IFK Nora handboll/ 2013-11-01

Sammanfattning

Vi inom IFK Nora Handbollsklubb ser det som en positiv utveckling att man dokumenterar och strukturerar upp sin verksamhet. Vi ser den här dokumentationen som en ”linjer” eller ”tråd”. Många föreningar beskriven sin verksamhet på detta sätt och vi ansluter oss nu till denna skara. Vår RÖDA TRÅD ska vara användarvänlig och föränderlig i takt med att vår verksamhet utvecklas och går framåt.

**RÖDA TRÅDEN**

IFK NORA HANDBOLL

**Moral, etik och ansvar**

Inom IFK Nora Handboll ansluter vi oss till Svenska Handbollsförbundets officiella ställningstagande beträffande handbollens etik, nämligen följande

* Vi tar avstånd från alla former av våld, mobbing och rasism
* Vi tar avstånd från alla former av fusk och dopning
* Vi tar avstånd från användandet av droger, tobak och alkohol i samband med all aktiv handbollsutövning
* Vi respekterar 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 IFK Nora Handboll oavsett ras, religion, ålder och kön. Alla är lika mycket värda och allas synpunkter och åsikter ska respekteras. Alla former av destruktivt tänkande ska bekämpas med ett positivt förhållningssätt.
* Det ska vara en självklarhet att alla inom IFK Nora Handboll arbetar för att barn, ungdomar och vuxna ska känna glädje och trygghet i samband med alla handbollsutövning.

Detta står vi för i IFK Nora Handboll:

Spelare

* Respektera domare och ledare
* Främja rent spel
* Kunna hantera förluster
* Respektera lagkamrater
* Hålla lagmoralen hög
* Inte fuska sig till fördelar
* Uppträda juste mot motståndarna
* Uppmuntra medspelare
* Vårda språket
* Gå in för att HA ROLIGT
* Ge alltid allt!

Ledare

* Ha ett bra uppträdande
* Vara ett föredöme
* Acceptera domslut
* Ge positiv utbildning och uppmuntran
* Sätta gränser
* Inte låta spelare fuska
* Tillåta misstag hos domare och spelare
* Vara rättvis, låta alla spela
* Vårda språket
* Gå in för att HA ROLIGT
* Visa engagemang

Spelarna märker när vi engagerar oss för deras bästa. Lyssna noga, även på negativ kritik. Små problem kan upptäckas innan de blir större.

Föräldrar

* Stödja och uppmuntra
* Respektera ledarna
* Närvara på föräldramöten
* Vara en förebild för ungdomarna
* Berömma prestation, inte resultat
* Ta del av barnens aktiviteter
* Heja på det egna laget
* Hjälpa klubben och ledarna när det behövs
* Agera och hjälpa ledare vid dåliga beteenden
* Vårda språket
* Gå in för att HA ROLIGT

Den RÖDA TRÅDEN i verksamheten

Träning

***D-ungdom år 1***

På den här nivån är det viktigt att glömma resultaten och se till den individuella handbollsutvecklingen.

Vad man bör lära sig:

* De enklaste reglerna
* Att vara tyst och hålla i bollen när ledaren pratar

Vad bör man träna på:

* Passningar
* Skott, avstämt och hoppskott
* Individuell bollteknik
* Koordination med boll

Vad bör tränaren tänka på:

* Att det går ut på att leka handboll
* Att visa noggrant
* Ingen dötid på träningen, action och mycket rörelse
* Mycket man-man spel
* Att låta alla vara ute och störa i de offensiva försvaren

***D-ungdom år 2***

Fortsätt med den påbörjade träningen, men med mera tempo och lite mer avancerat.

Vad bör man kunna:

* Ta och ge en passning (stillastående)
* Veta hur ett hoppskott och ett avstämt skott ser ut

Vad bör man träna på:

* Fortsättning på D1
* Börja med stegisättning, ”öststatare” och veta varför man ska kunna dessa finter.

Vad bör tränaren tänka på:

* Att ställa lite högre krav
* Att alla får spela på olika platser
* Att visa löpvägar i en kontring
* Att vidareutveckla alla tidigare kunskaper

Den RÖDA TRÅDEN i verksamheten

Träning

***C-ungdom år 1***

När man kommit upp till denna nivå kan man ställa lite högre krav på diciplin, passa tider, närvaro etc. Det kan även ställas högre krav på handbollsbiten.

Vad bör man kunna:

* Ge och ta en passning i löpning
* Skjuta avstämt och med hoppskott
* Klara av en stegisättning och veta grunderna för en ”öststats”fint

Vad bör man träna på:

* Samarbete, försöka få ett spel
* Stegisättningar och finter

Vad bör tränaren tänka på:

* Att hitta minst två intresserade målvakter
* Att vidareutveckla alla tidigare kunskaper
* Att introducera 6-0 försvar
* Att anordna aktiviteter vid sidan av handbollen

***C-ungdom år 2***

Fortsätt målmedvetet med det som påbörjades på C1 med fortsatt stegring i utvecklingen

Vad bör man kunna:

* Klara av en Öststatsfint
* Ta och ge passning i fart

Vad bör man träna på:

* Att skapa avslutningsmöjligheter för 6-metersspelarna
* Att bredda genombrottsregistret
* Koordination och smidighet
* Inställning i försvarsspelet – lära sig samarbeta med hjälp av kommunikation och kunna vara ”tuffa” mot varandra i träningssammanhang

Vad bör tränaren tänka på:

* Att få spelarna att fungera som ett lag
* Att prova på uteträningar och andra roliga träningsformer
* Att vidareutveckla alla tidigare kunskaper

Den RÖDA TRÅDEN i verksamheten

Träning

***B-ungdom***

Nu börjar det satsas på att bli en bra handbollsspelare. Dessutom är det viktigt att man lär sig att planera sitt skolarbete i kombination med träning.

