



# **VINRÖDA PRINCIPER**

**Styrdokument för LUGI Handbolls verksamhet**  
Sammanställd av Ungdomskommittén

[www.lugihandboll.se](http://www.lugihandboll.se)



## **Inledning**

Att tillhöra LUGI Handboll är och ska alltid vara något alldeles extra. "Vinröda principer" är ett styrdokument vars främsta syfte är att tydliggöra föreningens principer och målsättningar. Ungdomsverksamheten är LUGI:s viktigaste investering för framtiden. Vi bygger från knudeåldern och uppåt. I slutändan ger denna filosofi bevisligen många egna förmågor som vi stolt kan visa upp i våra A-lag. Som ungdomsspelare i LUGI får man träning både i handboll och sociala färdigheter, där etik och moral är exempel på viktiga inslag. Man får träning i att umgås i grupp, och att lära sig ta ansvar för sig själv och andra. Ju högre upp i åldrarna våra ungdomar kommer, desto mer spetsas de sportsliga kraven. I LUGI är vi tacksamma att så många kvalificerade ledare ställer upp. Vi strävar efter att skaffa oss kvalificerade ledare, som är välutbildade och entusiastiska. För att möjliggöra allt detta är det av största vikt att ha ett rättesnöre och ett klagörande av de principer som styr verksamheten i allmänhet och för ungdomssidan i synnerhet. Denna vägledare kallar vi "Vinröda principer". Skriften vänder sig i första hand till ledare, spelare (så kallade knudor) och föräldrar, men även till andra intresserade inom LUGI Handboll.

## **Innehåll**

1. Huvudmål
2. Föreningsidé
3. Organisation
4. Kansli
5. Ungdomssidans sportsliga och sociala målsättningar
6. Riktlinjer för att uppnå de sportsliga och sociala målsättningarna
7. Riktlinjer för tränare/ledare
8. Utbildning och utveckling av tränare/ledare
9. Information för tränare, ledare, kommittémedlemmar och föräldrar
10. Etiska riktlinjer
11. Värningspolicy för LUGI ungdomssida
12. Ekonomi och administration
13. Allmän information
14. Projekt



## 1. Huvudmål

- Det skall vara med *STOLTHET* man är med i LUGI Handboll och det skall kännas som att medlemskapet ger ett *MERVÄRDE* i livet. LUGI är en förening för *HELA FAMILJEN*.
- Vi skall vara en *ELITFÖRENING* som alltid värderar *DEN SOCIALA VERKSAMHETEN* högt och ger en fysisk fostran som leder till en *HÄLSOSAM* livsstil.
- Vi har ambitionen att nå så *STORA SPORTSLIGA FRAMGÅNGAR* som möjligt, i yppersta Sverige-eliten, utan att göra avkall på våra övriga principer.
- LUGI står för en *POSITIV MÄNNISKOSYN*, där vi tar avstånd från missbruk av droger, från mobbing, rasism och andra fördomar. *VÄRDIGHET* skall präglade vår verksamhet.
- Vi skall genom *UTBILDNING OCH EN GENOMTÄNKT VERKSAMHET* fortsätta vår tradition, att sätta *INTELLEKTUELL OCH EMOTIONELL UTVECKLING AV INDIVIDER* högt.
- Eftersträva att vara nästan *SJÄLVFÖRSÖRJANDE PÅ ELITSPELARE*.
- Ha en *SUND* och *REN EKONOMI* som är balanserad på olika inkomstkällor.
- Vi skall verka för att vara *LUNDS STOLTHET*.

## 2. Föreningsidé

**”En förening för hela familjen som förenar elit och bredd”.**

### 3. Organisation

LUGI Handbolls organisation består av olika kommittéer som alla är underställda styrelsen. Styrelsen har huvudansvaret men varje kommitté jobbar inom sitt delegerade ansvarsområde. Varje kommitté har en sammankallande som är utsedd av styrelsen. Aktuella kommittéförteckningar finns på hemsidan.

- **Ungdomskommittén (UK)**  
UK ansvarar för ungdomsverksamheten med bl a ingående delar: ekonomi, materiel, ledartillsättning, arvoden, utbildning, föreningsdomare, tävlingsverksamhet, ledarsupport och ledarkonferens.
- **Herrseniorkommittén (HSK)**  
HSK ansvarar för herrar A, Farmen och herrjuniorerna med bl a ingående delar: tränare, övriga ledare, spelare och materiel.
- **Damseniorkommittén (DSK)**  
DSK ansvarar för damer A, Farmen och damjuniorerna med bl a ingående delar: tränare, övriga ledare, spelare, materiel och arrangemang.
- **Marknadskommittén (MK)**  
MK ansvarar för samarbete med Nätverket och övriga sponsorer.
- **Lundaspelskommittén (Lspkom)**  
Ansvarar för arrangemanget för Lundaspelen med bl a ingående delar: förberedelser, genomförande, efterarbete, marknadsföring och rekrytering.
- **Arrangemangskommittén (ArrK)**  
Ansvarar för arrangemangen kring herrarnas matcher.
- **Informationskommittén**  
Ansvarar för hemsidan och informationsspridning.

### 4. Kansli

Kansliet består av tre anställda konsulenter och är öppet veckodagar 10-12. Kansliet handhar den *LÖPANDE VERKSAMHETEN* samt ger upplysningar. Kansliet tillhandahåller även olika dokument/mallar för verksamheten. Information finns på hemsidan [www.lugihandboll.se](http://www.lugihandboll.se)

## 5. Ungdomssidans sportliga och sociala målsättningar

### Seriespel

- På pojk- som flicksidan skall vi ha två lag i varje årskull t o m A2-åldern och därefter minst ett lag.
- Klubben skall ha så många lag att alla som tränar skall få spela.
- Seriespelet skall tillgodose den sociala verksamheten.
- Inställningen skall vara att varje match skall vinnas.

