

# FÖRÄLDRA MÖTE LUGI P08

2019-03-21



# DAGENS MÖTE

- LUGI P08
  - Lugis största lag
  - Mjuka Värden och Hårda Ramar
  - Vår Filosofi
  - Hur tränar vi och hur spelar vi match?
- Välkommen till LUGI
  - Klubbens vision
  - Den Vinröda vägen
- Bra föräldraskap
  - Våra roller
  - Du behövs i föreningslivet
- Laget bakom laget
- Cuper & Träningsläger



**LUGI P08**  
**LUGIS STÖRSTA LAG**



<b>Adam</b>	<b>Calle</b>	<b>Erik</b>	<b>Hugo</b>	<b>Karl</b>	<b>Malte</b>	<b>Ricco</b>	<b>Viktor</b>
<b>Adam</b>	<b>Carl</b>	<b>Erik</b>	<b>Isak</b>	<b>Karl</b>	<b>Marius</b>	<b>Rikard</b>	<b>Viktor</b>
<b>Adrian</b>	<b>Carl</b>	<b>Erik</b>	<b>Isak</b>	<b>Klas</b>	<b>Max</b>	<b>Rojbin</b>	<b>Viktor</b>
<b>Albert</b>	<b>Carl</b>	<b>Frank</b>	<b>Isak</b>	<b>Liam</b>	<b>Max</b>	<b>Sanjin</b>	<b>Ville</b>
<b>Albin</b>	<b>Carl</b>	<b>Frans</b>	<b>Jakob</b>	<b>Linus</b>	<b>Milo</b>	<b>Sigge</b>	<b>Ville</b>
<b>Alfred</b>	<b>Edvin</b>	<b>Gustav</b>	<b>Jason</b>	<b>Ludvig</b>	<b>Nik</b>	<b>Sixten</b>	<b>...</b>
<b>Anton</b>	<b>Elias</b>	<b>Hannes</b>	<b>Jens</b>	<b>Lukas</b>	<b>Noak</b>	<b>Svante</b>	
<b>Anton</b>	<b>Elias</b>	<b>Harry</b>	<b>Joel</b>	<b>Lukas</b>	<b>Oskar</b>	<b>Svante</b>	
<b>Azuma</b>	<b>Erik</b>	<b>Herman</b>	<b>Johan</b>	<b>Luke</b>	<b>Per</b>	<b>Tim</b>	
<b>Bastian</b>	<b>Erik</b>	<b>Herman</b>	<b>Jonas</b>	<b>Malik</b>	<b>Petter</b>	<b>Vidar</b>	



# LUGI P08

**Ställer stora krav på alla ledare, spelare  
och föräldrar**



**LUGI P08**

**Mjuka värden & Hårda ramar**



# Mjuka Värden

- Alla är välkomna!
- Alla ska bli sedda!
- Alla spelare har rätt till kvalificerad feedback.
- Utveckling är inte linjärt
- Skolan är viktigast
- Alla ska köpa filosofin



# Hårda ramar

- Äta innan träning och match
- Komma i tid till träning och match – 10 minutersregeln
- Gärna cykla till träning
- Ha med sig alla saker - själv packa träningsväskan
- Själv knyta skorna
- Själv fylla vattenflaskan
- Inte klaga på domaren eller lagkamrater
- Anstränga sig och genomföra träningar och matcher med Fokus & Attityd
- Lyssna på ledarna
- Vara en bra lagkompis





# Resultatet av Hårda ramar

- Lära sig komma i tid
- Lära sig att ansträngning lönar sig
- Lära sig ta en förlust
- Lära sig hantera en vinst
- Förlora med Stolthet & Vinna med ödmjukhet
- Lära sig fungera i en grupp
- Lära sig att respektera med- och motspelare
- Lära sig ta ansvar
- Bli Modig och våga
- <http://www.believeperform.com>



