

Sportsplan for Søgne Håndballklubb!



Rev. 14.05.2024

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, samarbeid mellom lag, trenere, spillere og hospitering.

Bør bestå av en representant fra styret, klubbens trenerkoordinator samt 2 trenere/lagledere.
Begge kjønn bør være representert.

Barnehåndball 6-9 år

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

Organisering:

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

Det er ikke tillatt for trener å holde en til en treninger med spillere utenom treningstid.

Sportslige rammer:

- Alle skal ha et tilpasset 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!
- Tematreninger. Legg gjerne opp til dette som ett ekstra tilbud utover vanlige treninger. La det også foregå på tvers av alderstrinn. Tilbudet skal gjelde for alle, men kan være differensiert.
- Lagene deltar i lokal mini- og aktivitetsserie.
Meld på så mange lag som mulig for å øke spilletiden ved å redusere antall innbyttere.
- Lån av spillere for å kunne stille lag tillates etter avtale mellom hovedtrenerne.
- Alle lag skal få dekt deltakeravgift til 2. stk lokalcuper per sesong.
- Bygge garderobekultur. Garderoben er en arena for humor, for å utvikle gode vennskap og ha gode samtaler. Garderoben er også arena for kampforbredelser, taktikk samt finne rett spenningsnivå til kamp.
Introdusere barna til at vi møtes i garderoben før og etter trening.
- Vi ønsker at det settes fokus på sunne og friske holdninger til søvn, kosthold og trening.
- Styrke/skadeforebyggende trening bør innføres da ekstra fokus på dette kan bidra til at styrke utvikles parallelt med økning i kroppsvekt, men samtidig at sener og musklatur belastes mer skånsomt. Generelt sett kan barn starte med styrketrening fra 6-7 års alder da vektbærende fysisk aktivitet kan være en mulighet for å bygge beinmasse og forbedre beinstrukturen.

Differensiering:

Hovedregelen er å tilpasse treningstilbudet til spillerne uavhengig av alder.

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

I kamp skal alle lag innad i årsklassen deles slik at de er jevn gode.

Hospitering:

Er kun ved spesielle tilfeller vi ønsker hospitering i denne aldersgruppa. Skulle det likevel være aktuelt, er det sportsutvalget som tar seg av vurdering og utvelgelse i samråd med lagets trener.

Barnehåndball 10-12 år

Organisering:

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

Det er ikke tillatt for trener å holde en til en treninger med spillere utenom treningstid.

Sportslige rammer:

- Alle skal ha et tilpasset 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!
- Tematreninger. Legg gjerne opp til dette som ett ekstra tilbud utover vanlige treninger. La det også foregå på tvers av alderstrinn. Tilbudet skal gjelde for alle, men kan være differensiert.
- Fra J/G 11 bør det tilbys ett eget egentreningsprogram for bruk i sommerferien.
- Det er ønskelig å tilby spesifikk målvaktstrening. Fokus skal være prestasjons fremmende men med vekt på lek og moro. Vi skal vise barna at å være målvakt er både viktig og gøy.
- Lagene deltar i lokal mini- og aktivitetsserie.
Meld på så mange lag som mulig for å øke spilletiden ved å redusere antall innbyttere.
- Lån av spillere for å kunne stille lag tillates etter avtale mellom hovedtrenerne.
- Lagene kan delta i klubbens felles turnering/treningsleir fom det året de fyller 11 år, i tillegg til andre aktuelle lokale cuper.
- Alle lag skal få dekt deltakeravgift til 2. stk lokalcuper per sesong.
- Bygge garderobekultur. Garderoben er en arena for humor, for å utvikle gode vennskap og ha gode samtaler. Garderoben er også arena for kampforbredelser, taktikk samt finne rett spenningsnivå til kamp.
Gjøre garderoben til det naturlige møtested før og etter trening og før og etter kamp. Etter en hard økt er det god folkehelse å dusje før man skal ut i all slags vær.
- Styrke/skadeforebyggende trening bør innføres da ekstra fokus på dette kan bidra til at styrke utvikles parallelt med økning i kroppsvekt, men samtidig at sener og muskulatur belastes mer skånsomt. Generelt sett kan barn starte med styrketrening fra 6-7 års alder da vekt bærende fysisk aktivitet kan være en mulighet for å bygge beinmasse og forbedre beinstrukturen.
- Systematisk kondisjonstrening i pubertet viser seg å ikke ha en vesentlig treningseffekt da vekst og modning i seg selv fører til økt Vo2maks. Kondisjonstrening frem til pubertet inntreffer, vil påvirke i form av økning av Vo2maks. Anbefalingen er derfor at kondisjonstrening utføres i hall med ball i for eksempel kontraøvelser. Skulle man likevel utføre systematisk kondisjonstrening skal dette kun ha fokus på mestring og glede.
- Vi ønsker at det settes fokus på sunne og friske holdninger til søvn, kosthold og trening.

