

#sammenforSola

SOLA
HÅNDBALL

Klubbhåndboka

Sola Håndballklubb



#sammenforSola

MOT - GLEDE - SAMHOLD

INNLEDNING

Del 1 i Klubbhåndboka angir retningslinjer for hvordan man ønsker å administrere, tilrettelegge og utvikle Sola Håndballklubb (heretter «Klubben») til å bli den ledende idrettsklubben i regionen.

Klubbhåndboka eies og forvaltes av Klubben ved det dets valgte styre (heretter «Styret»). Sentralt i Klubbhåndboka står Del 2 – «Sportsplanen» som legger føringer for hvordan Klubben ønsker å legge til rette for den sportslige satsingen fra mini avdelingen og til opp til elitenivå.

Klubbhåndboka er utarbeidet i tett samarbeid med trenere og andre ressurspersoner i og rundt Klubben som har lang erfaring fra håndballsporten. Klubbhåndboka vil være gjenstand for en årlig gjennomgang og oppdatering, samt ellers ved behov.

RAMMEBETINGELSER

Alle medlemmer og personer med verv i Klubben skal forholde seg til NIF's Lov, Klubbens vedtekter, Klubbhåndboka, samt Klubbens verdier. Klubben fremmer MOT – GLEDE – SAMHOLD som Klubbens verdiord, samt vi setter fokus på Fair Play og begeistring, sammen med stor innsatsvilje og respekt for både spillere, dommere, publikum og kampledere på og utenfor banen.

DEL 1 – ADMINISTRASJON OG ORGANISERING

1. KLUBBENS ORGANISERING

MINIAVDELINGEN

Spillere J/G 5-8 år får tilbud om å være med i "Miniring" Lagene får tilbud om å spille på små baner 4-6 helger i løpet av sesongen. Egen informasjon omkring dette på regionens hjemmeside. Det foreligger ingen fast terminliste så det viktig at man setter seg godt inn i relevant informasjon.

Kretsen setter opp infomøter i begynnelsen av sesongen for gjennomgang av miniturneringer og info for alle klubber i regionen www.handball.no

UNGDOMSAVDELINGEN

Ungdomsavdelingen i Klubben defineres som lag fra J/G 9 til og med J/G 16. (Unntaket er Bring-lag).

AKTIVITETSSERIEN

Spillere fra 9 år til og med 11 år deltar i Aktivitetsserien. Kampoppsett blir lagt ut på www.handball.no Region Sørvest.

Foreldrekontakt / trener må ha kontroll på dette og sørge for at tilstrekkelig informasjon blir gitt spillerne på laget. Dersom et lag ikke møter til kamp får Klubben bot. Boten blir da viderefakturert det laget som ikke har møtt.

I Aktivitetsserien må Klubben/laget ordne dommere selv. Ta kontakt med Dommeransvarlig i Klubben i god tid for å få hjelp til å skaffe dommere. Husk at bane må rigges/tapes dersom man skal spille på liten bane. Ta kontakt med vaktmester i hallen for rigging, og husk å bruke små mål dersom man spiller på liten bane. Link til barnehåndball finnes på www.handball.no

SERIESPILL

Spillere fra 12 år og oppover deltar i ordinært seriespill. Denne serien settes opp for hele sesongen.

Dersom et lag ikke møter til kamp får Klubben bot av håndballkretsen. Boten blir da viderefakturert laget som ikke har møtt. Det er derfor en viktig jobb for trener / foreldrekontakt å sjekke tidlig på høsten om kamper kolliderer med skoleturer, helligdager eller lignende.

Dersom det er nødvendig kan det søkes om omberamming av kamper. Mer info om dette på www.handball.no

Håndballkretsen setter opp dommere for seriespill så sjekk terminlisten for tiltenkt oppsett. Dersom det ikke står oppført dommere for de enkelte kampene så kontakt dommeransvarlig i Klubben. Dommere sender selv regning til Håndballkretsen. Sekretariatvakter ordnes og administreres av lagene selv. Kamprapport må lages for hjemmekamper med kampinfo før og under kampen, og kampresultatet meldes inn til Håndballkretsen.

SENIORAVDELINGEN

Senioravdelingen i Sola Håndballklubb defineres som alle lag fra og med J/G-16 Bring-lag og opp til Klubbens A-lag.

BRING / LERØY

Deltagelse i de landsdekkende seriene Bring og Lerøy for alderstrinnene 16 og 18 år er selvfinansiert av lagene og foreldregruppen. Denne selvfinansieringen inkluderer bl.a. kostnader til reise, opphold, overnatting, mat, og trenere ut over Klubbens budsjetterte rammer for bidrag.

Det enkelte lag kan selge reklame for egne sponsorer på drakter og eventuelle overtrekks drakter / bager etc. Disse inntektene tilfaller laget i sin helhet, men må faktureres via Klubben som beskrevet i avsnittet «SPONSOR».

Noen sponsorer har avtalt bransjeeksklusivitet med Klubben. Nye sponsoravtaler skal derfor avklares med Daglig Leder eller Salg og Markedssjef før en avtale inngås.

Dersom foreldregruppen for et Bring/Lerøy-lag ønsker å engasjere en dedikert trenerressurs for egen regning til laget, så har Klubben kontraktsmaler tilpasset dette formålet. Klubben vil da fungere som formell (midlertidig) arbeidsgiver med tilhørende utbetaling av lønn, pensjon og lovpålagt kompensasjon og arbeidsgiveravgift som i sin helhet skal dekkes av spillerne og foreldregruppen.

Det skal opprettes en egen lagkonto tilknyttet Klubben for Bring og Lerøy lagene. Dette gjøres og disponeres av foreldregruppens egne representanter, der Klubben skal ha innsyn.

Rekrutteringslag (2/3 divisjon)

Klubben har som mål å ha et rekruttlag i 2. divisjon for å gi kvalitativ spilletid til Klubbens talenter med et bindeledd opp mot A-laget. Rekruttlaget spiller i 2. divisjon fra og med sesongen 2022/23. Dersom det er spillermateriell tilgjengelig, så ønsker Klubben også å være representert i 3 / 4 divisjon.

Andre senior-lag (Lavere divisjoner, J/G-16 og - 18 region)

Klubben tilstreber å gi et sportslig tilbud for alle årsklasser, og ønsker å være representert i alle divisjoner så fremt det er spillermateriell til dette.

A-LAGET

A-laget er Klubbens elitesatsing, og regionens fyrtårn for kvinnehåndball.

2. KONTINGENT OG TRENINGSavgIFT

Årsmøtet er Klubbens øverste organ og som fastsetter medlemskontingenten i Klubben. Kontingenten går i sin helhet til Klubben, og skal betales før spilleren får spille kamper i regi av Klubben.

Kontingenten fastsettes på Årsmøtet i februar/mars hvert år, og treningsavgiften bestemmes av Styret og administreres av Daglig Leder.

3. LISENS

Det må tegnes forsikring / lisens for alle spillere fra det året de fyller 13 og den er personlig. Lisensen betales til Norges Håndballforbund og ikke til Klubben. Dersom en spiller ikke har betalt lisens og blir bøtelagt så må spillerens foresatte selv betale boten.

Håndballkretsen gjennomfører lisenskontroll med jevne mellomrom, så dette er ikke upraktisk. Spørsmål angående lisens kan rettes til Ungdomsleder eller Daglig Leder i Klubben.

4. DUGNADER I KLUBBEN

Klubben er foreldredrevet og dette vil i praksis si at mesteparten av arbeidet som trengs utføres kostnadsfritt av foreldre og andre ressurspersoner rundt lagene og Klubben.

Alle medlemmer i Klubben bidrar med 15 timers prosjektarbeid (dugnad) per sesong, samt 10 timer for andre søsken. Timene skal fortrinnsvis brukes på Den Gule Banken Cup, drift av kafeen, Solamessen og andre aktuelle messer/arrangementer. Frikjøp av dugnad er mulig og settes til kr. 2.500,- pr spiller i Ungdomsavdelingen. Søsken nr. 2 osv. kan frikjøpes for kr. 1500,-per spiller.

Dugnadsansvarlig har ansvar for å føre oversikt over dugnadstimer for eget lag og rapportere disse inn til Klubben. Oversikten over dugnaden skal sendes fortløpende til Daglig Leder.

Mal for dugnadsrapportering utarbeides av Klubben og er tilgjengelig fra av Daglig Leder.

Dersom Klubben har behov for ekstra dugnadshjelp fra lag utover de pålagte 15 timene, kan lagene benytte dette som inntektsgivende arbeid og få utbetalt 100,- pr dugnadstime. Dette forutsetter at laget har dekket sine egne pålagte dugnadstimer. Dette må avtales i forkant med Daglig Leder eller prosjektleder for dugnaden.

Miniavdelingen er fritatt de pålagte 15 timene med dugnad. Miniavdelingen sitt bidrag til Klubben er baking av minimum 2 stk. kaker/bakverk per medlem per sesong til salg under diverse arrangement.

A-laget og B-laget (Rekruttlaget) skal også bidra på arrangementer som Klubbens håndballskoler, Solamessen, og julebord for Sola Kommune dersom det arrangeres.

DUGNAD I KIOSK

Sola Kommune eier Åsenhallen mens Klubben har totalansvaret for drift av kafeen. Kafeansvarlig i Styret fordeler vaktene blant Klubbens lag, og de yngste lagene har i hovedsak hovedansvar for kafevaktene.

Det tilstrebes fra Klubbens side at laget som får ansvar for kiosken også har kamper denne dagen. Instruks for hva som skal gjøres ligger i kiosken eller via Styrets Kafearnsvarlig.

Kafesalg er med på å gi Klubben en viktig inntekt. Kafeen er også med på å lage det sosialt og hyggelig i hallen, og det settes opp dugnad/vaktlister fordelt pr lag i begynnelsen av hver sesong.

LOTTERI

Av praktiske årsaker må man betale inn verdien av utdelte lodd når de blir delt ut, uavhengig av om loddene blir senere solgt eller ikke.

Årsmøtet gir føringer for hva medlemskap og treningsavgifter skal koste for medlemmene i Klubben samt hva Klubben skal støtte av sportslig aktiviteter for medlemmene. For å få dette regnestykket til å gå opp, må Klubben ha flere inntekter enn de får inn via medlemskontingenten. Disse "byrdene" fordeles likt blant alle spillerne. Det har hendt at noen ikke ønsker å delta på slike dugnader, men entydig og klar informasjon om dette i forkant av sesongen pleier å hjelpe.

Dersom dugnader ikke gjennomføres på vegne av Klubben så er alternativet at medlemsavgiften øker.

Hvert medlem skal selge loddbooker tilsvarende 500,- om ikke annet er vedtatt av Styret.

