

Röda tråden

Karlshamns HF

Giltig från 26 augusti 2016



Inledning

Vi har valt världens roligaste leksak som vårt gemensamma intresse. Med denna leksak följer glädje och gemenskap. Detta fungerar allra bäst om vi alla har samma mål för verksamheten när vi går in i den. Genom vår *Röda tråd* ska alla som på något sätt är involverade i vår verksamhet veta hur Karlshamns HF vill att den ska bedrivas. Den är skapad av föreningens ledare och uppdateras i samband med upptaktsträffen varje år. Vår verksamhetsidé och våra policydokument är en del av vår *Röda tråd*. Allt för att vi ska kunna erbjuda bästa möjliga verksamhet.



Innehåll

Verksamhetsidé säsongen 2016-2017	s. 4
Målsättningar säsongen 2016-2017	s. 5
Föreningen Karlshamns HF säsongen 2016-2017	s. 6
Karlshamns HF:s inriktning på barn och ungdomshandboll	s. 9
Bollek 0-4 år	s. 10
Barnhandboll, F-ungdom till och med B-ungdom	s. 11
F-ungdom födda 2010-2011	s. 13
E-ungdom födda 2008-2009	s. 14
D-ungdom födda 2006-2007	s. 15
C-ungdom födda 2004-2005	s. 16
B-ungdom födda 2002-2003	s. 17
Ungdomshandboll, Junior och A-ungdom	s. 18
A-ungdom födda 2000-2001	s. 21
Juniorer födda 1998-1999	s. 22
Seniorverksamhet	s. 23
Herrseniorer 2016-2017	s. 24
Damseniorer 2016-2017	s. 25

Verksamhetsidé säsongen 2016-2017

Allmänt

Karlshamns Handbollförening skall arbeta efter de stadgar och ideal som hittills präglat föreningens verksamhet. En idrottsförening fyller, förutom den rent sportliga funktionen, också en viktig social funktion genom att sätta upp idrottsliga och umgängesideal för föreningens aktiva och ledare som gör att idrottens grunder uppfylls.

Styrelse och sektioner

Vi arbetar för att engagera alla ledare i föreningens utveckling vilket också kommer att prägla kommande år. Målsättningen med detta arbete är att förankra verksamheten och ge alla möjlighet att påverka föreningens utveckling.

Idrottsliga målsättningar

Det ökade inslaget av eget material i våra representationslag kommer även kommande säsong att vara en uttalad målsättning. Den stora drivkraften att hålla elitstatus i vår träning är tron på att våra duktiga ungdomar får en tydligare målbild i sin satsning.

Inriktningen på ungdomsarbetet har under många år varit, så många som möjligt så länge som möjligt. Detta arbete har gett resultat i en stor bredd i ungdomslagen. Att alla spelare på sin egen nivå är en viktig förutsättning, därför är samarbetet med omkringliggande län en förutsättning för vidare utveckling.

Vi har en dokumenterad hög nivå på våra ledare, att bibehålla möjligheter för en personlig utveckling är en nödvändig målsättning.

Medlemsengagemanget

En klar målsättning för nästa säsong är, precis som tidigare, att tydligt erbjuda intresserade föräldrar och ledare en plats i vår organisation. Detta för att garantera fortlevnaden och utvecklingen i föreningen. Det utökade engagemanget med Sportfikat i Vaggahallen kommer att öka samverkan och samtidigt ge föreningen en naturlig samlingsplats.

Utveckling

Ovanstående verksamhetsplan är föreningens grundvärderingar. Vi arbetar efter denna målsättning och arbetet med riktlinjer fortsätter att utarbetas under verksamhetsåret.

Målsättningar säsongen 2016-2017

Detta SKALL vi klara

- Tränare/Ledare ser individerna och klubben som viktigare än det enskilda laget.
- Klubben erbjuder utbildningar till dem som visar intresse för utbildning. Såväl spelare och ledare som domare.
- Alla spelare ska ges möjlighet att bli precis så bra handbollsspelare som de vill bli. Det går inte se vilket barnhandbollsspelare som en dag kanske spelar på elitnivå utan alla ska ges samma förutsättningar.

