

Policydokument IK Cyrus

IK Cyrus 2023 – 2028



SAMMANFATTNING I denna skrift beskrivs de tre olika sektionernas ansvar samt styrelsens övergripande ansvar. Skriften ska ge alla ledare och medlemmar stöd till att förstå hur IK Cyrus organiserar sig och vad vi strävar efter att nå och på vilket sätt vi vill göra det.



Svenskidrotts organisation - nationell och regional nivå

Riksidrottsförbundet är högsta nivån av Svenskidrott och organiserar alla specialidrottsförbund och regionala distriktsförbund. IK Cyrus förbinder sig till RF via Svenska handbollsförbund och Handbollsförbundet Väst samt RF SISU Småland och på liknande sätt genom Svenska Bowlingförbundet och Småland Blekinge Bowlings förbund. Detta sker via de medlemsavgifter som man årligen betalar till specialidrottsförbunden. Förbindelsen gäller genom att följa de på riksnivå och regionalnivå beslutade inriktningarna om hur idrott för barn, ungdomar och vuxna ska bedrivas. Likaså förbinder IK Cyrus sig att organisera sin förening och sina idrotter på ett sådant sätt som man genom riktlinjer och policys på regional eller riksnivå tagit fram.

Styrning av Svenskidrott sker genom demokratiska val och regelverket fastställs i stadgar. Vill du läsa mer om detta hänvisas du till RFs hemsida. [Riksidrottsförbundet \(rf.se\)](https://www.rf.se)

IK Cyrus har stadgar som styr att vi ska ha en övergripande styrelse och tre sektioner Handboll – Bowling och Stugan. IK Cyrus ska bedriva idrott i form av handboll och bowling. Sektionerna ska själva besluta och hantera de frågor som rör den idrott som de ansvarar för. I denna skrift beskrivs styrelsens övergripande ansvar och något om sektionerna Bowling och Stuga. Handbollen med den största verksamheten beskrivs mer noggrant. Policyn ska ge alla ledare och medlemmar stöd till att förstå hur IK Cyrus organiserar sig och vart vi strävar att nå och på vilket sätt vi vill gör det. Ambitionen är att du som ledare i IK Cyrus ska finna svar i denna skrift om du är osäker på hur du ska lösa ett problem eller ställs inför en fråga som du inte känner till. Visionen är att alla ledare – föräldrar – spelare ska känna till innehållet i denna skrift och kunna använda den som en vägledning och guide. Den ska ge trygghet och tydlighet i att själv, som ledare kunna agera i enskilda frågor och ge stöd till vart man vänder sig för råd och vägledning, både internt, regionalt eller nationellt. Tillsammans skapar vi den föreningskultur som ska känneteckna IK Cyrus och som överensstämmer med god idrottslig etik och en god människosyn. Där alla är lika viktiga och betydelsefulla för att föreningen som helhet ska kunna fungera på ett optimalt sätt.

IK Cyrus Vision

En förening för så många som möjligt så länge som möjligt. "FÖRENINGEN FÖR ALLA HELA LIVET"

IK Cyrus är en jämlik och jämställd förening

I IK Cyrus gör vi inga skillnader på mäns, kvinnors, flickors eller pojkars förutsättningar att delta i föreningens olika aktiviteter.

Styrelsen

Styrelsen uppdrag är att hantera frågor av övergripande karaktär som, vision, fastställande av övergripande mål och policys, budget, investeringar i anläggning, övergripande drift av anläggning, övergripande drift av verksamhet via kansli, köp av tjänster via Idrottsservice samt stöd till sektionerna, m.m.

Inriktningsmål organisation 2025– 2028

Huvudstyrelse/Styrelse

- Styrelsen vill skapa förutsättningar för en stabil föreningsorganisation genom att ge stöd till de tre sektionerna som var för sig hanterar sina respektive verksamhetsområdens frågor. Ren drift hanteras i den sektion och på den nivå de hör hemma.

- Att öka intäkterna så att fler personer kan anställas av föreningen eller möjligheten att köpa specifika tjänster ökar i takt med att föreningen växer.

- Att alla styrelseledamöter har ett ansvarsområde som de känner sig trygga i och agerar och utvecklar, på egen hand eller genom arbetsgrupper som tillsätts tillfälligt eller mer långsiktigt.
- Att öka sponsorintäkterna med minst 10% varje säsong under perioden fram till 2028.

Sektionerna

- Att öka antalet aktiva ideella arbetsgrupper knutna till sektionerna som stöd till driften av all verksamhet. Varje grupp måste ha en namngiven ansvarig person för att underlätta samordning, så att varje sektionsordförande ska kunna ge nödvändiga informationen till sin sektionsstyrelse och styrelsen.
- Att genomföra 1-3 årliga aktiviteter i handbollssektionen som syftar till föreningsgemenskap. Varav en Kickoff för ledare och sektionsstyrelse årligen genomförs i september, en aktivitet innan jul och en i samband med säsongsavslutning i april.
- Att genomföra de etablerade trivselåtgärderna som exempelvis julslaget årligen i bowlingssektionen, samt klubbmästerskap och säsongsavslutning.
- När behovs finns delta i utbildningsinsatser via RF SISU utbildarna eller specialförbunden via Handboll Väst och Småland Blekinge Bowling.
- Att spelare som inte längre kan eller vill spela handboll eller bowling känner det som en naturlig del att fortsätta som ledare, ledamot eller funktionär i föreningen.