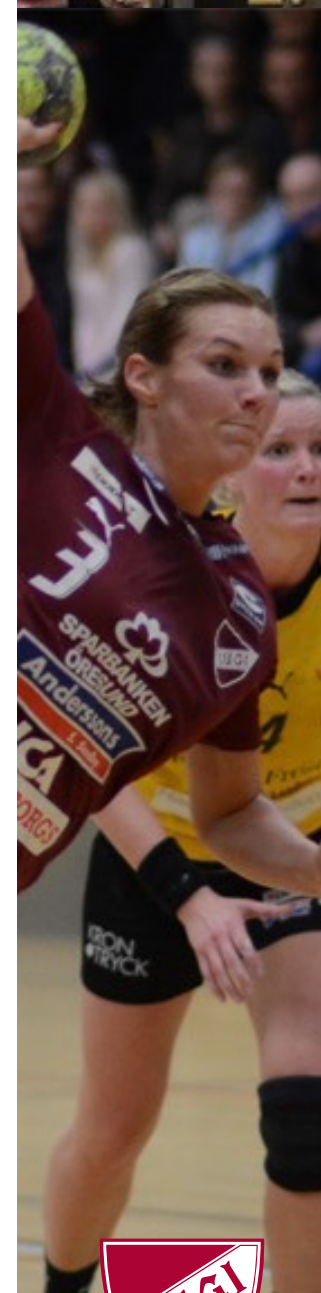
# LUGI P08

## Vår Filosofi



# LUGI P08

- Framförallt - HA KUL!
- Utvecklas & Anstränga sig
- Vi vill behålla alla killar så länge som möjligt
- Erbjudas Livslärdomar
- Utbilda världsmästare
- Alternativa karriärer inom handbollen
  - Utbilda motionärer, domare, publik, ledare och sponsorer



# LUGI P08

**Hur tränar vi och hur spelar vi match?**



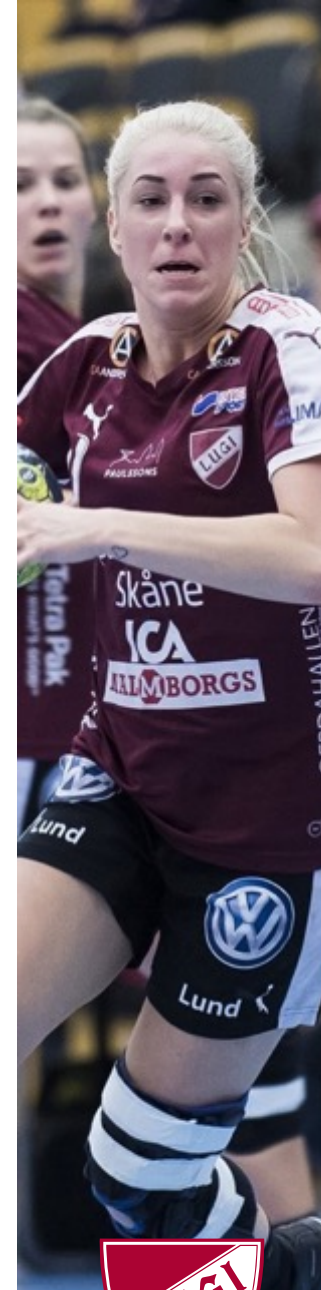
# LUGI P08 – Hur tränar vi?

- Förberedande träning motoriskt, fysiskt, taktiskt & socialt
- Varför upprepar vi övningar?
- Vi tränar idag på moment som ligger till grund för moment som ligger längre fram - vi tränar löpning för att vänja oss att bli trötta och bygga lag (inte för konditionen just nu)
- Att träna hemma med boll är nästan en förutsättning!
- Synen på sjukdom – kurera dig, smitta inte andra
- Vi uppmuntrar till att syssla med flera aktiviteter
- Vi önskar full närvaro men accepterar 50%



# LUGI P08 – Hur spelar vi match?

- Alla får ungefär lika mycket speltid
- Balans mellan lagspel och egna avslut
- Börjat lite med kollektiva rörelser. Rulle, Barca.
- Komma i fart
- Prova på olika positioner
- Offensivt försvar 3-3 - bejaka instinkten
- Uppmuntra kontreringar
- Uppmuntra passningsspel
- Ledarna coachar





