



Ungdomsgruppen 2021-04-21

Spelarpolicy

Att spela i IK Lågan är roligt, utvecklande och stimulerande. Här får du uppleva gemenskap och vi känsla.

Som spelare representerar du Lågan. Värdera ditt agerande när du är klädd i klubbens kläder, såväl på som utanför planen. Ditt goda uppförande blir något positivt för laget och klubben – precis som att det mindre bra drabbar dina lagkamrater och klubben negativt. Tänk på att du är ett föredöme för de yngre spelarna i klubben. Det gäller oavsett vilket lag du spelar i eller hur gammal du är. Som spelare i föreningen visar vi respekt genom att hälsa på varandra, oavsett lagtillhörighet. Vi har en positiv inställning och kommer förberedda till både träning och match.

Se och lyssna på varandra

Som spelare i IK Lågan är det viktigt att vi skapar en trygg miljö där alla känner sig välkomna. Vi lyssnar när någon pratar till hela gruppen och vi lyssnar till råd och tips från tränare/ ledare. Vi är alla unika och lär oss på olika sätt och i olika takt. Alla spelare i Lågan är lika mycket värda.

Du som spelare

Vi gör alltid vårt bästa genom att vara förberedda, lyssnar och är engagerade.

IK Lågan uppmuntrar till aktivitet i olika idrottsföreningar och ser denna träningsnärvaro som likställd.

Vi accepterar våra lagkamrater även om det går mindre bra – inget gnäll på en medspelare som missar en passning eller skott. Istället säger vi; -"Kom igen, det går bättre nästa gång!". Vi ger beröm och uppmuntran till våra lagkamrater och väljer att fokusera på det positiva och inte det negativa.

Lågan har nolltolerans mot alla former av kränkningar/mobbning i såväl tal som skrift och via kroppsspråk till medspelare, motspelare och domare. Förekommer detta kallar tränaren av dig från planen för att diskutera och reflektera över händelsen.

Väljer du som spelare att återkommande att bryta mot spelarpolicyn följer tränaren IK Lågas handlingsplan och konsekvenstrappa.

*Alla barn är lika
mycket värda och
har samma
rättigheter. Ingen får
diskrimineras*

*Artikel 2
Barnkonventionen*

Möjligheter i IK Lågan

Som spelare har du alltid möjlighet att prata med dina tränare/ ledare. Exempelvis om det är något speciellt du vill träna på/utveckla. Om du av någon anledning inte mår bra eller känner dig utanför i laget– du är viktig för Lågan så våga prata. Om du har behov av extra instruktioner, stöd och olika inlärningsmodeller säg till din ledare/ tränare eller be dina vårdnadshavare prata med

Adress:

Byggmästaregatan 4
24232 Hörby

Epost:

kansliet@iklagan.com
styrelsen@iklagan.com

Hemsida:

iklagan.com

Bankgiro:

507-5734

Org nr:

842000-5806



Ungdomsgruppen 2021-04-21

dem om det. Om du som spelare känner dig orättvist behandlad och upplever att tränaren inte lyssnar på dig ser vi gärna att du eller dina föräldrar vänder sig till ungdomsansvarig.

Du har alltid möjlighet att utbilda dig till domare eller ledare inom föreningen om du vill, klubben är mycket positiv till detta – fråga din tränare. Från 15 års ålder ser Lågan gärna att du ha ett självvalt uppdrag i klubben som domare, tränare, funktionär eller deltagande i arrangemangsgruppen.

IK Lågan värnar om att utbilda sina spelare in om olika område. Det finns en utbildningsplan som man följer.

Ha roligt!

Genom att ha roligt tillsammans med varandra skapar vi en god stämning och gemenskap. Vi kämpar tillsammans, vinner som ett lag, förlorar som ett lag och utvecklas tillsammans.

Adress:
Byggmästaregatan 4
24232 Hörby

Epost:
kansliet@iklagan.com
styrelsen@iklagan.com

Hemsida:
iklagan.com

Bankgiro:
507-5734

Org nr:
842000-5806



Ungdomsgruppen 2021-04-21

Ledare/tränarpolicy

Alla barn, unga och vuxna har rätt till en trygg och positiv idrottsmiljö. Att vara idrottsledare är roligt och stimulerande samtidigt som det innebär ett stort ansvar. IK Lågan vill därför att du som ledare går en tränarutbildning som föreningen bekostar. För att få vara ledare-tränare i IK Lågan krävs det att du kan uppvisa ett utdrag från belastningsregistret för föreningar. Det är viktigt att känna till föreningens värdegrund och vision. Tänk på ditt agerande när du är klädd i klubbens kläder, både på plan och utanför.

