

# Den LjusBlå Vägen

STYRDOKUMENT FÖR Ljunghusens HK

REV. 2023-08-01



## Detta är LHK

LHK bildades 2002 och är den enda handbollsföreningen i Vellinge kommun. Från starten var föreningens färger grönt och vitt men ändrades så småningom till himmelsblått, tanken bakom detta var att enbart himlen kunde sätta gränser för klubben!

”LHK är mer än handboll” är en grundtanke inom föreningen och för detta koncept, att jobba aktivt med de sociala aspekterna av idrotten, fick LHK en utmärkelse 2009. Utmärkelsen, ”Framtidens Förening” delades ut av Skånes Handbollsforbund.

LHK är Vellinge kommuns enda handbollsförening. Vi är år 2023 över 200 aktiva spelare och ungefär 40-tal ideella ledare.



## Dokumentet ”Den Ljusblå Vägen”

Den Ljusblå Vägen är ett styrdokument vars främsta syfte är att tydliggöra föreningens principer och målsättningar. Dokumentet ska också hjälpa och stödja tränarna/ledarna i sitt arbete samt kunna ge föräldrarna en inblick och förståelse för vad som ligger bakom det arbete vi gör med barnen och ungdomarna i LHK. I dagsläget bedriver LHK barn- och ungdomsverksamhet.

Dokumentet är framtaget för att uppnå följande huvudsyften:

- På ett lättförståeligt sätt ge alla som är intresserade av LHK en enkel och snabb bild av hur föreningen fungerar.
- Skapa enhetlighet inom LHK.
- Vara ett stöd för alla som på ena eller andra sättet är en del av föreningen.

Den Ljusblå Vägen ska vara ett levande dokument som används aktivt inom föreningen. Detta dokument vänder sig först och främst till tränare/ledare, spelare och föräldrar inom LHK, men givetvis också till andra intresserade inom föreningen. I Den Ljusblå vägen berättas om de värderingar vi står för, vad som accepteras och inte accepteras, etik och moral samt våra målsättningar. Hur vi som ledare, tränare, spelare och föräldrar uppträder för att vara goda representanter för föreningen. Hur mycket och vad vi tränar i respektive åldersgrupp.

Alla inom klubben ska arbeta för att barn, ungdomar och vuxna ska känna glädje och trygghet i LHK genom Den Ljusblå vägen.



## Föreningensidé - Varför finns LHK till?

***”Inom LHK förmedlar vi det roliga med handbollen och det positiva med att tillhöra en förening med god gemenskap. Här utvecklas vi både idrottsligt och socialt – LHK är mer än handboll.”***

I LHK skall vi även:

- vara ett sportsligt och mänskligt föredöme med sund ekonomi
- vara en klubb man är stolt över och där man trivs och har trevligt
- vara en klubb med bred ungdomsverksamhet och med engagerade anhängare
- satsa på ungdomshandboll med utbildade tränare och förena bredd med elit
- bedriva barn- och ungdomshandboll

# LHK's Organisation

Liksom många andra föreningar är LHK en ideell, allmännyttig förening vilket innebär att den inte har kommit till av personliga eller ekonomiska skäl utan av ett gemensamt intresse. I detta fall av handboll och av viljan att göra något gott för barn och ungdomar med idrotten som bas.

Det högsta beslutande organet i LHK är årsmötet och mellan årsmötena är föreningen organiserad enligt följande:

## Styrelsen

Styrelsen har det övergripande ansvaret för föreningens verksamhet och ekonomi. Det är också styrelsens uppgift att säkerställa att regler och policys för klubben efterlevs av de som är engagerade i verksamheten.

## Team Handboll

Team Handboll ansvarar för det sportsliga inom föreningen. Gruppen består av huvudtränarna för resp. lag och leds av en medlem utav styrelsen, som är Sportchef. Gruppens målsättning är att tillhandahålla kvalitativ handbollsutbildning för ungdomar som bor i Vellinge kommun och grannkommuner. Gruppen ansvar för policydokumentet "Ledarhandboken".

## Team Marknad

Team Marknad ansvarar för marknadsföring av föreningen och ingår avtal med föreningens sponsorer. Gruppens medlemmar sköter även föreningens diverse sociala medier samt har huvudansvaret för hemsidan, och även föreningsövergripande aktiviteter som tex handbollens dag, eller andra från förbundet utannonserade projekt. Gruppen ansvarar även för deltagande på andra externa events.

