

Policydokument IK Cyrus

IK Cyrus 2023 – 2028



SAMMANFATTNING I denna skrift beskrivs de tre olika sektionernas ansvar samt styrelsens övergripande ansvar. Skriften ska ge alla ledare och medlemmar stöd till att förstå hur IK Cyrus organiserar sig och vad vi strävar efter att nå och på vilket sätt vi vill göra det.



Svenskidrotts organisation - nationell och regional nivå

Riksidrottsförbundet är högsta nivån av Svenskidrott och organiserar alla specialidrottsförbund och regionala distriktsförbund. IK Cyrus förbinder sig till RF via Svenska handbollsförbundet och Handbollsförbundet Väst samt RF SISU Småland. Detta sker via de medlemsavgifter som man årligen betalar till specialidrottsförbunden. Förbindelsen gäller genom att följa de på riksnivå och regionalnivå beslutade inriktningarna om hur idrott för barn, ungdomar och vuxna ska bedrivas. Likaså förbinder IK Cyrus sig att organisera sin förening och sin idrott på ett sådant sätt som man genom riktlinjer och policys på regional eller riksnivå tagit fram. Styrning av Svenskidrott sker genom demokratiska val och regelverket fastställs i stadgar. Vill du läsa mer om detta hänvisas du till RFs hemsida. [Riksidrottsförbundet \(rf.se\)](http://Riksidrottsförbundet.rf.se)

IK Cyrus har stadgar som styr att vi ska ha en övergripande styrelse och tre sektioner Handboll – Bowling och Stugan. IK Cyrus ska bedriva idrott i form av handboll och bowling. Sektionerna ska själva besluta och hantera de frågor som rör den idrott som de ansvarar för. I denna skrift beskrivs styrelsens övergripande ansvar och något om sektionerna Bowling och Stuga, samt hur senior handboll ska fungera. Skriften ska ge alla ledare och medlemmar stöd till att förstå hur IK Cyrus organiserar sig och vart vi strävar att nå och på vilket sätt vi vill göra det. Ambitionen är att du som ledare i IK Cyrus ska finna svar i denna skrift om du är osäker på hur du ska lösa ett problem eller ställs inför en fråga som du inte känner till. Visionen är att alla ledare – föräldrar – spelare ska känna till innehållet i denna skrift och kunna använda den som en vägledning och guide. Den ska ge trygghet och tydlighet i att själv, som ledare kunna agera i enskilda frågor och ge stöd till vart man vänder sig för råd och vägledning, både internt, regionalt eller nationellt. Tillsammans skapar vi den föreningskultur som ska känneteckna IK Cyrus och som överensstämmer med god idrottslig etik och en god människosyn. Där alla är lika viktiga och betydelsefulla för att föreningen som helhet ska kunna fungera på ett optimalt sätt.

IK Cyrus Vision

En förening för så många som möjligt så länge som möjligt. "FÖRENINGEN FÖR ALLA HELA LIVET"

IK Cyrus är en jämlik och jämställd förening

I IK Cyrus gör vi inga skillnader på mäns, kvinnors, flickors eller pojkars förutsättningar att delta i föreningens olika aktiviteter.

Styrelsen

Styrelsen uppdrag är att hantera frågor av övergripande karaktär som, vision, fastställande av övergripande mål och policys, budget, investeringar i anläggning, drift av anläggning, övergripande drift av verksamhet via kansli, stöd till sektionerna, mm

Inriktningsmål organisation 2023– 2028

- Att genom stöd till sektionsledamöter via AU få en stabil organisation. Där frågor som uppstår hanteras i den sektion och på den nivå de hör hemma.

- Att öka intäkterna så att fler personer kan anställas av föreningen eller möjligheten att köpa specifika tjänster ökar.
- Att alla styrelseledamöter har ett ansvarsområde som de känner sig trygga i och agerar och utvecklar, på egen hand eller genom arbetsgrupper som tillsätts.
- Att öka antalet aktiva ideella arbetsgrupper i föreningen som stöd till driften av all verksamhet. Fler behöver hjälpas åt och knyts till styrelsens ansvarsområden. Varje grupp måste ha en namngiven ansvarig person för att underlätta samordning.
- Att genomföra 1-3 årliga aktiviteter som syftar till föreningsgemenskap. Varav en Kickoff för ledare och styrelse årligen genomförs i september.
- Att aktivt delta i utbildningsinsatser via RF SISU utbildarna och via Handboll Väst.
- Att spelare som inte längre kan eller vill spela handboll eller bowling känner det som en naturlig del att fortsätta som ledare eller funktionär i föreningen.
- Att öka sponsorintäkterna med minst 10% varje säsong under perioden fram till 2028.

