

Sportsplan for Søgne Håndballklubb!



Styret i Søgne Håndballklubb har satt en visjon vi ønsker alle i klubben skal strekke seg etter, og verdier som skal følges i jobben i å nå visjonen og målene vi har satt oss.

Visjon:

Søgne HK ønsker å være en breddeklubb samt legge til rette for at spillere som ønsker å satse skal få utvikle seg. Vi ønsker å være en viktig bidragsyter i vårt nærmiljø.

Vårt motto er: **SISU** - Samhold Innad Styrke Utad.

Hovedmål:

At alle som ønsker å spille håndball, uansett alder og nivå skal ha et godt tilbud i Søgne HK. Alle trenerne skal være godt skolerte. Håndballgruppa skal være godt organisert.

Verdier:

Begeistring - for spillere, dommere, trenere og andre som utøver innsats for Søgne HK.

Innsatsvilje - i gjennomføring av de oppgaver en har påtatt seg igjennom Søgne HK.

Respekt - for klubbens regler og beslutninger. For hverandre som utøvere, trenere, dommere og ledere.

Fair Play - i utøvelsen av spillet og i alt arbeid som tillitsvalgt og utøver.

Sportsutvalget:

Oppnevnes av styret og rapporterer til styret. Har ansvar for den sportslige aktiviteten i klubben herunder overganger, ansettelse av trenere, konfliktløsning mellom lag, trenere, spillere og hospitering.

Består av en representant fra styret, klubbens trenerkoordinator samt 2 trenere/lagledere.

Begge kjønn bør være representert.

Barnehåndball 6-11år

Søgne HK ønsker å tilby håndball til barn fra de begynner i første klasse på skolen

Organisering:

Alle lag må ha 1 hovedtrener, 1-2 hjelpe-/juniortrener, 1 lagleder, 1 foreldrekontakt.

Sportslige rammer:

- Alle spillere i samme årsklasse skal ha samme trenings- og kamptilbud. Alle spiller like mye og på ulike spilleplasser så langt dette lar seg gjøre.
- Aktiviteten skal være allsidig med høyt aktivitetsnivå med vekt på lek med ball. Spillerne skal utvikle basisferdigheter.
- I denne aldersgruppen er det holdningsskapende arbeid basert på at spillerne skal lære seg til å skryte av hverandre og til å skape et trygt treningsmiljø med mye smil og latter!
- Lagene deltar i lokal mini- og aktivitetsserie. Meld på så mange lag som mulig for å øke spilletiden ved å redusere antall innbyttere.
- Hospitering benyttes ikke i barnehåndballen. Lån av spillere for å kunne stille lag tillates etter avtale mellom hovedtrenerne.
- Lagene kan delta i klubbens felles turnering fom årsklasse 10 år, i tillegg til andre aktuelle lokale cuper.

Ungdomshåndball 12- 14 år

Søgne HK ønsker å utvikle gode håndballspillere og gi de basisferdigheter som trengs for å bli så gode som de selv vil. Vi ønsker også at alle som vil skal få være med i et tilpasset tilbud og jobber mot en null-visjon for frafall

Organisering:

Alle lag må ha 1 hovedtrener, 1-2 hjelpetrener, 1 lagleder, 1 foreldrekontakt.

Det er ønskelig at hvert årstrinn sees på som ett kull. Dvs at de trener sammen og har sosiale tilstelninger sammen. Dette for å øke samholdet i aldersgruppen og unngå sosiale skiller mellom lagene.

Dette vil føre til at overgangen til sammenslåing senere blir lettere for spillerne og flere vil bli i klubben.

Sportslige rammer:

- Alle skal ha et tilpasset trenings- og kamptilbud.
- Utøverne skal ha mulighet til minst 2 håndballtreninger i uka.
- I denne aldersgruppen skal det legges vekt på kast og mottak, skuddteknikk, finteteknikk, samt å utvikle gode målvakter. Det bør også trenes på spillsituasjoner og spillsystem for å øke håndballforståelsen samt fysisk treningsopplegg for å forebygge skader. Individuelt tilrettelagt teknikkutvikling tilpasset den enkelte spiller bør tilstrebes.

