



STAVSTEN HK

MER ÄN BARA HANDBOLL

Stavsten Handbollsklubb har som målsättning att skapa en god föreningsanda och kamratskap, där ledare, spelare och föräldrar är stolta över Stavsten HK och agerar på och utanför plan som goda representanter för föreningen.

Föreningens ledare, spelare och föräldrar ska känna sig betydelsefulla och veta att föreningen jobbar för utveckling och utbildning av individen, både när det gäller handboll samt övriga viktiga områden såsom fysisk, social, mental och kulturell utveckling.

Stavsten HK ställer sig bakom Riksidrottsförbundets framtagna och beslutade värdegrund för idrott:

Glädje och Gemenskap
Demokrati och Delaktighet
Allas rätt att vara med
Rent spel

Föreningens huvudmål är att skapa så många "handbollsälskare" som möjligt.

1 Målsättning

Spelarutbildningen ska genomföras med individen i centrum. Välutbildade individer är en förutsättning för sportsligt och socialt välfungerande lag.

För att åstadkomma välutbildade spelare så ska spelarutbildningen följa Stavstens väg, d v s en fysisk, teknisk och taktisk träningsplan.

En Stavstenare är:

- En spelare/ledare som älskar handboll.
- En spelare/ledare som lever hälsosamt.
- Stolt över att tillhöra Trelleborg HBK och är stolt över sin förening.
- En socialt välfungerande individ i ett lag/ i föreningen.
- En individ med hög etik och moral.
- En spelare/ledare som alltid vill utvecklas och vinna varje moment.
- Har en positiv attityd gentemot motspelare och funktionärer.

2 Riktlinjer

2.1 Sportsliga riktlinjer

2.1.1 Grundläggande principer

Individen i centrum

För att nå så nära optimal utveckling som möjligt är det av största vikt att sätta individen i centrum då spelarnas utveckling till handbollsspelare är viktigare än lagets resultat. Det är ledarens ansvar att utveckla så många individer som möjligt så långt som möjligt. Alla spelare ska handbollsmässigt stimuleras och utvecklas på den nivå där de befinner sig. Principen är också att individen ska utvecklas till att fungera väl i en grupp.

Alla ska ges förutsättningar att delta

Alla ungdomsspelare som tränar ska beredas plats att spela i något lag. De spelare som inte väljer att fortsätta spela handboll ska ges möjlighet att delta i föreningen på annat sätt t ex ungdomsledare, domare, kommittéledamot och funktionärer.

Träningslit inför uttagning

Varje spelare kan bedömas utifrån ett flertal olika grunder; som t.ex. förmåga, engagemang, uppförande och träningsflit. För att göra det ännu svårare så finns det flera undernivåer på alla kriterierna. Hänsyn måste då även tas till spelarens position i laguppställningen. Med engagemang menas egenskapen att kämpa och ge allt under match och träning, men även viljan att ställa upp på andra sysslor runt omkring som t.ex. vara bollkalle, hjälpa till att bära gemensam utrustning mm. Eftersom idrottsrörelsen även innebär en fostrande verksamhet för våra ungdomar, så skall dåligt uppförande på eller utanför banan inte accepteras. Det gäller oavsett om det sker mot motståndare, domare, lagkamrater eller ledare. Ett sätt för ledarna att markera att detta är oacceptabelt, är avstängning av en spelare från spel en eller flera matcher. Vad beträffar träningsflit så gäller det inte enbart att vara närvarande på träningar, utan även att jobba hårt, inte fuska i de olika momenten samt att vara uppmärksam och följa tränarnas råd och anvisningar. Oavsett hur duktig en spelare är ute på plan så är fortfarande träningsfliten en mycket viktig bedömningsgrund. Om en spelare inte är med på träningar kan han/hon inte heller räkna med att få spela match.

Träningsinriktning och åldersanpassning

Genom forskning och erfarenhet vet man när kroppen är som mest mottaglig för olika typer av träning. Det är dock oerhört viktigt att veta att stora skillnader i biologisk ålder finns inom varje ålderskategori. Varje ledare skall följa föreningens riktlinjer för att nå optimal träning för respektive ålder.

Toppning

Definitionen på toppning är att man i **matchsituationer** ensidigt utnyttjar de bästa spelarna, d v s endast låter de bästa spela för att uppnå kortsiktiga resultat. Detta får absolut inte förekomma i lag under A-ungdom. Det viktiga är att individ och lag utvecklas och inte lagets kortsiktiga resultat.

