

**Blå tråden – IK Baltichovs riktlinjer för barn & ungdomsverksamheten**



## **Blå tråden – IK Baltichovs riktlinjer för barn & ungdomsverksamheten**

Inledning.....	1
Värdegrund IK Baltichov....	2
IK Baltichovs klubbidé .....	2
Barn- och ungdomsverksamheten.....	2
Till dig som förälder, ledare och spelare i IK Baltichov.....	3
Matchningspolicy.....	4
Övergripande riktlinjer för handbollsverksamheten .....	6

### **Inledning**

Syftet med den här dokumentet är att vi från föreningens sida vill ge en övergripande information om vår verksamhet och de riktlinjer som styr densamma, samt för den ambition och utvecklingsinriktning vi har för våra olika åldersgrupper, från knattehandbollen (5–6 år) hela vägen upp till juniorverksamheten (17–18 år).

Vi beskriver även vad vi som förening förväntar oss av dig i din roll som förälder, ledare och spelare för att vi ska få barn & ungdomsverksamhet att fungera på ett bra sätt.

### **Värdegrund IK Baltichov**

Vår förening står för en verksamhet där alla människors lika värde är en självklarhet och där alla individer visas respekt. Alla som delar dessa värderingar har rätt att delta i vår verksamhet oavsett nationalitet, etnicitet, religion, ålder, kön, sexuell läggning eller fysiska eller psykiska förutsättningar. Vår verksamhet ska kännetecknas av glädje och gemenskap, där vi har roligt tillsammans och skapar förutsättningar för allas välbefinnande utifrån varje individs förmåga.

Alla som är verksamma i föreningen ska känna till vilka värden föreningen står för och handla utifrån dessa. Alla medlemmar i vår förening är ansvariga för att vår värdegrund efterlevs.

Föreningen är summan av våra medlemmars handlingar och uppförande.

Goda handlingar och ett bra beteende skapar en stark, trygg och god förening.

## **IK Baltichovs klubbidé**

Vår klubbidé är att bedriva en av landets ledande barn- och ungdomsverksamheter

som utvecklar bra handbollsspelare samt bidrar till social fostran. Verksamheten ska även generera ledare och tränare till föreningens barn- och ungdomslag samt spelare ("egna produkter") till våra seniorlag.

### **Barn- och ungdomsverksamheten**

Barn- och ungdomsverksamheten är ett av föreningens viktigaste åtaganden.

Som spelare får man träning i både handboll och sociala färdigheter, där etik och moral är viktiga inslag. Spelaren får träning och utveckling i att umgås i grupp samt får även lära sig att ta ansvar för sig själv och sina kompisar i gruppen. Ju högre upp i åldrarna våra ungdomar kommer, desto mer spetsas de sportsliga kraven.

Föreningen strävar efter att kontinuerligt rekrytera nya och entusiastiska ledare till verksamheten.

Inom klubben bedrivs sedan ett systematiskt arbete, med syftet att grund-/vidareutbilda och utveckla dessa ledare, för att möta kraven i olika åldrar.

För att få barn & ungdomsverksamheten att fungera så behöver vi även föräldrarnas stöd och hjälp.

Det ska vara naturligt att som förälder att ställa upp och hjälpa till med det egna lagets olika aktiviteter samt föreningsgemensamma aktiviteter som t.ex. klubbmästerskap och våra A-lags hemmamatcher.

### **IK Baltichov vill:**

- Att våra barn & ungdomar ska tycka att handboll är det roligaste som finns.
- Att alla ska ha möjlighet att delta i verksamheten.
- Att spelare kan vara med i flera tränings- och matchgrupper beroende på mognad och färdighet.
- Utan toppning, göra bra prestationer i seriespel och cuper under barnhandbollsåren (upp till 12 år) .
- Kvalificera sig till finalspel i ungdoms-SM eller motsvarande turnering för B-ungdom, A-ungdom och juniorer.
- Kunna erbjuda andra alternativ till de spelare som vill fortsätta att spela handboll, men som inte får plats i seniortruppen.
- Vara en klubb som fostrar egna spelare till seniortruppen.
- Att spelare, ledare och föräldrar ska vara medvetna om och verka efter våra mål och riktlinjer.

