

SPORTSLIG PLAN



01.01.2014

INNHALDSFORTEGNELSE

1. INNLEDNING	 SIDE 2
2. VÅR VISJON	SIDE3
3. VÅRE VERDIER	 SIDE 3
4. VÅR HOVDEMÅLSETTING	 SIDE 3
5. VÅRT HOVEDFOKUS	 SIDE 4
6. FAIR PLAY	 SIDE 4
7. DEL MÅL	 SIDE 5
8. TRYGGHET OG MESTRING	 SIDE 5
9. BARNEIDRETT	 SIDE5
10. AKTIVITET TILPASSET UTØVER	 SIDE6
11. TRENINGSMENGDE	 SIDE 7
12. SOSIAL AKTIVITET	 SIDE 8
13. HOSPITERING	 SIDE 8
14. TALENT 14	 SIDE 9
15. TRENERINSTRUKS	 SIDE 10



Planen evalueres fortløpende av det sportslige utvalg ved sportsligleder

Ingrid Lagmandsveen Afseth Tlf 900 59 889

epost: sportsligleder@furneshandball.no



1. INNLEDNING FURNES HÅNDBALL

Furnes Håndball presenterer nå en ny og oppdatert sportslig langtidsplan. Furnes Håndball er en liten med viktig håndballklubb i regionen med ca. 150 spillere i aktivitet hver sesong.

Planen er laget for å systematisere den sportslige virksomheten over tid. Furnes Håndball er en frivillig-organisasjon på den måten at klubben er drevet utelukkende av tillitsvalgte og foreldre/foresatte som er glad i håndball og ønsker å delta i barnas sportslige og sosiale hverdag.

Klubben drives av en aktiv foreldregruppe, noe vi er veldig stolte av!

Dette er en utfordring vi deler med de fleste klubber i landet, ikke minst når man med få ressurser prøver å gjennomføre et aktivitetsnivå og en kvalitet på arbeidet som nesten alltid ligger på maks nivå. Likevel er det nødvendig og hele tiden å jobbe med langsiktighet, systematikk og profesjonalisering av arbeidet i klubben, også det sportslige.

En sportslig langtidsplan er ment å være et bidrag til dette.

Målgruppe for planen er primært spillere og ledere i klubben, men den bør også være nyttig for den store gruppen av foreldre som både har sine barn i håndballaktiviteter og som selv gjør en innsats for klubben.

Planen skal være et rammeverk for den sportslige aktiviteten, ikke et direkte instrument for detaljstyring.



2. VÅR VISJON

Furnes Håndball er en håndballklubb hvor lek, trivsel og sportslig utvikling for enkeltspillere og laget står i sentrum!

Denne visjonen bygger på en anerkjennelse av det samfunnsansvar som vi i Furnes Håndball tar.

Furnes håndball skal være en klubb der:

- Alle barn og unge har en positiv oppfatning av egen kropp og mestring.
- Alle barn og unge får utvikle sin allsidighet.
- Alle barn og unge blir sett og utviklet.
- Hele håndballmiljøet støtter opp under den samme filosofi.
- Langsiktighet og fellesskap preger utviklingsarbeidet.

3. VÅRE VERDIER

- Mestring gir selvtillit!
- Et mestringsorientert læringsmiljø gjør at alle barn og unge blir sett.
- Utviklingen skjer basert på den enkeltes ferdigheter og nivå.
- Alle får mål og oppgaver tilpasset sitt utviklingsnivå.
- Vi kniper utøveren idet han eller hun gjør noe BRA!

4. VÅR HOVEDMÅLSETTING

- Idrettsglede
- Håndball for alle
- Allsidighet
- Fellesskap, trygghet og respekt

Furnes Håndball sin hovedmålsetting skal være i samsvar med Norges Håndballforbunds verdier som er begeistring, innsatsvilje, respekt og fair play.



5. VÅRT HOVEDFOKUS

- Håndballspilleren, treneren og laget

Håndballspilleren skal føle seg som en del av felleskapet, føle tryggheten og respekten fra andre medspillere og trener.