### Distriktsmästerskap

- Vi skall ställa upp i samtliga klasser, för närvarande C-Junior.
- Bästa laget i respektive tävlingsklass skall spela.
- Vi skall vinna så många titlar vi kan.

### Rikstävlingar

Vi skall ställa upp i samtliga befintliga rikstävlingar, f n JSM, PFSM och ICA-cup. Till dessa tävlingar står LUGI för resa och hårdförläggning. Dessutom utbetalas ett matbidrag.

Bästa laget i varje tävlingsklass skall spela.

Följande målsättningar skall gälla generellt:

- ICA-cup (14 år)                      steg 4            (bland de sexton bästa)
- PFSM (16 år)                        finalsteg      (bland de åtta bästa)
- JSM (18 år)                          finalsteg      (bland de åtta bästa)

Rikstävlingar som arrangeras på hemmaplan skall genomsyras av professionellt arbete och handhas av en arrangemangskommitté.

### Juniorlag

Fr o m junioråldern tydliggörs elitsatsningen ytterligare. Juniortiden är den sista förberedelsen inför A-lagen. De som eventuellt inte får plats skall beredas möjlighet att spela handboll i exempelvis LIGU eller i en samarbetsförening.

### Cuper

Alla lag och ledare skall uppmuntras att delta i så många cuper som möjligt, förslagsvis Dalhem-, Cabby-, Sunds-, Drott- och Lågan Cup. Alla LUGI-lag skall delta i Lundaspelen och Partille Cup.

## 6. Riktlinjer för att uppnå de sportsliga och sociala målsättningarna

### **Alla skall ges förutsättningar att delta**

Föreningen skall skapa förutsättningar för att alla spelare med rätt inställning och tillräcklig talang skall kunna utvecklas till elitspelare. Alla spelare skall stimuleras och utvecklas på den nivå där de befinner sig. Det är en av klubbens huvudmålsättningar att individerna i klubben skall stimuleras till att växa som människor intellektuellt såväl som emotionellt. Alla ungdomsspelare som tränar skall beredas plats att spela i något lag. De spelare som inte når representationslagen skall ges möjlighet att delta i föreningen på annat sätt t ex genom att arbeta med de extremt viktiga sysslorna som ungdomsledare, domare, kommittéledamot, LIGU m m.

### **Att formulera målsättningar**

En av de viktigaste komponenterna för att lyckas såväl inom som utanför idrotten är att jobba med målsättningar. De bör vara utmanande men realistiska, långsiktiga och kortsiktiga, nedskrivna och förankrade i gruppen. Det är av största vikt att man jobbar med processen att nå målen och att man efterhand, gärna i enkätform, utvärderar ordentligt. Många tränare fokuserar enbart på resultatmålen men egentligen är prestations- och processmål vägen att nå resultatmål. Det är viktigt att ha både individuella mål samt lagmål. Det är inte alltid dessa mål är förenliga på kort sikt.

*Resultatmål* – fokuserar på ett specifikt resultat i en tävling eller match, exempelvis att vinna en viss turnering, serie eller match. Om dessa mål uppnås påverkas inte enbart av dig själv utan även av din motståndares insats. Det innebär att du kan göra din bästa match någonsin men ändå inte vinna och därmed inte uppnå ditt mål.

*Prestationsmål* – fokuserar på att uppnå en viss prestation helt oberoende av någon motståndares insats, exempelvis att klara av att spela ett offensivt försvar en hel match eller att göra mål på 60 % av skotten. Dessa kan vara väsentliga mål som uppnås utan att matchen vinnas, men som i längden leder till uppsatta resultatmål.

*Processmål* – fokuserar på de individuella processer som utövas för att klara en prestation, exempelvis tekniska färdigheter såsom stegisättningar eller skottplacering.

### **Aktivt lärande**

Ledare skall skapa så gynnsamma inlärningsförhållanden som möjligt. Hitta en balans mellan kvantitet och kvalitet på träningsinnehållet. Låt spelarna få vara med och **PÅVERKA** och pröva själva, individuellt eller i grupp. LUGI står för ett öppet och demokratiskt ledarskap där spelarna blir uppmärksammade på sina **RÄTTIGHETER** och **SKYLDIGHETER** gentemot laget. En väl beprövad och flitigt använd



metod är att *PRATA MYCKET HANDBOLL*. Det ger spelarna en god spelförståelse och en bra terminologi som behövs för att kunna utvecklas.

### **Gränser**

Målsättningen är att alla i gruppen skall må bra, utvecklas och framför allt trivas med handboll. För att skapa *TRYGGHET* i gruppen är det av största vikt att man sätter *GRÄNSER* för vad som är acceptabelt beteende och ej. Ju äldre spelarna är desto mer kan de delta i denna process. Om ramarna är *TYDLIGA* känner individen trygghet. Om ramarna är töjbara blir individen orolig. Om individen går utanför ramen resulterar det i *KONSEKVENSER*; förslagsvis samtal hem, tidsbegränsad avstängning och vid grovt upprepat olämpligt uppträdande, total avstängning. Det är betydligt effektivare att ha gemensamma överenskommelser för allas trivsel än att ha av ledarna auktoritärt satta regler.

### **Motivation**

Motivation är ett begrepp som ger oss förståelse för hur en viss människa betar sig. Utifrån denna förståelse kan man sedan förstärka eller förändra beteendet beroende på hur högt önskat det är. De mest betydande motiven för ungdomsidrott är:

- **HA ROLIGT!** Glädjen i aktiviteten samt upplevelsen av sporten i sig själv. Detta är det absolut starkaste motivet för såväl ungdomar som seniorer på elitnivå.
- **UTVECKLING!** Att lära in och förbättra sina färdigheter samt att uppnå mål innebär att man känner att man utvecklas och känner sig värdefull.
- **DELAKTIGHET OCH LAGKÄNSLA!** Vi-känslan som infinner sig när man är tillsammans i laget gör att spelaren identifierar sig själv som en del av gruppen.
- **TÄVLINGSMOMENTET!** Det kvittar om man tävlar om att göra mål i kontringsövningar, strafftävling eller något liknande. Vinnarinstinkten infinner sig direkt.
- **FYSISK OCH PSYKISK HÄLSA!**
- **BELÖNINGAR OCH SOCIAL STATUS!** Troféer, kontrakt, igenkännande och annan uppmärksamhet.

