

DJURGÅRDSHOF I.K.



STOCKHOLM

Djurgårdshof IKs Handbok

(Policy och riktlinjer)

Kom in i värmen!

Djurgårdshof Handbolls Handbok (Policy och riktlinjer)

Kom in i värmen!

Innehållsförteckning

Inledning	2
Vår verksamhet.....	2
Vision.....	2
Målsättning.....	3
Medlemskapet.....	3
Djurgårdshof Handboll.....	4
Djurgårdshof Handbolls Röda tråd.....	4
Lagen.....	5
Match.....	5
Styrelsen	5
Spelare.....	6
Ledare/ tränare	6
Ledaren/ tränarens uppgifter.....	6
Föräldrarna.....	7
Klädsel	7
Övrig utrustning	7
Träningsstider och hallar.....	7
Träffar.....	7
Utveckling	7
Spelare	7
Tränarutbildning.....	8
Domare	8
Cuper, läger och resor	8
Ekonomi	8
Sponsring.....	8
Djurgårdshof IK förespråkar en handboll fri från alkohol, tobak & övriga droger.....	9
TRAFIKSÄKERHETS POLICY	10
Färd sätt.....	10
Fordon	10
Bilaga 1, Från handbollsskola till Junior	11

Inledning

Du är välkommen till Djurgårdshof Handboll, som spelare, ledare, tränare, funktionär eller anhörig. Den här skriften har skapats för dig för att ge en introduktion till klubben och ge information om en del saker som kan vara bra att känna till och som gör det lättare för alla i klubben att bedriva verksamheten så att den blir både meningsfull, rolig och ger framgång.

Skriften ger också dig som förälder information om klubben och den verksamhet som du och ditt barn deltar i.

Vår verksamhet

I Djurgårdshof Handboll ägnar vi oss åt idrottsgemenskap genom handboll.

Verksamheten omfattar barn/ungdomslag som fördelas i de lag som för tillfället ger mest utveckling för våra medlemmar och som vi ledare klarar att leda med kvalitet. Vår verksamhet är ideell och beror helt på engagemang som medlemmarna vill och orkar investera. Vi är en liten förening där det är enkelt att påverka och vi behöver varandra. Vår litenhet medger att alla får plats och syns. Som liten förening använder vi den svenska modellen som innebär att vi försöker maximera individens unika förutsättningar och vi gör kompromisser för gruppens bästa. Barn och ungdomar utvecklas i olika takt både fysiskt som psykiskt. Det viktigaste med träningen är att barnen har roligt och utvecklas utifrån den egna förmågan. Träningen skall innehålla **rörelse-, koordinations- och teknikträning**. Det är mycket viktigt att skapa aktivitet och rörelse.

Vi tror på ett antal rättesnören som:

Alla växer med ansvar

Ingen vill misslyckas frivilligt

Laget är större än jaget

(signum- premium känsla, -laget före jaget, -livskvalitet, -roligt/mysigt)

Vision

Djurgårdshof är känt för den fina stämningen och det är den naturliga klubben att tillhöra för barn som bor på och i anslutning till stadsdelen Östermalm.

Djurgårdshof fostrar trygga handbollsspelare som ibland utvecklas vidare i andra klubbar med större resurser. En allsvensk spelare skall någon gång berätta att han/hon fick sin grundskolning i Djurgårdshof. På match är vi kända för juste spel och en entusiastisk hejarklack. Föräldrar gillar att vara med barnen på match, både som åskådare och arrangörer.

Målsättning

Djurgårdshof Handbolls övergripande målsättningar är att ge barn en bra idrottsutbildning, utveckla ledarskap, skapa klubbkänsla och ge alla involverade ett bestående idrottsminne.

Vi ska dessutom utveckla personliga egenskaper som självkänsla, mod, vilja, empati och initiativförmåga.

Föreningen arbetar med långsiktiga planer där föreningen gemensamt sätter mål för vår verksamhet samt med lagmålsättning per säsong. Den långsiktiga planen för handbollsutvecklingen finns beskriven i Bilaga 1, från handbollsskola till Junior

Varje år finns följande klubbmålsättning definierade:

- Att varje år rekrytera en ny åldersgrupp av både flickor och pojkar.
- Att kontinuerligt rekrytera, utbilda tränare, ledare (minst 2 varje år) och domare.
- Att spelarna skall utbildas/ utvecklas enligt förbundets röda tråd så att de när de når B-ungdomsåldern är så individuellt skickliga att de kan fortsätta in i de lag de då väljer.
- Att föreningen är det naturliga klubbvalet för barn som bor på Östermalm/ Gärdet/ Norra djurgårdsstaden.
- Att rekrytera fler nya än som slutar.

