

VÄLKOMMEN TILL

ÅRSTA AIK  
F2011



ÅRSTA HANDBOLL





## VÅR VISION

DEN ATTRAKTIVASTE HANDBOLLSKLUBBEN I STOCKHOLM

Årsta AIK:s vision är inte blygsam: Vi ska vara den attraktivaste handbollsklubben i Stockholm. Den handlar om att vi vill vara stans bästa inom alla områden, att vi vill utvecklas och förbättras. Vi vill framåt. Den handlar inte bara om att vi vill se Årsta AIK högst upp på prispallen i mästerskapen, den handlar om att skapa en handbollsrörelse med ett enat fokus kring våra värderingar och att lägga grunden till och skapa möjligheter för en idrott i världsklass.

# VÄLKOMMEN TILL ÅRSTA HANDBOLL

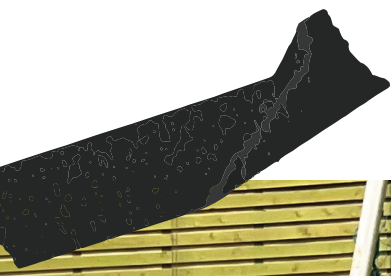
ÅRSTA AIK KOMMER IFRÅN DE SYDÖSTRA  
DELARNA AV STOCKHOLM, SOM HAMMARBY  
SJÖSTAD, ÅRSTA, KÄRRTORP, BAGARMOSEN  
OCH ENSKEDE. ÅRSTA AIK F2011 ÄR EN DEL AV  
ÅRSTA AIK HANDBOLL SOM BESTÅR AV ÖVER  
800 AKTIVA I OLIKA ÅLDRAR.

VI ÄR ETT LAG SOM SPELAR HANDBOLL FÖR  
ATT FÅ UPPLEVA GEMENSKAP, SPÄNNING, LITE  
TÄVLING OCH MASSOR AV GLÄDJE.

OM DU TYCKER DET LÅTER BRA SÅ KOMMER  
ATT TRIVAS







**Alla barn är lika mycket värda och ska behandlas med respekt.**

**Alla barn har rätt att träna och utvecklas på sina villkor.**

- **Alla barn har rätt till stöttande föräldrar.**
- **Inget barn ska bli utsatt för sexuella övergrepp.**
- **Inget barn ska bli utsatt för våld.**
- **Inget barn får bli utsatt för mobbing eller trakasserier.**
- **Alla har rätt att känna sig delaktiga i sin förening.**

**/BARNKONVENTIONEN**



# VÄLKOMMEN PÅ TRÄNING

Det är på träningarna det händer. Det är då vi tillsammans lär oss att spela handboll och tillsammans utvecklas som ett lag.

Våra ledord är Glädje, Gemenskap och Utveckling och vi försöker jobba utifrån dessa i allt vi gör.

Just nu tränar vi två gånger i veckan och våra träningar är öppna för alla tjejer födda 2011 som vill spela handboll. Det spelar ingen roll om du aldrig spelat tidigare.

Vill du komma och testa på så hör av dig till någon av våra ledare.

När vi är på träning så tränar vi handboll, allt annat tar vi innan eller efter träningen. En annan viktig sak är att om vi är sjuka eller skadade så stannar vi hemma och vilar. Skulle olyckan vara framme och man gör sig illa på träningen så går man och vilar och byter om.

## **Behöver man springa iväg till affären och skaffa en massa dyr utrustning för att lira handboll?**

Nej, det enda du behöver är tröja, shorts och skor som lämpar sig inomhusidrott. Det man vanligtvis har på idrotten i skolan funkar fint. Vi ställer inga som helst krav på att man måste ha några speciella märken.



# VÄLKOMMEN PÅ MATCH

Ända sedan bollskolan så har vi spelat matcher mot andra lag och vi spelar match av samma anledning som vi tränar – för att ha roligt och utvecklas som spelare och lag. I vår värld finns inga ”toppade” lag – i våra lag är alla stjärnor och vi vinner och vi förlorar tillsammans. Säsongen 203/2024 spelar vi därför matcher i två olika nivåer, allt för att alla ska kunna få spela och utvecklas utifrån sina förutsättningar.

## **KALLELSE TILL MATCH**

Inför varje match skickar vi ut kallelse med tid och plats för samling. Vi vill att man svarar på kallelsen i god tid innan och att man hör av sig till någon av ledarna om något förändrats.

