

Röda Tråden 2025/2026



HANDBOLL

Riktlinjer och Policy för barn- och ungdomshandboll Falköpings AIK HK

Röda tråden informeras ut på följande sätt:

- Publicering på föreningens officiella sida
- Information på Ungdomsledarmöten
- Information på föräldramöte
- Ledarna ansvarar för genomgång av Röda tråden till spelare

Förord

För en förening som Falköping AIK HK är föreningsidén att ha en bred och bra verksamhet för många spelare. Man ska kunna spela barn- och ungdoms handboll i FAIK oavsett hur skicklig man är för tillfället. Det viktigaste är att man har ett intresse för att spela och träna och att det intresset utvecklas i vår förening.

En bra barn- och ungdomsverksamhet är det som utvecklar spelarnas intresse, möter spelare där den befinner sig och som får många att spela handboll längre!

Spelarna ska få uppleva och lära sig hantera både fram- och motgångar. Antal serie- och cupsegrar är i detta sammanhang icke av något intresse. Den viktigaste egenskapen är att alltid kämpa, träna, ha tålamod och ha roligt. Dessa egenskaper kan ta en spelare väldigt långt inom handbollen och som en god samhällsmedborgare.



Innehållsförteckning:

Innehåll

Förord	3
Revisionshantering	5
Inledning	6
Avgifter	7
Övergripande syfte och mål med ungdomshandbollen	8
Vår klubbidé	9
Våra rent-spel-regler för en bättre handbollskultur	10
Förenings ansvar	11
Samsyn Västergötland	12
Samsyn Falköping	13
Riktlinjer för spelare	14
Riktlinjer för tränare/ledare	15
Tränare och ledares ansvar	16
Föräldrarnas ansvar	17
Riktlinjer för träningar	19
Riktlinjer för våra matcher	20
Så utbildas våra spelare	21
Våra åldersgrupper 7–8, 9–10 år (D-pojk/flick)	22
Våra åldersgrupper 11–12, 13–14 år (C-pojk/flick)	23
Våra åldersgrupper 15–16 år (A-pojk/flick)	24
Våra åldersgrupper 17–18 år	25
Ungdomsdomare	26
Nivåanpassning av träning och match	27
Kost och hälsa	28
Drog- och dopningpolicy	29
Trafiksäkerhetspolicy	30
Barnens spelregler	31
FN Barnkonventionen och idrott	31
Utdrag ur belastningsregister	32
Svenska handbollsförbundets policy för barnhandboll	33
Bilaga 1	36

Revisionshantering

Revisionshanteringen avser 2021 års version av Röda Tråden dokumentet.

Version	Datum	Användare	Uppdatering
0.1	2014-11-18	Hans Ahlin	Uppdaterad
0.5	2014-11-18	Hans Ahlin	Uppdaterad
1.0	2014-11-19	Hans Ahlin	Uppdaterat utseendet.
2.0	2017-04-25	Ungdomsgruppen	Uppdaterad
2.1	2018-04-25	Ungdomsgruppen	Uppdaterad
2.2	2019-09-02	Ungdomsgruppen	Uppdaterad m bl. Samsynsavtal, barnkonventionen och utdrag ur belastningsregister
2.3	2020-06-10	Kansliet	Uppdaterad s. 7 & 13
2.4	2021-09-12	Styrelsen	Uppdaterad
2.5	2022-09-05	Ungdomsgruppen	Uppdaterad
2.6	2023-08-07	Jonathan Klasson	Uppdaterat utseendet.
2.7	2024-08-31	Tobias Johansson	Uppdaterat utseende och cuper.
2.8	2025-08-28	Jonathan Klasson	Uppdaterad, ändrad formulering s.32

Inledning

Röda Tråden baseras på föreningens stadgar och svenska handbollsförbundets riktlinjer för barn- och ungdomshandboll.

Röda Tråden omfattar policy och riktlinjer för barn- och ungdomshandboll i Falköpings AIK HK.

- Barn: 6–12 år
- Ungdom: 13–19 år

En genomgång och uppdatering av innehållet i Röda Tråden genomförs årligen inför ny säsong. Detta arbete utförs av representanter från styrelsen, ungdomsgruppen och tränare/ledare för våra barn- och ungdomslag.

Avgifter

Medlemsavgift:

- För att delta aktivt = träna i föreningsverksamhet ska man årligen betala medlemsavgift inom utsatt tid.
- Nivå på medlemsavgiften beslutas på föreningens årsmöte.
- Inbetald medlemsavgift innebär bl.a. att man som aktiv medlem är försäkrad mot skador i samband med träning och match i föreningsregi.
- Medlemsavgift betalas av alla spelare, tränare, andra ledare och andra som vill vara stödmedlemmar i vår förening.

Serie- och licensavgift:

- För att delta i tränings-, serie- och cupmatcher samt läger ska aktiva medlemmar inom barn- och ungdomshandbollen årligen betala serie- och licensavgift inom utsatt tid.
- Nivå på serie- och licensavgift beslutas av styrelsen. Betalningsavisering sker i samband med medlemsavgiften.

