

Gökstens bollklubbs policydokument



Gökstens bollklubbs policydokument.....	1
1. Inledning	2
2. Föreningen	2
3. Ungdomsorganisation och roller.....	2
3.1. Ungdomsansvarig i Gökstens styrelse.	2
3.2. Föreningskonsulent/kanslist.....	2
3.3. Ledare.	3
3.3.1 Ledarutbildning.....	3
3.4. Olika roller.	3
3.5. Ledarens uppgift.	3
3.6. Om det inte fungerar.	4
3.7. Domare.....	5
3.8. Funktionärer.	5
3.9 Matchvärdar.	5
4. Förväntningar på föräldrar	5
4.1 Ibland är det lite motigt.....	5
4.2 Föräldrar som förebilder.	5
5. Som spelare i Gökstens BK... ..	6
5.1 får du... ..	6
5.2 ställer du upp på att... ..	6
5.3 Om det inte fungerar vad händer då?	7
6. Fair play på och bredvid spelplanen	7
7. Sociala medier.....	7
7.1 Språk och ton.	7
7.2 Inlägg och kommentarer.	7
7.3 Brottsligt material kommentarer får inte innehålla:	8
7.4 Foto, bild och video.	8
8. Ekonomi.....	8
8.1. Gökstens BK budget.	8
8.2. Lagens ekonomi.	8
8.3. Material.	8
8.4 Kläder.....	9
9. Resor	9
10. Sponsring	9
11. Långsiktig spelarutveckling	10
11.1 Begrepp: Nivåanpassning, toppning och selektiv coaching.....	10
12. Gula Tråden	10
13. MÅL OCH RIKTLINJER (5-6 år).....	11
14. MÅL OCH RIKTLINJER (6-8 år).....	11
15. MÅL OCH RIKTLINJER (9-11 år).....	12
16. MÅL OCH RIKTLINJER (12-14 år).....	13
17. MÅL OCH RIKTLINJER (15-16 år).....	14
20. USM.....	16
20.1 USM U14.....	16
20.2 USM U16 och U18	16

1. Inledning

Detta dokument beskriver hur Gökstens bollklubb arbetar med barn och ungdomar i åldern 5 upp till 18 år. Föreningens arbete utgår ifrån Barnkonventionen.

Dokumentet beskriver de olika aktiviteterna för varje åldersgrupp, tar upp moral och etik samt beskriver hur verksamheten är organiserad.

Dokumentet skall användas som ett regelverk för alla som på något sätt deltar i Gökstens verksamhet.

2. Föreningen

Göksten är en damförening med ambitionen att ha ett A-lag i division 1 på damsidan, gärna högre. För att nå div.1 på damsidan och för att hålla oss kvar där över tid behöver vi ha en bred ungdomsverksamhet flick/junior/damsidan som får fram välutbildade spelare. Genom att satsa på en bred barn-, ungdoms- och juniorverksamhet skapar vi en gul tråd genom hela föreningen. En kvinnlig spelare skall kunna gå hela vägen från barnhandboll till vårt A-lag

3. Ungdomsorganisation och roller

3.1. Ungdomsansvarig i Gökstens styrelse.

En av de ordinarie styrelseledamöterna har ansvar för ungdomsverksamheten i Gökstens BK. Ungdomsansvarig i styrelsen har ett nära samarbete med ledarna för lagen, ser till att interna och externa ledarutbildningar genomförs under säsongerna samt att säkerställa att lagen följer föreningens policy och Barnkonventionen. Ungdomsansvariga i styrelsen är sammankallande till ungdomsledarmöten som hålls 2 på hösten och 2 på våren. Ungdomsansvarig ska även se till att ledarna i lagen genomför exitsamtal med de spelare som väljer att sluta i föreningen. Kan inte ledarna av någon anledning inte genomföra samtal skall dessa samtal ligga på ungdomsansvarige.

3.2. Föreningskonsulent/kanslist.

Baserat på antal aktiva ungdomsspelare så skall Göksten ha en anställd föreningskonsulent/kanslist. Föreningskonsulenten/kanslisten sköter det dagliga arbetet i runt handbollen i föreningen, såsom match- och serieplanering, hantera lag, domare, utbildningar, LOK-bidrag mm.

3.3. Ledare.

För att bli godkänd som ledare i Gökstens BK skall den tilltänkta ledaren fr o m säsongen 19/20 uppvisa utdrag från belastningsregistret innan 1/9 varje år.

