

GRÖNA TRÅDEN


GF Kroppskultur





INNEHÅLLS- FÖRTECKNING

Inledning	3
Föreningsidé	3
Vision	4
Till dig som förälder, ledare och spelare	5
Barn- och ungdomsverksamhet	8
Parahandboll	13
Seniorverksamhet	13
Utbildningar	14
Marknadspolicy	15
Värdegrund	15
Policy	15



INLEDNING

Syftet med det här dokumentet är att GF Kroppskultur vill ge en övergripande information om vår verksamhet och de riktlinjer som gäller i vår förening. Tillika ge en bild av vilken ambition och utvecklingsriktning vi har för våra olika åldersgrupper, från knattehandboll hela vägen till seniörverksamheten.

I detta dokument presenteras även vad föreningen förväntar sig av dig i rollen som förälder, ledare och spelare för att vår verksamhet skall fungera på ett tillförlitligt sätt och vara en trygg miljö för alla våra medlemmar.

FÖRENINGSIDÉ

Kroppskulturs föreningsidé är att genom en attraktiv sportslig och social verksamhet skapa goda förutsättningar för bästa möjliga handbollsutveckling. Även erbjuda en god social fostran som ger våra barn och ungdomar en bred vänskapskrets och en personlig trygghet inom och vid sidan av handbollen. Ambitionen är att detta skall leda till ett livslångt aktivt engagemang inom föreningen.



VISION

- En bred ungdomsverksamhet av hög nationell klass
 - Att verksamheten bedrivs på lika villkor för pojkar och flickor
 - Att engagera ungdomstränare och utbilda dessa så att träningsinnehållet håller en hög idrottslig och social kvalité
 - Träningen ska bedrivas nivåanpassad för individuell utveckling
 - Våra aktiva skall bli välutbildade handbollsspelare och schyssta lagkompisar
- Elitlag både dam och herr
 - Minst två spelare från varje årskull skall ta plats i dam- och herrlag
 - Utvecklande samarbete med UEIG
 - Balanserad ekonomi
- Egen anläggning
 - Att ha en balanserad ekonomi
 - En samlingspunkt för medlemmar
 - Lokaler för kansli och träningsmöjligheter
 - Att äga eller hyra över tid
- År 2023 skall vi vara 850 aktiva medlemmar
 - Årligen rekrytera barn och ungdomar till föreningen
 - Årligen rekrytera ledare och domare till föreningen
 - Ungdomar som ej vill fortsätta som spelare skall stimuleras till att kunna verka som tränare, ledare eller domare. På så sätt behåller vi dem inom handbollen
 - Att engagemang inom föreningen ska bygga på en känsla och stolthet för föreningen. Tillsammans är vi Kroppskultur!

TILL DIG SOM FÖRÄLDER, LEDARE OCH SPELARE

Förälder i GF Kroppskultur:

- Sätter sig in i föreningens värdegrund och de värderingar som gäller i vår verksamhet.
- Följer GFK:s marknadspolicy mot sponsorer.
- Ställer upp på föreningens arrangemang och åtaganden såsom tex Junicupen, jourveckor, försäljning av lotter mm.
- Ska föregå med gott exempel och vara delaktig i barnets föreningsliv.
- Uppmuntrar barnen och ungdomarna i stället för att kritisera.
- Frågar, framförallt de yngre barnen, om de haft roligt – inte vad resultatet blev.
- Får gärna komma till träning och matcher – ditt barn vill det.
- Respekterar att domarna dömer, spelarna spelar, ledarna coachar – och att alla gör sitt bästa, även om det självklart kan bli fel ibland. Alla gör misstag.
- Respekterar hur ledarna disponerar spelarna – och försöker inte påverka dem under matchen. (Se punkt nedan – Matchningspolicy).
- Tänker på att man även som förälder representerar GFK och bidrar till hur föreningen uppfattas av andra.
- Tänker efter en extra gång innan man ställer orimliga krav på våra barn & ungdomsledare. De jobbar alla ideellt och lägger ner många, många timmar för att ge era barn en rolig och värdefull fritid.



