



# Sportslig plan – ØHIL Håndball

Oppdatert: 19.12.2019

Utarbeidet av Sportslig utvalg

## Innholdsfortegnelse

<b>Generell del – førende for alle idretter .....</b>	<b>4</b>
<b>Rammeverk fra ØHIL .....</b>	<b>4</b>
<b>Utarbeidelse av sportslig plan.....</b>	<b>4</b>
<b>Organisering – ØHIL HÅNDBALL .....</b>	<b>5</b>
<b>Organisasjonsmodeller .....</b>	<b>5</b>
<i>ØHILs organisasjonsplan.....</i>	<i>5</i>
<b>Organisasjonsmodell for ØHIL «IDRETT» Føringer fra klubben .....</b>	<b>5</b>
<i>Hovedinnhold i de ulike rollene .....</i>	<i>6</i>
Leder.....	6
Økonomiansvarlig .....	6
Kommunikasjonsansvarlig .....	7
Sportslig ansvarlig .....	7
Dommeransvarlig .....	7
Dommerkontakt junior .....	7
Utdanningsansvarlig.....	7
<b>Introduksjon .....</b>	<b>8</b>
<b>Hovedmål.....</b>	<b>8</b>
<b>Delmål .....</b>	<b>9</b>
<i>Håndballgruppen: .....</i>	<i>9</i>
<i>Utøvere:.....</i>	<i>9</i>
<i>Trenere:.....</i>	<i>9</i>
<i>Foreldre: .....</i>	<i>10</i>
ØHIL skal: .....	10
<i>Dommere:.....</i>	<i>10</i>
<i>Ledere: .....</i>	<i>10</i>
<i>Skadeforebygging:.....</i>	<i>10</i>
<b>Organisering – Drift.....</b>	<b>11</b>
ØHIL – ånd.....	11
Organisering av håndballgruppa:.....	11
Organisering av våre lag: .....	11
Støtteapparatet:.....	12
Informasjon: .....	12
<b>Sportslig utvalg .....</b>	<b>12</b>
Treningsgruppen .....	12

<i>Sportslig utvalg har følgende kjøreregler:</i> .....	12
<i>Aktivitets- og utviklingsplan:</i> .....	13
<i>Målsetningen for sesongen</i> .....	13
<b>Mål og retningslinjer</b> .....	<b>14</b>
7-8 år .....	14
Trenerkompetanse/Støtteapparat: .....	14
9-12 år .....	14
Trenerkompetanse/Støtteapparat: .....	14
13-14 år .....	15
Samarbeid på tvers av årgangene: .....	15
Trenerkompetanse/Støtteapparat: .....	15
15-16 år .....	15
Samarbeid på tvers av årgangene: .....	16
Trenerkompetanse/Støtteapparat: .....	16
17-18 år .....	16
Samarbeid på tvers av årgangene: .....	17
Trenerkompetanse/Støtteapparat: .....	17
<b>Oppstart av nye årganger</b> .....	<b>17</b>
Ressursene må blant annet i samarbeid med idrettskoordinator:.....	18
<b>Utviklingstrapp</b> .....	<b>18</b>
<b>Vedlegg</b> .....	<b>23</b>
Vedlegg A .....	23

Alle idrettene i ØHIL har utarbeidet sportslige planer. Sammen utgjør de Øvrevoll Hosle IIs sportslige plan. Hver idretts plan består av 3 deler

#### Generell del – førende for alle idretter

- Idrettens organisering – administrasjon, styrer og utvalg
- Sportslig organisering
- Generell del – førende for alle idretter

#### Rammeverk fra ØHIL

Klubbens misjon er å gi et best mulig sportslig tilbud til alle våre utøvere, uansett alder og nivå. Basert på dette har vi innarbeidet følgende verdier og målsetninger:

- Fordi det er gøy!
- Flest mulig, lengst mulig!
- Best på allsidighet!

ØHILs idrettsutvalg, der alle idrettene deltar, vedtok 19.05.2015 at alle idrettene i klubben skal ha sportslige planer. I tillegg skal idretter med flere enn 100 utøvere ha sportslige utvalg. Endelig vedtak ble gjort i hovedstyret 14.06.2015.