- Det skal være gøy å være med i Furnes Håndball enten du er spiller, trener, lagleder eller tillitsvalgt!
- I Furnes Håndball skal alle føle at de blir tatt vare på og at man bryr seg om dem!
- Vi skal sammen skape engasjement hos våre medlemmer og i foreldregruppa til å gjøre en innsats for klubben!
- Furnes Håndball skal være en håndballklubb i regionen, med stor aktivitet og god sportslig kvalitet!
- Furnes Håndball vil at trenerne på alle nivåer er best mulig utdannet og skolert for oppgavene i lagene.
- Trenerne i Furnes Håndball skal vises respekt for de valg de gjør på og utenfor banen.
- Laget skal sammen kunne nå sine mål ved hjelp av at klubben stiller med de ressurser et lag trenger for å utøve sine treninger.



Begeistring
Innsatsvilje
Respekt
Fair Play

6. FAIR PLAY

- Fair play handler om mer enn gule og røde kort. Det handler om hvordan vi oppfører oss mot hverandre, både på og utenfor banen.
- Furnes Håndball ønsker å være en foregangsklubb innen fair play! Klubben ønsker å ha spillere, trenere og lag som opptrer rettfærdig og med gode holdninger. Stor håndballglede og god håndballforståelse skal også være kjennetegn til håndballen i Furnes.
- Spillere, trenere, lagledere, tillitsvalgte og foresatte skal være gode forbilder ved alle sportslige arrangementer – både på treninger og kamper.

Gode huskereglar for spillere, trenere, lagledere, tillitsvalgte og foresatte:

- jeg kjefter ikke på andre, men gir ros og oppmuntring
- jeg trener og spiller kamper med godt humør og god oppførsel ("filming" for å oppnå fordel, kjefting/banning og farlig spill er uakseptabelt)
- jeg behandler gjestende lag med respekt
- jeg hjelper en skadet spiller uansett lag
- jeg aksepterer dommerens avgjørelser. Konsentrer oss om spillet og lar dommeren dømme
- jeg takker dommeren og motstanderen for kampen
- jeg vet at idrett og rusmidler ikke hører sammen
- jeg oppmuntrer våre supportere til god oppførsel
- jeg vil være et positivt bidrag til klubben og nærmiljøet

7. DEL MÅL

Spillestil	Furnes Håndball ønsker å bidra med fartsfylt, underholdende og god teknisk håndball.
Sportslig	Furnes Håndball ønsker å gi våre spillere utvikling ut fra egne forutsetninger, ønsker og behov.
Utøvere	Furnes Håndball gir den enkelte utøver de beste muligheter til å utvikle egne ferdigheter både sportslig og sosialt.
Nullskade	Furnes Håndball har null skade på utøverne som mål. For å oppnå dette tilpasser vi treningsmengde og belastning til den enkelte utøvers fysikk og kapasitet.
Trenere	Furnes Håndball har godt motiverte, engasjerte og faglig dyktige trenere
Dommere	Furnes Håndball har godt motiverte, engasjerte og faglig dyktige dommere. Furnes Håndball skal utdanne 5 nye kampveiledere hver sesong.
Foreldre	Furnes Håndball skal skape et miljø for engasjerte foreldre og gi alle en trygghet for at deres barn/ungdom er en del av et positivt miljø som gir alle utviklingsmuligheter ut fra sine forutsetninger.
Ledere	Furnes Håndball skal gjennom ryddig organisering, ryddig økonomi og synlige holdninger ha gode ledere og et solid støtteapparat på det organisatoriske plan.
Fair play	Våre trenere, lagledere, tillitsvalgte og foreldre går foran med et godt eksempel ved alle sportslige arrangementer – både trening og kamper. Alle foreldre skal informeres om Fair Play på lagets første foreldremøte ved sesongstart.

8. TRYGGHET OG MESTRING

- Mestring er med og bygger våre barn og unge.
- Dette gir de ikke bare håndballfaglige kunnskaper, ferdigheter og holdninger, men også sosiale ferdigheter som de uansett trenger senere i livet.
- Det er mestringstroen som gir våre barn og unge den nødvendige tryggheten og motivasjonen til å utfordre seg selv og gi den størst tenkelige utvikling.
- Ved å gi spiller konkrete arbeidsoppgaver, setter vi fokus på læring, noe som lettere utløser mestringfølelsen.
- Det er også avgjørende at tilbakemeldingene til spillerne gis i en positiv tone.

