



## Detta är IFK Strängnäs handboll (Den Blå Tråden)

- Vår **VISION** är att ha en stark och framgångsrik barn- och ungdomsverksamhet och genom den bygga förutsättningar för att ha en stabil junior- och seniorverksamhet för både damer och herrar.
- Vår **MÅLSÄTTNING** är att få fram duktiga och välutbildade handbollsspelare till våra egna seniorlag eller för vidare satsning i andra elitföreningar. Vi skapar utifrån **RF:s riktlinjer**<sup>1</sup> en handbollsverksamhet som ger en positiv idrottslig och social upplevelse/fostran, som ger barnen och ungdomarna förutsättningar att fortsätta sin utveckling i den vuxna handbollen.
- Vår **VERKSAMHET** ska vara ett självklart val för idrottsintresserade ungdomar i närområdet. Vi är en handbollsklubb som är känd för gott kamratskap, professionellt ledarskap och härlig gemenskap.
- Vi spelar handboll för att det är roligt. Målet är också att så många som möjligt ska vilja spela handboll så länge som möjligt och därefter fortsätta som ledare, tränare eller domare.

### Vår verksamhet vilar på följande värdegrund

- **Glädje**
- **Kamratskap**
- **Kämpaglöd**

---

<sup>1</sup> Riksidrottsförbundet (RF) utformar riktlinjer och anvisningar för barn- och ungdomsidrott. Mer information finns på

<https://www.rf.se/RFarbetarmed/Barn-ochungdomsidrott/>

[https://www.svenskhandboll.se/imagevaultfiles/id\\_1800/cf\\_31/policydokument\\_shfs\\_samlade.pdf](https://www.svenskhandboll.se/imagevaultfiles/id_1800/cf_31/policydokument_shfs_samlade.pdf)



## Grundprinciper som är vägledande för vår verksamhet:

- **Fostrande och utvecklande miljö, gott kamratskap:** I vår förening behandlar vi alla ödmjukt samt med respekt så att man alltid känner sig betydelsefull. Vi vill genom enkla grundvärderingar bidra till att individen utvecklas till en stark, trygg och klok handbollsspelare. Individen ska erhålla så mycket handbollskunskap redan från minihandbollen så att man inspireras av tävlings- och träningsituationen. Det är väldigt viktigt att man inom laget samt inom föreningen gör andra saker tillsammans för att stärka kamratskapet. till exempel åka och titta på matcher tillsammans, "bo" nere i hallen, bio, bad, pulkarace mm. Allt detta gör så att laget och föreningen växer sig starkare. Föreningsandan är väldigt viktig. Vi lär och inspireras av varandra. Våra lag är en del av föreningen IFK Strängnäs handboll.
- **Glädje:** Eftersom vi bedriver en verksamhet dit barn, ungdomar och vuxna kommer av fri vilja måste glädjen sättas främst. Det kan finnas stunder i vår verksamhet som inte alltid är så positiv men vår grundtanke ska vara att glädjen måste få styra. Om vi tänker och agerar rätt så finns det alltid något glädjeämne att plocka fram i varje moment.
- **Utvecklingsmöjligheter för alla:** Vi vill att alla som spelar handboll får en positiv upplevelse av IFK Strängnäs oavsett om man spelat några år som barn eller går hela vägen till seniorhandboll. Våra egna seniorlag ska vara det givna målet för de flesta som vill gå hela vägen inom handbollen. Genom att utveckla ett samarbete med föreningar på elitnivå kan vi också erbjuda de som vill elitsatsa en utvecklingsväg. Vi arbetar också aktivt för att fånga upp så många som möjligt som ledare, tränare, domare, funktionärer.
- **Rätt klädkod:** IFK overall bäres av nivå U9 till och från träningar som match. Overall skall vara igendragen. Valfria vita strumpor/ handbollsskor får användas vid träning och match. Blå shorts skall användas vid match. Sportbag skall medföras vid träning och match. Ledare skall bära ledare t-shirt vid match. Rökning undanbedes i och i anslutning till träning/spelhall. Ombyte skall ske om rökning skett innan tränings och matchspel. Alkohol är förbjuden för samtliga dagen före träning och matchspel.



