

VINRÖDA TRÅDEN

Vassunda IF handbolls riktlinjer för barn och ungdomsverksamheten

**VÄNSKAP**

**GLÄDJE**

**GEMENSKAP**

##

**Innehåll:**

[Inledning 2](#_Toc20075357)

[Värdegrund Vassunda IF Handboll 2](#_Toc20075358)

[Vassunda IF Handbolls idé 3](#_Toc20075359)

[Barn- och ungdomsverksamheten 3](#_Toc20075360)

[Till dig som förälder, ledare och spelare i Vassunda IF Handboll 4](#_Toc20075361)

[Matchningspolicy 5](#_Toc20075362)

[Övergripande riktlinjer för handbollsverksamheten 6](#_Toc20075363)

[Vassunda IF Handboll följer policys och riktlinjer från Svenska Handbollförbundet 7](#_Toc20075364)

[Svenska Handbollförbundets indelning i åldersklasser 7](#_Toc20075365)

## Inledning

Syftet med den här skriften är att vi från föreningens sida vill ge en övergripande information om vår verksamhet och de riktlinjer som styr den. Vidare visas föreningens inriktning vad det gäller ambitionsnivåer för det arbete som görs i för våra olika åldersgrupper, från handbollslekis (5–6 år) upp till äldre ungdom (19 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 och ungdomsverksamhet[[1]](#footnote-1) att fungera på ett bra sätt.

##

## Värdegrund Vassunda IF Handboll

Vår verksamhet ska kännetecknas av ***vänskap, glädje och gemenskap*,** vi har roligt tillsammans och skapar förutsättningar för allas välbefinnande utifrån varje individs förutsättningar.

Huvudsyftet är att skapa ett intresse för handboll och ett livslångt intresse för idrott.

Vassunda IF står för en verksamhet där alla människors lika värde är självklart och där alla individer visas respekt. Alla som delar dessa värderingar har rätt att delta i vår verksamhet oavsett nationalitet, etnicitet, religion, ålder, kön, sexuell läggning eller fysiska eller psykiska förutsättningar.

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

Vassunda IF Handboll är summan av våra bästa jag tillsammans. *Vi lyfter varandra. Vi hjälper varandra. Vi gör det tillsammans.*

## Vassunda IF Handbolls idé

Vår idé är att gemensamt skapa Knivstas bästa barn- och ungdomsverksamhetsom utvecklar bra handbollsspelare samt bidrar till social fostran. Verksamheten ska även generera ledare och tränare till föreningens barn- och ungdomslag samt spelare till våra dam- och herrlag. Dam- och herrlagens ambitioner och mål är att tillhöra toppen av svensk seniorhandboll, vi arbetar för detta genom att verka som en breddförening.

## Barn- och ungdomsverksamheten

Barn- och ungdomsverksamheten är ett av Vassunda IF Handbolls viktigaste åtaganden och investeringar. En framgångsrik barn- och ungdomsverksamhet utgår från, och befrämjar vänskap, glädje och gemenskap hos spelare, lag, ledarstab och föräldrar. Som spelare i Vassunda får man träning i både handboll och sociala färdigheter som speglar föreningens värdegrund. Spelaren får träning i och ges möjlighet till utveckling genom att umgås i grupp. Man får även lära sig att ta ansvar för sig själv och sina kompisar i gruppen. Ju högre upp i åldrarna våra ungdomar kommer, desto mer spetsas de sportsliga kraven.

Vassunda IF Handboll strävar efter att kontinuerligt entusiasmera och rekrytera nya ledare till verksamheten.

Inom klubben och tillsammans med Upplands Handbollförbund bedrivs ett systematiskt arbete i syfte att grund- och vidareutbilda och utveckla ledare, för att möta kraven i olika åldrar.

För att få barn och ungdomsverksamheten att fungera så behövs föräldrarnas stöd och hjälp. Det är naturligt att som förälder vara med i Vassundafamiljen och ställa upp och hjälpa till vid det egna lagets olika aktiviteter samt vid föreningsgemensamma aktiviteter.