Detta innebär tillika att fasta lag inte är tillåtet d v s att samma lag spelar matcher i cuper och seriespel, match efter match.

Den vanligaste orsaken till att spelare slutar med lagidrott är att de inte får spela matcher.

Nivåanpassning

Definitionen på nivåanpassning är att välja nivå på träning och matchande som stämmer överens med spelarens mognads- och utvecklingsnivå.

Den viktigaste metoden vid seriespelsmatcher är att ledaren tar ut ett eget lag som motsvarar kvaliteten på motståndet och att alla uttagna spelare spelar. Vid träning kan det ske genom att man genomför antingen samma övning eller olika övningar med olika svårighetsgrad.

2.1.2 Grundläggande principer för seriespel, cuper, DM, USM, uttagna spelare till region- och riksaktivitet.

Här ska riksidsrottsförbundets riktlinjer in.

Seriespel/Cuper

Varje årgång ska anmäla så många lag att alla som tränar ska få spela.

Seriespelet/Cuper är en del av träningen där laguttagningen ska vara nivåanpassad vilket innebär att fasta lag inte är tillåtet, där man har mer än ett lag i åldersgruppen.

Distriktmästerskap

Stavsten HK bör ställa upp i samtliga DM- Klasser där vi har seriespelande lag.

USM

- Stavsten HK bör ställa upp i USM-klasser där vi har seriespelande lag.
- Föreningen står för en av styrelsen bestämd summa till logi, resa och mat.
- För de lag som ställer upp i rätt åldersgrupp tas ett nivåanpassat lag ut och alla som är uttagna till USM steg ska spela.
- Det är först vid A/USM som Stavsten HK tillåter att man spelar med "toppat lag".

Deltagande i region- och riksaktivitet.

Föreningen subventionerar en av styrelsen bestämd summa till aktiviteter.

2.2 Etiska riktlinjer

Stavsten HK står för en positiv och humanistisk människosyn där alla människor är lika värda. Vuxna är föredömen med stor betydelse för barns och ungdomars beteenden och attityder.

Alla tendenser till mobbning, rasism och kränkningar ska direkt motarbetas. Detta innefattar även sociala medier (gästböcker, Facebook, chatforum).

Om etiska riktlinjer inte följs skall styrelsen informeras och eventuella sanktioner beslutas av styrelsen.

3 Ungdomsverksamheten

Stavsten HKs verksamhet är indelad i två olika block med undergrupper:

Barnhandboll

- Boll och lek 3-5 år
- Handbollskolan 6-7 år
- Grundträning 8-12 år (C och D, -ungdom)

Ungdomshandboll

- Handbollsspecifikträning 13-14 år (B-ungdom)
- Seniorförberedande 15-19 år (A- och jun)

3.1 Övergripande målsättningar och riktlinjer för Boll och lek (3-5 år)

Under lekfulla former få intresse för Stavsten och sedermera handboll. Under lekfulla former sysslar Boll och lek med barnhandboll där det inte bedrivs någon tävlingsverksamhet. Aktiviteter ska bygga på lek- och bollövningar, koordinationsbanor mm. Boll och lek har verksamhet en gång i veckan.

3.2 Övergripande målsättningar och riktlinjer för Handbollskolan (6-7 år)

Under lekfulla former sysslar bollskolan med barnhandboll där det inte bedrivs någon tävlingsverksamhet. Aktiviteter ska bygga på lek- och bollövningar, koordinationsbanor, styrketräning och spel på småplaner med reducerade regler. Vi tränar grundteknik – kasta, fånga och hoppa. Matchspel testas i de senare årgångarna i sammandragsform. Fokus ligger på att utveckla de motoriska färdigheterna, de koordinativa egenskaperna och att fungera i grupp. Bollskolan har verksamhet 1-2 gånger i veckan.

3.3 Övergripande målsättningar och riktlinjer för Grundträning 8-12 år

D-kategorin 8-10 år

Vi håller på med barnhandboll där huvudinriktningen fortfarande är lek med boll och motorisk träning. Koordinationsbanor, styrketräning 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. Anfällsmässigt är det fritt spel vid minihandboll och 4-2 på helplan.*

Alla spelar på alla positioner och ungefär lika mycket.

