

Handbok till föräldrar / Akilles handboll

1. Allmänt om Akilles handboll
2. Info om Handbollsförbundet
3. Tävlingsserien och utmanarserien (kilpa och haastaja)
4. Akilles handbolls årsklocka
5. Styrelsen & dess uppgifter
6. Verksamhetsledare & dess uppgifter
7. Juniorchef & dess uppgifter
8. Föräldrarnas uppgifter i ett lag
9. Buffen
10. Livescore & klockan
11. HandisTV / Streaming
12. Uppgifter under Akilles Cup
13. Uppgifter på herr- & dammatcher
14. Allmänt uppförande
15. Skjutsningar till matcher
16. Stipendiefonden

1. Allmänt om Akilles handboll

Akilles Handboll grundades 1973 och nästa år började träningarna med ett 20-tal spelare. Idag har vi över 450 medlemmar i Akilles handboll. Vi har lag i de flesta serierna (mini - b-juniorer), samt ett herrlag i div.2, ett damlag i div.1 och ett damlag i div.2.

- ordförande Johan Höysti
- juniorchef Petri Lindfors
- verksamhetsledare Ron Liljendal

Akilles Handbolls karriärstege



2. Info om Handbollsförbundet

- verksamhetsledare Päivi Mitrunen
- tävlingschef Taneli Tiilikainen
- ordförande Mika Helaskoski

3. Barn - och ungdomshandboll (tävlings - och utmanarserien)

Vi följer handbollsförbundets rekommendationer inom barn- och ungdomshandboll.

Finsk handboll är uppdelad i barn-, ungdoms- och vuxenhandboll:

- barn upp till 12 år som spelar barnhandboll (mini - d-juniorer)
- ungdomshandboll för 13-17 åringar (C - B-juniorer)
- vuxenhandboll för vuxna 18 år och äldre. (A - Herr/Dam)

Enligt Finlands handbollsförbunds riktlinjer för ungdomshandboll ska ungdomshandbollen ta hänsyn till barn- och ungdomsidrottens etiska principer, barnens och ungdomarnas fysiska, psykiska och sociala utveckling samt följa reglerna för Fair Play.

Barnens träning ska bygga på lek. Utbildningen kombinerar roligt, utmaning, att göra och lärande.

Grunderna för att coacha barn: B-R-A!

B = Bollkontakt (så mycket bollkontakt som möjligt)

R = Roligt

A = Aktivitet (så mycket aktivitet som möjligt)

Barnhandboll (mini - d-junior)

Målet med barnhandboll är den personliga motoriska utvecklingen, vars metod är lek och redskapet är bollen. Kännetecknen för att träna barn är:

- mycket aktivitet
- mycket bollkontakt
- roligt

Under de första åren inom barnhandbollen:

- alla spelar lika mycket och på alla spelplatser
- spelas med åldersanpassade bollar (Mini-D juniorer)
- så att barn får chansen att tävla, vinna och förlora utan att fokus ligger på resultat och serietabellen.

Inom barnhandboll är det viktigaste den långsiktiga individuella utvecklingen av grundläggande motorik och koordinationsförmåga.

För barn ska försvaret vara "fritt spel" eller ett 1 mot 1-spel. På en stor plan spelas 3-mot-3 eller andra former av försvar, där det finns flera spelare utanför frikastlinjen. Att attackera kommer naturligt. Barn måste tillämpa färdigheter i att studsas, passa och fånga, samt göra mål och försvara aktivt.