### **Avslutningsaktiviteter**

Avslutningsutflykt skall arrangeras för bollskolorna. I bolleken sker avslutning på hemmaplan.

Alla seriespelande lag skall uppmuntras till att arrangera *AVSLUTNINGSRESOR*. En viss stegring på avståndet på resmålen rekommenderas. Vanliga resmål är Danmark, Tyskland, Polen, Tjeckien, Ungern, Österrike och Frankrike.

Alla resor skall alltid innehålla *HANDBOLL, KULTUR* och *NÖJEN*.



### **Försäsongsläger**

Alla seriespelande lag skall uppmuntras till att arrangera *FÖRSÄSONGLÄGER*. Det ägnas kanske främst åt *TEAMBUILDING* och *LAGANDA* men i de äldre ålderskategorierna också åt fysträning. Att exempelvis hyra en fritidsgård är ett billigt alternativ som ger många möjligheter.

### **Möten**

Ledare bör arrangera några *FÖRÄLDRAMÖTEN* per säsong för att informera om lagets verksamhet. Målet är att skapa ett socialt kontaktnät där föräldrar kan engageras i laget med t ex att bli matchfunktionär, hjälpa till med körlistor, ta hand om lagkassan, fixa sponsorer o dyl. Intresserade kan utses till lagföräldrar som skall vara *KONTAKTFÖRÄLDRAR* vid Lundaspelen. Dessa lagföräldrar skall inrapporteras till kansliet. Föräldrar som visar stort intresse för LUGI kan också slussas vidare inom klubben till andra uppdrag utanför egna laget. Det är av största vikt att man som förälder tar upp eventuella problem och diskussioner inom laget med ledarna i första hand, med UK i andra hand.

För att skapa samhörighet och inriktning mot samma mål är det viktigt med *SPELARMÖTEN*. Det är ypperliga tillfällen till handbollsteori eller teambuildingsövningar. För en lyckad verksamhet är det naturligtvis också nödvändigt med *LEDARMÖTEN* där rollerna inom laget tydliggörs och de gemensamma målen planeras, fastställs och följs upp.

### **Individuella samtal**

Minst en gång per säsong bör ledare ha enskilda samtal med sina spelare. Det är viktigt att samtalen är positiva och har dialogformen. Med de yngre tar man bara upp frågor som rör vad man är bra på och hur man trivs med handbollslivet.

Med de lite äldre kan man även ta upp vad man är mindre bra på och hur detta kan förbättras samt individuella träningsprogram bestämmas och följas upp. Allt i en positiv anda och på ett konstruktivt sätt.

Det individuella samtalets syfte är att skapa och ge förtroende och resultera i samhörighet och utveckling.

### Offensivt försvar

En av grundstenarna i en lyckad och framgångsrik spelarutbildning är en genomtänkt utvecklingslinje i försvarsspelet. Det har visat sig av olika anledningar att det är givande att spela offensivt försvar bl a med följande argument:

- Hög aktivitetsgrad
- Hög rolighetsgrad
- Bejkar instinkten att erövra bollen snabbt
- Skapar kreativa spelsituationer
- Motståndarna tvingas utveckla sitt passningsspel
- Utvecklar spelförståelsen
- Skapar fighters

### Träningsprinciper

- *GLÄDJEN* i centrum.
- Högsta möjliga *AKTIVITETSGRAD* (undvik köbildning).
- Högsta möjliga *BOLLKONTAKTSGRAD* på träningen.
- Träna mycket *INDIVIDUELL TEKNIK* (anfall och försvar).
- Få spelarna att efterhand *TA ANSVAR* för sin egen träning.
- Få spelarna att alltid *PRESTERA SITT BÄSTA*.
- Med de yngre lagen spelar vi mycket *SMÅPLAN-/SMÅLAGSPEL*.
- Vi skall ha *MINST TVÅ MÅLVAKTER* per lag.
- En *POSITIV INSTÄLLNING* till att *TRÄNA HÅRT*.
- Träningstiderna skall *UTNYTTJAS MAXIMALT*. Använd korridorer etc för uppvärmning och omklädningsrum för samlingar.
- *MINST TVÅ LEDARE* skall närvara per träning.
- Använd *ALTERNATIV TRÄNING* när halltiderna inte räcker till. Halltiden får inte begränsa spelarnas möjlighet till träning.
- *I SERIEN* skall de som *TRÄNAR FLITIGT* få *SPELA MYCKET*. Är man uttagen till match skall man också ha speltid.
- Undvik *BESTRAFFNING* under träningen. Det finns många bättre sätt att hålla en varaktig koncentration.

### Träningsinriktning och åldersanpassning

Genom forskning och erfarenhet vet man när kroppen är som mest mottaglig för olika typer av träning. Det är dock oerhört viktigt att veta att stora *SKILLNADER I BIOLOGISK ÅLDER* finns inom varje ålderskategori. Människor utvecklas olika fort. Det är icke desto mindre viktigt att känna till ungefär när individen har *OPTIMAL MOTTAGLIGHET* för olika typer av träning och att man har en *ALLSIDIG* träning med en *PROGRESSION* av belastningen. Det finns inga genvägar till framgång, endast rätt träning när rätt biologisk ålder är inne.



### **Bollskola 7-8 år**

I bollskolan skall ingen tävlingsverksamhet bedrivas. Aktiviteter skall bygga på lek- och bollövningar samt spel på småplaner, med reducerade regler. För bollskolorna arrangeras oftast två sociala turneringar under året med mjukbollar. Koordination och kroppskontroll är viktiga grundelement. Här leker vi en gång i veckan!

