

LINDÅS IDRETTSLAG

Håndballgruppa

SPORTSPLAN



Innhald

1.0	Innleiing.....	4
2.0	Litt om håndballgruppa i Lindås idrettslag	4
3.0	Overordna mål og retningslinjer	4
3.1	Visjon.....	4
3.2	Verdiar.....	4
•	I Lindås IL ser me på gode holdningar hos spelarar, trenarar, foreldre og leiarar som like viktig som sportslig utvikling og resultat.	4
3.3	Sportslege mål.....	5
	Håndball for alle!.....	5
	Barne handball skal være sosialt.....	5
	Barnehåndball skal være trygt.....	5
	Fokus på lek og utvikling	6
4.0	Organisering.....	6
4.1	Oppstart av nytt lag	6
4.2	Kommunikasjon	6
4.3	Organisering og ansvar	6
4.4	Utvikling av barne- og ungdomshåndballen i klubben	7
4.4.1	Utvikling av barnehåndballen:	7
4.4.2	Gøy med håndball – også for gutar.....	7
4.4.3	Fargerik håndball	7
4.4.4	Turneringar	8
5.0	Barnehåndball (6-12 år)	8
5.1	Generelt:	8
5.2	På trening.....	9
5.3	På kamp.....	9
6.0	Ungdomshåndball 13-18 år:.....	10
7.2	Spelerutviklingstrapp Trinn 13-15år	11
7.0	Forventningar.....	11
7.1	Håndballspelarane	11
7.2	Trenarar	11
7.3	Oppmenn/Lagleder og kampvert.....	12
7.4	Dommarar	12
7.5	Sportsleg ansvarleg	12
7.6	Forventningar til barnehåndballspelarane 6-12 år.	13
7.6	Kva blir forventa av spelarar og trenarar på juniorlaga?	13

7.7 Forventningar til J/G 14-J17	13
8.0 Hospitering.....	14
9.0 «Follese metoden» - 50% regelen	14
10.0 Håndballstyret i Lindås IL	15
11.0 Foreldrevettregler.....	16
12.0 Fair play.....	16

1.0 Innleiing

Formålet med sportsplanen:

- Sportsplanen skal bidra til å gjere klart for idrettslaget kva for verdiar håndballgruppa skal drivast etter.
- Sportsplanen skal styrke kontinuiteten og kunnskapsoverføringa i håndballgruppa ved bytte av personar i diverse roller.
- Sportsplanen skal beskrive korleis klubben ønsker at håndballgruppa skal organiserast og kva for målsettingar klubben har for dei aktive på dei ulike nivåa.
- Sportsplanen skal tydeleggjere kva for oppgåver og funksjoner som finns i klubben og etter kva slags verdiar den enkelte skal arbeide etter.

2.0 Litt om håndballgruppa i Lindås idrettslag

Håndballgruppa var stifta i 1988, og starta med treniningar i gymsalen på Lindås barneskule. Der var det ingen handballmål, men ein teikna desse på murveggen – og det var ikkje plass til full banelengde. Ein starta med alderbestemt håndball for jenter. Etter kvart fekk Lindås idrettslag leige Mongstadhallen, og brukte lenge denne som trening- og heimearena. Utover 90-talet blei håndball etablert med fleire lag, og også etter kvart dame-, herre- og gutelag. I 2017 har me trenings- og heimebane arena i Lindås idrettshall, og aldersbestemt håndball for alle jenter, og mange gutelag. Me har også damelag.

3.0 Overordna mål og retningslinjer

3.1 Visjon

Lindås idrettslag skal være ein klubb der det er plass til alle!

3.2 Verdiar

- I Lindås IL helsar me når me treffast og tar vare på kvarandre slik at alle trives best mogleg.
- I Lindås IL skal me alltid vere høflig og vise god åtferd.
- I Lindås IL representerer me klubben på en positiv måte både på og utanfor bana.
- I Lindås IL viser me respekt for dommarar, motstandarar sine spelarar, trenarar, leiarar, og andre besøkande.
- I Lindås IL tar me vare på trenings- og kampfasilitetane våre og etterlet dei i den standen me ønsker å finne dei sjølv.
- I Lindås IL ser me på gode holdningar hos spelarar, trenarar, foreldre og leiarar som like viktig som sportslig utvikling og resultat.

Lindås IL ønskjer å klargjera at Norges håndballforbund sine grunnverdiar for barnehåndball (6-12 år) òg er basis i det verdigrunnlaget heile klubben legg til grunn i sitt arbeid.