## **Till dig som är förälder, ledare och spelare i föreningen**

### **Föräldrar**

- Sätter sig in i föreningens värdegrund och de värderingar som gäller i vår verksamhet.
- Ska föregå med gott exempel och vara delaktiga i barnets föreningsliv.
- Uppmuntrar barnen och ungdomarna i stället för att kritisera.
- Frågar, framförallt de yngre barnen, om de haft roligt – inte vad resultatet blev.
- Får gärna komma till träning och matcher – ditt barn vill det.
- Respekterar att domarna dömer, spelarna spelar, ledarna coachar – och att alla gör sitt bästa även om det självklart kan bli fel ibland. Alla gör misstag.
- Respekterar hur ledarna disponerar spelarna – och försöker inte påverka dem under matchen. (Se punkt nedan – Matchningspolicy).
- Tänker på att man även som förälder representerar föreningen och bidrar till hur vi uppfattas av andra.
- Tänker efter en extra gång innan man ställer orimliga krav på våra barn & ungdomsledare. De jobbar alla ideellt och lägger ner många, många timmar för att ge era barn en rolig och värdefull fritid. Glöm inte det!

### **Ledare**

- Arbetar aktivt enligt föreningens värdegrund och ser till att denna efterlevs.
- Förmedlar föreningens värdegrund, beslut och information till spelare och föräldrar.
- Har nolltolerans mot mobbning och arbetar aktivt med att motverka all form av sådana tendenser i och runt omkring laget.
- Arbetar för att skapa en trygg miljö, där spelare vågar uttrycka sig och utvecklas.
- Behandlar alla spelare lika och ser individen.
- Representerar föreningen och föregår alltid med gott exempel.
- Är ödmjuka mot, och respekterar, spelare, föräldrar och kollegor. Detsamma gäller så klart också för hur domare och motståndare ska bemötas.
- Har alltid en "blå" tråd mellan det man säger och sedan gör.
- Har en insikt om att man, förutom det handbollsmässiga, även deltar i en stor del av spelarnas utveckling som individer. Lagsport är så mycket mer än träning, matchspel och

cuper.

- Gör alltid sitt bästa för att alla spelare ska kunna se tillbaka på sin tid i föreningen som en väldigt rolig period.
- Kan få sin lämplighet säkerställd bl.a. genom att klubben ber om ett utdrag ur belastningsregistret enligt bestämmelser i lagen (2013:852) om registerkontroll av personer som ska arbeta med barn.

### **Spelare**

- Arbetar och agerar för att vår värdegrund efterlevs – respekterar sina lagkamrater och har förståelse för att alla är olika.
- Visar mod att säga ifrån då föreningens värdegrund inte följs.
- Respekterar medspelare, motståndare, ledare, domare och regler samt uppför sig i enlighet med våra värderingar.
- Gnäller eller klagar inte på sina medspelare.
- Respekterar motståndare både före, under och efter match.
- Klagar aldrig på domaren! Domare får också lov att göra misstag!
- Spelar aldrig vårdslöst eller fult även om handboll är en mycket fysisk sport.
- Kommer i god tid, med rätt utrustning, till träning och match.
- Gör alltid sitt bästa och kämpar för sitt lag – som ett lag!
- Behandlar både egen och andras egendom/tillhörigheter varsamt.

### **Matchningspolicy**

IK Baltichov har en genomtänkt policy angående matchning och "toppning" av ungdomslagen. Därför tycker vi att det är viktigt att informera om föreningens policy för såväl spelare, ledare som föräldrar. Att samtliga berörda tar del av och vet om dessa förutsättningar skapar transparens och klarhet.

