

GULA TRÅDEN

STYRDOKUMENT FÖR NHF

REV. 22/2—2027



**"Hög bollkontakt, hög
rolighetsgrad och hög aktivitetsnivå"**

"Vi gör alltid vårt bästa"

"Kom alltid ihåg att NHF är en klubb"

**"Vi peppar varandra och
talar inte nedlåtande"**

GULA TRÅDEN

**"Barn som rör sig är barn som blir
glada vuxna"**

"Respekt"

**"Uppmuntra dina barn att ha en god atti-
tyd mot tränare, spelare, domare och
andra vuxna"**

**"Klubben och individen är viktigare
än det egna laget"**

INNEHÅLL

Det är vi som är NHF	5
Inledning	6
NHF:s klubbidé	7
Styrelsen	7
Ekonomiska bestämmelser	8
Grundregel	8
Lagkassor	8
Arvode och ersättningar	9
Medlemsavgifter	9
Cuper	9
Kläder och materiel	11
Ersättningar spelare och ledare	12
Kiosk	13
Sponsring	13
Kommittéer i klubben	14
Sportkommitté	14
Marknadsgruppen	14
Arrangemangsgruppen	15
Barn- och ungdomsverksamhetens gemensamma målsättning	16
Social fostran	16
Skola	16
Föräldrakontakt	16
Klubbkänsla	17
INNEHÅLL	

Matchpolicy	18
Träning	20
Ungdomsledaren	23
Viktigt att tänka på som ledare	25
Etik och moral	27
Viktigt att tänka på som spelare	28
Förälder i NHF	30
Handboll – 3 Olika Spel	32
Svenska Handboll-förbundets riktlinjer	33
Policy för Barnhandboll	33
Policy för Ungdomshandboll	34

DET ÄR VI SOM ÄR NHF

Nässjö Handbollsförening – En klubb med tradition och gemenskap

Nässjö Handbollsförening (Nässjö HF) grundades år 1942 och har sedan dess varit en viktig del av handbollsgemenskapen i Nässjö. Föreningen erbjuder verksamhet för alla åldrar, från de yngsta i handbolldagis till seniorverksamhet och motionshandboll för vuxna.

Med ett starkt fokus på rörelseglädje och gemenskap skapar Nässjö HF en inspirerande miljö där spelare kan utvecklas både individuellt och som lagspelare.

Träningar och matcher hålls i Brinellhallen, där föreningen regelbundet arrangerar aktiviteter för sina medlemmar. För de yngre spelarna erbjuder klubben ett handbolldagis samt en handbollsskola där de får lära sig grunderna i sporten, såsom att passa, dribbla och skjuta. Vi använder oss av "Hand The Ball" konceptet.

För äldre och mer erfarna spelare finns möjligheter att delta i tävlingsverksamhet eller spela motionshandboll utan tävlingsfokus.

För mer information eller kontakt kan man besöka föreningens hemsida eller skicka ett mejl till info@nassjohandboll.se.

INLEDNING

Att tillhöra NHF är och ska alltid vara något extra, något man är stolt över. Gula tråden är ett styrdokument vars främsta syfte är att tydliggöra föreningens principer och målsättningar. Gula tråden ska också hjälpa och stödja tränarna/ledarna i sitt arbete samt kunna ge föräldrarna en inblick och förståelse för vad som ligger bakom det arbete vi gör med barnen och ungdomarna i NHF.

Detta dokument vänder sig först och främst till tränare/ledare, spelare och föräldrar inom NHF, men givetvis också till andra intresserade inom föreningen. I Gula tråden berättas det om de värderingar vi står för, vad som accepteras och inte accepteras, etik och moral samt våra målsättningar. Hur vi som ledare, tränare, spelare och föräldrar uppträder för att vara goda representanter för föreningen. Hur mycket och vad vi tränar i respektive åldersgrupp.

Alla inom klubben ska arbeta för att barn, ungdomar och vuxna ska känna glädje och trygghet i NHF genom Gula tråden.

Gula tråden kommer att revideras vart annat år, denna version skapades 2025-02-22.

NHF:S KLUBBIDÉ

NHF ska:

- vara ett sportsligt och mänskligt föredöme med sund ekonomi
- vara en klubb man är stolt över och där man trivs och har trevligt
- vara en klubb med bred ungdomsverksamhet och med engagerade anhängare
- satsa på ungdomshandboll med utbildade tränare
- bedriva såväl barn-, ungdoms- som motionshandboll
- sträva efter framgång genom 1+1+1+1 – dvs. det från en åldersgrupp skapas/utbildas en föreningsmänniska/ funktionär, en handbollsspelare på hög nivå, en tränare/ ungdomsledare samt en domare.

STYRELSEN

Har det övergripande ansvaret för föreningens verksamhet och ekonomi. Det är också styrelsens uppgift att säkerställa att regler och policys för klubben efterlevs av de som är engagerade i verksamheten.

GRUNDREGEL

Alla ekonomiska beslut kring föreningens ekonomi fattas av styrelsen.

