

Sportslig plan ØHIL håndball

- 1) Introduksjon
- 2) Hovedmål (mest mulig og lengst mulig)
- 3) Delmål
 - A. *Avdelingen*
 - B. *Utøver*
 - C. *Trenere*
 - D. *Foreldrene*
 - E. *Dommere*
 - F. *Ledere*
 - G. *Skadeforebygging*
- 4) Organisering Drift
 - A. *ØHIL-ånd*
 - B. *Støtteapparat*
 - C. *Informasjon*
- 5) Sportslig utvalg
- 6) Mål og retningslinjer
- 7) Utviklingstrapp



1) Introduksjon

Håndballgruppen i ØHIL har ansvar for å gi et sportslig og sosialt treningstilbud, tilpasset de enkelte spillere i alle årsklasser.

Dette oppnås gjennom utarbeiding av rammer for treningstilbud, kompetente trenere og oppmenn, samt samarbeid med spillernes foresatte.

ØHIL`s filosofi er «flest mulig og lengst mulig». Derfor er det viktig at håndballgruppen tilbyr sportslig utfordringer gjennom et sosialt og godt miljø for alle alderstrinn.

Formålet med rammeplanen er å sikre spillerne et trygt og utfordrende treningsmiljø.

Med utfordrende, mener vi her et miljø som gir utviklingsmuligheter for alle spillere, ut fra de forutsetninger den enkelte har. Målet er også å gi trenere/oppmenn en innsikt og forståelse i retningslinjer for arbeid med yngre lag. Et annet mål er og sikre spillerne en kontinuitet i treningsarbeidet ved trener/oppmannsskifte. Sportslig sett skal rammeplanen være et verktøy for å:

1. Skape et strukturert tilbud som gir gradvis progresjon i aktivitetsnivå og ferdighetsutvikling.
2. Gjøre tilbudet mer likt fra år til år uavhengig av hvem som utgjør støtteapparatet rundt laget.
3. Gjøre det attraktivt å være spiller og/eller trener i ØHIL håndballgruppen.

2) Hovedmål

Målsetting for avdelingen er å gi et positivt aktivitetstilbud i nærmiljøet på Hosle, Øvrevoll, Østerås/Eiksmarka, Eikeli, Bekkestua og Jar.

Gjennom trening, kamper og samvær på og utenfor banen, skal utøverne utvikle individuelle ferdigheter og samspill, sportslig og sosialt. Prestasjonsjag skal ikke ha hovedvekt i avdelingen, og da spesielt ikke i de yngste aldersgruppene. Alle skal gis muligheter for utvikling ut fra sine forutsetninger. Instruksjon skal preges av høy faglig kvalitet. Avdelingen omfatter aldersgruppen fra 7 til og med 18 år. Kravet til sportslig standard øker med alderen.

I alderen 13-15 år er det et ønske om å få spillere med på SPU samlinger.

For å oppfylle avdelingens målsetting, er det en forutsetning at ledere på alle nivå gis rimelige rammevilkår.

Rekrutteringsarbeidet til leder- / dommer- / trener-funksjonene må derfor systematiseres og tilbud gis om riktig skoling.

Håndballgruppen følger ØHIL's hovedverdier:

- «Gøy»
- «Folkeskikk»
- «Til å stole på»
- «Raushet»

3) Delmål

Håndballgruppen:

ØHIL skal gi et moderne, lekfylt, utfordrende og spennende tilbud til utøvere, trenere, spillere, ledere, dommere og tillitsvalgte på alle nivåer. Sportslig: ØHIL ønsker å gi alle våre spillere utvikling ut fra egne forutsetninger, ønsker og behov.

Alle aktiviteter skal gjennomføres på et høyt håndballfaglig nivå. Alle skal føle at de blir sett, verdsatt og i varetatt.

Håndballgruppen i ØHIL satser på ALLE!

Utøvere:

ØHIL skal gi den enkelte utøver de beste muligheter til å utvikle egne ferdigheter både sportslig og sosialt.

