



**Åssiden IF Håndball
Sportsplan
2021-2024**



Innhold



1. Innledning
2. Visjon for Åssiden IF Håndball
3. Målsetning
4. Verdier/holdninger
5. Sportslig Utvalg
6. Barnehåndball 6-12 år
7. Ungdomshåndball 13-19 år
8. Hospitering og rekruttering
9. Målvaktstrening
10. Trener, lagleder, trenerforum, foreldre og dommere. Trenerveilederen
11. Dommere
12. Deltakelse i turneringer
13. Håndballskoler
14. Fair Play
15. Årsberetning



1. Innledning



Sportsplanen skal for klubben:

- Være et viktig fundament for klubbens sportslige aktivitet. Sportsplanen skal fungere som et verktøy for å sikre kontinuitet og utvikling for spillere, trenere og ledere. Den skal sikre klubbstyrte prosesser innenfor spiller-, trener- og lederutvikling og kommunisere hva vi driver med ut til våre samarbeidspartnere og andre som er interessert.

Sportsplanen skal for trenere og ledere:

- Være et hjelpemiddel for håndballopplæringen. Sportsplanen skal være et redskap og bidra til et mer planmessig arbeid. Den skal fortelle trenere hva som forventes av treningsinnhold og treningsmengde i den aktuelle aldersgruppe. Den skal understreke at det er viktig å samle klubben og jobbe i samme retning, og øke treneres kompetanse.

Sportsplanen skal for spillerne:

- Påvirke holdninger i trening og kamp. Den skal påvirke ferdigheter, fart og fysikk, påvirke samhandlingsevne og håndballforståelse og påvirke sosial kompetanse.

Sportsplanen skal for dommere:

- Legge rammer for rekruttering av dommere til barne- og ungdomshåndball og et hjelpemiddel til dommerutvikling på alle nivåer.

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. Visjon for Åssiden håndball



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, få trygge rammer for utvikling og bli sett og tatt vare på.

Trivsel, trygghet, fellesskap, inkludere alle, klubbfølelse.

Alle skal føle tilhørighet til klubben og være stolte over å spille i den 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 målvakts utvikling 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.

- 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.



4. Verdier og Holdninger



Spilleren:

Trenings og kampatferd:

- Møt presis og godt forberedt til trening og kamp.
- 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, utstyrsbod og på banen etter trening og kamp.
- 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.

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

- 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



5. Sportslig utvalg



Håndballstyret

Sportslig utvalg

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

Barneutvalg (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

Gutteutvalg

Alle trenere på guttelagene
Krav: Se Barn og Ungdom

Ungdomsutvalg (13-19 år)

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

Dommerkontakt

Ansvar for dommerutvikling i håndball gruppa
Oppfølging av dommere

Trenerforum: Faste samlinger med alle trenere i Åssiden håndball. Ledes av sportslig leder. Trenerforumet skal bygge broer mellom lagene og skape samhold og godt miljø. Etablere forskjellige aktiviteter i barne-/ungdomshåndballen. Det kan for eksempel være turneringer, merketakninger, felles samlinger og lignende.



Arbeidsoppgaver og ansvarsområder for SU



Barneutvalg (6-12 år)

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

Ungdomsutvalg (13-19 år)

- Referat fra møter sendes sportslig leder.
- Alle følger sportsplanen
- Rekruttering/ integreringstiltak.
- Planlegge sesongavslutning for ungdomshåndballen
- Bidra med instruktører til håndballskolen.

Gutteutvalg

- Referat fra møter sendes sportslig leder
- Spesielt fokus på rekruttering av gutter
- Bidra i planlegging av sosiale tiltak sammen med barneutvalget.

Sportslig utvalg

- Sportslig utvikling
- Spiller- og trenerutvikling.
- Implementering og evaluering av trenerrollen og sportsplanen.
- Ansvarlig for kursing av klubbens trenere.
- Støtte og veilede barne-, ungdoms og gutteutvalget.
- Utvikle barne-, ungdoms- og seniorhåndballen.
- Fair Play-saker.