En kvinnlig ledare som minimum per lag.

3.3.1 Ledarutbildning

Samtliga ledare skall gå Svenska handbollsförbundets [SHF] Tränarutbildning 1 (TU1, f.d Basutbildning), ledaren har därmed befogenhet att leda och utveckla laget enligt Gökstens BK policy.

Utbildningsstegen byggs sedan på utifrån de uppgifter ledaren har i laget. TU2 och TU3 (f.d TS1) gäller upp till 16 år, TU4 och TU5 (f.d TS2) gäller för junior/senior och TU6 (TS3) gäller Elit.

För att få gå SHF:s utbildningar krävs en dialog med styrelsen som beslutar vilka ledare som skall gå utbildningar då detta är en stor kostnadsfråga. Väljer ledaren/tränaren att hoppa av sitt ledaruppdrag under den närmaste 2 årsperioden blir ledaren ersättningskyldig.

3.4. Olika roller.

Vi har olika roller som ledare inom föreningen. I detta dokument används samlingsbegreppet ”ledare”, då syftar vi på alla roller i föreningen.

- *Tränare* är den ledare som har ansvar för såväl planering som genomförande av en handbollssäsong.
- *Assisterande tränare* kan vara en eller flera ledare som hjälper till med träning, matcher mm.
- *Lagledare* är den eller de ledare som sköter lagets administration, ekonomi, material och administrerar föräldrarnas arbetsuppgifter mm.

3.5. Ledarens uppgift.

Som ledare har man ett stort ansvar för hur man utvecklar barn och ungdomar. En ledare i Gökstens BK ska arbeta för att gruppen trivs, har roligt tillsammans och att deltagarna behandlar varandra med respekt. En av de viktigaste uppgifterna en ledare har är att skapa förutsättningar för att behålla spelare långt upp i åldrarna. Alla spelare är lika viktiga och måste kunna utvecklas och få utmaningar utifrån sin egen kompetensnivå, oavsett om man kommit långt eller inte. Vissa barn utvecklas tidigt, medan andra barn utvecklas senare. Det är inte acceptabelt att spelare slutar spela handboll vare sig för att de tidigt har fått för höga krav eller att de har fått för låga utmaningar. Det är ledarens uppgift att skapa ett positivt och utvecklande klimat och därmed behålla så många spelare som möjligt. Så länge de tränar regelbundet så utvecklas alla, dock i olika takt.

Följande gäller för ledare:

- innan varje säsongstart uppvisa intyg från belastningsregistret senast 1/9
- sätta sig in i och genomföra sitt uppdrag utifrån barnkonventionen.
- tränare skall gå SHF TU1, därefter SHF utbildning för den åldersgrupp man tränar.
- vara medlem i Gökstens bollklubb och följa föreningens stadgar samt verksamhetens policy.
- lagledare skall, om det är tänkt att vara behjälplig på träningar gå TU1
- efter årligt samtal med handbollsansvarige och/eller ungdomsansvarig från styrelsen kommer man överens om hur det fortsatta samarbetet ska se ut.
- ej använda alkohol eller droger i samband med träningar, matcher, turneringar.
- ta hänsyn till alla individer oavsett handbollskunskap
- vara en god förebild som ledare
- vara representativ genom att använda föreningens kläder vid träning/matcher/cuper
- Vara ett föredöme för spelarna, använda ett vårdat språk på och utanför planen och verka för rent spel.
- instruera spelarna på ett positivt sätt under träning och match, ge samtliga spelare möjlighet att utvecklas individuellt och kollektivt.
- prioritera spelglädje, kämpaglöd, positiv attityd och spelförståelse före matchresultat och tabellplaceringar.
- ge alla en möjlighet att finna sin plats i laget genom att prova spel på alla platser.
- ha tålamod och förståelse för att alla utvecklas olika fort.
- ställa krav på spelarna anpassat efter ålder och kunnande.
- ansvara för att spelare följer policyns riktlinjer.
- ansvara för att hålla avslutningssamtal med spelare som väljer att lämna föreningen.

Kompetensnivån ses över årligen av föreningen, det sker i samband med de årliga samtalen.

