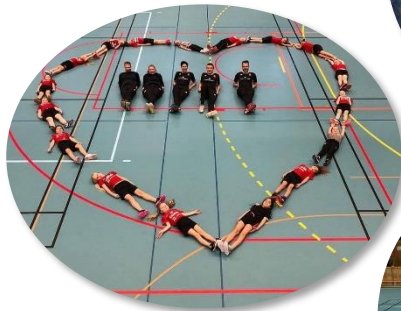




COUNTRYBOKEN



Ledaren – vår viktigaste resurs



Tack för att du ställer upp som ledare i HK Country. Utan Er hade vi ingen verksamhet. Det är ni ledare och tränare som stödjer och motiverar de unga. Ni avsätter Er tid och tar på Er ett ansvarsfullt ledaruppdrag på ideell basis. Dessutom är ni viktiga förebilder för de unga. Självfallet spelar våra tränare och ledare en central roll i våra föreningar.



Countryboken

Countryboken ska underlätta och effektivisera arbetet för tränare och lagadministratörer. Handboken skall vara ett stöd för såväl nya som gamla ledare och innehålla relevant information som gör den till en naturlig del i den dagliga verksamheten. Målsättningen är även att delge HK Countrys policy för föreningen och vår handbollsverksamhet till de ledare som direkt och indirekt deltar i verksamheten.



Innehåll

- Alliansens ledord
- Snabb fakta om HK Country
- Att vara ledare i HK Country

Att tänka på under säsongen

- Säsongstart
- Trygga idrottsmiljöer – Utdrag ur brottsregistret
- Föräldramöte
- Lagets organisation
- Tränarens roll
- Spelarnas roll
- Träningstider
- Träningar
- Närvaro
- Matchdags
- Inställd/ flyttad match
- Tävlingsbestämmelser
- Hemsidan
- Håll dig uppdaterad
- Att tänka på vid cup och träningsläger
- Domare
- Utbildning för ledarna
- Kläder
- Klubbstugan
- Material
 - Bollar
 - Övrigt material
 - Förbandsmaterial
- Handbollsskolans material
- Matchtröjor
- Nycklar/ Taggar till hallarna
- Kiosken
- Medlemsavgifter, licenser
- Arbetsinsatser/försäljning
 - Miljöstationen
 - Idrottsrabatten
 - Pappersförsäljning
 - Klasshandbollen
 - Funktionärsutbildning
 - Matchvärd
- Ungdomsstyrelsen
- Ungdomsavslutningen – Dumledagen
- Lägrerksamhet
- USM
- Hur vi tränar olika åldrar i handbollen
- Föreningens organisation
- Föreningens ekonomi
- Kontaktuppgifter
- Rekrytera nya krafter till föreningen – Jag vill också vara med



Föreningen finns till för att skapa en meningsfull fritid för alla, där gemenskap och glädje är nyckelord.

Att genom ett gott ledarskap få en bred verksamhet där våra ungdomar idrottar långt upp i åldrarna.

Samarbete

Trygghet

Ansvar

Respekt

Snabba fakta om HK Country

- Föreningen bedriver verksamheter i handboll för barn, ungdomar och seniorer både dam och herr.
- Ca 14 lag
- Handbollskolan och Bollek
- Ca 400 Aktiva medlemmar
- Ca 50 ledare
- Varje år arrangerar HK Country Klasshandbollen i Skövde
- HK Country bildades 1978 då Skövde kommun bestämde att bygga Stöpens skolan. Sören Karlström ser då till att det blir en idrottshall med fullmått och nu är bildandet av HK County handbollsklubben i full gång. Medlemsantalet ökar nu från 0 till 215 på ett år. Idrottshallen i Stöpen blev tidigt en ungdomsgård där ungdomarna samlades under fredagskvällarna då A-laget spelade. Den lilla hallen var fullpackad av ungdomar som inspirerades av handboll. På så vis blev hallen en mötesplats för bygdens alla ungdomar och i Stöpen blev handbollen en familjeangelägenhet.
Se länken www.svenskalag.se/hkcountry/om



Att vara Ledare i HK Country

Att vara ungdomsledare är förenat med många trevliga stunder och möten med människor.

Som ledare i HK Country skall du alltid uppträda sportsligt mot egna spelare, motståndare och domare. Tänk på att allt du gör eller säger påverkar dina spelare. Du ska vara en förebild och du representerar inte bara dig själv utan även klubben HK Country.

Inför varje säsong och efter varje säsong finns det mycket som behöver planeras. Under och efter säsongen är det en hel del administration som måste fungera. Allt detta går mycket enklare med en bra planering och denna ledarhandbok kan förhoppningsvis vara ett stöd och hjälp i detta arbete. Som hjälp till denna handbok finns även ett Årshjul. [Se bilaga.](#)



Att tänka på under säsongen

Säsongstart

Varje ny säsong startar med att ungdomsansvarig kallar ungdomsledarna till ett säsongstartsmöte. Detta sker normalt i samband med att skolorna börjar på höstterminen. Vid mötet delges praktisk information. Under säsongen ges löpande information till alla lag via e-post.

Trygga idrottsmiljöer – Utdrag ur brottsregistret

Från och med 1 januari 2020 är det ett krav från riksidrottsförbundet (RF) att alla barn- och ungdomsledare ska visa ett s.k. begränsat utdrag ur belastningsregistret. HK Country är då ålagda att begära in ett sådant av alla ledare från 15 år som har direkt och regelbunden kontakt med barn. Barn är alla under 18 år. Utdraget visar endast grova brott; mord, dråp, grov misshandel, människorov, sexualbrott, barnpornografibrott eller grovt rån.

Vi i HK Country, ser det här som ytterligare ett led att skapa en säker och trygg förening för barn och ungdomar i vår förening.

- Styrelsen ansvarar för upprätthållandet av detta dokument.
- Sektionerna ansvarar för att varje ledare inom respektive sektion får ta del av nedanstående rutiner, samt att styrelsen har en uppdaterad förteckning på personer som ska visa utdraget.

Mer om trygga idrottsmiljöer och beslutet om registerutdrag kan du läsa [här](#)

Följ länken för att hitta rätt blankett: <https://polisen.se/tjanster-tillstand/belastningsregistret/ovrigt-arbete-och-kontakt-med-barn/>

Här kan du läsa mer om Trygga idrottsmiljöer
<https://www.svenskalag.se/hkcountry/sida/64169/trygga-idrottsmiljoer>



Föräldramöte/ Starmöte

Efter några träningar bör du sammankalla till föräldramöte.

