

Lila tråden

Förväntningar och krav på spelare, ledare och föräldrar.



Innehåll

Innehåll	1
1. INLEDNING	2
2. VÅR VISION	2
3. VÄRDEGRUND	4
4. FÖRENINGENS GEMENSAMMA MÅLSÄTTNING.....	5
Sammanfattning per åldersgrupp	11
5. VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ SOM LEDARE	16
6. VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ SOM SPELARE.....	19
7. VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ SOM FÖRÄLDER.....	21
8. HANDBOLL – 3 OLIKA SPEL.....	23
9. UTBILDNINGAR.....	24
10. SVENSKA HANDBOLLSFÖRBUNDETS RIKTLINJER.....	26
POLICY FÖR BARNHANDBOLL	26
POLICY FÖR UNGDOMSHANDBOLL	27
11. DOPING – RÖDA LISTAN	29

1. INLEDNING

Lila tråden är ett styrdokument vars främsta syfte är att tydliggöra föreningens principer och målsättningar. Lila tråden ska också hjälpa och stödja ledarna i sitt arbete samt kunna ge föräldrar en inblick i och förståelse för, vad som ligger bakom det arbete vi gör i Skara HF.

I Lila tråden berättas om de värderingar vi står för, vad som accepteras och inte accepteras, etik och moral samt våra målsättningar. Hur vi som ledare, tränare, spelare och föräldrar uppträder för att vara goda representanter för föreningen. Hur mycket och vad vi tränar i respektive åldersgrupp m.m.

Det är viktigt för oss att ALLA inom klubben ska arbeta för att barn, ungdomar och vuxna ska känna glädje och trygghet i Skara HF!

Lila tråden ska revideras minst vartannat år, denna version reviderades 2021-04-30.

2. VÅR VISION

Skara HF:s vision är att vara **hela** Skaras lag. Vi vill att staden, företagen och alla invånare i och omkring Skara ska känna en tillhörighet och en delaktighet i Skara HF. Skara HF ska vara något extra, en klubb att vara stolt över för såväl medlemmar och invånare som för supporters.

Vi vill vara en välorganiserad och elitsträvande förening **för alla** där glädje, trygghet och delaktighet är en del av vardagen. Tillsammans utvecklar och utbildar vi inte bara handbollsspelare, ledare och ”föreningsmänniskor” utan även goda samhällsmedborgare i alla åldrar.

I vår förening är alla välkomna oavsett religion, sexuell läggning eller etnisk härkomst och för oss är det viktigt att alla människors lika värde respekteras

och efterföljs. Man är välkommen precis som man är, så länge man ställer upp på Lila tråden!

Ledare och föräldrar ska, som vuxna förebilder, bidra till att skapa en god föreningskänsla där alla individer får synas och där vi aktivt motverkar utanförskap.

”Alla inom klubben ska arbeta för att barn, ungdomar och vuxna ska känna glädje och trygghet i Skara HF.

Skara HF skall...

- på ett föredömligt sätt arbeta för att alla medlemmar fostras till goda samhällsmedborgare.
- vara ett sportsligt föredöme där alla spelare erbjuds en god handbollsutbildning med möjligheter att utvecklas till framtida A-lagsspelare.
- vara en klubb med sund ekonomi.
- vara en klubb man är stolt över, där man trivs och har roligt.
- vara en klubb **för alla** med bred ungdomsverksamhet och med ett engagemang bland anhängare som är positivt och stöttande.
- sträva efter att vara **en förening** med ett elitlag med höga ambitioner.
- förena bredd med elit och satsa på ungdomshandboll med utbildade tränare.
- bedriva barn-, ungdoms- och seniorhandboll.
- sträva efter att det från varje åldersgrupp utvecklas en föreningsmännska, en handbollsspelare på hög nivå, en ledare samt en domare.

STYRELSEN

Styrelse har det övergripande ansvaret för föreningens verksamhet och ekonomi. Här finns samtliga sektioner representerade. Det är också styrelsens uppgift att säkerställa att regler och policys för klubben efterlevs av de som är engagerade i verksamheten.

3. VÄRDEGRUND

I vår förening är alla människors lika värde en självklarhet och vi respekterar varandra och varandras olikheter. Alla som ställer upp på det är välkomna i vår förening! Det är en självklarhet att alla ska respekteras precis som man är oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning. Vi vill skapa en stark gemenskap och en trygg miljö för alla medlemmar och vår **primära målsättning är att alla ska känna sig delaktiga, må bra, utvecklas och tycka att handboll är roligt!**

Alla som är verksamma i Skara HF ska känna till vilka värden föreningen står för och agera utifrån dessa. Det är vi medlemmar tillsammans som genom goda handlingar och bra beteende skapar ett Skara HF att vara stolta över.

I vår förening är det viktigt med rent spel och ärlighet. Vi respekterar varandra, motståndare, domare och publik genom att uppträda regelrätt och sportsligt. Skara HF har nolltolerans mot fusk, doping, alkohol och droger, mobbning, trakasserier, kränkande uttalanden och kränkande behandling både på plan och i all övrig verksamhet.

Vi arbetar för att fostra goda medmänniskor och att skapa förutsättningar för varje medlem att kunna arbeta tillsammans i grupp och utvecklas på ett positivt sätt.

” Tillsammans skapar vi en förening att vara stolta över!

4. FÖRENINGENS GEMENSAMMA MÅLSÄTTNING

SOCIAL FOSTAN

- Alla individer ska få utrymme att synas.
- Alla ska få möjlighet att utvecklas i sin takt.
- Alla barn, ungdomar och vuxna ska bemötas på ett respektfullt sätt och lära sig vikten av ett gott beteende mot andra. Vi lär oss att ta ansvar för oss själva och för varandra!