3.6. Om det inte fungerar.

Ledare som av någon anledning inte uppfyller ovanstående grundkrav alternativt inte följer Gökstens riktlinjer behöver upplysas om detta så att de blir observanta på regelverket och kan förbättra sig. Ungdomsansvarig i styrelsen ansvarar för att ta denna diskussion med berörd ledare. Mötet dokumenteras och bägge parter behåller var sitt exemplar. I dokumentationen skall anledning till mötet samt lämpliga åtgärder noteras. Om det inte sker någon förbättring efter en sådan diskussion har föreningen möjlighet att stänga av berörd ledare i avvaktan på ytterligare utredning. Utredning leds av Ungdomsansvarig i styrelsen och bereds tillsammans med handbollsansvarige, beslut för åtgärd hanteras i Gökstens BK styrelse.

3.7. Domare.

Fr.o.m. 14 års ålder erbjuder Gökstens BK alla ungdomar att delta i en förberedande domarutbildning. Ledare uppmuntrar ungdomarna att utbildas till domare. Målet är att utbilda nya domare varje år samt få ungdomar att fortsätta att döma över tid.

3.8. Funktionärer.

Från 12 års ålder används det digitala programmet PROFIXIO som matchrapportering. Varje lag ansvarar för att minst en funktionär i sekretariatet gått utbildning, den andra sköter klockan. I de yngre åldrarna sitter det en funktionär (förälder) i sekretariatet som hjälper domarna att sköta klockan och är behjälplig att fylla i bestraffningar i ett skrivet matchprotokoll.

3.9 Matchvärdar.

Matchvärden har till uppgift att under match stötta domarna och se till att publiken inte hetsar mot domarna eller det som sker på planen. Matchvärden skall vara iklädd en gul reflexväst märkt "matchvärd" alternativt en vanlig reflexväst.

4. Förväntningar på föräldrar

Att vara handbollsförälder är bland det roligaste som finns, och att som förälder stötta sina barn i det de vill göra är en självklarhet. Utöver allt kul man får vara med om på träningar, matcher och cuper så knyter man vänskapsband som varar resten av livet. Inom handbollen, som bedrivs på ideell basis, är föräldrastödet dessutom en nödvändighet. Det är vi föräldrar som skapar möjligheterna för våra barn att få en meningsfull fritidssysselsättning. Du kan aldrig räkna med att "någon annan" skall ta hand om ditt barn. Vi måste hjälpas åt allihop.

4.1 Ibland är det lite motigt.

Att man inte alltid kan vinna, det vet vi alla. Ändå är det ibland svårt att komma ihåg det efter en förlust. Tänk då på att man ofta lär sig mer av en förlust än av en seger. Barn har också ofta lättare än oss vuxna att glömma en förlust och se framåt. Att trösta, stötta och uppmuntra i alla lägen är vår roll som goda handbollsföräldrar.

4.2 Föräldrar som förebilder.

Som förebilder för våra barn uppträder vi förstås som vi vill att våra barn skall uppträda. När vi spelar matcher mot andra lag så representerar vi klubben och är positiva glada föräldrar

som hejar fram sitt lag och applåderar motståndarna. Det ger klubben ett gott rykte. Att alltid vara drogfri i samband med matcher och träningar ska vara självklart.

Som handbollsförälder ställer Du upp på att:

- inspirera och motivera ditt barn.
- använda ett vårdat språk på och utanför planen.
- stötta Gökstens mål och riktlinjer.
- stötta Gökstens arbete mot droger och doping och uppträda drogfritt.
- acceptera rollfördelningen spelare/ledare/förälder.
- ta del av den information som ges ut.
- aktivt ta del i föreningsarbete, kommittéer och styrelsearbete
- medverka aktivt vid matcher, damlagets matcher, cuper och läger med t.ex. försäljning i kiosk, agera funktionär etc.
- medverka vid andra av klubben arrangerade aktiviteter såsom inventering och arbete vid konserter etc som genererar medel.

Om det inte fungerar hålls samtal med den/de det gäller av i första hand lagets ledare. I andra hand med ungdomsansvarig från styrelsen. Samtalen och eventuella beslut om åtgärder dokumenteras.

5. Som spelare i Gökstens BK...

5.1 får du...

- bra och utvecklande handbollsutbildning.
- gemenskap.
- kamrater.
- möjlighet att utveckla god kondition och fysik.
- spela matcher, åka på cuper och turneringar.

5.2 ställer du upp på att...