Barnets behov

För att få barnen att fortsätta vara delaktiga i vår verksamhet är det viktigt att identifiera barnets behov och agera på barnens villkor. Barns behov inkluderar till exempel:

- få testa nya utmaningar
- kan vara aktiv och röra på sig, gärna med boll
- få kämpa, känna glädje och vinna matcher, men också lära sig att förlora
- hen ses på träningar och matcher
- känner sig trygg i en grupp
- ha roligt! Om handbolls aktiviteten inte är rolig stannar barnet hemma

Om möjligt skall lagen delta i både tävlings- samt utmanarserien. Tävlingsserien är bra för barnen att lära sig hur det är att tävla. Barnen skall lära sig att tävla, vinna och förlora, utan att fokusen är på resultatet eller serietabellen. Alla skall ha chansen att vara med och pröva spela i tävlingsserien. Utmanarserien är bra för nybörjare så att de får chansen att pröva hur det känns att spela en match. I utmanarserien är det viktigaste att alla spelar lika mycket och provar spela på olika spelpositioner.

Ungdomshandboll (c - b-juniorer)

Ungdomshandboll kännetecknas av vidareutveckling av motorik och koordination. Glädjen att spela och idrotta tillsammans med bollen, fortsätta utveckling av personlig fysisk och teknisk utveckling. Huvudmålet är utvecklingen av varje spelares tekniska kapacitet för att uppnå maximal utveckling hos varje spelare. Det är viktigt att 15 – 16-åriga spelare börjar vara förberedda för alla delar av den framtida fysiska träningen. Det rekommenderas att fokusera på uthållighetsträning, träning på central kroppskontroll och träning för att förebygga skador (knä, axel).

Viktigaste för ungdomarna skulle vara att få så mångsidig träning som möjligt för att undvika skador. Det är också viktigt att alla spelare får spela men träningsaktiviteten och skickligheten börjar påverka speltiden.

Kännetecknen för ungdomscoaching är:

- mycket roligt – mycket aktivitet
- mycket bollkontakt
- personliga utvecklingsmål
- rätt attityd (gör alltid ditt bästa)

Spelaren behöver utveckla:

- att bli så bra som möjligt
- att träna mycket och vill successivt öka träningsmängden
- veta hur och vad man skall träna
- att kontrollera de situationer som uppstår under spelets gång

Spelaren måste förbättra följande grundläggande tekniska färdigheter:

- blocka, kast, kontra, förmågan att få en helhetsbild av situationen och att ta kontroll över bollen eller spela framåt
- kasta, finta och passa/fånga
- grunderna i målvaktsteknik

Uppmuntra också spelare att verka som hjälptränare och domare.

Alla unga ska ges möjlighet att spela handboll, oavsett om de siktar på att bli elitidrottare eller inte. Alla unga som spelar handboll ska också ges möjlighet att utöva flera idrotter. Om den totala mängden träning och tävlingar börjar bli för stor eller aktiviteterna överlappar är det upp till spelaren att bestämma vilken sport hen vill prioritera.

För att utvecklas till en toppidrottare och undvika skador är det viktigt att delta under hela handbollssäsongen inklusive grundkonditionspassen inför spelsäsongen så att träningen kan samordnas efter spelarens förmågor och personliga behov. Delar av träningen i grundkonditionssäsongen kan dock ersättas med träning inom andra sporter.

Om möjligt skall lagen delta i både tävlings- samt utmanarserien. Utmanarserien är bra för eventuella nybörjare samt för spelare som inte vill satsa på handbollen utan ser det mera bara som en hobby. Alla spelare skall ha chans att delta i tävlingserien. Tävlingsserien är till för att man skall försöka vinna matcher och för varje år skall det bli mera tävlingsinriktat. I tävlingsserien skall speltiden börja vara mer och mer beroende av träningsaktiviteten samt skicklighet.

4. Akilles handbolls årskalender

- datum för turneringar, evenemang etc

5. Styrelsen & dess uppgifter

Ordförande: Johan Höysti, 040 - 0912005 joan.hoysti@akilles.fi

Viceordförande: Jon Brunberg, 040-5802116 brunbergjon@gmail.com

Sekreterare: Maria Palmén, 050-3610316 maria.palmen@akilles.fi

Ekonomi: Elin Kneck, 045-6043155 elin.kneck@akilles.fi

Jennifer Smeds, 040-5864472 jennifer.smeds@akilles.fi

Hilding Mattsson, 040-8334495 hilding.mattsson@akilles.fi

Suppleanter:

Annika Helin-Pohjola, 040-5244527 annika.laaksonen@hotmail.fi

Andreas Frejborg, 050-4586712 andreas.frejborg@akilles.fi

6. Verksamhetsledare & dess uppgifter

- kontaktperson till handbollsförbundet
- kontaktperson inom föreningen (styrelsen, lagen, föräldrarna etc)
-

7. Juniorchef & dess uppgifter

Petri Lindfors, 040 - 7566611 petri.lindfors@akilles.fi

Till juniorchefens arbetsuppgifter hör att koordinera den växande juniorverksamheten och att utveckla sektionens spelar- och tränarstig. Till arbetsbilden hör också att organisera School Tour och bollklubbar runt om i skolorna i Borgå och att vara huvudansvarig för de yngsta lagen inom sektionen. Juniorchefen ansvarar också för Akilles handbolls turneringar och läger tillsammans med verksamhetsledaren. Till uppgifterna hör också att hitta nya tränare, hjälptränare och lagledare till lagen samt aktivera föräldrar i föreningens verksamhet. Juniorchefen hjälper och vägleder också nya medlemmar i föreningen.

8. Föräldrarnas uppgifter i ett lag

Varje lag behöver en lagledare och en kassör, som väljs ut tillsammans under första föräldramötet på hösten. Man kan ha flera lagledare om man vill dela på uppgifterna. Det skall hållas minst ett föräldramöte per säsong.

Lagledarens uppgifter

- MyClub (lägger in träningar/matcher/turneringar)
- kontakten till spelare och föräldrar
- läkarväskan och annan utrustning
- beställning av spelkläder
- buffélistan
- lagets ekonomi tillsammans med kassören och verksamhetsledaren
- föräldramöten
- uppdaterar lagets uppgifter på tulospalvelu och förbereder protokollet inför matcherna
- sitter på bänken under matcherna
- sköter lista över de som tar hand om livescore, klockan, buffan och streamandet på hemmamatcher

Föräldrarnas uppgifter

- ser till att spelarna har ändamålsenlig utrustning
- sköter buffé- och domarbordsturer samt streamandet under hemmamatcherna
- kommer ihåg att använda MyClub
- hjälper till att hitta sponsorer
- kan hjälpa lagledaren med olika uppgifter

9. Buffén

Idrottshallen

- på plats 1h före matchstart
- i förrådet finns kaffe, kaffefilter, termosar, mjölk, te, trip, godis, chips, nötter osv.
- kassaskrinet, izettle och ipaden som matcherna filmas med finns också i förrådet.
- kaffemuggar, skedar, servetter, små tallrikar finns också där, samt korgar man kan använda
- koden 2100
- finns vita stora lådor man kan packa allt i och hämta upp det, fast med hissen.
- kaffe skall man nog börja koka genast, kokas i köket bredvid toaletterna i övre våningen.
- buffan vid fönstret vid halva hallen, borden finns genast till vänster vid ingången till övre salen.
- lagen har säkert olika system hur många familjer som sköter buffan, två familjer brukar räcka bra. Då hämtar de sött och salt att sälja (visst kan flera i laget hämta, beror på hur de bestämmer om saken)
- prislistan finns också i förrådet
- i kassaskrinet finns en botten kassa på 200€, den borde alltid kollas innan man börjar sälja, det finns ett häfte där man skriver datum och namn när man räknat den. Kassaskrinet finns i låsta postlådan i förrådet (nyckeln är i)
- kortmaskinen izettle skall kopplas till tabletten.
- roll uppen ställs upp vid buffen
- någon behöver stå i buffan hela tiden, före och under matchen och inte städa undan allt när matchen pågår, många kommer och köper ännu efter att matchen är slut.
- efter matchen är slut ska allt städas undan, ifall det inte är match efteråt, då tar ett annat lag över buffan.
- roskisarna skall tömmas och föras ut, vaktmästaren har nyckeln dit.
- mellan olika lag räknas egna laget pengar och man lämnar 200€ i bottenkassan, det övriga sätts i en minigrip påse med info om summa och lag.

