



SPORTSLIG PLAN

Jevnaker IF Håndball



1. <u>Innledning</u>	2
2. <u>Klubbens overordnede målsetninger og verdigrunnlag</u>	3
<u>2.1. Rekrutteringsmål</u>	3
<u>2.2. Sportslige mål</u>	4
3. <u>Visjon og verdier</u>	4
4. <u>Retningslinjer og instrukser</u>	6
<u>4.1 For trenere</u>	7
<u>4.2 For lagledere</u>	8
<u>4.3 For spillere</u>	9
<u>4.4 For foreldre/foresatte</u>	10
<u>4.5 For dommere</u>	11
5. <u>Rammeplan per alderstrinn</u>	11
6. <u>Holdninger og miljø</u>	12
7. <u>Spillerutvikling og hospitering</u>	13
8. <u>Spilletid og lag-inndeling</u>	14
9. <u>Dommere</u>	14
10. <u>Avslutning</u>	15



1. Innledning

Jevnaker IF Håndballs sportslige plan er klubbens overordnede dokument for hvordan håndballaktiviteten skal organiseres, utvikles og gjennomføres. Planen beskriver klubbens sportslige mål, strategier og retningslinjer, og gir føringer for arbeidet i alle aldersklasser.

Den sportslige planen skal være et praktisk verktøy og hjelpemiddel, og et styrende dokumentsom brukes aktivt av alle som er involvert i klubbens sportslige arbeid, herunder **trenere og lagledere**. Planen skal sikre at det alltid jobbes mot klubbens definerte målsettinger slik at spillere, dommere og trenere skal oppleve nødvendig utvikling og progresjon. Den skal hjelpe trenere og lagledere med trygghet og forutsigbarhet i møtet med barn og deres foreldre. Planen skal gjennomgås på trenermøter, brukes på foreldremøter, og være styrende ved konflikter.

Planen skal være grunnlaget til trenere og lagledere for deres arbeid i klubben, med tydelige rammeverk for:

1. Treninger, kamper og turneringer
2. Drift av lagene
3. Verdier, holdninger og kultur
4. Spillerutvikling

Sportsplanen skal være et levende dokument som årlig skal gjennomgås og revideres av sportslig utvalg, og behandles i klubbens styre for å ivareta den utviklingen klubben ønsker.

Planen skal revideres etter sesongslutt på våren, og være ferdig revidert innen 1. August hvert år. Sportslig utvalg har ansvar for at planen er forankret hos klubbens trenere og lagledere.

Jevnaker IF ønsker både trenere, lagledere, foresatte, spillere og øvrige medlemmer velkommen til å komme med innspill til å bedre sportsplanen. Ved ønske om endringer skal dette tas opp med sportslig utvalg og godkjennes før endringer trer i kraft.

Sportslig utvalg skal organiseres med følgende roller/representanter:

- | | |
|--|-------------------------|
| • Sportslig leder - | Hanne Bjørnrud |
| • Sportslig ansvarlig for 4 til 9 år - | Stine Rosvold |
| • Sportslig ansvarlig for 10 til 16 år - | Christian Haugom |
| • Sportslig ansvarlig for 17 år og oppover - | Ikke valgt/ikke aktuelt |

Sportslig leder velges av styret. De resterende rollene som sportslig ansvarlig velges av sportslig leder.

Ansaret til de sportslige ansvarlige er å følge opp treningsgruppene og trenerforum. Sportslig utvalg gjennomfører møter etter behov gjennom sesongen (minimum 2 ganger pr sesong).



2. Klubbens overordnede målsetninger og verdigrunnlag

Jevnaker IF håndball er en breddeklubb. Vårt overordnede mål er å legge til rette for en håndball som i varetar alle, uavhengig hvor langt de har kommet på sin utviklingsstige.

- Vi skal å gi et tilbud til alle som vil være en del av klubben vår.
- Vi skal skape et godt, inkluderende og utviklende sportslig miljø.
- Vi skal utvikle spillere med individuelle og kollektive ferdigheter.

Målet er å tilby et miljø som fremmer sportslig utvikling, lagånd og idrettsglede, på tvers av individuelle mål. Vi skal tilby håndball under trygge rammer, og være en positiv faktor i barn og unges oppvekst ved å skape et inkluderende miljø hvor hver enkelt blir ivaretatt. Klubben skal jobbe aktivt med å beholde **flest mulig – lengst mulig – best mulig** og jobbe for at alle spillere får nok utfordringer til å utvikle seg sportslig, samt også opprettholde idrettsgleden.