- delta i aktiviteter utanför handbollen för ditt lag och din förening.
- vara en god kamrat.
- ta hänsyn till ledare och övriga spelare.
- lyssna på och följa de instruktioner dina ledare ger.
- respektera motståndare i andra lag.
- spela ett rent spel.
- använda ett vårdat språk på och utanför plan.
- med stolthet representera Gökstens BK.
- ang sociala medier se punkt 7
- vara representativ genom att använda föreningens kläder vid matcher och turneringar
- ej använda alkohol, droger eller dopingklassade preparat i samband med träningar, matcher, turneringar.

5.3 Om det inte fungerar vad händer då?

Om det inte fungerar hålls samtal med den det gäller av i första hand lagets ledare. Föräldrar informeras alternativt deltar på samtalen beroende på spelarens ålder. I andra hand hålls samtal med och/eller ungdomsansvarig från styrelsen. Samtalen och eventuella beslut om åtgärder dokumenteras och sparas både i laget och på kansliet. Även spelaren ska få ett exemplar av dokumentationen.

6. Fair play på och bredvid spelplanen

Göksten ställer helhjärtat upp bakom parollen Rent spel!

Detta innebär att vi...

- följer handbollens regler.
- det egna lagets sociala regler.
- respekterar domslut.
- respekterar motståndare och medspelare på och utanför planen.
- använder ett vårdat språk på och utanför plan.
- tackar varandra för spelad match.
- om man skadar en motspelare eller medspelare så ber man alltid om ursäkt.
- applåderar när en skadad spelare reser sig upp.

7. Sociala medier

Sociala medier är interaktiva mediekanaler – mötesplatser – som skapar möjlighet till dialog. Gemensamt för sociala medier är att konversationen står i fokus och upplevelser, erfarenheter, åsikter och innehåll delas med andra. Riktlinjerna för sociala medier i Göksten ska hjälpa oss att ha rätt beredskap och kompetens för att kommunicera på ett lämpligt och lagenligt sätt i sociala medier. Här följer en redogörelse för de regler som var och en som ansvarar för och administrerar konton på sociala medier ska tillämpa enligt den tolkning och praxis som finns idag.

7.1 Språk och ton.

Språket ska vara vårdat, lämpligt och anpassat till mediet och målgruppen.

7.2 Inlägg och kommentarer.

Inlägg på sociala medier är en allmän handling och hanteras i enlighet med tryckfrihetsförordningen, offentlighets- och sekretesslagen, personuppgiftslagen och arkivlagen.

7.3 Brottsligt material kommentarer får inte innehålla:

- förtal, personliga angrepp eller förolämpningar.
- hets mot folkgrupp, sexistiska yttranden eller andra trakasserier.
- olovliga våldsskildringar eller pornografi.
- uppmaningar till brott eller annan brottslig verksamhet.
- olovligt bruk och publicering av upphovsrättsligt skyddat material.

7.4 Foto, bild och video.

Publicering av bilder och video kräver tillstånd från upphovsman. Om personer på fotot är igenkänningsbara krävs samtycke för publicering. Särskild aktsamhet krävs vid publicering av foton på barn och ett samtycke krävs från vårdnadshavare. Blankett i ämnet fylls i när spelaren börjar i föreningen. Sker det förändringar ligger ansvaret på föräldrarna att uppdatera blanketten.

8. Ekonomi

8.1. Gökstens BK budget.

Intäktssidan baserar sig på inkomster från medlemsavgifter, aktivitetsstöd och sponsorstöd. Kostnadssidan består av bl.a. kostnad för kanslifunktion, utbildningar, hallhyror, försäkringar, domare, spelarkläder, spelarmaterial, anmälningsavgifter till seriespel och föreningscuper – vilka beslutas gemensamt på ledarträffar inför kommande säsong.

8.2. Lagens ekonomi.

Alla lag skall redovisa närvaro på träningar och matcher till LOK. Vid oklarheter, kontakta kansliet. Föreningen har sedan ett antal år tillbaka ett samarbete med RF-SISU Sörmland. Vi får bland annat hjälp med föreläsningar, fysisk träning samt en del material. Motprestationen från föreningens sida är att lagen redovisar genomförda aktiviteter till RF-SISU. Alla aktiviteter som genomförs utanför LOK aktiviteter redovisas till kansliet/ungdomsansvarige. Lagkassa för respektive lag ska tecknas i Gökstens BK regi och följa föreningens bestämmelser runt det. Se vidare vad som gäller i dokumentet "lagintäkter/kassa/sponsring inom Gökstens BK" som ligger på föreningens resp lagens hemsida. Via laget.se Sponsring 10% till föreningen

