



Växjö Handbollsforening

VINNER ALLTID I LÄNGDEN

Gula Linjen Växjö Handbollsklubb

Uppdaterad säsongen 23/24

Inledning	3
Gula Linjen	4
Likabehandling och trygg och inkluderande idrott	4
Krishanteringsplan	4
Drog-, doping- och alkoholpolicy	4
Matchkläder	4
Barn- och ungdomsverksamhetens inriktning och spelarutbildningsplan	4
Lekstadium: Handbollsskolan U6 -U10	4
Grundträningsstadium: U11-U14	5
Uppbyggnadsstadium U15-U19	7
Matchningspolicy	8
Seriespel	9
Cuper	9
USM	9
Psykologisk spelarutbildningsplan	10
Spelare, ledare och förälder i Växjö HF	13
Riktlinjer spelare	13
Riktlinjer Ledare	13
Riktlinjer Föräldrar	14

Inledning

Växjö HF bildades 1972. Klubben har haft många framgångar och fostrat många spelare som gått vidare till andra klubbar och även landslagsspel. Växjö HF är en förening på frammarsch med ett ständigt växande medlemsantal, inför säsongen 23/24 består föreningen av ca 500 aktiva spelare och ledare och totalt ca 650 medlemmar. Barn- och ungdomsverksamheten blomstrar med stora trupper och föreningen har representationslag i division 2 för både damer och herrar, ett utvecklingslag för herrar i division 4 och juniorlag för både damer och herrar. Våra ungdoms och juniorlag deltar varje år i SM och historiskt har vi lyckats ta 2 guldmedaljer. Under de senaste åren har föreningen arbetat med att fler barn ska upptäcka handbollen genom satsningen ”Alla barn ska spela handboll” vilket innebär att uppmuntra till mer spontanaktivitet men också minskade kostnader för barn mellan 6-9 år för att träna handboll.

Vision

Växjö HF skall vara en klubb där klubbkänsla råder.

- Framgången för klubbens samtliga lag är lika viktigt som det egna lagets framgång.
- Föreningen skall vara en förening med en tydlig identitet.
- Föreningen skall ha en kortsiktig och långsiktig planering på alla plan.
- Alla ledare och äldre spelare skall vara föredömen för de yngre spelarna.
- Den Gula linjen skall vara ett levande dokument i föreningen.

Värdegrund

Vi ska genom vår handbollsverksamhet erbjuda barn och ungdomar en meningsfull fritidssysselsättning som utvecklar både fysisk och social förmåga samt samarbete och ansvarstagande. På detta sätt hoppas föreningen att vi rustar våra barn och ungdomar även för livet utanför handbollen.

- Vi tar avstånd från droger, våld och främlingsfientlighet.
- Vi tar avstånd från all form av trakasserier.
- Vi skall vara bra på att hantera människors olikheter.
- Vi respekterar samtliga föreningar, spelare och funktionärer.
- Alla har rätt att vara delaktiga i Växjö HF ifall man följer de regler som finns.
- En Växjö HF spelare eller förälder som är på resa med handbollslaget är alltid en representant för föreningen och skall göra sitt yttersta att representera på bästa sättet.
- Växjö HF ställer sig bakom Riksidrottsförbundets värdegrund kring en trygg och inkluderande idrottsmiljö.¹

Målsättning

- Erbjud så många barn och ungdomar som möjligt att spela och utvecklas genom handbollsverksamhet i föreningen.
- Fostra ungdomarna till ansvarskännande människor som visar respekt för regler och normer både inom handbollen och i samhället i övrigt samt till andra människor, såväl vuxna som barn.
- Skapa en klubbkänsla där spelarna är stolta över Växjö HF och att de agerar på och bredvid planen som goda representanter för föreningen.
- Ge spelarna en så genomtänkt handbollsutbildning som möjligt.
- Att erbjuda ledarna en högkvalitativ utbildning och ge dem inspiration att ta hand om ungdomar som vill utvecklas inom föreningen.
- Att genom duktiga ledare få så många spelare som möjligt att delta så länge som möjligt.
- Från varje ålderskull vill vi fostra framtida handbollsspelare, funktionärer, domare och ledare.

¹ <https://www.rf.se/rf-arbetar-med/trygg-och-inkluderande-idrott>

Gula Linjen

Gula linjen är föreningens policydokument som skall uppdateras vartannat år. Uppdateringen görs genom arbete i styrelsen, ungdomskommittén samt genom diskussioner på ledarmöten. Senaste uppdateringen är genomförd inför säsongen 23/24.