Bakgrunnen for vedtakene er å sikre gode planer for hver enkelt idrett, og på en enklere måte ivareta et godt samarbeid mellom idrettene, slik at det skal være mulig å drive med flere idretter i klubben vår.

Klubbens aktivitetshjul som revideres årlig, viser hvilke deler av året de ulike idrettene har aktivitet, store arrangementer og kamp/konkurranse (sesong). Dette er et godt verktøy for å kunne planlegge og samarbeide på tvers av idretter.

Klubbens strukturer, retningslinjer, organisasjonsmodell og vedtekter ligger tilgjengelig på [www.ohil.no](http://www.ohil.no), under «ØHIL fra A til Å», og er førende for klubbens, og idrettenes drift.

#### Utarbeidelse av sportslig plan

Det er et krav til alle idrettene i ØHIL at de har en sportslig plan. Idrettens styre vedtar planen, men jobben med planens innhold kan gjerne gjøres av andre enn styremedlemmene. I de større idrettene der man har sportslig utvalg, er det naturlig at disse har dette ansvaret. Den sportslige organiseringen følger Norges Idrettsforbunds retningslinjer for barneidrett.

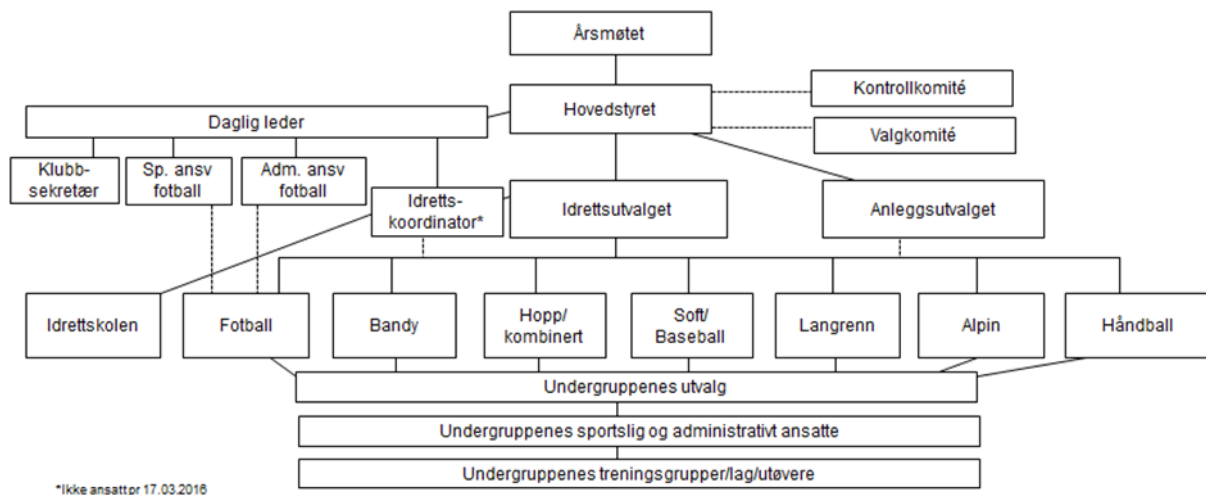
Planen er ment som et styrende rammeverk, men også som en «dreiebok» for å sikre en kontinuitet. For klubben er det viktig at man tilstreber samarbeid og at man mellom idrettene viser toleranse og respekt.

Hver enkelt idrett, ansvarliggjort ved idretten styre, utarbeider hver sin sportslige plan ut fra ØHILs misjon, verdier og målsetninger, og følger de regler og tolkninger gjort av ØHIL sitt årsmøte, hovedstyre og idrettsutvalg. Planen skal revideres i mars hvert år, i forbindelse med ØHILs årsmøte.