Via medlems- och Serie/licensavgift finansieras:

- Hallhyra
- Ersättning till domare
- Kanslitjänst
- Klubblokal
- Tränar- och spelarutbildning
- Spelarförsäkring
- Matchställ, bollar och övrigt material
- Laganmälningsavgifter till cuper och turneringar
- Cupbidrag

Övergripande syfte och mål med ungdomshandbollen

Falköping AIK HK tillämpar Svenska Handbollsförbundets Policy för barn och ungdomshandboll vilket innebär att träningen och spelarutbildning skall syfta till följande:

- Hög rolighetsgrad - känna att man gör framsteg.
- Hög aktivitetsgrad - små grupper på träningen och undvika köer.
- Hög bollkontaktsgrad.

Samt att vi, från 13–19 år, också skall jobba med:

- Hög attitydsgrad - att alltid göra sitt bästa.
- Individuella utvecklingsmål för spelarna ifrån ungdomsnivå.

Falköping AIK HK vill även utifrån riktlinjerna i Riksidrottsförbundets "Idrotten vill" skapa en handbollsverksamhet som ger en positiv idrottslig och social upplevelse/fostran, som ger barnen och ungdomarna förutsättningar att, om de vill, fortsätta sin utveckling i den vuxna handbollen. Vi ska erbjuda barn och ungdomar en kul, lärorik och utvecklande handbollsutbildning som leds av engagerade och kunniga ledare. Vi vill ha tränare som är goda förebilder och bra instruktörer.



Vår klubbidé

- Ta hänsyn till individens behov och ge möjlighet till utveckling i den takt som passar var och ens fysiska, psykiska och sociala förutsättningar.
- Skapa en positiv anda och sund miljö där alla får lära sig handboll och utveckla ett livslångt intresse.
- Ge ungdomar med ambition möjlighet att göra en målmedveten handbollssatsning under socialt trygga former där övergången från barn-och ungdomshandboll sker successivt.
- Se matchen som ett inlärningsstillfälle – alla skall känna sig delaktiga i lagets resultat.
- Lära barn och ungdomar ett etiskt och moraliskt förhållningssätt samt fostra till rent spel.
- Att få befintliga och nya medlemmar att trivas och stanna i föreningen.
- Erbjuder en allsidig handbollsträning.
- Att få tidigare spelare och ledare som representerat annan förening att alltid känna sig välkomna tillbaka till vår förening.

Våra rent-spel-regler för en bättre handbollskultur

- Vi behandlar andra som vi själva vill bli behandlade.
- Vi tar ställning till rent spel och fuskar inte till oss fördelar.
- Vi tar ställning mot mobbning och rasism.
- Vi använder inte svordomar, könsord eller rasistiska uttryck – oavsett språk.
- Vi respekterar domaren och protesterar inte mot domslut.
- Vi lyssnar till vad våra ledare och tränare säger och visar respekt.
- Vi är rädda om och vårdar material som tillhör föreningen, andra eller oss själva.
- Vi tackar alltid motståndarna, domaren och varandra efter spelad match.
- Vi stöttar våra medspelare, egna lag och hånar aldrig våra motståndare.
- Vi strävar efter att skapa en bra relation mellan ledare och spelare och mellan spelare och spelare.
- Vi håller alltid träningar, matcher och andra aktiviteter inom föreningen alkohol- och drogfria.

Föreningens ansvar

- Barn- och ungdomsansvariga samordnar verksamheten i åldersgruppen 6–19 år på uppdrag av styrelsen.
- Varje lag får förutsättningar att bedriva träningar, spela matcher och genomföra andra aktiviteter enligt plan (Våra åldersgrupper).
- Förening betalar anmälningsavgifter till 2 cuper/år per seriespelande lag och cupdeltagande sker enligt cupschema (Bilaga 1).
- Förening betalar anmälningsavgift till USM från sista B-ungdom. Max 2 st. lag per åldersgrupp.
- Betala ev. deltagaravgifter för maximalt två ledare per seriespelande lag. Kostnad för deltagaravgift för ev. ytterligare ledare fördelas ut proportionerligt på deltagande spelares deltagaravgift.
- Tränare, ledare och andra representanter för lag bjuds regelbundet in till informationsmöten under säsongen.
- Information om föreningens verksamhet publiceras löpande på hemsidan där också varje lag har utrymme och förväntas förmedla information till spelare och föräldrar.
- Informera om innehållet i Röda tråden.
- I samband med spelares deltagande på utbildningsläger tillämpa följande:
 - Spelaren betalar hela deltagaravgiften själv.

Samsyn Västergötland

Som Förening arbetar vi enligt Samsyn Västergötland (Bilaga 2) som är påskrivet av Västergötlands Fotbollsförbundet, Handbollsförbundet och Ishockeyförbundet.

Bakgrund:

Barn och ungdomsidrott ska bedrivas utifrån barnens och ungdomarnas perspektiv. Här i Västergötland har vi en unik satsning som vi kallar Samsyn Västergötland. Där utgår vi ifrån att barnen/ungdomarna ska vara i centrum och inte tvingas att välja en idrott. Men med jämna mellanrum kommer det samtal från föräldrar och ledare som berättar om hur idrotterna konkurrerar med varandra på ett negativt sätt. Det är ingen som vinner på en sådan konkurrens och det är därför som Västergötlands Fotbolls förbund, Västergötlands Handbolls förbund och Västergötlands Ishockeyförbund har enats om de här riktlinjerna när det gäller säsonger. Vi arbetar och tar gemensamt ansvar för att barn och ungdomar tom 16 år ska kunna hålla på med fler idrotter samtidigt. Vi ska i största möjligaste mån organisera våra aktiviteter så att barn och ungdomar inte "tvingas att välja" aktivitet.

