

Borås Handbollsklubb 84

Verksamhetsmanual

2023-05-21

Version 5.3



INNEHÅLL

INTRODUKTION	3
MÅLGRUPP FÖR VERKSAMHETSMANUALEN	3
ROLLER INOM FÖRENINGEN	3
<i>Styrelse</i>	3
<i>Ledare</i>	3
<i>Aktiva</i>	4
<i>Föräldrar</i>	4
VERKSAMHETSIDÈ	4
VÄRDEGRUND	4
VISION	4
<i>Klubben</i>	4
<i>Ungdom</i>	4
<i>Senior</i>	4
VERKSAMHETSOMRÅDE	4
KLUBB	5
SPORT	5
MARKNAD	5
VERKSAMHETSMÅL	5
ÖVERGRIPANDE VERKSAMHETSMÅL	5
<i>Ungdom sportsliga mål</i>	5
<i>Parahandboll</i>	6
<i>Junior</i>	6
<i>Senior</i>	6
EKONOMISKA MÅL	6
STRATEGI	6
AVGIFTER	6
SPONSRINGSPOLICY	7
LAGKASSOR	7
DELTAGANDE I CUPER, TURNERINGAR OCH LÄGER	7
REPRESENTATION I DISTRIKT, REGION- ELLER LANDSLAG	7
REKRYTERING	7
KUNSKAPSNIVÅ SPELARE	7
FÖRÄLDRAR I FÖRENINGEN	7

FÖRÄLDRARNAS FUNKTION I BORÅS HK 84	7
MATCHNINGSPOLICY	8
<i>E-, D-, C-, och B-ungdom (till och med 14 år).....</i>	8
<i>A-ungdom (15-16 år)</i>	8
<i>Junior (17-19 år)</i>	8
<i>Träning och match.....</i>	8
<i>Tävlingsverksamhet.....</i>	8
ETIK OCH MORAL	8
UPPFÖRANDEPOLICY.....	9
TRAFIKSÄKERHETSPOLICY	9
LOTTERIPOLICY.....	9
UTVECKLINGSPLAN	10
LEDARE/TRÄNARE.....	10
<i>Seniortränare.....</i>	10
<i>Juniorspelare.....</i>	10
UNGDOM	11
<i>Handbollsskolan</i>	11
<i>D-ungdom (9-10 år).....</i>	11
<i>C-ungdom (11-12 år)</i>	11
<i>B-ungdom (13-14 år)</i>	12
<i>A-ungdom (15-16 år) – År 1</i>	12
<i>A-ungdom (15-16 år) - År 2.....</i>	13
<i>Parahandboll</i>	13
LEDARE (LATHUND FÖRÄLDRAMÖTE/MATERIAL)	14
FÖRÄLDRAMÖTE	14
MATERIAL.....	14
POLICY LAGKASSOR.....	15
INLEDNING	15
INTÄKTER OCH INBETALNINGAR	15
LAGKASSORS ANVÄNDNING	15

INTRODUKTION

Detta dokument har som syfte att beskriva de värderingar, mål, syften med mera som BHK 84 har och vill ha. Inledningsvis syftar dokumentet till att utveckla rutiner, arbetssätt och metoder. Detta gör att vi börjar göra saker på rätt sätt och repeterar bra beteende vilket i sin tur gör att vi använder rätt förmågor till rätt saker. Nästa steg är en fungerande organisation som kan börja göra rätt saker, jobba mot målen och visionen.

Verksamhetsmanualen:

- är ett levande dokument, d.v.s. det är förslag som alla i BHK 84 kan kommentera och förbättra.
- är riktlinjer för att få en gemensam syn inom föreningen så att varje person kan känna sig säker i sin roll oavsett om man är ledare, aktiv eller förälder. Detta leder i förlängningen till att hela klubben har möjlighet att styra mot gemensamma mål med samma syn på vision och värdegrund.

Det är viktigt för alla som läser detta dokument att diskutera och fundera över innebörden i de olika beskrivningarna då olika personer kan tolka det skrivna på olika sätt.

Målgrupp för verksamhetsmanualen

Matrisen nedan beskriver vilka områden i detta dokument som är viktiga för de olika rollerna som finns inom klubben. Det som är markerat som VIKTIGT skall vara till kännedom för de olika rollerna i föreningen. T.ex. "Vad ska jag läsa och förstå?".

Område	Roll					
	Styrelse	Ledare	Förälder	Aktiv	Sponsor	Kommun
Verksamhetsidé	X	X				X
Värdegrund	X	X	X	X	X	X
Vision	X	X		X	X	
Verksamhetsområde	X	X				X
Mål	X	X	X	X	X	
Strategi	X	X				
Handlingsplan	X	X		X		

Roller inom föreningen

Styrelse

Styrelsen är ytterst ansvarig för föreningens verksamhet. Styrelsens främsta uppgift är att planera för framtida verksamhet och utveckling och att budget följs.