## **SEX MOT SEX**

Matcherna spelas 2x15 minuter, sex mot sex plus en målvakt i vardera laget. Vi vill att alla som kan och vill ska vara med och spela och vi vill att alla ska spela lika mycket. När det är matchdag så spelar vi oftast flera matcher samma dag, så matsäck är bra då det kan bli några timmar i hallen.

## **MÄRK UTRUSTNINGEN**

Under en matchdag är det mycket som händer och det kan vara svårt att ha fokus på uppvärmning och samtidigt ha koll på kläder, boll och drickaflaska. Märk därför all utrustning tydligt med spelarens namn och lag så blir det lättare att få med sig rätt saker hem.

## **ATT TÄNKA PÅ**

Reglerna säger att spelarna **måste** ha:

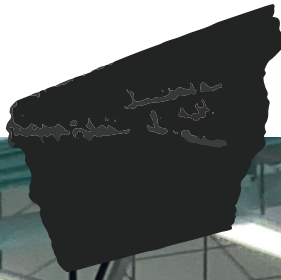
**Skor.** Skor lämpliga för inomhusspel. Många hallar har regler om att sulorna inte ska lämna märken i golvet.

**Tröja.** Årsta AIK spelar i röda och vita tröjor och dessa står klubben för under match.

**Byxor,** korta eller långa spelar ingen roll. Gärna svarta.

Alla typer av smycken är förbjudna och måste tas av innan match. Notera att det **INTE** är ok att tejpa över till exempel örhängen.



**1**

Tänk på att du som förälder och vuxen är en viktig förebild – för alla barn.

**2**

Stötta laget i både med och motgång. Heja även på motsåndarna!

**3**

Det är domaren som dömer. Tänk på att domaren kanske bara är några år äldre än våra spelare och kanske dömer sin första match.

**4**

Coacha inte ditt barn under match, det sköter tränarna.





# VÄLKOMMEN IN I APPEN

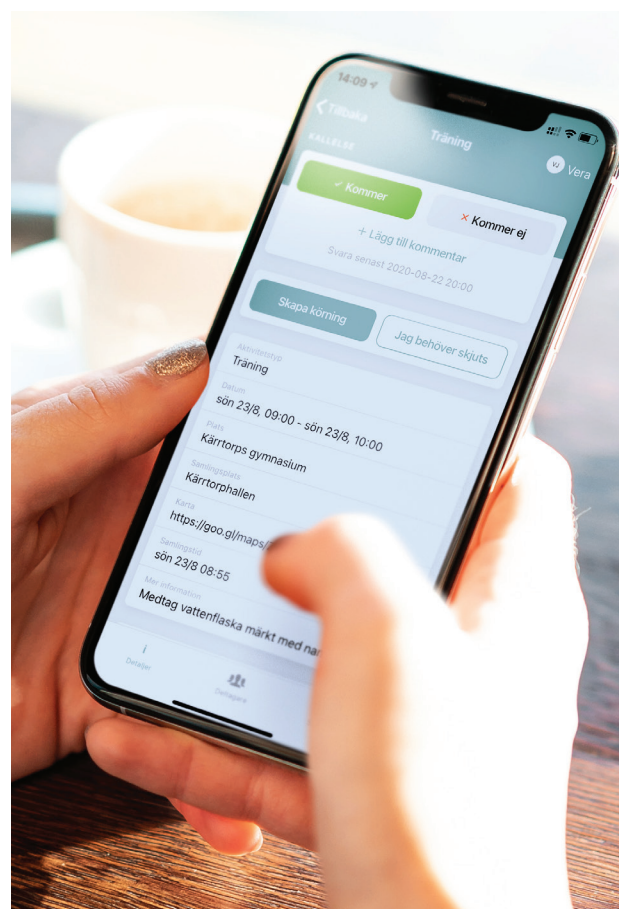
Vi använder oss av två appar för att administrera kallelser och göra utskick. Båda dessa appar finns för iPhone och Android.

## **SPORTADMIN**

Ett enkelt sätt att svara på kallelser och ha koll på alla träningar och matcher. Att meddela via appen hjälper ledarna att veta hur många som kommer på match och träning vilket underlättar för deras planering.