På föräldramötet ger du allmän information som du fått från styrelsen enligt styrelsens mall. Den ligger på hemsidan under Dokument i mappen Dokument till ledare. Det är viktigt att föräldrarna känner sig delaktiga i lagets verksamhet. Föräldramöten kan hållas i Klubbstugan. Hur man bokar klubbstugan hittar ni via vår hemsida under rubriken klubbstugan.



Lagets organisation

Olika roller skall bemannas i laget. Det finns många värdefulla och nödvändiga uppgifter som föräldrar kan hjälpa till med vid sidan av ledarna. Nyckeln till en långsiktigt bra utveckling för laget är att man hjälps åt och fördelar uppgifter så att inte en enstaka person får för stor belastning och tröttnar på ledarskapet.

För föreningens och styrelsen del är det viktigt att skapa fungerande arbetsgrupper av representanter från olika lag, tex. Föräldragrupp, Materielgrupp, Anläggningsgrupp mm. och det ger också föräldrar insyn och medbestämmande i föreningens utveckling.

Alla lag ska ha denna föräldragrupp.

- 1 Lagkassör/Ekonomiansvarig - har ansvar för lagets ekonomi, betalar cuper mm
- 1 Schema ansvarig - Ser till att göra schema för miljöstationen, matchvärdar, kiosk vid hemma matcher mm.
- 1 Kioskansvarig - Ser till att det är påfyllt med varor i lagets kiosk,
- 1 Säljansvarig- Är den person som håller i laget säljaktiviteter samt klubbens gemensamma försäljning.
- 2 STAR-förälder - Värdegrundsansvarig som jobbar med klubbens värdegrund.
- 1 Lagrepresentant till Ungdomsstyrelsen - Deltar på Ungdomsstyrelsens möten

Föräldragruppen har ett nära samarbete med lagledarna under säsongen för att planera och ge support till laget, där man också kommer överens om övriga arbetsuppgifter.

Alla föräldrar i laget förväntas vara delaktiga som matchfunktionärer, övriga arbetsuppgifter vid hemmamatcher, samt vid miljöstationen samt städning av klubbstugan.

Tränarens roll är

- Ta del av och följa klubbens policy och riktlinjer Röda tråden
Se länk www.svenskalag.se/hkcountry-rod-svartaalliansen
- Organisera och leda träningen
- Matcha laget vid matcher och cuper
- Förkovra sig som tränare genom att delta på kurser som erbjuds



Spelarens roll är:

Lagidrott är fantastiskt skoj. Det blir extra roligt om man tillsammans med sina lagkompisar satsar på att bli bättre utövare. Kom ihåg att det tar tid att bli bra. Det gäller ha riktigt skoj på vägen!

När du representerar HK Country skall du alltid vara stolt – för det är du som gör HK Country till den klubb vi är!

Lagidrott blir extra roligt om du...

- är en ödmjuk och schysst kompis
- alltid göra ditt bästa
- alltid uppmuntrar och stöttar
- värdesätter att alla är olika (och bra på olika saker)
- är en god representant i skolan och på sociala medier. Överallt och alltid.

Träningar blir extra roliga om du

- tar ansvar, passar tider, är väl förbereda (mätt och rätt klädd)
- tar hand om material/utrustning på ett ansvarsfullt sätt
- lyssnar på tränarna

- meddelar ledare om du missar träningen
- visar hänsyn och alltid stöttar dina kompisar

Matcher blir extra roliga om du

- ser varje match som ett bra tillfälle att lära dig mer
- uppträder ödmjukt vid både vinst och förlust
- inte kritiserar spelare, vare sig de egna eller motspelarna. Visa respekt!
- inte skäller eller klagar på domaren. Ingen är felfri!
- är en god representant för ditt lag på planen och vid sidan av planen

Tänk på att det är Du ansvarar för din egen utveckling, vilket innebär att det i slutändan är upp till dig själva om hur långt du vill nå i din idrottskarriär. Ledarnas uppgift är att som coacher under vägen verka för att varje individ skall utvecklas utifrån vilja och förmåga.



Träningstider

Lagen tilldelas tider centralt från föreningen utifrån de tider kommunen avsätter. Föreningen samlar in lagens önskemål i slutet av säsongen till näst kommande säsong,

	Stöpenhallen											
	MÅN		TIS	ONS	TORS	FRE		LÖR				
16:30 - 16:45	BF05	BF06	DP10		DF09	BP06					8:00 - 8:15	
16:45 - 17:00	BF05	BF06	DP10		DF09	BP06					8:15 - 8:30	
17:00 - 17:15	BF05	BF06	DP10		DF09	BP06					8:30 - 8:45	
17:15 - 17:30	BF05	BF06	DP10		DF09	BP06					8:45 - 9:00	
17:30 - 17:45	BF05	BF06	DF10		DP09	DF10		HSK P			9:00 - 9:15	
17:45 - 18:00	DF09		DF10		DP09	DF10		HSK P			9:15 - 9:30	
18:00 - 18:15	DF09		DF10		DP09	DF10		HSK P			9:30 - 9:45	
18:15 - 18:30	DF09		DF10		DP09	DF10		HSK P			9:45 - 10:00	
18:30 - 18:45	DF09		CP08		CF08	DP10		HSK F			10:00 - 10:15	
18:45 - 19:00	DF09		CP08		CF08	DP10		HSK F			10:15 - 10:30	
19:00 - 19:15			CP08		CF08	DP10		HSK F			10:30 - 10:45	
19:15 - 19:30			CP08		CF08	DP10		HSK F			10:45 - 11:00	
19:30 - 19:45			CP07		CF07							
19:45 - 20:00			CP07		CF07							
20:00 - 20:15			CP07		CF07	Matcher						
20:15 - 20:30			CP07		CF07							
20:30 - 20:45			BF05	BF06	BP06							
20:45 - 21:00			BF05	BF06	BP06							
21:00 - 21:15			BF05	BF06	BP06							
21:15 - 21:30			BF05	BF06	BP06							
21:30 - 21:45			BF05	BF06	BP06							
21:45 - 22:00			BF05	BF06	BP06							

Träningsarna

Planeras av dig i god tid innan träning. Undvik att komma till träningen utan en plan eller idé. Det kan skapa förvirring hos spelarna och skapar osäkerhet hos dig själv. Ta dig lite tid veckan innan för att planera in ett par träningspass i förväg. Träningsarna är beroende av kunskapsnivå på spelarna och var de befinner sig i sin utveckling. För träning/spel vid olika åldrar se sidan? i denna ledarhandbok.

