

IK Bolton



Gula Pusslet 2.0

Upprättad av IK Boltens styrelse

Uppdaterat 2025-03-01

Innehållsförteckning

1. Vi är IK Bolton	3
2. Inledning	4
3. Vår Värdegrund	5
Verksamhetsidé	5
Vision	6
Våra värderingar	6
Vi är IK Bolton	8
4. Ekonomi	9
Medlemsavgift	9
Träningsavgift	10
Ersättning till ledare	10
Kostnad för utbildningar	10
Kostnadsersättning för spelare	10
Café och matchvärdar (Laginsatser)	11
Sponsring	11
Cuper	11
Ungdoms-SM	12
Kläder och materiel	12
Klädavtal	12
5. Barn- och ungdomsverksamheten	13
Handbollsskolan 5–6 år (Barnhandboll)	14
Handbollsskolan 7–8 år (Barnhandboll)	14
U10 9–10 år (Barnhandboll)	14
U12 11–12 år (Barnhandboll)	14
U14 13–14 år (Ungdomshandboll)	15
U16 15–16 år (Ungdomshandboll)	15
U19 17–19 år (Ungdomshandboll)	15
Principer barn- och ungdomslagen	16
Lag som man tillhör	16

Lån av spelare	16
Spel	16
Träningsstider	17
Att spela match	17
Walk Over på grund av för få spelare	17
6. Seniorverksamheten	18
7. Att spela i IK Bolton	20
8. Att leda och träna i IK Bolton	21
9. Att vara förälder i IK Bolton	22
10. Våra sportsliga mål	23
11. Kommittéer	25



1. Vi är IK Bolton

Vi är en framgångsrik handbollsklubb från Stockholm. Vår hemvist är på Södermalm med hemmahall i Skanstull, Skanstullshallen. Klubben grundades år 1933 och tidigare har flera idrotter utövats i klubben, men i dag är vi en renodlad handbollsklubb. Klubbnamnet togs med inspiration från den engelska fotbollsklubben Bolton Wanderers FC som skriftligen har godkänt vårt namn. Klubbens fullständiga namn är Idrottsklubben Bolton, men vi brukar säga, IK Bolton eller bara Bolton. Damlaget blev svenska mästare åren 1963, 1965, 1966, 1967 och 1968. Idag bedriver

klubben verksamhet i alla åldrar från handbollsskola till seniorhandboll. På seniorsidan spelar damlaget i division 2 och herrlaget i division 2. Vår ungdomsverksamhet är hjärtat i IK Bolton, där vi erbjuder handbollslek för de allra minsta och stödjer spelare hela vägen upp till juniornivå – steget innan övergången till seniorhandboll. Här finns plats för både dem som siktar mot eliten och dem som spelar för glädjen i sporten. Vi tackar aldrig nej till barn- och ungdomsspelare i IK Bolton.

År 2016 blev vi utsedda till Årets Barn- och Ungdomsförening av Stockholms Idrottsförbund med motiveringen ”Alla är välkomna till Bolton. Vid sidan av själva spelet läggs stor vikt på social gemenskap, sammanhållning och hur man bemöter varandra utanför planen.” Vilket vi strävar efter även idag. Vi är fortsatt stolta över den utnämningen. Det är värden som en del av IK Boltons kärna och det gäller självfallet även idag.

2. Inledning

Att tillhöra IK Bolton är och ska alltid vara något speciellt – något att vara stolt över. Gula pusslet är vårt styrdokument, vars främsta syfte är att tydliggöra föreningens principer, riktlinjer och målsättningar. Det är också ett stöd för tränare och ledare i deras arbete och en möjlighet för föräldrar att få insyn i och förståelse för det arbete vi gör för och med våra spelare. I dagsläget bedriver Bolton såväl barn-, ungdom- och seniorverksamhet. Gula pusslet riktar sig till tränare, ledare, spelare och föräldrar inom klubben och beskriver följande:

- Hur vi vill spela handboll
- De värderingar vi står för
- Vad som accepteras och inte accepteras
- Etik och moral
- Våra målsättningar
- Hur vi uppträder som ledare, tränare, spelare och föräldrar för att vara goda representanter för föreningen
- Hur vi tränar i respektive åldersgrupp

Vi strävar efter att skapa en miljö där alla, barn, ungdomar och vuxna, känner glädje och trygghet i Bolton, med Gula pusslet som grund.

Dokumentet ersätter tidigare Gula Pusslet och uppdateras årligen. Denna version reviderades senast den 1 mars 2025 och togs på styrelsemötet 20250310.



3. Vår Värdegrund

Verksamhetsidé

IK Bolton erbjuder handboll som är glädjefylld och tillgodoser barn, ungdomar och seniorers vilja att utvecklas som handbollsspelare, vilket bidrar till att ge alla medverkande en meningsfull fritid.