Likabehandling och trygg och inkluderande idrott

Växjö HF följer Svenska Handbollsförbundets policy kring kränkande särbehandling samt arbetar efter RF SISUs riktlinjer för en trygg och inkluderande idrott, se mer på [SHFs](#) samt [RF SISUs](#) hemsidor. RF och SISU Idrottsutbildarna har tagit fram [stödmaterial](#) om trygg idrott för att hjälpa föreningar i arbetet med de frågorna och Växjö HF använder sig av det materialet som stöd.²

Krishanteringsplan

Växjö HF's krishanteringsplan hanteras av en krishanteringsgrupp som består av föreningens styrelse. En kris är en uppkommen händelse som drabbar en eller flera medlemmar och som också i en förlängning kan skada klubbens varumärke, förtroende och därmed framtida verksamhet. Krishanteringsgruppen aktiveras i samband med händelse som kan definieras som kris. Spelare, ledare och föräldrar vänder sig till föreningens styrelse eller ungdomskommitté för att uppmärksamma händelser som skulle kunna leda till att Krishanteringsgruppen aktiveras.

Drog-, doping- och alkoholpolicy

Som ledare och spelare är du en förebild för många barn och ungdomar och under aktivitet med föreningen är vi drogfria. Med droger menas alkohol, tobak, narkotika eller dopning. Alla ledare är alkoholfria under resor, läger och cuper då man ansvarar för föreningens ungdomar. Alla ledare är alkoholfria på fester där ungdomar är med. Ingen ledare får komma berusad eller bakfull till träning, match eller annat möte. Om någon upptäcker att en ledare inte följer denna policy så kontakter man styrelsen som tar kontakt med berörd ledare. Om ledare upptäcker en spelare som inte följer denna policy så blir det enskilt samtal samt kontakt med föräldrar. Om det sker vid upprepade tillfällen kontakter ledaren föräldrar samt sociala myndigheter (om under 18 år). När det gäller doping så följer föreningen Riksidrottsförbundets regler och tar fullt avstånd från doping.

Matchkläder

Föreningen lånar ut matchtröja och shorts till spelarna i föreningen. Dessa ansvarar man själv för och använder vid matcher, det är ej tillåtet att använda matchkläder vid träning eller andra tillfällen. Matchställen får ej användas vid beachhandboll. Tänk på att tvätta matchkläderna omgående, extra viktigt för klisterlag och att ej använda sköljmedel. Vid förlust av matchtröja är kostnaden 400 kronor och för shorts 300 kronor.

Barn- och ungdomsverksamhetens inriktning och spelarutbildningsplan

Barn- och ungdomsverksamheten delas in enligt nedan. Ålderssiffrorna är ungefärliga. De är beroende av flera faktorer, exempelvis hur många år man har tränat samt den biologiska mognadsåldern.

Lekstadium: Handbollsskolan U6 -U10

- Inom åldersspannet delas spelarna in enligt:
Handbollsskolan U6
U7-U10
- Fokus på rekrytering och lek.
- I lekform introduceras barnen till olika bollvaneövningar och koordinationsbanor.
- Alla barn ska delta lika mycket och spela på alla platser. Låt barnets förväntningar och behov styra mycket av innehållet i verksamheten.
- Alla ledare ska ha Svenska Handbollsförbundets TU1-utbildning.

²<https://www.rf.se/download/18.5424ab70183abb853551a69/1665068717092/Skapa%20trygga%20idrottsmilj%C3%B6er.pdf>

- Träning som i huvudsak syftar till utveckling av koordinativa egenskaper.
- Från och med säsongen 19/20 har ett koncept vid namn ”Alla barn ska spela handboll” introducerats för barn mellan 6–9 år. Konceptet innebär slopade träningsavgifter för åldersspannet, enbart medlemsavgift betalas. Föräldrar åläggs inga försäljnings- eller funktionärsupdrag. Alla barn får efter man blivit medlem och medverkat på några träningar, t-shirt och shorts samt vattenflaska och de yngsta får även en egen boll för att på så sätt uppmuntra spontanidrott utanför handbollshallen.

Handbollsskolan U6

I handbollsskolan lär vi barnen att umgås och ha roligt ihop med handboll som gemensam nämnare. Aktiviteterna bygger på lek och bollövningar med mjuka bollar. Verksamheten är beroende av att ett antal föräldrar engagerar sig som tränare/ledare. I denna ålder är det lätt att som förälder gå in som tränare/ledare. Man behöver inte kunna så mycket om handboll, utan kan lära sig genom att delta i övningarna. Det viktigaste är att förstå och kunna aktivera barnen och skapa trygghet genom vuxennärvaro. Barnen utvecklas olika snabbt och därför får barnens mognadsgrad och nivå styra innehållet och nivån på träningarna. Träningarna skall styras av BRA-metoden (Bollkontakt, Rolighetsgrad och AktivitetsgradT). Träningsupplägget utgår från materialet ”Framtidens Handbollsspelare” från SHF:s TU1-utbildning.