## **SUPERTEXT**

Ibland behöver ledare och föräldrar kunna kommunicera snabbt och enkelt, då är Super-text, en gruppchatt, ett smidigt sätt.





# VÄLKOMMEN I RÖTT OCH VITT

Vi har som sagt inga som helst krav på att man måste träna i några speciella kläder, mer än att de ska lämpa sig för handbollsspel.

Om man önskar så finns Årsta AIK:s träningskläder att köpa i vår klubbshop som drivs i samarbete med Enenda och Select.

I klubbshopen hittar du träningskläder, väskor och en offcourt-kollektion med jackor, mössor och hoodies. Det mesta av utbudet finns på Årsta AIK:s kansli i Sjöstadshallen för att man ska kunna prova och hitta rätt storlek innan man beställer.

För att beställa ur Årsta AIK:s sortiment måste du först skapa ett användarkonto på [ENENDA.se](https://enenda.se). Glöm inte att välja Årsta AIK HF som förening när du skapar ditt konto.

När du loggat in kan du sedan göra din beställning i några enkla steg.

Betalning görs med  
betalkort eller genom  
Klarna.



# LÄR DIG SNACKA HANDBOLL!

## 3 STEG

MAN FÅR BARA TA  
TRE STEG MED BOLLEN.

## 3 SEKUNDER

MAN FÅR BARA STÅ OCH  
HÅLLA BOLLEN I TRE SEKUNDER.



## FRIKAST

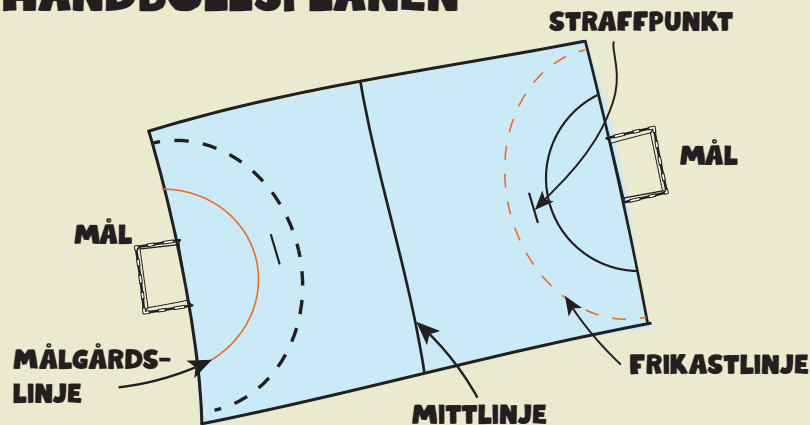
OM MAN BRYTER MOT  
NÅGON REGEL FÅR  
DET ANDRA LAGET  
BOLLEN OCH BÖRJAR  
MED ETT FRIKAST.



## INKAST

OM MAN SPELAR BOLLEN  
UTANFÖR PLANEN SÅ FÅR  
DET ANDRA ANDRA LAGET  
BOLLEN OCH BÖRJAR  
MED ETT INKAST DÅR  
BOLLEN GICK UTANFÖR.

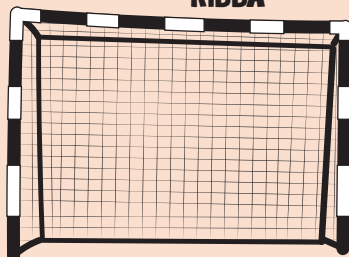
## HANDBOLLSPLANEN



## MÅLET

RIBBA

STOLPE



STOLPE

## DOMAREN



DOMAREN KAN ALLA REGLER  
OCH HJÄLPER SPELARNA  
PÅ PLANEN ATT FÖLJA DEM.

# ÅRSTA HANDBOLL

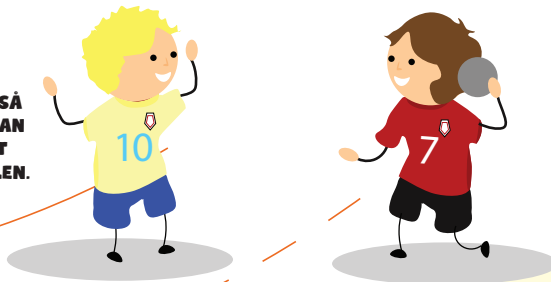




# LÄR DIG SNACKA MER HANDBOLL!

## FÖRSVAR

NÄR MOTSTÄNDARNA HAR BOLLEN ELLER ÄR PÅ VÄG ATT TA BOLLEN SÅ SPELAR MAN FÖRSVAR. DÅ SKA MAN STOPPA MOTSTÄNDARNA FRÅN ATT GÖRA MÅL OCH TA TILLBAKA BOLLEN.