Inriktningsmål sportsligt 2023 – 2028

- Att ha en bred handbollsverksamhet som behåller spelare hela vägen upp i seniorverksamhet.
- Att få igång ungdomsbowling alternativt parabowling.
- Att inte ha några tappade åldersgrupper i handbollen.
- Att seniorlagen består av egna produkter eller från andra lokala föreningar till 80% Viss del kan också vara studenter som tillfälligtvis bor i Jönköping och som är välkomna i IK Cyrus utifrån deras förutsättningar.
- Att jobba för att det finns ekonomiska och organisatoriska möjligheter att samtidigt bedriva handboll och bowling på breddnivå men ändå med ambition att sikta högre.
- Att sträva mot att äldsta ungdomslag och juniorlag har ansvarig huvudtränare som inte är förälder till spelare i det aktuella laget.
- Att vi skiljer på barn, ungdom och vuxenidrott.
- Att barn har företräde till tidiga träningstider före seniorverksamhet oavsett nivå.
- Att spelarna genom sin utveckling och utbildning i föreningen lär sig ta ansvar för sin egen träning och spelet på planen/arenan.
- Att spelare, ledare, domare, föräldrar tar ansvar för sitt uppträdande och respekterar alla människors lika värde och att det därmed inte förekommer några kränkningar eller nedlåtande uttalanden eller bristfälligt bemötande, när man representerar IK Cyrus, på och vid sidan av planen/arenan och i andra aktuella sammanhang.

Bowling

I Bowlingen vill man öka antalet medlemmar och då främst föryngra. 2023 är det 42 medlemmar och under perioden vill man öka till minst 50 medlemmar. En plan på hur detta ska gå till behöver upprättas.

Sportsligt så vill man nå en högra division för A laget som idag spelar i div 3. Farmlaget spelar även de i div 3 och B laget i div 6.

Bowlingen tränar varje vecka på tisdagar tillsammans och man har spelarmöten 2 gånger/ termin.

En populär aktivitet är Klubbmästerskapet som äger rum i april varje år. Sektionen vill fortsätta anordna en julslagning och ytterligare någon eller ett par trivselaktiviteter.

Stugan

Under hösten 2024 genomfördes en rejäl renovering och upprustning av stugan. Vilket gjort en mer attraktiv miljö och komfort i stugan. Nu finns ett kök som underlättar servering både internt för våra möten och tipspromenaden samt vid uthyrning till fester eller födelsedagar bl.a. Vi har nu också en handikappanpassad toalett och vi har sett över avlopp och rör och annat nödvändigt, för att stugan ska fungera så bra som möjligt. Nya möbler införskaffades också.

Stugsektionen träffas regelbundet varje måndag för både praktiskt arbete i stugan och efterarbete med tipspromenaden. Man har en ständig dialog inom sektionen om aktuella frågor och förbättringar. Skötseln av både stugan och ytorna runt om sköts på måndagar.

Det har under flera år funnits en ambition att underlätta för alla lag och grupper att sköta alla små uppdrag i och runt tipspromenaden. Sektionen har upprättat en rad rutiner som finns skriftligt att följa och man har en dialog med kansliet för att allt ska löpa på utan bekymmer. Rutinerna ska uppdateras årligen och finns på hemsidan, laget.se under dokument.

Huvudaktiviteterna för stugan är idag söndagarnas tipspromenad som lockar ett antal personer varje vecka. Medeltalet för sålda startkort låg på 205 varje söndag 2023 och har sedan renoveringen höjts en aning.

En annan aktivitet som sker då och då är uthyrning av stugan. Med den upprustade stugan ökar möjligheten för uthyrning och nyttjande.

Det finns en ambition att utöka användandet av sportstugan, försäljning av event och upplevelser för näringslivet är en idé som kommer att prövas under perioden. Likaså att få till feriepraktik via Jönköpings kommun i stugan under några veckor på sommaren. Någon form av lägerverksamhet för barn/ungdomar med funktionsnedsättning. Men även feriepraktikanter till stugunderhåll och upprustning. Praktikplatserna ska i första hand vigas till föreningens egna ungdomar.

Handboll



Senior från 19 år

Seniorhandbollen har som huvudsakliga mål att på ett bra sätt ta hand om föreningens egna ungdomar, samt närliggande föreningars ungdomar som vill fortsätta spela handboll på seniornivå. Det ska finnas herrlag och damlag för alla pojkar och flickor som vill vara kvar i föreningen. Seniorlagen ska ha ett gott samarbete med andra handbollsforeningar i Jönköping eller dess närhet i syfte att uppmuntra att fler pojkar och flickor fortsätter spela handboll som seniorer. Föreningen ska både välkomna nya till IK Cyrus men också underlätta för den spelare som vill byta förening för att utvecklas mer eller spela på en annan nivå, enligt den fastställda policy som kommer att tas fram under 2025 och 2026 i samverkan med handbollsforeningarna i och runt Jönköping. Sportsligt så strävar herrar och damer att nå så högt som möjligt utan att för den delen bedriven någon form av elit verksamhet.

Herrarna och damerna anpassar varje säsong utifrån det spelarmaterial man har. Föreningen står upp för att man som senior ska få en sådan allsidig och bra träning som gör att man fortsätter att utvecklas som handbollsspelare och som människa, vilket borde leda till att man även avancerar i serienivå.