IK Lågan uppmuntrar till aktivitet i olika idrottsföreningar och ser spelarens träningsnärvaro som likställd. Alla barn och ungdomar har olika förutsättningar som tränare/ledare behöver ta hänsyn till när det gäller träningsnärvaro. Det är viktigt att ta hänsyn till detta då alla aktiva har rätt att spela matcher.

Om du som ledare/tränare inte förhåller dig till detta har föreningen en handlingsplan som ungdomsansvarig ska följa.

Skapa en trygg verksamhet.

Ledare/ tränare följer IK Lågans värdegrund och policys. Som ledare/ tränare är det viktigt att skapa en god relation med spelare och föräldrar. Alla har lika värde och ska behandlas med respekt.

Skapa trygghet i varje spelare så att de kan lyckas genom att ge dem frihet att våga "misslyckas".

Var en förebild!

Att vara en del i IK Lågan innebär att man som ledare/ tränare arbetar för ett positivt samarbete internt inom föreningen och med andra föreningar. Som ledare/ tränare i föreningen visar man respekt genom att hälsa på varandra, bidra med positiv inställning, vara i tid och ha en tydlig planering till både träningar och matcher. Bär alltid IK Lågans klubbdress vid match. Genom rent spel, öppenhet och delaktighet ger vi barn och ungdomar en trygg plats och skapar goda förebilder.

Det är inte vad du säger, utan hur du säger det, som avgör om budskapet går fram.

*Bedöm varje barn i
förhållande till sig
själv-och inte i
förhållande till andra*

*Ur
Barnkonventionen*

Se och lyssna på barnen/ungdomar

Tänk på att barn/ungdomar inte är "små vuxna" och att de utvecklas i olika takt.

Som ledare/tränare i IK Lågan bekräftar vi barn/ungdomar genom att se och höra alla. Vi skapar en plats där barnen vill utvecklas genom öppenhet, nyfikenhet, dialog och frågvishet. Ställ inga ledande frågor utan låt barnen själva komma på svar. Var lyhörd och ge positiv feedback.

Acceptera att alla inte är lika och ge alla möjlighet att finna sin plats. Var lyhörd för att barn/unga

Adress:

Byggmästaregatan 4
24232 Hörby

Epost:

kansliet@iklagan.com
styrelsen@iklagan.com

Hemsida:

iklagan.com

Bankgiro:

507-5734

Org nr:

842000-5806



Ungdomsgruppen 2021-04-21

lär in på olika sätt. Ta hjälp av föreningen om du behöver mer kunskap inom olika områden, tex neuropsykiatriska diagnoser inom idrotten, inlärningsalternativ eller andra utmaningar man kan stöta på som tränare-ledare. Ditt bemötande bidrar till barnets självkänsla och delaktighet. Involvera barnen i beslut som rör dem.

Vid alla beslut som rör barn ska i första hand beaktas vad som bedöms vara barnets bästa

**Artikel 3
Barnkonventionen**

Kvalitetssäkring

Som ledare/ tränare i IK Lågan ansvarar man för den sammanlagda planeringen för laget ur både ett idrottsligt som ett socialt perspektiv. Inför uppstart av ny säsong översänds en säsongsplanering från respektive lag till styrelsen. Denna innefattar målsättning och planering för laget samt eventuell information om förändringar inom ledarskap- eller spelarsammansättning. Tränare/ ledare från respektive lag förväntas delta vid föreningens samlade utbildningstillfällen samt årliga ledarmöten som ett led i föreningens kvalitetssäkringsarbete. Ett annat steg i Lågans kvalitetsarbete är att ha utbildade tränare/ledare och ser positivt på att samtliga utbildar sig inom något specifikt område förutom tränarutbildningar. Lågan har en utbildningsplan som alla tränare/ledare följer. Tränare/ ledare för respektive lag anordnar föräldramöte minst 2 ggr/säsong. Dessa kan även genomföras digitalt utifrån mötets innehåll och behov. Alla aktiviteter registreras i Sportadmin där finns alla uppgifter kring spelarna i ditt lag.

Agera när något händer!

