



VIK

Sportsplan – Håndball 2018-2023

SPORTSPLANEN er et verktøy til rettledning for trenere i klubben. Den skal legge grunnlaget for fornuftig og målrettet opplæring i et godt miljø for å utvikle barne- ungdoms – og seniorhåndballen i VIK.

Sportsplanen er utarbeidet med bakgrunn i NHF`s lover og målsettinger. Sportsplanen er et overordnet arbeidsverktøy for den sportslige aktiviteten i klubben og skal sikre at VIK blir klubbstyrt og ikke lagstyrt.

Utkast 1 per.21.11.2017
REV Februar 2020

Versjon	Årstall	Godkjent	Sign
2.0	2018		

Innholdsfortegnelse

Vår visjon	3
Våre normer og verdigrunnlag	3
Målsettinger	3
Fair-Play og Holdninger	3
Aldersgruppen 7- 10 år.....	4
Aldersgruppes karakteristiske trekk for:	4
Mål for aldersgruppene.....	4
Organisering av trening og kamp....	5
Aldersgruppen 11-12 år.....	5
Aldersgruppes karakteristiske trek.	5
Mål for aldersgruppa.....	5
Organisering av trening og kamp....	5
Utviklingsmål	6
Aldersgruppen 13-16 år.....	6
Aldersgruppens karakteristiske trekk.....	6
Mål for aldersgruppen.	6
Organisering av trening og kamp....	6
Støtteapparatets oppgaver.	6
Kompetanse.....	7
VIKs anbefalte kompetansestige: ...	7
NHF Foreldrevettregler.....	8
Vigrestad IK forventer at foreldrene:.....	8
Cupdeltagelse	8
Reisereglement for VIK.....	8
Diverse informasjon	9
Hospitering internt i Vigrestad:	10

Vår visjon

Flest mulig – lengst mulig

Våre normer og verdigrunnlag

I VIK ønsker vi å utvikle et godt idrettsmiljø ved å:

- Gjøre hverandre gode gjennom lagspill
- Behandle medspillere, motspillere og dommere med respekt
- Tenke positivt og være løsningsorienterte
- Bygge idrettslaget gjennom dugnadsånd og entusiasme
- Legge vekt på Fair Play
- Skape en inkluderende samlingsplass for aktivitet på alle nivå

Målsettinger

- Gode treningsfasiliteter og fremtidsrettet anleggsutvikling.
- VIK er en breddeklubb, og det skal være plass til alle.
- VIK skal også være en utviklingsklubb, hvor **ALLE** spillere kan bli så gode som mulig, uansett nivå.
- Hver aldersgruppe har delmål som trenerene bør ha fokus på.

Fair-Play og Holdninger

VIK skal være en Fair-Play klubb. Det skal være et sentralt punkt at alle VIKs spillere skal lære å vise riktige holdninger i forhold til:

- Å møte i god tid til trening og kamp.
- Vise respekt for andres treninger/kamper.
- Være lojal ovenfor klubbens og lagets målsettinger og verdier.
- Å gi beskjed i god tid når man er forhindret fra å komme.
- Å alltid ha med seg alt nødvendig utstyr.
- Å vise respekt for trenere, lagkamerater, motstandere og dommere.
- Fair Play hilsen med motstander både før og etter kamp.



Aldersgruppen 7- 10 år

Rekruttering:

Når det gjelder rekruttering av nye årskull (7 åringer) gjøres dette slik:

- Publiseres på facebook
- Lapp deles ut på skolen
- Trenerne bør arrangere foreldremøte

Aldersgruppes karakteristiske trekk for:

7 åringene

- Tar verbal instruksjon dårlig
- Konsentrasjonstiden er veldig kort
- Stor aktivitetstrang
- Koordinasjonsevnen utvikles i forskjellig takt.
- Idealer og forbilder er sentralt
- Følsomme for kritikk
- Aggresjon ofte rettet mot kamerater

8, 9 og 10 åringene

- Jevn og harmonisk vekst
- De får etter hvert et stort vitebegjær og er lærevillige
- Den selvkritiske siden utvikles
- Liten forskjell på utvikling mellom kjønnene
- De er lette å lede og påvirke
- De er fremdeles i den motoriske gullalder
- Gunstig alder for påvirking av holdninger
- Kreativiteten utvikles
- Tar fremdeles verbal instruksjon dårlig

Mål for aldersgruppene.

- Skape trygghet og en arena for sosialisering for spillerne.
- Faste rammer for trening.
- Skape en god treningskultur fra tidlig alder, toleranse – respekt – disiplin.
- Innføring i håndballregler og -normer.
- Spillerne deles ikke inn i faste lag.
- Skape engasjement og gode holdninger i foreldregruppen.
- Handballstyret arrangerer felles avslutning
- Oppfordrer til å stille i stand en eller flere sosiale aktiviteter utenom trening.