## Föräldrargruppen

Föräldrargruppen leds av en styrelsemedlem och gruppen ansvarar för att skapa ett föräldraengagemang i föreningen. Gruppen ansvarar för policydokumenten "Den Ljusblå vägen", "Alkohol& Drog Policy" och "Antikräkningspolicyn"

## Kanslist

Kanslistet ansvarar för det administrativa arbetet med att operativt driva föreningen. Bokningar av hallar, domare, beställa material, kontakt med förbund, ledare, andra föreningar och styrelsen.

# EKONOMISKA BESTÄMMELSER

## GRUNDREGEL

Alla ekonomiska beslut kring föreningens ekonomi fattas av styrelsen eller av motsvarande arbetsutskott/sektioner inom styrelsen.

## LAGKASSOR

Lagkassor skall stå på föreningens konto som är öppnat för detta ändamål. Förteckning av lagens tillgodohavanden bokförs av kassören och ändamålen för lagkassan är gemensamma aktiviteter. De pengar som samlats in är till laget och alla är med och delar på pengarna i laget. Om man inte kan vara med på lagets aktivitet som bekostas av lagkassan är det tråkigt men man kan inte få ut "sin del" av lagkassan. Hela föreningstanken bygger på "alla för alla" tillsammans.

Det är inte tillåtet med bokföring över vem som gjort vad för att skapa individuella delar av lagkassan. Om ett lag upplöses och inga spelare finns kvar i föreningen tillfaller lagkassan LHK men om det finns spelare kvar i föreningen och de går samman med ett annat lag kan lagkassan användas av det nya sammanslagna laget.

Tanken med lagkassor är att de skall användas under en säsong och vid säsongens slut nollställs lagkassan.

### CUP och Turnerings bidrag

Föreningen vill att LHK lag ska delta i så många cuper och turneringar som möjligt. Därför sponsrar föreningen resp lags deltagande i någon av följande turneringar;

1. Göteborg Cup från 10 år
2. Vikingaspelen från 8 till 12 år
3. Lundaspelen från 8 år
4. Bohus Cup från 10 år
5. OV Beachhandboll från 8 år
6. Partille Cup från 10 år
7. Åhus Beach Handboll från 8 år (föreningen bekostar tält)

### Övriga Bidrag

Föreningen bidrar även till vissa förutbestämda aktiviteter som vi önskar resp lag anordnar;

- Julavslutning
- Säsongsavslutning (Maj/Juni)
- Gemensam aktivitet

### **Ansökan om ovan nämna bidrag**

Cuper och turneringar är förenade med kostnader. Arrangörer ska få betalt för avgifter och deltagarkort, deltagande spelare ska faktureras och föreningen ska bidra med avgiften i de flesta fall.

Hantering av dessa transaktioner står föreningen för, men det är under förutsättning att laget har lämnat in korrekt underlag i god tid.

CUP/Turneringsunderlag måste skickas in till kansliet i god tid för att följande ska ske;

- Lagets admin skapar **faktureringsunderlag** i LHKs mall. Tillsammans med faktureringsunderlaget mailar man betalningsanvisningar till kansliet. Betalningsanvisningar kan vara en samlad faktura, eller BG-nummer (med summa som ska betalas och om ngt ska anges i betalningen).
- När underlaget har inkommit skapar kansliet spelarfakturorna och skickar ut dem till respektive deltagare via SportAdmin
- Spelarna betalar in till föreningen
- När majoriteten av kostnaden har inkommit till föreningens kassa kommer betalning enligt inkommande anvisningar.

## **Ungdoms-SM**

När man spelar Ungdoms SM (USM) kostar det pengar för föreningen i form av anmälningsavgifter, funktionärs/domaravgifter samt mat och logi. För att det skall vara lika för alla i föreningen gäller följande.

- 3 övernattningar vid USM-steg bidrar LHK med 900 kr per spelare.
- 2 övernattningar vid USM-steg bidrar LHK med 600 kr per spelare.
- 1 övernattningar vid USM-steg bidrar LHK med 300 kr per spelare.

På detta sätt kommer det att vara lika för alla i föreningen. Ibland kostar mer och ibland mindre att spela USM. LHK betalar kostnaden för 1 ledare / 5 barn. Vill man åka fler ledare får man bekosta detta av lagkassan eller ta in extra pengar från spelarna.

## **KLÄDER OCH MATERIEL**

### **Matchkläder**

Medlemmen står själv för matchtröja, shorts och strumpa från det att man spelar på helplan. För medlemmar på miniplan lånar spelaren

matchtröja och tillhandahåller själv med shorts och strumpa. Se aktuell klubbprofil hur det skall tryckas.