**”En förening för hela familjen, som  
förener Elit och Bredd”**





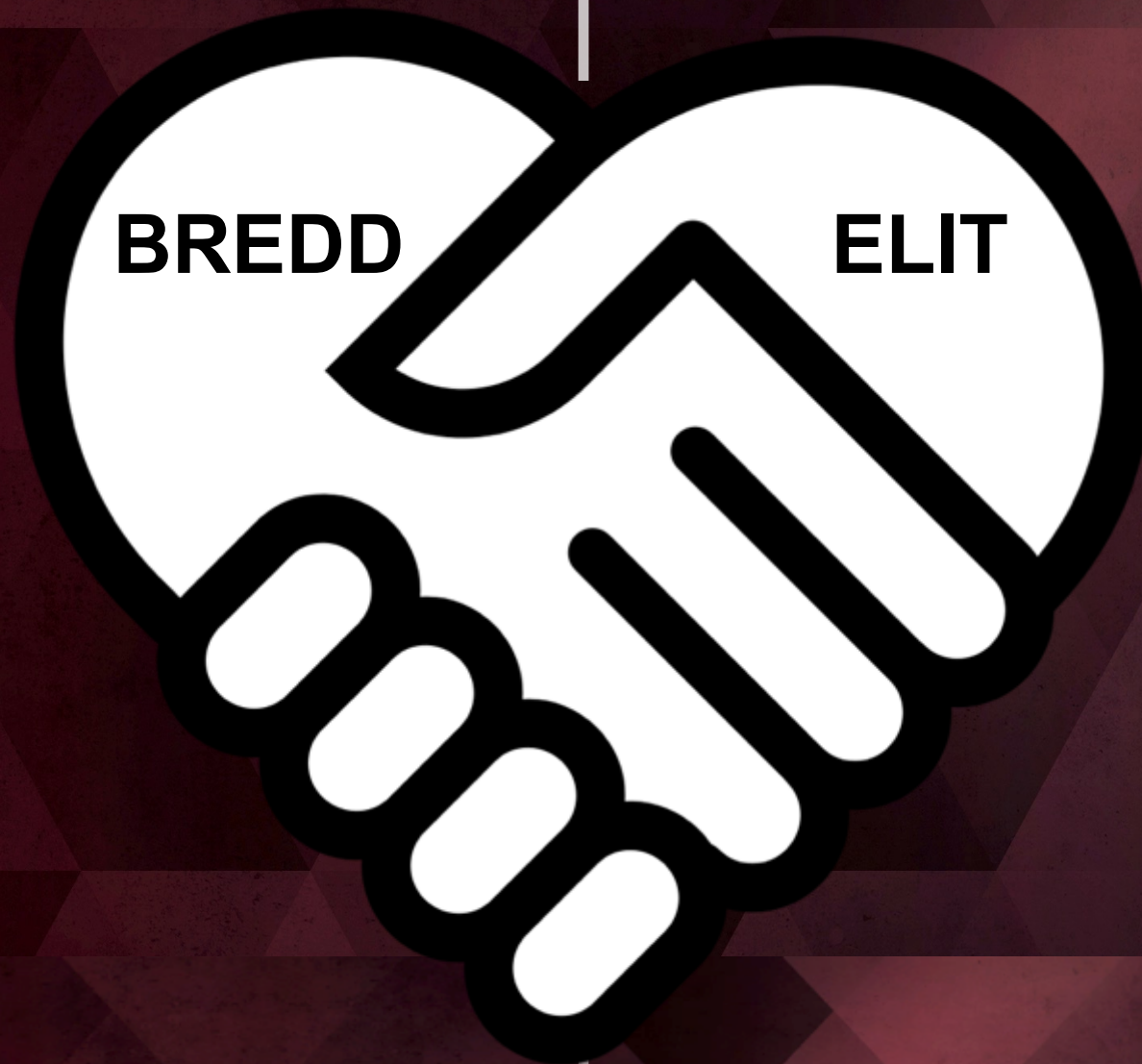
# DEN VINRÖDA VÄGEN - långsiktighet

Alla kan och får vara med  
Alla blir sedda och erkända  
Alla erbjuds sportslig utveckling  
Individen i centrum  
Ansträngning, Glädje & Gemenskap  
är centralt  
Ska vara Mycket Bollkontakt  
Ska vara Roligt & Aktivt

