



Ledarhandbok

**För dig som är ungdomsledare i
Kiruna Handbollsklubb**

Innehåll

| | |
|---|---|
| Inledning..... | 3 |
| Organisation..... | 4 |
| Tränare, lagledare och lagförälder..... | 5 |
| Säsongstart | 6 |
| Föräldramöte | 6 |
| Träningar | 7 |
| Material..... | 7 |
| Tävling/Matcher..... | 8 |
| Matersättning och övriga ersättningar | 9 |
| USM..... | 9 |
| Riktlinjer ersättningar vid deltagande i länslag och landslagsläger | 10 |
| Materialförvaltare | 10 |
| Krav | 10 |
| Närvaro..... | 11 |
| Försäkring..... | 11 |
| Hemsidan | Fel! Bokmärket är inte definierat. |
| Utbildning..... | 11 |

Inledning

Ledarhandboken har tagits fram för att hjälpa dig som ledare i din ledarroll. Handboken ska ge dig grundläggande information om hur det rent praktiskt fungerar att vara ledare inom Kiruna Handboll. Du representerar Kiruna Handboll (Kiruna HK) och ska därför ta del av och kunna stå för de policys som finns. Ansvaret för att fastslå dessa policys/dokument ligger hos styrelsen och finns att tillgå på vår hemsida

Det är med ditt engagemang som ungdomarna kommer att få en meningsfull fritid med handboll i fokus. Handboken ger inte svaret på alla dina frågor och funderingar, när du inte hittar svaret här får du vända dig till kansliet för att få råd vem du bör vända dig till i just den specifika frågan. I klubben finns mycket erfarenhet, många med handbollsöflutet och andra med kompetens inom ex. sport, marknad och arrangemang. Vi hjälps åt med diverse frågor inom klubben.

Organisation

Kiruna Handbollsklubb är organiserad med en styrelse samt en kanslist.

Ungdomsledaransvarig ingår i styrelsen och har till uppgift att hjälpa och informera klubbens ungdomsledare i det som rör träning och tävling och att vidareförmedla information från styrelsen.

Kansliet:

Kansliet bemannas dagtid av kanslist Maria Ridhult.
Adolf Hedinsvägen 37
981 33 Kiruna

Tel:070-728 36 61

E-post kirunahk@yahoo.se

Styrelse:

Information om styrelsens medlemmar, roller och kontaktuppgifter finns på <http://www.laget.se/kirunahandboll>.

Tränare, lagledare och lagförälder

Vi ser gärna att det finns flera ledare som hjälper laget med olika uppgifter. Nedan några exempel på roller som vi gärna ser finns runt laget.

Tränare är du som planerar och håller i de löpande träningarna, beslutar om matcher, ansvarar för laguttagning, coachar laget vid matcher. Målet är att alla våra tränare skall ha adekvat tränarutbildning enligt Svenska handbollsförbundets riktlinjer. Lagledare är du som tillsammans med tränare stöttar kring laget, hjälper till med anmälningar, bokar resor, beställer material etc.

Lagföräldrar är du som är kontaktperson mot vår arrangörsgrupp. Innebär att du fungerar som länk mellan arrangörsansvarig och lagets föräldrar. Deltar vid möten, sprider information och planerar gemensamma arrangemang.

Vid resor är det primärt tränaren/tränarna som åker med laget. Det är även tränarna som bör delta vid ungdomsledarmöten och är ytterst ansvarig för laget.

Vi strävar alltid efter att erbjuda en trygg miljö för både barn och ledare. Därför ser vi behovet av att vid bortamatcher för de yngre lagen kunna åka med flera ledare

Undantag från nedanstående "regelverk" görs i samråd med ungdomsansvarig.

Föreningen står för ledares resekostnader i nedanstående fall

- Ledare i detta fall kan vara ordinarie ledare/tränare, förälder eller annan anhörig.
- U10 och yngre har möjlighet att åka med upp till 5 ledare vid en spelartrupp av minst 10 eller maximalt 20 spelare.
- U12 och yngre har möjlighet att åka med upp till 4 ledare vid en spelartrupp av minst 10 eller maximalt 20 spelare..
- Vid färre än 10 spelare gäller ordinarie 3 ledare. Vid fler än 20 spelare tillåts 1 extra ledare per 5 spelare.
- Vid bortaresor med buss får medföljande föräldrar åka gratis vid mån av plats. Vid transport med tåg får eventuellt ytterligare medföljande föräldrar stå för resekostnad själv.
- För alla spelare/barn med medicinska behov står föreningen för medföljande förälders resekostnader.