Dilemmat:

Det finns barn och ungdomar som bara håller på med en idrott och de måste kunna få träna året om. Cuper ligger ofta på tider som är utanför den egna idrottens "säsong" och då ställer till problem för den andra idrotten.

Rädslan över att tappa träning och komma efter sätter press på barn så att de har svårt att välja. Det finns därför en stor risk att de tröttnar och känner en press.

Högsäsonger:

Fotbollen april - september

Handboll oktober - mars

Ishockeyn oktober - mars

Riktlinjer:

1. Man spelar klart sina säsonger
2. Respektive idrott måste få ha träningar "året runt" för de som bara väljer att utöva en idrott
3. Vid cuper och träningar som anordnas när **min idrott har "lågsäsong" och krockar med idrott i högsäsong** arbetar vi utefter att:
 - o Cuper - Högsäsongsidrotten har "förtur". Ta hänsyn till att ungdomarna kan hålla på med fler idrotter och kommunicera planeringen med de andra idrotternas ledare.
 - o Träningar - Ledarna har kännedom om vilka som har annan idrott och visar tydligt att det är helt OK att träna "högsäsongsidrotten" när det krockar
 - o Träning i annan idrott måste accepteras som träning inför cup upp till och med 12 år
4. Respektive förbund ska ta upp SAMSYNS riktlinjer på ledarträffar och se till att ungdomsansvariga och ordförande i föreningarna har god kännedom om SAMSYN.

Samsyn Falköping

Vi vill sätta barn och ungdomars bästa i främsta rummet och kunna erbjuda trygga idrottsmiljöer. Våra idrottsföreningar har enats om nedanstående riktlinjer och agerande för idrottande upp till 15 år.

Generella riktlinjer för barn och ungdomars idrottsutövande

- Ledare och föräldrar skall ha kunskap om SAMSYN FALKÖPING
- Uppmuntra och stötta barn och ungdomars utövande av sina olika idrotter
- Tala väl om andra idrotter och värdera dem lika
- Se till att barnen och ungdomarna inte hamnar i lojalitetskonflikter mellan olika idrotter
- Låta barnen och ungdomarna idrotta utifrån sina förutsättningar och intresse

Så här gör vi

- Vi respekterar varandras säsonger och samplanerar i god tid så kollisioner undviks
- Föreningar som tar in kontaktuppgifter från barn och ungdomar kan komplettera dessa handlingar med information om vilka andra idrotter som de utövar.
- Verka för bättre kommunikation mellan föreningarna genom att på enkelt sätt kunna stämma av med varandra vilka ledare/tränare som finns för respektive åldersklass. Varje förening har en aktuell e-post på sin hemsida där man snabbt och enkelt får svar.
- Den förening som vill ha aktivitet under sin idrotts lågsäsong är den som är ansvarig att kontakta berörda föreningar som har högsäsong.

Avtal har tecknats med SISU ang Samsyn och nedanstående klubbar lika så: Art Dance, BK Falan, Faik Friidrott/Tyngdlyftning, Faik Orientering, FABK, FCK, FIBK, FKIK, FMK, Falköpings SS, Falköpings Skyttegille, FTK, FVK, FIF, Floby Ryttare, Grolanda IF, HV Dans, Falköpings BTK, Falköpings FF, Falköpings Riders, SIF, Tomtens IF, Åsarp Trädet & Faik Handboll.

Riktlinjer för spelare

Att träna och spela handboll med Falköping AIK HK innebär att det finns krav och förväntningar från föreningen på dig som spelare.

Falköping AIK HK vill att du:

- Uppträder enligt Röda Tråden och är ett föredöme för dina klubbkompisar, både på och utanför plan.
- Alltid följer våra rent-spel-regler.
- Passar tider till samlingar och träningar.
- Hjälper till att ta fram och plocka tillbaka material till träning eller match.
- Alltid ger ditt yttersta och är väl förberedd inför träning och match.
- Hjälper till att städa och hålla ordning i omklädningsrummet vid träning eller match samt i Klubbhuset vid samlingar.
- Meddelar din tränare/ledare om du är förhindrad att träna eller spela.
- Är positiv och lojal mot ditt lag, dina lagkamrater och ledare.
- Deltar i den obligatoriska domarutbildningen (13-19 år) och hjälper till att döma matcher för våra barn- och ungdomslag i föreningen.
- I möjligaste mån använder förenings klubboverall då representerar föreningen.
- Som spelare (och tränare) använder det fastställda sortiment av kläder t.ex. matchdräkter, tränings- och collegeoveraller när du representerar Falköping AIK HK.

Riktlinjer för tränare/ledare

Falköping AIK HK har höga förväntningar på ledare och den tränings- och matchverksamhet som bedrivs inom föreningen, både på och utanför planen.