9. BARNEIDRETT

- Barneidrett er idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år.
- Idrettens barnerettigheter gjelder for alle barn, uten forskjellsbehandling og uten hensyn til barnet og dets foreldres kjønn, etniske bakgrunn, livssyn, vekt, fysiske utvikling og funksjonshemming.
- I Furnes Håndball skal barn ha rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter der det er lagt til rette for at de skal utvikle vennskap og solidaritet.
- I Furnes Håndball har barn rett til å delta i et trygt treningsmiljø, fritt for press og utnyttelse.

10. AKTIVITETEN TILPASSES UTØVER – SPORTSLIGE VEILEDENDE PRINSIPPER

- Utøvere på ulike alderstrinn har ulike forutsetninger. Dette må vi ta hensyn til om vi skal sikre at barn og ungdom både trives og utvikler seg som gode håndballspillere i Furnes Håndball.
- Tabellen nedenfor viser hvilke treningsaktiviteter som skal prioriteres på ulike alderstrinn.

Utøverens alder	Prioritering av treningsaktiviteter	Typisk for utøveren
Inntil 8 år	Håndballskole med balltilvenning, gjennom lekbetonte øvelser. Hovedfokus – kast og mottak, Stemfot og riktig arm. God opplæring i de tre viktigste kast teknikkene, rundkast, piskekast og støtpasning.	Fysisk meget aktiv. Koordinasjonsevnen ikke ferdig utviklet. Noenlunde til å bevare Motivasjonen. Kan motiveres for enkle gruppeaktiviteter. Ofte konkurranseinnstilt.
9-10år	Grunnleggende bevegelsestrening og grunnleggende innføring i håndballspillet. Lek betonte øvelser/småspill med vekt på bruk av ball. Lek betont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet. Lek betont småspill som skal styrke samspill og samhandling	
11-12 år	Grunnleggende bevegelsestrening gjennom lek betonte øvelser. Ballbehandling, ballek og småspill for bedring av ballteknikk, spesielt kast og mottak. Enkle fintebevegelser, Gjennomføre «Finteskole» (kretsen har gode program og instruktører som kan kontaktes) Enkle skuddteknikker Lek betont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet. Lek betont småspill som skal styrke samspill og samhandling.	Koordinasjonsevnen godt utviklet Lett å motivere til voksne aktiviteter Vanligvis fysisk aktiv Når de først er motivert for en aktivitet, varer motivasjonen Ofte svært innstilt på konkurranse
13-14 år	Denne aldersgruppen bør fortsatt legge stor vekt på ballteknikk, trening av finter og skuddplassering, men ved økende innslag av spillesituasjoner for å utvikle spilleforståelse - treffe riktige valg i gitte situasjoner. Styrke samspillet og samhandlingen. Styrke- og utholdenhetstrening. Kondisjon. Automatisering av teknikk. Videreutvikle samspill og samhandling	I regelen mindre fysisk aktiv Preget av pubertetsendringer Vanskelig å motivere for nye aktiviteter Kan motiveres for trening via opplysning om hensikt (helse/forbedre idrettslige prestasjoner) Opptatt av å markere seg som person.
15-16 år	Fortsatt stor vekt på ballteknikk, trening - finter og skudd men ved økende innslag av spillesituasjoner for å utvikle spilleforståelse - treffe riktige valg i gitte situasjoner Utholdenhet (aerob kapasitet). Styrketrening. Automatisering av teknikk. Mental trening startes – få frem evne til å være ”best når det gjelder”	

