



Årsta Handbolls föräldraguide

Hej förälder,

Hos Årsta Handboll är du en viktig del i verksamheten. I det här dokumentet vill vi berätta lite om hur föreningen fungerar och vad det innebär att vara handbollsförälder.

Som en ideell förening med ambitionen att alla barn och ungdomar ska kunna vara med så måste vi förlita oss på att föräldrar hjälper till att sköta en stor del av verksamheten. Det är föräldrar som engagerar sig i sitt barns handboll och hjälper till vid träningar och matcher, åker med på läger och turneringar, står i vårt café, säljer saffran till jul, sitter med i styrelse och arbetsgrupper samt gör en massa andra saker. Utan detta kommer föreningen inte att fungera.

Att vara förälder i Årsta Handboll innebär mer än att du bara betalar ditt barns medlemsavgift. Vi vill att du tar en aktiv del i ditt barns handboll, vi vill att du kommer och hejar på matcher, vi vill att du kommer på föräldramöten och lär känna de andra föräldrarna, vi vill att du hjälper laget med det du kan och det som behövs. Alla kan bidra med något och ingen ska behöva göra allt. Prata med tränare eller lagledare om vilka behov som finns i just ditt barns lag. Vill du engagera dig ytterligare så finns möjligheter att delta i styrelsearbete och arbetsgrupper. Vet du inte vem du ska kontakta så kontakta kansliet.

Tillsammans kan vi göra Årsta Handboll till Stockholms mest attraktiva handbollsklubb!

Om Årsta Handboll

Årsta Handboll är en av de största handbollsklubbarna i Stockholm med verksamhet från bollskolorna för 7-8-åringar upp till seniorlagen. Antalet medlemmar är ca 800, varav 500 är aktiva barn och ungdomar. Upptagningsområdet är Sjöstaden, Årsta, Johanneshov, Kärrtorp, Enskede, Skarpnäck och Bagarmossen. Vår vision är att vara Stockholms mest attraktiva handbollsklubb.

Värdegrund

Årsta Handboll är en breddförening – alla som vill ska kunna spela handboll här. Vi vill även ge möjlighet till de spelare och lag som vill satsa lite mer på idrotten att kunna göra det. Huvudfokus ligger på barn och ungdomar och att utveckla och utbilda så många handbollsintresserade som möjligt. Föreningens seniorlag ska vara ett attraktivt alternativ för alla som inte vill eller kan satsa mot en elitkarriär. Vi arbetar för en god gemenskap och trygghet i lagen och i hela föreningen.

- Vi arbetar för att behandla alla individer lika och ge dem förutsättningar och möjlighet att utvecklas utifrån den egna kompetensen
- Vi bedriver schysst spel både på och vid sidan av planen och i samröre med andra föreningar och övriga intressenter
- Vi lägger stor vikt vid att vi har välutbildade tränare, ledare och spelare och att ungdomarna får en positiv handbollsutbildning
- Vi lägger stor vikt vid att förmedla kunskap kring spelregler och lämpligt uppförande vid matcher till föräldrar, familjer och vänner till aktiva
- Vår handbollsverksamhet ska på alla nivåer bedrivas så att den utvecklar människor positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt
- Vi accepterar inte någon form av våld, mobbing, sexism eller främlingsfientlighet.
- Vi accepterar inte nyttjande av alkohol, droger eller dopingpreparat i samband med verksamheten
- Vi toppar inte lagen. Med toppning avses i detta fall att ge barn förtur till match- och cupspel baserat på kompetens. I äldre åldersklasser kan uttagning baserat på träning och kompetens ske förutsatt att alla bedöms utifrån samma grund och aldrig döms bort på förhand.

Stiftelsen Dunross & Co

Årsta Handboll får stöd från Stiftelsen Dunross & Co. Denna stiftelse stödjer utvecklingen i ideella föreningar som vill skapa en meningsfull fritid åt barn och ungdomar och arbeta mot mobbing, rasism och sexism med föräldraengagemang. Stiftelsen Dunross & Co ställer krav på stödmottagarna både i form av ekonomi och värderingar. På vår hemsida kan du läsa vilka villkor vi lovat att uppfylla.

