IK Baltichov
Handbok för ledare

Innehåll

Välkommen som ledare 4
IK Baltichovs klubbidé 4
Organisation kring laget 4
Möten 5
Föräldramöten 5
Lagombudsmöte 5
Ledarmöte 5
Ledarråd 5
IK Baltichovs årsmöte 5
Praktisk information 5
Träningstider 5
Rbok 6
Nycklar/Taggar 6
Bollrum/förråd 6
Lagkassa 6
Försäljning och aktiviteter för att samla in pengar 7
Sponsring 7
Närvaro 7
Lagförteckning 7
SISU 7
Bokning av konferensrum 7
Belastningsregister 8
Material 8
Spelarkläder 8
Ledarkläder 8
Försäkring 8
Skadehantering 8
Aktiviteter under säsongen 9
Uppstartsläger 9
Klubbmästerskap (KM) 9
A-lagsmatcher 9
Ledarutbildning 9
Målvaktsträningar 9
Riktlinjer från klubben 9

Blå Stegen 10
Blå Tråden 10
Seriespel 10
Anmälan till seriespel 10
Hemma matcher och matchfolder 10
Matchflytt 11
EMP och matchrapportering 12
Cuper 12
Ekonomi 12
Kioskverksamheten 12
Försäljning för klubben 13
Riktlinjer för en god förutsättning 13
Förutsättningar för en lyckad säsong 13
Förutsättningar för en lyckad träning 13
Förutsättningar för en lyckad match 13

Handbok för alla ledare i IK Baltichov

Välkommen som ledare

Du är hjärtligt välkommen som tränare i vår handbollsklubb. Vi vill med detta dokument göra det lättare för dig som ny tränare/ledare att komma in i föreningen och ge dig stöd i ditt nya uppdrag.

IK Baltichovs klubbidé

IK Baltichov är en ideell förening som drivs utan vinstsyfte och bygger på medlemsengagemang. 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, tränare och domare till föreningens barn- och ungdomslag och vår ambition är att det alltid skall komma nya spelare underifrån till våra seniorlag så därför är det viktigt att ha en bred ungdomsverksamhet med lag i varje åldersgrupp.

Du som ledare tar hand om vår kommande generation och det är viktigt att du är ett föredöme för de ungdomar du tränar. Ditt uppförande på träningar och matcher är därför viktigt och föreningen vill att du är en god representant för IK Baltichov. Det är också viktigt att du har god kontakt med klubbens representanter och följer de direktiv klubben har tagit fram.

Organisation kring laget

Det är en stor fördel att vara flera ledare runt ett lag som delar på arbetsuppgifterna, dels för att det blir ganska sårbart om man är för få, dels för att arbetsbördan för varje person inte ska bli betungande. Använd föräldrarna till spelarna i laget för att dela upp arbetsuppgifterna. För att laget ska fungera som bäst behövs ansvariga till följande bitar. Hur ni väljer att fördela arbetet är upp till er.

- Huvudtränare – överordnat ansvar för laget, säsongsplanering, ansvarar för att planera och genomföra träningar, sätta samman lag inför matcher och cuper, sköter närvarorapportering
- Hjälptränare – stöttar huvudtränarna
- Admin – Sportadmin, hanterar kallelser, spelaruppgifter mm)
- Lagombud – brukar hantera de 3 punkterna nedan kassör/försäljning samt bemanning på arrangemang. Gärna 2 st.
- Kassör – ansvarar för att öppna upp lagkonto och hantera och redovisa (på föräldramöten) lagkassan samt betala cuper mm
- Försäljning - Tar fram produkter för laget om laget vill sälja något. Ansvara för att alla i laget får info om klubbens försäljning, te x bingokalendrar mm.
- Arrangemang – ansvarar för bemanning av café, hallvärd/matchvärd och sekretariat när laget är arrangemangsansvariga)
- Värdegrund – genomför minst en aktivitet/samling per termin där laget arbetar med klubbens värdegrund)
- SISU – tar närvaro och rapporterar in, vid föräldramöten och vid aktiviteter som inte är träning, match. Kontakta jessica@ikbaltichov.se om frågor på ovan

Möten

Föräldramöten

Rekommenderas att kalla föräldrarna en gång/termin. Syftet är att besluta om organisationen kring laget och fylla de roller som behövs samt presentera laget, ledarna och vår filosofi, lagets värdeord och den verksamhet vi ska bedriva i år. För att boka konferensrummet i Förbohallen, se nedan.