Breddeprinsippet beskriv breddeprinsippet i håndball for de yngste og det er viktig med fellesskap, inkludering og ei kjensle av samhold til laget og klubben de spelar for. Borna skal kjenne seg trygge nok til å kunne utfalde seg på bana saman med andre born og vaksne. Det er viktig at dei små får kjensla av at dei mestrer øvelsane dei har på trening. Treningarane må difor tilpasse øvelsane etter spelaranes behov slik at dei kan prestere. Kjensla av mestring bidrar til god utvikling, stoltheit og sjølvtilit blant spelarane.

Likhetsprinsippet seier at alle spelarane skal få like moglegheiter til å kunne delta, uavhengig av spelaranes kjønn, alder, nivå eller etnisk bakgrunn. I barnehåndballen er det ekstra viktig at alle stiller med likt utgangspunkt og får spille like mykje slik at alle føler seg inkludert. Topping av lag skal ikkje forekomme. For eldre lag vil speletid være meir avhengig av spelerens eige nivå og innsats, men alle skal få bidra med sin innsats under trening / kamp.

Jevnbyrdighetsprinsippet gjelder nivået mellom to lag, spesielt i mini og aktivitetserie-håndballen. For å skape spenning og engasjement for alle laga er det trener sitt ansvar å komponere laga slik at det ikkje blir total utklassing. Ingen liker å tape eller å vinne alle kamper med store siffer.

3.3 Sportslege mål

Håndball for alle!

Barnehåndball bygger på NHF's visjon «Håndball for alle». Uavhengig av ferdighetsnivå, treningsiver, alder, kjønn og kulturell bakgrunn, skal alle få eit godt håndballtilbud tilpassa sitt behov, modning og ferdighet.

Grunnfilosofien er at alle born skal gis like muligheiter til å kunne delta på håndball.

Alle spelarar er like mykje verdt.

Meistring handlar om å få til noko, klare ei oppgåve, ta ein utfordring og vidare beherske den.

Dette kan skje aleine eller i samspel med andre.

Barne håndball skal være sosialt

Lagidrett er ein fantastisk mogelighet til å dyrke venskap og knytte sterkare sosiale band mellom born, både som en del av ei spelargruppe og et fellesskap, også utanfor bana.

Det sosiale ved håndballen er kanskje den viktigaste grunnen til at born er med i idretten, dette aspektet er det viktig å vektlegge som trener, lagleder og forelder.

Barnehåndball skal være trygt

Alle skal vite at dei er velkommen på håndballaget, og ingen skal haldes utanfor fellesskapet.

Som vaksen har du også eit ansvar for at ingen blir utstøtt eller mobba på laget, og at alle på laget veit at det er nulltoleranse for mobbing.

Alle born treng oppmerksomhet, og nokon treng meir enn andre; som trenar skal ein bruke tid på å snakke direkte med den enkelte med jevne mellomrom slik at alle føler dei vert sett, verdsett og ivaretatt.

Fokus på lek og utvikling

Håndballaktivitet for born skal være prosessorientert.

God, langsiktig og heilheitleg utvikling baseres på prinsippet om at alle skal være i aktivitet i så stor del av tida som mulig, med stort fokus på stafettar, balleiker, morsomme konkurransar og ikkje minst: mykje småspel.

Det skal ikkje legges vekt på innøving av trekk og andre øvelsar med få ballberøringar, men heller på utvikling av ballfølelse, teknikk, koordinasjon og samspel gjennom leikande øvelsar.

Meir aktivitet og mange ballberøringar per spelar bør alltid være eit mål.

Håndball for born skal ikkje være vanskeleg – verken for trenar eller spelar – men krev meir av deg som aktivitetsleiar og organisator enn som fagperson i håndball.

Lindås Idrettslag skal gje eit tilbod til alle born og unge som ynskjer det, uansett ferdigheter og nivå.

I aldersbestemt håndball vil me ha breiddesatsing med motto om at "håndball er gøy for alle".

Med dette som grunninnstilling håpar me at flest mulig, både spelarar og trenarar blir i håndballmiljøet på Lindås i mange år.

Fokus for trenarar og leiarar i aldersbestemt håndball er å skape et miljø med trygghet, trivsel og mestring.

I klassane under 12 år må ikkje aktivitetsnivået vere høgare enn at borna kan delta i fleire idrettsaktiviteter, og allsidig aktivitet er oppmuntra. (Ihht Norges Idrettsforbunds vedtekter om barneidrett).

4.0 Organisering

4.1 Oppstart av nytt lag

Ved oppstart av nytt lag er dette vanlegvis for 6 år, men det er sjølv sagt også mogleg å starte opp lag i andre aldersgrupper, dersom dette ikkje allereie eksisterer.