Trenere:

ØHIL skal gjennom systematisk opplæring og målrettet utvikling av trenere, ha godt motiverte, godt skolerte og fornøyde trenere med best mulig håndballfaglig og pedagogisk kunnskap. Trenerne i ØHIL skal være gode rollemodeller og forbilder for sine utøvere. Trenerne skal derfor ha fokus på gode holdninger både under kamp og trening. ØHIL ønsker at trenerne på alle lag tar utdanning. Håndball gruppen betaler trenerkurs som arrangeres gjennom Norges håndballforbund. Trenerne skal oppfordres og motiveres for å få mest mulig utdanning.

Alle trenere skal ha trenerkontrakt og politi attest. Trenerkontrakten utstedes av daglig leder i klubben.

3) Delmål

Foreldre:

ØHIL's viktigste ressurs er foreldrene. Lagene er avhengig av bidrag og samarbeid med foreldregruppen.

ØHIL skal skape et miljø for engasjerte foreldre og gi alle en trygghet for at deres barn/ungdom er en del av et positivt miljø som gir alle utviklingsmuligheter ut fra sine forutsetninger.

Dommere:

Gjennom systematisk opplæring og målrettet utvikling skal, ØHIL ha motiverte dommere med høy håndballfaglig og pedagogisk kunnskap. Bl.a gjennom å rekruttere dommere fra egen klubb.

Håndball gruppen betaler dommerkurs som arrangeres gjennom Norges håndballforbund. Dommerne skal får støtte og veiledning gjennom dommerkontakt og støtteapparatet i klubben.

Ledere:

ØHIL håndball skal ha ryddig organisering, økonomi, gode ledere og et solid støtteapparat. Ledere treffes i jevnlige ledermøter. Møtereferat føres etter hvert møte og leveres inn til hovedstyret og publiseres.

Skadeforebygging:

ØHIL har en målsetting om null skade på utøvere som medfører trenings eller kamp- fravær. Dette betyr at trenerne skal tilpasse treningsmengden/belastningen til hvert enkelt nivå.

Det skal tas hensyn til at utøverne kan drive med flere idretter samt oppmuntres til "lengst mulig, flest mulig".

4) Organisering - Drift

ØHIL-ånd

Våre trenere, lagledere, tillitsvalgte og foreldre går foran med et godt eksempel i alle konkurranser.

Bare positive tilrop og konstruktiv positiv veiledning høres.

Vi aksepterer ikke protester, kjeftbruk og sjikanøse tilrop til dommer og spillere, verken fra benken, fra spillere eller fra sidelinja/tribunen.

Laglederne hilser på andre lagledere, sekretariat og dommere, og gir dommerne info om det er særskilte forhold han/hun bør være klar over.

Vi ønsker hverandre lykke til eller "god kamp". Et smil og et nikk skaper god atmosfære.

Lagledelsen tar ansvar for spillere som blir "varme i toppen" underveis.

Usportslig opptreden eller protest mot dommeravgjørelser skal umiddelbart gi opphold på benken.

Først etter kampen kan trener gi tilbakemeldinger til dommerne. Alle tilbakemeldinger skal være saklige og positivt konstruktive, og gis på tomannshånd med dommeren.

4) Organisering - Drift

Organisering av håndballgruppa:

ØHIL håndball er ansvarlig for all aktivitet relatert til breddehåndball. Avdelingen har et eget styre, som rapporterer direkte til Hovedstyret. Styret består minimum av leder, nestleder, sportslig leder og økonomileder. I tillegg har ØHIL håndball en ledergruppe bestående av personer som har ansvar for nøkkeloppgaver knyttet til drift av håndballgruppen. Det er sportslig leder/utvalg som har det overordnede ansvaret for all sportslig aktivitet i håndballavdelingen.

Organisering av våre lag :

Oppmann skal velges blant de foresatte til utøverne på hvert lag opp til og med 18 år. Ingen lag blir påmeldt til serie- eller cup-deltakelse uten at dette er etablert.

Støtteapparatet:

Alle lag skal minimum ha

- trener (hovedtrener bør være over 18 år)
- oppmann

Trenere og oppmenn skal delta på obligatorisk trener- og oppmannsmøte hver høst.

