



# Strömstad Handbollsklubb

Samarbete Hjärta Klubbkänsla

#gråsvartmagi



## Innehållsförteckning

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Inledning</b> .....   | <b>3</b>  |
| <b>Vision &amp; verksamhetsidé Strömstad HK 2018-2021</b> .....  | <b>3</b>  |
| Vi inom Strömstad HK skall sträva efter att.....   | 4         |
| Som aktiv i Strömstad HK är det viktigt att du .....   | 4         |
| <b>Verksamhetsplan Strömstad HK 2018-2021</b> .....  | <b>5</b>  |
| Representationslagen.....  | 5         |
| Ungdomssektionens inriktning .....   | 5         |
| Deltagande i cuper och turneringar .....   | 5         |
| Som ledare i Strömstad HK är det viktigt att.....  | 5         |
| Representant för Strömstad HK .....  | 6         |
| En god representant för Strömstad HK innebär att.....  | 6         |
| Immateriella tillgångar & Varumärke .....  | 6         |
| <b>Policy för tränare och ledare i Strömstad HK</b> .....  | <b>7</b>  |
| Allmänna rekommendationer .....  | 7         |
| Nivåanpassning.....  | 7         |
| Antidrog.....  | 8         |
| <b>Utbildningsplan Strömstad HK 2018-2021</b> .....  | <b>9</b>  |
| Allmänna målsättningar .....   | 9         |
| Utveckling .....   | 10        |
| Träningsinnehåll .....   | 10        |
| Utbildningsmatris.....   | 10        |
| Svensk handbolls utbildningsvägar .....  | 14        |
| <b>Rekruteringsplan Strömstad HK 2018-2021</b> .....   | <b>15</b> |
| Lagorganisation.....   | 15        |
| Tränare/Ledare.....  | 15        |
| Spelare.....   | 15        |
| Domare/Funktionärer.....   | 15        |
| <b>Värdegrund och policyinriktning Strömstad HK 2018-2021</b> .....  | <b>17</b> |
| Inledning.....   | 17        |
| Diskriminering, trakasserier och kränkande behandling .....  | 18        |
| SHK:s värdegrund och tio gyllene regler .....  | 18        |
| SHK:s konkreta arbete för att främja en positiv klubbkultur, likabehandling samt förebygga<br>kränkningar och trakasserier .....           | 20        |
| Styrelsens arbete för att främja likabehandling och positiv klubbkultur .....  | 21        |
| Hur tränare, lagledare, föräldrar och andra vuxna ska uppträda och agera för att främja<br>likabehandling och en positiv klubbkultur ..... | 22        |
| Hur barn och ungdomar inom klubben skall uppträda och bemöta varandra.....   | 23        |
| Hur vi hjälps åt för att förebygga kränkningar och trakasserier .....  | 23        |
| Snabblista åtgärder för att förebygga kränkningar och trakasserier .....   | 24        |
| Rutiner för att påtala diskriminering, trakasserier och kränkande behandling.....  | 24        |
| <b>Arbetsbok för Strömstad HK 2018-2021</b> .....  | <b>25</b> |
| Svensk handbolls verksamhetsidé är .....   | 25        |
| Svensk handbolls värdegrund är .....   | 25        |
| Svensk handbolls vision är .....   | 25        |
| Att fundera över och diskutera.....  | 25        |
| Vad innebär för dig de olika värdegrundsorden i konkret handling.....  | 25        |
| Svensk handboll alltid världsklass!?   | 26        |
| För Strömstad HK innebär det.....  | 26        |



|  |           |
|--|-----------|
| <b>Bilagor</b> .....                               | <b>27</b> |
| 1 Kunskapsnivå och träningsinnehåll .....          | 27        |
| 2 Lagorganisation för SHK:s ungdomslag i seriespel |           |
| Ansvar och allmän arbetsbeskrivning .....          | 29        |



## Inledning

Den här dokumentationen kommer att vara Strömstad Handbollsklubb's styrdokument under de kommande tre säsongerna fram till och med 2021. Därför är också direktiven från Svenska Handbollsförbundet med i materialet som en vägledning och riktmärke. Det är viktigt att poängtera att det är ett levande dokument som vid behov kommer att revideras över tid. Ansvariga för detta är utan undantag styrelsen för Strömstad Handbollsklubb.

Dokumentationen är uppbyggd kring Verksamhetsplan, Utbildningsplan, Rekryteringsplan, Värdegrund och Policyinriktning samt Arbetsbok för förening.

## Vision & Verksamhetsidé Strömstad HK 2018-2021

Strömstad HK's klubbidé är att genom en omfattande och stark ungdomsverksamhet utveckla bra handbollsspelare samt att medverka till social fostran.

Ungdomsverksamhetens mål är att fostra egna spelare som vi senare kommer att kunna använda oss av i föreningens seniorslagsverksamheter och i olika sammanhang inom föreningen som t.ex. ledare, tränare, domare, funktionärer och styrelseledamöter.

Strömstad HK skall kännetecknas av glädje, stark sammanhållning, kontinuitet och sportslighet.

Verksamheten baseras på en sund och balanserad ekonomi, god utbildning, föreningskänsla och med största möjliga engagemang från ledare, spelare och inte minst föräldrar.

Strömstad HK:s vision är att bli och vara Bohusläns främsta handbollsförening avseende såväl sportsliga resultat som socialt ansvar.

Det sportliga målet för Strömstad HK är att till år 2021 ha minst ett lag per åldersklass i ungdomsverksamheten, samt starta upp en väl fungerande seniorverksamhet.



### **Vi inom Strömstad HK skall sträva efter att:**

- Ge varje medlem en meningsfullt sportslig, social fritidssysselsättning och utveckling.
- Ge varje aktiv medlem en idrottslig och social grund att stå på, oavsett om det gäller att fungera i ett lag eller i andra sammanhang i samhället.
- Visa hänsyn mot medmänniskor.
- Vilja vinna med hänsyn till fair-play och ödmjukhet.
- Utveckla goda och duktiga ledare, tränare och domare.
- Hela tiden förbättra och utveckla våra lags handbollskunskap för att vi tror på att utveckling ger inspiration, stimulans och motivation.

### **Som aktiv<sup>1</sup> i Strömstad HK är det viktigt att du:**

- Visar klubbkänsla och ställer upp på klubbens krav, villkor och rekommendationer
- Visar ödmjukhet både på och utanför plan
- Motsvarar de krav som ställs i de olika åldersklasserna
- Visar disciplin, ordning och reda
- Är öppen för konstruktiv kritik och är förändringsvillig för att skapa förbättringar
- Behandlar och uppträder juste mot publik, domare, medspelare, motspelare och ledare
- Motverkar ALL form av mobbing eller liknande särbehandling
- Motverkar all hantering och användande av dopingpreparat, energidrycker och droger

### **Ledare skall alltid vara goda föredömen för spelare!**

---

<sup>1</sup> \*Med aktiv menas spelare, ledare, förälder och styrelseledamot. Med andra ord någon som representerar Strömstad Handbollsklubb i något sammanhang.



