåll

- | | | |
|---|-------------------------|------------------------------------|
| 1 | Riktning | Vad vill vi skapa tillsammans? |
| 2 | Vardagen | Träning, ansvar och utveckling |
| 3 | Säsongen | Serie, USM, cuper och utbildningar |
| 4 | Laget runt laget | Roller, bemanning och ekonomi |
| 5 | Tillsammans | Sociala aktiviteter och beslut |

Målet med mötet

När vi går härifrån

- Vi förstår helheten
- Roller har ägare eller nästa steg
- Spelarnas röster är hörda
- Vi vet vad som händer närmast

Vad vill vi skapa tillsammans?

Trygghet

Alla ska känna att de får vara med, prova och lära.

Utveckling

Vi tränar både färdigheter, spelförståelse och självständighet.

Gemenskap

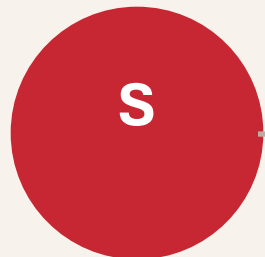
Vi gör varandra bättre och bygger relationer på och utanför planen.

Ansvar

Spelarna tar successivt större ansvar för träning och lag.

Vår långsiktiga framgång är att spelarna utvecklas, trivs och vill fortsätta spela handboll.

Laget är större än de som står på planen



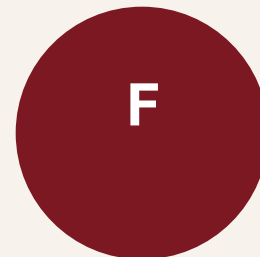
SPELARE

Tränar, spelar, bidrar och tar ansvar



TRÄNARE

Planerar, leder och skapar utveckling



FÖRÄLDRAR

Möjliggör praktik, bemanning och ekonomi



FÖRENING

Ger ramar, stöd och utbildningar

Alla behöver inte göra allt. Alla behöver bidra med något.

Tränarstab och stöd

Jennie & Anja

TRÄNARE

Ansvarar för:

- träningsplanering och genomförande
- spelar- och lagutveckling
- sportsligt genomförande av matcher
- cuper och USM
- dialog i sportsliga frågor

Ytterligare tränarstöd behövs

SÖKES

Stöd kan vara:

- hjälp vid stationer och övningar
- närvaro vid enstaka träningar
- stöd vid matcher och cuper
- avlastning när ordinarie tränare saknas

Det går att bidra regelbundet eller i en tydligt avgränsad del.

Fem roller som gör stor skillnad

Lagledare

VAKANT

Kontakt, kommunikation,
material och lagaktiviteter

Cupgeneral

VAKANT

Samordning av USM, Hellton Cup
och övriga cuper

Kioskansvarig

VAKANT

Schema för kiosk, sekretariat och
matchvärd

Kassör

VAKANT

Lagkassa, intäkter och kostnader

Försäljning/marknad

VAKANT

Sponsring, kampanjer och egna
försäljningar

Vår träningsvecka

MÅNDAG

18.00–19.30

A-salen

Handboll 18.00–19.00
Fys/stretch 19.00–19.30 i korridoren

TORSDAG

17.00–18.30

Sporthallen

Handboll 17.00–18.00
Fys/stretch 18.00–18.30 i korridoren

FREDAG

19.00–20.00

Sporthallen

Handbollsträning

Kom i tid, med rätt utrustning och redo att bidra.

Träning som bygger hållbara spelare

I-PROTECT GO

Fysträningen utgår från Svenska Handbollförbundets forskningsprojekt om skadeförebyggande träning. Spelarna får tillgång till program för fysisk och mental träning.

[Läs mer om I-PROTECT](#)

Spelarnas delaktighet

Spelarna får successivt bidra med:

- förslag på övningar
- idéer om vad laget behöver träna på
- ansvar för delar av träningspass
- återkoppling på upplägget

Målet: hög aktivitet, lärande och ett växande eget ansvar.

Eget ansvar betyder att vi håller ihop

1

Förberedd

Kom i tid, läs information och ha rätt utrustning.

2

Fokuserad

Följ träningsupplägget och hjälp laget att hålla riktning.

3

Omtänksam

Se till att alla kan delta och att träningen genomförs säkert.

4

Ansvarstagande

När tränare saknas kan spelarna genomföra planerade delar själva.

Information om tränarledda och spelarledda pass sker i lagchatten.