Detta VILL vi klara

- Alla som är medlemmar i Karlshamns HF vill vara kvar.
- Alla som spelar handboll i Karlshamns HF gör det för att de har ett intresse för handboll.
- Alla som spelar i Karlshamns HF vill alltid göra sitt bästa och ger inte upp.
- Karlshamns HF erbjuder verksamhet för alla åldrar.
- Alla föreningens ledare är utbildade enligt SHF:s riktlinjer.
- Föreningens ungdomsverksamhet utbildar spelare så att föreningens senior-verksamheter är självförsörjda.
- Föreningens rekrytering gör att antalet aktiva medlemmar växer varje år. Rekrytering sker såväl i skolan som genom aktiviteter där potentiella nya medlemmar kommer till oss.
- Föreningen visar varje år upp ett positivt eget kapital. All ekonomi sköts ansvarsfullt för att ekonomin och därmed föreningen ska vara i balans.
- Föreningen ska vara i framkant vad gäller nytänkande och ta tillvara på medlemmarnas förslag och idéer.

Föreningen Karlshamns HF säsongen 2016-2017

Karlshamns HF har i början av säsongen 2016-2017 275 medlemmar.

Styrelsen består 2016-2017 av:

Ordförande: Daniel Albertsson

Vice ordförande: Leif Olsson

Ledamot: Karolina Fastrup

Ledamot: Fredrik Olsson

Ledamot: Per-Gunnar Håkansson

Ledamot: Andreas Rigoll

Suppleant: Tony Viberg

Suppleant: Malin Söderdahl

Dessutom finns följande tre sektioner:

Seniorsektionen som sammankallas av Thomas Håkansson.

Ungdomssektionen som sammankallas av Fredrik Olsson.

Marknadssektionen

Säsongen 2016/2017 kommer vi ha följande lag i vår verksamhet:

Följande åldrar brukar sammantaget gå under benämningen *barnhandboll*:

- Bollek för barn födda 2012-2016.
- F-ungdom födda 2010-2011. Tränare är Carl Dahlberg och Jerker Brorsö.
- E-ungdom födda 2008-2009. Tränare är Per-Arne Kulle och Sebastian Nordahl.
- D-ungdom födda 2006-2007. Tränare är Elin Kulle och Kristian Dahl.
- C-flickor födda 2004-2005. Tränare är Felicia Persson, Frida Karlsson, Karolina Fastrup och Yvonne Ylipää.
- C-pojkar födda 2004-2005. Tränare är Adam Nilsson, Lars Svensson och Pernilla Källviks Svensson.
- B-pojkar födda 2003. Tränare är Henrik Blomdahl, Johan Nordgren och Thomas Mörnhed.
- B-flickor födda 2002-2003. Tränare är Anders Rönningberg, Fredrik Olsson och Torbjörn Nilsson.
- B-pojkar födda 2002. Tränare är Anders Mattsson, Daniel Blomdahl och Magnus Jonsson.

Sedan följer också en samlande term *ungdomshandboll* som gäller för:

- A-flickor födda 2000-2001. Tränare är Fredrik Fransson och Johan Martinsson.
- A-pojkar födda 2000-2001. Tränare är Jens Ekenberg, Lenny Cronqvist och Bengt Pettersson.

Dessutom tillkommer vår seniorverksamhet som omfattar:

- Seniorlag dam. Tränare är Henrik Olofsson och Johan Martinsson.
- Seniorlag herr. Tränare är Djordje Ilic och P-G-Håkansson.

Även om det vid olika åldrar uppstår stora fysiska skillnader beroende på olika utvecklingstakt anser vi att det är viktigt att i huvudsak få träna och spela ihop med jämnåriga. Detta stärker de sociala banden och de fysiska skillnaderna jämnar ut sig med åren. Lagen kommer på detta sätt att formas årskullsvis och från C-D-ungdomstiden även könsvis. Flyttas spelare mellan åldrar, vid behov för enstaka matcher, eller för att träna med andra grupper görs detta i samråd mellan spelare/föräldrar och tränare för respektive lag. Om det är aktuellt, på

barnhandbolls nivå, ska alla spelare som vill ges denna möjlighet. Det egna laget ska dock alltid prioriteras främst. På ungdomsnivå och högre kan de som behöver extra utmaning erbjudas att spela och träna med äldre lag (även seniorlag). Det egna lagets träningar och matcher ska även här prioriteras främst. Om spelare ska flyttas permanent mellan lag görs detta i samråd med aktuella tränare, spelare/föräldrar och föreningen. Samma procedur gäller också utlån till andra föreningar. För att få spela matcher på seniornivå ska spelaren vara sexton år när säsongen börjar alternativt ha en beviljad dispens som femtonåring. Endast B-ungdom och äldre får spela USM.