- ✓ Seniorgruppen har regelbundna möten minst 2 ggr/termin eller vid behov där även ledare runt lagen bjuds in, ansvarig för mötena är handbollssektionen. Juniorledare ska bjudas in på möten under några gånger varje säsong.
- ✓ Minst en Herr och en Damansvariga ingår i handbollssektionens styrelse.
- ✓ Ovanstående sammankomster registreras som lärgrupper.
- ✓ Hemsidan ska användas för informationsutbyte.
- ✓ Säsongen räknas från maj – mars.

- ✓ Träning 2 -3 ggr/vecka, på vuxen tider d.v.s. efter klockan 19.00
- ✓ Samarbete med Nordic Wellness med förmånligt pris för våra spelare finns varvid uppmuntran om ytterligare fyssträning erbjuds samtliga juniorer och seniorer.
- ✓ Lag och matcher i den division man har spelarmaterial till och har uppnått resultatmässigt.
- ✓ Årligt träningsläger/träningshelg i augusti-september, gärna gemensamt för dam och herr.
- ✓ Alla spelare och ledare hjälps åt att tillsammans med övriga i föreningen dra in två årlig inkomster genom försäljning som är riktad mot sektionens drift.
NewBody och ett alternativ i september/oktober och Restaurangchansen och ett alternativ i februari.
- ✓ I Cyrus kan man inte "köpa sig fri", utan andan att alla ska hjälpas åt är prioriterad och överordnad.
- ✓ Seniorspelare och ledare har ansvar för Tipspromenader och medverkar som funktionärer på Hallbybollen.
- ✓ Alla spelare och ledare förbinder sig att betala medlemsavgift 400 kr/ år.
- ✓ Spelare betalar en träningsavgift 1800 kr/säsong
- ✓ Seniorer kör i egna bilar till bortamatch vid matcher med kortare restid än ca 1h.
Resersättning utgår från föreningen. Vid bortamatcher med längre avstånd och restid över 1,5h bokas buss. (även kortare resor vid sämre väglag)
- ✓ Seniorerna har arvoderad tränare.
- ✓ Seniorspelare fungerar som faddrar eller mentorer till något av pojk eller flicklagen. Vilket innebär att man besöker lagens träningar någon gång per säsong och kanske håller i något litet pass av träningen.
- ✓ Seniorspelare hjälper till någon gång per säsong som föreningsdomare till ungdomslagens matcher.
- ✓ Seniorspelarna deltar i en föreningsdomarutbildning på hösten.
- ✓ Senioransvariga samarbetar med handbollssektionen som blir länk till övriga lag och styrelsen.
- ✓ Seniorerna tar ansvar för att vara positiva förebilder för ungdomar och ledare i föreningen.

Ledare rapporterar kontinuerligt närvaro vid träning via laget.se, utbildning och spelarträffar, samt vid andra aktiviteter som räknas och som kan registreras som bidragsberättigade

Barn och ungdomshandbollen i IK Cyrus

IK Cyrus Barn och Ungdomsverksamhet från 6 år tom 18 års ålder.

Gemensamma inriktningar - Allmän information för alla ungdomslag. *(Den kronologiska åldersindelning avser den ålder barnet är i på hösten när säsongen startar.)*

Vi vill ha rena årskullar så långt det är möjligt. 15 – 25 i varje kull och kön

Vi försöker lägga träningstider med närliggande åldersgrupp minst 1 ggr/vecka för att underlätta samarbete mellan årskullar, särskilt då vi vet om att antalet spelare kan vara mindre än vad vi önskar.

Om inte antalet spelare räcker till match, så lånar vi underifrån i samverkan med deras ledare.

Spelare tas ut till årskullen över rullande, så alla får chansen hänsyn ska tas till barnens fysiska och mentala mognad.

Vi spelar i serier som ger oss så jämt motstånd som möjligt, för att nå bästa utveckling.

Om vi har många spelare i samma årsklass så anmäler vi flera lag och i olika serier. Alla ska erbjudas spel i hög omfattning. Vi försöker undvika internmöten.

Vi ingår i Samsyn Småland vilket innebär att vi uppmuntrar till dubbelidrottande. Vårt ansvar att hålla vår säsong och inte förlägga handbollscuper, eller träningar när sommaridrotten har säsong (april - sept)

Vi har ett antal gemensamma aktiviteter som alla ledare, spelare och föräldrar hjälps åt med Hallbybollen trettonhelgen, tipspromenader vid Västersjön, 2 försäljnings perioder av Restaurangchansen och ett alternativ i februari och försäljning av NewBody och ett alternativ i september/oktober.

Från 2023 införs två gemensamma försäljningar som alla från 9 års ålder i föreningen ska hjälpa till att sälja, den förtjänsten går till föreningens gemensamma drift och investeringar, inte till specifika lag.

Alla ledare ska ha eller få god teoretisk utbildning både internt och via SISU utbildarna eller via Svenska handbollförbundet, Handboll Väst, handbollssektionen är ansvarig och sprider info via hemsidan om olika utbildningar.

Vi har en ansvarig person i föreningen för materialvård inom handbollen – som varje lag, genom en utsedd ansvarig har direktkontakt med. Kansliet kan fungera som länk.

