



HANDBOLLENS  
Riktlinjer och  
spelarutbildningsplan

Örebro SK Ungdom





## Innehållsförteckning

|   |       |
|---|-------|
| Mål och vision .....  | 5     |
| Vår verksamhet .....  | 6     |
| Samarbete RF SISU .....   | 7     |
| Trygg idrott .....  | 8-9   |
| Klubbens organisation .....   | 9     |
| Att vara en del av lagens organisation .....                                  | 10-12 |
| Ett levande klubbhus .....  | 13    |
| Övrigt .....  | 13    |
| Handbollens organisation .....  | 14    |
| Tips till coachen .....   | 15    |
| SHF:s policy för barn- och ungdomshandboll .....                              | 15-16 |
| ÖSK Ungdoms anpassning av SHF:s policy för<br>barn- och ungdomshandboll ..... | 17-21 |
| Matcher, träningar och uttagningar .....                                      | 21    |

Handbollens riktlinjer och spelarutbildningsplan har godkänts av ÖSK Ungdoms styrelse

---

Hans Tedsjö, ordförande ÖSK Ungdom

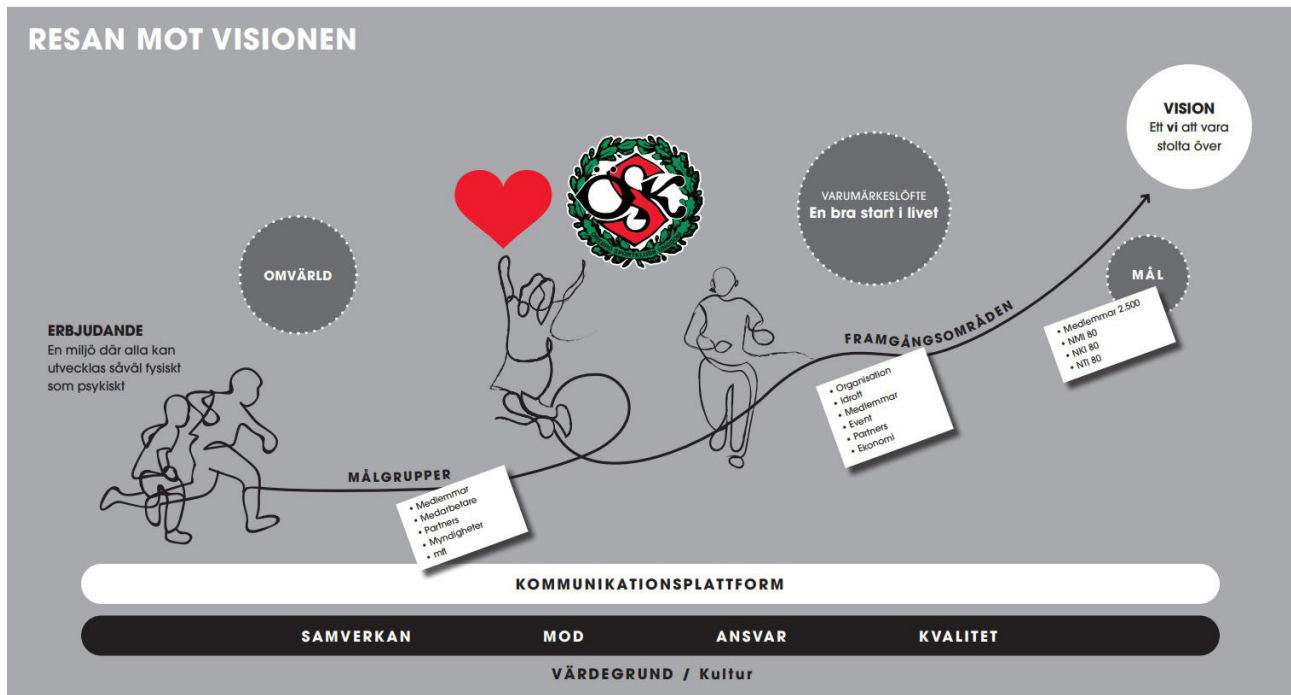
---

Niklas Aronsson, klubbchef ÖSK Ungdom





# Mål och vision



ÖSK Ungdom har som mål att ge barn och ungdomar en bra start i livet med målet att behålla ungdomarna inom föreningsidrotten så länge som möjligt. Visionen "ett vi att vara stolta över" ska prägla våra medlemmar, aktiva och partners. Vi vill skapa en miljö där alla kan utvecklas såväl fysiskt som psykiskt. Vår utgångspunkt ligger i att alltid ha ungdomarna i centrum, vilket ska genomsyra vår verksamhet och innebär att det är ungdomarnas behov som styr.

## Nuläge

ÖSK Ungdom är en klubb för alla, oberoende av sociala och ekonomiska förhållanden. Vi vill vara ett föredöme när det gäller integration och inkludering och har som mål att bli en av Sveriges mest framgångsrika förening, både ur ett idrottsligt perspektiv och när det gäller mångfald, jämställdhet och samhällsnytta. För att lyckas med det behöver vi vara engagerade och empatiska.

Under mottot "**Ungdomarna i centrum**" bedriver klubben verksamhet för barn och ungdomar till och med junioråldern.

## Strategi 2025

I enighet med Riksidrottsförbundet följer vi det omfattande förändringsarbetet; Strategi 2025. Förändringsarbetet ska framför allt leda till att fler ska vilja och kunna idrotta i en förening - hela livet. RF har sammanfattat arbetet i fem följande utvecklingsresor:

- En ny syn på träning och tävling.
- Den moderna föreningen engagerar.
- Inkluderande idrott för alla.
- Jämställdhet för en framgångsrik idrott.
- Ett stärkt ledarskap.



## Vår verksamhet

Föreningen är idag Örebro Läns största barn- och ungdomsförening och startade 1988 i en liten källarlokal. Med tiden har verksamheten vuxit kraftigt och idag sysselsätter vi tusentals människor på våra träningar, matcher, event och läger.

### Idrotterna

Vi har vi cirka 2300 aktiva medlemmar fördelat på våra idrotter bandy, fotboll, handboll och innebandy. Idrotterna utgör kärnan i vår verksamhet och ligger till grund för allt annat som händer i klubben.

### Sommarskolor

På sommaren bedrivs sommarskolor i våra fyra bollidrotter för barn upp till 10 år. Årligen brukar cirka 400 barn delta fördelat på de olika sporterna. Under tre-fyra halvdagar får barnen möjlighet att testa på en ny eller fortsätta utveckla sin idrott. Grupperna leds av ungdomar anställda av Örebro Kommun som under en tillfällig period jobbar hos oss som feriepraktikanter. Inför veckan håller RF-SISU utbildning i ledarskap och barnkonventionen för att kvalitetssäkra och förbereda ledarna för veckan som kommer. Detta är absolut en av höjdpunkterna på året, både för de aktiva och föreningen.