Inriktningsmål sportsligt 2023 – 2028

- Att ha en bred handbollsverksamhet som behåller spelare hela vägen upp i seniorverksamhet.
- Att få igång ungdomsbowling alternativt parabowling.
- Att inte ha några tappade åldersgrupper.
- Att seniorlagen består av egna produkter eller från andra lokala föreningar till 80% Viss del kan också vara studenter som tillfälligtvis bor i Jönköping och som är välkomna i IK Cyrus utifrån deras förutsättningar.
- Att jobba för att det finns ekonomiska och organisatoriska möjligheter att samtidigt bedriva handboll och bowling på breddnivå men ändå med ambition att sikta högre.
- Att sträva mot att äldsta ungdomslag och juniorlag har ansvarig huvudtränare som inte är förälder till spelare i det aktuella laget.
- Att vi skiljer på barn, ungdom och vuxenidrott.
- Att barn har företräde till tidiga träningstider före seniorverksamhet oavsett nivå.
- Att spelarna genom sin utveckling och utbildning i föreningen lär sig ta ansvar för sin egen träning och spelet på planen/arenan.
- Att spelare, ledare, domare, föräldrar tar ansvar för sitt uppträdande och respekterar alla människors lika värde och att det därmed inte förekommer några kränkningar eller nedlåtande uttalanden eller bemötande, när man representerar IK Cyrus, på och vid sidan av planen/arenan och i andra aktuella sammanhang.

Senior handbollen

Seniorhandbollen har som huvudsakliga mål att på ett bra sätt ta hand om föreningens ungdomar som vill fortsätta spela på seniornivå. Det ska finnas herrlag och damlag för alla pojkar och flickor som vill vara kvar i föreningen. Seniorlagen ska även ha ett gott samarbete med andra handbollsföreningar i Jönköping eller dess närhet i syfte att uppmuntra att fler pojkar och flickor fortsätter spela handboll som seniorer. Föreningen ska både välkomna nya till IK Cyrus men också underlätta för den spelare som vill byta förening för att utvecklas mer eller spela på en annan nivå. Sportsligt så strävar herrar och damer att nå så högt som möjligt utan att för den delen bedriven någon form av elit verksamhet.

Herrarna och damerna anpassar varje säsong utifrån det spelarmaterial man har. Föreningen står upp för att man som senior ska få en sådan allsidig och bra träning som gör att man fortsätter att utvecklas som handbollsspelare och som människa, vilket borde leda till att man även avancerar i serienivå.

- ✓ Herransvarig och damansvariga har i sina respektive områden regelbundna möten varje månad med ledare runt lagen. Även junior ledare ska bjudas in på möten. Herr och damansvariga adjungeras in i föreningens styrelse regelbundet och är där skyldiga att rapportera och ge en lägesbild.
- ✓ Ovanstående sammankomster registreras som lärgrupper.
- ✓ Hemsidan ska användas för informationsutbyte.
- ✓ Säsongen räkans från maj - mars
- ✓ Träning 2 -3 ggr/vecka, på vuxen tider d.v.s. efter klockan 19.00
- ✓ Lag och matcher i den division man har spelarmaterial till och har uppnått resultatmässigt.
- ✓ Årligt träningsläger/träningshelg i augusti-september, gärna gemensamt för dam och herr.
- ✓ Alla spelare och ledare hjälps åt att tillsammans med övriga i föreningen dra in två årlig inkomster genom försäljning som är riktad mot hela föreningen och driften av anläggningen. NewBody i oktober och Restaurangchansen i februari.
- ✓ Alla spelare och ledare har ansvar för Tipspromenader och medverkar som funktionärer på Hallbybollen.
- ✓ Alla spelare och ledare förbinder sig att betala medlemsavgift 400 kr/ år.
- ✓ Spelare betalar en träningsavgift 1800 kr/säsong
- ✓ Seniorer kör i egna bilar till bortamatch vid matcher med kortare restid än 1h. Reseersättning utgår från föreningen. Vid bortamatcher med längre avstånd bokas buss. (även kortare resor vid sämre väglag)
- ✓ Seniorerna har arvoderad tränar och ledarstab
- ✓ Varje seniorspelare fungerar som faddrar eller mentorer till något av pojk eller flicklagen. Vilket innebär att man besöker lagens träningar någon gång per säsong och kanske håller i något litet pass av träningen.
- ✓ Seniorspelare hjälper till någon gång per säsong som föreningsdomare till ungdomslagens matcher.
- ✓ Seniorspelarna deltar i en föreningsdomarutbildning innan matcherna startar på hösten.
- ✓ Senioransvariga samarbetar med kanslist som blir länk till övriga lag och sektioner i föreningen.
- ✓ Seniorerna tar ansvar för att vara positiva förebilder för ungdomar och ledare i föreningen.
- ✓ Ledare rapporterar närvaro vid träning, utbildning och spelarträffar, samt vid andra aktiviteter som räknas och som kan registreras som bidragsberättigande.

Bowling

I Bowlingen vill man öka antalet medlemmar och då främst föryngra. Idag är det 42 medlemmar och under perioden vill man öka till minst 50 medlemmar. Sportsligt så vill man nå en högra division för A laget som idag spelar i div 3. Farmar laget spelar även de i div 3 och B laget i div 6.

Bowlingen tränar varje vecka på tisdagar tillsammans och man har spelarmöten 2 gånger/ termin.

En populär aktivitet är Klubbmästerskapet som äger rum i april varje år. Sektionen brukar även anordna en julslagning och ytterligare någon eller ett par trivselaktiviteter.

Stugan

Stugusektionen träffas regelbundet varje måndag för både praktiskt arbete i stugan och efterarbete med tipspromenaden. Man har en ständig dialog inom sektionen om aktuella frågor och förbättringar.

Det har under flera år funnits en ambition att underlätta för alla lag och aktiva att sköta alla små uppdrag i och runt tipspromenaden. Sektionen har upprättat en rad rutiner som finns skriftligt att följa och man har en ständig dialog med kansliet för att allt ska löpa på utan bekymmer.

