RÖDA TRÅDEN

STYRDOKUMENT FÖR LVHK

REV. 2026-10-21

INNEHÅLL

Det är vi som är LVHK **5**

Inledning **6**

LVHK: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

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 LVHK 30
Handboll – 3 Olika Spel 32

Svenska Handboll-förbundets riktlinjer 33
Policy för Barnhandboll 33
Policy för Ungdomshandboll 34

DET ÄR VI SOM ÄR LVHK

Lödde Vikings Handbollsklubb är den lokala handbollsklubben i Löddeköpinge. Vi bedriver handboll för alla, unga som gamla, både de som vill satsa helhjärtat på sin idrott och de som vill idrotta för att röra sig och träffa kompisar.

LVHK grundades 1992 efter en ombildning och byte av namn från en tidigare klubb. Klubben hade då endast 3 lag men har genom åren vuxit till att bli en av Skånes största ungdomsföreningar inom handbollen. Klubben deltar aktivt i seriespel och ett stort antal cuper. På sommaren spelar vi beachhandboll på olika planer runtom i Lödde. 2012 antogs förkortningen LVHK. Klubbens fulla namn är fortfarande Lödde Vikings Handbollsklubb.

LVHK är en av Skånes största handbollsföreningar för ungdomar.

INLEDNING

Att tillhöra LVHK är och ska alltid vara något extra, något man är stolt över. Röda tråden är ett styrdokument vars främsta syfte är att tydliggöra föreningens principer och målsättningar. Röda tråden ska också hjälpa och stödja tränarna/ledarna i sitt arbete samt kunna ge vårdnadshavare en inblick och förståelse för vad som ligger bakom det arbete vi gör med barnen och ungdomarna i LVHK. I dagsläget bedriver LVHK såväl barn-, ungdoms- som seniorverksamhet.

Detta dokument vänder sig först och främst till tränare/ledare, spelare och vårdnadshavare inom LVHK, men givetvis också till andra intresserade inom föreningen. I Röda tråden berättas 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 vårdnadshavare 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 LVHK genom Röda tråden.

Röda tråden kommer att revideras regelbundet

LVHK:S KLUBBIDÉ

LVHK skall:

- 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 anhöriga
- satsa på ungdomshandboll med utbildade tränare och förena bredd med elit
- bedriva såväl barn-, ungdoms- som seniorhandboll
- 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. Här finns samtliga sektioner representerade inklusive kiosk och web. Det är också styrelsens uppgift att säkerställa att regler och policys för klubben efterlevs av de som är engagerade i verksamheten.

EKONOMISKA BESTÄMMELSER

GRUNDREGEL

Alla ekonomiska beslut kring föreningens ekonomi fattas av styrelsen eller av motsvarande arbetsutskott/sektioner inom styrelsen.

LAGKASSOR

Lagkassor skall stå på föreningens konto som är öppnat för detta ändamål. 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. 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 LVHK men om det finns spelare kvar i föreningen och de går samman med ett annat lag kan lagkassan användas av det nya sammanslagna laget.

Tanken med lagkassor är att de skall användas under 1-3 säsonger och det är inte tillåtet att bygga lagkassa över flera år.

Uttag av lagkassa medel skall redovisas mot underlag i form av kvitto eller faktura. Lathund kommer att delas ut och även redovisningsblankett.

ARVODE OCH ERSÄTTNINGAR

MEDLEMSAVGIFTER

Alla spelare och ledare i föreningen måste betala medlemsavgifter. För aktuella avgifter, se:
Medlemsavgifter på lvhk.se.

CUPER

Vanliga cuper under säsong

Varje lag i föreningen får 1 cup per säsong där föreningen betalar anmälningsavgift för laget. Vid cupen 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 fria cupen hanterar man helt själv från lagets sida.

Man anmäler, administrerar och betalar allt själv oavsett om det är en föreningsbetald cup eller en cup utöver den fria. På detta sätt minskas även administrationen för både kanslist och kassör. Redovisningsblankett för cuper ligger under Dokument på hemsidan.