Det är tillåtet att med IK Cyrus profilnamn ”dra in pengar till sitt lag” via annan försäljning i så kallade lagkassor. Kassorna måste (lagkrav) hanteras av föreningens kassör via olika kontokoder.

Engagemanget till det enskilda lagets kassa får inte ta överhand över det engagemang som föreningen vill att alla hjälps åt med i olika inkomstbringande åtgärder. All försäljning i IK Cyrus namn fördelas så 20 % går till övergripande inom handbollen och 80% till det egna lagets lagkassa.

Det är tillåtet att använda IK Cyrus profilnamn för att även sälja sponsring till ungdomslag, seniorlag, anläggning och annat. Intäkten fördelas mellan ungdomsverksamheten 50 % och hela föreningen eller handbollsverksamheten 50 %. När sådan försäljning blir aktuell så behöver man samverka med sponsorgrupp för samordning och det sker vi kontakt med handbollssektionen.

IK Cyrus har tagit ställning för allas lika värde och det innebär att de ungdomslag som vill manifestera detta genom att i material och profilprylar använda regnbågsfärger jämte IK Cyrus klubb färger.

IK Cyrus kommer från 2024 att samverkar med Jönköpingskommun för att få till feriepraktik, för några av våra unga spelare för arbete i Cyrusstugan i en 3 v period av sommaren. Det behövs mentorskap för att det ska fungera.

Alla lag från 10 år ska ha en föräldragrupp som tar ansvar för uppdrag runt laget utanför plan. Innan säsongstart ska det därför finnas en namngiven förälder för varje lag.

Sportsligt strävar all ungdomsverksamhet att utbilda spelarna till goda medmänniskor och bra handbollsspelare som vill fortsätta med sin idrott även som senior.

Ungdomsverksamheten ska leverera väl utbildade spelare och personer som kännetecknas av goda kamrater till årskullarna över och till seniorverksamheterna.

IK Cyrus följer Svenska handbollsförbundets och RFs riktlinjer för lämplig träning och övning för de olika åldersgrupperna. Det finns många källor att hämta inspiration från. Framtidens handbollsspelare rekommenderas som start och sedan det material som utbildade ledare får genom sina tränarutbildningar i de olika nivåerna. TU1 – TU4

Barnhandboll 6 år – 11 år

IK Cyrus bedriver verksamhet som överensstämmer med Svenska Handbollsförbundets riktlinjer, vilket innebär

6 - 7 åringar Handbollsskola (minihandboll)

8 - 9 åringar Handbollsfestivaler och poolspel i minihandboll max 5 spelare/lag på liten plan 20m x 12m

10 - 11 åringar spel med nedsänkt ribba. 10 år Kortplan 26x20m 5 utespelar + målvakt.

6 – 7 åringar Handbollsskola

- ✓ Säsongen pågår ca 15 okt – 15 mars (garantera 20 tillfällen)
- ✓ Kostnad medlemsavgift 250:- och träningsavgift 250:-
- ✓ Träning 1 ggr/v Handbollsskola
- ✓ Träningsdos 1 h/v i Ljungarumsskolan eventuellt utvecklar vi handbollsskolan på ytterligare en plats i kommunen.
- ✓ All träning registreras för LOK stöd på laget.se.
- ✓ Minst 2 ledare vid varje träningstillfälle – Antal ledare totalt beror på gruppstorlek, 1 ledare per 7 barn eftersträvas som minimum.
- ✓ Ledare kommer minst 15 minuter före träning.
- ✓ Ledare går sist från träning – Kollar omklädningsrum – material.
- ✓ Mixat tjejer och killar.
- ✓ Ledare uppmuntrar barnen att byta om och duscha gemensamt.
- ✓ Ledare har lägst SHFs Tränarutbildning 1. Om inte så erbjuds ledaren att gå utbildning.
- ✓ Vid spel spelar man med färre antal spelare för att uppmuntra mycket bollkontakt för alla.
- ✓ Barnen utvecklas genom att man "har boll" ofta.
- ✓ Spel arrangeras av handbollsförbundet för 7 åringar i sk Handbollsfestivaler ett par gånger per säsong.
- ✓ I början av säsong, hålls föräldramöte – information om föreningen och policys i handbollsskolan, kontaktvägar, m.m. Ledare eller föräldrarepresentant är ansvariga.
- ✓ I samband med säsongsupptakt – gemensam träff med barnen där gemensamma regler sätts och kommuniceras. Hur ska vi ha det i vår grupp? Hur ska vi vara mot varandra? Vad händer om man bryter mot våra regler osv?
- ✓ Alla spelare är aktiva hela träningen.
- ✓ Inga specifika spelpositioner - alla prövar hela planen.
- ✓ Man tränar inte om man är sjuk.
- ✓ Man spelar inte om man är sjuk
- ✓ Fokus ligger på att ha kul och att man därför vill fortsätta komma till Handbollsskolan 1ggr/vecka.
- ✓ Sista tillfället innan jul och i mars så har man egen avslutning av termin.
- ✓ Spelare får beröm för sin utveckling – sitt kunnande – sin inställning – sitt kamratskap – sin ambition och sitt engagemang – sitt deltagande – att man lyssnar och försöker.
- ✓ Efter säsong – Uppmuntra till annan idrott på sommaren.