### **D-kategorin 9-10 år**

Träningsinriktning: Lek, Individuell teknik, Fritt spel, Lära sig fungera i gruppen, Modifierade spelregler, Koordination, Offensivt försvar

Träningsmängd 2 träningspass/vecka  
Toppning Existerar inte

### **C-kategorin 11-12 år**

Träningsinriktning: Individuell teknik, Koordination och rörlighet, Offensivt försvar, Spela på alla platser, Utveckla samarbete två och två, Börja med sommarträningsprogram, Börja med Målvaktsträning, Teori – fungera i grupp, Börja löpträningen

Träningsmängd 2 träningspass/vecka  
Toppning Försiktiga test i DM och något enstaka tillfälle

### **B-kategorin 13-14 år**

Träningsinriktning: Individuell teknik, Styrka med kroppen som belastning, Koordination och rörlighet, Offensivt försvar - börja med defensivt försvar, Spelförståelse, Spela på flera platser, Börja med det kollektiva spelet, Löpträningen, Teori – kost och näringslära

Träningsmängd 3 träningspass/vecka  
Toppning ICA-cupen, DM och vissa förberedelser

### **A-kategorin 15-16 år**

Träningsinriktning: Individuell teknik, Mer kollektivt spel, Förberedande skivstångsträning, Spelförståelse, Snabbhet - uthållighet, Hitta "bästa" positionen, A2-åldern – individuella ambitionssamtal, Teori – skadehantering

Träningsmängd 3 träningspass/vecka plus individuellt  
Toppning Förekommer ofta – dock ej i vissa turneringar

### **J-kategorin 17-18 år**

Träningsinriktning: Mer specialiserad träning, Spelförståelse, Ytterligare kollektivt tänkande, Förfining av den individuella tekniken, Mentala processer, Skivstångsträning, Snabbhet - uthållighet

Träningsmängd 4 träningspass/vecka plus individuellt  
Toppning Vanligt förekommande, dock ej alltid



## 7. Riktlinjer för tränare/ledare

### Förutsättningar för en lyckad säsong

- Gör en tydlig *ROLLFÖRDELNING* bland ledarna. UK utser den ansvarige ledaren.
- Gör en *SPELARINVENTERING* inför varje ny säsong
- Upprätta en *LAGFÖRTECKNING* att lämna till kansliet
- *PLANERA SÄSONGEN* tillsammans (ledarna)
- Gör spelare och föräldrar *DELAKTIGA* i målen och verksamheten genom *MÖTEN* inför och under säsongen
- Upprätta en *SÄSONGSPLANERING* att lämna till UK
- Upprätta *KÖRSHEMA* över alla bortamatcher
- *UTVECKLA DIG* genom att ta del av utbildning, diskussioner och andra aktiviteter som erbjuds
- *SÄSONGSAVSLUTA* tillsammans med spelare och föräldrar

### Förutsättningar för en lyckad träning

- *GODA MATVANOR* och *TILLRÄCKLIG SÖMNVILA* förebygger sjukdomar och skador samt ökar prestationsförmågan
- Kontrollera om du behöver *NYCKEL TILL HALLEN*
- Kom *I GOD TID* till träningen
- Var *OMBYTT* i idrottskläder.
- *INGEN SNUSNING* eller *RÖKNING* i samband med träning
- *PLANERA TRÄNINGEN* i förväg. Skriv ner din planering
- Ordentlig *UPPVÄRMNING* före träningen och stretching efter
- Alla *SMYCKEN AV* alternativt *TEJPAS*
- Tänk på huvudprinciperna: *AKTIVITETSGRAD*, *BOLLKONTAKTSGRAD* och *ROLIGHETSGRAD*
- *STIMULERA* och *ENTUSIASMERA* dina spelare
- Ge mycket och tydlig *FEEDBACK*
- *UNDVIK IRONI* då barn kan ha svårt att förstå
- *ENGAGERA ALLA*. Prata med var och en av dina spelare någon gång under passet. Låt alla bli synliga i gruppen
- Se till att du har en utrustad *SJUKVÅRDSVÄSKA*
- *SPELA MYCKET* på träningen. De minsta spelar på tvären för att så många som möjligt skall känna sig delaktiga i spelet, vara så aktiva som möjligt samt att få känna på bollen så mycket som möjligt.
- *ÖVERRASKA* laget då och då med lite galna upptåg. Fånga dagen.



### **Förutsättningar för en lyckad match**

- *KALLA* laget *I GOD TID* till matchen
- Gör upp en *KÖRLISTA* till alla bortamatcher
- Kolla med föräldrarna om de vill arrangera en liten *KIOSK* för att stärka upp lagkassan och sprida lite trivsel i hallen
- Se till att *UPPVÄRMNINGSBOLLAR* finns på hemmamatcherna
- Kontrollera i förväg om du behöver *NYCKLAR TILL HALLEN*
- Ordna *MATCHFUNKTIONÄRER*
- Uppträd alltid *LUGIKLÄDD* under matcherna
- Inget *GODIS* och ingen kolsyrad läsk förtärs före och under match
- Ordentlig *UPPVÄRMNING* före match
- Ordentlig *NERJOGG* och *STRETCHNING* efter match
- Ta väl hand om *MOTSTÅNDARLAGET* vid hemmamatcher

### **Toppning**

Definitionen på toppning är att man i matchsituationer ensidigt utnyttjar det bästa manskapet, d v s endast låter de bästa spela för att uppnå kortsiktiga resultat och inte låter alla vara med. Toppning kan vara en väg till framgångar som dock oftast blir kortvarig. Det finns stora risker med att toppa. Exemplet är många på lag som "vunnit ihjäl sig" när de var små och sedan tröttnar i tonåren. Man kan lätt bränna ut ett lag i unga år vilket leder till att man sedan saknar bredd och motivation i slutet på ungdomsåren. Man kan inte avgöra på ett gäng 10-åringar vem som kommer att bli bäst. Det är naturligtvis fullständigt omänskligt att få veta att man inte duger i unga år. De negativa effekterna sätter sina spår också hos "de bästa". I LUGI spetsar vi endast till lagen i vissa bestämda situationer såsom rikstäckande turnering, DM, A-slutspel i större cuper som t ex Lundaspelen och Partille Cup m m. I de yngre åldrarna skall givetvis alla få spela ungefär lika mycket.