Lagombudsmöte

Under varje höst anordnar kansliet ett lagombudsmöte för de som står som lagombud i SportAdmin. Där vi går igenom information och alla kan ta del av varandras kunskap.

Ledarmöte

Som uppstart på hösten samlar vi alla ledare för att presentera styrelsen och den verksamhetsplan och budget man har för året.

Ledarråd

IK Baltichovs ungdomssektion anordnar ledarrådsmöten under året. Varje lag ska delta med en representant, vänlig anmäl ert lags representant till ungdomsansvarig. Syftet med ledarrådet är att öka samarbetet mellan lagen och tillsammans arbeta med utveckling av ungdomssektionen.

IK Baltichovs årsmöte

I början av sommaren hålls varje år ett årsmöte där man bland annat väljer styrelse och beslutar om kommande års verksamhetsplan och medlemsavgifter samt tar upp de motioner som inkommit.

Praktisk information

Träningstider

IK Baltichov har ett begränsat antal timmar till sitt befogande runt om i kommunens idrottshallar. Antal timmar bestäms av kommunen enligt en beräkningsnyckel. Sedan fördelas dessa av klubben till lagen.
Det kommer ut mail angående önskemål mm i mars/april. Träningstiderna offentliggörs sedan i juni och gäller då från augusti till maj nästkommande år.

Rbok

Rbok är kommunens bokningssystem och ni hittar den på Lerums kommuns hemsida. Här kan ni se upptagna/lediga tider i kommunens hallar.

Skulle ni vara intresserade av en speciell enstaka tid kanske pga av träningsmatch eller liknande så är Förbohallen den ni i första hand ska välja för här betalar vi redan en månadshyra. Övriga hallar i kommunen kan vi få hyra vid enstaka tillfällen men här betalar vi hyra. Det är därför beslutat att klubben betalar för upp till tre tillfällen för extra träningsmatcher i dessa hallar men tillsättningen och betalningen till föreningsdomarna gör laget själva.

ALLA bokningar ska läggas till info@ikbaltichov så bokas den via klubben. Bokar man själv så blir kostnaden betydligt högre.

Nycklar/Taggar

Ledare samt lagombud kan beställa tag via susanne@ikbaltichov.se. Maila namn samt lagtillhörighet och vilken fyrsiffrig kod ni önskar kopplat till tagen. Ni får sedan ett SMS/mail från kommunen när den är klar och den hämtas sedan ut på KomIn på Kommunhuset i Lerum.

Till vissa av idrottshallarna behövs nycklar. Aktuella ledare får information om detta genom kansliet och det är även via kansliet nycklar kvitteras ut. Dessa ska sedan återlämnas i slutet av säsongen.

Bollrum/förråd

I Förbohallen finns ett separat bollrum där man kan få ett skåp för att förvara bollar, material mm. Vill man ha ett sådant så mailar man till info@ikbaltichov.se. I övriga hallar finns det i de flesta fall förråd. Ni får information om dessa när träningsschemat är satt och ni vet i vilka hallar ni tränar.

Lagkassa

För att kunna företa sig extra saker under året t.ex. åka på cuper, resor eller andra aktiviteter som knyter samman laget och ger alla möjlighet att kunna delta, behövs det extra pengar – i Baltichov kallar vi det för lagkassa. Genom olika aktiviteter hjälps hela laget åt med att samla in pengar.

Lagkassan kan vara helt gemensam, helt personlig eller en blandning av dessa två. En helt gemensam lagkassa delas lika oavsett vem som har dragit in pengarna. I en personlig lagkassa går varje spelares arbetsinsats till en personlig pott. En sådan uppdelning kräver lite mer arbete för den som är ansvarig men kan upplevas mer rättvis för spelarna. Varje lag avgör naturligtvis själva hur man vill ha det. Vanligast i yngre ålder är en gemensam lagkassa.

Klubben rekommenderar att ni öppnar ett föreningskonto se nedan där en eller två har rollen som kassör (kan även vara lagombud) och står för det kontot.

Öppna konto på Sparbanken Alingsås

Laget har möjlighet att öppna ett gemensamt lagkonto hos Sparbanken Alingsås (kontor i Lerum) utan kostnad. Detta hjälper kansliet er med genom ett mail till info@ikbaltichov.se. Lagkassans namn döps till P/F (pojk eller flicka) följt av födelseåret. Man har också möjlighet att koppla ett Swishnummer till lagkontot.