8.3. Material.

Material hämtas på kansliet. Göksten tillhandahåller utan kostnad:

- kylpåsar
- tejp
- bollar

- västar
- koner
- klister

8.4 Kläder

- tränare/ledare får en overall när denne börjar sitt uppdrag i föreningen. Därefter köper tränare/ledare sina overaller till reducerat pris 50% hos föreningens leverantör. Varje år får tränare/ledare en representationströja att ha på matcher
- spelare i föreningen får "låna" matchställ bestående av svarta shorts och gul tröja. När spelaren slutar eller behöver byta storlek lämnas kläderna in alternativt byts ut. För målvakter gäller samma sak, spelaren "lånar" matchkläder och lämnar in el byter ut. När det gäller reservställ (svarta tröjor) tillhandahåller föreningen dessa ställ som förvaras i Ellfolk, lagen har inga egna reservställ. Däremot kan lagen ha egna tränings/uppvärmnings-tröjor men dessa får inte användas under match. Undantag görs vid beachhandbollsturneringar.
- för damlaget gäller att även reseställ och uppvärmningströja med zip är lånekläder, dessa lämnas in efter matchsäsongens slut för inventering. Under säsong ansvarar spelaren själv för tvättning av dessa kläder. Varje spelare inskriven i damlaget erhåller varje säsong 1 svart träningströja, slutar spelaren innan säsongens slut lämnas denna tillbaka. Önskar spelaren fler träningströjor går det att beställa extra. Denna kostnad står spelaren själv för.
- när det gäller overaller för spelarna/lagen så bekostar spelarna/lagen detta själva. Tag kontakt med klädansvarig i föreningen för att få aktuell information om vad som gäller ang anskaffning och sponsorer på kläderna

9. Resor

Eftersom Gökstens verksamhet medför omfattande transporter av barn, ungdomar och vuxna är det angeläget att dessa genomförs på ett så ekonomiskt, trafiksäkert, tryggt och miljövänligt sätt som möjligt. Föraren har ansvar att se till att resorna sker alkohol- och drogfritt. Varje lag ser till att samordna sina resor på det sätt som bäst gynnar ovanstående riktlinjer.

10. Sponsring

När det gäller sponsring ser vi helst att företag i första hand sponsrar ungdomsverksamheten. Enskilda lag kan ha egna sponsorer under förutsättning att sponsorerna inte innebär en intressekonflikt med föreningens övergripande sponsorer. Kontakta alltid marknadsansvarig i Gökstens BK styrelse innan egna sponsorer diskuteras i laget, först efter dennes godkännande är det okej att ta emot sponsring till laget. Se vidare vad som gäller under punkt lagintäkter/kassa/sponsring inom Gökstens BK sist i detta dokument.

11. Långsiktig spelarutveckling

Under barn- och ungdomsåren utvecklas alla spelare i olika takt. Föreningens ambition är att behålla så många spelare så högt upp i ålder som möjligt för att bygga en stabil och slagkraftig seniorverksamhet. Göksten strävar efter att låta alla spelare utvecklas i sin takt utan att se för mycket till tidiga resultat. Föreningen ska erbjuda en stimulerande och utvecklande verksamhet för alla spelare från 5 år upp till junior/senior.

11.1 Begrepp: Nivåanpassning, toppning och selektiv coachning.

Inom barn och ungdomsidrott nämns ibland begreppen ”nivåanpassning”, ”toppning” och ”selektiv coachning” här följer definiering av begreppen:

Nivåanpassning innebär att man delar in spelargrupper efter deras kompetens vid en viss tidpunkt (alltså inte över tid) under säsongen utan att det påverkar den sammantagna tränings-/matchtiden.

Alla tränare och spelare lika mycket.

Toppning innebär att någon/några spelare får avsevärt mer matchtid på bekostnad av andra spelare. Genom att planera träning och matcher i god tid så undviker man toppning. Generellt sett ska alla som deltar regelbundet i träningen samt följer föreningens normer få möjlighet att spela när matchtillfälle ges.

Selektiv coachning under matcherna innebär att man låter en del spelare få mer speltid i vissa matcher och andra spelare få mer speltid i andra matcher. Det viktiga är att anpassa speltid efter förmåga och motstånd. Vi strävar efter likvärdig matchtid sammantaget under säsongen oavsett hur långt man har kommit i utvecklingen.