Dommerkontakt

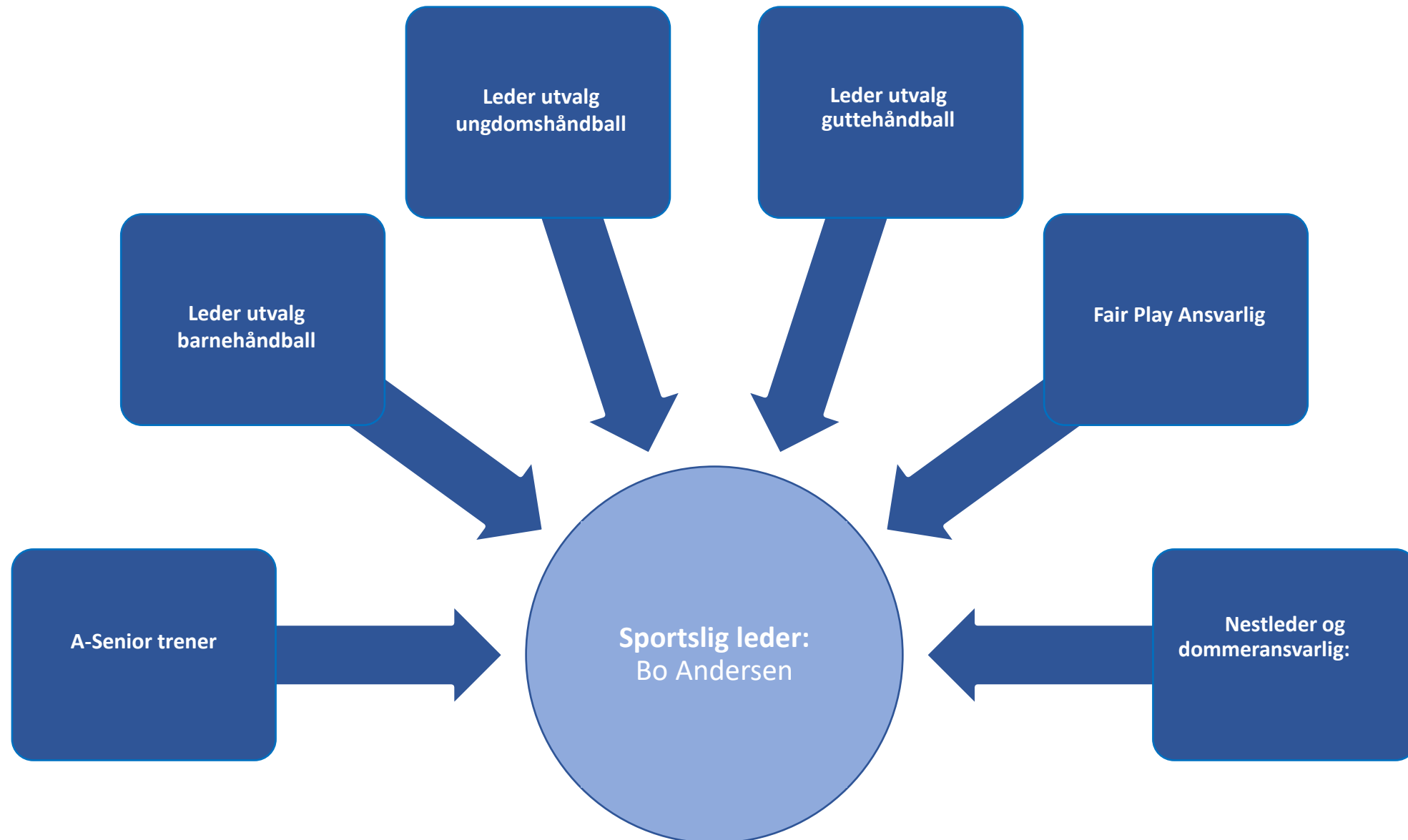
- Klubbdommer
- Dommerkurs
- Dommerutvikling

Håndballstyret

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



Sportslig Utvalg





6. Retningslinjer barnehåndball



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

- Lapidrett 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, baner og ballstørrelser



6-9 år	9 år	10 år	11 år
4-er håndball	5-er håndball	6-er 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	Aktivitetsserie

<https://www.handball.no/regioner/region-sor/kampaktivitet/ungdomshandball-13-18-ar/aldersbestemmelser-spilletider-og-ballstorrelser/>