Inom Falköping AIK HK bygger ungdomsverksamheten på ideellt satsande och engagerade ledare, som dessutom har ett stort intresse för handboll och ungdomsidrotten. Ledarna har också en viktig funktion att fylla, för att locka föräldrar och andra handbollsintresserade vuxna och ungdomar till att ta en ledarroll inom föreningen.

För att kunna leva upp till förenings övergripande mål och riktlinjer så är det viktigt att dessa är kända och efterföljs. Detta innebär att förenings bästa sätts i första hand, före det enskilda laget.

För att uppnå de uppsatta färdighetsmålen på respektive individ- och åldersnivå, så kan kompetensindelning på träning vara nödvändig. Detta för att individen skall få träning och utveckling på en lämplig och utmanande nivå. Inom varje åldersgrupp är krav att det alltid finnas minst en utbildade ledare/tränare.

Du som ledare använder det fastställda sortiment av kläder t ex. träning- och collegeoverall när du representerar Falköping AIK HK.

Tränare och ledares ansvar

Tränare och ledares ansvar är att:

- Skapa insikt i, känna delaktighet med och följa innehållet i Röda Tråden och är ett föredöme för dina spelare och ledarkollegor, både på och utanför plan.
- Följa föreningens rent-spel-regler.
- Du deltar i interna tränar- och ledarutbildningar.
- Du som ledare sätter utveckling och prestation före resultat.
- Du som ledare stöttar och hjälper våra egna ungdomsdomare.
- Du som ledare uppmuntrar dina spelare att gå och se på A-lagets hemmamatcher – en bra utbildning för spelarna.
- Upprätta en årsplanering för laget.
- Följa föreningens riktlinjer för vilka cuper och turneringar vi deltar i.
- Löpande registrera lagets aktiviteter berättigade till lokalt aktivitetsstöd (LOK-stöd) och rapportera underlag till kansliet inom föreskriven tid.
- Föra SISU-listor på sina teoretiska aktiviteter och rapportera dessa till kansliet inom utsatt tid.
- Då bokade tider ej kan utnyttjas erbjuda dessa till övriga lag i föreningen. Tider som inte används av något lag i föreningen skall alltid avbokas.
- Lagets hemsida hålls uppdaterad.
- Använda föreningens klubbkläder vid träning, match och i andra sammanhang där man representerar föreningen.
- Representera laget i samband med föreningens ungdomsledarmöten. Minimikrav en tränare/ledare per ålderslag skall närvara vid ungdomsledarmöten.
- Vid hemmaarrangemang ska en ansvarig ledare vara på plats under hela arrangemanget.

Föräldrarnas ansvar

Det är viktigt för spelarna, ledarna och föreningen att föräldrarna är engagerade i sina barn och ungdomars fritidsaktiviteter. Föräldrarna lär dessutom känna andra föräldrar och skapar nya sociala kontakter. Se engagemanget/medlemskapet i Falköping AIK HK som en social och sportslig investering. Föreningen är beroende av föräldraengagemanget för att få verksamheten att gå runt och fungera. Föräldrar till samtliga barn och ungdomar i förening skall solidariskt hjälpa till med de arbetsuppgifter och annat som tilldelas föräldrar i samband med arrangemang och andra aktiviteter. Alla föräldrar skall få uppgifter att hjälpa till med.

Föräldrarnas ansvar är att:

- Ta del av innehållet i Röda Tråden.
- Stödja sitt eget barn och deras lagkamrater.
- Stödja tränare och ledare.
- Delta vid lagets föräldramöten.
- Ta del av information från laget och föreningen.
- Informera tränare och ledare om det är något de bör känna till om spelaren.
- Hjälpa till med tvätt av matchställ.
- Se till att sitt eget barn har skjuts till och från träningar, hemma- och borta matcher samt cuper och andra föreningsaktiviteter. Ordna gärna med samåkning.
- Representera föreningen på ett positivt och sportsligt sätt i samband med alla matcher. "Heja på" laget positivt. Att ge instruktioner till spelare under pågående match är tränare och ledares ansvar.
- Respektera domare och motståndarlag.
- Delta solidariskt med arbetsinsatser vid förenings arrangemang som t ex:
 - o Klasshandbollen
 - o A-lagets hemmamatcher
 - o Delta i för FAIK inkomstbringande arbete. Ex. FAIK:s Bingo mm.
 - o Ungdomsavslutningen

Exempel på vad föräldrarna hjälper till med:

- Vara matchfunktionär vid hemmamatcher, ex. hjälpa till som publikvärd, i kiosk och sekretariat.
- Köra till bortamatcher.
- Lagföräldrar
- Informationsansvarig (hantera hemsidan mm).
- Under cupspel vara en viktig resurs och hjälpa till med transporter, till och från hallar, matsalar etc.
- Under matcher, sammandrag och cuper ansvara för sitt barn, om inte annat är överenskommit med ansvarig ledare.

