

UTKAST

UTKAST



ÅSSIDEN
I.F.
1937

**Åssiden IF Håndball
Sportsplan
2021-2024**

Innhold



1. Innledning
2. Håndball Visjon
3. Målsetninger-Håndballskoler
4. Verdier/holdninger
5. Sportslig Utvalg
6. Barne-Håndball
7. Ungdoms-Håndball
8. Hospitering, Rekruttering
9. Målvakt trening
10. Trener, Lagleder, Trenerforum, Foreldre og klubbdommer, Trener Veilederen
11. Deltakelse i turneringer
12. Fair Play

UTKÅST

1. Innledning



Sportsplanen skal for klubben:

- Leve opp til klubbens målsettinger å være et viktig fundament for klubbens sportslige aktivitet. Fungere som et verktøy for å sikre kontinuitet og utvikling for spillere, trenere og ledere. Sikre klubbstyrte prosesser innenfor spiller-, trener- og lederutvikling. Kommunisere ut hva vi driver med til våre samarbeidspartnere og andre som er interessert.

Sportsplanen skal for trenere/ledere:

- Være et hjelpemiddel for Håndballoplæringen. Være et redskap og bidra til et mer planmessig arbeid. Fortelle treneren hva som forventes av treningsinnhold og treningsmengde i den aktuelle aldersgruppe. Understreke at det er viktig å samle klubben og jobbe i samme retning. Øke trenerens kompetanse.

Sportsplanen skal for spillerne:

- Påvirke holdninger i trening og kamp.
- Påvirke ferdigheter, fart og fysikk.
- Påvirke samhandlingsevne og Håndball forståelse.
- Påvirke sosial kompetanse.

Åssiden Håndball ønsker at alle jenter og gutter i bydelen skal få et godt tilbud om å spille for klubben fra de er 6 år. Åssiden IF er en breddeklubb hvor det aller meste av aktiviteten drives på dugnad og frivillighet og vi er helt avhengige av et bredt og positivt engasjement blant foreldre, foresatte og andre frivillige.

Som et ledd i å ivareta og styrke dette positive engasjement i den daglige driften av våre barne- og ungdomslag, har Åssiden Håndball utviklet denne sportsplanen.

2. Håndball Visjon



Flest mulig, lengst mulig, best mulig

Alle skal få oppleve kameratskap, mestring og medbestemmelse

Rekruttere så mange barn/ungdom som mulig

Alle skal føle gruppetilhørighet, trygge rammer for utvikling og at de blir sett og tatt vare på

Trivsel, Trygghet, fellesskap, inkludere alle, klubbfølelse

Alle skal føle tilhørighet til klubben og være stolte over og spille i blå/Hvite drakta

3. Målsetning



Sportslig	Ha et organisert og godt sportslig tilbud til alle som ønsker å spille håndball i alle aldersbestemte klasser fra 6 år.
Utøvere	Utvikle spillere i samsvar med hver enkelt spillers forutsetninger og ferdigheter. Beholde flest mulig lengst mulig, og best mulig. Lagene skal ha fokus på det sosiale miljøet. Eget fokus på målvaktsutvikling for å skape miljø på tvers av aldersgrupper fra 11 år og oppover.
Skadeforebygging	Tilstrebe minst mulig skader på utøverne. For å oppnå dette tilpasser vi treningsmengde og belastning til den enkelte utøvers fysikk og kapasitet.
Trenere	Kompetente og motiverte trenere og lagledere, som arbeider etter klubbens virksomhetside, visjon og verdier
Foreldre	Skape et miljø hvor foreldrene engasjerer seg for å skape trivsel og trygghet for utøverne.
Dommere	Utvikle egne dommere som er motiverte og innehar kompetanse for å kunne dømme barne- og ungdomshåndball.
Tillitsvalgte	Legge til rette for opplæring og god informasjonsflyt slik at tillitsvalgte gjør en best mulig jobb for lagene.
Sportsånd	Trenere, lagledere, tillitsvalgte og foreldre er forbilder for utøverne. Vi skal jobbe etter Fair Play – programmet som handler om respekt for dommeren, respekt på banen og respekt i hallen.



Delmål 2021-2022-Håndballskoler



Delmål 2021-2022 (Delmål fastsettes av Sportslig utvalg før hver sesong)

1.
2.
3.

Sportslig:

- Åssiden håndball skal legge til rette for at alle i nærmiljøet får mulighet til å spille håndball.
- Vi skal skape et godt klubbmiljø, der vi tar godt vare på hverandre.
- Alle skal bidra til å skape gode holdninger, som fører til et godt treningsklima.
- Vi skal gjøre hverandre gode og ha det gøy i Åssiden IF.
- Vi skal være en klubb som er kjent for godt samarbeid og god oppførsel.

Sportsånd:

- Vi skal følge retningslinjene i håndballens Fair Play program.
- Følgende tre områder skal prege alle som er en del av håndballen i Åssiden.

1.Respekt for dommeren:

- Vi skal styrke respekten for dommeren og dommergjerningen og øke forståelsen for at dommerne har en viktig og krevende rolle i håndballen, på alle nivåer. Vi hilser på dommere før kamp, og takker alltid for kampen.

2.Respekt på banen:

Vi skal arbeide for at spillere, lagleder, trenere, arrangørstab og kampfunksjonærer viser gjensidig respekt for hverandre og for spillet. Respekt og fair play skal være en naturlig del av deres håndballhverdag. Lagledere hilser på andre lagledere og ønsker hverandre god kamp med et hyggelig smil. Vi takker alltid for kampen.

3.Respekt i hallen:

Vi skal arbeide for at publikum og foresatte skal vise respekt for arenaen, arrangøren, håndballspillet og spillets aktører. Vi får positive tilrop fra tribunen. Vi aksepterer ikke protester, kjeftbruk og sjikanøse tilrop til dommer og spillere, hverken fra benken, fra spillere eller fra tribunen.

Håndball skoler:

- Klubben arrangerer to årlige Håndball skoler: En i Vinterferien og en i høstferien
- Håndball skoler i Åssiden skal være en arena hvor barna får lov til å jobbe med ferdighetene i håndball. Håndballskolen er en uke med læring, lek og felleskap.
- Håndballskolen foregår mandag-fredag fra 08.00-17.00
- På håndballskolen blir der servert mat og frukt og hver deltaker får en T-shirt
- Se egne påmeldinger for håndballskoler



4. Verdier og Holdninger



Spilleren:

Trenings og kampatferd:

- Vær presis til trening og kamp.
- Møt godt forberedt.
- Forfall skal meldes fra til trener. Grunn skal oppgis.
- Møt opp på trening og kamp selv om du er skadet. Annet skal avtales med trener.
- Oppfordre til egentrening.
- Sørg for alltid å ha med riktig treningstøy og sko.
- Møt på trening for å trene, ikke for å bli trent.
- Vis respekt for laguttak og spillerbytter.
- Vis respekt for medspillere, motspillere, ledere, trenere og dommere.
- Vær konsentrert på trening og i kampsituasjon.
- Bidra til effektiv trening. Hente/sette ut mål, baller og annet utstyr raskt.
- Ta ansvar for å rydde i garderober og på banen etter trening og kamp.

Trener- og lederatferd:

- Vis god sportsånd og Fair play.
- Grip inn i tilfeller der spillere blir utsatt for mobbing eller rasediskriminerende opptreden
- Hold eget, andres og lagets utstyr i orden.
- Ta ansvar for å rydde i garderober og på banen etter trening og kamp og sette ut mål.
- Følg kamp-/turneringsreglement og spilleregler.

På banen:

- Respekter dommere, motstandere, trenere, ledere og publikum.
- **Utenfor banen:** Respekter organisasjonens lover og regler.

Holdninger generelt:

- Delta på dugnader, betal kontingent og egenandeler innen fastsatte frister.
- Hold eget, andres og lagets utstyr i orden.
- Vis god sportsånd og Fair play.
- Vis sunne kost- og levevaner.

Klubbens verdier i tillegg:



Trygghet



Samhold



Engasjement



5. Sportslig Utvalg



UTKAST

Håndball Styret

Sportslig Utvalg

- Sportslig leder
- Dommerkontakt (nestleder SU)
- A-Senior trener
- Leder utvalg barnehåndball
- Leder utvalg ungdomsutvalg
- Leder utvalg guttehåndball
- Fair Play-ansvarlig

Det avgjørende er om en trener har ferdigheter til å lede og gjennomføre fotballopplæring for den målgruppa det gjelder. Det tilegner treneren seg gjennom både formell fotballutdanning, relevant utdanning og erfarings basert «utdanning». I tillegg må treneren inneha et menneskesyn og et sett av verdier som er forenlig med fotballens verdsett.