U7-U10

Barnen kommer från handbollsskolan och ska nu börja utveckla sina grundfärdigheter för att kunna börja spela handboll. Barnen lär sig de grundläggande handbollsreglerna, domartecken och fair play-attityd. I klasserna U7-U9 deltar vi i sammandrag för minihandboll, U10 deltar i seriespel på stor plan. Vi börjar introducera spelet på stor plan under våren för U9 genom att anpassa en träning i veckan utifrån de förutsättningarna.

Vi tränar och spelar för att varje individ utvecklas, inte för att vinna matcher. Det är alltid prestationen som ska vara i fokus, inte resultatet. Vid minihandboll (U7-U9) spelar vi fritt spel utan några speciella positioner och vi låter alla som vill stå i mål. I försvarsspelet spelar vi ”bålgeting” eller man-man. Vi spelar aldrig 4-0 eller 3-1 försvar då det inte utvecklar individen.

Första året i seriespel (U10) introduceras kortplanshandboll som ett insteg mellan minihandboll och storplanshandboll. Kortplanshandboll innebär spel med 5 utespelare och en målvakt. Den rekommenderade planens spelyta är 26x20 meter (har man i sin kommun/hall ingen kortplan så spelar man på vanlig stor plan men med fem utespelare och en målvakt). Alla spelar på alla positioner förutom M6, detta styrs av tränaren. Det är viktigt att uppmuntra aktiva kantspelare. Försvarsspelet går från ett ej uppstyrt ”bålgeting” till ett offensivt 3-2 försvar. 4-1 eller 5-0-spel är ej gynnsamt för den individuella utvecklingen på denna nivå. Det gynnar inte individens utveckling mot en kreativ, rörlig, snabb spelare med god spelförståelse. I anslutning arbetar vi med DGT: Den gyllene tanken - Hitta luckan

Tränaren ska inte styra spelet. Det är genom barnets kreativitet som spelet och spelaren utvecklas. Vi låter barnets förväntningar och behov styra mycket av innehållet i vår verksamhet. I spelet lär vi ut regler men fokus är på barnhandboll. Vi coachar för att spelaren ska utvecklas och inte för att laget ska vinna. Vi spelar alltid med jämna lag, både i seriematcher och på cuper. Alla spelare spelar lika mycket. Vi anmäler så många lag som är möjligt till sammandrag och cuper och eftersträvar minimalt antal avbytare för att maximera speltiden för alla.

Föräldrateamet skall börja utvecklas och bestå av ett antal lagföräldrar som hjälper till med konkreta uppgifter kring laget.

Grundträningsstadium: U11-U14

- Inom åldersspannet delas spelarna in enligt:
U11-U12

U13-U14

- Nyckelord är: Teknik, spel, utveckling och intensifiering.
- Alla spelare erbjuds samma möjlighet till att delta i träning och matcher och spelarna uppmuntras till spel på flera olika positioner.
- Deltagande på Handboll Syds spelarutbildning ska uppmuntras.
- I de övre åldersspannet kan motiverade spelare delta i ett äldre lag för att få den stimulans som behövs. Deltagande i ett äldre lags skall alltid ske i samråd med respektive lags ledare.
- Alla ledare ska ha Svenska Handbollförbundets TU1-utbildning. Minst en ledare har TS2 i varje träningsgrupp. För U14 skall minst en ledare ha TU3-utbildning.
- Fokus på rekrytering, lek och spel i de yngre åldrarna och i de äldre åldrarna större fokus på teknik, spel och intensifiering.
- Här läggs en allsidig grund där grovkoordinativa tekniska färdigheter tillsammans med snabbhet och rörlighet är viktigt att utveckla.

U11-U12

Nu befinner sig spelarna mitt i grundträningsstadiet och huvudfokus ligger fortfarande på individens utveckling. I denna ålder är det viktigt med gruppgemenskap där alla känner samhörighet. Det är viktigt med gemensamma upplevelser eftersom laget blir viktigare nu. Individens utveckling i laget är det som ska prioriteras. Fokusering skall ligga på mer utpräglad regelkunskap och fortsatt jobb med fair play. Spelarna skall medvetandegöras om vikten av återhämtning och kosthållning.

Alla spelar fortfarande på alla positioner. Vi försöker fortfarande få så många som möjligt att vilja stå i mål, både på träning och match. I försvarsspelet spelar vi 3-3, 3-2-1 eller 4-2. Anfall spelar vi 3-3 eller 2-4. Träningen kan innehålla inslag av kollektivt försvar. Anfallsmässigt kan enklare växlingar och övergångar föras in. Tyngdpunkten är dock på de individuella färdigheterna och grundtekniken. Alla som vill får lära sig målvaktens grundställning om hen är mogen för det och vill det. Träningen skall vara lekfull.