Riktlinjer för träningar

- Tränarna och ledarna ska skapa sig insikt i, känna sig delaktiga i och ta ansvar för att innehållet i Röda Tråden tillämpas.
 - Barn- och ungdomshandbollens värdegrund, riktlinjer och ledstjärnor.
 - Föreningens rent-spel-regler.
 - Tränarna och ledarna ansvarar för att löpande bokföra lagets aktiviteter och rapportera underlag för aktivitetsstöd till kansliet eller APP i utsatt tid.
- Tränarna och ledarna ska bära föreningens klubbkläder vid träning, match och i andra sammanhang där man representerar föreningen.
- Minst en av tränarna eller ledarna för respektive ålderslag ska delta på föreningens möten och representera laget.
- Ledaren för respektive åldersgrupp planerar de enskilda träningspassen så att det leder till att de resultat- och utvecklingsmål som är uppsatta nås över tiden.
- Ledarna ansvarar för att ha koll på träningsgruppernas storlek och att ledaren genomför en "spelarinventering" vid säsongsavslut och säsongsuppstart.
- Träningen skall också präglas av en successivt stegrande utmaning för spelaren. samt att den till så stor del som möjligt bedrivs under matchliknande situationer.
- Bålstabilitet och skadeförebyggande träning är fokuserade träningsområden.

Riktlinjer för våra matcher

Falköping AIK HK strävar efter att ha så många lag som möjligt i seriespel och cuper. Syftet med detta är att varje ungdomsspelare skall få så mycket speltid som möjligt.

I de yngsta åldersklasserna skall spelarna få möjlighet att spela på både 6 meter och 9 meter. De spelare som vill skall få prova på att stå i mål.

Det är viktigt att alla spelare får spela lika mycket på matcher. Att komma till träningen är i de flesta fallen upp till föräldern och att barnen missar träningar är oftast inte deras eget fel. Därför tillämpar vi inte speltid efter träningsflit i dessa åldrar.

Från och med första året som C-spelare klarar spelarna av att ta sig till träningen på egen hand och nu kan speltid efter träningsflit användas. Den som är ambitiös och tränar mycket spelar mer och vice versa.

Från andra året som B-spelare och uppåt är det kombinationen av, träningsflit, ambition och förmåga som belönas med mer speltid.

Så utbildas våra spelare

Barnhandbollen (upp till 12 år) respektive Ungdomshandbollen (13–18 år) inom föreningen, strävar efter att följa Svenska Handbollsförbundets Policy för barn och ungdomshandboll och skall kännetecknas av en långsiktig individuell färdighetsutveckling.

För att behålla barnen inom vår verksamhet är det viktigt att tillgodose barnens behov och att verksamheten genomförs 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.

Spelarna utbildas för att trivas och känna trygghet i träningsverksamhet och under matcher.

Varje åldersgrupp omfattas av både individuella och kollektiva krav och mål som ger en balanserad stegringsföljd från lägsta till högsta åldersnivå. Utbildning som leder till ett personligt ansvar för sin egen utveckling prioriteras. Viljan och inställningen till att bli en bra kamrat och duktig

handbollsspelare är andra områden som vi lyfter fram. Generell fysisk träning, rätt kostintag och sund livsföring i allmänhet är hörnstenar i utbildningen.

Vi fokuserar på och prioriterar att utbilda våra spelare i att spela och behärska ett offensivt och rörligt försvarsspel, som individ och som kollektiv. Att som barn- och ungdomsspelare tränat och spelat olika offensiva försvarsspel är något som ger en ordentlig grund (fysik, teknik och spelförståelse) för individen att bygga vidare på i utvecklingen till en duktig och komplett seniorspelare.

När det gäller anfallsspel så sätts utveckling av spelarens individuella färdigheter främst.

Våra åldersgrupper 7–8, 9–10 år (D-pojk/flick)

Från handbollsskolan och uppåt i åldrarna så tränas och repeteras relevanta övningar och färdigheter.

7–8 år, Handbollsskolan

Här skall spelets idé presenteras på ett pedagogiskt sätt. Det viktigaste här är att alla spelare känner glädje och gemenskap.

Inriktning

- Lära sig de första grunderna om spelets idé.
- Sök luckan – Skjut – Gå på genombrott.
- Individuell teknik.
- Leka med bollen.
- Koordination.
- Kasta-Fånga-Balans-Hoppa.
- Springa.
- Spela handboll med få/enkla regler.

9–10 år, D-spelare

Nu utvecklas handbollsträningen vad gäller innehåll och mängd.

Inriktning

- Allsidig bollträning.
- Kasta-Fånga-Balans-Hoppa-Dribbla.
- Individuell anfalls- och försvarsteknik.
- Koordination.
- Lära sig mer om grunderna och få förståelse för spelets idé (anfall och försvar).
- Lära sig mer om reglerna.
- Lära sig om de olika positionerna på planen.
- Allmän fysisk träning med avsikt att bygga en bred motorisk bas för att underlätta framtida teknikinläring och mer specifik träning med avsikt att automatisera bra löp-, kast- och hoppteknik.

Våra åldersgrupper 11–12, 13–14 år (C-pojk/flick)

Vi fortsätter att träna och utveckla de grundläggande färdigheterna såsom passa, skjuta, finta, dribbla osv. Ledarna försöker genomföra enskilda spelarsamtal. Nu försöker vi plantera ett helhetstänkande hos spelaren, där förståelse finns för hur olika framgångsfaktor påverkar utveckling och resultat.

Inriktning

- Så mycket boll som möjligt i alla övningar, mer avancerad bollmotorisk träning.
- Utveckla skott- och passningsteknik.
- Anfall och försvarsträning i de olika positionerna, mer och mer specialisering.
- Vidareutveckla löp-, kast- och hoppteknik.
- Introducera olika former av styrketräning med syfte att förebygga skador, höja prestationsförmågan samt utveckla en god lyftteknik.