Närvaroregistrering

Närvaron på samtliga träningar och matcher måste alltid rapporteras via vår hemsida eller via appen. Utifrån närvaroregistreringen erhåller klubben LOK och kommunalt ekonomiskt stöd som är livsviktigt för klubbens existens. Förkortningen LOK står för statligt lokalt aktivitetsstöd, och avser att stödja idrottslig föreningsverksamhet för barn mellan 7-25 år.

LOK-stödet för år 2019 (aktiviteter bedrivna fr.o.m. 2019-01-01):

- Ledarstöd 21 kr
- Extra ledarstöd 5 kr
- Deltagarstöd 7 kr

För att en närvaro skall bli godkänd måste aktiviteten först registreras via/på hemsidan. Där anger man plats, datum, start och slut tid (mkt viktigt) Aktiviteten måste, efter närvaron är registrerad, slutligen bekräftas av ledaren annars

rapporteras aktiviteten som obekräftad = inget LOK eller kommunalt stöd betalas ut.

En gruppaktivitet ska pågå i minst 60 minuter, ledas av minst en ledare utsedd av föreningen och bestå av minst tre och högst 30 övriga deltagare. Gruppaktiviteten ska innehålla en gemensam samling och avslutning. Ledaren ska ha fyllt 13 år och vara medlem i en förening inom RF. Ledaren får inte vara ansvarig för flera gruppaktiviteter samtidigt. Viktigt vid sammankomster (flera matcher på samma dag) att man då anger olika start och slut tider som inte krockar med varandra.



Riksidrottsförbundet

Matchdags

Hemma matcher åligger det varje lag att bemanna sekretariatet med tidtagare och sekreterare. Dessa ska ha genomgått funktionärsutbildning som klubben anordnar.

Manöverpanelen till matchklockan ligger i kiosken

Efter matchen -resultatet Sms:as till **71160**

Meddelande skrivas så här:

shf (matchnummer) (resultathemmalag) (resultat bortalag) **SÄND**



Glöm inte att städa hallen efter matchen, töm soptunnorna och soporna släng i skolans soprum, nyckeln finns tillsammans med kiosknyckeln.

Inställd/flyttad match

Om man är tvungen att flytta matchen till annan dag:

- Kontakta motståndarlaget och meddela/fråga om matchen kan flyttas.
- Kolla med ansvarig i handbollsgruppen när det finns ny tid att lägga in match/matcherna.
- Glöm inte att meddela domaransvarige i klubben om inställd/flyttad match
- Gör eventuella ändringar så tidigt som möjligt.
- Vid bortamatcher åligger det hemmalaget att sköta administrationen

Kostnad för avbokningen står lagen själva för.

<http://www.svenskhandboll.se/VastergotlandsHandbollforbund/Tavling/Matchandringar/>

Tävlingsbestämmelser - se denna länk

<http://www.svenskhandboll.se/VastergotlandsHandbollforbund/Tavling/Tavlingsbestamelser/>

Lån av spelare mellan lag

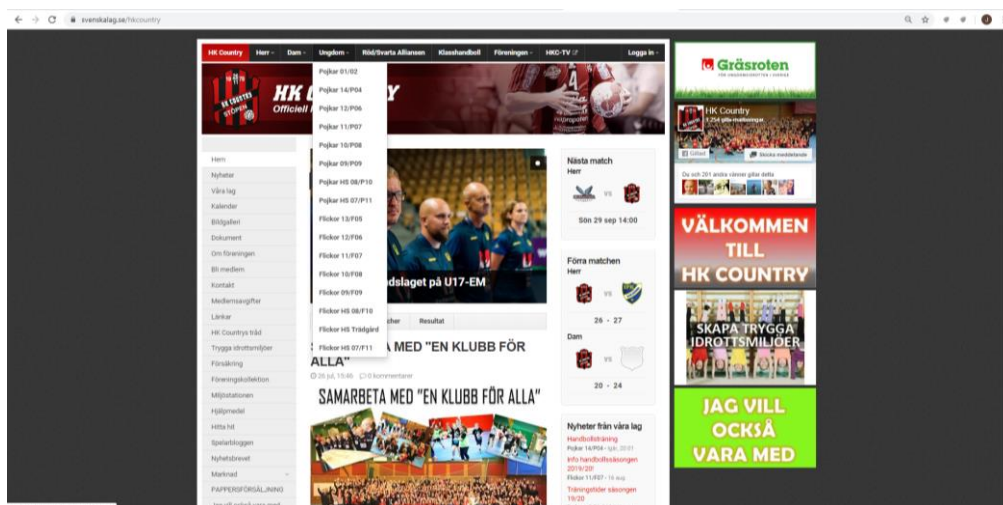
Föreningens policy är att spelare i ungdomslagen generellt spelar med den åldersgrupp han/hon tillhör. Om lag vill använda sig av spelare från en annan årskull skall alltid ledarna i berört lag tillfrågas innan kontakt tas med spelare/föräldrar. Match med eget lag går före äldre/yngre lag.



Hemsidan

Alla våra ungdomslag har en egen hemsida, logga in på <https://www.svenskalag.se/hkcountry>

Varje lag har minst en administratör registrerad på lagets egen hemsida. Hemsidan är en väldigt bra kommunikationsform riktad till allmänheten, föräldrar och spelare. En aktiv hemsida, med färsk rapport, information med bl.a. kalender gör att man slipper hantering med utdelning av lappar, sms och e-post.



Håll dig uppdaterad

Ta del av den information som kommer från kansliet och styrelse. Ungdomsstyrelsen kallar till ledarmöten och denna kallelse läggs ut på föreningens hemsida samt i föreningskalendern. Varje lag **SKALL** ha minst en ledare närvarande vid ledarmöte men det är också viktigt att samtliga ledare närvarar så ofta som möjligt. Besök föreningens hemsida för att hålla dig uppdaterad om vad som sker. <https://www.svenskalag.se/hkcountry>

Att tänka på vid cuper och träningsläger

Vi ser mer än gärna att ni som ledare tar ut era ungdomar på turneringar. I första hand skall lagen delta i våra föreningscuper Skadevi cup och Hallbybollen. Det är viktigt att informera spelare och föräldrar i god tid kring förutsättning för spel i cup. Alla spelare ska få spela samt få samma spelutrymme. Ingen toppning. Vid fler lag i cupspel ska lagen vara jämna.



Domare

Föreningens matcher döms av föreningens egna ungdomar/spelare. Tänk på att det domarna är under utbildning. Hjälp dom. Som stöd till våra ungdomsdomare utser varje lag en matchvärd till alla hemmamatcher. Se dokument matchvärd.