FÖRÄLDRAKONTAKT

- Det är viktigt för ledarna och föreningen att knyta nära kontakter med föräldrar och vårdnadshavare.
- För att föräldrar och vårdnadshavare ska få information om Skara HF, vad föreningen står för och föreningens målsättning är det viktigt med återkommande föräldramöten.
- Den nära kontakten skapar förutsättningar för ett ökat föräldraengagemang i vår förening, till exempel som föräldrarepresentant inom marknads-, arrangemangs-, ekonomi- eller ungdomsgrupp.
- Lila tråden ska gås igenom med föräldrar **varje år**. Ungdomsansvarig och/eller representant från styrelsen håller i genomgången på första föräldramötet på säsongen.

Det är ett krav att man som förälder har läst och förstått Lila tråden!

SKOLA

- På ungdomssidan är det viktigt att handbollen inte får vara alltför dominant i tillvaron och skolan ska inte komma i kläm pga. handbollen.
- Ledare ska ta hänsyn till ungdomarnas skolarbete och uppmana till en öppen dialog kring detta så att ungdomarna kan känna sig trygga i att det finns en förståelse för skolarbetet.

- Det är dock viktigt att man som spelare planerar sin tid med studier, övriga fritidssysselsättningar etc. så att man inte behöver avstå handbollen. Vid dubbelidrottande, mycket studier, resor etc. ha en dialog med din tränare. Med rätt förutsättningar, bra struktur och planering ska det vara möjligt att hinna med båda delar på ett bra sätt.

KLUBBKÄNSLA

- Vi är stolta över vårt klubbmärke och vad det står för!
- Ledare, spelare, funktionärer och föräldrar är alla representanter för klubben när vi är ute i olika sammanhang och det är viktigt att vi är goda ambasadörer.
- Alla barn, ungdomar och vuxna bemöts på ett respektfullt sätt och lär sig vikten av ett gott beteende mot andra. Vi lär oss att ta ansvar för oss själva och för varandra!
- Alla individer skall få utrymme att synas.
- Alla ska få möjlighet att utvecklas i sin takt.
- Vi har likadana matchkläder.
- Alla ska känna sig delaktiga i klubbens verksamhet.
- Klubben och individerna är viktigare än det egna laget. Att se helhetsperspektivet för klubben och individernas enskilda utvecklingsbehov är viktigare än att fokusera på det egna laget.

” Klubben och individerna är viktigare än det egna laget

- Ungdomsspelare som behöver tuffare utmaning får gärna träna och spela med äldre lag eller med lag i Skara HK. Grundprincipen är att man alltid spelar i sin egen åldersgrupp, även om man tränar och spelar med äldre. Detta sker i samråd mellan tränarna i de olika lagen. Individens utveckling står alltid i fokus, inte laget/lagen och kortsiktiga resultat. Det som är bäst för spelaren kan vara att vara med i båda lagen men de individuella

förutsättningarna får avgöra vad som är bäst för individen. En god dialog är viktig för spelarens bästa.

- Alla blir inte elitspelare. Skara HF ser det som en framgång om det från en åldersgrupp utvecklas en föreningsmänniska, en handbollsspelare på hög nivå, en ledare samt en domare!

MATCHPOLICY

- Seriespel i barnhandboll (7–12 år) ses som träning. Vi har inga fasta positioner och **alla spelar lika mycket**. Målet är att alltid göra sitt bästa.
- I ungdomshandboll (13–14 år) tränar och spelar vi på minst 2 positioner. Alla får speltid och målet är att alla ska spela lika mycket. Målet är att alltid göra sitt bästa.
- För åldern 15-16 år gäller att spelare uttagna till match delar på speltid. Målet är att alla spelare får spela. Målet är att alltid göra sitt bästa.
- Speltid kan variera i olika matcher men Skara HF:s grundinställning är också att träningsmängd påverkar hur mycket man spelar. Tränar man mindre spelar man mindre.
- I Skara HF toppar vi inte våra lag. Toppning för Skara HF innebär att man har fasta tränings- och matchtrupper. Toppning innebär också att spelare uttagna till match inte får ordentligt med speltid eller att vissa spelare får mycket speltid. I barnhandboll är det mycket viktigt att alla spelar med alla. Alla individer utvecklas olika snabbt och alla måste få chansen att utvecklas i sin takt – att inte toppa bidrar till allas utveckling. Det är viktigt att, när man bedömer toppning, inte referera till enstaka matcher.
- Vid USM-spel spelar “bästa laget för dagen”. Detta innebär att föreningen från 13-års ålder accepterar toppning vid USM-spel. Grundprincipen är att det är de bästa spelarna i de åldrar som får spela SM som är uttagna. Tränaren för det äldsta laget är ansvarig för uttagningen. Därefter kan man fylla på med spelare från den äldsta åldern upp till maximala antalet i SM.

Exempel: Vid USM för F15/16 tas de 12-14 bästa spelarna ut från dessa båda lag (F15 och F16). Övriga spelare som ska ingå i laget skall väljas från det äldre laget (dvs. F16).

Lån av spelare mellan lagen

Vi uppmuntrar starkt att man låter barn och ungdomar som kommit lite längre i sin handbollsutveckling att träna/spela med de som är ett år äldre. Men de bör alltid spela med sin egen åldersgrupp också! Ledarna i lagen får komma överens om lämpligt intervall och omfattning beroende på spelarens individuella kvalitéer och lagens sammansättningar. Om ett lag har behov av att låna spelare av ett annat lag är arbetsgången följande:

- Ansvarig tränare för det lag som vill låna spelare kontakter tränare för det lag de vill låna spelare ifrån.
- Det lags tränare som eventuellt ska låna ut spelare har bestämmanderätt att välja ut vilka spelare som ska bli utlånade. Viktigt med god dialog!