Ledare

Tränare/ledare i Borås HK 84 skall med stolthet för klubbmärket sträva efter att utveckla både sig själv, laget och spelaren. Glädje är anledningen till att spelaren kommer till varje träning och match. Att hålla balansen mellan fokus på utveckling i varje träningsmoment och glädje är oerhört viktig för att behålla spelarnas motivation.

En Boråstränare som är trygg i sitt tränar-/ledarskap kommer att smitta av sig på sina spelare vilka ska känna sig trygga i att prestera och att "våga misslyckas" i sitt lag, så de på sikt kan utvecklas och nå sin fulla potential. För att tränarna ska kunna vara effektiva är det viktigt med en tydlig rollfördelning och tydliga uttalade förväntningar.

Vi som förening strävar alltid efter att stötta våra ledare och lag och arbetar för att så många som möjligt skall fortsätta att vara en del av Borås HK 84.

Aktiva

Du som aktiv handbollsspelare i Borås HK 84 skall uppträda på ett för föreningen acceptabelt sätt och lyssna och följa ledarens instruktioner för att kunna utvecklas både som människa och handbollsspelare. Målet är att alla skall ha roligt och se positivt på prestationer och insatser oavsett roll, nivå och ålder.

Föräldrar

Du som idrottsförälder är en viktig förebild för barn och ungdomar. Ditt sätt att agera skapar förutsättningar för glädjefylld och lustfylld idrott på barns/ungdomars villkor. Du bidrar till en positiv miljö genom att visa din uppskattning mot alla som engagerar sig inom handbollen: medspelare, motspelare, domare, publik, funktionärer, tränare/ ledare och andra föräldrar. Tänk på att även du som förälder representerar Borås HK 84. Målet för dig som förälder är att i största möjliga mån ställa upp på de uppgifter ledaren tilldelar dig.

VERKSAMHETSIDÈ

Borås HK 84 skall skapa förutsättningar för social och sportslig utveckling samt bättre hälsa genom handboll. Vi skall skapa glädje och trygghet i samband med all handbollsutövning samt engagera våra spelare till att bli goda medmänniskor. Borås HK 84 bedriver i största möjliga mån breddverksamhet.

VÄRDEGRUND

Inom Borås HK 84 respekterar vi alltid våra medspelare, motståndare, domare och ledare genom att uppträda på ett ödmjukt, korrekt och sportsligt sätt mot varandra.

Alla är välkomna till Borås HK 84 oavsett etnicitet, religion, ålder och kön. Alla är lika mycket värda och allas synpunkter och åsikter skall respekteras. Borås HK 84 tar avstånd från allt användande av dopningspreparat. Borås HK 84 vill utveckla alla medlemmar till att bli goda samhällsmedborgare, bidra till rörelseglädje, att skapa gemenskap och bidra till att minska utanförskap.

VISION

Klubben

Borås HK 84 skall vara en av Västsveriges största handbollsklubbar och alltid vara i ständig utveckling. Borås HK 84 skall vara det attraktiva alternativet för de ungdomar i Sjuhärad som vill utöva handboll. Idrottslig framgång är viktig men inte viktigare än breddverksamheten. Båda perspektiven skall rymmas i verksamheten. Borås HK 84 verkar för att verksamheten skall bedrivas jämställt mellan könen oavsett barn, ungdom eller seniorverksamhet. Borås HK 84 skall bedriva handbollsgymnasium tillsammans med Sven Eriksonsgymnasiet.

Ungdom

Borås HK 84 skall ha två lag per åldersklass. Vi bedriver breddverksamhet i alla åldrar och skapar meningsfulla träningar tillsammans med utbildade ledare. Vi utvecklar barn och ungdomar till framgångsrika handbollsspelare, samhällsmedborgare, medmänniskor och ledare för att bidra till en meningsfull, fysisk och aktiv fritid, ha roligt och lära sig att fungera enskilt och i grupp.

Senior

Borås HK 84 skall ha representationslag på hög nationell nivå på både herr- och damsidan. Representationslagens uppgift är att inspirera den övriga verksamheten samt att tillföra ytterligare en dimension där topprestationer blir ett kvitto på att den verksamhet vi bedriver är av hög kvalitet.

VERKSAMHETSOMRÅDE

Klubben delas in i tre verksamhetsområden med ansvar för olika delar av verksamheten. Varje verksamhetsområde leds av en av styrelsen utsedd person. Områdena bör delas in i underkommittéer för att minska arbetsbelastningen för ett fåtal individer och för att öka kompetensen i föreningen.

