

2-årig overordnet sportsstrategi for HK Rygge

2022/2023-2023/2024



HK Rygge – FLB

«Flest mulig, lengst mulig, best mulig»

Innledning

HK Rygge skal etterstrebe å gi ett godt håndballtilbud til alle.

- Breddemiljøer, utviklingsmiljøer og prestasjonsmiljøer.

Dette skal tilrettelegges i HK Rygge, men også gjennom samarbeidsavtaler med andre klubber, og særlig med HK Herulf Moss hva gjelder “Mossehåndballen”

Tydelig modell og prinsipper skal ligge til grunn for arbeidet, og skal være godt kjent for våre medlemmer.



HK Rygge – FLB

«Flest mulig, lengst mulig, best mulig»

De kommende 2 sesongene skal det skapes og innarbeides en tydelig plattform og kultur som skal identifisere HK Rygge

- Flere rekrutteringstiltak
- Mer og bedre systematisk planarbeid i samtlige lag – trenermøter
- Kompetanseheving – trenermøter
- Godt samarbeid med klubber i nærområdet (“nord-/indre østfold”)
- Bedre rammebetingelser
- Sportslig utvikling på våre utviklings- og prestasjonsmiljøer



HK Rygge – FLB

«Flest mulig, lengst mulig, best mulig»

Breddemiljøer

- Fra og med “Håndballskolen” til og med 12 år (barnehåndball)
- Håndball i SFO
- Lavterskeltilbud på eldre lagsmiljøer
- Kvantitet – flest mulig
- Grunnleggende innlæring av håndball
- Likt spill- og treningstilbud til alle
- Alle spillere skal ha rikelig med spilletid i alle kamper de tas ut til
- Ofte foreldre- og ungdomstrenere, med innslag av eksterne trenere
- Fokus på grunnleggende innlæring, glede, samhold, stor aktivitet hele året, lystbetont miljø



HK Rygge – FLB

«Flest mulig, lengst mulig, best mulig»

Utviklingsmiljøer

- Fra og med 13 år til og med senior (ungdoms- og seniorhåndballen)
- Kvantitet og kvalitet – FLB (flest mulig, lengst mulig, best mulig)
- Gradvis økning av fokus på utvikling med alder
- Differensiert spill og treningstilbud til alle
- Hospitering og samarbeid på tvers av lag, kull og klubber
- Definerte spilltilbud – utvikling og prestasjon
- Ulik spilletid i kamper i prestasjonsserier
- Rikelig med spilletid i kamper i utviklingsserier
- I sum skal alle ha rikelig med spilletid enten i prestasjons- og/eller utviklingsserier
- Som regel eksterne hovedtrenere
- Fokus på utvikling, mestring, glede og samhold



HK Rygge – FLB

«Flest mulig, lengst mulig, best mulig»

Prestasjonsmiljøer

- 16 år, 18 år, 20 år og senior
- Kvalitet - gradvis økning av fokus fra FLB til «best mulig»
- Differensiert spill- og treningstilbud til alle
- Hospitering og samarbeid på tvers av lag, kull og klubber
- Definerte spilltilbud – utvikling og prestasjon
- Ulik spilletid i kamper i prestasjonsserier
- Rikelig med spilletid i kamper i utviklingsserier
- I sum skal alle ha rikelig med spilletid enten i prestasjons- og/eller utviklingsserier
- 3 hovedtrenere på henholdsvis J/G16, J/G18-20 (rekrutt) og senior (1 hovedtrener per segment)
- Fysisk trener, fysisk treningstilbud, idrettsmedisinsk tilbud
- Fokus på prestasjon, utvikling, mestring, glede og samhold



HK Rygge – FLB

«Flest mulig, lengst mulig, best mulig»

Utviklingsserie

- Fram til og med 12 år er alle serier utviklingsserier
- Utviklingsserie = samtlige spillere skal ha rikelig med spilletid i hver kamp og gjennom en hel sesong (ca. like mye per spiller)
- Fokuset her er utvikling, og å ha det gøy!
- Fra 13 år og oppover skal det være både utviklings- og prestasjonsserier

Prestasjonsserie

- Fra og med 13 år bør og kan alle lag ha en prestasjonsserie (i tillegg til utviklingsserier)
- Prestasjonsserie = en serie der fokuset ligger både på utvikling, men også på det å prestere maksimalt som lag
- Det ligger læring og utvikling i dette også - med fokus om å ha det gøy på veien!
- Det betyr at det *kan* forekomme ulik spilletid per spiller, og også at enkelte spillere ikke spiller den gitte kampen



HK Rygge – FLB

«Flest mulig, lengst mulig, best mulig»

Differensierte spill- og treningstilbud: A-B-C-nivå

Fra og med 13 år skal det tilrettelegges for differensiert spill- og treningstilbud. Det betyr både utviklings- og prestasjonsserier i spilltilbudet, men også hospitering på høyere nivå