Informasjon :

Informasjon om aktiviteter for hvert lag bør gis skriftlig. Muntlig informasjon til spillerne kan gis på spillermøter. Det er et lederansvar at all informasjon kommer fram til alle spillere, også de som ikke er tilstede på spillermøtene. Spillermøter skal annonseres i god tid på forhånd.

Det skal minimum holdes et foreldremøte i året.

5) Sportslig utvalg

Treningsgruppen

Alle som spiller håndball i Øhil skal tilhøre kun en treningsgruppe.

Denne treningsgruppen skal være i den årgangen man er født i. Dette prinsippet kan bare fravikes i spesielle tilfelle ut fra totalt antall spillere, geografiske forhold og eventuelle andre kriterier som finnes og måtte vektlegges av sportslig utvalg.

Trener på det enkelte lag skal informere sportslig leder fortløpende om alle tilganger og avganger, med navn, årsak og eventuelt hvilke andre idrettslag de kommer fra eller går til.

Sportslig utvalg har følgende kjøreregler:

Vi tar ikke inn nye utøvere hvis det betyr at utøverens eget lag blir nedlagt. Dette for å bevare bredden i både egen klubb og i regionen. Nye utøvere går inn på lag som har utøvere i samme årgangen som de nye utøverne er født i.

Utøvere som får klarsignal til overgang til oss fra andre lag må selv sørge å melde overgang.

ØHIL dekker overgangs- eller utlånsgebyrer for utøverne som kommer til klubben.

Tilgang og avgang skal i hovedsak foregå i perioden 01.05 til 01.08. Dette for å skape ro i spillegruppene.

5) Sportslig utvalg

Aktivitets- og utviklingsplan:

Alle trenere skal jobbe med en aktivitetsplan for å sikre utvikling og innhold for alle spillerne. Sportslig utvalg skal støtte trenerne med utarbeidelsen. Planen skal forankres med oppmenn og foreldrene. Barna skal presenteres dette minst 1 gang per år.

Målsetningen for sesongen

Oppmenn og trenere skal sette opp en målsetning for sesongen. Planlagte aktiviteter skal forankres i aktivitetsplan. Målsetninger og aktivitetsplan skal leveres inn til sportslig leder og skal også presenteres på foreldremøte hver høst. Ved sesongslutt skal målsetningen evalueres av oppmenn og trenerne.

	Barnehåndball										Ungdomshåndball								Juniorgruppe				
	7 år		8 år		9 år		10 år		11 år		12 år		13 år		14 år		15 år		16 år		18 år		
	høst	vår	høst	vår	høst	vår	høst	vår	høst	vår	høst	vår	høst	vår	høst	vår	høst	vår	høst	vår	høst	vår	
antall lag	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
nivå 2	-	-	-	-	-	-	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1	1	1	1	
nivå 1	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
antall trening	1	1	1	1	1	1	1-2	1-2	1-2	1-2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4	
nivå 2	1	1	1	1	1	1	1-2	1-2	1-2	1-2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
nivå 1	1	1	1	1	1	1	1-2	1-2	1-2	1-2	3	3	3	3	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	
sportlig tilbud	Loppetassen Minirunder	Loppetassen Minirunder	Loppetassen 9 års serie				Regionsserie		Regionsserie		Regionsserie Temaserie	Regionsserie Temaserie SPU	Regionsserie SPU	Regionsserie SPU				Regionsserie		Regionsserie			
aktiviteter/cup			Sommercup	Sommercup	Sommercup	Sommercup	Sommercup	Oslo-Cup	Sommercup		Oslo-Cup	Sommercup	Sommercup	Sommercup	Sommercup	Sommercup		Sommercup		Sommercup			

6) Mål og retningslinjer 7-8 år

Mål og retningslinjer:

Klubben skal arrangere håndballskole for gutter og jenter fra 6 -7 år.

8 - åringer har egen treningsgruppe. Ved opptak av spillere er det geografisk-/skole tilhørighet og ansiennitet ved påmelding.

Kriterier for inndeling av lag:

Blanding fra ulike skoleklasser.
Opp til 30 spillere pr årsklasse.