Skötseln av både stugan och ytorna runt om sköts på måndagar. Vissa investeringar har redan gjorts gällande vatten och brunnsgrävning. Men ytterligare planer finns att förbättra avloppsanläggning en större investering är under planering i samråd med Jönköpings kommun.

Huvudaktiviteterna för stugan är idag söndagarnas tipspromenad som lockar ett antal personer varje vecka. Medeltalet för sålda startkort ligger på 205 varje söndag.

En annan aktivitet som sker då och då är uthyrning av stugan vilket skulle kunna ökas för att stugan ska nyttjas mer frekvent och även inbringa mer intäkter.

Det finns en ambition att utöka användandet av sportstugan, försäljning av event och upplevelser för näringslivet är en idé som kommer att prövas under perioden. Likaså att få till feriepraktik via Jönköpings kommun i stugan under några veckor på sommaren. Någon form av lägerverksamhet för barn/ungdomar med funktionsnedsättning. Men även feriepraktikanter till stugunderhåll och upprustning. Praktikplatserna ska i första hand viggas till föreningens egna ungdomar.

Barn och Ungdomshandbollen i IK Cyrus

2023 - 2028



IK Cyrus Barn och Ungdoms verksamhet från 6 år tom 18 års ålder.

Gemensamma inriktningar - Allmän information för alla ungdomslag. *(Den kronologiska åldersindelning avser den ålder barnet är i på hösten när säsongen startar.)*

Vi vill ha rena årskullar så långt det är möjligt. 15 – 25 i varje kull och kön

Vi försöker lägga träningstider med närliggande åldersgrupp minst 1 ggr/vecka för att underlätta samarbete mellan årskullar, särskilt då vi vet om att antalet spelare kan vara mindre än vad vi önskar.

Om inte antalet spelare räcker till match, så lånar vi underifrån i samverkan med deras ledare.

Spelare tas ut till årskullen över rullande, där alla får chansen eller efter barnens fysiska och mentala mognad.

Vi spelar i serier som ger oss så jämt motstånd som möjligt, för att nå bästa utveckling.

Om vi har många spelare i samma årsklass så anmäler vi flera lag och i olika serier. Alla ska erbjudas spel i hög omfattning. Vi försöker undvika internmöten.

Vi ingår i Samsyn Småland vilket innebär att vi uppmuntrar till dubbelidrottande. Vårt ansvar att hålla vår säsong och inte förlägga handbollscuper, eller träningar när sommaridrotten har säsong (april - sept)

Vi har ett antal gemensamma aktiviteter som alla ledare, spelare och föräldrar hjälps åt med Hallbybollen trettonhelgen, tipspromenader vid Västersjön, försäljning av Restaurangchansen i februari och försäljning av NewBody i oktober.

Från 2023 införs två gemensamma försäljningar som alla från 9 års ålder i föreningen ska hjälpa till att sälja, den förtjänsten går till föreningens gemensamma drift och investeringar, inte till specifika lag.

Alla ledare ska ha eller få god teoretisk utbildning både internt och via SISU utbildarna eller via Svenska handbollförbundet och Handboll Väst.

Vi har en ansvarig person i föreningen för materialvård – som varje lag, genom en utsedd ansvarig har direktkontakt med. Kansliet kan fungera som länk.

Det är tillåtet att med IK Cyrus profilnamn ”dra in pengar till sitt lag” i så kallade lagkassor. Kassorna måste (lagkrav) hanteras av föreningens kassör via olika kontokoder. Engagemanget till det enskilda lagets kassa får inte ta överhand över det engagemang som föreningen vill att alla hjälps åt med i olika inkomstbringande åtgärder. All försäljning i IK Cyrus namn fördelas enligt 50 – 50 principen.

Det är tillåtet att använda IK Cyrus profilnamn för att även sälja sponsring till ungdomslag, anläggning och annat. Intäkten fördelas mellan ungdomsverksamheten 50 % och hela föreningen 50 %. När sådan försäljning blir aktuell så behöver man samverka med sponsorgrupp för samordning.

IK Cyrus har tagit ställning för allas lika värde och det innebär att de ungdomslag som vill manifestera detta genom lagkaptensbindel i regnbågsfärger är tillåten till detta.

IK Cyrus kommer från 2024 att samverka med Jönköpingskommun för att få till feriepraktik i Cyrusstugan för ett antal ungdomar under en period av sommaren.

Alla lag från 10 år ska ha en föräldragrupp som tar ansvar för uppdrag runt laget utanför plan. Innan säsongstart ska det därför finnas en namngiven förälder för varje lag.

Sportsligt strävar all ungdomsverksamhet att utbilda spelarna till goda medmänniskor och bra handbollsspelare som vill fortsätta med sin idrott även som senior.

Ungdomsverksamheten ska leverera väl utbildade spelare och personer som kännetecknas av goda kamrater till årskullarna över och till seniorverksamheterna.

IK Cyrus kommer att ha en utbildningsplan som ska följas.

Barnhandboll 6 år – 11 år

IK Cyrus bedriver verksamhet som överensstämmer med Svenska Handbollsförbundets riktlinjer, vilket innebär

6 - 7 åringar Handbollsskola (minihandboll)

8 - 9 åringar Poolspel Minihandboll max 5 spelare/lag på liten plan 20m x 12m

10 - 11 åringar spel med nedsänkt ribba alternativt minihandboll för 10 åringarna.