- Lagene deltar i lokalserie, inndelt i øvet/a og bredde hvor nivå og antall lag velges ut ifra ferdigheter og sammensetning. Nivå for påmelding bør velges etter hvor spillerne får best utviklingsmuligheter. Et lag i hvert nivå kan være optimalt.
Laginndelingen tar utgangspunkt i spillernes ønsker, ambisjoner og prestasjoner.
Sportsutvalget skal være med i prosessen når det skal meldes på lag til seriespill.
Dette for å kvalitetssikre valgene ut ifra antall spillere, ferdigheter og ressurser rundt laget
- Lagene skal delta i klubbens felles turnering, i tillegg til andre aktuelle cuper. Fra 13 års alderen kan det være hensiktsmessig å tilpasse turneringstilbudet etter lagenes nivå og ferdigheter. Dette må godkjennes av sportsutvalget og gjøres kjent for spillere og foreldre i god tid før turneringen.

Hospitering:

- Hospitering er ment som et tilbud for å stimulere spillere som ønsker mer trening.
Det tilrettelegges for hospitering i eldre årsklasser ut ifra ferdigheter.
- Hovedtrener på spillerens lag har ansvaret for utvelgelsen og gjennomføringen, men det er Sportslig utvalg som har det overordnede ansvaret, og følger gitte kriterier.
- Det skal lages en skriftlig avtale dersom det igangsettes hospitering hvor klubb representert ved sportsutvalget, spiller, foreldre og hovedtrenere på begge lag skriver under på avtalen;
[Hospitering i Søgne Håndballklubb.](#)

Laginndeling/differensiering:

Fra 13 års alderen er hovedregelen å tilpasse tilbudet til spillerne.

Dette gjøres for å øke motivasjon og mestringsfølelse ved at spilleren møter riktig motstand.

Det er trenerne som har ansvaret for utvelgelsen og gjennomføringen.

Sportsutvalget legger føringer, og har det overordnede ansvaret.

Kommunikasjon til spillerne skal gjøres på en ryddig og forståelig måte.

Med utgangspunkt i to lag deles spillertroppen inn i 3 grupper:

- Gruppe 1 danner stammen i et førstelag og består av 4-6 spillere.
De er de beste i kullet og velges ut på grunnlag av holdninger, treningsiver og ferdigheter.
Disse spillerne er aktuelle for sonetrening og hospitering.
- Gruppe 2 består av spillere som ruller på å spille på første og andrelaget.
De er utfordrere til gruppe 1 og det vektlegges holdninger, treningsiver og ferdigheter.
De fleste spillerne havner i denne gruppen.
- Gruppe 3 består av spillere som ønsker mindre treningsbelastning, men vil være en del av håndballen. Det er naturlig at spillere tilhørende denne gruppen spiller på andrelaget.

Gruppene skal være dynamiske og rulling mellom gruppene skal være mulig gjennom hele sesongen.

Dersom det ikke er grunnlag for to lag på forskjellig nivå ser man bort fra denne modellen.

Trenerteamet må da legge frem en annen løsning for årskullet som skal godkjennes av sportsutvalget.

Sone:

Tilbud om sonetrening begynner fra 13 år.

Klubben oppfordrer alle lag til å stille med maksimalt antall spillere.

Juniorhåndball 15 -18 år

Søgne HK ønsker å utvikle gode håndballspillere og gi de basisferdigheter som trengs for å bli så gode som de selv vil. I disse årsklassene ønsker vi lag som hevder seg i toppen av seriene i regionen.

I tillegg er det viktig å motivere spillerne til å se hvor langt de kan nå og ha det gøy med håndballen.

Vi ønsker også å gi et differensiert tilbud til de som ikke satser like mye som spillere.

Organisering:

Alle lag må ha 1 hovedtrener, 1-2 hjelpetrener, 1 lagleder, 1 foreldrekontakt.

Sportslige rammer:

- Alle skal ha et tilpasset trenings- og kamptilbud.
- Utøverne skal ha mulighet til minst 2 håndballtreninger i uka.
- I denne aldersgruppen skal det legges vekt på basisferdigheter samt spillsystemer for å øke håndballforståelsen. Det må lages et bra fysisk treningsopplegg for å hindre skader.
- Lagene deltar i lokalserie hvor nivå og antall lag velges ut ifra ferdigheter og sammensetning. Lagene kan stille med lag i regionserien i tillegg til lokalserie.
16 og 18 åringene kan stille med lag i kvalifisering til nasjonal serie (Bring, Lerøy).
Sportsutvalget skal være med i prosessen når det skal meldes på lag til seriespill.
Dette for å kvalitetssikre valgene ut ifra antall spillere, ferdigheter og ressurser rundt laget.
Lagene skal delta i klubbens felles turnering, i tillegg til andre aktuelle cuper.
- Lag som ønsker å satse mot nasjonale serier bør bestå av 14-18 spillere for å kunne gi et godt nok kamptilbud til alle spillerne. Laget må også ha en trener med Trener 2 kompetanse (krav fra NHF)
- Lagene som skal delta i nasjonal serie skal ha hovedtyngden av spillere fra egen junioravdeling. Resten fra klubber i regionen.
- Det må samarbeides med de skolene som har idrettslinjer slik at belastningen på de enkelte spillerne ikke blir for stor. Det er hovedtreneren på årstrinnet sitt ansvar å følge opp dette.