Fler lärmiljöer runt laget

Herrlaget

- samsyn kring spelsystem
- inspirationsbesök från herrlagsspelare
- tydligare väg mellan ungdoms- och seniorverksamhet
- planerade besök på torsdagsträningar ett par gånger i månaden

Samarbetsmöjligheter

Torsby:

- möjliga gemensamma träningar och matcher
- nya relationer och erfarenheter
- bättre förutsättningar inför cuper och USM

Forshaga:

Träningsmatch 25/9 kl. 18.45 i Sundsta

Arvika & Skåre:

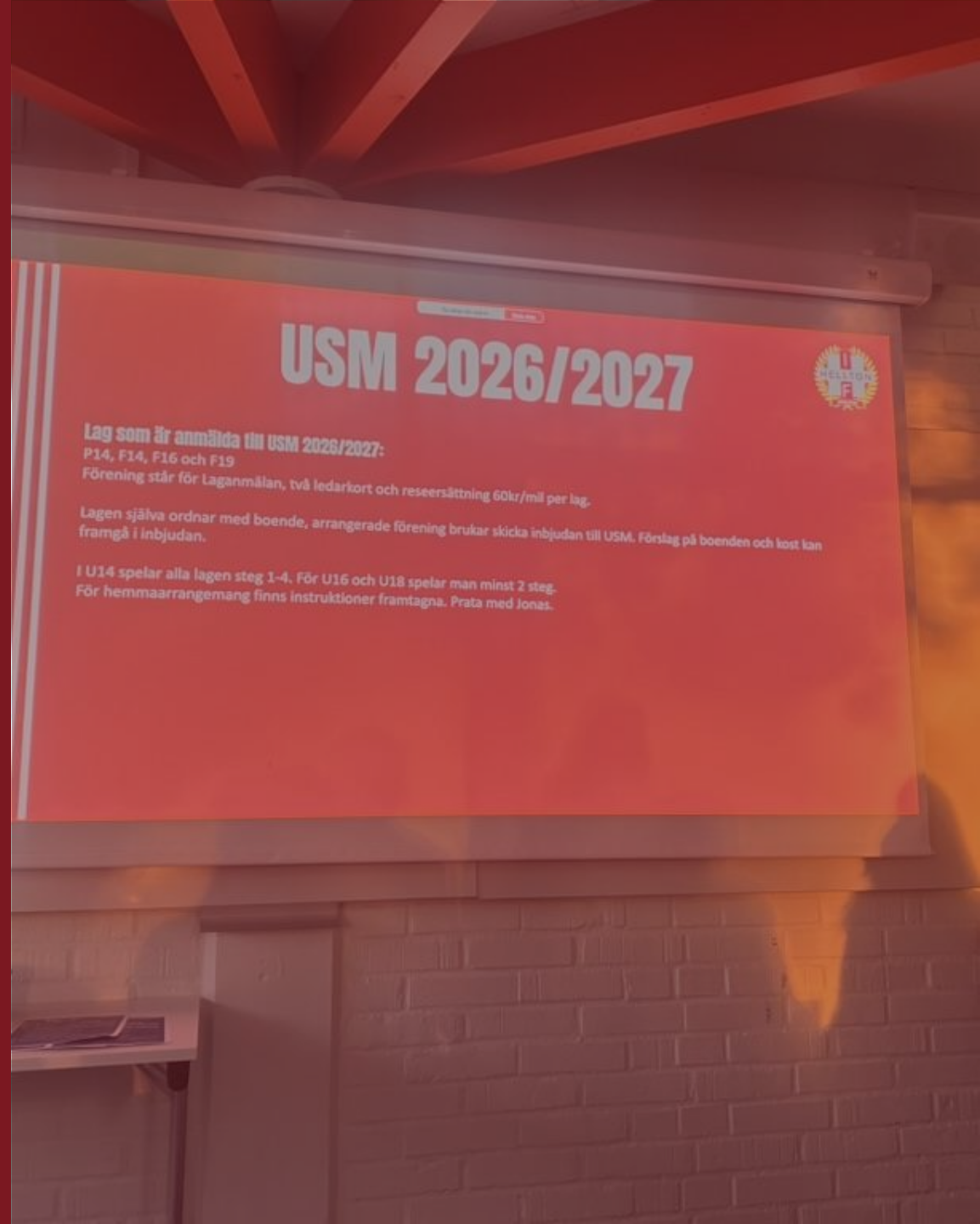
Gemensam träningsdag 26/9 kl. 11-18 i Arvika

Mer konkret information kommuniceras när respektive aktivitet är planerad.

02

Matcher, USM och cuper

Tävlingsmomenten är en del av utvecklingen. Vi använder dem för att testa, lära och skapa erfarenheter tillsammans.