Rekruttering av nytt lag bør fortrinnsvis skje ved at gruppa sender ut informasjon om foreldremøte, for å rekruttere trenarar og oppmann. Når desse er valt, skal gruppa gjere dei oppmerksom på sportsplan, klubbhandbok og klubbens økonomihandbok.

4.2 Kommunikasjon

Dei fleste lag har ei lukka gruppe for kommunikasjon, via for eksempel facebook. Me ønskjer at ein lenkje til Handballgruppas eiga facebook gruppe og idrettslagets nettside, der dette er naturleg. Dette er for å styrke dei kommunikasjonsplattformene som allereie eksisterer. Det er også fint om ein jamleg oppfordrar til bruk av desse plattformane.

Det er ønskeleg at ein nyttar linjeveg ved innspel av saker, dvs til gruppestyret før det går vidare til hovudstyret frå gruppestyret.

4.3 Organisering og ansvar

Henviser til denne sportsplanens punkt 11 for ansvars og rollefordeling

4.4 Utvikling av barne- og ungdomshåndballen i klubben

4.4.1 Utvikling av barnehåndballen:

- God barnehåndballaktivitet krev kompetanse og tryggleik på klubbens roller –Prioriter alltid leder- og trenerutvikling høgt på klubbens handlingsplan.
 - Barnehåndballen er den største målgruppa i dei aller fleste klubber – det bør difor være eigne leiarar med ansvar for barnehåndballen i klubben.
 - Vær nøye med presentasjonen av klubben
 - Involver foreldre så tidlig som mogleg og sørg for at alle er innforstått med klubbens organisering og retningslinjer.
 - Dei fleste trenarar er rekruttert frå foreldregruppene
 - Sørg for at det er fleire trenarar rundt kvart lag slik at alle spelarar får nok oppfølging og oppmerksomhet.
 - Sikre at det også er leiar rundt laget med klare instruksjer og ansvar for det administrative og sosiale.
 - Tilrettelegging for gode fagmiljø og trenarfora for trenarane i barnehåndballen.
 - Sørg for jamlege møteplasser og god kommunikasjon mellom styret, barnehåndballgruppa og lagledere, oppmenn og foreldrekontaktar.
 - Kamparrangement i håndball skal være morosame og positive for alle
 - Ha en Fair Play-vert fra foreldregruppa på plass på alle arrangement i hallen.
 - God håndballaktivitet kan også organiseres på små flater
 - Bruk gymsaler aktivt og vær bevisst på oppdeling av bane i hall.
 - Det finnes mykje kunnskap og erfaring i både region og andre klubber – Bruk den aktivt!
-

4.4.2 Gøy med håndball – også for gutar

Det er eit mål å rekruttere og beholde fleire gutar i håndballen. NHF oppfordrar alle klubber til å ha tilbod til gutar, og eit spesielt fokus på denne målgruppa i rekrutteringsarbeidet.

Klubbens sportsplan bør legge vekt på at det skal være like naturleg for gutar å drive med handball som det er for jenter.

Gutar ynsker i all hovudsak det same som jenter, nemleg å delta i en morosam aktivitet saman med venner, der aktiviteten er tilpassa deira eige ferdighetsnivå og utvikling. Det anbefales difor at klubben har eigne tilbod og lag for gutar, slik at spelarane opplever meistring og utfordring på rett nivå.

Ynskjer klubben å rette spesifikt fokus mot guttehåndball, kan dei kontakte regionen for hjelp og råd.

4.4.3 Fargerik håndball

Fargerik Håndball er en lavterskeltturnering som arrangeres i samarbeid mellom klubb og skule.

Turneringa markerer at håndball er for alle, og at klubben saman med skulane tar avstand frå mobbing, vald og rasisme.

I fargerik Håndball telles det ikkje resultater og det spilles ikkje sluttspill, og det er heller ikkje krav til utstyr eller ferdigheiter for å være med.

Håndballgleden står i sentrum, og alle elevane skal være med, enten som spelar eller supportere.

Klubben kan ta kontakt med regionen for hjelp til å komme i gang med Fargerik Håndball og bidra til å bygge et felles verdigrunnlag for klubben og skulen!

4.4.4 Turneringar

Å reise med laget på turneringar bidrar både til å styrke samhaldet, og å skape meir aktivitet for spelarane samt å utvide sesongen.

NHF anbefaler å legge inn turneringsspill i periodar det ikkje speles seriekamper, og at laget har minst éin turnering per sesong der laget reiser bort saman

Det er også svært positivt å reise bort saman med fleire lag frå klubben og på den måten bryte ned lagsgrenser og bygge ein større klubbfølelse.