Försäljning och aktiviteter för att samla in pengar

Olika tips för att samla in pengar: Försäljning av exempelvis Bingolotter, kläder (Ullmax, NewBody), försäljning av Lillebrors kolor, kakor, salamikorv, ljusmannen osv. Utbudet är stort och laget väljer det som passar bäst. Finns förslag på försäljningar på Sportadmin. Använder ni de förslagna där, så tillkommer ingen avgift på SportAdmin, annars sälj utanför SportAdmin för största vinst.

Aktiviteter så som nattvandring, korvgrillning, egen kiosk (vid matcher som inte hålls i Lerums Arena eller Förbo), packa matkassar, städuppdrag, samla in julgranar, mm kan också bidra med pengar till lagkassan.

Sponsring

Föreningen har ingen policy kring separata sponsorer för våra lag, det är tillåtet att företag väljer att sponsra enskilda lag. Däremot vill föreningen att man stämmer av med styrelsen så att det inte krockar med föreningens befintliga sponsoravtal och att stämma av så inte sponsorn redan har ett sponsoravtal med föreningen, då är en enskild sponsring inte tillåtet.

Närvaro

Klubben får statliga och kommunala bidrag för alla aktiva spelare upp till 25 år. Därför ska en ledare i varje lag registrera närvaro vid träning och match i SportAdmin. Detta är viktigt för klubbens ekonomi.

Lagförteckning

Ledare/admin-ansvarig ska fortlöpande se till att lagförteckningen i SportAdmin är uppdaterad med:

- Namn
- Adress
- Personnummer (12 siffror)
- Telefonnummer
- E-mail

Detta då fakturor, nyhetsbrev och annan information från klubben går via SportAdmin.
För att få behörighet till SportAdmin hör av er till jessica@ikbaltichov.se

SISU

När ni genomför föräldramöten, genomgångar med spelare, möten och utbildningar som inte är träning eller match, mm ska detta registreras i SISU. Vi får då en ”pott” som vi kan använda för utbildning i klubben för spelare, ledare och föräldrar. Registreringen är väldigt lätt att genomföra. Kontakta jessica@ikbaltichov.se för registrering och genomgång

Bokning av konferensrum

Konferensrummet i Förbohallen går att boka gratis genom att maila till info@ikbaltichov.se Här finns även tillgång till kök med möjligheter att koka kaffe. Det finns också möjligt att hyra konferensrummet i Lerums Arena, detta kostar 125 kr/timme som laget själva får betala. För att hyra konferensrummet skickar ni mail till info@ikbaltichov.se med datum och tid. (Boka inte själva hos kommunen eftersom ni då får ett högre pris).
Ni ser via länken nedan tillgängligheten på konferensrummet:
https://lerum.rbok.se/informationskalender?id=a4f1cdd0-8ff6-436b-8173-eff6b6e1e644

Belastningsregister

Enligt Riksidrottsförbundet ska alla ledare till barn och ungdomar visa upp ett begränsat registerutdrag från Polisen för sin förening. Detta är något som IK Baltichov självklart ställer sig bakom för att öka tryggheten för våra spelare, ledare och föräldrar. Alla nya ledare måste därför lämna in sådant utdrag till kansliet i samband med påbörjat ledarskap. Klubben begär

dessutom att alla verksamma ledare ska vida upp sitt registerutdrag varannan säsong. Tillfällen till detta kommuniceras ut ett par månader i förväg.

Material

Ledarna kan beställa material via kansliet varje år. Önskemål kring detta skickas ut av kansliet under april/maj och sammanställs sedan för beställning och leverans i augusti/september.

Klubben bekostar matchtröjor, bollar, västar, elastiska bindor, kylpåsar, konor, hopprep, häckar mm men **inte** bortaställ, matchshorts eller tejp. Matchshorts går att beställa via vår klubbshop som ni hittar via IK Baltichovs hemsida. Tejp går att köpa i caféet.

Vill man lägga en lagbeställning på träningsoverall, bortaställ mm så görs det genom att maila till susanne@ikbaltichov.se

Spelarkläder

Beställning av klubbkläder kan göras via IK Baltichovs hemsida/Intersport.

Ledarkläder

Varje ledare får en ledarpiké. Denna beställning lägger man med övriga materialbeställningar i april/maj. Får man in nya ledare under säsongen så mailar man in en beställning till susanne@ikbaltichov.se uppge lag, herr eller dammodell samt storlek.