Trenerkompetanse/Støtteapparat:

- Modul 1-4 på Trener 1.
- 1 hjelpetrener pr 8 spillere (foreldre)

6) Mål og retningslinjer 9-12 år

Mål og retningslinjer:

Klubben har hovedfokus på bredde på disse alderstrinnene. Vi ønsker å skape et godt håndballmiljø, samhold og lagånd.

Vi ønsker å blande skoleklasser på de enkelte lagene, samtidig som at alle så langt som mulig skal få trene og spille med noen av sine venner.

1. Inndeling av rene årsklasser er prioritet, men avvik er mulig for at alle skal føle seg på sportslig hjemmebane.

2. Alle spillere som kommer på trening skal spille tilnærmet like mange kamper, og spilletiden skal fordeles mest mulig likt.

Det er viktig å melde på nok antall lag slik at det maks er 10-12 med pr. kamp.

Kriterier for inndeling av lag:

Blanding fra ulike skoleklasser.

8-12 spillere pr påmeldte lag.

Treningsgruppen kan være opp til 30 pr årsklasse.

Trenerkompetanse/Støtteapparat:

- Hovedtrener skal ha Trener 1.
- 1 hjelpetrener pr 8 spillere (foreldre)

6) Mål og retningslinjer 13-14 år

Mål og retningslinjer:

Målsetning om å ha 1 lag på nivå 1 og 1 eller 2 lag på nivå 2. Dette gir spillerne det beste tilbudet etter deres sportslige nivå og ønsker.

Alle som tas ut til kamp skal spille. Lagets kamper og spilletid skal forsøkes delt likt, men innsats på trening vektlegges. Spillere kan trekkes opp på høyere aldersnivå, men ved kollisjon av kamper bør spillerne delta på det laget de aldersmessig tilhører.

Kriterier for inndeling av lag:

Innsats på trening

Fremmøte på trening (føre liste)

Ferdigheter

Spillerens eget ønske så langt det passer

Trenerkompetanse/Støtteapparat:

- Hovedtrener skal ha Trener 2.
- Co trener med Trener 1
- 1 hjelpetrener

6) Mål og retningslinjer 15-16 år

Mål og retningslinjer:

Målsetning om å ha 1 lag på nivå 1 og 1 eller 2 lag på nivå 2. Trenerne bør vurdere å spille kvalifikasjon til Bring-serie.

Dette gir spillerne det beste tilbudet etter deres sportslige nivå og ønsker.

Alle som er tatt ut til seriekamper skal spille.

I Bringserien er det tillatt å toppe laget.

Det tillegges treneren et ansvar å opprettholde motivasjonen til de som får spille mindre, ved å la dem få mer spilletid på lag i nivå 2. Ved kollisjon av kamper bør spillerne delta på det laget de aldersmessig tilhører.

Kriterier for inndeling av lag:

Ferdigheter

Innsats på trening

Fremmøte på trening (føre liste)

Spillerens eget ønske utfra motivasjon og ambisjon

Trenerkompetanse/Støtteapparat:

- Hovedtrener skal ha Trener 2.
- Co trener med Trener 1
- 1 hjelpetrener

6) Mål og retningslinjer 17-18 år

Mål og retningslinjer:

Målsetning om å ha 1 lag på nivå 1 og 1 lag på nivå 2. Trenerne bør vurdere å spille kvalifikasjon til Lerøy-serien.
Dette gir spillerne det beste tilbudet etter deres sportslige nivå og ønsker.

Vi ønsker også å tilby spillerne på dette nivået spill på senior lagene.

I Lerøy-serien er det tillatt å toppe laget. Det tillegges treneren et ansvar å opprettholde motivasjonen til de som får spille mindre, ved å la dem få mer spilletid på lag i nivå 2. Ved kollisjon av kamper bør spillerne delta på det laget de aldersmessig tilhører.