Forslag til turneringar:

- Dei minste gruppene pleier å delta i cup ved oppstart av sesong, samt før jul og eventuelt nyttårscup. På vårsesongen deltek ein også gjerne på to cuper. Etterkvart som borna kjem inn i ordinær serie, har Lindås Idrettslag hatt som mål at desse laga deltek på Førde cup eller Stord Håndballfestival. Det er opp til kvart enkelt lags trenar og oppmann å velje cup/turnering. Hugs å tenkje på at flest mogleg skal kunne delta. Dersom trenar og oppmann er usikker på kva turneringer som er aktuelle kan ein ta kontakt med andre trenarar eller gruppeleiar.
 - Det kan vere lurt å sende rundt påmelding til dei ulike turneringane med ein gong ein har dato, og deretter melde på antall lag etter antall deltakarar.
 - Håndballgruppa kan også sjølv arrangere turnering. Dette er ein fin måte å få inn dugnadspenger til gruppa.
-

5.0 Barnehåndball (6-12 år)

5.1 Generelt:

Organisering

- Gutar og jenter kan være på same lag, men ein anbefaler deling dersom mulig.
- Ca 8-10 spelarar per lag.
- Gutar kan ha med jenter på kampar, men ikkje motsett.
- Jamgode lag – lik speletid der alle i tur får spele i frå start
- Alle får prøve seg på alle plasser i laget, inkludert keeper
- Det skal ikkje forekomme hospitering.

Generelt for gruppa

- Vidareutvikling av dei tekniske håndballallferdigheta
- Enkeltspelarar si tekniske framgang er viktigare enn laget sitt resultat.
- Påverke haldning til eigentrening
- Bygge opp og avslutte angrep
- Forsvar/forstyrre motparten sitt angrep
- Det skal leggst meir vekt på teknisk/taktisk utvikling enn på fysisk utvikling

Oppvarmingsdel blir brukt til å fokusera og vektlegga den tekniske delen – ikkje tillat slurv!
Taktisk del blir lagt inn i spelaktiviteten.

5.2 På trening

Korleis skal me tilrettelegge for aktivitet på trening der alle lærer og er i flytsona?

Dette bør være et naturlig spørsmål å stille når trenaren planlegg ettermiddagsøkta med gutane eller jentene.

-
- Treningsøktene skal være varierte og samtidig holde fokus på innlæring av ferdigheiter over tid.
 - Det skal også legges opp til treningar med både enkle og meir utfordrande øvelsar, sånn at alle får tilpassa aktivitet.
-

Generelt meiner NHF at treningsøktene skal tilrettelegges for allsidig læring, og kvar trening bør innehalde følgande punkter i omtrent like store deler:

Individuelle balløvelsar:

-Ballbehandling og teknikk

Basisøvelsar:

Balanse, koordinasjon og bevegelighet

Kast og mottak

Småspel:

To mot to, tre mot to, tre mot tre, fire mot tre og fire mot fire

Som trenar bør du organisere mykje av treninga i mindre grupper.

Gjennom eit år skal borna spele med og mot spelarar med ulikt ferdighetsnivå.

Spelarane kan trene med lag som er yngre, på same alder eller eldre,

men eige alderslag er det viktigaste og skal ha førsteprioritet.

-
- Gjennom å sette saman differensierte smågrupper på trening bidrar du til at alle spelarane opplever både meistring og utfordring, og dermed lærer meir.
 - Merk at gruppesammensetningen skal variere, og at alle spelarar skal være like viktige.
 - Planlagde økter er ei føresetnad for å kunne lede treningar der spelarane trives og veks med oppgåvene.
 - Kvar trening skal ha ein rød tråd, og trenaren skal også over tid ha en plan for kva laget skal arbeide med.
 - Mest mulig aktivitet og minst mulig kø må uansett alltid være en fast tommelfingerregel.
 - Born er kan være utålmodige og ønsker fart.

Som leiar er det dessutan viktig å kommunisere meir ved å vise enn å forklare øvelsane.

5.3 På kamp

Å spele håndballkampar er ofte det aller kjekkaste for både born og vaksne.

Kampane er høgdepunktet der spelarane skal få vist fram alle ferdigheitene dei har trent på.

Kampen gjer dermed ein gylden mulighet til å oppmuntre til vidare innsats og utvikling.

-
- For at alle skal få spele så mykje som mulig, bør det meldes på fleire lag så langt det er mulig.
 - Det er ideelt å ha fem spelarar til kamp på et minilag, åtte spelarar på et 6'er lag og ti spelarar på et 7'er lag.

