

Verksamhetsplan 2019-2020 Alla lag

Damer U och J

Vision (på lång sikt)

Att utveckla en sammansvetsad grupp med god inställning till såväl handbollen som till skolan och andra åtaganden. Skapa förutsättningar för både den som vill satsa på handboll men också för dem som tycker handboll är kul och vill fortsätta spela. Fortsatt utveckling av integrering både uppåt mot Elit och nedåt mot FA. Den röda tråden i akademien och föreningen är viktig att fortsätta väva, och samarbetet mellan tränare och ledare fortsatt viktig.

Resultatmål kommande säsong

Seriespelet

Damer div 2 har som målsättning att inom två säsonger spela i div 1.

Damer Junior har valt att anmäla ett lag i DJ-serien. Vårt mål att placera oss topp fem i serien.

Cupspelet

Beroende på hur hög belastningsgrad det blir på spelarna kommer vi ta beslut om hur många cuper vi kan medverka i. Vår målsättning är att ta oss till A-slutspel i en inomhus cup. Göteborgs cup blir uppstartscup inför kommande säsong. (div 2)

SM-spelet

Målet är att ta oss till steg 4.

Utveckling av spelet:

- Fysträning, kondition
- Individuell teknik
- Offensivt försvarsspel
- Kontringsspel (De olika faserna och snabba avkast)
- Olika grundspel mot olika försvarsspel
- Positionsspecifika färdigheter

Träningsstillfälle

- Tre träningsstillfällen på stor plan om minst 1 ½ timme per gång, enl. träningstrappan
- Minst ett träningsstillfälle i veckan i anslutning till Damer Elit och FA för ökat samarbete
- Minst 80 procent närvarofrekvens vid tränings- och matchstillfällena under säsongen.

Föräldramedverkan

- Minst fyra föräldrar ska under säsongen utbildas som distriktsfunktionärer
- Minst två föräldramöten under säsongen
- Ledarstaben består till delar av föräldrar och finns som stöd till tränare och trupp

Höör 2019-05-16

Calin Bochis

Verksamhetsplan kommande säsong 2019/2020

Lagets namn: FA 03/04

Vision (på lång sikt):

Laget ska framförallt ha kul, utveckla en glädje för varandra och handbollen.

Skapa en team-känsla med vinnarmentalitet.

Laget ska vidare utvecklas tekniskt och taktiskt för att på lång sikt kunna bidra till H65's damers fortsatta ställning som ledande inom Svensk handboll

Mål kommande säsong:

- Vi ska ha kul, utveckla spelet och känslan för varandra
- Vi ska utveckla spelarna individuellt och nivå-anpassat
- Vi ska utveckla målvakterna med specifik målvaktsträning
- Ledarna ska ta del av utvecklings-initiativ som delges av H65
- Vi ska delta med tre lag i två olika serier under nästa säsong.
- Vi ska delta i Beachhandbollturneringar 2018
- Vi ska delta i minst ytterligare två cuper (förmodligen Göteborg Cup och Lundaspelen)
- Vi ska delta i USM 2019/2020
- Vi ska anordna ett steg i USM på hemmaplan, om vi får möjligheten
- Vi ska anordna minst ett träningsläger
- Vi ska fortsätta att förbättra föräldragemenskapen och anordna minst en föräldragemenskaps-träff
- Vi ska hjälpa till att marknadsföra H65

Höör 2019-04-29

Verksamhetsplan F04 (ev. F03/04)

Tränare och ledare:

Tränare – Edvin Djulic, Kristina Dahringer + ev. en tredje person.
Ledare – Malin Andersson, Ingela Jönsson (?), Peter Christensen

Laget:

I enkäten vi skickade ut till spelarna i april svarade alla 30 spelare att man vill spela handboll nästa säsong. Av dessa aviserade en spelare att man högst troligt fortsätter spela i vårt lag och två svarade att man inte visste men antagligen fortsätter spela ett tag till.

Då planeringen fortfarande pågår kring damakademin vet vi inte med säkerhet om F03 kommer ingå i träningsgruppen. Däremot har ansvariga i damakademin aviserat att F03 vill spela matcher i F16-serier med oss.

SM kommer F03 att delta med oss, således ett F03/F04-lag.

Träningar:

Önskemålet är tre handbollsträningar och ett fyspass i veckan. Ett annat önskemål är att F03 ska ingå i träningsgruppen med Dam U/J två gånger i veckan och i vår trupp en gång i veckan. Vi kommer att fortsätta att ha stort inslag av individuell teknik i träningarna. Anfallsspelet behöver utvecklas med ännu mer samarbete mellan två till fler spelare. Vidare behöver vi träna och spelarna själva hitta lösningar mot olika försvarsspel.

