



# FÖRENINGSPOLICY

Gustavsbergs IF Handbollsklubb

Version uppdaterad

Februari 2022

# Innehållsförteckning

|  |           |
|--|-----------|
| <b>0. INLEDNING.....</b>   | <b>3</b>  |
| <b>1. UTGÅNGSPUNKT FÖR GUSTAVSBERGS IF HK.....</b>                   | <b>3</b>  |
| RIKSIDROTTSFÖRBUNDET STADGAR (BINDANDE) –<br>UTDRAG .....            | 3         |
| SVENSK HANDBOLLS VERKSAMHET .....                                    | 4         |
| SVENSKA HANDBOLLSFÖRBUNDETS POLICY -<br>UTDRAG .....                 | 4         |
| BARNRÄTTSPERSPEKTIV I FÖRENINGAR INOM<br>VÄRMDÖ KOMMUN – UTDRAG..... | 5         |
| <b>2. VISION OCH VÄRDERINGAR FÖR<br/>GUSTAVSBERGS IF HK .....</b>    | <b>6</b>  |
| VISION .....   | 6         |
| STYRANDE VÄRDERINGAR SOM SKA LEDA MOT<br>VISIONEN .....              | 6         |
| <b>3. POLICY FÖR GUSTAVSBERGS IF HK.....</b>                         | <b>7</b>  |
| ÖVERGRIPANDE OM VERKSAMHETEN .....                                   | 7         |
| TRÄNING, TÄVLING, MATCHSPEL OCH CUPER .....                          | 7         |
| <i>Nivåindelning</i> .....   | 7         |
| <i>Matchspel</i> .....   | 8         |
| <i>USM</i> .....   | 8         |
| <i>Cuper</i> .....   | 8         |
| <i>Värkning och övergångar</i> .....                                 | 9         |
| TRYGG IDROTTSMILJÖ .....   | 9         |
| <i>Rent spel</i> .....   | 9         |
| <i>Fair play</i> .....   | 9         |
| <i>Nolltolerans mot kränkningar</i> .....                            | 9         |
| <i>Nolltolerans mot alkohol, droger och doping</i> ....              | 9         |
| <b>4. FÖRENINGEN GUSTAVSBERGS IF HK.....</b>                         | <b>11</b> |
| HISTORIK .....   | 11        |
| STADGAR.....   | 11        |
| STYRELSENS ROLL .....  | 11        |
| EKONOMI OCH AVGIFTER.....  | 11        |
| SPONSORING OCH LAGINTÄKTER .....                                     | 11        |
| FÖRSÄKRINGAR.....  | 12        |
| GEMENSAMMA AKTIVITETER .....   | 12        |
| FÖRENINGENS ÅTAGANDEN GENTEMOT TRÄNARE,<br>LEDARE OCH SPELARE .....  | 12        |
| FÖRENINGENS KRAV PÅ PERSONER I VERKSAMHETEN<br>.....                 | 13        |
| FÖRENINGENS ÅTAGANDE VID MATCHSPEL.....                              | 13        |

|  |           |
|--|-----------|
| TRANSPORTER OCH TRAFIKPOLICY .....   | 13        |
| <b>5. SPELARE I GUSTAVSBERGS IF HK.....</b>  | <b>14</b> |
| SPELARNAS GYLLENE REGLER .....   | 14        |
| NOLLTOLERANS MOT KRÄNKNINGAR.....  | 14        |
| NOLLTOLERANS MOT ALKOHOL, DROGER OCH<br>DOPING.....  | 14        |
| <b>6. LEDARE I GUSTAVSBERGS IF HK .....</b>  | <b>15</b> |
| FÖRHÅLLNINGSSÄTT.....  | 15        |
| SPELARUTBILDNING .....   | 15        |
| MATCHSPEL .....  | 15        |
| MOTIVATION.....  | 16        |
| MÅLSÄTTNINGAR .....  | 16        |
| GRÄNSER OCH RAMAR .....  | 16        |
| INDIVIDUELLA SAMTAL .....  | 16        |
| LEDARUTVECKLING.....   | 17        |
| PRAKTISKT OCH PLANERING.....   | 17        |
| <i>Allmänt</i> .....   | 17        |
| <i>Säsongspanering</i> .....   | 17        |
| <i>Ledarmöten</i> .....  | 17        |
| <i>Uppstartsläger</i> .....  | 17        |
| <i>Träningspanering</i> .....  | 17        |
| <i>Matchpanering</i> .....   | 18        |
| <i>Spelarmöten</i> .....   | 18        |
| <i>Föräldraplanering</i> .....   | 18        |
| <b>7. UNGDOMSLEDARE I GUSTAVSBERGS IF HK<br/>.....</b>   | <b>19</b> |
| UNGDOMSLEDARE - INFO TILL LAG OCH LEDARE ...   | 19        |
| <i>Vad man bör tänka på som ordinarie ledare i<br/>        gruppen gentemot ungdomsledaren</i> ..... | 19        |
| UNGDOMSLEDARE - TIPS OCH IDÉER TILL DIG SOM ÄR<br>UNGDOMSLEDARE.....                                 | 19        |
| <b>8. FÖRÄLDRAR I GUSTAVSBERGS IF HK.....</b>  | <b>20</b> |
| FÖRÄLDRARNAS GYLLENE REGLER FÖR ATT VARA EN<br>GOD FÖREBILD .....                                    | 20        |
| <i>Sju tips från Johan Fallby om hur man blir en<br/>        bra idrottsförälder</i> .....           | 20        |
| <i>Föräldramöten och information till föräldrar</i> 20   |           |
| <i>Nolltolerans mot kränkningar</i> .....  | 21        |
| <i>Frågor eller problem</i> .....  | 21        |
| <b>8. DEFINITIONER.....</b>  | <b>22</b> |

# 0. Inledning

Varmt välkommen till Gustavsbergs IF Handbollsklubb. Gustavsbergs IF HK har i mer än 30 år bedrivit verksamhet i Värmdö kommun. Vi har många engagerade, duktiga och välutbildade tränare och ledare. GIF HK har verksamhet för både flickor och pojkar i träning och tävlingsverksamhet, med totalt ca 400 aktiva handbollsspelare från spelare från 6 år och uppåt, till seniorlag på damsidan.

Vår verksamhet hålls igång av ett 80-tal ideella ledare, de flesta föräldrar till aktiva barn, men även äldre ungdomar och andra som brinner för handbollen. Med en stor bredd i verksamheten som grund har vi över tid nått sportsliga framgångar och fostrat spelare som nått både landslag och elitseriespel. Men framför allt har vi kunnat erbjuda alla som gillar handboll en öppen och inkluderande verksamhet med våra värdeord i fokus: Glädje, Gemenskap, Utveckling och Modern.

Detta dokument innehåller Gustavsbergs IF HK:s gemensamma värdegrund och riktlinjer. Den senaste versionen av dokumentet finns på föreningens hemsida och det delas också alltid ut till alla i föreningen i samband med säsongstart.

## 1. Utgångspunkt för Gustavsbergs IF HK

Riksidrottsförbundet, Svenska handbollsförbundet och Värmdö kommun tydliggör förväntningar på hur idrottsföreningar ska bedriva verksamhet för barn och ungdomar. Dessa förväntningar är en viktig utgångspunkt för allt vi gör inom Gustavsbergs IF HK. Nedan sammanfattas dessa förväntningar. Den fullständiga informationen finns att läsa i bilaga A.

### Riksidrottsförbundet stadgar (bindande) – utdrag

Idrott ska bedrivas i enlighet med den av RF-stämman beslutade verksamhetsidé, visionen och värdegrunden.

Idrottens verksamhetsidé

Vi bedriver idrott i föreningar för att ha roligt, må bra och utvecklas under hela livet.

Med idrott avses organiserad fysisk aktivitet där träning och möjlighet till tävling bidrar till välmående. Den fysiska prestationen har mer än försumbar betydelse. Idrottsrörelsen lägger särskild vikt på följande fyra områden.

**Fysisk aktivitet:** Det fysiska momentet är av mer än försumbar betydelse för själva aktiviteten, prestationen och resultatet.

**Träning:** Idrotten består av träning och lek som ger möjlighet till fysisk, mental, social eller kulturell utveckling.

**Tävling:** Idrotten har definierade tävlingsregler som bestäms och ägs av idrottens organisation.

**Välmående:** Idrotten bygger på att ha roligt, må bra och utvecklas hela livet. Hälsa, trivsel och välbefinnande är normgivande.

**Idrott består av** träning och lek, tävling och uppvisning.

**Idrotten ger** fysisk, psykisk, social och kulturell utveckling.

**Vi organiserar vår idrott** i självständiga föreningar och förbund som tillsammans utgör en fri och frivillig folkrörelse förenad i Riksidrottsförbundet.

I barnidrotten leker vi och ger barnen tillfälle att pröva på olika idrotter. Att ge barnen möjlighet till allsidig idrottsutveckling är normgivande för verksamheten. Tävling är en del av leken och ska alltid ske på barnens villkor.

I ungdomsidrotten och vuxenidrotten skiljer vi på breddidrott och elitinriktad idrott.

Hälsa, trivsel och välbefinnande är normgivande inom idrotten. I den elitinriktade idrotten är prestationsförbättring och goda tävlingsresultat vägledande och i breddidrotten tjänar även ofta prestation och tävlingsresultat som en sporre.

**Idrotten följer** FN:s deklaration om de mänskliga rättigheterna, FN:s konvention om barnets rättigheter (barnkonventionen) och FN:s internationella konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning.

Idrottens värdegrund:

- Glädje och gemenskap
- Demokrati och delaktighet
- Allas rätt att vara med
- Rent spel

*Riksidrottsförbundets strategi 2025:*

Idrottsrörelsen har ett stort ansvar för att verksamheten bedrivs på ett bra sätt – på barn och ungas villkor. Den ska bedrivas ur ett barnrättsperspektiv och följa barnkonventionen.

Verksamheten ska genomsyras av hög kvalitet och ledarna bär ett stort ansvar för att stötta både idrottslig utveckling och förmedla idrottens grundläggande värderingar.

Idrottsrörelsen vill att så många som möjligt ska kunna vara med och idrotta så länge som möjligt, i en så bra verksamhet som möjligt. Verksamheten ska utgå ifrån barnets uttalade intressen och behov. Leken, glädjen och lusten att röra sig ska komma i första hand. Träningen bör vara allsidig och barnen

bör även uppmuntras att hålla på med flera idrotter, vilket minskar skaderisken och ökar motivationen att fortsätta träna.

Tävling är en naturlig del av idrotten, men resultatet spelar mindre roll. Alla ska få vara med på lika villkor. Tävligen för såväl flickor som pojkar ska utformas så att den stimulerar till kvalitativ och långsiktig idrottslig utveckling, och motverkar utslagning. Fokusera på långsiktig utveckling snarare än kortsiktiga resultat!