MEDLEMSAVGIFTER

Alla spelare och ledare i föreningen måste betala medlemsavgifter. Medlemsavgifter ska för Seniorer och U19 vara betald senast 30/9 aktuellt spelår. För övriga lag ska medlemsavgiften vara betald senast 31/10. För samtliga lag i seriespel gäller att medlemsavgiften ska vara betald senast i samband med första seriematchen. Nya spelare kan provträna 3 gånger utan avgift (t ex för nystartade lag).

För aktuella avgifter, se:

<https://www.laget.se/NassjoHF/Page/259769>

CUPER/USM/RIKSLÄGER

Vanliga cuper under säsong

Varje lag i föreningen får 1 cup per säsong där föreningen betalar anmälningsavgift för laget. Vid denna cup betalar även föreningen gästkort för 2 ledare per lag som anmäls. Vill man åka fler ledare än 2 per lag bekostas detta av lagkassan eller får man ta in pengar från spelarna så att det täcker gästkortskostnaden för de extra ledarna.

Om man vill spela fler cuper under en säsong måste man betala anmälningsavgiften från lagkassan eller ta in pengar från spelarna så att det täcker anmälningsavgiften. Cuper utöver den föreningsbetalda cupen hanterar man helt själv från lagets sida.

Man anmäler, administrerar och betalar allt själv oavsett om det är en föreningsbetald cup eller inte. På detta sätt

EKONOMISKA BESTÄMMELSER

minskas även administrationen för både kanslist och kassör.

Ungdoms-SM

När man spelar Ungdoms SM (USM) kostar det pengar för föreningen i form av anmälningsavgifter, funktionärs/ domaravgifter samt mat och logi. För att det ska vara lika för alla i föreningen gäller följande.

3 övernattningar vid USM-steg kostar 1000 kr per spelare. I denna kostnad ingår resa, mat och logi samt funktionärs/ domaravgifter.

2 övernattningar vid USM-steg kostar 700 kr per spelare. I denna kostnad ingår resa, mat och logi samt funktionärs/domaravgifter.

1 övernattning vid USM-steg kostar 500 kr per spelare. I denna kostnad ingår resa, mat och logi samt funktionärs/domaravgifter.

Hemmaarrangemang vid USM-steg kostar 300 kr per spelare. I denna kostnad ingår funktionärs/domaravgifter.

På detta sätt kommer det att vara lika för alla i föreningen. Ibland kommer det att kosta mer och ibland mindre att spela USM och det är föreningen som tar den risken. NHF betalar kostnaden för 2 ledare, vill man åka fler ledare får man bekosta detta av lagkassan eller ta in extra pengar från spelarna.

Billigaste alternativet gäller både vad gäller resa, logi och mat.

Känner ni er osäkra stäm av det med styrelsen.

HF Syd lägerstege

HF Syd lägerstege är 2-årig.

Följande ersättningsprinciper gäller:

- År 1: NHF står för ett läger, övriga läger bekostas av spelaren
- År 2: Spelaren står själv för samtliga kostnader t o m sista lägret före slutliga Sverigecupen. Föreningen står för hela kostnaden för Sverigecupen (lägeravgift + reskostnad)
- Regionala läger/U19 - Elitläger: Föreningen står för hela kostnaden.

- Riksläger: Föreningen står för hela kostnaden. Följande principer gäller för betalning enligt ovan: HF Syd fakturerar föreningen totalsumman för alla deltagare i lägret.

Efter respektive läger så fakturerar kassören spelaren avgiften. Om spelare glömmer att meddela återbud till läger, får spelaren själv betala avgiften.

ARVODE OCH ERSÄTTNINGAR

Cupredovisning

Kassör är Eva-Marie Sundqvist kassor@nassjohandboll.se

ERSÄTTNINGAR SPELARE OCH LEDARE

Kostnadsersättning spelare

Generellt har inga spelare i NHF någon ersättning. Se även under CUPER/USM/RIKSLÄGER

Ersättning ledare

Ersättningar till ledare beslutas i styrelsen, riktlinjen är att man får ersättning om man tränar lag där man inte har egna barn och att ersättningen följer utbildningsnivå på ledaren samt ålder/nivå på respektive lag. Ersättningen gäller för hel säsong och utbetalas i december och maj.

ARVODEN TILL FÖRENINGSDOMARE OCH FUNKTIONÄRER

Enligt riktlinjer som utarbetas av styrelsen inför varje säsong.

LAGKASSOR

Lagkassor ska stå på föreningens konto. Förteckning av lagens tillgodohavanden bokförs av kassören och ändamålen för lagkassan är gemensamma aktiviteter. De pengar som samlats in är till laget och alla är med och delar på pengarna i laget. **Om man inte kan vara med på lagets aktivitet som bekostas av lagkassan är det tråkigt men man kan inte få ut "sin del" av lagkassan.**

Hela föreningstanken bygger på "alla för alla" tillsammans.

EKONOMISKA BESTÄMMELSER

Det är inte tillåtet med bokföring över vem som gjort vad för att skapa individuella delar av lagkassan. Om ett lag upplöses och inga spelare finns kvar i föreningen tillfaller lagkassan NHF men om det finns spelare kvar i föreningen och de går samman med ett annat lag kan lagkassan användas av det nya sammanslagna laget. Uttag av lagkassamedel ska redovisas mot underlag i form av kvitto eller faktura.