Utbildning för ledare

HK Country strävar efter att ha en välutbildad ledarstab. Alla ledare skall ha genomgått basutbildningen "Framtidens handbollsspelare". Utbildningen bekostas av föreningen. Varje ledare anmäler sig själva via denna länk.



<http://www.svenskhandboll.se/VastergotlandsHandbollforbund/Sokvarautbildningar/>

Viss utbildningsnivå för ledare krävs för att anmäla lag till USM. Se dokumentet http://www.svenskhandboll.se/imagevaultfiles/id_23469/cf_31/usm_18-19_t-vlingsreglemente.pdf

Kläder

Föreningskollektionen beställs via Klubbkvällar med Stadium i klubbstugan. Stadium finns på plats under dessa kvällar för rådfrågning. Under klubbkvällen kan man prova kläderna från stadium. Kläderna kan beställas på plats eller hemifrån via Stadium Teamsales. För att få den nya informationen så gå in på [Föreningskollektionen](#).



Klubbstugan

Se hemsidan under rubriken klubbstugan för bokning. [Klubbstugan](#)

Material

Bollar:

Handbollsskolan får låna bollar.

Första året efter handbollsskolan får varje spelare en boll vid inbetald medlemsavgift.

Övriga åldersgrupper betalar sina egna bollar

Övrigt material- Finns i förråden.

Förbandsväska

Se till att införskaffa en förbandsväska som alltid ska vara med på träningar och matcher. Väskan plus innehåll köper laget själva via Stadium Team Sales på Commerce. I en förbandsväska ska följande material finnas: plåster, sårtvätt, värktabletter, första förband, kompress, gasbindor, lårbinda, tejp, kylpåsar. Kostnaden står laget för.

Handbollsskolan- Vid betald medlemsavgift får alla spelare i handbollsskolan en T-shirt, shorts och en vattenflaska. Detta för att från start känna samhörighet och lika värden. Laget får även 100kr/spelare till lagkassan för att komma igång.



Matchtröjor

Matchtröjorna kvitteras ut från klubben.

Tröjorna samlas in efter säsongen för inventering. Det finns även möjlighet att fixa egna matchställ med egna sponsortryck. Se hemsidan under dokument.



Nycklar/Taggar till hall

Nycklar:

Alla lag får nycklar till hallar, klubbstugan och förråd.

I förrådet i Stöpenhallen finns en knippa med nycklar till kiosken, vikväggen, skolans soprum och plåtskåpet i korridoren där städmaterial mm finns.

Viktigt att denna knippa läggs tillbaks när Ni är klara.

Taggar:

Inför varje säsong ska behovet av taggar uppdateras till kommunen.

Mail info@hkcountry.se med namn, personnummer så ser vi till att beställa en Tagg.

Ledare som har taggar kommer att uppdateras, ledare som inte har taggar kommer att få kvittera ut personligen i Stadshuset.

Se länk för kontaktpersoner

Kiosken

Kiosken i Stöpenhallen delar vi med Stöpen Innebandyklubb.

Vi har var sitt kylskåp/frys (vårt är till höger), vi har även var sitt högskåp för förvaring (vårt är till höger).

Föreningen står för kaffe, filter och muggar. Övrigt får lagen stå för själva.

Se lapp i kiosken för kontaktperson att kontakta för påfyllning av kaffe/filter/muggar. Samma gäller för klubbstugan.



Medlemsavgifter/ Försäkring

Medlemsavgiften -Våra handbollsspelare ska vara medlemmar i HK Country för att kunna delta i träningar, matcher och andra aktiviteter. Som spelare betalar du dels medlemsavgiften men även en träningsavgift. Träningsavgiften täcker delvis kostnader för t ex hallhyror, anmälningsavgifter till seriespel, försäkringar, licenser, domare, funktionärer, bollar och annat förbrukningsmaterial m.m. Att avgifterna är betalda är ett absolut måste för att försäkringar ska gälla och för deltagande i seriespel. För att se aktuella medlemsavgifter gå in på länken nedan

<https://www.svenskalag.se/hkcountry/sida/26059/medlemsavgifter>

Försäkring- Gå in på länken nedan för att läsa vad som ingår.

<https://www.svenskalag.se/hkcountry/sida/26060/forsakring>

Arbetsinsatser/Försäljning/Funktionärsutbildning

Miljöstationen- Under Länken nedan kan ni se arbetsrutinerna vid Återvinningscentralen. Våra huvuduppgifter är hjälpa till att hänvisa till rätt container samt att se till så det inte ligger massa skräp på marken utan att det är rent och snyggt på området. Se till att lagets schemaläggare lägger ett schema tidigt på säsongen så att föräldrar har chans att byta pass om det behövs. Samtidigt ansvarar man för städning av klubbstugan.

<https://www.svenskalag.se/hkcountry/sida/26062miljostationen>

Idrottsrabatten- 5 idrottsrabattshäften/barn skall endast under hösten säljas. Förtjänsten går till klubben. Vid fler sålda häften går förtjänsten till laget.



Pappersförsäljning- Varje spelare ska under två tillfällen sälja 5 pkt toapapper/ hushållspapper se mer information på länken nedan
<https://www.svenskalag.se/hkcountry/sida/61966/pappersforsaljning>

Klasshandbollen- Varje år sedan 2010 anordnar HK Country klasshandbollen (årskurs 2-5) i Skövde kommun. Under denna dag kommer de lag som inte deltar att få olika arbetsuppgifter. Mer information och bilder se www.klasshandboll.se





Since 2010



Funktionärsutbildning

Vid lagens hemma matcher åligger det varje lag att bemanna sekretariatet med tidtagare och sekreterare. Dessa ska ha genomgått funktionärsutbildning som klubben anordnar på hösten.

Matchvärd

Syftet med matchvärd är att skapa en välkomnande, trivsamt och trygg miljö kring våra handbollsarrangemang där barn och ungdomar kan ha roligt och utvecklas. Detta dokument ska vara ett hjälpmedel till de föreningar som idag inte har ett fungerande matchvärdskap.

Matchvärden/matchvärdrarna ska ha på sig en "Matchvärd-väst" som klubben erhåller från Västergötlands Handbollförbund så att det tydligt framgår vem/vilka som är matchvärdar.

Den eller dessa personer ska inte ha något annat uppdrag i hallen under tiden som den är matchvärd.