Jevnaker IF Håndball er drevet på frivillig basis, og foreldres deltakelse og involvering er av største viktighet for klubbarbeidet. Foreldre skal oppmuntres og motiveres til å ta del i klubbens aktiviteter, slik at det sportslige tilbudet og ambisjonene kan opprettholdes.

I Jevnaker er vi åpne for å samarbeide med nærliggende klubber for å kunne stille lag i flest mulig års trinn.

Fair Play

I Jevnaker IF Håndball følger vi NHF sine regler for fair play.

Som trener eller lagleder er man et stort forbilde for barna og har et ansvar for at ingen blir utstøtt eller mobbet på laget. Man skal også sørge for gode opplevelser, gi ros og tilbakemeldinger og vise respekt for dommere og motstanderlag. Fair play reglene kan leses i sin helhet på NHF sine hjemmesider.

2.1 Rekrutteringsmål

Rekrutteringsarbeidet er viktig for klubben. For å sikre tilvekst skal det jobbes målrettet med rekruttering på både nye og eksisterende lag. Klubbens rekrutteringsplaner skal koordineres og gjennomføres i tett samarbeid mellom sportslig utvalg og rekrutteringsansvarlig i klubben, herunder årlig gjennomgå og evaluere rekrutteringsstrategi og -tiltak. Dette er våre konkrete tiltak for økt rekruttering:

- Vi har igangsatt tiltak for å være mer synlig (*Jiffy*)
- Minihåndball (*for siste års barnehagebarn*)
- Samarbeid med skolene på Jevnaker (*kast ballen, og teknikkmerketrening*)
- Håndballskole minimum 1 gang pr sesong
- Arrangere åpne treninger i korte perioder av gangen, gjennom sesongen



2.2 Overordnet sportslige mål

Klubben har som sportslig mål å ha stabilitet og forutsigbarhet i lagene og har følgende mål:

- Stille lag i minimum seks aldersklasser for jenter opp til 16 år
- Stille lag i minimum én aldersklasse for gutter opp til 16 år
- Være påmeldt regions turneringene med alle lagene vi har aktive
- Alle lag fra 9 år og oppover skal få mulighet til å delta på én cup med overnatting pr sesong
- Alle spillere på lag under 16 år som er med i kamptropp skal få like mye spilletid på kamp
- Alle trenere skal ha riktig trenerkompetanse for det alderstrinnet de trener, eller være under utdanning
- Alle spillere skal gis mulighet for hospitering, når trener og lagleder sammen anser det som hensiktsmessig og trygt, samt at spilleren selv ønsker dette
- Etablere og videreutvikle klubbstrukturen (*følge NHF Klubbhuset*)
- Etablere Jiffy-Cup og utvikle denne til en av regionens største cuper
- Videreutvikle håndballskolen for rekruttering og spillerutvikling
- Klubben skal legge til rette for at spillere mellom 10-16 år skal kunne delta sammen på større håndballskoler

3. Visjoner og verdier

Jevnaker IF Håndball sin visjon:

Jevnaker IF Håndball skal være en ambisiøs breddeklubb som utvikler spillere på alle nivåer, og som legger til rette for at flest mulig spiller lengst mulig og blir best mulig gjennom et inkluderende miljø preget av mestring, trivsel og idrettsglede.

Jevnaker IF Håndball baserer sin virksomhet på de grunnleggende verdiene i barneidretten og i barnehåndballen. NHF sine verdier ligger fast:

- Håndball for alle!
- Begeistring
- Innsatsvilje
- Respekt
- Fair play

I tillegg til disse ønsker Jevnaker IF Håndball å tydeliggjøre hva vi står for som klubb og hva vi ønsker skal prege oss som fellesskap i dag og i framtiden.



Jevnaker IF Håndball sine fire verdier:

AKTIVITET

All aktivitet i Jevnaker IF Håndball skal bidra til spillerutvikling gjennom håndball. Treningene skal være varierte, med høy aktivitet, lite venting/køer, mange ballberøringer og fokus på tekniske og taktiske ferdigheter. Aktiviteten skal tilpasses spillernes nivå for å sikre utvikling for alle.