I IK Lågan är alla välkomna och vi behandlar alla med respekt. Vi har nolltolerans för all form av kränkning/mobbning. Uppmuntra till rent spel. När något händer så skall vi känna oss trygga i att agera direkt. Ta upp det med spelaren, barnet, föräldern så att personen förstår. Följ alltid handlingsplanen.

Ha roligt!

Genom att ha roligt tillsammans med spelarna skapar vi en god stämning och gemenskap. Att vinna är INTE det primära målet för barn/ ungdomsledare i IK Lågan. Fokus är på positiva prestationer och inte resultat.

IK Lågans vision är att utbilda våra spelare väl och ge dem verktyg för att på sikt kunna bli framgångsrika genom att öppna vägar för dem inom handbollen; som spelare, ledare, tränare, domare, funktionär samt en god samhällsmedborgare.

Adress:
Byggmästaregatan 4
24232 Hörby

Epost:
kansliet@iklagan.com
styrelsen@iklagan.com

Hemsida: iklagan.com
Bankgiro: 507-5734
Org nr: 842000-5806



Ungdomsgruppen 2021-04-21

Föräldraengagemang

I enlighet med "idrotten vill" har alla medlemmar och föräldrar möjlighet att påverka verksamhet och att vara en del av den, för såväl ung som äldre. Detta innebär också att rent praktiskt göra insatser i verksamheten. Delaktighet är att gemensamt verka för en bättre verksamhet, där vi med lyhördhet och respekt inför varandra gör den idrottsliga verksamheten och föreningen till det vi vill att den ska vara. För föräldrar i IK lågan innebär det följande.

- Som publik på hemma- och bortamatcher är föräldrarna ambassadörer för IK Lågan. Deras positiva uppträdande gentemot spelare, motståndare och domare är lika viktiga som ungdomarnas och ledarnas.
- Delta vid föräldramöten för att få information samt för att bli mer delaktig i föreningen.
- IK Lågan är alltid i behov av föräldrars stöd. Stödet innebär att föräldrar som har aktiva barn i behöver ställa upp för att kunna hålla kiosken öppen vid matcher. Föräldrar behöver hjälpas åt att köra till bortamatcher.
- Spelare förtjänar alltid beröm, oavsett hur matchen slutade.
- Stötta laget, inte enbart det egna barnet.
- Använd aldrig negativa tillrop till domare, även om ni är oeniga i bedömningen.
- Låta tränare/ ledare coacha laget.
- Om du upplever att spelare eller tränare inte följer IK Lågans värdegrund och policys är det av stor vikt för oss att du vänder dig till ungdomsansvarig för att berätta din upplevelse.

*Uppmuntra alla
utifrån deras egna
förutsättningar och
utvecklingstakt*

*Ur
Barnkonventionen*

Adress:
Byggmästaregatan 4
24232 Hörby

Epost:
kansliet@iklagan.com
styrelsen@iklagan.com

Hemsida:
iklagan.com

Bankgiro:
507-5734

Org nr:
842000-5806



Ungdomsgruppen 2021-04-21

Handlingsplan

Tränare/Ledare

När enskild tränare eller ledare inte följer vår värdegrund ska ungdomsansvarig från styrelsen uppdatera sig kring vad som hänt. Samtal ska genomföras med den enskilda tränaren/ledaren. Man ska ges bra information på vilket sätt man brustit samt vad som behöver förbättras för att kunna gå vidare. Utvärdering ska göras en månad efter samtalet. Sker det inte en förbättring ska detta gå vidare till styrelsen som uppdateras kring vad som hänt. Konsekvensen kan bli tränings- och matchstopp. Ytterst uteslutning från klubben.

Beslut tas av styrelse efter samråd med ungdomsansvarig.

Förälder

När en enskild förälder inte följer vår värdegrund ska i första hand tränare och ledare ta ett samtal med föräldern för att rätta till beteendet. Man ska ges bra information på vilket sätt man brustit samt vad som behöver förbättras. Utvärdering ska göras en månad efter samtalet. Sker det inte en förbättring ska detta gå vidare till ungdomsansvarig från styrelsen som samlar tränare och ledare för att få uppdatering kring vad som hänt. Därefter lyfts detta vidare med IK lågans styrelse för vidare beslut. Konsekvensen kan bli uteslutning från klubben.