Cuper spelas företrädesvis i Skåne.

Träningsmängd: 2-3 träningspass/vecka

C-kategorin 11-12 år

Barnhandbollens sista två år omfattar motorisk träning i bl.a. koordinationsbanor, gymnastisk träning, balans, skadeförebyggande, styrketräning, individuell teknik (kasta i fart, fånga i fart, skott, hoppsskott, genombrott, stoppa motståndare, hjälpa sin kompis och lite målvaktsträning mm)

Anfällsmässigt spelar vi 4-2 och 3-3 spel

Försvarsmässigt spelar vi flere olika uppställningar

Alla uppmuntras att spela på olika positioner och får ungefär lika mycket speltid.

Cuper spelas företrädesvis i Södra Sverige.

Träningsmängd: 2-3 träningspass/vecka

3.4 Övergripande målsättningar och riktlinjer för Handbollsspecifikträning 13-14 år

B-kategorin 13-14 år

Träningen inriktar sig mot individuell teknik, kampövningar, styrketräning, skadeförebyggande, 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 tränar och spelar vi med olika försvarssystem.

Alla spelar ungefär lika mycket och enligt principerna för nivåanpassning förutsatt att man har tränat.

Cuper spelas företrädesvis i Sverige, Danmark

Träningsmängd: 3-4 träningspass/vecka.

3.5 Övergripande målsättningar och riktlinjer för seniorförberedande 15-19 år

A-kategorin 15-16 år

Träningen intensifieras och omfattar ännu mer individuell teknik, kampövningar, styrketräning, handbollsuthållighet, intervallöppning, spänst, snabbhet, fallteknik, spelförståelse och grundspel för målvakt.

Anfallsspelet fortsätter att utveckla den individuella tekniken i situationer av samarbete 2-2 och 3-3. Vi tränar på att välja och fatta beslut i spelet. Försvarsmässigt tränar och spelar vi med olika försvarssystem.

Alla ska få möjlighet att spela och enligt principerna för nivåanpassning förutsatt att man har tränat.

Cuper spelas inom Sverige och Europa.

Träningsmängd: 3-4 träningspass/vecka.

J-kategorin 17-19 år

Träningen intensifieras och omfattar ännu mer individuell teknik, kampövningar, styrketräning, handbollsuthållighet, intervallöppning, spänst, snabbhet, fallteknik, spelförståelse och grundspel för målvakt.

Anfallsspelet fortsätter att utveckla den individuella tekniken i situationer av samarbete 2-2, 3-3 och 4-4. Vi tränar på att välja och fatta beslut i spelet. Försvarsmässigt tränar och spelar vi med olika försvarssystem.

Alla ska få möjlighet att spela och enligt principerna för nivåanpassning förutsatt att man har tränat.

Cuper spelas inom Sverige och Europa.

Träningsmängd: 5 träningspass/vecka.

4. Stavsten HK - Ledare

Ungdomsledarna/tränarna är en av klubbens viktigaste personer.

Spelarutbildningen ska genomföras med individen i centrum.

Välutbildade individer är en förutsättning för sportsligt och socialt välfungerande lag.

En Stavsten-ledare är:

- en ledare som lever och brinner för att utbilda barn och ungdomar i handboll.
- förberedd – säsongspanering, träningsplanering, matchplanering m m
- stolt över att tillhöra Stavsten HK och är stolt över sin förening.
- förändringsbenägen och utvecklingsbar vilket innebär att ledaren själv utvecklas efterhand som handbollen förändras.
- en ledare som entusiasmerar och motiverar sina spelare att alltid vilja vinna varje kamp och som kan lära sina spelare att hantera motgångar.
- en socialt välfungerande individ i sitt lag och föreningen.
- ett etiskt och moraliskt föredöme för sina spelare.
- En god kommunikatör gentemot sina kollegor för att föreningen ska fungera smidigt.

5. Stavsten HK - Föräldrar

Varje spelare i Stavsten HK skall ha roligt och ges möjlighet att utvecklas till en så bra spelare som denne själv kan och vill i den takt som passar dem bäst. De skall erbjudas en miljö där de känner sig trygga och önskade och de skall alla känna sig som en del av laget och den gemenskap det innebär.