Organisationen kring laget är mycket viktig, målet är att det ska finnas flera ledare samt föräldrasamrodnare kring varje lag.

Grundteknik kompletteras med ytterligare individuell träning (skott/avstämda/hopp/kant/linje) passningar-växlingar-finter och "löpa i luckan". Grundtekniken är det viktigaste momentet på alla träningar. Även enkel försvarsteknik börjar läras in (täcka/stöta på skottarm, stoppa genombrott). Viktigt med fortsatt fokus på motorik och introduktion till rörlighetsträning.

I den kollektiva försvarsträningen (som är inlagd i spelet) i U11-U12 fortsätter vi med 3-3/4-2. I U12 övergår vi till 3-2-1 försvar. I anfallsspelet introduceras enkla övergångar samt uppbackningar, utspel och inspel. Träningarna kan fortsatt inkludera lekar och minihandboll. Fokus skall inte vara på kombinationer med färdiga lösningar och tränarna försöker att inte styra spelet. Alla får spela, på många positioner och med många målvakter. Coachning för att individen ska utvecklas, inte för att laget till varje pris ska vinna. I U11-U12 står så många olika som möjligt i mål och så många som möjligt börjar lära sig grundteknik för målvakter.

Om möjlighet finns ska man få träna med äldre/yngre lag om individen är motiverad. Gemensamma träningar mellan åldersgrupperna uppmuntras. Träning med äldre/yngre lag sker alltid i samråd med ledare för respektive lag.

Föreningen välkomnar nya spelare i alla åldrar. Från och med U11 kan det vara fördelaktigt att delta i träningar under en period innan man deltar i matchspel för att förstå speldén. Det är ansvariga ledares ansvar att på ett bra sätt introducera nya spelare och avgöra när dessa är redo för matchspel.

U13-U14

I denna ålder är man i slutet på grundträningsstadiet för att senare komma in i uppbyggnadsstadiet. För att kunna gå in i uppbyggnadsstadiet, där det blir större förändringar både fysiskt och psykiskt, så utbildar vi om skadeförebyggande åtgärder samt akut skadebehandling. Fortsatt fokus på medvetandegörande om vikten av återhämtning och kosthållning. Ledaregenskaper skall utvecklas i denna ålder. Spelarna uppmuntras att döma under träning.

Träningarna genomförs med än mer utveckling; samarbete mellan spelarna, mer teknikträning, olika typer av försvarsspel nöts och mer skott och finter i anfallsspelet. Målvaktsträningen syftar mot att ge målvakterna en god grundteknik.

Grundteknik kompletteras med ytterligare individuell teknik inriktad på anfalls- och försvarsspel. I den kollektiva träningen arbetar vi med anfallsspelets fas 1-4. I fas 3 tränar vi 3-3 spel och 2-4 spel. I fas 4 jobbar vi med individuell teknik och samarbete parvis. I försvarsspelet tränar vi 3-2-1, 5-1 samt grunder på 6-0. Även om vi ibland kan prova på lite 6-0 spel är det det offensiva försvaret som är det absolut viktigaste. Viss styrning förekommer i spelet, med hjälp av enkla starter av anfallsspelet. Vi försöker få spelarna att styra spelet. Den fysiska träningen handlar om rörlighetsträning, lätt styrketräning med den egna kroppen som belastning samt förbränningsträning. Rörlighetsträningen initieras för U14 för att sedan fortsätta resten av handbollslivet. Skadeförebyggande träning samt träning för bålstalet skall kontinuerligt ingå i träningsplaneringen. Funktionell träning rekommenderas. För att följa individens utveckling startar vi också med att göra olika tester efter hand.

Alla spelare i U14 skall genomgå domarutbildning DU1 och uppmuntras till att döma matcher under säsongen.

Uppbyggnadsstadium U15-U19

- Nyckelord är: Specialisering, kvalitet, medvetenhet, mål och inriktning!
- 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.
- Motiverade spelare ska ges möjlighet att delta i äldre lag för att få den stimulans som behövs, alltid i samråd med ledare för respektive lag.
- Medverka aktivt till att styra in motiverade ungdomar på ledar- eller domarprogram genom att erbjuda dem utbildning och förtroendeuppdrag i föreningen.
- I det högre åldersspannet sker ytterligare specialisering
- Målet är att minst en ledare har TS3 eller relevant tränarutbildning för varje träningsgrupp. I de fall detta saknas ska föreningen erbjuda ledare att gå utbildningar för att införskaffa sig den kunskap som krävs.
- Under perioden påbörjas utvecklingen av vissa uthållighetsfaktorer
- Fortsatt utveckling av tekniska färdigheter
- Automatisering och stabilisering av tekniken.
- Fokus på intensifiering, medvetenhet, kvalité och specialisering

U15-U16

Ingen ska slås ut för att hen inte platsar i laget, spelarna är fortfarande under utbildning. De som vill ska dock förberedas för A-lagsträning samt för det spel och den konkurrens det innebär. Alla ska beredas plats för träning och matcher. Föräldrakontakten är fortfarande mycket viktig. Utvecklat samarbete och aktiviteter mellan lagen kan vara sätt att stärka gemenskapen och höja rolighetsgraden på aktiviteterna.