Spillere i 15 års klassen fra naboklubber kan melde overgang så lenge dette er i samråd med moderklubben. Vi skal være positive til at spillere fra naboklubber kan hospitere hos oss, eller spiller fra oss ønsker å hospitere hos naboklubb. All avgjørelse rundt dette tas av sportsutvalget.

Ved overganger må spillerne selv betale overgangsgebyret.

Hospitering:

- Hospitering er ment som et tilbud for å stimulere spillere som ønsker mer trening. Det tilrettelegges for hospitering i eldre årsklasser ut ifra ferdigheter.
- Hovedtrener på spillerens lag har ansvaret for utvelgelsen og gjennomføringen, men det er Sportslig utvalg som har det overordnede ansvaret, og følger gitte kriterier.
- Det skal lages en skriftlig avtale dersom det igangsettes hospitering hvor klubb representert ved sportsutvalget, spiller, foreldre og hovedtrenere på begge lag skriver under på avtalen;
[Hospitering i Søgne Håndballklubb.](#)

Seniorhåndball

Søgne HK ønsker å motivere spillerne til å se hvor langt de kan nå og ha det gøy med håndballen. Vi ønsker å tilby spillere på ulike ferdighetsnivåer ett godt kamp og treningstilbud. Søgne HK har et ansvar for å drive med senior håndball, bare på denne måten kan vi være med å utvikle håndballsporten og vår egen klubb. Jo lengre tid spillerne holder på med håndballen, jo bedre foreldretrenere blir de og sannsynligvis mer engasjert i håndballen i voksen alder. Det er viktig at alle spillere når de slutter med håndball som spillere sitter igjen med ett positivt inntrykk av den tiden de har hatt i Søgne HK.

Organisering:

Lagene må ha 1 hovedtrener, 1-2 hjelpetrener og 1 lagleder.

Alle spillere på A-lagene skal underskrive kontrakt.

A-lagstroppen tas ut med minimum 16 spillere.

Sportslige rammer:

Klubben har som mål å stille minst 1 lag i lokal serie både på dame og herresiden.

Vi ønsker å ha både dame og herrelag høyere enn lokal serie dersom det er grunnlag for det. Sportslig utvalg sammen med styret er de som til slutt avgjør dette basert på info som foreligger

A-lagene satser på spillere som er med å bygge opp en treningskultur som sier at det er kun trening som gir resultater.

Ved overganger må spillerne selv betale overgangsgebyret. Ved overgang i 3 divisjon og høyere dekkes gebyret av Søgne HK.

Samarbeidsavtaler med andre klubber kan inngås hvis dette er gunstig for det tilbudet Søgne HK kan gi egne spillere, men utgangspunktet er at vi skal stille egne seniorlag. Slike avtaler behandles av sportsutvalget, og må godkjennes av styret.

Seniorspillere og trener har et stort ansvar for å inkludere og hjelpe ungdomsspillere til å bli trygge i seniorlaget. Seniorspillere er forbilder og gode ambassadører for klubben. Seniorspillere skal oppmuntre og veilede ungdomsspillere i både trening og kamp situasjon.

Trenere

Vårt mål er at alle trenere skal være skolerte og skikket til oppgaven som trener for sitt lag.

Alle trenere oppfordres ved oppstart av trenerverv, å starte på Trener 1 stigen i regi av NHF. Trener 1 består av 12 moduler a 3 timer. Modul 1-4 bør være gjennomført mens man er engasjert i barnehåndballen. Modul 5-12 bør gjennomføres ved overgang til ungdomshåndball.

Trenere rekrutteres blant foreldrene. Det er et foreldreansvar å finne trenere og lagledere til alle aldersbestemte lag.

