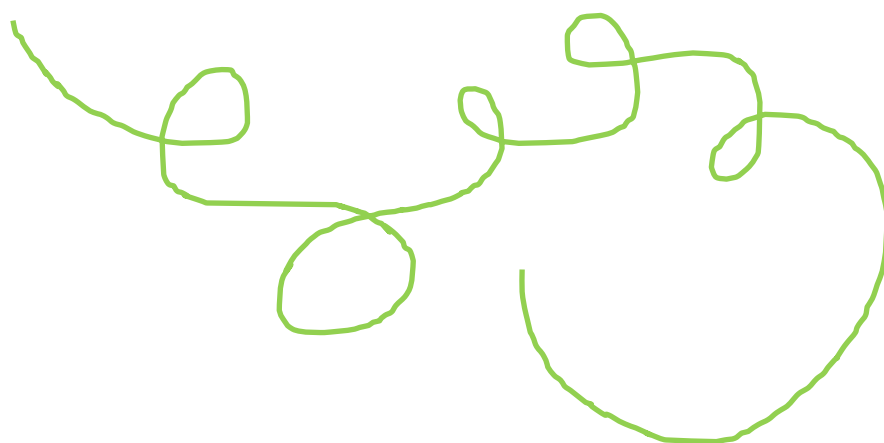




Strömnäs Handboll

Den Gröna Tråden



Den Gröna Tråden är en viktig byggsten i Strömnäs Handbolls verksamhet för barn och ungdomshandboll. Den ska användas som ett verktyg för alla våra lag i arbetet med att upprätthålla den värdegrund vi gemensamt kommit fram till. Den gröna tråden hjälper oss alla att utvecklas som spelare, ledare och förälder. Den gröna tråden är utarbetad av tränare, styrelsen samt en extern mentor under våren 2018.

Innehåll:

- Värdegrund
- Laganda
- Spelaren
- Ledarskap
- Träning
- Match
- Målbild
- Motto
- Svenska handbollsförbundet
- Referenser

VÅR VÄRDEGRUND

- Strömnäs GIF Handboll är en förening för alla där vår laganda genomsyrar allt vi gör, både på och utanför planen.
- Här bidrar alla på bästa sätt efter sina förutsättningar.
- Vi respekterar varandra och vi visar hänsyn.
- Vi utgår ifrån allas lika värde oavsett bakgrund och förutsättningar.
- Vi vill att alla ska växa, höras och synas.
- Vi tar alla ansvar för att utvecklingen går åt rätt håll.
- Vi skiljer på prestation och person.
- Lagandan bygger på kamratskap där vi bryr oss om varandra.
- Alla ska känna delaktighet, trygghet och glädje i gruppen.
- Vi vinner och vi förlorar tillsammans.
- Vi strävar efter att så många som möjligt stannar i föreningen så länge som möjligt.



LAGANDA

- Vad är laganda?
- Hur får vi laganda?
- Hur raseras laganda?

Vad är laganda för oss?

- Kamratskap
- Regler/taktik
- Att bry sig om
- Vi-känsla
- Sammanhållning
- Vinna och förlora tillsammans
- En för alla - alla för en
- Känna delaktighet
- Visa ansvar
- Dela förtroende
- Vara positiv
- Bjuda på sig själv
- Tolerans (vi respekterar och kan umgås med alla)
- Ställa upp för varandra

Hur skapar vi laganda?

- Vara ärliga, positiva, lojala
- Visa att vi ställer upp för varandra genom handling
- Vara ödmjuka
- Våga bjuda på sig själv
- Lösa problem inom gruppen

Hur raseras laganda?

- Gnäll
- Icke konstruktiv kritik
- Tappa ödmjukheten
- Värdera sig själv mer än laget
- Likgiltighet
- Dålig disciplin
- Skitsnack bakom ryggen
- Visa missnöje
- Strunta i regler
- Gruppbildning
- Avundsjuka
- Skylla ifrån sig
- Negativa handlingar

Någon

Det var en gång fyra personer som hette **Många**, **Någon**, **Någonannan** och **Ingen**.

Det fanns ett viktigt jobb som skulle göras och **Många** tyckte att **Någon** skulle ta tag i detta.