Erbjuder

Alla som ställer upp på IK Boltons verksamhetsvillkor är välkomna att delta.

Glädjefylld

Lek och rörelse för barn, där alla ska ha roligt och känna gemenskap.

Tillgodoser

Inom ramen för handbollsträningen säkerställer vår utbildningsplan att all träning är nivåanpassad för att möta varje spelares behov och utveckling.

Utvecklas

Handbollstekniskt, fysiskt och socialt. Vi arbetar för att främja varje spelares helhetsutveckling.

Alla medverkande

Alla spelare, ledare och föräldrar är en del av IK Bolton.

Vision

Att vara Sveriges ledande klubb inom barn- och ungdomshandboll.

Ledande

IK Bolton strävar efter att vara en av de största föreningarna med aktiva barn och ungdomar. Vi vill vara ett föredöme inom organisation, ledarskap och utveckling av ungdomars handbollskunnande.

Barn- och ungdomshandboll

Vår primära målgrupp är flickor och pojkar i åldrarna 6-19 år.

Våra värderingar

Våra värderingar ska prägla allt vi gör oavsett om det är på eller vid sidan om planen och gäller såväl spelare, föräldrar, ledare och domare.

 Engagemang

 Glädje

 Utveckling

Engagemang

Föräldrar

Vi föräldrar engagerar oss i arbetsuppgifter i laget och i klubbens verksamhet.

Tränare

Vi tränare och ledare har ett aktivt och synligt engagemang i klubben, bidrar gärna med tips och goda råd till övriga tränare och ledare.

Alla

Vi utför alltid uppgifter vi åtagit oss och följer upp att aktiviteter blir genomförda. Vi bidrar till att skapa glädje och trygghet för alla när vi deltar i aktiviteter med Bolton. Vi berättar gärna för andra om vårt engagemang i Bolton men undviker negativa åsikter om andra lag, spelare, ledare, föräldrar eller domare.

Glädje

Tränare

Vi tränare och ledare uppmuntrar till deltagande mellan åldersgrupper och lag om det främjar individen eller gruppens utveckling. Vi deltar aktivt i klubbens gemensamma tränarforum och ser positivt på tränarutbyte mellan lagen.

Spelare

Vi uppmuntrar och deltar i klubbgemensamma aktiviteter såsom träningsläger, Boltondagarna, gemensamma turneringar och vårt café. Vi följer Boltons klädpolicy så vi har en enhetlig klädsel i klubben.

Tränare och Spelare

Vi tränar och spelar våra matcher enligt klubbens gemensamma spelidé; Boltonspelet.

Utveckling

Alla

Vi vill ständigt lära oss nytt genom att ta initiativ, våga pröva och ifrågasätta det vi gör idag.

Vi låter spelare få prova olika roller, under match och träning, så det finns utrymme för alla att utvecklas och få nya utmaningar.

Vi har tydliga utbildningsmål för spelare och tränare och ser till att målen ständigt anpassas till klubbens och omvärldens förändringar.

Vi handbollsspelare och tränare tar ansvar för vår egen personliga utveckling inom sporten.

Vi har en av klubben fastställd och dokumenterad utvecklingsplan för klubbens verksamhet.



Vi är IK Bolton

Ledare, spelare, funktionärer, föräldrar – vi är alla IK Bolton och representanter för klubben när vi är ute i olika sammanhang och därför är det viktigt att vi är goda ambassadörer.

- Alla ska känna sig delaktiga i klubbens verksamhet
- Vi vill vara en klubb man är stolt över och där man trivs
- Vi vill vara en klubb med bred ungdomsverksamhet
- Vi satsar på ungdomshandboll med utbildade tränare och förenar bredd med elit
- Vi bedriver såväl barn- och ungdomshandboll som vuxenhandboll.

Styrelsen

Styrelsen har det övergripande ansvaret för föreningens verksamhet och ekonomi. Det är också styrelsens uppgift att säkerställa att regler och policys för klubben efterlevs av de som är engagerade i verksamheten. Styrelsen ska leda och styra verksamheten i klubben.

Etik

Bolton tar avstånd från all form av fusk och dopning (beträffande dopning, se vidare separat Drog-, doping- och alkoholpolicy). Klubben tar avstånd från all form av våld, mobbning och all form av diskriminering, användandet av droger, rökning och alkohol i samband med all aktiv idrottsutövning. Vi som representerar klubben ska alltid respektera våra medspelare, motståndare och domare genom att uppträda på ett sportsligt och korrekt sätt. Alla är välkomna i vår klubb, förutsatt att man ställer upp på de värderingar och riktlinjer som beskrivs i Gula pusslet.