Säsongsstart

Varje ny säsong startar med att ungdomsansvarig kallar ungdomsledarna till ett säsongstartsmöte. Detta sker normalt i samband med att skolorna börjar sin hösttermin. Vid mötet fördelas träningsstider och annan praktisk information delges. Träningsstider och hallar annonseras också i lokalt annonsblad. Som ny ledare ska du begära ut ett begränsat registerutdrag från Polisen och visa upp till ansvarig inom styrelsen vid ett bestämt tillfälle inför säsong. Under säsongen ges löpande information till alla lag via e-post och Whatsapp. Nycklar/taggar till träningshallarna kvitteras ut från Sporthallen, ta kontakt Sporthallsreceptionen.

Föräldramöte

Efter några träningar bör du sammankalla till föräldramöte, senast september månads utgång bör alla lag haft sitt föräldramöte. När du beslutat när föräldramötet ska vara skickar du en kallelse till kansliet via e-post som distribueras till styrelse. En styrelseledamot deltar på varje föräldramöte. På föräldramötet ger du allmän information som du fått från styrelsen. Det handlar om hur organisationen ser ut och vilka policys som gäller för klubben. Det kan också handla om vilka cuper man ska spela och vilka ekonomiska regler som gäller. Föräldramötet kan även få till uppgift att utse intresserade föräldrar att ingå i diverse verksamhetsgrupper. Obligatoriskt är att varje lag ska ha lagföräldrar.

Ta även tillfället i akt att berätta om dig själv också. Du kan till exempel passa på att ta spelarnas och föräldrarnas telefonnummer, adresser och eventuella e-post adresser för att på ett enkelt och bra sätt kunna sprida information i framtiden. Dina arbetstider och hur man kan nå dig är också bra information.

Andra frågor som kan vara bra att diskutera och informera om (beroende på åldersklass):

- *Träningsstider*
- *Resor*
- *Åtaganden*
- *Kontaktuppgifter ledare, spelare, föräldrar*
- *Förhållningsregler inom laget*
- *Utse lagföräldrar*
- *Engagera fler föräldrar, det finns uppgifter till alla inom klubben*
- *Övrigt*

Du bör även engagera några föräldrar att bli delaktiga. Försök att engagera föräldrar som hjälptränare. Viktigt att verkligen ställa frågan till föräldrar – det kan behövas lite övertalning men oftast går det att hitta föräldrar som är villiga att hjälpa till. Tänk på att ju fler ni är som hjälper till i gruppen desto starkare växer er gemenskap. Även spelarna ser att föräldrarna är engagerade och det uppskattar även föräldrarnas egna ungdomar.

Gott råd - Var tydlig i ditt sätt att ge information. DU är ledare för gruppen och Ni tillsammans representerar föreningen.

Träningar

Träningarna planeras av dig i god tid innan träning. Undvik att komma till träningen utan en plan eller idé. Det kan skapa förvirring hos spelarna och skapar osäkerhet hos dig själv. Ta dig lite tid veckan innan för att planera in ett par träningspass i förväg. Träningarna är beroende av kunskapsnivå på spelarna och var de befinner sig i sin utveckling. Det är en process ungdomarna går igenom. Bygg långsiktigt och basera utvecklingen på både individ och lag.

Generellt kan sägas att:

- 7 – 10 årsåldern är lekstadium
- 10 – 14 årsåldern är grundträningsstadium
- 14 – 16 årsåldern är uppbyggnadsstadium
- 16 – 18/20 årsåldern är prestationsstadium

Yngre klasser har mer lek än handboll, förhållandet lek – handboll ändras med mognadsgraden hos spelarna. Du finner snart din grupps mognadsgrad. En fördel är att använda lek som uppvärmning – passar både yngre och äldre åldersklasser.

När det gäller träningarnas innehåll så bygger du upp dem med eget handbollskunnande, diverse utbildningsmaterial eller med hjälp av andra ledare från klubben. Det finns mycket material på svenskhandboll.se. Det grundläggande är att utveckla den individuella färdigheten framförallt under den yngre åldern. Det viktigaste är att fylla träningarna med något innehåll. Som tidigare sagt så planera dem i god tid. Du kan få hjälp av andra tränare, om du ringer och fråga så ställer alla upp. En annan möjlighet är att gå på andra gruppers träningar för att få lite större övningsförråd i ditt eget lag.

Material

I den hall du har träningar finns de redskap du behöver, exempelvis;

- Bollar
- Hopprep
- Småbollar (Tennisbollar)
- Fotboll
- Hopprep
- Koner
- Västar
- Övrig gymnastik redskap som finns i hall.