Utviklingsplan 6-9 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)
- Målvaktøvelser

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 (individuelt, parvis og hele lag)
- Legg vekt på teknisk trening gjennom varierte balløvelser



Fokusområder 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 enkeltspilleres ferdigheter, motivasjon, ønsker og behov. Alle utøverne skal involveres og kunne påvirke egen trenings- og konkurransehverdag. Forslag til øvelser: Håndballtrening Øvelsesbanken og Learn håndball
Årsklasse 6-9 år 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	
Grunnskudd	Utgruppert forsvar 4-0 i forsvar	Styrkeøvelser med egen kroppsvekt	
Blokkering av skudd			
Hoppeskudd			

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.



Utviklingsplan 10-12 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. pressspill
- 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/Oppvarming og strekk- og uttøyingsøvelser
- Lette strekkøvelser
- Bevegelsestrening

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

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 ***



Fokusområder 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 rullering 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	
Finte v-h og h-v	5-0 i forsvar	koordinasjon	
Pådrag – viderespill	Spille med dybde og bredde i angrep		
Grunnskudd	Enkle trekk		
Støte 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.
 - Rullering 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
- 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.

«Lagleder» i teksten under, omfatter den som leder laget under kamp.

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 rulling 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



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.



TRENINGSKULTUR:

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

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.

- Laget trener 3 økter felles pr uke.
- Laget deltar i regionserien.
- 2-3 Turneringer spilles.
- Spilletiden skal være tilnærmet lik for alle.
- Ved 2 lag, kan laget deles inn etter 20 prosent på 1 lag, 20 prosent på to lag, og 60 prosent 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 lekbetonte delen i treningsarbeidet.

Den generelle utviklingen av spillere:

Ferdigheter det jobbes med å utvikle:

En hensiktsmessig kastarm 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 lekbetont 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.



Fokus ungdomstrening

Samhandling, relasjoner for med- og motspiller



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 hoppeskudd/grunnskudd	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 13-16 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-Pasninger, vendinger, 1. berøringer og avslutninger-Mental trening (indre motivasjon, glede, trivsel, kompetanser, selvtillit, parathet og fokusering).

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



8. Hospitering



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.



8. Rekruttering



Rekrutteringstiltak av nye spillere i alderen 6 år:

- Informasjon om nye oppstartskull i barnehager.
- Informeres direkte til deltagerne på Allidretten (5-åringene).
- Rekruttering gjennom sosiale medier.
- Gjennom synlighet i nærmiljøet.
- Informasjon på Åssiden IF hjemmeside.
- Rekrutteringsdag i mai og august.
- Starter med faste treninger etter sommerferien
- I ÅIF kan nye spillere starte med håndball gjennom hele året.
- Stand på Åssiadagen, med håndballaktivitet, informasjon og overraskelser.
- Som et ekstra tiltak for rekruttering av jenter arrangerer vi en håndball dag kun for gutter dag.

Flerkulturelle spillere/foreldre:

- Åssiden IF tar utgangspunkt i at det på alle lag vil være barn fra andre nasjonaliteter en Norge og at dette vil representere både utfordringer og berikelse omkring språk og kultur.
- Ved oppstart og gjennom treningsåret av ny barnegruppe snakker trenerne med foreldrene til de ulike spillerne. I møte med barn og foreldre med **annen etnisk bakgrunn** legger trenerne vekt på å avdekke eventuelle språklig og økonomiske utfordringer og tilrettelegger informasjon til disse.
- Åssiden IF og NFFs informasjonsmateriell på flere språk til foreldrene.

Punkter som skal gjennomgås på møte:

- Sportslig leder ønsker velkommen og presentere klubben og barnehåndballen slik at barn ønsker og spille håndball og foreldrene opplever Åssiden IF som en trygg og seriøs klubb.
- Rollebeskrivelse – forklar hva som inngår i rollene trener, oppmann, lagleder og dugnadsansvarlig. På trener møte
- Forventninger til foreldrene: Del ut foreldrevettregler (NFF).
- Dugnads arbeid.
- Informasjon om utstyr og medlemskontingent.

Innskrivning:

Alle barn med foreldre står på rekke ut i gangen/Banen. Representanter fra barne-utvalget (3-4 stk) sitter klar ved bord og skriver barna inn i klubben.