### Bollkul och Skridskokul

Vid sidan av den grenspecifika verksamheten bedrivs även en riktad verksamhet för barn mellan fyra och sex år. Denna verksamhet består av två delar; Bollkul respektive Skridskokul, och engagerar årligen mellan 300-400 barn och ett 70-tal ledare.

### Cuper

Varje år arrangeras sex cup-helger av ÖSK Ungdom, minst en i varje idrott. Genom cuperna finansieras en stor del av vår verksamhet vilket gör att det blir en central och stor del av föreningen. På cuperna är det viktigt att vi alla hjälps åt; anställda, styrelse, föräldrar, ledare och aktiva. Detta är en del av vårt DNA och en förutsättning för klubbens existens. Cuperna varierar i storlek men tillsammans omsätter de cirka 8 miljoner kronor.

Nedan ser ni de cuper som arrangeras under året:





# Samarbete med RF-SISU och förbunden

Varje idrott har möjlighet att få stöttning av en idrottskonsulent på RF-SISU. Samarbetet hjälper oss att hitta nya innovativa projekt som ska stärka engagemang och kunskap i föreningen, hjälper oss ta del av den senaste forskningen och ger verksamhetsutvecklarna möjlighet att utveckla deras kunskaper kring just ungdomar och deras idrottande.

## RF-SISU och utvecklingsstegen

För att öka kvaliteten och säkerställa att alla aktiva i ÖSK Ungdom ska få med sig den utbildning vi vill har vi tillsammans med RF-SISU tagit fram en utbildningsplan som vi kallar utvecklingsstegen. Den är utformad för att ge ungdomarna bästa möjliga förutsättningar för en bra idrotts- och föreningsupplevelse. Utvecklingsstegen består människan och spelet och har olika inriktningar beroende på spelarnas ålder.

## Lagbyggare

För att säkerställa att en god implementering och uppföljning av jobbet med utvecklingsstegen bör varje lag ha två personer som fungerar som lagbyggare. Lagbyggarens uppgift är att ha extra koll på laget, dynamiken och den utveckling som inte rör det sportsliga. Materialet som finns i varje block i stegen ska vara lätt att använda och kräver ingen förberedelse. Allt för att underlätta för laget. Varje år erbjuds även en utbildning för de föräldrar som valt att vara lagbyggare, utbildningen går igenom syftet med stegen och hur den ska användas.

Alla våra idrotter är medlemmar, och samarbetar med respektive förbund och vi följer deras riktlinjer.

**Syfte med stegen: Kunna erbjuda ungdomar en bra start i livet och möjliggöra ett livslångt idrottsintresse.**





# Trygg idrott

Arbetet med att skapa en trygg miljö för våra ungdomar är ett av våra absolut viktigaste uppdrag och något som behöver pågå dag ut och dag in.

## Barnkonventionen

Varje år utbildar vi våra ledare i barnkonventionen som framför allt står för fyra grundläggande principer:

1. Alla barn har samma rättigheter och lika värde.
2. Barnets bästa ska tas i beaktning vid alla beslut som rör barn.
3. Alla barn har rätt till liv och utveckling.
4. Alla barn har rätt att uttrycka sin mening och få den respekterad.

Detta är ett samarbete med RF-SISU som hjälper oss med utbildningsinsatser och kunskap.

## Belastningsregister

Från och med den 2 januari 2020 ska alla som är anställda, har uppdrag i föreningen eller har direkt och regelbunden kontakt med barn och ungdomar begära och lämna in begränsat registerutdrag ur belastningsregistret. Beslutet kommer från Riksidrottsförbundet och omfattar alla som är straffmyndiga.

Att begära in utdragen är en del i att skapa en trygg idrott. Det är ett förebyggande arbete och något som bör gälla lika för alla, oavsett hur länge en person verkat i en förening eller hur väl man känner varandra.

## Försäkring

Alla som är betalande medlemmar i ÖSK Ungdom är försäkrade genom Riksidrottsförbundet och Folksam. Kontakta Folksam eller ansvarig Verksamhetsutvecklare för mer information eller läs mer på deras hemsida: <https://www.folksam.se/forsakringar/idrottsforsakring/forsakring-genom-riksidrottsforbundet>

## Konflikthantering

Det kan kännas motigt att ta upp problem i laget. Som förälder till ett barn som kommit i kläm befinner man sig i ett underläge: det är svårt och ibland känsligt att kritisera en ledare som lägger ned en stor del av sin fritid och mycket engagemang på

laget, särskilt om man själv bara är "vanlig förälder". Att vilja försvara sitt barn kan också kännas svårt i förhållande till föräldragruppen, speciellt om majoriteten verkar nöjda, eller i alla fall neutrala till, tränarnas beslut. Men det är ändå viktigt att ta diskussionen. Våra riktlinjer har vi tagit fram just för att kanalisera engagemanget åt ÖSK Ungdom åt rätt håll:

- Var inte rädd att berätta för ledaren att du upplever att ditt barn blivit orättvist behandlat, men glöm inte bort att se det hela över tid. Ett bortglömt byte i en tät match kan ju kompenseras med mer speltid i nästa match.

- Hjälptill att skapa en bra dialog mellan ledare och föräldrar. Diskutera igenom aktuella riktlinjer och regler på föräldramöten i förebyggande syfte - gör alla uppmärksamma på vad som gäller i ÖSK Ungdom.

- Om det dyker upp problem som är stora eller för känsliga: kontakta lagets Verksamhetsutvecklare på kansliet och be dem ta upp en diskussion med ledarna i laget eller vidta andra lämpliga åtgärder.

- Alla barn och ungdomar i ÖSK Ungdom har rätt att inte bli utsatta för kränkande behandling. Det är ÖSK Ungdom som har det yttersta ansvaret för arbetet mot kränkningar i verksamheten.

- Föreningen ska därför ha system för hur en anmälan om trakasserier eller kränkande behandling ska göras så att den kommer föreningen till del.

- Vid händelser då ledare, spelare eller föräldrar känner att ni inte har möjlighet att hantera situationen i laget och behöver klubbens stöd ska ni fylla i blankett "Anmälan om diskriminering, trakasserier eller kränkande behandling till föreningen" ni hittar den på [oskungdom.se/dokument/organisation, stadgar & verksamhet](https://oskungdom.se/dokument/organisation,stadgar%20och%20verksamhet).