LEK

Lek og spill er en sentral metode i spillerutviklingen. Gjennom smålagsspill og varierte spillformer utvikler spillerne ferdigheter, beslutningsevne og spillforståelse. Vi vektlegger læring gjennom å spille håndball, der prøving og feiling er en naturlig del av utviklingen, herunder også kalt oppdagende læring.

FELLESSKAP

Spillerutvikling skjer i et trygt og inkluderende lagmiljø. Samspill, kommunikasjon og samarbeid er sentrale deler av treningshverdagen. Et godt miljø er en forutsetning for trivsel, mestring og langsiktig utvikling.

MESTRING

Alle spillere skal oppleve mestring gjennom tilpassede utfordringer. Differensiering brukes aktivt for å sikre utvikling på alle nivåer. Mestring i håndball handler om teknikk, forståelse og evne til å ta gode valg i spillesituasjoner.

Sportslig identitet:

TRENINGSPRINSIPPER

Trening skal være variert og preget av høy intensitet og mange ballberøringer for spillerne. Spillbasert læring, sonetrening og tekniske øvelser er blant de mest brukte treningsmetodene. Variasjon og differensiering skal sikre best mulig utvikling for hver enkelt spiller. En sunn fordeling mellom oppdagende læring og instruerende læring er ca. 60%-40%. Det skal også være et sunt fokus på skadeforebyggende styrketrening i alle aldre.

SPILLESTIL

Jevnaker IF Håndball skal ha en offensiv og tempoorientert spillestil som støtter spillerutvikling og idrettsglede. I barnehåndball skal spillestilen være preget av lek, mestring og spilleglede, med mye ballkontakt og involvering av alle spillere. Resultat er underordnet, og fokus er på trygghet, utforskning og utvikling. I ungdoms- og seniorhåndball skal spillet være raskt og aktivt, med fokus på kontringer, ankomstspill og et offensivt forsvar som skaper tempo og ballvinning. Spillestilen skal alltid legge til rette for utvikling, mestring og håndballglede på alle nivåer.



4. Retningslinjer og instruks

Klubbens interne kommunikasjonsplattform er *Spond*. Det er denne plattformen alle trenere, lagledere, og andre organisatoriske roller skal bruke til intern kommunikasjon. Trenere står fritt til å komme med innspill til kommunikasjonsinnhold til våre eksterne plattformer. Innspill rettes til So-Me ansvarlig.

Krav til trenerutdanning:

Krav til trenerutdanning – Jevnaker IF Håndball

- Alle trenere: Skal ha gjennomført Trenerattesten og Startpakka
- Barnehåndballtrener 6-9 år: Modul 1–4 av Trener 1
- Barnehåndballtrener 10-12 år: Fullført trener 1
- Ungdomstrener 13+ år: Fullført Trener 1 og påbegynt Trener 2
- 2. divisjon: Minimum Trener 2 (eller påbegynt)
- 1. divisjon: Minimum Trener 3
- Elitenivå: Minimum Trener 4

Politiattest: Obligatorisk for alle trenere, lagledere og andre med ansvar for mindreårige. Skal være fremvist og godkjent før oppstart.

Spillermøte: Skal gjennomføres lagvis fra G/J8 og oppover 2 ganger i sesongen. (før jul og etter jul). Spillermøtet med barn bør være enkelt, tydelig og involverende – og handle mer om **hvordan vi vil ha det sammen** enn lange forklaringer:

- Trivsel og miljø
- Innsats og holdninger
- Respekt
- Lagregler på trening og på kamp
- La barna komme med innspill og ønsker til treninger

Foreldremøte: Skal gjennomføres lagvis for alle lag 2 ganger i sesongen. (før jul og etter jul). Gjerne etter spillermøtet så foreldrene kan få innsikt i hva spillerne synes og mener, og at lagregler og innspill fra spillerne kan forankres i foreldregruppa. Dette er også viktig for å vise at barna involveres i avgjørelser som tas av ledelsen.

Kapteinsrolle: Alle lag fra 9 år og oppover anbefales å ha en kaptein på laget. I barnehåndballen bør denne rollen rulleres for hver kampdag. For at spillerne skal føle at de har en påvirkning i hverdagen, anbefales også å ha en ukes rulling på rollen i treningssammenheng også.