Värdeord: Kul – Trivsel – Utveckling – Kamratskap - Lyssna – Hjälpas åt

8 - 9 åringar

- ✓ Säsongen pågår 1 okt – 30 mars
- ✓ Kostnad medlemsavgift 300 kr + träningsavgift 800 kr
- ✓ 9 åringarna och ledare hjälper till två tillfällen per säsong med försäljning till föreningen. NewBody och ett alternativ i september/oktober Restaurangchansen och ett alternativ i februari.
- ✓ Träning 1-2 ggr/v i Idrottshuset eller Ljungarumsskolan
- ✓ Träningsdos 1 - 2 h/v
- ✓ All träning registreras för LOK stöd via laget.se.
- ✓ Rena åldersgrupper så långt det är möjligt – om inte träna uppåt eller neråt – där bäst utrymme i så fall finns.
- ✓ Minst 2 ledare vid varje träningstillfälle – Antal ledare totalt beror på gruppstorlek, 1 ledare per 7 barn som minimum.
- ✓ Ledare kommer minst 15 minuter före träning
- ✓ Ledare går sist från träning – Kollar omklädningsrum - material
- ✓ Ledare uppmuntrar barnen att byta om och duscha gemensamt
- ✓ Ledare har lägst SHFs Tränarutbildning steg 1, om inte så erbjuds ledaren att gå utbildning.
- ✓ Spel sker i Mini handboll som arrangeras av Handboll Väst.
*(Minihandboll spelas på tvären med 5 spelare på planen (4 utespelare + målvakt).
I minihandboll spelar vi enligt SHF:s direktiv ett "fritt försvarsspel". Det innebär ett offensivt försvar som syftar till att utveckla barnens speluppfattning och rörlighet.)*
- ✓ Efter jul spelar 9 åringarna Kortplans handboll 5 utespelare + målvakt, nedsänkt ribba, 26x20 m plan.
- ✓ Barnen utvecklas genom att man har boll ofta – Individuell utveckling – Samarbetet med någon övrig spelare utvecklas i denna ålder.
- ✓ Som 8 åring deltar man i en, 1 dagscup/säsong. Föreningen står för anmälningsavgift. Ex. Aprilcupen i Anderstorp eller Hallbybollen.
- ✓ Som 9 åring deltar man i Hallbybollen + en endagars avslutnings cup.
- ✓ Innan säsong eller precis i början av säsong, hålls föräldramöte – fördelning av gemensamma uppdrag och en tidsplan över säsongen upprättas. Ledare eller föräldrarepresentant ansvariga.
- ✓ Föräldrarna har uppdrag på Tipspromenader och Hallbybollen utöver det som sker runt det egna laget.
- ✓ I samband med säsongsupptakt – gemensam träff med barnen där gemensamma regler sätts och kommuniceras. Hur ska vi ha det i vår grupp? Hur ska vi vara mot varandra, osv?
- ✓ Under säsong har man 4 träffar/år på 45 minuter i s.k. Lärgrupper där man tar sig an materialet
Utveckla din grupp och Barnens spelregler. Träffarna sker i samband med träning eller match eller annan gemensam träff.
- ✓ Ovanstående träff registreras närvaro som en övrig träff i laget.se som genererar antingen LOK stöd eller lärgruppspott.
- ✓ Vid matcher spelar alla lika mycket.
- ✓ Alla byter spelplatser.
- ✓ Man tränar inte om man är sjuk.
- ✓ Man spelar inte om man är sjuk.
- ✓ Under säsong gör man minst en gemensam social aktivitet.
- ✓ Fokus ligger på att ha kul och att man därför vill fortsätta komma till träning 1-2 ggr/vecka.
- ✓ Spelare får beröm för sin utveckling – sitt kunskande – sin inställning – sitt kamratskap – sin ambition och sitt engagemang – att man lyssnar och försöker och sitt deltagande.
- ✓ Efter säsong – Uppmuntra till annan idrott på sommaren.
- ✓ Åldersklasser slås samman under sommaren och man kan med fördel träffas någon gång under vår, sommar och tidig höst för trivsel och för att lära känna åldersklasserna över eller under. Man kan pröva att spela beachhandboll.