## ANFALL

NÄR DITT LAG HAR BOLLEN ELLER ÄR PÅ VÄG ATT TA BOLLEN SÅ SPELAR MAN ANFALL. DÅ SKA MAN FÖRSÖKA GÖRA MÅL.

## FINTA

NÄR MAN LURAR SIG FÖRBI MOTSTÄNDAREN

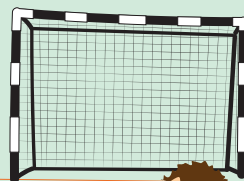


## HOPPSKOTT

NÄR MAN HOPPAR HÖGT FÖR ATT KUNNA SKJUTA ÖVER MOTSTÄNDARNA.



## PÅ PLANEN



**LINJESPELARE**  
KALLAS ÄVEN MITTSEXA



# ÅRSTA HANDBOLL



# LÄR DIG SNACKA <sup>ännu</sup> MER HANDBOLL!

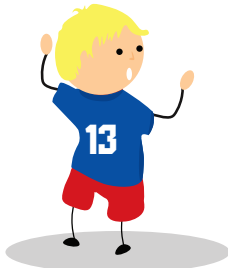


## STRAFF

NÄR MAN HAR LÄGE ATT GÖRA MÅL MEN MOTSTÄNDARNA STOPPAR DIG PÅ ETT OJUSTE SÄTT SÅ KAN DET BLI STRAFF. DÅ FÅR MAN CHANS ATT GÖRA MÅL FRÅN STRAFFLINJEN UTAN ATT NÅGRA FÖRSVARARE ÄR I VÄGEN

## KONTRING

ETT AV DE SNABBASTE SÄTTEN ATT GÖRA MÅL. MAN STUDSAR ELLER PASSAR BOLLEN TILL EN LAGKOMPIS SOM SPRINGER DIREKT TILL MÅLET OCH SKJUTER.



## SNACKA SOM ETT PROFFS

**BENPARAD** – NÄR MÅLVAKTEN RÄDDAR ELLER FÖRSÖKER RÄDDA BOLLEN MED BENEN

**PASSIVT SPEL** – OM LAGET SOM HAR BOLLEN INTE FÖRSÖKER GÖRA MÅL SÅ GÅR BOLLEN ÖVER TILL DET ANDRA LAGET LAG SOM FÅR FRIKAST.

**INSPEL** – NÄR EN SPELARE PASSAR TILL EN SPELARE SOM STÅR PÅ LINJEN.



**GURKBURK** – EN KOMBINATION AV RÖRELSE OCH PASSNINGAR MELLAN FRAMFÖR ALLT MITTNIAN OCH KANTSPELAREN OCH HANDLAR OM ATT FÅ KANTSPELAREN FRI I EN OVÄNTAD POSITION VID MOTSTÄNDARNAS MITTLÅS.

**JAPAN** – NÄR EN SPELARE PASSAR TILL EN SPELARE SOM HOPPAT UPP I LUFTEN OCH TAR BOLLEN OCH SKJUTER. FORTFARANDE I LUFTEN!

VISST LÅTER DET KONSTIGT? HANDBOLL HAR MASSOR AV SPECIELLA ORD OCH UTTRYCK SOM MAN LÄR SIG NÄR MAN TRÄNAT ETT TAG.



# ÅRSTA HANDBOLL







Sandra Bjerke – Lagledare

072-145 02 92

f11@arstahandboll.se

Jerry Johansson – Tränare

070-811 25 32

f11@arstahandboll.se

Amanda Schulz – Tränare

f11@arstahandboll.se

Ebba Martinsson – Tränare

f11@arstahandboll.se



f11@arstahandboll.se



<https://arstahandboll.se>



@arsta\_aik\_f12



<https://handbollplay.se/arsta-aik-hf-f2011>

#FORZAARSTA #HEJAOSS

WWW.ARSTAHANDBOLL.SE