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 skall vara lika för alla i föreningen gäller de avgifter som finns under dokument på hemsidan. .

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. LVHK betalar kostnaden för 2 ledare, vill man åka fler ledare får man bekosta detta av lagkassan eller ta in extra pengar från spelarna.

. Känner ni er osäkra stäm av det med styrelsen..

Åhus Beachhandboll

Vid Åhus Beachhandboll arrangerar klubben övernattning och mat i ett samlat paket med boende i Åhus Scoutkårs stuga samt mat inne på området och gemensam middag i stugan på kvällen. Åhus Beachhandboll är en väldigt dyr turnering då anmälningsavgiften är hög och det är få spelare i varje lag. Klubben tar ut en avgift för Åhus som täcker föreningens kostnader avseende spelarnas deltagande.

KLÄDER OCH MATERIEL

Matchkläder

Klubben lånar ut matchtröja till spelarna i föreningen. Dessa ansvarar men själv för och använder vid matcher. Det är inte tanken att detta är några träningskläder som skall användas vid träning..

För målvakter gäller att man lånar matchtröja men man får målvaktsbyxor och suspensoar.

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 Team Sportia med rätt tryck och med möjlighet att få namn på. För ledare gäller att man får en träningsoverall, en träningströja och en Piké.

Sjukvårdsmateriel

Allt sjukvårdsmateriel står klubben för. I början av säsongen får man ut medicinväskor i paritet med antalet lag man har anmält i seriespel. Dessa ansvarar lagen själva för och man kontaktar kansliet

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 skall kunna spela. Är man skadad vilar man! I ungdomshandboll kan det ibland vara berättigat med tejpning. 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

I början av säsongen får man ut bollar och bollväska till samtliga spelare plus två bollar. Laget ansvarar själv för bollarna och laget bestämmer själv om man vill dela ut bollarna eller om ledarna ansvarar för dem och har med dem till träningar och matcher. Lag som spelar med klister hämtar ut detta löpande under säsongen.

ERSÄTTNINGAR SPELARE OCH LEDARE

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. Ersättningen gäller för hel säsong och utbetalas i december och maj.

Kostnadsersättning spelare

Generellt har inga spelare i LVHK någon ersättning men kostnads-ersättning för uppdrag där man blir kallad och utvald utgår med 50 % av avgiften för läger eller cuper där man är iväg mer än en dag. I stort sett är det Skånelagsläger, Sverigecupen, Riksläger 1-4 som ersätts med halva kostnaden. Detta då det är viktigt att spelare från vår förening har ekonomiska möjligheter att representera LVHK i dessa sammanhang.

KIOSK

All kioskverksamhet bedrivs av föreningen under parollen ”Hela föreningen, alla för alla”. Lagen ansvarar för kiosken fyra dagar (Vikingaspelen, Lundaspelen och en vanlig helgdag) på hösten och en vanlig helgdag på våren. Hela överskottet går till föreningen för att kunna göra vår förening större och bättre. Fördelningen av tider skall gå efter hur många lag man har i seriespel så att det blir rättvist för lag som är många respektive få.

SPONSRING

All sponsring går via LVHK:s marknadsgrupp. I foldern Sponsorpaket finns det sponsorpaket från 1992 kr per säsong till… ja hur mycket som helst!

Det är inte tillåtet med egna lagsponsorer med eget tryck på kläder som används när laget representerar LVHK oavsett om det gäller träningskläder eller fritidskläder. LVHK är vårt varumärke och klubben tillsammans bestämmer värdet på att synas tillsammans med oss.

KOMMITTÉER I KLUBBEN

SPORTKOMMITTÉ

Sportkommittén leds av sportchefen och består av 2-3 personer som ansvarar för rekrytering, barn- och ungdomshandboll samt seniorhandboll. Sportkomittén ansvarar för de sportsliga delarna av vår verksamhet samt att arbeta för att uppnå de sportsliga och ekonomiska målen som sätts årligen för klubben.

