



Sportslig rammeplan

Utleira IL Håndball

Vedtatt av håndballstyret

2017.02.26



Sportslig rammeplan

Sportslig rammeplan er avdelingens styringsdokument. Sportslig rammeplan gir retningslinjer for spillere, lagledere, trenere, dommere, foreldre og andre involverte i Utleira Håndball.

Sportslig rammeplan skal være en verktøykasse for å sikre kvalitet i den sportslige aktiviteten og:

- Skape et strukturert tilbud som gir gradvis progresjon i aktivitetsnivå og ferdighetsutvikling
- Gjøre tilbud mer likt fra år til år uavhengig av hvem som utgjør støtteapparatet rundt laget
- Gjøre det attraktivt å være spiller og trener i Utleira håndball

Avdelingens ledelse skal påse at sportslig rammeplan jevnlig blir drøftet, brukt og etterlevd. Sportsplanen skal oppdateres med jevne mellomrom.

All aktivitet i Utleira Håndball skal underbygge klubben og avdelingen sin målsetning med aktiviteten. Utleira Håndball sin hovedmålsetning er å være en allsidig breddeavdeling hvor både spillere og trenere skal kunne utvikle seg i takt med egne forutsetninger og ønsker. Klubben skal samtidig sikre at utøvere som ønsker å bli best mulig skal gis mulighet til dette i klubben.

I dette ligger det å:

- Sikre at alle utøvere og trenere har et godt og trygt miljø for trening og kampaktivitet
- Sikre at alle utøvere får utvikle seg både som håndballspiller og menneske
- Sikre at alle trenerne får nødvendig opplæring til å ivareta alle utøverne på en god måte



Retningslinjer i Utleira Håndball

Treningen

Grunnlaget for sportslig utvikling legges på treningene. Ved gjennomføring av treningene skal:

1. Treningsøkten være planlagt med hensyn til innhold og fokusområder
2. Øvelsene være lagt opp slik at alle får så mange repetisjoner som mulig. Unngå kø!
3. Treneren instruere og gi tilbakemelding underveis. Det er en målsetning at alle spillere skal gis direkte tilbakemelding og sees gjennom treningsøkten.
4. Spillerne møte til rett tid og være klar til å gjennomføre treningsøkten
5. Lær spillerne humør og lagånd. Vi skal være positive, ta vare på og støtter hverandre.

Det er en målsetning at det skal utarbeides veiledere for de enkelte årstrinn på hva som skal prioriteres av treningsaktiviteter.

Kamp

Kamper er viktige for det sosiale i laget og for å få praktisert det man gjør på treningene. For at alle skal få en positiv opplevelse gjennom kampene er det viktig å samle laget i god tid før kamp for oppvarming og samtale om:

- fokusområder for laget til kampen
- individuelle oppgaver for enkeltspillere

Alle som møter til kamp skal spille, og fortrinnsvis med så lik spilletid som mulig. Still gjerne med 2-3 innbyttere slik at det blir mye spilletid på alle sammen. For lag i mini og 6'er-håndball kan det holde med 1-2 spillere ekstra. Dette må imidlertid vurderes av den enkelte trener og lagleder.

Alle spillere skal kunne bekle minst 2 posisjoner på banen. Fra spillerne er 13 år kan man begynne å bekle enkelte roller på mer fast basis.

Hospitering

Med hospitering menes det et treningsopphold på eldre årstrinn i en eller flere økter i uka over en avtalt tidsperiode. Hospitering skal være et ekstra tilbud til de enkelte spillere. For at hospitering skal fungere er det viktig med god og åpen kommunikasjon mellom sportslig utvalg, trenere, foreldre og spiller.

Retningslinjer for hospitering i Utleira:

- Hospitering skal ikke benyttes for spillere som er omfattet av barneidrettsbestemmelsene. Dette gjelder spiller til og med det året de fyller 12 år.
- Ved hospitering skal spiller følge treningene på eget årstrinn i hospiteringsperioden.
- Hvis belastningen på spilleren blir for høy skal spilleren delta på eget lag og hospiteringsordningen termineres.
- Tilbudet om hospitering vil bortfalle dersom spilleren nedprioriterer treninger med eget årstrinn eller ikke er moden nok til å være i en eldre treningsgruppe.
- Avtale om hospitering inngås mellom begge treningsgruppens trenere, spilleren og foreldre. Sportslig leder skal informeres om hospiteringsordningen før denne trer i kraft.

I stedet for hospitering av enkeltspillere kan det inngås treningssamarbeid mellom lag. Dette innebærer at hele treningsgrupper kjører felles treninger etter avtale mellom trenerne på lagene.

Utlån av spillere

Med utlån av spillere menes det at en eller flere spiller(e) stiller til kamp i en eldre årsklasse.

Ved oppmelding av lag til seriespill skal det som hovedregel ikke meldes opp antall lag i en aldersgruppe slik at det må være fast utlån av spillere for å stille tilstrekkelig antall spillere til kampene for laget. Utlån av spillere kan likevel gjennomføres ved behov. Ved utlån av spillere skal:

- Dette avklares gjennom spilleren sin trener.
- Når utlån er avklart av spillerens trener skal han/hun kontakte spillerens foreldre før spilleren eventuelt informeres. Dette innebærer at ingen annen trener skal henvende seg direkte til spiller eller foreldre angående dette.

I forbindelse med utlån er spillerens trener ansvarlig for at spiller ikke overbelastes. I samarbeid med spiller og foreldre skal det tas hensyn til hviletid, skolearbeid og mulighet for sosial omgang etc.

