### Guldtråden

**Riktlinjer för föreningens ungdomsverksamhet**  
Ett dokument beslutat av styrelsen 2024/2025

### HK Lidköpings ungdomsverksamhet

HK Lidköping ska bedriva en ungdomsverksamhet som innehåller grunder för idrottslig och social fostran och verka för en positiv samhälls- och människosyn.  
HK Lidköping tycker det är viktigt att aktivt verka för en hälsosam livsstil och en drogfri miljö. Genom utbildning av ledare, modernt träningsinnehåll och en välfungerande ungdomssektion vill HK Lidköping skapa de bästa förutsättningarna för ungdomarna att utvecklas och fostras.

För att få ungdomsverksamheten att fungera behöver vi föräldrarnas stöd och hjälp. Det ska vara naturligt att som förälder vilja vara med i HK Lidköpings-familjen och hjälpa till runt lagen.

**HK Lidköping vill bland annat:**

* Att ungdomarna ska tycka att handboll är det roligaste som finns!
* Att handbollsträningen är inriktad på att behålla och utveckla alla barn, ungdomar och ledare.
* Att spelare, ledare och föräldrar ska vara medvetna om och jobba efter vår vision, värdegrund och verksamhetsidé.

### Till dig som ledare

Vi är medvetna om att olika åldrar kräver olika typer av ledarskap. Eftersom ledarna är en central del i HK Lidköpings verksamhet är det viktigt att föreningens riktlinjer och värdegrunder sätts i första hand och före det enskilda laget.

Som ledare är det viktigt att ge konstruktiv kritik, vilket är avgörande för spelarens utveckling. HK Lidköping ser positivt på att spelare tränar med äldre ålderskullar. Det skall ske via samförstånd med berörda ledare och godkännas av ungdomsansvarig alt styrelse.

**Några viktiga saker att komma ihåg som ledare:**

* Som ledare för HK Lidköping är du ett föredöme utifrån föreningens värdegrund och verksamhetsidé.
* Stötta och hjälp våra egna föreningsdomare – utan domare inga matcher. HK Lidköpings ledare har alltid en professionell approach mot domare.
* Planera träningar på kort och lång sikt så att mål och riktlinjer uppnås. HK Lidköpings tränare förväntas planera och strukturera sina lags träning på ett seriöst sätt.
* Samverka över laggränser för att skapa en god föreningskänsla där alla hjälps åt. Bidra till en härlig gemenskap bland ledare.

### Riktlinjer för åldersgruppernas utveckling

HK Lidköpings roll är att hjälpa samtliga spelare att bli så duktiga som möjligt handbollsmässigt, men även att bli så bra människor som möjligt. Alla spelare ska få instruktioner av sin tränare oavsett nivå och mognad. HK Lidköping skall ha utbildade tränare som leder och korrigerar på ett positivt sätt. Träningen ska ske i rätt ordningsföljd och vara anpassad för respektive åldersklass enligt HK Lidköpings modell.

#### 4-6 år: Handbollslekis

Träningspassens längd är cirka en timme och bedrivs i grupper en gång per vecka. Vi betraktar dessa år som en rekryteringsperiod och är viktiga för föreningens tillväxt. Vi tar hänsyn till att barn utvecklas olika snabbt och att intresset för idrott kan variera kraftigt under de första åren. Handbollsskolan ingår inte i något organiserat seriespel. Ledare, tillsammans med föräldrar och barn bedriver träningen tillsammans med fokus på lek och koordination.

#### 7–8 år: Handbollsskolan

Träningspassens längd är cirka en timme och bedrivs i grupper en gång per vecka. Vi betraktar dessa år som en rekryteringsperiod och är viktiga för föreningens tillväxt. Vi tar hänsyn till att barn utvecklas olika snabbt och att intresset för idrott kan variera kraftigt under de första åren. Handbollsskolan ingår inte i något organiserat seriespel. Dock rekommenderas att ni anordnar eller deltar i träningsmatcher minst en gång under hösten och en gång under våren. Alla barn ska delta lika mycket och uppmuntras att spela på olika positioner.

**Inriktning:**

* Prova på spelet handboll med enkla regler. Fokusera inte på reglerna utan få dem att improvisera och leka handboll. Uppmuntra till lek!
* Lära sig de enklaste grunderna. Passningsteknik, skotteknik med fokus på armrörelsen.
* Fokusera på koordination.
* "Lek med boll" är nyckelord för dessa år.
* Grovmotoriska bollövningar (kasta, fånga, balans, hoppa, kullerbyttor etc).
* Alla ska tycka att handboll är det roligaste som finns och där har ledarna den största betydelsen. Stimulera!