Organisering:

Vi anbefaler en god organisering av laget hvor oppgavene fordeles mellom trenere, lagleder og foreldregruppen. Dette vil bidra til at trenere kan fokusere på best mulig treninger og lagleder m/foreldregruppen kan fokusere på oppgaver som gjøres rundt laget. Flere som bidrar = færre oppgaver på hver.

En trener bør ikke være hovedtrener for mer enn ett lag. Treneren har ansvar for at alle spillerne på laget blir sett og tatt godt vare på. Treneren må ikke ha større gruppe enn at han kan følge opp alle spillerne både på trening og i kamp. Treneren har også ansvar for at spillerne er i bra fysisk form og får muligheten til å tilegne seg de basiskunnskaper som det er naturlig på det alderstrinnet treneren har ansvaret for.

Treneren er ansvarlig for at klubbens treningstid blir utnyttet på en best mulig måte, ikke bare på eget lags vegne. Håndballbanen skal brukes til trening med ball.

En spillers hovedtrener er treneren i spillerens års trinn (lag), den har ansvaret for spillerens utvikling, hospitering etc. sammen med sportsutvalget.

Alle klubbens trenere har ansvar for at klubbens spillere utvikles best mulig, og skal være åpne for hospitering av yngre spillere når dette er naturlig.

Trenere skal sammen resten av trenerteamet utarbeide en aktivitetsplan for sitt lag pr. sesong. Sportsutvalget kan hjelpe til med dette.

Klubben betaler all formell trenerutdanning på Trener 1 nivå. Det kan søkes støtte til annen kompetanseheving.

Trenergodtgjørelse betales hovedsakelig kun for trenere på senior A nivå. Trener på 15-18 års lag kan forhandle om en avtale hvis de ikke har tilknytning til laget (barn på laget), eller klubben ønsker at dette skal være en ekstra jobb for spillere. Det samme gjelder for trenere hvor laget deltar i nasjonal serie.

Trenere får treningsdress og t-skjorte til bruk på trening og kamp. Ved behov for fornyelse eller annet utstyr kontakt materialforvalter.

Juniortrenere

Som et ledd i å beholde ungdommer i klubben ønsker vi å satse på opplæring og praksis som juniortrener fra 15 års alder. Juniortrenere tilbys Trener 1 modul1-4 (barnehåndball) kurs som dekkes av klubben.

De fungerer som hjelpetrener for barnehåndballen, og veiledes av lagets hovedtrener.

Juniortrenere får t-skjorte til bruk på trening og kamp. Ved fylte 18 år får de status som hjelpetrener.

Lagledere

Lagleder er treners viktigste støtte når det gjelder administrative oppgaver:

- Kjenne klubbens, Region Sør/Vest, Norges Håndballforbunds og Norges Idrettsforbunds lover og regler.
- Møte på trening og kamp etter avtale med trener.
- Sørge for at laget blir påmeldt i serie og cuper.
- Påse at laget bruker klubbens drakter og at disse er påtrykt riktig sponsorer. Evt. trykking avtales med klubbens materialforvalter. Dersom lagene kjøper inn egne draktsett kan disse ha påtrykt reklame for lagssponsor(er). Egne områder er forbeholdt klubbens hovedsponsorer.
- Samle inn drakter dersom noen slutter.
- Påse at skader blir meldt.
- Sørge for god kontakt mellom spillere og trener(e)
- Påse at alle spillere betaler treningsavgift og spillerlisens (lisens fra det året de fyller 13 år). Eventuelt sørge for at de som har økonomiske problemer med å betale treningsavgiften søker om redusert eller ettergivelse av treningsavgiften.
- Sette opp lagsliste med spillernes telefonnummer, adresse, draktnummer osv., sammen med oversikt over trener(e) og støtteapparat.
- Ha oversikt over lagets økonomi og lagskasse
- Organisere lagets kommunikasjon, herunder organisering og oppfølging av facebook-gruppe

Dommere

Dommere er en viktig del av håndballen og vi ønsker å bidra til å ha så mange dommere som mulig og at disse er godt kvalifiserte.

Dommergruppa skal være en synlig del av håndballen i Søgne. Den har som mål å bidra på en positiv måte inn mot egen klubb. Dette innebærer bl.a. at:

- Dommergruppa skal kunne tilby dommere til klubbens egne kamper i minihåndballen og aktivitetsserien, samt i andre kamper.
- Dommerne som er medlem av Søgne Håndballklubb skal representere klubben på en positiv måte inn mot regionen.
- Dommergruppa skal være en viktig bidragsyter inn mot «Fair Play» og gode holdninger i egen klubb.