6 – 7 åringar Handbollsskola

- ✓ Säsongen pågår 15 okt – 15 mars (garantera 20 tillfällen)
- ✓ Kostnad medlemsavgift 250:- och träningsavgift 250:-
- ✓ Träning 1 ggr/v Handbollsskola
- ✓ Träningsdos 1 h/v i Ljungarumsskolan
- ✓ All träning registreras för LOK stöd.
- ✓ Minst 2 ledare vid varje träningstillfälle – Antal ledare totalt beror på gruppstorlek, 1 ledare per 7 barn eftersträvas som minimum.
- ✓ Ledare kommer minst 15 minuter före träning.
- ✓ Ledare går sist från träning – Kollar omklädningsrum – material.
- ✓ Mixat tjejer och killar.
- ✓ Ledare uppmuntrar barnen att byta om och duscha gemensamt.
- ✓ Ledare har lägst SHFs Tränarutbildning 1. Om inte så erbjuds ledaren att gå utbildning.
- ✓ Vid spel spelar man med färre antal spelare för att uppmuntra mycket bollkontakt för alla.
- ✓ Barnen utvecklas genom att man "har boll" ofta.
- ✓ Spel sker i sammandrag som anordnas lokalt mellan några närliggande föreningar i Jönköpingsregionen. 1 - 2 tillfällen under en säsong för 7 åringarna.
- ✓ I början av säsong, hålls föräldramöte – information om föreningen och policys i handbollsskolan, kontaktvägar, m.m. Ledare eller föräldrarepresentant är ansvariga.
- ✓ I samband med säsongsupptakt – gemensam träff med barnen där gemensamma regler sätts och kommuniceras. Hur ska vi ha det i vår grupp? Hur ska vi vara mot varandra? Vad händer om man bryter mot våra regler osv?
- ✓ Alla spelare är aktiva hela träningen.
- ✓ Inga specifika spelpositioner - alla prövar hela planen.
- ✓ Man tränar inte om man är sjuk.
- ✓ Man spelar inte om man är sjuk
- ✓ Fokus ligger på att ha kul och att man därför vill fortsätta komma till Handbollsskolan 1ggr/vecka.
- ✓ Sista tillfället innan jul och i mars så har man egen avslutning av termin.
- ✓ Spelare får beröm för sin utveckling – sitt kunnande – sin inställning – sitt kamratskap – sin ambition och sitt engagemang – sitt deltagande – att man lyssnar och försöker.
- ✓ Efter säsong – Uppmuntra till annan idrott på sommaren.

Värdeord: Kul – Trivsel – Utveckling – Kamratskap - Lyssna – Hjälps åt

8 - 9 åringar

- ✓ Säsongen pågår 1 okt – 30 mars
- ✓ Kostnad medlemsavgift 400 kr + träningsavgift 800 kr (alt, familjemedlem 800)
- ✓ 9 åringarna och ledare hjälper till två tillfällen per säsong med försäljning till föreningen. NewBody i oktober Restaurangchansen i februari.
- ✓ Träning 1-2 ggr/v Idrottshuset eller Ljungarumsskolan
- ✓ Träningsdos 1 - 2 h/v
- ✓ All träning registreras för LOK stöd.
- ✓ Rena åldersgrupper så långt det är möjligt – om inte träna uppåt eller neråt – där bäst utrymme i så fall finns.
- ✓ Minst 2 ledare vid varje träningstillfälle – Antal ledare totalt beror på gruppstorlek, 1 ledare per 7 barn som minimum.
- ✓ Ledare kommer minst 15 minuter före träning
- ✓ Ledare går sist från träning – Kollar omklädningsrum - material
- ✓ Ledare uppmuntrar barnen att byta om och duscha gemensamt
- ✓ Ledare har lägst SHFs Tränarutbildning steg 1, om inte så erbjuds ledaren att gå utbildning.
- ✓ År 1 spelar man Mini handboll med närliggande föreningar 2 -4 ggr/säsong
- ✓ År 2 spelar man Mini handboll som arrangeras av Handboll Väst.
*(Minihandboll spelas på tvären med 5 spelare på planen (4 utespelare + målvakt).
I minihandboll spelar vi enligt SHF:s direktiv ett "fritt försvarsspel". Det innebär ett offensivt försvar som syftar till att utveckla barnens speluppfattning och rörlighet.)*
- ✓ Barnen utvecklas genom att man har boll ofta – Individuell utveckling – Samarbetet med någon övrig spelare utvecklas i denna ålder.
- ✓ Som 8 åring deltar man i en, 1 dagscup/säsong. Föreningen står för anmälningsavgift. Ex. Aprilcupen i Anderstorp.
- ✓ Som 9 åring deltar man i Hallbybollen.
- ✓ Innan säsong eller precis i början av säsong, hålls föräldramöte – fördelning av gemensamma uppdrag och en tidsplan över säsongen upprättas. Ledare eller föräldrarepresentant ansvariga.
- ✓ I samband med säsongsupptakt – gemensam träff med barnen där gemensamma regler sätts och kommuniceras. Hur ska vi ha det i vår grupp? Hur ska vi vara mot varandra, osv?
- ✓ Under säsong har man 1 träff/månad på 45 minuter i s.k. Lärgrupper där man tar sig an materialet Utveckla din grupp och Barnens spelregler. Träffarna sker i samband med träning eller match eller annan gemensam träff.
- ✓ Lärgrupper ska redovisas 2 ggr/år i december månad innan jul och innan april månad slut. Kansliet är behjälplig för hur redovisning sker. Registrering via Idrott online som en namngiven ledare ansvarar för.
- ✓ Vid matcher spelar alla lika mycket.
- ✓ Alla byter spelplatser.
- ✓ Man tränar inte om man är sjuk.
- ✓ Man spelar inte om man är sjuk.
- ✓ Under säsong gör man minst en gemensam social aktivitet.
- ✓ Fokus ligger på att ha kul och att man därför vill fortsätta komma till träning 1-2 ggr/vecka.
- ✓ Spelare får beröm för sin utveckling – sitt kunskande – sin inställning – sitt kamratskap – sin ambition och sitt engagemang – att man lyssnar och försöker och sitt deltagande.
- ✓ Efter säsong – Uppmuntra till annan idrott på sommaren.
- ✓ Åldersklasser slås samman under sommaren och man kan med fördel träffas någon gång under vår, sommar och tidig höst för trivsel och för att lära känna åldersklasserna över eller under. Man kan pröva att spela beachhandboll.

