



Blå Tråden

Version 5
2015-02-20

Regler och riktlinjer för Alingsås HK

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

BLÅ TRÅDEN

Förord.....	3
Blå Tråden hjälper ledare.....	4
Delaktighet.....	4
Media.....	4
I Alingsås HK.....	4
Trygga Möten.....	5
Krishantering.....	5

UNGDOMSSEKTIONEN

MÅLSÄTTNING.....	6
------------------	---

NIVÅANPASSNING OCH TOPPNING

Nivåanpassning.....	6
Toppning.....	7
Flytt mellan åldersgrupper.....	7
Fadderverksamhet.....	7

TRÄNINGSGRUPPER

8 år – 10 år.....	8
11 år – 14 år.....	9
Länkar till övningar.....	9

”Handboll är en fest och vi är alla bjudna”

FÖRORD

Vision och målsättning

Styrelsen i Alingsås HK har fastslagit vision, målsättning och värdegrund som allt strategiskt, taktiskt och operativt arbete kan utgå ifrån.

Vision

”Alingsås HK skall vara för Alingsås
vad Elfsborg är för Borås
och HV71 är för Jönköping.”

Denna vision syftar inte på det sportsliga utan på vad Alingsås HK skall betyda för varumärket Alingsås. Alingsås HK skall vara den självklara mötesplatsen för personer och företag som vill vara med att bygga Alingsås. Är man med och bygger Alingsås, så är man med i Alingsås HK och är man med i Alingsås HK, så är man med och bygger Alingsås.

Målsättning

Målsättningen nedbruten för olika åldrar och målgrupper.

Ålder	Målsättning (AHK skall vara...)	Målgrupp
-9 år	...det bästa lokala alternativet.	Föräldrar
10-15 år	...det bästa lokala alternativet.	Ungdomar
16-19 år	...det bästa nationella alternativet.	Gymnasieelever
över 20 år	...det bästa internationella alternativet.	Spelare/ sponsorer/publik

Notera:

- Med lokala alternativ menas bästa idrottsförening i Alingsås och kranskommuner. Fokus är bemötande, bemanning samt ordning och reda.
- Med bästa nationella alternativet menas den handbollspedagogik och träningsmetodik som klubbens spelare/tränare jobbar utifrån.
- Med bästa internationella alternativet menas den svenska handbollsförening som har bäst internationella kontakter och vana av internationellt utbyte samt den största möjligheten för spelare att nå utanför Sveriges gränser.
- Upp till 15 år har AHK en unik position i och med likvärdig verksamhet för flickor och pojkar.
- Från 15 år övergår spelare från Ungdomssektionen till Dam- respektive Herrverksamheten.
- Dam- och Herrsektionen har gemensamma riktlinjer och individuella målsättningar.

Värdegrund

Den värdegrund som alla ledare, spelare, anställda och ideellt engagerade skall jobba utifrån är följande:

Ambition	Att vara ambitiös och hitta konstruktiva lösningar.
Hjärta	Att med glädje lägga ner stort engagemang och göra sitt yttersta.
Kamratskap	Att vara omtänksam och bry sig om alla i gruppen.

Initialerna i Ambition, Hjärta och Kamratskap blir AHK.

/ Styrelsen i Alingsås Handbollklubb; Årsmöteshandlingar 2014-06-02

Blå Tråden hjälper ledare arbeta för att kombinera såväl elit som social verksamhet

1. Hur skapas en bättre sammanhållning?
2. Hur främjas kamratskap och gemenskap?
3. Vad innebär AHK-hjärta?

Det finns naturligtvis olika svar och lösningar på hur man får en bättre sammanhållning. Det viktigaste av allt är att få alla, både spelare och ledare, att känna delaktighet. Oavsett om man spelar, sitter på bänken, fyller på vatten eller skriver laguppställning så är man **delaktig**. Alla ledare måste ständigt påpeka och påminna individerna om denna viktiga del av verksamheten. Delaktighet är en faktor som leder till kamratskap och gemenskap.

Delaktighet

- Se till så att inte "samma två" personer passar med varandra vid varje tillfälle.
- Samma personer alltid delar rum eller sover i samma "hörna" med sina luftmadrasser. Gör egen placering.
- Hitta på saker tillsammans med gruppen vid sidan om planen.
- Alla skall känna sig lika mycket värda oavsett speltid eller uppgift. Bra kamratskap, gemenskap och sammanhållning leder till att man får en större "kärlek" till klubben och sina lagkamrater, vilket leder till bättre prestationer på planen.
- Som ledare är det viktigt att se alla. Alla spelare blir inte proffs och genom ett bra ledarskap skapar vi sanna AHKare som ändå kommer vilja fortsätta inom klubben som ledare, domare eller aktiv medlem i annan form.