Veiledende forslag til ansvar for kaptein:

- Styre oppvarming
- Samle laget til gitte tider på kamp, og andre små oppgaver på trening og kamp
- Delta i strategisk planlegging på kamper
- Ansvar/fadder for hospitanter til laget



4.1 **For trenere:**

Trenere i Jevnaker IF Håndball er ledere, veiledere og forbilder for alle spillere i klubben. Trenerne skal bidra til et trygt mestringsklima preget av idrettsglede, innsats og utvikling.

Trenerne skal:

- Ha nødvendig kompetanse ihht «krav til trenerutdanning»
- Være et bevisst og positivt forbilde
- Skape et trygt miljø med mestring, tilhørighet og idrettsglede
- Legge til rette for mestrings- og oppgaveorientert ledelse
- Gi alle spillere likeverdig oppmerksomhet og anerkjennelse
- Fremme innsats, utvikling og læring fremfor resultatfokus
- Gi spillere medbestemmelse og tilpassede utfordringer
- Være åpen for prøving, feiling og læring over tid
- Samarbeide godt med klubb, lagledere og foreldre
- Følge klubbens verdier for trening og aktivitet
- Kjenne til og respektere hver spillers *samtykke til publisering på So-Me*

Klubben vektlegger et langsiktig utviklingsperspektiv der alle spillere skal få utvikle seg ut fra egne forutsetninger.

Trenervett innebærer at treneren:

- Er til stede for spillerne og deres utvikling
- Sprer positivitet som påvirker spillere, dommere og miljø
- Skaper trygghet som gir læring og mestring
- Viser respekt for motstandere og dommere
- Er bevisst sin egen rolle i kamp og trening
- Bidrar til et godt samarbeid med foreldregruppen

I kamp skal treneren:

- Prioritere utvikling og jevnbyrdighet fremfor resultat
- Sikre at alle spillere får reell spilletid og erfaring
- Jobbe for gode og rettferdige kamppplevelser
- Håndtere kampens intensitet på en rolig og konstruktiv måte
- Gjøre dommeren god og bidra til fair play
- Involvere foreldre i godt kampvett og positiv støtte

Rollebevissthet

Trenere må være bevisste på sin rolle, spesielt ved dobbeltroller (for eksempel foreldretrenere). Åpenhet, refleksjon og samarbeid i trenerteamet er viktig for å sikre rettferdighet og gode utviklingsmiljøer for alle spillere.



4.2 **For lagledere:**

Hvert lag skal ha en lagleder som velges på foreldremøte. Lagleder er bindeleddet mellom spillere, trenere, foreldre og klubb.

Laglederne skal:

- Ha god kjennskap til klubbens retningslinjer og rutiner
- Være et bevisst og positivt forbilde
- Bidra til et trygt og inkluderende miljø for spillere og foreldre
- Sørge for god organisering rundt lagets aktiviteter
- Ha oversikt over spillere, foresatte og kontaktinformasjon
- Sikre god og tydelig kommunikasjon med spillere, foreldre og klubb
- Formidle relevant informasjon fra klubb og trenere videre til laget
- Bidra til at alle spillere og foresatte føler seg inkludert
- Samarbeide godt med trener(e), foreldre og klubb
- Følge klubbens verdier og retningslinjer

Klubben vektlegger et trygt og godt lagmiljø der god organisering og kommunikasjon bidrar til trivsel og utvikling for alle spillere.

Lagledervett innebærer at laglederen:

- Er tilgjengelig og til stede for laget og foreldregruppen
- Bidrar til positiv kommunikasjon og godt samarbeid rundt laget
- Skaper forutsigbarhet gjennom tydelig informasjon
- Viser respekt for spillere, trenere, dommere og motstandere
- Er bevisst sin rolle som bindeledd i laget
- Bidrar til et godt samarbeid i foreldregruppen

I kamp og aktivitet skal laglederen:

- Sørge for god planlegging og informasjon om oppmøte og gjennomføring
- Bidra til ro og struktur rundt laget
- Følge opp praktiske oppgaver som kamprapport og organisering
- Bidra til gode rammer for spillere, trenere og dommere
- Støtte opp om fair play og gode holdninger
- Involvere foreldre i praktiske oppgaver og godt kampvett

Rollebevissthet

Laglederen må være bevisst sin rolle, spesielt ved dobbeltroller (for eksempel som forelder). Åpenhet, samarbeid og god dialog med trenerteamet og foreldregruppen er viktig for å sikre et godt og rettferdig miljø for alle.



