



# Ledare i BK Heid

En vägledning för alla ledare i BK Heid



# Att vara ledare i BK Heid

Idrottsföreningar har en viktig idrottslig och social funktion att fylla i samhället. Föreningen kan ibland upplevas som en frizon av ungdomarna, en plats där man för en stund kan komma bort från saker som upplevs som pressade och jobbiga. Det kan vara situationer i till exempel skolan eller i hemmet. Inte sällan hör man ungdomar hylla sina tränare och ledare som de personer som betyder mest för dem. Som tränare och ledare har du därför ett stort ansvar men också en stor möjlighet att vara en bra förebild. Därför är huvudmålet för ledarskapet att tillsammans med övriga engagerade i föreningen bygga upp en trygg och kamratlig miljö för alla de ungdomar som väljer att vara med. Du som ledare har också ett ansvar då det gäller att förebygga mobbing och annan kränkande behandling bland de barn och ungdomar du leder.

I slutet av denna text följer några råd och tips om vad du kan göra för att arbeta förebyggande mot mobbing.

## **Ledaruppgifter för en lyckad säsong:**

- Gör en tydlig rollfördelning mellan ledarna i laget
- Gå igenom vilket spelarmaterial ni har
- Upprätta laglista och lämna in till kansliet
- Gör spelare och föräldrar delaktiga i lagets mål kommande säsong
- Ta ansvar för din egen utveckling, genom utbildning och diskussioner
- Ordna en bra och trevlig säsongsavslutning

## **Ledaruppgifter för en lyckad träning:**

- Kom i tid till träningen
- Var ombytt i träningskläder
- Prata med spelarna om god nattsömn och matvanor
- Ingen snusning eller rökning i samband med träning
- Planera träningen i förväg, skriv gärna ner din planering
- Ordentlig uppvärmning före träningen
- Högt aktivitetsgrad, mycket boll
- Stimulera och ge mycket feedback
- Undvik ironi
- Låt alla bli synliga
- Se till att alltid ha en välfylld sjukvårdsväska

## Ledaruppgifter för en lyckad match

- Kalla laget i god tid
- Se till (ev med hjälp av andra) att transporter fungerar
- Uppträd alltid Heidklädd under matcherna
- Inget godis eller kolsyrad läsk innan matcherna
- Ordentlig uppvärmning före matchen
- Nedjogging efter match
- Ta väl hand om motståndarlaget vid hemmamatcher

## Ledarutbildning

Kvaliten på de spelare vi utbildar ligger i det engagemang och det kunnande våra ledare har. Därför är det viktigt att klubben ger förutsättningar till vidarutbildning för de ledare som känner sig manade. Målsättningen bör vara att alla ledare ska ha adekvat utbildning för den nivå de verkar på.

<b>Önskvärda utbildningar</b>		
<b>D-ungdom</b>	<b>Utbildning</b>	<b>GHL</b>
<b>C-ungdom</b>	<b>Utbildning</b>	<b>GHL</b>
<b>B-ungdom</b>	<b>Utbildning</b>	<b>GHL</b>
		<b>(ev TS 1)</b>
<b>A-ungdom</b>	<b>Utbildning</b>	<b>TS 1</b>
		<b>(ev TS 2)</b>
<b>Juniorer</b>		<b>TS 2</b>

Huvud ansvaret för att ledarna i BK Heid utbildar sig ligger på ledarna själv, dock har klubben ett stort ansvar i att förutsättningarna till ledarutbildning är de bästa.

Utöver basutbildningar inom handbollen finns ett antal specialutbildningar som kan komma i fråga som ledarskap, idrottsskador, föreningsteknik, mental träning, olika tejpningsutbildningar osv.

En stor del av ledarrollen handlar om bemötande. Hur man lyssnar, tilltalar, motiverar, förklarar och stöttar. Det handlar också om att vara en förebild för sina spelare, spelarnas föräldrar och matchfunktionärerna.