## Svensk Handbolls verksamhet

**Verksamhetsinriktning** - Svensk handboll har som ambition att skapa förutsättningar för ett livslångt idrottande och engagemang inom handbollsrorelsen. Aktivitet, rörelse, attraktions- och utvecklingskraft skapas i grunden genom klubbar och föreningar. Ett engagemang som sträcker sig genom hela livet kan ta sig uttryck på många olika sätt, exempelvis genom utbildning, träning och tävling och skall inom handbollen präglas av trygghet, glädje, öppenhet och gemenskap.

**Vår värdegrund** bygger på att all verksamhet inom svensk handboll bedrivs i enlighet med idrottens idéprogram *Idrotten Vill, FN:s Barnkonvention* och *Svenska Handbollförbundets policyprogram*. Den ska också präglas av prestationslust, sportslighet, spänning, glädje, gemenskap och trovärdighet. Den ska vara öppen för alla och där den enskilde individen ska ges möjlighet till personlig utveckling.

**Vår verksamhetsidé** är handboll för alla hela livet. Vi strävar efter att handboll ska vara en för alla tillgänglig och attraktiv sport, som engagerar och omfattar breddverksamhet för barn, ungdomar och vuxna samt elitverksamhet för äldre ungdom och vuxna. Vår strävan är att ha kompetens och resurser för att möjliggöra att alla som vill ska kunna vara med i svensk handboll.

Därför finns det också många former av handboll. Den mest utövade och den traditionella, vanligaste formen av handboll, är inomhushandboll, men handboll spelas även utomhus på gräs, utomhushandboll, och på sand, beachhandboll. Handboll finns också som motionsform och som spontanidrott – street-handboll.

Handboll för våra allra yngsta utövare kallas minihandboll och handboll för våra äldsta utövare kallas Trim-handboll. Från och med 2018 ingår också parahandboll i Svenska Handbollförbundets verksamhet (tidigare under Parasportförbundet) med klasser för gående- och rullstolsburna utövare.

## Svenska Handbollförbundets policy - utdrag

### *Barn- och ungdomspolicy*

Inom svensk handboll skiljer vi på barn-, ungdom- och seniorhandboll. Barnhandboll utövas av barn upp till 11 år (det år tävlingen startar). Ungdomshandboll utövas av ungdomar mellan 12 och 19 år (det år tävlingen startar). SHF:s policy för ungdomshandbollen är uppdelad i yngre och äldre ungdom. Yngre ungdom avser åldersgruppen 12–15 år och äldre ungdom avser åldersgruppen 16–19 år (det år tävlingen startar). Ungdomar från 17 år (det år tävlingen startar) får delta i seniorhandboll.

Barn och ungdomar ska ges möjlighet att på demokratisk väg kunna påverka den verksamhet man är delaktig i.

Barn och ungdomar ska även stimuleras och motiveras till andra uppdrag inom handbollen så som organisationsledare, tränare, funktionär och/eller domare.

Människor har i alla tider jämfört sina prestationer, det är en del av det sociala samspelet. I handboll tävlar vi genom att spela matcher och syftet med att spela matcher handlar alltid om att göra sitt bästa. Inom barnhandbollen har vi inga serietabeller och i turneringar använder vi spelformer utan utslagningsmatcher. Att exempelvis utse bästa målgörare och matchens lirare gör vi tidigast från U12. För tränarna bör matchen vara en utvärdering på hur spelarna har tillgodogjort sig de färdigheter man tränat på före matchen.

Alla barn och ungdomar ska ges möjlighet att spela handboll oavsett ambitionsnivå. Alla barn och ungdomar inom handbollen ska ges möjlighet att utöva parallella fritidsaktiviteter. Om den totala mängden träning och/eller tävling tenderar att bli för stor eller att aktiviteter krockar med varandra bör vi skapa förutsättningar för spelaren att delta på sina villkor.

Inriktningen på hur barnhandbollen ska utövas, kännetecknas av en individuell, motorisk utveckling med **leken** som arbetsmetod och med **bolle** som redskap. Träningen av barn ska kännetecknas av hög rolighetsgrad - hög aktivitetsgrad - hög bollkontaktsgrad.

För att behålla barnen inom vår verksamhet är det viktigt att tillgodose barnens behov och att verksamheten genomförs på barns villkor. Exempel på barns behov är:

- Att känna sig trygg i gruppen.
- Att bli sedd under träning och match.
- Att kämpa, känna glädje och vinna matcher, men också att lära sig förlora.

*Policyn i sin helhet finns på [svenskhandboll.se](http://svenskhandboll.se).*

Inom svensk handboll har vi ingen resultat- eller tabellvisning på webbplatser eller i skrivna

dokument för kategorin barn, d.v.s. upp till 11 år det år tävlingen startar.

När det gäller yngre och äldre ungdom har SHF som krav att tabeller ska använda följande rangordning;

- a) poäng
- b) inbördes möte mellan direkt berörda lag
- c) målskillnad totalt
- d) flest antal gjorda mål totalt

Dessa bestämmelser är framtagna för att motverka hets i enskilda matcher för att nå högre placering genom att jaga målskillnad.

*Texten ovan är hämtad från TBBU (Tävlingsbestämmelser för barn och ungdom) 2020-2021.*

## Barnrättsperspektiv i föreningar inom Värmdö kommun – utdrag

Med utgångspunkt ifrån RF's Strategi 2025 och idrottens utmaningar startades projektet Idrottsresan i Värmdö kommun som mynnade ut i en överenskommelse som är tänkt att fungera som ett riktmärke för barn- och ungdomsidrotten i Värmdö kommun.

Huvudprinciper:

- En ny syn på träning och tävling
- Inkluderande idrott för alla
- Jämställdhet för en framgångsrik idrott
- Ett stärkt ledarskap

Till överenskommelsen har Värmdö kommun kopplat möjligheten att använda lokaler för idrottande. Gustavsbergs IF HK har undertecknat överenskommelsen.

Barnkonventionen är lag sedan 1 januari 2020 och Värmdö kommun har utifrån denna beskrivit vad som förväntas av föreningarna, se bilaga "Barnrättsperspektiv i föreningar i Värmdö kommun". Här nedan beskrivs barnkonventionens olika "principer".

### **1. Alla barn är lika mycket värda och ska behandlas med respekt**

Oavsett vem du är eller hur du är, har du alltid rätt att bli behandlad med respekt av din tränare och de andra barnen som du idrottar med.

### **2. Alla barn har rätt att delta och utvecklas på sina villkor**

Att träna och utvecklas på dina villkor betyder egentligen att träningen alltid ska kännas bra i magen och vara schysst och rättvis för alla. Det gäller både för träningar och tävlingar. Det viktigaste är att du mår bra!

### **3. Alla barn har rätt till stöttande vuxna**

Din tränares/ledares allra viktigaste jobb är faktiskt att se till att du känner dig trygg, sedd och har roligt. Även dina föräldrar måste bete sig schysst. Enkelt uttryckt måste vuxna prata och agera på ett sätt som känns schysst - före, under och efter träningar/tävlingar.

### **4. Inget barn ska bli utsatt för sexuella övergrepp**

Ingen vuxen eller någon annan har rätt att göra något sexuellt med dig om du är under 15 år. Den som gör det bryter mot lagen! När du är över 15 år får ingen någonsin göra något sexuellt mot dig som du inte själv vill. Ett sexuellt övergrepp kan vara många olika saker, till exempel att någon tar på dig på ett sätt som känns fel och obehagligt eller gör dig rädd.

### **5. Inget barn får bli utsatt för våld**

Det fysiska spelet får aldrig övergå i våld. Det är de vuxnas ansvar att kunna skilja på detta och bryta in om det behövs. Våld kan till exempel vara slag, knuffar, dra i armar, men det kan också vara att skrika, håna och trakassera någon. Det viktigaste att komma ihåg är att ingen, vare sig det är en vuxen eller en jämnårig, medvetet får göra någon annan illa.

### **6. Inget barn får bli utsatt för mobbning eller trakasserier**

Mobbning är när någon försöker trycka ner dig, frysa ut dig eller få dig att må dåligt. Det finns många olika sorters mobbning, till exempel elaka ord, skvaller eller hot. Det kan också vara när någon fryser ut dig eller håller på med elaka miner, suckar och blickar. Det kan även vara mer fysiskt som knuffar, slag eller tafsningar.

### **7. Alla barn har rätt att känna sig delaktiga i sin förening**

Att få känna sig delaktig betyder att du som barn har rätt att vara med och tycka till om vad din förening gör, och hur de gör det. Du har också rätt att få information om vad som händer och planeras för i din förening, med ditt lag och om sådana saker som rör just dig som idrottare.

## 2. Vision och värderingar för Gustavsbergs IF HK

Vi har sedan 2016 arbetat med en gemensam ledarutbildning med fokus på ledarskap och kultur utanför handbollstekniken. Till vår hjälp i detta har vi haft Karin Nyberg från CHPS (Centrum för högpresterande system) och vid några tillfällen har vi också haft föreläsare som delat med sig av sina erfarenheter av ledarskap. Syftet med vår ledarutbildning är att utveckla ledarskapet och skapa en större enhetlighet i verksamheten, skapa en kommunikativ miljö och tydliggöra ledarens roll i Gustavsbergs IF HK. En del av detta arbete har omfattat att definiera vår gemensamma vision och de värderingar som ska leda mot visionen.

### Vision

Vi ska vara Stockholms attraktivaste handbollsförening, hela vägen från de yngsta åldrarna upp till juniorlag. Våra seniorlag ska kunna konkurrera på division 1-nivå.

### Styrande värderingar som ska leda mot visionen

Våra styrande värderingar är Glädje, Gemenskap, Utveckling och Moderna.