Media

Framgång i handboll kan också betyda medial uppmärksamhet. Det kan vara svårt att som ung, lovande och uppmärksammad spelare klara hantera följderna av detta på rätt sätt. Som ledare kan det gälla kritik (såväl positiv som negativ) från spelare, föräldrar eller media. I båda dessa fall gäller det därför att visa ödmjukhet och respekt. Gör man det, så kommer man få dubbelt tillbaka.

I Alingsås HK...

...tar vi avstånd från all form av fusk och doping.

...tar vi avstånd från all form av våld, mobbing och rasism.

...tar vi avstånd från användandet av droger, tobak och alkohol i samband med all aktiv handbollsutövning.

...respekterar vi alltid våra medspelare, motståndare och domare genom att uppträda på ett korrekt och sportsligt sätt.

...är alla välkomna oavsett religion, ålder, kön, hudfärg eller sexuell läggning.

...skall vi arbeta för att barn, ungdomar och vuxna ska känna glädje och trygghet.

Trygga Möten

För att säkerställa att man inom AHK arbetar mot samma värderingsgrunder bör alla ledare en gång per säsong genomföra "Trygga Möten", en webbutbildning på ca 60 minuter. Utbildningen är webb-baserad och görs enskilt. Efter genomförd utbildning skriver man ut ett Intyg.

Dokumentlänk: <http://tryggamoten.scout.se/>



Krishanteringsplan

AHK har också en Krishanteringsplan som hanteras vid uppkommen händelse av en Krishanteringsgrupp utsedd av Styrelsen.

Definition av och exempel på kris

En kris är en uppkommen händelse som drabbar en eller flera medlemmar och som också i en förlängning kan skada klubbens varumärke, förtroende och därmed framtida verksamhet.

Exempel

- Trafikolycka i samband med transport till eller från match eller träning som resulterat i att en eller flera personer skadats allvarligt eller omkommit.
- Brand, ras, översvämning etc som resulterat i att en eller flera personer utsatts för uppenbar skaderisk, skadats eller omkommit.
- Trakasseri eller annan uppenbar felhantering av person(er) som sexuellt utnyttjande, pennalism, värderingar som kan hänföras till etnisk/nationell/kulturell/religiös/politisk/ sexuell tillhörighet.

Arbetsgång uppkommen situation inom lag

Som ledare eller förälder vänder man sig alltid till AHKs Kansli/Ungdomsansvarig (behörig personal) när man vill påkalla uppmärksamhet om händelser som rör laget i form av spelare eller ledare. Personalen arbetar sedan utefter en handlingsplan och rapporterar till styrelsen i den takt man anser vara nödvändigt. Styrelsen, ihop med personal, beslutar om och när det anses vara en Kris och därmed sammankalla Krishanteringsgruppen.

UNGDOMSSEKTIONEN

MÅLSÄTTNING

Syftet med Alingsås HK:s ungdomsverksamhet är att genom en attraktiv, sportslig och social verksamhet skapa goda förutsättningar för rekrytering av egna spelare, ledare och föräldrar till vår organisation och våra representationslag. Klubben skall kännetecknas av bra ledare och spelare som är föredömen på och utanför planen.

- Ha egna träningsgrupper redan från 6 års ålder.
- Sträva efter att ha utbildade ledare i varje åldersgrupp.
- Utbilda ledare i att förstå och följa Blå Tråden 2 ggr/år.
- Alla lag skall följa AHKs CUPGUIDE.
- Att behålla så många som möjligt i verksamheten.

Alingsås HK skall ge alla våra ungdomar en bred handbollsutbildning där utvecklingen av spelarens individuella kunskaper är viktigast. Träning skall ske efter ett bestämt mönster där varje stadie står för sin utvecklingsfas. Vi ska ha en långsiktig planering och inte frestas till snabba vinster genom toppning av lagen i unga år.

