

Sportsplan

Stryn handball

September 2018



SPORTSPLAN FOR STRYN HANDBALL 2018

1 INNHOLD

2	Formål	4
3	Stryn handball - visjon/verdigrunnlag og haldningar	5
	Ekte idrettsglede	5
	Det meistringsorienterte læringsmiljøet	5
3.1	Handballgruppa sitt verdigrunnlag	5
	Meistring	6
	Allsidighet	6
4	Målsetting for Stryn handball.	6
4.1	For å gi de beste noe å strekke seg etter gjør vi følgende:	7
5	Fair Play	7
5.1	Vi er positive	7
5.2	Dette er Fair Play - regler som vi i Stryn håndball lover å følge:	8
5.3	Korleis være mot kvarandre:	8
5.4	Dette må trenar tenke på:	9
6	Organisering av klubben	9
6.1	Styret:	9
6.2	Sportslig utvalg:	9
7	Organisering av lagene.	10
7.1	Instruks for oppmann/kvinne:	10
7.2	Instruks for trenere:	10
7.3	Instruks for foreldrekontakter:	11
7.4	Reglar på trening:	11
7.5	Reglar på kamp:	11
7.6	Krav til foreldre	12
7.7	Foreldrevettreglar	12
7.8	Topping av lagene	12
7.8.1	Topping av lag og spilletid i årsklassene 14-16 år (1. lag):	12
7.8.2	Topping og spilletid i klassene 12-13 år.	13
7.8.3	Organiserte spillsystemer i eget lag	13
7.9	Bruk av spillere fra andre lag i klubben	14
7.10	Sammenslåing av lag	14
7.11	Hospitering	14
8	Utdanning	15

SPORTSPLAN FOR STRYN HANDBALL 2018

8.1	Trenerkurs:	15
8.2	Dommerkurs:.....	15
8.3	Trenerveilederkurs:	15
9	Cup	15
10	Konfidensialitet	16
11	doping	16
11.1	Verdier og holdninger.....	16
11.2	Kunnskap	16
11.3	Regelverk	16
11.4	Bevisstgjøring	17
11.4.1	Treningssentre:.....	17
11.4.2	Kosttilskudd:	17
11.4.3	Nærmiljøet:	17
11.5	Beredskapsplan:	17
11.5.1	Mistanke om doping:.....	17
11.5.2	Medisinsk bistand:.....	17
11.5.3	Ærlighet:	17
11.5.4	Konkurransen/samlinger:	17
11.5.5	Media:	17
12	utviklingsplaner	18
12.1	Aldersgruppe 6-7 år	18
12.2	Utviklingsplan før 10 år.....	20
12.3	Utviklingsplan 11 år	21
12.4	Utviklingsplan 12 år	23
12.5	Utviklingsplan 13 år	25
12.6	Utviklingsplan 14 år	27
12.7	Utviklingsplan 15 år	29
12.8	Utviklingsplan 16 år	31
12.9	Jenter/gutter 16-18 år:	34
12.10	Seniorlag.....	34
12.10.1	Ved tilgang av nye spillere, eller når spillere slutter	34
13	Arrangement på hjemmekamper	35
14	Stryn handball sine plikter ovenfor trenere og lagleiarar	35
15	Vedlegg.....	35

SPORTSPLAN FOR STRYN HANDBALL 2018

Håndballspillet 5 faser:	35
Forslag til treningstid i hall/gymsal for Stryn Handball.....	35

2 FORMÅL

Formålet med denne sportsplanen er å sikre våre spillere et trygt og utfordrende treningsmiljø, som gir alle lik mulighet til å utvikle seg positivt ut fra sine forutsetninger. Det skal også være retningslinjer for Stryn handball sin filosofi og skal ligge til grunn for klubbens trenere og deres trenergjerninger.

Sportsplanen skal:

- Bidra til å gi trenere, oppmenn, foreldre og andre innsikt i klubbens retningslinjer for arbeid med de yngre lagene i klubben.
- Sikre spillerne kontinuitet ved trener / oppmannsskifte

Sportslig sett skal den være et verktøy for:

- Å skape et strukturert tilbud som gir gradvis progresjon i aktivitetsnivå og ferdighetsutvikling.
- Å gi samme tilbud uavhengig av hvem som utgjør støtteapparatet rundt det enkelte lag.
- Å gjøre det attraktivt å være trener i klubben, ved å ha et godt utbygd støtteapparat og mulighet for faglig utvikling gjennom samarbeid med andre trenere.

Sportsplanen inneholder målsettinger for de enkelte alderstrinn når det gjelder:

- Teknisk ferdighet som håndballspiller.
- Sosial funksjon i laget.
- Sportslige resultater.

Sportsplanen skal:

- Gi støtteapparatet grunnlag for å kvalitetssikre aktiviteten i det enkelte lag gjennom sesongen
- Være et referansepunkt for trener og oppmann når de skal evaluere sitt lag etter hver sesong
- Være et oppslagsverk for foreldre og andre som er tilknyttet klubben.

Sportsplanen skal utarbeides i samarbeid med trenere og tillitsvalgte i klubben.

SPORTSPLAN FOR STRYN HANDBALL 2018

3 STRYN HANDBALL - VISJON/VERDIGRUNNLAG OG HALDNINGAR

Vår visjon:

«Meistringsorientert idrettsglede»

...der alle barn og unge har ei positiv oppfatning av seg sjølv og eigen meistring.

...der alle barn og unge får utvikle allsidigheit.

...der alle barn og unge blir sett og utvikla.

...der hele handballmiljøet støttar opp under den same filosofien.

...der langsiktigheit og fellesskap pregar utviklingsarbeidet.

EKTE IDRETTSGLEDE medfører at dette samfunnsansvaret ikkje berre handlar om kor gode våre barn og unge skal bli som handballspelarar. Vi ønskjer først og fremst at barn og unge i gruppa skal være glade i utøving av idrett og at dei er komfortable med seg sjølv og den fysikken dei til ei kvar tid har. Stryn handball ønskjer at barn og unge skal finne glede i miljøet, saman med kameratar, trenarar, oppmenn, frivillige, foreldre og familie. Stryn handball ønskjer at barn og unge tidleg skal kome inn i handballmiljøet og bli der så lenge som mogleg. Idrettsglede kjem til syne både på og utanfor bana, og er også uavhengig av resultatet på bana. Den ekte idrettsgleda kjem innanfrå og blir henta primært frå gleden av å lykkast i eiga utvikling og saman med andre. Barn leikar mykje, og det er heilt naturleg. Dette drar vi med oss inn i det organiserte treningsarbeidet og skapar ein arena der dei samtidig med leiken tileignar seg auka ferdigheiter, kompetanse og kunnskapar.

DET MEISTRINGSORIENTERTE LÆRINGSMILJØET byggjer på at vi gjennom rørsle og sanseerfaring gir barn og unge ei positiv oppfatning av seg sjølv og utvikling av eigen meistring. Det krev at alle spelarane blir sett, og vurdert ut frå *sitt eige standpunkt*. Vi vedkjenner at barn og unge har ei utvikling som er forskjellig frå individ til individ. Stryn handball ønskjer at handballen skal være ein spennande arena for utvikling av læringsmiljøa for barn og unge. Vinnarvilje er viktig, men ikkje for ein kvar pris. Å vere *meistringsorientert* betyr at ein set fokus på prestasjonen og ikkje på resultatet. Det er ikkje det same som at resultat ikkje er viktig, men dersom vi berre skulle fokusere på resultatet, vil vi til slutt oppleve at mange barn og unge fell frå når prestasjonspresset blir for stort. Vi ønskjer ikkje dette, og legg derfor ein langsiktig tanke til grunn for visjonen vår. Eit viktig element i det meistringsorienterte læringsmiljøet vårt er *leiken*.

3.1 HANDBALLGRUPPA SITT VERDIGRUNNLAG

- *Meistring*
- *Allsidigheit*
- *Leik*
- *Idrettsglede*
- *Fellesskap*
- *Tryggheit*
- *Respekt*

SPORTSPLAN FOR STRYN HANDBALL 2018

MEISTRING er med på å bygge barna og ungdomen vår. Dette gir dei ikkje berre handballfaglege kunnskapar, ferdigheiter og haldningar, men også sosiale ferdigheiter som dei uansett treng seinare i livet. Ulikt det resultatorienterte miljøet, der alt først og fremst blir målt og samanlikna med andre sine prestasjonar, gir det meistringsorienterte læringsmiljøet barn og unge den nødvendige tryggheta og motivasjonen til å utfordre seg sjølv og som gjev den størst tenkelege utviklinga. Dersom vi held fast ved dette læringsmiljøet, og i tillegg jobbar langsiktig, så er vi trygge på at også dei vaksne laga våre i framtida nyt godt av spelarar frå eigen stall. Ved å gje konkrete arbeidsoppgåver set vi fokus på læring, noko som lettare gir meistringskjensle. Det er også avgjerande at tilbakemeldingane til spelarane blir gitt på ein positiv måte.

- Meistring gir sjølvtilit!
- Eit meistringsorientert læringsmiljø gjer at alle barn og unge blir sett.
- Utviklinga skjer etter på den enkelte sine ferdigheiter og nivå.
- Alle får mål og oppgåver tilpassa sitt utviklingsnivå.
- Vi tar utøveren i å gjere noko som er BRA!