Det är viktigt att regelbundet ha aktiviteter över laggränserna så att alla enskilda lag upplever sig som delar av en större gemenskap. Vår erfarenhet är att i takt med stigande ålder gör ungdomarna prioriteringar i livet som gör att de vill lägga olika stor vikt vid just handbollen. Då skall det finnas en grund i en bred och gemensam barnverksamhet för att kunna formera grupper av ungdomar och vuxna som håller på med handboll med samma prestationsmål. Ytterst är det dock intresset för handbollen som ska hålla ihop grupperna. Karlshamns HF ska erbjuda en verksamhet där handbollen står i centrum. Vi vill kunna erbjuda det som ingen annan fritidsaktivitet kan erbjuda. Vi vill vara unika i att erbjuda en fantastisk handbollsverksamhet som i sin tur är den avgörande faktorn för att våra deltagare känner sig trygga och trivs.

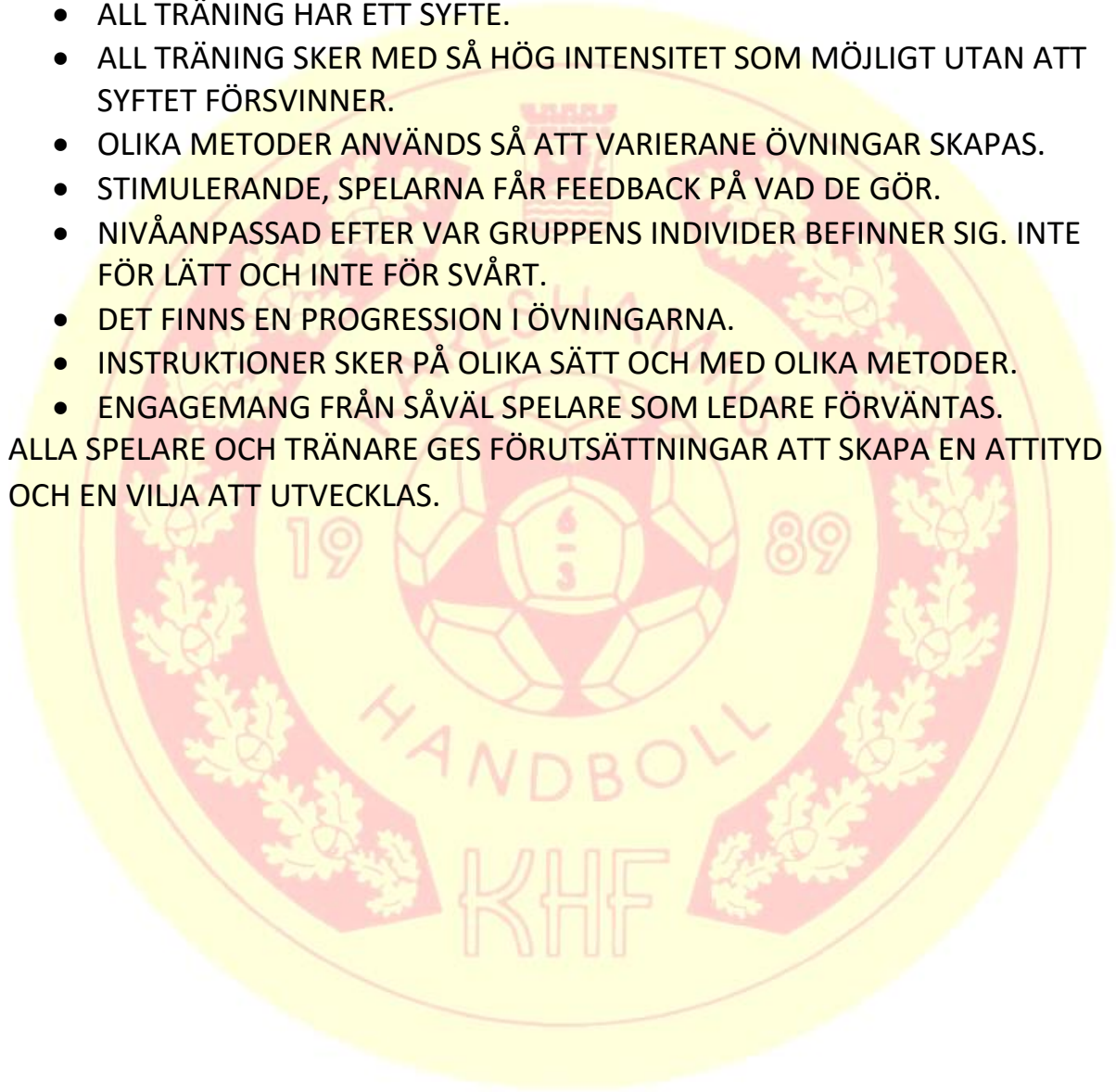


Karlshamns HFs inriktning på barn- och ungdomshandboll

Genomgående för all träning:

- MYCKET BOLLKONTAKT.
- ROLIGT.
- HÖG AKTIVITETSGRAD, INTE STÅ STILLA.
- ALL TRÄNING HAR ETT SYFTE.
- ALL TRÄNING SKER MED SÅ HÖG INTENSITET SOM MÖJLIGT UTAN ATT SYFTET FÖRSVINNAR.
- OLIKA METODER ANVÄNDS SÅ ATT VARIERANE ÖVNINGAR SKAPAS.
- STIMULERANDE, SPELARNÄ FÄR FEEDBACK PÅ VAD DE GÖR.
- NIVÅANPASSAD EFTER VAR GRUPPENS INDIVIDER BEFINNAR SIG. INTE FÖR LÄTT OCH INTE FÖR SVÅRT.
- DET FINNS EN PROGRESSION I ÖVNINGARNA.
- INSTRUKTIONER SKER PÅ OLIKA SÄTT OCH MED OLIKA METODER.
- ENGAGEMANG FRÅN SÄVÄL SPELARE SOM LEDARE FÖRVÄNTAS.

ALLA SPELARE OCH TRÄNARE GES FÖRUTSÄTTNINGAR ATT SKAPA EN ATTITYD OCH EN VILJA ATT UTVECKLAS.



Bollek 0-4 år

Tränar 1 ggr/vecka, 1/timme/gång. Skild från vår ordinarie handbollsverksamhet då den erbjuder verksamhet där mindre barn får möjlighet att aktiveras tillsammans med sina föräldrar. Målet med bolleken är att genom lek och rörelse skapa glädje och gemenskap, både med andra barn och med de vuxna som är med. Barnen