NIVÅANPASSNING OCH TOPPNING

Nivåanpassning

För individernas bästa och dess utveckling arbetar alla ledare för att hitta lämpliga sammansättningar när det gäller träningar och matcher så att varje spelare får bästa lämpliga motstånd. Oftast kan grupper delas in i tre huvudkategorier, s.k. 1-2-3-principen:

1. De som kommit långt i sin utveckling och tränar mest sett till gruppen (oftast fåtal)
2. De som kommit medellångt i sin utveckling och tränar mest sett till gruppen (här befinner sig oftast de flesta)
3. De som inte kommit så långt i sin utveckling (oftast fåtal)

De som inte kommit så långt i sin utveckling, nr 3, mår bra av att möta motstånd som är mer på samma nivå. Spelaren får ta mer ansvar och vågar mer på matcherna och kan inte förlita sig på de "bästa".

De som kommit längst i sin utveckling, nr 1, behöver möta tuffare motstånd och spela mer med dem som kommit minst till en medelnivå för att det skall ge även den gruppen bästa utveckling. Den större gruppen, nr 2, som kan benämnas "medel" mår troligen bäst av att befinna sig i båda kategorierna vilket innebär att lag behöver justeras under året. Dessa lag/grupper skall inte vara statiska utan bör justeras minst 3ggr/säsong.

Vi tror också att det underlättar för ledare vid matchning om nivåanpassning råder för därigenom minskar risken för "toppning" i för tidiga åldrar.

Tillämpas ej vid turneringar, med undantag för inbjudningsturneringar som t.ex. Norden Cup,

där man förväntas ställa upp med bästa laget. Då skall övriga som ej får möjlighet att delta erbjudas alternativ cup under säsongen.

Förslag på nivåanpassad träning

- 1 Löpträning – De som är starkast i denna del bör delas för sig enligt 1-2-3-principen.
- 2 Spelövningar – Även här bör man dela upp enligt 1-2-3-principen.
- 3 Enklare handbollsövningar – Friare gruppindelning.

Toppning

När uttagen spelare får sitta på bänken hela eller stora delar av en match och andra spelare hela eller nästan hela matchen kategoriseras det som **toppning**. Viljan hos enskild spelare kan medföra mindre speltid, dock ej kunnandet. Coachning enligt principen "toppning" eller "bästa laget spelar" sker från B-ungdom, men endast i USM.

Vid situationer eller händelser som kan uppstå under en säsong där inte Blå Tråden har klara riktlinjer skall ungdomsledarna kontakta sin ungdomskommitté. Ungdomskommittén tar därefter ett så skyndsamt beslut som möjligt i frågan.

Flytt mellan åldersgrupper

Enskild spelare

När en spelare är vida överlägsen sin egen åldersgrupp kan beslut tas om flytt till äldre lag en gång / vecka eller permanent. Det beslutet tas av båda åldersgruppernas ledare ihop med Sportsligt ansvarig UK, samt med spelarens och föräldrarnas goda vilja.

Grupp 2-4 spelare

För att främja en god gemenskap och kamratskap mellan åldersgrupperna är det av vikt att lagledningarna samarbetar både uppåt och neråt. Spelare flyttas utefter ett schema*) mellan grupperna. Spelarna tas ut efter både kunskap, närvaro, kamratskap och vilja av att vara med.
*) Exempel alla träningar under 14 dagar med äldre lag eller 1 gång / vecka i 1 månad.

Fadderverksamhet ledare

UK arbetar med Fadderverksamhet mellan ledare enligt en agenda som tas fram i faddergrupperna. Grupperna delas in med två åldersindelningar: 00-02 & 03-06. Grupperna utser en sammankallande och under säsongen skall det arrangeras 2-3 träffar

Dokument: AHKs CUPGUIDE

TRÄNINGSGRUPPER

Björnligan : 8 år

Träningsstillfällen: 1 gång/vecka

Hänsyn tas att barn utvecklas olika snabbt och att intresset för idrott kan variera de första åren.

- Inget seriespel
- Alla ska vara delaktiga
- Allt sker på temat lek och skoj
- Barnen bör tillhöra rätt åldersgrupp från början

Rekommenderad ledarutbildning: "Framtidens handbollsspelare"

Fokus: Lek, motorik och minihandboll

Miniligan D1 : 9 år

Träningsstillfällen: 1 gång/vecka

Här deltar man i Potatiscupen.

- Alla ska spela lika mycket
- Alla skall prova på att spela på olika positioner
- Alla som vill skall prova på att vara målvakt
- Man lär sig hur man uppträder på träning och match mot medspelare, motspelare, domare och ledare.