Försäkring

Alla spelare i klubben är försäkrade i Gjensidige försäkringsbolag via medlemsavgiften. Skulle olyckan vara framme så hittar ni/föräldrarna anmälningsblanketten via IK Baltichovs hemsida under fliken ”om klubben”.

Skadehantering

Om fallet skulle vara så att det efter en skada skulle behövas en sjukgymnast eller att man behöver ett utlåtande om en skada som inte är akut och kräver läkarvård så har klubben avtal med Improve i Partille Arena. De nås på 031-44 00 20 eller info@improverehab.se. Meddela att ni är från IK Baltichov. De kan snabbt skaffa tid/remiss till röntgen samt läkare om de bedömer att det behövs.

Aktiviteter under säsongen

Uppstartsläger

I slutet av sommaren anordnar IK Baltichov ett uppstartsläger för alla klubbens lag, från P9/F9 upp till A-lag. Mer praktisk information om lägret, datum, kostnad och anmälan kommer i maj/juni.

Klubbmästerskap (KM)

I slutet av varje säsong (april/maj) anordnas KM (Klubbmästerskapen). Detta är ett populärt arrangemang där hela klubben, från de minsta till de största träffas och leker/spelar handboll ihop. Som ledare anmäler ni era spelare till KM men väl på plats är det

seniorspelarna som är lagledare. Mer information om KM och Mini-KM (för de allra minsta i klubben) samt anmälan kommer ut under våren varje år.

A-lagsmatcher

Klubben önskar alla spelare och ledare hjärtligt välkomna att komma och heja på våra A-lag. Uppmuntra gärna spelare och föräldrar att gå eller gör det som en gemensam aktivitet med laget. Alla medlemmar går in gratis mot uppvisat medlemskort.

Ledarutbildning

Baltichov strävar efter att ha hög utbildningsnivå bland ledarna, mer information kring tränarutbildningar hittar ni på Handboll Västs hemsida: Handboll Väst | Svenskhandboll.

Utbildningarna inom förbundet bekostas av föreningen. Ungdomsansvarig kommer göra utskick kring aktuella utbildningar inom klubben samt efterfråga vilka ledare som vill genomgå handbollsförbundets tränarutbildningar. Önskar ni delta i någon utbildning hör av er till ungdomsansvarig alternativt info@ikbaltichov.se, ni behöver få godkänt från klubben innan ni anmäler er till förbundets utbildningar.

Målvaktsträningar

Föreningen eftersträvar att erbjuda målvaktsträningar för de barn och ungdomar som är intresserade av denna position. Inför varje säsong så skickar ungdomsansvarig ut information till ledarna om hur kommande säsongs målvaktsträningar planeras. För de yngre åldrarna kommer vår målvaktstränare ut till lagen och kör en genomgång. För våra äldre ungdomar genomförs separata målvaktsträningar med blandade spelare från våra olika ungdomslag.

Riktlinjer från klubben

IK Baltichov har riktlinjer för hur vi vill att verksamheten ska bedrivas i våra lag. Dessa är baserade på vår klubbidé och värdegrund. Som stöd för dessa riktlinjer har klubben tagit fram två styrdokument; Blå stegen och Blå tråden.

Blå Stegen

Detta dokument har skapats med syftet att guida våra tränare och ledare i klubben. Med hjälp av "Blå Stegen" får ni tränare en tumstock i vad vi i klubben uppskattar att varje spelare behöver kunna som individ (handbollsspelare) baserat på ålder.

I dokumentet presenteras även allmänna riktlinjer för varje ålder (steg), vart fokus skall ligga. "Blå Stegen" skall vara till hjälp i era enstaka träningsplaneringar men framför allt er säsongsplanering. Då kan man välja att placera de olika momenten i block för att maximera utvecklingen.

Dokumentet är inte till för att på något sätt göra er ledare radiostyrda. Det är viktigt att ni använder er av er egen fantasi för att lyckas baka in alla punkter i er träning.
Däremot är det viktigt att sträva mot att ge alla spelare chansen att uppfylla de kunskapskrav som finns beskrivet i Blå Stegen för att lättare kunna utvecklas och hänga med i de nästkommande stegen.

"Blå Stegen" är format utifrån SHF:s spelarutbildning och finns tillgängligt på klubbens hemsida: Om Klubben -> Riktlinjer.

Blå Tråden

Syftet med den här dokumentet är att från föreningens sida 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.

”Blå Tråden” finns tillgänglig på klubbens hemsida: Om Klubben -> Riktlinjer.