### **Träningsoverall och träningskläder**

Dessa säljs via avtalad sportbutik med rätt tryck och med möjlighet att få namn på. En komplett klubbprofil finns på lhk.nu där kläder för olika tillfällen finns att se. Denna skall följas för att få ett enhetligt utseende oberoende ålder och lag.

För ledare gäller att man får en träningsoverall, en träningströja och ett par shorts. Se klubbprofil.

### **Sjukvårdsmateriel**

Allt sjukvårdsmateriel står klubben för. Alla lag har egna sjukvårdsväskor. I början av säsongen får man ut anpassade medicinskt material i paritet med antalet lag man har anmält i seriespel. Dessa ansvarar lagen själva för och man kontaktar kansliet när man behöver fylla på.

Tänk på att kyla inte har någon som helst medicinsk verkan och att vi inte tejar barn för att de skall kunna spela. Är man skadad vilar man! I ungdomshandboll kan det ibland vara berättigat med tejpning.

Har man långvariga problem med stukade fötter rekommenderar klubben sjukgymnastik för att komma till rätta med problemen. Vi rekommenderar inte permanenta skydd då de ger en falsk trygghet.

### **Träningsmateriel**

Vid spel på miniplan tillhandahåller LHK med handbollar (se i lathund vilken boll som passar).

Från det att man spelar på helplan så ingår det en boll i medlemsavgiften varje gång man enligt lathunden skall byta till en större storlek (då det enligt lathund är mer sällan som tjejer går upp en storlek så gör man alltid ett byte på dem samtidigt som killarna). Perioden mellan ombesörjer spelaren själv att ha med boll på träning och match. Borttappad skall ersättas av spelaren.

Övrigt träningsmaterial såsom koner, västar klister osv tillhandahåller LHK med löpande.



# ERSÄTTNINGAR SPELARE OCH LEDARE

## Ersättning ledare

Riktlinjen i LHK är att ingen ersättning utgår till ledare. Finns önskemål om ersättning till specifik ledare ska styrelsen kontaktas för beslut.

## Kostnadsersättning spelare

Generellt har inga spelare i LHK någon ersättning men kostnadsersättning för uppdrag där man blir kallad och utvald utgår med 50 % av avgiften för läger eller cuper där man är iväg mer än en dag. I stort sett är det Skånelagsläger, Sverigecupen, Riksläger 1-4 som ersätts med halva kostnaden. Detta då det är viktigt att spelare från vår förening har ekonomiska möjligheter att representera LHK i dessa sammanhang.

## KIOSK

Lagen ansvarar för kiosken när lagen spelar hemmamatcher. Hela överskottet går till föreningens kassa.

## SPONSRING

Vår förening är ideell och drivs av våra medlemmar. För att vi ska kunna bedriva handbollsverksamhet är vi i behov av bidrag och ekonomiskt stöd. Detta går direkt ut till våra barn och ungdomar i form av arrangemang, möjlighet att åka på cuper, kläder, träningsmaterial etc.

All sponsring ska gå via LHK's marknadsgrupp. Under 2022 har marknadsgruppen jobbat fram tre olika sponsorpaket. Dessa och ytterligare presentation finns i separat dokument på LHK:s hemsida. Föreningens utgångspunkt är att sluta samarbetsavtal som sträcker sig över en längre tid (3 år) men alla bidrag är självklart välkomna.

Det är inte tillåtet med egna lagsponsorer med eget tryck på kläder som används när laget representerar LHK oavsett om det gäller träningskläder eller fritidskläder. LHK är vårt varumärke och klubben tillsammans bestämmer värdet på att synas tillsammans med oss.

# Sportsliga riktlinjer och bestämmelser

## Föreningens GEMENSAMMA MÅLSÄTTNING

### SOCIAL FOSTRAN

- Alla individer ska få utrymme att synas.
- Alla ska få möjlighet att utvecklas i sin takt.
- Alla barn, ungdomar och vuxna bemöts på ett respektfullt sätt och lär sig vikten av ett gott beteende mot andra.

### SKOLA

Skolan får inte komma i kläm pga. handbollen.

På ungdomssidan är det viktigt att handbollen inte får vara alltför dominant i tillvaron. Ledarna måste känna ansvar för ungdomarnas skolarbete och uppmana till en öppen dialog runt detta så att ungdomarna kan känna sig trygga i att det finns en förståelse för skolarbetet.

LHK's struktur runt träningar och matcher kan hjälpa våra ungdomar att hitta struktur i sitt skolarbete så att man med god planering hittar utrymme för båda delar.

