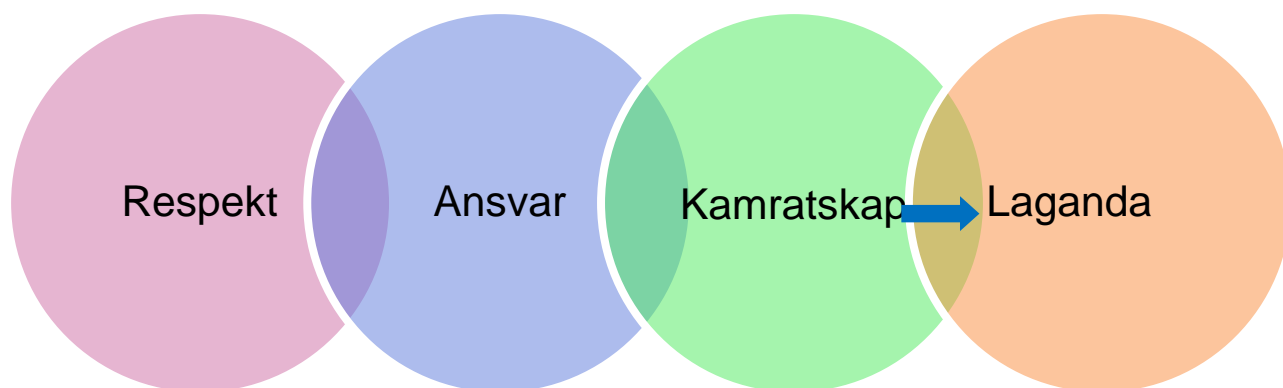




# Värdegrund och policys

av

Ludvika Handbollsörening  
Styrelsen 2014-15



## VISION OCH VERKSAMHETSIDE´

### Vision

Vi är Dalarnas bästa handbollsklubb både på bredden och höjden.

### Verksamhetside´

Ludvika HF skall bedriva handbollsverksamhet för barn- och ungdomar i form av träning och matcher för att kunna ge dem en meningsfull fritid.

- Vi skall ha utvecklingslag för herrar och damer.
- Vi skall utbilda medlemmarna för att få en väl fungerande organisation med väl utbildade ledare.
- Vi skall ha en stark gemenskap där kamratskap, glädje och lagarbete står i fokus.

## VÅR GEMENSAMMA VÄRDEGRUND

Ludvika Handbollsörening bygger sin verksamhet på respekt, ansvar, laganda och kamratskap. Alla "LHF:are" dvs ledare, spelare och föräldrar skall vara goda förebilder för andra och skapa en god handbollsmiljö. Alla LHF:are är ambassadörer för föreningen och Ludvika både på och utanför planen.

### Respekt

- Vi inser att alla utvecklas i sin takt och alla gör sitt bästa
- Vi kommer med idéer, lösningar och lyssnar samt respekterar andras åsikter

### Ansvar

- Vi sköter skolan och gör våra läxor
- Vi lyssnar på ledarna, på och vid sidan av planen
- Vi sköter kroppen och är klara i knoppen
- Vi tänker på vad vi säger både på och utanför planen
- Vi kommenterar inte domarens beslut
- Vi är raka och ärliga och håller vad vi lovar

- Vi kommer i tid eller hör av oss i god tid om vi får förhinder
- Vi håller ordning på vår utrustning

### **Laganda och kamratskap**

Vi inser att alla LHF:are är lika viktiga för att skapa en god föreningskänsla

Vi uppmuntrar och sporrar varandra och delar med oss av kunskaper och frågor lagkamrater, tränare och kollegor om råd.

## **POLICYS**

### **POLICY MOT KRÄNKANDE SÄRBEHANDLING**

Med kränkande särbehandling avser vi situationer där deltagare/medlemmar av någon anledning, pga av kön, ras eller etnisk bakgrund hamnar utanför gruppen och/eller utsätts för kränkande behandling av en eller flera personer.

#### **Syfte / målsättning**

Ludvika HF ska vara fri från mobbing och kränkande behandling och vara ett föredöme som förening.

#### **Ansvar**

Alla medlemmar har ett ansvar där styrelsen har huvudansvaret att denna policy följs.

