

Sportslig plan



Gausdal håndballklubb

Generell del

Vi ønsker

- å ha mange spillere
- å ha spillerne så lenge som mulig
- at alder skal være utgangspunktet for inndelingen av lag. Dersom en spiller skal flyttes til høyere alderstrinn, skal dette være på grunnlag av behov for flere spillere i laget det skal flyttes til eller manglende tilbud i egen aldersgruppe
- å ha tilbud om seniorspill i klubben
- at håndballen skal være for alle
- håndballtrening og kampstart fra skolestart

Det vil vi oppnå gjennom det vi gjør på trening, i kamp og i sosiale sammenhenger.

Vi skal positivt påvirke og utvikle den enkeltes psykiske, fysiske og tekniske egenskaper og ferdigheter.

Det er viktig at klubben har felles sosiale sammenkomster, i form av eksempelvis romjulshåndball og sommeravslutning. Alle lag deltar på disse. Dette er en viktig del av å bygge samhold i klubben og følelse av at vi er EN KLUBB.

Gjennom lek og håndball skal vi jobbe mot et godt sosialt miljø, der alle er akseptert.

Fair play

Norges Håndballforbund har følgende verdier: Innsatsvilje, Begeistring, Respekt og Fair play. Nettopp Fair play har betydning for alle som deltar og følger håndballsporten.

Fair play skal være gjennomgående og grunnleggende verdsett for Gausdal håndballklubb, både for trenere og lagledere, spillere, foreldre og publikum.

For trenere og lagledere

Som leder eller trener er du forbilde for laget du leder, og du har ansvar for at spillet utøves i den rette Fair Play-ånden.

Du skal sørge for at spillerne og foreldrene/foresatte har god kjennskap hva Fair Play er og hvorfor det er viktig. Gjør gjerne dette på en inspirerende måte og legg vekt på at Fair Play etterleves.

Sørg for gode opplevelser, og gi ros og tilbakemeldinger som viser at Fair Play er mer enn ord.

Som voksen har du også et ansvar for at ingen blir utstøtt eller mobbet på laget, og at alle på laget vet at det er nulltoleranse for mobbing.

I tillegg forventes det at både spillere og lagledelse utviser respekt for motstanderlag og dommere.

For spillere

Ta godt vare på medspillerne og inkludere nye lagvenner

Trene og spille kamper med godt humør

Behandle motstandere og dommere med respekt

Skape trygghet og god lagånd på banen

Hjelpe en skadet spiller uansett lag

Takke motstanderen for kampen

For foreldre og publikum

Foresatte, foreldre, besteforeldre og andre interesserte er viktige ressurser for norsk håndball.

Derfor er det også viktig at dere bidrar til Fair play og trivsel i håndballmiljøet.

Ta ansvaret og tenk over følgende:

- Din interesse og oppfølging betyr mye for barn og unge.
- Likeverd, aksept og inkludering gjelder alle.
- Resultatet er ikke viktig – ha fokus på mestring og utvikling.
- Ha tillit til treneren og klubben.
- Oppmuntre alle spillere – ingen bare de du kjenner.
- Stimuler til å delta uten press.
- Verdsett opplevelse, god oppførsel og lagånd.
- Det viktigste er å støtte laget – uansett resultat.
- Respekter trenerens kampløp: konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
- Respekter dommeravgjørelser – Selv om du av og til er uenig.
- Ta initiativ til å bidra rundt laget.

Din interesse som publikummer og supporter er viktig for norsk håndball – uansett nivå. Tenk over at du som publikummer bidrar til stemning og atmosfære for kampene du ser på. Uansett om det gjelder topphåndball eller breddehåndball spiller du en viktig rolle.

Tenk over følgende:

- Verdssett god opplevelse, oppførsel og lagånd høyt.
- Det viktigste er å støtte laget – uansett resultat.
- Respekter trenerens kampleidelse.
- Respekter dommeravgjørelser – Selv om du av og til er uenig.
- Vis at du har det gøy på kamp!

Fair Play programmet handler om respekt på tre områder

Respekt på banen

Vi skal arbeide for at spillere, lagledere, trenere, arrangørstab og kampfunksjonærer viser gjensidig respekt for hverandre og for spillet. Respekt og fair play skal være en naturlig del av deres håndballhverdag.

Respekt for dommeren

Vi skal styrke respekten for dommeren og dommergjerningen og øke forståelsen for at dommerne har en viktig og krevende rolle i håndballen, på alle nivåer.

Respekt i hallen

Vi skal arbeide for at publikum og foresatte skal vise respekt for arenaen, arrangøren, håndballspillet og spillets aktører.

Det viktigste med Fair Play er at alle håndballspillere, -barn, unge og voksne opplever at håndballen blir enda triveligere.

Viktig å huske på når du skal lede unger i kamp:

Det er de voksne som bestemmer hvordan ungene opplever håndballspillet. Positive voksne som setter søkelys på idrettsglede og læring, og som i samarbeid med kamplederen hjelper ungene å lære å spille etter reglene, er med på å øke den positive opplevelsen.

