



## Den blå tråden

HK Ceres Norrtälje, 2012

## Innehållsförteckning

---

1.Om blå tråden.....	3
2.Syftet med foldern.....	3
3.Ungdomsverksamheten.....	4
3.1.Vad vi vill med ungdomsverksamheten.....	4
3.2.Till dig som förälder.....	5
3.3.Till dig som spelare.....	6
4.Till dig som ledare i HK Ceres Norrtälje.....	7
5.Riktlinjer för träning och match.....	8
6.Nivågruppering vid träning och match.....	8
7.Riktlinjer för åldersgruppernas utbildning.....	9
7.1.Handbollslekis 4-6 år.....	9
7.2.Handbollsskola 6-8 år.....	9
7.3.D-ungdom 9-10 år.....	9
7.4.C-ungdom 11-12 år.....	10
7.5.B-ungdom 13-14 år.....	10
7.6.A-ungdom 15-16 år.....	11
7.7.Junior 17-18 år.....	11
8.Seniorhandbollen.....	12
9.Övrig information om föreningen.....	12

## 1. Om blå tråden

---

HK Ceres har en klubbidé som beskriver hela klubbens verksamhet.

HK Ceres vill ta till vara på barns naturliga behov av rörelse, lek och spel. Samtidigt vill vi uppmuntra till ett långt och glädjefyllt idrottsliv inom handboll.

HK Ceres förespråkar delaktighet, kamratskap och sammanhållning samt ge en god utbildning inom handboll. Vi vill ge möjlighet till delaktighet i en förening där alla är välkomna som spelare, ledare, tränare, funktionär, styrelserepresentanter och medlemmar.

## 2. Syftet med foldern

---

Syftet med den här foldern är att vi från föreningens sida vill ge övergripande information om vår verksamhet och den inriktning som vi har för åldersgrupperna ifrån handbollsskolan (6-10år) ända upp till senior.

Vi beskriver även vad vår förening förväntar oss av dig i din roll som förälder, spelare eller ledare för att vi ska få vår verksamhet att fungera på ett bra sätt.

Välkommen till HK Ceres Norrtälje!

## 3. Ungdomsverksamheten

---

HK Ceres handboll ska bedriva ungdomsverksamhet som innehåller grunder för idrottslig och social fostran, samt verka för en positiv samhälls- och människosyn inom och utanför idrotten med respekt för regler, medmänniskor samt ett sunt leverne i en drogfri miljö.

Genom utbildning av ledare, modernt träningsinnehåll och en fungerande ungdomsverksamhet vill HK Ceres handboll skapa de bästa förutsättningarna för ungdomarna att utvecklas och fostras i god laganda och kamratskap i en positiv miljö. Vi vill dessutom att våra ungdomar ska utbildas i en miljö som motiverar den enskilde individen till att alltid göra sitt bästa.

För att få ungdomsverksamheten att fungera behöver vi även föräldrarnas stöd och hjälp.

Det ska vara naturligt att som förälder vara med i Ceres-familjen och ställa upp och hjälpa till i samband med föreningsgemensamma aktiviteter så som cuper, seriespel och andra klubbarrangemang.

Dessutom behövs hjälp med att vara matchfunktionärer i samband med hemmamatcher, hjälp med transporter i samband med bortamatcher, hjälpa till med försäljning och andra klubbarrangemang.

### 3.1. Vad vi vill med ungdomsverksamheten

HK Ceres handboll vill:

- Att ungdomarna ska tycka att handboll är det roligaste som finns.
- Att alla ska ha möjlighet att delta i verksamheten.
- Att alla spelare ska få vara med i tränings- och matchgrupper, beroende på mognad och färdighet.
- Nå bra resultat i seriespel, utan att toppa i låga åldrar (9-13år).
- Ta sig till steg 3 i USM på B-ungdom respektive A-ungdom.
- Erbjudna andra alternativ till de spelare som vill fortsätta spela handboll, men som inte får plats i seniortruppen.
- Erbjudna andra alternativ till personer i klubben som vill vara med och delta så som materialarea, ledare eller annat.
- Vara en klubb som fostrar flest egna spelare till seniortruppen.
- Att spelare, ledare och föräldrar ska vara medvetna om och verka efter våra mål och riktlinjer.