13 og 14 år skal alle spillere trene i sitt årskull, og hele gruppene samlet. Fra 15 år kan det også her differensieres ved å opprette 2 treningsgrupper om det er mange spillere og forskjellige ambisjonsnivåer. Hospitering opp på høyere nivå maks 1 trening per uke (kan avvike ved spesielle tilfeller)

Intensjonen med differensiert spill- og treningstilbud er å ivareta både miljøene og det sosiale aspektet, men samtidig tilrettelegge best mulig for den enkelte spiller sin individuelle utvikling. Her skal vi etterstrebe å følge «25-50-25-modellen»



HK Rygge – FLB

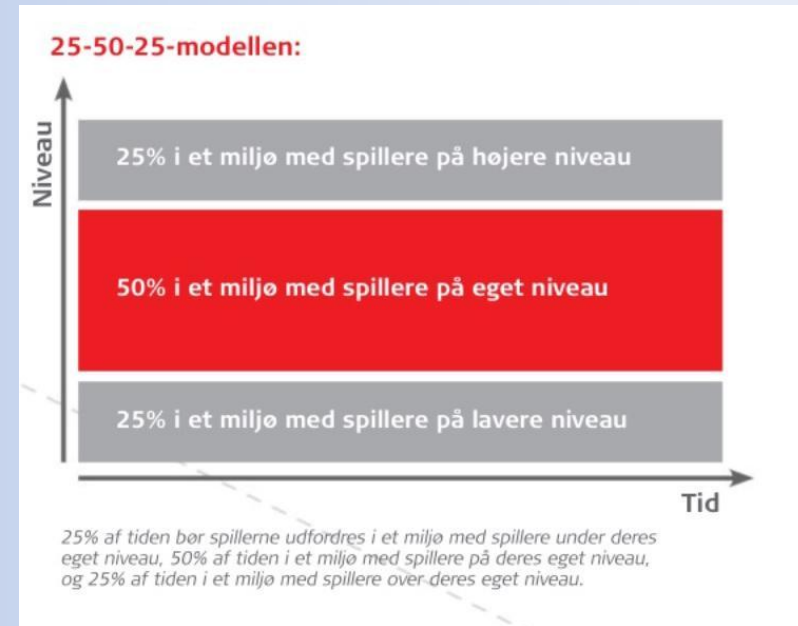
«Flest mulig, lengst mulig, best mulig»

«25-50-25-modellen»:

Differensiert spill- og treningstilbud

Forsking viser tilfredsstillende mental-, sosial- og sportslig utvikling gjennom å trene og konkurrere 25% under sitt eget nivå, 50% på sitt eget nivå og 25% over sitt eget nivå

Dette skal vi etterstrebe så langt det er praktisk mulig i HK Rygge



HK Rygge – FLB

«Flest mulig, lengst mulig, best mulig»

Kategorisering av spillere i prestasjonsmiljøer: “A-B-C-D”

<u>Kategoriseringsmodell</u>	
<i>Kategori</i>	<i>Spillere med...</i>
Kategori A	...høyt ambisjonsnivå ...høyt ferdighetsnivå
Kategori B	...høyt ambisjonsnivå ...moderat/lavere ferdighetsnivå
Kategori C	...moderat/lavere ambisjonsnivå ...høyt ferdighetsnivå
Kategori D	...moderat/lavere ambisjonsnivå ...moderat/lavere ferdighetsnivå

Våre trenere på J/G16 og J/G18-20 (rekrutt) skal selv kategorisere spillere fortløpende, og med bakgrunn i denne kategoriseringsmodellen tilrettelegge for spill- og treningstilbud til den enkelte spiller basert på «25-50-25-modellen» så langt det lar seg praktisk gjennomføre. Kategoriseringsmodellen skal stimulere ambisjoner (rettere sagt treningsoppmøte, innsats, læringsvilje og holdninger). I sum vil ambisjoner (vist i handling) skape gode treningsmiljøer.

«Holdninger spiser ferdigheter til frokost»

Slike miljøer vil også utvikle ferdigheter, og prestere godt!



HK Rygge – FLB

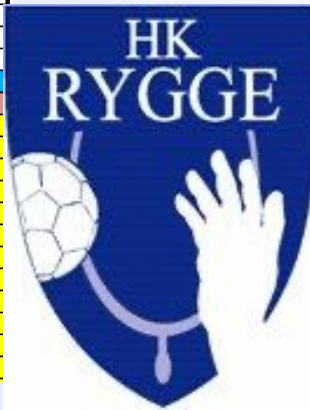
«Flest mulig, lengst mulig, best mulig»

Planlegging

«om en ikke vet hvilken havn en skal til,
er ingen vind den rette»

Alle lag i HK Rygge bør utvikle, samt ta
i bruk, systematiske planleggingsverktøy
hva gjelder alt fra treningsplanlegging til
aktivitetsoversikt