Håndball skal være moro. Organisert aktivitet i NHFs regi er lek med ball. Alle unger liker å lære å mestre, men husk at å vinne ikke nødvendigvis gir mest læring! Om det viser seg at motstanderen har mindre erfaring enn deres lag, øv på nye ting som å spille flatt forsvar eller å spille på nye plasser!

Trenere, lagledere og foreldre er forbilder for barna!

Spesiell del; klasser

Jenter/Gutter 6-8 år

Sosialt/ utenfor banen:

Det sosiale er det viktigste. Alle skal få oppleve at de er ønsket på trening, og at det er mest mulig lik fordeling av spilletid på kamper. Ingen har faste plasser, alle bør prøve de ulike plassene på banen. Treningene bør være lekpregede.

Laget deltar på Isbjørnkøpp

På trening:

- Bruke mye ball
- Jobbe med kast og mottak i ro, og i bevegelse
- Skudd fra gulvet
- Grunnleggende spilleregler, og plassering på banen

På kamp:

- Alle spiller like mye
- 4'er håndball uten fast målvakt
- Det er et mål å spille ganske jevne kamper, gjerne med ballorientert offensivt forsvar
- Ingen har faste plasser
- VI KRITISERER IKKE DOMMEREN. Vi er forbilder!

Jenter/ Gutter 9- 10 år

Sosialt/ utenfor banen:

Det sosiale er det viktigste. Alle skal få oppleve at de er ønsket på trening, og at det er mest mulig lik fordeling av spilletid på kamper. Ingen har faste plasser, alle bør prøve de ulike plassene på banen. Treningene bør være lekpregede.

Laget deltar på klubbturnering og Temacup

På trening:

- Trening 1 gang pr uke
- Bruke mye ball
- Videreutvikle kast og mottak i ro, og i bevegelse
- Starte med grunnleggende fintetrening
- Arbeide med grunnleggende taktiske ferdigheter
- Arbeide videre med spillereglene
- Generell bevegelse, balanse og styrking av kjernemuskulatur
- Skudd fra gulvet
- Skudd fra lufta
- Skudd fra forskjellige spilleplasser
- Forsvarsteknikk
- Terpe på spillereglene, og hvordan de vises av dommeren

På kamp:

- Alle spiller like mye
- 5'er håndball uten fast målvakt
- Det er et mål å spille ganske jevne kamper, gjerne med ballorientert offensivt forsvar
- Ingen har faste plasser
- VI KRITISERER IKKE DOMMEREN. Vi er forbilder!

Jenter/Gutter 11-12 år

Sosialt/ utenfor banen:

Vi følger de samme tankene som på de yngste lagene. Det sosiale er fortsatt det viktigste, men vi må også ha utfordringer til spillere som vil mer.

Laget deltar på klubbturnering og Temacup

På trening:

- Trening 2 ganger pr uke
- Bruke mye ball
- Videreutvikle kast og mottak
- Fortsette arbeidet med fintetrening
- Arbeide med grunnleggende taktiske ferdigheter
- Gi ekstra oppmerksomhet til spillere som vil stå i mål
- Arbeide videre med spillereglene
- Generell bevegelse, balanse og styrking av kjernemuskulatur
- Skudd fra gulvet
- Skudd fra lufta
- Skudd fra forskjellige spilleplasser
- Forsvarsteknikk
- Terpe på spillereglene, og hvordan de vises av dommeren

På kamp:

- Alle spiller like mye
- Ingen har faste plasser, men begynner å jobbe mot det
- Ballorientert offensivt forsvar
- Det er et mål å ha jevne kamper til en viss grad
- VI KRITISERER IKKE DOMMEREN. Vi er forbilder!

Jenter/Gutter 14 år

Sosialt/ utenfor banen:

Vi stiller større krav til intensitet på treningene. Treningsfremmøte og innsatsvilje skal premieres i laguttaket.

Laget deltar på klubbturnering

På treningen:

- Trening 3 ganger pr uke
- Bruke mye ball
- Drille mer på kast og mottak
- Utvikle et teknisk repertoar. (PTB – Personlig teknisk basis.)
- Overgang til faste plasser på banen
- Bruke øvelser som også utvikler utholdenhet og styrke

- Videreutvikle taktiske ferdigheter
- Prøve enkle samspillsvarianter i forsvar og angrep
- Terpe på spillereglene, og hvordan de vises av dommeren
- For de som ønsker og trenger mer utfordring, kan det avtales hospitering med jenter/gutter 16
- Mulighet for å delta på spillerutviklingssamlinger og temasamlinger i regi av NHF Region Innlandet

På kamp:

- Alle som er uttatt til kamp skal ha rimelig med spilletid
- Prøve på inntrente samspillsvarianter
- Alle skal kunne spille på minst to plasser
- Fokusere på det positive
- VI KRITISERER IKKE DOMMEREN. Vi er forbilder!