I vårt egna försvar kommer vi att träna på 6-0 och ha det som försvarsspelet vi utgår från. Vi kommer att behålla och fortsätta träna på vårt 3-2-1 som spelarna haft som grund de senaste säsongerna. För att utveckla den individuella tekniken behöver vi träna mer styrka och kondition för att orka klara "man-man-kampen". Detta kommer vi att göra med en försäsong som startar i augusti och håller på ett par veckor. Fysdelen kommer sedan att gå över till en gång i veckan som kommer vara obligatorisk. Spelarna ska erbjudas möjligheten att via personlig sponsor-kontrakt, få tillgång till att träna på Goodlife (gym i Höör). Här är tanken att de som är fysiskt mogna ska få introduceras till styrketräning (handbollsspecifik sådan). Längre än så är inte planering kring träning, pga oklara besked.

Seriespel:

Vi har önskat att delta i tre serier. Här har vi räknat med F03-spelarnas medverkan och tanken är att de tillsammans med de F04 spelare som är redo för det, ska få spela i ett F16 i A-serien. Ett lag kommer att läggas i F15 A och ett i F15 B för de spelare som är på en lägre nivå i handbollen. Tanken är att vi fortsatt ska ta ut spelare efter utveckling och att alla ska få speltid. Målet är att göra bra prestationer, individuellt och kollektivt och mindre viktigt om det blir vinst eller förlust. Uttalade mål kring placeringar sker i augusti när serierna är fastställda och vi ledare tillsammans med spelarna har haft möte.

USM:

Här kommer vi att ställa upp med ett lag i F16. Vi följer klubbens policy och ställer upp med det "bästa laget". Här tolkar vi det som det lag med spelare som har kommit längst i sin handbollsutveckling för tillfället. Mål kring placering och steg kommer sättas på möte i augusti.

Cuper:

Vi kommer att delta i Göteborg Cup och även i år se det som en kick-off på säsongen.

Övrigt:

Första året som vi kommer att spela med klister. Nya lagkamrater i form av F03 men spelarna har i enkät svarat att man inte har något problem med detta. Tvärtom, så ser många det som lärorikt eftersom man kan få se och höra andras tankar, idéer samt dra nytta av F03s erfarenheter.

Verksamhetsplan kommande säsong 2019/2020

Lagets namn: H65 F05 (F14)

Vision:

Vi vill jobba för att samtliga tjejer i laget ska få utvecklas utifrån sina individuella villkor. Vi kommer att försöka "rekrytera" alt. utbilda en målvakt ytterligare till laget. Vi vill arbeta för att de ska få fortsätta att tycka att handboll är jätteroligt samtidigt som vi kommer öka intensiteten på träningarna något ytterligare. Vi vill fortsätta med att arbeta med att öka träningsnärvaron ytterligare. Träningsflit ger mer matchtid! God laganda och kamratskap ska vara en viktig del av sporten. Vi vill kunna utmana alla spelarna så att de känner att de utvecklas vidare även om kunskapen är skiftande i laget. Vi satsar på att fortsätta växa i laget och samtidigt behålla "vi" känslan. Inför nästa säsong kommer vi anmäla 1 lag till F14 A samt kommer vi att spela USM. Målsättning är att nå till nå steg 4. Alla spelare som vill kommer att anmälas för spel och bäst dagsform spelar respektive match. Detta är klart kommunicerat till såväl föräldrar som till tjejerna och vi är helt överens om upplägget. Vi kommer även att arbeta mycket med respektive spelares mentala utveckling. Alla skall veta att man har ett stort värde i gruppen precis som man är. Vi vill stärka alla samtidigt som vi utmanar alla individuellt! Vi kommer att inleda nästa säsong med en uppstartsdag samt med den avslutande delen av vår föreläsningsserie vilken även inkluderar en föräldrar föreläsning.