Alle disse kriteriene har ingen trenere når de starter sin trenergjerning. Trenere utvikler seg over tid. Kunnskap og erfaring går hånd i hånd, alen for alen skaffer treneren seg disse ferdighetene.

Barne Utvalg (6-12 år)

Alle Hovedtrenere
Mål om Krav: Modul 1-4 i Trener 1/ Trener 1
Holde utvalgsmøter med alle trenere i barnehåndball, Leder rapporterer i SU

Gutte Utvalg

Alle trenere på gutte lagene
Krav: Se Barn og Ungdom

Dommerkontakt

Ansvar for dommerutvikling i håndball gruppa
Oppfølging av dommere

Ungdoms Utvalg (13-19 år)

Alle Hovedtrenere
Mål om Krav: Trener 1-2
Holde utvalgsmøter med alle trenere i barnehåndball, Leder rapporterer i SU

Forum med alle trenere. Bygge broer mellom lagene og sammen med trenere\ledere, skape samhold og godt miljø. Etablere forskjellige aktiviteter i barne/ungdoms-håndballen. Det kan for eksempel være turneringer, merketakninger, felles samlinger og lignende.



SU arbeidsoppgaver/Ansvars områder



UTKAST

Barne Utvalg (6-12 år)

- Referat fra møter sendes Sportsligleder.
- Alle følger sportsplanen.
- Oppstartsansvarlig sammen med sportslig leder.
- Rekruttering/intrigering tiltak.
- Planlegge jule og sesongavslutning for barnehåndballen.
- Bidra i planlegging av barnehåndball turneringene ÅIF arrangerer

Ungdoms Utvalg (13-19 år)

- Referat fra møter sendes Sportsligleder.
- Alle følger sportsplanen
- Rekruttering/ intrigering tiltak.
- Planlegge sesongavslutning for ungdomshåndballen

Gutte Utvalg

- Referat fra møter sendes sportsligleder
- Spesielt fokus på rekruttering av gutter
- Bidra i planlegging av sosiale tiltaksammen med barneutvalget.

Sportslig Utvalg

- Sportslig utvikling
- Spiller/Trener Utvikling.
- Implantering/Evaluering av trener rollen og sportsplan.
- Ansvarlig for kursing av klubbens trenere.
- Støtte og veilede barne-, ungdoms og gutteutvalget.
- Utvikle barne-, ungdoms og seniorhåndballen.
- Fair Play saker

Dommer Kontakt

- Klubbdommer
- Dommerkurs
- Dommerutvikling

FotballStyre

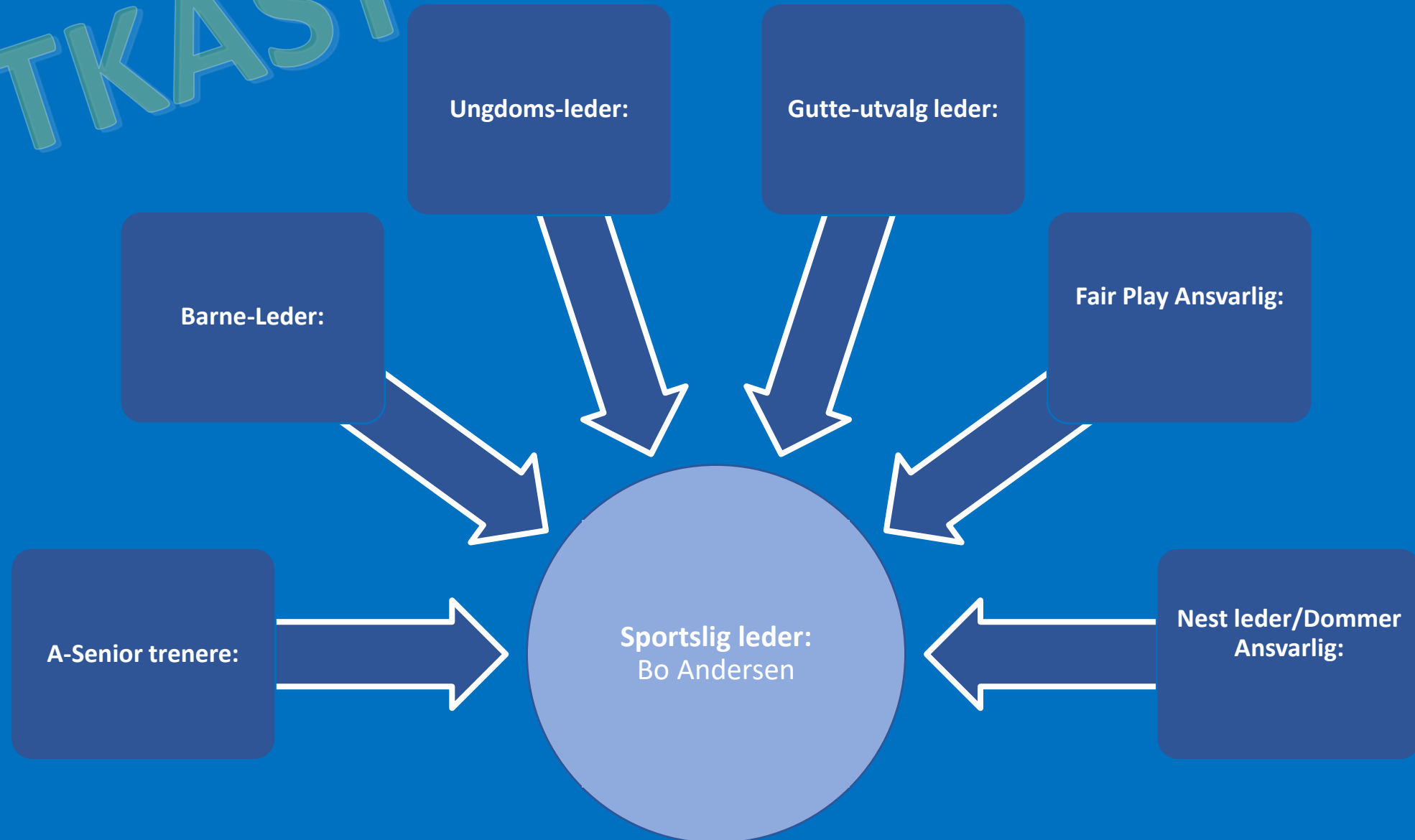
- Godkjenner forslag fra sportslig administrasjon.
- Gir mandat til SU



Sportslig Utvalg



UTKAST





6. Retningslinjer Barne-Håndball



Håndball for alle!

- Barnehåndball bygger på NHF's visjon «Håndball for alle». Uavhengig av ferdighetsnivå, treningsiver, alder, kjønn og kulturell bakgrunn så skal alle få et godt håndballtilbud tilpasset sitt behov, modning og ferdigheter. Grunnfilosofien er at alle barn skal gis like muligheter til å kunne delta på håndball. Alle spillere er like mye verdt.
- Mestring handler om å få til noe, klare en oppgave, ta en utfordring og videre beherske den. Dette kan skje alene eller i samspill med andre.

Barnehåndball skal være sosialt

- Lagidrett er en fantastisk mulighet til å dyrke vennskap og knytte sterkere sosiale bånd mellom barn, både som en del av en spillergruppe og et fellesskap også utenfor banen. Det sosiale ved håndballen er kanskje den viktigste grunnen til at barn er med i idretten, dette aspektet er det derfor viktig å vektlegge som trener, lagleder og forelder.
- Foreldreengasjement rundt laget er en nøkkelfaktor slik at flere enn trenere og lagleder har ansvar for samhold og miljø. Lagånd bygges gjennom aktiviteten på trening og i kamp, hvor alle jobber sammen mot felles mål, men også på reiser, turneringer og avslutninger.

Barnehåndball skal være trygt

- Alle skal vite at de er velkommen på håndballaget, og ingen skal holdes utenfor fellesskapet. Som voksen har du også et ansvar for at ingen blir utstøtt eller mobbet på laget, og at alle på laget vet at det er nulltoleranse for mobbing.
- Alle barn trenger oppmerksomhet, og noen trenger mer enn andre; Bruk tid på å snakke direkte med den enkelte med jevne mellomrom slik at alle føler de blir sett, verdsett og ivaretatt.

Fokus på lek og utvikling

- Håndballaktivitet for barn skal være prosessorientert. God, langsiktig og helhetlig utvikling baseres på prinsippet om at alle skal være i aktivitet så stor del av tiden som mulig, med stort fokus på stafetter, balleker, morsomme konkurranser og ikke minst: mye småspill.
- Det skal ikke legges vekt på innøving av trekk og andre øvelser med få ballberøringer, men heller på utvikling av ballfølelse, teknikk, koordinasjon og samspill gjennom lekende øvelser. Mer aktivitet og mange ballberøringer per spiller bør alltid være et mål. Håndball for barn skal ikke være vanskelig – verken for trener eller spiller – men krever mer av deg som aktivitets leder og organisator enn som fagperson i håndball.