## **Verksamhetsplan Strömstad HK 2018-2021**

### **Representationslagen**

Strömstad Handbollsklubb skall ha som mål att ha minst ett seniorlag representerade i seriespel från och med säsongen 2019/2020 i det svenska seriespelet.

Representationslaget ska ha tydliga utvecklingsmål och vara en förebild och ett mål idrottsligt för våra ungdomar.

Detta skall ge en förutsättning för att ha en bred kvalitativt hög nivå på vårt arbete med ungdomar. Representationslagen skall vara ett motiverande mål för alla våra ungdomar.

### **Ungdomssektionens inriktning**

Ungdomssektionen skall sträva efter att aktivera ungdomar i Strömstad med omnejd genom en meningsfull sysselsättning och lära ut förutsättningarna för handboll.

Målsättningen är att få fram kompetenta och välutbildade handbollsspelare som kan konkurrera i representationslagen.

Vi vill också värna om en positiv handboll med dominerande inslag av teknik och rolig handboll. För de allra yngsta lagen är vi måna om att skapa ett bestående intresse för handboll utan hets och tvång. Lek och teknik prioriteras i dessa lag och om det blir vinster eller förluster är inte viktigt överhuvudtaget. Vi uppmuntrar nytänkande och kreativitet.

Från och med junioråldern går lagen över i klubbens seniorverksamhet.

### **Deltagande i cuper och turneringar**

Varje åldersgrupp uppmuntras att spela cuper och turneringar för att främja såväl lagets handbollsutveckling som den personliga utvecklingen. Strömstad Handbollsklubb spelar minst en cup på annan ort varje år.

### **Som ledare i Strömstad HK är det viktigt att:**

- Utveckla våra spelare fysiskt, mentalt och socialt
- Våga pröva nya vägar och anamma nya idéer
- Delta i de möten som föreningen kallar till



- Behandla alla spelare lika
- Följ de instruktioner som ges för det specifika laget
- Ställa upp för spelarna även utanför handbollen
- Ställa krav på spelarna såsom disciplin, ordning och reda m.m.
- Ta del av föreningens policys och riktlinjer

## **Representant för Strömstad HK**

Representant för föreningen är Du som representerar föreningen såsom spelare, ledare eller annan funktionär i handbolls- eller andra sammanhang. Du representerar också föreningen om du i andra sammanhang än ovan uppträder i Strömstad Handbollsklubbs tävlingskläder eller klädkollektion (overall m.m.).

### **En god representant för Strömstad HK innebär att:**

- Komma i tid till träningar och andra arrangemang
- Komma väl förberedd till träningar, matcher och andra arrangemang
- Uppträda idrottsklädd i "SHK-kläder" i samband med match eller träning
- Aldrig dricka alkohol eller uppträda berusad när du representerar föreningen
- Undvika att röka eller snusa synligt i klubbens tävlingsdräkt eller klädkollektion (overall m.m.).
- Uppträda som en god medmänniska mot tränare, spelare, domare funktionärer och publik oavsett tillfälle

## **Immateriella tillgångar & Varumärke.**

Varje lagorganisation (se även bilaga 2) har en uppdelning som består av tränare, lagledare, ekonomiansvarig, trivselansvarig och medieansvarig.

Ambitionen och viljeinriktningen är att ständigt utveckla klubbens varumärke och värde för sponsorer så att de vill förknippa sitt varumärke med våra verksamheters aktiviteter.

Medlemsavgifterna skall i möjligaste mån spegla medlemmarnas aktivitetsgrad och den service m.m. som ges till medlemmen.

Klubben har och skall under kommande år löpande investera i inventarier och aktivitetsutrustning efter behov.



## Policy för tränare och ledare i Strömstad HK

Denna policy har skapats tillsammans med ledare och tränare i klubben för att belysa och hantera frågeställningar som ofta dyker upp. Denna policy ämnar revideras med jämna mellanrum och ska ses som ett komplement till föreningens värdegrund och "De tio gyllene reglerna".

### Allmänna rekommendationer

- Körschema sätts upp av ansvarig i respektive laggrupp. Spelare ska roteras för att minska grupperingar och öka sammanhållningen i laggrupperna. Det är samlingsledarens ansvar att detta sker.
- Vid gemensam samling innan bortamatch ska ingen spelare åka ensam till match så länge det är möjligt.
- Spelare ska inte använda mobiltelefon i omklädningsrum.
- SHK rekommenderar att lämna mobiler hemma på matcher, turneringar etc. Om de tas med ska bruket begränsas till kortare stunder.
- Ledare samlar in telefoner under matcher, turneringar m.m. men tar inget ekonomiskt ansvar för telefonerna. Föräldrars/spelares ansvar.
- Musik och spellistor är ledare/tränarens ansvar. Musiken ska innehålla sunda värderingar och ordval.

### Nivåanpassning

- Toppning är **tillåtet vid utsatt läge\*** ifrån 14 års ålder i USM.
  - \*Vid avgörande läge på turneringar som USM och spel om medaljer.
  - Toppning ökas succesivt ifrån 15 års ålder vid turneringar men undviks i seriespel
  - Barnkonventionslagen ifrån 1/1 2020 och RF's rekommendationer utgör grunden för selektering och toppning.
- Alla uttagna spelare till match ska användas. De är med för att spela.
- Multiidrottande ska inte bestraffas som träningsfrånvaro.
- Laguttagningar ska inte baseras på träningsstatistik innan B-ungdom.





- Giltig frånvaro ska inte generera träningsfrånvaro i statistiken och därmed inte påverka laguttagning.
- Spelare som önskar träna mer med andra lag kan få extra tillfälle om:
  - Spelare deltagit i sin egen åldersklassträningar, som är träningsbasen.
  - Ev. multiidrottar och tar extra träningstillfälle för att få lika många handbollsträningar som övriga i sin åldersklass.
  - Ledare i respektive laggrupper är överens om tillfällena och nivå fungerar.
  - Laggruppen ska få frågan och om fler spelare önskar ska det skapas rotationsschema.
  - Lokstöd hanteras vid träningstillfället som "inlånade spelare" av mottagande tränare.
- Rekommendation för spelare som ska spela i högre åldersklass är att tränarna är överens om nivå, att spelare har rätt attityd och laganda gentemot spelare i laggrupperna både före och efter träningstillfälle.
  - Vid felaktig attityd ska spelare stoppas.
- Spelare kan även ges extra tillfälle att träna för att lära grunderna i en lägre åldersklass.