### FÖRÄLDRAKONTAKT

Det är viktigt för ledarna och föreningen att knyta nära kontakter med föräldrarna.

- För att föräldrarna ska få information om LHK, vad föreningen står för och vilka målsättningar föreningen har, är det viktigt med återkommande föräldramöten, vilka ska behövsanpassas.
- Den nära kontakten kan också vara inledningen till ett ökat föräldraengagemang i vår förening, till exempel som föräldrarepresentant i någon av arbetsgrupperna.
- Den Ljusblå vägen ska gås igenom varje år. Sportchefen eller representant från styrelsen håller i genomgången på första föräldramötet på säsongen.
- Det är ett krav att man som förälder läst och förstått Den Ljusblå vägen.

### KLUBBKÄNSLA

Ledare, spelare, funktionärer, föräldrar – vi är alla representanter för klubben när vi är ute i olika sammanhang och därför är det viktigt att vi är goda ambassadörer.

- Vi har likadana matchkläder.
- Alla ska känna sig delaktiga i klubbens verksamhet.
- Klubben och individerna är viktigare än det egna laget.

Att se helhetsperspektivet för klubben och individernas enskilda utvecklingsbehov är viktigare än att fokusera på det egna laget.

### **Lagsammansättning och samarbete mellan lagen**

Föreningens målsättning är att ha ett flick- och pojklag i varje åldersgrupp och att spelarna i lagen är födda i samma år.

Vi som förening har ett ansvar att barn och ungdomar får spela och träna tillsammans med sina kompisar i samma ålder.

Vi uppmuntrar starkt att man låter barn och ungdomar som kommit lite längre i sin handbollskunskap att spela och träna med de som är ett år äldre. Men de måste alltid träna med sin egen ålder!

Detta sker i samråd mellan tränarna i de olika lagen. Individens utveckling står i fokus inte laget/lagen. Det som är bäst för spelaren är att vara med i båda lagen. Ledarna i lagen måste komma överens om lämpligt intervall och omfattning beroende på spelarens individuella kvalitéer och lagens sammansättning.

Om ett lag har behov av att låna spelare av ett annat lag är arbetsgången följande:

- Ansvarig tränare för det lag som vill låna spelare kontaktar ansvarig tränare för det lag de vill låna spelare ifrån.
- Det lags tränare som eventuellt ska låna ut spelare har bestämmanderätt att välja ut vilka spelare som ska bli utlånade.

Detta är en diskussion som sköts enbart mellan de olika huvudtränarna.

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

### **MATCHPOLICY**

Seriespel i barnhandboll (7-12 år) ses som träning.

I barnhandboll (7-12 år) har vi inga fasta positioner.

I ungdomshandboll (13-16 år) tränar och spelar vi på minst 2 positioner.

Vi är mot toppning. I barnhandboll är det mycket viktigt att alla spelar med alla i våra lag. Toppling för LHK innebär att man har fasta tränings- och matchtrupper. Toppling innebär också att spelare uttagna till match inte får ordentligt med speltid. Det är viktigt att, när man bedömer toppling, inte refererar till enstaka matcher vid exempelvis

cuper. Delaktighet i laget/gruppen är också viktigt.

Är man uttagen till match ska man också ha ordentlig speltid. Utgångspunkten är att alltid göra sitt bästa. Om man inte gör sitt bästa innebär det att man kanske behöver vila en stund på bänken eller få instruktioner av sin ledare så att man kan göra sitt bästa.

Vid SM-spel spelar bästa laget för dagen. Detta innebär att föreningen från 13-års ålder accepterar toppning vid SM. Grundprincipen är att det är de 12-14 bästa spelarna i de åldrar som får spela SM som är uttagna. Tränaren för det äldsta laget är ansvarig för uttagningen. Därefter kan man fylla på med spelare från den äldsta åldern upp till maximala antalet i SM.

Exempel: Vid USM för P15/16 tas de 12-14 bästa spelarna ut från dessa båda lag (P15 och P16). Övriga spelare som ska ingå i laget skall väljas från det äldre laget (dvs. P16).

## TRÄNING

Vi ska ge våra ungdomar en bred handbollsutbildning där utveckling av spelarens individuella kunnande är viktigt. Vi ska ha en långsiktig planering och inte frestas till snabba vinster genom toppning i unga år. Målet är att få spelarna att alltid prestera sitt bästa. Efterhand som de blir äldre ska de kunna ta ansvar för sin egen träning. Att alltid göra sitt bästa är centralt i vår förening.