4.3 **For spillere:**

Spillere i Jevnaker IF Håndball er klubbens viktigste ressurs. De skal bidra til et positivt miljø preget av trivsel, innsats og utvikling, og være gode lagspillere både på og utenfor banen.

Spillerne skal:

- Møte presis og forberedt til trening og kamp
- Vise respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere
- Bidra til et inkluderende og trygt lagmiljø
- Gjøre sitt beste og vise god innsats på trening og i kamp
- Være positive og bidra til lagånd og fellesskap
- Tørre å prøve, feile og lære
- Følge klubbens verdier og retningslinjer
- Ta ansvar for egen utvikling og egen innsats

Klubben vektlegger at alle spillere skal oppleve mestring, utvikling og idrettsglede i et trygt miljø.

Spillervett innebærer at spilleren:

- Heier på og støtter lagkameratene sine
- Aksepterer beskjeder fra trener og avgjørelser fra dommer
- Viser fair play i alle situasjoner
- Bidrar til et godt miljø både på og utenfor banen
- Tar ansvar for egen oppførsel og holdninger

I kamp skal spilleren:

- Gjøre sitt beste for laget
- Følge lagets spillestil og trenerens veiledning
- Vise respekt for dommerens avgjørelser
- Oppføre seg sportslig uavhengig av resultat
- Bidra til en positiv opplevelse for alle på banen

Rollebevissthet

Spillere skal være bevisste på sin rolle som lagkamerat og representant for klubben. Hvordan man oppfører seg påvirker både lagmiljøet og klubbens omdømme.



4.4 **For foreldre/foresatte:**

Foreldre og foresatte er en viktig ressurs i Jevnaker IF Håndball og bidrar til å skape et trygt, inkluderende og positivt miljø rundt lagene.

Foreldre/foresatte skal:

- Støtte opp om klubbens verdier og retningslinjer
- Bidra til et positivt og inkluderende miljø rundt laget
- Respektere trenerens og laglederens roller og avgjørelser
- Heie på laget og bidra til gode opplevelser for alle spillere
- Legge til rette for at barna møter forberedt og presis
- Bidra i dugnader og praktiske oppgaver rundt laget
- Snakke positivt om lag, spillere, trenere og dommere
- Ta opp eventuelle utfordringer på en konstruktiv måte

Klubben er avhengig av foreldreinvolvering for å kunne opprettholde et godt tilbud til alle spillere.

Foreldrevett innebærer at foreldre:

- Heier på alle spillerne – ikke bare sitt eget barn
- Oppmuntrer til innsats og utvikling fremfor resultat
- Respekterer dommerens avgjørelser
- Bidrar til god stemning på tribunen
- Støtter trenerens arbeid og prioriteringer
- Er gode rollemodeller for barna

I kamp skal foreldre:

- Bidra med positiv støtte fra sidelinjen
- Unngå å gi instruksjoner til spillerne under kamp
- Respektere kampens rammer og roller
- Bidra til fair play og gode holdninger
- Hjelp til med praktiske oppgaver ved behov

Rollebevissthet

Foreldre må være bevisste sin rolle som støttespillere. Det er trenerens ansvar å veilede spillerne sportslig, mens foreldre skal bidra med støtte, trygghet og gode holdninger.



4.5 For dommere:

Dommere er en viktig del av håndballaktiviteten og bidrar til rettferdige og gode rammer for kamp og utvikling.

Dommere i Jevnaker IF Håndball skal:

- Kjenne og følge gjeldende regler
- Opptre rettferdig, tydelig og konsekvent
- Vise respekt for spillere, trenere og publikum
- Bidra til en trygg og positiv kamparena
- Være gode rollemodeller for fair play
- Være åpne for læring og utvikling

Klubben skal legge til rette for utvikling av dommere gjennom oppfølging og veiledning.

Dommerholdninger innebærer at dommeren:

- Tar avgjørelser med trygghet og integritet
- Håndterer press på en rolig og profesjonell måte
- Viser respekt i kommunikasjon med alle aktører
- Bidrar til å skape gode kampopplevelser
- Er bevisst sin rolle som leder av kampen

I kamp skal dommeren:

- Lede kampen på en tydelig og rettferdig måte
- Sørge for flyt og trygghet i spillet
- Kommunisere klart med spillere og trenere
- Håndtere situasjoner med ro og kontroll
- Bidra til at kampen gjennomføres i tråd med fair play

Rollebevissthet

Dommere må være bevisste sin rolle som nøytral leder av kampen. De er en viktig del av læringsarenaen i håndball og skal bidra til utvikling for både spillere og seg selv.