Lypa

- Sök från Idrottshallen: kassa 200€ (postlåda i förrådet, kod 2100), Livescore pad, Izettle, en roll up(ställs upp bredvid buffan), 1 låda med saker som hör till buffan. Skåpet i Lypa är så litet så i lådan plockas med olika saker till försäljning.
- Lypa förrådet (välinevarasto) finns 2 bord + klockan -> 1 buffa + 1 domarbord.
- Skåp 1 och 2 i långa korridoren (kommer dit via bakre omklädningsrummet) finns de övriga sakerna som man behöver i buffan. Nyckeln finns i kassaskrinet.
- Till buffan får bakas valfria söta + saltiga saker.
- Om man är enda matchen eller dagens sista så städas allt undan snyggt.
- Blir det match efter så får man ta hem det man hämtat eller lämna kvar. Handkassan räknas och man lämnar 200€ i bottenkassan, det övriga sätts i en minigrip påse med info om summa och lag.

10. Livescore & klockan

Livescore & klockan sköts av lagen vid hemmamatcher, d.v.s föräldrarna. Lagledaren (som inte sköter dessa uppgifter) gör en lista på alla hemmamatcher med dem som ansvarar för dessa uppgifter. Man bör vara på plats minst 40 minuter före matchstart, gärna tidigare. Inom ett lag är det bra att ha en liten grupp där vissa sköter klockan och vissa sköter livescore.

Utbildning gällande livescore och klockan ges av någon från föreningen. Skolningstillfälle ordnas vid behov.

Man kan gärna sitta med vid domarbordet och lära sig fast det inte är ens tur att göra det.

Livescore

Varje lag ansvarar för att vid hemmamatch sköta Livescore. För att kunna sköta Livescore bör man ha tillgång till en lagkod, den fås av lagledningen eller verksamhetsledaren. Den som sköter livescore går igenom med båda lagens lagledare att spelarförteckningen och lagledningen är korrekt ifylld. Detta bör vara gjort 30 minuter före matchstart. Efter att lagledarna godkänt, så frågar man domarna om tillåtelse att starta livescore.

Klockan

Varje lag ansvarar för att vid hemmamatch sköta om klockan. Skolning fås av verksamhetsledaren eller ordföranden.

11. HandisTV / Streaming

Akilles handboll vill erbjuda möjligheten att titta på föreningens matcher via HandisTV. Priset för att se på matcherna är 3€ för juniorlagen och 5€ för representationslagen.

I första hand är det alltid hemmalaget som streamar matcherna. Om hemmalaget inte har möjlighet att göra detta, så får bortalaget streama.

För varje match som streamas går hälften av intäkterna till laget och andra hälften till HandisTV.

Akilles handboll strävar efter att varje lag har 2-3 personer som är ansvariga för streamandet. För tillfället streamas det endast i Idrottshallen, men målet är att det även ska streamas i Lypa. Sakerna till strimandet finns i Idrottshallen buffaförråd, en Solidsport väska & stativ.

De lag som sköter om buffén och biljettförsäljning under representationslagen matcher sköter också om filmande då.

Efter att matchen är streamad kan lagen se matchen gratis via en hemlig länk som fås av Ron Liljendal eller Jennifer Smeds vid förfrågan.

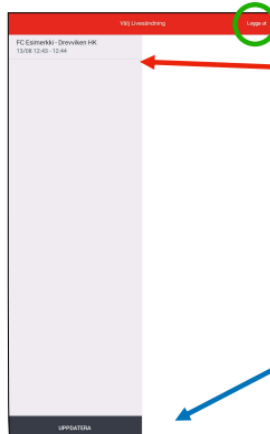
Vid behov av skolning eller frågor gällande streamandet, var i kontakt med Jennifer Smeds (040 586 4472).