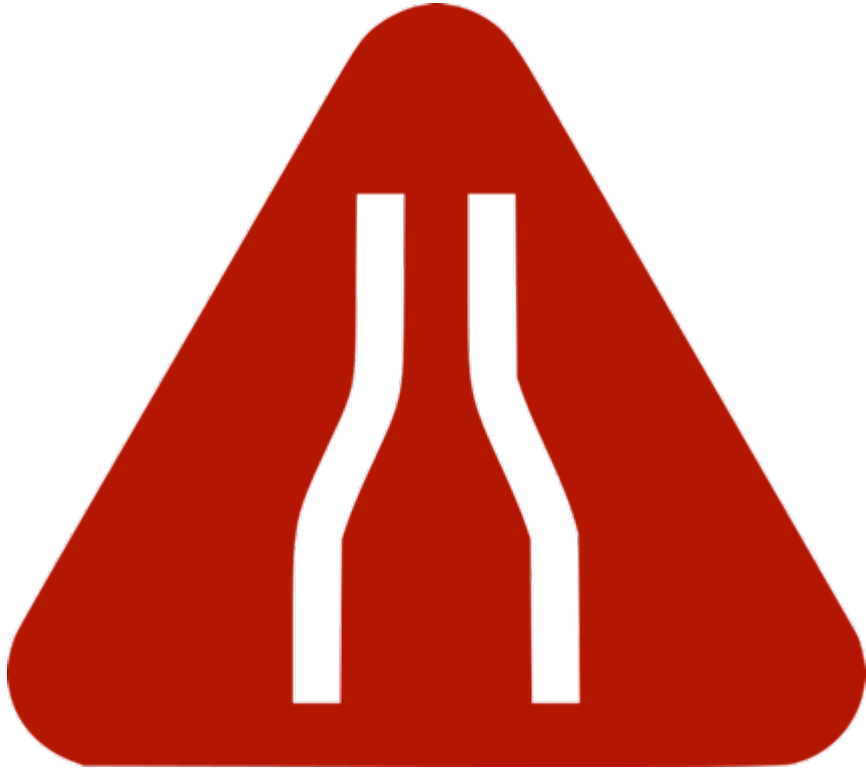
Rätt träning vid rätt ålder på rätt sätt  
Bra Pedagogik & Lärandemiljö  
Stå för Moral & Etik  
Gott ledarskap  
Kompetenta tränare  
Misstag är den av lärandet  
Ska känna Delaktighet och Förståelse



# DEN VINRÖDA VÄGEN - långsiktighet



# DEN SMALA VÄGEN - kortsiktighet



Undvika misstag  
Vinna till varje pris  
Jämföra med andra  
Fasta positioner  
Negativ feedback  
Fokus på Resultat  
Selektion  
6-0

# DEN SMALA VÄGEN - kortsiktighet



**Läs mer på:**

<http://www.lugihandboll.se/ungdom/dokumentdepaa/>

**Vinröda vägen  
Vinröda föräldrar**



# LUGI P08

## Bra Föräldraskap



# LUGI P08 – Bra föräldraskap

- Det är skillnad på barnidrott , ungdomsidrott och elitidrott!
- För vems skull är vi där?
- Vad är en schysst miljö?
- Puscha lagom! En stödjande miljö!
- Stöd ledarna!
- Stöd domarna!
- Följ laghemsidan!
- Svara snabbt på kallelser! Skriv ang bil!
- Komma i god tid! Alltid 10 minuter innan! Respektera gruppen innan!
- Våga klippa av banden och släppa taget lite!