Spelare

När en enskild spelare inte följer vår värdegrund ska i första hand tränare och ledare ta ett samtal med spelare och föräldrar för att rätta till beteendet. Man ska ges bra information på vilket sätt man brustit samt vad som behöver förbättras. Utvärdering ska göras en månad efter samtalet. Sker det inte en förbättring ska detta gå vidare till ungdomsansvarig från styrelsen som samlar tränare och ledare för att få uppdatering kring vad som hänt. Därefter lyfts detta vidare med IK lågans styrelse för vidare beslut. Konsekvensen kan bli tränings och match stopp och i värsta fall uteslutning från klubben.

Beslut tas av styrelse efter samråd med ungdomsansvarig.

Adress:

Byggmästaregatan 4
24232 Hörby

Epost:

kansliet@iklagan.com
styrelsen@iklagan.com

Hemsida:

iklagan.com

Bankgiro:

507-5734

Org nr:

842000-5806



Ungdomsgruppen 2021-04-21

Lagtilhörighet och lån av spelare

För IK Lågan är den känsla av gemenskap och tillhörighet som skapas tillsammans i laget prioriterat. Föreningen bidrar till den enskildes utveckling i sitt eget lag i sin åldersgrupp. Fram till 16 års ålder spelar du i ditt eget lag i din åldersgrupp. Undantag kan göras om det finns starka sociala skäl eller om det är för få spelare i en ålderskull. Styrelsen-ungdomsgrupp tar beslut.

Vid behov av lån av spelare mellan åldersgrupper och lag sker överenskommelsen först mellan tränare/ ledare för lagen. Därefter i samråd med spelare och förälder. Spelarens personliga vilja är viktig att beakta inför överenskommelsen. Alla spelare har samma möjligheter för utlåning och ingen selektering tillåts.

Toppning och resultatriktad uttagning används inte i IK Lågans barn- och ungdomsverksamhet, oavsett åldersgrupp eller sammanhang.

Adress:
Byggmästaregatan 4
24232 Hörby

Epost:
kansliet@iklagan.com
styrelsen@iklagan.com

Hemsida: iklagan.com **Bankgiro:** 507-5734 **Org nr:** 842000-5806



Ungdomsgruppen 2021-04-21

Cuper, USM och seriespel

Lågan har tagit fram en policy gällande cuper, USM och seriespel. När Lågan anordnar en cup så vill vi att man deltar med sitt lag i rätt åldersklass.

9–10 år

Här spelar man seriespel i form av minihandboll och sammandrag.

Cuper i Skåne

11–12 år

Seriespel ska ske i den nivå laget befinner sig

Cuper företrädesvis i Skåne

13–14 år

Seriespel ska ske i den nivå laget befinner sig så det blir jämna matcher.

Cuper i Sverige eller Danmark

USM finns för de som är 14 år. Detta är något tränaren och laget tillsammans bestämmer om de ska delta i. Man kan välja att inte delta och då istället åka på en cup längre bort. För lag med spelare i flera årskullar erbjuds deltagande till samtliga spelare i de för årets huvudsakliga åldersgrupp. Vid tillägg av spelare från annan åldersgrupp sker uttagning utifrån allas lika möjligheter för deltagande. Alla har lika mycket speltid i cuper och USM. Ingen toppning tillåten.

15–16 år

Seriespel ska ske i den nivå laget befinner sig i så det blir jämna matcher

Cuper uppmuntras man att delta i med internationellt motstånd

USM för de som är 16 år. Detta är något tränaren, ungdomsansvariga och laget gemensamt bestämmer om de ska delta i. Om man deltar ska alla spelare ges samma möjlighet till att delta utifrån att man har träningsnärvaro och följer den spelar policy som finns. Ingen toppning tillåten alla ska ha speltid.

Juniorer

Seriespel ska ske i den nivå laget befinner sig i så det blir jämna matcher

Cuper uppmuntras man att delta i med internationellt motstånd

Adress:

Byggmästaregatan 4
24232 Hörby

Epost:

kansliet@iklagan.com
styrelsen@iklagan.com

Hemsida:

iklagan.com

Bankgiro:

507-5734

Org nr:

842000-5806



Ungdomsgruppen 2021-04-21

Rent spel

Doping

Allt bruk av dopingmedel är oacceptabelt. Alla idrottsutövare ska ha rätt att delta och tävla i en idrott fri från doping, både i Sverige och i resten av världen. Genom att följa reglerna kring doping bidrar du till en trovärdig, rättvis och hälsosam idrottsrörelse samt visar respekt och god sportslig anda mot dina medtävlare och mot dig själv. ([Antidoping Sverige](#))