## Organisering – ØHIL HÅNDBALL

### Organisasjonsmodeller

#### ØHILs organisasjonsplan



### Organisasjonsmodell for ØHIL «IDRETT»

#### Føringer fra klubben

- Hver undergruppes styre velges/utnevnes på ØHILs årsmøte i mars
- Hver undergruppe er representert med leder/leder av sportslig utvalg i idrettsutvalget
- Hver undergruppe er representert (om ønskelig) i anleggsutvalget (representant for idretten trenger ikke være et medlem i idrettens styre)
- Hver undergruppe kan ha diverse grupper/utvalg etter behov
- Idretter med mer enn 100 aktive skal ha et sportslig utvalg

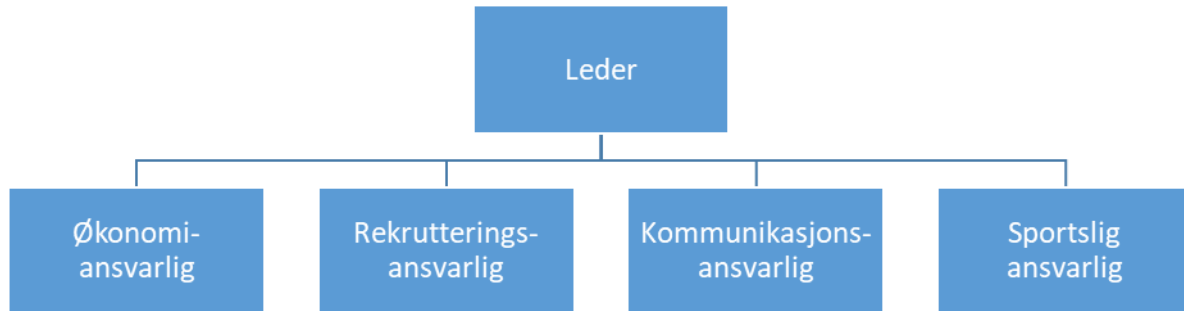
#### Undergruppenes styrers hovedoppgaver:

- Sikre at ØHILs strategier, verdier og organisasjonsform følges i idretten
- Sikker økonomisk drift i idretten
- Utarbeide/godkjenne sportslige planer og sikre oppfølging av disse

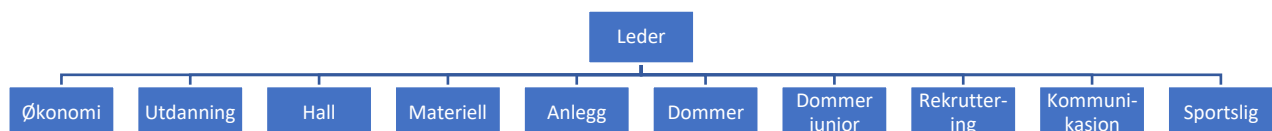
Sportslig utvalgs hovedoppgaver/roller (krav for idrettene med mer enn 100 aktive)

- Ansvarlig for barneidretten (6-12 år)
- Ansvarlig for ungdoms/senioridretten
- Ansvarlig for elitesatsing (dersom dette er aktuelt)

## Håndballstyret



## Håndballens ledergruppe



## Hovedinnhold i de ulike rollene

### Leder

Leder håndballens aktiviteter og er klubbens kontaktpunkt og adresse. Representerer håndball-gruppa i idrettsutvalget og er ansvarlig for alt sportslig og administrativt. Stiller på møter i NHF region Øst og NHF sentralt. Ansvarlig for håndballgruppas dialog med Bærum kommune og deres representanter og ansatte.

### Økonomiansvarlig

Ansvar for budsjett og rapportering månedlig i henhold til krav fra administrasjonen. Er ansvarlig for leveranse av lønnsgrunnlag og ansettelsesavtaler til trenere (betingelser). Pådriver i forhold til inntektsgenererende aktiviteter som sponsor og draktreklame. Vurdere invitasjoner fra næringslivet (f.eks. dugnadsforslag).

### Rekrutteringsansvarlig

Ansvar for rekruttering av barn som skal starte i idretten for første gang. Dette skal gjøres i samarbeid med ØHILs administrasjon (Idrettskoordinator). Være inkubator for nystartede lag med hensyn til treningstider og steder. Bidra til etablering av gode lag med tanke på trener og støtteapparat for øvrig.