Lagen

Årsta Handboll har ett stort antal unga spelare. För att det ska fungera smidigt är det vanligt att det finns flera lag eller träningsgrupper i de yngre åldergrupperna. Föreningen uppmuntrar samarbete mellan lag och vi ser det som en självklarhet att stötta varandra och hjälpas åt inom klubben. Som förälder är du också en del av laget. Föräldrar är oundgängliga som tränare, lagledare etc. En del lag tränas av ungdomar från våra äldre lag, men föräldrastödet är likväl viktigt. Ungdomsledarna har egna träningar, matcher och cuper, samt ett krävande skolarbete inte att förglömma. Laget behöver föräldratränare som kan stötta och rycka in när det behövs.

För dig som är intresserad av att hjälpa till som tränare eller coach så erbjuder vi mycket stöd i form av gratis tränarutbildningar, fortlöpande utvecklingsmöjligheter, tips och hjälp från tränarkollegor i klubben och uppbackning från klubbens kansli och utvecklingsansvarige.

Utöver träning och coachning så finns det en mängd andra uppgifter som måste skötas. Ju fler föräldrar som hjälper till, desto bättre kommer laget att fungera och desto bättre handbollsutbildning kommer barnen att få. Föreningen vill att lagen har en organisation där alla föräldrar har en funktion. Föreningens anställda hjälper och stöttar föräldrarna i lagbygget. För de allra yngsta lagen kanske inte alla funktioner behövs med detsamma och för de allra äldsta lagen kanske spelarna själva kan sköta en del. Detta är de vanligaste rollerna:

- **Tränare och coacher** – planerar och genomför träningar, rapporterar närvaro, ordnar träningsmatcher och avgör vilka turneringar laget ska delta i, tar ut lag till matcher och turneringar, coachar vid matcher. Huvudtränare bör ha utbildning och handbollserfarenhet.

Minst två tränare ska vara närvarande på varje träning. Det är alltid bra att ha en uppsättning hjälptränare som kan hoppa in och assistera, de behöver inte ta något ansvar för träningsupplägg.

- **Lagledare** – har hand om det administrativa kring laget. Håller kontakt med Årstas kansli, förmedlar information till spelare och föräldrar, ser till att det finns uppdaterade kontaktuppgifter till alla spelare, håller tillsammans med tränarna koll på tränings- och matchtider och ser till att kallelser skickas, ordnar föräldramöten, anmäler laget till turneringar och träningsläger, beställer material och kläder i samråd med kansliet – bör vara minst två personer men kan med fördel vara flera.
- **Kassör** – tar hand om lagkassan som används för att finansiera deltagande i turneringar och annat som laget gör - räcker med en person.
- **Café och försäljning** – ansvarar för att laget kan bemanna caféet i Sjöstadshallen en gång per termin. Se nedan om caféets betydelse för föreningen. Ansvarar även för olika försäljningsaktiviteter för förening eller lag – kan vara flera personer.
- **Sekretariat** – ser till att sekretariatet (som sköter tidtagning och protokoll) bemannas på hemmamatcher och att de som gör det är utbildade – flera personer måste engagera sig i detta. Aktuellt från och med 10 år.
- **Webansvariga** – ser till att lagets hemsida och sociala medier är uppdaterade – kan vara flera personer.

Hemsida och sociala medier

Vår hemsida är www.arstahandboll.se Här finns information om vad som händer i föreningen, viktiga dokument, kontaktuppgifter och användbara länkar. Alla lag har sin egen sida med kalender, nyhetsfunktion och annat. Föreningen ser gärna att lagen är aktiva där – skriver och lägger in bilder, så att vi får en levande hemsida. På varje lagsida ska finnas aktuella uppgifter om lagets träningstider och hur man kommer i kontakt med er.

