**Riktlinjer för IFK Mariefred Handboll**

Ursprung 12 Maj 2014, Patric Johansson/Styrelsen

Uppdatering 2015 och 29 augusti 2017

**Huvudmål**

1. Vi ska eftersträva en STARK LAG- OCH KLUBBKÄNSLA genom att måna om vår särprägel; En förening som alltid värderar DEN SOCIALA VERKSAMHETEN högt.
2. Vi ska ha ambitionen att nå så STORA SPORTSLIGA FRAMGÅNGAR som möjligt inom ramen för våra SOCIALA MÅL.
3. Vi ska förmedla en POSITIV MÄNNISKOSYN, där vi tar avstånd från droger, mobbing, rasism och andra fördomar.
4. Vi ska genom UTBILDNING OCH UTVECKLING fortsätta vår tradition och genom KVALITATIV TRÄNING utbilda handbollsspelare.

**Sportsliga och sociala målsättningar**

**Seriespel**

- Vi ska på sikt ha ett flicklag i varje årsklass. Till att börja med ska vi ha ett flicklag för varje tvåårskull.

- Målet är att ha så många lag att alla som tränar ska få ordentligt med matchspeltid

- Vi ska tillgodose en god social verksamhet.

- Vi ska ha en inställning att alla spelare alltid gör sitt bästa

**Distriktsmästerskap**

- Vi ska om möjligt ställa upp i de klasser som finns för distriktsmästerskap

**Rikstävlingar**

- Vi ska om möjligt ställa upp i rikstävlingar, FB (14 år) och FA (16 år)

**Junior- och Seniorlag**

- Vi ska sträva efter att så många spelare som möjligt ska tycka om att fortsätta träna och spela handboll upp i åldrarna. Det är viktigt att vi om möjligt har både junior- och seniorlag.

**Cuper**

Cupspel är utvecklande för alla träningsgrupper och inom handbollen finns det många goda exempel på bra fungerande Cuper. Vi ska uppmuntra de yngre träningsgrupperna att anmäla sig till cuper i närområdet, Eskilstuna, Stockholm, Katrineholm och Västerås.

När spelarna blir äldre kan spel i de stora turneringarna Lundaspelen och Partille Cup övervägas. En väl fungerande utecup är Eken Cup i Stockholm.

IFK Mariefred står för en cupstartavgift per lag och säsong.

**Träningsmängd**

Upp till 12 år bör två träningspass i veckan erbjudas.

Förbundets nya utbildning Barn och handboll ska utgöra en grund kompletterad med IFK Academy.

Från 13 år och uppåt ska vi eftersträva att träna tre tillfällen i veckan.

Individuell teknik ska prioriteras och individuell löp- och styrketräning bör genomföras från 15 år.

**Bollskola**

I bollskola ska ingen tävlingsverksamhet bedrivas. Aktiviteterna ska bygga på lek- och bollövningar samt spel på småplaner med reducerade regler. För bollskolorna kan arrangeras matcher med mjukhandbollar.

**Avslutningsaktiviteter**

Avslutningsaktiviteter eller avslutningsutflykter ska arrangeras i alla träningsgrupper. Om resor genomförs bör dessa innehålla HANDBOLL, KULTUR och NÖJE.

**Möten**

Ledare **ska** arrangera några föräldramöten per säsong och informera dem om vad ni håller på med, hur ni tränar och spelar. Målet är att skapa ett socialt kontaktnät där föräldrar kan engageras till att hjälpa till med körlistor, cafeteriavärdskap, funktionärskap, matchvärdar, fixa sponsorer etc.

För att skapa samhörighet och inriktning på samma mål är det viktigt med spelarmöten och i lag med flera ledare, är det nödvändigt med ledarmöten där de gemensamma målen planeras, fastställs och följs upp.

**Individuella samtal**

Någon gång per säsong bör ledare ha enskilda samtal med sina spelare. Det är viktigt att samtalen är positiva och har dialogformen. Med de yngre tar man bara upp frågor som; Vad man är bra på och hur man trivs med handbollslivet. Med de lite äldre kan man även ta upp vad man är mindre bra på och hur detta kan förbättras samt individuella träningsprogram bestämmas och följas upp. Allt i en positiv anda och på ett konstruktivt sätt. Det individuella samtalets syfte är att skapa och ge förtroende och resultera i samhörighet.

**Riktlinjer för att uppnå de sportsliga och sociala målsättningarna**

Föreningen ska skapa förutsättningar för att alla spelare ska kunna utvecklas. Alla spelare skall stimuleras och utvecklas på den nivå där de befinner sig.