- Föräldrar till barn och ungdomar som spelar i Stavsten HK skall därför:
- Gärna engagera sig i sitt barns handbollsintresse men låta barnets behov och önskemål styra. Om barnet vill ta en paus är de alltid välkomna tillbaka efteråt
- Acceptera att vinna inte är det primära fokuset för laget utan att spelglädje samt personlig utveckling och prestation både som handbollspelare och lagkamrat går före.
 - Hjälpa till att skapa en miljö där varje barn ges möjlighet att stärka sin självkänsla och sitt självförtroende.
- Utifrån respektive barns kunskaps- och utvecklingsnivå på ett positivt sätt uppmärksamma egna och andras barns prestationer, såväl på match som på träning. Uppmuntra försök snarare än resultat.
- När de träffar sina barn efter match fokusera på om barnet hade roligt och om det gjorde något det själv var extra nöjt med i stället för om barnet gjorde mål eller om laget vann.
- Hjälpa sitt barn att se det positiva i det de presterat på handbollsplan, även vid ett nederlag, och hjälpa det att hitta motivationen när det går tungt.
- Uppmuntra sitt barn till rent spel och till att ge sina lagkamrater beröm och stöd.
- av alkoholdrycker förekommer i samband med större arrangemang av evenemangskaraktär, så har arrangerade förening ett särskilt stort ansvar för att ordningskravet beaktas.
- Att vi är medvetna om att allmänhet och media ofta ställer ett större krav på oss än gemene man när det gäller förhållandet till alkohol.

6. Alkohol och droger

Stavsten HK står bakom Svenska Handbollförbundets ställningstagande gällande alkohol och droger.

Inom handbollen vill vi bedriva vår idrott så att den utvecklar människor såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt. Inom handbollen lär vi oss också hur kroppen fungerar och tar ställning mot sådant som är skadligt och nerbrytande, t. ex användandet av droger. Vår utgångspunkt är att vi skall kunna erbjuda en trygg handbollsmiljö ur alkohol- och drogsynpunkt. Föräldrar skall med förtroende kunna låta sina barn och ungdomar delta i handbollens verksamhet på alla nivåer. Detta ställer krav på våra ledare, som i sin samvaro med barn och ungdomar måste vara medvetna om sin roll som vuxna förebilder. Detta innebär:

- Att inga alkoholdrycker skall förekomma bland vare sig ledare eller aktiva i samband med handbollsverksamhet för barn och ungdomar – t ex under träningsläger och matcher eller resor till och från dessa.
- Att då försäljningen av alkoholdrycker förekommer i samband med större arrangemang av evenemangskaraktär, så har arrangerade förening ett särskilt stort ansvar för att ordningskravet beaktas.
- Att vi är medvetna om att allmänhet och media ofta ställer ett större krav på oss än gemene man när det gäller förhållandet till alkohol.
- Att vi tar upp alkohol-, tobak och drogfrågor i våra utbildningar

7. Mobbning och trakasserier

Inom Stavsten HK skall ingen behöva känna sig kränkt, trakasserad, diskriminerad eller känna obehag på grund av könstillhörighet, etnicitet, religiös tro eller sexuell läggning

Inom Stavsten HK accepteras ingen form av sexuella trakasserier

Vi kan motverka mobbing och trakasserier genom att vi alla tar ett ansvar, samt att kunskap sprids. Riksidrottsförbundet har utarbetat en policy och handlingsplan som ger vägledning.

Iaktta respekt. Ensam vuxen av motsatt kön, skall inte sova i samma rum som barn och ungdomar under turneringar. Förälder, ledare eller tränare av motsatt kön skall inte beträda omklädningsrum. Detta gäller även yngre barn.

- Vid gränsöverskridning bör följande saker beaktas:
 - Skyndsamt agerande
 - Inhämta yttrande från samtliga parter
 - Diskretion
 - Uppföljning
- Beroende på vad som har hänt kan följande åtgärder vidtas:
 - Information till samtliga i styrelsen, enskilda samtal med berörda parter, föräldramöten etc.
 - Vid misstanke om brott tex sexuellt ofredande skall polisanmälan göras (se sid. 5 i Riksidrottsförbundets policydokument).

8. Trafiksäkerhet

Stavsten HK har beslutat att för alla tränare, ledare och spelare som deltar i föreningens verksamhet anta Svenska Handbollförbundets trafiksäkerhetspolicy. Eftersom föreningens verksamhet medför omfattande transporter av barn, ungdomar och vuxna är det angeläget att dessa genomförs på ett så trafiksäkert, tryggt och även miljövänligt sätt som möjligt.

