

Kärra HF P8

Handbollssäsongen 24/25

1

Statistik

HT: 21 aktiviteter

18 träningar

Snitt på träningar: 11 barn

VT: 50 aktiviteter

42 träningar

Snitt på träningar: 16 barn

2

Cuper vi deltagit i under förra säsongen

- Partille cup
- TAIK-blixten
- Potatiscupen
- Mölndalsspelen

3

Sammandrag

- 2 st höst
- 3 st vår

4

Arbete med lagets gemensamma värderingar



Kärre HF Pojkar 16
Laganda

- ♥ Vi peppar alltid
- ♥ Vi respekterar alla
- ♥ Vi har fokus
- ♥ Vi är schyssta
- ♥ Vi är trygga tillsammans

5

Övriga arrangemang

- Samarbete med klubbar i närområdet (Kungälv, Torslanda etc)
- Eget sammandrag med café-försäljning
- In-spring med damlaget och pizzakväll

6

Bästa klubb och handbollskamrater!

- Långsiktig satsning för hela klubben
- Fortsatt arbete under kommande säsong

7

Säsongspanering 25/26

8

Huvudmål

- Att behålla spelarna som är med och få in ytterligare 5 intresserade
- Att alla spelare tränar minst 75% av träningarna
- Att vi ser en utveckling av spelarna både vad gäller handbollen och beteenden
- Att alla spelare när vi spelar match tar avslut och att alla spelare återkommande får göra mål
- Att 4-5 spelare visar stort intresse för att vara målvakt
- Att alla spelarna blir sedda varje träning av oss ledare men också av sina lagkamrater
- Att uppmuntra till dubbelidrott för att optimera spelarnas aktivitet, rörelse och mångsidighet

9

Träning

- Att träna minst 2 gånger per vecka, eventuellt få extra tider som dyker upp vissa helger
- 2 handbollspass och 1 av dessa pass kombinerat med löpning och rörelse (alternativt ett extra träningspass per vecka med fys)
- Under loven som finns söka möjlighet till extra tid för att erbjuda extra träningar (modell påsklovet)

10

Matcher

- Ge alla spelarna så mycket matchtid som möjligt (hellre fler lag med få avbytare)
- Både minihandboll (5 spelare) och storplans-handboll (6 spelare) med alla spelare

11

Cuper

Att vi återkommande deltar i olika cuper för att ge spelarna både mängd och många upplevelser kring handbollen.

Det kommer krocka ibland med andra aktiviteter men viktigt för de som bara spelar handboll.

12

Handbollsträning – upplägg

Tre huvud-delar:

- Själv med boll
- Två med boll
- Spelliknande moment med 3-5 spelare

13

Fysträning 9-12 år: gyllene motorik-åldern

- Grundmotorik
- Koordination
- Bli svettig
- Snurra, rulla, kullerbytta, björngång, balans, reaktionsförmåga, hoppa på ett ben

14

Hösten

- Juni
 - Partille cup
- Juli
 - Sommarträningsprogram
- Augusti
 - Träningsstart i skolveckan
 - Premiärcupen – eget arr i Angered 30/8
- September
 - Träningsdag 28/9 – 2 handbollspass, 1 pass bästa klubb- och handbollskamrat, pizzalunch
- Oktober
 - Minihandbollssammandrag
 - Skadevi cup 25/10
- November
 - Halloweenträning
 - Novembercamp med extraträningar
 - Ev. cup "Halloween-cupen"
 - Minihandbollssammandrag
- December
 - Insprings-lag med herrarna, julklapp/julavslutning
 - Minihandbollssammandrag

Övrigt: teoripass spel på stor-plan

15

Våren

- Januari
 - TALK-blixten 5/1
 - Minihandbollssammandrag
- Februari
 - Insprings-lag med damerna, pizzakväll
 - Bästa klubb- och handbollskamrater pass 3
 - Sportlov extraträning
 - Minihandbollssammandrag
- Mars
 - Potatiscupen 17-19/4
 - Minihandbollssammandrag
- April
 - Eget sammandrag med spel på stor-plan
 - Bästa klubb- och handbollskamrater pass 4
- Maj
 - Göteborg cup/Aranäs open/Mölnadalsspelen?

Övrigt: seriespel

16

Föräldraroller

- Ytterligare en person med handbollsbakgrund till tränarstaben
- Hjälpa till att baka/stå i kiosk vid egen cup i augusti
- Övrigt?
- Lagkassan – viktig för att kunna hålla nere kostnader för cuper och för att kunna göra gemensamma aktiviteter.