I henhold til [NHF's regelverk](#) kan spillere som ikke er fylt 16 år bare delta i den aldersklassen som er umiddelbart over. For å spille på seniorlag må spilleren ha fylt 16 år.

Topping av lag i barne- og ungdomsidretten

Topping av lag innebærer at man enten benytter enkelte spillere vesentlig mer enn andre spillere, eller at man setter opp 2 eller flere lag innen samme årsklassen hvor ferdighetsnivået er vesentlig forskjellig.

I barneidretten (til og med 12 år) skal ikke topping forekomme.

I ungdomsidretten (13-16 år) skal topping av lag i utgangspunktet ikke forekomme, men:

- Det er lov til å planlegge sånn at sterkere spillere møter sterkere lag, og svakere spillere svakere lag gjennom sesongen. Det er trenerne sin oppgave å bemanne laget sånn at det blir en jevnest mulig kamp
- Spillere som trener mye og som viser stor vilje til å forbedre sine ferdigheter kan bli tatt ut til flere kamper enn spillere som har mindre treningsiver
- Spillere som er tatt ut til kamp skal alltid få spilletid. Treneren/kamplaglederen skal forsøke å organisere lik spilletid
- I kvalifisering til landsserier på for 16 og 18 år er det lov å toppe lag for å komme seg inn i turneringen. Når laget er kvalifisert skal spillere som er tatt ut til kamp alltid få spilletid. Det skal settes krav til treningsomgang/ambisjonsnivå for eventuelt å få lov til å spille på et lag i landsserie.

For 18 år og seniornivå skal ambisjonene for treningsgruppene settes av håndballavdelingen sammen de enkelte gruppene. Ambisjonsnivå samt rammene for eventuelle satsinger besluttet av styret i håndballavdelingen.

Spilleroverganger

Utleira håndball ønsker å bevare så mange spillermiljøer som mulig i eget område. Dette innebærer at vi skal søke samarbeid med naboklubber hvor dette er naturlig for å kunne bevare utøvere aktive lengst mulig.

Som trenere, lagleder eller med annen tilknytting til Utleira håndball skal det ikke rekrutteres utøvere som er yngre enn 16 år fra andre klubber.

Hvis utøvere yngre enn 16 år fra andre klubber tar kontakt med lag i Utleira håndball med tanke på overgang skal dette meldes inn til styret gjennom sportslig leder før det kan settes i gang en eventuell spillerovergang. Håndballavdelingen vil ved slike tilfeller ta kontakt med spillerens klubb for å forhøre seg vedrørende en eventuell overgang.

Spillerutvikling

Utleira Håndball skal gjennom trening og kamp utvikle spillere som har gode ferdigheter og holdninger. Dette er et kontinuerlig arbeid fra oppstart med 7-åringer og opp til seniornivå. For aldersgruppen 7-12 år foregår spillerutvikling i all hovedsak i egen klubb. For aldersgruppen 13 år og oppover kan spillerutvikling foregå både i egen klubb og gjennom arrangement som holdes av håndballforbundet.

I forbindelse med uttak til kretssamlinger er det viktig at det er klare kriterier for hva som vektlegges når man gjennomfører evaluering og prioritering. Det viktig at det skjer på en ryddig og transparent måte, basert på kjente kriterier. Kriteriene vil nødvendigvis avhenge av type tiltak spillere skal vurderes i forhold til, og de enkelte trenerteam kan sette opp egne kriterier som gjøres kjent for spiller/foreldregruppe.

Nøkler for å lykkes med å utvikle rasjonell, effektiv og hensiktsmessige håndballferdigheter:

1. Motivasjon og vilje til å fremme egen utvikling
2. Dedikert til å gjennomføre alle treningstimene med kvalitet
3. Bevissthet rundt ferdigheter og egenskaper hvor man ønsker å bli bedre
4. Omsorg for egne behov med tanke på kosthold og restitusjon

Sosiale egenskaper i laget skal også vektlegges. Dette innebærer at spillere som deltar i samlinger utenfor klubben sin regi skal kunne være en rollemodell for egne medspillere.

I tilfeller der spillere er gjenstand for vurdering for uttak til kretslag eller lignende, er det viktig at trenerteam i fellesskap gjennomfører dette, og at foreldretrenere ikke gir egne barn fordeler og/eller ulemper i vurderingen. Sportslig utvalg kan eventuelt ta del i vurdering som nøytral part i tvilstilfeller eller ved behov.

Utleira håndball ønsker å være representert i landsserier i aldersgruppene 16 og 18 år når forholdene ligger til rette for dette både sportslig og økonomisk. Eventuell deltakelse av lag i landsseriespill skal godkjennes av styret i håndballavdelingen.

Trenerutvikling

Utleira Håndball skal sikre at trenerne i avdelingen har den nødvendige kompetanse for å være trenere på sitt nivå. Dette innebærer at alle trenere oppfordres til å ta trenerutdanning gjennom håndballforbundet. Dette være fra minitrenerkurs, Trenere 1, 2 og 3. Det er per dato ikke satt krav til hvilke trenerkurs som skal være gjennomført for å trene på de enkelte aldrestrinn. Dette skal vurderes i løpet av 2017.

Utleira Håndball skal i løpet av 2017 få på plass treneroppfølging internt for å sikre utvikling av, og erfaringsutveksling mellom, trenerne i avdelingen.