**Glädje** visar vi genom att:

- Vi delar och visar glädje genom att använda uppåtpuffar, positiva gester och lekfullhet som viktiga nycklar till motivation och framgång
- Vi är förebilder med en positiv attityd/kultur bland ledare, spelare och supportrar
- Vi avslutar alla träningar och matcher på ett positivt sätt och visar varandra uppskattning, firar utveckling och framgång

**Gemenskap** visar vi genom att:

- Vi ser alla spelare och skapar delaktighet på träning, matcher, cuper och gemensamma aktiviteter utanför plan
- Vi pratar om allas viktiga funktion/roll i laget och vi ger spelarna inflytande genom att påverka regler och aktiviteter
- Vi samverkar mellan åldrar, lag och med föräldrar och vi värnar klubbandan både på och vid sidan av planen

**Utveckling** visar vi genom att:

- Vi är utbildade, välplanerade, sätter mål (för spelare, lag, klubben) och hjälper varandra mellan lagen (för att nå våra mål)
- Vi värnar helheten genom att titta på teknik, fysik, attityd, det mentala och sociala och vi arbetar progressivt utifrån spelarnas nivå (och uppsatta mål) och behov samt bekräftar mod (att våga) och prestation
- Vi lyssnar på och samtalar med spelarna, både individuellt och som lag, vi har utvecklingssamtal om utveckling, mål och eget ansvar

**Moderna** visar vi genom att:

- Vi testar och utvärderar, använder nya rön, metoder, pedagogik, utrustning och hjälpmedel på träningar och utvärderar resultatet (och börjar använda det vi värderat som bra, informerar varandra)
- Vi är uppdaterade genom utbildning och kompetenshöjande aktiviteter och delar med oss av kunskap och erfarenheter
- Vi tittar på och diskuterar handboll tillsammans och är öppna för andra intryck utanför handbollen

## 3. Policy för Gustavsbergs IF HK

Denna policy redogör för Gustavsbergs IF HK:s övergripande syn på verksamheten, träning, tävling och uppträdande inom föreningen. Styrelsen ansvarar för att alla ledare och funktionärer är väl förtrogna med policyn, samt att föräldrar och spelare informeras om innehållet. Styrelsen ska gå igenom och vid behov uppdatera policyn årligen inför säsongstart.

### Övergripande om verksamheten

Vi spelar handboll för att det är roligt. Målet är att så många som möjligt ska vilja spela handboll så länge som möjligt och därefter gärna fortsätta som ledare, tränare, domare etc. Styrelse och ledare inom Gustavsbergs IF HK och övriga ska arbeta utifrån en gemensam grundsyn där individens utveckling är viktigare än resultaten.

Verksamheten skall bygga på långsiktighet. Vi ska driva lag så att alla spelare och ledare mår bra och stannar så länge som möjligt. I klubbens intresse ligger att ha tillräckligt många ledare, spelare och engagerade föräldrar i alla åldrar så att det går att upprätthålla en väl fungerande verksamhet från handbollslek till seniornivå.

Alla delar i föreningen hänger ihop. För att ha ett eller flera seniorlag behöver vi ha en stor bredd i barn- och ungdomsverksamheten, och med ett eller flera seniorlag får vi lättare att locka till oss och behålla spelare i ungdomslagen. Därför ska klubben ses just som en *klubb* och inte en samling enskilda lag i olika åldersklasser. Det innebär att föreningens intressen ibland måste gå före det enskilda lagets eller den enskilde medlemmens.

### Träning, tävling, matchspel och cuper

I Gustavsbergs IF HK ska träning och tävling för barn och ungdomar bygga på Riksidrottsförbundets riktlinjer, Svenska handbollsförbundets policy för barn- och ungdomshandboll samt Barnrättsperspektivet i föreningar inom Värmdö kommun. Barnrättsperspektivet gäller alla upp till och med 18 års ålder i enlighet med Barnkonventionen.

Röda tråden finns som gällande riktlinje för föreningens upplägg av träning.

Träning och tävlingsspel ska anpassas till spelarnas ålder och förutsättningar. Grundregeln är att hålla en nivå där så många spelare som möjligt tycker det är roligt att komma på träningar och matcher samt utvecklas och vill fortsätta spela handboll.

Alla spelare:

- är lika mycket värda och ska ges samma möjligheter att utvecklas
- ska bli lyssnade på och tagna på allvar
- ska känna delaktighet och gemenskap

I föreningen eftersträvar vi samverkan mellan åldersgrupper redan från tidig ålder. Det är viktigt för att skapa en naturlig gemenskap mellan ledare och spelare och för att underlätta kommande sammanslagningar av åldersklasser och därmed minimera risken för att spelare slutar när de (eller deras lag) enligt förbundets regler ska slås ihop med lag med äldre spelare.

Att låna in spelare från yngre årgångar när det egna laget har för få spelare går bra, men man bör sträva efter att så många som möjligt från det yngre laget får möjlighet att prova på och inte bara ett fåtal. Det är båda lagens tränare som tillsammans tar beslut om vem/vilka spelare som ska lånas/lånas ut.

Huvudregeln för föreningen är att en spelare skall tillhöra det lag/den åldersklass för det år spelaren är född. Det förekommer att spelare börjar i handbollsleken eller handbollsskolan tidigare, med ett år äldre spelare (max ett år äldre, annars är skillnaden i utveckling för stor). I dessa fall är det tillåtet att följa med sitt lag uppåt i åldrarna, just eftersom man tillhört laget från starten av verksamheten. Men det är självklart också tillåtet att byta till det yngre laget för att tillhöra "rätt" årgång.

En utmaning är när kamrater till spelaren vill prova handboll senare och då spela med sin kompis, eftersom de då måste börja i det yngre laget med spelarna från sin egen, "rätta" årgång. Erfarenheten är att det blir svårt för ledare och föräldrar om vi gör andra undantag än för de som börjat med handboll tidigt och där det på grund av utvecklingen är mest naturligt att följa sitt lag, även om man är ett år yngre. Över tid så kommer samverkan mellan lagen ändå att jämna ut skillnaderna och stimulera umgänge mellan lag/åldersklasser.

### Nivåindelning

Handbollsdistrikt Öst (tidigare Stockholms Handbollsförbund) startar med nivåindelning i seriespelet från åldern U12. Detta är första året som vi i Gustavsberg tillåter nivåindelning bland våra spelare. Med nivåindelning menas att ledare grupperar spelare på träning och/eller match utifrån nuvarande kompetens, fysiska status och mentala mognad. Det innebär att en årskull kan spela i flera nivåer i seriespelet. Syftet med nivåindelning är att anpassa utmaningen till den individuella spelaren för bästa utveckling.

Trovärdighet i nivåindelningen får vi när vi kan påvisa att spelare hamnar i den nivå de befinner sig kompetensmässigt, att detta förändras över tid och således spelare hamnar i olika nivåer vid olika perioder av sin utveckling. Det ska alltid tydligt kommuniceras kring hur man nivåindelar och varför.

När det är dags för match så kan man också titta på motståndares kompetens och utveckling när man

bedömer nivåindelning. Viktigt dock att komma ihåg att nivåindelningen är momentan och skall ses över ofta då våra spelare utvecklas olika och kompetens mm varierar hela tiden.

Om man väljer att nivåindela spelarna i t.ex. seriespelet så är det viktigt att man ibland väljer att inte nivåindela, d.v.s. spela med jämnstarka lag. Detta kan med fördel användas i cuper och turneringar.

Nivåindelning skapar alltid känslor hos alla inblandade såsom spelare, föräldrar, motståndare, förbundet. För att minimera frågor och synpunkter är det viktigt med transparens i frågan. D.v.s. man skall ha en tydlig kommunikation om hur man nivåindelar och varför. Detta skall kunna kommuniceras framför allt med föräldrar och spelare och vid behov med Gustavsbergs styrelse.

Kriterier som skall användas vid nivåindelning är träningsnärvaro, inställning, handbollskompetens, mognad, fysisk nivå mm allt i syfte att se till att få bra utveckling för varje spelare.

De som gör indelningen är tränare i respektive trupp. Är flera trupper involverade i en nivåindelning skall tränare från resp. trupp enas om nivåindelningen.

## Matchspel

Vid matchspel gäller att om en spelare är uttagen till match eller cup ska denne få rimligt med speltid. Man kan aldrig garantera att alla ska få spela lika mycket, men målsättningen är att alla ska få spela så mycket att de känner sig nöjda.

Med toppning menas att ledare för ett lag medvetet använder de bästa spelarna för att öka möjligheterna att vinna matcher. Det kan innebära att en del spelare får spela betydligt mindre än sina lagkamrater eller ibland inte alls. Toppning kan också vara att vissa spelare alltid får spela på de mest populära positionerna på planen.

Vi ska inte använda toppning inom barn- och ungdomshandbollen i någon form i lag med spelare under 15 års ålder. Det gäller i alla sammanhang såväl seriespel, cuper som USM.

För spelare från 15 års ålder ska toppning undvikas, men det är tillåtet i slutstegen 4 och 5 i USM, när man coachar för att gå så långt som möjligt. Om toppning och coaching för att vinna kommer att ske ska ledarna vara tydliga med detta både gentemot spelare och föräldrar redan innan anmälan om deltagande i USM-steg tas in.

Det är viktigt att tränare för de äldre årskullarna utvecklar sin förmåga att coacha matcher för att vinna utan att behöva använda toppning. Det handlar t.ex. om att kunna:

- anpassa motståndet till varje individuell spelare,
- sätta samman kombinationer av spelare som kan hjälpa och lyfta varandra,
- ge individuella instruktioner, visa fortsatt förtroende och uppmuntra till att fortsätta försöka även om en spelare inte lyckas första gången.

## USM

Inför varje USM-steg har klubben krav på ett separat föräldramöte/information ska ske eller skickas ut för att informera om upplägg/principer/kostnader etc.

### U15/Spelare under 15 års ålder

I USM för flickor/pojkar under 15 år så skall så många som möjligt få chans att uppleva detta. Det innebär att om möjligt bör man ta ut hela truppen till USM-stegen även om det är begränsat till 17 spelare per match. Alla skall i möjligaste mån få speltid i någon eller flera matcher under ett USM-steg/sammandrag. Ledare från den äldsta truppen tar ut lag och coachar men bör ha dialog med ledare från den yngre truppen.

I denna ålder handlar det om att se och lära, uppleva avgörande matcher och skaffa sig erfarenhet och förhoppningsvis positiva minnen. Men för föreningen är det viktigt att denna turnering inte skapar för stor delning i truppen i övrigt varför inga speciella träningsläger eller turneringar skall väljas för denna trupp utan "vardag" skall råda för alla i truppen fram till det är dags för ett USM-steg.

Viktigt också att man visar trovärdighet i uttagning genom att varje steg är en helt ny uttagning där man värderar alla spelare i truppen.

### U16/Spelare från 15 års ålder

Här kommer det nog vara så att trupper slås ihop så att alla tjejer i A-flicksålder tränar ihop i en trupp vilket gör att man inte heller här behöver ha speciella turneringar eller träningar inför USM. Laget bör tas ut i den egna truppen och man bör undvika att låna spelare från yngre åldrar. Uttagning sker till varje steg och principerna ska vara transparenta för spelare och föräldrar.

Man skall undvika att någon spelare deltar i USM för mer än en åldersgrupp.

### U18/Juniorer

För de juniorer som siktar på Elithandboll är USM viktigt. På Finalsteget/Steg 5 kan man t.ex. räkna med att både förbundskapten för ungdomslandslag och ev. damlandslag och div elitserieklubbar kan finna sig för att ev. scouta spelare. Det är dessutom ett mått på att föreningar som har lag på denna nivå jobbar bra med sin ungdomsutveckling. Om Gustavsberg har en bra juniorårgång som har potential att ta sig till Finalsteget/steg 5 kan det vara bra att starta säsongen med deltagande i en bra turnering där man ställer upp med de spelare som kan tänkas ta en plats i USM-laget för att träna ihop sig och förhoppningsvis få uppleva några avgörande matcher.

