

SÄRÖKOMETERNAS
HANDBOLLSKLUBB



Särökomaternas HK

Den BlåSvarta tråden.

GLÄDJE - GEMENSKAP - UTVECKLING

Innehållsförteckning

1. Förningens syfte och målsättning
2. Sportsliga riktlinjer
 - 2.1 Grundläggande principer
 - 2.2 Deltagande i cuper och turneringar
 - 2.3 Värvingar och övergångar
 - 2.4 Samspel mellan föreningens lag
3. Ungdomsverksamheten
 - 3.1 Handbollsskolan (6-8 år)
 - 3.2 D-ungdom (9-10 år)
 - 3.3 C-ungdom (11-12 år)
 - 3.4 B-ungdom (13-14 år)
 - 3.5 A-Ungdom (15-16 år)
 - 3.6 Junior (17-19 år)
- 4 Övrigt
 - 4.1 Förälder i Särökometernas HK
 - 4.2 Övningsbank
 - 4.3 Övriga länkar

1. Föreningens syfte och målsättning.

Föreningen skall sträva efter att aktivera barn, ungdomar och andra medlemmar genom en meningsfull sysselsättning och en utvecklande miljö. Vi vill värna om en positiv och rolig handboll där glädjen för idrotten står i fokus tillsammans med utveckling och gemenskap.

Särökometernas HK strävar efter:

- Att utveckla individen.
- Att väcka intresset för en aktiv och hälsosam vardag.
- God lag- och föreningskänsla samt god kamratskap.
- Att utveckla de aktiva till bra handbollspelare och forma lagspelare.
- Att utveckla bra, duktiga ledare och tränare.
- Att uppnå de olika lagens målsättningar och inriktningar.

2 Sportsliga riktlinjer

2.1 Grundläggande principer - Individen i centrum

För att nå så nära optimal utveckling som möjligt är det av största vikt att sätta individen i centrum då spelarnas utveckling är viktigare än lagets resultat. Det är ledarens och omgivningens ansvar att utveckla våra medlemmar så långt som möjligt. Alla spelare ska handbollsmässigt stimuleras och utvecklas på den nivå där de befinner sig.

Alla ska ges förutsättningar att delta.

Alla ungdomsspelare som tränar skall i möjligaste mån beredas plats att spela i något lag. De spelare som vill, skall ges möjligheten att delta i föreningen på annat sätt, exempelvis som ledare för ungdomslag, domare, funktionär m.m.

2.2 Deltagande i Cuper och Turneringar

Varje åldersgrupp uppmuntras att delta i cuper och turneringar för att främja individens handbollsutveckling, gruppens utveckling och individens personliga utvecklingen.

Deltagande i Centrala tävlingar (USM)

Föreningens ambition är att vi skall arrangera minst ett steg i USM per säsong. Respektive åldersgrupp ansvarar för att tillsätta personal för genomförandet med stöttning från styrelsen samt övriga i föreningen. Särökometernas HK står för att hålla samman arrangemanget. Föreningen står för anmälningsavgift, arrangemangsavgift och domarkostnader.

Representation i stadslag och landslag

För de spelare som blir uttagna att representera stadslag eller landslag samt att delta i riks- eller regionverksamhet står föreningen för lägeravgifter i de fall Handbollförbundet Väst eller Svenska Handbollsförbundet eller andra Nationella Förbund inte står för motsvarande kostnader. Eventuella reskostnader står spelaren själv för.

Cuper

Särökometernas HK uppmanar alla klubbtag att delta i _____ (föreningscup) och _____.

2.3 Värkning och övergångar

Särökometernas HKs grundsyn är att ungdomar skall spela handboll där de bor. Det är inte tillåtet för enskilda ledare eller föräldrar att värva barn- och ungdomsspelare från andra föreningar enligt HFV's etikmall. Detta är en överenskommelse som samtliga föreningar inom Handbollsförbundet Väst ingått i.

Det kan däremot finnas omständigheter som gör att en spelare från en annan förening vill komma och spela för Särökometernas HK. Det kan handla om att familjen flyttat, att spelare utsätts för mobbning eller annat som gör att spelaren omöjligt kan spela kvar i sin nuvarande förening. I sådan situation uppmanar Särökometernas HK att berörd spelare eller dess vårdnadshavare i första hand tar kontakt med spelarens ledare eller ansvarig. Utifrån det ber vi berörd förening att kontakta oss.

2.4 Samspel mellan föreningens lag.

Särökometernas HK strävar efter att ha ett utvecklande och öppet klimat lagen emellan. Vi ser positivt på samträning och samarbete utifrån aktuella förutsättningar. Detta anser vi i förlängningen ger både våra spelare och ledare större möjlighet att utvecklas.

