



HANDBOLLENS
Riktlinjer och
utbildningsplan

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	10-13
Cuper och försäljningar	14
Ett levande klubbhus	15
Övrigt	15
Handbollens organisation	16
ÖSK Ungdoms anpassning av Svenska Handbolls- förbundets policy för barn och ungdomsfotboll	17-20
Tävling och träning	21-22
Träningsmängd och säsong för respektive åldersgrupp	23

Handbollens riktlinjer och utbildningsplan har tagits fram i samarbete med RF-SISU



Örebro län

Handbollens riktlinjer och utbildningsplan har godkänts av ÖSK Ungdoms styrelse

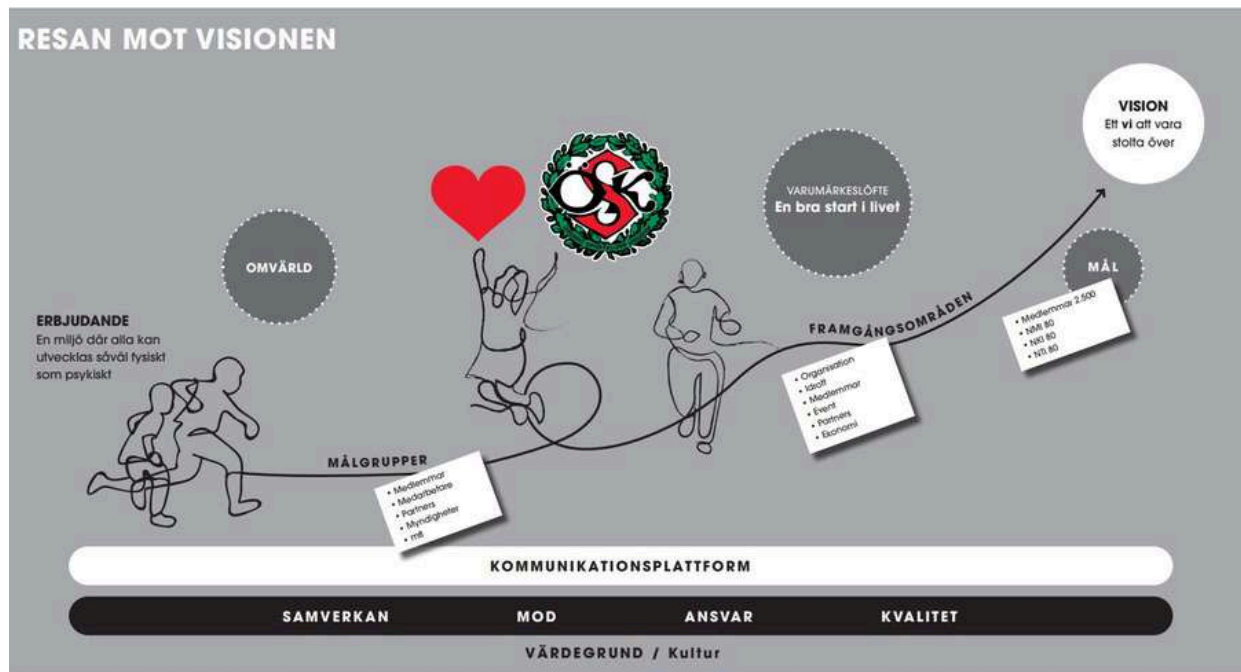
Hans Tedsjö, ordförande ÖSK Ungdom

Niklas Aronsson, klubbchef ÖSK Ungdom





Mål och vision



Klubben har som mål att ge barn och ungdomar en bra start i livet och 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 föreningar, 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

Syftet med riktlinjerna och utbildningsplanen är att den ska fungera som ett stöd för alla aktiva inom föreningen, såväl spelare som ledare, föräldrar och personal.

Riktlinjerna ska innefatta hur vi vill bedriva vår verksamhet, en tydlig plan på hur vi på bästa sätt utvecklar klubben tillsammans.



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 tiotusentals människor på våra träningar, matcher, event och läger.