KLÄDER OCH MATERIEL

Matchkläder

Klubben lånar ut matchtröja och shorts till spelarna i föreningen. Dessa ansvarar men själv för och använder vid matcher. Det är inte tanken att detta är några träningskläder som ska användas vid träning. För de äldre lagen som spelar USM och äldre står klubben också för enhetliga strumpor som ska användas vid alla matcher då det är krav på enhetlig klädsel i äldre åldrar.

Tänk på att tvätta ut och in och använd inte sköljmedel.

Om man blir av med sin matchtröja kostar det 300 kr att köpa en ny och blir man av med shortsens kostar dessa 200 kr. För målvakter gäller att man lånar matchtröja men man får målvaktsbyxor och suspensor.

För att uppmuntra och förenkla att låna spelare mellan åldersgrupperna försöker vi hålla stora nummerserier i de olika lagen.

Vi trycker aldrig namn på barn och ungdomars matchkläder, det är klubbens kläder och det är viktigt att kläderna kan "gå i arv". Märket på vänster bröst är mycket viktigare än namnet på ryggen!

Träningsoverall och träningskläder

Dessa säljs via Stadium Teamsales med rätt tryck och med möjlighet att få namn på. För ledare gäller att man får en träningsoverall, en träningsströja och en piké.

Sjukvårdsmateriel

Allt sjukvårdsmateriel står klubben för. I början av säsongen får man ut medicinväskor i paritet med antalet lag man har

EKONOMISKA BESTÄMMELSER

anmält i seriespel. Dessa ansvarar lagen själva för och man kontakter ledaren eller styrelsen när man behöver fylla på. Tänk på att kyla inte har någon som helst medicinsk verkan och att vi inte tejpar barn för att de ska kunna spela. Är man skadad vilar man! I ungdomshandboll kan det ibland vara berättigat med tejping. Har man långvariga problem med stukade fötter rekommenderar klubben sjukgymnastik för att komma till rätta med problemen. Vi rekommenderar inte permanenta skydd då de ger en falsk trygghet.

Träningsmateriel

Bollar, konor och västar finns i förrådet. Dessa ses över i starten av varje säsong samt löpande under året. Material beställs av styrelsen via Stadium Teamsales. Samtliga spelare, ledare och övriga inom föreningen ansvarar för ordning och reda i vårt förråd. Lag som spelar med klister hämtar ut detta löpande under säsongen.

KIOSK

Kioskverksamhet bedrivs av föreningen tillsammans med respektive lag med fördelningen 60% till klubben och 40 % till laget. Varje lag rekommenderas utse en kioskansvarig i varje lag. Lagen ansvarar för kiosken vid hemmamatch. Inventering och inköp ansvarar respektive lag för att säkerställa inför varje match. Inköp redovisas till kassör och utlägg regleras.

SPONSRING

All sponsring går via NHF:s styrelse. I foldern Sponsoravtal finns det information om olika sponsorpaket.

BARN- OCH UNGDOMSVERKSAMHETENS GEMENSAMMA MÅLSÄTTNING

SOCIAL FOSTRAN

- Alla individer ska få utrymme att synas.
- Alla ska få möjlighet att utvecklas i sin takt.
- Alla barn, ungdomar och vuxna bemöts på ett respektfullt sätt och lär sig vikten av ett gott beteende mot andra.

SKOLA

- Skolan får inte komma i kläm pga. handbollen.
- På ungdomssidan är det viktigt att handbollen inte får vara alltför dominant i tillvaron. Ledarna måste känna ansvar för ungdomarnas skolarbete och uppmåna till en öppen dialog runt detta så att ungdomarna kan känna sig trygga i att det finns en förståelse för skolarbetet.
- Struktur runt träningar och matcher kan hjälpa våra ungdomar att hitta struktur i sitt skolarbete så att man med god planering hittar utrymme för båda delar.

FÖRÄLDRAKONTAKT

- Det är viktigt för ledarna och föreningen att knyta nära kontakter med föräldrarna.

- För att föräldrarna ska få information om NHF, vad klubben står för och klubbens målsättning är det viktigt med återkommande föräldramöten, vilka ska behövsanpassas.
- Föräldrar ska uppmuntra sina barn och unga att ha en god attityd mot tränare, spelare samt andra vuxna.
- Den nära kontakten kan också vara inledningen till ett ökat föräldraengagemang i vår förening.
- Gula tråden ska gås igenom varje år. Ledare och/eller representant från styrelsen håller i genomgången på första föräldramötet på säsongen. Det är ett krav att man som förälder läst och förstått Gula tråden.