## **Antidrog**

- Nolltolerans för tobak och snus för de under 18 år.
- Vi rekommenderar att de som är över 18 år kan använda det diskret och inte synligt.
- Nolltolerans av energidrycker för de som är under 18 år. Rekommenderar vatten.
- SHK-ledare/tränare dricker inte alkoholhaltiga drycker i idrottssammanhang som exempelvis turneringar och matcher.
- Nolltolerans att spela vid feber och halsont.
- Spelare kan spela med smärtstillande beroende på orsak.
- Det är föräldrarnas ansvar att bistå ledare i beslut av speltid.
- Ledare/tränare ska vara uppmärksam på orsaker och spelarna.



# Utbildningsplan Strömstad HK 2018-2021

## (Se även bilaga 1)

Utbildning av spelare pågår kontinuerligt. Inriktningen är både spelteknik och ledarskap. Vi vill här ge de grundläggande förutsättningarna och en plattform för ledarna för de olika lagen att stå på när de utbildar sig själva och sina spelare. Utbildningsplanen tar upp de krav som ställs på spelarna både individuellt och kollektivt och vilka förhållningsregler som gäller angående utslagning osv.

Klubben använder i detta fall SHFs utbildningstrappa och utbildningsplan som bas för ambitionsnivå gällande ledare och tränare i respektive lag och åldersgrupp. I samtliga fall gällande utbildning ansvarar klubben för dessa kostnader som krävs för att genomföra utbildningsbehovet.

## Allmänna målsättningar

- Skapa tränare/ledare/domare/funktionärer av de spelare som av olika orsaker inte kan eller väljer att inte fortsätta spela handboll för Strömstad Handbollsklubb
- Delta med minst ett lag i varje åldersgrupp i seriespel upp t.o.m. junioråldern
- Uppstarta en ny åldersgrupp varje år
- Genomför klasshandbollsmästerskap för minst en årskurs i kommunen per år
- Utveckla goda medmänniskor och medborgare
- Utveckla välutbildade handbollsspelare/idrottare



## Utveckling

- Utveckla medlemmarnas sociala förmåga och känsla att tillhöra och fungera i grupp
- Utveckla ungdomarna så att spelarna når juniorlaget då seniorsatsning inleds

## Träningsinnehåll

- Träningen ska skapa goda handbollsspelare och förutsättningar för medlemmen att fungera i samhället i övrigt och i möjligaste mån kunna undvika eventuella förslitningsskador i framtiden
- Mångsidighet uppmuntras och därför också deltagande i andra idrotter
- Ledarna/tränarna för varje åldersgrupp ansvarar för att det finns en långsiktig planering för den egna åldersgruppen
- I övrigt se respektive åldersgrupp

## Utbildningsmatris

### Allmänt

|  | U6-8 | U9-11 | U12-13 | U14-15 | U16-17 | Junior |
|--|------|-------|--------|--------|--------|--------|
| Glädje i idrotten  | ✓    | ✓     | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      |
| Verka som god representant för klubben i alla situationer då klubben representeras | ✓    | ✓     | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      |
| Utveckla spelare såväl socialt som sportsligt                                      | ✓    | ✓     | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      |
| Handboll är en av flera idrotter där mångsidighet uppmuntras                       | ✓    | ✓     | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      |
| Tonvikt på kamratskap  | ✓    | ✓     | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      |
| Övergång mot handboll är den huvudsakliga idrotten                                 |      |       |        |        | ✓      | ✓      |
| Utveckla spelare till seniorverksamhetens framtida representationslag              |      |       |        |        | ✓      | ✓      |
| Meddela sig vid frånvaro från match eller träning                                  | ✓    | ✓     | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      |
| Skolan viktigare än handboll men planering av studier förväntas                    | ✓    | ✓     | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      |
| Vara tid och förberedd till träning/match  | ✓    | ✓     | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      |
| God stämning i gruppen   | ✓    | ✓     | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      |
| Utstrålar engagemang och har ett bra kroppsspråk                                   | ✓    | ✓     | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      |



## Målsättning

|   | U6-8 | U9-11 | U12-13 | U14-15 | U16-17 | Junior |
|---|------|-------|--------|--------|--------|--------|
| Att ha roligt där stora inslag av lek är det primära  | ✓    | ✓     |        |        |        |        |
| Vikten läggs vid att spelarna tycker att handboll är roligt   | ✓    | ✓     | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      |
| Ingen resultatmässig målsättning  | ✓    | ✓     | ✓      |        |        |        |
| Delta i seriespel på distriktsnivå  |      |       | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      |
| Hävda sig väl i seriespel på distriktsnivå  |      |       |        | ✓      | ✓      | ✓      |
| Spela eventuella minisammandrag i distrikt och ha så roligt som möjligt                                   | ✓    | ✓     |        |        |        |        |
| Spela minst en cup per år samt att ha så roligt som möjligt   |      | ✓     | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      |
| Delta i Ungdoms-SM samt spela minst en/två cup(er) per år. Målsättning sätts efter lagets förutsättningar |      |       |        | ✓      | ✓      | ✓      |
| Spela turneringar och cuper nationellt och internationellt.   |      |       |        |        | ✓      | ✓      |
| I största möjliga mån vinna de tävlingar man ställer upp i  |      |       |        | ✓      | ✓      | ✓      |
| Vinna de tävlingar man ställer upp i  |      |       |        |        | ✓      | ✓      |
| Känna till de grundläggande spelpositionerna. Offensivt försvars- och anfallsspel ska prioriteras i spel  |      | ✓     | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      |
| Utvecklas som spelare och lagkamrat. Offensivt försvars- och anfallsspel skall prioriteras i spel         |      | ✓     | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      |