- **Alkohol, droger och dopingpreparat**  
IFK Strängnäs stödjer MSHF som tar avstånd från alkohol, droger och dopingpreparat i samband med idrottsutövning inom ramen för vår verksamhet. Vi hänvisar eventuella dopingfrågor till Riksidrottsförbundets hemsida, <https://www.rf.se/Antidoping/>
- **Utdrag ur belastningsregistret**  
Fr o m den 1/8 2014 skall alla idrotts- och förbundsledare uppvisa ett utdrag ur Belastningsregistret för att kunna verka och arbeta med Handboll Mitt verksamhet.
- **Nivå- och individanpassning och integrering av åldersklasser:** Träning och tävling ska bedrivas utifrån lagets och individens fysiska, psykiska och sociala förutsättningar. I de flesta lag finns det spelare som fysiskt eller mentalt verkar äldre eller yngre än sina lagkamrater. För att dessa spelare ska kunna få ett lämpligt motstånd på träning eller match är det viktigt att vi har ett utbyte mellan åldersgrupperna. Spelare kan träna och spela match med andra lag enl. överenskommelse mellan berörda tränare och föräldrar. Spelarens "riktiga" lag (rätt ålderskull) har alltid företräde vid krockar.
- **Laguttagning och matchning:** Alla måste få spela mycket handboll och matcher. Vi anmäler så många lag till seriespel som vi klarar av och har utbyte mellan lagen. Alla som vill får spela, förutsatt att man tränar. Vi kräver inte att spelarna tränar ett visst antal gånger, t ex måste skolarbetet alltid komma i första hand. Det är viktigt att alla i laget vet vad som gäller. Att vinna är inte alltid det viktigaste men i grunden handlar det ändå om att göra bra resultat och prestationer. Att vinna matcher är kul och ger positiv energi för fortsatt utveckling. Vi vill att alla spelare i våra lag visar kämpaglöd och en vilja att alltid göra sitt bästa i träning och i matcher. På upp till U12 nivån får alla som tränar spela mycket matcher. Från U13 nivån gäller fortfarande principen att alla får spela förutsatt att man tränar. Men, vid DM och USM samt vid vissa på förhand bestämda cuper spelar vi med det för stunden bästa laget.



- **Rätt ledare/tränare på rätt plats med rätt utbildning:** För att utveckla individen samt laget för att kunna prestera bra och vinna matcher måste vi ha bra tränningar. Ledarens uppgift är att se till att alla får chansen att utvecklas till duktiga handbollsspelare. Våra ledare måste vara på rätt plats och rätt nivå för lagets och framför allt för individens bästa. Vi ska ha kloka och välutbildade ledare/tränare och funktionärer som ökar förutsättningar för kvalitativ verksamhet. Vi ska ha:
  - TU1-Tränarutbildning 1, utbildade ledare i alla lag. (Gamla BAS)
  - TU2-Tränarutbildning 2, utbildade tränare från U10 (Gamla TS 1)
  - TU3-Tränarutbildning 3, utbildade huvudtränare i laget från U14. (Gamla TS 1)
  - TU4-utbildade senior/föreningstränare. (Gamla TS2)
  - TU5-utbildade senior/föreningstränare. (Gamla TS2)
  - TU6- utbildade senior/föreningstränare. (Gamla TS3)

Vi vill ha ett tränarteam som innehåller huvudtränare för U13/14-ungdomen och uppåt som arbetar tätt tillsammans med de olika tränarteamen i de olika åldersgrupperna.

- **God föräldrakontakt och föräldraengagemang:** Det är viktigt att varje förälder känner till hur verksamheten bedrivs. Dialogen mellan föräldrar och föreningen måste fungera på ett bra och enkelt sätt. Varje lag ska ha ett föräldramöte vid säsongens början och ett vid säsongens slut (minst). Föräldrarnas engagemang är nödvändigt för att vi ska kunna bedriva en bra verksamhet. Tränaren ska kunna ägna sig åt det handbollsmässiga och föräldrarna ta hand om det runt om kring. Varje lag ska ha:
  - Lagledare (ekonomi, kallelser till match, cuper)
  - Funktionärer (minst 4 till sekretariatet vid matcher)
  - Kontaktperson för kiosken (samordnar kiosken för laget)



## Riktlinjer för IFK Strängnäs handboll (De olika utvecklingsstegen)

Vår **MÅLSÄTTNING** är att få fram duktiga och välutbildade handbollsspelare till våra egna seniorlag eller för vidare satsning i andra elitföreningar. Nedan beskrivs vad som är vägledande för utbildningen av handbollsspelare i IFK Strängnäs i olika åldrar.