Träningsstiderna ska utnyttjas maximalt. Använd korridorer, möjligheter att springa ute etc. för uppvärmning och omklädningsrum för samlingar. Använd alternativ träning när halltiderna inte räcker till. Halltiderna får inte begränsa spelarnas möjligheter till träning. Ha alltid uteskor med till alla träningar. Prata och se mycket handboll. Det ger spelaren en god spelförståelse och en bra terminologi som behövs för att kunna utvecklas. Väv in handbollsteori i träningsplaneringen.

Träningsarna för de yngre ska kännetecknas av:

- Hög bollkontaktsgrad.
- Hög rolighetsgrad.
- Hög aktivitetsgrad.

Träningsarna för de äldre ska också innehålla:

- Individuella utvecklingsmål.
- Hög attitydgrad.

Klubben uppmuntrar tränarna att byta grupper någon gång under säsongen. Ett enkelt sätt att byta erfarenheter och skapa nytänkande.

Klubben uppmuntrar även och ser positivt på att barn och ungdomar håller på med flera idrotter. Detta utvecklar motoriska färdigheter och främjar ett livslångt idrottande.

## Sammanfattning per åldersgrupp

### **E-ungdomar/Bollskola 7-8 år 1 träningspass/vecka**

Detta är en rekryteringsperiod. Aktiviteterna ska bygga på lek- och bollövningar. Barnen spelar på småplaner med reducerade regler. Offensivt försvarsspel är att föredra. Vi tar hänsyn till att barn utvecklas olika och att intresset för idrott kan variera de första åren. Inget organiserat seriespel, men man deltar i någon cup på våren. Här leker vi en gång i veckan!

### **D-ungdomar 9-10 år 2 träningspass/vecka**

Fortsatt rekrytering. Här deltar man i seriespel. Lek, individuell teknik. Koordination. Fritt spel. Offensivt försvarsspel är att föredra. Alla ska delta lika mycket och prova på olika positioner. Vi går djupare in på spelregler. Man får lära sig hur man uppträder mot medspelare, motspelare, domare, ledare med mera.

### **C-ungdomar 11-12 år 2-3 träningspass/vecka**

Vi fortsätter med baskunskaper men de stegras i tempo. Individuell teknik. Koordination och rörlighet. Offensivt försvar. Spelar fortfarande på flera positioner. Löpträning. Medvetenhet måste finnas om spelarnas olika fysiska utveckling. Teoripass införs. Börja med målvaktsträning. Rekommenderas att minst en ledare har TS1-utbildning.

### **B-ungdomar 13-14 år 2-3 träningspass/vecka**

Utveckling och intensifiering av träning. Konditionsträning. Styrka med kroppen som belastning. Koordination och rörlighet. Offensivt försvar – börja med defensivt försvar. Spelförståelse. Börja med det kollektiva spelet. Teoripassen ska innefatta kost och näringslära utöver handbollslära. Här deltar man i sin första rikstävling. Under puberteten sker mycket i kroppen och det är viktigt att spelarna får mycket stöd och uppmuntran. Stor vikt läggs vid kostinformation.

### **A-ungdomar 15-16 år 3-4 träningspass/vecka + individuellt**

Specialisering och kvalitet. Nivåanpassad träning där våra spelare får ta större ansvar och kraven ökar på den enskilde individen. Mer kollektivt spel. Spelförståelse, snabbhet och uthållighet. Planering skola-handboll. Hitta "bästa" positionen.

Spelarna erbjuds ledarutbildning. De som inte vill satsa försöker vi styra in på andra funktioner i föreningen såsom ledare, domare eller tränare och så vidare.

# Kriterier för lag

Nedanstående kriterier ska uppfyllas av alla lag för att vara en del av föreningen.

## Miniplan åldrar 7-9 år

- 8 st spelare
- 1 st tränare
- 1 föräldrarepresentant
- Minst 1 aktiv förälder i föreningsarbetet
  - TEAM Marknad
  - Föräldrargruppen
  - Styrelsen

## Halvplan/Fullplan 10 år och äldre

- 12 st spelare
- 1 st Huvudtränare som svarar mot styrelsen
- 1 föräldrarepresentant
- Minst 1 aktiv förälder i föreningsarbetet
  - TEAM Marknad
  - Föräldrargruppen
  - Styrelsen
  - Valberedning

## En LHK LEDARE

En LHK ledare innefattar både de som har tränaruppgift och de som har en lagledarfunktion i laget.