- Dersom klubben har meldt på fleire lag pr. årsklasse skal ein forsøkje å lage jevne lag sånn at alle har like forutsetningar for gode lagsprestasjonar på bana. I tillegg unngår ein topping innad i laga.
- Kven som skal spele mest i ein enkelt kamp vurderes også ut i frå jevnbyrdighetsprinsippet. Ingen er tent med å vinne eller tape 15-3.

TOPPING AV LAG SKAL IKKJE FOREKOMME I BARNEHÅNDBALL

Barnehåndballen er delt opp i følgande konkurranseformar:

6-9 år:

Minihåndball, fire mot fire

10-11 år:

6'ar håndball

12 år:

7'ar håndball

6.0 Ungdomshåndball 13-18 år:

Vidare følgjer ein oversikt over kva som skal fokuserast på under trening med dei forskjellige alderstrinna:

Organisering

- Eigne jente- og gutelag
- Ca 16-18 spelarar per lag
- Jamgode lag – lik speletid
- Kapteinsfunksjonen går på omgang mellom spelarar
- Hospitering kan forekomme **og skal være trenerstyrt.**

Aktivitet

Trening	2-3 gonger per veke
Turneringar	Maks 6 turneringar/cupar i tillegg til seriespel

Sosialt

- LIL oppmodar til sosiale sammenkomstar innad i laga. Gjerne ein pr halvår
- Foreldremøte vår og haust
- Avslutning etter sesongen.
- Håndballgruppa arrangerer felles avslutning i Lindås hallen .

Fokusområder

Koordinasjon	Løpeteknikk, balansetrening. Hurtighet med retningsforandring
Mentalt	Ta ansvar både på og utanfor banen. Gode haldningar til konsentrasjon, interesse og entusiasme til trening og kamp.
Haldningar	Delta i oppgåver, rydde opp, hjelpe til der trenaren finn det naturleg. God haldning og respekt for medspelarar, motspelarar, trenarar, leiarar og dommarar. Gode haldningar til egentrening. Aksepter ikkje banning.

7.2 Spelerutviklingstrapp Trinn 13-15år

NHF har utvikla ei spelarutviklingstrapp for 13-15 år. Utviklingstrappa er laga med tanke på Sone Utviklings Miljøer i regionane og inneheldt åtte ulike økter for kvart årstrinn. Kvar økt tar for seg et hovudtema. Utviklingstrappa som heilhet er bygga med det me meiner er ei god fordeling mellom fysisk trening, teknisk trening og spilltrening. I tillegg til sjølve øktene inneheldt og kvart trinn ein rammeplan som fortel noko om innhald og prioriteringar som kan vere fornuftig på de ulike trinna.

Me meiner at utviklingstrappa inneheldt mykje stoff som bør være svært relevant for klubbilag på de aktuelle nivåene. Kvar økt inneheldt fleire øvelsar enn det ein behøver på ei trening, sånn at de 8 eksempeløktene i realiteten kan gje grunnlag for minst 16 ulike økter.

Øktene er bygd opp med en veiledende fordeling mellom fysisk, teknisk og taktisk trening.

Me har imidlertid valt å bruke begrepene basisferdighet, teknikktrening og spilltrening:

<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/spillerutviklingstrapp/>

Kvar økt har sitt tema. Me har imidlertid valt å la skudd, kast og mottak gå igjen i alle øktene som et tillegg til hovudtemaet, da dette er grunnleggande ferdigheter i spillet. Kvar økt har også eige målvaktsfokus, det vil komme fram i både rammeplan og de ulike øktene. Der ikkje anna er presisert, deltar målvaktene saman med de andre. I øktplanene står det også foreslått tidsbruk på de ulike aktivitetane.

Kvar økt har nå videoar av de enkelte foreslåtte øvelsane. Øktplanene finner du øverst på kvar side - de viser øvelsar og progresjonen i øvelsane valgt ut fra tema. Enkelte økter kan ha fleire øvelsar enn nødvendig. Det må trenaren tilpasse ut frå spelaranes og gruppas behov!

7.0 Forventningar

7.1 Håndballspelarane

Kva blir forventa av håndballspelarar i Lindås idrettslag?

- Lytt til trenaren og repspekter trenaren sin avgjering på trening og i kamp
 - Møt presis til trening og kamp.
 - Meld frå til trenar om du ikkje kan møte til trening eller kamp.
 - Bruk knebeskyttarar på alle treningar og kampar. (anbefales, men dei yngste må ikkje ha dette)
 - Vær motiverande for andre på laget, vær positiv.
 - Banneord og ufine taklingar er ikkje tillat.
 - Medlemskontingent og treningsavgift skal være betalt. Det er denne som forsikrar deg og idrettslaget, dersom du skulle bli skada på trening eller kamp! (Frå 13 år må ein betale lisens)
-

7.2 Trenarar

Kva blir forventa av trenarar i Lindås idrettslag?