Träningarna bygger mycket på finslipning och utveckling av tidigare inlärd individuella färdigheter och mönster. Fysträningen skärps med mer uthållighets- och styrketräning. I den fysiska träningen handlar det framför allt om förbränningsträning och skadeförebyggande bålstaletsträning. Även snabbhet och lite spänsträning inleds. Styrketräningsteknik påbörjas och ingår i rörlighetsträningen

samt i bålträningen. Träning på gym ska ej inledas förrän rörlighet och bålstabilitet tillåter detta. Den funktionella träningen kan intensifieras. Målvaktsträningen går mot mer och mer specialteknik, och mot ett grundspel.

Det individuella fördjupas ytterligare både vad det gäller anfalls- och försvarsteknik. I den kollektiva träningen specialtränar vi anfallsspelets fyra faser och breddar vår försvarsrepertoar. I fas 8 handlar det kanske oftare om 6-0 spel nu, men vi behåller den offensiva inriktningen på 5-1 och/eller 3-2-1-spel. Även från en 6-0 uppställning kan offensivt försvarsspel spelas. Spelet sker oftast med styrning från lagets spelmotorer. Vi försöker få spelarna att tänka själva genom att de får lära sig spelet i diskussioner mellan spelare och tränare. Ställ spelarna ofta i övningar med olika valmöjligheter, mot slutet av perioden rekommenderas att lägga in 3-valsövningar. Introduktion av teoretisk handbollsutbildning för ökad spelförståelse.

Alla U15 spelare skall genomgå domarutbildning DU2 och uppmuntras till att döma matcher under säsongen. Ledarämbeten för framtiden ges möjligheter att träna ungdomslag tillsammans med äldre och mer rutinerade ledare.

Juniorer 17-18. år

När man kommer upp i junioråldern så befinner man sig i prestationsstadiet (junior/seniorspel) Det är fortfarande viktigt för föreningen att behålla så många spelare så länge som möjligt. Spelarna är fortfarande under utbildning. Det är fortfarande viktigt att informera föräldrarna hur upplägg och säsongspanering ser ut. Träningarna bygger mycket på finslipning och utveckling av tidigare inlärd individuella färdigheter och mönster.

Fysträningen skärps med mer styrketräning med vikter, men fortfarande håller vi på att utveckla de andra fysiska kvaliteterna (rörlighet, styrka, uthållighet, spänst, snabbhet och koordination).

Den individuella tekniken fördjupas ytterligare både vad det gäller anfalls- och försvarsteknik. I den kollektiva träningen försöker vi lära ut ett grundspel både i anfall och försvar, men vi fortsätter att utveckla varianter på dessa. Spelet sker oftast med styrning, från lagets spelmotorer. Vi försöker få spelarna att tänka själva genom att de får lära sig spelet i diskussioner mellan spelarna och med tränaren. Spelarna ska ofta ställas i övningar med olika valmöjligheter. Fortsatt teoretisk handbollsutbildning för ökad spelförståelse. Vi fortsätter att försöka lära spelarna vad och hur man tränar, även den fysiska träningen. Målvaktsträningen går mot mer och mer specialteknik, och mot ett grundspel.

Förhoppningsvis har vi några spelare som redan nu tränar fullt ut med A-laget. Det kan, för några andra spelare, bli aktuellt att ta en ledarroll. Ledarämbeten för framtiden ges möjligheter att träna ungdomslag tillsammans med äldre och mer rutinerade ledare. Fortsatt uppmuntran att döma för alla spelare.

Se bilaga 1 för tabell över inriktning och träningsfokus.

Matchningspolicy

Växjö HF gör i sin matchning skillnad på toppning och nivåanpassning. Toppning innebär att man i matchsituation ensidigt utnyttjar det bästa manskapet. Definitionen av nivåanpassning är att välja nivå på träning och matchspel som stämmer överens med spelarens mognads- och utvecklingsnivå. Från och med U12 är seriespelet nivåanpassat.

