



Välkommen till

LYSEKILS HANDBOLLSKLUBB

LHK:s policy

★ *Trygghet*

★ *Glädje*

★ *Utveckling*

★ *Respekt*



I Lysekils HK har vi NOLLTOLERANS

Vad är olämpligt att göra eller att säga som ledare, spelare eller förälder? Vid besök på barn- och ungdomsmatcher anser vi i LHK-familjen att följande uppträdande är olämpligt:

- Att försöka påverka eller ge negativa kommentarer om domsluten.
- Att använda svordomar mot ledare, spelare eller domare.
- Att använda obscena gester, könsord eller rasistiska uttryck.

Som förälder i LHK

- Är du den viktigaste personen för ditt barn och en viktig person för föreningen. Utan ditt engagemang dör föreningen. Det krävs ett bra och nära samarbete mellan ledare och föräldrar för att ett bra resultat ska kunna uppnås.
- Behövs det att du ställer upp på föreningens olika aktiviteter och deltar på möten.
- Tänker du på att det är ledaren som bestämmer på träning och match. Åsikter om upplägg mm, ta det enskilt med ledaren efteråt.

Lagorganisation

För att ledarna ska få vara ledare och fokusera på handbollen (träningar, matcher, utbildning mm) behöver de hjälp utav er föräldrar. Runt varje lag ska det minst finnas

- Ekonomiansvarig
- Administrationsansvarig
- Arrangemang och kioskansvarig

Föräldrarnas tio budord

1. Följ med på träningar och matcher. Ditt barn och ledarna sätter stort värde på det.
2. Håll dig lugn på åskådarpåls. Låt barnen spela och heja på alla!
3. Uppehåll dig med avstånd till ledare och spelare under match.
4. Respektera ledarnas beslut. Var positiv och stöttande.
5. Respektera domarens beslut. Se domaren som en vägledare.
6. Se till att ditt barn kommer i tid till träning och match och med rätt utrustning.
7. Kom aldrig påverkad av droger eller alkohol.
8. Fråga barnen om matchen var kul och spännande.
9. Stöd föreningen i sitt arbete. Din insats blir värdesatt, inte minst av ditt barn.
10. Kom ihåg: Att det är ditt barn som spelar handboll och inte du.



Som Ledare i LHK

- Ser du till att ALLA känner sig välkomna! Försöker du säga alla spelares namn flera gånger samma träning/match I uppmuntrande ordalag. Då ser du alla!
- Låter du spela lika mycket oavsett resultat i matchen.
- Ingen toppning i ungdomslagen.
- Undviker du att coacha bollförande spelare i matchsituationen. Låt spelaren lära sig att bedöma, värdera, besluta och agera själv i situationen. Informera föräldrar att göra likadant. Försök att stävja tillropen "pass, pass" från medspelare. Det stressar barnen!
- Kollar du som ledare att smeknamn är ok för de i gruppen som fått det.
- Om något barn eller någon ungdom slutar i laget kan ledarna kontakta ansvariga i barn- och ungdomsgruppen som i sin tur tar reda på orsaken till varför någon slutar. I den orsaken kan det finnas viktig information att ta till sig och klubben.
- Planerar du träningen! Ställ dig inte på planen och fundera på vad Ni skall göra. Ett förslag är att Du/Ni sätter er ner i början av säsongen och planerar Hela året och gör en grovplanering.
- Låter du alla få testa alla positioner.
- Använder du LHK:s kläder under träning och match.
- Kollar du hur laget beter sig i motgång. - Är det någon som gnäller eller skäller - Gå in och markera att det inte är ok.
- Motverkar du alltid alla former av trakasserier.
- Funderar du på när och om det är lämpligt med mobilanvändande för dina spelare.
- Stimulerar och uppmuntrar du till platsbyten.
- Du kommer i tid till träning och match, och stannar gärna kvar i hallen en stund efteråt.
- Jobbar du för att spelarna löser situationerna själva - Problembaserat lärande är superintressant.
- Är varje individ viktig för dig- Få den att känna det!
- Berömmar du barnen/ungdomarna så mycket som Du bara orkar. Då är det roligt att spela handboll! Kritisera inte- uppmuntra!
- Är du ett föredöme, barnen gör inte som du säger utan tar efter hur du uppträder.



