**Riktlinjer och Policy för barn- och ungdomshandboll IF HVT -81**

**Gröna Tråden 2019/2020**

(Reviderad 2021-12-14)

**Gröna Tråden informeras ut på följande sätt:**

* + - Publicering på förenings officiella sida
		- Information på Ungdomsledarmöten
		- Information på föräldramöte
		- Ledarna ansvarar för genomgång av Gröna tråden till spelare

1

**Innehållsförteckning:**

Inledning 3

Avgifter 4

Övergripande syfte och mål med ungdomshandbollen 5

Vår klubbidé 6

Våra rent-spel-regler för en bättre handbollskultur 7

Förenings ansvar 8

Samsyn Västergötland 9

Riktlinjer spelare 10

Riktlinjer tränare/ledare 11

Tränare och ledares ansvar 12

Föräldrarnas ansvar 13

Riktlinjer träningar 15

Riktlinjer för våra matcher 16

Så utbildas våra spelare 17

Våra åldersgrupper 7–8, 9–11 år 18

Våra åldersgrupper 12-13,14-15 år 19

Våra åldersgrupper 16–17 år 20

Våra åldersgrupper 18–19 år 21

Ungdomsdomare 22

Nivåanapassning av träning och match 23

Drog- och dopingpolicy 24

Trafiksäkerhetspolicy 25

Barnens spelregler (Riksidrottsförbundet och Bris) 26

Svenska handbollförbundets policy för barnhandboll 27

2

**Inledning**

Du är välkommen till IF HVT -81, som spelare, ledare, tränare, funktionär eller som medlem i föreningen. Den här skriften har i första hand skapats för att ge information om saker som kan vara bra att veta och som gör det lättare för oss alla i klubben att bedriva verksamheten så att den blir både meningsfull, rolig och är utvecklande. Skriften ger också dig som förälder lite information om klubben och den verksamhet som du och ditt barn deltar i.

GrönaTråden baseras på föreningens stadgar och svenska Handbollförbundets riktlinjer för barn- och ungdomshandboll.

Gröna Tråden omfattar policy och riktlinjer för barn- och ungdomshandboll i IF HVT -81.

* Barn: 6–12 år
* Ungdom: 13–18 år

En genomgång och uppdatering av innehållet i Gröna Tråden genomförs årligen inför ny säsong. Styrelsen ansvarar för att revidering sker.

3

**Avgifter**

**Medlemsavgift:**

* För att delta aktivt och träna i föreningsverksamheten ska man årligen betala medlemsavgift inom utsatt tid.
* Nivå på medlemsavgiften beslutas på föreningens årsmöte.
* Inbetald medlemsavgift innebär bl.a. att man som aktiv medlem är försäkrad mot skador i samband med träning och match i föreningsregi.
* Medlemsavgift betalas av alla spelare, tränare andra ledare och andra som vill vara stödmedlemmar i vår förening.

**Träningsavgift:**

* För att delta i tränings-, serie- och cupmatcher samt läger ska aktiva medlemmar inom barn- och ungdomshandbollen årligen betal träningsavgift inom utsatt tid.
* Nivå på träningsavgift beslutas av styrelsen. Betalningsavisering sker i samband med medlemsavgiften.

**Via medlems- och Serie/licensavgift finansieras:**

* Hallhyror
* Ersättning till domare
* Kansli
* Klubblokal
* Tränar- och spelarutbildning
* Spelarförsäkring
* Matchställ, bollar och övrigt material
* Anmälningsavgifter till cuper och turneringar

4

**Övergripande syfte och mål med**

**ungdomshandbollen**

IF HVT -81 tillämpar Svenska Handbollförbundets Policy för barn och ungdomshandboll vilket innebär att träningen och spelarutbildning skall syfta till följande:

* Hög rolighetsgrad - känna att man gör framsteg.
* Hög aktivitetsgrad - små grupper på träningen och undvika köer.
* Hög bollkontaktsgrad.

Samt att vi, från 13–18 år, också skall jobba med:

* Hög attitydsgrad - att alltid göra sitt bästa.
* Individuella utvecklingsmål för spelarna ifrån ungdomsnivå.