För att undvika eventuella frågor och dylikt så ska man informera laget om detta, precis som man gör med sin laguppställning inför sina vanliga matcher.

Riktlinjer vid laguttagning

Om antalet spelare i ett lag överskrider det antal man får anmäla till varje match skall en på förhand uppgjord turordning beskriva vem eller vilka som står över respektive match. Kommunikation är A och O för att skapa en positiv miljö kring matcher.

Seriespel med två eller flera lag

Vid spel med två eller flera lag i seriespel skall en rotation av spelare mellan lagen säkerställa att toppning inte förekommer i vår ungdomshandboll. Dessutom bidrar detta till att alla känner sig delaktiga i lagets resultat.

Cupspel med två eller flera lag

Spelarna delas in i jämna lag vid spel med två eller flera lag i cupspel. Vi strävar också, efter att åldersgruppens spelare håller ihop så länge något av lagen finns kvar i turneringen – **således stannar man kvar och hejar på sina kompisar** – om det är möjligt! Vi vill på detta sätt stärka samhörigheten och delaktigheten i åldersgruppens resultat. Alla bidrar på träningar och matcher till utvecklingen och därmed till lagens resultat.

Lagnamn

Oavsett lagsammansättning har lag 2, lag 3 osv. en negativ klang. Om inte detta kan lösas genom namnrotation eller liknande, kan namn som lag lila, lag vit osv. användas.

” Grundfilosofin är att vi i Skara HF aldrig lämnar w.o. Man fixar och trixar tills man har 7 spelare och så spelar man matchen!

TRÄNING

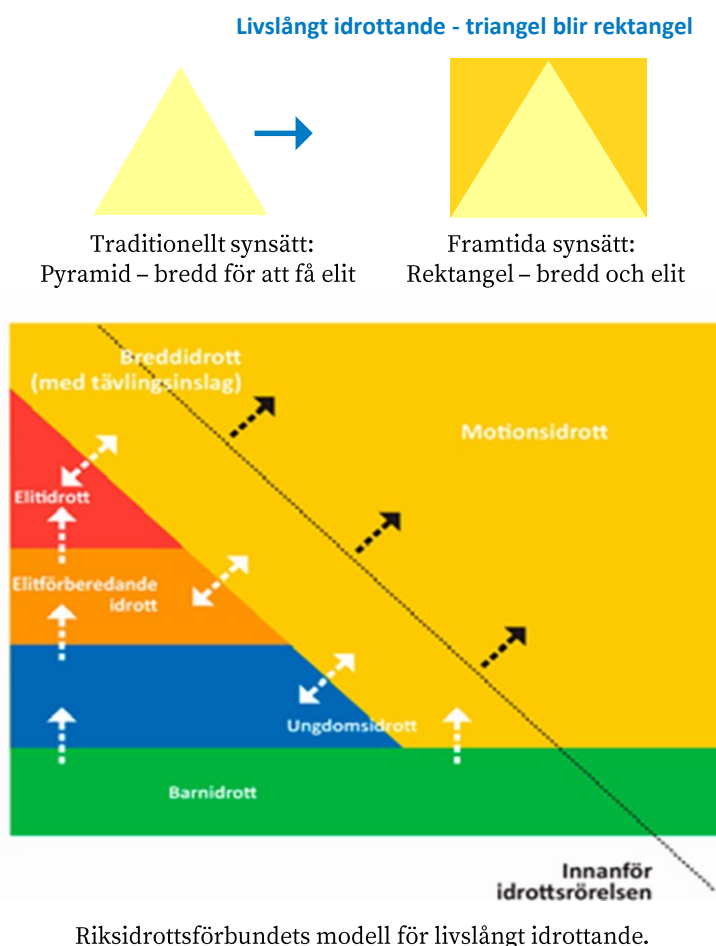
- Barn är barn och inte små vuxna eller små elitidrottare. Barn och ungdomar ska tränas med metoder anpassade till deras mognad. Vi ska ge våra ungdomar en bred handbollsutbildning där utveckling av spelarens individuella kunnande är viktigt.
- Vi ska ha en långsiktig planering och inte frestas till snabba vinster genom toppning i unga år.
- **Målet är att få spelarna att alltid prestera sitt bästa. Att alltid göra sitt bästa är centralt i vår förening.**
- Efterhand som spelarna blir äldre ska de kunna ta ökat ansvar för sin egen träning.

- Träningarna för de yngre ska kännetecknas av **B – R – A**:
 - Hög bollkontaktsgrad (B).
 - Hög rolighetsgrad (R).
 - Hög aktivitetsgrad (A).
- Träningarna för de äldre ska förutom ovanstående också innehålla:
 - Individuella utvecklingsmål.
 - Hög attitydgrad.

- Alla spelare ska erbjudas plats i en träningstrupp. Om en åldersgrupp inte är tillräcklig stor för att själv utgöra en träningstrupp (minst 10–15 spelare), skall dessa spelare erbjudas plats i närmast äldre åldersgrupp.
- **Träningstiderna ska utnyttjas maximalt.** Använd korridorer, möjligheter att springa ute för uppvärmning och använd omklädningsrum för samlingar. Använd alternativ träning när halltiderna inte räcker till. Halltider får inte begränsa spelarnas möjligheter till träning. Ha gärna uteskor med till alla träningar.
- Prata och se mycket handboll. Det ger spelaren en god spelförståelse och en bra terminologi som behövs för att kunna utvecklas.
- Klubben uppmuntrar ledare att ta in tränare ifrån andra lag några gånger under säsongen för att på ett enkelt sätt skapa möjligheter att byta erfarenheter och skapa nytänkande.
- Klubben ser positivt på att hålla på med flera idrotter. Det utvecklar motoriska färdigheter och främjar ett livslångt idrottande.

” Klubben ser väldigt positivt på att hålla på med flera idrotter och uppmuntrar barn och ungdomar till detta!