Klubb

- Matcharrangemang
- Kiosk
- Funktionärer
- SISU
- BUA Cup
- Lägerverksamhet
- Parahandboll (Handboll för alla)
- Verksamhet i socio-ekonomiskt utsatta områden

Sport

- Seniorverksamhet (herr + dam)
- Ungdomsverksamhet (pojke + flicka)
- Parahandboll (Handboll för alla)

Marknad

- Sponsorer
- Bidrag
- Evenemang
- Sociala medier
- Marknadsföring

VERKSAMHETSMÅL

Övergripande verksamhetsmål

- Att verksamheten skall bedrivas på lika villkor för alla.
- Att omvärlden skall uppleva Borås HK 84 som en föredömlig förening.
- Att utbilda våra tränare så att träningsinnehållet håller en hög idrottslig och social kvalitet.
- Att utbilda ungdomar i handboll, social förmåga och att fungera i grupp.
- Att skapa en positiv och meningsfull miljö.
- Att skapa en god klubbkänsla och grupptillhörighet (styrelse - ledare – spelare - föräldrar)
- Att utveckla alla medlemmar till att bli goda samhällsmedborgare.

Ungdom sportsliga mål

Borås HK 84 följer Svenska Handbollsförbundets policy för barn och ungdomshandboll, vilket bland annat innebär att träningen skall syfta till följande:

- att ha hög aktivitetsgrad på träning.
- att ha mycket bollkontakt under träning.
- att ha en positiv attityd och anda i laget.
- att ha roligt.

Borås HK 84 verkar även för att ungdomslagen skall delta i turneringar varje säsong, för att därigenom få upplevelser, ställas inför nya utmaningar och få med sig erfarenheter av vad det innebär att vara på cup, spelmässigt, gruppstärkande och utvecklande.

Borås HK 84 har följande sportsliga mål:

- Utveckla de aktiva till goda handbollsspelare och lagspelare.
- Att det finns minst 1-2 lag/årskull både på pojke- och flicksidan.
- Att upp till 15 års ålder ligger tonvikten på rekrytering, bredd och lek.
- Att alla som deltar på träningarna skall ges möjlighet att spela matcher.
- Spela en rolig, teknisk och fartfylld handboll.

- Stor tonvikt skall läggas på kamratskap.
- Skapa en bra social miljö som främjar kreativitet och trygghet.
- Uppmuntra ungdomarna att utöva andra idrotter utöver handboll upp till 15-16 års ålder, för att få variation och mångsidighet även om det krockar.
- Skapa förutsättningar för att se så många handbollsmatcher som möjligt, i och utanför staden.
- Behålla de ungdomar som av olika orsaker inte vill fortsätta spela handboll och i stället engagera dem som tränare, ledare, domare etc.

Parahandboll

Borås HK 84s målsättning är att bedriva verksamhet inom parahandboll inom en snar framtid.

Junior

Juniorverksamhet är steget mellan ungdomsverksamhet och seniorverksamhet. Juniorer skall ges möjlighet att spela handboll på den nivå där de befinner sig. Det innebär att flera bör ges möjlighet att prova på seniorhandboll men det är viktigt att de i första hand får fortsätta spela juniorhandboll. Målsättningen är att juniorena skall vara nära knutna till seniorerna men ha egna träningstider så länge underlag finns. Huvudmålet är att föreningen skall kunna generera egna spelare till A-laget.

Senior

Målsättningen för seniorverksamheten, är att A-lag skall vara etablerade i division 2. Målsättningen anpassas om SHF ändrar i divisionsindelningen.

Majoriteten av spelarna skall vara egna produkter, det vill säga att de ska komma från Borås HK 84s egen verksamhet. Till A-lagen blir man uttagen att spela match. Att ta en plats i A-lagstrupperna är eftersträväsvärdt för spelarna då det är den högsta nivån för juniorer och seniorer.

A-lagen har ett nära samarbete till eventuellt B-lag och juniorlag.

A-lagen har huvudtränare, assisterande tränare samt materialförvaltare/lagledare.

Huvudtränare, assisterande tränare och eventuella andra nyckelpersoner i staben kring A-lagen har kontrakt med föreningen som fastställer rättigheter och skyldigheter i förhållande till föreningen.

A-lagsspelare skall aktivt fungera som förebilder för ungdomarna i föreningen. Detta kan ske genom att fungera som gästtränare på träningar, agera som mentorer eller på andra sätt inspirera yngre, i linje med föreningens värdegrund.

A-lagsspelare ska delta på 2-3 föreningsgemensamma arrangemang under säsongen. Det kan vara en arbetsinsats gentemot sponsorer, deltagande vid BUA-cup eller annat.

Rekrytering av spelare åligger tränarna i samarbete med sportchef/senioransvarig. Rekrytering av tränare/ledare åligger styrelsen i samarbete med sportchef/senioransvarig.