#### **Omskrivning**

Föreningen ska i sin verksamhet motverka existensen och möjligheten till kränkande särbehandling. Ludvika HF är en organisation som vill vara med att ge en större mening och innehåll för sina medlemmar.

#### **Handlingsplan**

- Vid misstanke om eventuella avsteg från policyn skall lämpliga åtgärder vidtas, såsom personligt samtal eller gruppsamtal.
- Om fördjupat samtal inte har någon effekt kan även en avstängning bli aktuell som en sista åtgärd.
- Det viktigaste är att det finns ett gemensamt förhållningssätt som alla är införstådda med och tillämpar.

#### **Åtgärd / genomförande**

- Alla föreningens medlemmar skall vara informerade om föreningens policy. Alla ledare ska informera sin grupp om föreningens policy.
- Genom fortlöpande information skall föreningens ledare känna till och förstå problem med särbehandling.
- Under särskild punkt på årsmötet diskuteras policyn.

För att undvika mobbing i verksamheten: "Vi ska prata med varandra och inte om varandra"!

## DROGPOLICY

Föräldrar skall med förtroende kunna låta sina barn delta i all verksamhet inom LHF. Inga droger eller alkoholhaltiga drycker skall förekomma vare sig bland ledare eller aktiva, i samband med idrottsverksamhet för barn och ungdomar.

Detta innebär att:

- All verksamhet inom LHF skall utgöra en trygg och miljö ur nikotin- drog och alkoholsynpunkt.
- LHF:s målsättning är att i sin verksamhet lära barn och ungdom att värna om sin kropp.
- LHF ställer krav på sina ledare, som i sin roll skall vara goda vuxna förebilder.

### Handlingsplan för doping & droger för LHF

- Alla ledare inom Ludvika HF skall vara uppmärksamma om någon av våra medlemmar använder sig av droger alternativt doping.
- Alla misstänkta fall skall omedelbart anmälas till ordförande eller annan styrelseledamot som i sin tur rapporterar till ordförande.
- Ordföranden är ansvarig för att anmälda fall utreds parallellt med att anmälan görs till socialen.
- Om misstankarna visar sig vara riktiga tar ordförande plus en styrelseledamot kontakt med personen i fråga för samtal och vid behov ser till att personen får professionell hjälp.
- Är personen minderårig (under 18 år) tas kontakt med närmast anhörig. Ansvarig: ordföranden.
- Under tiden som utredningen och eventuell behandling pågår tillåts medlem eller ledare ej delta i träning och matcher men skall i övrigt ha fullt stöd av föreningen för att bli fri sitt missbruk.
- När personen åter är ren från såväl doping som droger är han/hon åter välkommen att representera föreningen.

## MILJÖPOLICY

Ludvika Handbollsförening skall i sin verksamhet alltid tillse att värna om såväl yttre som inre miljö. Samtliga ledare skall delges denna policy och förmedla budskapet till spelare och föräldrar. Att värna om miljön behöver inte betyda stora uppoffringar utan kan innebära triviala saker som att aldrig kasta skräp på marken, ta hand om läskedrycks burkar alt flaskor. Vid inköp skall i möjligaste mån miljömärkta varor inhandlas.

## TRANSPORTPOLICY

Alla transporter som sker inom LHF:s ansvar skall utföras med största säkerhet. Det vill säga inom gällande hastighetsbegränsningar och med anpassning till rådande väglag.

Alla transportfordon som används skall uppfylla fastställda krav enligt lag och det är förarens skyldighet att kontrollera detta innan avfärd.

Detta innebär att fordonen är försäkrade, skattade och besiktade. Säkerhetsbälten finns och används av samtliga personer i fordonet när så lagen kräver.

Förarna av fordonen skall vara ansvarskännande personer med god erfarenhet.

Eventuella trafikincidenter eller ovarsamhet av föraren eller annan medpassagerare, anmäls snarast till ordförande, som utreder och vidtar nödvändiga åtgärder.

LHF ansvarar för att personförsäkringar finns, inom ramen för spelarlicenser för alla sina aktiva och ledare.

