



ÅL IL – SPORTSPLAN

April 2019



1. OVERORDNA SPORTSPLAN

I Ål IL si handballgruppe skal det vera som mål å gi tilbod til ALLE. Ambisjonsnivået vil variere, men målet er at ein på best mogleg måte skal legge til rette for at alle skal få best mogleg utbytte av å delta i klubben. Trenarar rekrutterast frå eldre spelarar, foreldregruppa til laget, eller andre handballkompetente personar. Kwart lag skal ha eigen oppmann, valgt av foreldregruppa på foreldremøte som blir arrangert i løpet av hausten. Styret er ansvarleg for påmelding til spel i regionserien innan 1. mai kvart år. Påmelding til Gjensidige Hallingdal-serien blir gjort av oppmann i forkant av kvar spelerunde. Påmelding til turneringar gjerast av oppmann i samråd med styret.

For alle lag som deltek i regionserie skal ein prøve å få til to bortekampar på éin dag, med mindre noko anna blir bestemt av sportsleg utvalg. Det er oppmennene for laga som er ansvarleg for å omberamme kampar, men det skal koordinerast med sportsleg utvalg.

G/J 6-8 år:

Klubben etablerer om mogleg reine gute- og jentelag i løpet av 1. trinn på barneskulen. Laga trener ein time pr. veke i hall, på ½ bane. Ved fleire enn 12 spelarar kan det bli gitt tilbod om heil bane. Laga deltek i Gjensidige Hallingdal-serien. Fokusområder i kamp og på trening er gitt i kapittel 2.

G/J 9-10 år:

Laga trener ei økt pr. veke av 1 – 1,5 time pr. veke i hall på heil bane ved fleire enn 12 spelarar, ved færre spelarar prøver ein å dele hall med eit egna lag for å samarbeide. Ved ynskje frå laget kan det bli lagt opp til ei økt ekstra pr. veke, i gymsal eller ved ledig halltid. Laga deltek i Gjensidige Hallingdal-serien. Laga skal helst delta på ei treningssamling eller ei turnering med overnatting i løpet av sesongen. I tillegg vil det vera mogleg å delta på Ål Cup i klassen G/J 11. Fokusområder i kamp og på trening er gitt i kapittel 2.

G/J 11-12 år:

Laga trener to økter pr. veke i hall av 1 – 1,5 time. Ved færre enn 14 spelarar kan det forventast at ei økt er på halv bane og ei økt på heil bane. Ved fleire enn 14 spelarar kan ein forvente to gonger med heil bane. Laga kan delta i regionserie. Laga bør delta på ei treningssamling og/eller ei turnering med overnatting i løpet av sesongen, i tillegg til deltaking på Ål Cup. Fokusområder i kamp og på trening er gitt i kapittel 2.

G/J 13-15 år:

Laga trener 2 gonger pr. veke i hall av 1,5 time. I utgangspunktet kan ein forvente 50 % av tida på heil bane og 50 % på halv bane. Ved fleire enn 14 spelarar kan ein forvente to gonger med heil bane. Laga skal delta i regionserie. Laga skal helst delta på to treningssamlingar/turneringar med overnatting i løpet av sesongen, i tillegg til deltaking på Ål Cup. Fokusområder i kamp og på trening er gitt i kapittel 2.

G/J 16-18 år:

Tilbudet for denne aldersgruppa vil variere ut frå antal spelarar i gitte aldersklasser og ambisjonsnivå. Om mogleg skal ein delta i regionsserie med aldersbestemt lag, og om ambisjonsnivået er til stades, skal ein prøve å få til deltaking i landsomfattande serier, høvevis Bring-serien for G/J 16 år og Lerøy-serien for G/J 18. Det kan òg vera aktuelt at denne aldersgruppa deltar på eit seniorlag, samansett av fleire aldersgrupper, og i samarbeid med andre klubbar i Hallingdal. Antal treningsøktar pr. veke vurderast av sportsleg utvalg, basert på m.a. ambisjonsnivå. Fokusområder i kamp og på trening er gitt i kapittel 2.

Dame og herre senior:

Målsetjingar og ambisjonsnivå for laga blir sett årleg av sportsleg utvalg i samarbeid med spelargruppene.

2. FOKUSOMRÅDER - SPESIFIKK SPORTSPLAN

År\Fokus	Teknikk	Taktikk	Fysikk	Kampaktivitet	Tilbod om trenarutdanning
6 - 9 år	Ballbehandling	Ballorientert	Koordinasjon	4-er turnering	Barnehandballtrenar
	Kast og mottak			Gjensidige Hallingdal-serie	
	Grunnskot			Lære reglane for 4-er handball	
				Spelarane rullerer på posisjonar	
				Lik speletid	
10 - 12 år	Kast og mottak i fart	Individuelle valg i angrep	Koordinasjon	6-er turnering	Trenar 1
	Grunnskot	Valg - skot eller vidarespel	Hurtigheit	Lære reglane for 6-er handball	
	Hoppkot	Øve på å gå på rom	Styrke med eigen kropp	Regionserie	
	Finte v-h, h-v	Innføring i dei ulike posisjonane sine oppgåver		Sosial cup	
	Grunnstilling forsvar	Individuelle valg i forsvar		Spelarane rullerer på posisjonar	
	Grunnleggande målvaktsteknikk	Valg egen spelar eller hjelpe medspelar		Lik speletid i løpet av sesongen	
	Pådrag	Ballorientert - snappe og fange ball		Minimum 50 % speletid når ein er med på kamp	