Klubbens medlemmer skal innbetale 500,- (eller annet beløp vedtatt av Styret) til Klubbens ved utdeling av loddbookene. Lagleder sørger for at det holdes oversikt over innbetalinger.

Andre inntektskilder som for eksempel salg av toalettpapir, kaffe, kluter, saft, Enjoy hefter og lignende kan gjennomføres av lagene i Klubben men skal være frivillig å delta på for medlemmene.

Lagene v/foreldregruppen kan selv avtale med egne spillere ulike dugnader og salg dersom lagets økonomi tilsier at det er behov for dette. Dette er egen dugnad der alle inntekter uavkortet går til det aktuelle laget.

ANDRE DUGNADER

I tillegg til dugnaden i kafeen er også noen litt større dugnader i løpet av året som eksempel i forbindelse med den Gule Banken Cup og andre arrangementer. Lagleders rolle blir da å ta imot dugnadene fra arrangement gruppa og videreforder disse i foreldregruppa. Dersom det planlegges flere dugnader fra Klubbens så vil det sendes ut informasjon om dette god tid i forkant til lagledere og trenere.

FRITAK FOR DUGNAD MM.

Styremedlemmer, utvalgsmedlemmer, lagledere, trenere og dugnadsansvarlige er fritatt loddsalg og annen pålagt dugnad for et barn per rolle eller verv i Klubben.

5. UTGIFTER / UTGIFTSDEKNING I KLUBBEN

Klubben dekker følgende utgifter for Klubbens medlemmer:

1. Drift og administrasjon av Klubben.
2. Nye drakter til sesongstart for J/G 9, 12, og 15.
3. Dommerutgifter for J/G i aldersbestemte klasser til og med J/G-11. Fra og med J/G-12 betales dommerne av håndballkretsen.
4. Forsikring for spillerne (men ikke lisens som er et individuelt krav fra fylte 13 år).
5. Påmelding til Klubbens egen interne klubbturnering (Den Gule Banken Cup)

6. Påmeldingsavgift til to (2) eksterne turneringer pr. sesong per lag per årskull inkludert den årlige eksterne klubbturneringen hvor alle lagene i Ungdomsavdelingen blir invitert til.

Klubben dekker busstransport samt to (2) A-kort per årsgruppe for jenter og gutter, samt påmelding av lagene om ikke annet blir bestemt av Styret. Ytterligere kostnader dekkes av lagene selv.
7. Dersom den årlige eksterne klubbturneringen kolliderer med G/J-14 sin konfirmasjonshelg, kan lagene få dekket inntil 4000,- per lag til en turnering på et mer passende tidspunkt. Dette gjelder kun for de lagene som selv er konfirmanter. Dersom turneringen ikke har tilbud til alle årsklassene i Ungdomsavdelingen, kan inntil 4000,- per lag overføres til annen turnering etter eget valg.
8. For Aktivitetsserien (G/J 9-10) dekker Klubben ett (1) stk. A-kort per påmeldte lag grunnet færre spillere per lag, men minimum to A-kort per årskull.

9. Dersom lag deltar i Petter Wessel Cup eller andre regionale sluttspill dekker Klubben lagenes påmeldingsavgift. Resterende utgifter dekkes av lagkasse eller foreldregruppen.
10. Klubben betaler for dokumenterte kostnader for transport dersom spillere i Klubben deltar på Regionale Landslag Miljø (RLM) samlinger utenfor Rogaland.
11. Klubben betaler for påmelding til vanlig seriespill i kretsen for Klubbens lag etter nærmere vilkår.

Hovedregelen er at Klubben betaler for en serie per årslag. Dersom det er mer enn 20 individuelle spillere kan Klubben betale for et ekstra lag per 10 individuelle spillere. Husk at flere lag kan kreve flere trenere, lagledere og ressurspersoner rundt lagene.

(Mer enn 20 spillere = to lag, mer enn 30 spillere = 3 lag osv.)

Dersom et lag ønsker å delta i flere serier enn det det er spillergrunnlag for, så skal denne kostnaden bæres av laget, herunder også for kanselleringer, trekking av laget, dommere og annet.

All påmelding til seriespill skal håndteres av Daglig Leder i Klubben.
12. Klubben dekker lagenes behov for førstehjelpsutstyr, klister, tape, og klubbgenser til trenerteamet og lagledere. Lagene henter og bestiller utstyr av materialforvalter / Daglig Leder som gjør innkjøpene på vegne av Klubben.

Det er ikke ønskelig at lagene handler inn på egenhånd, grunnet arbeid med bilag mm. og utbetalinger. På flere områder har Klubben gode rabatter som gjelder ved større innkjøp.
13. Klubben dekker dokumenterte kostnader inntil 1500,- per lag til julegrøt til juleavslutning og tilsvarende til arrangement til sommeravslutning. Lagleder organiserer og gjør innkjøpene om ikke annet er avtalt med Daglig Leder.
14. Klubben dekker kostnader til dommerutdanning etter avtale med dommeransvarlig i Klubben.
15. Trenere fra og med J/G12 til J/G 18 kan få dekket kr. 3000,- i dokumenterte utgifter for utstyr eller andre relevante utlegg til laget. Det presiseres at dette gjelder kun en gang pr. lag/årskull per sesong.

Dersom noen lag ønsker å gjøre utlegg utover dette skal dette være klarert med foreldregruppa før avtaler mm inngås, og foreldrene må selv dekke de økte kostnadene dette påfører laget.
16. Klubben dekker kostnader for kretsens Trener 1, evt. trener 2 og 3 etter avtale med Klubben.

6. SÆRLIG OM UTGIFTSDEKNING FOR SENIORLAGENE

Lerøy / Bring

Klubben dekker lagpåmelding til seriespill og landsdekkende serier for 16- og 18-års lagene (Bring/Lerøy). Klubben dekker følgende utgifter for Bring og Lerøy lagene i sin helhet:

- Påmelding Regional serie
- Påmelding Nasjonal serie
- Utgiftsdekning for trenere ved bortearrangement på kr 1 500,- pr trener (inntil 2 trenere.)
- Ett sett hjemme- og bortedrakter til Bring/Lerøy serien.
- Trener(e) innenfor budsjetterte rammer
- Nødvendig utstyr

Rekrutteringslag (B-lag - 2 divisjon)

- Reiser til bortekamper og eventuell overnatting dekkes av Klubben.
- Det dekkes inntil 200,- pr spiller til mat på reiser til bortekamper.
- Reiseantrekk skal være i henhold til Klubbens utstyrspakke og sponsoravtaler

Andre senior-lag (Lavere divisjoner, J/G-16 og - 18 region, C-lag etc.)

Ved bortekamper besørger og bekoster lagene selv all overnatting og transport.

U-20

Eget oppsett dersom dette gjennomføres.

A-Laget

- Reiser til bortekamper og eventuell overnatting dekkes av Klubben.
- Det dekkes inntil 200,- pr spiller til mat på reiser til bortekamper.
- Reiseantrekk skal være i henhold til Klubbens utstyrspakke og sponsoravtaler.
- EHF – eget oppsett.

A-laget har i tillegg egne utstyrspakker i henhold til Klubbavtalene.

7. SPONSOR TIL LAG OG KLUBB

Alle salg av sponsorpakker skal gå gjennom Salg og Markedssjef og all fakturering skal skje gjennom Klubben for å være i samsvar med gjeldende lover og regler.

Klubbens drakter er Klubbens eiendom og Klubben har enerett på sponsorplassene på alle draktsett.

Innenfor noen bransjer er det samarbeidspartnere som har bransjeeksklusivitet som en del av avtalen med Klubben. Derfor skal nye avtaler avklares med Salg og Markedssjef før avtaler kan inngås.

Sponsing (uten krav om profilering) kan uavkortet betales til det enkelte lag som selv skaffer sponsing.

Sponsing hvor det er krav om profilering, skal dette faktureres fra Klubben og avsettes på lagets "intern konto". Dette for å sikre at mva. innberettes på riktig måte.

Ved salg av nye sponsorpakker til nye samarbeidspartnere som involverer profilering i Åsenhallen eller på drakt mm. så tilfaller 40% av sponsorbeløpet Klubben og resterende 60% til det enkelte laget som

skaffet avtalen. Merk dette gjelder kun første året av sponsoravtalen deretter tilfaller videre sponsorbeløp Klubben uavkortet. Ta kontakt med Salg og Markedssjef dersom det er spørsmål.

8. KLUBBKOLLEKSJON

Klubben har egen klubbkolleksjon og på disse kan lagene selv selge profilering.

Dette skal gjøres i tråd med Klubbens til enhver tid gjeldende retningslinjer.

Lagene kan ha tre (3) egne sponsorer på kolleksjonen. Av dette salget tilfaller 100 % av sponsorinntektene laget, men alle beløp skal faktureres gjennom Klubben.

Klubbens medlemmer skal tilstrebe å benytte Klubbens offisielle klessponsor for treningsklær mm.

Unntak kan avklares med Daglig Leder.

9. KLUBBENS REISEREGULATIV

FORMÅLET TIL REISEREGULATIVET

- Å gjøre reise og opphold ved kamper, turneringer og treningsleirer til en trygg, god og minnerik opplevelse for aktive og ledere
- Skal skape trygghet for foresatte som overlater barn og unge i Klubbens varetekt
- Skal gi trygghet til Klubbens trener og ledere, og informasjon om hva som forventes av dem

OMFANG OG FORUTSETNINGER

Reglene gjelder for alle reiser i forbindelse med kamper, turneringer og treningsleirer med overnatting der aktive under myndighetsalder deltar.

Reiser som omfattes av disse regler er å betrakte som alkoholfri sone for aktive og ledere fra avreise til hjemkomst.

På alle reiser i regi av Klubben skal det utpekes en ansvarlig «Hovedleder» som har overordnet myndighet fra avreise til hjemkomst.

Der hvor flere lag deltar skal hvert lag ha med seg minst to (2) ledere inkl. trener / lagleder. Minst en av lederne skal være av samme kjønn som lagets deltakere. Disse lederne har ansvar for sitt lag eller spillergruppe.

Reise og opphold for disse lederne skal dekkes av lagenes reisekasse eller foreldregruppe.

HOVEDLEDER FOR REISEN

Hovedleder har overordnet ansvar for at reisen foregår i henhold til de retningslinjer som Klubben har bestemt, og skal sammen med de øvrige leder bidra til trivsel for alle deltakerne

Før avreise skal det avholdes informasjonsmøte for deltakerne og deres foresatte, eller på annen måte sørge for at tilstrekkelig informasjon blir gitt til alle som har behov for dette.

Hovedleder sørger for at oppdatert deltakerliste med telefon nr. på alle deltakerne finnes på klubbkontoret ved avreise. (e-post: info@sola-hk.no). Eventuelle endringer skal oppdateres fortløpende.