Samtliga begrepp ovan är utifrån träningsnärvaro

12. Gula Tråden

- Göksten har utvecklat ett träningsupplägg som vi kallar ”den gula tråden”. Upplägget baserar sig på vår erfarenhet om vad man bör träna i respektive ålder och är att jämföra med t ex en läroplan i grundskolan.
- vi har dokumenterat dessa erfarenheter och utformar vår verksamhet baserat på dessa erfarenheter. Det innebär att såväl ledare, spelare som föräldrar har en klar bild över hur träning och matcher kommer att genomföras i respektive åldersgrupp.
- syftet med att använda en gul tråd i föreningen är säkerställa att spelarna, oavsett ålder, utbildas efter en och samma modell. Gula tråden skall också fungera som stöd och hjälp för respektive ledare och tränare vid säsongsplanering och enskilda träningar. Varje ledare och tränare ska veta vad spelarna i respektive ålder ska träna

på med hjälp av gula tråden. Tanken med gula tråden är också att det skall vara ett ständigt föränderligt styrdokument.

- det är tillsammans som vi ska utveckla handbollen.
- genomgång med spelarna innan varje säsong startar där den "gula tråden" går igenom detta för att spelarna skall veta vad som förväntas.
- damlagsspelare skall under säsongen agera fadder åt de yngre lagen i föreningen

13. MÅL OCH RIKTLINJER (5-6 år)

Knattehandbollen (Barn 5–6 år)

- genom lek med boll aktivera barnen, väcka och stimulera barnens intresse för idrott och bollspel, kunna kasta och fånga en boll, kunna springa och studsa.
- lära barnen att ta hänsyn till varandra och respektera enkla regler
- utveckla kamratskap i grupp

Riktlinjer för träning

- att bli "sedd" under träning.
- träning 1 gång/vecka
- koordination och teknikträning, kastteknik, (kasta, fånga och spring med boll)
- lek och smålagsspel

Riktlinjer för ledare

- utbildningsnivå SHF TU 1
- en ledare per 6–8 spelare

14. MÅL OCH RIKTLINJER (6-8 år)

Småplanshandbollen (Barn 6–8 år)

- genom lekfull träning utveckla barnens intresse för handboll.
- introducera grundläggande handbollsteknik och handbollstermer.
- pröva på att finta åt höger, vänster och gå rakt fram.
- utveckla kasttekniken, kunna springa och passa en boll till varandra, kunna hoppa och passa.
- vidareutveckla hänsynstagande och gruppgemenskap.

Riktlinjer träning

- träning 1-2 ggr/vecka
- koordination och teknikträning (stationer), kastteknik, löppass, hoppass
- man-man försvar
- enkel målvaktsträning

- mycket smålagsspel

Riktlinjer spel

- deltar i sammandrag i minihandboll.
- alla spelar lika mycket -alla spelar på alla platser.
- man-man försvar.
- indelning i jämna lag.

Riktlinjer för ledare

- utbildningsnivå SHF TU1
- en ledare per 8 st spelare

15. MÅL OCH RIKTLINJER (9-11 år)

Barnhandboll (Barn 9–11 år)

- genom lekfull träning stimulera och vidareutveckla handbollstekniken och spelförståelsen.
- utveckla och lära sig grundläggande handbollstermer och taktik.
- utveckla individuella tekniken - behärska stegisättning, kullagerfint, skottfint.
- introducera individuell 9M-, K6- och M6 träning/teknik.
- introducera individuell målvaktsträning.
- utveckla kastteknik - hoppass efter rörelse framåt – pass i högre löptempo.
- aktivt försvarsspel på träning och match.
- kunna grundläggande löpvägar i kontrung/uppspel.
- anfallsspel - rullspel med fart, rättvänd, avslut, pass vidare.
- vidareutveckla hänsynstagande, gruppgemenskap och respekten för regler.
- förbereda och introducera konditions- och fysövningar med kroppen.
- löpteknik

Riktlinjer träning

- träning 2-3 ggr/vecka
- involvera spelarna - problemlösning – introducera teoriövningar
- kastteknik och koordination, - utveckla passningstempo och passningar vid löpning – avstämnda- och hoppass efter rörelse framåt
- individuell teknik – stegisättning, kullagerfint, skottfint
- individuell 9M-, K6- och M6 träning
- kontrungar, rätt löpvägar
- målvaktsträning, rörelse mot boll
- anfallsspel som bygger på individuell teknik och kunnande, börja med rullspelet och samarbete 2 och 2, 3 och 3, rättvänd i fart
- försvarsspel, utgrupperat med fokus på att erövra boll, man-man, 3-3
- smålagsspel med matchinriktning
- enklare konditions- och fysträning med kropp