KLUBBKÄNSLA

- Ledare, spelare, funktionärer, föräldrar – vi är alla representanter för klubben när vi är ute i olika sammanhang och därför är det viktigt att vi är goda ambassadörer.
- Vi har likadana matchkläder.
- Alla ska känna sig delaktiga i klubbens verksamhet.
- Klubben och individerna är viktigare än det egna laget. Att se helhetsperspektivet för klubben och individernas enskilda utvecklingsbehov är viktigare än att fokusera på det egna laget. **Tex kan du som enskild lagledare inte skaffa sponsorer för massvis med pengar och sedan inte investera det i klubben utan enbart göra saker för att ett visst lag ska nå egen framgång.**
- Ungdomsspelare som behöver tuffare utmaning får gärna träna och spela med äldre lag. Grundprincipen är att man alltid spelar i sin egen åldersgrupp, även om man tränar och spelar med äldre. Detta sker i samråd mellan tränarna i de olika lagen. Individens utveckling står i fokus inte laget/lagen. Det som är bäst för spelaren är att vara med i båda lagen. Vi som förening har ett ansvar att barn och ungdomar får spela och träna tillsammans med sina kompisar i samma ålder.
- Vi är stolta över vårt klubbmärke och vad det står för.
- Framgång för NHF är när det från en åldersgrupp skapas/utbildas en föreningsmänniska/funktionär, en handbollsspelare på hög nivå, en tränare/ungdomsledare samt en domare (1+1+1+1).

MATCHPOLICY

- Seriespel i barnhandboll (7-12 år) ses som träning.
- I barnhandboll (7-12 år) har vi inga fasta positioner.
- I ungdomshandboll (13-16 år) tränar och spelar vi på minst 2 positioner.
- Vi är mot toppning. I barnhandboll är det mycket viktigt att alla spelar med alla i våra lag. Toppning för NHF innebär att man har fasta tränings- och matchtrupper. Toppning innebär också att spelare uttagna till match inte får ordentligt med speltid. Det är viktigt att, när man bedömer toppning, inte refererar till enstaka matcher vid exempelvis cuper. Delaktighet i laget/gruppen är också viktigt.
- Är man uttagen till match ska man också ha ordentlig speltid. Utgångspunkten är att alltid göra sitt bästa. Om man inte gör sitt bästa innebär det att man kanske behöver vila en stund på bänken eller få instruktioner av sin ledare så att man kan göra sitt bästa.
- Vid SM-spel spelar bästa laget för dagen. Detta innebär att föreningen från 13-års ålder accepterar toppning vid SM. Grundprincipen är att det är de 12-14 bästa spelarna i de åldrar som får spela SM som är uttagna. Tränaren för det äldsta laget är ansvarig för uttagningen. Därefter kan man fylla på med spelare från den äldsta åldern upp till maximala antalet i SM.
- Exempel: Vid USM för P15/16 tas de 12-14 bästa spelarna ut från dessa båda lag (P15 och P16). Övriga spelare som ska ingå i laget ska väljas från det äldre laget (dvs. P16).

Lån av spelare mellan lagen

Vi uppmuntrar starkt att man låter barn och ungdomar som kommit lite längre i sin handbollskunskap att spela med de som är ett år äldre. Men de måste alltid träna med sin egen ålder! Ledarna i lagen måste komma överens om lämpligt intervall och omfattning beroende på spelarens individuella kvalitéer och lagens sammansättning. Om ett lag har behov av att låna spelare av ett annat lag är arbetsgången följande:

- Ansvarig tränare för det lag som vill låna spelare kontaktar tränare för det lag de vill låna spelare ifrån.
- Det lags tränare som eventuellt ska låna ut spelare har bestämmanderätt att välja ut vilka spelare som ska bli utlånade.

För att undvika eventuella frågor och dylikt så ska man informera laget om detta, precis som man gör med sin laguppställning inför sina vanliga matcher.

Grundfilosofin är att vi i NHF försöker att aldrig lämna W.O. Man fixar och trixar tills man har 7 spelare och spelar matchen.

TRÄNING

Vi ska ge våra ungdomar en bred handbollsutbildning där utveckling av spelarens individuella kunnande är viktigt. Vi ska ha en långsiktig planering och inte frestas till snabba vinster genom toppning i unga år. Målet är att få spelarna att alltid prestera sitt bästa. Efterhand som de blir äldre ska de kunna ta ansvar för sin egen träning. Att alltid göra sitt bästa är centralt i vår förening.

Träningstiderna ska utnyttjas maximalt. Använd korridorer, möjligheter att springa ute etc. för uppvärmning och omklädningsrum för samlingar. Använd alternativ träning när halltiderna inte räcker till. Halltiderna får inte begränsa spelarnas möjligheter till träning. Prata och se mycket handboll. Det ger spelaren en god spelförståelse och en bra terminologi som behövs för att kunna utvecklas. Väv in handbollsteori i träningsplaneringen.

Träningarna för de yngre ska kännetecknas av:

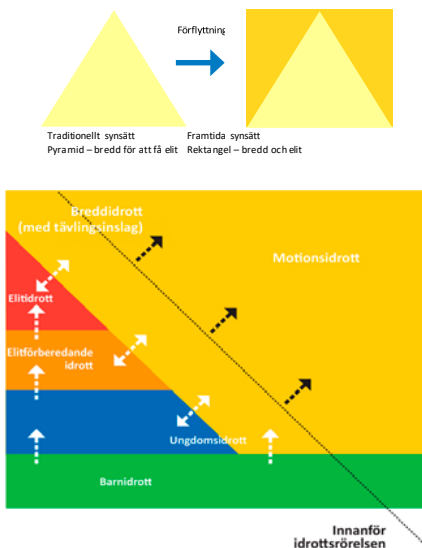
- Hög bollkontaktsgrad.
- Hög rolighetsgrad.
- Hög aktivitetsgrad.