EKONOMISKA MÅL

Borås HK 84 strävar efter att ha en sund ekonomi och att aldrig skuldsätta sig. Vinst återinvesteras i verksamheten, i första hand till ungdomsverksamheten.

Strategi

Borås HK 84s mål är ständig förbättring och utveckling. Det är viktigt att alltid försöka göra saker bättre, både sportsligt, mänskligt, metodmässigt och organisationsmässigt.

Avgifter

Förutom medlemsavgift tar klubben ut en träningsavgift som bland annat används till:

- administration
- material (bollar, matchställ, sjukvårdsmaterial m.m.)
- hall- och lokalhyror
- licenser och försäkringar
- utbildningar för ledare, spelare och funktionärer

Sponsringspolicy

För att motverka "klubb i klubben" och verka för att ge alla lag samma förutsättningar godtas generellt inte sponsring riktad direkt till specifikt lag. Om önskemål om sponsring framkommer riktad till specifikt lag godkänns detta av styrelsen från fall till fall. Riktad sponsring till all ungdomsverksamhet alternativt all seniorverksamhet är tillåten.

Lagkassor

Varje lag har möjlighet att starta en lagkassa. Dessa ska sanktioneras av styrelsen och användas enligt dokumentet "Policy lagkassor".

Deltagande i cuper, turneringar och läger

Borås HK 84 uppmuntrar alla ungdomslag att delta i cuper och turneringar. Vid USM betalar klubben anmälningsavgift och övriga kostnader. Klubben anmäler och bokar. Vid övriga cuper står klubben för anmälningsavgifter och laget för resa, logi och kost.

För att stärka vår klubbkänsla är vår målsättning att varje år åka på minst en gemensam turnering samt tillgodose ett försäsongsuppstärkläger samt avslutning för samtliga aktiva i föreningen. Ungdomssektionen tar fram förslag och delger styrelsen i god tid innan turneringen/träningsläger.

Alla ungdomslag deltar givetvis i vår egen turnering BUA-cup.

Representation i distrikt, region- eller landslag

Klubben står för lägeravgiften och resekostnader.

REKRYTERING

Borås HK 84 skall:

- Erbjud barn att prova handboll från 3-5 års ålder i klubbens handbollslekis/skola.
- Erbjud handboll som ett valbart alternativ för kommunens idrottsskola.
- Vara ute i skolor och träffa stadens alla ungdomar mellan 6-12 år.
- Ej "värva" spelare före 15 års ålder.
- Sälja in handbollen och föreningen till föräldrar genom: Jämställd idrott, fair play, cuper, rolig och enkel sport.
- Rekrytera, motivera, utbilda ledare. Erbjud utbildning inom handboll och andra värden.

KUNSKAPSNIVÅ SPELARE

Borås HK 84 strävar efter att utveckla spelare såväl socialt som sportsligt. För att kunna stimulera våra ungdomar bör vi eftersträva en viss kunskapsnivå i de olika åldrarna. Se [utvecklingsplanen](#) för respektive åldersgrupp som ligger i slutet av dokumentet.

FÖRÄLDRAR I FÖRENINGEN

Som förälder inom Borås HK 84 får man ett gemensamt intresse tillsammans med sitt/sina barn. Man kan på ett naturligt sätt träffa föräldrarna till sina barns kompisar, skapa nya kontakter och få nya vänner.

Föräldrarnas funktion i Borås HK 84

Målsättningen är att varje lag har en eller flera föräldrar som ställer upp som lagledare. De har till uppgift att organisera lagets aktiviteter utifrån givna ramar som Borås HK 84 har satt upp. Laget har utöver träning och match några uppgifter som varje lag får ta på sig under säsongen.

Vid två tillfällen varje säsong samlas laget och föräldrarna till möte där man pratar igenom lagets verksamhet, planering samt får information från föreningen.

Alla föräldrar tar ansvar för att skjutsa laget till bortamatcherna. För att underlätta fördelningen gör lagledaren eller föräldragruppen upp ett körschema. Den som inte har bil kan på något annat sätt stötta laget. Föräldrarna har också på sitt ansvar att bemanna sekretariatet samt kiosk under alla hemmamatcher. För att underlätta fördelningen gör lagledaren eller föräldragruppen upp ett bemanningsschema. Funktionärsutbildning genomförs av klubben.

MATCHNINGSPOLICY

Borås HK 84 har en genomtänkt och klar policy angående matchning och toppning av ungdomslag. Därför tycker vi att det är viktigt att markera föreningens policy för såväl spelare, ledare som föräldrar. Att samtliga berörda tar del av och vet om dessa förutsättningar borgar för en medvetenhet bland de berörda.