Organisering av trening og kamp

- Ballstørrelse: 7 år – myk ball, 8-9 år – str. 00, 10 år – str 0
- 4'er håndball fra 8-10 år. Etter jul det året en spiller i 10'er serie, er det kortbane uten linjespiller.
- I 4'er håndball bør det ikke være med flere enn 6 stk på kamp pr. lag.
- 1 trening pr uke i tillegg til kamper
- legge til rette for tilnærmet lik spilletid og rullere på alle posisjoner
- Gode treningsøkter kjennes ved stor aktivitet, mange repitisjoner og fremfor alt mye ballkontakt for hver enkelt spiller.
- Pass på at spillerne ikke står i kø er er innaktive under trening. Kø er handballtreningens største fiende.
- Treningstips finner vi på handball.no – treningstips – velg riktig aldersgruppe.

Aldersgruppen 11-12 år

Aldersgruppes karakteristiske trek

- Den selvkritiske siden utvikles
- De er lette å lede og påvirke
- De er fremdeles i den motoriske gullalder
- Gunstig alder for påvirking av holdninger
- Kreativiteten utvikles
- Tar verbal instruksjon bedre
- Opptatt av regler og rettferdighet

Mål for aldersgruppa

- Faste rammer for trening.
- Videreutvikle den gode treningskultur som er etablert, toleranse – respekt – disiplin.
- Alle bør lære seg håndballreglene.
- Spillerene deles ikke inn i faste lag.
- Oppfordrer til å stille i stand en eller flere sosiale aktiviteter utenom trening
- Skape engasjement og gode holdninger i foreldregruppen.

Organisering av trening og kamp

- 6'er handball for 11 åringer, og 7'er handball for 12 åringer.
- Det bør være maks 10 spillere med på kamp pr. lag.
- Før hver sesong skal det gjennomføres et foreldremøte hvor denne sportsplanen for årstrinnet og opplegget for sesongen skal gjennomgås.
- 2 treninger pr uke i tillegg til kamper
- Legge til rette for tilnærmet lik spilletid og rullere på alle posisjoner
- Gode treningsøkter kjennes ved stor aktivitet, mange repitisjoner og fremfor alt mye ballkontakt for hver enkelt spiller.
- Pass på at spillerne ikke står i kø er er innaktive under trening. Kø er handballtreningens største fiende.
- Treningstips finner vi på handball.no – treningstips – velg riktig aldersgruppe.

Utviklingsmål

Fokusområder som kan brukes er:

- Grunnleggende bevegelsestrening
- Ballbehandling
- Lekbetont trening som gir styrke og utholdenhet og smidighet
- Målvakt, Forsvar, Angrep, Kontra, Teknikk.

Aldersgruppen 13-16 år.

Aldersgruppens karakteristiske trekk

- Den fysiske og mentale utviklingen varierer veldig.
- De er svært opptatt av rettferdighet, spesielt når det går ut over en selv.
- Bevisste på egne og andres prestasjoner og kommenterer dette gjerne.
- Motoriske utfordringer forbundet med vekstperioder.
- Holdninger blir lett skapt og vises ofte tydelig.
- Spillere begynner i denne aldersgruppen å finne sin plass i spillerhierarkiet
- Pubertetsalder gir ofte en usikker opptreden, sjenanse, en tøff fasade.

Mål for aldersgruppen.

- Stille et lag per aldersgruppe
- Faste rammer for trening.
- Videreutvikle den gode treningskultur som er etablert, toleranse – respekt – disiplin.
- Oppfordrer til å stille i stand en eller flere sosiale aktiviteter utenom trening

Organisering av trening og kamp

- Til kamper, hjemme og borte, anbefales det at vi reiser i Vigrestad genser.
- 2 treninger pr uke i tillegg til kamper gjennom hele sesongen.
- Alle skal spille tilnærmet like mye i kamp og gjennom sesongen. Innsats og oppmøte skal vektlegges.
- Laget kan reise på minst en cup hvert år.

Støtteapparatets oppgaver.

- Treneren skal møte opp i god tid og gjøre alt klart til trening.
- Treneren skal tilrettelegge for varierte og morsomme øvelser.
- Treneren skal kommunisere på barnas nivå, og ha en rolig, trygg men bestemt fremtreden.
- Trener skal møte på de trenerfora regionen/klubben arrangerer.
- Trener skal ha fokus på holdninger, og slå ned på dårlig oppførsel. Utviklingsmål.