5. Rammeplan per alderstrinn

Se eget vedlegg.

Rammeplanen er et planverk som skal gi trenerteamet og foreldregruppen en klar og tydelig oversikt over rammer og føringer for organisering av lag, aktiviteter, treninger og kamper.



Rammeplanen skal fungere som et praktisk verktøy i hverdagen, og bidra til forutsigbarhet, lik praksis og en felles forståelse av hvordan klubben ønsker å drive barne- og ungdomshåndballen. Den beskriver blant annet forventninger til treningsmengde, kamptilbud, spilletid, differensiering og spillerutvikling på ulike alderstrinn.

Planen skal sikre at klubbens verdier og prinsipper etterlevs i praksis, og at alle spillere får et trygt, inkluderende og utviklende tilbud. Den er veiledende, men danner grunnlaget for beslutninger knyttet til lagets aktivitet gjennom sesongen.

6. Holdninger og miljø

Trenere har en spesielt viktig funksjon med å holde fokus på sitt lag og sin foreldregruppe. Verdier og holdninger er den viktigste grunnsteinen i idretten, og den er en sentral del av en god treningskultur.

Jevnaker IF Håndball har nulltoleranse for enhver form for mobbing og forskjellsbehandling basert på kjønn, seksuell legning eller hudfarge. Vi har nulltoleranse for enhver form for seksuell trakassering. Trener eller lagleder og styret skal varsles om det er mistanke om, eller kjennskap til slike hendelser – både store og små. Alle klubbens medlemmer har et felles ansvar til å bidra for et trygt og godt miljø for alle. Trener/lagleder og styret skal gripe inn og håndtere situasjoner med gang hvis dette oppstår.

Seksuell trakassering og overgrep er omfattet av særskilte retningslinjer fra Norges idrettsforbund.

Vi forventer at alle i klubben etterlever disse verdiene, men det er spesielt viktig at trenere og lagledere gir klare føringer på:

- Hvordan vi oppfører oss mot/med barn og voksne – både på eget lag og i spill mot andre. Respekt og fair play er nøkkelord her
- Hvordan vi oppfører oss som voksne på tribunen, i bilen og ved kjøkkenbordet mht. verdier og holdninger
- Hvordan vi samspiller med andre trenere, lagledere, dommere, foreldre og hallansvarlige
- Hvordan vi kommuniserer med spillerne

Klubben setter Fair Play-reglene høyt, og det forventes at alle som representerer klubben kjenner til og følger klubbens retningslinjer.

I Jevnaker ønsker vi å ha fokus på utvikling. Vi vet at en seier og det å score mål er viktig for både trivsel og mestringsfølelse, men likevel ønsker vi å fokusere på prestasjonen. Vår oppgave er å utvikle vaner, holdninger, samhold og mestring med håndball som virkemiddel.



7. Spillerutvikling og hospitering

Hospitering er et virkemiddel for spillerutvikling og skal tilpasses den enkelte spillers nivå, modenhet og ønske. Presiserer at hospitering er en praktisering for å gi spillere utfordring oppover i klasser, og vi skal i aller største grad unngå å hospitere nedover.

Generelt:

- Hospitering skal være frivillig, trygt og utviklende
- Spilleren må selv ønske det
- Vurderes i samarbeid mellom trenere og lagledere
- Skal ikke gå på bekostning av tilhørighet i eget lag

Trening:

Hospitering på trening skal være et virkemiddel for å gi spillere ekstra utfordringer og bidra til utvikling over tid. Dette tilbys til spillere som selv ønsker det, og vurderes i samarbeid mellom trenere og lagledere. Hospitering skjer i tillegg til fellestreninger på tvers av alderstrinn, og skal gjennomføres på en måte som er trygg og utviklende for spilleren. Temaserien er en viktig arena for hospitering for spillere som ikke er klare for hospitering på høyere nivå i kamp, og bør prioriteres for disse.

Treningsplanen vil alltid forsøkes å legges opp til at lagene samtrener med hverandre på tvers av nærmeste alderstrinn både opp og ned. Dette knytter spillere mer sammen på tvers av lag, og det blir lavere terskel for å hospitere. Dette styrker også samholdet i klubben.