Idrotterna

Vi har cirka 2500 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 tio år. Årligen brukar cirka 400 barn delta fördelat på de olika sporterna. Under tre halvdagar får barnen möjlighet att testa på en ny eller fortsätta utvecklas i sin idrott. Grupperna leds av vår personal tillsammans med ungdomar anställda av Örebro Kommun, som under en tillfällig period jobbar hos oss som feriepraktikanter. RF-SISU håller i en utbildning i ledarskap och barnkonventionen för att kvalitetssäkra och förbereda ledarna för arbetet 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 från tre till fyra års ålder. Denna verksamhet består av två delar; Bollkul respektive Skridskokul, och engagerar årligen mellan 400-500 barn och ett 70-tal ledare.

Camper och lovträning

Årligen arrangerar vi flertalet camper och lovträningar för länets spelare. Aktiviteterna riktar sig till spelare som vill idrotta extra under loven. Över 1000 spelare sätts i rörelse genom dessa träningar. Aktiviteterna leds av föreningens utbildade instruktörer.

Skolverksamhet

Föreningen har under 2024, tillsammans med Navets skola, startat ett samarbete med en fotbollsprofil för skolans årskurs sju. Från höstterminen 2026 och framåt kommer vi kunna erbjuda samtliga årskurser på skolan extra fotbollsträning på dagtid. Föreningen har en ambition att starta innebandy- och handbollsprofiler på Navets skola år 2026.

Vi är även instruktörer på Lokal idrottsutbildning (LIU) på Virginska skolan.

Under skolåret är föreningen ute bland länets skolor för att visa upp våra idrotter i samband med elevernas ordinarie idrottslektioner. Skolbesöken är en viktig del i föreningens arbete att attrahera barn till idrotten som kanske inte annars hört talas om våra idrotter eller vår förening. Årligen träffar vi över 3 000 barn i låg- och mellanstadieklasser.

Följ oss gärna på våra sociala kanaler



@oskungdom



Örebro SK Ungdom



@oskungdom



Örebro SK Ungdom



Örebro SK Ungdom





Samarbete med RF-SISU

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 av Människan och Spelet och har olika inriktningar beroende på spelarnas ålder.

En viktig del i utvecklingsstegen är de årliga föreläsningar som vi arrangerar på hösten. Samtliga spelare och ledare från tio år och uppåt kallas till en föreläsning där RF-SISU:s kompetenta föreläsare pratar om ämnet som gäller för just den åldern. I samband med kvällen erbjuder även föreningen en föreläsning för föräldrarna och andra intresserade som tacklar frågor kring barn och idrottande. Sammanlagt är det över 1500 deltagare på dessa föreläsningar.

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

Lagbyggare

För att säkerställa 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.





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

Föreningens ledare ska följa barnkonventionen, där fyra grundläggande principer är mest relevanta för vår verksamhet:

1. Alla barn har samma rättigheter och lika värde
2. Barnets bästa ska tas i beaktande 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 utbildning och kunskap.

Belastningsregister

Från och med den 2 januari 2020 är det lag på att alla som är anställda, har uppdrag i föreningen eller har direkt och regelbunden kontakt med barn och ungdomar ska lämna in ett 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.

Försäkring

Alla som är betalande medlemmar i ÖSK Ungdom är försäkrade genom Riksidrottsförbundet och Folksam eller Gjensidige. Kontakta försäkringsbolag eller ansvarig verksamhetsutvecklare för mer information.

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 i 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 match kan kompenseras med mer speltid i nästa match.

- Hjälp till 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.

- Alla barn och ungdomar i ÖSK Ungdom har rätt att inte bli utsatta för kränkande behandling. Det är klubben som har det yttersta ansvaret för arbetet mot kränkningar i verksamheten. Klubben har ett system för hur en anmälan om trakasserier eller kränkande behandling ska göras så att den kommer klubben 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 vår hemsida under dokument.

- 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 allvarliga 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.

Visselblåsarenden kan exempelvis handla om:

- ekonomiska oegentligheter
- övergrepp
- trakasserier

Länkar till visselblåsartjänster finns på

- ÖSK Ungdoms hemsida
- RF:s hemsida



Klubbens organisation

Föreningens anställda

På kansliet jobbar idag tio 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 verksamhet, medarbetare och resultat.

Cupansvariga

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

Event- och marknadskoordinator

Ansvarig för partners, avtal, marknadsföring och stöttar cupansvarig 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.