Matchvärdens uppgifter:

- Ta emot gästlag, domare och funktionärer på ett välkomnande sätt genom att presentera dig, vid behov visa lag och domare omklädningsrum/spelhall och informera om viktiga funktioner i hallen samt informera om ditt uppdrag som matchvärd.
- Vara ett stöd för domaren/domarna och funktionärerna innan, under och efter match. Tänk dock på att det är domarna som dömer matchen/matcherna.
- Arbeta för **nolltolerans** och att **föräldrarnas 10 budord** följs kring spelplanen/spelplanerna (information om vad detta innebär finns längre ner i dokumentet).
- Att påtala om någon utanför spelplanen uppträder på ett olämpligt sätt utifrån punkterna om nolltolerans samt VHF:s riktlinjer "Vi älskar handboll". Först och främst påpekas detta för personen själv, men även för ledaren till laget som person är kopplad till. Som stöd för tillrättavisandet finns flyers med information om "Nolltolerans" och "Vi älskar handboll" att dela ut.
- Om någon person på ett mycket olämpligt sätt skulle bryta mot nolltoleransen punkter så har du i uppgift att skriftligt informera klubben som personen är kopplad till och till ditt distriktsförbund. Som matchvärd äger du dock inte rätt att avvisa person/personer från hallen.
- Matchvärden ska ha VHF:s flyer "Nolltolerans" att dela ut till publik som inte uppför sig så som sig bör under våra matcher. Dessa flyers har delats ut till respektive förening.



Fotografering

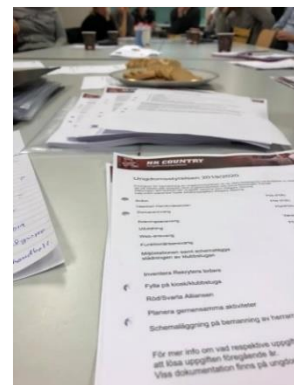
HK Country använder sig gärna av fotografier för att berätta om våra verksamheter – både i tryckt form, t.ex. annonser, broschyrer, foldrar, affischer och på webben, t.ex. på vår hemsida.

Det är viktigt att ni tar upp frågan med föräldrar och barnen om det är okej att vara med på bild.

Ungdomsstyrelsen – för verksamhetsnära beslut

Ungdomsstyrelsen är styrelsens verktyg för att fördela arbetet med att driva alla aktiviteter i föreningen framåt samt att säkra en kontinuitet över tid och avlasta våra ungdomsledare. Målet är att besluten ska ligga så nära verksamheten som möjligt. Därför skall Ungdomsstyrelsen i första hand bemannas/drivas av föräldrar till ungdomar som deltar i föreningens verksamhet se länken

www.svenskalag.se/hkc-us



Ungdomsavslutning- Dumledagen

Efter avslutad säsong hålls en gemensam avslutning för samtliga lag. Då genomförs bl.a. femkamp där lagen tävlar om Dumleklubb. Ungdomsstyrelsen ansvarar för denna dag



Lägerverksamhet

Lägerverksamhet är en utbildningsstege som Västergötlands Handbollförbund bedriver. Det består av ett antal utbildningsläger som avslutas med Sverigecupen i Nyköping. Främsta fokus i samband med utbildningslägren är individuell utveckling. Det är fri anmälan till dessa läger. Kostnaden står spelaren själv för. Se länken www.svenskhandboll.se/VastergotlandsHandbollforbund/Lager/Information/

USM

USM (Ungdoms-SM) är Svenska Handbollförbundets officiella Svenska Mästerskap för ungdomar 13-18 år. USM spelas i steg över hela landet och startar i september varje år. Över 600 lag kommer till start. I finalerna, som sedan 2012 arrangeras i form av ett samlat finalspel under våren, deltar 48 lag. Totalt spelas 108 matcher under finalhelgen inför fullsatta läktare. Finalerna i USM är en tre dagar lång handbollsfest och en manifestation vi är mycket stolta över. Se länkarna nedan.

<http://www.svenskhandboll.se/VastergotlandsHandbollforbund/Lager/Information/>

[http://www.svenskhandboll.se/imagevaultfiles/id_23469/cf_31/usm_18-19 t-vlingsreglemente.pdf](http://www.svenskhandboll.se/imagevaultfiles/id_23469/cf_31/usm_18-19_t-vlingsreglemente.pdf)

Vad gäller kostnader så står föreningen för anmälningsavgiften. Övriga kostnader står lagen för själva.

Hur vi tränar olika åldrar i handboll

7-8 ÅR HANDBOLLSSKOLAN

Träningspassens längd är ca en timma och bedrivs i grupper en gång per vecka. Vi betraktar dessa år som en rekryteringsperiod. Vi tar hänsyn till att barn utvecklas olika snabbt och att intresset för idrott kan variera kraftigt de första åren. Handbollsskolan ingår inte i något organiserat seriespel. Däremot ska ni försöka anordna eller delta i träningsmatcher minst en gång under hösten och en gång under våren. Alla barn skall delta lika mycket och ska uppmuntras att spela på olika positioner. Det primära är att alla får vara med och att de trivs och har roligt.

Inriktning:

- Prova på spelet handboll med enkla regler.
- Lära sig de enklaste grunderna.
- Individuell teknik. Ligger i grovmotoriska bollövningar i den här åldern
- "Lek med boll" är tre nyckelord för denna ålderskategori.
- Grovmotoriska bollövningar.
- Kasta – Fånga – Balans – Hoppa.
- Alla skall tycka att handboll är det roligaste som finns.
 - Stafetter, lekar, datten/kull

BRA=

Boll

Roligt

Aktivitet

Arbeta i stationer om det är många deltagare, 2–3 olika. För att undvika köbildning och på så sätt öka aktivitetsgraden

9-10 ÅR D-UNGDOM

Första året med handbollsträning. Vi genomför två träningspass per vecka under träningsperioden oktober till april. Vi tränar totalt ca två timmar i veckan. Alla barn skall delta lika mycket och ska uppmuntras att spela på olika positioner. Laget deltar i seriespel. Som ledare bör du under säsongen arrangera en lag träff på hemorten där man sover över tillsammans.

Inriktning:

- Allsidig bollträning
- Lite finmotorisk träning i: Kasta – Fånga – Dribbla – Balans – Hoppa. Detta skapas även i lekövningar.
- Mer inlärning om regler i handbollsspelet.
- Lära sig mer om grunderna och spelets idé.
- Lära sig mer i förståelse om lagspel och positioner på planen.

10-12 ÅR C-UNGDOM

Vi fortsätter med de grundläggande färdigheterna; passa, skjuta och bra bollbehandling. Under träningsperioden genomförs två träningspass per vecka för den yngre åldersgruppen Den äldre åldersgruppen tränar även ett pass med fysisk träning per vecka. Laget deltar i cuperna ex.vis Hallbybollen och Potatiscupen.