ALLSIDIGHET byggjer på ei anerkjenning av at barn og unge er fødte med ein kropp som gjennomgår ei formidabel utvikling etter som dei veks til. Det er store individuelle skilnader barn og unge imellom, og slik skal det få vere! Stryn handball legg derfor vekt på at vi fokuserer på allsidigheit i treningsarbeidet. Det gjer at barn og unge får ein konkurransefordel seinare i livet, uavhengig av kva for idrett dei vel til slutt. Allsidigheit kan brukast til det meste og gir barn og unge ein unik valmoglegheit.

- Utvikling av alle bærnde ferdigheiter gir resultat på lang sikt
- Allsidigheit gir valmoglegheiter.

4 MÅLSETTING FOR STRYN HANDBALL.

Klubben skal være et positivt og utviklende aktivitetstilbud for barn og unge i stryn kommune.

Alle som ønsker å spille håndball i klubben skal få et godt trenings- og kamptilbud, med godt skolerte trenere. En god breddesatsing gir et godt aktivitetstilbud til alle som vil spille håndball på sitt nivå, og god mulighet for utvikling og modning for spillerne.

Stryn handball skal utvikle spillernes individuelle og lagmessige ferdigheter, med fokus på en helhetlig personlig utvikling. Strynehallen skal være vårt sosiale samlingspunkt.

Vi ønsker å etablere et godt samarbeid med andre handball klubber det er naturlig å samarbeide med.

For lag med spillere under 13 år, skal trenerne variere startoppstillingen fra kamp til kamp. Det skal tilstrebes at spillerne får tilnærmet lik spilletid.

Fra og med 13 års serien kan en litt mer synlig spissing av lag innføres. Dersom dette blir aktuelt, er det viktig at de som ikke kommer med på 1. laget, får et fullverdig trenings- og kamptilbud. Det skal i slike tilfeller meldes på flere lag i serien. På denne måten kan spillerne veksle mellom 1. laget og de andre lagene basert på utvikling av ferdigheter, holdninger, treningsinnsats og oppmøte. Det er viktig at alle trenere forstår at spillere utvikles forskjellig og at det er umulig å peke på hvem som blir den

SPORTSPLAN FOR STRYN HANDBALL 2018

beste spilleren i voksen alder når de er 13 år. Hvis det er flere treningsgrupper i samme alderstrinn skal det ukentlig være dialog mellom trenere i forhold til å dra veksel på spillere mellom gruppene. Det er også viktig å tilstrebe felles treningstid for samme alderstrinn.

God breddesatsing gir et godt aktivitetstilbud til alle som vil drive med håndball i klubben. Det betyr også at flere får mulighet til utvikling og modning på sitt eget nivå. En ønsker at en legger til rette for et tilbud slik at ungdommen fortsetter med håndball så lenge som mulig. Det er viktig at de som ikke ønsker å spille lenger motiveres til å bli trenere, dommere og oppmenn/kvinner i klubben.

4.1 FOR Å GI DE BESTE NOE Å STREKKE SEG ETTER GJØR VI FØLGENDE:

- De mest motiverte og ambisiøse spillerne får mulighet til å hospitere på treninger til aldersgruppen over (les «Hospitering» lenger bak i Sportsplanen). Spillerne må være på et godt ferdighetsnivå
- De får mulighet til å delta på regionens SUM-samlinger for 13 og 14 åringer, og RUM-samlinger for 15 og 16 åringer.

Klubben skal utvikle en treningskultur slik at damelaget og herrelaget på sikt klarer å etablere seniorlag med egen rekrutterte spelarar.

Vi skal legge til rette for at de som ønsker det skal få ta trenerutdanning. Målsetting er å utdanne egne trenere til lagene i klubben. Klubben vil tilrettelegge for interne kurs/impulssamlinger for å styrke trenere i egen klubb. Klubbens økonomi vil her være avgjørende for om de kan dekke eksterne kurs eller om trenerne må klare seg med interne kurs og impulssamlinger.

For å kunne nå de sportslige målene, er det av avgjørende betydning at foreldrene engasjerer seg i klubbens daglige gjøremål. Dette kan organiseres gjennom etablering av utvalg med 2-4 medlemmer

Samarbeide med andre handball klubber, slik at vi kan dra nytte av deres kompetanse på trenersiden.

5 FAIR PLAY

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 og menneskeverd. Ved å gi barna opplæring i grunnleggende respekt for andre, gir du de en god lære for livet.

Klubben har som målsetting at det skal være en Fair-play vert tilstede på alle arrangementer.

5.1 Vi er positive

Alle tillitsvalgte, trenere, oppmenn/kvinner, foreldre, spillere og dommere skal bidra til at det oppleves som positivt å spille kamper mot Stryn handball. Vi skal sammen skape gode relasjoner til klubber lokalt og regionalt.

Vi skal under kamp skape en god atmosfære på banen, benken og tribunen. Vi aksepterer ikke kjeftbruk og sjikanøse tilrop til dommere og andre lags spillere.

Vi skal ta imot motstanderlagene på en positiv måte, slik at de føler seg velkommen i Strynehallen.

SPORTSPLAN FOR STRYN HANDBALL 2018

Trener og oppmann/kvinne skal hilse på motstanders lagleder, dommere og sekretariat før kamp. Vi skal ønske hverandre lykke til eller «god kamp». Et smil og et nikk skaper god atmosfære. Når kampen er ferdig, takker vi for kampen.

Lagledelsen må ta ansvar for spillere som blir «varme i toppen» underveis. Usportslig oppførsel eller gjentatte protester mot dommeravgjørelser, skal umiddelbart gi opphold på benken.

Først når kampen er ferdig kan trenerne gi tilbakemeldinger til dommerne. De skal være saklige og konstruktive, og gis på tomannshånd med dommeren og ikke foran spillere eller andre foreldre. De skal utvikle seg de også.

I kamper som vi taper skal vi opptre som «gode tapere» og «gode vinnere»

Vi skal alle være med å bidra til at Strynehallen blir vårt sosiale samlingspunkt.

5.2 DETTE ER FAIR PLAY - REGLER SOM VI I STRYN HANDBALL LOVER Å FØLGE:

- Vis respekt for treneren, dommeren og spillets regler.
- Vis respekt for laget og lagkameratene dine.
- Vis respekt for dine motspillere.
- Møt presis til trening, kamper eller andre avtaler.
- Ikke vær med på mobbing, rasisme eller annen dårlig oppførsel.
- Bidra til at alle trives og har det gøy med håndballen.
- Tap og vinn med samme sinn.
- Klubben lover å legge til rette for at alle kan ha det gøy med håndballen og at sporten preges av respekt, rettferdighet og positive holdninger.

Foreldre på tribune oppfordres til å heie på laget og ikke så mye på enkeltspillere. Foreldre må vise respekt for andre spillere og dommere. Ved overtredelser her skal foreldrekontakter ta ansvar å informere laget sitt om holdninger.

5.3 KORLEIS VÆRE MOT KVARANDRE:

- Ros/skryt av medspelarar når du ser at dei gjer noko bra
- Det er ikkje lov å kritisere kvarandre dersom andre gjer feil
- Vær inkluderande, bry deg om andre, også dei som du ikkje kjenner så godt
- Ingen skal føle seg åleine på trening eller kamp
- Det er ditt ansvar at andre har det bra
- Vær positiv

SPORTSPLAN FOR STRYN HANDBALL 2018

5.4 DETTE MÅ TRENAR TENKE PÅ:

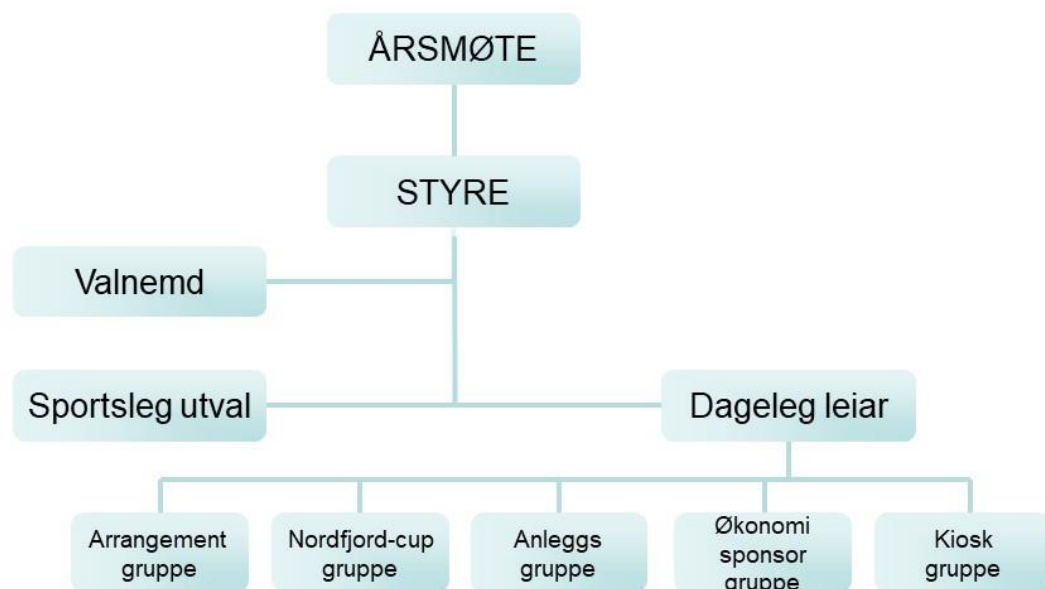
- Det er trenar sit ansvar å handheve reglane ovanfor
- Vis respekt for spelarane på same måte som du vil at dei skal respektere deg
- Fokuser positivt - positive tankar fører til positive handlingar
- Trenar er viktigaste rollemodell for praktisering av Fair Play