## Cuper

Föreningens lag deltar varje år olika cuper. Cuper som alla spelare kan vara med på och åka till är alltid populärt, men det är också dyrt vilket gör att det är lagen själva som bestämmer vilka cuper man ska vara med på och hur kostnaden för cupen för såväl spelare som ledare ska hanteras.



Varje år väljs ett par cuper ut som gemensamma cuper, där samtliga lag uppmuntras att delta genom att föreningen betalar lagens anmälningsavgifter. På så vis stärks gemenskapen, liknande vid uppstartsläget.

När det gäller inbjudningscuper där speciellt utvalda lag med höga ambitioner bjuds in att spela mot varandra så tillåter föreningen detta, om än att det inte uppmuntras. En förutsättning är att laget i nära anslutning i tiden även deltar i en annan cup så att samtliga spelare erbjuds möjligheten att delta i en cup. Det är också helt centralt att arrangera ett föräldramöte där ledarna kan svara på frågor och berätta om hur laguttagning etc. sker.

## Värkning och övergångar

Gustavsbergs IF HK bedriver inte aktiv värkning inom barn- och ungdomshandbollen, men vi tar gärna emot spelare som självmant söker sig till oss. Självljakt kan det också inträffa att våra egna spelare vill söka sig till andra föreningar, vilket vi aldrig hindrar. Däremot är spelare alltid välkomna tillbaka.

En förening som vill värva någon av våra ungdomsspelare skall först kontakta Gustavsbergs IF HK på styrelsenivå, därefter aktuell tränare, därefter spelarens föräldrar och först därefter spelaren själv. Vi ska alltid genomföra avslutssamtal för alla som byter förening.

Om vi vill bjuda in andra spelare att komma och provspela hos oss följer vi samma principer, d.v.s. informerar den andra föreningen.

En spelare som vill byta förening ska själv eller tillsammans med förälder prata med sin(a) tränare och/eller representant från styrelsen. Om inte särskilda skäl finns anser vi att man byter förening efter verksamhetsårets slut och om inte det fungerar har man att rätta sig efter förbundets tillåtna perioder.

## Trygg idrottsmiljö

### Rent spel

Rent spel och ärlighet är en förutsättning för tävlande på lika villkor. Gustavsbergs IF HK har tagit ställning för Rent spel och skall arbeta aktivt med dessa frågor tillsammans med medlemmarna. Rent spel innebär att ledare, spelare och föräldrar visar respekt för domare, funktionärer, motståndarlaget och de egna lagkamraterna på och utanför planen. Det innebär att följa överenskommelser och leva efter god etik och moral. Detta innebär bland annat att arbeta mot doping, matchfixning, osund ekonomi och annat fusk samt mot mobbing, trakasserier och våld såväl på som utanför idrottsarenan. Det handlar också om att göra sitt yttersta för att följa gemensamma regler och respektera sina medtävlande.

Föräldrar och andra supportrar hejar på laget i positiva tongångar och låter tränaren sköta coachningen. Vi hejar på laget och inte på individen.

Vi visar gärna motståndarna uppskattning när de gör något bra.

## Fair play

Handboll är en fysisk, tuff och ärlig sport där fair play är vårt signum. Våra värderingar bygger på respekt för varandra. För med- och motspelare, för ledare och tränare, för domare och funktionärer och för vår publik. På planen är det ofta tuffa tag där alla ger och tar. Unikt och karakteristiskt för oss är när en spelare ligger på planen efter en smäll nästan alltid får en hjälpande hand av en motståndare. I första anfallet går spelarna på de olika positionerna fram och möter varandra i ett handslag. Handboll berör och engagerar.

Vår devis är att spelarna spelar, tränarna coachar, föräldrarna hejar och domarna dömer.

## Nolltolerans mot kränkningar

I Gustavsbergs IF HK behandlar alla varandra med respekt och ha god ton. Inga former av kränkande särbehandling eller mobbing accepteras. Exempelvis:

- verbala eller skrivna kränkningar
- mobbing
- diskriminering
- hot eller utpressning
- sexuella trakasserier
- sexuella övergrepp
- stalkning (olaglig förföljelse).

Ledare, tränare och funktionärer har ett extra ansvar att främja ett positivt klimat inom respektive grupp och tydliggöra vad nolltoleransen innebär.

## Nolltolerans mot alkohol, droger och doping

Allt bruk och hantering av narkotika är förbjuden i enlighet med svensk lag. All form av dopning är förbjuden i enlighet med idrottens regler och dessutom är hantering av vissa dopningspreparat (t.ex. anabola steroider) även förbjudna enligt svensk lag.

Gustavsbergs IF HK:s verksamhet är drog- och alkoholfri. Det innebär att när vi representerar föreningen är konsumtion eller påverkan av alkohol, droger och doping i samband med aktiviteter oacceptabelt. Alla idrottsutövare ska ha rätt att delta och tävla i en idrott fri från alkohol, droger och doping. Avseende tobak finns en åldersgräns på 18 år enligt svensk lag. Vi tillåter ej att våra ungdomar under 18 år använder tobak under eller i anslutning till träning, tävling eller annan föreningsverksamhet. Tobak innefattar både snusning och rökning.

Alla ledare, tränare och föräldrar har ett ansvar att informera alla spelare under 18 år om dessa regler och säkerställa att de följs. Detta gäller även information om att varje spelare har en skyldighet att kontrollera så att de eventuella mediciner och kosttillskott som denne använder inte innehåller förbjuden substans enligt dopinglistan och att varje

spelare är personligt ansvarig för vad denne äter och dricker.

Föreningen ska ha en handlingsplan för överträdelser som föreningens styrelse ansvarar för. Överträdelse vid enstaka tillfällen medför varning och upprepade överträdelser kan leda till avstängning under viss tid. Befattning med narkotika och dopingpreparat kommer att anmälas av föreningen.

## 4. Föreningen Gustavsbergs IF HK

### Historik

Från början ingick Gustavsbergs Handboll i Gustavsbergs IF som etablerades 1906, vilket ni kan se i vårt klubbmärke. Handbollen är den yngsta sektionen i GIF. Förvisso lär det ha spelats korphandboll på Farstaborgs utomhusplan redan på 40-talet, men det var i samband med att den nya sporthallen på Ekvallen stod klar 1988 som man från kommunens sida ansåg att det fanns ett behov av någon idrottsverksamhet under vinterhalvåret framför allt för flickor, som motvikt till de pojkdominerade idrotterna.

Fram till och med säsongen 2017/2018 var föreningen enbart inriktad på flickor men när möjligheter gavs till utökad tillgång till träningsstider förändrades detta och från säsongen 2018/2019 är verksamheten inriktad på såväl flickor som pojkar.

Sektionen har under alla år haft tyngdpunkten i ungdomsverksamheten, även om ett seniorlag har funnits av och till. Under en period med många aktiva seniorer etablerades ytterligare ett seniorlag under namnet Gurraberg.

Vi startar varje höst med att bjuda in nya årskullar till vår handbollsskola/handbollslek. Vi har alltid haft ett aktivt arbete med att skapa en klubbkänsla och bygga broar mellan de olika åldersgrupperna genom gemensamma cupresor, träningsläger och internturneringar. Vi är särskilt stolta över att vår ålderspyramid inte är särskilt brant, det vill säga har man väl börjat spela handboll i GIF så fortsätter man i hög utsträckning genom hela skoltiden och upp genom gymnasiet. Detta i en tid då andra idrotter präglas av utslagning redan innan man fyllt tio.

Seniorlaget skall spela i en så hög division som kvalitén på de egna spelarna tillåter, vi kommer inte att värva spelare utifrån i syfte att nå en högre serie än vi förtjänar. Däremot har vi under årens lopp producerat en och annan talang som har kapacitet att spela på en högre nivå och att det har vi alltid varit väldigt stolta över.

### Stadgar

Föreningens stadgar finns på hemsidan. Senaste uppdateringen av stadgarna beslutades på årsmötet 2018, då inkluderades bland annat liknande kopplingar till RF:s nyckeldokument som det här policydokumentet inkluderar. I övrigt innehåller stadgarna den typ av information och definitioner som krävs kring medlemskap, årsstämma och styrelsens sammansättning m.m.

### Styrelsens roll

Föreningens styrelse består enligt stadgarna av ordförande, kassör samt minst tre övriga ledamöter. Vi strävar alltid efter att styrelsen skall ha jämn könsfördelning och att så många lag som möjligt skall vara representerade. Styrelsen har vanligen möten varje månad och tar upp både frågor som inkommit från lag och medlemmar samt andra stående agendapunkter.

Vid sidan av medlemmarnas årsmöte är styrelsen föreningens beslutande organ och ansvarar för föreningens angelägenheter, som t ex svara för föreningens verksamhet enligt fastställda planer samt ta tillvara medlemmarnas intressen, tillse att för föreningens gällande lagar och bindande regler iakttas, - planera, leda och fördela arbetet inom föreningen, ansvara för och förvalta föreningens medel samt besluta om medlemsavgifter, för att nämna några ansvarsområden.

### Ekonomi och avgifter

Medlemsavgiften i föreningen bestäms på årsmötet. Utöver medlemsavgiften (för närvarande 100 kr per år) betalas en aktivitetsavgift varje termin som varierar för olika åldrar, i skrivande stund mellan 500 kr och 1300 kr per termin. Den som betalar fastställd medlemsavgift anses ansöka om medlemskap i föreningen.

Ungefär hälften av föreningens intäkter består av medlems- och aktivitetsavgifter. Aktivitetsersättning från RF/Handbollsförbundet och Värmdö kommun står för c:a 10% vardera. Sponsorintäkter är c:a 15% medan cafeteriavverksamheten svarar för 10%. Därefter är övriga bidrag och andra intäktsområden runt 5%.

Den största kostnadsposten är utbildningskostnader på c:a 15-20% av föreningens årsbudget. Därefter kommer material, utrustning och matchkläder, vanligen mellan 10 och 15% av kostnaderna. Kostnader för läger och cuper är c:a 15%, startavgifter i seriespel och domarkostnader c:a 10%, hallhyror mellan 5 och 10%, inköp till cafeteria mellan 5 och 10%, därefter fördelas runt 5% ut till lagen i olika ersättningar till lagkassorna. Föreningens ambition är varje år att ha ett litet överskott så att stabilitet i ekonomin finns.

### Sponsring och lagintäkter

Sponsring är en viktig intäktskälla för föreningen. Föreningens huvudregel är att sponsring sker till klubben och inte till enskilda lag eller enskilda spelare. Syftet med detta är att det är klubbens styrelse som beslutar hur sponsorintäkterna ska fördelas.