Kamp – opp til 12 år:

Hospitering i yngre aldersklasser skal brukes i begrenset grad, og primært ved behov for å opprettholde lagets deltakelse i kamp. Det skal rulleres på hvilke spillere som hospiterer, og det må legges til grunn at spilleren er klar for utfordringen og opplever det som trygt. Hospitering skal være frivillig, og spilleren må selv ønske det.

Kamp – fra 13 år:

I eldre aldersklasser skal hospitering være et tilbud til spillere som ønsker større utfordringer. Dette skal planlegges og gjennomføres i samarbeid mellom trenere og lagledere på begge lag, med utgangspunkt i spillerens nivå og trygghet. Ved hospitering skal spilleren følges opp av en ansvarlig (fadder), og hospiteringen skal ikke gå på bekostning av spillerens tilhørighet i eget lag.

Barn og ungdom skal gis et sportslig tilbud tilpasset de enkelte alderstrinn. Trener plikter å sette seg inn i (og etterleve) klubbens gjeldende styringsdokumenter samt den aktuelle utviklingstrappen satt av forbundet (www.utviklingstrappa.no)



8. Spilletid og lag-inndeling

I Jevnaker IF Håndball skal alle spillere få et likeverdig kamptilbud med fokus på utvikling fremfor resultat. I barne- og tidlig ungdomshåndball skal spilletiden være jevnt fordelt, og alle spillere i kamptropp skal få tilnærmet lik spilletid. Lagdeling skal være fleksibel og rullerende, slik at spillere får erfaring med ulike posisjoner og medspillere på tvers av laget.

I årsklassene opp til 12 år skal lagene rullere, så spillere får spilt med hverandre på tvers av kamper. Allikevel ønsker vi at det en kampdag i halvåret samles "øvet" og "uøvet" på hver sine lag. Dette gjør at noen må bidra mer og noen må dempe egoet.

I årsklassene fra 13 år åpnes det gradvis for noe mer differensiering og faste roller, men prinsippet om utvikling for alle ligger fortsatt til grunn. Spilletid kan i større grad vurderes ut fra innsats, holdninger og ferdigheter, men alle spillere skal som utgangspunkt få betydelig spilletid og oppleve mestring i kamp. Dette er noe trener, lagleder og foreldre må bli enige om på hvert enkelt lag.

Lagdelingen skal alltid støtte spillerutvikling, trygghet og lagfølelse, og ikke styres av kortsiktige resultater.

Ved finalespill i cuper, toppkamper i serien og inn i siste 10 minuttene av avgjørende enkeltkamper, kan trener og lagleder sammen vurdere unntak fra lik spilletid.

Unntakene bør være minimalt v/12 års alder, og kan øke med alder. Trenere bør heller vurdere å ta med færre spillere i kamptropp enn å avvike fra spilletid.

Alle spillere skal i utgangspunktet spille minimum halve kampen.

9. Dommere

Det er viktig for klubben at vi har solid rekruttering av dommere i klubben vår. Dommerne har en egen dommerkontakt som skal være et bindeledd mellom klubbens dommere og regionen. Dommerkontakt er en del av det sportslige utvalget.

- Klubben skal tilby alle spillere J/G14 *dommer barnehåndball* kurs.
- Dommerkontakten påser at klubben sørger for nødvendig dommerutstyr.

Dommerkontakt skal melde på dommere for kommende sesong (før 1. mai), og begynne arbeidet med påfølgende sesong i god tid (februar/mars).



10. Avslutning

Jevnaker IF Håndball skal være mer enn bare en håndballklubb – vi skal være et fellesskap der alle opplever tilhørighet, utvikling og idrettsglede. Gjennom våre verdier skal vi skape et miljø der innsats, respekt og samhold står i sentrum, og hvor hver enkelt spiller får mulighet til å bli den beste versjonen av seg selv – både som håndballspiller og menneske.

Denne sportslige planen skal være et felles fundament for hele klubben. Når vi jobber i samme retning, med tydelige rammer og gode holdninger, legger vi grunnlaget for trygghet, utvikling og langsiktig tilhørighet.

Sammen – spillere, trenere, lagledere, foreldre og klubb – skal vi bygge en kultur vi er stolte av, og som gjør at flest mulig ønsker å være en del av Jevnaker IF Håndball, lengst mulig.

Vedlegg:

Rammeplan JIF Håndball.pdf

Treningstider JIF Håndball.pdf