IF HVT -81 vill även utifrån riktlinjerna i Riksidrottsförbundets "Idrotten vill" skapa en handbollsverksamhet som ger en positiv idrottslig och social upplevelse/fostran, som ger barnen och ungdomarna förutsättningar att, om de vill, fortsätta sin utveckling i den vuxna handbollen. Vi ska erbjuda barn och ungdomar en kul, lärorik och utvecklande handbollsutbildning som leds av engagerade och kunniga ledare. Vi vill ha tränare som är goda förebilder och bra instruktörer.

5

**Vår klubbidé**

* Ta hänsyn till individens behov och ge möjlighet till utveckling i den takt som passar var och ens fysiska, psykiska och sociala förutsättningar.
* Skapa en positiv anda och sund miljö där alla får lära sig handboll och utveckla ett livslångt intresse.
* Ge ungdomar med ambition möjlighet att göra en målmedveten handbollssatsning under socialt trygga former där övergången från barn-och ungdomshandboll sker successivt.
* Se matchen som ett inlärningstillfälle – alla skall känna sig delaktiga i lagets resultat.
* Lära barn och ungdomar ett etiskt och moraliskt förhållningssätt samt fostra till rent spel.
* Ledarskap ska vara en naturlig de l av ungdomars idrottsutbildning och en stimulans till förberedelse för framtida ledaruppdrag.
* Erbjuda en allsidig handbollsträning.
* Att få tidigare spelare och ledare som representerat annan förening att alltid känna sig välkommen tillbaka till vår förening.
* Vi vill erbjuda alternativa vägar inom handbollen för dem som så önskar. Man kan fortsätta som domare, ledare, tränare eller med andra uppgifter inom föreningen.

6

**Våra rent-spel-regler för en bättre**

**handbollskultur**

* Vi tar ställning till rent spel och fuskar inte till oss fördelar.
* Vi tar ställning mot mobbning och rasism.
* Vi använder inte svordomar, könsord eller rasistiska uttryck – oavsett språk.
* Vi respekterar domaren och protesterar inte mot domslut.
* Vi lyssnar till vad våra ledare och tränare säger och visar respekt.
* Vi är rädda om och vårdar material som tillhör föreningen, andra eller en själv.
* Vi tackar alltid motståndarna, domaren och varandra efter spelad match.
* Vi stöttar våra medspelare, egna lag och hånar aldrig våra motståndare.
* Vi håller alltid träningar, matcher och andra aktiviteter inom föreningen alkohol- och drogfria.

7

**Föreningsansvar**

* Barn- och ungdomsansvariga samordnar verksamheten i åldersgruppen 6–18 år på uppdrag av styrelsen.
* Varje lag får förutsättningar att bedriva träningar, spela matcher och genomföra andra aktiviteter enligt plan (Våra åldersgrupper).
* Föreningen skapar ekonomiska förutsättningar för den årliga säsongsavslutningen.
* Förening betalar anmälningsavgifter till 2 cuper/år per seriespelande lag. Ansökan måste göras till styrelsen om man vill åka på fler än 2 cuper.
* Tränare, ledare och andra representanter för lag bjuds regelbundet in till informationsmöten under säsongen.
* Information om föreningens verksamhet publiceras löpande på hemsidan där också varje lag har utrymme och förväntas förmedla information till spelare och föräldrar.
* Informera om innehållet i Gröna tråden.
* Samtliga barn och ungdomar ska uppmuntras att ge synpunkter på den verksamhet som de befinner sig i.
* I takt med ökande ålder ska de aktiva ges större inflytande.
* Ett forum för att ta tillvara barn och ungdomars åsikter ska vara känt för alla aktiva.

8

**Samsyn Västergötland**

Som Förening arbetar vi enligt Samsyn Västergötland (Bilaga 1) som är påskrivet av Västergötlands Fotbollsförbundet, Handbollsförbundet, Innebandyförbundet och Ishockeyförbundet.

**Bakgrund:**

Barn och ungdomsidrott ska bedrivas utifrån barnens och ungdomarnas perspektiv. Här i Västergötland har vi en unik satsning som vi kallar Samsyn Västergötland. Där utgår vi ifrån att barnen/ungdomarna ska vara i centrum och inte tvingas att välja en idrott. Men med jämna mellanrum kommer det samtal från föräldrar och ledare som berättar om hur idrotterna konkurrerar med varandra på ett negativt sätt. Det är ingen som vinner på en sådan konkurrens och det är därför som Västergötlands Fotbollförbund, Västergötlands Hand-bollförbund och Västergötlands Ishockeyförbund har enats om de här riktlinjerna när det gäller säsonger. Vi arbetar och tar gemensamt ansvar för att barn och ungdomar tom 16 år ska kunna hålla på med fler idrotter samtidigt. Vi ska i största möjligaste mån organisera våra aktiviteter så att barn och ungdomar inte ”tvingas att välja” aktivitet.