**BARN ÄR INTE SMÅ ELITIDROTTARE**

**DOMAREN ÄR MÄNSKLIG**

**LEDARNA ÄR OFTAST IDEELLA**

**FÖRÄLDRAR HEJAR PÅ ALLA**

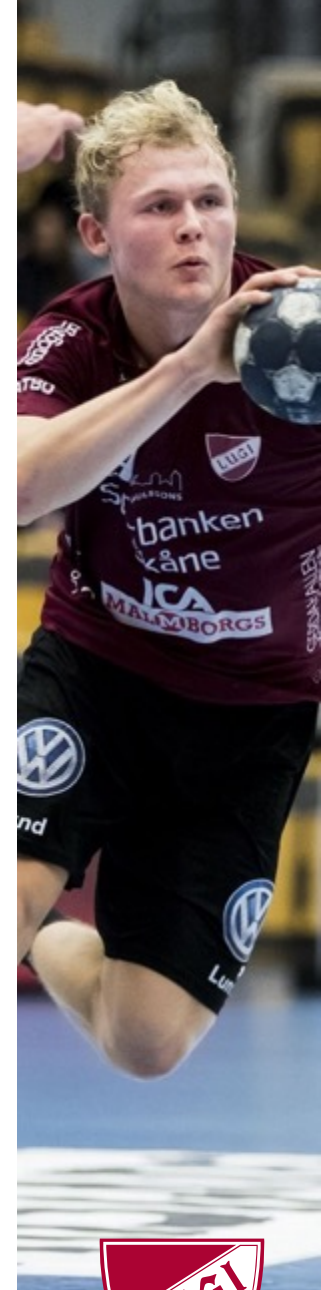
**BARNIDROTT SKA BYGGA PÅ LEK OCH GLÄDJE**





# Du behövs i föreningen!

- Vi behöver bra föräldrar!
- Vi behöver folk som engagerar sig i kommittéer precis som:
  - Gabriella Fredriksson, Aida Vajraca, Alexander Bareis, Tobias Bengtsson, Helena Svensson & Katrin Åkerlindh
- Vi behöver publik!
- Vi behöver sponsorer!
- Föreningslivet är “vi” - inte kundtänkande



# Självstudier! Vinröda föräldrar

<http://www.lugihandboll.se/ungdom/dokumentdepaa/>

## Johan Fallby

<http://www.fallby.eu/2-foraldrarollen/>



# LUGI P08

## Laget bakom laget



# LAGET BAKOM LAGET

- Huvudtränare      Emme Adébo
- Tränare            Claes Hovstadius
- Jonas Persson
- Mats Nilsson
- Niklas Safi
- Torbjörn Carlsson
- Lagkonto            Aida Vajraca
- Laghemsida        Lene Nordrum
- Lundaspelen        Mia Hagström
- Saknas Kiosksamordnare & Kassautvecklare



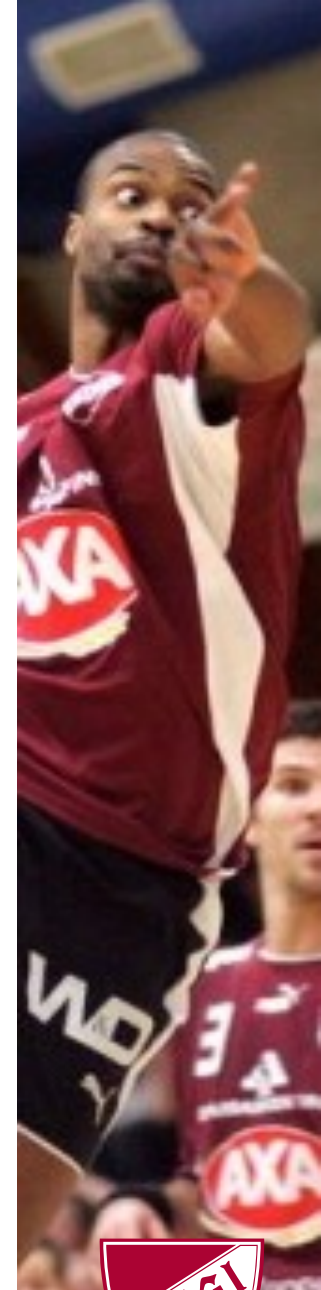
# LUGI P08

## Cuper & Träningsläger



# Cuper inplanerade

- OV Beach 25 maj
- Lundaspelen summer 15 juni
- Partille cup 1-6 juli
- Åhus beach 12-13 juli



# PARTILLE CUP 1-6 juli

- Hela föreningen åker gemensamt från Arena Park
- Utbyte med Lundaspelen
- Hela föreningen bor på Nya Lundenskolan
- Vi behöver några föräldrar
- Liseberg
- Vi spelar på konstgräs 2-3 matcher per dag (bra med fotbollskor)



# Träningsläger

- 27-28 april i Skurup
- Syfte: Träna tillsammans och ha kul
- Tillsammans med Ljunghusen HK och Skurups handboll
- Avfärd Lördag 09:00
- Hämtning Söndag 14:30
- Kostnad: 350:- per person inklusive träning, mat, övernattnig på hårdförläggning





**TACK!**