Vad bör man kunna:

* Ha ett bra genombrottsregister
* Klara av att göra ett hoppskott och avstämt skott
* Vara lagspelare och ha spelförståelse

Vad bör man träna på:

* Skott (underarms-, vik-, löp-, jämfota- och på fel fot)
* Växlar, övergångar och inspringningar
* Att börja bli bra på fler försvarsalternativ
* Att utveckla en bra rullning med genombrott och vidrespel
* Börja med uteträning och arbete med snabbhet, smidighet, styrka och uthållighet

Vad bör tränaren tänka på:

* Att skapa en grundkondition
* Att vidareutveckla alla tidigare kunskaper
* Specialträning för målvakter

Den RÖDA TRÅDEN i verksamheten

Träning

***A-ungdom***

Satsning? När säsongen startar ska tränaren se över sitt spelarmaterial och därefter utveckla anfallsspel, kontringsspel och försvarsspel.

Vad bör man kunna:

* Minst tre bra skottalternativ
* Backhand och forehandspassningar
* Avsluta från flera positioner
* Flera genombrottsalternativ
* Planera skola/handboll

Vad bör man träna på:

* Att kombinera individuell och kollektiv träning
* Positionsträning
* Styrketräning med den egna kroppen som belastning

Vad bör tränaren tänka på:

* Att ha tempo på träningarna
* Att inte glömma bort att man fortfarande arbetar med barn
* Att vidareutveckla tidigare kunskaper

Den RÖDA TRÅDEN i verksamheten

Träning

***Juniorer***

När man kommer upp på juniornivå är steget inte långt till seniornivå. Målsättningen är att juniorerna ska få uppbackning av klubbens seniore, till att utvecklas på de olika positionerna.

Vad bör man kunna:

* Alla typer av försvarsspel
* Klara av att spela kollektivt anfallsspel mot olika försvarsspel
* Fokus på träningsprestation – att ge allt på träning

Vad bör man träna på:

* Att vidareutveckla det kollektiva och individuella spelet
* Styrketräning
* Kostmedvetande – att äta rätt

Vad bör tränaren tänka på:

* Att förbereda för seniorspel
* Att vidareutveckla alla tidigare kunskaper
* Vara bäst när det gäller!

**Matchning**

Grundinställningen i klubben är att

ALLA SKA FÅ VARA MED OCH TRÄNA/SPELA!

*D-ungdom (9-10 år)*

* Rotationssystem
* Inga fasta lag
* Samtliga spelare ska spela ungefär lika mycket
* Resultaten ska vara av sekundär betydelse

*C-ungdom år 1 (11-12 år)*

* Rotationssystem – hitta sin plats och finna trygghet på handbollsplanen
* Inga fasta lag
* Samtliga spelare ska spela ungefär lika mycket
* Resultaten ska vara av sekundär betydelse

*C-ungdom år 2*

* Börja med lite mer fasta lag, men fortfarande viss rotation
* Samtliga spelare ska spela ungefär lika mycket
* Resultaten ska vara av sekundär betydelse

*B-ungdom (13-14 år)*

* Kvalitetsinriktade lag men fortfarande viss rotation

*A-ungdom och Juniorer (15-18 år)*

* Kvalitetsinriktade lag

**Rekrytering**

Spelare

* Målet är att besöka alla klasser i årskurs 4 för att introducera handboll
* Varje skola i kommunen får en inbjudan om att klasserna får deltaga i en klassturnering i handboll

Ledare

* Ta tillvara de intresserade föräldrar som finns. Någon från styrelsen finns med på ungdomslagens föräldramöten och pratar om behovet av ledare
* Titta bland våra egna spelare, dels aktiva, dels ”före detta” spelare.
* Suga upp de spelare som är på väg att sluta och försöka få dom att bli ledare
* Erbjuda intresserade föräldrar och spelare från A-ungdom till juniorer en basutbildning

Domare

* Erbjuda spelare från A-ungdom – Juniorer aspirantkurs för domare. Ett bra sätt för ungdomarna att tjäna lite extra fickpengar
* Påtala problemen med att det är för få domare. De som finns räcker inte till för alla helgmatcher.

**Policy för resor**

Vid alla resor i föreningens regi ska säkerheten för de resande beaktas i första hand. Det betyder att fordon som används ska uppfylla krav på god trafiksäkerhetsstandard. Däck och annan säkerhetsutrustning måste uppfylla de kvalitetsnivåer som myndigheterna föreskriver och vara anpassade till aktuellt väderleksförhållande.

För föraren gäller att han/hon har den utbildning som krävs och är bekant med det fordon som ska framföras. Detta innebär att det inte räcker med formell kompetens, utan den som kör eget eller lånat fordon måste vara välbekant med fordonstypen och behärska dess egenskaper. Det innebär t ex. att det krävs en viss regelbunden erfarenhet av fordonstypen.

När det gäller att framföra större bussar är det inte heller tillräckligt med formell kompetens utan det krävs här en aktuell yrkesmässig erfarenhet av fordonstypen.

Hastighetsbestämmelser och övriga trafikregler ska följas. Allt det ovan sagda gäller privatbilar som lånade eller inhyrda/upphandlade fordon. Det åligger ansvarig ledare att förvissa sig om att ovanstående kriterier är uppfyllda.

Aktuella väderförutsättningar och väglag ska bedömas av förare och ansvarig ledare. Exempelvis kan nämnas onormala snöförhållanden, svår halka eller vindförhållanden, som kan föranleda beslut om att inte göra den planerade resan, alternativt använda andra transportmedel.