Behöver ni hjälp med att komma igång med er egen hemsida, kontakta kansliet.

Föreningen använder SportAdmin som administrativt system. I SportAdmin finns vårt medlemsregister och praktiska funktioner för kalender och kommunikation. Spelare och föräldrar hittar all information i SportAdmin Medlemsapp. Ledare har även tillgång till SportAdmin Ledarapp som ger möjlighet att redigera på hemsidan samt skicka kallelser och andra meddelanden. Det finns också en koppling till Supertext som gör det möjligt att ha en gruppchatt via sms.

Utöver SportAdmin väljer lagen själva verktyg för att informera laget och kommunicera med föräldrar. Många har en Facebookgrupp för laget för att sprida information, lägga ut bilder och rapportera från matcher. De äldre lagen har ibland Instagramkonton som spelarna själva turas om att ansvara för. WhatsApp är också vanligt att använda som lagchatt för snabb och direkt kommunikation med och mellan spelarna.

Föreningens gemensamma aktiviteter

Café – Alla lag i föreningen delar på caféverksamheten i Sjöstadshallen. Caféet är en viktig inkomstkälla för föreningen. Kansliet gör ett schema som skickas ut via mail till alla lag. Varje lag utser en förälder som ansvarig för caféverksamheten. Instruktioner finns på hemsidan och i caféet.

Gemensam säljaktivitet – För att skapa en extrainkomst till föreningen genomförs varje höst en gemensam obligatorisk säljaktivitet. Laget kan också sälja extra och kan därmed tjäna egna pengar till sin lagkassa. De senaste åren har vi sålt saffran.

Årstadagen – inomhussäsongen avslutas med en gemensam avslutning i Sjöstadshallen i maj. Ansvarig arbetsgrupp från ungdomslagen utses senast i februari av styrelsen. Denna grupp står för arrangemanget. Information skickas ut under våren.

Eken Cup – Klassisk och rolig utomhusturnering på Gubbängsfältet i juni där alla lag i föreningen deltar. Kansliet sköter både anmälan och betalar avgiften. Föreningen har sitt eget Årsta-tält, en gemensam träffpunkt för alla våra lag!

Kom ihåg

Du är alltid välkommen att höra av dig till kansliet, kansli@arstahandboll.se, eller till styrelsen, styrelsen@arstahandboll.se, om du har några frågor, funderingar eller idéer. Än en gång:

Varmt välkommen till oss!

Bilaga

Föräldrarnas tio budord

1. Följ med på träningar och matcher. Ditt barn sätter stort värde på det. Lär känna de andra barnen och dess föräldrar.
2. Håll dig lugn på åskådarplats vid matcher. Låt barnen spela, ledarna coacha och domarna döma. Skapa god stämning, heja gärna på laget men visa respekt för motståndaren.
3. Uppehåll dig med avstånd till ledare och spelare under träning och match men var beredd att hjälpa till om du bli ombedd.
4. Ledare och domare är inte felfria men respektera deras beslut oavsett. Var positiv och stöttande. Se domaren som vägledare.
5. Hjälp ditt barn att komma i tid och ha rätt saker med sig men curla inte. Kom på föräldramöten, se till att kontaktuppgifter är uppdaterade, svara i tid på kallelser och hjälp laget med det som behövs.
6. Kom aldrig påverkad av alkohol eller droger till träning, match eller andra aktiviteter.
7. Fråga barnen om matchen var kul och spännande. Fråga ALDRIG efter resultatet.
8. Handboll tar lång tid att lära sig, den individuella utvecklingen kommer ofta stötvis. Stötta och peppa ditt barn när det känns motigt eller svårt.
9. Stöd föreningen i dess arbete. Din insats blir värdesatt, inte minst av ditt barn. Ju fler föräldrar som hjälper till, desto bättre blir verksamheten.
10. Kom ihåg: det är ditt barn som spelar handboll och inte du.