**Dilemmat:**

Det finns barn och ungdomar som bara håller på med en idrott och de måste kunna få träna året om. Cuper ligger ofta på tider som är utanför den egna idrottens ”säsong” och då ställer till problem för den andra idrotten.

Rädslan över att tappa träning och komma efter sätter press på barn så att de har svårt att välja. Det finns därför en stor risk att de tröttnar och känner en press.

**Högsäsonger:**

**Fotbollen** april - september

**Handboll** oktober - mars

**Ishockeyn** oktober - mars

**Riktlinjer:**

1. Man spelar klart sina säsonger
2. Respektive idrott måste få ha träningar ”året runt” för de som bara väljer att utöva en idrott
3. Vid cuper och träningar som anordnas när **min idrott har ”lågsäsong” och krockar med idrott i högsäsong** arbetar vi utefter att:
	* Cuper - Högsäsongsidrotten har ”förtur”. Ta hänsyn till att ungdomarna kan hålla på med fler idrotter och kommunicera planeringen med de andra idrotternas ledare.
	* Träningar - Ledarna har kännedom om vilka som har annan idrott och visar tydligt att det är helt OK att träna ”högsäsongsidrotten” när det krockar
	* Träning i annan idrott måste accepteras som träning inför cup upp till och med 12 år
4. Respektive förbund ska ta upp SAMSYNS riktlinjer på ledarträffar och se till att ungdomsansvariga och ordförande i föreningarna har god kännedom om SAMSYN

9

**Riktlinjer för spelare**

Att träna och spela handboll med IF HVT -81 innebär att det finns krav och förväntningar från föreningen på dig som spelare.

**IF HVT -81 vill att:**

* Du uppträder enligt Gröna Tråden och är ett föredöme för dina klubbkompisar, både på och utanför plan.
* Följer alltid våra rent-spel-regler.
* Passar tider till samlingar och träningar.
* Hjälper till att ta fram och plocka tillbaka material till träning eller match.
* Du ger alltid ditt yttersta och är väl förberedd inför träning och match.
* Hjälper till att städa och hålla ordning i omklädningsrummet vid träning eller match samt vid samlingar.
* Du meddelar din tränare/ledare om du är förhindrad att träna eller spela.
* Du är positiv och lojal mot ditt lag, dina lagkamrater och ledare.
* Deltar i den obligatoriska domarutbildningen (13-18 år) och hjälper till att döma matcher för våra barn- och ungdomslag i föreningen.
* Att man möjligaste mån använder förenings klubboverall då man representerar föreningen.
* Du som spelare (och tränare) använder det fastställda sortiment av kläder t.ex. matchdräkter, tränings- och collegeoveraller när du representerar IF HVT -81.

10

**Riktlinjer för tränare/ledare**

IF HVT -81 ställer höga förväntningar på ledare och den tränings- och
matchverksamhet som bedrivs inom föreningen, både på och utanför planen.

Inom IF HVT -81 bygger ungdomsverksamheten på ideellt satsande och engagerade ledare, som dessutom har ett stort intresse för handboll och ungdomsidrotten. Ledarna har också en viktig funktion att fylla, för att locka föräldrar och andra handbollsintresserade vuxna och ungdomar till att ta en ledarroll inom föreningen.

För att kunna leva upp till förenings övergripande mål och riktlinjer så är det viktigt att dessa är kända och efterföljs. Detta innebär att förenings bästa sätts i första hand, före det enskilda laget.

För att uppnå de uppsatta färdighetsmålen på respektive individ- och åldersnivå, så kan kompetensindelning på träning vara nödvändig. Detta för att individen skall få träning och utveckling på en lämplig och utmanande nivå. Inom varje åldersgrupp är strävan det alltid finnas minst en utbildade ledare/tränare.

Du som ledare använder det fastställda sortiment av kläder t ex. träning- och collegeoverall när du representerar IF HVT -81.