Ledare i GF Kroppskultur:

- Arbetar aktivt enligt förenings värdegrund och ser till att denna efterlevs.
- Förmedlar föreningens värdegrund, beslut och information till spelare och föräldrar.
- Har nolltolerans mot mobbning och arbetar aktivt med att motverka all form av sådana tendenser i och runt omkring laget.
- Arbetar för att skapa en trygg miljö, där spelare vågar uttrycka sig och utvecklas.
- Behandlar alla spelare lika och ser individen.
- Representerar föreningen och föregår alltid med gott exempel.
- Är ödmjuka mot, och respekterar, spelare, föräldrar och kollegor. Det samma gäller så klart också för hur domare och motståndare ska bemötas.
- Har alltid en "grön" tråd mellan det man säger och sedan gör.
- Har en insikt om att man, förutom det handbollsmässiga, även deltar i en stor del av spelarnas utveckling som individer. Lagsport är så mycket mer än träning, matchspel och cuper.
- Gör alltid sitt bästa för att alla spelare ska kunna se tillbaka på sin tid i föreningen som en väldigt rolig period.
- Får sin lämplighet säkerställd bl.a. genom att klubben ber om ett utdrag ur belastningsregistret enligt bestämmelser i lagen (2013:852) om registerkontroll av personer som ska arbeta med barn.
- Följer GFK:s marknadspolicy mot sponsorer och leverantörer.



Spelare i GF Kroppskultur:

- Arbetar och agerar för att vår värdegrund efterlevs – respekterar sina lagkamrater och har förståelse för att alla är olika.
- Visar mod att säga ifrån då föreningens värdegrund inte följs.
- Respekterar medspelare, motståndare, ledare, domare och regler samt uppför sig i enlighet med våra värderingar.
- Gnäller eller klagar inte på sina medspelare.
- Respekterar motståndare både före, under och efter match.
- Klagar aldrig på domaren. Domare får också lov att göra misstag!
- Spelar aldrig vårdslöst eller fult, även om handboll är en mycket fysisk sport.
- Kommer i god tid, med rätt utrustning, till träning och match.
- Gör alltid sitt bästa och kämpar för sitt lag – som ett lag!
- Behandlar både egen och andras egendom/tillhörigheter varsamt.



BARN- OCH UNGDOMSVERKSAMHET

Övergripande riktlinjer för handbollsverksamheten barn och unga

För GF Kroppskultur är individen viktig. Alla ska känna sig delaktiga och välkomna i verksamheten. I takt med ålder ska man skolas in i vad föreningen kräver, både på och utanför banan. Alla måste ges chans till instruktioner och utveckling oavsett talang och mognad. Våra tränare och instruktörer är välutbildade och korrigerar spelarna på ett positivt sätt. Träningen ska ske i rätt ordningsföljd och vara anpassad för respektive åldersklass.

Om en träningsgrupp innehåller ett flertal åldersklasser så gäller att det året som barnen går upp på stor plan enligt Svenska handbollsförbundet så delas grupperna.

Vi arbetar och tar gemensamt ansvar för att barn och ungdomar t.o.m. 16 år ska kunna hålla på med flera idrotter samtidigt.

Här nedan beskriver vi kort vad respektive åldersklass har för inriktning på sin verksamhet:

5–6 år, Knattehandboll – Handbollslekis

Lek där bollen är med som ett roligt inslag. Föräldrarna medverkar.

7–8 år, Handbollsskolan

Under lekfulla former sysslar handbollsskolan med barnhandboll där det inte bedrivs någon tävlingsverksamhet. Aktiviteter ska bygga på lek- och bollövningar, koordinationsbanor och spel på småplaner med reducerade regler. Matchspel testas i de senare årgångarna i sammandragsform.

Fokus ligger på att utveckla de motoriska färdigheterna, de koordinativa egenskaperna samt att fungera i grupp.

9–10 ÅR

Vi håller på med barnhandboll där huvudinriktningen fortfarande är lek med boll och motorisk träning. Koordinationsbanor och stafetter är viktiga inslag i träningen. Vi tränar grundteknik – kasta, fånga och hoppa. Matcher spelas i sammandragsform och seriespel som minihandboll och på helplan. Vi spelar offensivt försvar – fritt spel och man-man vid minihandboll samt 3-3 på helplan.

(Anfallsmässigt är det fritt spel vid minihandboll och 4-2 på helplan.) Alla spelar på alla positioner.

11 år

Barnhandbollens sista två år omfattar motorisk träning i bl.a. koordinationsbanor, gymnastisk träning, balans, skadeförebyggande, grundteknik (kasta i fart, fånga i fart, skott, hoppskott, genombrott, stoppa motståndare, hjälpa sin kompis och lite målvaktsträning). Anfallsmässigt spelar vi 4-2 och 3-3 spel (spela på många positioner). Försvarsmässigt spelar vi 3-3 och 3-2-1 spel (spela på många positioner). Alla spelar på alla positioner.