Tre faser i handbollsutvecklingen

Precis som Svenska Handbollförbundet så delar Bolton upp begreppet handboll i tre kategorier:

- Barnhandboll (6–12 år)
- Ungdomshandboll (13–18 år)
- Vuxenhandboll (19 år -)

Det går inte att utbilda barn och ungdomar i handboll på samma sätt som man utbildar vuxna handbollsspelare. Det är viktigt att den träning vi bedriver är anpassad för den målgrupp den skall nå ut till. Det är viktigt att skilja på dessa tre kategorier inom handbollen eftersom de har helt olika förutsättningar och detta påverkar träning, coachning med mera. Vi skall utveckla kreativa individer som så småningom kommer att ingå i ett komplext kollektiv.

4. Ekonomi

Grundregel

Alla ekonomiska beslut kring föreningens ekonomi fattas av styrelsen eller av motsvarande kommitté/arbetsutskott/sektion utsedd av styrelsen.

Medlemsavgift

Alla spelare och ledare i föreningen måste betala medlemsavgift. För aktuella avgifter, se hemsidan. Medlemsavgiften bestäms på årsmötet årligen.

Träningsavgift

Träningsavgifter bestäms av styrelsen. Träningsavgiften måste betalas för att vara med på träning och/eller match. Från nyår till mitten på mars halveras avgiften och efter det faktureras enbart medlemsavgift.

Ersättning till ledare

Ersättningar till ledare beslutas av styrelsen i IK Bolton. Enligt klubbens riktlinjer är ersättning aktuell för ledare som tränar lag där de inte har egna barn. Ersättningens nivå baseras på ledarens utbildningsnivå, arbetsinsats och kompetens.

Ersättningen gäller för en hel säsong och betalas ut i två omgångar: december och maj. För mer information och detaljer om ersättningsnivåer, se bilaga: "Ersättning till ledare".

Kostnad för utbildningar

Anställda - För anställda bekostar IK Bolton utbildningar som bedöms vara relevanta för tjänsten. Vid kostsamma utbildningar upprättas ett avtal som innebär att den anställda blir återbetalningsskyldig om denne avslutar sin anställning på eget initiativ. Om den anställda slutar sin anställning inom 12 månader efter avslutad utbildning, återbetalas 50% av kostnaden för utbildningen.

Ideella ledare - IK Bolton har en tydlig ambition att ha de bäst utbildade tränarna och ledarna inom svensk handboll. Vi arbetar strukturerat för att kontinuerligt höja kompetensen inom hela klubben, vilket vi tror är en viktig nyckel till sportsliga framgångar. Vi uppmuntrar och ser positivt på vidareutbildning som en del av vår utveckling. Alla utbildningar ska godkännas av styrelsen och är utbildningen kostsam så får ledaren stå kostnaden själv så betalar Bolton ut ersättningen med $\frac{1}{3}$ per år om ledaren är kvar i verksamheten. Utbetalningen sker i maj månad.

Kostnadsersättning för spelare

Generellt utgår ingen ersättning till spelare i IK Bolton. Däremot kan viss kostnadsersättning ges för specifika uppdrag där spelaren blir kallad och utvald att delta. Detta gäller främst läger och cuper som sträcker sig över mer än en dag.

IK Bolton ersätter i huvudsak deltagande vid arrangemang som:

- Förbundsläger Öst
- Sverigecupen
- Riksläger 1–4
- Landslagssamlingar

Syftet med denna ersättning är att säkerställa att alla spelare i IK Bolton har ekonomiska möjligheter att representera klubben i dessa sammanhang.

Café och matchvärdar (Laginsatser)

Caféverksamhet bedrivs av föreningen, principen är att alla intäkter går till klubben gemensamt. Lagen, U9-U14 ansvarar för caféet, cirka två helger på hösten och två helger på våren. Hela överskottet går till föreningen för att kunna göra Bolton bättre. Alla avvikelser ska godkännas av klubben, kan till exempel vara att man vill erbjuda varm mat under USM-helg eller liknande. U16 (P16 och F16) ansvarar för att det även finns en matchvärd i Skanstullshallen – detta istället för att stå i caféet. Matchvärdar ska alltid finnas vid hemmamatcher i Skanstullshallen på lördagar och söndagar. Hemmamatcher på vardagar eller i andra hallar hanteras av spelande lag.

Sponsring

All sponsring går via Boltons marknadskommitté. I foldern Sponsorpaket (se bilaga, Sponsorpaket) finns det olika sponsorpaket som erbjuds. Det är inte tillåtet med egna lagsponsorer med tryck på kläder som används när laget spelar match. Egna sponsorer för till exempel överdragskläder ska godkännas av styrelsen.

Cuper

Vanliga cuper under säsong får varje lag bekosta själva.

Vi har som ambition att klubben står för en cup per år, till exempel Eken. Beslut tas av styrelsen.