Fair Play

- Fair Play er en kjerneverdi i håndballidretten, både på og utenfor banen, og alle har et ansvar for å vise respekt for hverandre og sørge for at alle har gode opplevelser med håndballen.
- De beste idrettsutøverne er svært ofte de som også er gode til å bygge opp andre og gi positive tilbakemeldinger. Kanskje er det fordi de som er flinke til å støtte andre får ros og tilbakemeldinger i retur?
- Som voksen i klubben har du et ansvar for å bidra til en kultur hvor alle blir respektert som mennesker, enten de er spillere, trenere, dommere eller foreldre. De mest effektive arbeidsmiljøene er de som kjennetegnes ved en felles forståelse for at ros er viktigere enn ris, og det er ingen grunn til å tro at det er annerledes i en håndballklubb.
- Fair Play handler om hvordan vi opptrer overfor hverandre på trening og i kamp, men er også viktig utenfor banen. Fair Play handler til syvende og sist om toleranse, respekt, likeverd og menneskeverd. Ved å gi barna opplæring i grunnleggende respekt for andre gir du dem en god lekse for livet.



Spilletid og str på ballen



6-9 år	9 år	10 år	11 år
4er Håndball	5er Håndball	6er Håndball	6er Håndball
3 utespillere+målvakt	4 utespillere+målvakt	5 utespillere+målvakt	5 utespillere+målvakt
Minihåndballbane(20x12m)	Kortbane(ca 26x20m)	Fullbane(40x20m)	Fullbane(40x20)
Ballstørrelse: Micro/00(mykball i 6-7år)	Ballstørrelse: Micro/00	Ballstørrelse:Mini/o	Ballstørrelse:Mini/o
Spilletid: 1x15 min	Spilletid: 2x15 min(5 min pause)	Spilletid: 2x15min(5 min pause)	Spilletid: 2x20 min(10min pause)
Maks 8 spillere	Maks 10 spillere	Maks 12 spillere	Maks 12 spillere
8 turneringer	8 turneringer	8 turneringer	Aktivitets serie



Utviklings plan 6-8 år



Teknisk:

- Legge til rette for nye ballkontakt i treningsarbeidet
- Kasteøvelser (høyt støtkast) Det legges stor vekt på korrekt kastteknikk
- Gripeøvelser
- Dribleøvelser
- Bevegelsesøvelser med ball (lek)
- Målvakt øvelser

Taktisk:

- Spillerne trenes på alle spilleplasser - både forsvar og angrep (også målvakt-plassen)
- Regler innlæres (dekking utenfor 6m, skritt, stuss, tramp, fot mv)

Fysisk:

- Oppvarming – lek

Sosialt:

- Innlære god oppførsel overfor med-/motspillere, dommere, trenere og lagledere
- Alle spillere skal spille kamper og rotere på spilleplasser

Annet:

- Gi korte forklaringer
- La nesten alt innlæres gjennom lek/småspill (individuell, parvis og hele lag)
- Legg vekt på teknisk trening gjennom varierte balløvelser

Trenerens sjekkliste for økter:

- ✓ Unngikk vi køer og greide vi å holde alle i aktivitet hele tiden under øvelsene?
- ✓ Opplevde spillerne at treningen var gøy og preget av lek?
- ✓ Fikk spillerne brukt mye tid med ball med mange ballberøringer?
- ✓ Hadde vi fokus på innlæring av kast- og mottaksferdigheter?
- ✓ Brukte vi mye tid på småspilløvelser?
- ✓ Hadde vi øvelser med ulik vanskelighetsgrad?
- ✓ Avsluttet vi økten med en morsom konkurranse?
- ✓ Var vi flinke til å vise øvelsene for spillerne?
- ✓ Ble alle spillerne snakket med direkte minst én gang i løpet av økten?



Utviklings plan 9-10 år



Teknisk:

- Kasteøvelser i bevegelse
- Gripeøvelser i bevegelse
- Innledende fintetrening
- Hoppskudd
- Arbeide med taklinger og parader
- Presenteres for Teknikkmerket
- Målvakts øvelser (mange skal få lov å prøve)

Taktisk:

- Småspill
- Grunnprinsipper i 6 - 0 forsvar (den enkeltes bevegelse)
- fase 1 (Kontra spill)
- Spillerne trenes på alle plasser
- Starte tilnærming til 11års spill med offensivt forsvar **** VIKTIG ***

Fysisk:

- Oppvarming og strekk- og uttøyningsøvelser

Sosialt:

- Innlære god opptreden overfor med-/motspillere, dommere, trenere og lagledere
- Alle spillere skal spille i løpet av en kamp og rotere på spilleplasser

Annet:

- Kjenne reglene
- Lære nesten alt gjennom lek og småspill
- Vektlegge teknisk trening

Trenerens sjekkliste for økter:

- ✓ Unngikk vi køer og greide vi å holde alle i aktivitet hele tiden under øvelsene?
- ✓ Opplevde spillerne at treningen var gøy og preget av lek?
- ✓ Fikk spillerne brukt mye tid med ball med mange ballberøringer?
- ✓ Hadde vi fokus på innlæring av kast- og mottaksferdigheter?
- ✓ Brukte vi mye tid på småspilløvelser?
- ✓ Hadde vi øvelser med ulike vanskelighetsgrader?
- ✓ Avsluttet vi økten med en morsom konkurranse?
- ✓ Var vi flinke til å vise øvelsene for spillerne?
- ✓ Ble alle spillerne snakket med direkte minst én gang i løpet av økten?



Utviklings plan 11-12 år



Teknisk og taktisk:

Angrep:

- Kjenne til forskjellige skuddformer og skuddfinter
- Kjenne til 2-fotsfinte
- Kjenne til sperringer (lære korrekt sperreteknikk)
- Kjenne til strekinns spill
- Kjenne til alm. presspill
- Småspill (bevegelse og overblikk)
- Fokus på spill 2 mot 2, 3 mot 3, 4 mot 4, 2 mot 1, 3 mot 2 og 4 mot 3
- Arbeide med øvelser fra NHFs Bronsemerke
- Kontraspill/returløp:
- Kjenne til kontraspill Fase 1 (ving og strek, lange utkast) og Fase 2 (bakspillerne, spill frem på banen)
- Løpebaner i returløp

Forsvar:

- Beherske grunnprinsippene i 6 - 0 og 5 - 1 forsvar
- Kjenne til taklingsteknikk
- Kjenne til korrekt beinstilling
- Kjenne til blokkeringsteknikk
- Kjenne til skifte i forsvar
- Videreføre utviklingen av offensivt forsvar

Målvakt:

- Kjenne til grunnplassering
- Balltilvending (fjerne angst)
- Pareringsteknikk mot grunnskudd og hoppskudd samt frie skudd
- Reaksjonstrening
- Trene målvakt som angrepsstarter

Fysisk:

- Lett oppvarming
- Lette strekkøvelser
- Bevegighetstrening

Sosialt:

- Innføre god opptreden overfor med-/motspillere, dommere, trenere og lagledere
- Alle spillere skal spille i løpet av en kamp og rotere på spilleplasser
- Foreldremøter
- Turneringsdeltagelse

Trenerens sjekkliste for økter:

- ✓ Unngikk vi køer og greide vi å holde alle i aktivitet hele tiden under øvelsene?
- ✓ Opplevde spillerne at treningen var gøy og preget av lek?
- ✓ Fikk spillerne brukt mye tid med ball med mange ballberøringer?
- ✓ Hadde vi fokus på innlæring av kast- og mottaksferdigheter?
- ✓ Brukte vi mye tid på småspilløvelser?
- ✓ Hadde vi øvelser med ulik vanskelighetsgrad?
- ✓ Avsluttet vi økten med en morsom konkurranse?
- ✓ Var vi flinke til å vise øvelsene for spillerne?
- ✓ Ble alle spillerne snakket med direkte minst én gang i løpet av økten?