Färdsätt

Vid resor till/från möten, träningar, hemmamatcher och bortamatcher bör samåkning eftersträvas.

Fordon

De bussbolag föreningen anlitar skall vara kvalitetssäkrade, ha utbildade yrkesförare enligt de nya EU-kraven samt ha trepunktsbälten. När bilar eller minibussar används, såväl egna som hyrda, skall fordonen vara godkända av Bilprovning, ha godkända däck och säkerhetsbälte skall användas av alla i fordonet.

Förare

Föraren skall vara garanterat nykter och drogfri. Bilförare som har passagerare skall ha flera års erfarenhet av bilkörning. Föraren skall följa gällande trafikbestämmelser vad avser hastighet mm. Last (väskor, material, bollar mm) skall alltid säkras så att det inte kan skada någon vid inbromsning eller olycka.

9. Jämställdhet

- En jämställd idrott är en förutsättning för framgångsrik idrottsutveckling. Jämställdhetsperspektivet ska finnas med på alla nivåer, alla beslut och i all verksamhet.

Det övergripande målet för idrottens jämställdhetsarbete är att kvinnor och män ska ha samma möjligheter, rättigheter och skyldigheter på alla nivåer och inom alla områden.

Mål

- Det ska finnas lika möjligheter för alla, oavsett kön, att utöva idrott. Det kräver att kvinnors och mäns idrott värderas och prioriteras på ett likvärdigt sätt och att resurser fördelas rättvist. All verksamhetsplanering bör ske utifrån ett medvetet jämställdhetsperspektiv. Idrotten ska med en genomtänkt verksamhet påverka attityder och värderingar på ett positivt sätt. Om idrottsrörelsen lyckas med det kommer vi att få en idrott som är än mer utvecklande för både kvinnor och män.
- Flickor och pojkar, kvinnor och män, ges lika möjligheter att utöva idrott. Alla som vill, oavsett kön, ska få vara med i föreningsdriven idrottsverksamhet. Idrotten vill utforma verksamheten så att den ger alla som deltar en kamratlig och trygg social gemenskap. Det innebär att förutsättningarna för träning och tävling ska anpassas till flickors och pojkars, kvinnors och mäns behov och möjligheter. Både kvinnor och män samt flickor och pojkar ska till exempel ha tillgång till kompetenta tränare och ledare. Där så är möjligt ska kvinnor och män, flickor och pojkar i större utsträckning ges förutsättningar att träna och tävla tillsammans.
- Kvinnors och mäns, flickors och pojkars idrottsutövning värderas lika och prioriteras på ett likvärdigt sätt. Det innebär till exempel att kvinnors och mäns idrottsutövning tilldelas resurser efter samma principer, när det gäller budget, träningsanläggningar och träningstider och liknande och att kvinnors och mäns idrottande får samma uppmärksamhet i forskning, information och i media.

Kvinnor och män har lika stort inflytande i beslutande och rådgivande organ. Det innebär att på alla beslutande och rådgivande nivåer bör kvinnor och män vara representerade med minst 40 procent. På högre befattningar inom idrottsrörelsen

bör målet vara detsamma. Då tas både kvinnors och mäns kunskaper, erfarenheter och värderingar tillvara och får påverka kvinnors och mäns idrott.

- Att arbetsformer och fördelning av uppdrag utformas så att kvinnor och män får lika stora möjligheter att medverka.
Det innebär att flickor och pojkar, kvinnor och män, ges samma möjligheter att utvecklas som aktiva, ledare, tränare, anställda och förtroendevalda. Kunskap kring jämställdhet måste ges hög prioritet. Bara en jämställd idrott präglas fullt ut av de demokratiska värderingar som är idrottens.
- Jämställdhetsintegrering: Jämställdhetsperspektivet ska vara införlivat i den dagliga verksamheten och genomsyra alla verksamhetsområden.
Jämställdhetsintegrering innebär att jämställdhet beaktas i en verksamhets ordinarie beslut, i ordinarie underlag, av ordinarie instanser och personer. Jämställdhet skapas i vardagliga handlingar och genom beslut där både kvinnor och män deltar. Val av metoder och åtgärder måste anpassas efter den förändring som ska uppnås och hur verksamheten ser ut.



STAVSTEN HK
MER ÄN BARA HANDBOLL