- Det är viktigt att förstå att vi som klubb har ansvar för att skapa möjligheter till ett livslångt idrottande för våra ungdomar – vi ska inte bara ”utbilda elit-spelare”. Därför är det viktigt att försöka behålla så många som möjligt så länge som möjligt!



Sammanfattning per åldersgrupp

Bollek 4-5 år

1 träningspass/vecka

Här ges möjlighet för små barn att ha roligt en gång i veckan! Springa hinderbanor, leka lekar, lära känna bollen och sin egen kropp. Träningens mål är att det ska vara roligt och att utveckla motoriska färdigheter samt att bekanta sig med bollen!!

E-ungdomar/Bollskola 6-8 år

1 träningspass/vecka

Detta är en rekryteringsperiod. Aktiviteterna ska bygga på lek- och bollövningar. Träningen inriktas på att lära känna sin kropp och att bli vän med bollen. Vi utvecklar förmågan att kombinera olika grundfärdigheter som att springa – hoppa, springa – kasta, balansövningar och framförallt att **ha roligt!** Fokus på **B – R – A!!** (Mycket Bollkontakt, Roligt, hög Aktivitet!)

Målet är att bedriva en allsidig träning med olika idrottsformer; en handbollsskola med motorisk utveckling som viktigaste mål.

Barnen spelar på småplaner med reducerade regler och på alla positioner – även målvakt! Offensivt försvarsspel är att föredra. Vi tar hänsyn till att barn utvecklas olika och att intresset för idrott kan variera de första åren. Inget organiserat serie-spel, men man har möjlighet att delta i någon cup/sammandrag under säsongen. Här leker vi en gång i veckan!

D-ungdomar 9-10 år

2 träningspass/vecka

Fortsatt rekrytering. Målet är att året runt bedriva en allsidig och rolig handbollsträning med olika idrottsformer och med motorisk utveckling som viktigaste mål. Fortsatt fokus på **B – R – A!!** (Mycket Bollkontakt, Roligt, hög Aktivitet!)

Träningen består av mycket lek, boll, koordination och **individuell teknik**. Vi lägger stort fokus på **passningsteknik** både stillastående och i fart! Passningsteknik bör utgöra åtminstone 15 minuter av varje träningspass! **Smålagsspel** är en annan viktig ingrediens. Spela/lek på små ytor och låt spelarna hamna i många valsituationer!

- o Matcher spelas vid sammandrag med 2-3 matcher per lag.
- o 3-6 sammandrag per år.
- o Matchen ska vara en fest!

Ledarna ska förmedla glädje och skapa en positiv atmosfär kring matcher. Det är

viktigt att barnen får klä sig som handbollsspelare. Matchresultat och tabeller redovisas inte.

Alla spelare ska få spela lika mycket och prova på olika positioner. Fritt spel gäller och offensivt försvarsspel är att föredra. Vi går djupare in på spelregler. Man ska lära sig hur man uppträder mot medspelare, motspelare, domare, ledare m.m.

Att identifiera sig med idoler och framgångsrika lag är typiskt för denna ålder. Därför bör barnen uppmuntras att se bra handboll. I denna ålder är det viktigt att ta hjälp av föreningens fadderverksamhet för att motivera barnen ytterligare och skapa sunda förebilder inom den egna föreningen.

C-ungdomar 11-12 år

2-3 träningspass/vecka

Vi fortsätter med baskunskaper men de stegras i tempo. Målet är att året runt bedriva en allsidig handbollsträning innehållande olika idrottsformer. Fortsatt fokus på **B – R – A!!** (Mycket Bollkontakt, Roligt, hög Aktivitet!)

Handbollsträningen ska innehålla allsidig motorisk träning och fortsatt stort fokus på **individuell teknik**, inte massa kombinationer. Vi lägger stort fokus på **passningsteknik** både stillastående och i fart! Passningsteknik bör utgöra åtminstone 15 minuter av varje träningspass! **Smålagsspel** är en annan viktig ingrediens. Spela/lek på små ytor och låt spelarna hamna i många valsituationer! Träningen bör också innehålla moment som är fysiskt krävande.

Laget spelar matcher och cuper. Fritt spel och offensivt försvar används och alla spelar på flera positioner. Ledarna ska förmedla glädje och skapa en positiv atmosfär kring matcher. Det är viktigt att barnen får klä sig som handbollsspelare. Matchresultat och tabeller redovisas inte. **Alla spelare ska få spela lika mycket.**

Medvetenhet måste finnas om spelarnas olika fysiska utveckling. Teoripass införs. Börja med målvaktsträning. Minst en ledare måste ha TU2-3-utbildning (TS1-utbildning).

Viktigt att barnen uppmuntras att se bra handboll. Viktigt att fortsätta arbeta med föreningens fadderverksamhet på regelbunden basis för att skapa en större gemenskap inom föreningen och skapa sunda förebilder inom föreningen.

B-ungdomar 13-14 år

Minst 3 träningspass/vecka

Utveckling och intensifiering av träning. Träning erbjuds året runt. Handbollsträningen ska innehålla allsidig motorisk träning med koordination och rörlighet. Konditionsträning och styrka med kroppen som belastning är nu viktiga inslag, liksom skadeförebyggande träning – spelarna ska också börja lära sig att träna på egen hand.

Viktigt att fortsatt prioritera träning av **individuell teknik**. Vi lägger stort fokus på **passningsteknik** både stillastående och i fart! Passningsteknik bör utgöra åtminstone 15 minuter av varje träningspass! **Smålagsspel** är en annan viktig ingrediens. Spela på små ytor och låt spelarna hamna i många valsituationer!

Offensivt försvar – börja med defensivt försvar. Taktisk träning introduceras i form av spelförståelse över hela banan samt kollektivt spel såväl framåt som bakåt. Fokus skall dock fortsatt vara på den individuella utvecklingen!