Rekommenderad ledarutbildning: "Framtidens handbollsspelare"

Fokus: Passningsteknik, skotteknik, motorik och minihandboll

Ungdom D2 : 10 år

Träningsstillfällen: 2 gånger/vecka

Här deltar man i seriespel för första gången.

- Alla ska spela lika mycket
- Alla skall prova på att spela på olika positioner
- Alla som vill skall prova på att vara målvakt
- Man lär sig hur man uppträder på träning och match mot medspelare, motspelare, domare och ledare.

Obligatoriskt i denna ålder att svara på ett formulär där barnen med egna ord förklarar hur man uppträder mot medspelare, motspelare, domare och ledare.

Länk: Dokument GHF frågeformulär

Krav ledarutbildning: "Framtidens handbollsspelare"

Fokus: Passningsteknik, passning med rörelse, skotteknik, 3-2-1 försvar och minihandboll.

Ungdom C1 : 11 år

Träningsstillfällen: 2-3 gånger/vecka

Ungdom C2 : 12 år

Träningsstillfällen: 3-4 gånger/vecka

Träningen fortsätter med baskunskaper, men de stegras i tempo och utvecklas. Vill man så kan man även lägga till konditionspass och fys med den egna kroppen som redskap. Man får lära sig varför man gör vissa saker och medvetenheten måste finnas om spelarnas olika fysiska utveckling "Alla blommor blommar inte samtidigt".

- Alla ska spela lika mycket
- Alla skall prova på att spela på olika positioner
- Alla som vill skall prova på att vara målvakt
- C2 spelar *Newbody Cup*, en chans att erbjuda ett utvidgat (geografiskt) matchutbyte för föreningarna under ordnade former

Krav ledarutbildning: Egen karriär (har själv varit aktiv inom handbollen vilket gett kunskap och erfarenhet som kan användas vid utbildning av ungdomsspelare) och "Framtidens handbollsspelare"

Fokus: Passningsteknik, passning med rörelse, skotteknik, steg-i-sättningar båda håll, minihandboll, 3-2-1 försvar och spelarna skall känna till hur 6-0, 5-1 och 3-3 försvar fungerar.

Ungdom B1 & B2 : 13-14 år

Träningsstillfällen: 4-5 gånger/vecka

Utveckling och intensifiering av träningen. Här skall man ha minst 1 pass/vecka med konditionsträning och fys. Det är viktigt att balansera träningen efter individens fysiska utveckling. Under puberteten sker mycket i kroppen och det är viktigt att spelarna får stöd och mycket uppmuntran.

- B2 spelar sin första Rikstävling, USM, under dessa år och laget förbereds på detta när det gäller satsning och att spela med bästa laget
 - Spelarnas viktigaste och grundläggande handbollsutveckling sker nu
 - Det är viktigt att alla spelare får lov att vara just B-ungdom och föreningen förespråkar därför att underåriga spelare inte lämnar sin åldersgrupp i förtid
 - Undantag från ovan kan göras för extrema talanger och i de fall då en flytt är nödvändig för en fungerande verksamhet. Till exempel då ett lag står utan målvakt. Viktigt med dialog mellan ledare i de berörda åldersgrupperna.
 - Utvecklingssamtal med spelarna skall göras
- Dokument: Utvecklingssamtal**
- Specialisering på olika positioner

Krav ledarutbildning: Egen karriär (har själv varit aktiv inom handbollen vilket gett kunskap och erfarenhet som kan användas vid utbildning av ungdomsspelare) och "Framtidens handbollsspelare"

Krav ledarutbildning: TS1 (krav från 2014, vid SM-spel)

Fokus: Passningsteknik, passning med rörelse, skotteknik, steg-i-sättningar båda håll, kullager, lättare anfallskombinationer, minihandboll, 3-2-1 försvar och spelarna skall känna till hur 6-0, 5-1 och 3-3 försvar fungerar samt målvakts-träning.

Länkar till Övningar

- <http://www.ahk.nu>
 - Klicka på Ungdomslag
 - Klicka på skiftnyckeln längst upp i höger hörn (glöm inte logga ut på skiftnyckeln)
 - Logga in med användarnamn **alingsas.hk** och lösenord **ahk73**
 - Välj Utbildningsvideo i vänstra marginalen och därefter typ av spel/träning
 - Lösenordet till filmerna är samma – **ahk73**
 - För att ladda ner en film, klicka på länken nedanför den film du vill ladda ned
- <http://www.svenskhandboll.se/Handbollinfo/Utbildning/Instruktionsfilmer>
- http://www.dragoerhb.dk/s_index.html