Hovedleder skal rapportere saker av følgende karakter øyeblikkelig og direkte til Leder av Styret eller Daglig Leder i henhold til varslingsrutinene;

1. Overgrepssaker.
2. Ulykke med personskader.
3. Dødsfall blant Klubbens medlemmer.
4. Økonomisk utroskap.
5. Klare brudd på verdier som Klubben ønsker å stå for / utilbørlig adferd
6. Andre saker som kan medføre spesielle medieoppslag, eller oppmerksomhet fra det offentlige

10. TRENERE

Trenerne i Klubben er våre viktigste ressurser. Klubben har derfor besluttet å dekke trenerutdanning i regi av Håndballkretsen (Trener 1) for de som ønsker dette, og videre utdanning etter avtale.

Ansvarsområdet for trenerne omfatter mye forskjellig, og informasjon kan finnes på Håndball.no, samt i appen LearnHandball som er tilgjengelig via Klubben.

Det anbefales at trenerne i Klubben etablerer nettverk med andre trenere på andre årstrinn for å hente erfaringer og dele kunnskap. Andre har vært der du er nå, og alle spørsmål er gode spørsmål.

Klubben har som mål å ha 2-3 trenersamlinger i per sesong der alle trenerne blir invitert til å delta for å bygge kompetanse, nettverk, og dele erfaringer.

Det anbefales videre at trenere setter seg inn i Klubbhåndboka, og spesielt Klubbens Sportslige Plan. Ta kontakt med Sportslig Leder eller Klubbens Talentutvikler/Ungdomskordinator om det er behov for hjelp.

11. LAGLEDERE

Lagledere spiller en viktig rolle i Klubben.

Lagleder er bindeleddet mellom foreldrene, det enkelte lag, dugnadsansvarlig og Klubben.

Aktiviteten som det er behov for omfatter organisering av inntektsgivende arbeid, administrering av lag, opplæring av dommere, sekretariats tjeneste, kiosksalg, vakter, foreldrekontakt, kjøring og mye mer. Klubben har heltidsansatte i administrasjonen som jobber for å dekke de behov Klubben har for daglig drift, men er avhengig av samarbeidet med lagledere og trenerne.

Det er ikke mulig å lage en fasit for hva en lagleder skal ha ansvar for da dette tidvis varierer fra lag til lag, og fra årsklasse til årsklasse. Noen elementer er allikevel sammenfallende.

Ungdomsleder eller Minileder i Klubben er din kontaktperson inn mot Styret, og vedkommende skal gi deg informasjon slik at du kan holde "dine" foreldre oppdatert samt utføre aktivitetene som trengs til beste for spillerne, laget, støtteapparatet, og Klubben.

Klubben arrangerer et møte for alle lagledere og Dugnadsansvarlige i begynnelsen av hver sesong.

Målet med møtet er å gå gjennom de aktivitetene Klubben vet skal skje i løpet av året, rutiner i kiosk og hall, hvilke oppgave en lagleder kan/skal ha m.m. Her vil du vil få informasjon, tips og innspill som er viktig å ta videre til din foreldregruppe.

Dersom man som lagleder startet etter at dette møtet har blitt avholdt, eller dersom man har ytterligere behov for informasjon om denne rollen, så ta kontakt med Ungdomsleder eller Minileder for hjelp.

Oversikt over lagleders ansvarsområder; (ikke uttømmende)

- Dugnadskoordinering sammen med dugnadsansvarlig, inkludert for kafeen
- Sikre at alle spillere er spilleberettiget for Klubben
- Sørge for at kontingenten og treningsavgiften blir betalt
- Sørge for at lisens er betalt og at kvittering er med på kampene (gjelder spillere som fyller 13 og eldre)
- Overganger og innmeldinger av nye spillere
- Regnskap, om laget har egen konto
- Påmelding til cuper og turneringer
- Informasjon til spillerne, trenere, og foreldrene
- Samarbeid med trenere om turer, kamper, turneringer etc.
- Loddsalg for Klubben
- Loddsalg for NHF

Selv om dette er lagleders oppgaver betyr dette selvsagt ikke nødvendigvis at alt må utføres av lagleder. Lagleder selvfølgelig delegerer oppgaver til andre i lagsapparatet og/eller til en av de øvrige foreldre som til daglig ikke sitter i lagsapparatet.

Det finnes masse informasjon om håndball, treningsforslag, hvordan oppføre seg på banen, teknikkmerker, NHF-lovbok, spilleregler, Kamprapporter, kampfoppsett, omberamning av kamper, sonetrening etc. finner du her <https://www.handball.no/regioner/region-sorvest/>

ABC FOR LAGLEDERE

- Lagledelse
- Fremme gode lederholdninger
- Utvikle fellesskapet og lagånd
- Ta alle med på råd, og vis respekt for alle
- Behandle alle likeverdig, og gi dem like sportslige muligheter
- Slå ned på baksnakk og illojalitet mellom spillerne
- Gi den enkelte ansvar og utfordringer
- Stimuler til innsats og egenutvikling
- Ha tid til å snakke med hver enkelt spiller
- Gi ærlig feedback
- Utvikle en sportslig holdning i laget
- Vær et forbilde gjennom egen oppførsel
- Krev respekt overfor dommerne
- Krev sportslig holdning overfor motstanderne
- Lær alle å tape og vinne med samme sinn

Opptreden på sidelinjen

- Lagleder, trener og spillerne bør være samlet ved innbytterbenken under kampen
- Alle taktiske instruksjoner skal gis på en saklig og sømmelig måte
- Det skal være ryddig på sidelinjen vår etter kamp
- Husk at lagledere og trenere er Klubbens ansikt utad

Holdninger til dommeren

- Lær spillerne å respektere dommeren - Det holder med en dommer på banen!
- Dommeren kan gjøre feil, men dommerens skjønn er en del av spillet
- Respekter dommeravgjørelsene – tenk fremover
- Vær særlig nøye med å lære spillerne å skille mellom respekt for personen og det å være uenige i enkeltavgjørelser
- Slå ned på dårlig opptreden dersom dette skjer
- Laglederens oppførsel betyr enormt for spillerens oppfatninger og valg av oppførsel – tenk fremover og vær et godt forbilde
- La oss alle bidra til at flere syntes det er moro å dømme håndball

Tips til laglederen

- Lag aktivitetsplan for sesongen, da blir det lettere å planlegge for alle
- Lag en komplett liste over spillerne med adresse, telefon og fødselsdato
- Lag en plan for møter med spillere og foresatte
- Lag en sjekkliste for hjemmekamper (deleger oppgaver)
- Sjekk at alt er ok med sekretariatet
- Sjekk at alt er ok med dommer mm.
- Utstyrsjekk - Ball, vester utstyr, drakter etc.
- Sett opp kjøreliste for alle bortekampene
- Lag en utstyrsliste for legekofferten
- Husk personopplysningsloven gjelder i forhold til personopplysninger
- Få på plass en (eller flere) dagnadsansvarlig(e) så fort som mulig!

12. SAMSPILL LAGLEDER / TRENER

Samspillet mellom lagleder og trenere varierer dette fra lag til lag. Noen trenere ønsker selv å ta seg av praktiske oppgaver som for eksempel påmelding til turneringer mm. Ofte er treneren mor eller far til en av spillerne på laget, og han eller hun legger da inn en stor dugnadsinnsats flere ganger hver uke. Da vil det være fornuftig å avlaste treneren(e) så mye som mulig med administrative oppgaver.

Eksempler på dette er informasjon som skal deles ut, påmelding til turneringer, sosiale samlinger, innkalling til foreldremøte, dugnadsfordeling, forsikringer og spillerlisenser (fra fylte 13 år) osv. Uansett fordeling av oppgaver er det viktigste at ikke informasjon faller mellom to stoler, samt at foreldrene vet hvem som gjør hva i trenergruppen.

Trenere setter stor pris på foreldre som ønsker å bidra, det er tross alt deres egne unger trenergruppen stiller opp for hver uke gjennom hele året.

La oss sammen gjøre det kjekt for spillerne!.

13. FORELDREMØTER / INFORMASJON

Klubben anbefaler alle lagledere og trenere til å ha et par foreldremøter i året, og ellers ved behov. Dette er en god anledning til å gi generell informasjon, det kan drøftes sportslig satsing, hvilke turneringer vil laget delta på, dugnader, eller sosiale sammenkomster som kan binde laget sammen på en god måte. Laglederen tar initiativet (gjern i samråd med trenere) til disse møtene og det bør sendes ut et kort referat til foreldrene i etterkant på Spond eller per epost.

For å gjøre jobben som lagleder lettere er det lurt å sørge for at oversikten over alle spillere, foreldre, mailadresser, mobilnummer osv. er holdt oppdatert til enhver tid.

Ta gjerne en sjekk før hver ny sesong om det er kommet endringer.

14. OPPDATERTE LAGSLISTER

Det er viktig at lagleder har oppdaterte lagslister til enhver tid. Dersom noen begynner eller slutter på laget er det viktig at beskjed blir gitt til Daglig Leder på info@sola-hk.no så fort som mulig.

15. INFORMASJON OM KAMPER

Informasjon om kamper er å finne på www.handball.no under Region Sørvest Terminlister, ellers via MinHåndball, og i Spond/Profixio dersom kampene er lagt inn av lagleder.

16. KAMPGJENNOMFØRING

Lagledere/trenergruppen har selv ansvar for å skaffe personer til sekretariat på egne hjemmekamper (Merk, dette gjelder ikke for A-laget, der Klubben og håndballkretsen håndterer dette.)

Sekretariats arbeid for eget lag godskrives ikke som dugnadsarbeid.

Dersom et lag blir nødt til å legge kamper i andre lags treningstider SKAL dette godkjennes av det laget som har treningstiden i god tid før kampdagen. Ta kontakt med Daglig Leder ved behov.

17. BETALING AV BØTER:

1. Bøter/kostnader i forbindelse med omberamming (for tiden 500,-) belastes laget. I tillegg kommer lønn og reise til dommerne som blir berørt av dette, der disse kostnadene belastes/betales av laget selv.
2. Dersom et lag ikke møter til kamp, må laget selv dekke de tilknyttede kostnader dette medfører. Dette kan eksempelvis være reiseutgifter til bortelaget, dommer utgifter og bot fra kretsen (ca. 1000,-).
3. Bøter for usportslig opptreden fra spillere/lagledelse blir belastet det aktuelle laget.
4. Lagene kan velge å utføre dugnadsaktiviteter for å dekke inn bøter og andre utgifter påført laget dersom det ikke er i stand til å betale av lagskassen eller foreldregruppen.
5. Ved bortekamper må lagene selv sørge for overnatting og transport, inklusiv ferjer, buss mm.