Styrelsen arbetar efter att varje enskild spelare i de olika lagen ska få utöva handboll efter så lika och jämnt fördelade former som möjligt. I detta arbete ingår att få en så rättvis och likvärdig standard

mellan de olika lagen både utrustningsmässigt och förutsättningsmässigt.

För att öka intäkterna från sponsorer har klubben ett provisionssystem där lag som rekryterar klubbssponsorer får hälften av sponsoringtäkter till laget, så länge som laget finns som enskilt lag. Tanken är att det skall vara bättre både för det enskilda laget, för klubben och för sponsorn att få företaget att bli en långsiktig klubbssponsor.

Matchställ och ledarkläder betalas av klubben och där är synligheten för klubbens huvudsponsorer prioriterad. Ingen egen lagreklam på matchkläder och ledarkläder är tillåten. För klubbssponsorer där reklam och exponering på matchkläder ingår skall ambitionen vara att sponsoravtal skrivs på minst tre år för att matcha klädernas livslängd. I de fall där sponsorns namn eller logo ska exponeras står sponsor för alla tryck, skylt och reklamkostnader.

#### **Lagsponsorer**

En lagsponsor är en sponsor som sponsrar ett enskilt lag gällande resor, overaller, uppvärmningströjor mm. För lagsponsoring gäller att sponsobelopp ska ställas i relation till huvud- och klubbssponsorer, t ex ska det inte vara möjligt att en lagsponsor går in med ett lågt belopp och får tryck på tröjor och därmed exponering under ett antal år framåt.

Vi arbetar efter att få den röd-vita tråden i klubben att stärka vår klubbkänsla. Vi vill att alla lag ska ha en enhetlig profil utåt när vi tränar, spelar cuper och matcher. Detta innebär att inga andra träningskläder än de som klubben erbjuder får lov att inhandlas kollektivt av de olika lagen. (Privata träningskläder får naturligtvis användas).

Inköp av träningskläder, overaller och annan utrustning som följer GIF HK:s utbud och sortiment kan sponsras av egna lagsponsorer, men annan reklam/tryck än den redan påförda (Kempa och Intersport) måste godkännas av sponsergruppen.

Klubben tillåter inga sponsorer som kan uppfattas som oförenliga med ungdomsverksamhet, t ex varumärken kopplade till alkohol och spel/vadslagning. Vid tveksamma fall är det i slutändan klubbens styrelse som beslutar om nya sponsorer.

#### **Cafeteria-intäkter**

Alla lag delar på tjänstgöringen i klubbens cafeteria enligt det schema som görs upp för varje termin. Överskottet från cafeteria-verksamheten fördelas jämnt mellan lagen och avräknas mot kvitton eller fakturor.

#### **Övriga lagintäkter**

Övrig intäktsgenererande verksamhet (försäljning av blommor, korvar, choklad m.m., arbetskvällar med lagerinventering eller packa kassar i affär, bakverksförsäljning och loppmarknader, etc.) ska ansvaras och skötas av föräldrar/ledare i respektive enskilt lag.

## **Försäkringar**

Alla spelare som är registrerade som medlemmar i föreningen omfattas av Svenska Handbollförbundets spelarförsäkring. Sedan 2017-10-01 så har Svenska Handbollsförbundet Gjensidige som försäkringsbolag. På föreningens hemsida finns länkar till information, samt klickbara telefonnummer / webb-länk vid skada.

Den som är aktiv i en förening (även tränare och andra medlemmar) som ingår i Svenska Handbollförbundet är försäkrad genom Gjensidige i samband med träning eller match samt under resor till och från dessa aktiviteter. Det gäller också dig som provar på sporten i någon av förbundets handbollsskolor eller föreningars öppna verksamhet.

## **Gemensamma aktiviteter**

Gurrabollen är en fin Gurra-tradition ända sedan tidigt 1990-tal. Det är vid sidan av uppstartsläget föreningens största gemensamma aktivitet.

Senaste Gurrabollen hade femkampen nya grenar som Bygga Sockerbitstorn, Balans-kamp, Spruta Vattenpistol, Kasta Prick samt Plocka Årtor. Den stora nyheten var Gurrabollsuppdraget, en utvecklad lagtävling där landslagen skulle utföra och dokumentera olika uppdrag, bland annat att bygga sandslot, skapa pyramider av laget, stå på händer mot vägg m.m.

Gurrabollen 2019 var första året med mixade lag av både tjejer och killar med rekordstort antal deltagare - hela 130 barn och ungdomar anmälda. Det krävdes hela 10 landslag med dubbla "kedjor" i varje land för att alla skulle få speltid och chans att visa upp sig för den jättestora publiken. Och dessutom spelade de allra yngsta, födda 2012, en egen minihandbollsturnering i pausen mellan landskamperna.

## **Föreningens åtaganden gentemot tränare, ledare och spelare**

Som stöd till ledare erbjuder föreningen följande:

- Alla utbildningar betalas av föreningen. Gäller i princip alla obligatoriska tränar- och spelarutbildningar. För dyrare utbildningar finns krav på motprestation, t ex i form av att man arbetar för att sprida kunskapen till fler lag än det egna.
- Ledarkläder tillhandahålls
- Uppstartsträff i början av säsongen och ledarträffar under höst och vår
- Ledare ska ges pedagogiskt stöd i hur de kan skapa delaktighet i den vardagliga verksamheten (Värmdö kommun)
- Föreningen står för omkostnader för två ledare per anmält lag i cuper

- Styrelsens roll - Stöd till och uppföljning av ledarnas arbete

Spelare görs delaktiga i föreningens totala verksamhet på flera olika sätt. Spelarrådet är en av de viktigaste där representanter från alla lag från U12 och äldre bjuds in en gång per termin, men uppdelat i två möten per tillfälle för att kunna ha med alla lags representanter.

Spelare uppmuntras även att delta på årsmötet där bland annat diplomutdelning och stipendier används för att öka intresset och engagemanget.

På samma sätt som för tränare så arbetar vi med externa föreläsare/inspiratörer för att erbjuda våra spelare olika utbildningsaktiviteter. Dessutom får U14-kullen varje år utbilda sig till föreningsdomare samt U15 närvara på Handboll Östs arrangerade spelarutbildningar. Fokus i denna utbildning ligger på utbildning och inte selektering. Förhoppningen är att ge alla spelare inspiration och motivation. Även distrikts-gemensamma målvaktsutbildningar arrangeras på höst- och sportlov för åldern U12-U14..

När vi har öppen lovverksamhet på höst- och sportlov, medverkar på Värmdö kommuns Galej på Ekvallen, samt arrangerar vårt eget Summer Camp så erbjuds de äldre ungdomarna att agera ledare och få chans att tjäna extra ferielön.

## **Föreningens krav på personer i verksamheten**

Vi följer RF:s riktlinjer och begär därför in utdrag från belastningsregistret. Detta gäller styrelsemedlemmar, tränare och ledare över 18 år. Utdraget ska lämnas in vartannat år. Nya ledare/tränare ska lämna in utdrag innan de börjar sitt tränar/ledaruppdrag.

Utdraget visar enbart grova brott mot andra människor och är ett av flera sätt att arbeta för en trygg idrottsmiljö.

Utdrag ut belastningsregistret hanteras/kontrolleras av personer utsedda av styrelsen, en notering görs i ledarregistret att man mottagit utdraget och därefter lämnas utdraget tillbaka till berörd person.

## **Föreningens åtagande vid matchspel**

SHF' s rekommendationen är att alla matcher oavsett åldersgrupp ska dömas av två domare. Det är krav på två domare när yngre och äldre ungdom spelar match.

Det finns också en rekommendation att det ska finnas funktionärer vid alla matcher.

Det är krav på att det ska finnas minst en matchvärd när det spelas barn- och ungdomshandboll

## **Transporter och trafikpolicy**

Eftersom föreningens verksamhet medför omfattande transporter av barn, ungdomar och vuxna är det angeläget att dessa genomförs på ett så trafiksäkert, tryggt och även miljövänligt sätt som möjligt.

Samåkning bör eftersträvas. Längre resor till cuper, läger eller bortamatcher bör ske med fullstor buss alternativt med tåg.

De bussbolag som föreningen anlitar ska vara kvalitetssäkrade, ha utbildade yrkesförare enligt de nya EU-kraven samt ha trepunktsbälten. De bilar eller minibussar som används ska vara godkända av svensk bilprovning, ha godkända däck och säkerhetsbälten ska användas av alla i fordonet. Föraren ska vara garanterat nykter och drogfri, ha flera års erfarenheter av bilkörning och naturligtvis följa gällande trafikbestämmelser. Last ska alltid säkras så att det inte kan skada någon vid inbromsning eller olycka.

## 5. Spelare i Gustavsbergs IF HK

En bra attityd och en god laganda är viktigt för att skapa en positiv och trygg miljö som ger glädje, utveckling och gemenskap. För att leva upp till vår värdegrund med glädje, gemenskap, modern och utveckling behöver alla spelare därför följa nedanstående.

### Spelarnas gyllene regler

- Vi har en positiv attityd och hälsar på varandra, ledarna och andra lag i vår egen förening och våra motståndare.
- Är stolta över vår förening och att få representera den i olika sammanhang
- Vi passar tider och har med oss den utrustning vi behöver för träning och match.
- Vi förbereder oss genom att äta och vila ordentligt så att vi har bra energi.
- När vi tränar och spelar match har vi fullt fokus och satsar 100 %.
- När tränarna pratar står vi stilla, lyssnar och räcker upp handen om vi vill prata.
- När vi kör övningar är vi koncentrerade, anstränger oss vårt bästa och hjälper lagkamraterna så att alla kan lyckas.
- Vi vågar testa och förstår att misslyckanden är okej och en viktig del av lärandet.
- Vi har en inställning att alltid kämpa och vilja vinna varje kamp.
- Vi är goda lagkamrater, berömmar och peppar varandra samt säger förlåt och tröstar om någon gör sig illa eller blir ledsen.
- Vi accepterar att ledarna bestämmer och att domaren dömer.
- Vi är öppna för konstruktiv feedback och vi talar om när vi har idéer eller inte förstår.
- Vi har en bra attityd när vi pratar med lagkamrater, tränare, domare och motståndare.
- Vi håller humöret uppe och kämpar hela matcherna oavsett hur det går.
- Vi följer föreningens värdegrund och bidrar till att skapa glädje, gemenskap och utveckling i laget och föreningen.
- Vi använder inte "farligt spel" som drag i armen, knuff i luften och liknande.
- Vi är mänskliga och gör vårt bästa utifrån våra förutsättningar.
- Laget skall visa att de tar avstånd från fusk och våld - t ex inte håna med- eller motspelare. Lever efter föreningens ställningstagande gällande rent spel

### Nolltolerans mot kränkningar

I Gustavsbergs IF HK behandlar alla varandra med respekt och ha god ton. Inga former av fysiska och verbala kränkningar eller mobbing accepteras.