3 Ungdomsverksamheten

3.1 Handbollsskolan (6-8 år)

Allmänt

- Väcka intresset för idrott hos individen.
- Tonvikt på gemenskap och glädje.
- Handboll och annat idrottande uppmuntras.
- Skolan är viktigare än handboll.

Målsättning

- Att ha roligt där stora inslag av lek är det primära.
- Ingen resultatmässig målsättning.
- Vikten läggs vid att spelaren tycker att handboll och träning är roligt.
- Delta distriktets turneringar/sammandrag.
- God stämning i gruppen.

Utveckling

- Alla skall få spela.

- Uppmuntra spelarna att spela på olika positioner.

Träningsinnehåll (Förslag)

- Träning 1 gång i veckan.
- Delta vid föreningens övriga matcharrangemang.
- Bollteknik & Passningsspel är den centrala delen utav träningen i kombination med spel på miniplan och lek.
- Allmän grundträning med gymnastik och bollspel.
- Personlig hygien.

3.2 D-ungdom (9-10 år)

Allmänt

- Utveckla spelare såväl socialt som sportsligt.
- Tonvikt på kamratskap och gemenskap.
- Handboll en av flera idrotter där mångsidighet uppmuntras.
- Meddela sig vid frånvaro från match och träning.
- Skolan viktigare än handboll, uppmuntra planering för en fungerande vardag.
- Verka som goda representanter för klubben i alla situationer då klubben representeras.

Målsättning

- Att spelaren tycker att handboll är roligt vilket uppmuntrar ett fortsatt deltagande och utvecklande.
- Delta distriktets turneringar/sammandrag.
- Kunskap om de grundläggande spelpositionerna.

Utveckling

- Om möjligt, delta med flera lag i seriespel.

- Uppmuntra spelarna att spela på olika positioner.

Träningsinnehåll (Förslag)

- Träning 1-2 gånger i veckan.
- Delta vid föreningens övriga matcharrangemang.
- Passningsspel och bollteknik är de centrala delarna av träningen.
- Anfalls- och försvarspositioner
- Skotträning.
- Enkel målvaktsträning.
- Allmän grundträning med gymnastik och bollspel.
- Personlig hygien.
- Kostinformation.

3.3 C-ungdom (11-12 år)

Allmänt

- Utveckla spelare såväl socialt som sportsligt.
- Tonvikt på kamratskap oh gemenskap.
- Handboll en av flera idrotter där mångsidighet uppmuntras.
- Meddela sig vid frånvaro från match och träning
- Studier skall prioriteras, planering av studier uppmuntras.
- Verka som goda representanter för klubben i alla situationer då klubben representeras.

Målsättning

- Deltagande i Göteborgsserien.
- Målsättning sätts efter lagets förutsättningar.
- Vikten läggs vid att spelaren tycker att handboll är roligt vilket uppmuntrar ett fortsatt deltagande och utvecklande.
- Spela turneringar i distriktet och nationellt.
- Utvecklas som spelare och lagkamrat.

Utveckling

- Om möjligt, delta med flera lag i seriespel.
- Uppmuntra spelarna att spela på olika positioner.
- Socialt och handbollsmässigt väl utvecklade spelare kan vid behov och för den egna utvecklingen spela med äldre lag.

Träningsinnehåll (Förslag).

- Träning 2-3 gånger i veckan. Inklusiv fysisk träning.
- Passningsspelet och tekniken är de centrala delarna av träningen.
- Delta vid föreningens övriga matcharrangemang.
- Skotträning.
- Målvaktsträning.
- Allmän grundträning med gymnastik och bollspel.
- Teknik och koordinationsövningar.
- Personlig hygien
- Kostinformation

3.4 B-ungdom (13-14 år)

Allmänt

- Utveckla spelare såväl socialt som sportsligt.
- Handboll en av flera idrotter.
- Meddela sig vid frånvaro från träning respektive match.
- Hänsyn tas till studier, planering av studierna förväntas av spelarna.
- Verka som goda representanter för klubben i alla situationer då klubben representeras.

Målsättning

- Delta i Göteborgsserien & Hallandsserien.
- Delta i USM. Målsättning sätts efter lagets förutsättningar
- Spela turneringar i distriktet och nationellt.

Utveckling

- Bästa laget spelar endast vid behov och i utsatta lägen.
- Delta med flera lag i seriespel och nationella turneringar.
- Delta och hjälpa yngre lag och spelare.
- Socialt och handbollsmässigt väl utvecklade spelare kan vid behov och för den egna utvecklingen spela med äldre lag.

Träningsinnehåll (Förslag)

- Träning 2-3 gånger i veckan. Inklusiv fysisk träning.
- Mycket passnings- och skottträning med alla typer av skott.
- Delta vid föreningens övriga matcharrangemang.
- Intensiv teknikträning.
- Viss taktikundervisning.
- Fysisk träning, enklare styrketräning med kroppen som belastning.
- Målvaktsträning.
- Stegisättningar.
- Personlig hygien.
- Kostinformation.