Principerna för seriespel, cuper och SM framgår nedan:

Seriespel

- Varje årgång skall ha så många lag att alla som tränar skall erbjudas matchspel ungefär lika mycket totalt sett under säsongen.
- Seriespel är en del av träningen där laguttagningen skall vara nivåanpassad. Laguttagningen varierar över säsongen och fasta lag skall undvikas.
- Principen är att ta ut laget efter kvalitén på motståndet med syfte att få så jämna och utvecklande matcher som möjligt. Till seriematcher tas i möjligaste mån ut ett lag som motsvarar kvaliteten på motståndet och att alla uttagna spelare spelar. Syftet är att eftersträva jämna matcher i seriematcher på ungdomsnivå. Det utvecklar spelarna mentalt, fysiskt och handbollsmässigt.
- Från och med U13 vägs träningsnärvaro in i laguttagningar.
- Växjö HF lämnar av princip inte WO, vi fixar och trixar tills vi har 7 spelare och genomför våra matcher. Lämnar ett lag WO belastar alla kostnader i samband med detta det egna laget.

Cuper

- U7-U9 deltar i två cuper under säsongen där föreningen står för anmälningsavgiften. Deltagande i fler cuper uppmuntras men finansieringen måste lösas inom laget.
- U10-U16 deltar i en gemensam föreningscup under året med syfte att skapa föreningskänsla och gemenskap. Denna cup är säsongen 23/24 Skadevi Cup. Lagets försäljning av det försäljningsuppdrag som kommer genom Växjö HF skall först gå till deltagarkort och transport till ovan nämnd turnering vald av Växjö HF. Från och med det år ett lag spelar USM kan den gemensamma föreningscupen väljas bort av tids- eller finansieringsskäl.
- Önskar lag åka på fler turneringar ska detta uppmuntras, gärna med samordning med flera lag.
- Alla lag uppmuntras att delta i Åhus Beach
- I cuper ska alla spelare erbjudas att delta och antal lag skall vara så många som möjligt. Lagen skall kombineras så att alla spelare erbjuds så mycket speltid som möjligt. Målet är att alla spelare ska få så mycket tid på handbollsplanen som möjligt.

USM

- I USM representeras föreningen och starkaste laget för dagen spelar. Detta innebär att föreningen från 14 års ålder accepterar uttagningar där de spelare som kommit längst spelar tillsammans i USM under tränarnas ansvar. Detta med förbehållet att inom den trupp som tas ut erbjuds alla speltid. Från U16 skall det starkaste laget representera föreningen. Tränarna ansvarar för matchningen under USM.
- I de fall ett lag utgörs av en sammanslagning av flera åldersgrupper tas laget till USM ut från hela truppen.
- De lag som vill kan delta i USM ett år för tidigt med syfte att få erfarenhet av den typen av cupspel.
- Förutsatt att det finns ledare med legitimation kan fler än ett lag anmälas till spel i USM.
- I de fall en ålderskull har många deltagare och alla ej kan erbjudas spel i USM skall lagen ha en plan för hur möjlighet till spel förutom seriespel erbjuds alla spelare, detta kan vara cuper, träningsmatcher eller dylikt.



Växjö Handbollsörening -
VINNER ALLTID I LÄNGDEN



Idrottspsykologi - spelarutbildningsplan



Växjö Handbollsörening -
VINNER ALLTID I LÄNGDEN



Syfte

Att utveckla spelarnas:

- Förmåga att bidra till laget och föreningen och sin egen utveckling
- Kommunikation
- Självförtroende
- Koncentration



Växjö Handbollsörening - VINNER ALLTID I LÄNGDEN



EGENSKAP Jaget, laget, föreningen	BETEENDEN			
	Lekstadium (6-10 år)	Grundträningsstadium (11-14 år)	Uppbyggnadsstadium (15-19 år)	Senior (A-lag)
Ha roligt och skapa en positiv utvecklingsmiljö	Använder positiva uttryck. HF-ramsa. High - five med alla i laget. Passar alla på planen.	Hälsar på alla i laget. Visar glädje på planen. Agerar respektfullt mot funktionärer, domare och motståndare. Hjälper till med att plocka fram och ta in material i samband med träning och match.	Hela bänken står upp när det blir mål. Peppar varandra genom t ex high-five, klapp i ryggen, hjälper varandra upp.	
Ansträngning och utveckling	Upprepar grundläggande tekniker. Kämpar: Springer hem i full fart vid bolltapp eller avslut.	Är delaktig i alla övningar och göra sitt bästa. Vill försöka igen efter misstag. Göra sig spelbar och visar att man vill ha boll.	Gör det man är bra på oavsett ställning i match.	