### **Nivåanpassning**

I grund och botten är det av största vikt att alla spelare får spela mycket för att utvecklas som spelare. Som individ utvecklas man mycket av att ta ansvar och att spela jämna och tuffa matcher. Ibland är det bästa att anpassa det egna lagets styrka efter motståndet för att nå optimal utveckling. I vissa lägen kan en nivåanpassning ske i seriespelet (Elit- respektive regionalserie) just med hänsyn till spelarnas utveckling. En LUGI-ledare visar givetvis alltid upp lika stort intresse för "1:a -laget" såväl som "2:a-laget". Det är viktigt att diskutera dessa frågor med spelarna eftersom de genomskådar mer än vad man oftast tror. Det är av största vikt att föräldrarna och spelarna är införstådda med hur och varför laget matchas, vilket tydligt skall klargöras på föräldramötena. Träningsinriktningen på sidorna 9-10 ger en utmärkt grund att stå på. Nivåanpassning är inte toppning. Alla som är uttagna till match skall spela. Även på träningar kan nivåanpassning förekomma för att ge alla möjligheter att utvecklas på sin nivå.

### **Vinnarattityd**



Det oerhört viktigt att ha inställningen att vinna varje match – men inte till varje pris. Det finns dock en fara med att skylla uteblivna framgångar på att man delat upp i jämna lag istället för att ha toppat. Resultaten kan komma ändå, vilket det finns många bevis på. Det är viktigt att inpränta en vinnarinställning i tidig ålder, dock en sund sådan. Det är också viktigt att lära sig att hantera en förlust.

### **Lagkassa**

För att laget skall kunna företa sig extra saker under året som t ex cuper, resor m m behövs det extra pengar. Lagföräldrarna tar oftast hand om lagkassan och laget hjälper tillsammans till med att ordna sidoinkomster. Förslagsvis bingolotter, lotter, loppmarknad, sponsorer, kiosk vid hemmamatcher etc. Många föräldramöten beslutar också om att laget tar in en extra lagavgift per säsong som en grundplåt till lagkassan, eller samlar ihop till en bensinkassa till bortamatcherna. Alla sponsorintäkter skall gå till verksamheten som t ex material eller resesubventionering. Sponsorsummor större än 7000:- skall godkännas av Marknadskommittén. Detta för att vi inte skall konkurrera internt. Lagen har rätt att söka stipendier men detta skall meddelas UK.



## 8. Utbildning och utveckling av tränare/ledare

Genom utbildning kan vi ytterligare utveckla föreningen. Det är viktigt att vi är representerade på förbundskurser samt att vi i största utsträckning interutbildar alla ledare så mycket som möjligt. Ledarna anmäler sig till UK och kan där också söka bidrag till vissa specialkurser.

Alla lag rekommenderas att hålla några studiecirkel per år inom laget, som "Samla laget" och liknande. Detta ger, förutom utbildning till ledare och spelare, även SISU-inkomster till föreningen som används till att skicka ledare på kurser och genomföra interutbildningar.

### A-lagsbesök

Var inte rädd för att ta kontakt med någon A-lagsspelare för ett besök på en av era träningar. Det är viktigt med förebilder och de har förhoppningsvis mycket att lära ut också!

### Utlandsutbyte

Målet skall vara att ge ledare och spelare stimulans och möjligheter till nya impulser, där de kan förkovra sig såväl handbollsmässigt som socialt.

### Ledartillsättning

UK:s målsättning är att ledartillsättningen skall vara klar så tidigt som möjligt, gärna vid gamla säsongens slut, så att nästa säsong kan påbörjas tidigt. Vid ett tidigt tillsättande av nya ledare kan sommaren användas för ledarna att hitta sina roller och förbereda den kommande säsongen.

### Kick-off

I början av varje säsong arrangerar LUGI Handboll en *KICK-OFF*. Den består oftast av utbildning under en heldag samt ledarmiddag på kvällen.

### Ungdomsledarkonferens

I slutet av varje säsong arrangerar UK en konferens för ungdomsledarna. Det blir en resa med varierad destination. De senaste åren har vi varit i Köpenhamn, Paris och Berlin. På konferensen ges tillfälle till utbildning, diskussioner och social samvaro.

### Ledare

Vi skall alltid sträva efter att ha en hög utbildningsnivå bland ledarna. Varje år arrangeras tematräffar med varierande innehåll. Vår målsättning är att interutbildningens kvalitet såväl som kvantitet ökar från år till år. Tillfällen såsom VM/EM etc skall om möjligt utnyttjas för ledarutbildning. De mest ambitiösa ledarna ges varje år möjlighet att påbörja respektive fortsätta på Svenska Handbollsförbundets *TRÄNARSKOLA 1-2-3*. Målet är att ha 100% av ledarna *BASUTBILDADE*, samt att 3-4 nya ledare slussas in i Tränarskolan



varje år. Vi eftersträvar samarbete ledare emellan – över laggränserna – för exempelvis spelarlån inför och under träningsturneringar, rikstävlingar m m.

### **Funktionärer/Föreningsdomare**

Vi skall ha utbildningar som tillgodoser behovet av funktionärer och föreningsdomare. Vi skall varje säsong *UTBILDA* 2-4 funktionärer (föräldrar) per seriespelande lag, från D2 - J. Vi skall varje säsong *REKRYTERA* femton (15) föreningsdomare, samt försöka få några av dem att fortsätta som distriktsdomare. Lovande domare väljs ut till ett speciellt domareprojekt.