- Hold kontakt med gruppeleder og lagleder/oppmann, hold god informasjonsflyt.
- Møt forberedt, vær presis til trening og kamp.
- Ver eit god forbilde for spelarar og andre trenarar.
- Ha fokus på FairPlay.
- Trenarar skal bruke tilnærma lik tid på alle spelarar.
- Husk at barnehåndballen ikkje skal være alvor men gøy.
- Alle spelarar skal få prøve seg på ønska posisjon.
- Ikkje bruk banneord.
- Ikkje topp laga

- Ikkje bruk eldre og yngre spelarar på bekostning av spelarar som høyrer til laget.
 - Ikkje snakk negativt om spelarar eller andre.
 - Jobb for å motivere, vær positiv.
 - Holde seg orientert om gjeldande reglar for lag, spelarar etc. via handball.no
 - Delta gjerne på kurs som idrettslaget tilrettelegg for.
 - Forholde seg til klubbhandbok, basis lovnorm og økonomihandbok.
 - Hugs politiattest, denne skal framvisast for ansvarleg for politiattestar i hovudstyret LiL.
-

7.3 Oppmenn/Lagleder og kampvert

Kva blir forventa av oppmenn/lagleder og kampvertar i Lindås idrettslag?

- Hold kontakt med gruppeleiar, hold god informasjonsflyt.
 - Holde spelarlista oppdatert, og informere dette tydeleg til lagets medlemsansvarleg.
 - Sørge for at utstyr er klar til trening og kamp: Håndballar, kjepler, vestar og medisiner. Drakter og reservedrakter. Drakter skal være i klubbens farge.
 - Ønske motstandar og dommar velkommen på heimekamp.
 - Sjekke at banen er klar til heimekamper
 - Mål og evt nedsenkbartverrigger på mål .
 - Ha kampball klar.
 - Lage kjøpe- og dugnadslistar
 - Organisere oppmøte og deltakarar til kiosk, sekretariat og billettsal på heimearrangement
 - Sjekke terminliste og informere foreldre og spelarar om kampdatoer
 - Sørge for at evt. omberammingar vert gjort i god tid før kampdag og helst i fri omberamningsperiode
 - Kalle inn til foreldremøter
 - Holde seg orientert på gjeldande reglar frå forbundet på handball.no
 - Forholde seg til klubbhandbok, basis lovnorm og økonomihandbok
 - Melde på laget til cupar og organisere reise til og frå cup samt opphald på cup
-

7.4 Dommarar

- Region Vest sett opp dommarar til kampane
 - Me ber om at trenarar, lagledere, foreldre og spelarar tar omsyn til at dette ofte er unge jenter og gutar som ikkje alltid har mykje erfaring som dommar.
 - La det være lov for dommarane å gjøre små feil – det lærer dei av. Positive og konstruktive tilbakemeldingar er motiverande.
 - Me skal strebe mot å utdanne egne dommarar i samsvar med kretsen sitt reglement.
 - Ta vare på alle som tilbyr seg å være dommar og oppfordre til vidare dømming.
 - Dommarane skal få tilbod om kurs kvart år.
-

7.5 Sportsleg ansvarleg

Har eit overordna ansvar for all sportsleg aktivitet som skjer i gruppa. Sportsleg ansvarleg skal følge klubbens sportslege plan og arbeide for å realisere klubbens sportslege målsettingar. Vedkommande skal følge opp alle trenere og all treningsaktivitet i klubben/gruppa og sikre at aktiviteten skjer i tråd med det klubben har bestemt.

Oppgåver

- Ansvar for å utarbeide og følge opp klubbens/gruppas sportslige plan
- Rapportere jamleg til styret om klubbens/gruppas sportslige aktivitet
- Utarbeide aktivitetsplan/terminliste
- Arrangere trenermøter
- Delegere ansvar for treningsgruppene til respektive ansvarlege trenere

- Oppfølging og utvikling av trenarane i klubben
- Koordinere og følge opp det sportslege støtteapparatet
- Informasjon til foreldre/føresette og utøvarar
- Rapporterer til styret etter konkurransar/treningsleirar
- Årsmelding for klubbens sportslege plan

7.6 Forventningar til barnehåndballspelarane 6-12 år.

Her skal me forberede spelarane til dame-/herre håndball(rekruttlag eller andre lag). Legge til rette for at spelarane skal få trene på det sportslige nivået dei ønsker. Det må leggst vekt på hurtighet med og utan ball (individuelt og som lag), tøffhet og detaljtrening. Ta vare på talentar, både spelartalentar og leiartalentar.