Åldersindelning			
Följande åldersindelning gäller säsongen 21/22			
Åldersindelning 2018–2019			
Födda 2002 och tidigare får spela seniorhandboll			
U19 – Födda 2002	Äldre Ungdom	↑	Seniorspel
U18 – Födda 2003 (3: e året på gymnasiet)	Äldre Ungdom		
U17 – Födda 2004 (2: a året på gymnasiet)	Äldre Ungdom		
U16 – Födda 2005 (1: a året på gymnasiet)	Äldre Ungdom	↑	Fokusering Satsning
U15 – Födda 2006 (årskurs 9)	Yngre Ungdom		
U14 – Födda 2007 (årskurs 8)	Yngre Ungdom		
U13 – Födda 2008 (årskurs 7)	Yngre Ungdom		
U12 – Födda 2009 (årskurs 6)	Yngre Ungdom	↑	Utveckling
U11 – Födda 2010 (årskurs 5)	Barn		
U10 – Födda 2011 (årskurs 4)	Barn		
U9 – Födda 2012 (årskurs 3)	Barn	↑	Uppbyggnad Rekrytering
U8 – Födda 2013 (årskurs 2)	Barn		
U7 – Födda 2014 (årskurs 1)	Barn		
U6 – Födda 2015 (Förskola)	Barn	Bollskola	
U5 – Födda 2016 (Förskoleklass)	Barn	Boll skola	

IFK Strängnäs tillämpar Svenska handbollsförbundets policy för barn- och ungdomshandboll, vilken innebär att träning och spelarutbildning skall syfta till följande:

- Hög bollkontaktsgrad (glädje, lek, lust och humor)
- Hög rolighets grad (känna att man gör framsteg)
- Hög aktivitetsgrad (små grupper vid träning, undvik köer)



Andra ex på barnens/ungdomarnas behov är:

- Att få känna sig trygg i gruppen
- Att få vara aktiv och i rörelse, gärna med boll
- Att det är ordning och reda
- Att bli sedd under träning och match
- Att få prova på nya utmaningar
- Att kämpa, känna glädje och vinna matcher, men också lära sig förlora
- Att ha roligt!! Är det inte roligt stannar man hemma.

### **Bollskola, knatteverksamhet/U7-Barn ( -7 år)**

I handbollsskolan har vi roligt med mycket boll. Hit kommer barnen för att vara med sina kompisar och för att röra på sig mycket.

Här gäller ledorden B.R.A – **B**ollkontakt, **R**oligt, **A**ktivt

Handbollens idé presenteras på ett pedagogiskt sätt. Vi lär oss de första stegen om spelets idé.

Sök luckan-spring förbi(genombrott)-skjut

Individuell teknik (kastteknik, greppa, hög arm mm)

Lek med bollen

Koordination

Kasta-Fånga-Balans-Hoppa

Springa

Vi lär oss enklare regler (3 steg, övertramp, dubbelstuds, knuffar)

Mycket motorisk träning som: balansgång, kullerbytta mm.

Vi spelar minihandboll på liten plan med fritt spel (man-man).

Matcher spelas i sammandrag, med andra föreningar i närområdet.

Vi åker på cuper utan övernattnings – till exempel Guifcupen, Eskilstuna (mars),

Minileken, Kungsängen (april).



### **U8-U9 Barn (8-9år)**

Vi prioriterar individens utveckling. Fortfarande minihandboll första året för att andra året gå ut på stor plan med sänkt ribba. Här utvecklas handbollsträningen vad gäller innehåll och mängd. Inriktningen är att bygga en bred motorisk bas genom mycket koordinationsövningar för att underlätta framtida teknikinläring med avsikt att få en bra löp-, kast- och hopptechnik. Offensiva försvarsspel med mycket rörelse prioriteras (man-man, 3–3). Speluppfattning och olika problemlösningar är viktigt att lyfta fram. Mycket löpning, snabba beslut och kort bollkontaktsgrad i uppspelen skall prioriteras. Vi letar efter framtida handbollsspelare så man provar på olika positioner och alla får spela mycket handboll. Även en hel del individuell försvars- och anfallsteknik som ger mycket utveckling.

Speciellt år ett räknar vi som rekryteringsår. Genom olika aktiviteter (t ex skolhandboll) ska många barn få prova på och förhoppningsvis välja handbollen som en rolig fritidsverksamhet.

Första året (U8-9 år) spelas matcher på minihandbollsplan i sammandrag med föreningar i närområdet. Vi åker på cuper utan övernattnings – t ex. Guifcupen, Eskilstuna (mars), Minileken, Kungsängen (april). För första gången åker vi med på den gemensamma cupen för hela föreningen.

Andra året (U10) börjar seriespel på stor plan med sänkt ribba. Vi åker på en eller två cuper – t ex Aluceum Cup, Finspång (jullovet), Katrineholmocupen (april). Säsongen avslutas med den gemensamma cupen för hela föreningen.

### **U10-11 ungdomar (10 – 11 år)**

Här fortsätter vi att prioritera individens utveckling genom att utveckla passningsspelet, skotteknik mm. Vi inför även enskilda spelarsamtal. Vi vill plantera ett helhetstänkande hos spelaren där förståelse finns för hur olika framgångsfaktorer, inklusive kost och vila, påverkar resultat och framförallt den egna utvecklingen. Mycket boll i övningarna, bollmotorik. Anfall- och försvarsträning i de olika positionerna och år 2 mer och mer specialisering. I anfall börjar vi märka ett grundspel genom olika moment, t ex mittväxel, bred växel och kantväxlar. I försvar



är vi fortsatt offensivt inriktade (3–3, 4–2, 5–1) men introducerar stegvis ytterligare försvarsspel (som 3-2-1, 6–0).