Arenaansvarig

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

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 och 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 utbildningsplaner. 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 fyra verksamhetsutvecklare som jobbar med våra idrotter; bandy, fotboll, handboll och innebandy samt även Bollkul och Skridskokul.

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 90 lag, över 400 ledare och flera tusen föräldrar kopplade till lagen. Varje lag är organiserat för att skapa delaktighet, engagemang och möjlighet till utveckling för ungdomarna. För att ett lags organisering ska fungera krävs ett stort föräldraengagemang i varje lag. 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. Det viktigaste är att alla roller är fyllda, en person kan göra flera roller.

Huvudtränare

Ansvarig för tränarteamet, planerar och genomför träningar samt matcher ihop med övriga i ledarteamet. Kontaktperson mot VU angående det sportsliga.

Plantränare

Är en del av tränarteamet som planerar och genomför träningar samt matcher ihop med övriga i tränarteamet.

Lagledare

Stöttar tränarteamet administrativt kring laget. Kontaktperson mot VU angående administration.

Lagbyggare

Jobbar utefter blocken som finns i utvecklingsstegen.

Ekonomiansvarig

Har kontakt med föreningens controller och ansvarar för ha koll på lagkassan.

Försäljningsansvarig

Planerar och driver försäljningar i laget, all försäljning tillfaller lagkassan. Kontaktperson mot event- och marknadscoordinator.

Eventansvarig

Fördelar jobb bland föräldrar vid föreningens cuper samt administrerar poolspel och seriematcher. Kontaktperson mot VU inför cuper.

Sponsringsansvarig

Jobbar aktivt för att hitta partners till laget, all sponsring tillfaller lagkassan.





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 sätt engagera alla föräldrar, ingen kan göra allt men alla kan göra något.

Hur agerar föräldrar vid träning och match:

- Respekterar att tränare är ansvariga 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 träningar och matcher är tillfällen för utbildning och utveckling snarare än att nå kortsiktiga resultat
- Vi vårdar vårt språk och kritiserar inte spelare, motståndare, domare och tränare

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. Alla är välkomna men allt är inte tillåtet.

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.

Karaktär & träningsnärvaro:

Karaktär tillsammans med träningsnärvaro har vi identifierat som nyckelfaktorer till ett utvecklande och hållbart idrottande.

Karaktär innebär för vår förening att utövaren har en god attityd, ett eget intresse, engagemang och träningsvilja för idrotten. Förväntningarna på spelarens eget intresse, engagemang och träningsvilja för idrotten stiger i takt med att spelaren går igenom våra utvecklingsblock. Förväntningarna på spelaren beskrivs nedan i respektive block. Från en tidig ålder bör spelaren och vårdnadshavare förstå att idrottsutveckling kommer som en följd av spelarens karaktär och träningsnärvaro. Eftersom det varje år söker sig många barn och ungdomar till vår verksamhet krävs det att spelarna är närvarande och aktiva på lagets träningar. För att mäta detta utgår föreningen från spelarens träningsnärvaro över ett kvartal. Utöver närvaroambitionen finns det även en närvaropolicy för uttagningar till matcher. Den definieras i respektive utvecklingsblock.

Ambition i träningsnärvaro över ett kvartal

1-2 träningar i veckan: 50%

3 träningar i veckan: 66%

4-5 träningar i veckan: 75%

För de spelare som ligger under 25% under ett kvartal ska ledaren kontakta vårdnadshavare i syfte att öka träningsnärvaron för spelaren.

Vi vill att alla spelare och ledare i ÖSK Ungdom alltid ska...

... vara en ödmjuk och schysst kompis

... göra sitt bästa

... uppmuntra och stötta

... värdesätta att alla är olika (och bra på olika saker)

... ser varje match som ett bra tillfälle att lära sig mer

... uppträder ödmjukt vid vinst och förlust

... är en god representant för sitt lag på planen och vid sidan av planen

Sociala medier

Vi uppmuntrar alla lag att ha ett konto på sociala medier som ska följa ÖSK Ungdoms policy. Mer info på hemsidan under Dokument.