Bevertning:

Der blir grilling og litt drikke til barn og voksne.

Rekruttering av trener, lagledere og andre frivillige til treningsgruppene

I barnehåndballen i ÅIF er all aktivitet på lagsnivå basert på frivillig innsats fra foreldre. Når spillerne kommer over i ungdomshåndball blir det en blanding av eksterne trenere og frivillige foreldre. Felles for alle trenere enten de er foreldretrenere eller eksterne trenere er at de må oppfylle krav til kompetanse ihht kravene i Åssiden IF.

Rekruttering av trenere og lagledere foregår på følgende måter:

- Sommerfest eller høstavslutning for alle frivillige i klubben.
- Rekruttere internt i foreldre gruppene.
- Klubben legger til rette for kursing av trenere.



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. Bevegelighet. 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



- 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 utøverne 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. Utøverne 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 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



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.



Anbefalt trenernivå



Norges håndballforbund:

<https://www.handball.no/regioner/region-sor/utvikling/handballtrening/treningsplanlegging/?regionId=455919>

Learn Handball:

<https://www.learnhandball.com/no/forside>

Håndballtreneren:

<http://www.xn--hndballtrenern-lib.no/index.php>

Oversikt kurs:

<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



Foreldre og foresatte



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 og foresatte for 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. Dommere



Dommere er en like viktig del av håndballen som både spillere og trenere. Åssiden IF ønsker å ha mange godt kvalifiserte dommere, på flere nivåer.

Dommerkontakten i klubben sitter i Sportslig utvalg og har ansvar for at dommerne får ønsket oppfølging og utvikling.

Målsetningen er at klubben til enhver tid har dommere til å dekke egne [dommerkvoter i NHF Region Sør](#), samt ha tilstrekkelig med dommere til barnehåndballturneringer vi arrangerer selv.

Det skal årlig oppnevnes en motivert dommerkontakt. Dommerkontakten sitter i SU.

Dommer barnehåndball

- Alle spillere fra 15- årsalderen skal tilbys kurset Dommer barnehåndball.
- Klubben skal minst en gang i året arrangere kurset, enten i egen regi eller i samarbeid med naboklubb(er).
- Vi skal utdanne dommerutviklere som skal veilede våre egne barnehåndballdommere.
 - Engasjerte foreldre, men også yngre dommere med litt erfaring.
- Alle dommere får nødvendig utstyr.

Dommerutvikling

- Alle som har fullført Dommer barnehåndball skal få tilbud om videre utvikling som dommere slik at de kan dømme i regionserie.
- Vi skal selv, eller i samarbeid med andre klubber arrangere kurset Dommer 1 etter behov og ønske fra våre barnehåndballdommere.
- Dommerkontakten har ansvar for kommunikasjon med regionen og at dommerne får god oppfølging i samarbeid med Region Sør.
- Alle dommere får nødvendig utstyr.

Klubben dekker alle utgifter ifm. kurs for både dommere og dommerutviklere.



12. Deltakelse i turneringer



Turneringer	6 år 4-er	7 år 4-er	8 år 4-er	9 år 5-er	10 år 5-er	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

Er under utarbeiding

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



13. Håndballskoler



Håndballskoler:

- Klubben arrangerer to årlige håndballskoler: en i vinterferien og en i høstferien
- Håndballskoler i Åssiden IF 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-torsdag fra 09.00-16.00
- På håndballskolen blir der servert mat og frukt og hver deltaker får en T-skjorte og en ball





14. 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 etterlevs. 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, publikum og supportere:

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.

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.

Ta ansvar 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 – ikke 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.



Årsrapport XXXX for:

Dato:	Gruppe:
Trenere:	
Lagleder:	
Foreldrekontakt:	
Antall spillere (31.12.21):	
Treninger:	
(Kort om antall og innhold)	
Seriespill:	
(Kort om antall lag og nivå)	
Cuper:	
(Kort om hvilke cuper, evt. resultater)	
Sosialt/annet:	
(Kort beskrivelse an av evt. andre aktiviteter. Hva er gjort for å involvere spillergruppa i egen treningshverdag?)	

Sign. trener:



KLUBBEN MED HJERTE FOR ALLE PÅ ÅSSLÅ