Värdeord: Kul – Trivsel – Utveckling – Kamratskap – Lyssna - Hjälpas åt

10 – 11 åringar

- ✓ Säsongen pågår 1 okt – 30 mars
- ✓ Kostnad medlemsavgift 300 kr + träningsavgift 1200kr
- ✓ Två tillfällen per säsong hjälper alla spelare och ledare till med försäljning till föreningen. NewBody och ett alternativ i september/oktober Restaurangchansen och ett alternativ i februari.
- ✓ Träning 2 ggr/v Idrottshuset eller Ljungarumsskolan
- ✓ Träningsdos 2 - 3 h/v
- ✓ All träning registreras för LOK stöd via laget.se.
- ✓ Rena åldersgrupper så långt det är möjligt – om inte träna uppåt eller neråt – där bäst utrymme i så fall finns.
- ✓ Minst 2 ledare vid varje träningstillfälle – Antal ledare totalt beror på gruppstorlek, 1 ledare per 7 barn som minimum.
- ✓ Ledare kommer minst 15 minuter före träning
- ✓ Ledare går sist från träning – Kollar omklädningsrum - material
- ✓ Ledare uppmuntrar barnen att byta om och duscha gemensamt
- ✓ Ledare har lägst SHFs Tränarutbildning steg 2, om inte så erbjuds ledaren att gå utbildning.
- ✓ Spel i serie handbollväst, nivåanpassad, ofta sammandrag eller pool spel, inga resultat redovisas.
- ✓ Spel med nersänkt ribba på helplan. (ev. minihandboll)
- ✓ Bollstorlek 0
- ✓ Barnen utvecklas genom att man har boll ofta – Individuell utveckling – Samarbetet med någon övrig spelare eller position utvecklas i denna ålder.
- ✓ Barnen börjar behärskar passningar skott från olika positioner och även att stoppa motståndaren.
- ✓ Vi uppmuntrar att avslut sker från alla positioner och av alla spelare.
- ✓ Man deltar i en, 1 dagscup/säsong, + Hallbybollen. Föreningen står för anmälningsavgift. Ex. Aprilcupen i Anderstorp, Östgötacupen i Norrköping. Föräldrarna eller om man har lagkassa står för gästkort/mat.
- ✓ Innan säsong eller precis i början av säsong, hålls föräldramöte – fördelning av gemensamma uppdrag och en tidsplan över säsongen upprättas. Ledare eller föräldrarepresentant ansvariga.
- ✓ Föräldrarna har uppdrag på Tipspromenad och Hallbybollen, utöver det som är runt det egna laget.
- ✓ I samband med säsongsupptakt – gemensam träff med barnen där gemensamma regler sätts och kommuniceras. Hur ska vi ha det i vår grupp? Hur ska vi vara mot varandra, osv?
- ✓ Under säsong har man 8 träffar på 45 minuter i s.k. Lärgrupper där man tar sig an materialet Utveckla din grupp och Barnens spelregler. Träffarna sker i samband med träning eller match eller annan gemensam träff.
- ✓ Vid ovanstående träffar registreras närvaro som en övrig träff i laget.se som genererar antingen LOK stöd eller lärgruppspott.
- ✓ Alla spelar lika mycket
- ✓ Alla byter spelplatser
- ✓ Man tränar inte om man är sjuk
- ✓ Man spelar inte om man är sjuk
- ✓ Under säsong gör man minst en gemensam social aktivitet.
- ✓ Fokus ligger på att ha kul och att man därför vill fortsätta komma till träning 2 ggr/vecka.
- ✓ Spelare får beröm för sin utveckling – sitt kunskande – sin inställning – sitt kamratskap – sin ambition och sitt engagemang – att man lyssnar och försöker och sitt deltagande.
- ✓ Efter säsong – Uppmuntra till annan idrott på sommaren.
- ✓ Åldersklasser slås samman under sommaren och man kan med fördel träffas någon gång under vår, sommar och tidig höst för trivsel och för att lära känna åldersklasserna över eller under. Man bör få pröva spela beachhandboll i Västersjön

Värdeord: Kul – Trivsel – Utveckling – Kamratskap – Lyssna - Hjälpas åt

Yngre Ungdomshandboll 12 – 14 år

- ✓ Säsongen pågår 1 okt – 30 mars
- ✓ Försäsong introduceras, föreningen erbjuder minst 1 h/vecka i inomhushall, från v 35.
- ✓ Kostnad medlemsavgift 12 åringar 300 kr, från 13 år 400 kr + träningsavgift 1500 kr
- ✓ Två tillfällen per säsong hjälper alla spelare och ledare till med försäljning till föreningen. NewBody och ett alternativ i september/oktober samt Restaurangchansen och ett alternativ i februari.
- ✓ Föräldrar hjälper till som funktionärer vid Hallbybollen och vid Tipspromenad
- ✓ Träning 2 - 3 ggr/v Idrottshuset och Ljungarumsskolan
- ✓ Träningsdos 3h/v + viss extra fys tid.
- ✓ All träning registreras för LOK stöd via laget.se.
- ✓ I samband med träning 2 ggr/månad hålls även ett "teoripass" på 45 min anpassat efter ålder.

Om människors lika värde, att sova och äta, att förbereda sig och planera, att dagligen röra sig, att uppträda respektfullt/vilka ord används? Räknas som "Lärgrupp" med särskild registrering.
- ✓ Ovanstående träff registreras närvaro som en övrig träff i laget.se som genererar antingen LOK stöd eller lärgruppspott.
- ✓ Rena åldersgrupper så långt det är möjligt – om inte träna uppåt eller neråt – där bäst utrymme i så fall finns.
- ✓ Minst 2 ledare vid varje träningstillfälle – Antal ledare totalt beror på gruppstorlek, 1 ledare per 7 barn som minimum.
- ✓ Ledare kommer minst 15 minuter före träning
- ✓ Ledare går sist från träning – Kollar omklädningsrum - material
- ✓ Ledare uppmuntrar barnen att byta om och duscha gemensamt
- ✓ Ledare har lägst SHFs Tränarutbildning steg 3, gärna 4 om inte så erbjuds ledaren att gå utbildning.
- ✓ Man spelar nivåanpassat seriespel i Handbollvästs regi.
- ✓ Föräldrar kör till bortamatcher, körschema upprättas för att fördela.
- ✓ Spel på helplan
- ✓ Olika storlekar på boll efter ålder och kön, storlek 0 och 1 gäller.
- ✓ Olika speltider kan förekomma, beror på serieupplägg - sammandrag. Följer SFHs tävlingsregler.
- ✓ Ungdomarna kan i denna ålder samarbete med lagspelarna och värdet av olika positioner börjar framträda, likaså att förstå hur man spelar olika typer av försvarsspel.
- ✓ Innan säsong eller precis i början av säsong, hålls föräldramöte – fördelning av gemensamma uppdrag och en tidsplan över säsongen upprättas. Ledare eller föräldrarepresentant ansvariga.
- ✓ I samband med säsongsupptakt – gemensam träff med barnen där gemensamma regler sätts och kommuniceras. Hur ska vi ha det i vår grupp? Hur ska vi vara mot varandra, osv?
- ✓ Alla spelar lika mycket
- ✓ Alla kan byta spelplatser, men man börjar få en tillhörighet där man trivs bäst och vill spela oftare.
- ✓ Man tränar inte om man är sjuk
- ✓ Man spelar inte om man är sjuk
- ✓ Under säsong gör man minst en gemensam social aktivitet.
- ✓ Fokus ligger på att ha kul och att man därför vill fortsätta komma till träning 2 ggr/vecka.