Instruktioner och mera information om streamandet:

<https://finnhandball.net/tiedotteet/handistv-ohjeet-striimaa-ja-ansaitse-raham-joukkueellesi/>



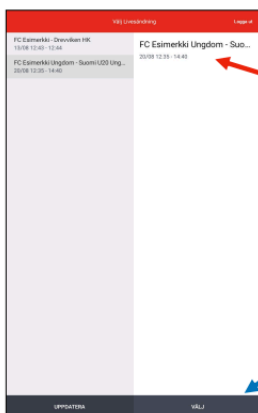
TABLETTIEN KÄYTTÖ STRIIMAAMISESSA



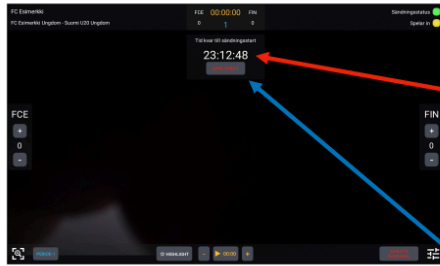
Valitse seuraavaksi
LÄHETYSVALIKOSTA haluamasi
ottelu painamalla sitä.

Jos haluamasi ottelu ei ole näkyvissä
kokeile painaa ruudun alareunasta
REFRESH.

Jos ottelut eivät tule vieläkaan
näkyviin **kirjaudu ulos** näytön
oikeasta yläreunasta ja kirjaudu
uudestaan sisään

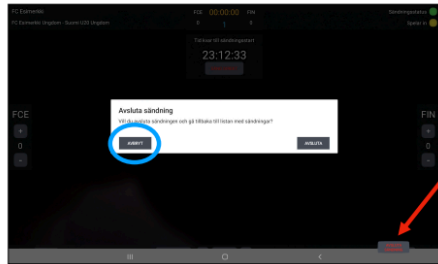


Kun olet valinnut,
HALUAMASI OTTELUN,
Paina ruudun oikeasta alakulmasta
SELECT



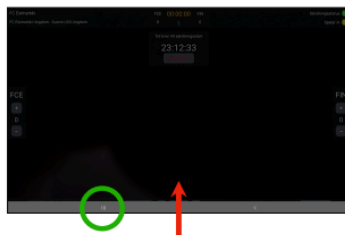
Striimi käynnistyy automaattisesti kun **AJASTIN** on nollassa.

Jos haluat aloittaa lähetyksen heti, paina näytön keskeltä **BROADCAST NOW**, lähetys käynnistyy näin välittömästi.



Ottelun päättymisen jälkeen, paina oikeasta alareunasta **END BROADCAST** ja vahvista valinta painamalla vielä **YES**

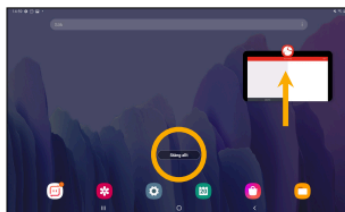
Tämän jälkeen sovellus palaa automaattisesti ottelulistaan ja voit valita seuraavan ottelun.



Ongelmatilanteessa toimi näin.

1. Vedä ruudun alareunasta **sormella ylöspäin**

2. Kun **alapalkki** tulee näkyviin, paina vasemmanpuolista logoa **III**.



3. Sulje sovellus vetämällä **sormella ylöspäin** sovelluksen kohdalta tai painamalla näytön keskeltä **Sulje kaikki**

4. Käynnistä sovellus uusiksi

12. Uppgifter under Akilles Cup

- Klockan
- Räkna målen
- Buffén
- Ställa fram och städa undan
- Lotteribord

13. Uppgifter på herr- & dammatcher

Alla lag har minst två bufféturer under representationslagens matcher under säsongen (ofta en dammatch och en herrmatch). Laget sköter då buffén, moppning, filmande (HandisTV) och biljettförsäljning.