Att vara ledare för klubbens ungdomslag innebär att du har ansvar för att verksamheten kring laget fungerar. Detta innefattar såväl träning, matcher och sociala aktiviteter som laget har.

Ledaren ska aktivt arbeta efter klubbidé och gemensamma målsättningar samt vara ett föredöme för gruppen. Dina ord ska stämma överens med dina handlingar. Barn och ungdomar gör inte alltid som vi säger, men de gör som de vuxna gör.

### Ledarens roll och uppgifter

- Vara väl förberedd inför varje träning och ansvara för innehållet.
- Komma i god tid till träning och match.
- Leda och stötta laget vid match.
- Anordna föräldramöte minst 1 gång/termin, behovsanpassat.
- Utvärdera verksamheten efter varje säsong och lämna in verksamhetsberättelse till LHK Sportchef.
- Minst (helst alla) en ledare/lag ska närvara vid möte och ungdomsträffar som styrelsen kallar till.
- Se till att spelare över 15 år är licensierade.
- Någon form av utvecklingssamtal med varje barn från B-ungdom rekommenderas.
- Fylla i närvarorapporter för att föreningen ska kunna få aktivitetsbidrag.
- Visa upp ett utdrag från belastningsregistret till Sportchef, kanslist eller ordförande. "Utdrag för arbete med barn i annan verksamhet än skola och barnomsorg":  
<https://polisen.se/Service/Belastningsregistret-begar-utdrag/belastningsregistret-ovrigt-arbete-barn/>

## VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ SOM LEDARE

Se till att spelarna lever upp till önskat uppförande (se Viktigt att tänka på som spelare, punkt 1 och 2). Det är viktigt att uppmuntra bra beteende och inte bara titta på resultatet.

- Var positiv – man lär sig bättre i en positiv miljö och det ger individer som vågar.
- Ordning och reda på och utanför plan, skapar trygghet och balans.

Positiva spelare ger trygga spelare, varje gång någon säger något taskigt eller med gester visar att en medspelare gör något fel måste det leda till konsekvenser för spelaren som mobbar eller säger "fel saker".

Som ledare är du ansvarig för att ge konstruktiv kritik och ställa krav på hur vi uppträder i vår förening. Ledarna i vår förening måste ge feedback till spelare oavsett om den är bra eller dålig. Om inte du gör det i laget kommer barnen att göra detta istället och då har vi ingen kontroll över det samt att det kan skapas kulturer som inte överensstämmer med klubbens värderingar.

Till exempel skriker man negativt på en lagkamrat under match måste man bytas ut och tillrättavisas. Vid upprepat dåligt beteende skall individuellt samtal hållas med spelaren och föräldrar för att komma till rätta med beteendet.

Ge trygghet genom att låta spelaren förstå att han/hon får spela oberoende om han/hon gör misstag några gånger.

- Uppmuntra – även i motgång.
- Uppmana att våga, inte vara rädda för att göra bort sig.
- Visa engagemang – lyssna på spelaren, bygg förtroende, spelaren ska känna sig "sedd" under träning och match.
- Betona betydelsen av lagspelet. Det gör att spelaren tänker mindre på sig själv och istället inriktar sig på att göra sitt bästa för att laget ska vinna.
- Uppmana spelarna att de SKA skjuta när läget är det rätta.
- Lär spelarna tåla motgångar, det är viktigt att se och prata om prestation, ibland vinner vi inte trots att vi gjort vårt bästa.
- Teori – det är viktigt att spelaren förstår vad som händer på hela planen för att få ihop sammanhanget, därför är det viktigt att lägga in teoripass.
- Kom ihåg att betona vikten av att barnen har en god kosthållning när de tränar.



Din vilja till utbildning – din möjlighet att ge våra spelare den bästa utvecklingen. Då vi uppmuntrar att spelare håller på med olika idrotter är det okej att missa några träningar och ändå få spela matcher. Dock måste man träna för att få spela matcher över tid.

Gå igenom spelarens roll i Den Ljusblå Vägen årligen. Tänk på vikten av att ge feedback till engagerade föräldrar och uppmuntra deras engagemang i klubben.

Du som ledare har rapporteringsskyldighet om någon ledare, spelare eller föräldrar inte agerar som ambassadör för föreningen.

Grunden för ett gott självförtroende är ett gediget handbollskunnande tekniskt, taktiskt, fysiskt och psykiskt – utlärt och intränat i en positiv, strukturerad och uppmuntrande miljö.