Matchfixning och otillåten vadhållning

En självklar del av idrott är att resultatet av en match eller en tävling inte går att förutse. Som del av den svenska idrottsrörelsen ska du arbeta aktivt mot matchfixning och se till att du och andra i din förening har aktuella kunskaper om hur ni kan förebygga det. ([Min match](#))

Tävlingsfusk

Rent spel och ärlighet, "fair play", är en förutsättning för att alla ska kunna tävla på lika villkor. Att följa stadgar och tävlingsregler är i grunden en solidaritetsfråga. Överträdelser är brott mot idrottsrörelsens principer. Din förening och ditt förbund, samt du som är förtroendevald, ledare, utövare, domare eller annan tävlingsfunktionär, är skyldig att ha kunskap om tävlingsreglerna.

*Barn har rätt till liv,
överlevnad och
utveckling*

Barnkonventionen

Ekonomiskt ansvar

Som förtroendevald i styrelsen i en förening ska du – inom ramen för gällande stadgar – svara för föreningens verksamhet och tillvarata medlemmarnas intressen. Styrelsen har ett särskilt ansvar att se till att föreningen följer gällande författningar och andra bindande regler. Styrelsen ska också ansvara för och förvalta föreningens medel, samt tillställa revisorerna de underlag som krävs för att de ska kunna uppfylla sitt förtroendeuppdrag.

Läs mer på: [idrottsrorelsens-uppforandekod.pdf \(rf.se\)](#)

Adress:
Byggmästaregatan 4
24232 Hörby

Epost:
kansliet@iklagan.com
styrelsen@iklagan.com

Hemsida:
iklagan.com

Bankgiro:
507-5734

Org nr:
842000-5806



Ungdomsgruppen 2021-04-21

Träning och åldersindelning

Övergripande målsättningar och riktlinjer för IK Lågan

IK Lågan har en genomtänkt och klar policy angående träning och matchning av barn och ungdomslag. Spelare, ledare/tränare och föräldrar tar del av detta och vet förutsättningarna. Grundprincipen är att man alltid spelar och tränar i sin åldersgrupp. Vi som förening har ett ansvar att barn och ungdomar får spela och träna tillsammans med sina kompisar i samma ålder. Man följs sedan åt. Behöver man frångå grundprincipen så ska detta ske i samråd med ungdomsansvarig.

Om det är en mindre ålderskull fattar ungdomsansvarig/styrelsen tillsammans med berörda tränare/ledare beslut om vilken närliggande ålder man ska gå ihop med.

Inom svensk handboll har man följande uppdelning. Barnhandboll upp till 11 år, ungdomshandboll i yngre ungdom, U12-U15 och äldre ungdom, U16-U19. IK Lågan kommer att följa svenska handbollsförbundet uppdelning.

Inriktningen för barnhandboll kännetecknas av (upp till 11 år)

En individuell, motorisk och koordinativ färdighetsutveckling med leken som arbetsmetod. En utveckling av grundteknik, individuell teknik och spelförståelse. En långsiktig individuell färdighetsutveckling. Matcher inom barnhandboll ska genomföras enligt principen:

- Alla spelar lika mycket.
- Alla spelare de första åren får spela utan positioner i anfall och försvar.
- Att barn får möjlighet att tävla, vinna och förlora utan fokusering på tabeller och resultat.
- Handbollen ger goda upplevelser för de spelare som deltar.
- Färre spelare vid varje matchtillfälle för att ge varje spelare mer speltid.
- Fokus på individens utveckling.
- En naturlig progression där spelformen följer spelarens individuella utveckling, där inriktningen på offensivt försvar prioriteras.

Jobba efter ledordet BRA!

B=boll R=roligt A=aktivitet

Träningsmängd: 2 ggr/vecka

Rekommenderas att minst en tränare har gått baskurs.

Adress:

Byggmästaregatan 4
24232 Hörby

Epost:

kansliet@iklagan.com
styrelsen@iklagan.com

Hemsida:

iklagan.com

Bankgiro:

507-5734

Org nr:

842000-5806



Ungdomsgruppen 2021-04-21

Inriktningen för ungdomshandboll ska kännetecknas av (yngre ungdom 12–15 år)

En ökad motorisk och koordinativ färdighetsutveckling. En ökad individuell fysisk utveckling. En ökad utveckling av grundteknik, individuell teknik, samarbete i anfall och försvar samt spelförståelse. Möjlighet till breddidrott för alla. Matcher inom ungdomshandboll bör genomföras enligt principen:

- I de yngre ungdomsåren ska spelaren få spela på minst två positioner i både anfall och försvar.
- Spelaren får en bred kunskap i både anfall och försvar som kan utveckla tvåvägsspelare.
- En naturlig progression där spelformen följer spelarens individuella utveckling.
- Spelarens flexibilitet och spelförståelse tränas genom att låta ungdomarna testa på flera olika typer av offensiva försvarsspel och enkla samarbetsprinciper i anfallsspelet.