ska ges möjlighet att möta idrottens värld på ett lekfullt sätt. Övningarna är av olika slag, för olika åldrar såväl som för olika individer. Barnen ska ges förutsättningar till att göra saker i grupp såväl som individuellt. Bollen finns med som en leksak och står i centrum för att väcka nyfikenhet och intresse. Föreningen arbetar aktivt med att få in nya deltagare i verksamheten.



Barnhandboll, F-ungdom till och med B-ungdom

Allmänt

Träningen är lekfull men handbollsriktad, främst praktisk och utvecklar motoriska färdigheter. Teoretiska inslag vävs in efterhand. Individens utveckling sätts före lagets. Det skall märkas att bollen är världens roligaste leksak. I alla övningar eftersträvas att bollen ska vara med i så stor mån det är möjligt. Barnen uppmuntras att också vara aktiva i andra idrotter då Karlshamns HF ser stora vinster med detta för varje individ. Skolan och läxor uppmuntras att sättas främst men att hitta en strategi för att hinna med båda och må bra bör eftersträvas redan från början. Föreningen arbetar aktivt med att få in nya deltagare i verksamheten.

Grundteknik

I Karlshamns HF ska alla spelare från början ges förutsättningar att utveckla en god grundteknik. Den individuella tekniken prioriteras mycket högt och tränas med noggrannhet. Målet är att alla spelare ska utveckla en så pass god grund- och individuell teknik att det på seniornivå är individerna som gör laget och inte tvärtom. På sikt bör alla utveckla ett självförtroende och en bollsäkerhet så att de vågar ta egna initiativ på handbollsplanen.

Fysisk träning

Fysiska aktiviteter som utvecklar balans, koordination, rörlighet och koordination är extra viktiga i yngre åldrar. Det viktiga är att spelarna är i rörelse och att hitta glädjen med bollen i träningen. Mognaden hos gruppens individer avgör med vilken intensitet träningar kan bedrivas. Styrkeövningar bedrivs utan belastning eller med kroppen som belastning.