11

**Tränare och ledares ansvar**

**Tränare och ledares ansvar är att:**

* Skapa sig insikt i, känna delaktighet med och följa innehållet i Gröna Tråden och är ett föredöme för dina spelare och ledarkollegor, både på och utanför plan.
* Följa föreningens rent-spel-regler.
* Du deltar i interna tränar- och ledarutbildningar.
* Du som ledare sätter utveckling och prestation före resultat.
* Du som ledare stöttar och hjälper våra egna ungdomsdomare.
* Du som ledare uppmuntrar dina spelare att gå och se på A-lagets hemmamatcher – en bra utbildning för spelarna..
* Följa föreningens riktlinjer för vilka cuper och turneringar vi deltar i.
* Löpande registrera lagets aktiviteter berättigade till lokalt aktivitetsstöd (LOK-stöd) och rapportera underlag till kansliet inom föreskriven tid.
* Då bokade tider ej kan utnyttjas erbjuds dessa övriga lag i föreningen. Tider som inte används av något lag i föreningen skall alltid avbokas.
* Lagets hemsida hålls uppdaterad.
* Använda föreningens klubbkläder vid träning, match och i andra sammanhang där man representerar föreningen.
* Representera laget i samband med föreningens ungdomsledarmöten. Minimikrav en tränare/ledare per ålderslag skall närvara vid ungdomsledarmöten.
* Vid hemmaarrangemang ska en ansvarig ledare vara på plats under hela arrangemanget.
* Sjukvårdsväska ska finnas med vid träning eller match. (Ledarna ser till att väskan är fylld och att innehållsförteckning finns.)
* Föreningskläder bör inte användas vid alkoholförtäring där man befinner sig bland allmänheten.
* Ledare skall på alla nivåer tillvarata banan och ungdomars erfarenhet och synpunkter i utformningen och ledningen av tränings- och tävlingsverksamheten.

12

**Föräldrarnas ansvar**

Det är viktigt för spelarna, ledarna och föreningen att föräldrarna är engagerade i sina barn och ungdomars fritidsaktiviteter. Föräldrarna lär dessutom känna andra föräldrar och skapar nya sociala kontakter. Se engagemanget/medlemskapet i IF HVT -81 som social och sportslig investering. Föreningen är beroende av föräldraengagemanget för att få verksamheten att gå runt och fungera. Föräldrar till samtliga barn och ungdomar i förening skall solidariskt hjälpa till med de arbetsuppgifter och annat som tilldelas föräldrar i samband med arrangemang och andra aktiviteter. Alla föräldrar skall få uppgifter att hjälpa till med.

**Föräldrarnas ansvar är:**

* Ta del av innehållet i Gröna Tråden.
* Stödja sitt eget barn och deras lagkamrater samt tränare och ledare.
* Delta vid lagets föräldramöten.
* Ta del av information från laget och föreningen.
* Informera tränare och ledare om det är något de bör känna till om spelaren.
	+ Se till att sitt eget barn har skjuts till och från träningar, hemma- och borta matcher samt cuper och andra föreningsaktiviteter. Ordna gärna med samåkning.
* Representera föreningen på ett positivt och sportsligt sätt i samband med alla matcher. ”Heja på” laget positivt. Att ge instruktioner till spelare under pågående match är tränare och ledares ansvar
* Respektera domare och motståndarlag
* Delta solidariskt med arbetsinsatser vid förenings arrangemang som t ex:
* Klasshandboll/Prova på tillfällen
* A-lagets hemmamatcher t.ex. bemanna kiosken.
* Försäljning av lotter
* Ungdomsavslutningen

Delta solidariskt med arbetsinsatser vid lagets arrangemang som t.ex.

* Vara matchfunktionär vid hemmamatcher
* Vara matchvärdar vid hemmamatcher
* Köra till bortamatcher
* Hjälpa till i kiosk och sekretariat vid hemmamatcher

13

* Lagföräldrar
* Informationsansvarig (hantera hemsidan mm).
* Under matcher, sammandrag och cuper har vårdnadshavare ansvar för sitt barn, om inte annat är överenskommit med ansvarig ledare.

14

**Riktlinjer för träningar**

* Tränarna och ledarna ska skapa sig insikt i, känna sig delaktiga i och ta ansvar för att innehållet i Gröna Tråden tillämpas.