### **Spelare**

Vår målsättning är att producera minst två *ELITSPELARE* till våra A-lag per ålderskull. Vi skall ge möjlighet för ungdomarna att utbildas till elitpelare genom att arrangera både *TALANGTRÄNINGAR* och *ELITLÄGER*.

Från och med A-kategorin är vi vaksamma på *TALANGER* i distriktet som är intresserade av att komma till en elitförening och utvecklas. Vid övergång skall proceduren ske med värdighet och i kontakt med föräldrar samt moderförening.

### **Ledarsamarbete**

Samtliga ledare i ett lag bör deltaga i beslut som har med laget att göra. Det är dock viktigt att tydliggöra vilka roller de olika ledarna har. UK utser vem som är ytterst ansvarig för laget.

### **Säsongspanering**

Inför varje ny säsong skall ledarna för varje lag göra en säsongspanering. Säsongspaneringen skall innehålla trupp, cuper, resor, sociala aktiviteter, träningsinriktning, teori, målsättningar samt ledar-, föräldrar - och spelarmöten m m.

## 9. Information för tränare, ledare, kommittémedlemmar och föräldrar

### Lundaspelen 26-30/12

Varje år arrangerar LUGI en av världens största handbollsturneringar inomhus – Lundaspelen. Att det blir en succé beror till mycket stor del på de stora frivilliga insatser som görs varje år. Detta enorma arrangemang kräver stora insatser av alla lugister. Förutom att lagen skall spela matcher, skall man också engagera föräldrar, vänner m m i arbetet runt om turneringen. Många frivilliga ställer upp och tar t o m ledigt från sina jobb! Lundaspelen ger klubben stora inkomster som betyder oerhört mycket för verksamheten. Dessutom sprider Lundaspelen god PR kring LUGI som klubb och sist men inte minst får ungdomarna en generös rabatt till Partille Cup. I förekommande fall är arrangemanget viktigare att prioritera än eget spel.

### Partille Cup

Första veckan i juli åker över 400 glada lugister till världens största handbollsturnering – Partille Cup. Priset är reducerat tack vare insatserna i Lundaspelen. Under Partille Cup-veckan gryr klubbkänslan då hela ungdomssidan är samlad under ett tak, och träffas under gemytliga former som t ex korvgrillning. I Partille Cup skall alla, som vill, ha möjlighet att delta och spela. Partille Cup är en turnering där det sociala spelar stor roll och som främjar den vinröda känslan av samhörighet. I vissa situationer kan en försiktig nivåanpassning dock ske.

### A-lagsmatcher

LUGI-ledare har gratis inträde till damernas och herrarnas hemmamatcher. Spelarna kommer in på sina medlemskort. Föräldrar får dock betala inträde. Det är ledarnas uppgift att uppmuntra så många spelare/föräldrar som möjligt att komma på matcherna. Vi hejar på LUGI, och sänker oss inte till en osportslig nivå där man buar åt motståndare och domare.

### Klubblokalen

Vår klubblokal i Idrottshallen är disponibel för lagträffar, föräldramöten, ledarträffar, videogenomgång m m. Bokning sker i en särskild pärm på kansliet. Nyckel kvitteras ut mot deposition. Alla ansvarar för ordningen och trivseln i klubblokalen. Glöm ej att låsa alla dörrar, släcka ljusen och stänga fönstren. Se till att utnyttja denna resurs på rätt sätt och med sunt förnuft.

### LUGI-pub

Då och då uppstår den legendariska LUGI-puben. Här kan man uppleva verklig klubbkänsla, träffa ledare, föräldrar eller supportrar och umgås under trevliga former.

### Klubbshopen



Shopen är öppen på herrarnas matcher i Elitserien och har ett sortiment av LUGI-prylar som t ex t-shirts, kepsar, strumpor, pins m m. Det finns också möjlighet att handla prylar i vår webbshop och på kansliet efter överenskommelse.

### **LUGIDAGEN**

Säsongen avslutas i början av maj med den populära LUGI-dagen.

Det är en manifestation av klubbens breda utbud som visas upp i Idrottshallen under gemytliga former. För de över 18 år fortsätter festen på kvällen!

### **Föräldrarollen**

Som förälder till en spelare i LUGI Handboll får du många positiva stunder. Du får bland annat uppleva hur ditt barn utvecklas inom olika områden. Tänk dock på att:

- Stödja ditt barn i alla situationer, var där när så behövs. Hjälp till att finna motivationen även då det går tungt.
- Motivationen oftast kommer inifrån. Att ”utvecklas” och ”ha roligt” är de grundläggande motivationsfaktorerna.
- Visa respekt för ledarnas arbete. Låt dessa bestämma hur ditt barn ska träna och spela. Stöd gärna ledarna och visa din uppskattning.
- Låta barnets upplevelse av handbollen vara styrande. Kräv inte bättre resultat än vad barnet gör.

### **Lagföräldrar**

Till varje lag skall knytas minst två lagföräldrar. Lagföräldrarnas uppgift kan variera, men tanken är att dessa skall ta på sig några ”utomhandbollstekniska” uppgifter, samt engagera sig i *LUNDASPELEN* såsom länk mellan Lundaspelskommittén och övriga föräldrar.

### **Läxläsning**

För att hjälpa klubbens ungdomar samt betona vikten av att sköta skolarbetet erbjuds ungdomsspelarna lärarledd läxläsning en gång i veckan på klubblokalen.

## 10. Etiska riktlinjer

### Positiv människosyn, goda attityder

Som vuxen är man ett föredöme med stor betydelse för barns och ungdomars beteenden och attityder. Var noga med att ta fram och poängtera det som är positivt och bra istället för att fokusera på det felaktiga.