13–14 år, B-spelare

Här ökar kraven på spelarna och total träningsdos hamnar på ca 3 h i veckan.

Inriktning

- Stimulering av individens kreativitet, både på träning och match.
- Utveckling av samspel och samarbete 2 och 2, 3 och 3.
- Utveckling av det taktiska kunnandet.
- Ökad fysisk träning och löpträning.
- Fokus på individuell teknik.

Våra åldersgrupper 15–16 år (A-pojk/flick)

15–16 år, A-spelare

Under A-spelartiden höjs kraven ytterligare och träningen för den som satsar helhjärtat på handboll sker i princip året runt. Flera kollektiva pass i veckan bedrivs och dessutom har spelaren ansvar för ytterligare några pass med individuell träning.

Vi vill kunna erbjuda alternativa vägar inom handbollen för dem som så önskar. Man kan fortsätta som domare, ledare, tränare eller med andra uppgifter inom föreningen.

Inriktning

- Ökad spelförståelse.
- Specialträning för den egna anfalls- och försvarspositionen.
- Ytterligare fokus på individuell teknik.
- Mycket samarbete 2 och 2.
- Ökat individuellt ansvar för den fysiska träningen.
- Ökad individuell och kollektiv träningsmängd.
- Ökad kunskap om de olika delarna i det kollektiva spelet, som är gemensamma härifrån och uppåt i åldrarna.
- Börja arbeta aktivt med framgångshjulet och dess delar (se bild under 13–14 år, B-spelare).
- Rekommendation om handbollsgymnasium/specialidrott handboll som det individuella valet.
- Börja jämföra fysiska, tekniska, taktiska och mentala färdigheter med J-landslag och U-landslag.
- Få förståelse för vad som krävs för att uppnå elitnivå.

Våra åldersgrupper 17–18 år

17–18 år, Juniorer

Nu förbereder vi spelarna för det kommande seniorspelet. Spelarna skall nu vara fysiskt förberedda och tekniskt/taktiskt skolade.

Inriktning

- Spelaren som siktar på elitnivå ser handboll som en livsstil vilket innebär en totalsatsning.
- Individ- och lagprestationen är alltid inriktad mot en hög prestationsnivå på träning och match.
- Spelaren bör ha tillräcklig insikt om egna förmågor och kunskap om hur dessa skall utvecklas via individuell träning som ett viktigt komplement till den kollektiva träningen.
- Vi söker riktigt bra motstånd för dessa åldrar, tuffa turneringar.
- Sammanställning för träningsmängd/tider per åldersgrupp
- Antalet pass/vecka på olika nivåer bör regleras så att ett minimum antal upprätthålls.

Ungdomsdomare

Fr. o. m den säsongen spelaren fyller 14 år skall de genomgå ungdomsdomarutbildning.

Egna ungdomsdomare dömer våra egna barn- och ungdomsmatcher.

Vad man som domare skall tänka på vid match:

- Vara på plats 20 minuter innan matchstart och med hjälp av ledare se till så planen är i spelbart skick.
- Bidra med en positiv stämning på plan.

Vad man som ledare skall tänka på mot domaren:

- Hjälpa domaren att bidra med en positiv stämning på och utanför plan.
- Respektera domarens beslut och vara positiv och stöttande.

Vad man som förälder skall tänka på mot domaren:

- Respektera domarens beslut och se domaren som en vägledare.
- Bidra till att skapa en positiv och god stämning runt plan.
- Det är ditt barn som spelar match och inte du.
- Precis som våra barn- och ungdomsspelare är även ungdomsdomare under utbildning.

Nivåanpassning av träning och match

Nivåanpassning av träning har sin grund i policyns bas som är ”spelaren i centrum” eller ”individens utveckling i fokus”. Att varje barn ska bli så bra som han/hon kan och vill bli, efter sina förutsättningar. För att uppnå detta så vill vi skapa möjligheter att varje spelare får träna på sin nuvarande nivå. Begreppet ”nuvarande nivå” innefattar handbollsmässig utveckling, fysisk utveckling och social utveckling.

De två mest centrala begreppen i nivåanpassningen är rotation och långsiktighet. Vi ska använda oss av rotation för att ett antal spelare ska få prova på nästa nivå. Nästa nivå kan vara inom den egna åldersgruppen eller att få träna med en äldre åldersgrupp. Långsiktigheten blir ett övergripande begrepp på så sätt att det inte är till kommande helg som vi ska ha utvecklat färdiga spelare utan detta är en process under lång tid.

Målsättningen med detta är personlig utveckling och att alla ska få stimulans på sin egen nivå.

Nivåanpassning av träningarna kan startas vid C-pojkars och C-flickors ålder (12-år), så det blir naturligt i tidig ålder.

Spelare och föräldrar ska vara väl införstådda med innebörden och målsättningen med nivåanpassning.

När spelare tränar med lag på nästa nivå, sker detta som en extra träning. Egna lagets träningar och matcher går i första hand. Grundtanken är att man bara flyttar spelare en åldersgrupp uppåt. Nivåanpassning kan även innebära att träna, spela match eller cup med åldersgruppen under.