- ✓ Man deltar i 1 övernattningscup/säsong, + Hallbybollen – Föreningen står för anmälningsavgift och ledarnas deltagarkort. (max 3 ledare) samt kostnad för minibuss eller reseersättning till ledare och föräldrar som skjutsar på laget till olika spelplatser. Föräldrarna eller lagkassan står för gästkort.
- ✓ Spelare får beröm för sin utveckling – sitt kunnande – sin inställning – sitt kamratskap – sin ambition och sitt engagemang – sitt aktiva deltagande – sin hjälpsamhet
- ✓ Efter säsong – Uppmuntra till annan idrott på sommaren, som IK Cyrus inte konkurrerar med.
- ✓ I denna ålder kan man ändå regelbundet träffas även under sommaren för annan idrott och lek. För att behålla kamratskap och teamsammanhållning kan man med fördel förlägga 1 av veckans sammankomster på en tid när inte sommaridrotten har träning, så underlättar man för alla barn att behålla alla sina sammanhang. Här kan föräldrar vara mer aktiva ledare.
- ✓ Åldersklasser slås ofta samman under sommarsäsong.
- ✓ Som 12 åring får spelarna också sidouppdrag att på egen hand hjälpa till med i föreningen.
- ✓ Domarutbildning till samtliga spelare i september som sedan hjälper till att under säsongen döma de allra yngsta åldersgrupperna på träning eller match någon gång i månaden. Utbildningen ingår i spelares handbollsutbildning. 14 åringar som regelbundet dömt i två år kan gå DU 2 som medför att man kan döma upp till 13 års handboll.
- ✓ FU 1 deltar minst 4 föräldrar per lag som sedan sitter funktionär på hemmamatcherna för sitt lag.
- ✓ FU1 kan även 14 åringarna anmäla sig till för att kunna hjälpa till att sitta på J lag och senior lag.

Värdeord: Kul – Trivsel – Utveckling – Kamratskap – Hjälpas åt – Föreningsstolthet

Ungdomshandboll 15 – 18 år

När hela årskullar finns kvar i junioråldern så håller man samman en sådan trupp, även om man sedan delvis ingår i ett dam respektive herrlag. Undantagsvis flyttas en spelare upp till enbart A trupp. Tätt samarbete med seniorverksamheten

- ✓ Åretrunt idrott med uppehåll i april och någon vecka i juli då egen träning eller träning i smågrupper sker enligt särskilt schema.
- ✓ Kostnad medlemsavgift 400 kr + träningsavgift 1500 kr
- ✓ Två tillfällen per säsong hjälper alla spelare och ledare till med försäljning till föreningen. NewBody och ett alternativ i september/oktober samt Restaurangchansen och ett alternativ i februari.
- ✓ Föräldrar hjälper till vid Hallbybollen och Tipspromenader
- ✓ Möjlighet till träning 3 ggr/v i Idrottshuset två av passen/vecka innehåller förebyggande styrketräning.
- ✓ Samarbetsavtal finns med Nordic Wellness för att uppmuntra till egen fysträning eller i grupp 2.595 kr för årskort.
- ✓ Träningsdos 4h + fys tid.
- ✓ All träning registreras för LOK stöd via laget.se
- ✓ I samband med träning eller match varje vecka hålls även ett "teoripass" om värdegrund – hälsa – speltaktik/teknik, matchgenomgång, rörlighet och styrka, skadeförebyggande mm. Räknas som "Lärgrupp" och registreras via laget.se som övrig aktivitet.
- ✓ Rena åldersgrupper så långt det är möjligt – om inte träna uppåt eller neråt – där bäst utrymme i så fall finns.
- ✓ I denna ålder övar vi på att medvetet flytta upp spelare i laget ovanför eller i seniorsammanhang vid vissa träningar och vid matcher. Uppflyttning bör ske rullande enligt schema med hänsyn till varje spelares fysiska förutsättningar och personlig mognad.
- ✓ Ledare för dessa åldersgrupp har helst en huvudansvarig ledare med en stab runt sig med assisterande tränare och ledare med olika funktioner.
- ✓ Huvudansvarig ledare har ett särskilt ansvar att se till att övergångar mellan lagen/åldersklasserna fungerar och accepteras och främjar och förbereder individen fullt ut för seniorverksamhet.
- ✓ I denna ålder kan även samarbete med närliggande förening ske genom samarbetsavtal. Där syftet alltid ska vara att utveckla samtliga spelare i gruppen och ge möjligheter till bra spelformer.
- ✓ Särskild policy tas fram under 2025, gällande samverkan mellan föreningarna när det gäller övergångar av ungdomsspelare och den ska förankras så att alla känner till den och efterlevs. Utgår från förbundets policy som gäller från 2025.
- ✓ Minst 2 ledare vid varje träningstillfälle – Antal ledare totalt beror på gruppstorlek, 1 ledare per 10 ungdomar som minimum.
- ✓ Ledare kommer minst 15 minuter före träning
- ✓ Ledare går sist från träning – Kollar omklädningsrum - material
- ✓ Huvudledare ska ha lägst SHFs Tränarutbildning steg 5. Övriga ledare har annan lämplig utbildning.
- ✓ Spel sker i serier i Handbollsförbundet Väst i nivåanpassad serier.
- ✓ Föräldrar kör till bortamatcher. Vid någon längre resa kan minibuss vara ett alternativ. Körschema upprättas innan säsong för fördelning av bortamatcher.
- ✓ Fortsatt uppmuntran att spela mycket matcher därför möjligheter att spela i två serier.
- ✓ Vi deltar i ungdoms SM i rätt ålder.