- Det är viktigt att man vid minsta misstanke om att ett barn kränks, utnyttjas sexuellt eller om det far ill på något annat allvarligt sätt med en gång tar upp frågan med verksamhetsutvecklare på kansliet. Vid allvarliga misstankar ska man vända sig direkt till sociala myndigheter.





### Visselblåsaren

Visselblåsartjänsten är ett alternativ då det av någon anledning inte är möjligt att ta ärendet till förening eller förbund - till exempel då en person inte vill eller vågar anmäla. Du kan använda visselblåsartjänsten för att uppmärksamma allvariga risker som kan skada personer inom idrotten, idrotten som organisation, samhället eller miljön - och då du samtidigt upplever att du inte kan vända dig till din förening.

Visselblåsarärenden kan exempelvis handla om:

- ekonomiska oegentligheter
- övergrepp
- trakasserier

Länk till ÖSK Ungdoms visselblåsartjänst: <https://www.oskungdom.se/Page/420233>

Länk till RF:s visselblåsartjänst: <https://report.whistleb.com/sv/riksidrottsforbundet>



## Klubbens organisation

### Föreningens anställda

På kansliet jobbar idag 9 personer i olika roller. Målet är att tillsammans stötta, utveckla och underlätta för våra medlemmar, ledare, och partners. Kansliets öppettider hittar ni på hemsidan.

### Klubbchef

Klubbchefen har det övergripande ansvaret för hela verksamheten. Klubbchefen är ansvarig för föreningens medarbetare och resultat.

### Event- och marknadskoordinator

Ansvarig för partners, avtal, marknadsföring och stöttar eventansvarig i både strategiska och operativa uppgifter.

### Controller

Ekonomiansvarig sköter löpande bokföring, löner, lagkassor och fakturering samt gör prognos och budget för våra event och cuper.

### Verksamhetsutvecklare - Idrott

Verksamhetsutvecklarna inom idrotterna jobbar med att stötta och utveckla våra ideella ledare i föreningen. I det arbetet ingår bland annat att kvalitetssäkra våra idrotter, se till att våra ledare har rätt förutsättningar för att bedriva så bra verksamhet som möjligt. I det operativa ansvaret kopplat till lagen ingår lagorganisation, ekonomi, budget, föräldramöten och annan lagadministration.

Verksamhetsutvecklarna har en viktig roll i att idrotten bedrivs enligt föreningens gemensamma riktlinjer och spelarutbildningsplaner. Det innebär också att se till att verksamheten förvaltas och utvecklas i enlighet med Riksidrottsförbundets och föreningens framtagna mål, policys och riktlinjer för barn och ungdomsidrott.

I dagsläget har vi tre Verksamhetsutvecklare som jobbar med våra fem idrotter; bandy, fotboll, handboll, innebandy och e-sport plus vår Bollkul och Skridskokul verksamhet.

### Verksamhetsutvecklare - Event

Eventansvarig är projektledare för alla våra cuper och jobbar ständigt med att säkerställa kvalitet, utveckling och ekonomisk hållbarhet.

### Arenaansvarig

Arenaansvarig sköter driften av anläggningen, planerar underhåll och investeringar för att skapa en så trivsamt miljö som möjligt.

### Lokalvårdare

Ansvarar för att klubbhuset är rent och fint. Jobbar förebyggande för att hålla våra lokaler rena och fräscha.



# Att vara en del av lagens organisation

Som medlem i ÖSK Ungdom är det viktigt att du följer de riktlinjer och regler som finns. Vi vill uppmana till en positiv och god anda där glädje och gemenskap ska ligga till grund för all verksamhet.

## Laget

Att vara en del av ett lag är för många barn och ungdomar en helt fantastisk upplevelse och trygghet. För att ett lag ska fungera bra krävs engagemang från både ledare och föräldrar. Det är ni som vuxna som sätter prägel och kultur i laget. Nedan ser ni en modell som vi tagit fram med olika roller och funktioner. Vi tror att med följande lagorganisation blir upplevelsen och sporten både roligare och bättre. Till er hjälp har ni alltid en verksamhetsutvecklare som ska stötta, bolla och hjälpa er.

## Lagens organisation:

Föreningen har ca 80 lag, drygt 350 ledare och flera tusen föräldrar kopplade till lagen. Varje lag är organiserat för att skapa delaktighet, engagemang och möjlighet till utveckling för ungdomarna. Verksamhetsutvecklarna för respektive idrott finns till för att utveckla och stötta varje lag men organisationen kring laget ser vi som en framgångsfaktor för att skapa en trygg och kul idrottsmiljö.

## Plantränare

Ansvarig person på plan, planerar och genomför träningar. Målbild: 10 barn/tränare.

## Ass. tränare

Stöttar tränare på plan.

## Lagledare

Hjälper främst till administrativt kring laget.

## Lagbyggare

Jobbar utefter blocken som finns i utvecklingsstegen.

## Ekonomiansvarig

Har kontakt med föreningen ekonom och ansvarar för ha koll på lagkassan.

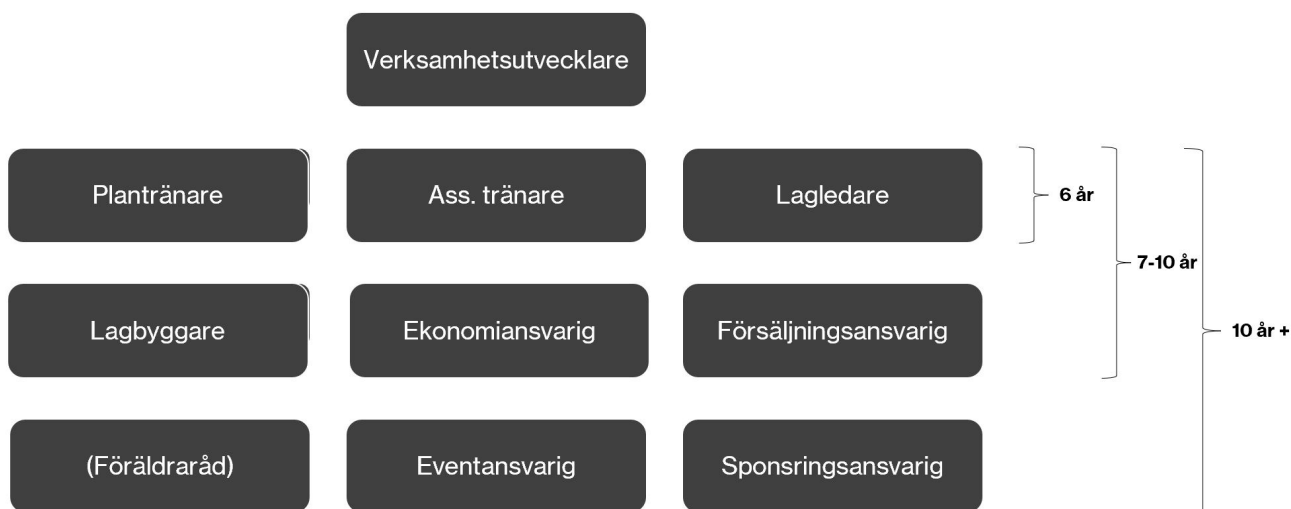
## Försäljningsansvarig

Planerar och driver försäljningar i laget.