18. TURNERINGER

Klubben ønsker at de enkelte lagene deltar i turneringer og cuper så langt det er ønskelig, samt økonomisk og praktisk mulig. Dette er en god sosial arena som binder sammen spillere og foreldregruppene, også på tvers av årsklassene.

19. DOMMERE

Dersom man trenger hjelp til å skaffe dommere eller har spørsmål angående dommere så ta kontakt med Dommeransvarlig i Klubben. Se info på nettsiden til Klubben.

Aldersbestemte lag til og med 11 år må selv skaffe egne dommere. Dette gjelder også minihåndballen og de som deltar i Aktivitetsserien. Til dette kan Klubbens dommeransvarlig bistå.

20. SÆRLIGE HENSYN

Det er slik at noen familier til tider har særskilte behov, det kan være i forbindelse med anstrengt økonomi, språkvansker, kanskje noen ikke har bil, omsorgsdeling m.m. Da er oppgaven til foreldrekontakten å være den som forsøker å finne løsninger. Ta kontakt med Klubben eller Styret/Ungdomsleder – de har erfaringer og løsninger for de fleste tilfeller som kan oppstå.

21. SKADER OG SKADEFORBYGGING

Informasjon om skader finnes tilgjengelig på <http://www.sola-hk.no/informasjon-om-skade/>

22. FORELDREVETT REGLER

1. Møt opp på treninger og kamper – barna ønsker det
2. Gi oppmuntring til ALLE spillere under kampene, ikke alle barn har foreldre tilstede
3. Gi oppmuntring i både medgang og motgang, ikke gi kritikk
4. Hjelp barnet ditt til å tåle både seier og tap
5. Støtt dommeren(e) – ikke kritiser dommeravgjørelser
6. Respekter lagleders bruk av spillere, de vet det du ikke vet
7. Vis respekt for det arbeidet Klubben gjør – tilby din hjelp 😊
8. Husk at det er barnet ditt som spiller håndball – ikke du

(Etter fair play reglene utgitt av Norsk Tipping og Norges Håndballforbund)

23. MEDLEMSFORDELER

Se Klubbens hjemmeside for en oversikt over tilgjengelige medlemsfordeler.

24. VARSLINGSRUTINE / Varslingsprosedyre

Rutiner for varsling av kritikkverdige forhold i Klubben

Sola HK ønsker å legge til rette for en organisasjonskultur som er preget av åpenhet og hvor kritikkverdige forhold tas opp, diskuteres og løses. Hovedregelen er at man tar opp forhold man mener er kritikkverdige med den det gjelder. Dersom dette ikke fører frem, eller dersom man mener det er nødvendig å ta saken opp med noen andre som kan gjøre noe med de kritikkverdige forholdene, kalles det varsling.

Varslingsrutinene sier noe om

- hvem som har ansvar
- hvilke saker som omfattes av varslingsrutinene
- hvem det kan varsles til
- hvordan det skal varsles
- hvordan varsler skal følges opp

Hvem har ansvar?

Styrets Leder har ansvar for at varslingsrutiner er innført og fungerer i henhold til hensikten.

Hva bør det varsles om?

I Klubben ønsker vi at det sies ifra om uetisk atferd som er i strid med våre verdier, svekker Klubbens omdømme og/eller øvrige kritikkverdige forhold. Ved kritikkverdige forhold er det viktig at noen varsler slik at kritikkverdige forhold kan rettes opp. Varslet må gjelde forhold som knytter seg til Klubben organisasjonens ansatte, tillitsvalgte eller frivillige.

MOT - GLEDE - SAMHOLD

Eksempler på hva det kan varsles om er:

- ✓ Forhold som utgjør fare for personers liv og helse.
- ✓ Brudd på generell norsk lovgivning
- ✓ Mobbing, trakassering og diskriminering
- ✓ Brudd på Klubbens vedtekter, NIF's verdier eller allment aksepterte etiske retningslinjer
- ✓ Økonomiske misligheter
- ✓ Andre kritikkverdige forhold
- ✓ <https://www.idrettsforbundet.no/om-nif/varslinger-i-norges-idrettsforbund/>

Hvem kan varsle?

Klubben ønsker at alle som opplever kritikkverdige forhold i Klubben gir beskjed om det. Enten du er ansatt, frivillig, tillitsvalgt, deltager eller på annen måte er i kontakt med Klubben, er det mulig å varsle dersom du opplever kritikkverdige forhold i organisasjonen.

Hvem kan det varsles til?

Ansatte, tillitsvalgte, frivillige eller andre som har en tilknytning til Klubben, har følgende interne varslingskanaler:

- ✓ Til nærmeste leder eller ansvarshavende (f.eks. Daglig Leder, leder av aktuelt utvalg)
- ✓ Til overordnede leder
- ✓ Til Styrets Leder

Det skal som hovedregel varsles til nærmeste leder eller ansvarshavende i det organisasjonsleddet det gjelder. Gjelder varslet Styrets Leder, kan det varsles til overliggende organisasjonsledd. Generelt skal problemer tas opp med nærmeste overordnede eller Daglig Leder i Klubben, eventuelt med Styrets Leder dersom forholdet gjelder Daglig Leder.

Dersom du er usikker på hvor du skal henvende deg eller kan du ta kontakt med Daglig Leder.

Hvordan kan det varsles?

Dersom du ønsker å varsle om kritikkverdige forhold kan dette gjøres ved personlig oppmøte, via telefon eller skriftlig. Et varsel bør inneholde ditt fulle navn, med mindre du velger å være anonym.

Du bør beskrive grunnlaget for din observasjon eller bekymring. Dette kan være hva du har sett, opplevd eller observert. Vær så konkret som mulig i din beskrivelse og angi tid og sted dersom du har dette.

Gi gjerne også informasjon om tidligere saker du kjenner til som kan ha betydning for varslingen og hvem som for øvrig er kjent med forholdet det varsles om. Varslingen skal skje på forsvarlig måte, og den som varsler må ta ansvar for sine ytringer.

Varsler har rett til å varsle anonymt. Normalt vil imidlertid åpenhet sikre bedre saksgang og et bedre resultat. Alle varsler skal uansett behandles konfidensielt.

Hvordan håndteres varsler i Klubben?

Disse grunnleggende prinsippene skal legges til grunn ved håndtering av et varsel:

- Den som varsler skal beskyttes mot gjengjeldelse
- Alle varsler skal tas alvorlig
- Mottaker av et varsel skal alltid sørge for en forsvarlig behandling av saken
- Varslings saker skal behandles fortrolig. Fortrolighet innebærer i denne sammenheng at identiteten til varsler og den/de det er varslet om, ikke skal gjøres kjent for flere enn det som er nødvendig for den videre behandling av saken
- Den som har varslet skal få bekreftelse på at et varsel er mottatt, og få informasjon om utfallet av saken, med mindre varsler er anonym
- Gjelder varselet et styremedlem skal Styrets Nestleder konsulteres
- Dersom det har forekommet varslings saker skal styrets årsrapport vise til antall og at varslingsrutine er fulgt.

Det er ikke akseptabelt å reagere negativt mot de/den som tar opp kritikkverdige forhold på en forsvarlig måte. Den som tar imot varsel om kritikkverdige forhold skal alltid sørge for at varslet blir håndtert på en ryddig og ordentlig måte. Alle varsler skal behandles fortrolig.

Varslerens identitet er en fortrolig opplysning for den som mottar varslingen. Den videre prosess må vurderes i det enkelte forhold. Men det skal alltid være slik at så få som mulig skal kjenne til hvem varsleren er. Varsler skal gjøres oppmerksom på hvem det kan bli nødvendig å oppgi identiteten til for å utføre en nærmere undersøkelse av saken. Varslings saker skal oppbevares på forsvarlig vis. Daglig Leder har taushetsplikt om alle personalsaker.

Mottaker av varselet skal foreta nødvendige undersøkelser av varselet snarest mulig og iverksette egnede tiltak på grunnlag av resultatet av sine undersøkelser. Det må vurderes konkret i hvert enkelt tilfelle hvem som skal involveres i den videre behandlingen i saken. Varsler skal gis mulighet til å legge fremme sitt syn på saken, og skal gis mulighet til å la seg bistå av en tillitsperson. Mottakeren av et varsel skal alltid vurdere å involvere Styrets Leder i saker som berører ansatte.

Dersom det igangsettes nærmere undersøkelser av en sak skal den/ de det blir varslet om gjøres kjent med varslet, hvilke opplysninger som er gitt og få muligheten til å komme med sin versjon av saken. Den det er varslet om skal få anledning til å la seg bistå av en person denne har tillit til. Dersom utfallet av saken viser at det ikke foreligger kritikkverdig forhold, skal de involverte i saken få tilbakemelding om at saken er avsluttet.

De som har behandlet varselet skal utarbeide en logg i alle saker som de mottar, hvor det fremgår om saken ble behandlet, hvordan den ble behandlet, hvem som deltok og resultatet av varslingen. Logg og øvrige saksdokumenter skal arkiveres og lagres som fortrolig på betryggende måte.

Dersom mottaker av varsling har behov for veiledning ved håndtering av varsel kan Rogaland Idrettskrets kontaktes for råd.

DEL 2 - SPORTSPLANEN

1. KLUBBENS SPORTSPLAN

BAKGRUNN

Sportsplanen gir retningslinjer for hvordan Klubben ønsker å fokusere og drive den sportslige satsingen fra mini til elitenivå. Sportsplanen er utarbeidet i tett samarbeid med trenere og andre ressurspersoner i og rundt Klubben som har lang erfaring fra håndballsporten. Sportsplanen eies av Klubben ved Styret og Klubbens Sportslige Leder er ansvarlig for innholdet, implementering, og etterlevelse i Klubben.

Sportsplanen har sitt utgangspunkt i lagene som befinner seg i alderen mellom 6 og 18 år.

FORMÅL

Sportsplanen skal være retningsgivende for all sportslig satsing i Klubben.

Sportsplanen skal;

1. Inneholde de forhold og områder Klubben ønsker å fokusere på når det gjelder spillerutvikling og treningsmiljø, både for enkeltspillere og for lag.
2. Bidra til å gjøre Klubben til en av Norges mest profesjonelle og attraktive håndballklubber.
3. Fungere som ett hjelpemiddel og styringsverktøy for trenere og støtteapparat i Klubben.
4. Gi trenere og støtteapparat retningslinjer for sitt daglige arbeid.
5. Gi medlemmene ett strukturert tilbud som gir gradvis progresjon i aktivitetsnivå og ferdighetsutvikling gjennom tilrettelegging på trening og i kamper.
6. Gjøre det enklere å rekruttere trenere og skape en stabil sportslig utvikling for alle medlemmer i Klubben som ønsker dette.
7. Bidra til å ivareta et godt miljø i Klubben, konkret gjennom å ta alle på alvor, gi anerkjennelse hvor det er berettiget, og sørge for at trenere, støtteapparat, og spillerne trives.
8. Påvirke og utvikle våre spillere på en slik måte at de er gode ambassadører for Klubben og for håndballsporten generelt.