Ungdoms-SM

När man spelar Ungdoms SM (USM) kostar det pengar för föreningen i form av anmälningsavgifter, funktionärs/domaravgifter samt resa och logi. För att det skall vara lika för alla i föreningen gäller följande:

- Steg 1 - 4 kostar 800 kr per spelare. I denna kostnad ingår resa, boende med frukost samt funktionärs/domaravgifter. För spelare som även spelar USM i en annan åldersgrupp är kostnaden 400 kr (gäller från 2025/26). Steg 5 betalar varje spelare oavsett ålder 400 kr. Kostnaden för steg 5 behöver ses över om arrangemanget flyttas från närområdet.
 - Hemmaarrangemang eller steg där boende inte är nödvändigt, betalar laget för antal spelare dock max 14. Det innebär att man har möjlighet att låta flera, för närvarande två, spelare ingå utan kostnad för laget (lagkassan). Avsikten med det är att ge fler spelare som inte annars får chansen att vara med om USM den möjligheten. Vi spelar alltid USM för att vinna och ta oss vidare till nästa steg, men här finns då möjlighet till inkludering utan att det påverkar det sportsliga.
- Mer om USM, se bilaga: "USM Riktlinjer".

Kläder och materiel

Klubben lånar ut matchtröja till spelare i föreningen. Matchtröjan ansvarar man själv för och använder vid matcher. Det är inte tanken att detta är träningskläder som används vid träning. Om man blir av med sin matchtröja kostar det 400kr att köpa en ny. Målvakter kan även låna skydd, till exempel suspensoar eller huvudskydd. Vi trycker aldrig namn på barn och ungdomars matchtröjor, det är klubbens kläder och det är viktigt att kläderna kan "gå i arv". Märket på vänster bröst är mycket viktigare än namnet på ryggen! Träningsoverall och övriga träningskläder säljs via Enenda klubbshop med möjlighet att få namn på.

Klädavtal

Bolton är idag sponsrade av Hummel och leverantören Enenda. Det innebär att vi spelar alla matcher och turneringar i Hummelkläder. Ju framgångsrikare vi blir desto viktigare att vi bara syns i Hummelkläder. Mellan matcherna i USM uppträder vi endast i Hummelkläder om vi har sportkläder, dvs overall eller liknande. Inga andra klädmärken får lov att förekomma under hela USM-helgen när laget vistas i hall.

Träning- och sjukvårdsmateriel

Vid lagbildning erhåller laget en sjukvårdsväska som innehåller sjukvårdsmateriel som är anpassade för handbollsspelare. Lagen har därefter eget ansvar för att fylla på sjukvårdsväskan.



5. Barn- och ungdomsverksamheten

Bolton delar in verksamheten efter ålder i enlighet med Handbollsförbundets modell. Med barnidrott avses verksamheten för barn upp till och med 12 års ålder. Ungdomsidrott omfattar verksamheten för tonåringar mellan 13 och 19 år.

I barnidrotten leker vi och anpassar verksamheten så barnen ges tillfälle att pröva på olika idrotter. Tävling är en del av leken och ska alltid ske på barnens villkor. Barnidrotten tar hänsyn till barns många gånger olika utvecklingstakt. Fokus ligger på grundläggande färdigheter, rörelseglädje och att vilja både prova och utvecklas.

I ungdomsidrotten vill vi erbjuda handboll anpassad efter individens ambitionsnivå. Spelaren ska kunna välja väg, där den som vill träna mycket får göra det och den som vill ha utrymme för annat fortfarande ska uppleva det positiva i idrotten. Övergången mellan barn- och ungdomsidrotten ska ske successivt och hänsyn ska tas till individers olika behov som bland annat kan ha att göra med kön, förutsättningar och utvecklingstakt. Ingen uppdelning av satsande (elit eller bredd) görs. Det varierar från ungdom till ungdom hur mycket man vill satsa och det kan ändras över tid.

Bolton ska ge våra ungdomar en bred handbollsutbildning där utveckling av spelarens individuella kunnande är viktigt. Vi ska ha en långsiktig planering och inte toppa lagen i barnhandbollen. Målet är att få spelarna att alltid prestera sitt bästa. Efterhand som de blir äldre ska de kunna ta ansvar för sin egen träning. Att alltid göra sitt bästa är viktigt i vår förening.

Handbollsskolan 5–6 år (Barnhandboll)

I handbollsleken/skolans första år, tränar vi en gång i veckan med fokus på lekar, rörelse, koordination, "jag och bollen". Här är det mixade träningar med killar och tjejer.

Handbollsskolan 7–8 år (Barnhandboll)

På handbollsskolan tränar vi en till två gånger i veckan med fokus på lekar, rörelse, koordination och mycket bollkontakt. Här får barnen även prova på sina första matcher under trygga former. Lagen kan vara pojk-, flick- eller mixade.