## 3.2. Till dig som förälder

Föräldramedverkan är en förutsättning för att verksamheten ska fungera på ett bra sätt.

Föreningen vill skapa ett gott samarbete mellan spelare, ledare och föräldrar. För att detta ska fungera så finns det vissa saker som vi vill att ni tänker på i er roll som förälder.

Vi vill att ni uppmuntrar och entusiasmerar era ungdomar att regelbundet gå till träning, utan att känna sig tvingade. Dessutom vill vi att ni hjälper till så att det kommer väl förberedda när det gäller mat, sömn, läxläsning mm. Det är också viktigt att det kommer i god tid till samlingstider, för träningar och matcher. Naturligtvis så avslutar vi träningar och matcher med att duscha innan vi går hem.

Ni är alltid välkomna att titta på träningar och matcher, men ge inga råd eller anvisningar under pågående aktivitet, det är ledarnas ansvar.

Om du har några frågor eller funderingar eller veta ledarnas bedömning av ditt barn/ungdom så ta gärna upp det under konstruktiva former mellan fyra ögon med ansvarig ledare.

Det kan finnas ett antal arbetsuppgifter som ni föräldrar kan hjälpa till med under säsongen, det kan vara att delta som ledare, matchfunktionär, köra till bortamatcher, hjälpa till vid försäljning vid klubbarrangemang eller annat.

Ni får också räkna med att vi har krav på försäljning så som lotter och andra idrottsrabatter. Detta är obligatoriskt och gäller samtliga som har barn i vår verksamhet från C-ungdom och uppåt.

En förutsättning att delta i vår verksamhet är att betala medlemsavgift och spelaravgift. Detta ser vi som en självklarhet.

### Riktlinjer för dig som förälder

- Det är ledaren som avgör ditt barns roll i laget.
- Tänk på att du som förälder alltid, i alla situationer, ska vara ett föredöme för barnen/ungdomarna.
- Heja och uppmuntra alla, positivt ska det vara. Beröm gärna!
- Respektera domare och motståndarlag.
- Till bortamatcher hjälper föräldrarna till att skjutsa laget till spelplats och vid hemmamatcher hjälper föräldrarna till att vara matchfunktionärer.

### 3.3. Till dig som spelare

När du är med och spelar handboll i HK Ceres så innebär det att du skall uppfylla de förväntningar som föreningen ställer på dig. Du är i en period av livet där du växer och utvecklas olika på olika plan. Du tillbringar en stor del av tiden i skolan. Inom HK Ceres anser vi att du alltid ska sätta skolan främst, men också att du ska planera tiden på ett sådant sätt att du inte behöver avstå handbollen för att hinna med. Du skall använda vårdat språk när du umgås med kamrater eller motståndare. Efter matcherna tackar du alltid motståndarlagets spelare, ledare och även domarna.

För att vi ska få en stark klubbkänsla ser vi gärna att du går på så många seniormatcher som möjligt för att stötta din klubb. När du blir äldre får du också ta ett större ansvar i klubben. Det innebär att du som A-ungdom dömer ungdomsmatcher och som junior är funktionär vid seniormatcher.

Föreningen erbjuder dig väldigt mycket för den medlemsavgift som ska betalas innan utsatt tid – Träningar, matcher, cuper, SHF:s officiella tävlingar, resor, matchställ och fritt inträde på seniormatcher.

#### Riktlinjer för dig som spelare

- Du uppträder alltid som representant för HK Ceres, känn dig stolt över våra färger!
- Du respekterar dina lagkamrater, ledare, tränare, motståndare och domare samt andra klubbrepresentanter.
- Du gör alltid ditt yttersta och är väl förberedd inför match och träning.
- Du meddelar din tränare/ledare om du är förhindrad att träna eller spela match, är du sjuk skall du avstå från träning eller match!
- Du hejar alltid på och stöttar våra egna lag.