## UNGDOMSPOLICY

Under barn- och ungdomsåren utvecklas alla spelare i olika takt. Motorik, fysik och speluppfattning utvecklas så olika från individ till individ att det är omöjligt att i ett tidigt skede kunna se vem som kommer att nå högst kompetensnivå. Med detta som bakgrund strävar LHF efter att låta alla spelare utvecklas i sin takt utan att se för mycket till tidiga resultat. Det är viktigt att vi har en stimulerande och utvecklande verksamhet för hela ålderperioden upp till 16 år så att vi inte förlorar spelare som har en sen utvecklingsfas.

### Knattehandboll 5-9 år

Knattehandbollen ska kännetecknas av en långsiktig individuell och motorisk allsidig färdighetsutveckling med leken som arbetsmetod och med bollen som redskap.

Träningen ska kännetecknas av hög kontakt med boll, det ska vara roligt och mycket rörelse.

Lägg vikt vid att få en lagkänsla att alla känner varandra vid namn. Vikten av att vara bra kompis, lyssna på ledare och att göra så gott man kan ska betonas.

Förvarsspelet ska gå ut på att aktivt försöka ta bollen. En knatte bryr sig inte om 6-0, 3-2-1 eller andra uppställningar. Anfallsspelet kommer av sig självt. Det gäller att göra mål. Knattarna ska tillämpa färdigheterna dribbla, passa, fånga och skjuta mål. Det är viktigt i knattehandbollen att alla får prova att spela på alla platser, även som målvakt och alla ska också få göra mål.

Knattar är villiga att träna men har dåligt tålamod. Övningarna måste därför vara korta och undvik ledövningar där man får stå och vänta.

Knattar är mycket måna om att det ska vara rättvist. Vi ska därför aldrig framhålla någon spelare framför någon annan eller rapportera målskyttar i samband med matcher. Alla i laget är lika mycket värda. För att behålla knattarna inom vår verksamhet är det viktigt att tillgodose deras behov och att verksamheten genomförs på deras villkor.

Toppning, nivågruppering och åldersintegrering är inte aktuellt inom Knattehandbollen.

#### Barnhandboll 10-12 år

Barnhandbollen ska kännetecknas av en fortsatt individuell färdighetsutveckling som på sikt gynnar kollektivet. Utveckla tekniska grundfärdigheter och få barnen att förstå handbollspelets grunder. Barnen börjar i den här åldern kunna passa, fånga och skjuta en boll utan att tappa den. De har en hög inlärningsförmåga och är mycket villiga att lära sig mer. Träningen ska kännetecknas av hög bollkontakt och det ska vara roligt. Tydliga instruktioner enligt BVB (Berätta vad som ska göras – Visa-Berätta vad som gjordes) och en stor variation på träningarna.

Förvarsspelet ska vara "fritt spel", "Jägarspel" eller "man-man-spel", dvs. ett offensivt försvarsspel. Vi ska sträva efter ett varierat försvarsspel. Här måste man vara mycket observant då barn i den här åldern kan springa med bollen men har ännu inte utvecklat vidvinkelseendet så risken för kollisioner är stor, speciellt i de lägre åldrarna. Barn börjar i den här åldern försöka härma sina idoler och de vill då säkert spela 6-0 försvar också då det fortfarande är vanligt på elitnivå. Betona i så fall vikten av att vara aktiv i försvaret.

Anfallsspelet börjar här präglas av genombrott och stegsättning, barnen börjar så smått att kunna analysera och förstå spelsituationer. De ska vidareutveckla färdigheterna dribbla, passa, fånga och skjuta mål. Nu börjar barnen kunna utföra dessa moment samtidigt som de är i rörelse. Det är fortsatt viktigt i barnhandbollen att alla får pröva att spela på alla platser, även som målvakt. Se till att barnen inte blir låsta i vissa positioner för tidigt.

Toppning, nivågruppering och åldersintegrering är inte aktuellt inom Barnhandbollen.

#### Ungdomshandboll 13-16 år

Ungdomshandbollen ska kännetecknas av ökad motorisk och koordinativ färdighetsutveckling. Leken och glädjen i att utöva idrott ska, med bollen som redskap, fortsätta den individuella fysiska och tekniska utvecklingen. Huvudinriktningen är varje spelares tekniska färdighetsutveckling för att nå varje spelares maximala utveckling.

Spelaren ska ha individuella utvecklingsmål och utvecklas till att: vilja bli så bra som möjligt och vilja träna mycket och att öka träningsmängden successivt.