Värdeord: Kul – Trivsel – Utveckling – Kamratskap – Lyssna - Hjälpas åt

10 – 11 åringar

- ✓ Säsongen pågår 1 okt – 30 mars
- ✓ Kostnad medlemsavgift 400 kr + träningsavgift 1200kr (alt, familjemedlem 800)
- ✓ Två tillfällen per säsong hjälper alla spelare och ledare till med försäljning till föreningen. NewBody i oktober Restaurangchansen i februari.
- ✓ Träning 2 ggr/v Idrottshuset eller Ljungarumsskolan
- ✓ Träningsdos 2 h/v
- ✓ All träning registreras för LOK stöd.
- ✓ Rena åldersgrupper så långt det är möjligt – om inte träna uppåt eller neråt – där bäst utrymme i så fall finns.
- ✓ Minst 2 ledare vid varje träningstillfälle – Antal ledare totalt beror på gruppstorlek, 1 ledare per 7 barn som minimum.
- ✓ Ledare kommer minst 15 minuter före träning
- ✓ Ledare går sist från träning – Kollar omklädningsrum - material
- ✓ Ledare uppmuntrar barnen att byta om och duscha gemensamt
- ✓ Ledare har lägst SHFs Tränarutbildning steg 2, om inte så erbjuds ledaren att gå utbildning.
- ✓ Spel i serie handbollväst, nivåanpassad, ofta sammandrag eller pool spel, inga resultat redovisas.
- ✓ Spel med nersänkt ribba på helplan. (ev. minihandboll)
- ✓ Bollstorlek 0
- ✓ Barnen utvecklas genom att man har boll ofta – Individuell utveckling – Samarbetet med någon övrig spelare utvecklas i denna ålder.
- ✓ Barnen börjar behärskar passningar skott från olika positioner och att även stoppa motståndaren.
- ✓ Man deltar i en, 1 dagscup/säsong, + Hallbybollen. Föreningen står för anmälningsavgift. Ex. Aprilcupen i Anderstorp.
- ✓ Innan säsong eller precis i början av säsong, hålls föräldramöte – fördelning av gemensamma uppdrag och en tidsplan över säsongen upprättas. Ledare eller föräldrarepresentant ansvariga.
- ✓ I samband med säsongsupptakt – gemensam träff med barnen där gemensamma regler sätts och kommuniceras. Hur ska vi ha det i vår grupp? Hur ska vi vara mot varandra, osv?
- ✓ Under säsong har man 10 träffar på 45 minuter i s.k. Lärgrupper där man tar sig an materialet Utveckla din grupp och Barnens spelregler. Träffarna sker i samband med träning eller match eller annan gemensam träff.
- ✓ Lärgrupper ska redovisas 2 ggr/år i december månad innan jul och innan april månad slut. Kansliet är behjälplig för hur redovisning sker. Registrering via Idrott online som en namngiven ledare ansvarar för.
- ✓ Alla spelar lika mycket
- ✓ Alla byter spelplatser
- ✓ Man tränar inte om man är sjuk
- ✓ Man spelar inte om man är sjuk
- ✓ Under säsong gör man minst en gemensam social aktivitet.
- ✓ Fokus ligger på att ha kul och att man därför vill fortsätta komma till träning 2 ggr/vecka.
- ✓ Spelare får beröm för sin utveckling – sitt kunskande – sin inställning – sitt kamratskap – sin ambition och sitt engagemang – att man lyssnar och försöker och sitt deltagande.
- ✓ Efter säsong – Uppmuntra till annan idrott på sommaren.
- ✓ Åldersklasser slås samman under sommaren och man kan med fördel träffas någon gång under vår, sommar och tidig höst för trivsel och för att lära känna åldersklasserna över eller under. Man bör få pröva spela beachhandboll i Västersjön