#### Kommunikasjonsansvarlig

Oppdatere statistisk informasjon på [www.ohil.no](http://www.ohil.no) i samarbeid med idrettskoordinator, styre/moderere håndballgruppas Facebookside og eventuelle andre sosiale media. Være bindeledd mellom håndballstyret/ledergruppa og lagene.

#### Sportslig ansvarlig

Sørge for at alle lagene har trenere, følge opp disse, samt koordinere treningstider. Være pådriver i forhold til utdanning av trenere. Følge opp sportslige planer og ambisjoner på lagsnivå. Sportslig ansvarlig er leder av håndballens sportslige utvalg.

#### Materialforvalter/utstyrsansvarlig

Håndtere idrettens behov og bestilling av utstyr. Oversikt over idrettens utstyr og innsamling/utdeling av drakter/utstyr ved sesongstart/slutt.

#### Hall- og arrangementsansvarlig

Koordinere driften av kiosken i Hoslehallen med tanke på innkjøp og økonomi. Organisere hallansvar og sette opp vaktlister. Ivareta driften av Hoslehallen og følge opp Bærum Kommune i forhold til anleggets til enhver tid beskaffenhet. Følge opp klistervask. Pådriver i forhold til generelt renhold i hall, garderober, tribune og toalett.

#### Anleggsansvarlig

Følge opp idrettens anlegg og utstyr, og delta i klubbens anleggsutvalg

#### Dommeransvarlig

Ansvarlig for alle dommere med Dommer 1 – utdanning. Disse er *kvotedommere* og trenger oppfølging. Dommeransvarlig skal hjelpe til med det håndballgruppas dommere måtte trenge hjelp til, eks: omberamme kamper, bestille draktsett etc.

#### Dommerkontakt junior

Ansvarlig for alle barnekamplederne i håndballgruppa.  
Ansvarlig for å sette opp dommere til barnekampene i hallen.

#### Utdanningsansvarlig

Sørge for at de som ønsker det samt oppfordre andre trenere og dommere til å ta utdanning. Hos dommerne er det dommeransvarlig som har dette ansvaret.  
Hos trenere er det sportslig leder som har ansvaret.

### 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 den sportslige planen 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:

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

### Hovedmål

**Målsetting for idrettsgrenen 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 idrettsgrenen, 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. Idrettsgrenen 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 idrettsgrenens 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»

### 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.

#### Foreldre:

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

#### ØHIL skal:

- Skape et miljø for engasjerte foreldre
- 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 få støtte og veiledning gjennom dommerkontakt og støtteapparatet i klubben.

#### Ledere:

ØHIL håndball skal ha:

- Ryddig organisering
- Ryddig økonomi
- Gode ledere
- Et solid støtteapparat.

Ledere treffes i jevnlig 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”.

## 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.

### 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.

## 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 for 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.*

#### 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 foreldremøtet hver høst.
- Vi ønsker å arrangere et håndballakademi for 12-14-åringene. Vi ønsker å sette i gang dette tiltaket for å holde på barna lengst mulig. Her vil barna få ekstra trening utover treningene med egen årgang. Kun et ekstra tilbud. Rett etter skolen. (Sportsjef utarbeider dette)
- Ved sesongslutt skal målsetningen evalueres av oppmenn og trenerne.

(Vedlegg A)

#### Pris for deltakelse

7-åringene betaler kr. 1300 per år.

Fra barna fyller 9 år er treningsavgift på rundt 2200kr.

14 år og oppgaver – kr 2800

Et tillegg på kr 1000 tillegges lag med betalte trenere.

Den årlige treningsavgiften kan variere – ved spørsmål vedrørende dette – ta kontakt.

## Mål og retningslinjer

### 7-8 år

- Klubben skal arrangere håndballskole for gutter og jenter fra 6 -7 år.
- 8 - åringene 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 40 spillere pr. årsklasse.

### Trenerkompetanse/Støtteapparat:

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

### 9-12 år

- 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 40 pr årsklasse.