I tillegg har Sportsplanen som formål å skape kontinuitet i det sportslige arbeidet i Klubben, samt gi veiledning og forutsigbarhet for trenere, støtteapparat, og medlemmene i Klubben.

Sportsplanen er ett levende dokument og skal oppdateres i forkant av hver sesong basert på tilbakemeldinger og erfaringer fra Klubbens trenere og ressurspersoner.

1. MÅLSETTING

1.1 Overordnet målsetning for Sportsplanen

1. Klubben skal utvikle et godt treningsmiljø som ivaretar breddehåndball. På denne måten skal man ivareta egne talenter, drive talentutvikling, og legge forholdene til rette for å utvikle fremtidige elitespillere.
2. Klubben har som mål at minst en til to spillere skal utvikles til elitetroppen pr. sesong.
3. Fra 13 års alder skal fokus på individuelle egenskaper økes slik at det legges til rette for å utvikle treningsvillige talenter.
4. Klubben skal gjøre det den kan for å etablere gode og kompetente trenergrupper og støtteapparat for alle lagene i Klubben.

5. Instruksjon fra trenere og støtteapparat skal være preget av god kvalitet, skal være lystbetont og den skal fokusere på individuelle ferdigheter som igjen hever lagets prestasjoner.
6. Klubben ønsker at spillerne skal sees enkeltvis og gis direkte tilbakemeldinger med utgangspunkt i egen mestring og utvikling. Klubben ønsker derfor at trenere gir spillere jevnlig individuelle tilbakemeldinger med fokus på mestring av enkelte arbeidsoppgaver og utviklingsmål der 1-1 kommunikasjon skal vektlegges så langt det er praktisk mulig
7. Klubben ønsker å ha så store spillegrupper som mulig på alle årstrinn. Store spillergrupper er en forutsetning for å få frem gode individuelle utøvere.
8. Spillere i Klubben, særlig fra 13-14 års alder, skal oppdras til å ta selvstendig ansvar, fokusere på egen utvikling, og bidra positivt med egne kvaliteter inn i laget.
9. Gjennom trening, kamper og samvær på og utenfor banen så ønsker Klubbens at sine medlemmer, trenere og støtteapparat marker seg positivt som gode rollemodeller. Vi er alle ambassadører både for Klubben og håndballsporten.
10. Klubben har som mål å ha et rekruttlag i 2.divisjon hvor talentene fra Lerøy og spillerne med mindre spilletid på A-laget får tilstrekkelig matchet seg på seniornivå. Dette er viktig som en kontinuitetsbærer og bindeledd for Klubbens sportslige satsing
11. Klubben ønsker at de aktuelle lagene, dersom det er spillergruppe til dette, deltar i regionale turneringer og cuper som bla. Lerøy og Bring, og U20 dersom det avholdes.

1.2 Målsetning, ivareta Klubbens talenter og utvikle dem individuelt

Dersom Klubben har et eller flere talenter som har potensiale til å utvikles til en elitespillere, skal man legge forholdene til rette for denne spilleren. Eksempelvis kan man gjøre følgende:

1. Legge inn mer spesifikk trening i samråd med spiller og foreldre.
2. La spiller hospitere opp på treninger og kamper for å utvikle ferdighetene

1.3 Målsetning, Ungdomsavdelingen

Overordnede målsettinger:

1. De mest motiverte og ambisiøse utøverne med den riktige innstillingen, treningsviljen og oppførselen kan få mulighet til å hospitere inn på treninger til aldersgruppen over i tråd med «Retningslinjene for Aldersinndeling, hospitering, og lån av spillere».
2. De beste av talentene får delta i sonens samlinger for 13/14-åringer, SUM (spillerutviklingsmiljøer) - samlinger og landsturneringer for by - lag med 15-åringer, regionens RUM (Regionalt utviklingsmiljø), RLM (Regionalt Landslags Miljø) samlinger, og landsturneringer for regionslag med 16-åringer.
3. De beste av talentene ønsker vi at deltar på ungdomslandslag dersom de blir invitert.
4. Klubben ønsker å representeres i nasjonale serier og cuper.
Til dette laget rekrutteres spillere fra 15, 16, 17 og 18 årsklassen. (Ettersom det medfører en del kostnader lagvis, vil deltakelse her drøftes på foreldremøter pr. lag i begynnelsen av sesongen.)
5. Klubben ønsker å være representert i BRING-serien for 15/16 år spillerne i regi av Klubben.
6. Klubben ønsker å være representert i LERØY - serien for 16/17/18 år spillerne i regi av Klubben.
7. Klubben ønsker å være representert i U20 i regi av Klubben dersom det blir avholdt.

8. Overgangen til A-Laget på kvinnesiden starter når de beste og mest ambisiøse spillerne er motiverte, er tilstrekkelig spillemessig og mentalt utviklet for dette, og innehar de nødvendige holdninger til treningskultur og innsats.
9. Fra 15 år kan aktuelle spillere delta på treninger på seniornivå (A-laget og 2/3/4 divisjon)

Fra 16 år kan de delta i kamper på seniornivå (A-laget og 2/3/4 divisjon)

10. For spillerne over 17 år som ikke har ambisjoner om å satse mot de beste lagene i Klubben, er tilbudet å spille i 18 års regions serie dersom den avholdes. (Avhengig av hvilke lag som er påmeldt i aktuell sesong).

1.4 Målsetning, andre forhold og forutsetninger

1.4.1 Skadeforebygging

Treningsmengde og belastning skal tilpasses til den enkelte utøvers fysikk og kapasitet.

Klubben har som mål å gjennomføre en temakveld hver sesong fra og med deltakere fra 13 år hvor skadeforebygging er ett av flere tema som belyses.

Spillere som er skadet skal ikke spille kamper, men skadens «art» må vurderes i forhold til alternativ og eventuelt tilpasset trening. Antall kamper pr sesong pr spiller skal avstemmes med tanke på skadesituasjonen og motivasjon hos den enkelte spiller. Alle lag skal ha fokus på skadeforebygging, som det anbefales at inkluderes i lagets faste treninger i form av kommunikasjon og øvelser.

1.4.2 Dommere

Klubben ønsker en systematisk opplæring og målrettet utvikling som gjør at Klubben får og beholder motiverte dommere med høy håndballfaglig kompetanse og pedagogiske kunnskaper.

Hver sesong skal trenergruppen motivere de spillerne som har interesser for dømming til å gå barnekampveileder kurs. Dette skjer fra det året spillere fyller 14 år (NHF). Året etter vil de samme spillere få tilbud å delta gratis på «Dommer 1» kurs.

Klubbens spillere, trenere, lagledere og annet støtteapparat, inkludert foreldre bør ikke høylytt kommentere eller disputere dommeravgjørelser under kamper eller i pausen.

Dette gjelder spesielt når det er yngre dommere som dømmer kampene. Er eks. en trener sterkt uenig i avgjørelser skal dette diskuteres med dommer etter kampen tomannshånd. (Ref. NHF's kampanjer, fair play og avsnittet om «Foreldrevett-regler».

1.4.3 Trenere og støtteapparat

Informasjon, god kommunikasjon, tilstrekkelig opplæring, skikkelig utstyr og gode verktøy hjelper Klubbens trenergrupper og støtteapparat til å gjøre en god jobb for utøverne i Klubben.

1.4.4 Foreldre

Foreldrene er en av Klubbens viktigste ressurser. Klubben skal skape ett miljø som gjør at foreldrene engasjerer seg Klubben slik at de bidrar til å skape trygghet, gode sosiale relasjoner, spilleglede, treningskultur, og mulighet for utvikling hos alle spillerne.

1.4.5 Sportsånd

Klubbens trenergruppe, lagledere, tillitsvalgte og foreldre skal gå foran med et godt eksempel i alle konkurranser og på alle arenaer. Positive tilrop og konstruktive tilbakemeldinger til eget og andres lag må gjerne formidles i tråd med god idrettsånd.

1.4.6 Kosthold

Klubben ønsker å gjennomføre en samling for Klubbens trenergrupper og støtteapparat en gang hver sesong med fokus på kosthold for spillerne dersom dette er noe ønsket.

Styret ved Ungdomsleder kan sørge for innkalling og gjennomføringen av samlingen. Lagmessig er trenergruppe og lagledere ansvarlig for å fremme et sunt kosthold for utøverne i en trygg kontekst.

Et sunt kosthold er viktig, og dersom spillere ønsker veiledning så kan dette tas via trenerteamet.

1.5 Målsetting, positive holdninger

1.5.1 Trenerne, støtteapparat, spillere og foreldre skal bidra slik at det er morsomt å spille med og mot Klubbens lag.

1.5.2 Vi kan være spontane og engasjerte, men vi aksepterer ikke ufine protester, kjeftbruk og sjikanøse tilrop til dommer og spillere, verken fra benken, fra spillere, mellom spillere eller fra sidelinja.

1.5.3 Trenerne og lagledere hilser på andre lagledere, sekretariat og dommere, og gir dommerne info om det er særskilte forhold han/hun bør være klar over (språk, sykdom, etc.) for noen av lagets spillere. Vi ønsker hverandre lykke til eller "ønske om en god kamp" før vi setter i gang.

1.5.4 Trenerne og lagledere skal ta ansvar for spillere som blir hissige/ "varme i toppen" underveis. Usportslig opptreden eller protester mot dommeravgjørelser skal umiddelbart gi opphold på benken eller garderobe.

1.5.5 Først etter kampen bør trenergruppen og lagledere gi tilbakemeldinger til dommerne. Alle tilbakemeldinger skal være saklige og konstruktive, og skal gis på tomannshånd med dommeren.

1.5.6 HUSK - Vi har alltid vunnet noe, selv om vi taper kampen. Det kan være at en ny spiller scorer sitt første mål, at keeperen redder et spesielt skudd, at forsvaret blokkerer et skudd, eller at man lykkes med hvilken som helst detalj i det man har trent på. Vi skal fokusere på de positive elementene, uansett resultat og fremsnakke god innsats og gode holdninger.

2. OPPFØLGING AV SPORTSPLANEN

Sportsplanen er et dynamisk verktøy som bør utvikles hele tiden.

For å få Sportsplanen til å virke i Klubben trenger vi konkrete tiltak for oppfølging og forbedringer fra Klubbens trenere, støtteapparat, tilknyttede ressurser og spillere.

Treneres tilbakemeldinger kan bli brukt for å finne status pr lag på Klubbens spillermateriell.