6 ORGANISERING AV KLUBBEN

6.1 STYRET:

- Er ansvarlig for all aktivitet i klubben.
- Består av leder, nestleder, og 4-5 styremedlemmer.
- Skal avholde årsmøte om våren.
- Daglig leder har møteplikt og tale rett når innkalla til møte, men ingen stemmerett

Organisasjonskart Stryn handball



6.2 SPORTSLIG UTVALG:

- Har ansvar for sportslig aktivitet i klubben

SPORTSPLAN FOR STRYN HANDBALL 2018

- Består av sportslig leder og andre representanter som er valgt inn. Trener for et seniorlag bør alltid være representert i tillegg til dommerkontakt og en representant fra styret.
- Skal gjennomføre møte ca en gang pr. mnd.
- Samordne trenings aktivitet med andre idretter i ST&I og eventuelt andre nærliggende idrettslag
- Fordele treningstid i samarbeid med daglig leder til klubbens lag før sesongstart. Her vil utvalget legge til grunn kriterier som er utarbeidet med tanke på hvor mye de enkelte årsklassene skal trene.
(Skole/Hall- etc)

7 ORGANISERING AV LAGENE.

Alle lag i klubben skal holde minst årlig foreldremøte hvor det internt skal velges Oppmann/kvinne og foreldre kontakt. Medlem fra sportslig utvalg skal møte på disse møtene for å kunne gi opplysninger fra sportsplan og tilbud om utdanning gjennom klubben.

Støtteapparatet for det enkelte lag skal bestå av:

- Trener
- Hjelpetrener når treningsgruppen er stor
- Oppmann/kvinne (skal velges blant de foresatte til spillerne)
- Foreldrekontakt (skal velges blant de foresatte til spillerne)

7.1 INSTRUKS FOR OPPMANN/KVINNE:

Oppmann/kvinne skal:

- Bistå trener med oppgaver i forbindelse med trening og kamper for laget.
- Kjenne til innholdet i Sportsplanen, derav kjenne til klubbens målsettinger.
- Sammen med treneren bidra til at klubben når både sosiale og sportslige mål.
- Arrangere spillermøter.
- Sammen med treneren fylle ut kamprapporten før kamp. Live føring av alle kamper helt ned til 10 år.

7.2 INSTRUKS FOR TRENERE:

Trenerne skal:

- Undertegne oppdragsavtale med klubben, og utføre sine forpliktelser i henhold til denne
- Gjøre seg kjent med Sportsplanen, og utøve sin trenergjerning i henhold til denne
- Ha en høflig omgangsform med alle, og gi konstruktive tilbakemeldinger når det oppstår kritikk fra spillere og foreldre.
- Ha ansvar for å lage treningsplaner for laget sitt
- Sikre at den enkelte spiller får utfordringer som står i forhold til ferdigheter og motivasjon
- Delta på trenermøter når det er aktuelt
- Ha hovedansvar for lagets sportslige utvikling
- Ha ansvar for laglederfunksjonen under kamp

SPORTSPLAN FOR STRYN HANDBALL 2018

- Ta ut laget til kamp.
- Bidra til at det er god stemning mellom lagene under kamp
- Arbeide målbevisst for at det skapes god sosial samhörighet i laget, mellom andre lag i klubben og mellom laget og andre klubber
- Samarbeide med lagets oppmann/kvinne og foreldrekontakt
- Formidle sportslige mål til spillegruppen på en klar og tydelig måte og i samsvar med klubbens strategi.
- Sørge for stedfortreder dersom han/hun ikke kan møte på trening
- Være lojal mot klubben og andre kollegaer.

7.3 INSTRUKS FOR FORELDREKONTAKTER:

Foreldrekontaktene skal:

- Representere de foresatte, og tale de foresattes sak i alle saker han/hun blir involvert i som foreldrekontakt.
- Kjenne til innholdet i Sportsplanen.
- Arrangere foreldremøter i samråd med lagets trener(e).
- Sørge for å sette opp dugnadslister i god tid, og ha ansvar for at dugnader laget/foreldrene pålegges blir utført.
- Lage og ajourføre lister over lagets spillere med fødselsdato, bostedsadresse, telefonnummer og mailadresse. Listene leveres til daglig leder!

7.4 REGLAR PÅ TRENING:

- Møt opp presis til trening (klar til trening senest 10 min før treningstid i hall startar)
- Sei frå til trenar om du ikkje kan kome på trening.
- Vi startar treningane med å samle alle for registrering og orientering i garderobene om kva som skal skje på treninga.
- Vi avsluttar treningane våre i garderobane for oppsummering av dagens økt og sørger for at det er ryddig etter oss. (Hallregler)
- På kvar trening er det viktig at alle blir sett, dette kan ein få til ved felles start og felles avslutning.
- Trenar bruker dommarfløyte på trening
- Felles fokus er viktig. Når trenar snakkar eller informerar forventast det at spelarane høyrer etter, og ikkje snakkar med kvarandre
- Vi avsluttar alle treningane med oppsummering av treninga og felles uttøying av musklar
- Alle tek ansvar for opprydding etter treninga
samle inn ballar, kjepler, vestar osv
- På trening er det trenar som bestemmer.

7.5 REGLAR PÅ KAMP:

- Presist oppmøte
- Sei i frå til trenar i god tid om du ikkje kan kome
- Vis respekt for trenar sine avgjersler på kamp
- Vis respekt for dommar sine avgjersler på kamp
- Vis respekt for medspelarar - støtte kvarandre - sjå når andre gjer noko bra
- Hugs FAIR PLAY

SPORTSPLAN FOR STRYN HANDBALL 2018

- Fair Play helsing før kamp
- Fair Play helsing etter kamp
- Ikkje snakke stygt om motspelarar, medspelarar eller dommar

7.6 KRAV TIL FORELDRE

- Les foreldrevettreglane og bruk dei (sjå under)
- Klubben krev at du stiller opp på dugnader ein vert kalla inn til. Oversikt over dugnader til dei forskjellige laga ligg på klubbens heimeside.
- Dersom ein ikkje brukar buss til bortekampar pliktar foreldre å stille med bil og køyre til bortekampar etter oppsett frå lagleiar
- Køyring til og frå bortekampar blir ikkje rekna som dugnad.
- Ein av foreldra bør vere tilstades på treningane til dei yngste årsklassane. (barnehandball)

7.7 FORELDREVETTREGLAR

- Støtt opp om klubbens arbeid - gjennom foreldremøter forankrast i handballens og klubbens verdisyn
- Møt opp til kampar og treningar - du er viktig både for spelarane og miljøet
- Gje oppmuntring til alle spelarane i med- og motgang - dette gjev trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i handballfamilien lenge.
- Vi har alle ansvar for kampmiljøet - gje ros til begge lag for gode prestasjonar og Fair Play
- Respekter trenarens kampleiing - konstruktiv dialog om gjennomføring tek ein med trenar og klubb i etterkant
- Respekter dommarens avgjersler - sjølv om du av og til er ueinig!
- Det er ditt born som speler handball. Opptre positivt og støttande - då er du ein god medspelar!

Det handlar om respekt - ikkje sant?

7.8 TOPPING AV LAGENE

Topping av lagene skal ikke forekomme før eventuelt i 14 års klassen

7.8.1 Topping av lag og spilletid i årsklassene 14-16 år (1. lag):

Dersom det bestemmes å spisse et lag i en årsklasse, skal det gjøres på bakgrunn av følgende:

Et 1. lag skal bestå av følgende spillere:

- Spillere med de beste ferdigheter, holdninger og størst innsats på treninger. Da skal trener vektlegg disse kriteriene like mye.

Trener(e) for dette laget bestemmer hvilke spillere som skal være med. Dette for å sikre at alle fremtidige talenter blir sett.

SPORTSPLAN FOR STRYN HANDBALL 2018

Spillere som blir tatt ut på et 1.lag må gjennom sportslig utvikling, innsats og holdninger vise at de fortjener plassen i gruppen. Treneren kan etter sportslige vurderinger flytte spillere ned på et annet lag.

Alle spillere på et 1. lag bør spille så mye som mulig gjennom sesongen, da vil de ha like forutsetninger for å utvikle seg. Det presiseres igjen at barn utvikler seg forskjellig og på ulike tidspunkt, dette er noe som er vanskelig å forutse for en trener og skal ikke være en begrensning i en utøvers utvikling.

På de andre lagene i årsklassene 14-16 år, skal spillerne i kamp spille tilnærmet like mye. Alle spillerne som er tatt ut til kamp bør være på banen i løpet av kampen.

Det er viktig å begrense den totale trenings/kamp belastningen. Derfor skal spillerne ikke spille kamper for flere enn 2 lag. Det skal alltid være flere treninger enn kamper gjennom en uke (bortsett fra når laget deltar i turneringer).

I disse årsklassene kan treneren også vurdere ulik spilletid ut i fra treningsfremmøte, innsats og holdninger. Spillere som over tid ikke møter på trening uten gyldig grunn, kan av treneren utestenges fra kamper.

Det er viktig at spillere og foreldre informeres om disse forholdene i starten av sesongen.

7.8.2 Topping og spilletid i klassene 12-13 år.

Det skal ikke forekomme topping av lag i disse årsklassene.