Medlemskapet

Klubben blir vad vi som medlemmar gör den till. Verksamheten som vi bedriver planeras, leds och betalas av oss själva. För att få delta i föreningens verksamhet betalar du en årlig medlemsavgift och du förväntas hjälpa till vid matcher.

Tillsammans bygger vi, och är, de resurser som verksamheten vilar på. Det betyder att din roll i den gemensamma verksamheten har avgörande betydelse för hur vi ska lyckas både sportsligt och socialt.

Att vara medlem i Djurgårdshof Handboll innebär ett gott uppträdande på och utanför planen. Mobbning är uteslutet och som spelande/ledande medlem skall du följa de regler och ramar som finns inom föreningen. Det är också ett deltagande i en social gemenskap som ger ett meningsfullt liv för både spelare och föräldrar.

I föreningen har vi olika roller med ansvar och rättigheter.

Djurgårdshof Handboll

Djurgårdshof Handbolls Röda tråd

För att alla tränare i föreningen skall veta hur fort man ska gå framåt i utbildningen av spelare, finns det något som heter "Röda tråden". Givetvis skall man gå framåt i gruppens takt, men det kan vara bra att veta var man står någonstans med laget. Dessutom får ledarna reda på vad klubben rekommenderar när det gäller utveckling, seriespel, antal träningar. Nedan redovisas vad man bör göra och kunna i de olika åldersgrupperna:

- När man är 6-7 år får man lära sig bli säker med bollen, att passa och ta emot/ skjuta och att hjälpas åt som lag. Flickor och pojkar tränar tillsammans. Allt handlar om bollkontakt och glädje.
- Vid 8-9 år skapar vi lag där man utvecklas som grupp och vi spelar match på liten plan. Träning är viktigare än match. Lek är fortfarande en viktig metod. Här lägger vi grunden till all nödvändig motorik. Vi tränar att spela match med allt vad det innebär runtomkring. Spelidén är fritt spel. Vi uppmuntrar att barnen gör andra idrotter parallellt. Vi låter pojkar och flickor spela tillsammans på träning om möjligt.
- När man är 10-11 (D-ungdom)år får man lära sig baskunskaperna i handboll: passa, finta och skjuta. Vi fortsätter nöta in korrekta grunder. Alla får spela och vi tar hänsyn till att barn utvecklas olika. Träning är fortfarande viktigare än match. Barnen lär sig regler och hur man uppför sig mot domare och motståndare på ett bra sätt. Vi jobbar skadeförebyggande och för in specifik styrketräning med kroppen som vikt. Fortfarande är det ok att ha andra idrotter samtidigt. Pojkar och flickor spelar i olika lag men hjälper varande om det fattas spelare inför match.
- Som C-ungdom 11-12 år fortsätter man med baskunskaper, men det stegras i tempo och svårighetsgrad. Dessutom får man lära sig varför man gör vissa saker, samt boll och löpvägar i spelet. Vi jobbar skadeförebyggande. Vi tränar styrka och snabbhet specifikt. Spelare som utvecklas snabbare än övriga hindras inte att byta till andra lag.
- När man kommit till B-ungdom 13-14 år är det dags för ungdomshandboll. Nu ska alla grundtekniker säkerställas så att alla kan ingå i ett spelsystem som äldre ungdom och senior. Träningen innehåller mer av styrka för hela kroppen samt snabbhetsträning. All bör beredas möjlighet att döma eller träna barn i klubben.
- Som A-ungdom 15-16 år har man kommit så långt att man bör veta vad man vill med sin handboll. Nu finslipas ungdomshandbollen och förberedelser inför junior eller senior spel. Kondition och uthållighet blir viktigare på denna nivå. Grunden läggs till spelsystem.

Lagen

I vår förening får alla spela handboll oberoende av förmåga. Vi tror på att utveckling tar olika lång tid för olika individer. Vi har inte "råd" att tappa de ungdomar som i början ligger lite efter i sin tekniska och motoriska utveckling. Så kallad toppning skall inte nyttjas i våra lag.

Vi skapar lag utifrån vilka ålderkullar som uppstår varje år. Som liten klubb måste vi slå ihop olika ålderkullar och göra kompromisser. Varje nytt lag kräver ofta nya tränare från föräldragruppen. Laget är plattformen som skapar trygghet och glädje att vilja komma på träning och match. Grupptillhörigheten bör upplevas viktigare än att spela match och vinna. Laget behöver stöd från föräldrar.