## Utveckling

|  | U6-8 | U9-11 | U12-13 | U14-15 | U16-17 | Junior |
|--|------|-------|--------|--------|--------|--------|
| Alla skall få spela  | ✓    | ✓     | ✓      | ✓      | ✓      |        |
| Förberedelser för elitsatsning som junior  |      |       |        |        | ✓      |        |
| Seniorspelssatsning  |      |       |        |        | ✓      | ✓      |
| Ingen form av toppning   | ✓    | ✓     | ✓      |        |        |        |
| Bästa laget spelar endast vid behov och i verkligt utsatta lägen   |      |       |        | ✓      | ✓      | ✓      |
| Bästa laget spelar   |      |       |        |        |        | ✓      |
| Truppen fastställs av huvudansvarige tränare   | ✓    | ✓     | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      |
| Delta med lag i seriespel  |      |       | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      |
| Delta med minst ett lag i seriespel samt i nationella och närliggande skandinaviska turneringar  |      |       | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      |
| Delta med minst ett lag i seriespel samt i nationella och internationella turneringar  |      |       |        |        | ✓      | ✓      |
| Delta i Ungdoms-SM   |      |       |        | ✓      | ✓      | ✓      |
| Spelare får inte värvas från andra föreningar. Övergångar är tillåtna  | ✓    | ✓     | ✓      | ✓      | ✓      |        |
| Spelare bör inte värvas från andra föreningar.   | ✓    | ✓     | ✓      | ✓      | ✓      |        |
| Spelare kan värvas restriktivt från andra föreningar   |      |       |        |        |        | ✓      |
| Spelarna skall uppmuntras att spela på olika positioner i laget  | ✓    | ✓     | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      |
| Mycket viktigt att ha uppsikt på hur spelarna fungerar i din vardagliga omgivning  | ✓    | ✓     | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      |
| Kvalificerade spelare kan vid behov och för den egna utvecklingen spela med äldre lag i föreningen   |      | ✓     | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      |
| Kvalificerade spelare bör efter samråd träna och spela med representationslagen  |      |       |        |        | ✓      | ✓      |
| F14/ P15 ska delta i föreningens regelutbildning och efter genomförd utbildning hjälpa till som funktionär/domare i de mini-, förenings- och handbollssammandrag som SHK organiserar |      |       |        | ✓      | ✓      | ✓      |



## Träningsinnehåll

|  | U6-8 | U9-11 | U12-13 | U14-15 | U16-17 | Junior |
|--|------|-------|--------|--------|--------|--------|
| Träning 1 gång i veckan  | ✓    |       |        |        |        |        |
| Träning 1-2 gånger i veckan  |      | ✓     | ✓      |        |        |        |
| Träning 2-3 gånger i veckan  |      |       | ✓      | ✓      |        |        |
| Träning 3 gånger i veckan inklusive fysisk träning   |      |       |        |        | ✓      | ✓      |
| Se så många som möjligt av de äldre och yngre ungdomslagets matcher  | ✓    | ✓     | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      |
| Bollteknik och passningsspel är de centrala delarna av träningen kombinerat med mycket spel på minihandbollsplan | ✓    | ✓     |        |        |        |        |
| Passningsspelet och tekniken är de centrala delarna av träningen   | ✓    | ✓     | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      |
| Anfalls- och försvarspositioner  |      | ✓     | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      |
| Skotträning  |      |       | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      |
| Mycket passnings- och skotträning med alla typer av skott  |      |       |        | ✓      | ✓      | ✓      |
| Spelsätt enligt representationslagets SHF-modell   | ✓    | ✓     | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      |
| Stretching   |      | ✓     | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      |
| Viss målvaktsträning   | ✓    | ✓     | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      |
| Målvaktsträning  |      | ✓     | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      |
| Allmän grundträning med gymnastik och bollspel   | ✓    | ✓     | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      |
| Teknik och koordinationsövningar   | ✓    | ✓     | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      |
| Intensiv teknikträning   |      |       | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      |
| Fysisk träning, enklare styrketräning med kroppen som belastning   | ✓    | ✓     | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      |
| Fysisk träning, styrketräning med kroppen som belastning samt försäsongsträning enligt tränarens upplägg         |      |       | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      |
| Viss taktikundervisning  |      | ✓     | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      |
| Introducera taktik på allvar   |      |       |        | ✓      | ✓      | ✓      |
| Personlig hygien   | ✓    | ✓     | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      |
| Kostinformation  | ✓    | ✓     | ✓      | ✓      | ✓      | ✓      |



## Svensk handbolls utbildningsvägar

Följande utbildningar finns att erbjuda blivande ledare, tränare och domare:

- **Basutbildning**, *Barntränare, ungdomstränare* och *seniortränare* där kostutbildning, idrottsskador, knäkontroll och trygga idrottsmiljöer ingår.
- **Tränarskolan 1**, 72 timmars utbildning där innehållet fokuserar på grundteknik och individuell teknik, anfall och försvar. Vänder sig till de tränare som arbetar med spelare i åldern 9-14 år.
- **Tränarskolan 2**, 72 timmars utbildning där innehållet fokuserar på individuell teknik och samarbeten i anfall och försvar. Vänder sig till de tränare som arbetar med spelare i åldern 13-19 år.
- **Tränarskolan 3**, 72 timmars utbildning där innehållet fokuserar på mönster i anfall och försvar. Vänder sig till tränare för senior- och elitjuniorospelare.

Inom föreningens ram kan man med hjälp av studiematerial från Svenska Handbollförbundet utbilda **minihandbolldomare** och **föreningsdomare**.

SISU Idrottsutbildarna en grundläggande utbildning med rubriken Plattformen. Med ett kompletterande handbollsavsnitt kan denna utbildning jämföras med SHF:s basutbildning.

För de olika organisationsledarfunktionerna erbjuder SISU Idrottsutbildarna ett brett urval av utbildningar.



# Rekryteringsplan Strömstad HK 2018-2021

## Lagorganisation

Samtliga laggrupper som startas i klubbens regi skall från U9 påbörja arbetet med att skapa en stark och väl fungerande lagorganisation, som driver och stöttar laggruppens alla verksamheter på ett så bra och optimalt sätt som möjligt. Klubbens centrala verksamheter (styrelse, kansli, rekryteringskommittén) skall vid behov hjälpa och stötta detta arbete.

## Tränare/Ledare

Klubbens ambition och mål är att ha en bra arbetande rekryteringskommitté. Den leds via styrelsemedlem som skall se till att ständigt arbeta för att engagera både vuxna föräldrar, anhöriga och äldre spelande ungdomar till att aktivt delta som ledare och tränare i klubbens olika laggrupper. Klubbens ambition är att varje laggrupp i våra verksamheter skall ha minst 2-3 ledare. De ska för sitt ledarskap i gruppen, ha relevant och tillräcklig kompetens och utbildning till att leda, träna och utveckla gruppens kunskapsnivå m.m.

## Spelare

Klubben skall via rekryteringsprojekt i skolor m.m. ständigt jobba för en stabil och stark nyrekrytering. Viktiga och prioriterade områden för detta spelarekryteringsarbete är bl.a. Klasshandbollen med tillhörande skolidrottsbesök och minihandbollsverksamheterna för de allra yngsta.

Klubben skall också ha en tydlig och utbildningsplan som ger spelande barn och ungdomar en stegvis utveckling.