Seriespel

Anmälan till seriespel

Information om detta, från förbundet, mailas ut från kansliet under april samt december. Det är även kansliet som samlar in anmälningarna och sedan lägger dom vidare till förbundet.

Hemma matcher och matchfolder

Vid hemma matcher finns en matchfolder med lathundar till matchrapportering, schysst match (det är ett kort möte som hålls innan matchen med domare, ledare, funktionärer samt matchvärd) info om föreningsdomare om ni har det plus lite annat som är bra att veta.

Är matchen i Förbohallen kommer matchfoldern kunna hämtas i caféet (det brukar första laget göra och ta med den ner till sekretariatet).

Är matcherna i andra hallar kommer det meddelas per mail när den är klar att hämtas och den ligger då inne på stora kansliet. I den kommer det också finnas nycklar i det fall hallen kräver det samt lathundar till ljudsystem och matchklocka. Det laget som har första matchen hämtar foldern och laget som avslutar dagen lämnar samma dag tillbaka den i Förbohallen. I de fall ni ska ha föreningsdomare kommer deras saker följa med matchfoldern och ni får då sedan se till att domartröjor mm kommer tillbaka.

Kör man med EMP så står även datorer att låna uppmärkta och klara inne på det stora kansliet. Även den här lämnar man tillbaka där man tog den och sätter gärna i laddsladden igen.

Matchflytt

Behöver man flytta en hemmamatch så mailar man susanne@ikbaltichov.se och får då förslag på nya tider, man kontaktar även motståndarna och kommer överens om en ny dag/tid och återkopplar sedan till ovan mail igen som då gör en matchflyttsansökan.

Är det ni som vill flytta en bortamatch kontaktas motståndarna för att få en ny dag/tid sedan kontaktar ni susanne@ikbaltichov.se som då gör matchflyttsansökan. Är det ni som vill flytta så hamnar kostnaden hos oss.

Behöver ni ställa in matcher sent efter det att kansli och förbundets kansli har stängt för helgen så mailar ni båda dessa ställen med vilken match som ställdes in och anledningen. Är det en hemma match som ställs in av motståndarna så åligger det dom att maila förbundet men det åligger er att maila till erat kansli så att ni kan få hjälp med att erbjuda motståndarna ny dag/tid.

Det lag som ställer in har också skyldighet att meddela domarna.

Är det föreningsdomare så har tyvärr bara själva klubben namnen på dessa, har ni en hemma match ligger namnen i eran matchfolder med tillhörande mobilnummer. Behöver ni ställa in en bortamatch med kort varsel så får ni be bortalaget om hjälp.

Dom som sedan har förbundsdomar dvs U14 och uppåt…här hittar ni domarnas namn om ni går in på Profixio och går in på ”våra matcher” söker upp matchen och sedan har ni ett M (matchprotokoll) längst upp till vänster. Där hittar ni domarnas namn. Ni får sedan gå ut på Handbollsförbundet Väst hemsida och söka på domare-domumentbank-kontaktuppgifter. Där hittar ni namn, mail och mobilnummer till dom flesta domare.

Görs inte detta innan 24 timmar så får klubben betala domarkostnaderna- resekostnader så den här är viktig att göra snabbt.

Matchflytter innan 21 dagar är gratis att flytta på…efter det kostar det mellan 300-600:- beroende på åldersgrupp. Detta gör att vi i möjligaste mån försöker undvika matchflytt utan försöker hellre låna spelare från annat lag.
Den/dom ledare som står som ansvariga i Profixio får sedan matchändringens beslut via mail.

Profixio är förbundets sida för matcher mm och finns även att ladda ner som app. Här syns alla kommande matcher samt det går även att importera dom till Sportadmin för kallelser mm.
Ni meddelar susanne@ikbaltichov ihop med serieanmälan vilka ledare som ni vill ska ha inlogget till Profixio.

Det går utmärkt att stå flera ledare på ett lag. Står man på laget så kommer man få mail om matchändringar mm men man kommer också synas utåt på Profixio med namn, mail och mobilnummer. Det blir således dom ledarna som förbundet och motståndarlaget kommer att kontakta.

EMP och matchrapportering

Från U9-U11 räknas inte resultat utan matchen räknas enbart som spelad. Ni måste alltså inte göra något för att rapportera in matchen utan det går automatiskt, det är därför extra viktigt att ni meddelar förbundet och kansliet vid sent inställda matcher så att ni får en chans att spela om den.