Evaluerings av lagene vil bli brukt for å finne tiltak som må iverksettes for å nå de resultatmål som settes pr lag (merk disse kan jo variere iht. årskullene vi har i Klubben)

Evalueringen kan også bli brukt som input for påmelding av lag sesongen etter. Det er viktig at antall lag som meldes på i de enkelte serier reflekterer de mål som er relevante for de enkelte aldersgruppen(e).

3. FORUTSETNINGER FOR AKTIVITET

Forutsetningene for aktivitet går på lagenes støtteapparat, og dette kan variere for de enkelte årsklassene.

3.1 Støtteapparat for lagene i Klubben

Alle lag skal ha ett definert støtteapparat. Dette kan variere noe innenfor lagene da antall medlemmer vil variere for hvert årskull. Som et minimum skal det være;

1. En hovedtrener og to eller flere assistenttrener(e) per årsklasse. Dersom det er flere lag i en årsklasse så kan hvert lag ha en hovedtrener for det enkelte lag, eller en felles hovedtrener.
2. En lagleder per årsklasse. Lagleder fyller også rollen som foreldrekontakt om ikke annet blir avtalt. (Minst to (2) lagledere er anbefalt hvis det er 3 lag eller flere i årsklassen)
3. En dugnadsansvarlig per årsklasse, men gjerne flere i dugnadsgjengen!

3.2 Informasjonsflyt

Informasjon om aktiviteter for lagene bør gis skriftlig, fortrinnsvis via epost eller via Spond. Informasjon til foreldre gis per epost, Facebook, eller Spond.

Trenergruppen og lagleder er ansvarlig for nødvendig informasjon kommer fram til alle spillere, også de som ikke er tilstede på trening eller spillermøte.

Spillermøter skal annonseres av lagleder god tid i forkant (minst 5 dager før).

Fra 10 år og oppover ønsker Klubben at det avholdes minimum 2 foreldremøter pr sesong, ett i hvert halvår. Innkallelser via Spond skal sendes ut av lagleder min. 10 dager før møtet.

Fra 12 år og oppover ønsker Klubben at det gjennomføres minimum 1-2 spillermøter før, og 1-2 spillermøter etter jul hver sesong. Dette er viktig for at spillere skal kunne komme med egne innspill og ta initiativ for forbedringer i spillergruppen.

Styret ønsker å være invitert til foreldremøter via Ungdomsleder, eventuelt Minileder for mini avdelingene. Lagleder skal sørge for Spond invitasjon og distribusjon av informasjon i forkant.

Treningstider og treningslokasjon er en viktig motivasjonsfaktor for lagets spillere. Endringer av treningstider mm. bør kommuniseres til spillere og foreldregruppen umiddelbart slik at man får anledning til å tilpasse seg og planlegge i henhold.

Spillere (og evt. deres foreldre) skal også informeres om praktiske og/eller administrative behov/føringer i god tid i forkant av kamper slik at man kan forberede og innrette seg i henhold.

3.3 Konflikt håndtering

Klubben ønsker å aktivt håndtere eventuelle interne konflikter i Klubben. Hovedfokus er å finne en ordning som alle involverte parter kan akseptere. Klubben ved Styret har øverste beslutningsmyndighet dersom en minnelig løsning ikke er tilgjengelig eller mulig å få til mellom de berørte parter.

Dersom det oppstår uenighet i trenergruppen, mellom trenergruppen og lagleder, eller i sammenheng med foreldregruppen, så kan det være hensiktsmessig å innkalle til møte med de berørte partene for å finne en minnelig løsning.

Kommer man derimot ikke til en minnelig løsning så finnes to alternativer:

1. Man involvere leder av Ungdomsavdelingen for å finne en løsning, eller
2. Man innkaller til foreldremøte hvor de involverte parter forbereder og legger frem saken. Leder av Ungdomsleder i Klubben skal da stille som representant for Styret i Klubben.

Lagleder er ansvarlig for å kalle inn til møter for konflikthåndtering, og sørge for at Klubben er holdt informert dersom det er behov for dette.

Hvis foreldre ønsker å kommentere forhold rundt laget eller trenergruppen, så skal dette gjøres via lagleder. Det er ikke rasjonelt eller ønskelig fra Klubbens side at foreldre kontakter trenere direkte.

Som en gylden regel ønsker Klubben at konflikter håndteres så fort som mulig med de involverte parter. Det er ikke ansett positivt at «tiden går» i forhold til konflikthåndtering.

4. TILGANG NYE SPILLERE ELLER NÅR UTØVER SLUTTER

4.1 Lagleder på det enkelte lag skal informere Ungdom/Mini Leder fortløpende om alle tilganger og avganger, med navn, årsak og eventuelt hvilke andre idrettslag de kommer fra eller går til dersom denne informasjonen er tilgjengelig.

4.2 Klubben har følgende kjøreregler:

Klubben tar ikke inn nye spillere under 15 år fra andre klubber hvis det betyr at utøverens eget lag av denne grunn blir nedlagt. Dette er for å bevare bredden både i egen klubb og for de mindre klubbene i regionen. Merk, dette gjelder dog ikke i forhold til 15 åringer som kan spille på Bring lag det året de fyller 16.

Nye utøvere fra andre klubber går som en hovedregel inn på lag som har utøvere i samme årsklasse som beskrevet i «Retningslinjene for Aldersinndeling, hospitering, og lån av spillere».

Har vi flere lag i denne årgangen, skal nye utøvere i utgangspunktet gå til lagene som har færrest utøvere. Dette må også vurderes konkret i tilfellet det det finnes ett eller flere A-serie lag, og ett eller flere breddelag.

Utøvere som får klarsignal til overgang til Klubben fra andre klubber må selv sørge for overgangspapirer /utlånspapirer i tråd med gjeldende regler i kretsen.

Overgangspapirer/utlånspapirer skal leveres Daglig Leder som kvitterer Klubben og sender dem videre til Håndballforbundet.

Klubben betaler overgangs eller utlån – gebyrer for våre spillere der det er relevant. Ta kontakt med Daglig Leder dersom du trenger detaljer eller informasjon rundt dette temaet.

Fra 16 år kan man vurdere å inngå kontrakt med spesielle talenter i Klubben.

5. RETNINGSLINJER FOR ALDERSINDELING, HOSPITERING OG LÅN AV SPILLERE

ALDERSINDELING

Spillere i Klubben skal kun tilhøre en treningsgruppe. Denne treningsgruppen skal som hovedregel være i den årgangen spilleren er født.

Permanent overføring av spiller(e) til eldre årsklasser kan skje dersom det foreligger saklig grunnlag for dette, og hvor overføringen er godkjent av Sportslig Leder.

Et eksempel på forhold som nødvendiggjør overføring av en spiller til en eldre årsklasse, er hvor overføringen er en forutsetning for å kunne opprettholde et sportslig tilbud på det aktuelle alderstrinn.

Fortrinnsvis overføres da spillere opp en årsklasse.

HOSPITERING

En god måte å inspirere og utvikle spillere på er gjennom hospitering i eldre årsklasser. Hospitering kan benyttes for å stimulere spillernes interesse og for å legge til rette for sportslig utvikling, sosiale relasjoner, og samhold på tvers i Klubben.

Utvalgte spillere kan få mulighet til å trene med lag som er eldre enn spilleren i en definert periode, inkludert trening og/eller kamper som samfaller med denne perioden.

Ved vurdering av hospitering skal flere hensyn foretas, herunder hva som er best for Klubben, spilleren og ikke minst den signaleffekten hospiteringen har for den resterende spillergruppen.

Dersom det er ønske, motivasjon og spillergrunnlag så er det viktig at flere spillere på hvert lag får muligheten til å vise seg frem for slik å fremme motivasjon og inspirasjon i spillergruppen.

Trenere for de respektive lag må enes om hvilke spillere som er klar til å hospitere. Dersom det er flere spillere som kvalifiserer til hospitering så bør det roteres mellom disse spillerne.

Hospitering skal i tillegg i forkant godkjennes av spillerens foresatte. Lagleder holder oversikt.

For at Klubben skal ha oversikt over den hospitering som til enhver tid foregår i ungdomsavdelingen til Klubben, så skal Sportslig Leder være involvert i alle diskusjoner om hospitering, og har den endelige beslutningen av hvordan dette skal gjennomføres.

Ansvar for å etterleve Klubbens retningslinjer og hospiteringsavtaler ligger hos trener(gruppen) for spillerens eget alderstrinns lag.

Hospitering i Klubben skal gjennomføres i henhold til følgende retningslinjer;

- Hospitering bør ikke gå utover deltagelse på eget alderstrinns lag så langt det er praktisk mulig å unngå
- Spillere bør gjennomføre eget alderstrinns lag treninger og kamper i hospiteringsperioden om ikke annet blir avtalt mellom trenerne for de respektive lag
- Ved samtidskonflikter skal eget alderstrinns lag prioriteres foran lag man hospiterer på om ikke annet er avtalt mellom trenerne på de respektive lag

- Hospitering skal være et ekstratilbud. Spillernes totalbelastning skal vurderes av spillernes trener(gruppe) og spillerens foresatte for å unngå unødvendige belastningsskader
- Dersom hospitering krever valg mellom flere kvalifiserte og motiverte spillere i en spillergruppe, så bør hospiteringsordninger være fleksible og gjennomføres med bruk av rotasjonsordninger
- Hospitering er frivillig og den enkelte spiller kan når som helst avslutte hospiteringen hvis han eller hun ikke er komfortabel med ordningen, eller selv opplever totalbelastning for stor
- Henvendelser om hospitering skal kun gå gjennom trenerne. Foreldre og foresatte skal forholde seg til eget lags trener(gruppe) og lagleder(e).
- Spilleren må være fylt 11 år for å kunne hospitere opp et årstrinn
- Hospiteringsavtaler for spillere under 13 år skal ikke ha varighet over 3 måneder

Ved spørsmål, ta kontakt med Sportslig Leder i Styret.

LÅN AV SPILLERE TIL KAMP

En spiller skal primært spille på sitt eget lags årstrinn.

Behov for lån av spillere til kamp skal avklares mellom trener(gruppene) i forkant, der også den enkelte spillers totalbelastning skal vurderes for å unngå unødvendige belastningsskader.

- Lån av spillere skal ikke være av fast art slik at det kan oppleves som hospitering
- Spillere kan spille flere kamper samme helg/dag
- Det skal ikke lånes spillere fra "yngre" lag til kamp på bekostning av egne spillere som har holdninger, treningsinnsats og fremmøte i det aktuelle alderstrinn
- Ved lån av spillere på de yngste lagene skal dette gå etter følgende prinsipp;
- Alle spillere som har ferdigheter og som selv ønsker å spille på andre lag bør få muligheten dersom dette er praktisk mulig
- Det anbefales at alderstrinns trener benytter et system for rotasjon ved hospitering i spillergruppen. Sportslig Leder kan bistå ved behov.