7.6 Kva blir forventa av spelarar og trenarar på juniorlaga?

- Møt presis til trening og kamp.
- Meld frå til trener om du ikkje kan møte til trening eller kamp.
- Bruk knebeskyttar på alle treningar og kampar.
- Drakter skal være komplett i klubben sine fargar.
- Lytt til trenarane.
- Vær ein motivator for andre på laget både i medgang og motgang, vær positiv.
- Representer alltid klubben på ein god måte.
- Det er nulltoleranse for rusbruk på aktiviteter i samanheng med Lindås IL (Trening, kampar, cupar)
- Vis respekt for andre!
- Unngå banning og skjellsord. Å klare å unngå dette viser god disiplin.
- Lære å ta ansvar i det lagarbeid ein deltar i og vis respekt for klubben sitt arbeid
- Ha ein positiv haldning til dommarene si oppgåve under kamp

7.7 Forventningar til J/G 14-J17

Lindås idrettslag ønskjer å satse og prøve å utvikle på best mulig vis eit damelag der spelarar som er passert junioralder har moglegheit til å fortsette med å spele organisert håndball. Damelaget skal vere eit forbilde og være med å inspirere born til å satse på håndball og idrett generelt.

Kva blir forventa av spelarar og trenarar på damelaget?:

- Møt presis til trening og kamp.
- Meld frå til trener om du ikkje kan møte til trening eller kamp..
- Bruk knebeskyttar på alle treningar og kampar.
- Drakter skal være komplett i klubben sine fargar.
- Lytt til trenaren.
- Vær en motivator for andre på laget både i medgang og motgang, vær positiv.
- Alltid representer klubben på ein god måte, både på og utanfor bana. Husk at damelaget er tenkt som inspirasjon for barnehåndballen.
- Vis respekt for andre!
- Ta del i lagarbeid ein deltar i og vis respekt for klubben sitt arbeid
- Ha ein positiv haldning til dommarene si oppgåve under kamp

8.0 Hospitering

Målet med hopsitering er å gje gode og motiverte spelarar muligheit til å trene på eit høgare nivå.

Følgjande reglar gjeld for hospitering:

- Gode spelarar med ambisjonar og interesse skal få tilbod om hospitering opp på eldre lag
- Spelara kan òg delta på hospiterande lag sine kamper etter avtale trenarar for begge lag, men det laget ein høyrer til skal prioriterast. Det skal ikkje gå ut over dette laget at ein spelar hospiterer opp.
- Hopsitering SKAL ALLTID avtalast mellom sportslig ansvarlig, trenarane og foreldre FØR spelarar blir informert. Ein trenar skal IKKJE gå direkte til spelaren.
- Ordningen gjeld i f.o.m 11 år.
- Sportslig ansvarlig saman med trenar og den enkelte spelar avgjer kva som er best for spelaren. Sportsligansvarlig har det avgjerande ordet.
- Hospitering gjeld både gutter og jenter og me oppfordrer jenter til å hospitere med gutane.

9.0 «Follese metoden» - 50% regelen

Follese metoden kjem frå fotballen, men er ein fin køyreregel også for borne og ungdomshåndballen :

Det er definert 10 kjørereglar som skal gjere det lettare å bruke denne metoden:

1. Alltid fokus på FairPlay i trening, kamp og arrangement i regi av LIL
2. Spelarar skal rullera på alle posisjoner i barnehandball og alle skal ha tilnærma lik speletid
3. Alle born og ungdom skal få mulighet til å spele og blir sett
4. Trenarane skal vere utviklings- og ikkje resultatorientert og ha fokus på å skapa jevnbyrdighet
5. Fokus på gode og gøye treningar. All aktivitet med ball og trenar skal veileda, ikkje instruera
6. Alle spelarar i LIL, som ønskjer det sjølv, skal få prøva seg på trening på riktig nivå utover eige årskull. Medbestemmelse er viktig.
7. La alle delta på lik linje. Finn riktig mesteringsnivå på alle i gruppa og la alle spelarar i gruppa delta saman på tvers av nivå
8. Trenarar skal kursast og bruka kvarandre for eigen og andre si utvikling. Snakk med og ikkje om
9. Ingen spelarar spelar meir enn 1,5 kamp i veka i snitt

I tillegg til desse 10 reglane har me innført 50% regelen som eit utviklingstiltak og ein hjelp til å la alle spelarar få visa kva dei øver på kvar veke på trening og denne regelen skal følgjast utan unntak i alle klubben sine ungdomslag. I barnehandball gjeld regel om lik speletid for alle. Regelen lyder som følger:

Ingen spelarar i Lindås IL skal møte til kamp utan å spele minst 50% av kampen dvs at alle spelarar (òg keepere)som møter til kamp skal spele minimum ein omgang. Damelaget er unntatt regelen.