Lagombuden brukar tilldela föräldrarna uppgiften att sitta i sekretariatet under er egen hemmamatch. De ska hålla koll på matchklockan när det kommer till tiden samt time-out. Det är upp till varje lag om man även vill visa resultatet under matchen på matchtavlan. Fördelen med att göra detta är ju att föräldrarna då får in rutinerna som ni sedan måste ha lite längre fram för från U12 är det EMP som gäller.

EMP står för Elektroniskt Match Protokoll och sker via dator och Profixio och används för U12 och uppåt. Här kommer era föräldrar få chansen att gå kurs under augusti/september det året ni som lag blir U12. Här är det bra att få så många föräldrar med som möjligt redan från start så att man sedan får det lättare att bemanna sekretariatet.

Cuper

Klubben bekostar inte cuper men uppmuntrar däremot lagen att deltaga på sådana. Här brukar lagkassan komma väl till pass när det kommer till anmälningsavgifter. Allt sådant får lagen själva sköta.

Ekonomi

Kioskverksamheten

En viktig inkomst för klubben är vår caféverksamhet i Förbo-hallen. För att denna ska vara fungerande måste alla föräldrar hjälpa till med bemanning av caféet enl. upprättat schema. Kansliet tilldelar lagen tillfällen då de ska bemanna caféet. Schemat skickar kansliet ut inför varje säsong och lagombuden som är ansvarig i respektive lag, ska sedan lägga och tilldela sina föräldrar tider. Det finns extra-personal, ungdomar i klubben, att hyra in för 80 kr timmen, som föräldern själv betalar. Försök dock peppa att föräldrarna gärna står själva, detta för att stärka lagkänslan även bland föräldrarna.

Försäljning för klubben

Vid **två** tillfällen under säsongen ska varje spelare i laget ska sälja lotter eller liknande där en del av intäkterna går till lagets lagkassa och en del till klubben. Kanslipersonalen kommer att meddela inför dessa tillfällen så att **lagombudet** kan hämta ut materialet på kansliet i Förbohallen och därefter lämnas ut till spelarna på träning/match.

Man kan välja att göra ett friköp på hösten om man inte önskar sälja dessa. På höstens försäljning går en del av vinsten till laget, dock inte för de som väljer att göra friköp.

Riktlinjer för en god förutsättning

Förutsättningar för en lyckad säsong

- Gör en tydlig rollfördelning över lagets organisation.
- Gör en spelarinventering inför varje ny säsong.
- Planera säsongen tillsammans. (såsom cuper, försäljning, målsättning)
- Gör spelare och föräldrar delaktiga i målen och verksamheten genom möten inför och under säsongen.

- Utveckla er genom att ta del av utbildning, diskussioner och andra aktiviteter som erbjuds.

Förutsättningar för en lyckad träning

- Kontrollera om du behöver nyckel eller tag till hallen.
- Kom i god tid till träningen.
- Var ombytt till idrottskläder.
- Se till att ditt lag duschar efter träning.
- Planera träningen i förväg, skriv ner din planering
- Se till att du har en välutrustad sjukvårdsväska.
- Ordentlig uppvärmning före träningen och stretching efter.
- Alla spelares smycken plockas av alternativt tejpas.
- Tänk på huvudprinciperna: **B**ollkontaktsgrad och **R**olighetsgrad och **A**ktivitetsgrad.
- Stimulera och entusiasmera dina spelare.
- Ge mycket och tydlig feedback.
- Undvik ironi då barn kan ha svårt att förstå.
- Engagera alla, prata med var och en av dina spelare någon gång under passet.
- Spela mycket på träningen. De minsta spelar på tvären för att så många som möjligt skall känna sig delaktiga, vara aktiva samt får känna på bollen så mycket som möjligt.
- Tänk på att goda matvanor och tillräckligt med sömn och vila förebygger sjukdomar och skador samt ökar prestationsförmågan.

Förutsättningar för en lyckad match

- Kalla laget i god tid till matchen.
- Se till att tillräckligt med bollar för uppvärmning finns tillgängliga.
- Kontrollera i förväg om du behöver nycklar eller tag till hallen.
- Ta väl hand om motståndarlaget vid hemmamatcher.
- Uppträd alltid Baltichovklädd under matcherna.
- Inget godis och ingen kolsyrad läsk förtärs innan eller under match.
- Ordentlig uppvärmning innan matchstart.
- Ordentlig nerjogging och stretchning efter matchen är slut.
- Se till att ditt lag duschar efter match.
- Samla ditt lag och ge feedback efter match.