**Aktivt lärande**

Ledare ska skapa så gynnsamma inlärningsförhållanden som möjligt. Det innebär inte nödvändigtvis att du ska lära ut så mycket som möjligt. Det kan tvärtom vara så att ju mer du anstränger dig att instruera och förklara, desto mer passiva och ointresserade kan dina spelare bli. Låt dem istället få vara med och påverka och pröva själva, individuellt eller i grupp.

**Träningsprinciper**

* Förbundets barn och handboll och IFK Academy är ledstjärnor
* GLÄDJEN i centrum
* Högsta möjliga BOLLKONTAKTSGRAD på träningen
* Högsta möjliga ROLIGHETSGRAD på träningen
* Högsta möjliga AKTIVITETSGRAD på träningen
* Träna mycket INDIVIDUELL TEKNIK (anfall **och** försvar)
* Få spelarna att efterhand TA ANSVAR för sin egen träning
* Få spelarna att alltid PRESTERA SITT BÄSTA
* Med de yngre lagen spelar vi mycket SMÅPLAN-/SMÅLAGSPEL
* Stimulera alla till att prova på andra sporter vilket är speciellt viktigt på sommaren
* Vi ska sträva efter att ha MINST TVÅ MÅLVAKTER per lag
* Vi ska förmedla en POSITIV INSTÄLLNING till att TRÄNA HÅRT
* Träningstiderna ska UTNYTTJAS MAXIMALT. Om möjligt använd utemiljö för uppvärmning och ha samling utanför träningstiden.
* Sträva efter att var MINST TVÅ LEDARE per träning
* Använd ALTERNATIV TRÄNING när halltiderna inte räcker till
* Om någon ska "premieras" för matchspel är det de som tränar mest

**Riktlinjer för tränare/ledare/spelare**

**Förutsättningar för en lyckad säsong**

* Gör en SPELARINVENTERING inför varje ny säsong
* Upprätta en LAGFÖRTECKNING
* PLANERA SÄSONGEN tillsammans (ledarna)
* Gör spelare och föräldrar DELAKTIGA i målen och verksamheten genom MÖTEN inför och under säsongen
* Upprätta en SÄSONGSPLANERING
* Upprätta KÖRSCHERMA över alla bortamatcher (be föräldragruppen om hjälp)
* FÖLJ UPP mål och delmål TILLSAMMANS genom regelbundna LEDARMÖTEN
* UTVECKLA DIG genom att ta del av utbildning och andra aktiviteter som erbjuds
* SÄSONGSAVSLUTA tillsammans med spelare och föräldrar

**Förutsättningar för en lyckad träning**

* Kontrollera om du behöver NYCKEL TILL HALLEN
* Kom I GOD TID till träningen
* Var OMBYTT i idrottskläder
* INGEN SNUSNING eller RÖKNING i samband med träning
* PLANERA TRÄNINGEN i förväg. Skriv gärna ner din planering på ett papper.
* Ordentlig UPPVÄRMNING före träningen och stretching efter
* Alla SMYCKEN AV alternativt TEJPAS
* Tänk på huvudprinciperna: BOLLKONTAKTGRAD, ROLIGHETSGRAD och AKTIVITETSGRAD
* STIMULERA och ENTUSIASMERA dina spelare
* ENGAGERA ALLA. Prata med var och en av dina spelare någon gång under passet.
* Glöm ej SJUKVÅRDSVÄSKAN.
* SPELA MYCKET på träningen. De minsta spelar på tvären för att så många som möjligt skall känna sig delaktiga i spelet, vara så aktiva som möjligt samt få känna på bollen så mycket som möjligt.

**Förutsättningar för en lyckad match**

* KALLA laget I GOD TID till matchen
* Gör upp en körlista till alla bortamatcher (ta hjälp av föräldragruppen)
* Två matchvärdar ska utses till hemmamatcher ur föräldragruppen. Det är bra om dessa bär t.ex. en väst för att vara lätta att identifiera.
* Se till att bemanning finns i cafeteria
* Städa och kontrollera omklädningsrum FÖRE/EFTER matchen
* Se till att UPPVÄRMNINGSBOLLAR finns på hemmamatcherna
* Kontrollera om du behöver NYCKLAR TILL HALLEN
* Ordna MATCHFUNKTIONÄRER (ta hjälp av föräldragruppen)
* Alltid klädd i IFK Mariefreds träningsoverall under matcherna
* Ordentlig UPPVÄRMNING före ,matcherna

**Riktlinjer för spelare**

IFK Mariefreds handbollsspelare hoppas vi "lever och brinner" för handboll.