Sportkommitéen ansvar för att ungdomsverksamheten bedrivs utifrån klubbens riktlinjer för barn- och ungdomshandboll, att rekrytera ledare till lagen samt att rekrytera föreningsdomare. Kommittén ska vartannat år revidera, för dem aktuella delar av, Röda tråden för beslut i styrelsen.

Unga ledare

Projekt ”Unga ledare” involverar ungdomar i åldrarna 15-18 år som vill prova på att vara ledare. De får genomgå Barntränarutbildning inom handboll och vara med och leda ett lag. Ersättning som motsvarar ungefär vad man tjänar som föreningsdomare under en säsong utgår. Båda rollerna är lika viktiga för vår förening.

MARKNADSGRUPPEN

Marknadsgruppen i LVHK har som målsättning att alltid bidra med ökade sponsorintäkter. All sponsring till LVHK, ska alltid administreras, hanteras och godkännas av Marknadsgruppen. Bland många uppgifter i Marknadsgruppen kan nämnas exempelvis programblad, match-

program, reklamskyltar i representationsarenan, tryck på kläder och övriga produkter som används i syfte att marknadsföra LVHK.

Sponsorintäkterna används bl.a. till senior-laget och barn- och ungdomslagen i form av hallhyror, domarkostnader, seriespel/cu- per, resor, kost & logi, material som bollar, tröjor m.m, licenser och försäkringar, ersättningar och utbildning av tränare och ledare, subventioner, turneringsavgifter och administrationskostnader.

> **Kom alltid ihåg att LVHK är en klubb**

LVHK är *en* klubb, alla kan bidra till klubbens utveckling. Ett barn idag är en senior i morgon.

Kontakta gärna Marknadsgruppen när ni vill prata sponsring eller annan fråga, kontaktuppgifter och gällande sponsorpaket finns på lvhk.se/LVHK under Dokument > Sponsorpaket

ARRANGEMANGSGRUPPEN

Har det övergripande ansvaret för föreningens olika arrangemang. Till exempel USM-arrangemangen på hemmaplan samt Lundaspelen och Vikingaspelen. Arrangemangsgruppen ansvarar även för eventuell livestreaming.

Föräldrasektionen

Föräldrasektionen ligger organisatoriskt under Arrangemangsgruppen. Varje lag utser en representant som deltar vid regelbundna möten då information från styrelsen m.m. delges. Lagföräldern ansvarar för lagets bemanning i kiosken (tillsammans med kanslisten).

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 uppmana till en öppen dialog runt detta så att ungdomarna kan känna sig trygga i att det finns en förståelse för skolarbetet.
- LVHK:s 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 vårdnadshavarena.

- För att vårdnadshavarena ska få information om LVHK, vad klubben står för och klubbens målsättning är det viktigt med återkommande föräldramöten, vilka ska behovsanpassas.
- Den nära kontakten kan också vara inledningen till ett ökat föräldraengagemang i vår förening, till exempel som vårdnadshavareepresentant i föräldrasektionen, marknadsgruppen eller arrangemangsgruppen.
- Röda tråden ska gås igenom varje år. Ungdomsansvarig och/eller representant från styrelsen håller i genomgången på första föräldramötet på säsongen. Det är ett krav att man som förälder läst och förstått Röda tråden.

KLUBBKÄNSLA

- Ledare, spelare, funktionärer, vårdnadshavare – 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.

> **Klubben och individerna är viktigare än det egna laget**

- 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 LVHK 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 LVHK 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. Tränaren för det äldsta laget är ansvarig för uttagningen. Det är max 16 spelare med i USM truppen. De spelare som tillhör den äldre åldern (ex P16 i P16/15) har möjlighet att åka med till samma kostnad som de uttagna spelarna.

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 LVHK aldrig lämnar W.O. Man fixar och trixar tills man har 7 spelare och spelar matchen.

