



Den Grön-Vita ledaren

Innehåll

Inledning.....	3
Skuru IK Handbolls ledarpolicy	3
Planering.....	4
Ledarplanering	4
Säsongspanering	4
Målsättningar	4
<i>Resultatmål</i>	4
<i>Prestationsmål</i>	4
<i>Kunskapsmål</i>	5
<i>Sociala mål</i>	5
Träningsplanering	5
Matchplanering	5
Säsongsupptakt och säsongsavslut.....	6
Spelarmöten	6
Föräldraplanering	6
Uppföljning	6
Idrottsskada	8
Bilaga 1. Verksamhetsplan	9
Bilaga 2. Informationsblad för nya spelare	10
Bilaga 3, Spelarenkät – spelare som slutar i Skuru IK Handboll.....	12
Bilaga 4. Mall för utvecklingssamtal.....	13

Skuru har en rad olika styrande dokument som tillsammans bildar den helhet som innebär att klubben har förutsättningar att nå sina mål. Detta dokument ska ses som en del i den helheten och kompletteras av övriga styrande dokument.

Inledning

Att vara ledare i Skuru IK Handboll är ett uppdrag som ger mycket tillbaka i form av upplevelser, utmaningar, relationer, men som också innebär ett stort ansvar. Ledarna är en av klubbens viktigaste personer och har ett stort ansvar i att utveckla de ungdomar som söker sig till Skuru IK Handboll. Den Grön-Vita ledaren är Skuru IK Handbolls styrdokument för hur ledare inom klubben ska agera. Dokumentet ger även konkreta tips kring hur Skuru vill att ledarna lägger upp arbetet kring laget. Den Grön-Vita ledaren kompletteras av andra dokument som t ex Grön-Vita individen, GrönVita föräldern etc.

Skuru IK Handbolls ledarpolicy

Skuru IK Handboll har tagit fram en ledarpolicy som beskriver klubbens synsätt på ledarskap, dvs vad som ska känneteckna ledarskapet i klubben. Policyn bygger på de ledord som återfinns i klubbens Vision, Värdegrund och Verksamhetsidé. Policyn kopplar vidare tillbaka till klubbens övriga styrande dokument som beskriver hur en ledare ska agera.

En ledare i Skuru IK:

- Tycker att det är roligt och har förmågan att utbilda och coacha spelare att nå sin *individuella* potential i en trygg och utvecklande miljö
- Kan bygga ett *lag* där gemenskapen stimulerar den enskilde spelaren och där det finns en tydlig laganda
- Har kunskapen och förmågan att *coach*a dels den individuella spelaren dels laget att utvecklas och prestera i ett tävlingssammanhang
- Skapar en *attityd* hos sina spelare av att vilja prestera på såväl träning som tävling och lär sina spelare att hantera såväl med som motgång
- Är *väl förberedd* att planera, genomföra och utvärdera såväl träningar som matcher
- Är en *förebild* för sina spelare och är *stolt* att tillhöra SKURU IK Handboll
- Stötts aktivt av klubben i sin utveckling som ledare

Planering

Avsnittet beskriver hur Skuru vill att ledaren lägger upp planeringen av lagets säsong. Ledarna inom klubben arbetar ideellt och att vara ledare inom klubben är ett av många uppdrag. Planeringen syftar därför till att vara ett stöd för ledarna att få tiden att räcka till genom att skapa en tydlighet i vem som har vilket ansvar samt vad som händer under en säsong.

Ledarplanering

Skurus filosofi innebär att en tydlig rollfördelning där alla ledare är delaktiga i planering och beslut skapar ett framgångsrikt lag. Ledarmöten bör därför omfatta rollfördelning, säsongspanering, målsättningar men även att tydliggöra övriga roller runt laget som till exempel kassör etc.