Spelförståelse

Redan från början introduceras spelförståelse genom att spelarna ges möjlighet att lära sig uppskatta sig själva i förhållande till tid och rum med mera. De bör tränas i att bedöma hur de ska springa för att kunna fånga bollen i högre och

högre hastighet. Vidare bör de också ges förutsättningar att lära sig var de bör befinna sig för att laget tillsammans ska täcka större ytor. De lär sig att anpassa kraften de behöver använda till olika situationer. Efterhand tränas också timing i olika situationer och kunna anpassa agerandet därefter, såväl i anfallsspel som i försvarsspel. Spelarna ska alltid uppmuntras till att vara kreativa och ta egna initiativ på planen. Ledarna har en viktig roll genom att skapa ett självförtroende hos varje spelare.

Spelidé

Till en början läggs ingen stor fokus på positioner men allt eftersom gruppen och dess individer är mogna för det introduceras positioner och ett mer organiserat spel. Alla spelare får då möjlighet att prova olika positioner. De som visar intresse för att vara målvakt tillåts prova detta. Allt eftersom ett mer organiserat spel introduceras väljer respektive tränare en eller flera spelidéer som gynnar individerna i gruppen på bästa sätt. Såväl anfallsspel som försvarsspel väljs med den individuella utvecklingen som främsta prioritet.



F-ungdom födda 2010-2011

Allmänt

Spelar på tvärbana med mindre mål (2·1,7m). Använder skumgummibollar eller mjukluftsballar med en omkrets på 42-45 cm enligt Svenska handbollförbundets riktlinjer.

Kvantitet

Tränar 1-2 ggr/vecka, 1-1½ timme/gång.

Matcher

Matchspel sker i sammandragsform vid några tillfällen under säsongen i samråd med andra föreningar. Speltiden fördelas jämnt mellan alla. Alla spelare som tränar regelbundet ska ges möjlighet att spela matcher. Regelbundet innebär varit och tränat under några veckors tid, tre till fyra, och sedan återkommer.



E-ungdom födda 2008-2009

Allmänt

Spelar på tvärbana med mindre mål (2·1,7m). Använder skumgummibollar eller mjukluftsballar med en omkrets på 42-45 cm enligt Svenska handbollförbundets riktlinjer.

Kvantitet

Tränar 1-2 ggr/vecka, 1-1½ timme/gång.

Matcher

Matchspel sker i sammandragsform vid några tillfällen under säsongen i samråd med andra föreningar. Speltiden fördelas jämnt mellan alla. Alla spelare som tränar regelbundet ska ges möjlighet att spela matcher. Regelbundet innebär varit och tränat under några veckors tid, tre till fyra, och sedan återkommer.



D-ungdom födda 2006-2007

Allmänt

Spelar på helplan med sänkt ribba (3·1,7m). Använder greppvänliga bollar i läder med en omkrets av 46-50 cm enligt Svenska handbollförbundets riktlinjer. Kan också spela på tvärbana med mindre mål (2·1,7m) och använder i så fall skumgummibollar eller mjukluftsbollar med en omkrets på 47-49 cm.

Kvantitet

Tränar 1-2 ggr/vecka, 1-1½ timme/gång.

Matcher

Matchspel sker i sammandragsform under säsongen enligt SDF:s spelschema alternativt i samråd med andra föreningar. Speltiden fördelas jämnt mellan alla. Alla spelare som tränar regelbundet ska ges möjlighet att spela matcher. Regelbundet innebär varit och tränat under några veckors tid, tre till fyra, och sedan återkommer.



C-ungdom födda 2004-2005

Allmänt

Spelar på helplan med vanliga mål (3·2m). C-ungdomar använder läderbollar med en omkrets av 46-50 cm (storlek 0) enligt Svenska handbollförbundets riktlinjer.

Kvantitet

Tränar 2-3 ggr/vecka, 1½-2 timmar/gång.

Matcher

Matchspel sker under säsongen enligt SDF:s spelschema samt i UDM. Speltiden fördelas jämnt mellan alla spelare. Alla spelare som tränar regelbundet ska ges möjlighet att spela matcher. Regelbundet innebär varit och tränat under några veckors tid, tre till fyra, och sedan återkommer.