Sätt upp mål för träningen – helst tillsammans med spelarna så att dessa förstår syfte m.m. Ge individuell feedback till alla spelare. Individuella samtal bör vara grund för träningen. Viktigt att man förstärker positivt beteende och ger feedback med positiv och utvecklande avsikt.

Laget spelar matcher och cuper. Fritt spel/kollektivt spel och offensivt/defensivt försvar används och alla spelar på flera positioner. Ledarna ska förmedla glädje och skapa en positiv atmosfär kring matcher. Stor vikt ska läggas på spelarnas uppträdande på och bredvid plan. Målet är att alla spelare ska få spela lika mycket och känna att de tillhör laget. Matcher skall leda till utveckling och man analyserar och lär av sina misstag.

Här deltar man i sin första rikstävling – där spelar ”bästa laget för dagen”.

På teoripassen ska utöver handbollslära stor vikt läggas vid kost- och näringslära samt återhämtningens betydelse för att kunna prestera. Under puberteten sker mycket i kroppen och det är viktigt att spelarna får mycket stöd och uppmuntran. Minst en ledare måste ha TU2-3-utbildning (TS1-utbildning).

A-ungdomar 15-16 år + Juniorer

3-4 träningspass/vecka + individuellt

Specialisering och kvalitet. Träning bedrivs året runt. Nivåanpassad träning där våra spelare får ta större ansvar genom individuell träning och kraven ökar på den enskilde individen. Mer kollektivt spel och taktisk träning såväl framåt som bakåt, men fortsatt huvudfokus på **individuell teknik**. Spelförståelse, snabbhet, styrka och uthållighet är viktiga träningsinslag liksom skadeförebyggande träning. Träningen ska bedrivas med hög intensitet och ha mycket tävlingsinslag. Vid den här åldern bör spelarna nå upp till vissa fysiska krav. Test av styrka, smidighet och kondition bör genomföras.

Planering skola-handboll är viktigt att prata om och nu börjar man fundera kring att hitta den "bästa" positionen.

Här ska spelarna ges möjlighet att utvecklas med sikte på att bli elitspelare. Det är viktigt att spelaren får information och vägledning kring vad som krävs för att kunna bli elitspelare. Sätt upp mål för träningen, helst tillsammans med spelarna och diskutera motivation och målsättningar med handbollen. Ge individuell feedback. Individuella samtal bör vara grund för träningen. Viktigt att man förstärker positivt beteende, undvik felsökning.

Fortsatt stort fokus på kost och återhämtning för prestation på kort och lång sikt.

Spelarna ska lära sig att prestera i alla matchsituationer. Här börjar det finnas ett samband mellan prestation och speltid och man spelar i huvudsak på den position där man gör mest nytta för laget. Målet är dock att alla ska få spela mycket, möjlighet att utvecklas och känna sig delaktiga. Betona vikten av att vara en lagspelare som spelar för laget!

Spelarna erbjuds fortutbildning för olika funktionärsuppsdrag inom föreningen som t ex sekretariat, domare mm.

A-ungdom är en åldersgrupp, denna trupp kan dock bestå av mer än ett lag om föreningen anser att det finns underlag för detta. Ambitionen är att tränare har TU4-5-utbildning (TS2-utbildning).

5. VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ SOM LEDARE

Begreppet ungdomsledare innefattar både de som har tränaruppgift och de som har en lagledarfunktion i laget. Att vara ledare för klubbens ungdomslag innebär att du har ansvar för att verksamheten kring laget fungerar. Detta innefattar såväl träning och matcher som sociala aktiviteter.

Som ledare ska du aktivt arbeta efter klubbens värdegrund och vara ett föredöme för gruppen. Dina ord ska stämma överens med dina handlingar. Barn och ungdomar gör inte alltid som vi säger, men de gör som de vuxna gör.

Ledarens roll och uppgifter

- Arbeta enligt föreningens värdegrund och se till att den efterlevs. Ha nolltolerans mot all form av mobbning och arbeta aktivt för att skapa en trygg miljö för alla spelare och ledare.
- Vara väl förberedd inför varje träning och match och ansvara för innehållet. Fokus ska alltid ligga på individuell teknik före kollektivt spel med system.
- Komma i god tid till träning och match.
- Leda och stötta laget vid match, såväl i medgång som i motgång.
- Anordna föräldramöte minst 1 gång/termin.
- Utvärdera verksamheten efter varje säsong och lämna in verksamhetsberättelse till sportansvarig.
- Minst en (gärna flera) ledare/lag ska närvara vid möten och ungdomsträffar.

- Se till att spelare över 15 år är licensierade.
- Prioritera att se våra andra lags matcher tillsammans. Se **minst en** (gärna fler!) A-lagsmatch tillsammans med laget per säsong!
- Någon form av utvecklingssamtal med varje barn från B-ungdom rekommenderas.
- Fylla i närvarorapporter för att klubben ska kunna få aktivitetsbidrag.
- Skicka in ett öppnat brev från belastningsregistret till kansliet, "Utdrag för arbete med barn i annan verksamhet än skola och barnomsorg": <https://polisen.se/Service/Belastningsregistret-begar-ut-drag/belastningsregistret-ovrigt-arbete-barn/>

VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ SOM LEDARE

- Se till att spelarna lever upp till önskat uppförande (se "Viktigt att tänka på som spelare", punkt 1 och 2). Det är viktigt att uppmuntra bra beteende och inte bara titta på prestation och resultat.
- Var positiv och behandla alla spelare lika – man lär sig bättre i en positiv miljö och det ger individer som vågar!
- Ordning och reda på och utanför plan, skapar trygghet och balans.
- Positiva spelare ger trygga spelare, varje gång någon säger något taskigt eller med gester visar att en medspelare gör något fel måste det leda till konsekvenser för spelaren som mobbar eller säger "fel saker".