- Uppmuntra dina knudor även när de misslyckas, så vågar de försöka igen.
- Bekräfta spelarnas insatser – ge mycket feedback.
- Respektera deras åsikter, känslor och behov och du blir själv respekterad.
- Lyssna, visa förtroende och var saklig i din kritik. Kritisera inte personen som felar, utan kritisera beteendet.
- Ledarna skall ej klaga på domaren inför sina spelare, när ni förlorat, även om domarinsatsen var dålig. Ta själv ansvar för den egna insatsen.
- Var sportslig vid A-lagsmatcher. Applådera goda insatser och inte motståndarnas misslyckanden.
- Påverka spelarföräldrars attityder i positiv LUGI-anda.

### Droger

Ledare skall inför sina spelare uttrycka det förkastliga i att missbruka droger och alkohol och i alla sportsliga sammanhang visa detta genom sitt eget föredömliga uppträdande.

### Dopning

I LUGI tar vi avstånd ifrån all form av dopning. Våra ledare har ansvar att informera ungdomarna om detta samt vilka skadeverkningar dopning i olika former kan ge. Bland annat kan anabola steroider ge följande allvarliga biverkningar:

#### *Psykiska symptom:*

Aggressivitet  
Hallucinationer  
Ångest  
Koncentrationssvårigheter  
Bristande verklighetsuppfattning

#### *Fysiska symptom:*

Testikelskrumpning  
Impotens  
Gulsot  
Nedsatt spermieproduktion  
Reducerad längdtillväxt

### Mobbing, rasism och andra fördomar

Alla tendenser till mobbing, rasism och andra yttringar av fördomar, skall direkt motarbetas och stoppas på plats. Ta tillfället i akt och utnyttja situationen. Även här är ledare ett föredöme i sina uttalanden och handlingar. Klubben ser mycket allvarligt på dessa saker.



## 11. Värvningspolicy för LUGI ungdomssida

### Värkning

LUGI för i vissa lägen en aktiv värkningspolitik på juniornivån när det gäller att locka talanger som LUGI anser tillföra något och ha en rimlig chans att nå A-laget. Med aktiv menas att klubben då det är lägligt tar kontakt med berörda parter för en eventuell övergång. Även på A-1-ålder kan i speciella lägen aktiva värkningsförsök göras men dessa skall godkännas av UK. Juniorspelare skall alltid diskuteras med Dam- respektive Herrkommittén.

Gången vid en värkning är alltid:

1. Få ett godkännande av UK eller berörd seniorkommitté.
2. Kontakta moderförening.
3. Kontakta föräldrar.
4. Kontakta spelaren.

### Spelare som kommer själva

Spelare under junioråldern som vill komma till LUGI av någon anledning skall först meddela sin moderförening att de vill lämna. Sedan tar LUGI kontakt med berörd förening och därefter skall spelaren skriva på en övergångshandling om han/hon har åldern inne för det.

## 12. Ekonomi och administration

### Budget

Varje år skall det upprättas en budget utifrån varje kommittés verksamhetsplan och de riktlinjer som styrelsen sätter upp. Budgeten skall kopplas till aktuell verksamhetsplan och vara preliminärt färdig i juni. Varje kommitté skall under löpande säsong göra månadsvisa avstämningar och rapportera avvikelser från lagd budget till styrelsen.

### Materiel

Förråd hålls i klubblokalen. UK ansvarar för att lagen erhåller grundläggande sjukvårdsmateriel såsom tejp, dauerbinda, sårtvätt och plåster. Utdelning sker en gång på hösten innan matcherna börjar. Därefter utdelning endast efter bokning med UK. Ytterligare materiel får laget själv införskaffa. Vidare ansvarar UK för att alla lag har matchtröjor. Inventering av matchtröjor skall ske varje år och nyinköp planeras efter denna. Eventuellt kan laget själva ordna sponsorer som köper materiel till laget såsom shorts, overaller, väskor mm. Vid större sponsringssummor skall styrelsen kontaktas.

Spelarna får i princip själva hålla sig med materiel. LUGI samarbetar med Team Sportia och Puma. I Team Sportia-butiken erbjuds ett visst LUGI-sortiment till särskilt fördelaktiga priser såsom bollor, shorts, overaller m m. I övrigt har LUGI-medlemmar fina rabatter på Team Sportia, Lund.

Ett ledarpaket skall erbjudas till ledarna med jämna mellanrum.

### Riktlinjer för LUGI Handbolls klädsel

Klubbens officiella logotyp är skölden och den skall synas i alla officiella sammanhang. Den overall som gäller är den vinröda och svarta "Puma Campo". Samtliga lag skall spela i svarta eller vita Puma-shorts. Hela laget spelar i samma färg på shortsens.

### Försäkringar

Alla spelare och ledare har en licensförsäkring (olycksfall) i Folksam. Vid eventuell skada måste en skadeanmälan skickas in till Folksam. Kvittot från det första läkarbesöket skall bifogas skadeanmälan. Blankett hämtas på kansliet. För äldre spelare kan det vara bra med tilläggsförsäkring.

### Nycklar

Ungdomsledare och kommittémedlemmar kan mot deposition kvittera ut en nyckel till klubblokalen. Till vissa av hallarna behövs det också nycklar. Vilka det gäller, får du besked om genom kansliet. Hanteringen av nycklar är förenat med stort ansvar.



### **Lagförteckning**

I maj varje år skall ledare för varje lag genomföra en laginventering. Därefter upprättas en komplett lagförteckning som lämnas in till kansliet inför den nya säsongen. Den skall innehålla:

- namn
- adress
- personnummer
- telefonnummer
- eventuell e-mail adress

Nya spelare som tillkommer under säsongens gång skall omedelbart rapporteras in till kansliet. Förteckningen utgör bl a underlag för medlemsavgiftsdebitering.