### Vassunda IF Handboll vill:

* Att våra barn och ungdomar tycker att handboll främjar vänskap glädje och gemenskap.
* Att alla har möjlighet att delta i verksamheten.
* Att spelare kan vara med i flera tränings- och matchgrupper beroende på mognad och färdighet.
* Att spelare i yngre åldrar (upp till 13 år) gör bra prestationer i seriespel och cuper utan toppning.
* Kvalificera sig till finalspel i ungdoms-SM eller motsvarande turneringar för spelare U13 – U18.
* Vara en breddklubb som fostrar flest egna spelare till våra seniorlag.
* Att spelare, ledare och föräldrar är medvetna om våra mål och riktlinjer, och verkar efter dessa.
* Kunna erbjuda alternativ till alla som vill fortsätta att vara aktiva inom handbollen, men som inte deltar i seriespel.

## Till dig som förälder, ledare och spelare i Vassunda IF Handboll

### Föräldrar i Vassunda IF Handboll:

* Sätter sig in i föreningens värdegrund och verkar efter dessa värderingar.
* Följer vår marknadspolicy mot sponsorer och leverantörer.
* Föregår med gott exempel och är delaktiga i barnets föreningsliv.
* Uppmuntrar barn och ungdomar i stället för att kritisera.
* Frågar barnen, om de haft roligt – inte vad resultatet blev.

* Kommer gärna till träning och matcher.
* Hejar på hela laget.
* Respekterar att vi lär oss och utvecklas av våra misstag - domarna dömer, spelarna spelar, ledarna coachar.
* Respekterar ledarnas disposition av spelarna – och försöker inte påverka dem under matchen. (Se punkt nedan – Matchningspolicy).
* Tänker på att man som förälder representerar föreningen och bidrar till hur vi uppfattas av andra.
* Bemöter barn- och ungdomsledare med ödmjukhet och respekt.
* Minns att allas insatser är ideella och syftar till att ge våra barn en rolig och värdefull fritid.

### Ledare i Vassunda IF Handboll:

* Leder på uppdrag av föreningen och arbetar aktivt enligt vår förenings värdegrund och verkar för att den efterlevs.
* Förmedlar föreningens värdegrund, beslut och information till spelare och föräldrar.
* Representerar föreningen och föregår alltid med gott exempel.
* Har nolltolerans mot mobbning och arbetar aktivt med att motverka all form av sådana tendenser i och runt omkring laget.
* Använder vårdat språk och arbetar aktivt mot användning av könsord och svordomar bland spelarna.
* Arbetar för att skapa en trygg miljö, där spelare vågar uttrycka sig och utvecklas.
* Behandlar alla spelare lika och respekterar individen.
* Är ödmjuk mot, och respekterar spelare, föräldrar och funktionärer i det egna laget såväl som i motståndarlaget.

* Har insikt om att man förutom handbollen, till stor del även har ansvar för spelarnas utveckling och fostran som människor. Lagsport är så mycket mer än träning, matchspel och cuper.
* Gör alltid sitt bästa för att alla spelare har roligt och att spelarna känner gemenskap i föreningen.
* Kan om styrelsen ber om det, visa ett utdrag ur belastningsregistret enligt bestämmelser i lagen (2013:852) om registerkontroll av personer som ska arbeta med barn.
* Följer Vassunda IF Handbolls marknadspolicy mot sponsorer och leverantörer.

### Spelare i Vassunda IF Handboll:

* Arbetar och agerar för att vår värdegrund efterlevs – respekterar sina lagkamrater och har förståelse för att alla är olika.
* Visar mod att säga ifrån då föreningens värdegrund inte följs.
* Respekterar medspelare, motståndare, ledare, domare och regler, samt uppför sig i enlighet med våra värderingar.
* Uppmuntrar och lyfter sina medspelare.
	+ Respekterar motståndare både före, under och efter match.
	+ Respekterar domarens beslut.
	+ Spelar vårdat och renhårigt.
	+ Använder ett vårdat språk
* Kommer i god tid, med rätt utrustning, till träning och match.
* Gör alltid sitt bästa och kämpar för sitt lag – som ett lag!
* Behandlar sin egen och andras egendom och tillhörigheter varsamt.