Exempelvis:

- verbala eller skrivna kränkningar
- mobbing
- diskriminering
- hot eller utpressning
- sexuella trakasserier
- sexuella övergrepp
- stalkning (olaglig förföljelse).

Ledare, tränare och funktionärer har ett extra ansvar att främja ett positivt klimat inom respektive grupp och tydliggöra vad nolltoleransen innebär.

### Nolltolerans mot alkohol, droger och doping

Gustavsberg Handbolls verksamhet är drog- och alkoholfri. Det innebär att när vi representerar föreningen är konsumtion eller påverkan av alkohol, droger och doping i samband med aktiviteter oacceptabelt. Alla idrottsutövare ska ha rätt att delta och tävla i en idrott fri från alkohol, droger och doping. Avseende tobak finns en åldersgräns på 18 år enligt svensk lag. Vi tillåter ej att våra ungdomar under 18 år använder tobak under eller i anslutning till träning, tävling eller annan föreningsverksamhet. Tobak innefattar både snusning och rökning.

Överträdelse vid enstaka tillfällen medför varning och upprepade överträdelser kan leda till avstängning under viss tid. Befattning med narkotika och dopingpreparat kommer att anmälas av föreningen.

Varje spelare över 18 år har en skyldighet att kontrollera att de eventuella mediciner och kosttillskott du använder inte innehåller enligt dopinglistan förbjuden substans. Du är personligt ansvarig för vad du äter och dricker.

## 6. Ledare i Gustavsbergs IF HK

Ledarna är en av klubbens viktigaste personer för att kunna erbjuda välorganiserad, rolig och utvecklande handboll för barn- och ungdomar. Att vara ledare i Gustavsbergs IF HK är ett uppdrag som ger mycket tillbaka i form av glädje, erfarenheter, upplevelser och relationer, men som också innebär ett stort ansvar. Föreningen vill ge bästa möjliga stöd och har samtidigt följande förväntningar på alla ledare.

Verksamheten ska genomsyras av hög kvalitet och ledarna bär ett stort ansvar för att stötta både idrottslig utveckling och förmedla idrottens grundläggande värderingar. Därför är det viktigt att ledarna har kunskap om barn och ungdomars utveckling och den betydelse denna har både på och utanför idrottsarenan. Ett stort rörelseförråd och bra fysik är på samma sätt som läsförståelse en del av ett gott liv och en god uppväxt.

För att leva upp till vår värdegrund med glädje, gemenskap, modern och utveckling behöver alla ledare följa nedan.

### Förhållningsätt

Du som ledare:

- Är stolt över att vara en del av föreningen och agerar ambassadör för den
- Är väl insatt i vår policy, vår vision och gör ditt bästa för att leva upp till våra värderingar
- Samverkar med andra lag/tränare/ledare enligt föreningens värdegrund. (jaget/laget/föreningen)
- Följer de riktlinjer som RF, SHF och VK har beslutat och som föreningen står bakom
- Visar respekt och ödmjukhet mot dina spelare, föräldrar, ledarkollegor, motståndarlag
- Deltar på de möten som föreningen kallar till
- Agerar med trovärdighet genom att leva som du lär
- Brinner för ditt uppdrag och utför det efter bästa förmåga
- Bidrar till att dina spelare får bestående positiva minnen av sin tid som ungdomsspelare i Gustavsbergs IF HK
- Är tydlig i kommunikationen med alla spelare, ledare och föräldrar
- Är ett föredöme som fostrar våra spelare till ansvarstagande personer som visar respekt för regler och normer inom idrotten, men också i samhället
- Motverkar all form av mobbing och tillsammans med föreningen ger spelarna de verktyg som behövs för att själva motverka mobbing och andra kränkningar

- Tar ansvar för ditt lags föräldrauppförande gällande kommentarer till motståndarlag och domare under matcher
- Aktivt verkar för föreningens aktiviteter såsom Gurrabollen, gemensamma cuper och så ofta det är möjligt tar med ditt lag på seniorlagens hemmamatcher.
- Aldrig tar alkohol eller droger i föreningens kläder
- Aktivt tar ansvar för att efterfråga/ta kontakt med/dra nytta av all den kunskap som finns i föreningen men även aktivt förmedlar din kunskap/dina erfarenheter
- Är utbildad efter det behov som krävs för den roll man har

### Spelarutbildning

Du som ledare:

- Sätter individens utveckling i centrum
- Ser alla spelare och ger dem likvärdig behandling och uppmärksamhet
- Är ödmjuk, visar respekt och är lyhörd mot dina spelare
- Planerar träningar utifrån av SHF bestämda riktlinjer vid träning: BRA = Bollkontakten skall vara hög, det skall vara Roligt samt Aktivitetsnivån skall vara hög.
- Följer den Röda tråden och väljer rätt nivå på träning och matchande som stämmer överens med spelarens mognad- och utvecklingsnivå.
- Känner till den optimala mottagligheten för olika typer av träning och har en progression i upplägget i såväl den tekniska utvecklingen som belastningen avseende antal träningar och innehåll
- Entusiasmerar och motiverar dina spelare att alltid kämpa, göra sitt yttersta och vilja vinna varje kamp både på träning och match
- Lär spelarna att hantera motgångar och dra lärdomar för att fortsätta utvecklas
- Är en förebild och visar respekt för domare, funktionärer och motståndarlag
- Uppmuntra spelarna till att ägna sig åt fler idrotter
- Följa föreningens upplägg gällande skadeförebyggande träning

### Matchspel

- Alla skall få möjlighet att spela på alla positioner, nivåer och med alla kamrater, framför allt under barn- och ungdomsåren.
- Alla skall få möjlighet att starta match.
- Även om syftet med idrott kan ses som att vinna, ser vi ett viktigt syfte i matchspel att lägga ytterligare bitar på plats i spelarnas utveckling.
- Visa förtroende och låt spelarna få sin tid på planen, plocka inte av någon direkt för att

den gör något fel. Förklara att vi lär av misstag och att det är viktigt att våga igen.

- Alla uttagna spelare skall få tillräckligt med speltid.
- Jobba aktivt i uttagningen till match samt under pågående match för att anpassa till de olika spelarnas utveckling och för att matcherna skall vara så jämna som möjligt.
- Nivåanpassa uttagning i så stor utsträckning som möjligt. Gärna i dialog med motståndarlaget innan match.
- Vi stävjar "farligt spel" som drag i armen, knuff i luften och liknande.

## Motivation

Motivation är ett begrepp som ger oss förståelse för hur en viss människa betar sig. Utifrån denna förståelse kan man sedan förstärka eller förändra beteendet beroende på hur högt önskat det är. Motivation är för dig som ledare en viktig faktor att arbeta med. De mest betydande motiven för ungdomsidrott är:

- **Ha roligt!** Glädjen i aktiviteten samt upplevelsen av sporten i sig själv. Detta är det absolut starkaste motivet för såväl ungdomar som seniorer på elitnivå.
- **Utveckling!** Att lära in och förbättra sina färdigheter samt att uppnå mål innebär att man känner att man utvecklas och känner sig värdefull.
- **Delaktighet och lagkänsla!** Vi-känslan som infinner sig när man är tillsammans i laget gör att spelaren identifierar sig själv som en del av gruppen. Låt spelarna få vara med och påverka och pröva själva, individuellt eller i grupp. Vi står för ett öppet och demokratiskt ledarskap där spelarna blir uppmärksammade på sina rättigheter och skyldigheter gentemot laget.
- **Tävlingsmomentet!** Det kvittar om man tävlar om att göra mål i kontringsövningar, strafftävling eller något liknande. Vinnarinstinkten infinner sig direkt.
- Fysisk och psykisk hälsa!
- **Belöningar och social status!** Troféer, igenkännande och annan uppmärksamhet.
- **Stimulans och entusiasm!** Uppmuntra dina spelare även när de misslyckas, så vågar de försöka igen. Var noga med att ta fram och poängtera det som är positivt och bra, i stället för att fokusera på det felaktiga.
- **Bekräftelse!** Låt alla spelare vara synliga i gruppen och uppmärksamma deras insatser – ge mycket och tydlig feedback.
- **Ömsesidig respekt!** Respektera spelarnas åsikter, känslor och behov och du blir själv respekterad.

## Målsättningar

En viktig komponent för att lyckas är att jobba med målsättningar. När du jobbar med mål bör de vara

mätbara, utmanande men realistiska, långsiktiga och kortsiktiga, nedskrivna och förankrade i gruppen. Det är av största vikt att man jobbar med processen att nå målen och att man löpande utvärderar.

Prestations- och processmål är vägen att nå resultatmål. Det är viktigt att ha både individuella mål och mål för laget.

**Resultatmål** – fokuserar på ett specifikt resultat i en tävling eller match, exempelvis att vinna en viss match, serie eller turnering. Dessa mål påverkas inte enbart av lagets insats, utan även av motståndarnas insats. Det innebär att laget kan göra sin bästa match någonsin, men ändå inte vinna och därmed inte uppnå sitt mål.

**Prestationsmål** – fokuserar på att uppnå en viss prestation helt oberoende av någon motståndares insats, exempelvis att klara av att spela ett offensivt försvar en hel match eller att göra mål på 60 % av skotten. Dessa mål kan vara väsentliga mål som uppnås utan att matchen vinnas, men som på längre sikt leder till uppsatta resultatmål.

**Processmål** – fokuserar på de individuella processer som utövas för att klara en prestation, exempelvis tekniska färdigheter såsom stegsättningar eller skottplacering.

**Sociala mål** – avhandlar målsättningar som syftar till att uppnå välbefinnande, gemenskap och laganda. Exempel på sociala mål är individens trivsel och att ingen spelare befinner sig utanför gruppen.

## Gränser och ramar

Målsättningen är att alla i gruppen ska må bra, utvecklas och framför allt trivas med handboll. För att skapa trygghet i gruppen är det av största vikt att man sätter gränser för vad som är acceptabelt beteende och inte. Utgångspunkten är att spelarna följer Gustavsbergs IF HK:s Gyllene regler för spelare. Ledarnas uppgift är att tydliggöra reglerna och säkerställa att alla följer dessa. Om ramarna är tydliga känner individen trygghet. Om ramarna är tójbara blir individen orolig. Om individen går utanför ramen ska det resultera i konsekvenser – förslagsvis individuellt samtal, kontakta föräldrarna, tidsbegränsad avstängning och vid grovt upprepat olämpligt uppträdande, total avstängning.