Det vil si at:

- En ikke skal dele lagene inn på bakgrunn av ferdigheter.
Dersom treningsgruppen er stor og en må melde på flere lag i regions-serien, er det mulig å melde på lag i både A og B serien. Det skal gjøres i de tilfeller der det er store forskjeller i spillerne ferdighetsnivå.
- Alle som møter til kamp skal spille tilnærmet like mye.
- Dersom det er mange spillere i gruppen, kan en eventuelt rullere på å stå over kamper.

NB. Alle spillere som møter til disse kampene, skal på banen i løpet av kampen.

En skal i god tid informere spillere og foreldre om dette. Det bør gjøres i forbindelse med foreldremøter tidlig i sesongen.

Det er viktig å begrense den totale trenings/kamp belastningen. Derfor skal spillerne ikke spille kamper for flere enn 2 lag. Det skal alltid være flere treninger enn kamper gjennom en uke (bortsett fra når laget deltar i turneringer).

7.8.3 Organiserte spillsystemer i eget lag

Stryn Handball oppfordrer på det sterkeste at alle trenere som trener aldersbestemte lag opp til 16 år **ikke** fokuserer på/benyttter spillsystemer i treningsarbeidet. Klubben ønsker all fokus på å utvikle tekniske skolerte spillere som kan gå av/ skape overtall ved å benytte individuelle ferdigheter. Trenerne skal da fokusere på duellspill, pådrag/rullespill og gjøre spillerne trygge i dette spillet.

Stikkord vil være:

- Skuddfarlig (vise med høy arm og blikk/kroppsspråk)

SPORTSPLAN FOR STRYN HANDBALL 2018

- Gå i rom (mellom spillerne) varierer inngang og flytte på forsvarsspiller
- Gå av spillere i dueller ved å benytte finter i forskjellige varianter.
- Masse fotarbeid for alltid å være spillbar og være i bevegelse mot mål/i rom når man mottar ball.
- Hele tiden jobbe med valg og mye ballbehandling

7.9 BRUK AV SPILLERE FRA ANDRE LAG I KLUBBEN

- Dersom et lag i perioder har få spillere, kan laget be om å få låne spillere fra andre lag i samme aldersgruppe eller i aldersgruppen under.
- Trenerne for de aktuelle lag må da sammen bestemme hvor mange og hvem som kan hospitere mellom lagene.
- Når utlånet går utover en enkelt kamp, bør forskjellige spillere lånes ut fra kamp til kamp.

7.10 SAMMENSLÅING AV LAG

Sammenslåing av flere treningsgrupper kan være aktuelt dersom:

- En treningsgruppe blir færre enn 13-15 spillere
- Trenere ønsker å slå flere treningsgrupper sammen, for å utnytte trener-ressursene bedre.
- Sportslig utvalg skal avgjøre om det er forsvarlig/hensiktsmessig med en sammenslåing.

7.11 HOSPITERING

Hospitering er et todelt tilbud. De beste og mest ambisiøse spillerne kan hospitere opp til eldre lag hvis de er klare for utfordringen og selv har lyst. Det er Sportslig utvalg/Styret som avgjør hvilke spillere som skal få dette tilbudet i aldersgruppen 12-18 år. (i dialog med trenere for de involverte lag).

Hospitering kan også være spillere som skal hospitere fra et 1.lag til et 2.lag og motsatt. Klubbens filosofi er da et det alltid er de spillerne som har minst spilletid som skal hospitere ned. I motsetning er det de spillerne som presterer/trent best for 2.laget laget som skal hospitere opp til 1.laget

For yngre spillere (under 12 år) er det hovedtrener(e) i aldersgruppen under som velger ut spillere i samråd med hovedtrener(e) i klassen hvor hospitering forekommer.

Hospitering går ut på at spillere i en definert periode får delta på en eller flere treninger og eventuelt kamper for et lag for ett årskull over. I spesielle tilfeller kan det også være aktuelt å hospitere opp ei offisiell årsklasse (jfr. Handball forbundets årsklasse definisjon).

Trener for de aktuelle spillerne fremmer dette for Sportslig utvalg/Styret, som vurderer hvert enkelt tilfelle. Ved uenighet er det Sportslig leder/Styret som tar den endelige avgjørelsen. Spillerens foreldre/foresatte skal informeres dersom det er aktuelt å tilby hospitering.

SPORTSPLAN FOR STRYN HANDBALL 2018

Hospitering skal ikke være et tilbud i tillegg til trening i egen gruppe. Det er viktig at hospiteringen ikke gir spilleren så stor treningsbelastning at det er fare for belastningsskader. Trenerne på de ulike lagene må samarbeide slik at dette ikke skjer. Trenerne skal settes opp en plan for hospiteringen, som skal forelegges Sportslig utvalg/Styret, spilleren og foreldre-foresatte for godkjenning.

8 UTDANNING

Vi skal legge til rette for at alle som ønsker det skal få delta på kurs/utdanning.

Vi oppfordrer flest mulig trenere til å gjennomføre deler av regionens trenerutdanning.

Klubbens økonomi vil være avgjørende for om dette kan dekkes. Klubben vil da lage alternative interne kurs med interne trenere som instruktører.

8.1 TRENERKURS:

Forventet kompetanse hos trenerne:

- Trenere for 6-9 år **skal** ha aktivitetsleder kurs og **bør** ha regionens trener 1 kurs (muligheter for intern opplæring på sikt)
- Trenere for 10-11 år **skal** ha regionens trener 1 kurs (muligheter for intern opplæring på sikt)
- Klubben ønsker at flest mulig trenere i eldre årsklasser i tillegg gjennomfører trener 2 kurs.
- Trenere som leder klubbens lag i 2. div eller høyere nivå **skal** minimum ha trener 2 kurs. (dette er et krav fra NHF)

Manglende trenerkurs kan kompenseres gjennom erfaring som spiller og trener på et tidligere tidspunkt i klubben eller andre klubber. Det er opp til klubbens styre å avgjøre om treneren er kvalifisert uten trener kurs.

8.2 DOMMERKURS:

Vi oppfordrer flest mulig medlemmer til å gjennomføre deler av regionens dommerutdanning.

Alle spillere skal fra den sesongen de spiller i 15 års klassen, gjennomføre regionens teoretiske del av dommer kurs «Barnekampleder».

8.3 TRENERVEILEDERKURS:

Stryn handball ønsker på sikt å utdanne egne trenerveiledere.

9 CUP

Stryn handball arrangerer Nordfjord cup for 9 – 11 år og 12 – 16 over to helger i april. Stryn handball skal stille lag i alle klasser hvor klubben har lag.

Stryn handball oppfordrer alle lag til å reise på en ekstern cup vært år, her må lagene i samarbeid med daglig leder finne hvilken cup som er hensiktsmessig å delta på i forhold til alderstrinn.

SPORTSPLAN FOR STRYN HANDBALL 2018

10 KONFIDENSIALITET

Taushetsplikt:

Stryn handball er ikke regulert under forvaltningsloven § 13, men alle som har oppdrag gjennom Stryn handball har en moralsk og etisk plikt til å ikke bringe opplysninger om medlemmer videre.

Meldeplikt:

Stryn handball sine medlemmer har meldeplikt dersom du observerer og/eller blir gjort oppmerksom på forhold som vekker bekymring for barn og unge.

11 DOPING

11.1 VERDIER OG HOLDNINGER

Stryn håndball driver sin aktivitet i tråd med **idrettens verdigrunnlag**.

Vi tar avstand fra og har nulltoleranse for bruk av dopingmidler.

11.2 KUNNSKAP

- Stryn håndball skal ha en lenke til **Antidoping Norge (ADN)** på sine hjemmesider for oppdatert info om antidoping arbeid.
- Stryn håndball skal tilstrebe to samlinger i året for tillitsvalgte som skal gjøre dem i stand til å gjennomføre jevnligte samtaler med alle våre utøvere der dopingspørsmålet diskuteres.
- Stryn håndball vil sørge for at alle utøvere over 15 år gjennomfører e-læringsprogrammet **REN UTØVER**

11.3 REGELVERK

- Alle som har verv/roller/stillinger i Stryn håndball skal være medlemmer av klubben, og er forpliktet gjennom medlemskapet til å følge NIFs lov og dopingbestemmelser.
- Alle våre aktive medlemmer er kjent med at de kan bli testet for doping av ADN og at de da er forpliktet til å avgi dopingprøve.
- I Stryn håndball sine kontrakter med trenere og spillere er det to punkter vedrørende doping
 1. En plikter å avstå fra dopingmidler
 2. Stryn håndball har anledning til å si opp kontrakten med umiddelbar virkning dersom en dømmes for brudd på dopingbestemmelsene.

SPORTSPLAN FOR STRYN HANDBALL 2018

11.4 BEVISSTGJØRING

11.4.1 Treningssentre:

Stryn håndball samarbeider kun med treningssentre som har gjennomført programmet Rent senter.

11.4.2 Kosttilskudd:

Stryn håndball reklamerer ikke for kosttilskudd og anbefaler det ikke til våre medlemmer. Stryn håndball anbefaler medlemmer å ta kontakt med ernæringsekspert eller lege før bruk av kosttilskudd.

11.4.3 Nærmiljøet:

Stryn håndball skal synliggjøre klubbens antidoping arbeid på følgende måter:

- Sertifikat for rent idrettslag henges opp i Strynehallen
- Vår verdiprofil skal være synlig og tydelig i Strynehallen
- Logoen til Rent idrettslag trykkes på alle klubbens drakter, legges inn på alle våre sider på nett, og legges inn i vårt markedsføringsmateriell.

11.5 BEREDSKAPSPLAN:

Stryn håndball har en beredskapsplan for å håndtere mistanke om doping eller dopingsaker som involverer våre medlemmer.