Växjö Handbollsörening - VINNER ALLTID I LÄNGDEN



EGENSKAP Kommunikation	BETEENDEN			
	Lekstadium (6-10 år)	Grundträningsstadium (11-14 år)	Uppbyggnadsstadium (15-19 år)	Senior (A-lag)
Kroppsspråk	Visar positivt kroppsspråk t ex. mot lagkamrater och tränare t ex tumme upp, klappa om lagkamrat, high five.	Genomför varje situation med ett positivt kroppsspråk i träning och match. Lyfter blicken, är aktiv i försvarsspel (händer i luften, arbetar med fötterna, visar att vill ha boll).	Tar ansvar för egna aktioner på plan (uppvisar ett positivt kroppsspråk även vid individuellt sämre aktioner/misstag).	
Kommunikation/ feedback	Uttrycker sig positivt mot varandra t ex bra försök, du sätter/räddar nästa.	Frågar om man inte förstår. Pratar med och hjälper den som är närmast på plan Ger konstruktiv feedback till varandra i träningssituationer.	Ger konstruktiv feedback till varandra i tränings- och matchsituationer. Lyssnar aktivt och tar till sig av andras åsikter. Deltar aktivt i diskussioner kring hur laget kan utvecklas ännu mer.	



Växjö Handbollsörening -

VINNER ALLTID I LÄNGDEN



EGENSKAP Självförtroende och koncentration	BETEENDEN			
	Lekstadium (6-10 år)	Grundträningsstadium (11-14 år)	Uppbyggnadsstadium (15-19 år)	Senior (A-lag)
Våga	Testar igen. Testar olika positioner (målvakt).	Utmanar en mot en, gå i lucka. Söker kroppskontakt. Agerar trots eventuell nervositet.	Fortsätter försöka enligt min roll och position t ex ta avslut. Vågar bli trött. Tar en offensiv foul. Utmanar sig själv utifrån sin utvecklingsnivå. Provar träning och match med A-lag.	
Vara fokuserad	Håller i boll och lyssnar vid instruktion. Har ögonkontakt med tränare vid kommunikation. Försöker göra övningen som den är tänkt att genomföras.	Lyssnar på instruktioner samt göra sitt bästa för att utföra övningar/spel på bästa sätt. Pratar om <u>egen</u> prestation och <u>egen</u> utveckling.	Har fokus på nästa aktion. Hjälper lagkamrater att återfå fokus genom att kommunicera/säga till.	

Spelare, ledare och förälder i Växjö HF

Riktlinjer spelare

Spelaren är en oerhört viktig del i vår förening, och det finns riktlinjer och regler som denne ska följa

Allmänt

- Spelarna representerar alltid föreningen och skall också uppföra sig som goda representanter för Växjö HF.
- Spelarna ska ha ett vårdat språk - inga kränkningar i tal eller agerande.
- Spelarna ska alltid acceptera sina lagkamrater.
- Spelarna ska visa omgivningen hänsyn och ödmjukhet.

Träning och match

- Spelarna ska infinna sig och vara redo för utsatt tid vid samling på match och träning.
- Rätt utrustning skall medtagas till varje träning och match.
- Om det finns förutsättningar för det i hallen skall varje spelare duscha efter match.
- Spelarna ska göra sitt bästa under varje moment vid träning och match.
- Spelarna ska vara frikostiga med beröm mot sina kamrater i laget.
- Spelarna ska visa respekt för och ha en positiv inställning till motståndare, domare och andra ledare.
- Spelarna ska i god tid informera sina ledare om de inte kan närvara vid träning eller match genom bekräftelse i SportAdmin.
- Tänk även på att du alltid ses som en representant för Växjö HF både på plan och utanför idrotten. Detta gäller oavsett om du har klubbkläder på dig eller inte. Ditt goda uppförande blir något positivt för laget och klubben.

Riktlinjer Ledare

Begreppet ungdomsledare omfattar både de personer som har tränaruppdrag och de som har en lagledarfunktion i laget. Att vara ledare för klubbens ungdomslag innebär att du har ansvar för verksamheten kring hur laget fungerar. Detta innefattar såväl träning, match samt övriga aktiviteter som laget har.

Ledaren skall vara föredöme för gruppen. Dina ord skall stämma överens med dina handlingar. Barn och ungdomar gör inte alltid som vi säger men de gör som de vuxna gör.

Allmänt

- Ledarna ska följa Växjö HF:s riktlinjer och delta i föreningens aktiviteter.
- Ledarna ska vårda föreningens material.
- Ledarna ska komma i god tid till träning och match.
- Ledarna ska anordna föräldramöte minst en gång per termin/säsong.
- Ledarna ska se till att nya spelare registreras i SportAdmin samt att kallelser och närvaro hanteras i SportAdmin.
- Ledarna ska se till att laget fullgör sina förpliktelser vid A-lagsmatcher eller andra föreningsaktiviteter.
- Minst en ledare per lag skall närvara vid möten och ungdomsträffar som ungdomsgruppen kallar till.
- Ledarna är en viktig del i föreningen. Ledarna ska alltid sätta föreningens bästa i första hand, på både kort och lång sikt.
- Ledarna ska vara i en ständig utveckling i sitt ledarskap. Därför ska ledarna även ta vara på och respektera den kunskap som andra ledare har.
- Det ligger på ledarnas ansvar att ha personlig kontakt med sina spelare gällande deras välmående och trygghet i laget.