Hospitering:

- Hospitering er ment som et tilbud for å stimulere spillere som ønsker mer trening. Det tilrettelegges for hospitering ut ifra ferdigheter, treningsvilje og holdninger.
- Hovedtrener på spillerens lag har ansvaret for utvelgelsen og gjennomføringen, men det er Sportslig utvalg som har det overordnede ansvaret, og som avgjør om spilleren oppfyller 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:

Hovedregelen er å tilpasse tilbudet til spillerne uavhengig av alder.

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

I noen tilfeller er det ønskelig å gå bort fra inndeling av like lag, dette er da en vurdering trener og sportsutvalget gjør sammen og gjennomfører som følger:

Regionen tilbyr nivådelte lag fra og med J/G 11 vi anbefaler da følgende løsning.

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 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.

Det er trenerne som har ansvaret for utvelgelsen og gjennomføringen.
Sportsutvalget legger føringer, og har det overordnede ansvaret.
Kommunikasjon til spillerne og foresatte skal gjøres på en ryddig og forståelig måte.

Ungdomshåndball 13 - 15 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 bør ha 1 hovedtrener, 1-2 hjelpetrener, 1 lagleder, 1 foreldrekontakt.

Det er ønskelig at hvert års trinn 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.

Det er ikke tillatt for trener å holde en til en treninger for spillere utenom treningstid.

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. Individuelt tilrettelagt teknikkutvikling tilpasset den enkelte spiller bør tilstrebes.
 - Målvaktstrening (15min) hver trening. Lag egne program for målvaktene.
 - Det bør tilbys ett eget egentreningsprogram for bruk i sommerferien.
 - Tematreninger. Legg gjerne opp til dette som ett ekstra tilbud utover vanlige treninger. La det også foregå på tvers av alderstrinn. Tilbudet skal gjelde for alle, men kan være differensiert.
 - 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.

- Bygge garderobekultur. Garderoben er en arena for humor, for å utvikle gode vennskap og ha gode samtaler. Garderoben er også arena for kampforbreddelser, taktikk samt finne rett spenningsnivå til kamp.
Gjøre garderoben til det naturlige møtested før og etter trening og før og etter kamp. Etter en hard økt er det god folkehelse å dusje før man skal ut i all slags vær.
- Lagene skal delta i klubbens felles turnering/treningsleir i tillegg til andre aktuelle cuper. Fra 13 års alderen kan det være hensiktsmessig å tilpasse turneringstilbudet etter lagenes nivå og ferdigheter. Lagene innad i årskullet vil da kunne delta på forskjellige turneringer visst dette er hensiktsmessig. Dette må godkjennes av sportsutvalget og gjøres kjent for spillere og foreldre i god tid før de aktuelle turneringene.
- Alle lag skal få dekt deltakeravgift til 2. stk lokalcuper per sesong.
- Styrke/skadeforebyggende trening skal være en del av treningen da ekstra fokus på dette kan bidra til at styrke utvikles parallelt med økning i kroppsvekt, men samtidig at sener og musklatur belastes mer skånsomt. Generelt sett kan barn starte med styrketrening fra 6-7 års alder da vektbærende fysisk aktivitet kan være en mulighet for å bygge beinmasse og forbedre beinstrukturen.
- Systematisk kondisjonstrening i puberteten viser seg å ikke ha en vesentlig treningseffekt da vekst og modning i seg selv fører til økt Vo2maks. Kondisjonstrening frem til puberteten inntreffer vil påvirke i form av økning av Vo2maks. Anbefalingen er derfor at kondisjonstrening utføres i hall med ball i for eksempel kontraøvelser. Skulle man likevel utføre systematisk kondisjonstrening skal dette kun ha fokus på mestring og glede.
- Vi ønsker at det settes fokus på sunne og friske holdninger til søvn, kosthold og trening.

Hospitering:

- Hospitering er ment som et tilbud for å stimulere spillere som ønsker mer trening. Det tilrettelegges for hospitering ut ifra ferdigheter, treningsvilje og holdninger.
- Hovedtrener på spillerens lag har ansvaret for utvelgelsen og gjennomføringen, men det er Sportslig utvalg som har det overordnede ansvaret, og som avgjør om spilleren oppfyller 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:

Hovedregelen å tilpasse tilbudet til spillerne.

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

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.

Det er trenerne som har ansvaret for utvelgelsen og gjennomføringen.
Sportsutvalget legger føringer, og har det overordnede ansvaret.
Kommunikasjon til spillerne og foresatte skal gjøres på en ryddig og forståelig måte

Sone:

Tilbud om sonetrening begynner fra 13 år.
Klubben oppfordrer alle lag til å stille med maksimalt antall spillere.

Juniorhåndball 16 -20 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 bør ha 1 hovedtrener, 1-2 hjelpetrener, 1 lagleder, 1 foreldrekontakt.

Det er ikke tillatt for trener å holde en til en trener med spillere utenom treningstid.

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
- Målvaktstrening (15min) hver trening. Lag egne program for målvaktene.
- Det bør tilbys ett eget egentreningsprogram for bruk i sommerferien.
- Tematreninger. Legg gjerne opp til dette som ett ekstra tilbud utover vanlige treninger. La det også foregå på tvers av alderstrinn. Tilbudet skal gjelde for alle, men kan være differensiert.
- 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.