Mål kommande säsong:

- Vi ska ha fortsatt kul och utveckla spelet och känslan för varandra
- Vi ska fortsätta hålla fokus på den mentala utvecklingen.
- Ökad träningsnärvaro
- Jobba med mer egenansvar för respektive spelares träningsnärvaro-matchspel
- Genomföra en uppstartaktivitet i augusti med eller utan övernattnig. Fokus friluftsliv och teamkänsla!
- Vi ska utveckla spelarna individuellt och nivå-anpassat
- Vi ska delta med ett lag nästa säsong. F14 A
- Vi ska delta i Åhus Beach 2019
- Vi ska delta i minst två cuper -Göteborgs Cup och Lundaspelen & Åhus Beach
- Vi ska spela USM med hela truppen
- Vi vill fortsätta ha ett gott samarbete med F04 (om det finns intresse från F04 som nu flyttas upp i dam akademien) och F06
- Vi skall fortsätta att erbjuda en allsidig träning samt för att förebygga eventuella skador.
- Vi skall säkerställa att vi genomför minst 2 föräldraaktiviteter
- Vi tänker genomföra minst 2 aktiviteter/samkvämsaktiviteter för tjejerna

Tina Arup, Lagledare F05
Höör 2019-04-18

Verksamhetsplan P 09 (P10)

Under följande säsong kommer vi att börja spela storplanshandboll med ribba.

Vi kommer att fortsätta arbeta med laget och hur handbollen blir så mycket roligare och bättre om man spelar som ett lag, tillsammans.

Individuellt kommer vi arbeta med killarna utifrån vad dels de anser och vad tränarna tycker.

Kommunikationen och förståelse för vad ledare och spelare gör är väldigt viktig för oss i laget.

Vi kommer att spela seriespel och åka på vår första långväga cup.

Vi kommer ha några träffar "utanför" planen, för den sociala biten där killarna får vara tillsammans i en annan miljö.

Verksamhetsplan kommande säsong 2019/2020

Lagets namn: *Flickor 09*

Vision (på lång sikt):

Laget ska framförallt ha kul, svetsas samman, utveckla en glädje för varandra och handbollen och därigenom skapa en känsla för varandra.

Tjejerna ska känna att de utvecklas både individuellt och som ett lag.

Mål kommande säsong:

- Vi ska ha fortsatt kul och utveckla spelet och känslan för varandra.
- Ledarna ska ta del av utvecklings-initiativ som delges av H65.
- Fortsätta att ha roligt i alla moment.
- Lära sig fler handbollsregler och domartecken.
- Vi ska delta med två lag i två olika serier under nästa säsong.
- Vi ska delta i en Beachhandbollturnering sommaren 2020.
- Vi ska delta i minst ytterligare två cuper.
- Vi ska anordna minst ett träningsläger.
- Vi ska fortsätta att förbättra föräldragemenskapen och anordna minst en föräldragemenskaps-träff.
- Vi ska hjälpa till att marknadsföra H65.

Höör 2019-04-14

Johanna Nykvist- Lagledare

Sara Löfberg, Lina Sörensen, Eva Karevik, Johan Karevik och Christian Nykvist - Tränare

Verksamhetsplan kommande säsong 2019/2020

Lagets namn: *P9 Pojkar födda 10*

Vision (på lång sikt):

Genom att ge både grunderna i teknik och fysik samt förmedla glädje i att vara tillsammans hoppas jag på att dessa spralliga killar önskar fortsätta länge med sitt utövande av handboll. Känna att de utvecklas både individuellt och som lag.

Mål kommande säsong:

- Fortsätta att ha roligt tillsammans i alla moment
- Individuellt utmanas att våga variera sitt anfallsspel.
- Fortsätta öva försvarsspel och försvarstänk från tappad boll till uppställt försvar. Försvara på hela planen!
- Individuellt och i samarbete utveckla tekniken och motoriken
- Utveckla samspel/lagspel, att jobba för varandra
- Träna vidare för att verkligen känna trygghet i grunderna, övningarna
- Lära sig fler handbollsregler och domartecken
- Få föräldrarna mer involverade i diverse aktiviteter
- Ha föräldramöte minst en gång per säsong.

Höör 2019-04-25

Underskrift

Tränare: Maria Forsgren

Verksamhetsplan kommande säsong 2019/2020

Lagets namn: *F-11, födda 2008*

Vision (på lång sikt):

Genom att ge både grunderna i teknik och fysik samt förmedla glädje i att vara tillsammans hoppas vi på att dessa fantastiska spelare önskar fortsätta länge med sitt utövande av handboll. Känna att de utvecklas både individuellt och som lag.