Dersom det oppstår en krise, eksempelvis ved sykdom kvelden før trening eller kamp, er det opp til den enkelte lagleder/trener(gruppe) å kontakte lagleder/trener fra annet lag for lån av en eller flere spillere etter behov.

BRUK AV SPILLERE FRA ANDRE LAG I KLUBBEN OG SAMMENSLÅING AV LAG

Dersom et lag i perioder har for få spillere, kan laget be om å få låne utøvere fra andre lag i samme årsklasse i tråd med «Retningslinjene for Aldersinndeling, hospitering, og lån av spillere».

Før utlån må Håndballforbundets regelverk (eventuelt turneringsreglement) sjekkes for hva som er tillatt. Når utlånet går ut over en enkelt kamp, skal forskjellige utøvere lånes ut fra kamp til kamp, og laget som låner ut spillere (ved lagleder) skal sette opp en liste som viser hvordan utøvere rulleres på utlån.

Finnes det ingen spillere å låne på det aktuelle årsklassen, eller ved et negativt svar, kan en henvendelse rettes til alderstrinnet under. Hovedtrener for laget under vil da avgjøre om, og hvilke spillere som er tilgjengelige.

Sammenslåing av flere treningsgrupper er aktuelt hvis en treningsgruppe blir færre enn 12 utøvere.

Hvis det er flere treningsgrupper som ønsker å skape en stor spillergruppe kan dette være aktuelt for å trekke på felles trener ressurser og differensiere utfordringene ved å stille lag i flere grupper eller årsklasser.

Styret sammen med Sportslig Leder vil diskutere aktuelle modeller og aktuelle trenere i de berørte lag før beslutning om sammenslåing tas og oppmelding av lag for fusjonerte spillergrupper blir gjort.

6. AKTIVITETEN TILPASSES UTØVEREN

Utøvere på ulike alderstrinn har forskjellig forutsetninger. Dette må vi ta hensyn til om vi skal sikre at barna både trives og utvikler seg som håndballspillere. Tabellen nedenfor viser hvilke treningsaktiviteter som bør prioriteres på yngre alderstrinn.

Utøverens alder	Prioritering av treningsaktiviteter	Typisk for utøveren
5 - 8	Trening med balltilvenning gjennom lekbetonte øvelser.	Fysisk meget aktiv. Koordinasjonsevnen ikke ferdig utviklet Noenlunde til å bevare motivasjonen Kan motiveres for enkle gruppeaktiviteter Ofte konkurranseinnstilt
9	Grunnleggende bevegelsestrening og grunnleggende innføring i håndballspillet. Lekbetonte øvelser/småspill med vekt på bruk av ball. Lekbetont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet. Lekbetont småspill som skal styrke samspill og samhandling	Vanligvis fysisk aktiv Når de først er motivert for en aktivitet, varer motivasjonen. Forstår og tar imot beskjeder Ofte svært innstilt på konkurranse
10 - 11	Grunnleggende bevegelsestrening gjennom lekbetonte øvelser. Ballbehandling, ball lek og småspill for bedring av ball teknikk, spesielt kast og mottak. Lekbetont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet. Lekbetont 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
12	Videreføring av ballbehandling for å øke tekniske ferdigheter, finter og skudd. Introdusere spillsituasjoner som inneholder valgmuligheter for enkeltspillere. Videreføring av trening for generell utholdenhet, styrke og smidighet.	I regelen mindre fysisk aktiv. Preget av pubertetsendringer Vanskelig å motivere for nye aktiviteter. Kan motiveres for trening via opplysning om hensikt

6.1 Spillerutvikling ved å melde på lag på nivå / årstrinn over («Spille opp»)

Dersom spillergruppens antall og kvalitet tillater dette, så skal man vurdere å melde på ett lag i Breddeserien på nivået over, pr sesong fra og med 9 års gruppen. Merk, det kan erfaringsvis føre til diskusjoner om et oppmeldt lag spiller tellende seriekamper mot Klubbens ordinære årstrinnslag i denne breddeserien. Dette bør diskuteres av de ulike trenergruppene i samråd med Sportslig Leder i Klubben.

Å «melde opp» et lag er et virkemiddel for å gi spillerne og laget noe ekstra og strekke seg etter. Det er trenergruppen som bestemmer hvilke spillere som skal delta i disse kampene, og ingen, inklusive trenerapparatets egne barn, skal ha "klippekort" på spill på nivået over.

Styret ved Sportslige Leder kan bistå med faglig veiledning, og har den endelige beslutningen om et lag skal meldes opp, og hvordan dette laget eller lagene skal administreres og settes.

Spillernes utvikling, lagets behov per posisjon, spillernes egenmotivasjon, holdninger, treningsoppmøte og innsats skal ligge til grunn for treners anbefaling av spillere til laget som spiller opp.

- Hvorfor – Gi spillere noe å «strekke seg» etter
- Viktig – Dynamikk i spillergruppa
- Viktig – Spillernes ønske om utvikling
- Avgjørelser – Trenergruppen lager anbefalinger, Styrets Sportslige Leder avgjør

Prinsipper;

- 6 - 8 år, spiller ikke opp
- 9 –12 år, et lag kan meldes på i årstrinnet over, (A-serie fra 12 år)
- 13-14 år, et lag kan meldes på i årstrinnet over, en trening per uke med årstrinnet over, A-serie
- 15-16 år, et lag kan meldes på i årstrinnet over, en trening per uke på årstrinnet over + Bring
- 17 år, et lag kan meldes på i årstrinnet over, en trening per uke på årstrinnet over + Lerøy, og rekruttlag

6.2 Spillerutvikling via trening på nivå over

Her legges til grunn «Retningslinjer for Aldersinndeling, hospitering, og lån av spillere».

Det er viktig at det rulleres på hvilke spillere som får dette tilbudet fordi dette skal være en motivasjonsfaktor over tid for Klubbens spillere. Her er det viktig at det ikke er en dedikert gruppe spillere som får «klippekort» på slik deltakelse fordi spillere utvikler seg forskjellig over tid, og dette skal være et tilbud til alle som har utbytte av dette.

I vurderingen om hvem som får tilbud om dette skal det legges vekt på talent, holdninger, treningsoppmøte, spillernes motivasjon, spillerposisjon, bidrag i spillergruppen, konsekvensen for eget lag, og spillerens egen innsats og motivasjon.

6.3 Spillerutvikling via kamper på nivå opp

Som beskrevet under kapittel "Spillerutvikling via trening på nivået over", så kan enkelte spillere (inntil 4 stk. per kamp) også spille kamper på laget på årstrinnet over. Merk, det er en forutsetning at disse spillere også yter sitt beste på sitt eget årstrinn både på trening og i kamper, og at slike kamper ikke er i konflikt med eget lags kampprogram.

Merk at fra 15/16 år er det aktuelt med Bring og fra 17/18 år deltagelse i Lerøy. Deltagelse i Bring og Lerøy vurderes fra år til år, alt etter størrelsen på spillergruppen og nivået på lagene.

Klubben satser på bredde i aktivitets og region seriene, og matching med de til enhver tid beste spillere i A-Serien, Regions cuper, Petter Wessel Cup, Bring og Lerøy og andre eliteturneringer.

Når det gjelder spilletid i disse cupene og seriene, så defineres det ikke i Sportsplanen. Dette vil variere fra kamp til kamp, basert på trenergruppens oppfatning av kampsituasjonen.

Lagleder eller trenere fører oversikt over spillerne som deltar i en slik ordning.

Klubbens beste spillere skal være med å utvikle de nest beste.

Dette er meget viktig for å klare og oppnå økt mestring på alle og det er ett viktig tiltak for å opprettholde så store spillergrupper som mulig i Klubben.

6.5 Spillerutvikling med tanke på lag - kontra - spiller

Klubben har som målsetting å utvikle så mange spillere som mulig til høyest mulig nivå. Det betyr at spillerutvikling skal stå i fokus, og det skal prioriteres foran lagets resultater om det ikke foreligger et konkret resultatmål, som det vil typisk gjøre for A-serier, Regions cuper, Petter Wessel, Bring, Lerøy, U20 og andre elitecuper.

Dersom et årskull ønsker å stille med et spisset/øvet lag i turneringer mm. utover disse tilfellene, så skal dette avklares med og godkjennes av Sportslig Leder i forkant. Lagleder holdes informert.

Dette betyr at Klubben skal som et utgangspunkt tilrettelegge for spillernes nivå slik at spillerne oppnår mestring og får en positiv opplevelse gjennom kamper og turneringer, herunder at vi bruker de riktige spillere iht. den motstanden vi forventer i kamp.

7. TRENERKOMPETANSE OG TRENERFILOSOFI

Klubben skal legge til rette for at alle årstrinn har en best mulig trenergruppe og støtteapparat. Alle trenere og medlemmer av støtteapparatet i Klubben er underlagt Styret som beslutningsorgan.

Styret har på vegne av Klubben endelig beslutningsmyndighet i spørsmål om utforming og besetting av trenere, lagledere og støtteapparat for alle lagene i Klubben.

Klubben oppfordrer alle trenere til å delta på de håndballfaglige kurs og seminarer som tilbys i regionen fra Håndballforbundet eller tilsvarende institutter.

Klubben anbefaler at trenere tar trenerkurs med utgangspunkt i hvilke årsklasser de trener, eller fortrinnsvis skal trene;

- 5-9 år Trenerkurs i Klubbens regi
- 10-13 år Trener 1 kurs
- 14-16 år Trener 2 kurs

Klubben finansierer deltagelse på slike trenerkurs for inntil to trenere per årskull (J&G). Dersom det er tre eller flere lag per årskull, så kan dette være grunn til å søke Klubben om ytterligere støtte for kursing. Klubben skal fortrinnsvis arrangere trenerkurs i nærdistriktet, slik at flere kurskvelder er i lokaler som disponeres av Klubben.

Det er derfor et ønske fra Klubben at det fra 14 års lagene vurderes å benytte avlønnede trenere med høy trenerfaglig kompetanse som hovedtrenere i trenergruppen, og fra og med 16 årslagene alltid benyttes trenere med høy trenerfaglig kompetanse dersom slike er tilgjengelige.

Klubben også oppfordre spillere fra 16 år om å bli assistenttrenere på yngre lag slik at Klubben klarer å utvikle egne trenere som kan ta større ansvar etter hvert som de selv utvikler seg.

8. SPILLESTIL OG HÅNDBALLFILOSOFI

Klubben ønsker at spillestilen til lagene skal være bevegelig, med hurtig, individuell og teknisk basert håndball. Med individets beste ferdigheter satt i system, fremheves også lagets totale egenskaper.