Spelaren ska kunna behärska sin träning (veta hur man ska träna) och de situationer som uppstår i spelet.

Spelaren ska fulländas i de bastekniska färdigheterna:

- Täcka, stöta, överlämna/överta
- Passningar, skott, finter
- Målvaktstekniska grunder

Ungdomshandbollen ska genomföras så att:

- Varje spelare behärskar att spela på minst två positioner i både anfall och försvar
- Varje spelare alltid gör sitt yttersta i varje situation så att laget kan vinna sina matcher
- Försvarsspelet har en offensiv inriktning, genom att 3-3, 3-2-1, 4-2 och 5-1 förekommer oftare än 6-0 spelet
- Anfallsspelet styrs mer och mer av spelarna på planen och inte av tränarens kommandon under match
- Den tekniska medvetenheten och förmågan ökar under perioden, för att nå sitt max när perioden är slut

**Nivågruppering** innebär att man delar in spelargrupper efter deras kompetens vid en viss tidpunkt/säsong utan att det påverkar den sammantagna tränings-/matchtiden. Alla tränar och spelar lika mycket, dock i homogena grupper där alla ligger på ungefär samma kompetensnivå. Nivågruppering kan ske inom LHF i samråd med LHF:s huvudtränare. I de fall det är fördelaktigt att nivågruppera kan detta tillämpas från 14 år eller äldre. Ledarna fattar i samråd med huvudtränaren beslut om olika kunskaps-/färdighetsnivåer. Om LHF väljer att nivågruppera skall spelar- och föräldragrupp informeras innan säsongstart.

**Toppling** innebär att någon/några spelare får t ex avsevärt mer matchtid etc på bekostnad av andra spelare. Genom att planera träning och matcher i god tid kan man undvika toppling. Generellt sett skall alla som deltar regelbundet i träningen samt följer föreningens normer få möjlighet att spela när matchtillfälle ges.

Inom barn- och ungdomshandboll arbetar vi inom LHF efter principen att "alla som tränar skall spela". Ingen utvecklas som handbollsspelare genom att sitta på bänken i ett vinnande lag.

### **Åldersintegrering**

Normalt sett så spelar och tränar barn/ungdomar med den åldersgrupp som de tillhör, men då utvecklingstakten ibland skiljer sig väldigt mycket så kan det i enstaka fall vara lämpligt att göra avsteg från detta.

Om ledarna till den aktuella spelaren upplever att han/hon ligger så långt före i sin utveckling att han/hon hämmas i sin handbollsutveckling när han/hon spelar med jämnåriga finns det grund för att diskutera en tillfällig flytt. En tumregel man kan använda är att "om spelare bedöms så långt framme i sin utveckling att han/hon tar en plats i en tänkt första uppställning i det äldre laget". Ledaren tar först upp diskussionen med LHF:s huvudtränare samt ledaren för åldergruppen direkt ovanför för att se om det skulle fungera. Ledaren tar därefter upp diskussionen med spelarens föräldrar samt spelaren och lyssnar på deras åsikter. Om alla inblandade ser att en tillfällig flytt är lämpligt så

genomförs en tillfällig flytt för den aktuella säsongen. Spelaren återvänder till sin egen åldersgrupp efter "lånesäsongens" slut.

Det är viktigt att även beakta sociala aspekter vid en tillfällig flytt. I årskurs 6 har man t ex ännu inte börjat på högstadiet, i årskurs 7 är man ny och viljen på högstadiet, i årskurs 8 börjar man få betyg med påföljande press, i årskurs 9 är man på väg att göra avslut på grundskolan och för att ta sats mot gymnasiet. Detta är unika omständigheter för varje enskild årskurs, som man inte delar med sina ett år äldre eller ett år yngre lagkompisar.

Åldersintegrering kan inom LHF tillämpas från då spelaren fyllt 14 år.

Det är under inga omständigheter acceptabelt att föräldrar och/eller ledare tar egna beslut i frågan kring ålderintegrering. Innan beslut tas ska frågan rådgöras med LHF:s huvudtränare och ansvarig i styrelsen.

LHF stoppar givetvis inte spelare som har behov av större utmaningar än den egna åldergruppen för tillfället kan ges, men ovanstående process är viktig.

Att börja provträna med annan åldersgrupp utan att ha genomgått ovanstående steg är inte acceptabelt.