Mål kommande säsong:

- Fortsätta att ha roligt tillsammans i alla moment
- Individuellt utmanas att våga variera sitt spel i olika anfall- och försvarspel
- Individuellt och i samarbete utveckla tekniken och motoriken
- Träna vidare för att verkligen känna trygghet i grunderna, övningarna
- Lära sig fler handbollsregler och domartecken, storplanstänk
- I år kommer vi inte att medverka vid inspring utan i stället samlas och titta på de äldre lagens matcher och i samband med det ge spelarna uppgifter under matcherna som vi sedan diskuterar.
- Eventuellt mer samarbete med F12, födda 2007
- Få föräldrarna mer involverade i diverse aktiviteter
- Ha föräldramöte minst en gång per säsong
- Bjuda in andra tränare, spelare som kan inspirera mer till både spelare och tränare.
- Spela Göteborg Cup med två lag till hösten.
- Anmäla två lag till spel i serie A (inget resultatspel).
- Målvaktshjälp önskas.
- Läger 2020, samarbetsövningar, lära-känna-varandra, kost mm.
- Eventuellt Lundaspelen.

Höör 2019-04-17

Underskrift

Tränare: *Jenny Jönsson och Maria Forsgren samt lagledare Alexandra Jönsson*

Verksamhetsplan kommande säsong 2019/20

Lagets namn: *Flickor 12*

Vision (på lång sikt):

Vår vision på lång sikt är att så många tjejer som möjligt kommer så långt som möjligt i sin tekniks taktiska handbollsutbildning för att inte bara blir duktiga bollsjonglörer.

Vi vill skapa förutsättningar för att alla fortsätter med handbollen så länge som möjligt något som är viktigt för att kunna ge tillbaka i framtiden.

Vi arbetar båda på det sociala och sportsliga plan, alla ska bli sedda och respekterade av alla i gruppen och vara delaktiga i gemensamma beslut.

Enligt Jim Thomson (Världens Bästa Coach).

Mål kommande säsong:

Kommande säsongen ska vi spela i F12 B serien. Målsättning är att komma topp 3, för att fundera på framtida spel i A serien, vilket är ett måste för att få rätt utveckling på tjejerna. Eventuellt spela en lokal cup under säsongen (Lundaspelen).

Vi ska ha 3 träningar i veckan för att kunna utbilda och utveckla tjejerna enligt SHF*s träningsmodell. Fortsatt utveckling av fysiken för att förhindra framtida knä och axelskador genom MAQ och styrketräning.

Höör 2019-05-03

Verksamhetsplan kommande säsong 2019/2020

Lagets namn: *F12 födda 07*

Vision (på lång sikt):

Laget ska ha kul, svetsas samman, utveckla en glädje för varandra och handbollen och därigenom skapa en känsla för varandra och en vinnarmentalitet.

Laget ska vidare utvecklas tekniskt och taktiskt för att på lång sikt kunna bidra till H65's damers fortsatta ställning som ledande inom Svensk handboll

Mål kommande säsong:

- Vi ska ha fortsatt kul och utveckla spelet och känslan för varandra
- Ledarna ska ta del av utvecklings-initiativ som delges av H65
- Vi ska delta med ett lag i två serier.
- Vi ska delta i Beachhandbollturnering 2019/2020
- Vi ska delta i minst ytterligare två cuper
- Vi ska anordna minst ett träningsläger
- Vi ska fortsätta att förbättra föräldragemenskapen och anordna minst en föräldragemenskaps-träff
- Vi ska hjälpa till att marknadsföra H65

Höör 2019-04-15

*Tina Lilja, Christian Nyqvist, Björn Lilja - Tränare
Stefan Åkesson - Lagledare*

Verksamhetsplan kommande säsong 2019/2020

Lagets namn: *Flickor 11*

Vision (på lång sikt):

Att ha ett sammansvetsat lag som har roligt tillsammans, känner sig trygga med varandra och som spelar utifrån fairplay mot andra lag.

Mål kommande säsong:

Att börja delta i seriespel.

Få fler flickor födda 2011 att vilja börja spela handboll, genom att marknadsföra oss bättre.

Fortsätta att arbeta med samarbetet i gruppen, så att alla känner sig trygga.

Lägga stor vikt vid laggemenskap och anordna en träff där vi arbetar tillsammans i laget på olika sätt utifrån barnens spelregler.

Höör 2019-04-03

Jennie Andersson

Anna Isinger Ekstrand

Joakim Andersson

Verksamhetsplan P11/12 (P7/8)

Vi satsar på att till hösten bli ca 15 killar i truppen.

Vi kommer att under nästa säsong träna på bollförståelse, att röra sig och bli kompis med bollen. Handboll ska vara kul och det blir det genom att killarna tidigt får lära sig att spela tillsammans och "passa vidare bollen". Alla ska få vara med!

Kroppen och balansen tränar vi med olika stationer, samt så stretchar vi efter varje träning

Och det ska vi fortsätta med för att få förståelse för kroppen och vilka muskler man använder till vad..

Vi kommer att börja spela sammandrag, där killarna får känna på att spela match.