- 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.
- Alle lag skal få dekt deltakeravgift til 2. stk lokalcuper per sesong.
- Bygge garderobekultur. Garderoben er en arena for humor, for å utvikle gode vennskap og ha gode samtaler. Garderoben er også arena for kampforbreddelser, taktikk samt finne rett spenningsnivå til kamp.

Gjøre garderoben til det naturlige møtested før og etter trening og før og etter kamp. Gjøre garderoben til den foretrukne møteplassen for alle. Etter en hard økt er det god folkehelse å dusje før man skal ut i all slags vær.

- Lagene skal delta i klubbens felles turnering/treningsleir i tillegg til andre aktuelle cuper. Det vil være hensiktsmessig å tilpasse turneringstilbudet etter lagenes nivå og ferdigheter. Lagene innad i årskullet vil da kunne delta på forskjellige turneringer visst dette er hensiktsmessig. Dette må godkjennes av sportsutvalget og gjøres kjent for spillere og foreldre i god tid før de aktuelle turneringene.
- Styrke/skadeforebyggende trening skal være en del av treningen da ekstra fokus på dette kan bidra til at styrke utvikles parallelt med økning i kroppsvekt, men samtidig at sener og muskulatur belastes mer skånsomt. Generelt sett kan barn starte med styrketrening fra 6-7 års alder da vekt bærende fysisk aktivitet kan være en mulighet for å bygge beinmasse og forbedre beinstrukturen.
- Systematisk kondisjonstrening i pubertet viser seg å ikke ha en vesentlig treningseffekt da vekst og modning i seg selv fører til økt Vo2maks. Kondisjonstrening frem til pubertet inntreffer vil påvirke i form av økning av Vo2maks. Anbefalingen er derfor at kondisjonstrening utføres i hall med ball i for eksempel kontraøvelser. Skulle man likevel utføre systematisk kondisjonstrening er det viktig at det ses på totalbelastning for å unngå skader.
- Vi ønsker at det settes fokus på sunne og friske holdninger til søvn, kosthold og trening.

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, treningsvilje og holdninger.
- Hovedtrener på spillerens lag har ansvaret for utvelgelsen og gjennomføringen, men det er Sportslig utvalg som har det overordnede ansvaret, og som avgjør om spilleren oppfyller 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 bør ha 1 hovedtrener, 1-2 hjelpetrenere 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 trenerutdannelse på Trener 1 nivå. Det kan søkes støtte til annen kompetanseheving.

Trenergodtgjørelse betales hovedsakelig kun for trenere på senior A nivå. Foreldretrenere på 13-18 års lag kan forhandle om en avtale visst erfaring og kvalifikasjoner tilsier dette. Klubben kan også velge å sette inn en lønnet trener. Det samme gjelder for trenere hvor laget deltar i nasjonal serie.

Trenere får treningsdress shorts 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 hjelpetrenere for barnehåndballen, og veiledes av lagets hovedtrener.

Juniortrenere får treningsdress, shorts og t-skjorte til bruk på trening og kamp. Ved fylte 18 år får de status som hjelpetrenere.

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.
- 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.

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/G15 (må være fylt 15 år) skal få tilbud om obligatorisk barnekampløperkurs 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 barnekampløperkurs: 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.

Foreldre

Som forelder til en håndballspiller er du en naturlig del av det lokale håndballmiljøet. Dette gir deg en unik mulighet til å delta i ett sosialt miljø, som gir deg god kontakt med både voksne ungdom og barn. Et godt samspill mellom foreldre, trenere, ledere og spillere må til for å skape en positiv stemning rundt laget. Trygghet, trivsel og glede er grunnpillarene. Det å sammen takle medgang og motgang er en viktig utfordring.

Engarsjement fra foreldre på tribunen er viktig, forutsatt at engarsjementet styres i positiv retning for hele laget. Først da blir det til glede for barna og lederne og foreldrene selv.

La oss sammen utvikle håndballmiljøet vårt slik at travle og trygge barn trives.

Lykke til!!

Foreldrevettregler

- Møt opp på trening og kamper
– barna ønsker det!
- Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen!
- Gi oppmuntring både i medgang og motgang – ikke gi kritikk!
- Hjelp ditt barn til å tåle både seier og tap!
- Støtt dommeren
– ikke kritiser dommeravgjørelser!
- Respekter lagleders bruk av spillere!
- Vis respekt for det arbeidet klubben gjør
– tilby din hjelp!
- Husk at det er barnet ditt som spiller håndball – ikke du!



Norges
Håndballforbund

Saksgang klage:

1. Be om en samtale med foreldrekontakten. Denne tar det videre med trener og forsøker å løse saken her først.
2. Send skriftlig beskjed til styret/sportsutvalget.

Vi oppfordrer til en åpen dialog der vi snakker *med* hverandre og ikke *om*.

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 træninger/kamper avklares med hovedtrener først!