Riktlinjer spel

- deltar i seriespel
- alla som tränar får spela match i seriespel, träningsflit prioriteras
- aktivt försvarsspel, erövra bollen, man-man, 3-3
- anfallsspel som bygger individuell teknik och kunnande, rullespelet = grundspel

Riktlinjer för ledare

- utbildningsnivå SHF TU1 och TU2.
- en ledare för ca 10 st spelare

16. MÅL OCH RIKTLINJER (12-14 år)

Ungdomshandboll (Ungdomar 12–14 år)

- genom meningsfull träning och matchning på olika nivåer stimulera och vidareutveckla spelarens handbollskunnande, individuellt- och kollektivt samt individens spelförståelse.
- skapa förutsättningar för att intresserade och duktiga spelare kan avancera till utvecklingsprojekt, mentalt förberedd att ta steget till junior- och seniorverksamheten
- utveckla och behärska handbollens terminologi och taktik
- utveckla den individuella tekniken - behärska stegisättning, kullagerfint, skottfint i högt tempo.
- utveckla och behärska individuell 9M- K6- och M6 teknik
- utveckla och behärska målvaktens rörelse och teknik
- utveckla och behärska kastteknik – avstämnda, -hopp, - efter rörelse framåt – i högre löptempo.
- utveckla och behärska utgrupperat försvarsspel
- utgrupperat försvarsspel på match
- behärska löpvägar i kontring/uppspel
- introducera, utveckla och behärska kollektiva kontringar – diagonal- och M6 kontring
- utveckla och behärska kollektivt anfallsspel - rullespel med fart, rättvänd, avslut, pass vidare – introducera och behärska växelspel och övergångar
- introducera lyftteknik med skivstång
- vidareutveckla och vara uppfostrad i hänsynstagande, gruppgemenskap och respekten för regler
- stimulera till framtida intresse som ledare och domare inom Göksten.

Riktlinjer träning

- träning 3 ggr/vecka
- involvera spelarna - problemlösning – teoriövningar
- individuell teknik – stegisättning, kullagerfint, skottfint integrerat med pass
- individuell 9M-, K6- och M6 träning
- målvaktsträning – spelförståelse - rörelsemönster/teknik - uppspel

- kastteknik och koordination, - utveckla passningstempo och passningar vid löpning – avstämnda- och hoppass efter rörelse framåt / i pressade situationer
- försvarsspel - individuella och kollektiva övningar - arbeta med del- och helhet - utgrupperat med fokus på att erövra boll, 3-3, 3-2-1
- kontringar - rätt löpvägar - kollektiva (diagonal- och M6 kontrिंग) i del- och helhet
- anfallsspel – individuella och kollektiva övningar – arbeta med del- och helhet – rullspel med växel, övergångar. Mot upp- och nergrupperat försvar. Allt ska bygga på individuell teknik, kunnande och spelförståelse,
- 2 målspel och smålagsspel med matchinriktning

Riktlinjer för laguttagning och spel.

- deltar i seriespel samt riksmästerskap
- alla som tränar får spela match i seriespel, träningsflit prioriteras
- matchning av lagen ökar i takt med ålder och efter behov

Riktlinjer för ledare

- utbildningsnivå SHF TU2 och TU3.
- en ledare för ca 10 st spelare

17. MÅL OCH RIKTLINJER (15-16 år)

äldre ungdomshandboll

- genom meningsfull träning och matchning på olika nivåer stimulera och vidareutveckla spelarens handbollskunnande, individuellt- och kollektivt samt individens spelförståelse.
- skapa förutsättningar för att intresserade och duktiga spelare kan avancera till seniorverksamhet och utvecklingsprojekt, mentalt förberedd att ta steget till junior- och seniorverksamheten
- utveckla och behärska handbollens terminologi och taktik
- utveckla den individuella tekniken - behärska stegsättning, kullagerfint, skottfint i högt tempo.
- utveckla och behärska individuell 9M- K6- och M6 teknik
- utveckla och behärska målvaktens rörelse och teknik
- utveckla och behärska kastteknik – avstämnda, -hopp, - efter rörelse framåt – i högre löptempo.
- utveckla och behärska utgrupperat försvarsspel
- utveckla och behärska nergrupperat försvarsspel
- utgrupperat försvarsspel på träning - ner- eller utgrupperat försvarsspel på match
- behärska löpvägar i kontrिंग/uppspel
- utveckla och behärska kollektiva kontringar – diagonal- och M6 kontrिंग
- utveckla och behärska kollektivt anfallsspel - rullspel med fart, rättvänd, avslut, pass vidare – introducera isärdrag,
- utveckla och behärska lyfteknik med skivstång