- Ledare i Växjö HF kan fråntas sitt uppdrag om detta inte utövas i enlighet med föreningens riktlinjer. Att vara ledare är ett förtroendeuppdrag, ingen rättighet.
- Ledare i Växjö HF skall inkomma med utdrag från belastningsregistret i samband med att förtroendeuppdraget inleds i föreningen och sedan vartannat år kontinuerligt så länge uppdraget kvarstår.

Träning

- Ledarna ska alltid försöka att ha B.R.A. träningar (Bollkontakt, Rolighetsgrad och Aktivitet).
- Ledarna ska visa engagemang – lyssna på spelaren, bygga förtroende och låta spelaren bli sedd under träningen
- Ledarna ska hålla ordning och reda före, under och efter träningen.
- Ledarna ska bära föreningens träningsoverall eller kläder från föreningen vid alla tillfällen som han eller hon representerar föreningen.

Match

- Ledarna ska vid matchtillfälle innan match hälsa på motståndarna och domarna. Efter matchtillfället ska ledarna tacka motståndarna och domarna.
- Det är inte tillåtet att protestera mot vare sig domarna eller motståndarna, istället skall ledaren försöka stötta domarna i sitt uppdrag.
- Ledarna ska på ett positivt sätt uppmuntra och dirigera spelarna så det leder till utveckling.
- Ledarna ska sätta utveckling före resultat. Spelarna ska fostras i att vinna och de ska uppmuntras i att komma så långt i sina karriärer. Däremot får resultat aldrig överställas utveckling.
- Ledarna ska föregå med gott exempel. Ledarna ska tänka på att barnen inte gör som de vuxna säger utan som de vuxna gör.

Riktlinjer Föräldrar

Du som är förälder till en eller flera av spelarna i Växjö HF är en del av vår ungdomsverksamhet. Du är en stor resurs och hjälper oss att nå våra mål. Utan din medverkan i de stora och små frågorna fungerar inte vår verksamhet.

Allmänt

- Deltaga på de föräldramöten som antingen ledarna eller föreningen anordnar.
- Vara ett föredöme för ditt barn vid sidan om planen. Du får inte glömma att även DU representerar Växjö HF vid träningar, matcher och turneringar.
- Att i både med- och motgång stödja, uppmuntra, peppa, trösta och finnas till hands för ditt barn/ungdom.
- Föräldrarna ska bistå med arbetskraft vid de insatser som krävs kring laget, kan gälla allt från skjutningar till matcher, sitta i sekretariatet vid matcher, vara matchvärd eller hjälpa till vid försäljningsaktiviteter. Gäller ej föräldrar till barn mellan 6-9 år
- I de yngre åldrarna se till att era barn eller ni själva kontaktar ledarna när erat barn inte kan vara med.
- Delta som matchfunktionärer vid arrangemang för föreningens seniorlag

Träning

- Föräldrarna ska se till att barnen kommer i tid till träningen och har rätt utrustning vid träningen.
- Föräldrarna ska ha ansvaret att se till att barnet inte tränar när han eller hon är sjuk.
- Förälder svarar på kallelser till träning i Sportadmin (om inte spelaren gör det på egen hand).
- Föräldrarna ska veta om att ifall deras barn skadar sig under träning eller match är det tränarens och ledarens roll att i första hand att ta hand om spelaren.
- Föräldrarna bör uppmuntra sina barn till träning och ha en långsiktig målsättning med denna.

Match

- Föräldrarna ska låta föreningens utbildade ledare ansvara för barnen under match och träning.
- Föräldrarna ska uppmuntra sitt barn och även de andra barnen i laget vid med- och motgång

- Föräldrarna ska uppmuntra sina barns prestationer men inte genom att ge ekonomisk vinning vid prestation.
- Föräldrarna ska se domarens beslut som vägledande och det ska inte kritiseras.
- Föräldrarna ska ses som goda förebilder för spelarna och agera på ett sportsligt sätt mot motståndare, andra ledare och domare.
- Föräldrarna ska ha fokus på prestation och utveckling och inte på resultatet.
- Beröm ofta ditt barn, fråga först om aktiviteten var rolig, inte om resultat.
- Fokusera inte på målen, handboll är en lagsport och passningarna är viktigare än själva målen.
- Ifall du som förälder inte tycker att något står rätt till, kontakta någon av ungdomskommitténs representanter.