HANDBOLLSSKOLAN (Minihandboll) 7–9 ÅR

Önskvärt är att föreningens alla ledare har minst Framtidens Handbollsspelare (handbollens grundläggande ledarskapsutbildning), men inledningsvis går det självklart bra med en förälder eller spelare.

I denna ålder introduceras Minihandboll. Det bygger på lek och uppmuntran. Kämpa, känna glädje, lära sig att vinna och förlora.

I denna ålder spelas det matcher i form av sammandrag. Alla får spela! Alla får prova på olika platser. Om möjligheten finns, anmäl flera lag till sammandragen.

Vi tränar minst en gång i veckan. Träningen ska innehålla olika gymnastiska bollövningar, samt lek och rörelse. Träning för barn ska kännetecknas av:

BRA: Bollkontakt - Rolighetsgrad – Aktivitetsgrad.

Föreningen ser gärna att man håller på med flera olika idrotter på sin fritid.

BARNHANDBOLL 10–11 år

Ansvarig tränare har handbollens grundläggande ledarskapsutbildning (Framtidens Handbollsspelare).

I denna ålder har man inga bestämda platser. Spelarna ska uppmuntras att prova på olika positioner, gäller även målvaktspositionen.

Vi tränar minst 2 gånger i veckan. Man tränar på handbollens grunder på stor plan. Man talar med handbollstermer under träning och förklarar regler. Träningen ska kännetecknas av **BRA**. Individuella utvecklingsmål och hög attitydsgrad, alltid göra sitt bästa.

Alla ska få spela så mycket som möjligt! **Ingen toppning eller ensidigt nyttjande av "bästa" spelare.** Deltar med flera lag om möjligheten finns.

Föreningen ser gärna att man håller på med flera olika idrotter på sin fritid.



UNGDOMSHANDBOLL 12 – 16 år

Önskvärt är att ansvarig tränare har handbollens tränarutbildning TS1.

Vi tränar minst 2 gånger i veckan. Träningen ska fortsatt kännetecknas av **BRA**. Spelarna ska jobba med att fullända sina bastekniska färdigheter. Spelarna ska utvecklas till att bli de bästa versionerna av sig själva. De ska behärska att spela på 2 olika positioner. De ska alltid göra sitt bästa i varje situation. Vi inför förebyggande fysträning och jobbar med uthållighetsträning, bålträning och skadeförebyggande träning.

Tips på bra övningar kan man hitta på följande länk:

<http://www.svenskhandboll.se/Handbollinfo/Utbildning/Utbildningsmaterial/Tranarutbildningsmaterialforgratisnedladdning/>

Alla får spela! Ingen toppning eller ensidigt nyttjande av "bästa" spelare.

Obligatorisk kostföreläsning för alla. Från 15 år är det obligatoriskt med Föreningsdomarkurs. De ungdomar som eventuellt är tveksamma till att fortsätta som aktiv ska stimuleras till att stanna kvar inom handbollen som ledare, tränare eller domare. Föreningen ser gärna att man håller på med flera olika idrotter på sin fritid. Ha en levande dialog mellan föreningars ledare.

UNGDOMSHANDBOLL 17–18 år

Önskvärt är att ansvarig tränare har handbollens tränarutbildning TS2.

Vi tränar minst 3 gånger i veckan. Träningen ska fortsätta att kännetecknas av **BRA**. Vi jobbar vidare med den fysiska träningens alla moment. Spelarna ska utvecklas till att vilja vara så bra som möjligt, vilja träna mycket, kunna äga sin egen träning, veta hur och vad man ska träna och kunna äga situationer som uppstår under spelet. Den taktiska medvetenheten och förmågan ska utvecklas så att spelarna efter hand kan fatta egna beslut och inte enbart styras av tränarens instruktioner vid match och träning.

De ungdomar som eventuellt är tveksamma till att fortsätta som aktiv ska stimuleras till att stanna kvar inom handbollen som ledare, tränare eller domare.

Alla som blir uttagna till match får spela. Hur många minuter man får spela är beroende dagsform, träningsnärvaro och attityd.

Föreningen ser gärna att man håller på med flera olika idrotter på sin fritid. Ha en levande dialog mellan föreningars ledare.