Kriterier for inndeling av lag:

Ferdigheter
Innsats på trening
Fremmøte på trening (føre liste)
Spillerens eget ønske utfra motivasjon og ambisjon

Trenerkompetanse/Støtteapparat:

- Hovedtrener skal ha Trener 2.
- Co trener med Trener 1
- 1 hjelpetrener

7) Utviklingstrapp Rekrutteringsperioden

	Rekrutteringsperiode		
	7-8 år	9-10 år	11-12 år
HOVEDSTRATEGIER	Lære å like trening. Utvikle grunnleggende motoriske og fysiske forutsetninger. Leker som øver grunnleggende teknikker. Utvikle og sikre barna håndballinteresse. Tilhørighet - Respekt - Begeistring - Fair Play - Innsatsvilje	Lære å like trening. Utvikle grunnleggende motoriske og fysiske forutsetninger. Leker som øver grunnleggende teknikker. Utvikle og sikre barna håndballinteresse. Tilhørighet - Respekt - Begeistring - Fair Play - Innsatsvilje	Bevisst egen ferdighetsutvikling. Ulike spilleplasser. Allsidig fysisk og teknisk trening. Kampene er uhøytidelige.
TEKNISK TRENING			
Angrepsteknikk	Ballsidighet. Forflytning med ball. Kast og mottak. Skudd fra bakken og lufta. Finter.	Pådragsbevegelse. Kast og mottak med avstand. Variert armbevegelse, begge hender.	Ballmottak i fart og bevegelse. Skudd: grunnskudd og hoppskudd, etter 1-2 steg. Finter - fokus på inngang og lande.
Forsvarsteknikk		Forflytning. Beredskapsstilling. Plassering nær ballbane. Snappe ball.	Dueller/takling. Presse.
Målvaktsteknikk	Forflytning Armstilling NB: Ingen faste målvakter	Se på ballen. Diagonale skyv.	1-håndsparade. Treffpunkt bein/arm. Plassering. Igangsetting av kontra

7) Utviklingstrapp Rekrutteringsperioden

	Rekrutteringsperiode		
	7-8 år	9-10 år	11-12 år
TAKTISK TRENING			
Faserelatert forsvar-kontra-angrep	Småspill og spilletrening i minihåndball. Masse lekvarianter som innebærer å bruke teknikker og bevege seg uten ball. Søke ball i forsvar.	Utgruppert forsvar 1 mot 1. Innføring i det ferdige spillet. Plassering i forhold til medspiller.	Utgruppert forsvar 3:2:1 Kortpasningskontringer. Pådragsspill. Overganger.
Posisjonsrelatert	Ingen spesielle posisjoner.	Spille i flere posisjoner. Tilpasse teknikkene noe i forhold til posisjon.	Starte samarbeid to og to både i forsvar og angrep. Noen valgte områder (LS og BS).
FYSISK TRENING			
Koordinative ferdigheter og beveglighet	Øye-hånd og øye-fot (ballkoordinasjon) Variasjon i forflytning.	Balanseøvelser. Gå fra stor variasjon til læring av ferdigheter med presisjon - hele kroppen, og alle teknikker i håndball.	Balanseøvelser. Gå fra stor variasjon til læring av ferdigheter med presisjon - hele kroppen, og alle teknikker i håndball
Hurtighet	I alderen 7-12 er muligheten til å utvikle hurtighet størst. Reaksjonsevne og komplekse hurtighetsøvelser.	I alderen 7-12 er muligheten til å utvikle hurtighet størst. Reaksjonsevne og komplekse hurtighetsøvelser.	I alderen 7-12 er muligheten til å utvikle hurtighet størst. Reaksjonsevne og komplekse hurtighetsøvelser.
Spent	Stor variasjon med ulike hinke og hoppvarianter.	Vertikale og horisontale hopp. Satse på 1 bein og 2 bein. Landingsteknikker.	Vertikale og horisontale hopp. Satse på 1 bein og 2 bein. Landingsteknikker.
Skadeforebyggende	Stabilisering og balanse. Generell gymnastikk.	Stabilisering og balanse. Generell gymnastikk.	Øvelser før hver trening for knær, ankler, skuldre og rygg. Jobbe mye med stabilisering og balanse. All annen fysisk trening har også innvirkning på å forebygge skader.
KOSTHOLD OG ERNÆRING			
	Innarbeide vaner med å spise regelmessig og sunt	Lære om hva som er lurt å spise og drikke i forbindelse med trening og kamper	Lære om hva som er lurt å spise og drikke i forbindelse med trening og kamper