- Barn- och ungdomshandbollens värdegrund, riktlinjer och ledstjärnor.

- Föreningens rent-spel-regler.

- Tränarna och ledarna ansvarar för att löpande bokföra lagets aktiviteter och rapportera underlag för aktivitetsstöd till kansliet eller APP i utsatt tid.

* Tränarna och ledarna ska bära föreningens klubbkläder vid träning, match och i andra sammanhang där man representerar föreningen.
* Minst någon av tränarna eller ledarna för respektive ålderslag ska delta på föreningens möten och representera laget.
* Ledaren för respektive åldersgrupp planerar de enskilda träningspassen så att det leder till att de resultat- och utvecklingsmål som är uppsatta nås över tiden.
* Ledarna ansvarar för att ha koll på träningsgruppernas storlek och att ledaren genomför en "spelarinventering" vid säsongsavslut och säsongsuppstart.
* Träningen skall också präglas av en successivt stegrande utmaning för spelaren. samt att den till så stor del som möjligt bedrivs under matchliknande situationer.

15

**Riktlinjer för våra matcher**

IF HVT -81 strävar efter att ha så många lag som möjligt i seriespel. Syftet med detta är att varje ungdomsspelare skall få så mycket speltid som möjligt.

I de yngsta åldersklasserna (6-14) skall spelarna få möjlighet att spela på alla positioner.

Det är viktigt att alla spelare får spela lika mycket på matcher. Att komma till träningen är i de flesta fallen upp till föräldern och att barnen missar träningar är oftast inte deras eget fel. Därför tillämpar vi inte speltid efter träningsflit i dessa åldrar.

Från och med 15 års ålder börjar man träna på sin egen försvars- och anfallsposition. Klubbens strävan är att fördela speltiden så jämt som möjligt, men variation kan förekomma beroende på spelposition och spelartillgång.

Från 17 års ålder och uppåt är det kombinationen av, träningsflit, ambition och förmåga som belönas med mer speltid.

16

**Så utbildas våra spelare**

Barnhandbollen(upp till 121år) respektive Ungdomshandbollen (12–18 år) inom föreningen, strävarefter att följaSvenska HandbollsförbundetsPolicyför barn och ungdomshandboll och skall kännetecknas av en långsiktig individuell färdighetsutveckling.

För att behålla barnen inom vår verksamhet är det viktigt att tillgodose barnens 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 det är ordning och reda.
* Att bli sedd under träning och match.
* Att få pröva på nya utmaningar.
* Att kämpa, känna glädje och vinna matcher, men också att lära sig förlora.
* Att ha roligt! Är det inte roligt stannar man hemma.

Spelarna utbildas för att trivas och känna trygghet i träningsverksamhet och under matcher.

Varje åldersgrupp omfattas av både individuella och kollektiva krav och mål som ger en balanserad stegringsföljd från lägsta till högsta åldersnivå. Utbildning som leder till ett personligt ansvar för sin egen utveckling prioriteras. Viljan och inställningen till att bli en bra kamrat och duktig handbollsspelare är andra områden som vi lyfter fram.

Barn och ungdomar ska ges möjlighet att skaffa sig kunskaper om de faktorer som påverkar deras idrottande och få inflytande över beslut som påverkar dem.

17

**Våra åldersgrupper 7–8, 9–11 år (pojk/flick)**

Från handbollsskolan och uppåt i åldrarna så tränas och repeteras relevanta övningar och färdigheter.

**7–8 år, Handbollsskolan**

Här skall spelets idé presenteras på ett pedagogiskt sätt. Det viktigaste här är att alla spelare känner glädje och gemenskap.

**Inriktning**

* Lära sig de första grunderna om spelets idé.
* Sök luckan – Skjut – Gå på genombrott.
* Individuell teknik.
* Leka med bollen.
* Koordination.
* Kasta-Fånga-Balans-Hoppa.
* Springa.
* Spela handboll med få/enkla regler.