## Matchningspolicy

Vassunda IF Handboll har en genomtänkt matchningspolicy angående toppning och nivåanpassning av ungdomslagen. *Det är viktigt att föreningens policy utgår från och är känd hos lagets spelare, ledare samt föräldrar. Att samtliga berörda tar del av, känner till och kontinuerligt arbetar med detta skapar transparens och klarhet vilket stärker vår förening.*

Vi skiljer på begreppen *toppning* respektive *nivåanpassning*. Toppning innebär att vissa spelare får mer speltid och andra får mindre speltid i syfte att vinna. Nivåanpassning innebär att spelare får spela mot och träna med de som nått ungefär samma utvecklingsnivå (vilket i vissa fall innebär att man kan träna med äldre VIF-lag/möta äldre motstånd). VIF Handbolls policy är att träningsmängd inte styr spelmängd för barn och yngre ungdom.

Seriespelet är en viktig del i utbildningen av våra spelare:

* Varje årgång har så många lag i seriespel att alla spelare får spela ungefär lika mycket totalt sett över hela säsongen.
* Seriespelet är en del av träningen där laguttagningen varierar under säsongen och fasta lag undviks.

* Lagen ska tas ut efter kvalitet på motståndet, med syfte att få så jämna och utvecklande matcher som möjligt.

### Barn (U7 - U11), samt yngre ungdom U12

Vi tillåter inga som helst toppningar för att få ett bättre lag. Eventuella nivåanpassningar kan göras för att åstadkomma jämna matcher. Alla spelare ska ges samma möjligheter till spel.

### Yngre ungdom (U12-U15), utom U12

Vassunda IF har som mål att utveckla och upprätthålla glädje, vänskap och gemenskap. Viljan att gå till finalspel, vinna serie eller cup ska alltid vägas mot värdegrunden. I seriespel och breddturneringar tillåts ingen toppning. Nivåanpassningar kan göras och ska alltid vägas mot värdegrunden för att åstadkomma jämna matcher och utvecklande träningsmiljöer.

I USM och specifika elitcuper tillåts toppning. Det är lagledarens uppgift att besluta om detta, tränaransvarig(a)s uppgift att självständigt ta ut laget. Det är en samlad bedömning av spelarnas kvalitet (duglighet i teknik, taktik, fysik, bidrag till lagandan, inställning och ambition etc.) som ligger till grund för laguttagningen. Konsekvenser av vald strategi och förankring av denna ska göras hos spelare och ledarstab. Föräldrar ska informeras.

När det gäller speltid (aktiv tid ute på planen för spelaren), så kommer den att variera i enskilda matcher. Sett över en hel säsong[[2]](#footnote-2) så eftersträvas ändå en så jämn fördelning av speltiden som möjligt.

I sammanhanget kan även nämnas Breddlägret vilken är, precis som matchspel, en viktig spelarutbildning som anordnas för alla spelare i distriktet. Äldre ungdom (U16-U19), serie- och cupspel

På denna nivå försöker vi spela många tränings- och tävlingsmatcher, vilket innebär mycket matchtid för samtliga spelare. Vid behov tar vi ut det bästa laget till spel och periodvis spelar vi även med den starkaste uppställningen i matchen. Vi har dock ansvaret att låta alla spela.

## Övergripande riktlinjer för handbollsverksamheten

För Vassunda IF Handboll är individen viktig. Alla känner sig delaktiga och välkomnas i verksamheten. I takt med ålder skolas man in i vad föreningen kräver, både på och utanför banan. Alla ges chans till instruktioner oavsett talang och mognad. Våra tränare och instruktörer är välutbildade och korrigerar, instruerar och vägleder spelarna på ett positivt sätt. Träningen sker i rätt ordningsföljd och är anpassad för respektive åldersklass.