U10 9–10 år (Barnhandboll)

Här får barnen spela sammandrag på kortplan och delas upp i pojk- eller flicklag. Fokus ligger på att lära sig regler och testa vad handboll går ut på. Andra året får man testa olika positioner och färdigheter. Vi fortsätter med fokus på koordination, fånga och passa boll i fart samt grundläggande försvar och anfallspositioner. Här bildar vi lag P9 och F9. Bolton har inget problem om någon flicka eller pojke vill spela med kompisar av annat kön.

U12 11–12 år (Barnhandboll)

Här tränar ålderskullarna tillsammans och man börjar spela på storplan. Från och med 11 års ålder anordnar Handboll Öst nivåanpassade serier för att ge möjligheten till så jämna matcher

som möjligt. Första året finns ingen officiell serietabell men fr.o.m. 12 års ålder indelas serien i nivåer baserat på resultat och ambition. Vi tränar två gånger i veckan och lär ut, utöver individuell teknik, enklare spelstarter och grundläggande försvarssystem.

U14 13–14 år (Ungdomshandboll)

Här startar ungdomshandbollen (U13) och träningsmöjligheterna ökas. Åldersskullarna tränar tillsammans. Vi börjar lägga till nya spelstarter och jobbar mer med spelförståelse utifrån hur motståndaren agerar. I U14 tillkommer deltagande i Ungdoms-SM samt Handboll öst utbildningar för framtida distriktslag.

U16 15–16 år (Ungdomshandboll)

Även här tränar åldersskullarna tillsammans. I U15 spelar vi för första gången med klister. Finns möjlighet att spela i serien P/F15 är vår ambition att göra det, det gör vi tillsammans med U14. Vi satsar på Ungdoms-SM och försöker få med spelare till distriktsverksamheten och till distriktslaget i Sverigecupen. Vi ger spelaren möjlighet att själv välja sin handbollsambition genom att välja antalet träningar.

U19 17–19 år (Ungdomshandboll)

I U19 jobbar vi med samma upplägg som i U16. I U19 har vi dock ett större samarbete med seniorverksamheten. Här jobbar vi med gemensamma träningar och möjlighet till spel i U19-serien samt i de divisioner där herrar och damer spelar (målsättning Division 1 och 3). I U19 fortsätter även Ungdoms-SM, dock endast upp till U18. Fortsatt individuell träning för att förbereda spelarna för den kommande seniortiden. Målsättningen är att man här ska slussas in i division 1 alternativt division 3.

Olika vägar för spelare som uppmuntras av Bolton

1. Spelaren kan utvecklas från bollskolan hela vägen till vårt representationslag för att lämna klubben och spela på en högre nivå. Vi vill bidra till spelare på högsta nivå.
2. Spelaren får förutsättningar att bli en framtida ledare/tränare. Vi bidrar till utveckling enligt handbollsförbundets ordning.
3. Spelaren får förutsättning att bli domare inom handbollen.
4. Spelaren fortsätter sitt engagemang i klubben.

De olika alternativen kan kombineras och klubben ska försöka ge förutsättningar för alla alternativ.

Principer barn- och ungdomslagen

Lag som man tillhör

Grundprincipen är att man alltid tillhör och spelar i sin egen åldersgrupp, även om man ibland tränar och spelar med äldre lag. Detta sker i samråd mellan tränarna i de olika lagen. Individens utveckling står i fokus. Det som är bäst för spelaren kan vara att träna och spela med båda lagen. Då ser vi till att det fungerar. Vi som förening har ett ansvar att barn- och ungdomar får utvecklas både socialt och handbollsmässigt. Om tränarna kan hitta en modell där man gafflar träningar för hela åldrar och lag är det en modell man kan använda. Sportsligt ansvarig är den som bestämmer modell.

Lån av spelare

Om ett lag har behov av att låna spelare av ett annat lag är arbetsgången följande:

- Ansvarig tränare för det lag som vill låna spelare kontaktar tränare för det lag de vill låna spelare från.
- Det lag som eventuellt ska låna ut spelare har bestämmanderätt att välja om man vill låna ut önskade spelare, dock ska man vara behjälplig så långt som det fungerar för det egna laget.
- Lån av spelare enligt ovan kan gälla enskilda matcher, serier eller tidsperioder.
- Lån av spelare till USM ska accepteras, då Bolton alltid spelar USM för att vinna.

Sportsligt ansvarig är den som bestämmer i de fall det finns konflikt i punkterna ovan.

Spel

Bolton har ett utvecklat spel som ska ge individerna full utveckling, där ingår att alla spelare ska vara aktiva och försöka göra mål om man har chansen. Uppmuntra till att se mycket handboll, både live och på TV. Det ger spelaren en god spelförståelse och en bra terminologi som behövs för att kunna utvecklas.