### **Medlemsavgift**

Ledare och spelare skall betala sina medlemsavgifter i tid. Medlemsavgiften gäller per säsong (= HT och VT). De olika medlemsavgifterna finns på hemsidan. Medlemskortet skickas hem med posten.

### **Närvarokort**

Ledare skall fylla i närvarokort över alla sammankomster med laget. Det är viktigt att korten fylls i korrekt eftersom korten är bidragsgrundande. Hjälp och anvisningar finns att få från kansliet. Glöm inte att föra upp alla era extra träffar som t ex lagträffar, gemensamt tittande på A-lagsmatcher etc. Kansliet meddelar när närvarokortet skall vara inlämnade.

### **Administrationsersättning**

Grundrättigheten för alla ungdomsledare är att få delta i sen-sommarens Kick-off samt vårens Ungdomsledarkonferens. Utöver detta utgår varje säsong en ersättning som följer aktuellt års tariff. Ersättningen baseras på antalet träningar med laget, utbildningsnivå, ambitionsnivå och engagemang i föreningen; internutbildning, utvecklingsgrupper etc. Ersättningen är ingen lön, utan en hjälp till att täcka kostnader för telefon och annat och utbetalas i slutet av maj.

### **Arvoderingsmall**

Ungdomsledare inplaceras av UK i någon av arvoderingsmallens fyra olika grupper enligt följande kriterier:

#### **A-grupp**

- verksamhet minst fyra ggr/vecka
- minst TS2 eller motsvarande utbildning
- minst fyra års ledarerfarenhet
- hög närvaro vid internutbildningar och LUGI-arrangemang
- uttalad hög ledarambition
- fadder för nya ledare
- delaktig i verksamhet även utanför det egna laget

#### **B-grupp**

- verksamhet minst tre ggr/vecka
- minst TS1 eller motsvarande utbildning
- minst två års ledarerfarenhet
- hög närvaro vid internutbildningar och LUGI-arrangemang
- uttalad ledarambition

#### **C-grupp**

- verksamhet minst två ggr/vecka
- minst BASUTBILDNINGEN eller motsvarande utbildning
- viss närvaro vid internutbildning och LUGI-arrangemang
- minst ett års ledarerfarenhet

#### **D-grupp**

- verksamhet minst en gång/vecka
- sporadisk närvaro vid LUGI-arrangemang
- nya ledare med mindre än ett års ledarerfarenhet



## 13. Allmän information

Information/kommunikation är viktiga grundpelare i en fungerande organisation. Informationen skall vara aktuell och detta skall uppnås genom att:

- LUGI:s *HEMSIDA* [www.lugihandboll.se](http://www.lugihandboll.se) är ständigt uppdaterad och fungerar som nervtråden i föreningen. Alla medlemmar har ansvar för att LUGI:s hemsida är en levande och informativ mötesplats genom att dela med sig av information som kan vara av intresse för andra inom LUGI. Skicka denna info till webbgruppen. På hemsidan finns aktuella organisationsscheman och kommittéförteckningar.
- Alla ungdomslagen har tillgång till en *EGEN HEMSIDA* för laget för att underlätta information/kommunikation. Kontakta webbgruppen för introduktion.
- *VINRÖDA PRINCIPER* anger klubbens målsättningar och hur de kan uppnås.
- *KONTAKTPERSONER* utses för varje ungdomslag som stöd för ledarna att arbeta enligt Vinröda principer och med ansvar för att kontakten mellan lagen och UK fungerar.
- *STYRELSE-* och *KOMMITTÉPROTOKOLL* från mötena finns tillgängliga på klubblokalen.
- Du som har frågor och undringar angående ungdomssidan vänder dig lämpligast till kansliet eller någon i UK.
- *KANSLIET* ger varje säsong ut en för hela klubben komplett adress- och telefonbok (exkl. ungdomsspelare), kallad *LUGI-GUIDEN*.
- U-ledare och kommittéer får *FORTLÖPANDE INFORMATION* via e-maillistor. Glöm ej att anmäla byte av e-postadress!
- Många lag gör egna e-maillistor för att förenkla informationsutbytet.

### LUGI-hjärtat

LUGI Handboll är en stor genomarbetad organisation. Dock skulle ingenting fungera om inte mängder av engagerade ledare, funktionärer, föräldrar och övriga medlemmar varje säsong tog på sig olika uppdrag och därmed ansvar, utan att göra anspråk på en enda krona. Deras LUGI-hjärta är för föreningen en ovärderlig tillgång. Fler eldsjälur behövs alltid som vill ta små eller stora uppgifter. Välkommen!



## 14. Projekt

### **Handbollsgymnasiet – Polhemskolan**

Klubben har ett bra samarbete och en positiv dialog med Handbollsgymnasiet och rekommenderar våra egna ungdomar att söka hit. Härigenom skall vi sprida bilden av klubben som en socialt positiv, välorganiserad och elitinriktad förening.

### **Handbollsklassen – Järnåkraskolan (högstadiet)**

Järnåkraskolans Handbollklass i samverkan med LUGI Handboll riktar sig till ungdomar med stort handbollsintresse, då där ges möjlighet att inom skoldagens ram ägna sig åt handboll. Tyngdpunkten ligger på handbollsträning men undervisning sker även inom kost- och näringslära, träningslära och ledarskap. Eleverna har handboll på schemat i hall 2 ggr/vecka, 50 min respektive 90 min. På schemat finns det också 50 min/vecka för de teoretiska momenten.

### **Talangträning**

Varje säsong arrangeras olika former av talangträningar. En del av talangutvecklingen brukar vara Elitlägret där de fem bästa spelarna i årskullarna B2–B1 och A2 väljs ut av respektive tränare. Dessa 30 ungdomar får en del extra träning och input av hög kvalitet.

### **Sportlovscamp**

Under vecka 8 arrangeras träningar för olika ålderskategorier i Idrottshallen. Teman är individuell teknik och internmatcher. Information läggs ut på hemsidan.

---