- ✓ Ungdomar kan i denna ålder i regel spela handboll med allt vad det innebär, man fortsätter att öva och utveckla både det individuella men också det kollektiva.
- ✓ Man deltar i 1 övernattningscup/säsong – Föreningen står för anmälningsavgift till 1 cup. (fler cuper kan förekomma, men får då bekostas helt av spelarna själva) Föreningen står för ledarnas gästkort vid 1 cup och max 3 ledare. Minibuss eller reseersättning till ledare och föräldrar som kör laget i sina bilar utgår på övernattningscupen.
- ✓ Innan säsong eller precis i början av säsong hålls spelare och föräldramöte, där fördelning av gemensamma uppdrag och en tidsplan över säsongen upprättas. Ledare är ansvariga.
- ✓ I samband med säsongsupptakt – gemensam träff med ungdomarna där gemensamma regler sätts och kommuniceras. Hur ska vi ha det i vår grupp? Hur ska vi vara mot varandra, osv?
- ✓ Alla spelare ska spela mycket och i de lag där de har bästa utmaningarna. Det kan i dessa åldrar skilja sig åt hur mycket och var man spelar. Viktigast är att alla får fortsätta spela och tycker att det är kul.
- ✓ Uttag till match sker utifrån träningsinställning och deltagande på veckans träningar innan match.
- ✓ Alla har en spelplats där man trivs bäst och vill spela oftast, men man kan och bör byta vissa positioner för att fortsätta utvecklas.
- ✓ Spelare kan här delta i förbundets läger. Vid fri anmälan bekostar spelaren själv sitt läger. Från det att man blir uttagen av förbundet så bekostar föreningen deltagarkort för lägret för spelaren. Föräldrar ansvarar för att köra sitt barn till läger.
- ✓ Man tränar inte om man är sjuk eller skadad, ledare avgör.
- ✓ Man spelar inte om man är sjuk eller skadad, ledare avgör.
- ✓ Under säsong fortsätter man göra gemensamma sociala aktiviteter, ansvaret kan överföras till spelarna och truppen själva, att lägga en plan för trivselåtgärder.
- ✓ Fokus ligger fortfarande på att ha kul och att man därför vill fortsätta komma till träning 3 ggr/vecka.
- ✓ Spelare får beröm för sin utveckling – sitt kunnande – sin inställning – sitt kamratskap – sin ambition och sitt engagemang – sitt aktiva deltagande – sin hjälpsamhet
- ✓ Efter tävlingssäsong – Uppmuntra till att fortsätta med annan idrott på sommaren, som IK Cyrus inte konkurrerar med, men nu kan de som tänkt sig spela handboll och satsa på handbollen specialisera sig.
- ✓ I denna ålder träffas man regelbundet även under försäsong för handbollsträning. Föreningen erbjuder 1 h/vecka i inomhushall, från v 19 fram till ordinarie träningstider i augusti och skolstart. (under juli är inomhushall ej tillgänglig)
- ✓ Åldersklasser slås ofta samman under sommar och försäsong.
- ✓ Träningsuppehåll är det i regel helt i april. När spelarna tar ansvar och tränar på egen hand.
- ✓ För att behålla kamratskap och teamsammanhållning kan man med fördel förlägga 1 av veckans sammankomster på en tid när sommaridrotten inte har träning, så underlättar man för alla ungdomar att behålla alla sina olika idrottssammanhang.
- ✓ Spelarna har sidouppdrag att på egen hand hjälpa till med i föreningen. Funktionärsskap, domarskap, uppdrag som ambassadörer m.m.
- ✓ Domarutbildning till alla spelare i september som sedan hjälper till att under säsongen döma de yngre åldersgrupperna minst 2 matcher/säsong.
- ✓ Spelarna får interna uppdrag av ledarna att i samband med träning och match ansvara för material som ska fram och åter, städa upp och hålla koll på material och omklädningsrum, m.m.

Värdeord: Kul – Trivsel – Utveckling – Kamratskap – Hjälpas åt – Föreningsstolthet