Någonannan skulle också ha kunnat göra det, men **Ingen** gjorde det.

Någon blev förbannad för det var ju faktiskt **Mångas** jobb.

Många tyckte nu att **Någonannan** skulle ha gjort något åt det, men **Ingen** förstod att **Många** faktiskt borde ha gjort det.

Det slutade med att **Många** skyllde på **Någonannan** när i själva verket **Ingen** kunde skylla på **Någon**.

SPELAREN

Viktigt för oss

- Att spela handboll i Strömnäs GIF ska vara roligt
- Alla ska få vara delaktiga
- Alla ska bli sedda och bekräftade
- Alla ska få lika mycket speltid under barn och ungdomsåren
- Allas olika talanger ska värderas lika
- Nolltolerans mot mobbning



LEDARSKAP

Hur kan vi jobba med ledarskap?

- Planering – utveckling – feedback och utvärdering

Våra verktyg till detta:

- Trygghet
- Ansvar
- Respekt
- Kompetens
- Glädje
- Ambition
- Nyfikenhet
- Engagemang
- Bekräfta och se alla
- Alla ska ha möjlighet till personlig utveckling
- Ledarträffar minst tre gånger per säsong

Utbildning tränare

Baskurs För alla nya tränare. Denna går man med fördel första eller andra året man är tränare. Anordnas av Norrbottens Handbollsforbund. Klubben betalar avgift.

TS1 När man varit tränare ett par år. Anordnas av Norrbottens Handbollsforbund. Klubben betalar avgift.

Mentor

- Alla nya tränare till handbollsskolan tilldelas en mentor. Mentorn hjälper till med praktiska saker men även med värdegrundsfrågor och allmän information. Mentorn är en eller flera tränare från klubbens F12 lag.
- SISU erbjuder en rad utbildningar varje år. Information om utbildningarna skickas ut via mail till alla tränare i klubben.



TRÄNING

Enligt Svenska Handbollsförbundet ska barn och ungdomsträning bestå av:

Hög aktivitetsgrad - hög bollkontaktsgrad - hög rolighetsgrad

Viktigt för oss

- En översiktsplanering för hela säsongen
- Förbereda träning
- Träningens innehåll
- Utvärdera efter träning
- Träningen ska kännas rolig och meningsfull
- Att alla ser fram emot att komma till träningen
- Att behålla entusiasmen, vi måste göra allt tillsammans för att bibehålla entusiasmen
- Att vi som vuxna ser och bekräftar alla spelare

Värdegrund på träning

- "Alltid 100 % engagemang och inställning!"

Det är på träning alla framgångar grundläggs. Som du tränar spelar du! Viktigt att vara närvarande, att man lyssnar och vill lära sig.

- "Vi jobbar alltid hårt!"

Vi är aggressiva över hela planen, vi följer vårt grundspel, vi kommunicerar på planen.

- "Vi vill utvecklas!"

Vi är beredda att prova nya idéer, vi är nyfikna. Vi uppmuntrar till delaktighet. Vi fullföljer alltid påbörjad träning om man inte skadar sig vill säga.

Träningarna

Genomgång 5-15 min före träningen. Man går igenom dagens träning samt förklarar syftet med vissa centrala övningar. Äldre spelare ska vara uppvärmda innan träningen startar. Vi dricker vatten när tränaren säger till. Prata med laget inför säsongen om vikten av att vara klar när träningen börjar. Toalettbesök, sätta upp håret och ta av sig smycken mm. ska vara avklarat. Viktigt att lära spelarna att man respekterar tiden.

Vårt spel i Strömnäs Handboll

- Glädje
- Fart
- Aggressivitet
- Laganda
- Snabba spelvändningar
- Vi ska vara bäst framför båda målen
- Ta returer!

Övrigt

- Man kan anordna turneringar under lov
- Gör något annat emellanåt, åka och bada, åka pulka eller liknande

Viljan att vinna ska vara större
än rädslan att förlora!