USM: utveckling i fyra steg

Vad det är

- Ungdoms-SM i handboll
- U14 spelar steg 1–4
- matcher mot lag från andra delar av Sverige
- gemensamma resor och erfarenheter
- möjlighet att pröva lagets spel i nya sammanhang

Vad det inte är

- inte en individuell uttagningstävling
- inte viktigare än långsiktig utveckling
- inte ett mått på en spelares eller lagets värde
- inte en miljö där vi ska vara rädda för att göra misstag

[Läs mer om USM](#)

USM 2026/2027

STEG 1

10–11 okt

Göteborg

Redbergslids IK
IF Hellton
Örebro SK U
RP IF Linköping

STEG 2

5–6 dec

Knivsta

Nästa utvecklingssteg

STEG 3

30–31 jan

Hellton arrangerar

Hemmaarrangemang

STEG 4

13–14 mars

Plats meddelas senare

Sista steget

Vi behöver tidig planering för resor, boende och vuxenstöd.

Två cuper att planera tillsammans

Hellton Cup

HEMMA

27–29 november 2026

Obligatorisk föreningscup för Helltons lag U10–U16.
Föreningen står för en laganmälan och två deltagarkort.

Behov: bemanning, information och praktisk samordning.

Vänerbollen

RESA

10–12 april 2027

Föreningen står för en laganmälan och två deltagarkort.

Behov: deltagande, boende, resor, kostnader och vuxna som följer med.

Cupgeneral samlar helheten. Flera föräldrar kan dela på deluppgifterna.

Spelarutbildning P2012

22 NOV 2026

Tema 1–2

24 JAN 2027

Tema 3–4

6 MAR 2027

Tema 5–6

Fortsättning 2027

Tema 7, tema 8 och träningsdagar för uttagna till Sverigecupen. Datum meddelas innan sommaren 2027.

[Läs mer om spelarutbildningen](#)

Utbildningar som får matcherna att fungera

Domarutbildning för spelare

SPELARE

DU1 och DU2
20 september 2026
Plats: Halvmånen

Alla ungdomar från U14 går domarutbildning. Utbildningen genomförs varje år. Att döma ger regelkunskap, ansvar och ledarerfarenhet.

Funktionärsutbildning för föräldrar

FÖRÄLDRAR

FU1 och FU2
Söndag 13 september 2026
Plats: Hertzögas kansli

Från U12 bemannas varje match med två EMP-utbildade funktionärer. Utbildningen gäller i två år.

Lagets ambition: fler föräldrar som kan dela på sekretariatsuppgiften.