Inriktning:

- Vi låter fortfarande alla spelarna delta lika mycket i träningarna och matcherna och låter den äldre åldersgruppen spelare oftast spela på "sina bästa platser".
- Lite mer avancerad bollmotorisk träning. Så mycket boll som möjligt i alla övningar.
- Finmotorisk träning i skott och passteknik.
- Anfall och försvarsträning och de olika positionerna i spelet.
- Mer teknik och taktisk träning. Fokus på kastteknik och finter! För att höja svårighetsgraden så jobba med att göra momenten i högre fart!
- Mycket spelträning.
- Lite fysisk träning med egna kroppen som belastning, exempelvis cirkelträning.
- Anpassad löpträning intervall. Mer fokus på snabbhet och koordination! Tjejer är lite mer utvecklade och kan i 11–12 årsåldern ha mer nytta av konditionsträning än killar generellt. Finns kompetens så är det inte fel att både för killar och tjejer att börja inläring av styrkeövningar med käpp/kvastskäft, typ knäböj, utfallssteg, ryck.

13-14 ÅR B-UNGDOM

Nu börjar det att ställas lite mer krav på spelarna. Tre handbollspass kombinerat med annan fysisk träning i veckan. Träningsperioden sträcker sig från augusti till april. 14-årsgruppen deltar i Ungdoms-SM för B-ungdomar. USM laget/lagen tas ut efter träningsflit, engagemang och intresse, där föreningen ställer krav på att träningarna startat i mitten av augusti, i annat fall väljer man en annan cup än USM längre fram på säsongen. I vår förening prioriterar vi fortfarande utveckling och tillhörighet före "toppning". Tycker det är viktigt att de fortfarande tränar på minst två positioner.

Inriktning:

- Individuell anfall och försvarsteknik.
- Individens egen kreativitet i träning ska stimuleras.
- Mer samarbete i övningar 2 och 2, 3 och 3 och uppåt.
- Mer övningar sker i små-lagsspel.
- Mer taktisk handbollsträning i anfall och försvarsmönster.
- Ökad fysisk träning (med egna kroppen som belastning) kombinerat med löpträning. Rörlighet och koordination samt inläring av styrketräning.

15-16 år A-UNGDOM

Under A-ungdomstiden höjs kraven ytterligare och träningen sker i princip året runt. Tre dagars kollektiv träning, och ett individuellt schemalagt fyspass. Spelarna fostras till junior/seniorspelare och därför bör träningsflit, intresse och engagemang premieras i matchtid under serie och cupspel. Alla spelare som är i träning, skall få speltid i seriespel, men det är inte klockan som styr speltiden. Gruppen deltar i cuper, (antal bestäms av styrelsen från år till år).

Spelarna får genomgång och träning med vikter i syfte att lära sig styrketräning och för att förbättra sin fysiska status. Kraven på resultat i Ungdoms-SM ökar utan att det sker på bekostnad av den individuella utvecklingen.

Inriktning:

- Mer specialinriktad träning i respektive favoritposition.
- Mycket individuell teknik.

- Mer träning i samarbete utifrån spelposition.
- Mycket samarbete två och två.
- Förmågan att se sin handbollsförebild och ta lärdom av dennas teknik i spel och individuellt.
- Individen ska lära sig att ta mer ansvar för den egna fysiska träningen.
- Den fysiska träningen ökas med noggrann genomgång av träning med lättare vikter.
- Mängden träning ökas både kollektivt och individuellt.
- Vi medverkar nu aktivt till att styra in lämpliga ungdomar på ledar- eller domarbanor genom att erbjuda dem utbildning och förtroendeuppdrag i klubben.

17-18 år JUNIORER, SAMT SENIORER

De två sista åren som ungdomsspelare ska förbereda spelarna för kommande seniorspel.

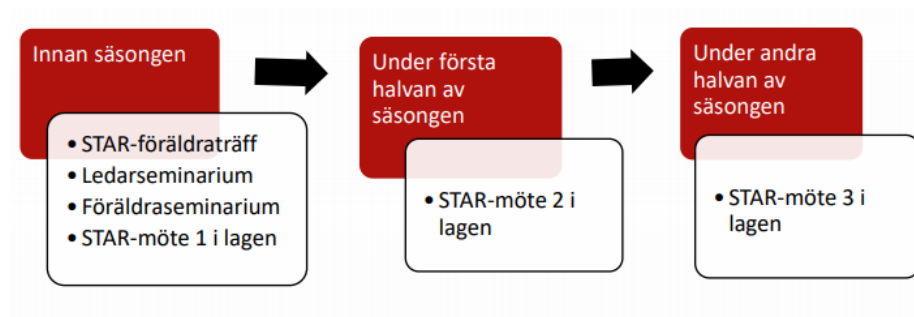
Gruppen deltar i junior- eller seniorserie och bör delta i SM för juniorer.

Inriktning:

- En högre medvetenhet i/om och vad träning på högre nivå innebär för individen i kollektivet och individuellt.
- En mer fysisk/teknisk träning.
- Avancerad träning av den individuella färdigheten med boll.
- Att träna sig i att kunna känna igen sig och vara flexibel oavsett position i spelövningar eller i matchsituation.
- Att verbalt och visuellt (t.ex. filma) ta till sig information i träning eller taktisk rådgivning inför och under match.
- Att ta ansvar för att vara väl införstådd i lagets grundspel både i försvar och anfallsspel.
- Den fysiska belastningen ökar i både mängd och vikt.
- Utbildning i kost och näringslära.

HK Country's Värdegrund - Röd/Svarta Alliansen

Ett helt unikt värdegrundsarbete tillsammans med Ulvåkers IF. Vi integrerar arbetet i den ordinarie verksamheten och involverar såväl spelare, ledare som föräldrar. En värdegrundsförälder (STAR-förälder) utses i varje lag och har fått hög status hos spelarna. Seniorspelarna är med i ungdomslagets arbetsprocess.



Samarbete – Trygghet – Ansvar – Respekt

Det är de värdeord som vårt agerande bygger på. Det filmmaterial vi har som diskussionsunderlag är framtagna av Solna AIK där Max Bergander jobbat med värdegrundsfrågor på heltid sedan 2016.

Max är tidigare elitspelare och var föreläsare och inspiratör när vi hade kick-off för Röd/Svarta Alliansen



Tidigare landslagsspelaren Anders Svensson och hans fru Emma (jobbar med Barnens Spelregler för SISU) var imponerade av vårt arbete när det presenterades för övriga idrottsföreningar i Skövde kommun. Fullständig beskrivning av arbetet hittar du [på den här länken](#).