**9–11 år**

Nu utvecklas handbollsträningen vad gäller innehåll och mängd.
**Inriktning**

* Allsidig bollträning.
* Kasta-Fånga-Balans-Hoppa-Dribbla.
* Individuell anfalls- och försvarsteknik.
* Koordination.
* Lära sig mer om grunderna och få förståelse för spelets idé (anfall och försvar).
* Lära sig mer om reglerna.
* Lära sig om de olika positionerna på planen.
* Allmän fysisk träning med avsikt att bygga en bred motorisk bas för att underlätta framtida teknikinlärning och mer specifik träning med avsikt att automatisera bra löp-, kast- och hoppteknik.

18

**Våra åldersgrupper 12–13, 14–15 år (pojk/flick)**

Vi fortsätter att träna och utveckla de grundläggande färdigheterna såsom passa/skjuta, finta, dribbla osv. Nu försöker vi plantera ett helhetstänkande hos spelaren.

**12-13 år**

**Inriktning**

* Så mycket boll som möjligt i alla övningar, mer avancerad bollmotorisk träning.
* Utveckla skott- och passningsteknik.
* Anfall och försvarsträning i de olika positionerna.
* Vidareutveckla löp-, kast- och hoppteknik.

**14–15 år**

**Inriktning**

* Stimulering av individens kreativitet, både på träning och match.
* Utveckling av samspel och samarbete 2 och 2, 3 och 3.
* Utveckling av det taktiska kunnandet.
* Ökad fysisk träning och löpträning.
* Fokus på individuell teknik.

19

**Våra åldersgrupper 16–17 år (pojk/flick)**

**16–17 år**

**Inriktning**

* Ökad spelförståelse.
* Specialträning för den egna anfalls- och försvarspositionen.
* Ytterligare fokus på individuell teknik.
* Mycket samarbete 2 och 2.
* Ökat individuellt ansvar för den fysiska träningen.
* Ökad individuell och kollektiv träningsmängd.
* Ökad kunskap om de olika delarna i det kollektiva spelet, som är
gemensamma härifrån och uppåt i åldrarna.

20

**Våra åldersgrupper 18–19 år**

**18–19 år**

Nu förbereder vi spelarna för det kommande seniorspelet. Spelarna skall nu vara fysiskt förberedda och tekniskt/taktiskt skolade.

**Inriktning**

* Individ- och lagprestationen är alltid inriktad mot en hög prestationsnivå på träning och match.
* Spelaren bör ha tillräcklig insikt om egna förmågor och kunskap om hur dessa skall utvecklas via individuell träning som ett viktigt komplement till den kollektiva träningen.

21

**Ungdomsdomare**

Fr. o. m den säsongen spelaren fyller 14 år skall de genomgå ungdomsdomarutbildning.

Egna ungdomsdomare dömer våra egna barn- och ungdomsmatcher.

**Vad man som domare skall tänka på vid match:**

* Vara på plats 20 minuter innan matchstart och med hjälp av ledare se till så planen är i spelbart skick.
* Bidra med en positiv stämning på plan.

**Vad man som ledare skall tänka på mot domaren:**

* Hjälpa domaren att bidra med en positiv stämning på och utanför plan.
* Respektera domarens beslut och vara positiv och stöttande.

**Vad man som förälder skall tänka på mot domaren:**

* Respektera domarens beslut och se domaren som en vägledare.
* Bidra till att skapa en positiv och god stämning runt plan.
* Det är ditt barn som spelar match och inte du.
* Precis som våra barn- och ungdomsspelare är även ungdomsdomare under utbildning.

22

**Nivåanpassning av träning och match**

Nivåanpassning av träning har sin grund i policyns bas som är ”spelaren i centrum” eller ”individens utveckling i fokus”. Att varje barn ska bli så bra som han/hon kan och vill bli, efter sina förutsättningar. För att uppnå detta så vill vi skapa möjligheter att varje spelare får träna på sin nuvarande nivå. Begreppet ”nuvarande nivå” innefattar handbollsmässig utveckling, fysisk utveckling och social utveckling.

De två mest centrala begreppen i nivåanpassningen är rotation och långsiktighet. Vi ska använda oss av rotation för att ett antal spelare ska få prova på nästa nivå. Nästa nivå kan vara inom den egna åldersgruppen eller att få träna med en äldre åldersgrupp. All match och träning skall vara övergripande långsiktig. Verksamheten skall bedrivas för att långsiktigt utveckla spelare i varje åldersgrupp. Vi strävar efter att motverka selektering och toppning.

Målsättningen med detta är personlig utveckling och att alla ska få stimulans på
sin egen nivå.