En nyckel vid rotation av spelare är att dialogen mellan lagens ledare fungerar. Om lag vill använda sig av spelare från en annan årskull skall alltid ledarna i berört lag tillfrågas innan kontakt tas med spelare/föräldrar.

Tränare för respektive ålderslag har mandat från förening att nivåanpassa laguttagning efter motstånd i USM. Det kan därför inte garanteras att samtliga spelare i en åldersgrupp erbjuds att delta i USM även om man tränar kontinuerligt. USM sker i minst 2 steg, så många av de träningsflitiga spelarna ska få möjlighet att delta i något eller några av stegen.

- Målet är att anmälda spelare till cup/USM skall erbjudas ungefär lika lång speltid fördelat över den totala speltiden under cupen. Detta betyder att varierad speltid kan förekomma för olika enskilda matcher i en cup. Tillämpas fasta målvakter under cupen är dessa undantagna.
- Då fler lag från Faik deltar i cuper eller träningssammandrag skall lagen vara jämbördiga.

Kost och hälsa

Inför träning eller match är det viktigt att spelarna har ätit och druckit i god tid. Detta för att uppnå bästa resultat. Kroppen förbrukar mycket energi under fysisk prestation.

Speciellt viktigt är det vid träning eller match under varma sommardagar, då är det extra viktigt med påfyllning av vätska.

Spelarna rekommenderas att börja dricka vatten någon timme för träningen så att man startar med ett vätskeöverskott. Spelare skall ta med sig egen märkt vattenflaska till träning och match.

Man bör också med fördel ta med någon frukt till träning eller match att äta efteråt. Självfallet ska man som spelare äta en varierad och näringsrik kost med mycket kolhydrater. Det har en positiv inverkan på prestationsförmågan. Detta gäller oavsett vilken nivå man spelar på.

- Sjukvårdsväska ska finna med vid träning eller match. (Ledare ser till att väskan är fylld, innehållsförteckning finns)
- Vid behandling med antibiotika är det spelarens läkare som avgör om spelaren kan delta i träning eller match.
- Vid feber, halsont eller annan infektion ska man aldrig träna eller spela match.
- Vid skada är det viktigt att behandla förebyggande snabbt, t ex 1. högläge, 2. tryckförband och 3. kyla.
- Vid skada som inte är livshotande är det föräldrarnas/vårdshavaren som ser till att spelaren får rätt vård.
- Det är läkare/sjukvårdspersonal som ansvarar för skadad spelares fortsatta behandling.

Drog- och dopningpolicy

- Falköping AIK HK är en drogfri handbollsförening.
- Rökning är förbjudet i samtliga Kommunala anläggningar. Detta gäller även vid bortamatcher. Rökare hänvisas till annan plats.
- Det är inte tillåtet av ledare och spelare att röka eller dricka alkohol när de representerar klubben under träning, match eller cup.
- Vid fester i klubbens regi följer föreningen den lag som gäller vid försäljning och servering av alkohol.
- Att nyttja eller handskas med narkotika är förbjudet enligt svensk lag. Det får inte förekomma i någon form i föreningen.
- Intagande av dopingpreparat är ej tillåtet. Vi följer riksidrottsförbundets rekommendationer.
- Tränare och ledare föregår med gott exempel och är goda förebilder även när det gäller efterlevnaden av drog- och dopningpolicyn.

Trafiksäkerhetspolicy

Trafiksäkerhetspolicyn gäller alla ledare, föräldrar och andra som genomför transporter i föreningens verksamhet.

Förarkrav: Gällande trafikregler skall följas och särskilt viktigt är:

- Att föraren har giltigt körkort.
- Att förare och samtliga passagerare använder bilbälte.
- Att inte fler passagerare än det finns bälten får färdas i fordonet.
- Att barn under 135cm sitter på bilkudde.
- Att anpassa hastigheten efter rådande väglag och omständigheter samt att gällande hastighetsbestämmelser följs.
- Att förare är nykter och inte kör "dagen efter".
- Att förare som kör minibuss skall ha haft körkort i minst 5 år.
- Att bilen är så packad att det ej finns lösa föremål i kupén.
- Att använda mobiltelefon under körning är straffbart.

Fordonskrav

- Bilen skall vara godkänd av svensk bilprovning.
- Bilen skall vintertid vara försedd med vinterdäck.

Övrigt

- Föreningen ska jobba för att så många som möjligt använder cykelhjälm vid cykling till och från träningar, matcher mm. (Enl. lag skall barn t om 15 år bära cykelhjälm).

Barnens spelregler

Barnens regler är en bok med sju regler som ska fungera som stöd till barn och idrottsledare och vänder sig till alla, vem de än är och oavsett vilken idrott de ägnar sig åt. Boken är framtagen av Riksidrottsförbundet och Bris.

Trygg idrott handlar också att barn har rätt information och verktyg så att de känner sig trygga med vart de kan vända sig och att det finns vuxna som lyssnar när något känns fel.

Barnens spelregler:

- Alla barn är lika mycket värda och ska behandlas med respekt.
- Alla barn har rätt till och utvecklas på sina villkor.
- Alla barn har rätt stöttande vuxna.
- Inget barn ska bli utsatt för sexuella övergrepp.
- Inget barn ska bli utsatt för våld.
- Inget barn får bli utsatt för mobbning eller trakasserier.
- Alla barn har rätt att känna sig delaktiga i sin förening.