- vidareutveckla och vara uppfostrad i hänsynstagande, gruppgemenskap och respekten för regler
- stimulera till framtida intresse som ledare och domare inom Göksten.

Riktlinjer träning

- träning 3-4 ggr/vecka
- involvera spelarna - problemlösning – teoriövningar
- individuell teknik – stegsättning, kullagerfint, skottfint integrerat med pass
- individuell 9M-, K6- och M6 träning
- målvaktsträning – spelförståelse - rörelsemönster/teknik - uppspel
- kastteknik och koordination, - utveckla passningstempo och passningar vid löpning – avstämda- och hoppass efter rörelse framåt / i pressade situationer
- försvarsspel - individuella och kollektiva övningar - arbeta med del- och helhet - utgrupperat med fokus på att erövra boll - nergrupperat med fokus på att erövra boll, 5-1, 6-0
- kontringar - rätt löpvägar - kollektiva (diagonal- och M6 kontring) i del- och helhet
- anfallsspel – individuella och kollektiva övningar – arbeta med del- och helhet – rullspel med växel, isärdrag, övergångar. Mot upp- och nergrupperat försvar. Allt ska bygga på individuell teknik, kunnande och spelförståelse,
- 2 målspel och smålagsspel med matchinriktning

Riktlinjer för laguttagning och seriespel.

- Deltar i seriespel
- Alla som tränar får spela match i seriespel, träningsflit prioriteras
- Matchning av lagen ökar i takt med ålder och efter behov

Riktlinjer för ledare

- utbildningsnivå SHF TU3 och TU4.
- en ledare för ca 10 st spelare

20. USM

Gökstens BK har som mål och ambition att vara representerade med minst 1 lag i vardera U14, U16 och U18 USM.

20.1 USM U14

I klassen U14 har föreningen som målsättning att alla spelare ska ha fått spela i minst ett av stegen under USM. Planera era laguttagningar så att alla får möjlighet att spela och känner att det är kul med handboll. Samt erbjud alternativ, t.ex. en cup extra för de som inte får så mycket speltid under USM.

Om det vid en stor årskull finns spelarmaterial för att anmäla ytterligare ett lag till USM-spel så finns det möjlighet att göra det. Ledarna för åldersgruppen beslutar detta gemensamt. Lagen heter då Göksten 1 och Göksten 2. För U14 gäller 2 likvärdiga lag.

Den årliga ungdomsbudgeten för USM-spel är samma oavsett antal lag som anmäls. Detta innebär extra kostnader om mer än ett lag anmäls till USM-spel. Denna extra kostnad står de inblandade lagen i årskullen för.

- spelare i rätt åldersgrupp ska inte ställas över till förmån för yngre spelare som tillhör en annan grupp, tex. att en U13 plockas in före en U14.
- finns behov av att spelare lånas in från yngre ålderskullar (för att exempelvis möjliggöra spel med två lag) deltar och spelar samtliga spelare på samma premisser.
- ledarna kommunicerar sin tanke/linje runt kommande säsong till ungdomsansvarig i styrelsen.
- ledare till USM kommunicerar sin tanke/linje till både föräldrar och spelare, flera gånger. Allt för att tydlighet och transparens ska råda.

20.2 USM U16 och U18

För åldrarna U16 och U18 ser föreningen positivt på att ta fram ett nationellt slagkraftigt lag till USM spel. Med nationellt slagkraftigt lag menas att vara bland de åtta bästa lagen i ålderskullen. Uttagning att representera Göksten i USM sker inför varje steg.

- uttagningen hanteras inom de ordinarie träningstillfällena alternativt genom extra USM träningar.
- laguttagningar görs av ledare för respektive ålderskull i samråd med ungdoms- eller senioransvarig.
- ledare till USM kommunicerar sin tanke/linje till både föräldrar och spelare, flera gånger. Allt för att tydlighet och transparens ska råda.

Policyn senast reviderad 230619