Säsongspanering

Inför varje ny säsong ska ledarna för varje lag göra en säsongspanering. Säsongspaneringen bör innehålla de olika målsättningar som beskrivs i detta dokument, serie- och cup planering, de eventuella läger laget tänker genomföra, föräldramöten, spelarmöten samt föräldramöten. Vidare ska det säkerställas att det finns en aktuell kontaktlista inom laget som kan stämmas av mot medlemsavgifterna (SportAdmin). Säsongspaneringen ska sammanfattas i en verksamhetsplan för laget enligt bilaga 1.

Målsättningar

En av de viktigaste komponenterna för att lyckas med den individuella utveckling och lagets utveckling är att upprätta olika målsättningar. Målen bör vara mätbara, utmanande men realistiska, långsiktiga och kortsiktiga, nedskrivna och inte mint förankrade i gruppen. Det är av största vikt att man jobbar med processen att nå målen och att man efterhand utvärderar målen. Skurus Vision, Värdegrund och Verksamhetsidé innebär att det viktigaste inte är resultatmålen utan snarare prestations- och processmål, d v s utveckling av den enskilde spelaren leder till resultat. Det är viktigt att ha både individuella mål samt mål för laget.

Resultatmål – fokuserar på ett specifikt resultat i en tävling eller match, exempelvis att vinna en viss turnering, serie eller match. Om dessa mål uppnås påverkas inte enbart av dig själv utan även av din motståndares insats. Det innebär att du kan göra din bästa match någonsin men ändå inte vinna och därmed inte uppnå ditt mål.

Prestationsmål – fokuserar på att uppnå en viss prestation helt oberoende av någon motståndares insats, exempelvis att klara av att spela ett offensivt försvar en hel match eller att göra mål på 60 % av skotten. Dessa kan vara väsentliga mål som uppnås utan att matchen vinnas, men som i längden leder till uppsatta resultatmål.

Kunskapsmål – fokuserar på de individuella färdigheter och förmågor för att klara en prestation, exempelvis tekniska färdigheter såsom stegsättningar eller skottplacering. I den Grön-Vita individen finns en beskrivning av kunskapsmålen för respektive åldersgrupp.

Sociala mål – avhandlar målsättningar som syftar till att uppnå välbefinnande, gemenskap och laganda. Exempel på sociala mål är individens trivsel och att ingen spelare befinner sig utanför gruppen.

Träningsplanering

Planera träningen i förväg så att den överensstämmer med säsongspanering. Stöd för planeringen finns att hämta i den Grön-Vita individen.

Inom Skuru IK Handboll finns några tydliga principer för träningarna:

- Kom i god tid till träningen och var ombytt
- Kontroller att du har en utrustad sjukvårdsväska
- Var tydlig i instruktioner och säkerställ att spelarna förstår instruktioner, förstärk positiva beteenden och ge löpande individuell återkoppling
- Få spelarna att efterhand ta ansvar för sin egen träning
- Få spelarna att alltid prestera sitt bästa
- En positiv inställning till att träna hårt med bibehållen glädje
- Träningsstiderna ska utnyttjas maximalt.
- Enskilda spelare ska inte få förstöra träningen för det stora flertalet genom att på olika sätt störa träningen

Matchplanering

Det är viktigt att matchplanera och ta ut lag till såväl serier som cuper i god tid. Inom Skuru sker ingen toppning utan fokus i matchplaneringen ska ligga på att utveckla respektive spelare i kombination med att nå resultat, se skurs riktlinjer för Träning och match. Det är en självklarhet att matchplaneringen måste justeras allt eftersom, beroende på återbud i form av sjukdom, skador mm.

Inom Skuru IK Handboll finns några tydliga principer i samband med match:

- Kom i god.
- Kontroller att laget har en utrustad sjukvårdsväska samt om ett reservställ behövs.