## 4. Till dig som ledare i HK Ceres Norrtälje

---

HK Ceres handboll ställer höga krav på ledare och tränningar på alla nivåer inom föreningen.

Eftersom ledarnas engagemang helt ska byggas på ett ideellt deltagande krävs det att ledaren har ett stort intresse för handboll och ungdomsidrott. Det finns en medvetenhet i föreningen om att olika åldrar kräver olika typer av ledarskap.

Eftersom ledarna är en central del i HK Ceres förening är det viktigt att föreningens bästa sättas i förstahand före det enskilda laget. För att leva upp till detta ska varje ledare följa föreningens mål och riktlinjer. Föreningen ser det som mycket viktigt att ledaren ständigt utvecklas i sitt ledarskap. Därför är det viktigt att alla ledare deltar på de utbildningar som anordnas i föreningens regi.

Spelarna ska fostras till att vinna och de ska uppmuntras att komma så långt som möjligt i deras karriär. Däremot får resultatet inte vara viktigare än spelarnas utveckling.

Som ledare är det viktigt att kunna ge både positiv och konstruktiv kritik, vilket är viktigt för spelare och föreningens utveckling.

Det är din uppgift som ledare att se till att alla barn/ungdomar känner sig delaktiga och sedda.

Spelare som är uttagna i U- och J-landslag ska få möjlighet att träna och spela i seniorlag.

### Riktlinjer för dig som ledare

- Ett föredömligt ledarskap utifrån föreningens värderingar går före ledarens handbollskunnande.
- Ledare ska alltid sätta utveckling före resultat.
- HK Ceres förutsätter att samtliga ledare uppträder på ett korrekt sätt under tränningar och matcher.
- Ledaren respekterar alltid domare och motståndarlag. Stötta och hjälp alltid våra föreningsdomare.
- Ledarna uppmuntrar sina spelare att se på seniormatcherna "live".
- Ledaren för respektive åldersgrupp planerar träningen både för det enskilda träningspasset och i ett längre perspektiv så att mål och riktlinjer nås för åldersgruppen.
- Utgå alltid ifrån förbundets direktiv.
- God träningsnärvaro ger grund till nominering till matchspel.
- Lån av spelare mellan lag ska ske i samråd med berörda lagansvariga.
- Viktigt att få träna på sin egen nivå, klubben kan erbjuda tränningar i högre klasser om behovet finns. Detta sker i samråd med lagansvariga i respektive lag. Vid eventuella frågetecken ska berörda lagansvariga samråda med representant ifrån styrelsen.
- Målsättning som ledare: Skapa en stor och trygg grupp med olika spelstilar.



## 5. Riktlinjer för träning och match

---

I den blå tråden finns det mål och riktlinjer som HK Ceres har satt upp för respektive åldersgrupp. Där framgår mål för träning och råd till dig som tränare, inte minst när det gäller träningsplanering.

Från 12-års ålder är föreningens vision och målsättning att kunna erbjuda träning under elva månader. För våra yngsta spelare är detta inte aktuellt.

Under samtliga träningar förutsätter föreningen att samtliga spelare och ledare uppnå en så god träningskvalité som möjligt.

HK Ceres strävar efter att ha så många lag i seriespel som möjligt i syfte att varje spelare ska få så mycket speltid som möjligt. I samband med laguttagningar tar ledare hänsyn till träningsnärvaro samt träningsflit. Med träningsflit menas att man alltid gör sitt yttersta på träning.

I de yngsta åldersgrupperna (handbollslekis, handbollsskola, D-ungdom) ska samtliga spelare få möjlighet att få spela på olika positioner och speltiden ska vara jämt fördelad.

I vissa fall där klubben deltar i cuper kan ett förstalag tas ut av ansvarig tränare. Detta är förankrat i att klubben från 15-års ålder och uppåt. Klubben skall självklart också bereda plats till spel för de övriga i åldersgruppen.