12-14 år

Träningen inriktar sig mot individuell teknik, kampövningar, grundstyrka, skadeförebyggande, jogging, fallteknik, grundteknik för målvakterna och spelförståelse. Anfallsspelet består av mycket övningar för samarbete 2-2 och träning i att göra val och fatta beslut i spelet. Försvarsmässigt inriktar vi oss på 3-2-1, 5-1 och 6-0 spel. Spelarna inriktas företrädesvis mot två positioner i anfall och två positioner i försvar.

15-16 år

Under ungdomstiden höjs kraven ytterligare och träning sker i princip året runt. Spelarnas ansvar för den individuella träningen ökar. Träningen intensifieras och omfattar ännu mer individuell teknik, kampövningar, grundstyrka, uppbyggnadsstyrka, distanslöpning, intervalllöpning, spänst, snabbhet, fallteknik, spelförståelse och grundspel för målvakt. Anfallsspelet fortsätter att utveckla den individuella tekniken i situationer av samarbete 2-2 och 3-3. Vi tränar på att välja och fatta beslut i spelet. Försvarsmässigt fortsätter vi med 3-2-1 och 6-0 spel. Taktisk skolning och mental träning genomförs.

Flexibilitet råder gällande ihopslagningar av åldersgrupper, men målet är att behålla rena åldersgrupper så långt som möjligt beroende på dess storlek.

Samarbete kommer också att ske mellan åldersskullarna beroende på individens utveckling.

Vi medverkar nu aktivt till att styra in lämpliga ungdomar på ledar- eller domaruppdrag genom att erbjuda dem utbildning och förtroendeuppdrag i klubben. Här ingår även utbildning i regelkunskap och i att lära sig döma matcher samt matchfunktionärsutbildning.

Junior

De två sista åren som ungdomsspelare ska vi förbereda spelarna för kommande seniorspel. Träningen intensifieras och omfattar ännu mer individuell teknik, kampövningar, grundstyrka, uppbyggnadsstyrka, handbollsuthållighet, distanslöpning, intervalllöpning, spänst, snabbhet, fallteknik, spelförståelse och grundspel för målvakt. Anfallsspelet fortsätter att utveckla den individuella tekniken i situationer av samarbete 2-2, 3-3 och 4-4. Vi tränar på att välja och fatta beslut i spelet. Försvarsmässigt tränar vi på 5-1 spel. Taktisk skolning och mental träning bör genomföras.

Matchningspolicy

GF Kroppskultur har en policy angående matchning och "toppning" av ungdomslagen. Därför är det viktigt att informera om föreningens policy för såväl spelare, ledare som föräldrar. Att samtliga berörda tar del av och vet om dessa förutsättningar skapar transparens och klarhet.

Vi skiljer på begreppen "toppning" respektive "nivåanpassning". Toppning innebär att vissa spelare får mer speltid på bekostnad av andra i syfte att vinna. Nivåanpassning innebär att spelare får spela mot och/eller träna med de som nått ungefär samma utvecklingsnivå (vilket i vissa fall innebär att man kan träna med äldre lag/möta äldre motstånd).

GF Kroppskulturs policy är att träningsmängd, attityd och inställning styr spelmängd. Tränar man mindre, spelar man mindre, vilket hos oss känns helt naturligt. Är man aktiv i fler sporter vill vi främja allsidig träning och underlätta deltagande i fler sporter än handboll.

När det gäller speltid (aktiv tid ute på planen för spelaren), så kan den variera i enskilda matcher för spelare som tränat lika mycket. Sett över en hel säsong så ska dock en så jämn fördelning av speltiden som möjligt eftersträvas, för de spelare som tränat lika mycket.

Seriespelet är en viktig del i utbildningen av våra spelare:

- Varje årskull ska ha så många lag i seriespel att alla som tränar får spela ungefär lika mycket totalt sett över hela säsongen, baserat på träningsmängd.
- Seriespelet är en del av träningen, där laguttagningen ska vara nivåanpassad, vilket innebär att laguttagningen ska varieras under säsongen och att fasta lag skall undvikas. (Undantag är när två lag anmäls till nivå 1 i serien).
- Lagen ska tas ut efter kvalitet på motståndet, med syfte att få så jämna och utvecklande matcher som möjligt.

Barnhandboll – Upp till 11 år

Vi tillåter inga som helst toppningar eller matchningar med bättre lag upp till 11 år. Alla spelare ska ges samma möjligheter till spel.

Ungdomshandboll – Från 12–16 år upp till Juniorer

I dessa åldrar ska det vara naturligt att nivåanpassa vid träning och matcher.