## **BK Heid:s verksamhetstanke**

- Tanken med ”Hålla linjen” är att ge våra ungdomar ett brett handbollskunnande
- Ungdomslagen bör tränas efter en mall där varje ålder också står för en speciell utvecklingsfas
- Spelarna ska oberoende vem som är tränare få en likartad utbildning vilket innebär att spelarna lätt ska kunna flyttas upp i en ny åldersgrupp
- Genom att i början av handbollskarriären utbilda i individuell teknik skapar vi i slutändan ett starkt lag med positiv lagkänsla
- Att utbilda handbollsspelare är att tänka långsiktigt
- Skapa en bank med relevanta övningar för varje ålder

I BK Heid vill vi prioritera ett starkt försvarsspel och ett snabbt kontrings och första fas spel.

Att spela försvar ska vara roligt och skapa känsla av samarbete. Vi vill skapa rörliga flyfotade försvarare som står på tårna och inte på hälarna. Armarna på försvarsspelarna ska alltid vara uppe och vara ett hot för det anfallande laget, man ser större och starkare ut om armarna är uppe och inte hänger längs sidorna.

Orkar man inte hålla upp armarna får man göra som CK (Christer Karlsson) säger, stoppa fingrarna i öronen så är dom i alla fall i luften.

Skapar vi individuellt rörliga och skickliga försvarare blir det lättare att sedan skapa ett kollektivt tänkande.

Vill man skapa bra handbollsspelare ligger grunden i den individuella teknikträningen i början av de tidiga ungdomsåren. Lagspelet kommer senare. Om man har brister i det individuella kunnandet i junioråldern blir det väldigt svårt att träna upp det. En tränare för juniorer och seniorer klarar att göra ett lag av individuellt skickliga spelare, men inför spelare med sådana brister står han eller hon sig ofta slätt.

I de yngsta åldrarna bör vi spela ett fritt anfallsspel, enkom för att lära sig individuell teknik i matchsituationer. Man ska alltså under match träna på att i försvaret arbeta lite mot man och i anfallet passa, skjuta försöka gå igenom osv. Också att binda upp motståndare och passa bollen vidare. Träna på att välja rätt alternativ (när man ska passa eller satsa själv), alltså lära sig att tänka handboll.

Detta gäller för alla ungdomslag men ju äldre ungdomarna blir desto mer blandar man in det kollektiva samarbetet. Till en början samarbetet två och två och i slutändan hos A-ungdom och juniorer ett spel där alla spelar för varandra.

BK Heid:s signum genom åren har varit som vi nämnt innan ett starkt försvarsspel, men också ett snabbt och rörligt kontringspel. Det är något vi ska

värna om. Att kontra ger inte bara lätta mål, det är också snabbt och roligt. Träna mycket kontringar.

Att träna kontrिंग är som att träna annat. I unga år ett fritt kontringspel för att övergå i ett kollektivt kontringspel som är väl inövat.

### **I BK Heid ställer vi oss bakom SHF:s vad det gäller etik**

- Alla är välkomna i BK Heid oavsett ras, religion, ålder eller kön
- BK Heid tar avstånd från våld, mobbing och rasism
- BK Heid tar avstånd från användandet av droger i samband med klubbens verksamhet
- Vi arbetar för att våra medlemmar ska känna trygghet och glädje i sitt idrottsutövande
- BK Heid tar avstånd från alla former av fusk eller dopning
- I BK Heid respekterar vi våra medspelare, våra motspelare och domarna genom ett sportsligt uppträdande.

### **Hur skapas ett bra föräldrar engagemang**

Handbollsklubbar, precis som inom andra idrottsföreningar, har ofta problem att rekrytera nya personer till förtroendeuppdrag och andra arbetsuppgifter.

Föräldrar är ofta en bortglömd och oanvänd resurs. Vilka föreningar har egentligen råd att tacka nej till hjälp från föräldrar som har kompetens inom de områden föreningen behöver hjälp med. Ofta finns det en stor kunskap hos föräldrar, som kan användas i föreningens styrelse, kommittéer, sektioner, café osv. Därför är det av största vikt att fånga in dessa föräldrar i föreningen och få dem att göra det de är bäst på.