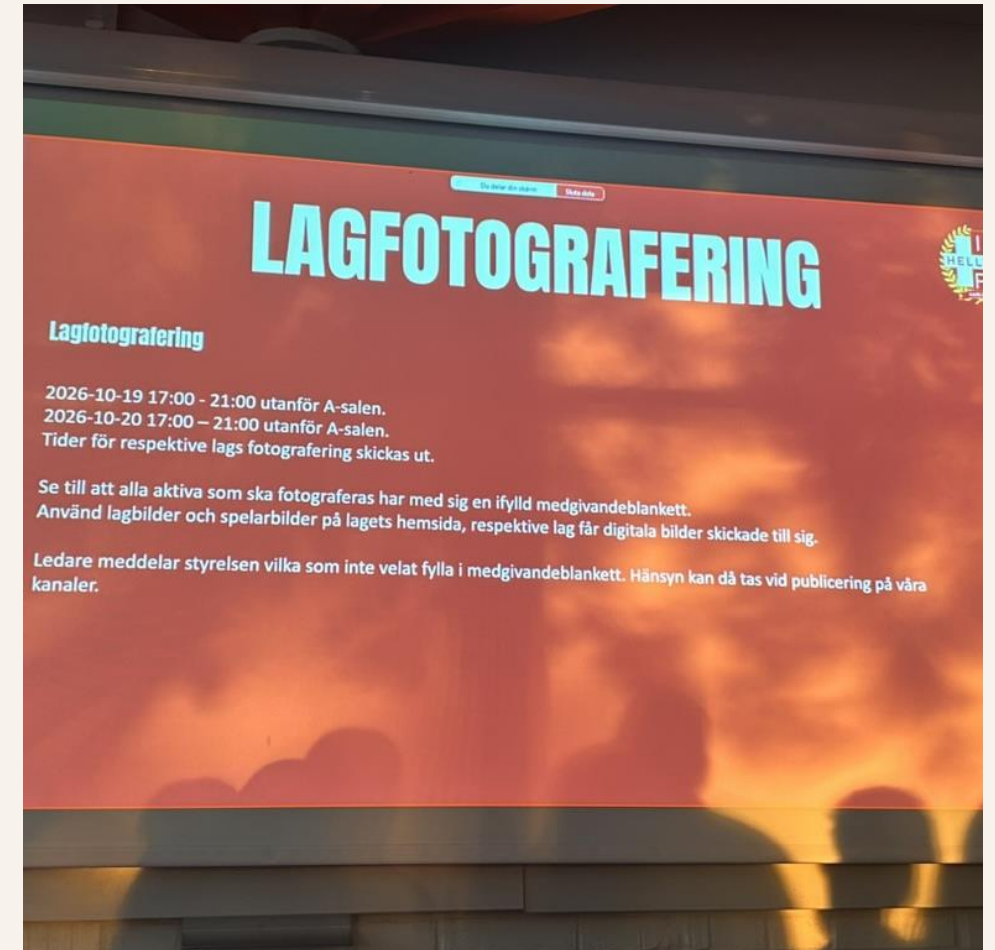
Lagfotografering

19–20 oktober 2026

Tidsfönster: 17.00–21.00 utanför A-salen. Exakt tid för laget meddelas senare.

Inför fotograferingen:

- medtag ifylld medgivandeblankett
- lag- och spelarbilder kan användas på lagets hemsida
- digitala bilder skickas till laget
- meddela ledare om medgivande inte lämnas



Sponsring, försäljning och kläder

Sponsring

Föreningen vill i första hand ha sponsorer som gynnar hela föreningen. Om laget tar in en egen sponsor tillfaller 20 procent av sponsorintäkten föreningen.

Kontakta föreningens marknadsgrupp innan upplägg bestäms.