Som ledare är du ansvarig för att ge konstruktiv kritik och ställa krav på hur vi uppträder i vår förening. Ledare i vår förening måste ge feedback till spelare oavsett om den är bra eller dålig. Om inte du gör det kommer barnen att göra detta istället och då kan det skapas kulturer som inte överensstämmer med klubbens värderingar. Till exempel skriker man negativt på en lagkamrat under match ska man bytas ut och tillrättavisas. Vid upprepat dåligt beteende skall individuellt samtal hållas med spelaren och föräldrar för att komma tillrätta med beteendet.

- Ge trygghet genom att låta spelaren förstå att den får spela oberoende om man gör misstag några gånger.
- Uppmuntra – även i motgång.
- Uppmana spelarna att **våga**, inte vara rädda för att göra fel.
- Visa engagemang – lyssna på spelaren, bygg förtroende, spelaren ska känna sig ”sedd” under träning och match.
- Betona betydelsen av lagspelet. Det gör att spelaren tänker mindre på sig själv och istället inriktar sig på att göra sitt bästa för att laget ska vinna.
- Uppmana spelarna att de SKA skjuta när läget är det rätta.
- Lär spelarna tåla motgångar, det är viktigt att se och prata om prestation, ibland vinner vi inte trots att vi gjort vårt bästa.
- Teori – det är viktigt att spelaren förstår vad som händer på hela planen för att få ihop sammanhanget, därför är det viktigt att lägga in teoripass.
- Betona vikten av att barnen har en god kosthållning när de tränar.
- **Din vilja till utbildning och utveckling av dig själv som ledare = din möjlighet att ge våra spelare de bästa förutsättningarna. Ingen är fullärd!**
- Då vi uppmuntrar att spelare håller på med olika idrotter är det okej att missa några träningar och ändå få spela matcher. Dock måste man träna för att få spela matcher över tid.
- **Gå igenom spelarens roll i Lila tråden årligen med ditt lag och återkom till innehållet under säsongen!**
- Tänk på vikten av att ge positiv feedback till engagerade föräldrar och uppmuntra deras engagemang i klubben!
- Du som ledare har rapporteringsskyldighet om någon ledare, spelare eller föräldrar inte agerar som ambassadör för föreningen.

- Förbered träningen väl!
- Sätt spelaren i centrum!
- Var ett föredöme!
- Prioritera att se **minst** en seniormatch tillsammans med laget per säsong!

” Grunden för ett gott “handbollssjälvförtroende” är ett gediget tekniskt, taktiskt, fysiskt och psykiskt handbollskunnande - utlärt och in-tränat i en positiv, strukturerad och uppmuntrande miljö.

6. VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ SOM SPELARE

- **Vi gör alltid vårt bästa** när vi sysslar med handboll!
- **Vi är alltid snälla mot varandra!** Du ska ha ett gott uppförande före, under och efter match och träning.
- Vi tränar för att var och en ska bli bättre och utvecklas från sin nivå.
- Vi respekterar medspelare, tränare, motståndare, domare och andra funktionärer genom att uppträda och uppföra oss väl på ett sportsligt och korrekt sätt. Alla kan göra misstag.
- Vi spelar tufft men schysst – aldrig fult eller vårdslöst.
- Vi lyssnar när någon pratar till hela gruppen och vi lyssnar till råd och tips från tränaren.
- Vi har ett vårdat språk – inga kränkningar i tal eller agerande tillåts.
- Vi ska respektera våra lagkamrater även om det går dåligt. Inget gnäll på en medspelare som missar en passning eller skott, istället säger vi: ”Kom igen, det går bättre nästa gång!”
- Vi är frikostiga med beröm till våra lagkamrater.

” **Vi gör alltid vårt bästa och vi är snälla mot varandra!!**

- Vi passar tider vid träningar och matcher – om du inte kan komma kontaktar du din tränare.
- Du tar ansvar och planerar din tid med studier, övriga fritidssysselsättningar ex. så att du inte behöver avstå handbollen. Vid dubbelidrottande, mycket studier, resor ex. ha en dialog med din tränare.
- Säg till om det är något speciellt du vill träna på.
- Tala med ledaren om du har nåt problem – låt det inte gå ut över andra.
- Du har alltid möjlighet att utbilda dig till domare eller ledare inom föreningen om du vill, klubben är positiv till detta – fråga din tränare.
- Vi representerar Skara HF när vi är på träning och match.
- **Vi ska ha roligt tillsammans och stötta varandra!**

Tänk på att du ses som en "Skara HF-are" – både på plan och på stan. Detta gäller oavsett om du är klädd i klubbkläder eller dina egna kläder. Om du uppträder på ett bra sätt blir det något positivt för laget och klubben – liksom ett dåligt uppträdande drabbar dina lagkamrater och klubben på ett negativt sätt.

Tänk också på att DU är ett föredöme för de yngre spelarna i klubben.

Vi hälsar alltid på andra medlemmar i vår klubb! Vi hälsar också gärna på folk på stan. Det bidrar till att sprida glädje och skapar en fin bild av oss som förening!

7. VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ SOM FÖRÄLDER

Som förälder/vårdnadshavare till en spelare i SKARA HF kommer du att få många positiva stunder. Det finns dock en del punkter som klubben vill ha hjälp med för att ditt barn ska få så stor glädje som möjligt av sin tid i klubben.