Multiidrottande:

ÖSK Ungdom uppmuntrar att spelare ska hålla på med fler idrotter. Det är **målsman** och **spelarens** ansvar att informera berörda tränare om spelarens multiidrottande och komma 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. En viktig del i multiidrottande är att spelaren visar intresse för samtliga idrotter, även om en idrott har prioritet under en period. Väljer spelaren att prioritera en idrott över den andra kan det innebära att spelaren deltar i färre matcher i den sekundära idrotten under den perioden. **Skolidrott räknas ej som träningsnärvaro i föreningen.**

Nivåanpassning i träningsgruppen

Vi vill ha en verksamhet som kan möta den individuella spelaren där den är just nu. Det är viktigt att kunna stimulera och utmana spelaren för att den ska få bästa möjliga utveckling. Genom att nivåanpassa delar av träningen samt vissa matcher ges spelaren chansen att träna och spela på sin nivå. Det innebär att nivåanpassningen INTE är statisk i form av uppdelade grupper som isoleras från varandra kontinuerligt. Spelarna tillhör fortfarande ett och samma lag.

Matcher

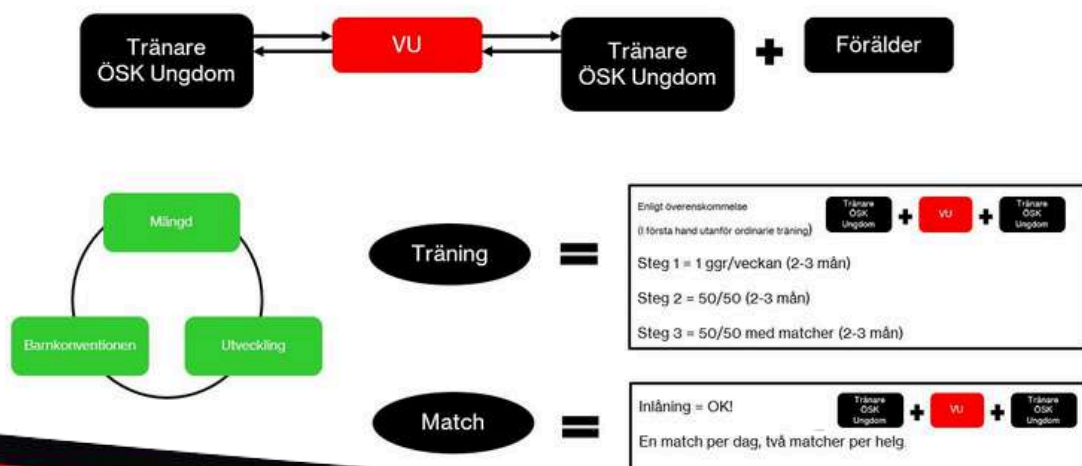
Vi letar alltid efter att spela jämna och utvecklande matcher, spelarna utvecklas inte av att vinna eller förlora med stora siffror.

- Ta gärna kontakt med motståndares tränare för att komma överens om matchens upplägg.
- Om möjligt, försök att boka in två matcher mot samma lag för att på så sätt säkerställa att så många spelare som möjligt får speltid.
- Varje match ska ses som ett lärtillfälle där spelarna får möjlighet att träna på moment i matchsituation. Uppmuntra därför alltid prestationer och beteenden som går i linje med ÖSK Ungdoms riktlinjer. **Individuell utveckling och prestationer i grupp går alltid före lagresultat.**

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 i grunden tillhöra och vara inskriven i den ålderskull individen är född i.

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. Det är okej med inlåning av spelare från en annan ålderskull till match, efter samråd mellan de berörda tränarna samt verksamhetsutvecklare.





ÖREBRO SK UNGDOM

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 och nödvändig utbildning. Det är ledarna som träffar alla barn och ungdomar regelbundet, de har därför bäst chans att göra ett stort avtryck på alla våra medlemmars liv.

Ledare i ÖSK behöver ha ett utbildande förhållningssätt, det innebär att goda sportsliga resultat uppnås genom utbildning

och det får aldrig glömmas bort. Det är människan som är viktigast att utveckla först och främst. Genom att utveckla människan kan vi utveckla idrottaren och idrotten som helhet.

Rent praktiskt kan det som ledare och en del av en ledarstab 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:

Vem är ansvarig för vad?