3.5 A-Ungdom (15-16 år)

Allmänt

- Utveckla spelare såväl socialt som sportsligt och taktiskt.
- Meddela sig vid frånvaro från träning respektive match.
- Hänsyn tas till studier, planering av studierna förväntas av spelarna.
- Verka som goda representanter för klubben i alla situationer då klubben representeras.

Målsättning

- Delta i Göteborgsserien.
- Delta i USM. Målsättning sätts efter lagets förutsättningar.
- Spela turneringar i distriktet och nationellt.

Utveckling

- Delta med flera lag i seriespel och nationella turneringar.
- Socialt och handbollsmässigt väl utvecklade spelare kan vid behov och för den egna utvecklingen spela med äldre lag.
- Delta och hjälpa yngre lag och spelare.
- Spelaren får ett större eget ansvar i sin träning.

Träningsinnehåll (Förslag)

- Träning minst 3-4 (3+1) gånger i veckan. Inklusiv fysisk och rörlighetsträning.
- Mycket passnings- och skottträning med alla typer av skott.
- Kollektivträning med spelrörelser med taktiska drag.
- Intensiv teknikträning.
- Taktikundervisning.
- Fysisk träning, styrketräning både med kropps och gymvikter.
- Målvaktsträning.
- Personlig hygien
- Kostinformation

3.6 Junior (17-19 år)

Allmänt

- Utveckla spelare såväl socialt som sportsligt och taktiskt.
- Meddela sig vid frånvaro från träning respektive match.
- Hänsyn tas till studier, planering av studierna förväntas av spelarna.
- Verka som goda representanter för klubben i alla situationer då klubben representeras.
- Etablera sig i seniorverksamheten men med fokus på juniorhandboll.
(Få möjlighet att träna/spela match med seniorlaget)

Målsättning

- Delta i Juniorserien.
- Delta i USM. Målsättning sätts efter lagets förutsättningar.
- Spela turneringar i distriktet och nationellt.
- Försöka få med så många utav spelarna till seniorverksamheten.

Utveckling

- Spelare får värvas från andra föreningar.
- Socialt och handbollsmässigt väl utvecklade spelare kan vid behov och för den egna utvecklingen spela med äldre lag.
- Spelaren tar ett större eget ansvar i sin träning.

Träningsinnehåll (Förslag)

- Träning 2-4 gånger i veckan. (Inklusive fysisk och rörligast träning.)
- Mycket passnings- och skottträning med alla typer av skott.
- Kollektivträning med spelrörelser med taktiska drag.
- Intensiv teknikträning.
- Taktikundervisning.
- Fysisk träning, styrketräning både med kropp och vikter.
- Målvaktsträning.
- Personlig hygien
- Kostinformation

4. Övrigt

4.1 Förälder i Särökomaternas HK.

- Stöd ditt barn i sitt aktiva idrottande.
- Kommentera eller kritisera inte vad ditt eller andras barn gör, utan ge barnet beröm och uppmuntran som stärker självförtroendet.
- Håll er regelbundet uppdaterade om ert barn/ungdomslag kalender, gå in och kolla på barnets/ungdomens lagsida för att svara på kallelser till match, cup eller annan aktivitet.
- Vi är alla representanter utav Särökomaternas HK därav accepterar vi inte klagomål på domarna eller motståndarna.
- Var som förälder alltid ett föredöme både på och utanför plan.
- Om föräldrar trots upprepade uppmaningar ifrån ledare fortsätter att på olika sätt visa omdöme/uppförande kommer ledaren kontakta vederbörande förälder för att förtydliga riktlinjerna/policyn inom Särökomaternas HK
- Uppmuntra till att ditt barn går till träning och match, samt att följ med och på så sätt skapa ett föräldranät inom laget.
- Stöd och heja på laget med en positiv anda. Både i med och motgång.
- Stör inte spelaren eller ledaren genom att dirigera ifrån läktaren.
- Se till att ditt barn kommer i tid, väl förberedd vare sig det är match eller träning.
- Meddela din tränare/ledare om barnet har någon allergi eller speciellt behov som tränaren/ledaren bör veta om.

- Ställ upp på föreningsåtaganden under säsongen. (caféansvar, USM, entrévärd m.m).
- Pressa inte ditt barn.

4.2 Övningsbank

4.3 Övriga länkar

Svenska Handbollsförbundet.

<https://www.svenskhandboll.se/>

Handbollförbundet Väst.

<https://distrikt.svenskhandboll.se/handbollforbundetvast>

Riksidrottsförbundet.

<https://www.rf.se/>

SISU

<https://www.sisuidrottsutbildarna.se/>