## Domare/Funktionärer

Klubbens ambition och mål är att ha en mycket bra arbetande domare-matchfunktionärskommitté ledd via styrelsemedlem. De skall se till att ständigt arbeta för att engagera både vuxna samt även äldre spelande ungdomar till att aktivt delta som matchsekretariat funktionär eller domare. Alla spelare som uppnår äldsta B-





ungdomsnivå skall årligen utbildas till föreningsdomare. Detta för att ges möjlighet att delta i klubbens verksamheter som aktiv föreningsdomare, samt även för att i utbildningssyfte stärka varje enskild spelares regelkunskaper och förståelse för domarens arbete i samband med matcher m.m. Även intresserade vuxna och anhöriga skall ges möjlighet att delta i dessa årliga utbildningar för att kunna delta som domare i klubbens verksamheter m.m.

Det åligger även samtliga av klubbens lag och åldersgrupper att rekrytera fram lämpligt antal vuxna och föräldrar som skall ansvara för och delta som matchfunktionärer vid samtliga hemmarelaterade matcharrangemang som laggruppen arrangerar eller ansvarar för. Nödvändig utbildning för lag och åldersgruppens behov ges årligen av klubbens ansvariga funktionärsutbildningsinstruktörer.

I de fall det krävs högre form av utbildningsinstruktörer för domare eller funktionärer så anlitas av klubben utbildningsledare. Det är klubbens ambitionsnivå att årligen utbilda 1-2 nya distriktsdomare med högre behörighets och kunskapsnivå samt minst 5-10 st. nya föreningsdomare.



# Värdegrund och Policyinriktning Strömstad HK 2018-2021

## Inledning

Strömstad Handbollsklubbs viljeinriktning och ambition är att utöver den rent sportsliga delen av verksamheten arbeta för att främja och synliggöra barnens och våra ungdomars rätt till lika rättigheter och möjligheter. Det innebär att SHK i alla delar av sina verksamheter skall motverka och ta avstånd för alla nyanser och handling i form av diskriminering som kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionshinder, sexuell läggning och ålder.

SHK har i detta dokument arbetat fram riktlinjer för hur vi skall främja en kultur som innebär en glädjefull miljö där alla ska ha samma möjligheter att delta i klubbens aktiviteter, samt hur vi skall agera om någon form av kränkning eller diskriminering uppmärksammas.

SHK ska verka för att alla skall känna sig välkomna och kunna delta i verksamheten på lika villkor. I vissa fall kan dock tränaren/ledaren bedöma att ett barn är i behov av särskilt stöd eller extra resurser för att kunna genomföra träningar och/eller matcher. I dessa särskilda fall är det viktigt att ha en dialog mellan tränare, föräldrar och barn för att hitta den bästa lösningen. SHK har inte möjlighet att tillgodose stödresurser och kan inte anpassa verksamheten till enskilda barns extrabehov.

SHK har rätt att ställa krav på att medlemmarna följer SHK:s policy och uppförandekoder, på och utanför planen. För de som inte följer dessa så har SHK rätt att vidta åtgärder och i förlängningen stänga av en medlem som inte följer klubbens policy för hur vi skall uppträda mot varandra.

SHK:s verksamhet bygger på ideellt, obetalt engagemang och klubben är till 100% beroende av föräldrar och andra vuxna som är beredd att ta på sig ansvar och arbetsuppgifter på olika nivåer i klubben. Tillsammans har vi ett ansvar att bidra till att skapa en meningsfull, rolig och hälsosam fritidsaktivitet för våra barn!



## Diskriminering, trakasserier och kränkande behandling

Följande begreppsdefinitioner är bra att känna till:

**Diskriminering:** Diskriminering har koppling till någon av de sju diskrimineringsgrunderna; kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionshinder, sexuell läggning och ålder. Diskriminering förutsätter ett maktövertag hos den som diskriminerar.

**Trakasserier:** Trakasserier är ett uppträdande som kränker någons värdighet och som har samband med någon av diskrimineringsgrunderna men där det inte finns maktobalans mellan den som trakasserar och den trakasserade.

**Kränkande behandling/mobbing:** Kränkande behandling är övergrepp som inte har grund i någon av diskrimineringsgrunderna. Mobbing betyder att kränkningarna upprepas över tid.

### SHK:s värdegrund och tio gyllene regler

SHK:s värdegrund kan sammanfattas i tre huvuddrag och i tio gyllene regler, som beskriver hur vi alla inom klubben skall uppträda mot varandra (se också dokumentet "Vision och klubbidé Strömstad Handbollsklubb").

**1. Vi i föreningen strävar efter att alla skall känna glädje, stark sammanhållning och samhörighet i laget och föreningen.**

Det skall vara kul för såväl spelare som ledare och förälder och kännas roligt att komma till träningar och matcher.

**2. Personlig och idrottslig utveckling skall gå före vikten av att vinna.**

Vi vill bidra till att skapa goda samhällsmedborgare. Vi vill lära barn och ungdomar en positiv självbild, att ta ansvar och att sätta upp mål för att lyckas. Vi ledare, föräldrar, aktiva seniorhandbollsspelare skall i alla lägen vara förebilder för våra barn och ungdomar.



### **3. Vi skall alltid visa respekt och positiv attityd till varandra och vår omgivning.**

Vi vill medverka till förståelse för att alla människor har lika värde och aktivt förebygga, uppmärksamma och motarbeta kränkande behandling och diskriminering.

Dessa riktlinjer har vi sammanfattat i **”Tio gyllene regler”** för hur vi uppträder och bemöter varandra inom klubben:

- 1) Alla skall känna sig välkomna - visa hänsyn och respektera att vi är olika!
- 2) Ha kul! Uppträd så att andra också har kul!
- 3) Uppmuntra och ge dina lagkompisar beröm så ofta du kan.
- 4) Var närvarande på träningar, matcher och andra aktiviteter så mycket du kan och gör alltid ditt bästa utifrån din förmåga.
- 5) Fair play gäller – fusk och oschyssta metoder accepteras inte.
- 6) Lyssna på och följ alltid tränarens instruktioner.
- 7) Som vuxen är du med vid ditt barns träningar och matcher i möjligaste mån och hjälper till att förebygga och rapportera oschysst beteende.
- 8) Som vuxen ska du föregå med gott exempel och vara en förebild för vår klubb och våra barn.
- 9) Som vuxen stöttar du tränare och lagledare i deras beslut och undviker ”coaching från läktaren” – synpunkter tar du upp med ledarna efter träningen/matchen och inte inför barnen.
- 10) Våga säga ifrån och rapportera om du upptäcker diskriminering, kränkningar eller om det är något annat som inte fungerar som det ska – det gäller barn som vuxen.

Det är viktigt att hela tiden i föreningsverksamheten, kommunicera och diskutera värdegrunden med alla berörda för att förebygga och även för att vid behov uppmärksamma inträffade incidenter.