HK Ceres har som mål att ta sig till minst steg-3 i USM. Tränaransvarig tar ut det bästa laget, för tillfället, det är helt upp till ansvarig tränare bedömer spelarnas kvalité.

## 6. Nivågruppering vid träning och match

---

Under barn- och ungdomsåren utvecklas alla spelare i olika takt.

Motorik, koordination, fysik och speluppfattning utvecklas så olika ifrån individ till individ att det nästan är omöjligt att se vilken kompetensnivå individen kan uppnå. Andra aspekter som spelar in är ambition och mod.



## 7. Riktlinjer för åldersgruppernas utbildning

---

För HK Ceres är individen viktig. Alla ska känna sig delaktiga och välkomna i verksamheten. I takt med ålder ska de skolas in i vad föreningen kräver både på och utanför banan. Alla måste ges chans till instruktioner, oavsett talang och mognad. Träningen ska ske i en ordningsföljd och vara anpassad till respektive åldersklass. Här beskriver vi i kort vad respektive åldersklass har för inriktning på sin verksamhet.

### 7.1. Handbollslekis 4-6 år

Bedrivs i grupp, inriktning lek med boll.

### 7.2. Handbollsskola 6-8 år

Träningspasset är ca 1 timme och bedrivs i grupp. En gång per vecka.

Vi betraktar dessa år som en rekryteringsperiod.

Vi tar hänsyn till att barn utvecklas olika snabbt och att intresset för idrott kan variera kraftigt de första åren. Handbollsskolan ingår inte i något organiserat seriespel. Alla barn skall få delta lika mycket och prova på att spela på alla platser. Det primära för barnen är att alla ska få vara med, att de trivs och att de har roligt i vår verksamhet.

Inriktning:

- Prova på spelet handboll med enkla regler.
- Lära sig de första grunderna.
- Individuell teknik.
- Lek med boll.
- Grovmotoriska bollövningar: Kasta, fånga, balans och hoppa.
- Alla ska tycka att handboll är det roligaste som finns.

### 7.3. D-ungdom 9-10 år

Första året med handbollsträning. Vi genomför 1-2 träningspass i veckan under säsong.

Inriktning:

- Allsidig bollträning.
- Lite mer finmotorisk träning: Kasta, fånga, dribbla, balans och hoppa (detta kan skapas även i lekövningar).
- Mer inläring om regler för spelet handboll.
- Lära sig mer om grunderna och spelets idé.
- Lära sig handbollens grundläggande terminologi.
- Lära sig mer i förståelse om lagspel och positioner på planen.
- Alla ska tycka att handboll är det roligaste som finns.

## 7.4. C-ungdom 11-12 år

Vi fortsätter med de grundläggande färdigheterna: Passa, skjuta och bollbehandling.

Under träningsperioden genomförs två träningspass i veckan.

Inriktning:

- Vi låter alla spelare delta lika mycket under träning och matcher, men låter nu spelarna få spela på "sina bästa platser".
- Lite mer avancerad bollmotorisk träning, så mycket boll som möjligt i alla övningar.
- Finmotorisk träning i skott- och passningsteknik.
- Anfall- och försvarsträning och de olika positionerna i spelet.
- Mer teknisk och taktisk träning.
- Mycket spelträning.
- Lite fysisk träning med kroppen som belastning.

## 7.5. B-ungdom 13-14 år

Nu börjar det bli mer krav på spelare. Två handbollspass kombinerat med fys. under säsong.

Vid 14-års åldern deltar gruppen i USM för B-ungdomar. I dessa har ledarna rätt att emellanåt spela med en uppställning med inriktning på bra resultat.

Under försäsong erbjuds B-ungdom försäsongsträning av klubben.

Inriktning:

- Mycket motorisk och koordinationsträning med och utan boll.
- Ännu mera avancerad träningsmetodik i boll- och rörelseteknik.
- Stimulera individens egna kreativitet i träning.
- Med samarbete i övningar 2 och 2, 3 och 3 och uppåt.
- Mer övningar sker i smålags-spel.
- Mer taktisk handbollsträning i anfalls- och försvarsmönster.
- Ökad fysisk träning med kroppen som belastning.
- Få utbildning i regelkunskap, lära sig döma matcher och även möjlighet till matchfunktionärsutbildning.