## Eventansvarig

Fördelar jobb bland föräldrar vid föreningens cuper.

**Sponsringsansvarig:** Jobbar aktivt för att hitta partners till laget





### Detta får laget

Som medlem och spelare i ett lag får ni som lag hjälp med följande:

Administrativt stöd:

- stöttning av kanslipersonal
- utbildning för både ledare och föräldrar

Material:

- Bollar, koner och västar till träning
- matchtröjor
- sjukvårdsväska
- möjlighet till specialträning (t.ex. fys- och målvaktsträning).

Avgifter:

- betald hall och planhyra

### Att vara spelare i ÖSK Ungdom:

#### Mängd och utveckling

I vår förening står inte mängd och utveckling i motsats till varandra. Idrottsliga och personliga framgångar kommer från en kombination av god idrottsutbildning, breda trupper, kompetenta ledare och kvalitativa träningar.

#### Mängd:

I ÖSK Ungdom är alla ungdomar välkomna, oavsett kön, etnicitet, sexuell läggning eller bakgrund. Varje enskild spelare, oavsett förmåga, ska få chansen att utveckla sina färdigheter, både individuellt och som lagspelare. Alla ska få möjlighet till träning och matcher.

#### Utveckling:

Vi strävar efter att alla spelare ska utvecklas, både som människor och som spelare. Varje individ ska

få möjligheten att utvecklas utefter den nivån och ambition spelaren ligger på.

#### Fleridrottande:

Vi i ÖSK Ungdom uppmuntrar att spelare ska hålla på med fler idrotter. Det är viktigt att målsman för spelaren för en dialog med berörda tränare och kommer överens om en bra lösning för spelaren. Har målsman och berörda tränare kommit överens om en plan räknas det inte som frånvaro om spelaren tränar en annan idrott i stället för handboll och får således full närvaro för de(t) pass berörd spelare missar. Målsman och ledarna lägger också upp en plan för vilka matcher man ska spela.

#### Vi vill att alla medlemmar i ÖSK Ungdom alltid ska:

- ... vara en ödmjuk och schysst kompis
- ... göra ditt bästa
- ... uppmuntra och stötta
- ... värdesätta att alla är olika (och bra på olika saker)
- ... ser varje match som ett bra tillfälle att lära dig mer
- ... uppträder ödmjukt vid både vinst och förlust
- ... är en god representant för ditt lag på planen och vid sidan av planen

#### Hur agerar vi vid match och träning:

- Respekterar att tränare är ansvarig för träning och match
- Hjälper till att skapa en positiv atmosfär
- Hejar gärna men skriker inte
- Kommer ihåg att domaren är mänsklig
- Kommer ihåg att resultatet inte är det viktigaste
- Vi vårdar vårt språk och kritiserar inte spelare, motståndarlag, domare, tränare





**Att vara förälder i ÖSK Ungdom**

Ni som föräldrar i ÖSK Ungdom är speciellt viktiga då stor del av vår verksamhet bygger just på föräldraengagemang. Utan er skulle vi inte kunna bedriva verksamhet. Målet är att på något engagera alla föräldrar, ingen kan göra allt men alla kan göra något.

**Cuper och försäljningar**

Som alla andra verksamheter behövs en hållbar ekonomi för att få året att gå runt. I ÖSK Ungdom utgörs den absolut största inkomstkällan från våra cupintäkter. Utan dessa skulle vi inte kunna bedriva verksamhet på det sättet vi gör idag.

Illa föräldrar vars barn är aktiva i föreningen förbinder sig till att jobba 2-3 ggr/år på våra cuper.

**Vem är ansvarig för vad?**

| Ansvar:   | Ledare | Föräldrar | Verksamhetsutvecklare |
|---|--------|-----------|-----------------------|
| Kalla till föräldramöten  | ✓      |           |                       |
| Närvara på föräldramöten  | ✓      | ✓         | ✓                     |
| Göra säsongsplanering   | ✓      |           |                       |
| Planera träningar   | ✓      |           |                       |
| Ansvara för matcher och matchuttagningar  | ✓      |           |                       |
| Ger instruktioner till spelare  | ✓      |           |                       |
| Jobba på cuper  |        | ✓         |                       |
| Hjälpa till kring laget   |        | ✓         |                       |
| Ansvara för försäljningar   |        | ✓         |                       |
| Administrera på laget.se  |        | ✓         | ✓                     |
| Trivsel i laget   | ✓      | ✓         |                       |
| Övrig administration såsom matchtrupper, licenser, matchflytt, hallbokningar m.m. | ✓      |           | ✓                     |
| Medverka på ledarträffar  | ✓      |           | ✓                     |

**Vad får du som ledare i ÖSK Ungdom?**

- Som ledare erbjuds du relevant utbildning och kompetensutveckling via RF SISU och förbundet.
- Ledarkläder. Var tredje år får du ett nytt ledarpaket till ett värde av ca: 1700kr.

Sammanlagt jobbar ni som föräldrar i snitt mellan 3-6 timmar. Detta är något vi informerar om tidigt och något som är självklart för oss och alla våra medlemmar som är med.

**Att vara ledare i ÖSK Ungdom:**

Många gånger kan det vara så att det just är föräldrar som är ledare i våra lag. Som ledare i lag är det viktigt att du etablerar en bra kontakt med verksamhetsutvecklare för att få bästa möjliga stöttning. Som ledare och en del av ledarstaben finns vissa förväntningar kopplat till rollen. Ibland kan det vara svårt att veta vad man som ledare är ansvarig för och vad man kan förvänta sig få hjälp med, se listan nedan för förtydligande:

- Möjlighet att nätverka med andra ledare och idrottsintresserade
- Ledarträffar och ledarkonferenser
- Möjlighet att bidra till en bra start i livet för våra ungdomar



## Ett levande klubbhus

Klubbhuset ska vara en mötesplats för alla våra medlemmar. Vi vill kunna erbjuda öppettider som möjliggör att våra medlemmar kan komma efter skola och jobb för att umgås, vila innan träning eller bara hälsa på.