MATCH

Viktigt för oss

Barnhandboll, barn 7-11 år

- Bekräfta barnen
- Ha roligt
- Lek med bollen
- Skapa en bra stämning så barnen vill fortsätta med handboll

Barnhandbollen kännetecknas av en långsiktig individuell färdighetsutveckling. Man spelar "fritt spel" på minihandbollplan (Svenska Handbollförbundets policy beträffande Barnhandboll Ungdomshandboll Trafik Alkohol/Droger Rent spel (etik) 2006).

- Stoppa motståndaren och ta tillbaka bollen!

Ungdomshandboll, yngre ungdom 12-15 år, äldre ungdom 15-19 år

- Att ha en planering för säsongen hur spelet ska se ut i försvar och anfall
- Att utvärdera spelet direkt efter match eller på kommande träning vad gjorde vi bra? Vad kan vi bli bättre på?
- Att vi ser alla spelare på varje träning och varje match
- Feed Back på specifik händelse istället för att generalisera "*superbra att du tar avslut då motståndaren backar*" istället för "*du är så himla duktig*" (även om beröm också är bra)
- Glädje oavsett om vi förlorar eller vinner
- Laganda och kamratskap
- Vår värdegrund

Värdegrund match

- "Alltid 100 % engagemang och inställning"
- "Vi jobbar alltid hårt"
- "Vi spelar med ödmjukhet" jobbar hårdare än motståndaren, slår aldrig tillbaka.
- "Vi är trygga i vårt grundspel", alla gör grunderna i spelet.
- "Vi har tålamod och disciplin" vi spelar vårt spel oavsett vad som händer.
- "Vi klagar aldrig på domaren eller på våra motspelare."
- "Vi ska ha roligt!"

Inför match

- Samling före match, 30-45 minuter beroende på ålder
- Genomgång före match. Spelarna sitter ner och man har allas uppmärksamhet.
- Spelarna får tid att gemensamt diskutera inför matchen så som teman, målbilder osv. detta skapar delaktighet och ansvar.
- Ge spelarna ansvar att föra spelet och uppmuntra samarbete på planen.
- Laganda!
- Glädje!



MÅLBILD

I en målbild finns positiva känslor, glädje, harmoni och lycka. En målbild kan beskrivas som en bild av vad man konkret vill uppnå inom en viss tid. Det är viktigt att veta när man ska nå fram, för att få den rätta drivkraften. Det handlar om ett resultat som ska uppnås, något man vill åstadkomma (Wikipedia, 2018).

Att välja en målbild

Du måste bestämma dig för ett mål som ska vara ditt eget/lagets. Det ska vara enkelt, konkret, ge hoppfullhet, och du ska kunna nå det och veta när du uppnått det.

Strömnäs Handbolls målbild är:

*Så många handbollsaktiva
som möjligt under så
lång tid som möjligt*

MOTTO

Ett motto eller en devis är en ofta kort och kärnfull mening som uttrycker vad en person, organisation eller nation har som mål eller underliggande tanke (Wikipedia, 2018).

Strömnäs Handbolls motto är:



Jag vill, jag vågar och jag kan!

SVENSKA HANDOLLSFÖRBUNDET

Svenska Handbollförbundets policy för barnhandboll

Inriktningen på hur barnhandbollen ska utövas, kännetecknas av en individuell, motorisk utveckling med leken som arbetsmetod och med bollen som redskap. Alla ungdomar ska ges möjlighet att spela handboll oavsett om de har ambitionen att elitsatsa eller inte.

Träningen av barn (upp till 11år) ska kännetecknas av:

- ✓ Hög aktivitetsgrad
- ✓ Hög bollkontakt
- ✓ Hög rolighetsgrad

Träningen av ungdomar (12-19 år) ska kännetecknas av:

- ✓ hög rolighetsgrad
- ✓ hög aktivitetsgrad
- ✓ hög bollkontaktsgrad
- ✓ individuella utvecklingsmål
- ✓ hög attitydsgrad (alltid göra sitt bästa).

Referenser

Svenska Handbollförbundets policy beträffande Barnhandboll Ungdomshandboll Trafik
Alkohol/Droger Rent spel (etik) 2006

Policy för strömnäs Gif handboll

Strömnäs GIF en Trygg och säker Förening

Vinnare/förlorare

Vinnaren

Min attityd betyder allt

