



Riktlinjer för Träning och Tävling

Innehåll

Ramverk	3
Hur vi mäter framgång	4
Toppning	4
Nivåanpassning.....	4
Samarbete över laggränser.....	5
Tränare	5
Andra idrotter	6
Grundläggande principer för seriespel, cuper och Ungdoms SM	6
Seriespel	6
Cuper	6
USM.....	7

Dessa riktlinjer beskriver hur Skurus IK Handbolls upplägg är kring träning och match. 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.

Ramverk

All verksamhet inom Skuru handboll bygger på samma ramverk vilket utgörs av klubbens vision, verksamhetsidé och värderingar.

Vision:

Sveriges bästa och roligaste handbollsutbildning för varje spelare, för varje ledare, vid varje träning och tävling.

Verksamhetsidé:

Utvecklande och engagerande handbollsverksamhet i Nacka, med både bredd- och elitverksamhet. Utveckla våra spelare till aktiva, hälsomedvetna och ansvarstagande individer. Varje spelare, ledare och förälder skall vara goda förebilder för våra barn och ungdomar.

Värdegrund:

Utvecklande och engagerande träningar och matcher.

Gemenskap i laget, klubben och handbollen, på och utanför spelplanen. Glädje i träning och tävling. Klubbkänsla, stolthet att tillhöra Skuru IK.

Skuru Handboll bedriver en bred, glädjefull och kvalitativ barn- och ungdomshandboll för både pojkar och flickor i Nacka. Vi utvecklar våra spelare till aktiva, hälsomedvetna och ansvarstagande individer i linje med våra kärnvärden. Skuru Handboll bedriver även en framgångsrik dam- och herrhandboll för juniorer och seniorer så att klubben kan behålla och vidareutveckla de egna elitspelarna samt attrahera spelare från andra klubbar. Junior- och seniorspelare, tränare, ledare och föräldrar är goda förebilder för våra barn och ungdomar.

Skuru vill genom en bred och rolig verksamhet för barn och ungdomar bygga elit på egen grund.

Hur vi mäter framgång

När det gäller matchning och coachning under ungdomsåren är huvudmålet att behålla en bred trupp och verka för att ge alla en likvärdig möjlighet till utveckling. Alla spelare tränas i alla moment och matchas i olika positioner.

Varför skall vi ha som mål att behålla en bred trupp under ungdomsåren? Under dessa år kan skillnaden i spelarens utveckling i fråga om teknik, koordination, fysisk storlek, styrka och mental inställning variera mycket. Först när de utvecklingsmässiga skillnaderna jämnar ut sig, går det att se vilka som är på väg mot elitspelarstatus. Under de tidiga ungdomsåren skall glädjen, engagemanget och vanan att träna befastas.

Skurus utgångspunkt är att genom en bred trupp får laget på sikt en starkare elitkärna. Ett mått på "framgång" kan vara att varje match och träning är en positiv upplevelse oavsett vilken nivå spelaren utgår från. För de flesta spelare är den egna insatsen och delaktigheten en viktig del för den egna motivationen och viljan att fortsätta utvecklas.

Toppning

Definitionen på toppning är att man i matchsituationer ensidigt utnyttjar det bästa manskapet, d v s endast låter de bästa spela för att uppnå kortsiktiga resultat och inte låter alla vara med. Skurus princip är att inte toppa lagen i ungdomsverksamheten. Det viktiga är i stället att individ och lag utvecklas kombinerat med lagets 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.

Nivåanpassning

Definitionen på nivåanpassning är att välja nivå på träning och matchande som stämmer överens med spelarens mognads- och utvecklingsnivå. Den viktigaste metoden vid matcher är att ledaren tar ut ett lag som motsvarar kvaliteten på motståndet och att alla uttagna spelare spelar.

Klubbens inställning är att spelare utvecklas till bra handbollsspelare om de spelar mentalt och fysiskt tuffa och jämna matcher. Vid träning kan

nivåanpassning ske genom att man genomför övningar med olika svårighetsgrad eller samma övning med olika grader av progression.