Vi skiljer på begreppen "toppning" respektive "nivåanpassning". Toppning innebär att vissa spelare får spela mer och andra får mindre speltid i syfte att vinna. Nivåanpassning innebär att spelare får spela mot och träna med de som nått ungefär samma utvecklingsnivå (vilket i vissa fall innebär att man kan träna med äldre lag/möta äldre motstånd).

Seriespelet är en viktig del i utbildningen av våra spelare:

- Varje årgång ska ha så många lag att alla som tränar får spela ungefär lika mycket totalt sett över hela säsongen. Vi räknar inte minuter spelade i en specifik match.
- Seriespelet är en del av träningen, där laguttagningen ska vara nivåanpassad, vilket innebär att laguttagningen kommer att variera under säsongen och att fasta lag ska undvikas.
- Lagen ska tas ut efter kvalitet på motståndet, med syfte att få så jämna och utvecklande matcher som möjligt.

### **Barnhandboll – Upp till 12–13 år (D- och C)**

Vi tillåter inga som helst toppningar eller matchningar med bättre lag upp till C-nivå. Alla spelare ska ges samma möjligheter till spel.

### **Ungdomshandboll – Från 13–14 år och uppåt (B-A och Juniorer)**

Föreningen har som mål att gå till finalspel, d.v.s. vara bland de åtta bästa i Sverige i USM eller motsvarande turnering, när man är "sistaårs" i respektive åldersklass.

Vid USM och inbjudningsturneringar ska ett förstalag vara självklart om behov

och/eller möjlighet föreligger. Det är då tränaransvarig(a)s uppgift att självständigt ta ut det bästa laget för tillfället. Det är en samlad bedömning av spelarnas kvalitet (duglighet i teknik, taktik, fysik, bidrag till lagandan, inställning och ambition etc.) som kommer att ligga till grund för laguttagningen. Klubben ska också självklart, vid eller i samband med dessa turneringar bereda plats till spel för de övriga i åldersgruppen.

### **13–14 år (B serie- och cupspel)**

I den här åldern ska det vara naturligt att nivågruppera vid träning och matcher.

Vi tillåter oss att i enstaka matcher spela med en särskild vald uppställning, men betonar i övrigt bredden i vår verksamhet.

### **15–16 år (A-ungdom serie- och cupspel)**

När vi vill kan vi ta ut det bästa laget till spel och även periodvis spela med den starkaste uppställningen. Vi har dock ansvaret att låta alla spela. På träningar kan en viss nivågruppering vara aktuell.

### **Junior**

Vi försöker på denna nivå tränings- och tävlingsspele mycket, vilket innebär mycket matchtid för samtliga spelare. Precis som på A-nivå tar vi ut det bästa laget till spel när vi anser detta

nödvändigt.

### **Träning och match**

Föreningens policy är att träningsmängd, attityd och inställning styr spelmängd. Tränar man mindre, spelar man mindre, vilket hos oss känns helt naturligt.

När det gäller speltid (aktiv tid ute på planen för spelaren), så kommer den att variera i enskilda matcher för spelare som tränat lika mycket. Sett över en hel säsongen så ska dock en så jämn fördelning av speltiden som möjligt eftersträvas, för de spelare som tränat lika mycket.

### **Övergripande riktlinjer för handbollsverksamheten**

För föreningen är individen viktig. Alla ska känna sig delaktiga och välkomna i verksamheten. I takt med ålder ska de skolas in i vad föreningen kräver, både på och utanför banan. Alla måste ges chans till instruktioner oavsett talang och mognad. Våra tränare och instruktörer är välutbildade och korrigerar spelarna på ett positivt sätt. Träningen ska ske i rätt ordningsföljd och vara anpassad för respektive åldersklass.

Vi arbetar och tar gemensamt ansvar för att barn och ungdomar t.o.m. 16 år ska kunna hålla på med flera idrotter samtidigt.

Här nedan beskriver vi kort vad respektive åldersklass har för inriktning på sin verksamhet:

#### **5–6 år Knattehandboll – bollek**

Bedrivs i grupper om 20 deltagare – föräldrarna medverkar.