- Minimikraven på dig som förälder är att se till så att ditt barn kan ta sig till träning, att svara på kallelser som skickas ut från ledarna samt att **läsa, förstå och acceptera Lila tråden.**
- Var ett föredöme för ditt barn och laget vid sidan om planen. Du får inte glömma att även DU representerar Skara HF och bidrar till bilden av oss som förening. Ta på de stora positiva glasögonen när du är förälder på läktaren. Uppmuntra barnen istället för att kritisera!
- **Tala aldrig illa om medspelare, motspelare, ledare, motståndares ledare eller domare varken på läktaren eller hemma.** Respektera att alla gör sitt bästa och att ibland blir det misstag – så är livet!
- Vi uppskattar om du genomför utbildningen **GRÖNA KORTET**.
<https://www.gront-kort.nu/>

Grönt kort-utbildningen består av två delar och här får du ta del av viktiga och nyttiga kunskaper om hur barn tänker och agerar när de tränar och tävlar. När du har gått kursen, som bara tar ca 1 timme, så hoppas vi att du ska ha fått insikter som gör dig till en ännu bättre idrottsförälder/ledare. En som kan utveckla, forma och motivera våra barn, både som idrottare och som människor.

Med det gröna kortet kan vi tillsammans skapa en tränings- och tävlingsmiljö som är ännu bättre och roligare. För det är livsviktigt att barnen har skoj när de tävlar och tränar. Och när man tar skoj på allvar får man också det bästa laget.”

- Stötta alltid ditt barn när barnet vill idrotta, eftersom detta är en av de bästa fritidssysselsättningar som finns!
- Peppa ditt barn att alltid göra sitt bästa och att kämpa!
- Fråga barnen om de haft roligt – inte vad resultatet blev. Ge aldrig ditt barn pengar eller annat för antal gjorda mål. Handboll är ett lagspel och det är inte viktigt vem som gör mål.
- Kom ihåg att ledaren leder laget under matcherna och sköter allt det handbollsmässiga såsom coachning och taktik. Du som förälder får inte lägga upp en privat taktik för ditt barn. Handboll är en lagsport.
- Var positiv till ditt barn i alla lägen. Hjälptill att bygga upp ett bra självförtroende med uppmuntran och positiva kommentarer. Framhåll det som är bra, även vid förluster.
- Ha rimliga förväntningar på ditt barn och laget. Se till individuell utveckling och jämför inte med andra. Det viktigaste är att ditt barn har roligt – inte att hen blir en elitspelare.
- Var medveten om naturliga förändringar och skillnad i utveckling och fysik. Det kan vara stora fysiska skillnader på jämngamla spelare. Döm till exempel inte ut någon som är sen i puberteten. Det försprång en tidigt utvecklad spelare har är ingen garanti för framtida framgång.
- Lyssna på ditt barns tankar kring laget och spelet, men fördöm inte någon/något kring laget inför barnet. Det påverkar möjligheten att skapa en god laganda och bra träningsatmosfär. Ta istället en diskussion med ansvarig ledare genom personligt möte.
- Se till att barnet mår fysiskt bra, får bra kost, ordentlig sömn och att barnet aldrig tränar med feber/sjukdom i kroppen.
- Var noga med att påtala hur viktig maten är vid ökad träningsdos.

- Att bidra med ”arbetskraft” runt laget vid till exempel funktionärsarbete, skjuts till och från matcher och sociala aktiviteter runt laget är otroligt uppskattat och viktigt för oss som förening!
- Tänk på att vi är en klubb – det är viktigt att inte bara se till ditt barns lag utan till hela föreningen.

Du som förälder till en av våra ungdomar i Skara HF är en del av vår ungdomsverksamhet. Du är en stor resurs och hjälper oss att nå våra mål. Utan din medverkan i stort och smått fungerar inte verksamheten. Tusen, tusen tack för det!!!!

8. HANDBOLL – 3 OLIKA SPEL

Många av oss har stor erfarenhet av handboll, men det är viktigt att poängtera att **”barn är barn och inte små vuxna”**. Det går inte att utbilda barn och ungdomar på samma sätt som man utbildar vuxna handbollsspelare. Det är viktigt att den träning vi bedriver är anpassad för den målgrupp den skall nå ut till. Precis som Svenska Handbollförbundet så delar Skara HF upp begreppet handboll i tre kategorier:

- Barnhandboll (6 – 12 år)
- Ungdomshandboll (13 – 17 år)
- Seniorhandboll (18 år –)

Det är viktigt att skilja på dessa tre kategorier inom handbollen eftersom de har helt olika förutsättningar och det påverkar träning, coachning m.m. Vi skall utveckla kreativa individer som så småningom skall ingå i ett komplext kollektiv.

” Barn är barn och inte små vuxna!

9. UTBILDNINGAR

Vi i Skara HF tycker att det är viktigt att satsa på utbildade ledare för att vi ska nå vår strävan att det från en åldersgrupp utvecklas en föreningsmänniska, en handbollsspelare på hög nivå, en ledare samt en domare.

Föreningen ansvarar för rekrytering till, och genomförande av, all grundläggande medlemsutbildning omfattande följande:

- Utbildning av spelare
- Utbildning av ledare
- Utbildning av matchledare och funktionärer
- Utbildning av domare
- Utbildning inom styrelsearbete

Skara HF har som målsättning att öka utbildningsnivån i föreningen så att ...

- alla lag genomför minst en SISU-kurs i spelar- och/eller ledartruppen varje år.
- en grundläggande handbollsledarutbildning (GHL) skall genomföras varje år med start på våren (april/maj) och avslutas i september.
- Skara HF varje år är representerade inom utbildningarna TU1 (gamla Basutbildningen), TU2-3 (gamla TS1) och/eller TU4-5 (gamla TS2).
- Skara HF var 3:e år är representerade på SHF:s TS3 eller högre utbildning.
- Skara HF varje år har ledare representerade inom Handbollförbundets Västs verksamhet (lägerledare, instruktörer).