Match

Match är en viktig motor för utveckling och den prövar om träningen ger resultat. Match skapar också sammanhållning och tillfälle att lära känna andra närmare genom handboll. På match provas både teknik och taktik men också hur man förhåller sig till domare och andra spelare. Match måste vara en positiv upplevelse för alla som deltar. Föräldrar ska uppmuntras att följa med och uppleva det spelarna upplever för att sedan kunna åka hem och bearbeta upplevelsen tillsammans. Ett lag som aldrig vinner måste fundera på om träningen är felaktig eller om laget spelar i fel serie eller har fel förberedelser.

Styrelsen

Klubben måste förutom träning och matcher hantera ett antal uppgifter och roller. För detta ansvarar ytterst styrelsen. Klubben leds av styrelsen.

Klubben/styrelsen ska säkerställa följande roller och ansvarsområden

- **Ordförande**, sammanhållande för klubbens verksamhet
- **Kassör**, planerar och följer upp att vi använder pengarna effektivt
- **Attrahera och behålla**, samordnar rekrytering av nya, initiera interna klubbaktiviteter som uppstart och avslutningar
- **Resurser**, bokning av lokaler och turneringar, stöd till tränare i arrangemang som match
- **Handboll**, sammanhåller teknik och taktik utveckling
- **Tränare/ledare**, sammanhåller rekrytering och kompetensutveckling
- **Domare**, säkerställer att vi har domare när det behövs
- **Föräldrar**, talesperson och drivande för gemenskap utanför lagen

Spelare

Att vara aktiv i en lagsport ställer krav på dig som deltagare. Du har ett ansvar gentemot dina kamrater att ställa upp på träningar och matcher. Träningar och matcher är lika viktiga. Framför allt blir träningarna roligare med många på plan och när alla hänger med i de övningar som genomförs.

Du har ett ansvar för att i god tid meddela i dina ledare så att de vet att du inte kan komma. Det gör att tränarna kan förbereda och anpassa träningar och matcher för dina lagkamrater på ett professionellt sätt.

Som spelare ska du respektera vad tränaren säger i alla lägen. Känns det inte bra tar man det med tränaren efter träningen, själv eller genom föräldrar. Ytterst ska styrelsen kontaktas.

Ledare/ tränare

Ledare och tränare rekryteras inom föreningen och godkänns av styrelsen.

Eftersom ungdomsverksamheten i klubben är den dominerande delen betyder ledarnas uppträdande oerhört mycket för hur spelare och klubb utvecklas. Som ledare och tränare är du en förebild och du har ett ansvar för ungdomarna och ska därför uppträda på ett sådant sätt att föräldrar och andra känner att vi bryr oss om våra unga spelare. Varje lag ska ha minst två ledare. Alla ledare i klubben erbjuds utbildning för sin ledarroll och minst en av ledarna i varje lag skall vara grundutbildad tränare. Alla ledare och tränare i klubben hålls fortlöpande informerade om vad som händer genom ledarträffar och föreningens hemsida(<http://www8.idrottonline.se/DjurgardshofIKHK-Handboll>) Det innebär att du som ledare måste delta på träffarna och dela med dig information om "ditt" lag.

Ledaren/ tränarens uppgifter

Ledarteamen avgör naturligtvis själva den inbördes arbetsfördelningen men som grund kan följande enkla regler tillämpas.

- Inför varje spelsäsong upprättar ledarna tillsammans en säsongsplanering med lagets målsättning och planerade aktiviteter.
- Följer den "Röda tråden" i klubben
- Deltar i ledarträffar
- Håller spelarförteckningar aktuella
- För närvarokort/ idrottonline
- Upprättar telefonlista till föräldrar
- Kallar till matcher
- Arrangerar föräldra- och lagträffar
- Tar med tröjor och bollar till matcher
- Ansvarar för sjukvårdsväskan och har utbildning för skadehantering
- Engagerar sig i alla barn individuellt, ser alla som individer

Föräldrarna

Föräldrarna är potentiella tränare. Vi behöver föräldrar och släktingar för att få till en kvalitativ verksamhet när det är match. Vi vill att föräldrar låter tränarna träna handbollstekniken men vi vill ha föräldradelaktighet i den sociala lag och individutvecklingen. Lämna gärna era barn på träning men inte i övrigt.

Du har rätt att ta ansvar om ditt barn uppträder olämpligt under vår verksamhet

Klädsel

Kläder signalerar tillhörighet och gemenskap. Alla lag har samma design på utrustningen. Medlemmar tilldelas träningskläder, byxa och tröja som en del i medlemsavgiften. Overall köps enskilt utom till tränarna som får sin betald av klubben. Matchställ ägs av klubben och vårdas av resp lag.