Nivåanpassning av träningarna kan startas vid 12 års ålder för pojkar och flickor så det blir naturligt i tidig ålder.

Spelare och föräldrar ska vara väl införstådda med innebörden och målsättningen med nivåanpassning.

När spelare tränar med lag på nästa nivå, sker detta som en extra träning. Egna lagets träningar och matcher går i första hand. Grundtanken är att man bara flyttar spelare en åldersgrupp uppåt. Nivåanpassning kan även innebära att träna, spela match eller cup med åldersgruppen under.

En nyckel vid rotation av spelare är att dialogen mellan lagens ledare fungerar. Om lag vill använda sig av spelare från en annan årskull skall alltid ledarna i berört lag tillfrågas innan kontakt tas med spelare/föräldrar.

* Målet är att anmälda spelare till cup skall erbjudas ungefär lika lång speltid fördelat över den totala speltiden under cupen. Detta betyder att varierad speltid kan förekomma för olika enskilda matcher i en cup. Tillämpas fasta målvakter under cupen är dessa undantagna.
* Då fler lag från HVT deltar i cuper eller träningssammandrag skall lagen vara jämbördiga.

23

**Drog- och dopingpolicy**

* IF HVT -81är en drogfri handbollsförening.
* Rökning är förbjudet i samtliga Kommunala anläggningar. Detta gäller även vid bortamatcher. Rökare hänvisas till annan plats.
* Det är inte tillåtet av ledare och spelare att röka eller dricka alkohol när de representerar klubben under träning, match eller cup.
* Föreningskläder bör inte användas vid alkoholförtäring där man befinner sig bland allmänheten.
* Vid fester i klubbens regi följer föreningen den lag som gäller vid försäljning och servering av alkohol.
* Att nyttja eller handskas med narkotika är förbjudet enligt svensk lag. Det får inte förekomma i någon form i föreningen.
* Intagande av dopingpreparat är ej tillåtet. Vi följer riksidrottsförbundets rekommendationer.
* Tränare och ledare föregår med gott exempel och är goda förebilder även när det gäller efterlevnaden av drog- och dopingpolicyn

24

**Trafiksäkerhetspolicy**

Trafiksäkerhetspolicyn gäller alla ledare, föräldrar och andra som genomför transporter i föreningens verksamhet.

 Förarkrav: Gällande trafikregler skall följas och särskilt viktigt är:

* Att föraren har giltigt körkort.
* Att förare och samtliga passagerare använder bilbälte.
* Att inte fler passagerare än det finns bälten får färdas i fordonet.
* Att barn under 135 cm sitter på bilkudde.
* Att anpassa hastigheten efter rådande väglag och omständigheter samt att gällande hastighetsbestämmelser följs.
* Att förare är nykter och inte kör ”dagen efter”
* Att förare som kör minibuss skall ha haft körkort i minst 5 år.
* Att bilen är så packad att det ej finns lösa föremål i kupén.
* Att använda mobiltelefon under körning är straffbart.

**Fordonskrav**

* Bilen skall vara godkänd av svensk bilprovning
* Bilen skall vintertid vara försedd med vinterdäck

25

**Barnens spelregler**

Barnens regler är en bok med sju regler som ska fungera som stöd till barn och idrottsledare och vänder sig till alla, vem de än är och oavsett vilken idrott de ägnar sig åt. Boken är framtagen av Riksidrottsförbundet och Bris.

Trygg idrott handlar också om barn har rätt information och verktyg så att de känner sig trygga med vart de kan vända sig, och att det finns vuxna som lyssnar när något känns fel.

**Barnens spelregler:**

* Alla barn är lika mycket värda och ska behandlas med respekt.
* Alla barn har rätt att träna och utvecklas på sina villkor.
* Alla barn har rätt att stöttande vuxna.
* Inget barn ska bli utsatt för sexuella övergrepp.
* Inget barn ska bli utsatt för våld.
* Inget barn får bli utsatt för mobbning eller trakasserier.
* Alla barn har rätt att känna sig delaktig i sin förening.

26

**Svenska Handbollförbundets 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 mellan 13–18 år. Vuxenhandboll utövas av vuxna, 19 år och äldre.

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

**Träningen av barn skall kännetecknas av:**

* Hög bollkontaktsgrad.
* Hög rolighetsgrad.
* Hög aktivitetsgrad.