Träningsider

Träningsiderna ska utnyttjas maximalt. Med tanke på den rådande hallbrist som finns i Stockholm är detta extra viktigt för oss. Värm upp i exempelvis korridorer eller utomhus, och använd omklädningsrum eller klubblokal för samlingar. Använd alternativ träning när halltiderna inte räcker till. Halltiderna får inte begränsa spelarnas möjligheter till träning. Ta alltid med uteskor till alla träningar.

Att spela match

- Seriespel i barnhandboll (7–12 år) ses som träning, här har vi inga fasta positioner. I barnhandboll är det mycket viktigt att alla spelar med alla till U10 och någon gång ibland i våra lag upp till U12. Förbundet har nivåindelning från U11, vilket gör att man får arbeta med olika nivåer.
- Seriespel i ungdomshandboll (13–16 år) ska vara utvecklande och vi spelar nivåindelad, vi undviker att uttagna spelare inte får ordentligt med speltid. Är man uttagen till match ska man också ha ordentlig speltid. Utgångspunkten är att alltid göra sitt bästa. Om man inte gör sitt bästa innebär det att man kanske behöver vila en stund på bänken eller få instruktioner av sin ledare.
- USM - här spelar bästa laget för dagen. Detta innebär att föreningen från 13-års ålder accepterar toppning vid USM. Grundprincipen är att det är de 12-14 bästa spelarna i åldrarna som får spela USM. Tränaren för den äldsta åldern är ansvarig för uttagningen. Är det helt jämnt mellan två spelare bör den äldre årgången i klassen ha företräde.

Walk Over på grund av för få spelare

Bolton ska aldrig lämna W.O. Man ordnar matchflytt eller så får man fixa och trixa tills man har 7 spelare och spelar matchen. Här hjälper vi varandra mellan lagen. Vi spelar även om vi inte har fullt manskap.



6. Seniorverksamheten

Seniorverksamheten är en viktig del av Bolton. Vi ser våra representationslag som viktiga skyltfönster både internt i klubben och externt i handbollssverige. Seniorverksamheten är en integrerad del av Bolton och ska samverka med barn- och ungdomsverksamheterna i klubben.

Vi har som mål att över tid ha ett representationslag i division 1 både för herr och dam. Det är ett för klubben viktigt och övergripande mål. Om möjligheter finns kan vi sedan sikta högre, men för stunden handlar det om att ta sig till division 1 och etablera sig där.

Stommen i laget skall helst bestå av Boltonfostrade spelare. Det ska vara naturligt att fortsätta sin handbollsutveckling i Bolton hela vägen till seniorålder. Därför har vi även målet i seniorverksamheten att även ha ett division 3 lag. Här utvecklar vi yngre spelare som går från ungdomshandbollen in i junior- och seniorhandbollen. Vi ska även erbjuda handboll i det vi kallar

c-lag för de som är lite äldre eller inte vill lägga ner tillräcklig träning för övriga seniorlag. Alla ska kunna spela handboll i Bolton.

Vi vill att våra representationslag är förebilder för yngre spelare i klubben. Att man under säsongen kan vara behjälplig på enstaka träningar, delta på klubbaktiviteter och träningsläger.

Allt börjar med framgångsrika representationslag i vår seniorverksamhet. Har vi seniorlag som spelar i division 1 kommer det vara attraktivt att spela juniorhandboll och i utvecklingslaget. Vi kommer då kunna ha lag i U18-klasserna som kan ta sig långt i USM. Det gör att vi redan i ungdomsklasserna kommer kunna visa att Bolton kan leverera den typ av träning som krävs för att komma långt med sin handboll.

Träning

Vi har för våra barn- och ungdomslag ambitionen att spela ett Boltonspel som är väl känt hos alla tränare och ledare. När det gäller seniorverksamheten har ledarteamet en större frihet att spela det spel som passar laget bäst. Eftersom förhoppningen är att de flesta spelarna är från IK Boltons verksamhet så kommer spelet inte att skilja så mycket från det spel vi spelar med våra juniorlag.

För att spelarna ska kunna utvecklas individuellt är det viktigt att seniorlagen har ett nära samarbete med juniorlagen och kan erbjuda samträning.

Förebilder

Seniorlagen ska vara förebilder för de yngre spelarna och förutom att uppträda sportsligt även hjälpa till att utveckla klubben och i de fall det fungerar kunna vara med på yngre lags träningar. Vid uppstartsläget är det bra om spelarna är delaktiga både på planen och utanför i de aktiviteter som görs. Det är viktigt inte minst för att säkra publikstöd på våra matcher.

Princip seniorlagen

Vi prioriterar våra representationslag, och krockar matcher ska vi försöka flytta matcher. Om det inte går ska representationslaget prioriteras om matchcoachen vill ta ut spelare från utvecklingslaget eller juniorlaget. Undantag är vid USM, då går USM först för juniorspelaren.