Övrig utrustning

Alla lag har en uppsättning bollar och träningsutrustning som tränarna ansvarar för och det bekostas och ägs av klubben. Trasigt material skall bytas ut så att klubben ger ett proffsigt intryck. Klubben har en gemensam pott med cafeutrustning för match samt mikrofon och siffertavlor.

Träningstider och hallar

Bokningsansvarig i styrelsen sammanhåller på underlag från tränarna alla bokning. Det ska finnas en sammanställning över alla klubb bokningar i syfte att undvika krockar samt kunna merutnyttja tilldelade tider. Lagen får vid behov boka extratider utifrån given budget.

Träffar

Förutom lag och föräldraträffar skall klubben stärka sammanhållningen genom att ha en gemensam samling en gång per halvår. Klubbträff bör utnyttjas till att stärka sammanhållningen, minska klyftorna mellan lagen, föra föräldrar närmare klubben och göra reklam för klubben.

Utveckling

Spelare

Att alla utvecklas är huvudmålsättningen och det är viktigare än framgång för laget. Barn utvecklas olika snabbt vilket måste beaktas i alla träningar. Vi är den lilla klubben som måste orka ha tålamod att vänta in utveckling hos alla barn och att den sker vid olika tidpunkter.

Att vi tränar och spelar så att utveckling sker kvalitetssäkras genom att tränarna träffas och byter erfarenheter samt att en i klubben utses som ansvarig att studera och bevaka att handbollkunnandet utvecklas i klubben som helhet.

Tränarutbildning

Klubben vill ha välutbildade tränare som följer svenska handbollsförbundets rekommenderade utvecklingsplan. Klubben betalar alla tränarutbildning och uppmuntrar att alla tränare gå en utbildning per år.

Domare

Klubben behöver ett visst antal domare för att kunna arrangera turneringar. Domaransvarig planerar och säkerställer att klubben har tillräcklig kompetens och redundans. Vi behöver över tiden minst en förbundsdomare och 1-2 som kan döma miniplan.

Cuper, läger och resor

Alla lag planerar och lämnar årsvis in en plan till styrelsen som godkänner och avdelar ekonomiska medel. Resor till större turneringar finansieras främst inom resp lag. Varje lag bör delta i minst en turnering per år i syfte att få nya intryck och visa upp klubben.

Ekonomi

Klubben har två huvudinkomstkällor. Den ena är medlemsavgiften och den andra är idrottsstöd via statliga medel sk LoK stöd. Årets verksamhet skall vara självfinansierad. Resp lag bär sig själv ekonomisk i möjligaste mån. Medlemsavgiften bestäms varje år utifrån planerad verksamhet på förslag av styrelsen.

Sponsring

Sponsring uppmuntras men beslut tas av styrelsen för att säkerställa att vi har etiskt lämpliga sponsorer som stämmer med vår önskade profil.

Djurgårdshof IK förespråkar en handboll fri från alkohol, tobak & övriga droger.

1. Inga alkoholdrycker (=sprit, vin, öl över lättölsstyrka) skall förekomma bland ledare eller spelare i samband med barn- eller ungdomshandboll, inkluderande matcher, turneringar och träningsläger, eller resor till och från dessa.
2. Ingen alkohol får förtäras av någon under 18 år, ej heller tobaksbruk.
3. Det är ej tillåtet att medföra alkoholdrycker in på publikutrymmen vid DIK-matcher.
4. Ledare och spelare får aldrig uppträda berusade i DIK:s officiella kläder.
5. Förälder till ungdomsspelare får inte använda alkohol i samband med barnets handbollsmatcher eller träningar.
6. Förälder får med måtta under ordnade förhållanden, t.ex. i samband med måltid, inta alkoholdryck under läger eller cupturneringar (men alltså ej vid match eller träning).
7. Vid tränar- eller ledarutbildningar inom DIK skall alkohol- och drogfrågorna tas upp både ur social och hälsoaspekt, med attityder och värderingar.
8. Om bruk av alkohol och andra droger uppdagas skall DIK IK:s ungdoms- eller andra ledare påtala detta och informera om att DIK IK:s policy ej accepterar detta samt se till att kontakt tages med föräldrarna (om det rör sig om ungdomsspelare). Vid upprepning får DIK IK:s ledning ta ställning till ytterligare åtgärder såsom enskilda samtal, stödåtgärder, kontakta sociala myndigheter och avstängning.
9. DIK tillåter ej att våra ungdomar (under 18 år) använder tobak (i anslutning till träning, match eller annan föreningsverksamhet).
10. Barn- & ungdomsledare bör under föreningsaktiviteter avstå från att använda tobak.