E-, D-, C-, och B-ungdom (till och med 14 år)

Vi tillåter inga som helst toppningar eller matchningar med bästa lag. Alla spelare skall ges samma möjligheter till spel utefter tränings- och motivationsnärvaro

A-ungdom (15-16 år)

En mer nivåanpassad träning bedrivs där våra spelare nu får ta alltmer ansvar och kraven utökas på den enskilde individen. För att garantera träningens kvalitet skall tränarna fr.o.m. denna åldersgrupp ha gedigen kunskap och utbildning. Vi försöker att styra in lämpliga ungdomar på ledar- eller domarfunktioner genom att erbjuda dem utbildning och förtroendeuppdrag i föreningen. På träningar kan en viss nivågruppering vara aktuell. "Toppning" kan vara aktuell vid USM.

Junior (17-19 år)

På denna nivå tränings- och tävlingsspelar vi mycket, vilket innebär mycket matchtid för samtliga spelare. Vi tar ut det bästa laget till spel när vi anser detta nödvändigt.

Träning och match

Borås HK 84:s policy är att deltagande på träning styr spelmängd. Tränar man mer, spelar man mer, vilket hos oss känns helt naturligt.

Tävlingsverksamhet

Spelare som på grund av stort handbollskunnande, fysisk mognad samt är särskilt duktiga, skall få chans att spela och utvecklas i ett äldre lag. Detta sker i samspråk med respektive tränare och berörda föräldrar.

ETIK OCH MORAL

- Borås HK 84 tar avstånd från alla former av våld, mobbning och rasism.
- Borås HK 84 tar avstånd från alla former av fusk och dopning.
- Borås HK 84 tar avstånd från användandet av droger, tobak och alkohol i samband med all aktiv handbollsutövning. Det är förbjudet på klubbens anläggningar i samband med träningar och match, samt vid samtliga tillfällen då man är iförd klubbens officiella klädsel.
- Inom Borås HK 84 respekterar vi alltid våra medspelare, motståndare och domare genom att uppträda på ett korrekt och sportsligt sätt mot varandra. Vi avhåller oss från alla former av kränkande tal och handlingar.
- Alla är välkomna till Borås HK 84 oavsett etnicitet, religion, ålder och kön. Alla är lika mycket värda och allas synpunkter och åsikter ska respekteras.
- Det ska vara en självklarhet att alla inom Borås HK 84 arbetar för att barn, ungdomar och vuxna ska känna glädje och trygghet i samband med all handbollutövning.

UPPFÖRANDEPOLICY

Som spelare, ledare, förälder, anställd och ledamot i Borås HK 84 är det viktigt att:

- visa ödmjukhet och disciplin både på och utanför plan.
- visa klubbkänsla och ställa upp på klubbens krav och villkor.
- vara rättvis i sin behandling av medlemmar enligt föreskrivna premisser.
- vara öppen för att ta och ge konstruktiv kritik.
- delta och komma i tid och vara väl förberedd till de sammankomster (träning, match, möte etc.) som föreningen kallar till.
- behandla och uppträda juste mot domare, funktionärer, medspelare, motspelare och ledare.
- motverka mobbning eller liknande särbehandling.
- motverka all hantering och allt användande av dopningpreparat.
- som ledare uppträda i Borås HK 84 - klädsel i samband med match eller träning.
- aldrig dricka alkohol och uppträda berusad när du representerar föreningen
- ledarna skall alltid vara goda föredömen för spelarna.

TRAFIKSÄKERHETSPOLICY

Eftersom vår verksamhet medför transporter från och till träning, match och turneringar är det viktigt att dessa genomförs på ett så trafiksäkert, tryggt och även miljövänligt sätt som möjligt

- Samåkning rekommenderas i största möjliga mån.
- Föraren av fordonet ska vara nykter och drogfri.
- Fordonet ska vara godkänt (besiktigat).
- Självklart ska gällande trafikregler följas såsom bältesanvändning, hastighetsregler etc.

LOTTERIPOLICY

Försäljning av Bingolottos adventskalendrar sker en gång per år. I övrigt förekommer inga obligatoriska försäljningar.

UTVECKLINGSPLAN

Ledare/tränare

Borås HK 84 har en målsättning att på sikt kunna erbjuda välutbildade ledare till barnen och ungdomarna. Detta för att kunna uppfylla våra övriga mål i klubben. Klubben står för utbildningskostnader och resekostnader.

Målsättningen är att minst en ansvarig ledare i varje grupp ska ha följande utbildning:

Barn och ungdomsledare

E-ungdom - Baskurs

D-ungdom - TU 1 och internutbildning

C-ungdom - TU 2 och internutbildning

B-ungdom - TU 3 och internutbildning

A-ungdom - TU 5 och internutbildning

Junior - TU 6 och symposium

Seniortränare

Tränare för seniorer: TU 6 alternativt Master Coach

För att säkra återväxten bland ledare är målsättningen att man i de yngre åldrarna försöker rekrytera exempelvis föräldrar eller gamla spelare med intresse av att gå en tränarutbildning.