7. Att spela i IK Bolton

- Vi gör alltid vårt bästa
- Vi respekterar lagkamrater, tränare, motståndare, domare och andra funktionärer genom att uppträda och uppföra oss väl på ett sportsligt och korrekt sätt
- Vi tränar för att var och en ska bli bättre och utvecklas från sin egen nivå
- Vi lyssnar när någon pratar till hela gruppen och vi lyssnar till råd och tips från tränaren
- Vi talar aldrig kränkande mot någon när man är i Boltons verksamhet
- Vi ska acceptera våra lagkamrater även om det går dåligt – inget gnäll eller suckande på en medspelare som missar en passning eller skott
- Vi passar tider vid träningar och matcher – om du inte kan komma kontaktar du din tränare eller lagledare som laget har bestämt
- Säg till om det är något speciellt du vill utveckla och träna på
- Tala med tränaren/ledaren om du har problem
- Du har alltid möjlighet att utbilda dig till domare eller ledare inom föreningen om du vill, det är ett bra sätt att utvecklas både inom handbollen och som person

- Tänk på att du ses som en Boltonit när du är klädd i klubbkläder både i hallarna och på stan. Ditt goda uppförande blir något positivt för laget och klubben – liksom att det dåliga drabbar dina lagkamrater och klubben. Tänk på att du är ett föredöme för de yngre spelarna i klubben. Det gäller oavsett vilket lag du spelar i eller hur gammal du är.

8. Att leda och träna i IK Bolton

Begreppet ledare innefattar både de som har tränaruppdrag och de som har en lagledarfunktion i laget. Att vara ledare för klubbens lag innebär att du har ansvar för att verksamheten kring laget fungerar. Detta innefattar såväl träning, matcher och sociala aktiviteter. Ledaren ska aktivt arbeta efter Boltons värdegrund och instruktioner i Gula pusslet. Dina ord stämmer överens med dina handlingar. Barn och ungdomar gör inte alltid som vi vuxna säger, utan de gör som vi vuxna gör.

Som ledare/tränare förväntas det att man:

- Är väl förberedd inför varje träning
- Kommer i god tid till träning och match
- Har ordning och reda på och utanför plan, det skapar trygghet
- Agera varje gång någon säger något taskigt eller med gester visar att en medspelare gör något fel
- Ger positiv och konstruktiv feedback till spelarna
- Skapar trygg utvecklingsmiljö genom att låta spelaren förstå att han/hon får spela oberoende om han/hon gör misstag några gånger
- Uppmuntrar laget även i motgång
- Uppmanar spelare att våga och inte vara rädda för att göra bort sig
- Visar engagemang – lyssna på spelaren, bygg förtroende, spelaren ska känna sig ”sedd” under träning och match
- Betonar betydelsen av lagspelet. Det gör att spelaren tänker mindre på sig själv och istället inriktar sig på att göra sitt bästa för att laget ska bli bättre
- Läger in teoripass så att spelarna får ökad förståelse för vad som händer på hela planen
- Uppmuntra att spelare håller på med olika idrotter och förmedlar att det är okej att missa några träningar och ändå få spela matcher
- Tänker på vikten av att ge feedback till engagerade föräldrar och uppmuntra deras engagemang i klubben
- Anordnar föräldramöte minst 1 gång/termin

- Utvärderar verksamheten efter varje säsong
- Närvarar vid möten och träffar som klubben kallar till, minst en ledare per lag
- Uppmuntrar laget att se våra klubbblagsmatcher, gärna representationslagen
- Har utvecklingssamtal med varje spelare från U12
- Fyller i närvarorapporter för att klubben ska kunna få LOK-stöd
- Årligen skickar från belastningsregistret till kansliet, ”Utdrag för arbete med barn i annan verksamhet än skola och barnomsorg”. <https://polisen.se/Service/Belastningsregistret-begar-utdrag/belastningsregistret-ovrigt-arbete-barn>

9. Att vara förälder i IK Bolton

Som förälder till en spelare i Bolton kommer du att få många härliga stunder. Det finns dock en del punkter som klubben vill ha hjälp med för att ditt barn ska få så stor glädje som möjligt av sin tid i klubben.