Ansvar	Ledare	Föräldrar	Verksamhetsutvecklare
Kalla till föräldramöte	✓		✓
Närvara på föräldramöten	✓	✓	✓
Göra säsongspanering	✓		
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	✓		✓
Anmäla till serier och cuper	✓		✓
Medverka på ledarträffar	✓		✓

Vad får du som ledare i ÖSK Ungdom?

- Som ledare erbjuds du relevant utbildning och kompetensutveckling via RF SISU och ditt specialidrottsförbund.
- Ledarkläder, var tredje år får du ett nytt ledarpaket till ett värde av ca 1800kr

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



Cuper och försäljningar

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, föräldrar, ledare och aktiva. Detta är en del av vårt DNA och en förutsättning för att kunna utvecklas. Våra egna cuper varierar i storlek men tillsammans omsätter de cirka tio miljoner kronor. Utöver föreningens egna cuper är vi delägare i Örebrocupen Fotboll som omsätter tio miljoner kronor.

Alla föräldrar vars barn är aktiva i föreningen förbinder sig till att jobba två-tre ggr/år på våra cuper. Sammanlagt jobbar ni som föräldrar i snitt mellan fyra-fem timmar per cup. Detta är något vi informerar om tidigt och något som är självklart för oss och alla våra medlemmar som är med.

I föreningen finns det inga obligatoriska försäljningar som lagen måste göra för att finansiera föreningens verksamhet. Centralt administrerar vi försäljning av Bingolotter till jul & nyår åt föreningens lag, en aktivitet som genererar sammanlagt 850 000 kr till lagens lagkassor. Likt övriga försäljningar tillfaller hela vinsten lagkassan.

Lagkassa

Lagkassan tillhör alltid föreningen. Alla pengar som tjänas in i föreningens namn får brukas inom laget men dessa kostnader bör vara direkt knutna till verksamheten. Varje lag har minst en ekonomiansvarig som ansvarar för att alla spelare redovisar det de ska när laget har egna försäljningar, insamlingar till cuper osv. Vår controller sköter det praktiska med insättningar och uttag från lagkassan.





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 tränings-/matchtröja 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 cafeteria-delen. Det kostar 1000kr/lag inom ÖSK Ungdom. 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 för ÖSK-lag 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 per 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



Dräktpartners





Handbollens organisation

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**

Börja spela

Spelare

Alla barn är välkomna att börja i föreningens verksamhet i mån av plats. De externa spelare som vill söka sig till föreningens lag ska först ta kontakt med sin nuvarande förening, därefter tar ÖSK Ungdoms verksamhetsutvecklare kontakt med föreningen i fråga.

Ledare

Ledarrekryteringen sker främst genom föräldrar till föreningens aktiva barn.

Föreningen ska aktivt arbeta för att våra äldre ungdomsspelare ska få möjligheten att bli ledare i föreningen.

ÖSK Ungdom har som ambition att tillsätta extern tränare från 13 års ålder för att komplettera den befintliga ledarstaben, externa ledare rekryteras av verksamhetsutvecklaren. Samtliga ledare i föreningen erbjuds sedan möjligheten att vidareutbilda sig som tränare och ledare.

Vi har samarbete med Örebro universitet och deras tre idrottsutbildningar.

Tips till coachen

- Fokus på BRA träningar. Boll, Roligt, Aktivitet.
- Maximera Tid I Aktivitet och Tid Med Boll på träningarna.
- 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!



ÖSK Ungdoms anpassning av Svenska Handbollsförbundets policy för barn- och ungdomshandboll

	Nystart U8	U10	U12	U14	U16
Huvudfokus	Grundteknik inom handboll via leken	Grundteknik inom handboll via leken samt en introduktion till individuell teknik	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
Utbildningsnivå ledare	TU1	TU2	TU3	TU4	TU5
Matchning/speltid	Alla spelar lika mycket per match	Alla spelar lika mycket per match	Alla spelar, träningsmängd kan påverka speltiden i enskilda matcher	Träningsmängd kan påverka speltiden i enskilda matcher samt antalet matcher spelaren spelar	Karaktär, träningsmängd och kunskap styr speltiden
Försvär	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
Positioner	Inga positioner	Alla spelar på alla positioner	Alla spelar på minst två positioner	Alla spelar på två positioner i anfall och försvar	Alla spelar på två positioner i anfall och försvar
Fysträning	Bedrivs genom lek. Balans, rytmik, rumsorientering, reaktionsförmåga	Bedrivs genom lek. Balans, rytmik, rumsorientering, reaktionsförmåga	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



Nystart, U8 (6-8 år)

- En individuell, motorisk och koordinativ färdighetsutveckling med leken som främsta, men inte enda, arbetsmetod.
- Vi vill komma åt följande koordinativa egenskaper: Balans, Rytmik, Rumsorientering samt Reaktion.
- Utbildningsnivå för ledare: TU1.
- Matchspel på träning sker på småplan i små mål. Anfall och försvar sker 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.