Fokus:

- Kast og mottak (ulike måter å kaste på)
- Bevegelse med ball (gå, springe, hoppe)
- Koordinasjon
- Forsvar
- Samarbeid
- Riktig fot fram ved skudd/pasning (motsatt av skuddarm)
- Finte
- Hoppskudd
- Håndballregler
- Ha det gøy med ball
- Stussing

Kompetanse

Vigrestad IK ønsker å ha en minstekompetanse for alle trenere og ledere. Tabellen nedenfor viser hva som er ønsket kompetanse for å være trener eller leder i de forskjellige årstrinn. Det er selvsagt tilfeller hvor dette kan avvikes og erstattes med erfaring.

VIKs anbefalte kompetansesstige:

Alderstrinn	Hovedtrener	Trener(e)
7-9 år	Aktivitetskurs	Hovedtrener og hjelpetrener
10-12 år	Aktivitetskurs	Hovedtrener og hjelpetrener
13-16 år	Trener 1 kurs	Hovedtrener

Handball.no – treningstips – alderstrinn

Treningstips er et digitalt hjelpemiddel for trenere og lagledere, hvor det ligger måneds og periodeplaner for de forskjellige årstrinn.

Trenerforum

VIK skal arrangere trenerforum med jevne mellomrom.

NHF Foreldrevettregler.

Vigrestad IK forventer at foreldrene:

- Aktivt støtter opp/stiller opp for sine barn/ungdommer, og viser interesse.
- Sørger for at medlemskontingent og treningsavgifter betales i tide.
- Utfører pålagt dugnadsarbeid.
- Er med på å skape trivsel i nærmiljøet.
- Deltar aktivt på foreldremøter.
- Stiller seg lojale mot trener/klubbens retningslinjer.
- Ikke legger seg opp i treners oppgaver under kamp og treninger.
- Det er trenerne og støtteapparatet som har ansvar for inndelingen av grupper og lag. Det må vises en forståelse og toleranse for deres valg, og man må ikke glemme at det er veldig mange forhold og personer det skal tas hensyn til og alle kan dermed ikke få det slik man vil for seg eller sin datter/sønn.
- Sosiale medium som Facebook/email skal kun benyttes som informasjonskanal, ikke som diskusjonsforum.

Cupdeltagelse

- 7 - 9 åringene kan reise på to lokale turneringer pr sesong.
- 10 - 12 åringene kan reise på to lokale pluss en overnattingsturnering i Agder.
- 13 åringer og eldre kan reise på to lokale turneringer pluss ei til våre naboland eller i Norge.

Utover dette skal klubben v/barne/ungdomsleder/ leder/ alltid forspørres FØR påmelding og evt. bestilling av reise/overnatting. Dette er retningslinjene:

Alle spillere skal få det samme tilbudet uavhengig av kvaliteter, posisjon, og økonomi.

Reisereglement for VIK

Trenere og handballstyre:

Formål

Å gjøre reise og opphold ved kamper, turneringer og treningsleirer til en trygg, god og minnerik opplevelse for aktive og ledere. Skape trygghet for foresatte som overlater barn og unge i klubbens varetekt. Gi trygghet for våre ledere om hva som forventes av dem.

Omfang og forutsetninger.

- Disse regler gjelder for alle reiser i forbindelse med kamper og turneringer med overnatting.
- Reiser som omfattes av disse regler er å betrakte som rusfri sone.
- På alle reiser i regi av VIK skal det utpekes en ansvarlig reiseleder (evt. handballstyre) som har overordnet myndighet fra avreise til hjemkomst.
- Der hvor flere lag deltar skal hvert lag ha med seg min. 2 trenere hver. Disse trenerne har ansvar for sitt lag. Reise og opphold for disse trenerne skal dekkes - når de bor sammen med gruppa.
- Alle foreldre som overnatter sammen med barn/ungdom skal ha forelagt klubben politiattest i god tid før avreise.

Trenerne/reiseleder og handballstyre sitt ansvar:

- Før avreise må trener/oppmann sørge for at tilstrekkelig informasjon blir gitt foreldre/foresatte.
- Sørger for at oppdatert deltakerliste med telefon nr. på alle deltakerne finnes på klubbkontoret ved avreise.

- Sørger for at det avholdes orienteringsmøte for alle trenerne før oppholdet.
- Har overordnet ansvar for at reisen foregår etter de retningslinjer klubben har bestemt og bidra til trivsel for alle deltakerne.
- Ikke benytte rusmidler av noe slag. Evt kjøp av "kvote" foregår utelukkende på hjemtur for de som har lov til dette.
- Trener rapporterer til reiseleder/handballstyre ved:
 - Overgrepssaker.
 - Ulykke med personskader.
 - Dødsfall blant klubbens medlemmer.
 - Økonomisk utroskap
 - Klare brudd på det klubben ønsker å stå for.
 - Annet som kan medføre spesielle negative medieoppslag, eller oppmerksomhet fra det offentlige.