- föreningen varje år är representerad i Sverigecupen och Juniorelitcupen.
- A-laget innehåller en eller flera egna produkter.
- fadderverksamhet (A-laget) införs och fungerar för att skapa gemenskap genom hela föreningen.
- minst en ledare skall representera föreningen vid skadekurs varje år.
- minst en ledare skall representera föreningen vid målvaktstränarkurs varje år.

Varje månad skall ett tema från utbildningssidan tas upp på ett möte inom ungdomssektionen. Det kan röra träning, handbollsteknik, taktik, skador, målvaksfrågor eller annat. Detta innefattar även clinics med seniortruppens ledar-team. Här är det viktigt med positiv inställning och att man som ledare öppnar upp för att lära av varandra och att dela med sig av kunskap och tankar.

” I gemensam diskussion och med delade kunskaper utvecklas vi till det bättre och drar åt samma håll!

10. SVENSKA HANDBOLLSFÖRBUNDETS RIKTLINJER

POLICY FÖR BARNHANDBOLL

Inom svensk handboll skiljer vi på barn-, ungdoms- och vuxenhandboll.

- Barnhandboll utövas av barn upp till 12 år.
- Ungdomshandboll utövas av ungdomar 13–17 år.
- Vuxenhandboll utövas av vuxna, 18 år och äldre.

Inriktningen på hur barnhandbollen ska utövas kännetecknas av en individuell och motorisk allsidig färdighetsutveckling med leken som arbetsmetod och med bollen som redskap.

Träningen av barn ska kännetecknas av:

- Hög bollkontaktsgrad (B).
- Hög rolighetsgrad (R).
- Hög aktivitetsgrad (A).

Barnhandbollsmatcher ska genomföras:

- På minihandbollsplaner (20x12m), för första års D-ungdom och yngre.
- Med mindre mål (2,0x1,7m) för första års D-ungdom och yngre.
- Med färre antal spelare på planen (4 utespelare).
- Med anpassade regler.
- Med en ”matchledare” som domare, med uppgift att leda matchen men också att lära barnen reglerna.
- Enligt principen att ”alla ska få spela” och att alla ska pröva på olika platser.
- Med för respektive åldrar anpassade bollar.

”Att vinna matchen” är av underordnad betydelse i barnhandbollen. Barnhandbollen ska istället kännetecknas av en långsiktig individuell färdighetsutveckling. ”Försvårsspelet” ska vara ”fritt spel”, ”jägarspel” eller ”man-man-spel”, dvs. ett offensivt försvårsspel. Vi bör undvika det defensiva ”6-0-spelet”. ”Anfallsspelet” kommer av sig självt. Det gäller att göra mål. Man ska tillämpa färdigheterna dribbla, passa – fånga och skjuta mål. Det är viktigt i barnhandbollen att alla får pröva på att spela på alla platser, även målvakt. För att behålla barnen i vår verksamhet är det viktigt att tillgodose barns behov och att verksamheten genomförs på barns villkor. Exempel på barns behov är:

- Att få vara aktiv och i rörelse, helst med boll.
- Att känna sig trygg i gruppen.
- Att bli ”sedd”, under träning och match.
- Att få prova på nya utmaningar.
- Att få vara med och vinna. (Och lära sig förlora).
- Att ha roligt. (Är det inte roligt så stannar man hemma).

POLICY FÖR UNGDOMSHANDBOLL

Inriktningen på ungdomshandboll ska kännetecknas av en 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.

Träningen kännetecknas av ungdomshandbollens huvudbegrepp:

- Hög bollkontaktsgrad.
- Hög rolighetsgrad.
- Hög aktivitetsgrad.
- Individuella utvecklingsmål.

- Hög attitydgrad.

Spelaren skall utvecklas till att:

- Vilja bli så bra som möjligt.
- Vilja träna mycket och att stegra mängden efterhand.
- Kunna äga sin träning (veta hur man skall träna).
- Kunna äga de situationer som uppstår i spelet.

Spelaren skall fulländas i de bastekniska färdigheterna:

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

Ungdomshandbollen skall genomföras så att:

- Varje spelare behärskar att spela på minst två positioner i både anfall och försvar.
- **Varje spelare alltid gör sitt absolut 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 efterhand styrs mer och mer av spelarna på planen och inte av tränarens kommandon under match. Den taktiska medvetenheten och förmågan ökar under perioden, för att nå sitt max när perioden är slut.

För att utvecklas till duktig elit- och landslagsspelare tillåter vi att ungdomar ges möjlighet att syssla med andra idrotter under sommarhalvåret så länge som möjligt. Inte förrän i 16-17 års ålder behöver man bestämma sig för att ”Jag vill bli handbollsspelare.

11. DOPING – RÖDA LISTAN

Skara HF vänder sig starkt emot all form av doping och fusk. Idag finns många mediciner och naturmedel som innehåller medel klassade som dopingpreparat. För att undvika att få i sig förbjudna medel och preparat är det därför viktigt att kontinuerligt uppdatera sig på listan över dopingklassade mediciner. Listan hittas på Riksidrottsförbundets hemsida.

Det är spelarens egna ansvar att kontrollera de mediciner som finns listade på den så kallade röda listan. För mer information och vid uppkomst av tveksamheter se www.rf.se.

Alla läkemedel och mediciner på Röda listan kräver läkarintyg som alltid skall finnas vid träning och tävling. Intyget är giltigt maximalt tre år. Är spelaren under 16 år kan intyget förvaras hemma.

Av läkarintyget skall framgå;

- Behandlande läkare
- Diagnos
- Preparatets produktnamn
- Preparatets generiska namn
- Orsak till val av preparat
- Dos

Kräver läkemedlet eller preparatet **dispens** ska detta ansökas hos Riksidrottsförbundet (RF). Ansökan är strikt konfidentiell. Dispens krävs vid spel utomlands, viktigt att ledaren får veta om dispensen.