****

**Orangea Vägen**

**Styrdokument för ALE Handbolls ungdomsverksamhet**

*Orangea Vägen riktar sig till tränarna, spelare och föräldrar i Ale Handbolls ungdomsverksamhet. Vår barn- och ungdomsverksamhet erbjuder en meningsfull fritidssysselsättning genom handboll i en socialt och fysiskt utvecklande miljö som tar hänsyn till individens förutsättningar och som fostrar engagerade samhällsmedborgare. Fokus är kampvilja och gemenskap där alla får vara med.*

**Grundläggande principer**

Som förening inom ramen för Svenska Handbollsförbundet och därmed

Riksidrottsförbundet är idrottens värdegrund en absolut självklarhet i ALE Handboll.

Det innebär bl.a. att FN:s konvention om barnens rättigheter gäller i sin helhet, några

exempel att hålla i minnet vid t.ex. säsongsplaneringen är att:

• Alla barn i verksamheten är lika värda, har samma rättigheter och ska

behandlas med respekt. Alla har rätt till utveckling oavsett vilka

grundförutsättningar man bär med sig.

• Vår verksamhet syftar till att ge ungdomarna en bra resa genom sitt idrottsliv,

barnens bästa ska alltid styra hur vi utformar träning, tävling och social

verksamhet.

• Delaktighet skapar motivation och därmed utveckling, låt ungdomarna

komma till tals om verksamheten på ett sätt som känns meningsfullt för dem.

**Målsättning**

Att tillhöra ALE Handboll är och ska vara något alldeles extra. Orangea Vägen

är ett styrdokument vars främsta syfte är att tydliggöra föreningens principer och

målsättningar för ungdomsverksamheten upp till A-ungdom (15-16 år). Orangea Vägen vänder sig till ledare, spelare och föräldrar inom ALE Handboll.

Ungdomsverksamheten är basen i ALE handbolls verksamhet. Ungdomsspelare i

ALE handboll får träning både i handboll och sociala färdigheter, där viktiga inslag är att spelaren får övning i att umgås i grupp, och att lära sig ta ansvar för sig själv och

andra. ALE handboll strävar att ha kvalificerade ledare, som är välutbildade och

entusiastiska.

Spelarutbildningen ska genomföras med individen i centrum. Välutbildade individer är en förutsättning för sportsligt och socialt välfungerande lag.

**Sportsliga riktlinjer**

**Individen i centrum**

För att nå så nära optimal utveckling som möjligt är det av största vikt att sätta

individen i centrum då ungdomarnas utveckling till hängivna och välutbildade handbollsspelare är viktigare än lagets resultat. Det är ledarens uppgift att

skapa förutsättningar för att utveckla så många individer som möjligt så långt som

möjligt. Alla spelare ska handbollsmässigt stimuleras och utvecklas på den nivå där

de befinner sig. En viktig princip är också att individen ska utvecklas till att fungera

väl i en grupp samt att känna en stark tillhörighet till sin förening.

**Vinnarattityd**

En ungdomsspelare (från 12 år) vill vinna varje kamp och varje match. Attityden att vilja

vinna ska uppmuntras från tidig ålder. ALE handbolls ungdomsspelare och tränare

uppträder alltid sportsligt gentemot domare, motståndarlag och tränare samt sina

medspelare.

**Alla ska ges förutsättningar att delta**

Alla ungdomsspelare (från 12 år) som tränar ska beredas plats att spela i något lag.

När spelare slutar ska de ges möjlighet att delta i föreningen på annat sätt

t.ex. ungdomsledare, domare m.m.

**Träningsinriktning och åldersanpassning**

När man tränar barn och ungdomar är det viktigt att man vet när kroppen är som

mest mottaglig för olika typer av träning. Man får dock inte glömma att det inom

varje årskull kan finnas enorma skillnader i fysisk och mental utveckling beroende på

om barnet är fött tidigt eller sent på året. Fenomenet kallas RAE (Relative Age Effect)

inom forskningen. En uppenbar fara med RAE är att tolka tidig fysisk mognad som

att per definition vara talang medan vi t.ex. riskerar att tolka ett barn född senare på

året, eller med senare fysisk tillväxt, som mindre talangfullt. Därför väljer vi i ALE handboll alltid att i första hand jämföra en individ med sig själv över tid, snarare än att jämföra denne med andra spelare i laget. Att lyckas få fram s.k. ”late bloomers” är en

kvalitet att värdera högt!