### Butiken

I samarbete med ENENDA och Select har vi på klubbhuset en butik där vi säljer kläder, utrustning och ledarkläder. En del av sortimentet finns endast för att prova för att man som kund ska vara säker på att man beställer rätt storlek på nätet. Bas-sortiment så som match-/träningströja och sjukvårdsmaterial m.m. går att köpa i butiken.

### Nyttjande av lokaler

- Föräldramöten
- Lagaktiviteter

### Hyr övernattnig i klubbhuset

Vi har ett stort rum med 30 bäddar som man kan hyra och då ingår kök och cafeteradelen. Kostar 50 kr/aktiv spelare inom ÖSK Ungdom och är gratis för våra ledare. Externa lag betalar 200 kr/spelare samt ledare.

### Bokning av minibussar

Klubben äger två minibussar som går att boka via verksamhetsutvecklare. Kostnad för dessa är 750 kr/dygn internt och 1000kr/dygn externt.

### Bokning av konferensrum

Som medlem får du alltid låna klubbhusets faciliteter gratis (förutom vid övernattnig) och detta bokas genom verksamhetsutvecklarna. 250 kr/timme externt.

## Övrigt

### Partner

Alla lag måste följa överenskommelserna med klubbens centrala sponsorer om hur deras logotyper ska exponeras. Det gäller även då enskilda lag skaffar egna kläder och egna sponsorer. Samråd sker alltid med Verksamhetsutvecklare.

ÖSK Ungdom har fyra huvudpartners och ett antal dräktpartners.

### Huvudpartners



STOLT  
HUVUDPARTNER



In Frigore





# Handbollens organisation

ÖSK Ungdoms handbollsverksamhet är öppen för alla barn och ungdomar som vill spela handboll, oavsett ambitionsnivå. Alla utövare, oavsett om de mognar tidigt eller sent, ska ges möjlighet att utvecklas för att nå sin fulla potential. Vi ska också aktivt verka för att behålla spelarna så länge som möjligt inom idrotten. Vidare är vår ambition att sprida handbollen och engagera barn och ungdomar även i de områden i Örebro där handbollen inte är etablerad idag. Det arbetet kommer bidra till ökad mångfald vilket vi tror är viktigt för barnen och ungdomarna.

## Syfte och mål

Syftet med ÖSK Ungdoms spelarutbildningsplan är att den ska fungera som ett stöd för alla aktiva inom ÖSK Ungdom, det vill säga spelare, ledare, föräldrar och övriga intresserade.

Spelarutbildningsplanen ska innefatta hur vi i ÖSK Ungdom vill bedriva vår verksamhet, en plan för hur vi på bästa sätt utvecklar handbollsspelare samt vilka förväntningar som ställs på tränare och ledare från föreningen.

## Mål för handbollen:

Få ungdomarna att komma på nästa träning!

## ÖSK Ungdoms ambition

- Skapa ett livslångt idrottsintresse; så många som möjligt, så länge som möjligt.

För att kunna uppnå vår ambition vill vi i ÖSK Ungdom:

- Erbjud barn och ungdomar en kvalitativ verksamhet som bidrar med glädje, kunskap och lärande
- Alltid utgå från aktuell forskning och beprövad erfarenhet. Vi följer alltid den senaste forskningen och kommer att utvärderas, utvecklas och förbättras i en ständigt pågående process.
- Vårt motto är "Ungdomarna i centrum". Det innebär att det är ungdomarnas behov och villkor som styr vår verksamhet.
- Jobba med **mängd och utveckling**

## Lagen

Organisationen kring lagen och gruppstrukturen ser idag ut som så att man delas in i lag efter det året man är född. I dagsläget ser vi det som den mest rättvisa möjlighet att erbjuda alla en kvalitativ och utvecklande verksamhet för så många barn och ungdomar som möjligt.

## Rekrytering

### Spelare

Rekryteringen av spelare i de yngre åldrarna sker främst via den träning som bedrivs genom barnidrotten och senare genom den träning som sker i klubbens regi. Även skolbesök förekommer, där syftet är att introducera fler barn och ungdomar inom Örebro kommun till handbollen genom besök på idrottslektioner. Vill någon aktiv, som redan tillhör någon annan klubb, prova på att träna med ÖSK Ungdom skall spelaren ta kontakt med moderklubben för att inga oklarheter ska uppstå.

### Ledare

Ledarrekryteringen sker främst genom föräldrar till föreningens aktiva barn. Dessa erbjuds sedan möjligheten att kostnadsfritt vidareutbilda sig som tränare och ledare, för att på sikt kunna utvecklas och kunna ta större ansvar och leda lag med äldre ungdomar. Föreningen skall aktivt arbeta för att våra äldre ungdomsspelare ska få möjligheten att bli ledare i föreningen. De som blir ledare erbjuds ledarutbildning. Extern tränarresurs kan kompletteras till befintlig ledarstab. Som förening strävar vi efter att ha en ledare på tio barn i träning.

Föreningen skall aktivt arbeta för att våra äldre ungdomsspelare ska få möjligheten att bli ledare i föreningen. De som blir med som ledare erbjuds ledarutbildning. Extern tränarresurs kan kompletteras till befintlig ledarstab.



## Tips till coachen

- Fokus på BRA träningar. Boll, Roligt, Aktivitet.
- Lär ut enligt VAK. Visuellt, Auditivt, Kinestetisk. Alla barn lär sig på olika sätt, så det gäller att skapa förutsättningar för varje barn att lära sig. Rita upp och visa övningen, förklara övningen, samt låt barnen testa på egen hand.
- Syftet med träningen och övningarna ska vara klar! Vi följer en tydlig progression i varje träning, där vi går från bekant till obekant, från lätt till tungt, och från enkelt till svårt.
- Vi vill utveckla tvåvägsspelare, som är lika duktiga i anfall som försvar. Var därför noga med att betona vikten av både anfall och försvar.
- Våra ledare föregår med gott exempel!