Här vill föreningen få i gång specialiserad målvaktsträning som sen ska fortsätta genom hela handbollen framöver. Det ska också inledas olika former av styrketräning för att förebygga skador och höja prestationsförmågan hos våra ungdomar.

Vi spelar seriespel i MSHF. Vi åker på minst två cuper – till exempel Koppar cupen i Falun (V01), Katrineholmocupen (april), Irstablixten i Västerås (april). Säsongen avslutas med gemensamma cupen för hela föreningen.

### **U12-13 Yngre ungdom (12–13 år)**

Här startar rikstävlingarna (USM) så här är det inte svårt att hitta motivation. Den totala träningsdosen ökar samt tempot på träningar - dock inte på bekostnad av kvalitén så att det blir en slarvig inläring. Också väldigt viktigt att planera sitt skolarbete väl. Vi stimulerar individens kreativitet på träning och match genom att fokusera mycket på individuell teknik.

Ökad fysisk träning och löpträning.

Vi utvecklar anfalls- och försvarsspelets alla olika faser såsom:

- Uppspel, uppbyggnad, avslutningsfasen i anfall.
- Tillbakadragande, organisation samt olika försvarssystem.

Vi har ett grundspel med utveckling av presspel, isärdrag med växlar och övergångar. I försvar spelar vi offensiva försvarsspel för snabb bollerövring genom att i huvudsak utveckla 3-2-1, 5–1 samt ett offensivt 6–0.

Under dessa båda år genomförs regelbundna utvecklingssamtal med spelarna.

Uttagningar till distriktslag, vilket börjar med breddlager, sker andra året som U13-ungdom.

År 1 spelar vi DM och år 2 spelar vi USM. Vid DM och USM spelar vi med det för stunden bästa laget, vilket kan innebära att spelare i yngre lag används.





Vi spelar seriespel i MSHF. Vi åker på minst två-tre cuper med motstånd som väljs utifrån den nivå som passar laget bäst. Säsongen avslutas med gemensamma cupen för hela föreningen.

#### **U14 – 15 Yngre ungdom (14-15år)**

Nu ska spelarna veta att det är satsning som gäller. Kraven höjs och träningsdosen skruvas upp ytterligare, också med ansvar för individuell träning. Här sker träningen i princip året om. Vi arbetar nu mer målmedvetet med fysisk träning än tidigare.

Inriktningen gäller för ökad spelförståelse samt ökad kunskap om de olika delarna i det kollektiva spelet som är gemensamma härifrån och uppåt i åldrarna. Vi vill öka förståelsen för vad som krävs för att klara av seniorhandboll.

År 1 spelar vi DM och år 2 spelar vi USM. Vid DM och USM spelar vi med det för stunden bästa laget, vilket kan innebära att spelare i yngre lag används.

Vi spelar seriespel i MSHF. Vi åker på minst två-tre cuper med motstånd som väljs utifrån den nivå som passar laget bäst. Säsongen avslutas med gemensamma cupen för hela föreningen.

#### **U16 – 17 Äldre ungdom (16–17 år)**

Nu förbereder vi spelarna för det kommande seniorspelet. Spelarna skall nu vara så fysiskt och taktiskt/tekniskt förberedda att vi ska kunna gå långt i SM-spelet. Individ- och lagprestationen är alltid inriktad mot en hög prestationsnivå på träning och match. Spelaren ska också ha tillräckligt hög insikt om egna förmågor och kunskap om hur dessa kan utvecklas via individuell träning som ett komplement till den kollektiva träningen.

Här ska spelarna behärska de tekniker som finns i handbollens individuella anfalls- och försvarsteknik.

Här får U17 spelare och äldre spela Seniorhandboll

Vi spelar seriespel i MSHF. Vi söker alltid bra motstånd för dessa åldrar, dvs tuffa turneringar. Säsongen avslutas med gemensam cup för hela föreningen.

Uppdaterad: 2021-09-03



**Mycket av det som skrivits här är naturligtvis beroende av hur tränar- och spelarmaterialet ser ut. Det är dock väldigt viktigt att träningarna följer de riktlinjer som föreningen har. Vi uppnår detta om vi från tidig ålder satsar hårt på rekrytering och ser till att barn och ungdomar ser handbollen som det självklara valet för en rolig verksamhet.**

Anders Back  
IFK Strängnäs