11. Om man som spelare, ledare eller annan funktionär representerar DIK Handboll i matcher såväl hemma som borta, gäller förbud att inta alkoholdrycker före match. Efter match är det tillåtet för icke ungdomsspelare att dricka öl eller vin i samband med gemensam middag eller hemresa enligt överenskommelse med huvudtränaren.
12. I arrangemang där DIK IK representeras av spelare, ledare eller funktionärer accepteras att det serveras öl eller vin efter överenskommelse med ordföranden eller den som styrelsen delegerat beslutsrätt till.
13. Vid arrangemang för sponsorer accepteras att också spelare och ledare blir serverade öl eller vin. Skulle arrangemanget vara i anslutning till match serveras ingen alkohol.

TRAFIKSÄKERHETS POLICY

Djurgårdshof har beslutat att alla spelare, ledare och anhöriga som deltar i föreningens verksamhet ska följa denna trafiksäkerhetspolicy. Eftersom föreningens verksamhet medför transporter av barn, ungdomar och vuxna är det angeläget att dessa genomförs på ett så trafiksäkert, tryggt och även miljövänligt sätt som möjligt.

Färdsätt

Vid resor till/ från möten, träningar, hemmamatcher och samlingar inför bortamatcher bör samåkning eftersträvas. Resor till bortamatcher som ej är av lokal karaktär bör ske med fullstor buss alternativt med tåg.

Fordon

De bussbolag föreningen anlitar skall vara kvalitetssäkrade, ha utbildade yrkesförare enligt de nya EU-kraven samt ha trepunktsbälten. När bilar eller minibussar används, såväl egna som för hyrda, skall fordonen vara godkända av Svensk Bilprovning, ha godkända däck och säkerhetsbälten skall användas av alla i fordonet.

Bilaga 1, Från handbollsskola till Junior

Nedan följer en uppställning över hur DIK ser på utvecklingen för våra ungdomar i deras utveckling inom föreningen

Handbollsskola	Minihandboll	handboll för barn		ungdomshandboll	
6-8 år	8-10 år	D 9-10 år	C 11-12 år	B 13-14 år	A 15-- år
Rekrytering/stanna kvar	grundteknik	Den gyllene regeln		Rätt teknik	
Det skall vara roligt	Kul med lag	Laget före jaget, kul att träna		Kunna grundteknik handboll ordentligt	
Lek och bollkontroll	Våga skjuta	Motorik och koordination		Individuellt skickliga, kunna alla roller och moment	
Allsidig träning	Passa, skjuta	Allsidig träning		Fysisk träning	
Inget systemtänkande	Fritt spel, kontra	Enkla samarbeten, skjuta i alla lägen		Grundspel individuellt Grunder systemtänkande	
Stora grupper, blandat flick och pojk	Trivas i laget	Individuella mål		Tydligare fokus, mera styrka och snabbhet specifikt	
Fritt spel	Fritt spel	Man-man, 3-3, 4-2		4-2, 3-2-1, 5-1	
Minihandboll på tvären, doppboll	sammandrag	Liten till Stor plan påhängsribba		Fullstorlek och alla regler samt enkelmatcher 2x25	
Alla är delaktiga, uppmuntran och beröm	Ta instruktion och kritik	Självkritik, feedback, ledarskap, gruppdynamik		Egenansvar för utveckling och delaktiga i tränandet av varandra, ledarskap	
Alla spelar på olika platser	Alla positioner	Mycket match		MV, 6 M, 9M, domare	
Prova turnering, alla spelar, byta målvakt ofta	ingen toppning, alla spelar Inget förstalag Alla får åka på alla turneringar	Ingen toppning, alla spelar Inget förstalag		Fokus på träningsprestation Kost och fysik Talangutveckling Vara bäst när det gäller Ledar- & domarrekrutering (<i>tränare, fortsätta i någon form, senior</i>)	
1 pass/v	1-2 pass/v	2 pass/v	2-3 pass/v	3 pass/v	3-4 pass/v
Spel inom Stockholm, Sporrång Cup, Lidingö och Handbolls festival	Spel inom Stockholm, Eken Cup, och Sporrång Cup	Seriespel , Eken Cup och västerortscupen	Seriespel , Eken Cup och västerortscupen	Seriespel, SM, Eken Cup och Partille Cup, kanske Åhus	Seriespel och SM Tränar med seniorer