- Initiativet till föräldrar engagemang kan antingen komma från ledare eller klubbens riktlinjer (se separat folder om vad föräldrar kan och ska hjälpa till med)
- Ledare och tränare måste vara intresserade att delegera uppgifter till föräldrarna
- Grunden bör vara att varje ungdomslag har en sammankallande lag förälder som sedan utifrån ledarnas behov engagerar det antal ledare som behövs
- Förklara för varje engagerad förälder vad som förväntas av honom/henne
- Engagera så många föräldrar som möjligt. Bättre att många gör lite än att få gör mycket
- Börja att be om hjälp med det som du som ledare prioritera mest och utöka därefter successivt
- Information och kommunikation är A och O. Om föräldrarna kontinuerligt delges information ökar samhörigheten med laget
- Om föräldrarna genom sitt engagemang känner att ledarna tar tillvara deras önskemål ökar deras intresse
- Redovisa hela tiden genom föräldramöten och eventuell hemsida/maillista vad som händer

## **Toppning**

Med toppning menas att i matchsituationer ensidigt utnyttjar det bästa manskapet. Det vill säga för att uppnå kortsiktiga resultat och inte låter alla vara med. Toppning kan så klart vara en väg till framgång, en framgång som dock oftast blir kortvarig. En stor risk med toppning är att laget kan segra ihjäl sig när de är små och sedan tröttnar i tonåren. Man kan lätt bränna ut ett lag i unga år vilket leder till att man saknar bredd och motivation i slutet av ungdomsåren. Inte ens den bästa tränare kan avgöra vem i ett gäng knattespelare som blir bäst lite längre fram. Det är heller inte bra för social fostran (som är en stor del av tränarjobbet) att visa barn att de inte duger till. BK Heid har bestämt att toppning enbart förekommer i centrala tävlingar.

## **Vad kan jag som ledare göra för att förebygga mobbning**

Mobbning är upprepade negativa handlingar mot en person. Mobbning kan vara fysisk (slag, knuffar och liknande) eller psykisk (elakheter, miner, ord eller utfrysning osv).

Mobbning är vanligt och finns överallt. Alltså även inom idrottsrörelsen, vi vet dock inte i vilken utsträckning då det inte finns någon dokumenterad forskning. En bra ledare kan förebygga och stoppa mobbning genom att vara en god förebild, bry sig om och eventuellt gå en utbildning i antimobbningsarbete.

Mobbningen döljs ofta för vuxna eller maskeras som skoj. Därför kan det vara viktigt att också stoppa ”skojbråk”. Säg alltid ifrån då du ser sånt eller hör elaka kommentarer. Om du då får svaret ”vi bara skojar” svara då alltid till exempel ”Man skojar inte på det sättet !”.

Ser du ofta att något barn är ensamt kan det handla om utfrysning, då måste du vara lite mer vaksam och försöka få in just det barnet lite mer i gemenskapen. Även barn som är aggressiva, eller har ett aggressivt sätt kan vara utsatta för mobbing, aggressiviteten kan då vara ett skydd. Det är alltid svårt att veta om ett barn utsätts för kränkningar, lita alltid på magkänslan och kolla upp om så är fallet.

### **Var en god förebild**

Glöm inte att du är en förebild som kan påverka barnet för resten av livet.

- Respektera alla barn även om du tycker att vissa gör saker som du tycker är mindre bra
- Att skälla ut, driva med eller ignorera/glömma bort vissa barn är kränkande
- Om du har en konflikt med barnens förälder, låt det inte gå ut över barnet
- Sätt gränser på ett vänligt sätt, prata enskilt med en du tillrättavisa
- Låt alla vara med på lika villkor, favorisera inte några barn

### **Var tydlig**

Gör klart för dig själv vilka beteenden du acceptera hos dem du leder och tala om det. Om de inte tydligt har fått veta vad gränsen går kan det vara svårt att veta var den går och därmed stoppa innan det har gått för långt.

Se de regler och värderingar du har som en ram. Inom den ramen är det okey att befinna sig och agera. Utanför ramen är det inte okey.

De du är ledare för kommer att testa hur starka dessa ramar är, då måste du lyfta in dom innanför ramen igen, dvs till det beteendet som är accepterat.