- Hälsa på, och vid hemmamatch välkomna, motståndarlaget.
- Förbered spelarna mentalt på match och gå igenom den utmaning de står inför. Efter match så summera vad som gått bra och vad som behöver vidareutvecklas.
- Ledarna planerar vilka roller de tar i matchsituationen.
- Värm upp ordentligt innan match och varva ner efter match.
- Se till att spelarna stöttar varandra på bänken och inte recenserar sina medspelare.
- Under match så ska spelarna stöttas, skäll inte. Även om resultatet räknas så handlar det främst om att utveckla spelarna.

Säsongsupptakt och säsongsavslut

Alla seriespelande lag uppmuntras till att arrangera en säsongsupptakt. Upptakten är ett utmärkt tillfälle att bygga laget och gruppgemenskapen. I de äldre åldersgrupperna kan den kanske även omfatta fystester/fysträning, individuella samtal och planering.

Precis som en uppstart är det viktigt att avsluta säsongen och tillsammans i gruppen gå igenom måluppfyllnad, säsongen som varit etc.

Spelarmöten

För att skapa samhörighet och inriktning mot samma mål är det viktigt med spelarmöten. Möten är ett komplement till ordinarie träningstillfällen och är ett tillfälle att genomföra utbildningar som dels kan omfatta handbollsteori eller att uppnå andra målsättningar för individ och lag såsom laganda, gemenskap, etik och moral mm.

Föräldraplanering

Kommunikationen med föräldrar är en viktig del i ledarnas ansvar. Förutom den löpande kontakten ska det arrangeras regelbundna föräldramöten för att t ex informera om lagets verksamhet och presentera föreningens olika policys, t ex Den Grön-Vite föräldern. En viktig målsättning med föräldraplaneringen är att organisera ”laget kring laget”, d v s tidtagning, sekretariat etc.

Uppföljning

Individuella samtal

Det individuella samtalets syfte är att skapa förtroende samt resultera i samhörighet och utveckling. Alla individuella samtal ska ske i dialogform, i en positiv anda och på ett konstruktivt sätt. Ett exempel på vad som kan tas upp återfinns i bilaga 2.

När spelare väljer att sluta i Skuru ska en spelarenkät enligt bilaga 3 fyllas i av spelaren och lämnas till tränaren som sedan vidarebefordrar till Utbildningskommittén. Detta är ett led i förbättringsarbetet.

Utbildning/utveckling

Som ledare i Skuru IK kan du förvänta dig utbildning. Genom utbildning och att ledarna har en hög utbildningsnivå så kan vi ytterligare utveckla individer och förening. Målsättningen är att ha 100% av ledarna basutbildade. Varje år tas en utbildningsplan fram som beskriver de utbildningar som finns att tillgå under året.

Ledarskap

Ledarskap kan definieras på många sätt och kan innebära en rad olika saker. Skurus ledarpolicy innebär att ett ledarskap inom Skuru syftar till att ledarna för respektive lag ska arbeta i team och att de agerar situationsanpassat såtillvida att de hela tiden justerar sitt ledarskap utifrån hur laget och spelarna utvecklas och de olika situationer som uppstår på match och i träning. Som ledare så ska man även utifrån Skurus Vision, Värdegrund och Verksamhetsidé' undvika toppning utan i stället skapa jämna lag alternativt nivåindela dem.

En grundbult för ledaren inom Skuru IK är att ge positiv feedback och snarare förstärka positiva beteenden än kritisera dåliga. Det kräver att ledaren ser sin spelare och har ett pedagogiskt förhållningssätt, d v s förklarar och stämmer av att spelaren har hört och förstått vad som avses med given feedback/instruktion.

Målsättningen är att alla i gruppen ska må bra, utvecklas och framför allt trivas med handboll. För att skapa trygghet i gruppen är det av största vikt att man sätter gränser för vad som är acceptabelt beteende och ej. Ju äldre spelarna är desto mer kan de delta i denna process. Tydliga ramar skapar trygghet medan otydlighet leder till motsatsen. Om en spelare går utanför de uppsatta ramarna och reglerna som laget satt upp eller Skurus policyer ska det resultera i konsekvenser till exempel samtal hem, tidsbegränsad avstängning och vid grovt upprepat olämpligt uppträdande, total avstängning.