## **VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ SOM SPELARE**

- Vi gör alltid vårt bästa den tid i veckan vi sysslar med handboll.
- Du ska ha ett gott uppförande före, under, efter match och träning.
- Vi respekterar medspelare, tränare, motståndare, domare och andra funktionärer genom att uppträda och uppföra oss väl på ett sportsligt och korrekt sätt.
- Vi tränar för att var och en ska bli bättre och utvecklas från sin nivå.
- Vi lyssnar när någon pratar till hela gruppen och vi lyssnar till råd och tips från tränaren.
- Vi ska ha ett värdat språk – inga kränkningar i tal eller agerande.
- Vi ska acceptera våra lagkamrater även om det går dåligt – inget gnäll på en medspelare som missar en passning eller skott i stället säger vi ”Kom igen, det går bättre nästa gång!”.
- Vi är frikostiga med beröm till våra lagkamrater.
- Vi passar tider vid träningar och matcher – om du inte kan komma kontaktar du din tränare.
- Säg till om det är något speciellt du vill träna på.
- Tala med tränaren/ledaren om du har problem – låt det inte gå ut över andra.
- Du har alltid möjlighet att utbilda dig till domare eller ledare inom föreningen om du vill, klubben är mycket positiv till detta – fråga din tränare. Tänk på att det också är ett sätt att delta i handbollen.
- Tänk på att vi alla representerar LHK när vi är på träning och match.
- Tänk på att du ses som en ”LHKare” – både på plan och på stan. Detta gäller oavsett om du är klädd i klubbkläder eller dina egna. Ditt goda uppförande blir något positivt för laget och klubben – liksom att det dåliga drabbar dina lagkamrater och klubben.
- Tänk på att DU är ett föredöme för de yngre spelarna i klubben. Det gäller oavsett vilket lag DU spelar i eller hur gammal DU är.

## **Vi gör alltid vårt bästa**

## FÖRÄLDER I LHK

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

- Minimikraven på dig som förälder är att se till så att ditt barn kan ta sig till träning (antingen i egen regi eller genom att ordna samkörning till exempel), att svara på kallelser som skickas ut från ledarna samt att du läst, förstått och accepterar Den Ljusblå vägen.
- Var ett föredöme för ditt barn och laget vid sidan om planen. Du får inte glömma att även DU representerar LHK vid träningar, matcher och turneringar. Ta på stora positiva glasögonen när du är förälder på läktaren.
- Tala aldrig illa om medspelare, motspelare, ledare, motståndares ledare och domare varken på läktaren eller hemma.
- Stöd alltid ditt barn när barnet vill idrotta, eftersom detta är en av de bästa fritidssysselsättningar som finns.
- Peppa ditt barn att alltid göra sitt bästa och att kämpa väl. Ge aldrig ditt barn pengar eller annat för antal gjorda mål. Handboll är ett lagspel och det är inte viktigt VEM som gör målet utan att LAGET gör många mål.

Kom ihåg att ledaren leder laget under matcherna och sköter allt det handbollsmässiga såsom coachning och taktik. Du som förälder kan inte och ska inte lägga upp en privat taktik för ditt barn. Handboll är en lagsport.

- Var positiv till ditt barn i alla lägen. Hjälptill att bygga upp ett bra självförtroende med erkännande, uppmuntran och positiva kommentarer. Framhåll det som är bra, även vid förluster.
- Ha rimliga förväntningar på ditt barn och laget. Se till barnets individuella utveckling och jämför inte med andra i laget.
- Var medveten om de naturliga förändringarna och skillnad i utveckling och fysik. Det kan vara stora fysiska skillnader på jämngamla spelare. Döm till exempel inte ut någon som är sen i puberteten. Det försprång en tidigt utvecklad spelare har är ingen garanti för framtida framgång.
- Lyssna på ditt barns tankar kring laget och spelet, men fördöm inte någon/något kring laget inför barnet. Det påverkar möjligheten att skapa en god laganda och bra träningsatmosfär. Tag en diskussion med ansvarig ledare vid personligt möte i

stället.

- Se till att barnet mår fysiskt bra, får bra kost, ordentlig sömn och att barnet aldrig tränar med feber/sjukdom i kroppen.
- Var noga med att påtala vikten av hur viktig maten är vid ökad träningsdos.
- Att bidra med "arbetskraft" runt laget vid till exempel funktionärsarbete, skjuts till och från matcher, sociala aktiviteter runt laget.

Tänk på att vi är en förening – det är viktigt att inte bara se till ditt barns lag utan till hela föreningen.

