

VÄLKOMMEN TILL

ÅRSTA AIK F2011



ÅRSTA HANDBOLL



VÅR VISION

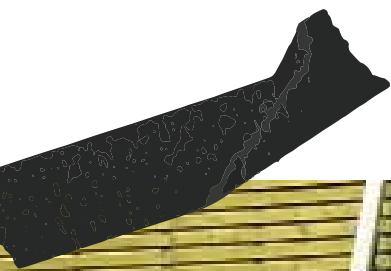
DEN ATTRAKTIVASTE HANDBOLLSKLUBBEN I STOCKHOLM

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, BAGARMOSSEN 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 HOS OSS.





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 individer i ett lag.

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

Just nu tränar vi tre 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 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. Vi vill att alla ska kunna vara med och känna sig som en viktig spelare i laget, få utrymme och spela utifrån sina förutsättningar. Sedan säsongen 203/2024 spelar vi därför matcher i två olika nivåer.

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 snarast om något förändrats.

SEX MOT SEX

Matcherna spelas 2x20 minuter, sex mot sex plus en målvakt i vardera laget. Vi vill att alla som kan och vill ska vara med och spela.

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. Svarta.

Alla typer av smycken är förbjudna och måste tas av innan match.

Vi spelar inte handboll med långa naglar.

**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

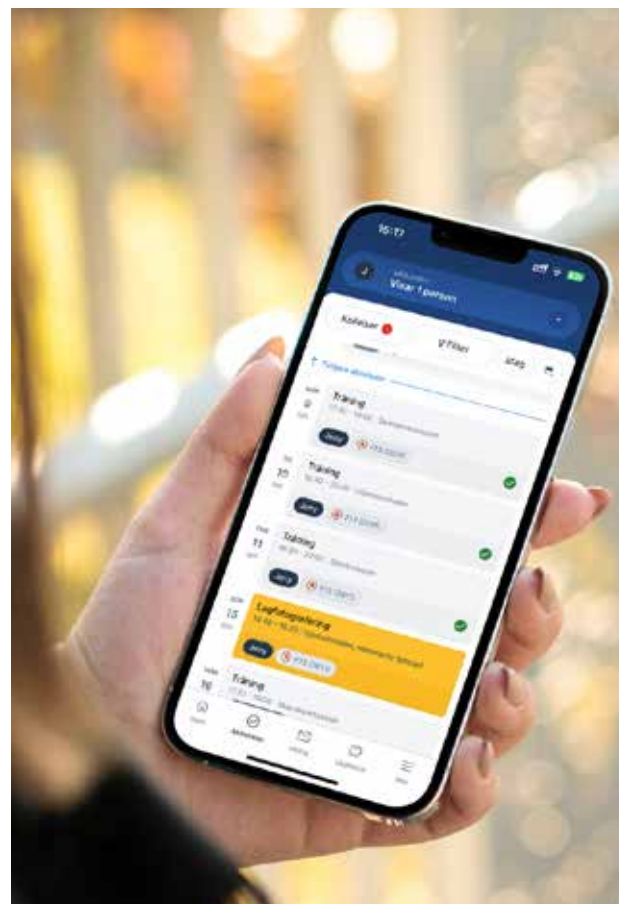
Vi använder oss av två appar för att administrera kallelser och göra utskick. Båda dessa appar finns för iPhone och Android.

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.

WhatsApp

Ibland behöver ledare och föräldrar kunna kommunicera snabbt och enkelt, då är vårt community i WhatsApp 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 går du in på [ENENDA.se](https://enenda.se), letar upp Årsta AIK och klickar hem dina grejer.

Betalning görs med betalkort eller genom Klarna.





Sandra Bjerke – Lagledare

072-145 02 92

f11@arstahandboll.se

Jerry Johansson – Tränare

070-811 25 32

f11@arstahandboll.se



f11@arstahandboll.se



<https://arstahandboll.se>



@arsta_aik_f2011



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

#FORZAARSTA #HEJA OSS #HELASTANBEHÖVER OSS

WWW.ARSTAHANDBOLL.SE