Om du saknar redskap, kontakta utsedd materialförvaltare inom föreningen. Det finns en materialansvarig för varje hall. Matchställ hämtas ut på kansliet inför lagets matcher (senast torsdag samma vecka). Kom ihåg att samla in matchställ direkt efter sista match och lämna in dem därefter till kansliet för tvättning. Lämna in matchställen efter hemkomst (senast tisdag, så de hinner tvättas till nästa matchtillfälle).

Tävling/Matcher

Vi är anslutna till Norrbottens handbollsförbund (NHF) och där kan du hitta information, se www.handboll.info/norrbottnen/

Ungdomsansvarig anmäler lagen senast den sista maj till seriespel och cuper beslutas tillsammans med ledare, kansliet, och ungdomsledaransvarige. För U13-U16 ska aktuell laguppställning skickas in till tävlingsansvarige i förbundet för registrering i EMP

När det är dags för sammandrag/matcher på hemmaplan gäller följande:

Upp till U10 - barnhandboll

- Arrangemangsansvarig ta kontakt med lagföräldrar kring det praktiska med arrangemanget
- Kansliet skickar ut inbjudan till NHF
- Ledare gör lottning och delges övriga deltagande lag.

U12-U16

- Lottningen sker via förbundet och skickas ut vid säsongsstart
- Arrangemangsgruppen tar kontakt med lagföräldrar kring det praktiska med arrangemanget

Bortamatch

Ungdomsledaren måste se till att medlemsavgift är betald innan spelaren deltar i sin första match.

Så långt som möjligt gäller samåkning. Det är vårt kansli som hanterar beställning av alla resor om man inte är överens om annat. För alla lag gäller att anmäla behov av resa till kansliet senast ca 10 dagar före avresa men gärna ännu tidigare. Vid USM (U14 och U16) bör resan planeras så fort lottningen är klar.

För lag från U12 och uppåt gäller seriespel i sammandragsform och lottning brukar vara klar under september.

För U10 och yngre spelas öppna sammandrag i cup-form där man anmäler sig till de olika "cuper". Inbjudan till dessa öppna sammandrag/cuper finns på HF Norrs hemsida - [Handboll Norr | Svenskhandboll](#). Resor samordnad med kansliet.

För de yngre lagen krävs ofta att föräldrar deltar vid matcherna. Du som ledare ser över behovet av föräldrar vid resor för ditt lag. Spelarnas ålder och antal, såväl som eventuella särskilda behov inom laget, avgör hur många föräldrar som behövs. Vid resor erbjuds föräldrar att följa med enligt de behov som identifierats, som riktlinje kan man utgå ifrån 2 föräldrar/lag vid längre resor/cuper från U12 och uppåt. Om det finns kvar platser i buss så erbjuds även föräldrar att följa med i mån om plats.

För de med åtaganden gäller att medföljande föräldrar åker med buss gratis i mån av plats och vid tåg står föräldrarna för resan själv.

För de lag som inte har åtagande gäller egenavgift baserat på faktisk kostnad (vanligtvis mellan 300-500 kr) och föräldrar åker med buss gratis i mån av plats och vid tåg står föräldrarna för resan själv.

För de yngre lagen bör möjlighet ges för ytterligare föräldrar att delta, men med tiden skall spelare klara av att resa själva med ledare och ett fåtal föräldrar.

Kansliet gör iordning matchkläder samt lämnar en lista som ska fyllas i med spelarnas uppgifter som är med på resan. Du hämtar matchkläder, ta med bollar och sjukvårdsväska.

Lämna in förteckning över deltagande vidresan på kansliet/maila in lista.

På sammandrag/cup upp till U12 ska du fylla i deltagarlista, med spelarnas namn och födelsetid, hos den arrangerande föreningen.

På resorna är det viktigt att du skaffat dig telefonnummer till en ansvarig person dit ni ska. Detta underlättar om ni har sen ankomst att underrätta dem om. Viktigt också att du skaffat dig geografisk kunskap om var hallen ligger dit ni ska. Inte säkert att busschauffören hittar dit om ni åker buss.

Vid behov av övernattnin g gäller först och främst hårdförläggning, förutsatt att arrangerande föreningen kan erbjuda detta. Föreningen står då för ev. logikostnader. Om hårdförläggning inte erbjuds erhåller laget 100:- per spelare/natt som ersättning för logi. Överskjutande kostnad för logi betalas via egen avgift.

Matersättning och övriga ersättningar

Förening står för matersättning till ledare vid resor. Ta kvitto och lämna in till kansliet tillsammans med kontouppgifter – max 200 kr per måltid.

Övriga ersättningar/utlägg redovisas till kansliet med underlag eller kvitto.