## Individuella samtal

Det individuella samtalets syfte är att bygga relation, skapa förtroende samt resultera i samhörighet och utveckling. Alla individuella samtal ska ske i dialogform, i en positiv anda och på ett konstruktivt sätt. Exempel på vad som kan tas upp återfinns i bilaga xx. Individuella samtal ska starta vid 9-10 års ålder och ska ske minst en gång per säsong. I de yngsta åldrarna bör/kan föräldrar närvara. Mall för utvecklingssamtal finns i bilaga xx.

Från 13-14 år tar man även upp vad man kan bli bättre på och hur detta ska ske. I 15-årsåldern genomförs ett mer omfattande utvecklingssamtal i syfte att bestämma inriktning och mål för den



fortsätta handbollssatsningen. När spelare väljer att sluta i Gustavsberg ska en spelarenkät enligt bilaga xx fyllas i av spelaren och lämnas till tränaren som vidarebefordrar till styrelsen. Detta är ett led i föreningens förbättringsarbete.

Vi ska alltid genomföra avslutssamtal med spelare som slutar med handboll eller byter förening.

## Ledarutveckling

Genom utbildning av våra ledare kan vi utveckla individer och föreningens verksamhet. Målsättning är att ha 100 % av ledarna basutbildade.

Rekommenderad utbildningsnivå för respektive ålderskategori framgår av föreningens utbildningsplan (se eget dokument). För att du som ledare ska ha goda kunskaper att på ett bra sätt genomföra ditt uppdrag gäller följande.

Du som ledare:

- Deltar på de möten och kurser som anvisas för att utveckla dig i rollen som tränare och ledare
- Följer med i den utveckling som sker och ta till sig nya beprövade erfarenheter som utvecklar spelarna och verksamheten
- Biologisk ålder är inte samma som kronologisk ålder. Ta del av kunskap i ämnet för att kunna ge alla samma förutsättningar att göra sin resa genom föreningen
- Samverkar med andra ledare inom föreningen men också utanför föreningen för att få nya insikter

## Praktiskt och planering

En viktig förutsättning för en väl fungerande verksamhet är god planering. För att åstadkomma detta behöver du ha koll på följande.

### Allmänt

Du som ledare:

- Är väl förberedd inför träningar och matcher med tränings-, match- och säsongsplanering
- Kommer i god tid till träning och match
- Är ombytt i idrottskläder för träning och Gustavsbergs IF HK:s overall vid match
- Ser till att ha de nycklar och taggar som behövs
- Har alltid sjukvårdsväska med vid varje träning och match
- Håller ordning och reda på tränings- och matchmaterial
- Har som målsättning att vara minst en tränare per 8 spelare. Gärna fler tränare i de yngre åldrarna
- Använder tiden i hallen maximalt. Fysträning, samlingar mm skall bedrivas på annan plats om det finns möjlighet

- Tar hand om motståndarlag vid match samt ha en bra dialog med deras föräldrar och ledare.
- Lämnar in matchrapportering samt lämna ev kvitton på kansliet direkt efter match.
- Uppmuntra spelarna till att byta om och duscha tillsammans efter både träningar och matcher i så stor utsträckning som möjligt.
- Ingen snusning eller rökning i samband med träning eller matcher

## Säsongsplanering

Varje ansvarig tränare skall inför ny säsong i göra en planering över säsongen. Den skall innehålla:

- Målsättningar och då med fokus på prestations- och processmål.
- Upplägg av träning med beskrivning av innehåll som följer Röda tråden
- Uppstartsläger
- Planering av seriespel, deltagande på cuper mm.
- Sociala aktiviteter
- Ledarmöten
- Spelarmöten och utvecklingssamtal
- Föräldramöten
- Beskrivning av hur laget löser lagkassa, olika administrativa uppgifter mm.
- Avslutningsaktiviteter
- Planeringen föredras för barn- och ungdomsansvarig.

## Ledarmöten

Ledarmöten genomförs minst innehållande rollfördelning, säsongsplanering, målsättningar och föräldralagets uppgifter. Samtliga ledare i ett lag bör delta i beslut som har med laget att göra. Framgångsrika lag har en tydlig rollfördelning där alla ledare är delaktiga, men även kan vara specialiserade inom ett visst område. Styrelsens barn- och ungdomsansvarig utser vem som är ytterst ansvarig för laget, men övriga roller kan vara träningsansvarig, matchcoachning, fystränare, tekniktränare, målvaktstränare, taktiktränare etc.

## Uppstartsläger

Alla seriespelande lag uppmuntras till att arrangera försäsongsläger genom att vara med på klubbens uppstartsläger i augusti. Här kan laget få en bra start på säsongen med en blandning av teknisk och fysisk träning samt matchspel i kombination med teambuilding och klubbgemenskap.

## Träningsplanering

Planera träningen i förväg så att den överensstämmer med säsongsplaneringen och Röda tråden. Dokumentera planeringen i det fall att någon annan behöver överta träningen.

## Matchplanering

Det är viktigt att matchplanera och ta ut lag till såväl serier som cuper i god tid. Denna planering kan med fördel genomföras sex månader i taget avseende seriespelet, eftersom nivåanpassning kan behöva göras och motståndarnas nivå oftast är känd. Detta ger föräldrarna goda möjligheter att planera vardagen utanför handbollen, också om denna matchplanering även innefattar funktionärer, domarvärdar, kioskansvariga mm. Det är en självklarhet att matchplaneringen måste justeras allt eftersom, beroende på återbud i form av sjukdom, skador mm.

## Spelarmöten

För att skapa samhörighet och inriktning mot samma mål är det viktigt med spelarmöten. Det är ypperliga tillfällen till utbildningar som dels kan avhandla handbollsteori eller att uppnå andra målsättningar för individ och lag såsom laganda, gemenskap mm.

## Föräldraplanering

Det är viktigt att ha en bra kommunikation med föräldrarna. Detta kan lösas genom laghemsida, mail, telefon och möten. Ledarna ska arrangera regelbundna föräldramöten för att t.ex. informera om lagets verksamhet där säsongspaneringen utgör grunden för informationen. Vid ett föräldramöte ska ledarna dessutom presentera föreningens policy, värderingar, Röda tråden och Föräldrarnas gyllene regler. En viktig målsättning med föräldraplaneringen är att engagera föräldrarna kring laget. Exempel på rollfördelning är ansvariga för körlistor, cuper, lagkassa, laghemsida, lagsponsorer, matchvärdar, cafeteriaansvarig och arbetsgrupper som t.ex. Gurrabollen.

I Gustavsberg ska man ha föräldramöten minst 2 ggr per säsong. Ett i uppstarten av säsongen och ett på våren för att följa upp, men också för att informera om vad som gäller inför nästa säsong. Gärna med idéer kring nästa säsongspanering. Utöver detta är det viktigt att löpande informera föräldrarna om utvecklingen i laget, så som lagandan, vad man tränar på just nu och praktiska saker som aktiviteter och cuper mm. Detta görs lämpligen genom nyheter på lagsidan och mail för att hålla ihop informationen och även göra lagsidan levande.

Ett bra sätt att skapa stark föräldrasammanhållning är att tillsammans med spelare och föräldrar genomföra gemensamma aktiviteter såsom lagresa med föräldrar, löpning eller fysaktiviteter med föräldrar, knytkalas eller middag i samband med seniormatch.

## 7. Ungdomsledare i Gustavsbergs IF HK

### Ungdomsledare - Info till lag och ledare

För att få en ungdomsledare att känna sig välkommen och tycka det är roligt så behöver de bli en i gänget! Känna sig involverad i ledartruppen på plats.

För att det ska fungera att ha en ungdomsledare i truppen behöver någon i ordinarie ledargrupp alltid ha det yttersta ansvaret att vara en hjälpsam hand att förklara och delge övningar på ett pedagogiskt sätt. Detta så att ungdomsledaren känner sig säker i sin ledarroll i de olika situationerna.

### Vad man bör tänka på som ordinarie ledare i gruppen gentemot ungdomsledaren

- Presentera ungdomsledaren ordentligt för spelarna // "alla behöver lyssna på vår ungdomsledare"
- Planera in ungdomsledaren i de olika övningarna som tänkt för träningspasset tillsammans med ordinarie ledare
- Lägga på eget ansvar på ungdomsledaren när man känner att de klarar av att t.ex. hålla i en övning själva, dela in spelarna i grupper osv.
- Förklara en övning i detalj, t.ex. varför man gör denna övning, viktig teknikdel att tänka på när man gör övningen, hur får man hög aktivitet i övningen, vart man som spelare respektive ungdomsledare bäst står för att genomföra övningen
- Nyttja ungdomsledaren i lekar tillsammans med barnen, ger trygghet för båda parter och ger extra glädje hos spelarna.
- Utnyttja ungdomsledarens egen handbollskunskap som de besitter när ni tex ska visa en övning, lek, skott, fint, passning osv
- Om ungdomsledaren hamnar lite vid sidan av för att de känner sig osäkra, våga gå fram och prata och guida dem tillbaka till handbollsträningen
- Prata och förklara med en tydlig röst och enkel beskrivning av övningen

Det ni som ledare behöver vara noggranna med är; att alltid skicka kallelser till ungdomsledarna till träning samt fylla i närvaro. Övrigt arbete kring att lägga in dem på hemsidan, arvoden och annat sköter klubbansvariga.

Det är både roligt och viktigt att vi försöker bygga upp en fungerande ungdomsledartrupp i Gustavsberg IF HK. Det är oerhört viktigt för framtiden för att kunna ha ledare på träning i de yngre grupperna, samt för deras egen del att om de

väljer att sluta spela handboll så har de möjlighet att stanna kvar i klubben och få aktivitet genom ungdomsledarrollen. Tillsammans kommer vi lyckas!

Har ni som ledare frågor kring detta, vänligen mejla till [ungdomsledare@gustavsberghandboll.nu](mailto:ungdomsledare@gustavsberghandboll.nu)

### Ungdomsledare - Tips och idéer till dig som är ungdomsledare

- Kom ombytt till träning, med din Gurra-ledartröja på.
- Svarta gärna på träningskallelserna senast onsdag varje vecka eller så fort den kommer för en helgträning så att ansvariga ledare vet om du kommer eller ej, vilket gör att det är lättare att planera träningen.
- Våga säga hej och vara en del av gänget
- Ha roligt
- Våga fråga ordinarie ledare om du behöver stöttning eller input för någon övning, ledarna finns där för DIG
- Försök bemöta alla i hallen med ett glatt humör och visat intresse av att lära känna alla i gruppen
- Du har redan en stor kunskap i handbollsspelet och tekniken då du själv spelar handboll i klubben, våga tro på dig själv och använd dig av just din egen erfarenhet
- Alla ordinarie ledare har fått information om att just du kommer vara deras ungdomsledare i deras lag utav ansvariga från klubben, så du kan känna dig trygg i att de vet om att du kommer och att du är en del av deras ledartrupp.
- Våga visa en övning om ledarna önskar det, för du har handbolls tekniken i dig.
- Träning och matchspel i ditt eget lag är viktigast och går alltid först! Att vara ungdomsledare i våra lag kommer alltid i andra hand.
- Om du känner att något inte är bra eller om du har frågor gällande vad som helst, tänk att "inga frågor är dumma frågor!" så antingen pratar du med ansvariga ledare på träning eller så kontaktar du klubbansvariga på följande mejladress: [ungdomsledare@gustavsberghandboll.nu](mailto:ungdomsledare@gustavsberghandboll.nu)

Du som ungdomsledare är viktig för oss! Vi vill att du ska trivas och ha roligt i laget i din ungdomsledarroll!