FN Barnkonventionen och idrott

Den 1 januari 2020 blev Barnkonventionen svensk lag. Artikel 31 i barnkonventionen, som handlar om barns rätt till lek, vila och fritid, är central för barns och ungas idrottande. Anpassat till barnets ålder ska barn få vara med, leka och utvecklas och vi vuxna ska uppmuntra och tillhandahålla meningsfull fritidsverksamhet. Idrott är ofta meningsfullt. Men inte alltid och inte för alla. För att idrottsrörelsen ska kunna bli ännu bättre på att möta alla barns rätt till lek, vila och fritid bör vi ta stöd i barnkonventionen och dess grundprinciper. De kan guida oss till en verksamhet som blir allra bäst för de barn och unga vi möter.

För att öka kunskapen och efterlevnaden av barnkonventionen inom svensk föreningsidrott har UNICEF Sverige tagit fram boken "Barnkonventionen och föreningsidrotten – en handbok för

idrottsledare som finns gratis att hämta här:

https://unicef-porthos-production.s3.amazonaws.com/slutversion_idrottshandboken_3a_upplagan.pdf

Utdrag ur belastningsregister

Säsongen 2014/15 gick Svenska Handbollförbundet (SHF) ut med en rekommendation till distrikt och handbollsföreningar att ta registerutdrag på ledare.

I mars 2018 skärpte SHF sin rekommendation till ett krav.

Under Riksidrottsmötet 2019 (RIM) togs beslut om att föreningar i Sverige ska begära begränsat registerutdrag ur belastningsregistret för den som anställs, har ideella uppdrag eller andra uppdrag i förening och där har direkt och regelbunden kontakt med barn. Beslutet trädde i kraft den 1 januari 2020.

Faik handboll kommer från och med 2020/2021 ta ut utdrag ur belastningsregistret på alla nya ledare inom förening, som inte tidigare har presenterat ett sådant.

Svenska handbollsförbundets 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 och motoriskt allsidig färdighetsutveckling med leken som arbetsmetod och med bollen som redskap.

Träningen av barn skall kännetecknas av:

- Hög bollkontaktsgrad.
- Hög rolighetsgrad.
- Hög aktivitetsgrad.

Barnhandbollsmatcher skall 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 minihandbollsdomare (matchledare) med uppgift att leda matchen och samtidigt lära barnen reglerna.
- Enligt principen att alla ska få spela lika mycket och spela utan positioner, med för respektive åldrar anpassade bollar.
- Så att barnen får möjlighet att tävla, vinna och förlora utan fokusering på resultat och serietabeller.

Barnhandbollen kännetecknas av en långsiktig individuell färdighetsutveckling.

Försvarsspelet ska vara "fritt spel" eller "man-man-spel" på minihandbollsplan. På stor plan spelas 3–3 eller andra försvarsspel med fler 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 9-meters spelare kan 3–3 spelet påbörjas.

Det är viktigt i barnhandbollen att alla får prova på att spela på alla platser, även som målvakt.

För att behålla barnen inom vår verksamhet är det viktigt att tillgodose barns 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 att vinna matcher men också lära sig förlora.
- Att ha roligt! Är det inte roligt, stannar man hemma.

Inriktningen på ungdomshandbollen skall 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. I15-16 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 kännetecknas av ungdomshandbollens huvudbegrepp:

- Hög bollkontaktsgrad.
- Hög rolighetsgrad.
- Hög aktivitetsgrad.
- Individuella utvecklingsmål.
- Hög attitydsgrad (alltid göra sitt bästa).

Spelaren skall utvecklas till att:

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

Spelaren skall 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 behärskar att spela på minst två positioner i både anfall och försvar.
- Varje spelare ska alltid göra sitt 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 styrs av tränarens instruktioner vid match och träning.

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

Bilaga 1

Cupschema

Övriga Cuper

Övernattningscup

Pojkar/Flickor 6-8 år	Skadevi eller liknande	-
Pojkar/Flickor 9 år	Skadevi eller liknande	Hallby
Pojkar/Flickor 10 år	Skadevi eller liknande	Hallby
Pojkar/Flickor 11 år	Skadevi eller liknande	Hallby
Pojkar/Flickor 12-13 år	Skadevi eller liknande	Hallby
Pojkar/Flickor 14 år	Skadevi eller liknande, USM	Hallby
Pojkar/Flickor 15-16 år	Skadevi eller liknande, USM	Hallby eller större turnering(högsäsong)
Pojkar/Flickor 17-18 år	Skadevi eller liknande, USM	Hallby eller större turnering(högsäsong)

Från och med säsong 19/20 är det frivilligt att delta i Skadevi. Under denna säsong är det upp till varje lag att anordna ett träningsläger eller träningscup i stället för Skadevi. Föreningen bidrar med motsvarande summa som anmälningsavgiften till Skadevi.

USM: En ansökan om bidrag till USM skall lämnas in skriftligen till styrelsen i god tid. Styrelsen beslutar om hur mycket bidrag som beviljas vid varje tillfälle.