#### **7–8 år Handbollsskolan**

Under lekfulla former sysslar handbollsskolan med barnhandboll där det inte bedrivs någon tävlingsverksamhet. Aktiviteter ska bygga på lek- och bollövningar, koordinationsbanor och spel på småplaner med reducerade regler. Matchspel testas i de senare årgångarna i sammandragsform. Fokus ligger på att utveckla de motoriska färdigheterna, de koordinativa egenskaperna samt att fungera i grupp. Bollskolan har verksamhet en gång i veckan (en timma).

#### **9–10 år D**

Vi håller på med barnhandboll där huvudinriktningen fortfarande är lek med boll och motorisk

träning. Koordinationsbanor och stafetter är viktiga inslag i träningen. Vi tränar grundteknik – kasta, fånga och hoppa. Matcher spelas i sammandragsform och seriespel som minihandboll och på helplan. Vi spelar offensivt försvar – fritt spel och man-man vid minihandboll samt 3–3 på helplan. Anfallsmässigt är det fritt spel vid minihandboll och 4–2 på helplan. Alla spelar på alla positioner.

### **11–12 år ( C )**

Barnhandbollens sista två år omfattar motorisk träning i bl.a. koordinationsbanor, gymnastisk träning, balans, skadeförebyggande, grundteknik (kasta i fart, fånga i fart, skott, hoppeskott, genombrott, stoppa motståndare, hjälpa sin kompis och lite målvaktsträning) Anfallsmässigt spelar vi 4–2 och 3–3 spel (spela på många positioner). Försvarsmässigt spelar vi 3–3 och 3–2–1 spel (spela på många positioner). Alla spelar på alla positioner.

### **13–14 år ( B )**

Träningen inriktar sig mot individuell teknik, kampövningar, allsidig styrketräning, skadeförebyggande, joggning, fallteknik, grundteknik för målvakterna och spelförståelse. Anfallsspelet består av mycket övningar för samarbete 2–2 och träning i att göra val och fatta beslut i spelet. Försvarsmässigt tränas spelaren i alternativa försvarsspel. Spelarna inriktas företrädesvis mot två positioner i anfall och två positioner i försvar. Här ingår även utbildning i regelkunskap och i att lära sig döma matcher samt matchfunktionärsutbildning.

### **15–16 år ( A )**

Som A-ungdom höjs kraven ytterligare och träning sker i princip året runt. Spelarnas ansvar för den individuella träningen ökar. Spelarna får genomgång och träning med vikter i syfte att lära sig styrketräning och för att förbättra sin fysiska status. Kraven på resultat i Ungdoms-SM ökar utan att det sker på bekostnad av den individuella utvecklingen. Vi medverkar nu aktivt till att styra in lämpliga ungdomar på ledar- eller domarbanor genom att erbjuda dem utbildning och förtroendeuppdrag i klubben.

### **17–18 år (Juniorer)**

De två sista åren som ungdomsspelare ska förbereda spelarna för kommande seniorspel. Gruppen deltar i seniorserie samt deltar i SM för juniorer där målsättningen är att gå till slutspel och vara



bland de åtta främsta juniorlagen i Sverige. Det är föreningen som avgör vilka spelare som ska ingå i denna träningsgrupp.

Träningsmängd/tillfällen:

<b>Åldersgrupp</b>	<b>Antal timmar</b>	<b>Handbollspass</b>	<b>Fys-pass</b>	<b>Säsong</b>
Boll & lek	1	1	-	Okt-Mars
Handbollskola	1	1	-	Sept-April
D 9-10	2	2	-	Sept-April
C 11	3	2	-	Sept-April
C 12	4	3	1	Sept-April
B 13	5	3	1	Sept-April
B 14	5-6	3	1	Sept-April
A-ungdom	7-8	3	2	Året runt
Junior 17-18	10	4	2	Året runt