#### 9–10 år: D-ungdom (Utbildning TU1/TU2 för ledare)

Detta är första året med organiserad handbollsträning. Vi genomför två träningspass per vecka under perioden oktober till april, totalt cirka två timmar i veckan. Alla barn ska delta lika mycket och uppmuntras att spela på olika positioner. Laget deltar i seriespel. Som ledare bör du under säsongen arrangera en lagträff på hemorten och delta i cupen Hallbybollen.

**Inriktning:**

* Allsidig bollträning.
* Finmotorisk träning: kasta, fånga, dribbla, balans, hoppa. Koordination är viktigt!
* Lära sig grunder och spelets idé.
* Grundläggande förståelse för lagspel och positioner.
* Inte spela försvar nere på linjen utan vi spelar offensivt försvar.

#### 10–12 år: C-ungdom (Utbildning TU1/TU2 för ledare)

Vi fortsätter lägga fokus på de grundläggande färdigheterna – passa, skjuta och bra bollbehandling. Två träningspass per vecka för yngre grupper och ett extra pass för äldre grupper. Laget deltar i cuper som Hallbybollen och Vänerbollen. Föreningen ser positivt på om man som 12 åringar även deltager i en försäsongsturnering.

**Inriktning:**

* Alla spelare deltar lika mycket i träningar och matcher.
* Finmotorisk träning i skott- och passteknik.
* Fokus på 3-2-1/3-3 som försvarsspel när man blir 6 spelare på planen.
* HK Lidköping spelar inte anfallsspel med växlar eller andra rörelser. Fokus på individuell teknik och förmågan att göra sin spelare och sedan kunna släppa bollen i fart till sin kompis.
* Mer teknik och taktisk träning.
* Mer spelträning och fysisk träning med kroppsvikt.

#### 13–14 år: B-ungdom (TU2/TU3 för ledare)

Nu ställs högre krav på spelarna. Tre handbollspass i veckan plus ett fyspass med fokus på löpning och styrketräning med kroppen. 14-årsgruppen deltar i Ungdoms-SM. I USM tar ledare ut det laget som man tycker kommer prestera bäst. Uttagningen baseras på träningsnärvaro (handboll), engagemang och handbollsfärdigheter. Inga spelare kan garanteras speltid.

**Inriktning:**

* Motorik och koordination med och utan boll. Fortsatt fokus på individuell teknik.
* Mer avancerad teknik och taktisk träning. Inget kombinationsspel i den här åldern.
* Smålagsspel och samarbetsövningar. Fokuserat på samarbeten 2-2, 3-3.
* Kombinerad fysisk träning med kroppsvikt och löpträning.
* Träning är viktigt för HK Lidköping och här börjar vi forma ungdomarna. Fokus på glädje till träning.

#### 15–16 år: A-ungdom (TU3/TU4 för ledare)

Träningen sker året runt med tre-fyra kollektiva pass och ett individuellt fyspass i veckan. Fokus ligger på att förbereda spelarna för junior- och seniorspel. Matchtid premieras utifrån träningsflit, engagemang och intresse. I USM spelar bästa laget och ledarna ansvarar för laguttagning. Inga spelare kan garanteras speltid.

**Inriktning:**

* Fördjupad spelförståelse och individuell teknik.
* Påbörja utbildning kopplat till växelspel, övergångsspel osv.
* Ansvar för egen fysisk träning, utöver den gemensamma träningen.
* Aktivt styra spelare mot ledar- eller domarroller.
* Träning är viktigt. I A-ungdom så vill vi sätta fokus på träningsmängd och kvalitet kopplat till träningen.
* Utbildning i kost, näringslära och fördjupad fysisk träning.

#### 17–18 år: Juniorer (TU4/TU5 för ledare)

De sista åren som ungdomsspelare förbereder spelarna för seniorspel. Gruppen deltar i junior- eller seniorserier och SM för juniorer. Juniorlaget tränar 4 handbollspass/vecka och 1-2 fyspass.

**Inriktning:**

* Avancerad individuell teknik och taktik.
* Förmåga att anpassa sig efter olika spelsituationer.
* Utbildning i kost, näringslära och fördjupad fysisk träning.
* Aktivt arbete med fysprofiler för individuell utveckling.