10.0 Håndballstyret i Lindås IL

Håndballstyret i håndballgruppa sin hovudoppgåve er å drive handballen i Lindås IL på en idrettsfagleg og økonomisk forsvarleg måte.

Oppgåver styret i håndballgruppa:

- Planlegge og gjennomføre dugnad i samband med heimekampar
- Delta på møter i regi av Region Vest og vidareformidle informasjon frå regionskontoret
- Halde kontakt med hovudstyret i idrettslaget, halde god informasjonsflyt.
- Informere medlemmene i håndballallgruppa (foreldre, spelarar osv.), via lagleder
- Sette saman og melde på håndbalallag for sesongen, sjå til at laga har trenar og lagleder (oppmann)
- Sørge for å halde spelarlistene oppdatert i KlubbAdmin
- Ta imot ønsker om utstyr og anna frå laga og gjere innkjøp i henhold til økonomiske rammer.
- Sørge for at medlemmane i håndballgruppa tek sin del av dugnadane i regi av idrettslaget.
- Jobbe med å drive inn medlemskontigent og treningsavgift

Organisering av styret i håndballgruppa:

Leiar
Nestleiar
Skrivar
Økonomiansvarlig
Sportsleg ansvarleg
Arrangementsansvarleg
Medlemsansvarleg
Materialforvaltar
Omberammingsansvarleg
Barnehandballansvarleg
Dommaransvarleg

11.0 Foreldrevettregler

Som foreldre og føresette kan de bidra til å gjere handballen til store opplevingar for spelarane.

Foreldre har også ansvar for å sørge for at medlemskontingent og treningsavgift er betalt og at dei tek sin del av dugnadsarbeidet i idrettslaget.

Foreldreengasjement rundt laget er ein nøkkelfaktor slik at fleire enn trenar og lagledar har ansvar for samhald og miljø. Lagånd bygges gjennom aktiviteten på trening og i kamp, der alle jobbar saman mot felles mål, men også på reiser, turneringer og avslutningar.

- Møt opp på trening og på kamper-Borna ynskjer det .
- Gje oppmuntring til alle spelarar under kampen!
- Gje oppmuntring i medgang og motgang.
- Hjelp ditt born til å tole siger og tap
- Støtt dommarene - ikkje kritiser dommeravgjersle
- Respekter trenar sin bruk av spelarar
- Vis respekt for det arbeider klubben gjer - tilby din hjelp
- Hugs at det er barnet som speler handball-ikkje du.

12.0 Fair play

Fair play

Fair Play er en kjerneverdi i håndballidretten, både på og utenfor banen, og alle har et ansvar for å vise respekt for kvarandre og sørge for at alle har gode opplevingar med handballen.

Dei beste idrettsutøvarane er svært ofte de som også er gode til å bygge opp andre og gi positive tilbakemeldingar. Kanskje er det fordi de som er flinke til å støtte andre får ros og tilbakemeldingar i retur?

Som vaksen i klubben har du eit ansvar for å bidra til ein kultur kor alle blir respektert som menneske, enten dei 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 me 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 borna opplæring i grunnleggende respekt for andre gir du dem en god lekse for livet.

Lindås IL skal være ein klubb som har ein bevisst holdning til fair play – dette skal gjelde spelarar, trenarar, leiarar og foreldre.

HUGS:

Dommarene skal ikkje kritiserast

Trenarar skal slå ned på dårlig oppførsel, kjefting på dommar, motstandar o.l.

Fair play handlar ikkje berre om gule og røde kort. Det handlar også om korleis me er mot kvarande – medspelarar og motspelarar, på og utanfor banen.

Fair play er JA til respekt, toleranse og nestekjærlighet. Fair play er NEI til rasisme og mobbing.

Nokon tips som fremmer fair play

Snakk med spelarane og føresette om fair play – før, under og etter sesongen

Hels på motstandarens lagleiling og dommar før kampen.

Det er ein regel at dommar og motstandarar alltid skal takke for kampen

Unngå stygt spill og filming – Ha fokus på gode holdningar

Tren og spel kamper med godt humør

Hugs at de som trener, leder og spelar er forbilder