Spelare

Juniorspelare

Huvudmålsättning:

Utveckla välutbildade spelare till representationslaget.

Delmålsättning

Handboll är den huvudsakliga idrotten.

Hävda sig i juniorserien.

Delta och prestera i junior-SM.

Skapa möjlighet för individuell elitsatsning.

Grundläggande kunskap/förståelse i coachning/taktik

Kvalificerade spelare bör efter samråd träna och spela med representationslaget.

Spelare som inte vill/kan fortsätta skall erbjudas att verka inom klubben som ledare eller domare.

Det här skall vi utbilda våra spelare inom:

Förutom tidigare kunskaper som ska fortsätta att tränas lägger vi till:

Anfallsspel

Individuellt:

Utveckla specifika positionstekniker som t.ex.

Skott 9M finta lågt gå upp på 1 ben.

Skott K6 "Knorr och Flipp", lobb, fallteknik

Skott M6 vända åt båda håll. Låg tyngdpunkt - sträva uppåt. Fallteknik, Hoppa på fel ben, Hoppa jämfota, spärrar.

Försvarsspel:

Utveckla och förfina det kollektiva och individuella försvaret. Ha god förståelse även teoretiskt till hur man skall

agera som individ och kollektiv vid olika situationer.

Träningsinnehåll:

- Välplanerade träningsveckor under hela året.
- Spelsätt som representationslagets modell.
- Mycket taktik enligt representationslagets modell.
- Se så många av A-lagets matcher som möjligt.
- Fysisk träning med försäsong enligt representationslagets modell.
- Kostinformation.
- Löp- och styrketräningsgenomgång och utbildning

Ungdom

Handbollsskolan

Huvudmålsättning:

Att ha roligt och göra handboll till en meningsfull sysselsättning för spelarna och därigenom få dem att på sikt välja handboll framför andra sporter. Hög aktivitetsgrad med mycket bollkontakt.

Delmålsättning:

Skapa förutsättningar för att väcka lusten och intresset - få ungdomar att testa på och välja att spela handboll.

Det här skall vi utbilda våra spelare inom:

- Minihandboll
- Inga fasta positioner utan prioritera "fritt spel", uppmuntra alla att våga spela och röra på sig på alla positioner på planen.
- Individuell teknik: Kastteknik, dribbla, finta och bollmottagning.
- Koordination och motorisk träning.
- Enkel regelkunskap (3 steg, dubbelfattning, övertramp osv.)
- Bollekar - Bli vän med bollen!

D-ungdom (9-10 år)

Huvudmålsättning:

Att göra handboll till en meningsfull sysselsättning för spelarna och därigenom få dem att på sikt välja handboll framför andra sporter.

Delmålsättning:

Skapa förutsättningar för individen att kunna utvecklas optimalt samt väcka lusten och intresset på allvar - få ungdomar att testa på och välja att spela handboll.

Det här skall vi utbilda våra spelare inom:

- försvarsspel: Hitta position mellan boll och målvakt
- Anfallsspel: positionsnamn/spel. Kontringar. Testa på alla positioner
- individuell teknik: skott- och passteknik. Isättningar.
- Koordination och motorisk träning.
- Enkel regelkunskap och domartecken
- Bollekar - Bli vän med bollen!

C-ungdom (11-12 år)

Huvudmålsättning:

Att göra handboll till en meningsfull sysselsättning för spelarna och därigenom få dem att på sikt välja handboll framför andra sporter.

Delmålsättning:

Skapa förutsättningar för individen att kunna utvecklas optimalt samt väcka lusten och intresset på allvar.

Det här skall vi utbilda våra spelare inom:

- Försvarsspel: Grunder | ett Offensivt försvar. Individen bör kunna behärska mer än 1 position.
- Anfallsspel: Små samarbeten - 2 och 2 (ex inspel, utspel, uppbackning). Individens roll - positionsspel. Kontringar.
- Grundläggande rullspel och enkla kombinationer
- Individuell teknik: Skott- och passteknik. Isättningar. Enklare anpassade positionstekniker.
- Regelkunskap och domartecken
- Målvakter. Utveckla en enkel paradteknik och positionering.
- Hopptechnik, klara av upphopp med båda fötterna samt positionsanpassade upphopp.

B-ungdom (13-14 år)

Huvudmålsättning:

Att skapa egna produkter till vårt A-lag.

Delmålsättning:

Skapa förutsättningar för individen att kunna utvecklas optimalt som handbollsspelare.