11.5.1 Mistanke om doping:

Mistenkes noen for doping eller har avlagt positiv doping prøve, tar vi det opp med vedkommende. Vi bryr oss om hverandre! I Stryn håndball er det nulltoleranse, men vi tar vare på våre medlemmer.

11.5.2 Medisinsk bistand:

Stryn håndball sørger for at utøvere som er mistenkt for doping får hjelp og støtte av både klubben og av helsepersonell.

11.5.3 Ærlighet:

Stryn håndball ber utøvere fortelle sannheten og stå for det de har gjort.

11.5.4 Konkurransen/samlinger:

Utøvere som har avlagt positiv dopingprøve får ikke representere Stryn håndball før forholdet er avklart.

11.5.5 Media:

Styret i Stryn håndball utnevner en person som kan håndtere media, og forberede vedkommende godt på aktuelle spørsmål. Vi samarbeider med Norges handball forbund, Idrettskretsen og Antidoping Norge.

12 UTVIKLINGSPLANER

12.1 ALDERSGRUPPE 6-7 ÅR

Dette er det første møtet med organisert handball. Det er derfor viktig at det blir lagt vekt på trivsel, lek og aktivitet.

Taktisk/teknisk fokus (6-8 år)

- Pasning: kunne kaste korte presise pasningar med god armen (Høy arm, starmt handledd).
- Mottak: kunne ta i mot ein ball med begge hender.
- Skudd: kunne skyte med høy arme, variere plassering av skudd
- Kunne stusse ballen i bevegelse med begge armer

Et tilbud for alle

Spelerane skal gjennom trivsel og glede med idretten, uavhengig av ferdigheter, fysiske begrensninger og kulturell bakgrunn, ha mulighet for sportslig og sosial utvikling. Det sosiale er kanskje den viktigste grunnen til at barn er med i idretten. Det er derfor viktig å vektlegge dette aspektet som trener, lagleder og forelder.

Alle skal få utfordringer som står i forhold til den enkeltes ønsker og forutsetninger gjennom mestring og utvikling. Den totale trenings/kamp belastningen må imidlertid ikke bli for stor. Spillere skal derfor ikke spille kamper for flere enn 2 lag.

Det skal ikke forekomme topping av lag i disse årsklassene.

Spelerane skal få mulighet til å dyrke vennskap og knytte sterkere sosiale bånd både på og utenfor banen. Lagånd bygges gjennom aktiviteten på trening og i kamp, men også på reiser, turneringer og sosiale tilstelninger.

Barnehåndball skal være fokusert på lek og utvikling. Det er viktig at alle skal være i aktivitet i så stor del av tiden som mulig, med fokus på balleker, stafetter, morsomme konkurranser og mye småspill. Det skal legges vekt på utvikling av ballfølelse, teknikk, koordinasjon og samspill gjennom lekende øvelser.

Det er viktig med positivt engasjement fra foreldrene, slik at flere enn trenere og lagledere har ansvar for samhold og miljø. Som voksen har du et ansvar for at ingen blir utstøtt eller mobbet. Det er i klubben nulltoleranse for mobbing.

Det er viktig at lagene i barnehåndballen har skolerte trenere (jfr.Utdanning).

Håndballskolen

Håndballskolen skal være et allsidig og variert aktivitetstilbud til jenter og gutter på 6 år, som ønsker å spille håndball i klubben. Målgruppen er i første rekke 6- åringer ved Tonning skule.

6-åringene får via skolen invitasjon fra klubben.

SPORTSPLAN FOR STRYN HANDBALL 2018

NB. Informasjon om klubbens tilbud skal også deles ut til elever på høyere alderstrinn dersom klubben har få spillere i årsklassen.

De blir delt inn i rene jente -og guttegrupper, og starter treningene i begynnelsen av september. Gruppene skal trenes av kvalifiserte trenere.

Hovudfokus:

- Skape trygghet og sosialisering for spelarane
- Skape ei fast ramme for trening og aktivitetar

Kva kjenneteiknar denne aldersgruppa:

- Koordinasjonsevna blir utvikla
- Stor aktivitetstrang
- Tar verbal instruksjon dårlig
- Kort konsentrasjonstid
- Ideal og forbilde står sentralt
- Følsomme på kritikk
- Aggresjon blir retta mot kameratar/venninner

Mål for opplæringa:

- Alle skal ha det kjekt
- Skape stor aktivitet på trening. aktivitetsløyper = mykje aktivitet/ballkontakt
- Lære toleranse, respekt og disiplin
- Innføring i grunnleggande handballferdighet
- Skape lyst til balleik i fritida

På turneringar SKAL laga delast inn slik at dei blir mest mogleg jamne. På trening KAN ein innimellom differensiere slik at smålagsgruppene blir tilpassa interesse og ferdighet.

Taktisk/teknisk fokus (8-10 år)

- Pasning: kunne kaste korte presise pasningar med begge armer.
- I tillegg bør ein tilstrebe pasningsøvelsar der spelarane øver på å kaste pasning i forhold til bevegelsen til medspelarane
- Mottak/medtak: kunne ta i mot ein ball med begge hender.
- Medtak bør ein øve på i bevegelse.
- Stussing: kunne føre ballen i fart, gjerne i kjegleløyper, og i forhold til med-/motspillere

Finter: kunne utføre enkle finter med ballen, for eksempel høyre-venstre kroppsfinter, overslagsfinter

Kan stille strengare krav til disiplin og haldningar.

SPORTSPLAN FOR STRYN HANDBALL 2018

Hovudfokus:

- Skape trygghet og sosialisering for spelarane
- Skape ei fast ramme for trening og aktivitetar
- Lagfølelse
- Toleranse-respekt-disiplin

Kva kjenneteiknar denne aldersgruppa:

- Jamn og harmonisk vekst
- Sjølvkritikk og lærevilligheit aukar
- Tilnærma lik utvikling hos jenter og gutar
- Er lette å leie og påvirke
- God utvikling av finmotorikken, "Teknisk gullalder" startar i slutten av perioden
- Gunstig alder for påvirkning av holdningar
- Kan ta i mot verbal instruksjon
- Opptatt av reglar og rettferdigheit
- Kreativiteten blir utvikla
- Stort vitebegjær

Mål for opplæringa:

- Alle skal ha det kjekt
- Skape stor aktivitet på trening. Smålagsspel og aktivitetsløyper = mykje ballkontakt og aktivitet
- Lære toleranse, respekt og disiplin
- Innføring i grunnleggjande handballferdigheit
- Skape lyst til balleik i fritida

På turneringar (9-10 år) SKAL laga delast inn slik at dei blir mest mogleg jamne. På trening KAN ein innimellom differensiere slik at smålagsgruppene blir tilpassa interesse og ferdighet.

12.2 UTVIKLINGSPLAN FØR 10 ÅR

Målvakt:	• De som har lyst og tør får prøve • Hender opp • Møte ballen • Slå ball framover/ned, ikke gi etter med hendene
Forsvar:	• Jobbe sidelengs med hender opp • Snakke sammen

SPORTSPLAN FOR STRYN HANDBALL 2018

- Angrep:
- Sentre så alle kan være borti ballen
 - Sentre til nærmeste spiller
- Teknikk:
- Lære riktig mottaksteknikk – ”trekanten”, hånd og fingre bak ballen
 - Lære riktig kasteteknikk – med en hånd og med rett fotstilling
 - Øve med begge hender
 - Bli venn med ballen – ballen er ikke ”farlig”
 - Kaste og motta i bevegelse
 - Skyte fra bakken – i bevegelse
 - Stusse ballen – både mens man går og mens man springer
 - Lære sidelengs bevegelser

12.3 UTVIKLINGSPLAN 11 ÅR

Taktisk/teknisk fokus:

- Fortsatt følge overordna prinsipp om mykje ballkontakt!
- Pasning: kunne kaste korte presise pasningar med begge armer.
- I tillegg bør ein bruke pasningsøvingar der spelarane øver på å kaste pasning i forhold til medspelar sin bevegelse.
- Øv på at det er medspelaren sin bevegelse som utløyser pasninga.
- Mottak/medtak: kunne ta i mot ein ball med begge armer. Tilrettelegge for neste pasning i mottaket. Medtak bør øvast på i bevegelse.
- Skudd: kunne skyte med høy arm, helst med begge armer. Det er naturleg at den eine armen er betre enn den andre.
- Føring: kunne føre ballen i bevegelse, gjerne i forhold til kjegleløyper, med-/motspelarar
- Finter: kunne utføre enkle finter med ballen, for eksempel skuddfinter, kroppsfinter, overlagsfinter, m.fl.
- Taktiske valg: når kaste pasning, når utfordre motstandar, vending av spel, bredde i angrep. Dette er eksempel på taktiske valg som spelarane må lære seg å ta.

Sette krav til disiplin og holdningar. Sette og fokus på grunnleggande taktiske valg, samtidig som det tekniske fokuset sjølvstendig er viktig.