År\Fokus	Teknikk	Taktikk	Fysikk	Kampaktivitet	Trenarkompetanse
13 - 14 år	Vidareutvikle teknikkar	Kollektive valg	Styrke	Regionserie	Trenar 2
	Retningsendring m/u ball	Angrep	Uthaldenheit	Minimum 50 % speletid når ein er med på kamp	
	Sperrer	Enkle kombinasjonar 2 og 2	Spenst	Speletid kan baserast på oppmøte og innsats	
	Forflytting i forsvar	Overgangsspel med sperrer	Koordinasjon	Cup	
	Blokk av skot	Opprulling med sperrer		Spelarane rullerer på posisjonar	
	Støting	Tempo med ball			
	Vidareutvikle målvaktsteknikk	Forsvar			
		Samarbeid 2 og 2			
		Prøve ulike forsvarsformasjonar			
		Mykje småspel			
		Utvikle evne til å sjå eigne løysingar og andre moglegheitar			
15 - 18 år	Vidareutvikle teknikkar	Automatisere forsvarsrørsle	Generell ressurstrening	Regionserie	Trenar 2
	Fleire variantar av teknikkar	Utvikle forsvarsformasjonar	Styrke - auka belastning	Bring (16)/Lerøy (18)	
	Spesialisere teknikkar	Utvikle angrepsformasjonar	Hurtigheit	Lik speletid i løpet av sesongen	
	Kombinasjon av teknikkar	Lære om spelet si oppbygging og fasespel	Spenst	Differensiert speletid i kamp kan praktiserast, men alle som er tatt ut til kamp skal spela.	
	Utvikle teknikk ut frå fysisk føresetnad	Utvikling av spelet sin idé frå fase 1-8	Uthaldenheit	Speletid kan baserast på oppmøte og innsats	
			Koordinasjon		
			Bevegelegheit		



3. RETNINGSLINER FOR HOSPITERING

Hospiteringsreglane gir spelarar med særskilt gode ferdigheiter, haldningar og treningsiver sjansen til å trene med ei eldre årsklasse. Målet med hospitering er å utvikle spelarar ved å gi dei utfordringar utover det dei normalt får i si eiga treningsgruppe. Hospitering skal primært vera i samband med trening. Spelarar kan hospitere opp maksimalt to årsklasser, men då på det nivået som er riktig for dei. Det er hovudtrenaren sitt ansvar å tilpasse belastningsmengda for spelaren. Eventuell hospitering skal vera avtalt og avklart mellom dei påverka laga sine hovudtrenarar. Hospitering skal óg vera avklart med spelaren sine foreldre. All kommunikasjon til spelaren skal gå gjennom spelaren sin hovudtrenar. Plan for hospitering skal føreleggast sportsleg utvalg og gjeld for ein sesong om gongen.

4. PERMANENT FLYTTING AV SPELARAR TIL ELDRE ÅRSKLASSER

Permanent oppflytting av spelarar til eldre årsklasser nyttast unntaksvis og er eit verkemiddel ein kan bruke om sportsleg utvalg i samarbeid med hovudtrenar meiner at dette er til beste for den enkeltes spelaren sin utvikling. Ein spelar kan løftast opp av sportslege og sosiale årsaker. Ein spelar kan maksimalt flyttast opp permanent to årsklasser. Flytting til eldre årsklasser skal bli vedtatt av styret etter at sportsleg utvalg har gjort ei vurdering av saken og lagt fram forslag til styret. Trenarane på dei involverte laga skal vera involvert i prosessen, og deira uttaler skal vege tungt i avgjerda frå styret. Frist for permanent flytting er før påmelding 1. mai kvart år.

5. SPORTSLEG UTVALG

Sportsleg utvalg **skal**:

- Bestå av 2-4 trenarar, valgt av klubben sine trenarar kvar haust.
- Skal velge ein leiar blant medlemmane.
- Arrangere trenarmøte minimum 3 gonger kvar sesong – før sesongen, i løpet av sesongen og etter sesongen.
- Skal vera representert på alle styremøter, men ikkje ha stemmerett.
- Legge til rette for treningssamlingar for klubben kvar haust, i samarbeid med styret.
- Finne trenarar til lag i samarbeid med styret i handballgruppa og foreldregruppa til dei aktuelle laga.
- Bistå trenarane i klubben med sportslege vurderingar.
- Ta den endelege avgjerda på fordeling av treningstider.
- Vera bindeledd mellom klubben og regionen når det gjeld sportslege saker.



- Legge til rette for trenarutvikling for trenarar som ynskjer dette. Enten som ordinær trenarutdanning i regi av NHF, eller ved å hente inn ressursar for interne kurs i klubben.
- Jobbe med å etablere ein database med øvingar for dei ulike ferdigheitsmåla i sportslanen.

Sportsleg utvalg **skal ikkje:**

- Bestå av personar som har styreverv i klubben.
- Bestå av personar som har sentrale verv i andre handballklubbar.