[https://www.svenskhandboll.se/globalassets/svenska-handbollforbundet/arbetsrum/ledare/dokument/tr-narskolans\\_ledord\\_-\\_pedagogiska\\_tips\\_till\\_tr-na.pdf](https://www.svenskhandboll.se/globalassets/svenska-handbollforbundet/arbetsrum/ledare/dokument/tr-narskolans_ledord_-_pedagogiska_tips_till_tr-na.pdf)

### Svenska Handbollförbundets policy för barn- och ungdomshandboll

#### Barn- och ungdomshandboll ska kännetecknas av:

- Lek och glädje att utöva handboll med bollen som redskap.
- En trygg och utvecklande miljö som inspirerar till ett livslångt idrottande, där individen inte bara får kunskap inom handboll utan även utvecklas till en god kamrat och god samhällsmedborgare.
- Att fokus ligger på hälsa, trivsel och välbefinnande där tävling och prestation skapar spänning och stimulans i deltagandet.
- Att vara en inkluderande och välkomnande verksamhet för alla, där alla barn och ungdomar ska ges möjlighet att spela handboll utifrån sina egna ambitioner och förutsättningar.
- Att träningar genomförs inom ramen för BRA (hög Bollkontaktsgrad, hög Rörlighetsgrad och hög Aktivitetsgrad)

### Barnhandboll

Inriktningen för barnhandboll kännetecknas av:

- En individuell, motorisk och koordinativ färdighetsutveckling med leken som arbetsmetod.
- En utveckling av grundteknik, individuell teknik och spelförståelse.
- En långsiktig individuell färdighetsutveckling. Matcher inom barnhandboll bör genomföras enligt principen:
  - Att alla spelare lika mycket.
  - Att alla spelare de första åren får spela utan positioner i anfall och försvar.
  - Att barnen får möjlighet att tävla, vinna och förlora utan fokusering på tabeller och resultat.
  - Att handbollen ger goda upplevelser för de spelare som deltar.
  - Att använda färre spelare vid varje matchtillfälle för att ge varje spelare mer speltid.
  - Att ha fokus på individens utveckling.



## Ungdomshandboll

Inom svensk handboll delar vi upp ungdomshandboll i yngre ungdom, U12-U15 och äldre ungdom, U16-U19.

Inriktningen för ungdomshandboll ska kännetecknas av:

- En ökad motorisk och koordinativ färdighetsutveckling.
- En ökad individuell fysisk utveckling.
- En ökad utveckling av grundteknik, individuell teknik, samarbete i anfall och försvar samt spelförståelse.
- Möjlighet till breddidrott för alla.
- Möjlighet till elitinriktad idrott för äldre ungdom.

Gällande äldre ungdom och elitidrott fokuserar vi på prestationsförbättring och resultat.

Individen ska ges möjlighet till individuella utvecklingsmål och öka träningsmängden efter hand.

Individen ska ges kunskap och möjlighet till att kunna äga sin träning och situationer som uppstår i sitt idrottande.

Den taktiska medvetenheten och förmågan ska utvecklas, så att spelaren efter hand kan fatta egna beslut i spelet såväl som i träning och tävling.

Matcher inom ungdomshandboll bör genomföras enligt principen:

- Att i yngre ungdomsåren ska spelaren få spela på minst två positioner i både anfall och försvar
- Att spelaren får en bred kunskap i både anfall och försvar som kan utveckla tvåväggsspelare.
- En naturlig progression där spelformen följer spelarens individuella utveckling.
- Att spelarens flexibilitet och spelförståelse tränas genom att låta ungdomarna testa på flera olika typer av försvarsspel och flera olika samarbetsprinciper i anfallsspelet.







# ÖSK Ungdoms anpassning av SHF:s policy för barn- och ungdomshandboll

## Nystart (6-8 år)

- En individuell, motorisk och koordinativ färdighetsutveckling med leken som arbetsmetod.
- Vi vill komma åt följande koordinativa egenskaper: Balans, Rytmik, Rumsorientering samt Reaktion.
- Matchspel på träning sker på småplan i små mål. Vi anfaller och försvarar utan positioner, där försvaret sker över hela banan. Vi vill INTE att försvararna backar hem till sitt eget mål, utan försvaret börjar direkt vid tappad boll och ska vara aktivt. Detta föder inte bara spelskickliga försvarare, utan utvecklar också anfallsspelet hos spelarna.
- Utbildningskrav för ledare: TU1.

## D-Ungdom (9-10 år)

- En utveckling av grundteknik, individuell teknik och spelförståelse.
- Vi introducerar mer och mer handboll på träningarna. Vi glömmer dock inte bort att leka!
- Vi lägger fokus på utförande i teknikmomenten.
- Vi lägger ingen värdering i resultat på vare sig matcher eller träning, utan fokuserar på prestationen. Vi peppar barnen till att göra sitt bästa och försöka en gång till om de misslyckas.
- Vi låser ingen spelare till en position, utan alla ska prova på samtliga positioner.
- Vi försvarar offensivt, helplansförsvar.
- Utbildningskrav för ledare: TU1.

## C-Ungdom (11-12 år)

- En ökad individuell fysisk utveckling. Vi kommer alltså för första gången lägga in regelbunden fysträning, gärna i samband med den vanliga träningen. Ambitionen är att klubben bistår med stöd och vägledning i mån av möjlighet.
- En ökad utveckling av grundteknik, individuell teknik, samarbete i anfall och försvar samt spelförståelse.
- En ökad motorisk och koordinativ färdighetsutveckling.

## Yngre C

- Offensivt försvar prioriteras. 3-3, 3-2-1.

- Vi fortsätter utveckla den individuella tekniken. Vi gör alltmer i fart, vilket sätter högre krav på den individuella tekniken.

- Utbildningskrav för ledare: TU2.

## Äldre C

- Offensivt försvar prioriteras. 3-3, 3-2-1.
- Vi går upp på tre handbollspass i veckan. Detta medför en högre kravbild för spelare och ledare. Vi vill fortfarande att alla fortsätter med handboll!
- Vi börjar gå in på olika typer av samarbeten i anfall och försvar. Det handlar om enklare 2-2 och 3-3 samarbeten, där det gäller att agera utifrån kompisens agerande.
- Utbildningskrav för ledare: TU2.

## B-Ungdom (13-14 år)

- En ökad utveckling av grundteknik, individuell teknik, samarbete i anfall och försvar samt spelförståelse, där mer och mer fokus läggs på olika typer av samarbeten.
- En ökad motorisk och koordinativ färdighetsutveckling.
- Vi vill utveckla tvåvägsspelare, som är lika duktiga framåt och bakåt.
- Spelarna ska kunna spela på två olika positioner. Vi undviker att låsa spelare vid en viss position (förutom målvakt).
- Ambitionen är att fortsätta utveckla vårt offensiva försvar. 3-3, 3-2-1. Vi börjar också lägga till 6-0, men med ambitionen att spela offensivt på match.
- Vi tränar i ett högt tempo.
- Vi kan ha enkla kombinationer (växlar) i vårt anfallsspel, men vi vill spela ett spel som bygger på att spelarna genom sin egen individuella anfallsteknik skapar så mycket av spelet som möjligt.
- Utbildningskrav för ledare: TU3.