Hovudfokus:

- Skape trygghet og sosialisering for spelarane
- Skape ei fast ramme for trening og aktivitetar
- Lagfølelse
- Toleranse-respekt-disiplin
- ”Det ein trenar på blir ein god på”

Kva kjenneteiknar denne aldersgruppa:

SPORTSPLAN FOR STRYN HANDBALL 2018

- Jamn og harmonisk vekst
- Sjølvkritikk og lærevilligheit aukar
- Tilnærma lik utvikling hos jenter og gutar
- Er lette å leie og påvirke
- God utvikling av finmotorikken. "Teknisk gullalder"
- Gunstig alder for påverknad av haldningar
- Kan ta i mot verbal instruksjon
- Opptatt av reglar og rettferdigheit
- Kreativiteten blir utvikla

Mål for opplæringa:

- Alle skal ha det kjekt
- Skape motivasjon for ball-leik/eigentrening på fritida
- Utvikle evne til toleranse, respekt og disiplin
- Utvikle basisteknikkar
- Lære grunnleggjande pasningsspel
- Pasning/mottak/skudd/stussing/finting, alle må ha eit bilde av "riktig" utførelse
- Lære spelarane til å ta gode valg
- Spelarane får meir ansvar

Målvaktstrening

- Alle målvakter frå 11/12 år og oppover skal ha eit tilbod utover dei ordinære treningane.
- Det skal vere minst 1 målvaktstrening pr. veke i sesong, med eigen målvaktsansvarlig. Her samles alle målvaktene som ønsker/kan delta.
- Målvaktene bør ha ei eiga økt i den ordinære treninga til laget sitt, der dei kan trene på øvingar frå spesialtreninga.

Målvakt:	• De som har evner • Bevegelse i bue – fra stang til stang – med arbeid og føtter sidelengs • Utgangsstilling • Plassering
Forsvar:	• Starte med å lære om forskjellige typer forsvar: 6-0 og 5-1 • Jobbe med å ha hender oppe • Flytte sidelengs med spillet • Samarbeide og snakke om spillere- ikke følge spiller
Angrep:	• Pådrag og viderespill til medspiller

SPORTSPLAN FOR STRYN HANDBALL 2018

- Kaste ball – sentre – til medspiller i fart
 - Motta ball fra medspiller i fart
 - Enkle plassbytter (ving innløp / kryss)
- Kontra:
- Spille oppover banen via alle spillerne
- Teknikk:
- Froskeskudd – med riktig teknikk
 - Grunnskudd – med riktig teknikk
 - Grunnleggende fintebevegelser
 - Stusspasninger

12.4 UTVIKLINGSPLAN 12 ÅR

Taktisk/teknisk fokus:

- Fortsatt følge overordna prinsipp om mykje ballkontakt!
- Pasning: kunne kaste korte presise pasningar med begge armer.
- I tillegg bør ein bruke pasningsøvingar der spelarane øver på å kaste pasning i forhold til medspelar sin bevegelse.
- Øv på at det er medspelaren sin bevegelse som utløyser pasninga.
- Mottak/medtak: kunne ta i mot ein ball med begge armer. Tilrettelegge for neste pasning i mottaket. Medtak bør øvast på i bevegelse.
- Skudd: kunne skyte med høy arm, helst med begge armer. Det er naturleg at den eine armen er betre enn den andre.
- Førings: kunne føre ballen i bevegelse, gjerne i forhold til kjegleløyper, med-/motspelarar
- Finter: kunne utføre enkle finter med ballen, for eksempel skuddfinter, kropps finter, overslagsfinter, m.fl.
- Taktiske valg: når kaste pasning, når utfordre motstandar, vending av spel, bredde i angrep. Dette er eksempel på taktiske valg som spelarane må lære seg å ta.

Sette krav til disiplin og holdningar. Sette og fokus på grunnleggande taktiske valg, samtidig som det tekniske fokuset sjølvstendig er viktig.

Hovudfokus:

- Skape trygghet og sosialisering for spelarane
- Skape ei fast ramme for trening og aktivitetar
- Lagfølelse
- Toleranse-respekt-disiplin

SPORTSPLAN FOR STRYN HANDBALL 2018

- "Det ein trenar på blir ein god på"

Kva kjenneteiknar denne aldersgruppa:

- Jamn og harmonisk vekst
- Sjølvkritikk og lærevilligheit aukar
- Tilnærma lik utvikling hos jenter og gutar
- Er lette å leie og påvirke
- God utvikling av finmotorikken. "Teknisk gullalder"
- Gunstig alder for påverknad av haldningar
- Kan ta i mot verbal instruksjon
- Opptatt av reglar og rettferdigheit
- Kreativiteten blir utvikla

Mål for opplæringa:

- Alle skal ha det kjekt
- Skape motivasjon for ball-leik/eigentrening på fritida
- Utvikle evne til toleranse, respekt og disiplin
- Utvikle basisteknikkar
- Lære grunnleggjande pasningsspel
- Pasning/mottak/skudd/stussing/finting, alle må ha eit bilde av "riktig" utførelse
- Lære spelarane til å ta gode valg
- Spelarane får meir ansvar

Målvakt:	• Lære hvordan forskjellige skudd skal reddes • Møte spillere på nærskudd
Forsvar:	• Bytte spillere – uten å bytte plass • Lære mer om 6-0 og 5-1 forsvar • Støting på skyttere • Ut og inn bevegelser • Blokkering av skudd
Angrep:	• Opprulling – trekke på og spille videre • Sperrer – bruk av strekspiller • Innspill til strekspilleren • Finter og bevegelser som fører til gjennombrudd
Kontra:	• Stusse og spille seg framover
Teknikk:	• Høyre-venstre-finte

SPORTSPLAN FOR STRYN HANDBALL 2018

- Venstre-høyre-finte
- Velge riktig skuddvariant – av frosk eller grunnskudd
- Motta ball og avslutte på 1 skritt
- Riktig innhopp fra kant – og andre posisjoner fra 6-meter-streken

12.5 UTVIKLINGSPLAN 13 ÅR

Taktisk/teknisk fokus:

Arbeidet med å utvikle dei same ferdigheitene som ligg under aldersgruppa 11-12 år må fortsette. Pasning spillet bør også supplerast med rush passningar og løps mønster

I tillegg bør det trenast på:

- Vending: Hurtige vendingar med og uten motstandar i rygg
- Takling: Evna til å vinne duellar, snappe fra motstander (vinne foran)
- 1 mot 1: Utvikle evna til å utfordre og gå av motstandar
- 2 mot 1: Evna til å skape og utnytte 2 mot 1-situasjonar

Desse ferdigheitene bør trenast mest mogleg i kamplike situasjonar.

Respekt, toleranse og disiplin skal fortsatt være viktige stikkord for oppførsel på og utanfor bana

Større krav til spelarane si evne til å ta ansvar:

- Frammøte til trening. Klar 5 minutt før treningsstart
- Halde orden i eige utstyr og i garderobar
- Unngå kjefting, krangel og banning. Oppmuntring og hjelp skapar betre spelarar
- Gje alltid beskjed om forfall til trening og kamp
- Stille krav om at spelarane skal gjere sitt beste

Kva kjenneteiknar denne aldersgruppa:

- Store skilnadar i fysisk og mental utvikling
- Spelarane er veldig rettferdighetsbevisste
- Nokre har kraftig lengdevekst
- Spelarane blir prestasjonsbevisste
- Motorikken er i god utvikling
- Haldningar blir lett skapt
- Konsentrasjonsevna er i god utvikling
- Spelarane er ærgjerrige og lærenemme
- Mange er psykisk labile
- Kreativiteten er i god utvikling
- Store variasjonar i prestasjonsevna og humør hos enkelte

SPORTSPLAN FOR STRYN HANDBALL 2018

Særskild for jenter:

- Jenter likar godt å vere 2 og 2 i lag på trening
- Sosial tilknytning viktigare enn før
- Dei fleste av jentene er i puberteten i denne perioden

Mål for opplæringa:

- Alle skal ha eit tilbod om trening og kampar
- Vidareutvikle isolerte tekniske ferdigheiter
- I større grad bruke teknikk inn i rett taktisk samanheng
- Gjere spelarane kjent med knaggar som posisjonering, spel i lengderetning, press/sikring, gunstige avstandar
- Stimulere for eigentrening/større ansvar for eiga utvikling
- Utvikling av enkeltspelarar/lag viktigare enn laget sine resultat
- Start rolletrening. (Kartlegge rollekrav)

Spelarane må og få praktisk innføring i nokre sentrale handballbegrep:

- Forsvar: press, støte, sidevegs forflytting, 6-0, 5-1, 4-2 & 3-2-1, sone, merke
- Angrep: riktig spelavstand, (bredde/dybde) vending av spel, gjennombrudd, bevegelse skapar rom og samhandling

Dersom klubben har fleire lag i turneringar og seriespel har ein anledning til å differensiere laga etter interesse og ferdigheit. Det er likevel viktig at alle laga har lik oppfølging og at heile kullet trenar samtidig. I treningssituasjon bør det differensierast mest mulig.

På turneringar (9-10 år) SKAL laga delast inn slik at dei blir mest mogleg jamne. På trening KAN ein innimellom differensiere slik at smålagsgruppene blir tilpassa interesse og ferdighet.