- Är stolt över att tillhöra IFK Mariefred handboll och vara stolt över sin förening.

- Är en socialt välfungerande individ i sitt lag

- Är en individ med hög etik och moral

- Behandlar med- och motspelare med respekt (Behandla andra som Du själv vill bli behandlad). Det är viktigt att äldre spelare känner ansvar att hjälpa yngre spelare i sin utveckling.

- Uppmuntra dina medspelare och kritisera inte under träning och match

- Är öppen vid spelarmöten

- Är en vinnare som kan ta en motgång genom att knyta handen och förändra situationen

- Är en spelare som lever hälsosamt

- Är en vinnare som alltid vill vinna varje kamp

I IFK Mariefred får alla spelare

•bra och utvecklande handbollsutbildning

•gemenskap

•kamrater

•god kondition och fysik

•spela matcher,  åka på cuper och turneringar

ställer spelare upp på att…

•vara en god kamrat

•ta hänsyn till ledare och övriga spelare

•lyssna på och följa de instruktioner dina ledare ger

•spela ett rent spel

•använda ett vårdat språk på och utanför plan

**Lagkassa**

För att laget ska kunna företa sig extra saker under året, behövs det extra pengar. Samarbeta med föräldragruppen för att spelare och föräldrar tillsammans ska kunna hjälpa till och ordna sidoinkomster. Diskutera och samordna val av försäljningsaktiviteter med andra träningsgrupper för att undvika internkonkurrens.

**Andra matcher för IFK Mariefred**

Stimulera spelarna till att se så mycket handboll som möjligt. Enklast är det att stimulera spelarna till att se på äldre lags matcher. Damlagets matcher är lämpligt att träningsgruppen ser tillsammans.

**Se Elithandboll**

Försök ordna resor till Eskilstuna för att se GUIF i Herrarnas Elitserie eller se t.ex. Skuru i Damligan. Tala om för spelarna när det är handboll på TV eller träffas för gemensamma TV matcher.

**Etiska målsättningar**

**Positiv människosyn, goda attityder**

Som ledare är du ett föredöme med stor betydelse för dina spelare beteenden och attityder. Var noga med att ta fram och poängtera det som är positivt och bra istället för att fokusera på det felaktiga;

* Uppmuntra dina spelare även när de misslyckas, så vågar de försöka igen
* Bekräfta dem så ofta du kan genom positiva kommentarer.
* Respektera deras åsikter, känslor och behov och du blir själv respekterad.
* Lyssna, visa förtroende och var saklig i din kritik. Kritisera inte personen som felar, utan kritisera beteendet.
* Klaga ej på domaren inför dina spelare, när ni förlorat, även om du tycker att domarinsatsen var mindre bra. Tag själv ansvar för den egna insatsen.
* Var sportslig vid exempelvis A-lagsmatcher. Applådera goda insatser och ej motståndarnas misslyckanden.
* Påverka spelarföräldrars attityder i positiv IFK Mariefred-anda.

**Droger**

Ledare ska inför sina spelare uttrycka det förkastliga i att nyttja droger (inkl. alkohol och tobak) och i alla sportsliga sammanhang visa detta genom sitt eget föredömliga uppträdande.

**Mobbing, rasism och andra fördomar**

Alla tendenser till mobbing, rasism och andra yttringar av fördomar, ska direkt motarbetas och stoppas. Även här är ledare ett föredöme i sina uttalande och handlingar.

**Utbildning och utveckling**

Genom utbildning kan vi fortsätta att utveckla IFK Mariefred Handboll. Det är viktigt att alla ledare går tränarutbildning anordnade av förbundet och deltar i IFK Academy. Vi ska även sträva efter att genomföra interna vidareutbildningar och seminarium.

**Ledare**

Vi ska alltid sträva efter att ha en hög utbildningsnivå bland ledarna. Vi hoppas att ambitiösa ledare vill vidareutbilda sig och vi ska vara positiva till att stödja sådana önskemål. Alla ledare **ska** genomgå basutbildning som anordnas av förbundet. Vi ska följa förbundets riktlinjer avseende tränarutbildning. Alla ledare ska följa IFK Mariefred Academy.

Vi eftersträvar samarbete ledare emellan över träningsgruppsgränserna.

**Funktionärer och Föreningsdomare**

Vi ska ha utbildningar som tillgodoser behovet av funktionärer och föreningsdomare. I samråd med respektive träningsgrupp ska vi varje år utbilda 4-6 funktionärer (föräldrar) per seriespelande lag.