### A-Ungdom (15-16 år)

- Vi fortsätter utveckla tvåvägsspelare.
- Vi har som ambition att spela en snabb och effektiv handboll.
- Vi introducerar kombinationer i vårt anfallsspel, som bygger på att utnyttja de styrkor det specifika laget besitter. Vi förklarar syftet med kombinationerna för spelarna, så de förstår att kombinationerna endast är verktyg, och inte automatiska svar, för vårt anfallsspel.
- Vi kan, förutom vårt offensiva försvar, även försvara i 6-0. Vi är flexibla i användningen av försvarsspel men ska kunna utnyttja flera olika försvarsmönster.
- Vi har som uttalad ambition att nå steg 4 med äldre A-ungdom, alternativt tävlingslaget om vi har två lag.
- Vi har som mål att ge äldre A-ungdom möjlighet till elitinriktad idrott.
- Utbildningskrav för ledare: TU4. Ambition att ha externa tränare.

### Juniörer (17-19 år)

- Vi förbereder våra ungdomar på seniorhandboll
- Vi fortsätter skapa möjligheter för en elitinriktad handboll för de som vill. Detta innebär att vi ger individer individuella utvecklingsmål, både på och utanför handbollsplanen.
- Vi har som ambition att skapa förutsättningar för en ökad fysisk träning på egen hand.
- Vi har som uttalad ambition att nå Steg 4 på J-SM.
- Vi har ett ökat och tydligare samarbete med seniorföreningarna i Örebro, med syftet att ytterligare förbereda ungdomarna på seniorhandboll.
- Utbildningskrav för ledare: TU5. Ambition att ha externa tränare.

|                        | Nystart (6-8 år)<br>U8   | D-Ungdom (9-10 år)<br>U10  | C-Ungdom (11-12 år)<br>U12   | B-Ungdom (13-14 år)<br>U14   | A-Ungdom (15-16 år)<br>U16  | Juniörer (17-19 år)<br>U19  |
|------------------------|--|--|--|--|---|---|
| Huvudfokus             | Lek  | Grundteknik inom handboll via leken.                                 | Individuell teknik samt lättare samarbeten.  | Individuell teknik, samarbeten samt det kollektiva spelet.                               | Det kollektiva spelet tar större fokus, men inte på bekostnad av den individuella utvecklingen. | Seniorföreberedande, där spelarna görs redo för ett kliv in i seniorhandbollen, oavsett nivå. |
| Utbildningsnivå ledare | TU1  | TU1  | TU2  | TU3  | TU4   | TU5   |
| Matchning/speltid      | Alla spelar lika mycket  | Alla spelar lika mycket  | Alla spelar lika mycket under säsongen.  | Alla spelar. Träningsmängd kan påverka speltiden.  | Ambition, träningsmängd och kunskap styr speltiden.   | Ambition, träningsmängd och kunskap styr speltiden.   |
| Försvar                | Över helplan   | Offensivt, man-man   | 3-3, 3-2-1   | 3-3, 3-2-1, 5-1  | Anpassat enligt laget. Ska kunna variera mellan olika försvar.                                  | Anpassat enligt laget.  |
| Positioner             | Inga positioner  | Alla spelar på alla positioner                                       | Alla spelar på minst två positioner  | Alla spelar på minst två positioner  | Alla spelar på två positioner i anfall och försvar  | Alla har hittat en huvudsaklig position och är duktiga tvåvägsspelare.                        |
| Fysträning             | Bedrivs genom lek. Balans, rytmik, rumsorientering, reaktionsförmåga | Bedrivs genom lek. Balans, rytmik, rumsorientering, reaktionsförmåga | Fortsatt fysisk träning genom lek. Introduktion till regelbunden fysträning i den vanliga träningen. | I samband med den vanliga träningen och en introduktion till individanpassad fysträning. | Med laget, på och utanför handbollsplanen.  | Både med laget och på egen hand.  |





## Tävling och träning

Tävling (serier, USM, cuper)

| Ålder                        | Seriespel   | USM   | Cuper   |
|------------------------------|---|---|---|
| D-Ungdom (9-10 år) -U10      | Ja, så många lag som möjligt.   | Nej   | Örebrocupen<br>Ytterligare en cup under säsongen  |
| Yngre C-Ungdom (11år) - U11  | Ja, så många lag som möjligt.   | Nej   | Örebrocupen<br>Ytterligare en cup under säsongen  |
| Äldre C-Ungdom (12 år) U12   | Ja. Ambition att ha två lag.  | Nej, men MitTolvan eller liknande upplägg   | Örebrocupen.<br>Ytterligare en cup under säsongen   |
| Yngre B-Ungdom (13 år) - U13 | Ja.<br>Ambition att ha ett gemensamt lag med Äldre B utöver det egna. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ja, ett lag.</li> <li>• Utbildning.</li> </ul>   | Örebrocupen.<br>Ytterligare två cuper under säsongen                                      |
| Äldre B-Ungdom (14 år) - U14 | Ja.<br>Ambition att ha ett gemensamt lag med Yngre B utöver det egna. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ja, ett lag.</li> <li>• Utbildning.</li> </ul>   | Örebrocupen<br>Ytterligare två cuper under säsongen                                       |
| A-Ungdom (15-16 år) - U16    | Ja. Ambition att ha två lag.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ja, två lag om möjligt (totalt 4 spelare/position).</li> <li>• Lagindelning enligt nivå.</li> <li>• Tävlning &amp; Utbildning om två lag, i annat fall tävling.</li> </ul> | Örebrocupen<br>Ytterligare två cuper under säsongen.                                      |
| Juniorer (17-19 år) - U19    | Ja, ett lag   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ja ett lag.</li> <li>• Tävlning</li> </ul>   | En försäsongscup samt en avslutande cup. Möjlighet till ytterligare en cup under säsongen |



### Seriespel

Vi har som ambition att ha lag i seriespel i samtliga tillgängliga klasser. Vi jobbar även för att ha så många lag i seriespel som möjligt, så att alla spelare får så många matchtillfällen på sin nivå under en säsong som möjligt. Vi tycker det är naturligt att låna ut spelare mellan lagen vid match, så länge det inte krockar med det egna lagets matcher. Serieanmälan görs inför varje säsong av kanslipersonal, i samråd med ledare.