Vi arbetar och tar gemensamt ansvar för att våra barn och ungdomar är aktiva i flera idrotter. Samordning sker enligt de gemensamma riktlinjer som Upplands Fotbollförbund, Upplands Handbollförbund enats om eller i annat fall vad som enats om lokalt mellan övriga idrottsföreningar i Knivsta.

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

### 5–6 år Handbollslek

Bedrivs i grupper om 20 deltagare – föräldrarna medverkar.

### U7-U8 (7–8 år) Handbollsskolan

Under lekfulla former sysslar handbollsskolan med barnhandboll där det inte bedrivs någon tävlingsverksamhet. Aktiviteter bygger på lek- och bollövningar, koordinationsbanor och spel på småplaner med reducerade regler. Matchspel testas i de senare årgångarna i sammandragsform. Fokus ligger på att utveckla deltagarnas motorik och koordination, samt att öva på att vara i grupp. Handbollsskolan har verksamhet en gång i veckan (en timma).

### U9-U10 (9–10 år)

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

### U11-U12 (11–12 år)

Barnhandbollens sista två år omfattar motorisk träning i bl.a. koordinationsbanor, gymnastisk träning, balans, skadeförebyggande, grundteknik (kasta i fart, fånga i fart, skott, hoppskott, genombrott, stoppa motståndare, hjälpa sin kompis och lite målvaktsträning) Anfallsmässigt spelar

1. 4–2 och 3–3 spel (spela på många positioner). Försvarsmässigt spelar vi 3–3 och 3–2–1 spel (spela på många positioner). Alla spelar på alla positioner.

### U13–U14 (13-14 år, yngre ungdom)

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

### U15–U16 (15-16 år, äldre ungdom)

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

### U17-U19, (17–19 år, äldre ungdom )

De sista åren som ungdomsspelare förbereds spelarna för kommande seniorspel. Gruppen deltar i seniorserie samt deltar i SM där målsättningen är att gå till slutspel och vara bland de främsta juniorlagen i Sverige.

## Vassunda IF Handboll följer policys och riktlinjer från Svenska Handbollförbundet

Inom Vassunda IF Handboll gäller och tillämpas Svenska Handbollförbundets policy beträffande:

* Handboll i åldrarna 7 till och med 19 år, dvs. åldersklasserna *barn*, *yngre ungdom* samt *äldre ungdom*.
* Trafik
* Alkohol/droger
* Rent spel (etik)
* Kränkande särbehandling

Länkar: <http://www.svenskhandboll.se/ImageVaultFiles/id_1800/cf_31/Policydokument_SHFs_samlade.PDF>

<http://www.svenskhandboll.se/ImageVaultFiles/id_2194/cf_31/Policy_mot_kr-nkande_s-rbehandling.PDF>

## Svenska Handbollförbundets indelning i åldersklasser

U19 – Äldre Ungdom

U18 – (3:e året på gymnasiet) Äldre Ungdom

U17 – (2:a året på gymnasiet) Äldre Ungdom

U16 – (1:a året på gymnasiet) Äldre Ungdom

U15 – (årskurs 9) Yngre Ungdom

U14 – (årskurs 8) Yngre Ungdom

U13 – (årskurs 7) Yngre Ungdom

U12 – (årskurs 6) Yngre Ungdom

U11 – (årskurs 5) Barn

U10 – (årskurs 4) Barn

U9 – (årskurs 3) Barn

U8 – (årskurs 2) Barn

U7 – (årskurs 1) Barn

1. Definition enlig Svenska Handbollförbundet: Barn är de upp till och med 12 år, yngre ungdom är de mellan 13 och 15 år, äldre ungdomar är de mellan 16 och 19 år. [↑](#footnote-ref-1)
2. Beroende på åldersklass och antal lag, så spelas och erbjuds det normalt cirka 30–50 matcher (tränings-, serie- och cupmatcher) per säsong. [↑](#footnote-ref-2)