Varje säsong bjuds du in för en utbildningskväll för ungdomsledare, roligt om du vill delta för att både utveckla dig själv och klubben tillsammans med klubbansvariga.

Tack för att du vill ge tillbaka dina egna handbolls kunskaper till våra yngre spelare! Vi vet att just du betyder väldigt mycket för spelarna och att de ser fram emot att du kommer på deras träning.

Lycka till, men framför allt ha riktigt roligt!

## 8. Föräldrar i Gustavsbergs IF HK

Ett engagerat och sunt föräldraskap är en viktig del i barns och ungdomars idrottande.

Handbollen bedrivs på ideell basis med många ledare som gör stora insatser för alla barn och ungdomar i föreningen. Som förstärkning till detta är det nödvändigt med föräldrastöd i olika former. Det gör det då möjligt för tränarna att kunna lägga ned sin tid på det som är viktigt för barnen/ungdomarna nämligen träningar/matcher/cuper.

Föräldrastödet behövs framför allt i uppgifter som rör det egna laget men också i aktiviteter som rör hela föreningen, som gemensamma föreningsaktiviteter t.ex. Gurrabollen eller liknande. Alla insatser runt lagen är viktiga för att lagen ska kunna fungera som lag och bestå över tid.

Exempel på stödjande roller för ett lag; lagledare/administratör, kassör som tar hand om lagkassan, Cafeteriaansvarig, festfixare/evenemangsansvarig, sponsoransvarig mm

All erfarenhet visar att de lag som har en god organisation med bra ledare och fungerande föräldragrupp är de som blir framgångsrika och består. Grunden till detta läggs under barnets två första spelår-

Precis som ditt barn får en bra idrottslig grund, meningsfull fritidssysselsättning och vänner för livet får du som engagerad förälder samma möjlighet till gemenskap och varaktig vänskap.

I Gustavsbergs IF HK gäller därför följande.

### Föräldrarnas gyllene regler för att vara en god förebild

- Följ med på träning och match. Det betyder mycket för ditt barn.
- Håll dig lugn och uppträd föredömligt på åskådarplats.
- Låt ledarna ansvara för upplägg och genomförande av träning och match.
- Respektera domarens beslut. Se domaren som vägledare.
- Skapa god stämning vid matcher och träning.
- Kom aldrig påverkad av droger eller alkohol.
- Fråga barnen om matchen var kul och spännande. Fråga inte om resultatet.
- Engagera dig i laget med praktisk hjälp. Din insats är värdefull, inte minst för barnen.
- Kom ihåg att det är ditt barn som spelar handboll och inte du.
- Stötta föreningen och hjälp till med t.ex. cafeteria, Öppet hus, Gurrabollen mm
- Delta i de möten som föreningen/laget anordnar, ibland i form av

informationsträffar men kan också vara av kurskaraktär.

- Ha insikter i barnhandbollens grunder och hur man är en bra idrottsförälder

Övrig information som ledare, tränare och lagföräldrar behöver ha koll på finns i de årligen uppdaterade informationsmaterialen från föreningen.

### Sju tips från Johan Fallby om hur man blir en bra idrottsförälder:

1. Lägg dig inte i tävlings- eller träningsupplägg.
2. Ge inte råd till ditt barn i tävlingsmiljön.
3. Hjälp gärna till med praktiska saker.
4. Uppmuntra och heja på ditt och andras barn om det är lämpligt. Men försök att inte fokusera på resultatet.
5. Uppträd alltid sportsligt mot tränare, ledare, föräldrar och alla andra som befinner sig i tävlingsmiljön. Gå aldrig in i ytan där tävlingen pågår.
6. Var intresserad, entusiastisk och positiv. Skapa trivsel.
7. Lägg band på dina känslor – det är inte du som tävlar! Lämna gärna tävlingsmiljön ett tag om du inte kan kontrollera dig.

... och tre råd:

1. Lek mycket med barnet – om du sedan spelar fotboll, letar Pokemon eller leker kurragömma spelar mindre roll. Barnet ska förstå att det är roligt att röra på sig.
2. Presentera många olika idrotter för barnet.
3. Skaffa information om idrottsföreningen som barnet ska vara med i. Ställ krav på att det ska vara ett vettigt ledarskap och en bra miljö.

### Föräldramöten och information till föräldrar

Upptaktsmöte har varje lag när man börjar sin säsongsträning.

På agendan står då:

- Genomgång av värdegrund, policy och riktlinjer för vad som gäller för laget den här säsongen
- Föräldrapolicy och behov av föräldramedverkan
- Tränarens upplägg för kommande säsong
- Verksamhetsplan för säsongen, turneringar, lagaktiviteter, klubbaktiviteter
- Någon representant ifrån styrelsen medverkar och informerar

Avslutningsmöte under slutet av säsongen med redovisning av vad som gjorts under säsongen och vilka förutsättningar som gäller inför kommande säsong.

Om behov uppstår kan ledare och eller föräldrar kalla till extra möte ifall det upplevs som nödvändigt.

## **Nolltolerans mot kränkningar**

I Gustavsbergs IF HK behandlar alla varandra med respekt och ha god ton. Inga former av fysiska och verbala kränkningar eller mobbing accepteras. Ledare och funktionärer har ett extra ansvar att främja ett positivt klimat inom respektive grupp och tydliggöra vad nolltoleransen innebär.

## **Frågor eller problem**

Det är av största vikt att man tar upp eventuella problem och diskussioner inom laget med ledarna i första hand och med styrelse eller barn- och ungdomsansvarig i andra hand och då gärna i samverkan med ledare. Det är styrelsens barn- och ungdomsansvarig som avgör om något behöver tas upp med styrelsen. Styrelsen kan också ses som en slags överklagandeinstans om man upplever att man inte kommer någon vart med ledare eller barn- och ungdomsansvarig.

## 8. Definitioner

RF har tagit fram definitioner av några av de vanligaste begreppen kring barn- och ungdomsidrotten. Det är just definitioner, inte ställningstaganden till hur vi ser på dem i den praktiska verksamheten. (Enskilda specialidrottsförbund kan ha definierat vissa ord lite annorlunda.)

### **Barn:**

Är aktiva upp till och med 12 år, enligt idrottsrörelsens idéprogram Idrotten vill. Hänsyn ska dock alltid tas till fysisk, psykisk och social mognad. Notera att enligt barnkonventionen är alla barn till och med 18 års ålder, i den används inte begreppet ungdom.

### **Ungdom**

Ungdom är aktiva och ledare mellan 13 och 25 år. Hänsyn ska dock alltid tas till fysisk, psykisk och social mognad. Notera att enligt barnkonventionen är alla barn till och med 18 års ålder, i den används inte begreppet ungdom.

### **Ledare**

Alla, tränare och andra ledare, som har någon form av uppdrag från föreningen. I detta sammanhang kopplat till barn- och ungdomsverksamheten.

### **Barnets bästa**

Kan vara olika för olika individer och olika situationer, men är alltid det som tillförsäkrar barnet välmående, hälsa och positiv utveckling.

### **Barnrättsperspektiv**

Att i all verksamhet ha barnets bästa för ögonen, med respekt för barnet och dess åsikter.

### **Träning**

Är aktiviteter som har till syfte att förhöja och/eller upprätthålla en eller flera kapaciteter, både fysiska, psykiska och sociala. Kan vara både organiserad och icke organiserad.

### **Tävling**

En särskilt anordnad aktivitet där flera personer eller lag mäter sina färdigheter på något område för att kunna rangordna deltagarna. I en tävling finns det för det mesta en vinnare och en/flera förlorare.

### **Lek**

En aktivitet som är kravlös, lustbetonad och inte målstyrd.

### **Lekfull träning**

Kravlösa och lustbetonade aktiviteter som har till syfte att förhöja och/eller upprätthålla en eller flera kapaciteter, såväl fysiska som psykiska och sociala. Kan vara både organiserad och icke organiserad.

### **Åldersanpassad träning**

Rätt träning i rätt ålder, som är anpassad till den biologiska åldern och den psykosociala mognaden.

### **Allsidig träning**

Variationsrik träning som innefattar koordination, rörlighet, styrka, snabbhet och uthållighet i såväl fysiskt som mentalt.

### **Ensidig träning**

Motsatsen till allsidig träning, alltså träning som i hög grad inriktas mot en eller ett fåtal övningar, moment eller mot utvecklingen av en eller ett fåtal egenskaper eller detaljfärdigheter.

### **Elitsatsning**

Krävande, specialiserad och organiserad idrottsverksamhet med uttalade prestations- och resultatmål.

### **Nivågruppering**

Då lag eller träningsgrupper delas upp utifrån färdighets- och kunskapsnivå.

### **Individanpassning**

Träning anpassad till var och en utifrån färdighets-, kunskaps- och mognadsnivå. Kan genomföras oavsett hur träningsgruppen eller laget är sammansatt.

### **Selektering**

Att välja ut de för tillfället bästa – eller de som i framtiden bedöms bli de bästa – till matcher, läger, lag eller träningsgrupper.

### **Specialisering**

Innebär att helt inrikta sig på en idrottsgren eller disciplin.

### **Toppning**

En form av selektering som innebär att de bästa vid ett givet tillfälle får en eller flera av följande fördelar i tävlingssammanhang: en given plats i laget, mer speltid eller av de aktiva betraktat en attraktivare position i laget/gruppen.

### **Utslagning**

Att individen mot sin vilja inte längre får/kan vara med i laget/träningsgruppen.

### **Ålder**

Avser i dagligt tal oftast kronologisk ålder som mäts i antalet år och månader. Kronologisk ålder är inte alltid ett relevant mått på utveckling och mognad utan i idrotten bör man ta hänsyn till biologisk ålder och psykosocial mognad.

### **Åldersindelning**

| Barn | Yngre ungdom | Äldre ungdom |
|------|--------------|--------------|
| U7   | U12          | U16          |
| U8   | U13          | U17          |
| U9   | U14          | U18          |
| U10  | U15          | U19          |
| U11  |              |              |