Det är också angeläget att på olika sätt sprida information om föreningens värdegrundsarbete till föreningens samarbetspartners och andra externa intressenter.



Detta skapar goda förutsättningar för SHK att dra till sig positiv uppmärksamhet som gynnar verksamheten på olika sätt.

### **SHK:s konkreta arbete för att främja en positiv klubbkultur, likabehandling samt förebyggande arbete mot kränkningar och trakasserier**

SHK skall arbeta för att främja kontakter och goda relationer på alla nivåer och skapa känslan av gemenskap och viljan att kliva fram och ta ansvar. Vi skall aktivt informera om klubbens värdegrunder och utbilda ledare till rätt nivå.

SHK lägger stor vikt vid att det skall finnas fungerande lagorganisationer, där klubbens huvudsakliga verksamhet bedrivs. Styrelsen har ett stort ansvar att säkerställa att lagen fungerar och SHK:s styrelse har en särskild kommitté för detta som ansvarar för tränarnas utbildning och ser till att alla lagen har kompetenta tränare. Klubben erbjuder alla intresserade att gå tränarutbildningar. Man behöver inte ha varit handbollsspelare för att ta steget och gå en utbildning. Styrelsen har också representanter som skall se till att vi utöver tränarna har fungerande lagorganisationer. Dessa har kontakt med lagen för att hjälpa och stötta där det behövs.

Som vuxen kan man vara engagerad i klubben på olika sätt. Det kan t.ex. vara att ta på sig ett styrelseuppdrag, engagera sig som tränare eller lagledare eller i övriga lagorganisationen – ekonomiansvar, vara aktivitetsansvarig, media, funktionär, köra till matcher m.m. (se dokumentet "Lagorganisationens arbetsbeskrivning").

**Det är viktigt att man som vuxen visar att man ställer upp för barnen genom att vara närvarande på träningar, matcher och andra aktiviteter runt handbollen, även om man inte tar på sig ett formellt uppdrag. Vuxennärvaro är den viktigaste komponenten i det främjande och förebyggande arbetet!**



## **Styrelsens arbete för att främja likabehandling och en positiv klubbkultur**

**Information och utbildning:** Inför varje säsongstart skall det utses en huvudansvarig inom respektive lag som ansvarar för att SHK:s plan för likabehandling kommuniceras ut i lagorganisationen. Dessa skall utbildas och informeras om SHK:s värdegrund och likabehandlingsarbete. Detta ansvarar styrelsen för, som kallar till ett uppstartsmöte/kickoff. Den huvudansvarige tillsammans med styrelsen för arbetet med likabehandling har sedan ansvaret att föra vidare informationen till föräldrar och barn i lagorganisationerna i samband med uppstarten på terminen. Den huvudansvarige skall också vara den som vuxna och barn skall vända sig till om man vill rapportera oegentligheter.

**Allt informationsmaterial och relevanta dokument till nya medlemmar samt rutiner skall finnas samlade i en pärm som finns i ett exemplar i det blå skåpet. I samma skåp finns klubbens folder.**

SHK-pärmen skall innehålla:

- SHK:s Strömstad Handbollsklubb-dokument
- SHK:s värdegrundsdokument för likabehandling och förebyggande av kränkande behandling och trakasserier och rutiner för åtgärder vid trakasserier och kränkande behandling
- Handbollskortet
- SHK:s vision och klubbidé
- Lagorganisationens arbetsbeskrivning
- Styrelsens sammansättning, ansvarsfördelning och kontaktuppgifter
- Dokumentet "Skapa trygga idrottsmiljöer"

**Foldern:** Varje ny medlem skall få en välkomstfolder som sammanfattar SHK:s värdegrund. I foldern skall SHK:s gyllene regler finnas med samt en kort beskrivning av enkla åtgärder för att förebygga att kränkningar och trakasserier uppstår. I foldern skall också namn och kontaktuppgifter till ansvarig person finnas med, som man skall vända sig till inom respektive lagorganisation om man vill rapportera oegentligheter.



### **Övrigt:**

- Olika laggrupper arrangerar SHK-dagen för alla aktiva medlemmar– vuxna och barn
- Arrangerar ledarträffar
- Ger stöd till lagorganisationerna
- Arrangerar klasshandbollen
- Föreläsningar
- Fadderverksamhet
- Kickoff för medlemmar

### **Hur tränare, lagledare, föräldrar och andra vuxna skall uppträda och agera för att främja likabehandling och en positiv klubbkultur**

- Tränaren ansvarar för att varje barn får den utbildning och stöd som han eller hon behöver för att utvecklas utifrån sina förutsättningar.
- Föregå med gott exempel att aldrig prata illa om tränare, lagledare eller andra barn inför barnen. Vad händer om vi pratar illa om varandra? Jo det leder till att våra ledare kan tappa intresset och suget att engagera sig. I SHK behövs alla!
- Stötta tränarna i deras beslut, respektera att tränarna har klubbens förtroende att utbilda barnen. Visa lojalitet!
- Om man har åsikter om hur verksamheten bedrivs så skall man ta det med tränarna/ledarna, inte med barnen.
- Föräldrar skall inte coacha sina barn från läktaren, barnen blir osäkra på tränarnas auktoritet.
- Vuxna bör i möjligaste mån vara med under träningarna och hjälpa ledarna att observera om det förekommer ojustheter, kränkningar eller trakasserier.



### **Hur barn och ungdomar inom klubben skall uppträda och bemöta varandra**

- Man visar hänsyn till sina med- och motspelare och respekterar att vi alla är olika, det gäller på och utanför planen.
- Barnen skall ge varandra uppmuntran. Negativa och kränkande kommentarer accepteras inte.
- Barnen förväntas att göra sitt bästa utifrån sin egen kunskaps- och utvecklingsnivå.
- Barnen skall lyssna till och följa sina tränares instruktioner.
- Det är fair play som skall gälla, fusk och oschyssta metoder accepteras inte.
- Barnen har ett ansvar att närvara på träningarna.

### **Hur vi hjälps åt för att förebygga kränkningar och trakasserier**

**Den viktigaste åtgärden för att förebygga att det uppkommer kränkningar och trakasserier är att regelbundet kommunicera och diskutera värdegrunden med ledare, föräldrar och barn.** Att göra alla medvetna om vilka risksituationer som finns är en viktig förebyggande åtgärd.

Vuxennärvaro i alla sammanhang är ett nyckelord. Det kan t.ex. vara att några vuxna alltid är med i omklädningsrummet före och efter träning och match. Det är väl dokumenterat att just duschen är en extra utsatt miljö där kränkningar är vanliga.