Vi skal hele tiden jobbe for at vi har nok dommere i henhold til det antall Region Sør/Vest krever (1 dommer pr 2 påmeldte lag fra og med 12 års klassen), og vi skal etterstrebe at vi har dommere på alle nivåer klubben er representert på.

Vi ønsker å ha en aktiv klubbdommergruppe som tilbys kamper i barnehåndballen. For å få dette til skal klubben arrangere minst ett barnekampløperkurs pr sesong.

Vi skal sørge for at alle dommerne som er medlem av klubben skal føle seg velkommen og verdsatt, og at forholdene legges best mulig til rette for gode prestasjoner. Dette innebærer bl.a. at dommergruppa vil arrangere årlig samling for dommerne, samt at dommerkontakt i klubben vil være tilgjengelig ved behov.

Dommerutvikling:

Søgne Håndballklubb skal drive systematisk rekruttering, opplæring, målrettet oppfølging og utvikling av dommere og barnekampløpere.

En representant i Sportsutvalget skal ha særskilt ansvar for dommeroppfølging og dommerarbeidet i samarbeid med dommerkontakt i klubben.

Klubben skal imøtekomme regionens forventninger til dommerarbeidet i henhold til gjeldende vedtak fra Forbunds- og Regionsting, som som f.eks. krav til dommerkvote.

Alle klubbens kvotedommere for neste sesong skal være på plass innen 1. April .

Søgne Håndballklubb skal ha obligatorisk aktiviteter for dommere nedfelt i en sesongplan.

Klubben skal legge forholdene til rette for gode sosiale relasjoner mellom dommerne.

Alle dommere skal opptre i henhold til klubbens verdier, retningslinjer og planer.

Søgne Håndballklubb skal ha godt skolerte kvotedommere, med dommerfaglig kompetanse/erfaring og lederegenskaper.

Alle spillere fra og med J/G13 (må være fylt 13 år) skal få tilbud om obligatorisk barnekamplederkurs i regi av Søgne Håndballklubb.

Dommere med ambisjoner skal gis mulighet til videreutvikling. Dommerkontakt og Sportsutvalget samarbeider om utvelgelse av aktuelle kandidater til videre dommerkurs. Det lages egne individuelle avtaler for de som ønsker å satse som dommer.

Dommerutstyr:

- Etter gjennomført barnekamplederkurs: 1 fløyte, 1 t-skjorte, 1 gult og rødt kort.
- Etter gjennomført Dommer 1 kurs: 1 svart og 1 blå/rosa t-skjorte og 1 svart shorts.
- Etter 1 års praksis som Dommer 1: 1 hettegenser/jakke (med logo og trykk «Dommer SHK»). fadderordning etc.

Godtgjørelse:

På alle kamper i aktivitetsserien (til og med 11 år) gjøres utbetalingen fra Søgne Håndballklubb på eget skjema. Satsene fastsettes på årsmøtet.

På alle seriekamper (fra og med 12 år) gjør dommerne opp direkte med regionen på eget skjema i TA (Turneringsadmin).

Trenerkoordinator

Klubbens fagperson med praktisk ansvar for trenerutvikling.

Være en trener for trenerne. Gi tilbakemeldinger og tips om hvordan treningene kan gjøres bedre, både når det gjelder innhold og organisering. Bistå klubbens trenere i faglige og praktiske spørsmål.

Trenerkoordinator kan også bistå trenere ved utvelgelse til sonetrening og hospitering.

I løpet av sesongen skal alle lag ha trenerkoordinator innom på minimum en trening.

Regler for spillere på håndballag i Søgne HK

- Respekt - for klubbens regler og beslutninger.
For hverandre som utøvere, trenere, dommere og ledere.
- Alltid ferdig og klar til treningen når den begynner
- Komme på trening for å trene, ikke bli trent
- Gjør alt du kan for å alltid komme på trening - PLANLEGG
- Ved fravær fra trening skal det meldes fra til trenerteamet i god tid
- Vær ærlig på hvor mye du har trent når det blir igangsatt egentreninger
- Gi beskjed til hovedtrener (trener på det årskull du tilhører) ved motstridene beskjeder!
- Spiller du på flere lag skal ALLE treninger/kamper avklares med hovedtrener først!