För ungdomar som växer och hela tiden möter nya intryck är det viktigt att vara motiverad. De mest betydande motiven för ungdomsidrott är:

- Glädjen i aktiviteten samt upplevelsen av sporten i sig själv. Detta är det absolut starkaste motivet för såväl ungdomar som seniorer på elitnivå. Det ska vara **kul!**
- Att lära in och förbättra sina färdigheter samt att uppnå **mål** innebär att man känner att man utvecklas och känner sig värdefull. Skurus filosofi innebär att **utveckla** spelare i deras individuella förmåga utifrån sina förutsättningar.
- Vi-känslan som infinner sig när man är tillsammans i laget gör att spelaren identifierar sig själv som en del av gruppen. **Laganda** och att arbeta för varandra ger både utveckling och resultat. För många ungdomar är idrott även en viktig **social arena**, d v s träffa kompisar, umgås och ha kul.

- Det kvittar om man tävlar om att göra mål i kontringsövningar, strafftävling eller något liknande. **Tävlingsmomentet och vinnarinstinkten** är viktiga drivkrafter för utveckling.
- **Bekräftelse** är en viktig drivkraft i allt socialt umgänge och skapar både utveckling och en god lagkänsla. Ge tydlig och klar återkoppling och säkerställ att mottagaren har förstått vad du menar.
- **Uppmuntra** dina spelare även när de misslyckas. Det är bättre att förstärka goda beteenden än att lyfta fram svagheter.
- **Respektera** spelarnas åsikter, känslor och behov och du blir själv respekterad.

Idrottsskada

Handboll är en fysisk sport och tyvärr uppstår skador. Det är ledarens ansvar att se till att ha grundläggande kunskaper i hur en spelare som skadar sig på träning eller match ska hanteras. Spelare i Skuru IK Handboll som har betalat medlemsavgift är också försäkrad via Gjensidige. Skulle en spelare bli olycksfalls skadad inom ramen för idrotten så ska skadan anmälas via telefonsamtal 0771-326 326 till Gjensidige. Uppge att skadan har skett i samband med handboll inom Skuru IK. OBS! Informera även Skuru IK:s kansli att skadeanmälning gjorts.

Vid behov görs en skriftlig anmälan som kansliet kompletterar med föreningsuppgifter och undertecknar innan den skickas till Gjensidige. En ev. skadereglering underlättas om läkaren skriver intyg på skadans diagnos. Har du frågor, kontakta kansliet.

Det är viktigt att anmäla allvarliga skador som man eventuella kan få men av senare i livet.

Frågor om policyn ställs i första hand till sportchef eller ungdomsansvarig. ^[P] _[SEP]

Bilaga 1. Verksamhetsplan

Lagfakta

Beskriv hur många spelare, ledare som ingår i laget samt vilka föräldrar som har olika roller i laget samt tex har kunskap om att sitta i sekretariat.

Säsongspanering

Beskriv antal träningstillfällen, om ett träningsläger ska genomföras, planerade cuper, planerade föräldramöten, utbildningar som ledare ska genomgå etc .

Mål

Beskriv lagets resultat-, prestations-, process- och sociala mål inför den kommande säsongen

Handlingsplan

Beskriv vilka aktiviteter ni ska genomföra för att nå respektive mål. Aktiviteterna kan med fördelas delas upp på olika moment som t ex träning, match, socialt, relation med föräldrar etc.

Bilaga 2. Informationsblad för nya spelare

Inledning

När en ny spelare kommer till Skuru ska spelaren och dennes föräldrar få information om hur laget och verksamheten fungerar. Det följande är tänkt som en mall för hur en sådan information kan se ut och vad den kan innehålla. I övrigt bör information avseende Skurus styrande dokument lämnas som t ex den Grön-Vita föräldern etc.