Andra förebyggande åtgärder är att jobba proaktivt med att bryta hierarkier, maktstrukturer och grupperingar genom att exempelvis göra upp listor i förväg och fördela barnen i bilarna till och från matcher eller andra aktiviteter. Under träningarna kan lagledaren och tränaren förebygga genom att se till att inte samma barn alltid väljer att spela med varandra eller vara uppmärksam på att något barn aldrig blir valt i olika situationer. Föräldrar kan och bör finnas med så ofta som möjligt på träning och match och vara observanta på om någon kränks eller trakasseras och meddela detta till ansvarige i laget. Om det gäller en kränkning som utförs av lagledaren eller tränaren skall man rapportera detta till styrelsen som har det övergripande ansvaret att agera och åtgärda incidenter (se vidare Rutiner för anmälan och åtgärder).





När det gäller kränkningar och trakasserier som sker via sociala medier på internet så är det viktigt att vuxna har insyn i grupperingar som kan kopplas till SHK och våra medlemmar. SHK tar avstånd från alla former av subkulturer och grupper av olika slag som tydligt utestänger eller kränker medlemmar i SHK. Facebook-grupper eller liknande som bildas inom SHK:s laggrupper skall vara ledarstyrda.

### **Snabblista över konkreta åtgärder för att förebygga kränkningar och trakasserier**

- Vuxennärvaro i så många situationer som möjligt förebygger!
- Alltid vuxennärvaro i dusch och omklädningsrum
- Bryt hierarkier och grupperingar på träningar och i andra situationer
- Gör upp körlistor och fördela barnen i bilar till och från matcher
- Nätet –ha kontroll över vad som händer i sociala medier
- Observera och rapportera direkt om kränkningar sker – Agera!

### **Rutiner för att påtala diskriminering, trakasserier och kränkande behandling**

#### **Vuxna**

- Om du ser eller får kännedom om att någon form av diskriminering eller kränkande behandling har skett: Agera!
- Ta reda på fakta om vad som har hänt – var, när, tid, situation och vilka är inblandade. Konkreta situationer - följ råden i "Skapa trygga idrottsmiljöer" i SHK-pärmen.
- Prata med tränaren eller den ur lagorganisationen som är ansvarig, alternativt ta upp händelsen med någon i styrelsen eller värdegrundsgruppen.
- Tränaren/ansvarig i laget eller vid behov styrelsen gör en bedömning om vilken åtgärd som bör vidtagas.
- Om incidenten gäller en vuxen inom SHK, vänd dig då till styrelsen.
- Rådgör med styrelsen om du behöver handledning.
- Det är alltid styrelsens ansvar att bedöma incidenten och göra anmälningar till sociala myndigheter eller polisen vid behov.

#### **Barn och ungdomar**

- Om du hör eller ser något, eller själv upplever att något inte känns bra, prata med din tränare/lagledare eller annan vuxen.



## **Arbetsbok för föreningen Strömstad HK 2018-2021**

Denna arbetsbok är ett hjälpmedel för din förening att planera in och följa upp den egna verksamheten för att vara delaktiga i Svensk Handbolls utveckling 2018 - 2021.

### **Svensk handbolls verksamhetsidé är**

- att handboll är en för ALLA tillgänglig och attraktiv sport som engagerar barn, ungdomar och vuxna och omfattar både bredd- och elitverksamhet.

### **Svensk handbolls värdegrund är**

- att verksamheten ska präglas av prestationslust, sportslighet, spänning, glädje, gemenskap och trovärdighet.
- att verksamheten ska vara öppen för alla och där den enskilde individen ska uppleva en personlig utveckling.

### **Svensk handbolls vision är**

SVENSK HANDBOLL alltid i världsklass.

### **Att fundera över och diskutera:**

- Vilka inbegripes i begreppet ALLA?
- Vad innebär det att vara tillgänglig och attraktiv?
- Vad innebär det att handbollen omfattar såväl elit- som breddverksamhet?

### **Vad innebär för dig de olika värdegrundsorden i konkret handling?**

- prestationslust?
- sportslighet?
- spänning?
- glädje?
- gemenskap?
- trovärdighet?
- På vilket sätt kan en person som är engagerad i handboll få en personlig utveckling?



### **Svensk handboll alltid i världsklass!?**

Visionen gäller inte enbart landslagen utan även annan verksamhet. Vilken då till exempel?

### **För Strömstad HK innebär det:**

- En social fostran och utveckling för våra barn och ungdomar att växa upp i
- Engagerade ledare som leder verksamheten utifrån individens förutsättningar
- Tydlig struktur och innehåll i alla delar av verksamheten
- Alla oavsett kulturell bakgrund värderas och behandlas lika



## Bilaga 1

### Kunskapsnivå och träningsinnehåll

| Försvarsspel                  | U9-11  | U12-13  | U14-15   | U16-17  | Junior |
|-------------------------------|--|---|--|---|--------|
|                               |  | <b>Förutom tidigare kunskaper som skall fortsätta tränas lägger vi till följande:</b>   | <b>Förutom tidigare kunskaper som skall fortsätta tränas lägger vi till följande:</b>            | <b>Förutom tidigare kunskaper som skall fortsätta tränas lägger vi till följande:</b> |        |
| <b>Kollektivt:</b>            | Offensivt försvar, forechecking, backchecking      | Offensiva försvarsalternativ, 3-3, 3-2-1, 5-1 man-man                                   | Tillbakadragande (tillbakalöpning, tillfälligt försvar, organisationsfas, spel efter mönster)    | Halvplanspress  |        |
| <b>Individuellt:</b>          | Grundspel (parallell, diagonal) Fotarbete          | Täcka skott, stöta-säkra, förhindra genombrott, överlämna                               | Grundställning (diagonal) Skärma av/skära av, slajda, gå ur spärr, returtagning, ta boll i studs | Grundställning (parallell, diagonal)  |        |
| Målvaktspel                   | U9-11  | U12-13  | U14-15   | U16-17  | Junior |
|                               |  | <b>Förutom tidigare kunskaper som skall fortsätta tränas lägger vi till följande:</b>   | <b>Förutom tidigare kunskaper som skall fortsätta tränas lägger vi till följande:</b>            | <b>Förutom tidigare kunskaper som skall fortsätta tränas lägger vi till följande:</b> |        |
| <b>Kollektivt:</b>            |  | Samarbete med försvaret   | Liberospel, spelförståelse   |   |        |
| <b>Individuellt:</b>          | Grundteknik/ semaforrörelse, plats i målet, utkast | "Visa lucka- täpp till"   | Straffar, attack mot skottarm, ta lobb   | Ta lobb- sjunket  |        |
| Finter och genom-brottsteknik | U9-11  | U12-13  | U14-15   | U16-17  | Junior |
|                               |  |   | <b>Förutom tidigare kunskaper som skall fortsätta tränas lägger vi till följande:</b>            | <b>Förutom tidigare kunskaper som skall fortsätta tränas lägger vi till följande:</b> |        |
|                               |  | Omvänd stegisättning, skottfint, passningsfint, öststatsfint (stegisättning, parallell) | Kroppsfint, Snurfint   | Dubbelfint, Riktningfint  |        |