### **Observera barnen**

Trakasserier och mobbning uppkommer oftast då barnen är ensamma. Se därför till att finnas i närheten, lämna dom inte ensamma mer än nödvändigt. Sträva efter att alltid finnas inom hörhåll när de duschar eller byter om.

Omklädningsrum är vanliga ställen för trakasserier.

## **Stötta utsatta barn**

Om du märker att någon är retad eller ensam så kan du med ganska enkla medel höja just det barnets status genom att visa att du gillar honom/henne och genom att ge det barnet värdefulla uppgifter så att han/hon känner sig värdefull.

Vissa barn har ett avvikande beteende, som ledare kan man ibland förstå att andra retar sig på detta. Trots det är det din viktigaste uppgift att tydligt visa att du inte acceptera detta. Inget barn får kränkas.

Om du som ledare hamnar i situationer eller konflikter på grund utav ditt engagemang i BK Heid, då måste du söka hjälp och stöd från ungdomsgruppen eller/och hos styrelsen. Du som ledare skall träna och leda ungdomar.





SVENSKA  
HANDBOLLFÖRBUNDET

**Svenska Handbollförbundets policy  
beträffande**

**Barnhandboll**

**Ungdomshandboll**

**Rent spel (etik)**

2006 05 01  
SVENSKA HANDBOLLFÖRBUNDET  
Peo Söderblom  
Ordförande

## Svenska Handbollförbundets policy för barnhandboll

Inom svensk Handboll skiljer vi på barn-, ungdoms- och vuxenhandboll.

Barnhandboll utövas av barn upp till 12 år.

Ungdomshandboll utövas av ungdomar mellan 13 – 18 år.

Vuxenhandboll utövas av vuxna, 19 år och äldre.

Inriktningen på hur barnhandbollen ska utövas, kännetecknas av en individuell, motorisk utveckling med **leken** som arbetsmetod och med **ballen** som redskap.

*Träningen av barn ska kännetecknas av:*

- hög aktivitetsgrad.
- hög bollkontaktsgrad
- hög rolighetsgrad

*Barnhandbollsmatcher ska under de första åren genomföras:*

- på minihandbollplaner (20x12 m), för första års D-ungdom och yngre.
- med mindre mål (2,0x1,7 m) för första års D-ungdom och yngre.
- med färre antal spelare på planen (4 utespelare).
- med anpassade regler SHF:s regelbok för minihandboll).
- med en utbildad minihandbolldomare (matchledare) med uppgift att leda matchen och samtidigt lära barnen reglerna.
- enligt principen att alla ska spela lika mycket och att spela utan positioner.
- med för respektive åldrar anpassade bollar.
- så att barnen får möjlighet att tävla, vinna och förlora utan fpkusering på resultat och serietabeller.

Barnhandbollen kännetecknas av en långsiktig individuell färdighetsutveckling.

Försvarsspelet ska vara "fritt spel" eller "man-man-spel" på minihandbollplan. På stor plan spelas 3-3 eller andra försvarsspel med flera spelare utanför frikastlinjen.

Anfallsspelet kommer av sig självt. Det gäller att göra mål. Man ska tillämpa färdigheterna dribbla, passa-fånga och skjuta mål. På minihandbollplanen spelas helt fritt anfallsspel. På stor plan spelas fritt anfallsspel följt av en period 4-2 spel. När det känns för trångt med fyra 9m-spelare kan 3-3 spelet påbörjas.

För att behålla barnen inom vår verksamhet är det viktigt att tillgodose barnens behov och att verksamheten genomföres 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 det är ordning och reda.
- Att bli sedd under träning och match.
- Att få pröva på nya utmaningar.
- Att kämpa, känna glädje och vinna matcher, men också att lära sig förlora.
- Att ha roligt! Är det inte roligt stannar man hemma.

## Svenska Handbollförbundets policy för ungdomshandboll

Inriktningen på ungdomshandbollen 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.

I 15-16 årsåldern är det viktigt att börja förbereda spelarna för den kommande fysiska träningens alla moment. Att fokusera på uthållighetsträning, bålträning och skadeförebyggande träning är att rekommendera.