### Trenerkompetanse/Støtteapparat:

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

13-14 år

- 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:**
  - o Innsats på trening.
  - o Fremmøte på trening (føre liste)
  - o Ferdigheter.
  - o Spillerens eget ønske så langt det passer

Samarbeid på tvers av årgangene:

Pga. av hallkapasitet, er det nødvendig å dele hallflaten.

Sportslig er det lurt å starte samarbeid tidlig, da blir man mindre sårbare på eldre årganger når det er færre spillere på årgangene.

Primært et samarbeidslag på Nivå1, og breddelag på årgangene – Nivå2. Samarbeidslag i årsklassene 12-14-16-18. (Kan være vanskelig å få til 100% når vi ikke har hele årsrekken eller hull i årgangen. Da må det tilpasses)

Trenerkompetanse/Støtteapparat:

- Hovedtrener skal ha Trener 2. (Tidligere trener III)
- Co trener med Trener 1 (Tidligere trener II)
- 1 hjelpetrener

15-16 år

- 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 Bring-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:**
  - o Innsats på trening.
  - o Fremmøte på trening (føre liste)
  - o Ferdigheter
  - o Spillerens eget ønske så langt det passer

Samarbeid på tvers av årgangene:

Pga. av hallkapasitet, er det nødvendig å dele hallflaten. Sportslig er det lurt å starte samarbeid tidlig, da blir man mindre sårbare på eldre årganger når det er færre spillere på årgangene.

Primært et samarbeidslag på Nivå 1, og breddelag på årgangene – Nivå 2. Samarbeidslag i årsklassene 12-14-16-18

-

- (Kan være vanskelig å få til 100% når vi ikke har komplett årgangsrekke 6-18, eller hull i årgangen. Da må det tilpasses)

Trenerkompetanse/Støtteapparat:

- Hovedtrener skal ha Trener 2 utdanning. (Tidligere trener III)
- Co trener med Trener 1 utdanning (Tidligere trener II)
- 1 hjelpetrener

17-18 år

- 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:**
  - o Innsats på trening.
  - o Fremmøte på trening (føre liste)
  - o Ferdigheter
  - o Spillerens eget ønske så langt det passer

Samarbeid på tvers av årgangene:

Pga. av hallkapasitet, er det nødvendig å dele hallflatene. Sportslig er det lurt å starte samarbeid tidlig, da blir man mindre sårbare på eldre årganger når det er færre spillere på årgangene.

Primært et samarbeidslag på Nivå 1, og breddelag på årgangene – Nivå 2. Samarbeidslag i årsklassene 12-14-16-18

- (Kan være vanskelig å få til 100% når vi ikke har komplett årgangsrekke 6-18, eller hull i årgangen. -Da må det tilpasses)

Trenerkompetanse/Støtteapparat:

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

## Oppstart av nye årganger

Den nyoppstartede årgangen fra forrige sesong vil ha ansvar for oppstarten av den nye årgangen neste sesong.

De vil få beskjed i mars, før sesongen er over at de må stille med to ressurser som stiller til disposisjon for oppstart av neste sesongs oppstartslag.

De det gjelder vil få en brief av idrettskoordinator om hva som forventes til oppstarten av ny årgang.

Ressursene må blant annet i samarbeid med idrettskoordinator:

- Lage flyer / invitasjon og påmeldingslink
- Booke treningstid på Eikeli videregående skole
- Sende mail til den nye årgangen, idrettskoordinator har mailliste
- Henge opp bannere
- Koordinere påmeldinger sammen med idrettskoordinator på superinvite
- Bestilling av t-skjorter og baller
- Sørge for riktig utstyr i lagbaggene – det må kommuniseres med IK om hva som trengs
- Sørge for at laget får trenere og støtteapparat
- Distribudere nødvendig informasjon om treningsopplegg, loppetassen og annen nyttig informasjon

## 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

## 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 bevegelse	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
--	--	---	---

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 utspillteknikker. 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.

# 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 bevegelesereaksjon.	Kompleks bevegelesereaksjon.	Trening av hurtighet gjennom styrketrening i tillegg til komplekse bevegelesereaksjoner.
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
--	---	---	--