Utviklings plan 11-12 år



Teknisk og taktisk:

Angrep:

- Kjenne til forskjellige skuddformer og skuddfinter
- Kjenne til 2-fotsfinte
- Kjenne til sperringer (lære korrekt sperreteknikk)
- Kjenne til strekinns spill
- Kjenne til alm. presspill
- Småspill (bevegelse og overblikk)
- Fokus på spill 2 mot 2, 3 mot 3, 4 mot 4, 2 mot 1, 3 mot 2 og 4 mot 3
- Arbeide med øvelser fra NHFs Bronsemerke
- Kontraspill/returløp:
- Kjenne til kontraspill Fase 1 (ving og strek, lange utkast) og Fase 2 (bakspillerne, spill frem på banen)
- Løpebaner i returløp

Forsvar:

- Beherske grunnprinsippene i 6 - 0 og 5 - 1 forsvar
- Kjenne til taklingsteknikk
- Kjenne til korrekt beinstilling
- Kjenne til blokkeringsteknikk
- Kjenne til skifte i forsvar
- Videreføre utviklingen av offensivt forsvar

Målvakt:

- Kjenne til grunnplassering
- Balltilvending (fjerne angst)
- Pareringsteknikk mot grunnskudd og hoppskudd samt frie skudd
- Reaksjonstrening
- Trene målvakt som angrepsstarter

Fysisk:

- Lett oppvarming
- Lette strekkøvelser
- Bevegighetstrening

Sosialt:

- Innføre god opptreden overfor med-/motspillere, dommere, trenere og lagledere
- Alle spillere skal spille i løpet av en kamp og rotere på spilleplasser
- Foreldremøter
- Turneringsdeltagelse

Trenerens sjekkliste for økter:

- ✓ Unngikk vi køer og greide vi å holde alle i aktivitet hele tiden under øvelsene?
- ✓ Opplevde spillerne at treningen var gøy og preget av lek?
- ✓ Fikk spillerne brukt mye tid med ball med mange ballberøringer?
- ✓ Hadde vi fokus på innlæring av kast- og mottaksferdigheter?
- ✓ Brukte vi mye tid på småspilløvelser?
- ✓ Hadde vi øvelser med ulik vanskelighetsgrad?
- ✓ Avsluttet vi økten med en morsom konkurranse?
- ✓ Var vi flinke til å vise øvelsene for spillerne?
- ✓ Ble alle spillerne snakket med direkte minst én gang i løpet av økten?



Fokus områder på trening 6-9 år



Trening skal være lystbetont. Mestring og utvikling er store motivasjonsfaktorer. Differensiering betyr at trenings- og kamptilbud i størst mulig grad er tilpasset enkeltspillers ferdigheter, motivasjon, ønsker og behov. Alle utøverne skal involveres og kunne påvirke egen trenings- og konkurransehverdag. Forslag til øvelser: Håndballtrening Øvelsesbanken Learn håndball Årsklasse 6-9år Treningen skal være lekbetont og skal inneholde bevegelsestrening med og uten ball. Koordinasjon er ikke ferdig utviklet og hovedvekten av treningen skal være på kast og mottak. Vi skal utvikle barnas sosiale og emosjonelle ferdigheter.

Teknikk	Taktikk	Fysikk	Anbefalt treningsmengde
Ballbehandling	Ballorientert	Bevegelse	1xpr uke
Kast og mottak	Grunnoppstilling	Koordinasjon	Trenerens sjekkliste for økter: ✓ Unngikk vi køer og greide vi å holde alle i aktivitet hele tiden under øvelsene? ✓ Opplevde spillerne at treningen var gøy og preget av lek? ✓ Fikk spillerne brukt mye tid med ball med mange ballberøringer? ✓ Hadde vi fokus på innlæring av kast- og mottaksferdigheter? ✓ Brukte vi mye tid på småspilløvelser? ✓ Hadde vi øvelser med ulik vanskelighetsgrad? ✓ Avsluttet vi økten med en morsom konkurranse? ✓ Var vi flinke til å vise øvelsene for spillerne? ✓ Ble alle spillerne snakket med direkte minst én gang i løpet av økten?
Grunnskud	Utgruppert forsvar 4-0 i forsvar	Styrkeøvelser med egen kroppsvekt	
Blokkering av skud			
Hoppeskud			

Retningslinjer i konkurranse:

- Alle skal ha tilnærmet lik spilletid og spille mest mulig. Det bør derfor meldes på flere lag så sant det er mulig. Ideelt ikke mer enn fem spillere på et minilag.
- Det skal deles inn i jevne lag for at alle skal ha like forutsetninger for gode lagsprestasjoner. Det skal rulleres på spilleplasser.
- Fokuser på prestasjon, utvikling og Fair Play. Lagledelsen har ansvar for at kampene blir jevnest mulig.



Fokus områder på trening 10-12 år



Treneren skal legge opp trening etter øvd – uøvd prinsippet, det vil si; gi spillerne utfordring etter sitt mestringsnivå. Dette medfører at i deler av treningsøkten kan spillerne bli delt i mindre grupper etter nivå. Tilstrebe å bruke «25-50-25-prinsippet» (gjennomføre 25 % av 4 treningen sammen med noen med et litt høyere ferdighetsnivå, 50 % av treningen med spillere på samme nivå, og de siste 25 % med spillere med lavere ferdighetsnivå). Dette prinsippet skal også reflekteres i seriespill. Det skal likevel IKKE være faste lag i serien, det skal være rulling mellom spillere innenfor samme treningsgruppe. Spillere skal få prøve seg i ulike nivå. Fra spillerne er 11 år kan hospitering en aldersklasse opp benyttes – etter klubbens retningslinjer (se vedlegg). Dette er en gruppe som må ha ekstra fokus på skadeforebygging da de er i akselerasjonsfase i sin vekst frem mot puberteten. For stor belastning i trenings- og kamphverdag øker sjansen for belastnings- betennelsestilstander og akutte skader. Skadeforebyggende øvelser skal utføres før trening og kamp.

Teknikk	Taktikk	Fysikk	Anbefalt treningsmengde
Utgangstilling	Ballorientert-Snappe ball	Styrkeøvelser med egen kroppsvekt	1-2 x pr uke
Kast og mottak i fart	Utgruppert forsvar	Hurtighet / Spenst	Trenerens sjekkliste for økter: ✓ Unngikk vi køer og greide vi å holde alle i aktivitet hele tiden under øvelsene? ✓ Opplevde spillerne at treningen var gøy og preget av lek? ✓ Fikk spillerne brukt mye tid med ball med mange ballberøringer? ✓ Hadde vi fokus på innlæring av kast- og mottaksferdigheter? ✓ Brukte vi mye tid på småspilløvelser? ✓ Hadde vi øvelser med ulik vanskelighetsgrad? ✓ Avsluttet vi økten med en morsom konkurranse? ✓ Var vi flinke til å vise øvelsene for spillerne? ✓ Ble alle spillerne snakket med direkte minst én gang i løpet av økten?
Finte v-h og h-v	5-0 i forsvar	koordinasjon	
Pådrag – viderespill	Spille med dybde og bredde i angrep		
Grunnskud	Enkle trekk		
Støtte i forsvar			
Forflytning i forsvar			

Retningslinjer i konkurranse:

- Alle skal ha tilnærmet lik spilletid og spille mest mulig. Det bør derfor meldes på flere lag så sant det er mulig.
 - Fokuser på prestasjon, utvikling og Fair Play. Lagledelsen har ansvar for at kampene blir jevnest mulig.
 - Rulling på spilleplasser, også målvakt.
 - Lagene meldes på i nivå (øvet/uøvet, A/B/C) etter ferdigheter, i samråd med sportslig leder.
 - I cuper skal det deles inn i jevne lag.



Kamp 6-12 år



På kamp!

- Å spille håndballkamper er det aller morsomste for både barn og voksne. Kampene er høydepunktet hvor spillerne skal få vist frem alle ferdighetene de har trent på. Kampen gir dermed en gylden mulighet til å oppmuntre til videre innsats og utvikling.