## 7.6. A-ungdom 15-16 år

Här höjs kraven ytterligare och träning sker i princip året runt. 3 dagars kollektiv träning samt att spelarens ansvar för hans/hennes fysiska status ökar.

Kraven på resultat i USM sker på bekostnad av den individuella utvecklingen.

Inriktning:

- Träna på ökad spelförståelse.
- Mer specialinriktad träning i favoritposition.
- Mycket individuell teknik.
- Mer träning i samarbete utifrån spelposition.
- Mycket samarbete 2 och 2.
- Förmågan att se sin handbollsförebild och ta lärdom av dennes teknik i spel och individuellt.
- Individen ska lära sig att ta mer ansvar för den fysiska träningen.
- Mängden träning ökas både kollektivt och individuellt.
- Vi medverkar nu aktivt till att styra in lämpliga ungdomar på ledar- eller domarbanor genom att erbjuda dem utbildning och förtroendeuppdrag i klubben.
- Kan bli nominerad till spel i seniorhandboll.

## 7.7. Junior 17-18 år

De två sista åren som ungdomsspelare skall förbereda spelare för kommande seniorspel.

Gruppen deltar i SM för juniorer där målsättningen är att gå så långt som möjligt.

Det är föreningen/ansvarig ledare som avgör vilka spelare som ska ingå i denna träningsgrupp.

Inriktning:

- Högre medvetenhet i om och vad träning på högre nivå innebär för individen i kollektivet eller individuellt.
- Mer fysik- och taktikträning.
- En mer avancerad träning av den individuella färdigheten med boll.
- Att träna sig i att kunna känna igen sig och vara flexibel, oavsett position, i spelövningar eller matchsituationer man placeras i.
- Att verbalt eller visuellt ta till sig information i träning eller taktisk rådgivning inför och under match.
- Att ta ansvar för att vara väl införstådd i seniorlagets grundspel, både i försvars- och anfallsspel.
- God insikt i kost och näringslära för ökad prestationsmöjlighet.

## 8. Seniorhandbollen

---

Som seniorspelare i HK Ceres utgör du en stor del av föreningens hjärta. Du antas vara en god förebild för spelare i ungdomslagen. Du antas också företräda i olika sammanhang. T. ex. sponsorträffar och föreningsträffar. Seniorhandbollen i Ceres är en av våra viktigaste rekryteringsformer och också vårt ansikte utåt.

Att vara A-lagsspelare innebär:

- Ge utrymme för handbollen och dess krav och ta sin roll i laget på allvar.
- Alltid göra sitt yttersta i alla situationer i match- och träningsstillfällen.
- Förstå vikten av rehabilitering efter skada.
- Betala medlemsavgift och spelaravgift innan utsatt tid.
- Delta som ledare i handbollsskola vid olika tillfällen.
- Att vara en god representant för föreningen.
- Medverka i klubbens säsongavslutning.
- Delta vid arbeten för laget och klubben.
- Medverka i samband med föreningens ungdomsaktiviteter.
- Planera sin tid så att man kan delta i samtliga tränings- och matchtillfällen

## 9. Övrig information om föreningen

---

HK Ceres deltar i centrala USM-tävlingar för ungdomar/juniorer.

Föreningen deltar i ett antal cuper varje år. Anmälningavgift till två olika cuper står klubben för.

Kostnader för gästkort för ledare står klubben för.

Deltagaravgifter betalas av spelarna själva, eller med hjälp av inarbetade pengar som finns i respektive lagkassa.

Klubben är internt uppdelat i två stycken sektioner, ungdomssektionen och seniorsektionen. Detta är på grund av att du som förälder inte ska behöva vara orolig över att de pengar du hjälper till att arbeta ihop eller sponsrar med inte skall nyttjas av seniorsektionen.