Ledarstab

- Ledare/tränare
- Telefonnummer och e-postadresser till ledarna/tränarna i laget.

Träning

- Vilka dagar det är träning, och vilka tider (laghemsida).
- När säsongen börjar och slutar.
- Vilken utrustning spelaren ska ha med sig på träning/matcher.
- Ev. regler kring att höra av sig om spelare inte kan komma på träning/ matcher.

Medlemsavgift

- Hur många "prova-på" tillfälle nya spelare ges innan betalning (2-3 gånger).
- De olika medlemsalternativen (se hemsidan).
- Hur och när medlemsavgiften ska vara betald (se hemsidan).

Informationsrutiner

- Vilka informationsrutiner som laget använder sig av, typ hemsida/ maillistor, osv.

Spelupplägg

- Vilka serier laget/lagen spelar i.
- Vilka cuper laget/lagen kommer att delta i.
- Principer för vilka regler som gäller när en spelare är uttagen till spel, men inte kan närvara.
- Beskriv tydlig nivåanpassning, och hur detta läggs upp.

Spelaruppträdande på planen


- Om spelares uppförande mot medspelare, motspelare, domare och ledare. Åtgärder om uppförande inte fungerar.

Matchkläder

Förklara rutiner gällande:

- Ansvar för matchkläderna.
- Tvättning
- Ev. ersättning om klädesplagg kommer bort.
- Vilken utrustning som ingår i medlemsavgiften.
- Regler om att använda matchkläderna privat.

Föräldrars roll

- Gå igenom det förväntansdokument som har tagits fram kring föräldrars delaktighet och vad de ska hjälpa till med.
- Föräldrars ”uppförande” under matcher. 

Bilaga 3, Spelarenkät – spelare som slutar i Skuru IK Handboll

Enkäten syftar till att utveckla Skurus ungdomsverksamhet och vår förmåga att ta hand om och utveckla spelare.

Namn:
Lag:
Mail och telefonnummer:
Hur länge har du spelat handboll i Skuru?
Varför väljer du att sluta spela handboll i Skuru?
Finns det något som Skuru skulle kunnat göra annorlunda för att du skulle ha stannat kvar?
Vad tycker du har fungerat bra respektive skulle kunnat fungera bättre i Skurus verksamhet?

Bilaga 4. Mall för utvecklingssamtal

Syftet med utvecklingssamtalet är att skapa engagemang och mål för den enskilde spelarens utveckling. Vidare ska du som ledare se till att du får återkoppling kring träningar, matcher, ledare etc. fungerar. Nedan finns ett antal punkter som bör diskuteras och de bör naturligtvis anpassas utifrån den åldersgrupp som spelaren tillhör.

Aktivt deltagande

Spelarens inställning. Det kan handla om saker som att komma i tid, vara ombytt i tid, ha med sig rätt utrustning, initiativförmåga och vilja etc.

Prestation/färdighet

Bedömning av spelarens förmåga utifrån den Grön-Vita individen, d v s spelarens förmåga att utföra varje enskilt moment, samt viljan att alltid göra sitt bästa. Försök även ta reda på vad spelaren har för ambitioner och vad hen vill utveckla samt om de träningar och matcher som erbjuds möjliggör det. Diskutera och sätt mål vad gäller resultat, prestation och process.

Samarbetsförmåga

Bedöm och diskutera spelarens förmåga att lyssna på ledare och medspelare samt förmågan att kunna hjälpa till att utveckla/stötta sina lagkamrater. Diskutera sociala mål för spelaren.

Stämning/nivå i laget

Kolla med spelaren hur denne upplever stämningen i laget, vad tycker de om träningarna, lagets mål samt om hen har några åsikter om ledare och ledarskapet i laget.

Gör en sammanfattning av samtalet/en, och dela/diskutera denna information med de andra i ditt ledarteam.