Jenter/Gutter 16 år

Sosialt/ utenfor banen:

Dersom det er stemning for det kan laget avtale fellestrening i tillegg utenfor hallen. Vi deler fortsatt lagene etter alder, men nå skal også ferdigheter vektlegges ved laguttak og spilletid. Det blir viktigere å vinne kamper.

Laget deltar på klubbturnering og har mulighet til å delta på turnering i utlandet

På trening:

- Trening 3 ganger pr uke
- Bruke mye ball
- Videreutvikle PTB
- Drive spesialtrening på spilleplassene
- Utvikle et eget forsvarsspill
- Utforming av forskjellige angrepsmønstre
- Lage et godt styrke- og kondisjonsgrunnlag
- For de som ønsker og trenger mer utfordring, kan det avtales hospitering med junior/senior
- Mulighet for å delta på spillerutviklingssamlinger og temasamlinger i regi av NHF Region Innlandet

På kamp:

- Alle som er uttatt til kamp skal spille
- Fokusere på det positive
- Bruke inntrente spillemønstre
- VI KRITISERER IKKE DOMMEREN. Vi er forbilder!

Junior/ Senior

Sosialt/ utenfor banen:

Det bør trenes minst to ganger i uken. Det bør også drives tilleggstrening utenfor hallen. Vi deler fortsatt lagene etter alder, men nå skal hovedvekten ligge på ferdigheter ved laguttak og spilletid. Alle som er uttatt til kamp bør spille.

Laget deltar på klubbturnering dersom det er mulighet i turneringen

På trening:

- Videreutvikle og perfektionere teknisk og taktisk trening
- Stimulere til egentrening
- Jobbe mye med samhandlingsmønstre
- Unngå styrke og kondisjonstrening i hallen
- Spesialisere seg på spilleplasser

På kamp:

- Disponere laget slik at vi kan vinne kampene
- Fokuserer på det positive
- Bruke inntrente spillemønstre
- VI KRITISERER IKKE DOMMEREN. Vi er forbilder!

Tilrettelagt håndball, senior og junior

Sosialt/ utenfor banen:

Gausdal håndballklubb ønsker å være for alle, og dette inkluderer også personer med fysiske og psykiske utfordringer som gjør det vanskelig å spille i ordinært trenings- og serietilbud. Det er etablert et mix lag, for både kvinner og menn.

Dette laget skal være inkludert i klubben fullt ut og være et lag i Gausdal håndballklubb på linje med alle aldersbestemte lag.

Det sosiale er det viktigste. Alle skal få oppleve at de er ønsket på trening, og at det er mest mulig lik fordeling av spilletid på kamper. Ingen har faste plasser, alle bør prøve de ulike plassene på banen.

Laget deltar i regional serie for tilrettelagt håndball.

Det er en målsetning at laget deltar på en turnering i løpet av sesongen, fortrinnsvis som oppstart for ny sesong eller avslutning for sesongen som har vært. Eksempel på dette kan være Landsturneringen.

- Det er viktig at det er nok trenere, lagledere og ledsagere til å ivareta den enkeltes behov, både på treninger, kamper og turneringer. Ledsagere, trenere og lagledere må være godt kjent med spillergruppen slik at utfordringer den enkelte spiller støter på kan håndteres tidlig.
- Det er viktig at det brukes nok tid til forklaring av øvelser og regler på trening slik at misforståelser unngås.

På trening:

- Trening 1 gang pr uke
- Bruke mye ball
- Generell bevegelse, balanse og styrking av kjernemuskulatur
- Jobbe med kast og mottak i ro, og i bevegelse
- Skudd fra gulvet
- Skudd fra lufta
- Skudd fra forskjellige spilleplasser
- Forsvarsteknikk
- Grunnleggende spilleregler, og plassering på banen
- Terpe på spillereglene, og hvordan de vises av dommeren

På kamp:

- Alle spiller like mye
- Ingen har faste plasser
- Vi jobber med offensivt forsvar, men jobber ballorientert
- VI KRITISERER IKKE DOMMEREN. Vi er forbilder!

KLUBBENS HUSKELISTE!

- Trenere og oppmenn kan invitere en dommer til å gjennomgå spillereglene, og regelendringene om høsten.
- Alle søknader om å spille på dispensasjon skal gå gjennom sportsutvalget til styret.
- Alle må være med på å oppmuntre de som vil på kurs.
- Påmelding til spillerutvikling i regionen skal gå gjennom sportsutvalget til styret.
- Hospitering opp til høyere lag skal gå gjennom sportsutvalget til styret, som avtaler med spiller, foreldre og trener for laget det skal hospiteres til.
- Flytting av spillere til lag på høyere alderstrinn, skal gå gjennom sportsutvalget til styret, som avtaler med spiller, foreldre og trenere på begge involverte lag.