För ledare med egna aktiva barn reduceras åtaganden med 50%. Gäller ett barn och det äldsta.

USM

U14 samt U16 har möjlighet att delta vid USM som arrangeras årligen av SHF. Ungdomsansvarig ansvarar för att anmäla lag men sedan bör tränaren hålla koll på

när lottningen för Steg 1 är genomförd – publiceras på SHF hemsida. Res- och logiplanering görs i samråd med kansliet.

Vid bortaarrangemang där vi behöver åka flyg eller tåg gäller en maximerad spelartrupp på totalt 17 spelare. Men det är upp till tränaren att besluta om man vill åka med färre antal spelare. Antalet ledare är maximerat till 3 st.

Riktlinjer ersättningar vid deltagande i Spelarutbildning HF Norr samt länslag

Spelarutbildning HF Norr

Föreningen står för anmälningsavgift (engångskostnad) samt resekostnaden för de spelare som anmäler sig till Spelarutbildning HF Norr.

Sverigecupen

Om spelare blir uttagen till Sverigecupen står föreningen för hela deltagarkostnaden. Dock max 6 spelare (tjejer/killar) – vid fler än 6 spelare tas en egen avgift ut.

Riks- regionsläger

Om spelare blir uttagen till riksläger eller regionläger efter Sverigecupen står föreningen för alla kostnader (resa, lägeravgift och gästkort) för spelaren. Dock max 6 spelare (tjejer/killar) – vid fler än 6 spelare tas en egen avgift ut.

Landslagsläger

Om spelare blir uttagen till landslagsläger står föreningen för alla kostnader.

Materialförvaltare

Klubben utser en ansvarig materialförvaltare för varje hall. Till materialförvaltaren vänder du dig om du behöver något. Inför varje säsong delas bollar och sjukvårdsväska ut av via kansliet.

Krav

Vilka krav kan man ställa på spelarna? . Det är viktigt att ni i laget skapar egna ”spelregler”. Det vanligaste exemplen är:

- Passa tider
- Lyssna när instruktioner ges av tränare
- Alla ställer upp på alla övningar utan att ta genvägar.
- Meddela frånvaro

Detta är mycket upp till dig själv. Kanske passar något av detta som regler i din grupp eller kanske passar det inte alls.

Att man som ledare/tränare respekteras av spelare och föräldrar är viktigt. Om en spelare beter sig illa mot dig eller andra medspelare så skapar detta obehag för dig och hela gruppen. Det finns inga patentlösningar i sådana fall det är upp till dig hur du handlar. Du kan alltid återkoppla med styrelsen i sådan här fall.

Låt laget ta fram egna regler som man kommer överens om och ska leva efter. Ta fram dessa regler med jämna mellanrum under säsongen och diskutera dem.

Närvaro

Rapporteras via IdrottOnLine på datorn eller via en app på mobilen. För att rapportera närvaro behövs ett lösenord. Ta kontakt med kansliet för att få lösenord till 1 eller 2 ansvariga i laget.

Inrapportering; ledarna loggar in på IdrottOnLine och registrerar alla aktiviteter som laget ska ha samt kollar att alla spelare och ledare i laget finns med i gruppen (ta med träningar, matcher, teori, om man går ut och äter, med andra ord allt ni gör i laget). Därefter rapporterar man in närvaron efterhand som träningarna har varit. Perioder för registreringen är -

Våren 1/1 - 30/6 Hösten 1/7 - 31/12

Kansliet meddelar er vilka datum allt ska vara färdigt varje säsong.

Försäkring

Föreningen får ibland frågor om vad som gäller avseende försäkringar när någon aktiv medlem blir skadad.

Via föreningen har våra aktiva medlemmar ett visst försäkringsskydd. Information kring hur den försäkringen fungerar samt villkor finns att läsa på:

<https://www.gjensidige.se/partners/svenska-handbollforbundet>

Vi råder dock alla spelare/föräldrar att se över sitt försäkringsskydd genom att kontakta sitt försäkringsbolag/försäkringsrådgivare.

Som ledare bör du också ha en egen försäkring för skador som kan uppkomma

Utbildning

Målsättningen är att en ledare per lag ska ha adekvat utbildning enligt Svenska Handbollsforbundets rekommendationer. Kiruna Handboll erbjuder utbildningsmöjligheter genom föreningen, NHF eller SHF. Kontaktperson Utbildningsansvarig i styrelsen.

Se <https://www.svenskhandboll.se/handboll-i-sverige/ledare/tranarutbildning>

Föreningens policys och riktlinjer finns på hemsidan. www.kirunahandboll.se