-
- | | |
|----------|---|
| Målvakt: | <ul style="list-style-type: none">• Lære utfall på skudd oppe og nede• Stå på kantskudd• Reaksjonsredninger• Gå ut i "stjerne" |
|----------|---|

- | | |
|----------|--|
| Forsvar: | <ul style="list-style-type: none">• Ut å støte og inn igjen• 5-1 med midtspiller• Hvordan passe på strekspilleren• Soning av vinger |
|----------|--|

SPORTSPLAN FOR STRYN HANDBALL 2018

Angrep:	• Enkel overgang – innstarting fra ving eller back • Opprullingsspill og viderespill med sperre
Kontra:	• Spill oppover – Fase 2 • Presse motstander med å komme raskt etter
Teknikk:	• Øving i H-V og V-H finter • Engasjere to spillere med finte og spille videre • Velge riktig finte • Innspill til strek etter finte • Innspill til strek i froskesituasjon • Skuddfinte

12.6 UTVIKLINGSPLAN 14 ÅR

Taktisk/teknisk fokus:

Arbeidet med å utvikle dei same ferdigheitene som ligg under aldersgruppa 13 år må fortsette. Pasning spillet bør også supplerast med rush passningar og løps mønster

I tillegg bør det trenast på:

- Vending: Hurtige vendingar med og utan motstandar i rygg
- Takling: Evna til å vinne duellar, snappe fra motstander (vinne foran)
- 1 mot 1: Utvikle evna til å utfordre og gå av motstandar
- 2 mot 1: Evna til å skape og utnytte 2 mot 1-situasjonar

Desse ferdigheitene bør trenast mest mogleg i kamplike situasjonar.

Respekt, toleranse og disiplin skal fortsatt være viktige stikkord for oppførsel på og utanfor bana

Større krav til spelarane si evne til å ta ansvar:

- Frammøte til trening. Klar 5 minutt før treningsstart
- Halde orden i eige utstyr og i garderobar
- Unngå kjefting, krangel og banning. Oppmuntring og hjelp skapar betre spelarar
- Gje alltid beskjed om forfall til trening og kamp
- Stille krav om at spelarane skal gjere sitt beste

Kva kjenneteiknar denne aldersgruppa:

- Store skilnadar i fysisk og mental utvikling

SPORTSPLAN FOR STRYN HANDBALL 2018

- Spelarane er veldig rettferdighetsbevisste
- Nokre har kraftig lengdevekst
- Spelarane blir prestasjonsbevisste
- Motorikken er i god utvikling
- Haldningar blir lett skapt
- Konsentrasjonsevna er i god utvikling
- Spelarane er ærgjerrige og lærenemme
- Mange er psykisk labile
- Kreativiteten er i god utvikling
- Store variasjonar i prestasjonsevna og humør hos enkelte

Særskild for jenter:

- Jenter likar godt å vere 2 og 2 i lag på trening
- Sosial tilknytning viktigare enn før
- Dei fleste av jentene er i puberteten i denne perioden

Mål for opplæringa:

- Alle skal ha eit tilbod om trening og kampar
- Vidareutvikle isolerte tekniske ferdigheiter
- I større grad bruke teknikk inn i rett taktisk samanheng
- Gjere spelarane kjent med knaggar som posisjonering, spel i lengderetning, press/sikring, gunstige avstandar
- Stimulere for eigentrening/større ansvar for eiga utvikling
- Utvikling av enkeltspealarar/lag viktigare enn laget sine resultat
- Start rolletrening. (Kartlegge rollekrav)

Spelarane må og få praktisk innføring i nokre sentrale handballbegrep:

- Forsvar: press, støte, sidevegs forflytning, 6-0, 5-1, 4-2 & 3-2-1, sone spill.
- Angrep: riktig spelavstand, (bredde/dybde) vending av spel, gjennombrudd, bevegelse skapar rom og samhandling

Dersom klubben har fleire lag i turneringar og seriespel har ein anledning til å differensiere laga etter interesse og ferdigheit. Det er likevel viktig at alle laga har lik oppfølging og at heile kullet trenar samtidig. I treningssituasjon bør det differensierast mest mulig.

På turneringar (9-10 år) SKAL laga delast inn slik at dei blir mest mogleg jamne. På trening KAN ein innimellom differensiere slik at smålagsgruppene blir tilpassa interesse og ferdighet.

Målvakt:

- Jobbe sidelengs med riktig fotforflytning
- Plassering på kantskudd
- Utfall med armer og et bein på nærskudd
- Kaste ball til spillere i bevegelse

SPORTSPLAN FOR STRYN HANDBALL 2018

Forsvar:	• Lære 3-2-1 forsvar • Blokkering og pressing av skudd • Lære om "målvakthjørne" og forsvarshjørne" • Tette igjen hull mellom spillere
Angrep:	• Øve inn "russersperre" – samspill mellom back og strekspiller strekspiller sperrer før innspill • Øve inn kryssningsspill • Overganger mot offensivt forsvar
Kontra:	• Spille seg fram uten å stusse ball – Fase 2 (Faser – se egen side) • Returfasen – Fase 5 (Faser – se egen side) • Motta pasning fra målvakt – i bevegelse
Teknikk:	• Utvikle overslagsfinte • Videreutvikle H-V og V-H finte • Øve inn stegskudd • Innøve samarbeid med strek – etter sperre, skudd, eller innspill • Stussoppspill til kant spillere • Stussinnspill til strek • Utvikle forståelse for valg av skuddtype – frosk, grunnskudd eller stegskudd

12.7 UTVIKLINGSPLAN 15 ÅR

Gruppa må utvikle ansvar for kvarandre, opptre oppmuntrande og inkluderande!
Forstå at dersom ein vil bli sær god, må det trenast mykje og riktig, og at ein må prioritere.
Mobbing og rus er ikkje forenlig med det å vere handballspelar i Stryn handball.
Eigentrening må til, men spelarane treng hjelp til både innhald og struktur

Kva kjenneteiknar denne aldersgruppa:

- Ekstrem vekstperiode
- Sterke sosiale behov
- Gutar utviklar større muskulatur enn jentene
- Kreativitet i sterk utvikling
- Koordinasjonsevna i fin utvikling
- Dårlig harmoni mellom fysisk og mental utvikling
- Variabel opptreden; pubertetsalder, usikker
- Sterk vekst av krinsløpsorgan

SPORTSPLAN FOR STRYN HANDBALL 2018

- Sjenert, tøff utad, aggressiv

Mål for opplæringa:

- Alle skal få eit seriøst tilbud om trening og kampar
- Utvikling av enkeltspelaren viktigare enn lagresultat
- Utvikle spelarar både til klubben sine seniorlag og til topphandballen
- Utvikle sjølvstendige handballspelarar
- Vere opptatt av spelestil og rolleferdigheiter
- Arbeide med kva som må til for å bli toppspelar
- Vidareutvikle taktisk forståelse og teknisk ferdigheit

Taktisk/teknisk fokus:

Den tekniske ferdigheitstreninga står fortsatt sentralt, men treninga må i større grad knyttast mot rolletrening og den taktiske dimensjonen må sterkt inn.

Følgande ferdigheiter er sentrale:

- Mottak/medtak. NB! Førstemottak.
- Målvaktstrening må prioriterast
- 1. forsvarsferdigheiter
- Pasning
- Vending
- 2:1
- Skudd
- Finter
- 1:1

Still krav til kvalitet

Det må og stillast større krav til dei taktiske vala:

- Mottak: Vere orientert før mottak/ha neste trekk tidlig klart. Spelestil/rolle basert.
- Retningsbestemt medtak i forhold til kvar rommet er, og kor neste pasning bør kastes
- Pasning: Jobbe med riktig valg i forhold til situasjon. Overordna: lengderetning. Skille klart mellom overgangsangrepet og spel mot etablert. Pasning i forhold til medspelar sin bevegelse er sentralt.
- Avslutning: Når avslutte? Velge riktig avslutningsteknikk Gode bevegelsar
- Vending av spill. Kor? Når?
- 1. forsvar: Jobbe ut i fra følgande prioritering: (Innstilling vinne ball, avgjerande)
 - 1. bryte med pasning i ballbane (snappe)
 - 2. vinne duell
 - 3. Støte/tvinge på tvers

Spelarane må få eit forhold til begrepa:

SPORTSPLAN FOR STRYN HANDBALL 2018

- Forsvar: låse, sideforskyvning, støte, avstand forsvar, 6-0,5-1. 4-2, 3-2-1, dekke/nekke rom. Tempo i forflytning sideveis og trekant
- Angrep: Posisjonering, gunstig spelavstand (dybde/bredde), gjennombrudd, luker, samhandling, medløp/møtebevegelse, timing. Viktig at spelarane lærer seg å skille mellom når overgang/når spel mot etablert.

Fysisk påvirkning må prioriterast, men mest mulig med ball og i spelaktivitetar

Dersom klubben har fleire lag i turneringar og seriespel skal laga differensierast etter interesse og ferdigheit. Det er likevel viktig at alle laga har lik oppfølging og at heile kullet trenar samtidig. I treningssituasjon bør det differensierast mest mulig.

Målvakt:	• Samarbeid: Forsvar og målvakt • Langpasninger til kontringsspillere • Invitasjonsfinter – invitere til skudd • Plassering i målet etter motspillers bevegelser
Forsvar:	• Lære 4-2 forsvar • Lære 6-0 med støtende 3'ere • Samarbeid forsvar målvakt
Angrep:	• Lære polakk-bevegelser – enkle og doble • Overtallsspill • "Nedflating" for skyttere
Kontra:	• Langpasning til kontringsspiller • Ankomstfase – Fase 3 (Faser – seg egen side)
Teknikk:	• Satse på feil fot • Underarmsskudd • H-V-H finte (høyre-venstre-høyre-finte) • V-H-V finte (venstre-høyre-venstre-finte) • Kroppsfinter • Lobbavslutninger

12.8 UTVIKLINGSPLAN 16 ÅR

Gruppa må utvikle ansvar for kvarandre, opptre oppmuntrande og inkluderande!

Forstå at dersom ein vil bli sær god, må det trenast mykje og riktig, og at ein må prioritere.

Mobbing og rus er ikkje forenlig med det å vere handballspelar i Stryn handball.