Vi ska varje säsong rekrytera minst fem (5) föreningsdomare, samt försöka få några av dem att fortsätta som distriktsdomare.

**Spelare**

Vår målsättning är att så många som möjligt ska följa med träningsgrupperna upp i ålderspyramiden. Vi vill att minst fem (5) spelare per födelseår ska vilja spela seniorhandboll i IFK Mariefred.

IFK Mariefred Handboll uppmuntrar att alla spelare provar och utövar andra sporter såväl inom IFK Mariefreds övriga verksamheter som i andra föreningar.

**Lagföräldrar**

Till varje lag ska knytas två (2) stycken lagföräldrar. Målet är att föreningen ska arrangera två träffar per säsong med lagföräldrarna. Deras uppgifter kan variera men tanken är att dessa ska ta på sig några "utomhandbollstekniska" uppgifter. Se även avsnittet lagkassa. Lagföräldrar ska inbjudas till sektionsmöten och åtminstone en per träningsgrupp bör närvara på sektionsmöten.

**Ledartillsättning**

IFK Mariefred Handboll ska ha en målsättning att ledartillsättningen ska vara klar så tidigt som möjligt, gärna vid gamla säsongens slut, så att nästa säsong kan påbörjas tidigt. Vid ett tidigt tillsättande av nya ledare kan sommaren användas för ledarna att hitta sina roller.

**Sektionsmöten**

IFK Mariefred handboll ska hålla regelbundna sektionsmöte åtminstone varannan månad under säsong och alla träningsgrupper ska vara representerade på dessa möten för att diskutera aktuella frågor avseende tävling, utveckling och utbildning.

**Verksamhetsplanering**

Samtliga ledare i en träningsgrupp bör deltaga i beslut som har med träningsgruppen att göra. Det är dock viktigt att tydliggöra vilka roller de olika ledarna har och vem som är ytterst ansvarig för vad. En säsongsplanering med verksamhetsplan ska fastläggas och redovisas för styrelsen. (Bilaga 1 ex Verksamhetsplan)

**Ekonomi och Administration**

**Budget**

Varje år ska det upprättas en budget utifrån den verksamhetsplan och de riktlinjer som styrelsen sätter upp. Budgeten ska kopplas till aktuell verksamhetsplan och vara preliminärt färdig till 1 juni.

Styrelsen ska under löpande säsong göra månadsvisa avstämningar och diskutera avvikelser från lagd budget. Om åtgärder måste vidtagas ska detta göras efter styrelsebeslut.

**Sponsring**

Styrelsen ska följa riktlinjer som utarbetats inom IFK Mariefreds Huvudstyrelse. Sektionens styrelse ska godkänna all sponsring på sektionsnivå. All övrig sponsring informeras styrelsen

Skyltning i hallen under hel säsong ska beslutas i samråd med IFK Mariefreds huvudstyrelse.

Sponsringsavtal kan ingås för hela sektionen (ex. ICA Torghallen < > IFK Mariefred Handboll) Nuvarande sponsringsavtal stäms av i april och i augusti sker en avstämning hur fördelning av sponsring skall ske inför kommande säsong. Varje lag får äska pengar från detta avtal från styrelsen som slutligt beslutar.

Sponsringsavtal kan ingås för enskilt lag.

Sponsringsavtal kan ingås för enskild aktivitet.

**Cafeteriaverksamhet i Sporthallen**

IFK Mariefred Handboll ska arbeta enligt den policy som fastställs för cafeteriaverksamhet av IFK Mariefreds huvudstyrelse.

**Materiel**

Alla träningsgrupper ska förses med för verksamheten nödvändigt materiel enligt inventarielista.

IFK Mariefred ansvarar för att träningsgruppen erhåller komplett sjukvårdsväska. Inventering sker i början av säsongen.

Alla lag ska ha matchställ. Inventering av matchställ ska ske varje år och nyinköp planeras efter denna. Vi ska eftersträva ”ärva-principen” dvs inga namntryck på matchställ.

Laget kan själva ordna sponsorer som köper matchställ till laget. Styrelsen ska informeras och tröjfärgen ska vara blå eller vit.

Inköp utanför inventarielistan ska godkännas av styrelsen eller i samband med sektionsmöten. I första hand används Intersport i Strängnäs där vi har 10% rabatt.