Det här skall vi utbilda våra spelare inom:

- Försvarsspel: Behärska minst ett offensivt strukturerat försvar samt utveckla och träna på en sekundär försvarsuppställning. Individen ska kunna behärska mer än 1 position. vilket är nödvändigt i ett 5-6 läge eller vid ett tillfälligt försvar. Utveckla förståelse och kunskap kring tillbakadragandet och det tillfälliga försvarsspelet. Samarbeta med målvakt
- Anfallsspel: Strukturerat rullspel med inslag av växelspel samt positionsbyten. (Effektivt såväl i uppställt som i omställningsspelet.) Små samarbeten - 2 & 2. 3 & 3 (ex inspel, utspel, uppbackning). Utveckla kontringsspelet och omställningarna.
- Individuell teknik: Skott- och passteknik. Isättningar - teknik/grunder/syfte! - - Utvecklad positionsteknik
- Ha en djupare förståelse för regler och domartecken.
- Etik och moral - idrottande
- Fysisk/skadeförebyggande träning: Kroppen som belastning. MAO/KAP. öva lyftteknik, uthållighet/explosivitet
- Målvakten Utveckla paradteknik. Kunna sätta igång spelet snabbt. Korta och långa utkast. Samarbeta med försvar. Dedikerad målvaktsträning.

A-ungdom - år 1 (15-16 år)

Huvudmålsättning

Att skapa egna produkter till vårt A-lag.

Delmålsättning:

Skapa förutsättningar för individen att kunna utvecklas optimalt som handbollsspelare. Behålla personer som slutar med handbollen inom föreningen.

Det här skall vi utbilda våra spelare inom:

- Införande av träningsdagbok (För ökad medvetenhet om den egna träningen/utv.)
- Moraliska kontrakt
- Försvarsspel: Individen ska kunna behärska mer än 1 pos i två försvarsspel. Ett offensivt 6-0 samt ett utgrupperat
- Anfallsspel: Djupare kunskap och förståelse i uppbyggnad av anfallsspelet och grundspelet, rullspel, växelspel, kontringsspel. Behärska snabba omställningar. Veta sin roll i och syftet med de olika faserna.
- individuell teknik: Stort fokus på att vidareutveckla och förfina teknik för skott, pass, isättningar, hopp,

genombrott

- Fysisk/skadeförebyggande träning: Kroppen som belastning. MAO/KAP, öva lyftteknik, uthållighet/explosivitet. Börja med lättare vikter under "övervakning".
- Målvakten: Positionsspel/Grundställning, parader/samarbete med försvar samt starta spel/liberospel. Ha en egen spelidé.

A-ungdom - år 2 (15-16 år)

Huvudmålsättning:

Att skapa egna produkter till vårt A-lag.

Delmålsättning:

Skapa förutsättningar för individen att kunna utvecklas optimalt som handbollsspelare. Förbereda spelarna så att de är redo för juniorverksamheten efter säsongen. Behålla personer som slutar med handbollen inom föreningen.

Det här skall vi utbilda våra spelare inom:

- Införande av träningsdagbok (För ökad medvetenhet om den egna träningen/utv.)
- Moraliska kontrakt
- Försvarsspel: Individen ska kunna behärska mer än en position i två försvarsspel. ett offensivt 6-0 samt ett utgrupperat
- Anfallsspel: Djupare kunskap och förståelse i anfallsspelet. Behärska snabba omställningar. Veta sin roll i och syftet med de olika faserna.
- Individuell teknik: Stort fokus på att vidareutveckla och förfina teknik för skott, pass, isättningar, hopp, genombrott, fallteknik.
- Fysisk/skadeförebyggande träning: Kroppen som belastning. MAO/KAP, öva lyftteknik, uthållighet/explosivitet. Börja med lättare vikter under "övervakning".
- Målvakter: Positionsspel/Grundställning, parader/samarbete med försvar samt starta spel/liberospel. Ha en egen spelidé.

Det finns stora likheter i säsongsplaneringen från år 1 - den största skillnaden är progressionen på övningarna då vi vill fokusera på individen och dess utveckling under både A-ungdoms åren - det kollektiva samspelet läggs där mer fokus på när spelarna blivit juniorer. Ökad belastning och mängden träningar samt att de ungdomar som anses redo får börja träna med vikter är också några skillnader:

Parahandboll

Innehåll kommer senare

LEDARE (LATHUND FÖRÄLDRAMÖTE/MATERIAL)

Föräldramöte

En viktig sak som ledare är att ha ett fungerande föräldrasamarbete. En bra början är att ha väl förberedda föräldramöten. Nedan följer ett antal exempel på punkter som är bra att ha med på dessa möten. Första föräldramötet för säsongen bör vara i aug - sep (beroende på träningsstart).

Till det första mötet skall alltid någon representant från ungdomssektionen/styrelsen finnas med som stöd till ledarna.

Checklista - exempel på punkter att gå igenom vid föräldramöte.