Alla spelar på alla positioner och ungefär lika mycket. Vi tillåter inga som helst toppningar eller matchningar med bästa laget. Alla spelare ska ges samma möjlighet till spel. Har man lag i två serier ska det finnas utrymme för rotation av platser så att alla får chansen att spela i den bättre serien. Teoripassen ska innefatta kost och näringslära utöver handbollslära. Under puberteten sker mycket i kroppen och det är viktigt att spelarna får mycket stöd och uppmuntran. Utvecklingssamtal där vi har fokus på trivsel och mående, planering gällande skolan/handboll.

*Alla barn har rätt till
en trygg och positiv
idrottsmiljö*

*Ur
Barnkonventionen*

Jobba efter ledordet BRA!

B=boll

R=roligt

A=aktivitet

Träningsmängd: Från 13 år ökar man träningsmängden till 3 ggr/vecka, där ett av passen ska vara MAQ träning.

Minst en tränare har TS1-utbildning och är då huvudtränare. Som huvudtränare är man på majoriteten av träningarna samt ansvarar för säsongen.

Adress:

Byggmästaregatan 4
24232 Hörby

Epost:

kansliet@iklagan.com
styrelsen@iklagan.com

Hemsida:

iklagan.com

Bankgiro:

507-5734

Org nr:

842000-5806



Ungdomsgruppen 2021-04-21

Inriktningen för ungdomshandboll ska kännetecknas av (äldre ungdom 16–19 år)

Gällande äldre ungdom fokuserar vi på prestationsförbättring. Vi ger de spelare som önskar satsa mer förutsättningar för detta. Individerna ska ges möjlighet till individuella utvecklingsmål och öka träningsmängden efter hand. Individerna ska ges kunskap och möjlighet till att kunna äga sin träning och situationer som uppstår i sitt idrottande. Den taktiska medvetenheten och förmågan ska utvecklas, så att spelaren efter hand kan fatta egna beslut i spelet såväl som i träning och tävling.

- Att spelaren får en bred kunskap i både anfall och försvar som kan utveckla tvåvägsspelare.
- En naturlig progression där spelformen följer spelarens individuella utveckling.
- Att spelarens flexibilitet och spelförståelse tränas genom att låta ungdomarna testa på flera olika typer av försvarsspel här börjar man med 6:0 och flera olika samarbetsprinciper i anfallsspelet.

Under ledarnas ansvar kan bästa laget tas ut till spel och periodvis spela med bästa uppställningen. Alla spelare ska ges samma möjlighet till spel. Har man lag i två serier ska det finnas utrymme för rotation av platser så att alla får chansen att spela i den bättre serien om man vill.

Teoripassen ska fortsätta innehålla sömn, kost och näringslära utöver handbollslära. Vi börjar prata om taktisk teknik och mental träning. Planering skola-handboll. Fortsätter med utvecklingssamtal där vi fokuserar på vad spelaren vill ha för position anfall/försvar och hur vi ska utveckla detta.

Den äldre ungdomen slussas in i Junior genom att byta ett träningspass i veckan mot att vara med juniorerna. Detta görs för att skapa en trygg övergång till junior och så småningom senior. Detta träningspass ska vara ett handbollspass, viktigt att vi planerar så spelare inte missar fysträning. Här är det viktigt att ha dialog med spelarna om vem som vill och i samtal med dem se även till den fysiska/mentala delen.

Jobba efter ledordet BRA!

B=boll

R=roligt

A=aktivitet

Träningsmängd: 3 gånger i veckan där ett pass är Fys. För de spelare som vill träna mer kan man hjälpa till med individuella pass.

Minst en tränare har TS2 utbildning och är då huvudtränare. Som huvudtränare är man på majoriteten av träningarna samt ansvarar för säsongsplanering.

Adress:

Byggmästaregatan 4
24232 Hörby

Epost:

kansliet@iklagan.com
styrelsen@iklagan.com

Hemsida:

iklagan.com

Bankgiro:

507-5734

Org nr:

842000-5806