11. TRENINGSMENGDE - VEILEDENDE

ALDER	PLANPERIODE	VARIGHET	TRENINGSMENGDE	STED
6-7 år	Trening	1.sept-20.juni	60 min pr uke	Ajer
	Skoleferie	Fri	Fri	Fri
8-10 ÅR	Kampperiode	1.sept-30.april	2*60 minutt (inkl kamper)	Varierende
	Utenfor kampperiode	1.sept – 20.juni	1*90 pr uke	Ajer
	Aktiv avkobling. Cup/sosialt	30.april-20.juni	Varierende	Varierende
	Skoleferier	Høst, jul, vinter og sommer	Fri	Fri
11-12 år	Kampperiode	1.sept-30.april	2*60 minutt	Varierende
	Utenfor kampperiode	1.sept- 20.juni	2*60 minutt pr uke	Ajer
	Aktiv avkobling. Cup/sosialt	30.april-20.juni	1 Turnering	Varierende
	Skoleferier	Høst, jul, vinter og sommer	Fri	Fri
13-14 år	Sesongforberedelse	1.aug-31.aug	2*90minutt	Hall/ute
	Kampperioden	1.sept-30.mars	2*90minutt	Ajer/ute/ Gymsal/ styrkerom
	Sesongavslutning	1.april-30.juni	2*90 minutt	Ajer
	Aktiv avkobling og sosialt/Turnering	1.mai-30.juni	2*75 minutt 1 Turnering	Ajer Varierende
	Skoleferie	1.juli-1.august	Fri	Fri
15-16 år	Sesongforberedelse	1.aug – 31.aug	2*75 minutt	Ajer/ute
	Kampsesong	1.sept – 30.mars	Min 3*90 minutt	Hall/ute/ Gymsal/ styrkerom
	Sesongavslutning	1.april – 30.juni	2* 60 minutt	Ajer
	Aktiv avkobling og sosialt/ Turnering	1.mai – 30.juni	2* 60 minutt 1 Turnering	Ute/hall Varierende
	Ferie	1.juli – 1.august	2*60 minutt	Egentrening



12. SOSIAL AKTIVITET OG TURNERINGER

- I tillegg til trenings- og kampaktivitet skal spillerne ha regelmessige møter/sosiale samlinger. Disse arrangementene skal i utgangspunktet holdes med trener og foreldrekontakt tilstede. Hovedhensikten med disse møtene er å spleise spillergruppen sammen.
- Lagledelsen bør sørge for at det holdes hyggekvelder med spillere, lagledelse og foreldre i løpet av sesongen.
- Det skal avholdes minimum 2 foreldremøter i løpet av sesongen.
- Spillerne bør ha spillermøter sammen med sin trener hvor fokus er utvikling og samtaler med hver spiller. (Fra 12 år)
- Det bør også avholdes temakvelder/hyggekvelder med spillere, foreldre og lagledelse i løpet av sesongen for å styrke samholdet i klubben.
- Furnes Håndball skal kjøre en felles påmelding til turneringer. Trener kalles inn til turneringsmøte av Sportsligleder. Dette for at vi skal bygge opp et godt, sportslig og sosialt miljø i klubben.



13. HOSPITERING

- Hospitering er et tilbud til de beste og mest ambisiøse utøverne og gjelder fra alderen 10 år.
- Hospitering går ut på at spillere i en definert periode får delta på en eller flere treninger og kamper med lag som har utøvere som er ett år til to år eldre.

Viktig å huske i forbindelse med hospitering:

- Den aktuelle spilleren skal være moden – både fysisk og psykisk – slik at vedkommende vil takle og trene/spille med eldre spillere.
- All dialog skal foregå mellom trenere på de aktuelle lag. Ved behov kan foreldre til spiller involveres, men dette skal gjøres i fellesskap av trenerne.
- Hospitering skal alltid være et tilbud i tillegg til trening i egen gruppe, ikke istedenfor. Dette skal løses i god dialog mellom trenerne på de involverte lagene.
- Lagene melder inn sine aktuelle utøver til "laget over" og avtaler hvilke dager det ekstra tilbudet skal være og for hvilken periode, det bør alltid være en test periode.
- Ved eventuell kollisjon av trening/kamper er det spillerens opprinnelige lag som skal prioriteres.
- Hospitering bør ikke involvere mer en 3-5 spillere pr lag og det bør være de samme spillerne som hospiterer i avtalte periode.
- Trenerne er ansvarlig for at den enkelte utøver tilpasser treningsmengden sin slik at det ikke oppstår belastningsskader.
- Skulle det oppstå uenigheter i forbindelse med hospitering skal sportslig leder kontaktes umiddelbart.