- Vi är en ideell förening där det krävs att alla hjälps åt.
- Säsongspanering. inklusive spelschema, serie och cuper.
- Träningstider
- Fråga om eventuella allergier, sjukdomar etc. hos ungdomarna.
- Policy Borås HK 84.
- Röda tråden (utbildningsstegen).
- Åtagande i klubbens regi som laget skall utföra, matcharrangemang, BUA cup etc.
- Eventuell lagkassa.
- Körschema bland föräldrarna till matcher och cuper.
- Bemanningsschema sekretariat (funktionärsutbildning) och kiosk vid hemmamatcher.
- Tvättning av matchkläder.
- Information om laget.se

Föräldrarna har ansvaret för:

- Körschema
- Bemanning sekretariat/kiosk.
- Eventuell lagkassa.

Föräldrarna bör dessutom ta aktiv del i tävlingsarrangemang som laget och klubben är ansvariga för.

Material

Inför varje ny säsong vid säsongspaneringen gör ledarna en inventering av vad som behövs till varje lag matchdräkter, bollar, koner, västar etc.

Eventuellt behov av material skall delges kansli/ungdomssektionen.

När det gäller sjukvårdsmaterial så beställs detta via kansliet.

Förslag på innehåll är:

- plåster (metervara)
- elastisk binda, 6+10 cm bred(2st)
- skavsårsplatta
- sax
- bomull
- oelastisk coachtejp
- tryckförband
- värk/febernedsättande tablett
- kylpåse

POLICY LAGKASSOR

Inledning

Innan lagkassa startas skall den sanktioneras av föreningens styrelse.

Syftet med lagkassan ska framgå samt hur finansiering är tänkt att ske. Detta för att säkerställa att finansieringen inte bryter mot andra av föreningen ingångna avtal eller konkurrerar med övriga inkomstkällor i föreningen. Ekonomiansvarig i respektive lag hanterar lagkassan.

Lagkassan består av gemensamma pengar som används för lagets gemensamma kostnader. Pengarna i lagkassan tillhör i legal mening inte laget utan Borås HK 84.

Konto

Lagkassan ska förvaltas på föreningens bankkonto. Redovisningen sker på ett separat lagkassekonto.

Intäkter och inbetalningar

Intäkter vid arrangemang i föreningens namn såsom egna Cuper, kioskverksamhet, överskott från lotterier eller bidrag från sponsorer tillhör föreningen. Sådana intäkter som förvärfas av ett enskilt lag ska förvaltas i det lagets lagkassa, till exempel försäljning av underkläder, korv, kryddor etc. Lag som har för avsikt att genomföra försäljning av varor eller lotter skall informera föreningens administratör om detta för att försäkra att inte lagets försäljning konkurrerar med föreningens verksamhet och aktiviteter.

Föreningens policy är att intäkter som förvärfas med hjälp av arbetsinsatser och kontakter i ett av föreningens lag bör komma detta lag till godo. Sådana intäkter skall användas till lagets gemensamma aktiviteter där alla spelare i laget erbjuds att delta utan hänsyn till uttagning.

Lagkassors användning

Föreningens styrelse deltar i beslut om lagens användning av lagkassa antingen i form av en säsongsplanering och/eller separata beslut som lagets lagledning föreslår. Merparten av finansieringsbesluten bör tas i säsongsplaneringen. Laget och dess ledning har föreningens förtroende att hantera pengarna i enlighet med beslutade intentioner. Föreningens policy är att intäkter som förvärfas med hjälp av arbetsinsatser och kontakter i ett av föreningens lag bör komma detta lag till godo genom lagkassan. Exempel på lämpliga gemensamma aktiviteter att använda medel i lagkassor till kan vara deltagande i en cup eller ett träningsläger som alla spelare i laget erbjuds att delta i utan hänsyn till uttagning.

När spelare slutar/ börjar

När en spelare slutar i föreningen har spelaren inte rätt att få ta med sig någon del av lagkassan.

När en ny spelare ansluter till föreningen och ett lag har den nya spelaren rätt att delta i de aktiviteter som finansieras av lagkassan utan att behöva göra extra inbetalningar.

Upplösning av ett lag

När ett lag upphör att existera är det inte möjligt att dela ut det som finns kvar av lagkassan till spelarna i laget. Kvarvarande medel tillhör föreningen. Lagledning och ekonomiansvarig i respektive lag ska planera och informera på ett sådant sätt att storleken på kvarvarande medel i en lagkassa begränsas.

Brytpunkt

I normalfallet skall lagkassan förbrukas under verksamhetsåret. Om det finns synnerliga skäl för att flytta med lagkassan över till nästkommande verksamhetsår skall ekonomiansvarig i respektive lag be styrelsen om tillåtelse för att göra detta.