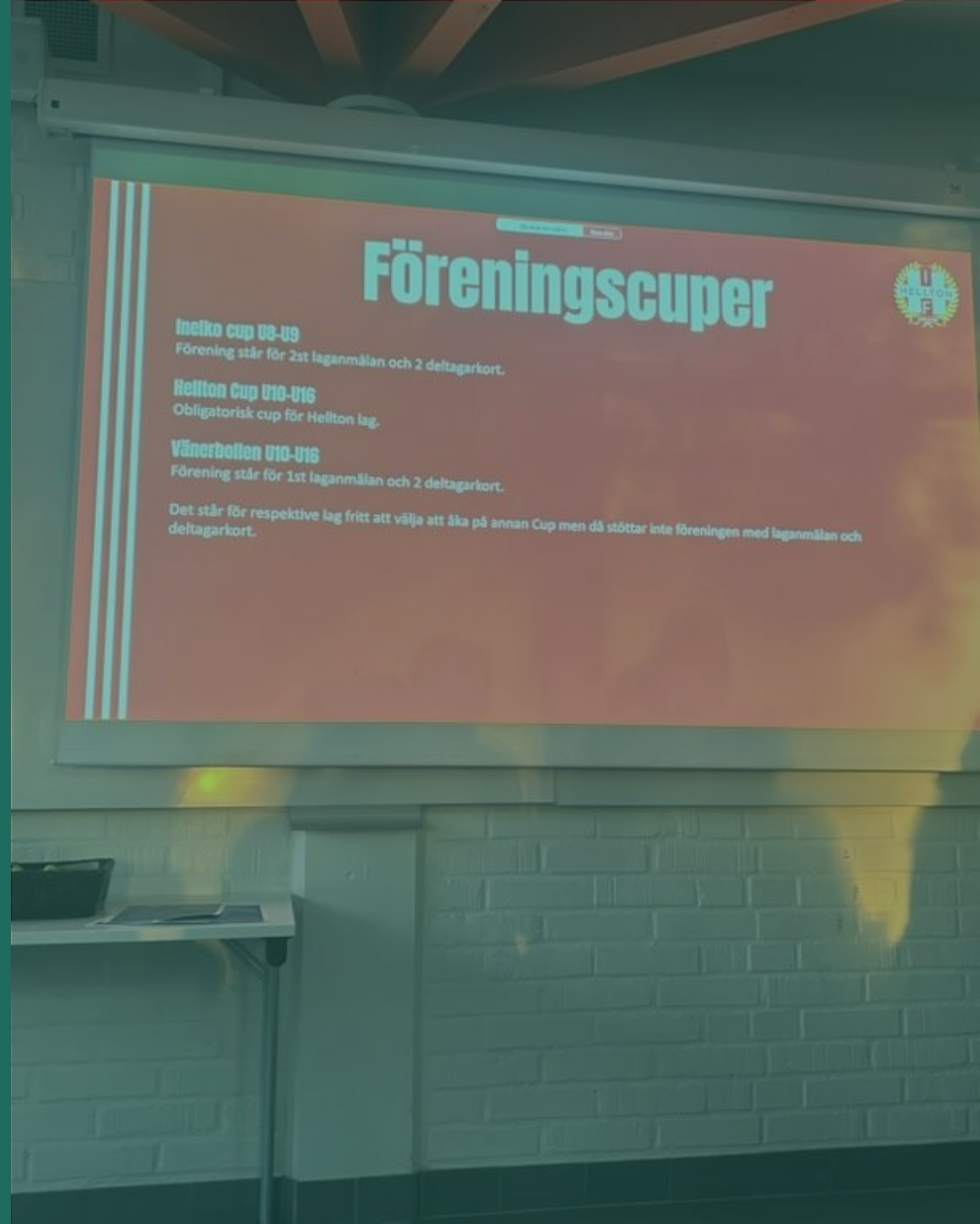
Grafisk profil & kläder

Alla lag ska följa föreningens grafiska profil. Lagets egna sponsorer får endast synas på overalljacka, overallbyxa och väska. Övriga klubbkläder bär föreningens klubbssponsorer.

03

Gemenskap utanför planen

Spelarna får vara med och föreslå aktiviteter. Vi väljer sådant som är inkluderande och möjligt utifrån tid, kostnad och praktik.



Sociala aktiviteter som stärker laget

Bäst i test-kväll

Bowling eller badhus

Gemensam matchkväll

Grillkväll eller lagmiddag

Aktivitet med Torsby

Aktivitet med herrlaget

Spelarnas förslag bedöms tillsammans utifrån inkludering, kostnad, tid och möjlighet att genomföra.

Spelardialog: vad vill vi göra tillsammans?

1

Vad skulle vara roligt att göra tillsammans utanför planen?

2

Vad hjälper oss att lära känna varandra bättre?

3

Vilken aktivitet kan många känna sig delaktiga i?

4

Hur kan spelarna själva hjälpa till att planera?

Leverans

Varje grupp föreslår:

- en aktivitet för hösten
- en aktivitet för våren
- hur spelarna kan bidra

6 minuter samtal • 1 minut per grupp för återkoppling

Årshjul: hösten 2026 - våren 2027

SEPTEMBER

- 13 sep: FU1/FU2
- 20 sep: DU1/DU2
- 25 sep: Träningsmatch Forshaga
- 26 sep: Träningsdag Arvika

OKTOBER

- 4 okt: Seriestart (Skåre/. Lidköping)
- 10–11 okt: USM 1
- 19–20 okt: foto
- 31 okt: TU1

NOVEMBER

- 22 nov: spelarutbildning 2012:or
- 27–29 nov: Hellton Cup

DECEMBER

- 5–6 dec: USM 2
- Gemensam julavslutning

JANUARI

- 24 jan: spelarutbildning
- 30–31 jan: USM 3
- Lagaktivitet – titta på EM 15/1-½

FEBRUARI

- Seriespel & träning

MARS

- 6 mars: spelarutbildning
- 13–14 mars: USM 4

APRIL

- 10–12 apr: Vänerbollen
- Säsongsavslutning innan sommarträning tar vid:)

Vad behöver vi lösa idag?

ROLLER

Lagledare
Tränarstöd
Cupgeneral
Kioskansvarig
Kassör
Försäljning/marknad

UTBILDNING

Vilka föräldrar kan gå FU?
Vilka spelare går DU?
Hur håller vi listan uppdaterad?

CUPER

Vem samordnar USM?
Vilka hjälper med resa och boende?
Hur fördelar vi uppgifter?

GEMENSKAP

Vilka aktiviteter prioriterar spelarna?
Vilka vuxna kan stötta?

Skriv namn direkt i mötet. Det som saknar ägare får ett tydligt nästa steg och ansvarig för uppföljning.

Tre perspektiv, samma lag

Som spelare

- gör jag mitt bästa
- visar jag respekt
- bidrar jag till laget
- meddelar jag frånvaro
- tar jag växande ansvar

Som tränare

- skapar vi tydlighet och trygghet
- planerar vi utvecklande träningar
- ser och stöttar vi spelarna
- kommunicerar vi det viktiga

Som förälder

- stöttar jag mitt barn och laget
- bidrar jag praktiskt
- respekterar jag sportsliga beslut
- bidrar jag till ett positivt klimat

Vi pratar med varandra, inte om varandra.

TILLSAMMANS

Vilka minnen vill vi att spelarna ska bära med sig från säsongen?

UTVECKLING

MOD

GLÄDJE

ANSVAR

GEMENSKAP

TRYGGHET

Tack för att ni är med och bygger laget.