Värdeord: Kul – Trivsel – Utveckling – Kamratskap – Lyssna - Hjälpas åt

Yngre Ungdomshandboll 12 – 14 år

Flickor

- ✓ Säsongen pågår 1 okt – 30 mars
- ✓ Försäsong introduceras, föreningen erbjuder minst 1 h/vecka i inomhushall, från v 35.
- ✓ Kostnad medlemsavgift 400 kr + träningsavgift 1500 kr (alt familjemedlem 800)
- ✓ Två tillfällen per säsong hjälper alla spelare och ledare till med försäljning till föreningen. NewBody i oktober Restaurangchansen i februari.
- ✓ Träning 2 ggr/v Idrottshuset och Ljungarumsskolan
- ✓ Träningsdos 3h/v + viss extra fys tid.
- ✓ All träning registreras för LOK stöd.
- ✓ I samband med träning 2 ggr/månad hålls även ett "teoripass" på 45 min anpassat efter ålder.
Om människors lika värde, att sova och äta, att förbereda sig och planera, att dagligen röra sig, att uppträda respektfullt/vilka ord används? Räknas som "Lärgrupp" med särskild registrering.
- ✓ Lärgrupper ska redovisas 2 ggr/år i december månad innan jul och innan april månad slut. Kansliet är behjälplig för hur redovisning sker. Registrering via Idrott online som en namngiven ledare ansvarar för.
- ✓ Rena åldersgrupper så långt det är möjligt – om inte träna uppåt eller neråt – där bäst utrymme i så fall finns.
- ✓ Minst 2 ledare vid varje träningstillfälle – Antal ledare totalt beror på gruppstorlek, 1 ledare per 7 barn som minimum.
- ✓ Ledare kommer minst 15 minuter före träning
- ✓ Ledare går sist från träning – Kollar omklädningsrum - material
- ✓ Ledare uppmuntrar barnen att byta om och duscha gemensamt
- ✓ Ledare har lägst SHFs Tränarutbildning steg 3, gärna 4 om inte så erbjuds ledaren att gå utbildning.
- ✓ Man spelar nivåanpassat seriespel i Handbollvästs regi.
- ✓ Laget åker buss eller minibuss till bortamatcher om de är längre bort än 1 h resväg. Uppmuntra att förälder kör minibuss inte ledare som har annat engagemang och uppdrag vid matchtillfällen.
- ✓ Spel på helplan
- ✓ Spel med bollstorlek 0
- ✓ Olika speltider kan förekomma, beror på serieupplägg - sammandrag. Följer SFHs tävlingsregler.
- ✓ Ungdomarna kan i denna ålder samarbete med lagspelarna och värdet av olika positioner börjar framträda, likaså att förstå hur man spelar olika typer av försvarsspel.
- ✓ Innan säsong eller precis i början av säsong, hålls föräldramöte – fördelning av gemensamma uppdrag och en tidsplan över säsongen upprättas. Ledare eller föräldrarepresentant ansvariga.
- ✓ I samband med säsongsupptakt – gemensam träff med barnen där gemensamma regler sätts och kommuniceras. Hur ska vi ha det i vår grupp? Hur ska vi vara mot varandra, osv?
- ✓ Alla spelar lika mycket
- ✓ Alla kan byta spelplatser, men man börjar få en tillhörighet där man trivs bäst och vill spela oftare.
- ✓ Man tränar inte om man är sjuk
- ✓ Man spelar inte om man är sjuk
- ✓ Under säsong gör man minst en gemensam social aktivitet.

- ✓ Fokus ligger på att ha kul och att man därför vill fortsätta komma till träning 2 ggr/vecka.
- ✓ Man deltar i 1 övernattningscup/säsong, + Hallbybollen – Föreningen står för anmälningsavgift.
- ✓ Spelare får beröm för sin utveckling – sitt kunnande – sin inställning – sitt kamratskap – sin ambition och sitt engagemang – sitt aktiva deltagande – sin hjälpsamhet
- ✓ Efter säsong – Uppmuntra till annan idrott på sommaren, som IK Cyrus inte konkurrerar med.
- ✓ I denna ålder kan man ändå regelbundet träffas även under sommaren för annan idrott och lek. För att behålla kamratskap och teamsammanhållning kan man med fördel förlägga 1 av veckans sammankomster på en tid när inte sommaridrotten har träning, så underlättar man för alla barn att behålla alla sina sammanhang. Här kan föräldrar vara mer aktiva ledare.
- ✓ Åldersklasser slås ofta samman under sommarsäsong.
- ✓ Som 12 åring får spelarna också sidouppdrag att på egen hand hjälpa till med i föreningen.
- ✓ Domarutbildning till alla spelare i september som sedan hjälper till att under säsongen döma de allra yngsta åldersgrupperna på träning någon gång i månaden.