Barnehåndballen er delt opp i følgende konkurranseformer:

- 6-9 år: 4'er håndball, spill fire mot fire
- 9-10 år: 5'er håndball, spill fem mot fem
- 11-12 år: 6'er håndball, spill seks mot seks
- Ordet lagleder i teksten under, omfatter den som leder laget under kamp.
- For at alle skal få spille så mye som mulig, bør det meldes på flere lag så langt det er mulig. Ideelt å ha med til kamp er inntil 6-8 spillere i 4'er håndball, 8-10 spillere i 5'er håndball og 10-12 spiller i 6'er håndball. Hvis klubben har meldt på flere lag pr. årsklasse skal man forsøke å lage jevne lag slik at alle har like forutsetninger for gode lagsprestasjoner på banen. I tillegg unngår man topping innad i lagene. Hvem som skal spille mest i en enkelt kamp vurderes også ut i fra jevnbyrdighetsprinsippet. Ingen er tjent med å vinne eller tape 15-3

**"TOPPING AV LAG SKAL
IKKE FOREKOMME I
BARNEHÅNDBALLEN"**

Det aller viktigste som lagleder i kampsituasjon er å legge større vekt på mestring enn resultater. At en spiller tør å prøve en ny finte kan være vel så viktig som at spilleren lager mål. For andre spillere kan det være en stor prestasjon å tørre å skyte. Som lagleder er det viktig å oppmuntre til at hver enkelt utfordrer sine egne grenser og gi ros til alle gode forsøk. Noen viktige tips til godt lagledervett:

- Det skal være moro å spille håndball. Jevne kamper er artigst, og ingen bør vinne med mer enn ti mål.
- Lagleder fra begge lag har ansvar for at kampen blir jevn og artig for begge lag.
- Alle på laget skal være med i spillet og alle bør spille omtrent like mye. Oppmuntre også de som har kommet kortest i utviklingen til å score mål.
- Noe av det artigste for spilleren, er å score mål. Lagleder på begge lag har ansvar for at begge lag har mål ved kampslett. Dette kan for eksempel gjøres gjennom rullering på laget.
- Gi de beste spillerne utfordringer/oppgaver som å spille fri andre, spille på nye spilleplasser, lære dem finter som de må bruke før de skyter osv.
- Gi ros for gode prestasjoner, fremgang og forsøk - ikke bare resultater.
- Innbytterne skal også ha det artig. Det heies og ropes når vi sitter på benken.
- Alle spillere og ledere hilser på motstanderen før kamp, og vi takker hverandre for kampen etter kampslett.

7. Ungdomshåndballen 13-19 år

Visjon for ungdomshåndballen



UTKAST

ÅIF ønsker å skape et bra håndballmiljø! Det skal fokuseres på utvikling av alle håndballferdighetene, da det er fundamentet for på kort sikt å skape glade og motiverte spillere og for på lang sikt å skape dyktige håndballspillere



For å skape et godt Håndballmiljø, skal ÅIF alltid ha klare målsetninger og holdninger for/til ungdomshåndballen. De skal være velkjente og etterleves av både trenere, ledere, foreldre og spillere.

Ett av norsk håndballs store satsingsområder er å beholde flere ungdommer, lenger i idretten. Vi ønsker å beholde spillerne lenger, derfor skal aktiviteten tilpasses ungdommens egne forutsetninger og ambisjonsnivå.

Utviklingsplan 13-16 år



1. Adm. Bestemmelser.

- Man trener 3 økter felles pr uke.
- Man deltar i regionserien.
- 2-3 Turneringer spilles.
- Spilletiden skal være tilnærmet lik for alle.
- Ved 2 lag, kan laget deles inn etter 20% på 1 lag, 20% på to lag, og 60% som flyter mellom lagene.

2. Spill/trening.

I denne aldersklassen bør man begynne å trene en del utholdenhetstrening, i tillegg til å øke styrketrening med kroppen som belastning. Kravet til intensitet under øktene blir større, og man starter med å sjekke puls av og til i treningsarbeidet. Man er likevel opptatt av leken i treningsarbeidet, og dekker tidvis over fysisk krevende deler av treningen med å gjøre den lek betont og morsom. Den tekniske treningen blir mer spesifikk, altså man øver i større og større grad på tekniske detaljer innen kast/mottak, finte, skudd osv. Treningen blir dermed noe mer preget av øvelser som stiller krav til konsentrasjon og fokus fra utøveren. Man skal likevel i tillegg beholde den lek betonte delen i treningsarbeidet.

Den generelle utviklingen av spillere:

Ferdigheter det jobbes med å utvikle:

- En hensiktsmessig kast arm ved bruk av piskekast, sirkel og støtkast med forskjellig avstand til medspiller, også medspiller i fart.
- Gode avslutningsvarianter fra så mange posisjoner som mulig.
- Ett hensiktsmessig effektivt skudd fra en posisjon mot en aktiv forsvarer. Eksempelvis vil dette kunne si at en bakspiller mestrer ett grunnskudd med press fra forsvarsspiller.
- En hensiktsmessig, effektiv fintebevegelse mot en delvis aktiv forsvarer. (forsvar minimum 5+% intensitet)
- Løpsvilje og evne til å motta, dribble og spille fra seg ballen, samt skuddavlevering i kontrings og framoverspillet.
- Rask sideforflytning i forsvar, samt lære grunnleggende støting.

Prioritering av treningsaktiviteten:

Videreføring av ballbehandling for å øke tekniske ferdigheter, finter og skudd. Man begynner å bli mer spesifikk i den tekniske og taktiske treningen. Spillerne begynner å øve på noe de skal bli GODE til. De får tid til å øve individuelt på sine styrker og svakheter som spiller i treningssituasjonen, og den individuelle utviklingen av utøveren er i fokus.

Videreføring av trening for generell utholdenhet, styrke og smidighet. Man blir mer spesifikk også i den fysiske treningen, hvor man i større grad gjennomfører øvelser individuelt med individuelle tilpasninger. I tillegg stilles det større krav til at spillerne følger opplegg fra trener innen styrke på egenhånd utenfor fellestreningene.

Videreføre lek betont småspill som skal styrke samspill og samhandling, med økt fokus på tempo i denne form for spill. Introdusere spillsituasjoner som inneholder mer enn 2 valgmuligheter for enkeltspillere.



Utviklingsplan 13-16 år



Prioritering av treningsaktiviteten:

Videreføring av ballbehandling for å øke tekniske ferdigheter, finter og skudd. Man begynner å bli mer spesifikk i den tekniske og taktiske treningen. Spillerne begynner å øve på noe de skal bli GODE til. De får tid til å øve individuelt på sine styrker og svakheter som spiller i treningssituasjonen, og den individuelle utviklingen av utøveren er i fokus.

Videreføring av trening for generell utholdenhet, styrke og smidighet. Man blir mer spesifikk også i den fysiske treningen, hvor man i større grad gjennomfører øvelser individuelt med individuelle tilpasninger. I tillegg stilles det større krav til at spillerne følger opplegg fra trener innen styrke på egenhånd utenfor fellestreningene.

Videreføre lek betont småspill som skal styrke samspill og samhandling, med økt fokus på tempo i denne form for spill. Introdusere spillsituasjoner som inneholder mer enn 2 valgmuligheter for enkeltspillere.

Typisk for alderstrinnet:

Som regel mindre fysisk aktiv.
Preget av pubertetsendringer.
Vanskelig å motivere for nye aktiviteter.

Kan motiveres for trening via opplysning om hensikt.
(helse/forbedre idrettslige prestasjoner)
Opptatt av å markere seg som person, og å finne seg selv. Er i vekst, og kan derfor være keitete i bevegelsene sine og lite mottagelig for teknisk trening.

Spillerne begynner i større og større grad å vise hvilke type spiller de er. Er jeg en kommende skytter, blir jeg fintesterk, hva slags fysiske forutsetninger har jeg osv. Typene må tas vare på som individ, selv om dette kan medføre en noe lengre vei til suksess resultatmessig for laget.

Ved behov begynner man utviklingen av:

Hensiktsmessig blokkering av skudd i forsvarsarbeidet.

Forskjellige typer fintebevegelser begge veier mot aktiv, eller delvis aktiv forsvarer. Eks, 2 beins finte, skudd finte, piruett.

Skuddvarianter med variert høyde på arm, samt på 2 sider av forsvarer, fra bakken og fra lufta.

Laget jobber for å utvikle:

Fase 1-3:

Utvikle seg til raskt og sette i gang framoverspillet etter å ha erobret ballen.
Utvikle tempoet i framoverspillet.

Fase 4:

Utvikling av avtalt samspill mellom mer enn to spiller. Begynne utviklingen av ett grunnspill som kan videreutvikles til å takle kravene på høyere alderstrinn.

Fase 5-7:

Utvikle evnen til å løpe opp spillere i returfasen. Følge, vende, snappe og takle

Fase 8:

Utvikle en forsvarsvariant på høyt nivå i regional målestokk.
Eks 3:2:1, 5:1, 6:0
Begynne utviklingen av minimum en type forsvarsvariant i tillegg, eks 3:2:1, 5:1, 6:0.



Fokus ungdomstrening



Spillerne skal det året de fyller 14 delta på barnekamplederkurs i regi av klubben.

Teknikk	Taktikk	Fysikk	Anbefalt treningsmengde
Videreutvikle teknikker	Utvikle innlært taktikk	Styrke – øke belastning	2-3 x pr uke
Pådrag og viderespill	Offensivt forsvar	Utholdenhet	
Blokk av hoppskudd/grunnskud	6-0/5-1 forsvar	Hurtighet, spenst	
Sperrer	Plasskifter	Koordinasjon	
Forflytning i forsvar	Enkle trekk		
Støting			
Kryssløp			
Pådrag og viderespill			
Skråstilling			

Retningslinjer i konkurranse:

- Alle skal ha tilnærmet lik spilletid. Det bør meldes på flere lag så sant det er mulig.
 - Fokuser på prestasjon, utvikling og Fair Play.
- Lagene meldes på i nivå (øvet/uøvet, A/B/C) etter ferdigheter, i samråd med Sportslig utvalg.
- Muligheter for å differensiere spillergruppen til cuper i samråd med Sportslig utvalg.