**Försäkringar**

Alla spelare är försäkrade via inbetalt medlemskap i IFK Mariefred. Därför ska alla deltagare vara medlemmar i IFK Mariefred. Medlemsavgiften är en mycket viktig inkomstkälla och gäller hela IFK Mariefred. IFK Handboll ska inhämta/erhålla medlemsförteckning av IFK Mariefred.

**Träningsgruppsförteckning**

1 september varje år ska ledare för varje träningsgrupp genomföra en inventering av träningsgruppen.

Därefter upprättas en komplett lagförteckning som ska sändas till medlemsansvarig i styrelsen. Denna lagförteckning skall sedanmatchas mot IFK Mariefreds medlemskap. Saknas sådant skall medlemsansvarig meddela kansliet så inbetalningskort kan skickas ut.

Den ska innehålla:

> namn

> adress

> personnummer (10 nummer)

> telefonnummer

> mailadress

> telefonnummer och mailadress till föräldrar

Nya spelare som tillkommer/slutar under säsongens gång ska omedelbart rapporteras till medlemsansvarig.

**Sektionsavgift**

Ledare och spelare ska betala medlemsavgift i IFK Mariefred

Spelare ska betala sektionsavgifter senast en månad efter säsongens första träningstillfälle.

Handboll är en förhållandevis billig sport att utöva men den är inte helt gratis. Det som kostar pengar är bland annat hallhyror, matchavgifter/seriespel, domararvoden, utbildningar, cuper och inköp av material såsom, bollar, matchkläder, övrigt tränings- och sjukvårdsmaterial. Alla inom verksamheten jobbar helt ideellt.

Verksamheten finansieras genom offentligt aktivitetsstöd, produktförsäljning, sponsring mm. Härutöver måste vi även ta ut sektionsavgifter i IFK Mariefred Handboll och medlemsavgifter i IFK Mariefred.

Uppgift om betald sektionsavgift ska följas av IFK Mariefred Handbolls styrelse via kassören.

Om inte sektionsavgift och medlemsavgift är betalade kan spelaren inte deltaga i träning eller matcher.

Påminnelse distribueras via sektionens kassör.

Om betalning inte kommer in efter påminnelse sker en individuell prövning av ansvarig ledare, kassör och ordförande.

**Närvarouppföljning / Idrott On Line**

Ledare **ska** kontinuerligt fylla i närvaron i systemet Idrott On Line. Det är oerhört viktigt att dessa uppgifter fylls i då detta är basen för erhållande av LOK-bidrag.

**Information / Kommunikation**

Det är viktigt att alla ledare har samma information och detta uppnås genom att:

- Alla ledare har en aktuell och god kunskap om Riktlinjer för IFK Mariefred Handboll

- Välkomstfolder skall distribueras till samtliga spelare vid säsongstart

- Kontaktpersoner från Föräldragruppen i varje träningsgrupp organiseras som stöd till ledarna

- Styrelsen rapporterar om vad som händer vid varje sektionsmöte. Inför säsongstart har styrelse och ledare ett gemensamt uppstarts möte

- Sektionsmöten hålls med jämna mellanrum för utbyte av information

- IFK Mariefred Handbolls hemsida och laghemsidor på Laget.se ska användas och uppdateras med aktuell information.

**Bilaga**

*Verksamhetsplan - exempel*

**Verksamhetsplan för Träningsgrupp 05, Säsongen 2017-2018**

**Bakgrund**

Antalet spelare i augusti 2017 är X spelare. Ledare är x,y och z med följande rollfördelning:

X är huvudansvarig för upplägget av träningen och för matchtruppen

Y är huvudansvarig för kommunikation med föräldrarna

Z är biträdande tränare

**Mål för säsongen 2017-2018**

Så många som möjligt av träningsgruppen ska vilja fortsätta in i säsong 2017-2018

Träningsgruppen ska träna 2 x 90 min per vecka.

Innan seriespelet startar ska en intensivträningshelg genomföras.

Träningsgruppen ska följa dokumentet **Riktlinjer för IFK Mariefred Handboll.**

Individuell skicklighet och utveckling av lagspel ska prioriteras.

Träningsgruppen ska delta i seriespel för spelare födda 2005.

Träningsgruppen ska delta i t.ex. Irstablixten i Västerås.

**Föräldrarkontakt/Föräldrarsamarbete**

Ett föräldrarmöte ska genomföras innan seriespelet startar och ett föräldramöte ska genomföras i januari 2018.

Två lagföräldrar ska utses för att ledare och föräldrar ska kunna lägga fast körschema och arbetsschema i samband med hemmaarrangemang.