Värdeord: Kul – Trivsel – Utveckling – Kamratskap – Hjälpas åt – Föreningsstolthet

Pojkar

- ✓ Säsongen pågår 1 okt – 30 mars
- ✓ Försäsong introduceras, föreningen erbjuder minst 1 h/vecka i inomhushall, från v 35.
- ✓ Kostnad medlemsavgift 400 kr + träningsavgift 1500 kr (alt familjemedlem 800)
- ✓ Två tillfällen per säsong hjälper alla spelare och ledare till med försäljning till föreningen. NewBody i oktober Restaurangchansen i februari.
- ✓ Träning 2 ggr/v Idrottshuset och Ljungarumsskolan
- ✓ Träningsdos 3h/v + viss extra fys tid.
- ✓ All träning registreras för LOK stöd.
- ✓ I samband med träning 2 ggr/månad hålls även ett "teoripass" på 45 min anpassat efter ålder. Om människors lika värde, att sova och äta, att förbereda sig och planera, att dagligen röra sig, att uppträda respektfullt/vilka ord används? Räknas som "Lärgrupp" med särskild registrering.
- ✓ Lärgrupper ska redovisas 2 ggr/år i december månad innan jul och innan april månad slut. Kansliet är behjälplig för hur redovisning sker. Registrering via Idrott online som en namngiven ledare ansvarar för.
- ✓ Rena åldersgrupper så långt det är möjligt – om inte träna uppåt eller neråt – där bäst utrymme i så fall finns.
- ✓ Minst 2 ledare vid varje träningstillfälle – Antal ledare totalt beror på gruppstorlek, 1 ledare per 7 barn som minimum.
- ✓ Ledare kommer minst 15 minuter före träning
- ✓ Ledare går sist från träning – Kollar omklädningsrum - material
- ✓ Ledare uppmuntrar barnen att byta om och duscha gemensamt
- ✓ Ledare har lägst SHFs Tränarutbildning steg 3, gärna 4 om inte så erbjuds ledaren att gå utbildning.
- ✓ Man spelar nivå anpassat seriespel i Handbollvästs regi.
- ✓ Laget åker buss eller minibuss till bortamatcher längre bort än 1 h resväg. Uppmuntra att förälder kör minibuss inte ledare som har annat engagemang och uppdrag.

- ✓ Spel på helplan
- ✓ Spel med bollstorlek 0 som 12 åring och med storlek 1 som 13 och 14 åring.
- ✓ Ungdomarna kan i denna ålder samarbeta med lagspelarna och värdet av olika positioner börjar framträda, likaså att förstå hur man spelar olika typer av försvarsspel.
- ✓ Innan säsong eller precis i början av säsong, hålls föräldramöte – fördelning av gemensamma uppdrag och en tidsplan över säsongen upprättas. Ledare eller föräldrarepresentant ansvariga.
- ✓ I samband med säsongsupptakt – gemensam träff med barnen där gemensamma regler sätts och kommuniceras. Hur ska vi ha det i vår grupp? Hur ska vi vara mot varandra, osv?
- ✓ Alla spelar lika mycket
- ✓ Alla kan byta spelplatser, men man börjar få en tillhörighet där man trivs bäst och vill spela oftare.
- ✓ Man tränar inte om man är sjuk
- ✓ Man spelar inte om man är sjuk
- ✓ Under säsong gör man minst en gemensam social aktivitet.
- ✓ Fokus ligger på att ha kul och att man därför vill fortsätta komma till träning 2 ggr/vecka.
- ✓ Spelare får beröm för sin utveckling – sitt kunnande – sin inställning – sitt kamratskap – sin ambition och sitt engagemang – sitt aktiva deltagande – sin hjälpsamhet
- ✓ Man deltar i 1 övernattningscup/säsong + Hallbybollen, – Föreningen står för anmälningsavgift.
- ✓ Efter säsong – Uppmuntra till annan idrott på sommaren, som IK Cyrus inte konkurrerar med.
- ✓ I denna ålder kan man ändå regelbundet träffas även under sommaren för annan idrott och lek. För att behålla kamratskap och teamsammanhållning kan man med fördel förlägga 1 av veckans sammankomster på en tid när inte sommaridrotten har träning, så underlättar man för alla barn att behålla alla sina sammanhang. Här kan föräldrar vara mer aktiva ledare.
- ✓ Åldersklasser slås ofta samman under sommarsäsong.
- ✓ Som 12 åring får spelarna också sidouppdrag att på egen hand hjälpa till med i föreningen.
- ✓ Domarutbildning till alla spelare i september som sedan hjälper till att under säsongen döma de allra yngsta åldersgrupperna på träning någon gång i månaden.

Värdeord: Kul – Trivsel – Utveckling – Kamratskap – Hjälpas åt – Föreningsstolthet

Ungdomshandboll 15 – 18 år

Tätt samarbete med seniorverksamheten. När hela årskullar finns kvar i junioråldern så håller man samman en sådan trupp, även om man sedan delvis ingår i ett dam respektive herrlag. Undantagsvis flyttas en spelare upp till enbart A trupp.