Träningarna för de äldre ska också innehålla:

- Individuella utvecklingsmål.
- Hög attitydgrad.
- Handbollsteori

Klubben uppmuntrar tränarna att byta grupper någon gång under säsongen i ungdomssektionen. Ett enkelt sätt att byta erfarenheter och skapa nytänkande. Klubben uppmuntrar även och ser positivt på att barn och ungdomar håller på med flera idrotter. Detta utvecklar motoriska färdigheter och främjar ett livslångt idrottande. Sommaridrotter går före försäsongsträning.

Livslångt idrottande - triangel blir rektangel



Riksidrottsförbundets modell för livslångt idrottande.

Sammanfattning per åldersgrupp

E-ungdomar/Bollskola 7-8 år 1 träningspass/vecka

Detta är en rekryteringsperiod. Aktiviteterna ska bygga på lek- och bollövningar. Barnen spelar på småplaner med reducerade regler. Offensivt försvarsspel är att föredra. Vi tar hänsyn till att barn utvecklas olika och att intresset för idrott kan variera de första åren. Inget organiserat seriespel, men man deltar i någon cup på våren. Här leker vi en gång i veckan!

D-ungdomar 9-10 år 2 träningspass/vecka

Fortsatt rekrytering. Här deltar man i seriespel. Lek, individuell teknik. Koordination. Fritt spel. Offensivt försvarsspel är att föredra. Alla

ska delta lika mycket och prova på olika positioner. Vi går djupare in på spelregler. Man får lära sig hur man uppträder mot medspelare, motspelare, domare, ledare med mera.

C-ungdomar 11-12 år 2-3 träningspass/vecka

Vi fortsätter med baskunskaper men de stegras i tempo. Individuell teknik. Koordination och rörlighet. Offensivt försvar. Spelar fortfarande på flera positioner. Löpträning. Medvetenhet måste finnas om spelarnas olika fysiska utveckling. Teoripass införs. Börja med målvaktsträning. Rekommenderas att minst en ledare har TS1-utbildning.

B-ungdomar 13-14 år 2-3 träningspass/vecka

Utveckling och intensifiering av träning. Konditionsträning. Styrka med kroppen som belastning. Koordination och rörlighet. Offensivt försvar – börja med defensivt försvar. Spelförståelse. Börja med det kollektiva spelet. Teoripassen ska innefatta kost och näringslära utöver handbollslära. Här deltar man i sin första rikstävling. Under puberteten sker mycket i kroppen och det är viktigt att spelarna får mycket stöd och uppmuntran. Stor vikt läggs vid kostinformation.

A-ungdomar 15-16 år 3-4 träningspass/vecka + individuellt

Specialisering och kvalitet. Nivåanpassad träning där våra spelare får ta större ansvar och kraven ökar på den enskilde individen. Mer kollektivt spel. Spelförståelse, snabbhet och uthållighet. Planering skola-handboll. Hitta "bästa" positionen.

Spelarna erbjuds ledarutbildning. De som inte vill satsa försöker vi styra in på andra funktioner i föreningen såsom ledare, domare eller tränare och så vidare.

A-ungdom är en åldersgrupp, denna trupp kan dock bestå av mer än ett lag om föreningen anser att det finns underlag för detta.

Tränarna tillsätts av klubben och har minst TS2 i utbildningsnivå. Styrelsens beslut är att vi ska tillsätta en permanent huvudtränare/ ansvarig för A-ungdom. Denna ledare/huvudansvarig ska få hjälp av de ledare som har haft de ungdomar som "senast" kommer in i truppen (utan att man för den skull måste/ska plocka bort befintliga hjälpledare).

J-ungdomar/Senior >17 år 4 träningspass/vecka + individuellt

Fortsatt individuell träning för att förbereda spelarna för den kommande seniortiden. Målsättningen är att man här ska slussa in i div 1 alternativt div 2. Alla är inte mogna att ta steget upp.

UNGDOMSLEDAREN

Begreppet ungdomsledare innefattar både de som har tränaruppgift och de som har en lagledarfunktion i laget.

Att vara ledare för klubbens ungdomslag innebär att du har ansvar för att verksamheten kring laget fungerar. Detta innefattar såväl träning, matcher och sociala aktiviteter som laget har.

Ledaren ska aktivt arbeta efter klubbidé och gemensamma målsättningar samt vara ett föredöme för gruppen. Dina ord ska stämma överens med dina handlingar. Barn och ungdomar gör inte alltid som vi säger, men de gör som de vuxna gör.

Ledarens roll och uppgifter

- Vara väl förberedd inför varje träning och ansvara för innehållet.
- Komma i god tid till träning och match.
- Leda och stötta laget vid match.

BARN- OCH UNGDOMSVERKSAMHETENS GEMENSAMMA MÅLSÄTTNING

- Anordna föräldramöte minst 1 gång/termin, behovsanpassat.
- Utvärdera verksamheten efter varje säsong och lämna in

BARN- OCH UNGDOMSVERKSAMHETENS GEMENSAMMA MÅLSÄTTNING
verksamhetsberättelse till sportansvarig.