Eigentrening må til, men spelarane treng hjelp til både innhald og struktur

SPORTSPLAN FOR STRYN HANDBALL 2018

Kva kjenneteiknar denne aldersgruppa:

- Ekstrem vekstperiode
- Sterke sosiale behov
- Gutar utviklar større muskulatur enn jentene
- Kreativitet i sterk utvikling
- Koordinasjonsevna i fin utvikling
- Dårlig harmoni mellom fysisk og mental utvikling
- Variabel opptreden; pubertetsalder, usikker
- Sterk vekst av krinsløpsorgan
- Sjenert, tøff utad, aggressiv

Mål for opplæringa:

- Alle skal få eit seriøst tilbud om trening og kampar
- Utvikling av enkeltspelaren viktigare enn lagresultat
- Utvikle spelarar både til klubben sine seniorlag og til topphandballen
- Utvikle sjølvstendige handballspelarar
- Vere opptatt av spelestil og rolleferdigheiter
- Arbeide med kva som må til for å bli toppspelar
- Vidareutvikle taktisk forståelse og teknisk ferdigheit

Taktisk/teknisk fokus:

Den tekniske ferdigheitstreninga står fortsatt sentralt, men treninga må i større grad knyttast mot rolletrening og den taktiske dimensjonen må sterkt inn.

Følgande ferdigheiter er sentrale:

- Mottak/medtak. NB! Førstemottak.
- Keepertrening må prioriterast
- 1. forsvarsferdigheiter
- Pasning
- Vending
- 2:1
- Skudd
- Finter
- 1:1

Still krav til kvalitet

Det må og stillast større krav til dei taktiske vala:

- Mottak: Vere orientert før mottak/ha neste trekk tidlig klart. Spelestil/rolle basert.
- Retningsbestemt medtak i forhold til kvar rommet er, og kor neste pasning bør kastes

SPORTSPLAN FOR STRYN HANDBALL 2018

- Pasning: Jobbe med riktig valg i forhold til situasjon. Overordna: lengderetning. Skille klart mellom overgangsangrepet og spel mot etablert. Pasning i forhold til medspelar sin bevegelse er sentralt.
- Avslutning: Når avslutte? Velge riktig avslutningsteknikk Gode bevegelsar
- Vending av spill. Kor? Når?
- 1. forsvar: Jobbe ut i fra følgende prioritering: (Innstilling vinne ball, avgjerande)
 - 1. bryte med pasning i ballbane (snappe)
 - 2. vinne duell
 - 3. Støte/tvinge på tvers

Spelarane må få eit forhold til begrepa:

- Forsvar: låse, sideforskyvning, støte, avstand forsvar, 6-0,5-1. 4-2, 3-2-1, dekke/nekke rom. Tempo i forflytning sideveis og trekant
- Angrep: Posisjonering, gunstig spelavstand (dybde/bredde), gjennombrudd, luker, samhandling, medløp/møtebevegelse, timing. Viktig at spelarane lærer seg å skille mellom når overgang/når spel mot etablert.

Fysisk påvirkning må prioriterast, men mest mulig med ball og i spelaktivitetar

Dersom klubben har fleire lag i turneringar og seriespel skal laga differensierast etter interesse og ferdigheit. Det er likevel viktig at alle laga har lik oppfølging og at heile kullet trenar samtidig. I treningssituasjon bør det differensierast mest mulig.

Målvakt:	● Samarbeid: Forsvar og målvakt ● Langpasninger til kontringsspillere ● Invitasjonsfinter – invitere til skudd ● Plassering i målet etter motspillars bevegelsar
Forsvar:	● Lære 4-2 forsvar ● Lære 6-0 med støtende 3'ere ● Samarbeid forsvar målvakt ● Frimerkespill / mann-mann
Angrep:	● Lære polakk-bevegelsar – enkle og doble ● Overtallsspill ● "Nedflating" for skyttere ● Spill med frimerke
Kontra:	● Langpasning til kontringsspiller ● Ankomstfase – Fase 3 (Faser – seg egen side)
Teknikk:	● Satse på feil fot ● Underarmsskudd ● H-V-H finte (høyre-venstre-høyre-finte)

SPORTSPLAN FOR STRYN HANDBALL 2018

- V-H-V finte (venstre-høyre-venstre-finte)
- Kroppsfinter
- Lobbavslutninger

12.9 JENTER/GUTTER 16-18 ÅR:

- Laget skal bestå av de beste 16-18 åringer i klubben.
- Dersom det er få spillere i årsklassen, kan det være aktuelt å inngå samarbeid med andre klubber.

12.10 SENIORLAG

- Laget skal bestå av de beste spillerne over 16 år.
- Dersom spillere i alderen 16-18 år er gode nok for seniorlag skal de prioriteres for trening og spill på disse lagene.
Dersom en kamp for seniorlagene kolliderer med kamper i regions-serien, skal spilleren(e) prioriteres på seniorlagenes kamp. For å unngå kamp kollisjoner bør en gå gjennom kampoppsettet på forhånd.
- Ved seniorlagenes hjemmekamper skal NHF's retningslinjer for arrangement følges så lenge laget er i 2.div.

Teamet rundt laget skal bestå av trener, hjelpetrener, oppmann/kvinne. Det kan også være aktuelt å knytte til seg annen kompetanse.

- Det skal også være et utvalg som står for arrangement og et utvalg som jobber med å få sponsorer sammen med styret.

12.10.1 Ved tilgang av nye spillere, eller når spillere slutter

Oppmann/kvinne (eventuelt trener) på det enkelte lag skal informere leder av Sportslig utvalg/Styret fortløpende om alle tilganger og avganger. Med informasjon om hvilken klubb spilleren kommer fra/ går til.

Hvilket lag nye spillere skal spille for avgjøres av sportslig utvalg, etter følgende retningslinjer:

- Klubben tar ikke inn nye spillere hvis det betyr at spillerens eget lag blir nedlagt eller selv kan stille lag. Før en avgjørelse tas skal saken diskuteres med spillerens gamle klubb.

Det skal i hvert enkelt tilfelle vurderes hvilke av de overnevnte kriterier som skal være avgjørende.

Spillere som får klarsignal for overgang til oss, må selv sørge for overgangspapirer/ utlånspapirer som er reglementert signert av moderklubben.

SPORTSPLAN FOR STRYN HANDBALL 2018

Klubben betaler ikke overgangs eller utlånsgebyr for spillerne. Det kan i helt spesielle tilfeller gjøres unntak i forhold til dette. Klubbens styre avgjør dersom det oppstår uenighet.

13 ARRANGEMENT PÅ HJEMMEKAMPER

- Annonsering kamp via plakat i hallen og på klubbens hjemmeside.
- Fair Play-vert (er) i skal være i hallen i god tid. Skal ta imot bortelaget og dommerne. Følge de til garderobene.
- Sekretær og tidtaker skal være på plass i god tid.
- Billettselger på plass i god tid.
- Frukt til lagene og dommerne.
- Åpen kiosk.
- Musikk til oppvarming
- Resultatregistrering like etter kampslutt

14 STRYN HANDBALL SINE PLIKTER OVENFOR TRENERE OG LAGLEIARAR

- Syte for at alle trenarar og lagleiarar får utdelt rett bekledning iht klubbens retningslinjer i god tid før seriestart.
- Alle lag skal i god tid få utlevert det utstyr som trengs for sesongen.
- Skal dekke utgifter til trenarar og lagleiarar som kjem utanom det ein kan rekne som normalt. (køyregodtgjersle, telefon, etc.)
- Syte for at trenar, lagleiar og foreldrekontakt blir informert om kvar Sportsplan for klubben er tilgjengeleg
- Syte for at trenar, lagleiar og foreldrekontakt får høve til påverke innhaldet i Sportsplanen.
- Syte for at trenar, lagleiar og foreldrekontakt får den informasjon som dei treng for å utføre jobben sin på ein god måte.

15 VEDLEGG

HÅNDBALLSPILLETS 5 FASER:

Fase 1	Etablert forsvar
Fase 2	Oppoverspillet – Kontra
Fase 3	Ankomst
Fase 4	Etablert angrep
Fase 5	Returfase

FORSLAG TIL TRENINGSTID I HALL/GYMSAL FOR STRYN HANDBALL

SPORTSPLAN FOR STRYN HANDBALL 2018

Alder	Antall treninger	Lengde på økt	Slutter senest	Bane	Løp	Basis	Styrke
6-7 år	1	60 min	18.00	½ bane/gymsal			
8-9 år	2	60 min	19.00	½ bane/gymsal	1		
10-11 år	2	60 min	19.00	1/2 og hel bane	1	1	
12-13 år	3	60-75 min	20.00	½ og hel bane	1-2	1-2	
14-16 år	4	90 min	21.00	Hel bane	1-2	1-2	1-2
17-18 år	4	90-120 min	22.15	Hel bane	1-2	1-2	2-3

Dette er et forslag og det vil til enhver tid være avgjørende hva Stryn handball disponerer av hall tid og gymsaler i nærområdet. Klubben ønsker best mulig utnyttelse av de fasiliteter de har til rådighet.

Størrelse på gruppene i de forskjellige årsklassene er selvsagt også avgjørende.

Her må det beskrives noe opp mot samhandling med de andre gruppene i idrettslaget.

Der hvor gruppene har flere felles treninger pr uke i egen gruppe, bør (må) 1 til 2 av disse legges opp til felles basistrening sammen med flest mulig av de andre gruppene i idrettslaget. Alle aldersgrupper bør kunne delta på felles basistrening.