Träningsmängd/tillfällena:

Åldersgrupp	Handbolls-pass	Fys-pass	Säsong
Handbollsslekis 5-6 år	1	-	Sept - april
Handbollsskola 7-8 år	1	-	Sept - april
9-10 år	2	-	Sept - april
11-12 år	2-3	-	Skolstart - april + möjlighet till sommarträning
13-14 år	3	1-2	Skolstart - april + möjlighet till sommarträning
15-16 år	3	2	Året runt
Junior	5		Året runt
Parahandboll	1		Sept - april

(Fyspass kan med fördel förläggas i samband med övrig träning)



PARAHANDBOLL

För GF Kroppskultur är individen viktig. Alla ska känna sig delaktiga och välkomna i verksamheten. Detta gäller även den nystartade verksamheten med parahandboll där föreningens värdegrunder tillämpas i högsta grad. Parahandbollens mål är att skapa glädje, gemenskap, trygghet och delaktighet för individen.

SENIORVERKSAMHET

Övergripande riktlinjer för handbollsverksamheten för seniorer

GF Kroppskultur skall bedriva seniorverksamhet på elitnivå för både damer och herrar, vilket innebär att representationslagens målsättning är att spela i någon av de två högsta serierna i SHF:s seriesystem. Därtill skall träningen bedrivas med hög kvalitet såväl som kvantitet. Lägga till lite kring vad man som senior ska behärska som handbollsspelare.... Trupperna skall till största del bestå av spelare fostrade i klubbens ungdomsverksamhet och/eller UEIG. För att bedriva elitverksamhet krävs kompetenta tränare, en balanserad ekonomi samt en väl anpassad organisation.

Spelare och ledare i seniorverksamheten skall vara behjälpliga vid föreningens arrangemang/cuper och andra åtaganden enligt på förhand fastställda riktlinjer.

Seniorspelare ska bedriva fadderverksamhet med årliga besök i ungdomslagen vid 2-4 tillfällen per säsong. Spelare och ledare är förebilder för klubbens barn- och ungdomsverksamhet.



Foto: Christer Lindgren, Bohusläningen

UTBILDNINGAR

Gäller både barn, ungdom och seniorverksamheten:

Föreningen har som målsättning att alla som vill bli ledare har genomgått basutbildningen fastslagen av Svenska Handbollsförbundet.

Spelaren väljer den idrott där hon eller han utvecklas och trivs och det är bara kompetenta ledare som kan åstadkomma detta.

Kompetenta ledare ger fler, bättre och nöjdare ungdomsspelare och föräldrar till handbollen.

Vi får också nöjdare ledare eftersom de kan utveckla spelarna och skapa trivsel i gruppen. På sikt får vi bättre handboll på alla nivåer.

Samtliga lag som deltar i Ungdoms-SM och Sverige Cupen/JuniorElit Cupen ha minst en huvudtränare som genomgått eller påbörjat sin utbildning enl. följande: juniorer lägst TS 2 utbildning ungdom lägst TS 1 utbildning .

SHF-utbildningar	Internutbildningar	SISU-utbildningar
Basutbildning	Allmänna kurser	Knäkontroll
Tränarskolan nivå 1 (TS1)	Olika handbollsteman	Axelkontroll
Tränarskolan nivå 2 (TS2)	Målvaktsträning	HLR
Tränarskolan nivå 3 (TS3)	Fysprofilen	www.sisuidrottsutbildarna.se/ Distrikt/sisuiuvastragotaland/



MARKNADSPOLICY

Gäller alla i föreningen:

Marknadspolicyn i Kroppskultur innebär att vi ska stödja de sponsorer som marknadsgruppen kontrakterar och gynna dem i möjligaste mån. I linje med Grön tråden och Kroppskultur skall profileringen av vårt varumärke ske på ett enhetligt sätt och av den anledningen så är det Marknadsgruppen som ansvarar för sponsorerna i föreningen. Vid intresse av nya sponsorer skall dessa alltid behandlas via Marknadsgruppen.

VÄRDEGRUND

- GLÄDJE
- GEMENSKAP
- ÖPPENHET
- RESPEKT
- TRYGGHET
- DELAKTIGHET



POLICY

- Kroppskultur följer Svenska Handbollförbundets riktlinjer.
- Respekt gentemot våra medspelare, motståndare och domare genom att uppträda på ett korrekt och sportsligt sätt mot varandra. Vi avhåller oss från alla former av kränkande tal och handlingar såsom rasism, mobbning, sexuella trakasserier även via sociala medier.
- Samtliga förtroendevalda och ledare skall uppvisa ett utdrag ur belastningsregistret.
- Vi säger nej till alkohol, narkotika, dopning & energidrycker.