7) Utviklingstrapp Talentutviklingsperiode

	Talentutviklingsperiode		Junior
	13-14 år	15-16 år	17-18 år
HOVEDSTRATEGIER	Utvikle evne til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål. Småspilltrening med hensikt. Opplæring i egentrening. Skape stimulerende vekstmiljøer.	God treningsuke: Innhold som utvikler og utfordrer "fysisk-teknisk-kamp". Godt, utfordrende og tilpasset kamptilbud. Lære å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranse.	Fast gjennomføring av egentrening. Teknikkutvikling. Stor motstand i spilletreningen. Tilpasse kamputfordringer.
TEKNISK TRENING			
Angrepsteknikk	Pasningsregister: bevisst på innspillteknikker og utspilltekniker. Skuddregister. Finteregister.	Kast og mottak, finter og skudd, med større fart, presisjon og press i kroppen.	Velge ut teknikker i forhold til spiller. Bryte grenser, utvide repertoaret.
Forsvarsteknikk	Sone. Slå bort innspill. Blokke.	Dynamiske bevegelser gjennom forflytting med hensikt.	Videreutvikle tilegnede ferdigheter, tilpasse ferdighetene til posisjoner.
Målvaktsteknikk	Sideforflytning. Lære en teknikk mot kant. 9m og linje. Langpasningskontringer.	Utvide repertoaret med ulike teknikker mot ulike posisjoner. God på valg av korte el. lange pasninger. Legge inn ekstra spensttrening.	Kompleksøvelser. Vedlikeholde personlig stil med flere utfallsvarianter. Hurtighet i forflytning, bevegelse og stabilitet.

7) Utviklingstrapp Talentutviklingsperiode

Talentutviklingsperiode		Junior
13-14 år	15-16 år	17-18 år

TAKTISK TRENING

Faserelatert forsvar-kontra-angrep	Nedgruppert forsvar Ankomst: Rulle og langkryss, plasskifter, kryss.	Utgruppert og nedgruppert forsvar. Langpasningskontringer og ankomstspill. Overgang, kryss, plasskifter.	I utgruppert og nedgruppert forsvar, klare å tenke konsekvensspill. Kontra, taktisk i å vurdere hvordan angripe. Angrep, åpne og fleksible system.
Posisjonsrelatert	Linjespill og kantspill. Beherske to posisjoner både i forsvar og angrep.	Beviste valg i bruk av teknikker mot både utgruppert og nedgruppert forsvar. Mye småspill med hensikt både forsvar og angrep, kontra og retur.	Bevisstgjøre på kollektiv disiplin, finne situasjoner å bruke teknikkene rett, rett valg mellom alternativene. Sette opp andre til gode situasjoner.

FYSISK TRENING

Koordinative ferdigheter og bevegelse	Oppmerksomheten på koordinasjonstrening flyttes over til finsliping og automatisering av bevegelsene, utvikling av en individuell teknisk stil.	Oppmerksomheten på koordinasjonstrening flyttes over til finsliping og automatisering av bevegelsene, utvikling av en individuell teknisk stil.	Tilpasse koordinasjonen til alle forhold/nivå på motstand.
Hurtighet	Kompleks bevegesereaksjon.	Kompleks bevegesereaksjon.	Trening av hurtighet gjennom styrketrening i tillegg til komplekse bevegesaksjoner.
Skadeforebyggende	Øvelser før hver trening for knær, ankler, skuldre og rygg. Jobbe mye med stabilisering og balanse. All annen fysisk trening har også innvirkning på å forebygge skader.	Øvelser før hver trening for knær, ankler, skuldre og rygg. Jobbe mye med stabilisering og balanse. All annen fysisk trening har også innvirkning på å forebygge skader.	Øvelser før hver trening for knær, ankler, skuldre og rygg. Jobbe mye med stabilisering og balanse. All annen fysisk trening har også innvirkning på å forebygge skader.

KOSTHOLD OG ERNÆRING

	Rutiner for kosthold før, under og etter konkurranse.	Rutiner for kosthold før, under og etter konkurranse.	Lære om hvordan tilberede mat som gir rett næring til ulike typer trening og konkurranser. Dypere kunnskap
--	---	---	--