Årsklasse 13-15 år:

Dette er en gruppe man bør ha et ekstra fokus på for å hindre frafall. Det er viktig at trenere og utøvere har samme forståelse for hva man ønsker med treningen. Det må vises respekt for at utøverne har ulike ambisjoner og at det gis tilbud til de som vil satse og de som vil spille uten å satse. Tilstrebe å bruke «25-50-25-prinsippet». Gruppetilhørighet og samhold er viktige områder for aldersgruppen. Det skal utføres skadeforebyggende øvelser før både trening og kamp.



Fokus ungdomstrening

Samhandling, relasjoner for med- og motspiller



Årsklasse 16-18 år – Seniorer Både trening og konkurranse skal tilpasses lagets nivå, samtidig som det fortsatt skal vises respekt for at utøverne har ulike ambisjoner. Det gis tilbud til de som vil satse og de som vil spille uten å satse.

Teknikk	Taktikk	Fysikk	Anbefalt treningsmengde
Videreutvikle teknikker	Utvikle angrepskombinasjoner	Styrke – øke belastning	2-3 x pr uke
Spesialisere teknikker	Utvikle forsvarskombinasjoner	Utholdenhet	
Automatisere forsvarsbevegelser		Hurtighet, spenst	
		Koordinasjon	

At treningen gir spillerne mulighet til å gjøre valg i spilløvelser ut i fra spillestilen.



At der er konkurranseelementer i treningen.



Håndball koordinasjon-Fysisk trening-Oppbygningsspill-Avslutningsspill –Forsvarsspill-Erobringsspill-Omstillinger-Pasn timer, vendinger, 1. berøringer og avslutninger-Mental trening (indre motivasjon, glede, trivsel, kompetanser, selvtillit, parathed og fokusering).



Skape gode vaner, herunder holdning til trening, fremmøte samt korrekt oppførsel over med- og motspillere.



Målsetningen, trenings kultur og ungdoms atferd



Målsetning:

- Det skal være kjekt å gå på Håndball.
- Vi vil fremelske og bevare gleden ved Håndballspillet.
- Vi vil skape mestring for alle spillerne og det skal være lærerikt.
- Vi vil utvikle og motivere spillerne gjennom kvalifiserte treninger, turneringer og kamper.
- Vi vil trene og utfordre alle spillere uansett kompetanse og kvalifikasjoner.
- Det skal være gode sosiale rammer.
- Vi vil ha et godt kameratskap med respekt for alle uansett bakgrunn, kompetanser og kvalifikasjoner.
- Vi vil styrke den sosiale ånd via klubbfølelse og lagfølelse.

Ungdoms Atferd:

Håndball er et lagspill, og derfor er det viktig, at spillerne på et tidlig tidspunkt lærer å omgås lagkameratene på en god måte.

- Møt uthvilt til trening og kamp
- Si alltid "Hei" og "Ha det" til trener og spillergruppen
- Vær oppmerksom, lyttende, fokusert og konsentrert
- Vær motivert for å lære og utvikle seg
- Hils på motstanderne før kamp, si alltid takk for kampen etterpå etc.
- Godt kameratskap - respektere med- og motspillere samt trenere og dommere. Mobbing hører heller ikke hjemme i håndballen

Trenings Kultur:

- Møt til tiden
- Glede ved Håndball
- Konsentrasjon
- Teknisk utvikling
- Garderobekultur
- "TEAM PLAYER"
- God omgangstone
- Jeg vil utvikle meg
- Erkjenner sunn konkurranse
- Egentrening

8. Hospitering og Rekruttering



Alle spillere skal tilhøre egen aldersklasse, men en god måte å inspirere og utvikle spillere på er gjennom hospitering i eldre årsklasser. Dette skal foregå etter avtale mellom trenerne på de enkelte lag. Alle hospiteringsavtaler skal godkjennes av Sportslig utvalg. I Åssiden IF Håndball skal hospitering skje etter følgende retningslinjer:

- Hospitering er frivillig og den enkelte spiller kan når som helst avslutte hospiteringen hvis han eller hun ikke er komfortabel med ordningen.
- Det er primært treneren på det yngste laget som etter samråd med spiller(e) og foreldre/foresatte tar initiativ mot det eldre laget.
- Henvendelser om hospitering skal kun gå gjennom trenerne.
- Det skal primært legges opp til at flere spillere kan rullere i ordningen.
- Ved samtidskonflikter skal eget lag prioriteres, og spillerne skal følge eget lags treninger og kamper i hospiteringsperioden.
- Det er trenere for begge lag sitt ansvar å sørge for at totalbelastningen for den enkelte spiller ikke blir for stor.
- Ved hospitering i kamp skal det i minst mulig grad gå ut over spilletid for mottagende lags egne spillere.
- Hospiteringsavtalene skal være tidsbegrenset, og skal evalueres sammen med Sportslig utvalg.

Når det er avtalt en hospiteringsordning skal spillere og foreldre/foresatte på begge lag informeres om ordningen og hensikten med den. De lagene som har benyttet seg av hospitering skal etter hver sesong lage en kort skriftlig evaluering som sendes SU v/Sportslig leder.

- Det er ønskelig at trener fra avgivende lag er tilstede på treningene til mottagende lag i den grad det er mulig.
- Permanent overføring av spiller(e) til eldre årsklasser bør ikke skje. Tillates kun i helt spesielle sportslige eller sosiale grunner. Besluttet endelig av Sportslig leder i samråd med SU og håndballstyret.

Rekruttering: Se eget vedlegg for rekruttering(Her må vi ha rekrutteringsplan)



9. Målvakter



Forslag til øvelser finner du på <http://www.xn--målvaktskolen-tcb.no/>

Årsklasser	Ferdigheter
6-9 år	Ingen fast målvakt, la de som har lyst få lov til å stå Ingen målvakttrening Det øves på basisferdigheter
10-12 år	Starte med faste målvakter som også får spille ute. Utgangsstilling Plassering Bevegelse Oppstart av angrep 7-meter skudd
13-15 år	Fast målvakt Utkast Reaksjonstrening Grunnstilling Forflytning Bevegelse Vurdere skuddplassering
16-18 år	Skuddtrening Fortsette grunntrening Styrke Spenst

Skadeforebygging Forebyggende innsats for å unngå skader skal være høyt prioritert i alle lagenes treningsplaner. Strukturert oppvarming skal være godt innarbeidet i alle aldersgrupper før hver trening og hver kamp. Man kan starte med tilpassede styrkeøvelser allerede i de minste aldersgruppene. Det henvises til egen nettside med forslag til øvelser: Skadefri Trenere Åssiden håndball skal ha kompetente, engasjerte og lojale trenere. Trenere er en viktig ressurs for klubben og det skal derfor legges til rette for videreutdanning og kursing. For å kunne tilby utøverne et godt håndballfaglig innhold er det ønskelig at trenerne har et visst faglig nivå. Klubben vil dekke kostnad ifm. trenerkurs og andre kurs i regi av Håndballforbundet eller Norges idrettsforbund. Sportslig leder er trenerens kontaktperson i håndballstyret. Alle lag skal ha minst en person i trenerteamet med Mitt Valg-kurs. Alle trenere skal forevise politiattest etter Idrettsforbundets og klubbens retningslinjer.



10. Trenerrollen

Hva er Håndballtreneren?



- Håndballtreneren er en ressursbank som tar for seg ulike sider ved det å være håndballtrener. Stoffet er i utgangspunktet rettet mot deg som jobber i ungdomshåndballen, men det meste vil forhåpentligvis være relevant uavhengig av hvilket nivå og hvilken aldersgruppe du er trener for.
- En del av innholdet i Håndballtreneren vil du kunne finne også andre steder, men her har vi samlet mange elementer på ett sted og forsøkt å presentere det på en lettfattelig og brukervennlig måte. I tillegg til mye nyttig fagstoff innenfor ulike felt vil du også finne videoklipp med gode tips og kloke refleksjoner fra profilerte og erfarne trenere.

Hvordan bruke Håndballtreneren?