Röda Tråden

Röda tråden är ryggraden i vårt värdegrundsarbete. Den innehåller riktlinjer för spelare, ledare och föräldrar, trafikpolicy, policy om droger och doping samt information om kost och hälsa. Ledorden STAR är centrala. Röda tråden ska vara ett levande och modernt dokument som vi alltid kan falla tillbaka på.

<https://www.svenskalag.se/hkcountry-rod-svartaalliansen/dokument>



Föreningens organisation, kontaktuppgifter, föreningens ekonomi.

Årsmöte

Varje år är det årsmöte och inför detta behöver styrelsen få in din verksamhetsberättelse, mall finner du nedan. Sen är det givetvis jättebra om tränare och kanske någon mer förälder vill vara med på mötet, alla är givetvis välkomna!

Genom att vara med på årsmötet kan ni bidra med hur ni vill förändra och driva förening framåt samt även utnyttja er rösträtt!

Lagets verksamhetsberättelse

Dessa frågor ska fyllas i till Verksamhetsberättelsen och skickas in till kansliet senast 30 april.

Verksamhetsberättelse HK Country säsongen 20XX

Lag:

Sammanfattning- Mål och fokusering

Truppen- Hur många spelare, ledare. Hur träningsnärvaron har varit, hur många träningar per vecka etc.

Inför säsongen- Vilka mål ni har satt inför säsongen

Under säsongen- Vilka serier ni spelat i, vilka cuper ni deltagit ut, lagets utveckling under säsongen. Placering efter säsongen- Har ni nått uppsatta mål

Föreningsinformation

HK Country är en förening som engagerar många spelare, ledare, tränare, föräldrar och supporters. Målsättningen COUNTRYBOKEN är att kunna delge de ledare som direkt och indirekt deltar i verksamheten en enhetlig syn på vad HK Country har för föreningsfilosofi.

Klubbens ledare, styrelse och kommittéer har enats om att handbokens innehåll skall vara en riktlinje för vår verksamhet. Spelare, ledare och tränare som deltar i vår verksamhet förväntas följa dessa riktlinjer.

Hk Country är en del av den svenska idrottsrörelsen.

Riksidrottsförbundet organiserar de olika förbunden (Svenska handbollsförbundet) som i sin tur stöttar distrikten. I vår verksamhet kommer vi ofta i kontakt med följande centrala och regionala organisationer:

- Svenska Handbollsförbundet

- SISU/Idrottsutbildarna

SISU främst med avseende på utbildning inom områdena föreningsutveckling, tränarutveckling och spelarutveckling. Förbunden genomför bl.a. ledar- och spelarutbildning

Alla nya föräldrar i föreningen får en kort välkomstinformation om vad föreningen erbjuder och vad som krävs för att vara med.

Vad kul att du är intresserad av HK Country!
Välkommen till HK Country handbollsklubb.

Vi ser fram emot att lära känna dig och hoppas samtidigt att du ska känna dig välkommen.

Som ny i klubben har du säkert en mängd frågor. Vi gör vårt bästa för att samla all information man kan behöva på vår hemsida: www.hkcountry.se

Här finner du information om våra lag, våra medlemsavgifter, vår värdegrund, styrelsen och mycket mer. Nedan följer en kort sammanfattning

Värdegrund
Idrottsföreningar har en stor och viktig inverkan på barn och ungdomars liv. En av våra viktigaste uppgifter som förening är att fostra morgondagens vuxna. HK Country arbetar aktivt med värdegrunds-frågor i samtliga av föreningens lag.

Röd/varta Alliansen är rammet på det värdegrundsarbete som vi bedriver tillsammans med Uvåkers IF. Det inkluderar spelare, ledare och föräldrar. Värdegrundsarbete är inkluderat i den ordinarie verksamheten och var lag har en STAR-förälder. Fyra nyckelord som symboliserar vår förening

Samarbete Trygghet Ansvar Respekt.

Oavsett om du själv blir medlem eller om du blir det tillsammans med dina barn är det viktigt att ta del av vår värdegrund vilken du hittar på hemsidan under [Röd/varta/Alliansen](#).

Trygga idrottsmiljöer
På [hemsidan](#) hittar du även information om hur Svenska Handbollförbundet och dess Trygghetsråd stöttar föreningen i arbetet med trygga idrottsmiljöer för barn och ungdom.



Ideella krafter
Föreningens verksamhet bygger på ideellt arbete. Ingen insats är för liten och din medverkan är betydelsefull för klubben.

Att driva en förening är naturligtvis förenat med en hel del kostnader och för att finansiera dessa betalar medlemmarna medlems- och träningsavgifter.

Ekonomi
Tyvärr räcker inte medlems- och träningsavgifterna till för att finansiera föreningens verksamhet och därför behövs ytterligare insatser från både spelare och anhängare. Vi har under en säsong några obligatoriska försäljningsaktiviteter, t.ex. försäljning av idrottsrabattkorten och pappersförsäljning.

Varje lag, dess spelare och föräldragrupp har förutom medverkan i försäljningsaktiviteterna ett antal stånden under en säsong som t.ex. bemanina miljöstationen i Stöpen samt vara med och jobba på klasshandbollen, www.klasshandboll.se.



Det är viktigt att se sin insats som ett steg i att upprätthålla det föreningsliv som vi så gärna vill kunna erbjuda barn, ungdomar och vuxna.

Det är kul med handboll
Föreningen finns till för att skapa en meningsfull fritid för alla, där gemenskap och glädje är nyckelord. Att genom ett gott ledarskap få en bred verksamhet där våra ungdomar spelar handboll långt upp i åldrarna.



Välkommen till HK Country

Organisation

Vår organisation ser ut på följande sätt, en styrelse som ansvarar för att verksamheten bedrivs enligt fastställd målsättning samt har det övergripande ansvaret för föreningen och dess ekonomi. Allt juridiskt ansvar ligger på styrelsenivå. Styrelsens ledamöter har olika ansvarsområden

Föreningen har som målsättning att så många som möjligt av styrelseledamöterna skall vara engagerade i något lag.

Styrelsen

- Planera och leda styrelsens arbete och sammanträden.
- Övervaka att föreningens stadgar och övriga för klubben bindande regler och beslut efterlevs.
- Fördela arbetet inom styrelsen
- Representera klubben utåt i förhållande till myndigheter och andra organisationer.
- Ansvarar för att alla frågor är förberedda.
- Styrelsen ansvarar gemensamt för föreningens verksamhet inför medlemmarna.
- Den har också det juridiska ansvaret för föreningen i förhållande till samhället.
- Kalla till möten och fastställande av dagordning i samarbete med sekreteraren.