Spillere/aktive:

Reisereglene er satt opp for at spillere, foreldre og trenere skal føle seg trygge når vi er på tur. Ingen skal være i tvil om hvordan vi oppfører oss og hva som er forventet av oss. Da får vi en god og minneverdig opplevelse. Alle spillere er ansvarlige for:

- Å følge de regler laget har satt opp i forkant av reisen.
- Å følge trenerne beskjeder.
- Å alltid møte på avtalt sted til avtalt tid.
- At du har med alt du trenger til turen.
- Å holde orden i dine egne saker.
- Å overholde reglene som gjelder på innkvarteringsstedet
- Å følge reglene når det gjelder reising med transportmidler. (F.eks: sitte riktig i buss/tog/båt, bruke sikkerhetsutstyr osv.)
- Å ta hensyn til andre, både på laget, men også andre mennesker.
- Å representere klubben på en positiv måte.
- **Å holde seg borte fra alle typer rusmidler.** Man reiser i idrettsregi og da hører ikke disse tingene sammen.

Konsekvenser ved regelbrudd:

Bruk av rusmidler vil føre til hjemsendelse på egen/foreldrenes regning

Ved andre brudd på regler vil reiseleder/handballstyre vurdere hjemsendelse eller annen reaksjon.

Overtredelser blir rapportert til hovedstyre og konsekvenser kan komme i ettertid

Diverse informasjon

Keepertrening

VIK ønsker å få etablert et eget treningstilbud til keepere – enten internt i klubben eller i samarbeid med naboklubber.

Differensiering.

VIK ønsker at alle våre håndballspillere skal få utvikle seg best mulig, uansett hvilket ferdighetsnivå de er på.

Da er det å dele spillerne inn i ferdighetsgrupper på treningene et viktig virkemiddel.

Mestringsfølelse.

For at spillerne skal oppleve mestring bør trenerne:

- Ha fokus på positiv tilbakemelding.
- Gi spillerne oppgaver som de mestrer.

- Variere gruppesammensetningene.
- Tilbakemeldingene til spillerne bør være posetivt rettet (si hva de skal/bør gjøre, ikke hva de ikke bør gjøre).

NHF sier om jevnbyrdighet i kamp i barnehåndballen.

"Lagsammensetning skal ta utgangspunkt i prinsippet om jevnbyrdighet. En skal ha mest mulig jevnbyrdige lag innad i årstrinnet og søke å finne rett nivå i seriespill ut fra fjorårets erfaringer. Dette øker sannsynligheten for tette og jevne kamper som blir en kamparena for gode opplevelser og utvikling".

Topping av lag.

Topping av lag er ikke noe tema i barnehåndballen på Vigrestad, og dette skal **overhodet IKKE** forekomme i noen sammenhenger !

Felles treninger.

Klubben ønsker å gjennomføre aldersblander trening minst en gang i mnd, for å bla. fremme spillernes mestringsfølelse.

HOSPITERING

Hospitering internt i Vigrestad:

VIK har en hospiteringsordning der spillere kan trene og spille kamper på et høyere nivå. Dette gjøres for at spilleren skal få utfordringer på eget nivå. Ordningen er frivillig og gjelder både opp og ned mellom de ulike årsklasser.

Det skal være en plan for hospitering, og denne skal evalueres fortløpende for hver enkelt spiller. Ansvar ligger hos handball, men trenere skal innstille aktuelle spillere og må også være med i hele prosessen. Det betyr at spiller evt. foreldre ikke kan ordne dette selv. Handballstyre bestemmer dette.

Dog skal alltid den enkelte spiller spille fast med sitt eget årskull så fremt særlige grunner ikke foreligger.

Hospitering utenfor klubb:

Må vurderes i hvert enkelt tilfelle.

OVERGANGER.

Overganger skal alltid styres fra klubb.

I barnehåndballen skal ikke overganger skje med mindre årsakene er flytting eller sosiale årsaker. Dette skal uansett alltid avklares med sportslig ledelse i VIK.

I ungdoms- og seniorhåndballen skal ikke spillere, foreldre, trenere eller andre kontakte andre klubber på egenhånd.

Om de foran nevnte mener en spiller er god nok er det viktig at dette diskuteres for å kvalitetssikre at overganger skjer på riktige premisser og at nødvendige forutsetninger er tilstede.

VIK ønsker IKKE å holde tilbake spillere som ønsker nye utfordringer.

Felles for alle overganger er at alle forpliktelser ovenfor VIK er oppfylt, og at utlånt utstyr (for de det gjelder) er innlevert.