**Barnhandbollsmatcher skall genomföras:**

* På minihandbollplaner (20x12 m), för första års **D-ungdom** och yngre.
* Med mindre mål (2,0x1,7 m) för första års **D-ungdom** och yngre.
* Med färre antal spelare på planen (4 utespelare).
* Med anpassade regler SHF:s regelbok för minihandboll.
* Med en utbildad minihandbollsdomare (matchledare) med uppgift att leda matchen

 och samtidigt lära barnen reglerna.

* Enligt principen att alla ska få spela lika mycket och spela utan positioner.

 med för respektive åldrar anpassade bollar.Så att barnen får möjlighet att tävla,

 vinna och förlora utan fokusering på resultat och serietabeller.

**Barnhandbollen kännetecknas av en långsiktig individuell färdighetsutveckling.**

Försvarsspelet ska vara "fritt spel" eller "man-man-spel" på minihandbollsplan. På stor plan spelas 3–3 eller andra försvarsspel med fler spelare utanför frikastslinjen.

Anfallsspelet kommer av sig självt. Det gäller att göra mål. Man ska tillämpa färdigheterna dribbla, passa-fånga och skjuta mål. På minihandbollplanen spelas helt fritt anfallsspel. På stor plan spelas fritt anfallsspel följt av en period4-2 spel. När det känns för trångt med fyra 9-meters spelare kan 3–3 spelet påbörjas.

Det är viktigt i barnhandbollen att alla får pröva på att spela på alla platser, även som målvakt.

För att behålla barnen inom vår verksamhet är det viktigt att tillgodose barns
behov och att verksamheten genomföres på barns villkor.

27

**Exempel på barns behov är:**

* Att få vara aktiv och i rörelse, helst med boll.
* Att känna sig trygg i gruppen.
* Att det är ordning och reda.
* Att bli sedd under träning och match.
* Att få pröva på nya utmaningar.
* Att kämpa, känna glädje och att vinna matcher men också lära sig förlora.
* Att ha roligt! Är det inte roligt, stannar man hemma.

Inriktningen på ungdomshandbollen skall 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. I15-16 årsåldern är det viktigt att börja förbereda spelarna för den kommande fysiska träningens alla moment. Att fokusera på uthållighetsträning, bålträning och skadeförebyggande träning är att rekommendera.

**Träningen kännetecknas av ungdomshandbollens huvudbegrepp:**

* Hög bollkontaktsgrad.
* Hög rolighetsgrad.
* Hög aktivitetsgrad.
* Individuella utvecklingsmål.
* Hög attitydsgrad (alltid göra sitt bästa).

**Spelaren skall utvecklas till att:**

* Vilja bli så bra som möjligt.
* Vilja träna mycket och att stegra träningsmängden efter hand.
* Kunna äga sin träning - veta hur och vad man skall träna.
* Kunna äga de situationer som uppstår under spelet.

**Spelaren skall fulländas i de bastekniska färdigheterna:**

* Täcka skott, stöta, överblicka samt överlämna/överta
* Skjuta, finta och passa/fånga.
* Målvaktstekniska grunder

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

 28

**Ungdomshandbollen ska genomföras enligt följande principer:**

* Varje spelare behärskar att spela på minst två positioner i både anfall och försvar.
* Varje spelare ska alltid göra sitt yttersta i varje situation.
* Försvarsspelet ska ha en offensiv inriktning, genom att 3–3, 3-2-1, 4–2, och 5–1

 förekommer oftare än 6–0-i början av perioden.

 Den taktiska medvetenheten och förmåga ska utvecklas så att spelarna efter hand kan fatta egna beslut och inte enbart styras av tränarens instruktioner vid match och träning.

Alla ungdomar ska ges möjligheter att spela handboll oavsett om de har ambitionen att elitsatsa eller inte. Alla handbollsungdomar ska också ges möjlighet att utöva flera idrotter. Då den totala mängd träning och tävling tenderar att bli för stor eller aktiviteterna krockar med varandra bör spelaren fatta ett beslut kring idrott han/hon vill prioritera. För att utvecklas till en elitspelare och för att undvika skador är det viktig att delta under hela handbollssäsongen, inklusive försäsong, så att träningen kan anpassas efter spelarens förutsättningar och individuella behov.

29