Ordföranden

- För varje verksamhetsår i samarbete med kommittéansvariga besluta om föreningens verksamhet, vilket dokumenteras i en årsplan/verksamhetsplan.
- Ansvara för klubbens ekonomi och fastställa budget.
- Ansvarar för styrelsearbetet och fördelningen av arbetsuppgifter.
- Ansvarar och leder styrelsearbetet och styrelsens möten.
- Ansvarar och ser till att de beslut som föreningen har fattat genomförs.
- Ansvara för utbildningsfrågor och frågor mot SISU ihop med klubbchefen.

- Ansvara för miljöarbete, både inom klubben samt även mot kommun och myndigheter.
- Företräder föreningen i olika sammanhang ihop med klubbchefen.
- Är arbetsgivare för klubbens anställda. Årligt medarbetarsamtal, utvecklingssamtal, lönesamtal.
- Är föreningens firmatecknare.
- Agera stöd till övrig styrelse vid arbetstoppar
- Författa verksamhetsberättelse till årsmötet
Vice ordförande
- Sköter ordförandes uppgifter när han eller hon inte kan närvara
- Agera stöd till övrig styrelse vid arbetstoppar

Kassör

- Ansvarar för föreningens ekonomi
- Redogör för föreningens ekonomi vid varje styrelsemöte
- Tillsammans med kanslist eller motsvarande ansvara för föreningens bokföring
- Månatligen upprätta balans- samt resultaträkningar.
- Upprätta bokslut.
- Upprätta och avge allmän självdeklaration och övriga föreskrivna uppgifter inom skatteområdet.
- Sköta in- och utbetalningar. Kontrollera kontantkassor.
- Se till att klubbens skatter, avgifter och skulder betalas i rätt tid.
- Föra inventarieförteckning.
- Utarbeta underlag för budget och budgetuppföljning, klart i november.
- Se till att klubben söker bidrag från stat, kommun och andra organisationer.
- Att i samråd med styrelsen upprätta budget för nästkommande år.
- Att tillsammans med kanslist eller motsvarande ta fram de rapporter som styrelsen efterfrågar vad gäller ekonomin
- Att tillsammans med ordförande vara föreningens firmatecknare
- Att på årsmötet föredra föreningens ekonomi
- Att rapportera och upprätthålla kontakt med föreningens revisorer.
- Att medverka i föreningens arbetsutskott (AU)
- Agera stöd till övrig styrelse vid arbetstoppar

Sekreterare

- Kallelse/förslag till dagordning till styrelsemöte. Skickas ut senast 1 vecka innan kommande möte, kallelse skickas till samtliga ledamöter och suppleanter.
 - Skriver styrelseprotokoll och åtgärdslista. Skickas till samtliga ledamöter och suppleanter
 - Efter att protokollet godkänts skickas ett godkänt protokoll till revisorerna.
 - Efter verksamhetsårets slut sammanställa styrelsens verksamhetsberättelse.
 - Se till att klubbens handlingar hålls ordnade och förvaras på ett tryggsätt.
 - Kallelse till planeringsmöte för kommande årets verksamhet Skickas till styrelseledamöter, suppleanter, sammankallande i kommittéer samt områdesansvariga.
- Efter planeringsmötet sammanställs programförslaget och fastställs på årsmötet
- Kallelse/förslag till dagordning till årsmöte. Skickas till SLA och Hemsidan samt affischering. Distribuera fastställt program.
 - Snarast efter årsmötet uppdateras två olika funktionärslistor. En som skickas till

Hemsidan. Dessutom uppdateras telefon och e-postlista till styrelsen och suppleanterna.

· Agera stöd till övrig styrelse vid arbetstoppar

Styrelseledamöter

Har ansvar för var sitt verksamhetsområde:

Föreningens ekonomi

HK Country är en ideell förening och strävar därför inte efter att göra vinst utan att ha en ekonomi i balans. Överskottet återanvänds i föreningen. Målet är att föreningen har ett eget kapital motsvarande 500 000 kr räknat i 2016 års pengavärde. Inga styrelsearvoden utbetalas. HK Countrys styrelse beslutar vilka ekonomiska aktiviteter som skall genomföras för att kunna bedriva handboll i föreningen.

Varje lag har ett ekonomiskt ansvar över sin verksamhet.

Arrangemang och aktiviteter

HK Country genomför flera aktiviteter för att få in pengar till verksamheten. Exempel på aktiviteter är arrangemang av Klasshandbollen, försäljning av idrottsrabatthäften och papper mm.

Lagets egna aktiviteter

Laget genomför egna aktiviteter för att få in pengar till lagkassan. Det kan t.ex. vara loppmarknad eller försäljningar av olika varor. Föreningen uppmuntrar varje lag att själva ta initiativ till egna arrangemang. Lagen kan inte genomföra en aktivitet som står i konflikt med föreningens verksamhet. Vid tveksamheter, ta alltid kontakt med styrelsen innan start. Enligt lotteriförordningen får lagen ej bedriva egna lotterier utan tillstånd från Skövde kommun.

Reklam/sponsring

Föreningens marknadsansvarige är leder sponsorgruppen vilken jobbar med de föreningsgemensamma sponsorintäkterna.

Varje lag äger rätt att värva egna sponsorer. Vid inköp av material skall föreningens samarbetsavtal nyttjas exempelvis matchkläder via gällande återförsäljaravtal och varumärke.

Aktivitetsstöd LOK

Förkortningen LOK står för statligt lokalt aktivitetsstöd, och avser att stödja idrottslig föreningsverksamhet för barn mellan 7–25 år. Det finns ett statliga LOK-stöd och ett kommunalt bidrag. För att få bidraget krävs det att lagens sammankomster närvaro registreras. Ansökan om stöd sammanställs och skickas in av styrelsen två gånger per år.

Kontaktlista HK Country

Klubbinfo

E-post info@hkcountry.se

Hemsida <http://www.hkcountry.se>

Föreningsnummer 11497-21

Organisationsnummer 866600-9272

Bankgironummer Bg 917-2289

Swish 123 271 0747

Styrelsen i HK Country

Gå in på vår hemsida för att se hur du kommer i kontakt med styrelsen.

Hemsida <http://www.hkcountry.se>

Rekrytera nya krafter till föreningen – Jag vill också vara med

Ideella krafter

HK Countrys verksamhet bygger på ideellt arbete, därför har vi på vår hemsida en annons där vi går ut med intresse för att få in fler personer i klubben, där det kommer ligga annonser på det som behöver för tillfället. Ni som ledare måste hjälpa oss att gå in och göra reklam för detta till föräldrar. <https://www.svenskalag.se/hkcountry/sida/64462/jag-vill-ocksa-vara-med>