14. TALENT 14

- Håndballkretsen arrangerer årlig et spillerutviklingskonsept, kalt Talent 14.
- Det er forskjellige fokus på samlingene:
 - Kast og mottak
 - Finter/linjespill
 - Skudd/målvakts arbeid
 - Småspill/duellspill
- Region innlandet ønsker gjennom talent 14 å styrke klubbene i deres spillerutvikling, samt bidra til å gi klubbtrenerne et faglig påfyll som kan hjelpe dem i deres trenerarbeid på klubbnivået.
- På de tre talentsamlingene vil 3-4 spillere fra hver klubb delta.
- På første talentsamling deltar klubben med inntil 3 spillere.
Sportsligleder nominerer disse spillerne i samarbeid med kretsen og etter innspill fra lagets trenere. I tillegg får klubben med en målvakt på første samling.
- Det er ett sterkt ønske for oss at klubbens trenere deltar på talentsamlinger og temasamlinger. Ett aktivt samspill mellom spillerutviklere og klubb trenere er viktig for spillernes utvikling
- I tillegg vil trenerne få tilbud om trenerkurs på den ene temasamlingen, samt på inspirasjonssamlinga i juni samme år uten ekstra kostnad for klubben.
- Påmelding skjer via sportsligleder.



15. TRENERINSTRUKS

- Trenerne rapporterer til sportslig leder.
- Treneren plikter å gjøre seg kjent med rammeplanen og gjøre sitt ytterste for at laget når de fastsatte mål for det enkelte alderstrinn.
- Treneren oppfordres til å delta på kurs og samlinger arrangert av forbundet som relatert mot de ulike aldersklassene. Dette omfatter også førstehjelpskurs og tapeing.
- Treneren skal sørge for god struktur på treningene. Det oppfordres til å lage skriftlige treningsplaner for sesong, måned og uke.
- Alle trenere stiller i treningstøy på trening. På kamper benyttes FURNES-klær.
- Treneren er hovedansvarlig for lagets sportslige utvikling, og for laglederfunksjonen under kamp. Som lagleder har trener ansvaret for å ta ut laget til kamp, og for å gi laget oppfølging og veiledning både i trening og kamp. Som lagleder er treneren ansvarlig for at det er god stemning mellom de to lagene som møtes i kamp.
- Treneren skal arbeide målbevisst for god sosial samholdighet i laget og forpliktende samarbeid med oppmann. Trener skal arrangere spillermøter hvor også oppmann er tilstede. Oppmann på sin side er ansvarlig for å holde foreldremøter.
- Treneren har ansvar for at de fastsatte sportslige mål kommuniseres på en klar og tydelig måte til spillerne og foreldregruppen. Fint om Oppmann på et foreldremøte informerer om Fair Play.
- Treneren har møteplikt på trenermøter i regi av Furnes Håndball.
- Treneren skal i utgangspunktet være tilstede ved all trenings og kampaktivitet for laget. Dersom treneren er forhindret, er det trenerens ansvar å skaffe erstatte. Treneren skal forberede sin erstatte med program for trening og eller notater for kampforberedelse og gjennomføring.
- Treneren representerer Furnes håndball utad og skal fremstå på en måte som skaper tillit og respekt. Trenerne skal ha en høflig omgangsform med alle. Negativ kritikk fra enkeltpersoner (spillere/foreldre) tas opp på en konstruktiv måte med de som har fremsatt kritikken.
- Treneren tar saken opp og drøfter saken med oppmann dersom saken gjelder kommunikasjonsproblemer/samarbeidsproblemer knyttet til enkeltspillere. I samarbeid med disse tas det en beslutning om foreldrene skal gis en orientering.
- Ved uenighet mellom treneren og foreldre(gruppe) prøves først en dialog i foreldregruppen. Dersom saken ikke får en konstruktiv løsning på dette nivå så skal saken tas opp med sportslig leder og oppmannskontakt i fellesskap. De plikter da å treffe tiltak for å finne en løsning. Dersom saken ikke løses av disse, skal saken meldes til styret for Furnes Håndball.
- Treneren plikter å gjøre seg kjent med klubbens sportslige plan og NHF og NIF's lover og regler. Det gjøres spesielt oppmerksom på NIF's sine barneidrettsbestemmelser som omfatter barn til og med 12 år.
- Treneren skal styre belastningen på sine utøvere slik at de unngår belastningsskader, og skal alltid ha fokus på skadeforebyggende trening.
- Trener og oppmann oppfordres til å ta initiativ til 1-2 sosiale arrangementer i løpet av sesongen for laget utover treningstid i hallen. Disse aktivitetene kan gjerne gjøres sammen med foreldre.