TRÄNING

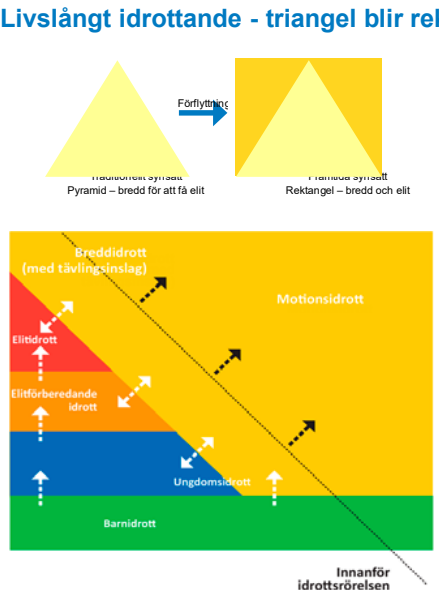
Vi ska ge våra ungdomar en bred handbollsutbildning där utveckling av spelarens individuella kunnande är viktigt. Vi ska ha en långsiktig planering och inte frestas till snabba vinster genom toppning i unga år. Målet är att få spelarna att alltid prestera sitt bästa. Efterhand som de blir äldre ska de 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. Ha alltid uteskor med till alla träningar. 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: (BRA)
- Hög bollkontaktsgrad.
- Hög rolighetsgrad.
- Hög aktivitetsgrad.

Träningarna för de äldre ska också innehålla:
- Individuella utvecklingsmål.
- Hög attitydgrad.

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.



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 TU1-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 TU4 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.
- Anordna föräldramöte minst 1 gång/termin, behovsanpassat.
- Utvärdera verksamheten efter varje säsong och lämna in

verksamhetsberättelse till sportansvarig.

- Minst (helst alla) en ledare/lag ska närvara vid möte och ungdomsträffar som styrelsen kallar till.
- Prioritera att se våra andra klubblags matcher tillsammans.
- Någon form av utvecklingssamtal med varje barn från U13 rekommenderas.
- Fylla i närvarorapporter för att klubben ska kunna få aktivitetsbidrag.
- Skicka in ett oöppnat brev från belastningsregistret till kansliet, ”*Utdrag för arbete med barn i annan verksamhet än skola och barnomsorg”: Till polisens sida för att beställa ett utdrag*

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 säger 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 skall individuellt samtal hållas med spelaren och vårdnadshavare 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.

- 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 Röda tråden årligen.
- Tänk på vikten av att ge feedback till engagerade vårdnadshavare och uppmuntra deras engagemang i klubben.
- Du som ledare har rapporteringsskyldighet om någon ledare, spelare eller vårdnadshavare 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 Röda 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 korrekt 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 LVHK när vi är på träning och match.

Tänk på att du ses som en ”LVHK: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.

”Vi gör alltid vårt bästa

FÖRÄLDER I LVHK

Som förälder till en spelare i LVHK 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 Röda tråden.
- Var ett föredöme för ditt barn och laget vid sidan om planen. Du får inte glömma att även DU representerar LVHK 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 jämngamla 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, 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 LVHK 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 skall nå ut till. Precis som Svenska Handbollförbundet så delar LVHK 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,

> **Barn är barn och inte små vuxna**

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

Skånes Handbollförbund erbjuder varje år Barntränarutbildning samt för de äldre barnen Tränarskolan 1 och Tränarskolan 2. Vi i LVHK 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 vuxen-handboll.

- Barnhandboll utövas av barn upp till 12 år.
- Ungdomshandboll utövas av ungdomar mellan 13–17 år.
- Vuxenhandboll utövas av vuxna, 19 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 skall utvecklas till att:

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

Spelaren skall fulländas i de bastekniska färdigheterna:

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

Ungdomshandbollen skall 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 förekom- mer 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 pe- rioder, 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”.



Lödde Vikings HK

Org.nr.: 846502-2971. Box 161, 246 22 Löddeköpinge.
Telefon: 0761-46 80 53 E-post: kansliet@lvhk.se Hemsida: lvhk.se