- ✓ Åretrunt idrott med uppehåll i april och någon vecka i juli då egen träning eller träning i smågrupper sker enligt särskilt schema.
- ✓ Kostnad medlemsavgift 400 kr + träningsavgift 1500 kr (alt familjemedlem 800)
- ✓ Två tillfällen per säsong hjälper alla spelare och ledare till med försäljning till föreningen. NewBody i oktober Restaurangchansen i februari.
- ✓ Möjlighet till träning 3 ggr/v i Idrottshuset två av passen/vecka innehåller förebyggande styrketräning.
- ✓ Träningsdos 4h + fys tid.
- ✓ All träning registreras för LOK stöd.
- ✓ I samband med träning 1 ggr/vecka hålls även ett "teoripass" om värdegrund – hälsa – speltaktik/teknik, rörlighet och styrka, skadeförebyggande mm. Räknas som "Lärgrupp" med särskild registrering.
- ✓ Rena åldersgrupper så långt det är möjligt – om inte träna uppåt eller neråt – där bäst utrymme i så fall finns.
- ✓ I denna ålder övar vi på att medvetet flytta upp spelare i laget ovanför eller i seniorsammanhang vid vissa träningar och vid matcher. Uppflyttning bör ske rullande enligt schema med hänsyn till varje spelares fysiska förutsättningar och personlig mognad.
- ✓ Ledare för dessa åldersgrupp har en huvudansvarig ledare med en stab runt sig med assisterande tränare och ledare med olika funktioner.
- ✓ Huvudansvarig ledare har ett särskilt ansvar att se till att övergångar mellan lagen/åldersklasserna fungerar och accepteras och främjar och förbereder individen fullt ut för seniorverksamhet.
- ✓ I denna ålder kan även samarbete med närliggande förening ske genom samarbetsavtal. Där syftet alltid ska vara att utveckla samtliga spelare i gruppen och ge möjligheter till bra spelformer.
- ✓ Minst 2 ledare vid varje träningstillfälle – Antal ledare totalt beror på gruppstorlek, 1 ledare per 10 ungdomar som minimum.
- ✓ Ledare kommer minst 15 minuter före träning
- ✓ Ledare går sist från träning – Kollar omklädningsrum - material
- ✓ Huvudledare ska ha lägst SHFs Tränarutbildning steg 5. Övriga ledare har annan lämplig utbildning.
- ✓ Spel sker i serier i Handbollsförbundet Väst i nivåanpassad serier.
- ✓ Laget åker buss eller minibuss till bortamatcher längre bort än 1 h resväg. Uppmuntra att förälder kör minibuss inte ledare som har annat engagemang och uppdrag.
- ✓ Fortsatt uppmuntran att spela mycket matcher därför möjligheter att spela i två serier.
- ✓ Vi deltar i ungdoms SM
- ✓ Ungdomar kan i denna ålder i regel spela handboll med allt vad det innebär, man fortsätter att öva och utveckla både det individuella men också det kollektiva.
- ✓ Man deltar i 1 övernattningscup/säsong – Föreningen står för anmälningsavgift till 1 cup. (fler cuper kan förekomma, men får då bekostas helt av spelarna själva)
- ✓ Innan säsong eller precis i början av säsong hålls spelare och föräldramöte, där fördelning av gemensamma uppdrag och en tidsplan över säsongen upprättas. Ledare är ansvariga.
- ✓ I samband med säsongsupptakt – gemensam träff med ungdomarna där gemensamma regler sätts och kommuniceras. Hur ska vi ha det i vår grupp? Hur ska vi vara mot varandra, osv?

- ✓ Alla spelare ska spela mycket och i de lag där de har bästa utmaningarna. Det kan i dessa åldrar skilja sig åt hur mycket och var man spelar. Viktigast är att alla får fortsätta spela och tycker att det är kul.
- ✓ Uttag till match sker utifrån träningsinställning och deltagande på veckans träningar innan match.
- ✓ Alla har en spelplats där man trivs bäst och vill spela oftast, men man kan och bör byta vissa positioner för att fortsätta utvecklas.
- ✓ Spelare kan här delta i förbundets läger. Vid fri anmälan bekostar spelaren själv sitt läger. Från det att man blir uttagen av förbundet så bekostar föreningen lägret. Föräldrar ansvarar för att köra sitt barn till läger.
- ✓ Man tränar inte om man är sjuk eller skadad, ledare avgör.
- ✓ Man spelar inte om man är sjuk eller skadad, ledare avgör.
- ✓ Under säsong fortsätter man göra gemensamma sociala aktiviteter, ansvaret kan överföras till spelarna och truppen själva, att lägga en plan för trivselåtgärder.
- ✓ Fokus ligger fortfarande på att ha kul och att man därför vill fortsätta komma till träning 3 ggr/vecka.
- ✓ Spelare får beröm för sin utveckling – sitt kunnande – sin inställning – sitt kamratskap – sin ambition och sitt engagemang – sitt aktiva deltagande – sin hjälpsamhet
- ✓ Efter tävlingssäsong – Uppmuntra till att fortsätta med annan idrott på sommaren, som IK Cyrus inte konkurrerar med, men nu kan de som tänkt sig spela handboll och satsa på handbollen specialisera sig.
- ✓ I denna ålder träffas man regelbundet även under försäsong för handbollsträning. Föreningen erbjuder 1 h/vecka i inomhushall, från v 19 fram till ordinarie träningstider i augusti och skolstart. (under juli är inomhushall ej tillgänglig)
- ✓ Åldersklasser slås ofta samman under sommar och försäsong.
- ✓ Träningsuppehåll är det i regel helt i april. När spelarna tar ansvar och tränar på egen hand.
- ✓ För att behålla kamratskap och teamsammanhållning kan man med fördel förlägga 1 av veckans sammankomster på en tid när sommaridrotten inte har träning, så underlättar man för alla ungdomar att behålla alla sina olika idrottssammanhang.
- ✓ Spelarna har sidouppdrag att på egen hand hjälpa till med i föreningen.
- ✓ Domarutbildning till alla spelare i september som sedan hjälper till att under säsongen döma de yngre åldersgrupperna minst 2 matcher/säsong.

Värdeord: Kul – Trivsel – Utveckling – Kamratskap – Hjälpas åt – Föreningsstolthet