- Se till som förälder att ditt barn kan ta sig till träning och match
- Tacka alltid ja/nej till kallelser inom aktuell tidsram
- Var ett föredöme för ditt barn och laget vid sidan om planen. Du får inte glömma att även du representerar Bolton vid träningar, matcher och turneringar
- Tala aldrig illa om medspelare, motspelare, ledare, motståndares ledare och domare varken på läktaren eller hemma även om det är svårt ibland
- Peppa ditt barn att gå på träningarna och alltid göra sitt bästa för att utvecklas
- Ge aldrig ditt barn pengar eller annat för ett antal gjorda mål. Handboll är ett lagspel och det är aldrig viktigt vem som gör flest mål
- Kom ihåg att ledaren leder laget under matcherna och sköter allt det handbollsmässiga såsom coachning och taktik
- Du som förälder kan inte och ska inte lägga upp en privat taktik för ditt barn
- Ha rimliga förväntningar på ditt barn och laget. Se till barnets individuella utveckling och jämför inte med andra i laget
- Var medveten om de naturliga förändringarna och skillnaden i utveckling och fysik. Döm till exempel inte ut någon som är sen i puberteten
- Lyssna på ditt barns tankar kring laget och spelet, men fördöm inte någon/något kring laget inför barnet. Det påverkar möjligheten att skapa en god laganda och bra träningsatmosfär. Tag en diskussion med ansvarig ledare vid personligt möte istället

- Se till att barnet mår fysiskt bra, får bra kost, ordentlig sömn och att barnet aldrig tränar med feber eller sjukdom i kroppen
- Var noga med att påtala vikten av hur viktig maten är vid ökad träningsdos
- Bidra med ”arbetskraft” runt laget vid till exempel funktionärsarbete, skjuts till och från matcher, sociala aktiviteter runt laget. Tänk på att vi är en klubb – det är viktigt att inte bara se till ditt barns lag utan till hela klubben. Föräldrar som är aktiva i klubben gör ofta att spelaren tycker handbollen är roligare.

10. Våra sportsliga mål



Handbollsskolan

Handbollsskolan ska ge alla barn på Södermalm möjlighet till deltagande, genom att vi på vardagar finns på minst 3 skolor. Vi har även vår ”stora” handbollsskola på lördagar i hemmahallen. Vi ska ha 25 pojkar och 25 flickor som fortsätter med handboll när lagen bildas.

Barnhandboll

Alla lag tränar kontinuerligt med ett annat lag. Oftast med de som är ett år yngre eller ett år äldre. Föräldrar är engagerade i varje åldersgrupp. Så många föräldrar som möjligt ska vara aktiva i klubben. Bolton vill erbjuda nivåanpassad matchträning tidigt och vill därför att minst två lag finns i två olika nivåer i seriespelet i varje åldersgrupp från U11. Från U12 ska ett av minst två lag spela nivå 1.

Ungdomshandboll

Bolton vill erbjuda både träning och match på olika nivåer och därför är det viktigt med lag i olika nivåer i seriespelet. Ett av lagen ska spela i nivå 1. Från U14 ska Bolton ha med minst ett lag i USM per klass. Vi försöker alltid att gå till steg 4A. På övergripande klubbnivå vill vi att minst fyra av lagen klarar det målet.

Bolton vill utveckla spelare på toppnivå och ser därför att det är viktigt med spelare i distriktslaget för deltagande i Sverigecupen.

Klubben ska alltid ha spelare representerade på Riksläger steg 1.

Seniorlag

Boltons mål är att våra representationslag på både dam- och herrsidan ska spela i division 1. Våra utvecklingslag i både dam- och herrsidan ska spela i division 3.

Våra 10 sportsliga mål i IK Bolton

1. Mål att ha handbollsskolan på minst 3 olika skolor på Södermalm
2. Mål att 25 flickor och 25 pojkar är kvar efter handbollsskolan
3. Mål att ha minst 3 träningstillfällen i veckan från U10
4. Mål att två föräldrar per lag ska vara delaktiga i klubbutveckling
5. Mål i seriesystemet är minst 2 lag i varje åldersgrupp och från U12 minst 1 lag i nivå 1
6. Målet är att ha med lag i alla klasser i USM
7. Mål att minst 4 av lagen går till steg 4A eller 5
8. Mål att sex spelare, pojkar och flickor tillsammans ska delta i distriktsuttagningen för Sverigecupen (majlägret) som ordinarie eller reserv
9. Målet är att minst en spelare ska bli uttagen till Riksläger 1

10. Våra seniorlag ska spela i minst division 1 och 3

Målen hanteras av utvalda kommittéer som säkerställer att det finns handlingsplaner som styr mot målen.

11. Kommittéer

Kommittéer ska hjälpa klubben och styrelsen att utveckla verksamheten, där fler blir involverade och arbetet i klubben fördelas på fler personer, vilket inte bara är roligt utan ger även trygghet för klubben om några nyckelpersoner slutar. Kommittéerna kommer med förslag på beslut som tas i styrelsen. I vissa bestämda frågor har de egna mandat. Samarbete mellan kommittéerna är viktigt så vi drar nytta av de olika kompetenserna. Samtliga kommittéer leds av utsedd styrelsemedlem eller av styrelsen utsedd person.