U10 (9-10 år)

- En utveckling av grundteknik, individuell teknik och spelförståelse.
- Vi introducerar ännu mer handboll på träningarna.
- 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, man-man.
- Utbildningsnivå för ledare: TU2.



**U12 (11-12 år)**

- En ökad individuell fysisk utveckling. Vi kommer 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.

U11

- 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.
- Utbildningsnivå för ledare: TU3.

U12

- 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 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 andras agerande.
- Utbildningsnivå för ledare: TU3.



**U14 (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.
- Utbildningsnivå för ledare: TU4.

U16 (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 syften 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 på USM med U16.
- Vi har som mål att ge äldre A-ungdom möjlighet till elitinriktad idrott.
- Utbildningsnivå för ledare: TU5.





Tävling och träning

Ålder	Seriespel	USM	Cuper
U10	Ja, så många lag som möjligt.	Nej	Örebrocupen Handboll och ytterligare en cup under säsongen
U11	Ja, så många lag som möjligt.	Nej	Örebrocupen Handboll och ytterligare en cup under säsongen
U12	Ja. Ambition att ha två lag.	Nej, men MitTolvan eller liknande upplägg	Örebrocupen Handboll och ytterligare två cuper under säsongen
U13	Ja. Ambition att ha ett gemensamt lag med U14 utöver det egna	Ja, ett lag. Utbildning	Örebrocupen Handboll och ytterligare två till tre cuper under säsongen
U14	Ja. Ambition att ha ett gemensamt lag med U13 utöver det egna	Ja, ett lag. Utbildning	Örebrocupen Handboll och ytterligare två till tre cuper under säsongen
U16	Ja. Ambition att ha två lag	Ja, två lag om möjligt (totalt 4 spelare/ position). Lagindelning enligt nivå. Tävlning & Utbildning om två lag, i annat fall tävling.	Örebrocupen Handboll och ytterligare två cuper 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 verksamhetsutvecklare, i samråd med ledare.

Domare

Tillsättning av domare upp till U14 görs av föreningen, medan förbundet är ansvarig för U16 och uppåt.



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 klass, 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 U14 deltar vi i första hand i ett utbildningssyfte, där båda kullarna ställer upp med egna lag om möjligt. Denna möjlighet styrs till stor del av spelarantalet, där U16:s riktlinjer används som riktlinjer i de fall där en enskild kull inte kan spela USM med endast sina egna spelare. Från U16 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 ska delta på vår egen cup och naturligtvis är det gratis för våra lag. 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 få vara med. Vi åker hellre med fler lag i en ålderskull, än att några inte åker med eller bara sitter på bänken under cupen.

Samtliga ungdomar i lagen ska få möjlighet att åka på lika många cuper som sina lagkompisar.





Träningsmängd och säsong för respektive åldersgrupp

Ålder	Träningsstimmar per spelare/vecka	Handboll spass	Säsong
Nystart (U8)	1	1-2	September-April
U10	2-3	2-3	September-Maj
U11	3	2-3	Augusti-Maj
U12	4	3	Augusti-Maj, uppmuntran till sommarträning
U13	5-6	3-4	Augusti-Maj, stark uppmuntran till sommarträning
U14	6-7	3-4	Augusti-Maj, med sommarträning
U16	8-9	3-4	Året runt

Matcher, träningar och uttagningar

- Fokus på JÄMNA matcher under säsongen, där seriesegrar prioriteras lägre än jämna matcher.
- Alla kallade spelare ska spela match.
- Nivåanpassning, inte toppning! Det innebär att samtliga spelare erbjuds match efter träningsnärvaro, men att utmaningen läggs på spelarens nivå. 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.