Träningen av ungdomar ska kännetecknas av följande:

- hög rolighetsgrad.
- hög aktivitetsgrad.
- hög bollkontaktsgrad.
- individuella utvecklingsmål.
- hög attitydsgrad (alltid göra sitt bästa).

Spelaren ska utvecklas till:

- vilja bli så bra som möjligt.
- vilja träna mycket och att vilja stegra träningsmängden efter hand.
- kunna äga sin träning - veta hur och vad man ska träna.
- kunna äga de situationer som uppstår under spelet.

Spelaren ska fulländas i de bastekniska färdigheterna:

- täcka skott, stöta, överblicka samt överlämna/överta.
- skjuta, finta och passa/fånga.
- målvaktstekniska grunder.

De ungdomar som eventuellt är tveksamma till att fortsätta som aktiv ska stimuleras till att stanna kvar inom handbollen som ledare, tränare eller domare.

Ungdomshandbollen ska genomföras enligt följande principer:

- Varje spelare ska behärska att spela på minst två positioner i både anfall och försvar.
- Varje spelare ska alltid göra sitt absolut yttersta i varje situation.
- Försvarsspelet ska ha en offensiv inriktning, genom att 3-3, 3-2-1, 4-2 och 5-1 förekommer oftare än 6-0-i början av perioden.
- Den taktiska medvetenheten och förmågan ska utvecklas så att spelarna efter hand kan fatta egna beslut och inte enbart styras av tränarens instruktioner vid match och träning.

Alla ungdomar ska ges möjlighet att spela handboll oavsett om de har ambitionen att elitsatsa eller inte. Alla handbollungdomar ska också ges möjlighet att utöva flera idrotter. Då den totala mängden träning och tävling tenderar att bli för stor eller aktiviteter krockar med varandra bör spelaren fatta ett beslut kring idrott han/hon vill prioritera. För att utvecklas till en elitspelare och för att undvika skador är det viktigt att delta under hela handbollssäsongen, inklusive försäsong, så att träningen kan anpassas efter spelarens förutsättningar och individuella behov.

## **SVENSKA HANDBOLLFÖRBUNDETS STÄLLNINGSTAGANDE BETRÄFFANDE HANDBOLLENS ETIK**

- \* Svenska Handbollförbundet tar avstånd från alla former av fusk och doping.
- \* Beträffande doping gäller
  - att enskilda spelare och ledare har ett personligt ansvar att vara insatta i gällande dopningsreglemente och att detta följs.
  - att föreningarna har skyldighet att informera sina spelare och ledare om dopningsreglementet.
  - att frågor svseende anti-doping diskuteras i all utbildning på samtliga nivåer.
  - att anti-dopningsfrågorna behandlas i samband med SHF:s läger- och gymnasieverksamhet.
- \* Svensk Handboll tar avstånd från alla former av våld, mobbing, nollning, rasism och sexuella trakaserier.
- \* Svensk Handboll tar avstånd från användandet av droger och alkohol samt rökning i samband med träningar, matcher och turneringar.
- \* Inom Svensk Handboll respekterar vi alltid våra medspelare, motståndare och domare genom att uppträda på ett korrekt och sportsligt sätt mot varandra. Vi avhåller oss från alla former av kränkande tal och handlingar.
- \* Alla är välkomna till handbollen under förutsättning att man inte brottsligt utnyttjar sin situation religöst, rasistiskt och sexuellt. Alla är lika mycket värda och allas synpunkter och åsikter ska respekteras. Alla former av destruktivt tänkande skall bekämpas med ett positivt förhållningssätt.
- \* Det är en självklarhet att alla inom Svensk Handboll arbetar för att barn, ungdomar och vuxna skall känna glädje och trygghet i samband med all handbollutövning.
- \* Inom Svensk Handboll arbetar vi aktivt för att låta ungdomar få inflytande, bli delaktiga och få ta ansvar för utvecklingen av Svensk Handboll. Vi arbetar också aktivt för jämställd handboll och att på olika nivåer få in fler tjejer i beslutande organ.