### USM

Inför varje säsong anmäler verksamhetsutvecklare, i samråd med ledare för de aktuella lagen, våra lag till USM. Inför anmälan vill vi samla ledarna för de aktuella lagen i en kategori (B- och A-ungdom samt juniorer), för att se över spelarmängden och bedöma möjligheten till att anmäla flera lag i syftet att så många som möjligt ska få delta på USM. I B-ungdom deltar vi i första hand i ett utbildnings-syfte, där båda kullarna ställer upp med egna lag om möjligt. Från A-ungdom och uppåt läggs mer fokus på tävling, där vi har uttalade ambitioner kring resultat. I dessa åldrar ställer vi upp med två eller fler lag om möjligt, men då görs fördelningen enligt ambitionsnivå och kunskap hos spelarna.

### Cuper

Alla lag deltar på vår egen cup. Utöver detta vill vi att varje ålderskull deltar på fler cuper under säsongen. På cuper åker vi för att få till fler matcher, och då ska alla som spelar få vara med. Vi åker hellre med fler lag i en ålderskull, än att några inte ryms med eller bara sitter på bänken under cupen. Under ett kalenderår är målet att många spelare

ska få spela cuper, det innebär inte per automatik att alla spelare i ett lag spelar samma cuper.

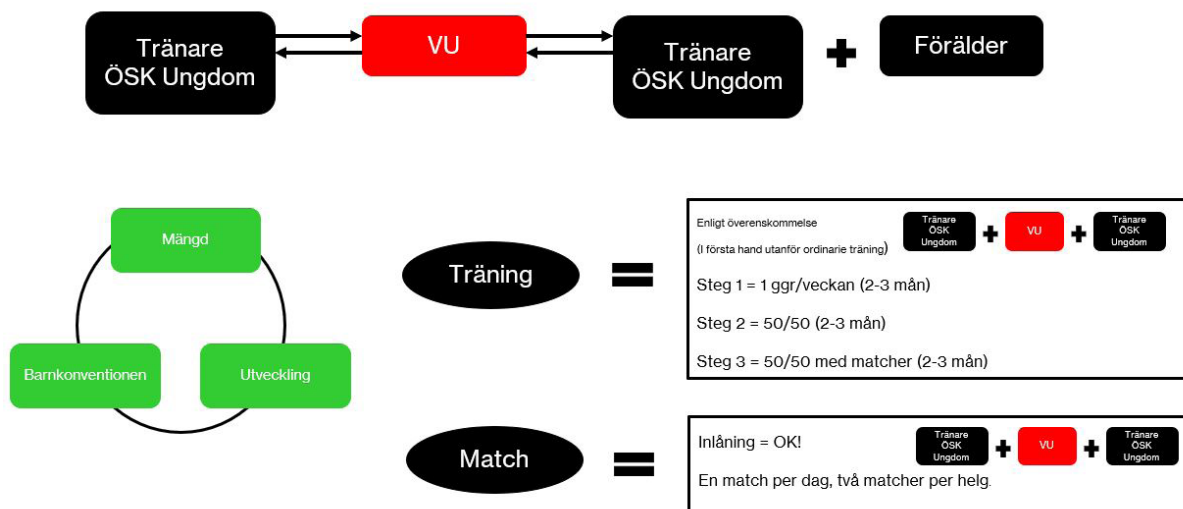
### Domare

Tillsättning av domare upp till U14 görs av föreningen, medan förbundet är ansvarig för U15 och uppåt

### Rotationsmodellen

ÖSK Ungdom har tagit fram en rotationsmodell för att få en tydlig struktur gällande rotation och uppflyttning till äldre och yngre ålderskullar. För att värna om föreningskänslan samt motverka barriärer mellan olika åldersgrupper uppmuntrar vi till samarbete mellan lag i olika ålderskullar. Spelaren ska alltid tillhöra och vara inskriven i den ålderskull individen tillhör.

Om en spelare ligger långt fram i sin utveckling och anses vara mogen nog att spela och träna med en äldre årskull tas detta beslut av tränarna i de berörda lagen samt i samråd med ansvarig verksamhetsutvecklare. Om en spelare önskar fler antal träningspass finns det möjlighet att träna ett extra pass i veckan med en äldre eller yngre ålderskull, även detta sker efter samråd med berörda tränare samt ansvarig verksamhetsutvecklare. Det är okej med inlåning av spelare från en annan ålderskull till match, vilket görs efter samråd mellan de berörda tränarna och verksamhetsutvecklare.





### Träningsmängd samt säsong för respektive åldersgrupp

| Ålder                        | Träningsstimmar per spelare | Handbollspass | Säsong  |
|------------------------------|-----------------------------|---------------|---|
| Nystart (6-8 år) - U8        | 1                           | 1             | Oktober-Mars  |
| D-Ungdom (9-10 år) - U10     | 2-3                         | 2             | September-April   |
| Yngre C-Ungdom (11år) - U11  | 3                           | 2             | September-April   |
| Äldre C-Ungdom (12 år) - U12 | 4-5                         | 3             | Augusti-April, uppmuntran till sommarträning ihop med kommande säsongens äldre B-ungdom |
| Yngre B-Ungdom (13 år) - U13 | 5-6                         | 3             | Augusti-Maj, uppmuntran till sommarträning ihop med kommande säsongens yngre B-ungdom   |
| Äldre B-Ungdom (14 år) - U14 | 6-7                         | 3             | Augusti-Maj, uppmuntran till sommarträning med A-ungdom                                 |
| A-Ungdom (15-16 år) - U16    | 8-9                         | 3-4           | Året runt   |
| Juniorer (17-19 år) - U19    | 9-10                        | 4             | Året runt   |

## Matcher, träningar och uttagningar

- Vi är inte med på DM för att vinna, utan för att utbilda våra spelare.
- Vi är med på USM för att vinna från A-ungdom.
- Fokus på JÄMNA matcher under säsongen, där seriesegrar prioriteras lägre än jämna matcher.
- Fokus på så jämn spelfördelning som möjligt under SÄSONGEN, inte nödvändigtvis enstaka matcher (från C-ungdom och uppåt).
- Alla kallade spelare ska spela på match.
- Nivåanpassning, inte toppning! Det innebär att samtliga spelare får spela och träna, men att utmaningen läggs på spelarens nivå. Toppning innebär att uttagningar görs i syfte att vinna matcher, och att alla inte får delta på match. Våra uttagningar ska göras i syfte att få till JÄMNA matcher.
- Individanpassning på träning är tillåtet, så länge det inte skapas permanenta grupper. Det är naturligt att spelare kommit olika långt i olika avseenden av idrotten, och behöver således få utmaningar på olika nivåer. Vi utgår från grundtanken i den teknisk-taktiska progressionsmodellen, där färdigheter byggs på efterhand med individens bästa i fokus.