47	19/11/18	Man	1900-2100	Trening	Mossehallen	
	20/11/18	Tir	1900-2030	Trening	Mossehallen	
	21/11/18	Ons				
	22/11/18	Tor	1730-1900	Trening	Mossehallen	
	23/11/18	Fre	1900-2030	Trening	Mossehallen	Hallen opptatt, må finne alternativ
	24/11/18	Lør				
	25/11/18	Søn				1730 3.div kamp Vestby borte
48	26/11/18	Man	1900-2100	Trening	Mossehallen	
	27/11/18	Tir	1900-2030	Trening	Mossehallen	
	28/11/18	Ons				
	29/11/18	Tor	1730-1900	Trening	Mossehallen	
	30/11/18	Fre	1900-2030	Trening	Mossehallen	
	01/12/18	Lør				
	02/12/18	Søn	1600	1. DIV KAMP	Mossehallen	Sandefjord Håndball - 1715 3. div kamp DFI hjemme
49	03/12/18	Man	1900-2100	Trening	Mossehallen	
	04/12/18	Tir	1900-2030	Trening	Mossehallen	
	05/12/18	Ons				
	06/12/18	Tor	1730-1900	Trening	Mossehallen	
	07/12/18	Fre	1900-2030	Trening	Mossehallen	
	08/12/18	Lør				
	09/12/18	Søn	1800	1. DIV KAMP	Stavanger Idr Hall	Viking Håndball
50	10/12/18	Man	1900-2100	Trening	Mossehallen	
	11/12/18	Tir	1900-2030	Trening	Mossehallen	
	12/12/18	Ons				
	13/12/18	Tor	1730-1900	Trening	Mossehallen	
	14/12/18	Fre	1900-2030	Trening	Mossehallen	
	15/12/18	Lør	1600	Mossehallen	Mossehallen	Vålerenga
	16/12/18	Søn				1220 3. div kamp Vålerenga 2 borte
51	17/12/18	Man		Juleferie/Egentrening		Se program
	18/12/18	Tir		Juleferie/Egentrening		Se program
	19/12/18	Ons		Juleferie/Egentrening		Se program
	20/12/18	Tor		Juleferie/Egentrening		Se program
	21/12/18	Fre		Juleferie/Egentrening		Se program
	22/12/18	Lør		Juleferie/Egentrening		Se program
	23/12/18	Søn		Juleferie/Egentrening		Se program
52	24/12/18	Man		Juleferie/Egentrening		Se program
	25/12/18	Tir		Juleferie/Egentrening		Se program
	26/12/18	Ons		Juleferie/Egentrening		Se program
	27/12/18	Tor		Juleferie/Egentrening		Se program
	28/12/18	Fre		Juleferie/Egentrening		Se program



HK Rygge – FLB

«Flest mulig, lengst mulig, best mulig»

Samarbeidsklubber

HK Rygge skal sammen med nærliggende samarbeidsklubber samarbeide om å tilrettelegge for våre spillere ihht. FLB. Med det menes at vi på yngres lag opp til og med 14 år skal ha god dialog med nærliggende klubber og lagsmiljøer, samt ved felles behov initiere samtrening og eventuelt samarbeidsmuligheter

Vi skal også etterstrebe å ha partner-/prestasjonssamarbeid fra og med 16 år der vi er prestasjonsklubb på jentesiden, samt partnerklubb til HK Herulf Moss på guttesiden



HK Rygge – FLB

«Flest mulig, lengst mulig, best mulig»

Samarbeidsklubber - guttesiden

På guttesiden ønsker HK Herulf Moss å ha egne G16 og G18 lag som kvalifiserer seg til nasjonale serier

Erfaringen tilsier at det generelt er få guttespillere, derfor vil partner-/prestasjonssamarbeid med nærliggende klubber både på G16 og G18 være naturlig, der HK Herulf Moss er prestasjonsklubb og skal stille med optimale rammebetingelser for slik satsning for guttespillerne i “Mossehåndballen”

- Nok treningstid
- Fysisk trener / fysisk treningstilbud
- Idrettsmedisinsk tilbud
- Solide trenere
- Solid organisering av lagene



HK Rygge – FLB

«Flest mulig, lengst mulig, best mulig»

Samarbeidsklubber – jentesiden

På jentesiden ønsker HK Rygge å ha eget J16 og J18 lag som kvalifiserer seg til nasjonale serier

Erfaringene tilsier at det er nok jentespillere i denne alderen, men at ambisjonsspekteret varierer og at det er utfordrende å satse alene som klubb både på jente- og guttesiden på 16-, 18- og senior nivå. Derfor vil partner-/prestasjonssamarbeid med nærliggende klubber både på J16 og J18 være naturlig, der HK Rygge er prestasjonsklubb og skal stille med optimale rammebetingelser for slik satsning for jentespillerne i “Mossehåndballen”

- Nok treningstid
- Fysisk trener / fysisk treningstilbud
- Idrettsmedisinsk tilbud
- Solide trenere
- Solid organisering av lagene



HK Rygge – FLB

«Flest mulig, lengst mulig, best mulig»

Damelaget – toppidrett og flaggskipet i Moss & omegn

- Bedre rammer for drift av toppidrett
- Egenrekruttering, i samarbeid med klubber i nærområdet
- Bredde og topp - hånd i hånd
- Skape et fundament som innen 2 år etablerer seg i 2. divisjon
- Sponsor- og markedsarbeid