- Minst (helst alla) en ledare/lag ska närvara vid möte och ungdomsträffar som styrelsen kallar till.
- Se till att spelare över 15 år är licensierade.
- Prioritera att se våra andra klubbblags matcher tillsammans.
- Någon form av utvecklingssamtal med varje barn från B-ungdom rekommenderas.
- Skicka in ett öppnat brev alternativt från digital brevlåda från belastningsregistret till ordförande eller kassör,
"Utdrag för arbete med barn i annan verksamhet än skola och barnomsorg":
<https://polisen.se/Service/Belastningsregistret-begar-ut-drag/belastningsregistret-ovrigt-arbete-barn/>

VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ SOM LEDARE

- Se till att spelarna lever upp till önskat uppförande (se Viktigt att tänka på som spelare, punkt 1 och 2). Det är viktigt att uppmuntra bra beteende och inte bara titta på resultatet.
- Var positiv – man lär sig bättre i en positiv miljö och det ger individer som vågar.
- Ordning och reda på och utanför plan, skapar trygghet och balans.
- Positiva spelare ger trygga spelare, varje gång någon sä- ger något taskigt eller med gester visar att en medspelare gör något fel måste det leda till konsekvenser för spelaren som mobbar eller säger "fel saker".
- Som ledare är du ansvarig för att ge konstruktiv kritik och ställa krav på hur vi uppträder i vår förening. Ledarna i vår förening måste ge feedback till spelare oavsett om den är bra eller dålig. Om inte du gör det i laget kommer barnen att göra detta istället och då har vi ingen kontroll över det samt att det kan skapas kulturer som inte överensstämmer med klubbens värderingar.
- Till exempel skriker man negativt på en lagkamrat under match måste man bytas ut och tillrättavisas. Vid upprepat dåligt beteende ska individuellt samtal hållas med spelaren och föräldrar för att komma tillrätta med beteendet.
- Ge trygghet genom att låta spelaren förstå att han/hon får spela oberoende om han/hon gör misstag några gånger.
- Uppmuntra – även i motgång

VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ SOM LEDARE

- Uppmana att våga, inte vara rädda för att göra bort sig.
- Visa engagemang – lyssna på spelaren, bygg förtroende, spelaren ska känna sig "sedd" under träning och match.
- Betona betydelsen av lagspelet. Det gör att spelaren tänker mindre på sig själv och istället inriktar sig på att göra sitt bästa för att laget ska vinna.
- Uppmana spelarna att de SKA skjuta när läget är det rätta.
- Lär spelarna tåla motgångar, det är viktigt att se och prata om prestation, ibland vinner vi inte trots att vi gjort vårt bästa.
- Teori – det är viktigt att spelaren förstår vad som händer på hela planen för att få ihop sammanhanget, därför är det viktigt att lägga in teoripass.
- Kom ihåg att betona vikten av att barnen har en god kosthållning när de tränar.
- Din vilja till utbildning – din möjlighet att ge våra spelare den bästa utvecklingen.
- Då vi uppmuntrar att spelare håller på med olika idrotter är det okej att missa några träningar och ändå få spela matcher. Dock måste man träna för att få spela matcher över tid.
- Gå igenom spelarens roll i Gula tråden årligen.
- Tänk på vikten av att ge feedback till engagerade föräldrar och uppmuntra deras engagemang i klubben.
- Du som ledare har rapporteringsskyldighet om någon ledare, spelare eller föräldrar inte agerar som ambassadör för föreningen.

Grunden för ett gott självförtroende är ett gediget handbollskunnande tekniskt, taktiskt, fysiskt och psykiskt – utlärt och intränat i en positiv, strukturerad och uppmuntrande miljö.

ETIK OCH MORAL

- Klubben tar avstånd från all form av fusk och dopning (beträffande dopning, se vidare separat [Alkohol- och Drogpolicy](#)).
- Klubben tar avstånd från all form av våld, mobbning och rasism.
- Klubben tar avstånd från användandet av droger, tobak och alkohol i samband med all aktiv idrottsutövning (se vidare separat [Alkohol- och Drogpolicy](#) för klubben).
- Vi som representerar klubben ska alltid respektera våra medspelare, motståndare och domare genom att uppträda på ett sportsligt och korrekt sätt.
- Alla är välkomna i vår klubb, om man ställer upp på Gula tråden.

VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ SOM SPELARE

- Vi gör alltid vårt bästa den tid i veckan vi sysslar med handboll.
- Du ska ha ett gott uppförande före, under, efter match och träning.
- Vi respekterar medspelare, tränare, motståndare, domare och andra funktionärer genom att uppträda och uppföra oss väl på ett sportsligt och bra sätt.
- Vi tränar för att var och en ska bli bättre och utvecklas från sin nivå.
- Vi lyssnar när någon pratar till hela gruppen och vi lyssnar till råd och tips från tränaren.
- Vi ska ha ett vårdat språk – inga kränkningar i tal eller agerande.
- Vi ska acceptera våra lagkamrater även om det går dåligt – inget gnäll på en medspelare som missar en passning eller skott istället säger vi "Kom igen, det går bättre nästa gång!".
- Vi är frikostiga med beröm till våra lagkamrater.
- Vi passar tider vid träningar och matcher – om du inte kan komma kontaktar du din tränare.
- Säg till om det är något speciellt du vill träna på.
- Tala med tränaren/ledaren om du har problem – låt det inte gå ut över andra.
- Du har alltid möjlighet att utbilda dig till domare eller ledare inom föreningen om du vill, klubben är mycket positiv till detta – fråga din tränare. Tänk på att det också är ett sätt att delta i handbollen.
- Tänk på att vi alla representerar NHF när vi är på träning och match.

VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ SOM LEDARE

Tänk på att du ses som en "NHF:are" – både på plan och på stan. Detta gäller oavsett om du är klädd i klubbkläder eller dina egna. Ditt goda uppförande blir något positivt för laget och klubben – liksom att det dåliga drabbar dina lagkamrater och klubben.

Tänk på att DU är ett föredöme för de yngre spelarna i klubben. Det gäller oavsett vilket lag DU spelar i eller hur gammal DU är.

FÖRÄLDER I NHF

Som förälder till en spelare i NHF kommer du att få många positiva stunder. Det finns dock en del punkter som klubben vill ha hjälp med av dig för att ditt barn ska få så stor glädje som möjligt av sin tid i klubben.

- Minimikraven på dig som förälder är att se till så att ditt barn kan ta sig till träning (antingen i egen regi eller genom att ordna samkörning till exempel), att svara på kallelser som skickas ut från ledarna samt att du läst, förstått och accepterar Gula tråden.
- Var ett föredöme för ditt barn och laget vid sidan om planen. Du får inte glömma att även DU representerar NHF vid träningar, matcher och turneringar. **Ta på de stora positiva glasögonen när du är förälder på läktaren.**
- Tala aldrig illa om medspelare, motspelare, ledare, motståndares ledare och domare varken på läktaren eller hemma.
- Stöd alltid ditt barn när barnet vill idrotta, eftersom detta är en av de bästa fritidssysselsättningar som finns.
- Peppa ditt barn att alltid göra sitt bästa och att kämpa väl. Ge aldrig ditt barn pengar eller annat för antal gjorda mål. Handboll är ett lagspel och det är inte viktigt VEM som gör målet utan att LAGET gör många mål.
- Kom ihåg att ledaren leder laget under matcherna och sköter allt det handbollsmässiga såsom coachning och taktik. Du som förälder kan inte och ska inte lägga upp en privat taktik för ditt barn. **Handboll är en lagsport.**

- Var positiv till ditt barn i alla lägen. Hjälp till att bygga upp ett bra självförtroende med erkännande, uppmuntran och positiva kommentarer. Framhåll det som är bra, även vid förluster.
- Ha rimliga förväntningar på ditt barn och laget. Se till barnets individuella utveckling och jämför inte med andra i laget.
- Var medveten om de naturliga förändringarna och skillnad i utveckling och fysik. Det kan vara stora fysiska skillnader på jämgamla spelare. Döm till exempel inte ut någon som är sen i puberteten. Det försprång en tidigt utvecklad spelare har är ingen garanti för framtida framgång.
- Lyssna på ditt barns tankar kring laget och spelet, men fördöm inte någon/något kring laget inför barnet. Det påverkar möjligheten att skapa en god laganda och bra träningsatmosfär. Tag en diskussion med ansvarig ledare vid personligt möte istället.
- Se till att barnet mår fysiskt bra, får bra kost, ordentlig sömn och att barnet aldrig tränar med feber/sjukdom i kroppen.
- Var noga med att påtala vikten av hur viktig maten är vid ökad träningsdos.
- Att bidra med "arbetskraft" runt laget vid till exempel funktionärsarbete inklusive utbildningar, skjuts till och från matcher, sociala aktiviteter runt laget.

Tänk på att vi är en klubb – det är viktigt att inte bara se till ditt barns lag utan till hela föreningen.

Du som förälder till en av våra ungdomar i NHF är en del av vår ungdomsverksamhet. Du är en stor resurs och hjälper oss att nå våra mål. Utan din medverkan i stort och smått fungerar inte verksamheten. 1000 tack för det!

HANDBOLL - 3 OLIKA SPEL

Många av oss har stor erfarenhet av handboll, men det är viktigt att poängtera att "barn är barn och inte små vuxna". Det går inte att utbilda barn och ungdomar i handbollens ädla konster på samma sätt som man utbildar vuxna handbollsspelare. Det är viktigt att den träning vi bedriver är anpassad för den målgrupp den ska nå ut till. Precis som Svenska Handbollförbundet så delar NHF upp begreppet handboll i tre kategorier:

- Barnhandboll (6-12 år)
- Ungdomshandboll (13-17 år)
- Vuxenhandboll (18 år -)

Det är viktigt att skilja på dessa tre kategorier inom handbollen eftersom de har helt olika förutsättningar och detta påverkar träning, coachning med mera. Inom NHF har vi även en kategori som vi kallar för Handbolls dagis och är för barn i 2-5 år, med fokus på boll, rörelse och lek.