- Håndballtreneren kan selvfølgelig leses fra «a til å». Vi håper imidlertid vel så mye at det blir et oppslagsverk og en ressurs du stadig kan komme tilbake til og få oppfriskning av kunnskapene dine.
- Håndballtreneren er bygget opp slik at du til enhver tid enkelt kan navigere på kryss og tvers i stoffet, og enkelt finne det temaet du ønsker å lære litt mer om akkurat i dag.
- I tillegg til fagstoffet som utgjør selve Håndballtreneren vil du nederst på hvert kapittel, treffe på «Trenerbagen». I Trenerbagen finner du ytterligere tips til nyttig fagstoff, forslag til kilder for å fordype deg mer, relevante linker og lignende.

Oppsummering

Den gode treneren:

- Ivaretar, påvirker og utvikler de sportslige og sosiale ferdighetene
- Kjenner utøverne og støtter dem i det de gjør
- Organiserer og gjennomfører treninger som er tilpasset målgruppen
- Bruker ros, velger å overse feil og organiserer godt
- Gir klare og tydelige tilbakemeldinger og instruksjoner til utøverne
- Er en tydelig og positiv rollemodell



Håndballtreneren.no



Trenerrollen-Den gode trener



- En god trener kjennetegnes av evnen til å forholde seg til og respondere på den enkelte utøvers personlige egenskaper og behov. Sagt på en annen måte; hvor godt du som trener kjenner utøverne dine og hva du gjør i møte med dem er avgjørende for utøvernes opplevelser, motivasjon og utbytte av treningene.

Relasjonskompetansen

- Den gode treneren er synlig og tilstede på treningene og ser utøverne. I tillegg kjenner treneren utøverne sine og har en god og støttende relasjon til hver enkelt. Ordet relasjon betyr flere ting, men i denne sammenhengen handler det om følelsesmessige forhold til andre mennesker. Relasjonskompetanse er viktig i forhold til å kunne møte, snakke med, omgås andre, danne vennskap og samarbeide.

Organisering og kontroll

- Den gode treneren har kontroll på gruppa, organiserer og gjennomfører treninger som er tilpasset målgruppen. Da blir utøverne ivaretatt på sine premisser og aktivitetene blir organisert sånn at alle er involvert så stor del av tiden som mulig. Dette medfører for eksempel at treneren må planlegge treningene, ta hensyn til den enkelte utøvers forutsetninger, holde ting i orden og ha respekt for tid. Det å ha tydlige sosiale og sportslige forventninger og grensesetting hører også til her.

Mestringsfokus

- Den gode treneren har mestringsfokus, ikke prestasjonsfokus. Det betyr at treneren fokuserer på gruppa og utøvernes sportslige og sosiale utvikling, og ikke på resultatene (prestasjonene) i kamper og konkurranser. Forskning viser at utøvere lettere får prestasjonsangst om treneren deres sikter på resultater. Trenere som vektlegger utvikling og mestring vil se at utøvere opplever mestringsfølelse og økt trivsel.

Instruksjon og tilbakemeldinger

- Den gode treneren er tydelige i kommunikasjonen og gir først og fremst instruksjoner. Treneren korrigerer ofte utøverne gjennom mange klare og tydelige tilbakemeldinger og presise instruksjoner. Det gis rom for spørsmål fra utøverne og treneren lytter aktivt før eventuell klargjøring av budskapet. Utøvere opplever støtte i det de gjør og den gode treneren følger kontinuerlig opp den enkelte utøveren gjennom å stadig repetere det som har blitt sagt og gjort.

Rollemodell

- Den gode treneren roser mye og velger å overse feil. Det er gjennom sin oppførsel treneren viser utøverne hvordan man snakker til og om andre utøvere, dommere, konkurrenter etc. (Forskning viser at en uerfaren trener utøver dobbelt så mye negativ atferd enn en god trener).

Oppsummering

Den gode treneren:

- Ivaretar, påvirker og utvikler de sportslige og sosiale ferdighetene
- Kjenner utøvere og støtter dem i det de gjør
- Organiserer og gjennomfører treninger som er tilpasset målgruppen
- Bruker ros, velger å overse feil og organiserer godt
- Gir klare og tydelige tilbakemeldinger og instruksjoner til utøvere
- Er en tydelig og positiv rollemodell



Trenerrollen

Mer og bedre aktivitet i klubben



- Treneren er ofte den viktigste personen for barn som spiller håndball. I håndball skal det være rom for alle, og det er trenerens oppgave å skape et miljø der alle trives.
- Trygghet er en av de viktigste enkeltfaktorene for trivsel og ferdighetsutvikling.
- Treneren er den viktigste personen som kan skape denne tryggheten i treninger og kamp.
- Treneren bør med jevne mellomrom reflektere over sin egen praksis i forhold til hvordan hver enkelt spiller blir møtt.
- Treneren bør reflektere over om han/hun gir nok oppmuntring til alle spillere? Er jeg bevisst på at alle spillere har det samme potensialet?
- Oppmuntrer jeg i medgang og motgang? Har jeg fokus på opplevelse, lek og utvikling – kontra resultater? Bruker jeg alle spillerne i kamp? Tilrettelegger jeg for mye aktivitet? Ser jeg på dommeren som en veileder og respekterer jeg dommerens avgjørelser? Viser jeg respekt for arbeidet klubben gjør ved å delta på foreldremøter og trenermøter? Jobber jeg etter klubbens holdninger og retningslinjer? Viser jeg respekt for andre ved å unngå å vise aggressiv oppførsel og banne på sidelinjen? Tar jeg mobbing på alvor? Er jeg en god rollemodell?
- Klubbene er drevet på frivillighet og dugnad, og omtrent 35 000 frivillige ledere jobber hver uke for at barn, unge og voksne skal ha et godt håndballtilbud.
- Denne innsatsen skal det settes stor pris på, og ved å gjøre NHFs Foreldrevettregler kjent kan det bygges enda større engasjement og frivillighet.

Gøy med håndball – også for gutter

- Det er et mål å rekruttere og beholde flere gutter i håndballen. Vi mener derfor at alle klubber også bør ha tilbud til gutter, og et spesielt fokus på denne målgruppen i rekrutteringsarbeidet. Klubbens sportsplan bør legge vekt på at det skal være like naturlig for gutter å drive med håndball som det er for jenter.
- Gutter ønsker i all hovedsak det samme som jenter, nemlig å delta i en morsom aktivitet sammen med venner hvor aktiviteten er tilpasset deres eget ferdighetsnivå og utvikling. Vi

anbefaler derfor at klubben har egne tilbud og lag for gutter, slik at spillerne opplever mestring og utfordring på rett nivå. Ønsker klubben å rette spesifikt fokus mot guttehåndball, kan dere kontakte regionen for hjelp og råd.

Inkludering

- Håndballen skal være en arena for alle, hvor det skal være nulltoleranse for mobbing og rasisme. Personer med nedsatt funksjonsevne skal, i størst mulig grad, være en del av den ordinære aktiviteten i klubbene. Her kan dispensasjons-reglementet brukes, for å tilpasse tilbudet best mulig til den enkelte utøver.

Utviklingshemmede

- Vi har etter hvert mange klubber som tilbyr håndball for utviklingshemmede (HU-lag). Dette er et tilrettelagt tilbud for alle aldersgrupper. Det jobbes kontinuerlig med å opprette nye lag og få flere unge spillere med. For disse lagene organiseres det egne serier og aktivitetsdager i regionene. Landsturneringen er en årlig turnering for HU-lagene, i samarbeid med fotballforbundet. Se mer om dette under `Inkludering` på vår hjemmeside.

Fargerik håndball

- Vi ønsker å øke andelen barn og unge med minoritetsbakgrunn i håndballen, med spesielt fokus på jenter. Et viktig virkemiddel i arbeidet med å inkludere flere barn og unge med minoritetsbakgrunn er å involvere foreldrene i idrettsarbeidet i klubbene.
- Idretten er den største frivillige sektoren i samfunnet og er en viktig inngang til læring av språk, kultur og fellesskap. God kommunikasjon og informasjon om frivillighet og dugnad kan være ett tiltak, og NHF har informasjonsmaterieell på flere språk tilgjengelig.
- Håndball er en glimrende arena for å drive godt inkluderingsarbeid, og klubbene skal få hjelp fra regionen til å utvikle et tilbud som i enda større grad tar vare på flere.