Du som förälder till en av våra ungdomar i LHK är en del av föreningen. Du är en stor resurs och hjälper oss att nå våra mål. Utan din medverkan i stort och smått fungerar inte verk-samheten.

## **ETIK OCH MORAL**

- Klubben tar avstånd från all form av fusk och dopning (beträffande dopning, se vidare separat Alkohol- och Drogpolicy).
- Klubben tar avstånd från all form av våld, mobbning och rasism.
- Klubben tar avstånd från användandet av droger, tobak och alkohol i samband med all aktiv idrottsutövning (se vidare separat Alkohol- och Drogpolicy för klubben).
- Vi som representerar klubben ska alltid respektera våra medspelare, motståndare och domare genom att uppträda på ett sportsligt och korrekt sätt.
- Alla är välkomna i vår klubb, om man ställer upp på Den Ljusblå vägen.

## HANDBOLL - 3 OLIKA SPEL

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

- Barnhandboll (6-12 år)
- Ungdomshandboll (13-17 år)
- Vuxenhandboll (18 år - )

Det är viktigt att skilja på dessa tre kategorier inom handbollen eftersom de har helt olika förutsättningar och detta påverkar träning, coaching med mera.

Vi skall utveckla kreativa individer som så småningom skall ingå i ett komplext kollektiv. Detta kollektiv skall inte premieras i unga år utan när man är mogen (16-19 år).

Skånes Handbollförbund erbjuder varje år tränarutbildning för de ledare som tränar barnhandboll och ungdomshandboll. Vi i LHK tror att bästa sättet att utbilda barn och ungdomar är genom utbildade tränare.

# SVENSKA HANDBOLLFÖRBUNDETS RIKTLINJER POLICY FÖR BARNHANDBOLL

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

- Barnhandboll utövas av barn upp till 12 år.
- Ungdomshandboll utövas av ungdomar mellan 13–17 år.
- Vuxenhandboll utövas av vuxna, 19 år och äldre.

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

- Hög bollkontaktsgrad.
- Hög rolighetsgrad.
- Hög aktivitetsgrad.

Barnhandbollsmatcher ska genomföras:

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

"Att vinna matchen" är av underordnad betydelse i barnhandbollen. Barnhandbollen ska istället kännetecknas av en långsiktig individuell färdighetsutveckling. "Försvarsspelet" ska vara "fritt spel", "jägarspel" eller "man-man-spel", dvs. ett offensivt försvarsspel. Vi bör undvika det defensiva "6-0-spelet".

"Anfallsspelet" kommer av sig självt. Det gäller att göra mål. Man ska tillämpa färdigheterna dribbla, passa – fånga och skjuta mål. Det är viktigt i barnhandbollen att alla får pröva på att spela på alla platser, även målvakt. För att behålla barnen i vår verksamhet är det viktigt att tillgodose barns behov och att verksamheten genomförs på barns villkor.

Exempel på barns behov är:

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

# POLICY FÖR UNGDOMSHANDBOLL

Inriktningen på ungdomshandboll ska kännetecknas av en ökad motorisk och koordinativ färdighetsutveckling. Leken och glädjen i att utöva idrott ska med bollen som redskap fortsätta den INDIVIDUELLA fysiska och tekniska utvecklingen. Huvudinriktningen är varje spelares tekniska färdighetsutveckling för att nå varje spelares maximala utveckling.

Träningen kännetecknas av ungdomshandbollens huvudbegrepp:

- Hög rolighetsgrad.
- Hög aktivitetsgrad.
- Individuella utvecklingsmål.
- Hög attitydgrad.

Spelaren skall utvecklas till att:

- Vilja bli så bra som möjligt.
- Vilja träna mycket och att stegra mängden efterhand.
- Kunna äga sin träning (veta hur man skall träna).
- Kunna äga de situationer som uppstår i spelet.
- Spelaren skall fulländas i de bastekniska färdigheterna:
- Täcka, stöta, överlämna/överta.
- Passningar, skott, finter.
- Målvaktstekniska grunder.

Ungdomshandbollen skall genomföras så att:

Varje spelare behärskar att spela på minst två positioner i både anfall och försvar. Varje spelare alltid gör sitt absolut yttersta i varje situation så att laget kan vinna sina matcher. Försvarsspelet har en offensiv inriktning, genom att 3-3, 3-2-1, 4-2 och 5-1 förekommer oftare än 6-0-spelet. Anfallsspelet efterhand styrs mer och mer av spelarna på planen och inte av tränarens kommandon under match. Den taktiska medvetenheten och förmågan ökar under perioder, för att nå sitt max när perioden är slut.

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