Vi ska utveckla kreativa individer som så småningom ska ingå i ett komplext kollektiv. Detta kollektiv ska inte premieras i unga år utan när man är mogen (16-19 år).

Handbollförbund Syd erbjuder varje år Barntränarutbildning samt för de äldre barnen Tränarskolan 1 och Tränarskolan 2. Vi i NHF tror att det är viktigt att satsa på utbildade ledare för att vi ska nå vår strävan efter framgång genom 1+1+1+1 – dvs. det från en åldersgrupp skapas/utbildas en föreningsmänniska/funktionär, en handbollsspelare på hög nivå, en tränare/ungdomsledare samt en domare.

SVENSKA HANDBOLL- FÖRBUNDETS RIKTLINJER

POLICY FÖR BARNHANDBOLL

Inom svensk handboll skiljer vi på barn-, ungdoms- och vuxenhandboll.

- Barnhandboll utövas av barn upp till 12 år.
- Ungdomshandboll utövas av ungdomar mellan 13–17 år.
- Vuxenhandboll utövas av vuxna, 18 år och äldre.

Inriktningen på hur barnhandbollen ska utövas kännetecknas av en individuell och motorisk allsidig färdighetsutveckling med leken som arbetsmetod och med bollen som redskap.

Träningen av barn ska kännetecknas av:

- Hög bollkontaktsgrad.
- Hög rolighetsgrad.
- Hög aktivitetsgrad.

Barnhandbollsmatcher ska genomföras:

- På minihandbollsplaner (20x12m), för första års D-ungdom och yngre.
- Med mindre mål (2,0x1,7m) för första års D-ungdom och yngre.
- Med färre antal spelare på planen (4 utespelare).
- Med anpassade regler.
- Med en "matchledare" som domare, med uppgift att leda matchen men också att lära barnen reglerna.

- Enligt principen att "alla ska få spela" och att alla ska pröva på olika platser.
- Med för respektive åldrar anpassade bollar.

"Att vinna matchen" är av underordnad betydelse i barnhandbollen. Barnhandbollen ska istället kännetecknas av en långsiktig individuell färdighetsutveckling. "Försvarsspelet" ska vara "fritt spel", "jägarspel" eller "man-man-spel", dvs. ett offensivt försvarsspel. Vi bör undvika det defensiva "6-0-spelet". "Anfallsspelet" kommer av sig självt. Det gäller att göra mål. Man ska tillämpa färdigheterna dribbla, passa – fånga och skjuta mål. Det är viktigt i barnhandbollen att alla får pröva på att spela på alla platser, även målvakt. För att behålla barnen i vår verksamhet är det viktigt att tillgodose barns behov och att verksamheten genomförs på barns villkor. Exempel på barns behov är:

- Att få vara aktiv och i rörelse, helst med boll.
- Att känna sig trygg i gruppen.
- Att bli "sedd", under träning och match.
- Att få prova på nya utmaningar.
- Att få vara med och vinna. (Och lära sig förlora).
- Att ha roligt. (Är det inte roligt så stannar man hemma).

POLICY FÖR UNGDOMSHANDBOLL

Inriktningen på ungdomshandboll ska kännetecknas av en ökad motorisk och koordinativ färdighetsutveckling. Leken och glädjen i att utöva idrott ska med bollen som redskap fortsätta den INDIVIDUELLA fysiska och tekniska utvecklingen. Huvudinriktningen är varje spelares tekniska färdighetsutveckling för att nå varje spelares maximala utveckling.

Träningen kännetecknas av ungdomshandbollens huvudbegrepp:

- Hög rolighetsgrad.
- Hög aktivitetsgrad.
- Individuella utvecklingsmål.
- Hög attitydgrad.

Spelaren ska utvecklas till att:

- Vilja bli så bra som möjligt.
- Vilja träna mycket och att stegra mängden efterhand.
- Kunna äga sin träning (veta hur man ska träna).
- Kunna äga de situationer som uppstår i spelet.

Spelaren ska fulländas i de bastekniska färdigheterna:

- Täcka, stöta, överlämna/överta.
- Passningar, skott, finter.
- Målvaktstekniska grunder.

Ungdomshandbollen ska genomföras så att:

Varje spelare behärskar att spela på minst två positioner i både anfall och försvar. Varje spelare alltid gör sitt absolut yttersta i varje situation så att laget kan vinna sina matcher. Försvarsspelet har en offensiv inriktning, genom att 3-3, 3-2-1, 4-2 och 5-1 förekommer oftare än 6-0-spelet. Anfallsspelet efterhand styrs mer och mer av spelarna på planen och inte av tränarens kommandon under match. Den taktiska medvetenheten och förmågan ökar under perioder, för att nå sitt max när perioden är slut.

För att utvecklas till duktig elit- och landslagsspelare tillåter vi att ungdomar ges möjlighet att syssla med andra idrotter under sommarhalvåret så länge som möjligt. Inte förrän i 16-17 års ålder behöver man bestämma sig för att "Jag vill bli handbollsspelare".



NÄSSJÖ HANDBOLLSFÖRENING

Org.nr: 827000-5211

Storgatan 24B, 571 31, Nässjö

E-post: info@nassjohandboll.se

Instagram: Nassjohf