**Nivåanpassning**

Definitionen på nivåanpassning är att välja nivå på träning och matchande som

stämmer överens med spelarens mognads- och utvecklingsnivå.

Den viktigaste metoden vid seriespel är att ledaren tar ut ett lag som motsvarar

kvaliteten på motståndet och att alla uttagna spelare får mycket speltid. Våra

ungdomar utvecklas till starka handbollsspelare om de spelar mentalt och

fysiskt tuffa, men jämna, matcher.

Vid träning kan nivåanpassning ske genom att man genomför antingen samma

övning eller olika övningar med olika svårighetsgrad. Oftast finns det lösningar för att

ge varje individ en utmaning på dennes nivå utan att dela upp gruppen i olika

kompetensnivåer men undantagsvis kan det finnas en poäng med sådana

uppdelningar. Undvik situationer där spelare fostras in i en självbild som ”A-gänget”

eller ”B-uppställningen”, det tjänar varken ungdomarna eller klubben långsiktigt på.

Forskningen är mycket tydlig angående s.k. talangidentifiering; det går inte att peka

ut en blivande elitspelare före gymnasieåldern. I ALE handboll ägnar vi oss åt därför åt bred spelarutbildning och undviker att gissa vem som eventuellt ”kommer att bli nåt”.

Nivåanpassning är inte önskvärt i cuper utan vi väljer som regel att ta ut jämnstarka

lag ur den trupp vi har tillgänglig. Främst p.g.a. att vi sällan vet hur starkt motståndet

kommer bli. I cuper med internationella regler t.ex Partille cup och Rødspætte Cup kan nivåanpassning ske. I ALE handboll vill vi hellre anmäla fler lag i cuper (med relativt få avbytare) än färre lag med många spelare. Anledningen är såklart att man lär sig mer av att agera på planen än av att sitta på bänken och vänta på att bli inbytt.

Toppning, d.v.s. att ensidigt utnyttja ett fåtal spelare, för att uppnå kortsiktiga

resultat, är inget som ger vare sig laget eller spelarna någon långsiktig utveckling.

Att coacha på det viset innebär att de redan duktiga får mer tid för utveckling och att

övriga får mindre möjlighet att bli bättre. Lagets kortsiktiga resultat (dagens

seriematch eller cup) är utan tvekan sekundärt jämfört med långsiktig utveckling - att

utveckla så många som möjligt, så bra som möjligt, så länge som möjligt.

Detta innebär också att i ALE handboll är fasta lag inte tillåtet, d.v.s. att samma lag spelar matcher i cuper och seriespel, match efter match. Den vanligaste orsaken till att spelare slutar med lagidrott är att de inte har kul och att få spela mindre och känna sig mindre värd är inte kul.

**Samarbete över laggränser**

Att samarbeta över laggränserna, t.ex. att träna tillsammans, låna spelare eller ha

gemensamma sociala aktiviteter, är viktigt för att det inte ska bildas ”klubbar i

klubben” och istället skapa en kombination av lagkänsla och klubbkänsla.

Samarbete över laggränserna kan också ske av rent praktiska skäl vid t.ex. en

turnering eller när man anmäler seriespelande lag.

Klubbens policy är att de spelare som har förutsättningar för att klara av, och som

själva vill, ska få lov att träna och spela med en äldre årgång så att de

stimuleras i sin utveckling. Det är dock viktigt att påpeka att spelarna ska klara av

alla förutsättningarna för att delta i det äldre lagets träningar, matcher och aktiviteter

(fysiskt, socialt och mentalt). Denna kommunikation kring enskilda spelare sker i

första hand alltid mellan ledarna i de aktuella lagen.

**Grundläggande principer för seriespel och cuper**

**Seriespel**

Varje årgång ska ha så många lag anmälda till seriespel att alla som tränar ska få

spela ungefär lika mycket totalt sett över hela säsongen. Seriespelet är en del av

träningen där laguttagningen ska vara nivåanpassad. Lagen ska tas ut efter kvalitet på motståndet så att det alltid blir jämna matcher.

**Cuper**

Val av cuper i övrigt ska motsvara den kompetensnivå där laget för tillfället befinner sig. Välj kortare resor med färre övernattningar i unga åldrar och öka successivt så att det finns spännande utmaningar i framtida resor med laget. Att resa med ALE handboll är en viktig del av handbollsutbildningen.

Prata gärna med andra ledare och utbyt erfarenheter om vilka cuper som ni

kan rekommendera. Åk gärna tillsammans med andra lag från föreningen på cuper

för att öka samhörigheten mellan lagen.