B-ungdom födda 2002-2003

Allmänt

Spelar på helplan med vanliga mål (3·2m). B-pojkar använder läderbollar med en omkrets på 50-52 cm (storlek 1) och B-flickor använder läderbollar med en omkrets på 46-50 cm (storlek 0) enligt Svenska handbollförbundets riktlinjer.

Kvantitet

Tränar 2-3 ggr/vecka, 1½-2 timmar/gång.

Matcher

Matchspel sker enligt SDF:s spelschema samt i USM och UDM. Speltiden kan fördelas, dock enbart baserat på träningsnärvaro och vilka positioner spelarna börjar visa intresse för att spela på. Alla spelare som tränar regelbundet ska ges möjlighet att spela matcher i seriespelet (dit tillräckligt många lag är anmälda för att alla ska få speltid) och ingen toppning förekommer oavsett matchtyp. Regelbundet innebär varit och tränat under några veckors tid, tre till fyra, och sedan återkommer. Behöver uttagning ske till USM eller UDM då högst 17 spelare får delta baserat på träningsnärvaro kombinerat med vilken position spelaren visar intresse för att spela på. Alla spelare som tas ut till USM och UDM ska ges speltid.



Ungdomshandboll, Junior och A-ungdom

Allmänt

Träningen är handbollsriktad och innehåller både teori och praktik. Lagets kollektiva spel börjar utvecklas mer aktivt.

I alla övningar eftersträvas att bollen ska vara med i så stor mån det är möjligt. Det är viktigt att bibehålla individuell teknik. Individens roller i anfallsspel och försvarsspel är fortfarande viktiga. Ungdomarna får gärna vara aktiva i andra idrotter men förväntas delta fullt ut i handbollsträningen under handbollssäsongen. Övrig säsong förväntas spelaren delta till viss del också i handbollens träning även om Karlshamns HF ser vinster för varje individ i att hålla på med flera idrotter. På juniornivå förväntas spelarna delta fullt ut i handbollsträningen även om detta är någonting som måste styras av det enskilda lagets ambitionsnivå. Alla som spelar handboll förväntas ha ett intresse och brinner för varje träning och match. Så länge detta intresse finns spelar det ingen roll om spelaren siktar mot eliten eller ej. Däremot har Karlshamns HF ett ansvar för att kunna bemöta såväl spelaren som vill elitsatsa som spelaren som inte önskar detta, bland annat genom att anmäla lag i olika serier samt erbjuda individuella träningsplaner. Skolan och läxor uppmuntras att sättas främst men att hitta en strategi för att hinna med båda och må bra är en förutsättning. Att missa träning på grund av skolarbete alltför ofta innebär att bättre planering behöver göras, gärna i samråd med tränaren. Nya deltagare är välkomna i verksamheten. Saknar de tidigare erfarenhet hittar föreningen och aktuella ledare en gemensam lösning för att inkludera dem i verksamheten.

Grundteknik

I Karlshamns HF ska alla spelare från början ges förutsättningar att utveckla en god grundteknik. Den individuella tekniken prioriteras mycket högt och tränas med noggrannhet. Målet är att alla spelare ska utveckla en så pass god grund- och individuell teknik att det på seniornivå är individerna som gör laget och inte tvärtom. På sikt ska alla utveckla ett självförtroende och en bollsäkerhet så att de vågar ta egna initiativ på handbollsplanen. På ungdomsnivå förväntas

spelarna besitta en god grundteknik som dock behöver underhållas. Enskilda individers behov styr vad träningen behöver innehålla.

Fysisk träning

Fysiska aktiviteter som utvecklar balans, rörlighet och koordination är fortfarande relevanta. Det är viktigt att spelarna är i rörelse och tränar på att spela en fartfylld och rolig handboll. Fysiska övningar med kroppen som motstånd är fortfarande bra att använda. Fysisk träning utanför handbollsplanen är också bra, såväl i samband med ordinarie handbollsträning som enbart fysträning. Intervallöppning eller annan löpning är bra. Löptekniken får inte glömmas bort. Styrkeövningar tränas efterhand med vikt och med god teknik. Till en början kan det vara relevant att köra låg vikt med många repetitioner om tekniken brister. Tekniken är oerhört viktig. När spelaren besitter tekniken tränas styrketräning som kan vara individanpassad. Träningsplaner läggs då upp så att spelarna kan träna på egen hand. Spelarna bör nu besitta en god teknik. Nya övningar ska dock tränas in gemensamt med instruktör för att göras på rätt sätt.