| Anfallsspel                 | U9-11   | U12-13   | U14-15  | U16-17  | Junior  |
|-----------------------------|---|--|---|---|---|
|                             |   | <b>Förutom tidigare kunskaper som skall fortsätta tränas lägger vi till följande:</b>          | <b>Förutom tidigare kunskaper som skall fortsätta tränas lägger vi till följande:</b> | <b>Förutom tidigare kunskaper som skall fortsätta tränas lägger vi till följande:</b> | <b>Förutom tidigare kunskaper som skall fortsätta tränas lägger vi till följande:</b> |
| <b>Kollektivt:</b>          | Få alla spelare på plan att vara aktiva i spelet. Tonvikt läggs på passningsspelet. |  | Spelar ett kollektivt lagspel.  | Spelar ett välutvecklat kollektivt lagspel.   |   |
| <b>Kontrings-spel</b>       |   | Helkontring fas 1, halvkontring fas 2& 3, löpvägar (bredd och djup), avslutsteknik vid friläge | Hoppassning, Problemlösning 2 mot 1, 3 mot 2, 4 mot 3 osv.                            | Avslutsteknik vid friläge, kollektiv kontring efter mönster.                          |   |
| <b>Samarbete 9M-M6</b>      |   | Sidspär, rysk spär, ablock (lång, kort)  | Nedhåll, fånga boll med en hand, Inspel (studsinspel, instick, väggpass)              | Inspel (juggeinspel, flippinspel)   |   |
| <b>Samarbete 9M-K6</b>      |   | Utspel (studs, 2:an inåt, 2:an utåt)   | Utspel (parallellförflyttning, genomspringning-utspel, vändpass)                      | Lång och kort inspringning, kanttjeck, finta skott mellan 2&3, Kullager-utspel        |   |
| <b>Samarbete 2&amp;2</b>    |   | Växlar   | Falsk växel   | Tjeckväxel  |   |
| <b>Kollektivt grundspel</b> |   | Rullningsspel, isärdragnin, söka lucka   | Växelspel, övergångsspel  |   |   |
| <b>Individuellt:</b>        |   |  |   |   |   |
| <b>Passningar</b>           | Avstämt pass, forehandpass  | Forehandpass i löpning, hoppassning, löppassning, studspassning                                | Backhandpassning, väggpassning, passning bakom ryggen, passning bakom nacken          |   |   |
| <b>Skott 9M</b>             | Avstämt, hoppskott  | Löpskott   | Vikskott, underarmsskott  | Hoppvikskott, höfthoppsskott, finta lågt- skjut högt                                  | Finta lågt gå upp på ett ben  |
| <b>Skott K6</b>             | Runt MV (långa hörnet), skott i närmaste, "förstora vinkeln", "sträva uppåt"        | Lobb   | Släpp närmaste, gömma bollen  | Upphopp på fel ben  | Knorr och flipp   |
| <b>Skott M6</b>             | Vända åt båda håll, låg tyngdpunkt-sträva uppåt.                                    |  | Fallteknik, hoppa på fel ben, hopp jämfota  |   |   |



## Bilaga 2

### **LAGORGANISATION för SHK:s ungdomslag i seriespel Ansvars- och allmän arbetsbeskrivning, säsongen 2018-2019.**

#### **Tränare**

- Planerar och genomför träningarna
- Coachar och leder laget i samband med match
- Föreslår cuper för laget
- Fyller i närvarorapporter på träning och match
- Introducerar nya barn om verksamheten och medlemsavgifter, rapporterar nya medlemmar till Föreningsnavet
- Styrelseansvarig för utbildning och rekrytering av tränare är Linnea Ejderlind och Roger Elvevind.

#### **Lagledare**

- Ansvarar för bollar, vårdsväska, vattenflaskor m.m. inför match
- Fyller i spelaruppgifter och matchprotokoll inför matcher, är kontaktperson mot domare och match funktionärer
- Tillgodoser att alla spelare har matchdräkter och för ett register över utdelade ställ.
- Upprättar/uppdaterar lagets kontaktlista med namn, personnummer, telefonnummer och mailadresser till spelare och deras föräldrar, rapporteras in till Föreningsnavet
- SHK:s kontakt på Föreningsnavet är Lasse Fredriksson (lasse@foreningsnavet.se)
- Materialförvaltare för klubben är Jonas Olausson (lusken1975@gmail.com)

#### **Ekonomi**

- Ansvarar för lagkassan, samlar in pengar till cuper.
- Är lagets kontaktperson till klubbens kassör
- Kassör är Maggan Jonsson ([mjonsson@gmail.com](mailto:mjonsson@gmail.com))



### **Körlistor**

- Samordnar transporter, fördelar barnen i bilar vid bortamatcher

### **Trivsel/aktiviteter**

- Ansvarar för att roliga aktiviteter utöver cuper planeras in och genomförs.
- **Kommunikation - mediakontakt och hemsidesansvarig**
- Hemsidesansvarig för hela SHK är Sara Skärström (sara@nojesskraddarn.se)
- Varje lag ansvarar för att matchreferat sänds in till Strömstad Tidning ([tidningen@stnb.se](mailto:tidningen@stnb.se)) och Lasse Fredriksson på Föreningsnavet ([lasse@foreningsnavet.se](mailto:lasse@foreningsnavet.se)). Detta görs efter varje spelad match.
- Varje lag har en ansvarig för närvarorapportering online.
- Inloggning till lagets hemsida för löpande uppdatering av kalendern och info till laget.
- Medieansvarig för klubben är Sara Skärström (sara@nojesskraddarn.se)

### **Matchfunktionärer**

- Ansvarar för att laget har funktionärer vid hemmamatcher.
- Ansvarig för samordning och utbildning av funktionärer i klubben är Eva Brandberg ([eva.brandberg@stromstad.se](mailto:eva.brandberg@stromstad.se))

Flera av posterna ovan kan med fördel slås samman eller fördelas annorlunda.

Tar man på sig en ansvarspost är det därmed inte sagt att man ska lösa allt själv. Samtliga föräldrar i laget ska ställa upp som chaufförer vid bortamatcher, skriva matchreferat etc.

**Tänk på att ju fler man är som hjälps åt i arbetet kring laget desto lättare blir det för var och en.**

***Styrelsen för SHK har ett övergripande ansvar att hjälpa och stötta lagorganisationerna.***

***Kontaktpersoner:***

SKA TILLSÄTTAS