10 tips til utvikling av barnehåndballen



- God barnehåndballaktivitet krever kompetanse og trygghet på klubbens roller – Prioriter alltid leder- og trenerutvikling høyt på klubbens handlingsplan.
- Barnehåndballen er den største målgruppen i de aller fleste klubber – det bør derfor være egne ledere med ansvar for barnehåndballen i klubben.
- Vær nøye med presentasjonen av klubben – Involver foreldre så tidlig som mulig og sørg for at alle er innforstått med klubbens organisering og retningslinjer.
- De fleste trenere rekrutteres fra foreldregruppene – Sørg for at det er flere trenere rundt hvert lag slik at alle spillerne får nok oppfølging og oppmerksomhet. Sikre at det også er ledere rundt laget med klare instruksjoner og ansvar for det administrative og sosiale.
- Tilrettelegg for gode fagmiljø og trenerfora for trenerne i barnehåndballen..
- Sørg for jevnlig møteplasser og god kommunikasjon mellom styret, barnehåndballgruppen og trenere, lagledere, oppmenn samt foreldrekontakter.
- Kamparrangement i håndball skal være morsomme og positive for alle – Ha en Fair Play-vert fra foreldregruppene på plass på alle arrangement i hallen.
- God håndballaktivitet kan organiseres på små flater – Bruk gymsaler aktivt og vær bevisst på oppdeling av bane i hall
- Det finnes mye kunnskap og erfaring i både region og andre klubber – Bruk de aktivt!

Turneringer

Å reise med laget på turneringer bidrar både til å styrke samholdet, og å skape mer aktivitet for spillerne samt å utvide sesongen. Vi anbefaler å legge inn turneringsspill i perioder det ikke spilles seriekamper, og at laget har minst én turnering per sesong hvor man reiser bort sammen. Det er også svært positivt å reise bort sammen med flere lag fra klubben og på den måten bryte ned lagsgrenser og bygge en større klubbfølelse. Hva er vel flottere enn glade barn på tur med klubbdressen på hele tiden?



Anbefalt trener nivå



<https://www.handball.no/regioner/region-ost/utvikling/utdanning/trenerutvikling-og-kurs/>

Aldersgrupper	Trener nivå
6-9 år	Barnehåndball. Modul 1-4 i Trener 1
10-12 år	Trener 1
13-15 år	Trener 1 / 2
16-18 år	Trener 2

Klubbdommer:

- Våre Klubb dommere skal være synlige i Åssiden IF.
- Klubb dommene har som mål å bidra på en positiv måte inn mot egen klubb.
- Vi ønsker å ha klubb dommer kurs minst 1 x pr år
- Vi ønsker at våre klubb dommere skal bidrag inn mot barnefotballen. Og evt andre kamper hvor der ikke er satt opp dommer.
- Vi skal sørge for at alle klubbdommere som er medlem av klubben skal føle seg velkommen og verdsatt og at forholdene legges best mulig til rette for gode prestasjoner. Dette innebær bl.a. at vi vil arrangere årlige samlinger for dommene.

UTKAST



Foreldre-Foresatte



Foreldre Åssiden IF skal ha et åpent og inkluderende miljø, der alle som føler for det skal føle seg velkommen til å bidra og/eller delta i klubbens aktiviteter. En viktig faktor for god trivsel, trygghet og engasjement er at foreldre møter opp og støtter laget. Følgende Foreldrevettregler er en rettesnor i denne sammenheng, og bør kommuniseres ut til alle foreldre av spillere i Åssiden IF håndball:

- Møte 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 kritiserer dommeravgjørelser.
- Respekt 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.

Foreldrevettregler

Lær dem utenat, så slipper du å gjøre barna dine flau

- ✓ Møt opp på trening og kamper – barna ønsker det
- ✓ Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen
- ✓ Gi oppmuntring i både medgang og motgang
- ✓ Hjelp barnet ditt til å tåle både seier og tap
- ✓ Støtt dommeren
- ✓ 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



Trenerveilederen

Målet med trenerveiledning



Fokus på å skape et godt trenermiljø og motivere til trenerutdanning. Holde fokus på klubbens sportsplan og være trenernes samtalepartner og støttespiller.

Samhandlende mennesker **FORSTERKER** hverandres ferdigheter. Når vi samhandler deler vi tanker, ideer og ressurser slik at hver og en blir noe mer sammen enn hver og en blir alene

Fokus på å skape et godt trenermiljø, motivere til trenerutdanning, holde fokus på klubbens sportsplan, og være trenernes samtalepartner og støttespiller

Samhandlende mennesker **FORSTERKER** hverandres ferdigheter. Når vi samhandler deler vi tanker, ideer og ressurser slik at hver og en blir noe mer sammen enn hver og en blir alene

Trenerveilederen er med på Treninger og kamp

Trenerforum 2 x pr år

Overordnede mål med trenerforum:

- Styrke trenerkompetansen gjennom dialog og erfaringsutveksling mellom trenere i klubben
- Utvikle holdninger og verdier blant trenerne
- Få impulser fra klubbens andre trenere eller utenfra
- Skape større forståelse for klubbens sportslige plan
- Sette viktige trenerspørsmål på agendaen til etterfølgelse
- Utvikle fagmiljøet i klubben
- Være på feltet hvor vi deler øvelser ut fra sportsplanen
- Bli bedre kjent med de andre trenere i klubben
- Trenerforum møter har en varighet på maks 2 timer.
- 2 x pr år, vi deler opp barnehåndball og ungdom/senior.
- Mulighet for å invitere andre klubber med på trenerforum



11. Deltakelse i turneringer



Turneringer	6 år 3er	7 år 3er	8 år 5er	9 år 5er	10 år 7er	11 år 7er	12 år 7er	12 år 9er	13 år 9er	14 år 11er	15 år 11er	16 år 11er	19 år 11er
?													
?													
?													
?													
?													
?													
Valgfri Pristak									1500 kr	1500 kr	1500 kr	3000 kr	3000 kr
Vår/Høst Antall cuper	0/2 2	3/2 5	3/2 5	3/2 5	2/2 4	2/2 4	1/1 2	1/1 2	2	2	2	2	2

Oversikt over hvilke turneringer årskull kan delta på er markert med grønt.

Påmelding til turnering gjøres av sportslig leder, send derfor info om påmeldingen til han.



12. Fair Play



Norges Håndballforbund har verdiene: Innsatsvilje, Begeistring, Respekt og Fair play. Og nettopp Fair play har betydning for alle som deltar og følger håndballsporten.

For spillere:

Fair play som spiller betyr at du må:

- Ta godt vare på medspillerne og inkludere nye lagvenner
- Trene og spille kamper med godt humør
- Behandle motstandere med respekt
- Skape trygghet og god lagånd på banen
- Hjelp en skadet spiller uansett lag
- Takke motstanderen for kampen

Det er ikke akseptert å:

- Mobbe
- Ikke dytte, slå eller holde motspilleren i drakten.
- Ikke late som du blir dyttet slått, eller "filme".
- Kjeft på dommeren eller andre spillere – uansett lag.

For trenere og Ledere:

Som leder eller trener er du forbilde for laget du leder, og du har ansvar for at spillet utøves i den rette Fair Play-ånden. Du skal sørge for at spillerne har god kjennskap til regler og retningslinjer og at disse følges. Gjør gjerne dette på en inspirerende måte og legg vekt på at Fair Play etterleves. Sørg for gode opplevelser, og gi ros og tilbakemeldinger som viser at Fair Play er mer enn ord.

I tillegg forventes det at både spillere og lagledere utviser respekt for motstanderlag og dommere.

For foreldre og foresatte:

Foresatte, foreldre, besteforeldre og andre interesserte er viktige ressurser for norsk håndball. Derfor er det også viktig at dere bidrar til Fair play og trivsel i håndballmiljøet.

Ta ansvaret og tenk over følgende:

- Din interesse og oppfølging betyr mye for barn og unge.
- Likeverd, aksept og inkludering gjelder alle.
- Resultatet må ikke bli for viktig – den enkeltes mestring har stor betydning.
- Ha tillit til treneren og klubben.
- Oppmuntre alle spillere – ingen bare de du kjenner.
- Stimuler til å delta uten press.
- Verdsatt opplevelse, god oppførsel og lagånd.
- Det viktigste er å støtte laget – uansett resultat.
- Respekter trenerens bruk av spillere – ikke kritiser avgjørelsen.
- Respekter dommeravgjørelser – alle prøver å gjøre sitt beste på banen.
- Ta initiativ til å bidra på foreldremøter – avklar holdninger og ambisjoner.

For publikum og supportere:

Din interesse som publikummer og supporter er viktig for norsk håndball – uansett nivå. Tenk over at du som publikummer bidrar til stemning og atmosfære for kampene du ser på. Uansett om det gjelder topphåndball eller breddehåndball spiller du en viktig rolle.

Tenk over følgende:

- Verdsatt god opplevelse, oppførsel og lagånd høyt.
- Det viktigste er å støtte laget – uansett resultat.
- Respekter trenerens bruk av spillere – ikke kritiser avgjørelsen.
- Respekter dommeravgjørelser – alle prøver å gjøre sitt beste på banen.
- Vis at du har det gøy på kamp!

UTKAST



KLUBBEN MED HJERTE FOR ALLE PÅ ÅSSLÅ