På matcherna brukar publiken vara stor och då behövs det flera familjer från laget som ställer upp, behövs ordentligt med sött och salt att sälja. Det går mycket kaffe åt!

Det behövs också golvmoppare, det sköter spelare från laget.

När ert lags buffétur tar slut så räkna bort bottenkassan. Det som blir kvar (vinsten) lägger ni i en liten minigrippåse och skriver datum, vilket lag är det frågan om och summan på en lapp. Lägg påsen i kassaskrinet.

Laget som ansvarar för buffan har också hand om inträdet. Det finns ett skilt skrin för det och en prislista.

14. Allmänt uppförande

Varje handbollsspelare som är medlem av Akilles Handboll som tränar och spelar i den grönvita dräkten skall ha rätt att träna, känna sig trygg och ha möjlighet att utvecklas i ett lag där toleransen mot orättvis behandling är lika med noll. Alla skall trivas och känna glädje över att utöva handboll i sitt lag. Alla ansvarar för att de gemensamma värderingarna som är uppsatta i lagen följs. Alla skall visa hänsyn och respekt för varandra, så att alla får möjligheten att utveckla och lära sig nya saker. Ingen skall utsättas för kränkande behandling eller diskriminering.



Vi respekterar spelreglerna, domarna, motståndarna och funktionärerna. På läktaren ska och får man visa känslor, men inte så att man sårar motståndaren eller ensidigt kritiserar domarna. Vi hejar på våra egna, och ger erkännande åt alla bra prestationer.

15. Skjutsningar till matcher

Rekommendation till lagen angående skjutsar till och från matcher och turneringar

Vi rekommenderar att personer som åker med någon annans skjuts ersätter chauffören på följande sätt:

Huvudstadsregionen (Helsingfors, Esbo, Vanda och Grankulla): **5 €/passagerare**

Övriga städer (Kyrkslätt, Riihimäki, Sjundeå, Ekenäs, Karis, Hangö, Åbo, Pargas): **10 €/passagerare**

Betalningen sker

- direkt till chauffören (kontant, konto eller Mobile Pay)

ELLER

- till Akilles Handbolls konto via Mobile Pay (64841) i de fall då chauffören inte vill ta emot pengar. Då skriver betalaren lagets namn i meddelandefältet och pengarna sätts in på lagets konto.

Joukkueille suositus peli- ja turnausmatkojen kyyteihin

Suosittellemme, että henkilöt jotka kulkevat toisen kyydillä korvaavat matkakuluja kuljettajalle seuraavasti:

Pääkaupunkiseutu (Helsinki, Espoo, Vantaa ja Kauniainen): **5 €/matkustaja**

Muut kaupungit (Kirkkonummi, Riihimäki, Siuntio, Tammisaari, Karjaa, Hanko, Turku, Parainen):
10 €/matkustaja

Maksu tapahtuu

- suoraan kuljettajalle (käteisellä, tilisiirtona tai Mobile Paylla)

TAI

- Akilles käsipallon tilille Mobile Paylla (64841), mikäli kuljettaja ei halua ottaa vastaan maksua. Näin ollen maksaja kirjoittaa viestikenttään joukkueen nimen, jolloin rahat siirretään joukkueen tilille.

16. Stipendiefonden

Det finns möjlighet att söka bidrag till kostnader för att spela handboll.

Ansökningar görs via en googleform som skickas ut till lagen och på MyClub. År 2024 stänger ansökan 30.9.

Bidraget kan sökas av barn i åldern 7-18 år som regelbundet tränar och spelar med lag i Akilles handbollssektion. Det kan vara frågan om medlemsavgifter, deltagaravgifter, licensavgifter, tränings- och turneringsavgifter, m.a.o de avgiftsbelagda sakerna som kanske tungt väger för eller emot ett fortsatt hobbyutövande.

En utvald grupp läser igenom ansökningarna och tar ställning till dem och beslutar om stödet. Gruppen består av 3-4 medlemmar med tystnadsplikt och alla ansökningar behandlas med största diskretion.