Samarbete över laggränser

Grundregeln är att man har sin tillhörighet i den egna åldersgruppen. Samarbete över laggränserna är dock viktigt för att det inte ska bildas klubbar i klubben utan i stället skapa en kombination av lagkänsla och klubbkänsla. Klubbens policy är även att de spelare som har förutsättningar för att klara av och som själva vill ska få lov att prova på att träna och spela med en äldre årgång så att de stimuleras i sin utveckling.

Det är dock viktigt att påpeka att spelarna ska klara av alla förutsättningarna för att delta i det äldre lagets träningar, matcher och aktiviteter (fysiskt, socialt och mentalt), inte minst p.g.a. skaderisk. Samarbete över laggränserna kan också ske av rent praktiska skäl vid till exempel en turnering.

Övergång till FA/PA från ungdomsverksamheten börjar planeras under säsongen innan sammanslagningen för att möjliggöra bästa möjliga process. I samband med sammanslagningen tar nya tränare över ansvaret för laget. Under våren påbörjas sammanslagningen med gemensamma träningar och träffar för att påbörja processen med att bygga det nya laget.

Tränare

I ungdomsåren är de flesta tränare även föräldrar till något av de barn som deltar i verksamheten. De personerna ska erbjudas en grundläggande tränarutbildning samtidigt som klubben årligen kommer att erbjuda olika typer av vidareutveckling inom olika områden.

När spelarna blir äldre ungdom (U16) tillhandahåller klubben tränare.

Alla tränare ska lämna in ett utdrag från belastningsregistret till kansliet innan uppdraget som tränare får påbörjas.

Andra idrotter

Skurus inställning är att det är positivt om spelarna utövar flera olika idrotter då det ger en allsidig träning. Det är upp till varje ledare att hantera de situationer som kan uppkomma till följd av ett en spelare utövar flera idrotter men grundinställning är att ingen skall diskrimineras på grund av det.

Grundläggande principer för seriespel, cuper och Ungdoms SM

Seriespel

- Varje årgång ska ha så många lag att alla som tränar ska få spela ungefär lika mycket totalt sett över hela säsongen.
- Seriespelet är en del av träningen där den individuella och kollektiva prestationen står i fokus före lagets resultat.
- Lagen ska tas ut efter kvalitet på motståndet så att det blir så jämna matcher som möjligt. Att ta ut samma lag, match efter match bör undvikas.

Cuper

- Förutsättningar skapas för alla att delta i cuper.
- Lagen kan anmälas till olika cuper med olika svårighetsgrad i syfte att utveckla spelarna och laget.
- När vi åker till samma cup med flera lag så ska lagen indelas jämnt.
- Alla deltagare skall beredas ungefär lika mycket speltid, oavsett grupp- eller slutspel.
- Från U16 kan nivåanpassning vid cupspel beviljas av DEK/HEK.

USM

- Skuru IK ska ställa upp i samtliga ungdomsklasser (U14, U16 & U18).
- Föreningen betalar resa för ett lag (max 17 aktiva samt 3 ledare) per klass och steg vid spelplats utanför Region Öst. Reseplanering ska ske i samråd med kansliet innan definitiv biljettbokning. Därutöver betalar föreningen ett mat- och logibidrag om max 5000 kronor vid spelplats utanför Region Öst. Kostnaden ska redovisas med kvitto till kansliet. Vid spelplats inom Region Öst betalar klubben varken resor eller mat- och logibidrag.
- Ungdoms-SM är en tävling där grundtanken är att varje åldersgrupp ska ställa upp med de spelare som kommit längst i sin handbollsutveckling när de olika stegen avgörs.
- Om man vill delta med fler än ett lag ansöker man om detta till UK (U14) eller DEK/HEK (U16 & U18). Vid fler än ett anmält lag gäller principen om jämna lag.
- Beakta att USM-lagen blir låsta och att laget står för samtliga kostnader för lag utöver ett lag.
- Principen för laguttagningen skall kommuniceras i början av säsongen till spelare och föräldrar.

Frågor om policyn ställs i första hand till sportchef eller ungdomsansvarig.