Spelförståelse

Redan från början har spelförståelse introducerats genom att spelarna har givits möjlighet att lära sig uppskatta sig själva i förhållande till tid och rum med mera. De bör nu ha tillräckligt god spelförståelse för att kunna anpassa sig efter olika situationer som kan uppstå på planen, såväl framåt som bakåt. Spelförståelse kan inte tränas för mycket utan tränas naturligt såväl under träning som under match. Spelarna ska alltid uppmuntras till att vara kreativa och ta egna initiativ på planen. Ledarna har en viktig roll genom att skapa ett självförtroende hos varje spelare.

Spelidé

Spelarna har en eller två positioner som de specialiserar sig på. Dessa positioner styr vilken träning som är bäst lämpad för respektive individ. Målvakten erbjuds målvaktsträning regelbundet. Respektive tränare väljer en eller flera spelidéer som gynnar laget såväl som individerna i gruppen på bästa sätt. Såväl anfallsspel som försvarsspel väljs med den individuella utvecklingen

kombinerat med lagets utveckling i fokus. Enkla mönster och spelstarter som efterhand blir allt fler och omfattande används för att spelarna ska ha kännedom om dessa inför framtiden.



A-ungdom födda 2000-2001

Allmänt

Spelar på helplan med vanliga mål (3·2m). A-ungdomar använder vax eller klister enligt tävlings- och hallbestämmelser. A-pojkar använder läderbollar med en omkrets på 54-56 cm (storlek 2) och A-flickor använder läderbollar med en omkrets på 50-52 cm (storlek 1) enligt Svenska handbollförbundets riktlinjer.

Kvantitet

Tränar 2-5 ggr/vecka kollektivt, 1½-2 timmar/gång. Individuell träning därutöver uppmuntras och stimuleras genom individuella träningsprogram etcetera.

Matcher

Matchspel sker enligt SDF:s spelschema samt i USM och UDM. Anmälan till olika serier kan göras och baseras på spelares ambitionsnivå. Speltiden kan fördelas på olika sätt baserat på match. Alla spelare som tränar regelbundet ska dock ges möjlighet att spela matcher i seriespelet. Med regelbundet innebär att spelaren deltar på i stort sett varje träning. Till USM och UDM får laguttagning ske då höst 17 spelare får delta. Alla spelare som tas ut till USM och UDM ska ges speltid även om den inte behöver vara jämt fördelad mellan alla spelare.



Juniorer födda 1998-1999

Allmänt

Spelar på helplan med vanliga mål (3·2m). Juniorer använder vax eller klister enligt tävlings- och hallbestämmelser. Herrjuniorer använder läderbollar med en omkrets på 58-60 cm (storlek 3) och damjuniorer använder läderbollar med en omkrets på 54-56 cm (storlek 2) enligt Svenska handbollförbundets riktlinjer. Då det inte alltid finns underlag för ett juniorlag är det viktigt att dialogen med seniorsidan är god för att kunna skola in juniorerna i seniorverksamheten så snabbt som möjligt. Dialogen och träningen ska dock alltid vara så pass bra att en junior ska vara förberedd på att spela seniorhandboll inom två år.

Kvantitet

Tränar 2-6 ggr/vecka kollektivt, 1½-2 timmar/gång. Individuell träning därutöver uppmuntras och stimuleras genom individuella träningsprogram etcetera.

Matcher

Matchspel sker enligt SDF:s spelschema kombinerat med spel i seniorlag samt i JSM. Anmälan till olika serier kan göras och baseras på spelares ambitionsnivå. Speltiden kan fördelas på olika sätt baserat på match. Alla spelare som tränar regelbundet ska dock ges möjlighet att spela matcher i seriespelet. Till JSM får dock laguttagning ske.

Seniorverksamhet

Seniorlagen har ett stort ansvar i att vara förebilder för föreningens ungdomslag. När ungdomsspelarna tillslut når hit bör de ha en så pass god individuell teknik att de behärskar det spel som seniorlaget använder. En bredd av kunskap och fysiska färdigheter ger spelarna möjligheten att lyckas oavsett vilken nivå de önskar spela handboll. Inför varje säsong sätter seniorlagen upp sina egna mål.



Herrsenior 2016/2017

Mål för herrsenior 2016/2017.



Damsenior 2016/2017

Mål för damsenior 2016/2017