9. PRESTASJONSMESTRING

Klubben ønsker å fokusere på våre utøvers evne til prestasjons og stress mestring. I dette ligger mental trening hvor fokus er å styre tankestrømmen, eller å stoppe uønskede tanker i en kampsituasjon. Klubben ønsker at våre spillere skal ha ett sterkt fokus på de arbeidsoppgavene man har på sitt lag, og ikke tenke på feil som er gjort, men lære av dem og komme seg videre.

Klubben ønsker derfor at trenergruppen med hjelp fra Klubben gjennomfører minst en årlig samling for lag fra 13 års alderen, hvor disse områdene er tema:

- Hva påvirker prestasjonene til spillerne og laget?
- Motivasjon og målsetting
- Riktig fokus til riktig tid
- Gruppedynamiske forhold
- Kommunikasjon

10. FADDERORDNING I KLUBBEN

Klubben ønsker å ha en fadderordning hvor A-Lagsspillerne får tildelt sine respektive lag som «fadderbarn» fra 12 årsklassen og oppover i Klubben. Dette er ansett som et godt initiativ for å bygge klubbfølelse og fellesskap, der Klubbens forbilder er tilgjengelige og deltar på de unges arena.

Fadderen skal stille på minst en trening før og en trening etter jul. Fadderen skal være ansvarlig for opplegget på disse treningene, og gjennomføre treningene ved hjelp av eksisterende trenerapparat.

11. RETNINGSLINJER FOR SAMMENSETNING AV LAG

En fordeling av spillere på de enkelte lag i et årstrinn er alltid vanskelig. Her er mye følelser, mange oppfatninger og mange ulike "politiske meninger" som er nærmest umulig å imøtekomme. Sportsplanen skal derfor gi føringer på hvordan vi ønsker at sammensetningen skal gjøres på lagsnivå. Det er fire grunnleggende syn som ligger til grunn for Klubbens valg:

1. Vi ønsker å bli en av Norges beste håndballklubber, med gode lag i hvert årstrinn
2. Vi skal bidra til utvikling av de helt unike talentene, men samtidig bygge samhold og optimalisere lagfølelsen på alle nivåer
3. Vi skal ivareta hele laget og sørge for gode holdninger så vel sportslig som mellommenneskelig

4. Vi er bevisste på sammenhengen mellom spilletid og motivasjon

Rullering på laget både på treninger og i kamp må settes i system. Treneren skal gi informasjon angående fordeling av spilletid i kamper til hver enkelt spiller på en slik måte at Klubben får og beholder store og positive spillergrupper.

12. SERIESPILL I UNGDOMSAVDELINGEN

Lagene settes sammen med utgangspunkt i bredde i ungdomsavdelingen. Fokus er å ta vare på laget og følelsen av å høre sammen. Frem til og med 9 år, forsøker vi å fordele slik at spillere har mest mulig lik spilletid på laget. Husk at spilletid er en viktig motivasjonsfaktor for å beholde store spillergrupper, noe som er ønskelig og prioritert av Klubben.

Hvis lagene av ulike grunner har problemer med å stille med nok utøvere, skal lagets trenere og Lagleder legge forholdene til rette slik at man kan hjelpe hverandre innbyrdes hvis behovet tilsier det.

Fordeling av spillere skal her skje slik at ferdighetsnivå er tilrettelagt for det nivå lagene spiller på.

13. CUPSPILL / TURNERINGER

Klubben vil definere to årlige cuper hvert år, hvor Klubben ønsker at lag skal settes sammen med de «beste spillere» med tanke på resultatmål. Disse turneringene er pt.:

13.1 Petter Wessel

I Petter Wessel cup stiller Klubben med "det beste laget" pr årstrinn.

13.2 Bring / Lerøy

I Bring og Lerøy stiller vi alltid med det beste laget, blandet med spillere fra relevante årstrinn.

13.3 Andre turneringer og cup'er

I andre turneringer skal Klubben som utgangspunkt tenke bredde og mestring, herunder at alle spillere tilknyttet til påmeldte turneringslag får muligheten til å delta, og at vi bruker de riktige spillere iht. den motstanden vi forventer i kamp om ikke annet er avtalt med Sportslige Leder.

Dersom en har flere lag på samme årstrinn kan man ta ut ulike lag med tanke på forskjellige målsetninger og forventet motstand og ønsket resultat. Det viktigste er at all spillerne skal ha det gøy, med motstand på sitt eget nivå for å oppnå mestringsfølelse og utvikling.

Slike cuper skal brukes bevisst på å ivareta samholdet i laget. Men merk at spilletid er en viktig motivasjonsfaktor for å beholde store spillergrupper.

Hvis lagene av ulike grunner har problemer med å stille med nok utøvere, skal trenergruppen og lagleder legge forholdene til rette slik at man kan hjelpe hverandre innbyrdes hvis behovet tilsier det. Fordeling av spillere skal her skje slik at ferdighetsnivå er tilrettelagt for det nivå lagene spiller på, og i tråd med «Retningslinjene for Aldersinndeling, hospitering, og lån av spillere».

De enkelte lag kan i tillegg til de turneringer organiserer selv melde opp lag til turneringer forutsatt at disse ikke går på bekostning av ordinært serie eller kampoppsett, og at disse fullt ut finansieres og administreres av det enkelte lag selv.

Det oppfordres til en dialog mellom ulike årstrinn med tanke på å stille flere lag samlet i slike turneringer og cuper for å fremme klubbfølelse og forenkle logistikk og administrasjon i gjennomføringen.

14. TRENINGSKAMPER

Treningskamper har som formål å teste ut forskjellige spillemønstre og prøve ut spillere i andre posisjoner enn det de normalt spiller i.

Klubben ønsker ikke at spillere fra ung alder skal spille i en fast posisjon.

Spillerens ferdigheter utvikles forskjellig og de vil garantert få forskjellig effekt fra år til år. Trenergruppen og lagleder skal være bevisst dette og treningskamper er en flott mulighet til å se andre muligheter ved å rullere på spillere og spillerposisjoner.

15. UTVIKLING AV ELITESERIESPILLERE

Klubben har som mål å utvikle spillere til elitenivå i norsk og internasjonal håndball.

Sportsplanen er ett virkemiddel for å få en god struktur i Klubben. Merk, uansett hvor mye Klubben forsøker å tilrettelegge dette, så er det spilleren selv som må ha ett ønske om å bli god.

Det krever enormt av spilleren å legge ned tilstrekkelig tid for å oppnå dette nivå. Fra 15 års alderen og fremover kreves det mange hundre timer trening pr år, for å bli en stabil eliteseriespiller. Det må også være en progresjon i treningsbelastningen slik at både kroppen og hodet tilvenner seg mengden trening som er nødvendig på elitenivå.

16. SPESIELLE HENSYN TIL SPILLERE SOM DRIVER FLERE IDRETTER

Klubben ønsker at våre medlemmer skal fokusere mest på håndball. Det betyr imidlertid ikke at vi skal behandle spillere som driver med flere idretter på en egen måte. Disse skal ivaretas på best mulig måte og trener/ støtteapparat skal strekke seg så langt som mulig for å ta hensyn slik at vi beholder flest mulig potensielle håndballspillere.

Det er ofte en sammenheng at de som driver flere idretter er spesielle talenter.

Imidlertid ønsker vi å sette fokus på mer og mer satsing på håndball når spillere er fra 14 år og oppover. Fra 15 år, mener Klubben at håndball skal være 1. prioritet på type idrett som våre spillere utøver.

17. TRENINGSGRUPPESTØRRELSE OG SPILLERSTALL

17.1 Gruppestørrelser

Treningsgruppestørrelse varierer for de forskjellige årsklasser. Størrelsen må være slik at trenergruppen har god kontroll med treningsaktiviteten. Hvis spillergruppen overstiger normalt antall spillere og det blir utfordrende å håndtere, skal det meldes fra til Daglig Leder / Sportslig Leder for å finne en god løsning slik at spillerne får et optimalt sportslig tilbud.

17.2 Treningsgrupper

Det forventes det en tilvekst i spillertallet fram til 10- årgruppen. Fra 13- årgruppen regnes det med en svak reduksjon i spiller antallet, mens det for 16-17- årsklassen regnes med et netto tilsig av spillere fra andre klubber.

Tilsiget er avhengig av hva Klubben gjør rundt det å skape en attraktiv klubb. Eks hvilke cup/turneringer og serier deltar Klubben på eller i, f.eks Petter Wessel Cup, Bring, Lerøy og U20.

17.3 Frafall

Når våre spillere blir 15-16 år, opplever alle håndballag et visst frafall. Det er ulike årsaker til dette knyttet til alder, skolegang, fysiske og mentale endringer og utvikling. Her er det ekstra viktig at Klubben legger til rette for å få med flest mulig av spillergruppen med tanke på treningstilbud, fleksibilitet, god kommunikasjon og oppfølging. Fokuser også på sosiale aspekter.

18. TRENINGSTILBUD OG HALLTID

Alle lag i Klubben bør ha minst en ukentlig trening i Åsenhallen for å bygge et forhold til Klubben, og fremme klubbtilhørighet.

Åsenhallen som de fleste idrettshaller i Sola Kommune eies, driftes og vedlikeholdes av Sola Kommune. I forkant av hver sesong bes de enkelte lag om å melde inn behov for treningsflater / halltid, som deretter danner grunnlag for søknad til Sola Kommune på lik linje med andre idrettsklubber.

På sikt ønsker Klubben å bygge en ny hall som kan benyttes av de årsklassene som benyttet klister, samt for gjennomføring av Eliteserie kamper og andre arrangementer.

19. TRENERE OG TILBAKEMELDINGER

Klubben jobber for å få minst to trenere på treningsfeltet samtidig dersom det trengs. Vi ønsker ett samspill mellom trenere slik at spillere får korreksjoner så ofte som mulig. Dårlige holdninger hos spillergruppen bør reageres på med konkrete tilbakemeldinger og helst med en gang.

20. TRENINGSTIDER, SAMT TILRETTELEGGING AV AKTIVITETER

Tildelt treningstid i hall skal være effektiv tid, og dette må styres av trenergruppen og lagleder.

Oppmøtetid fastsettes slik at treningsforberedelser (orientering om treningsprogram, teiping etc.) er avsluttet når treningstiden starter.

Videre skal trenere i god tid fastsette avslutningstidspunkt slik at det er tatt hensyn til uttøyning og informasjonsbehov for det enkelte lag.

Klubben har treningstider i Åsenhallen, Solahallen (tom 2022) og Skadberghallen i tillegg til diverse gymsaler.

Klubben søker hvert år til Sola Kommune om hall tid / trenings flater basert på behovene som trenere og lagledere spiller inn til Daglig Leder. Etersom ulike alderstrinn (jenter og gutter) varierer i størrelse mm. og har ulike behov (mini, klister, etc.) så tilstrebes det fra Klubben å prøve å finne frem til en løsning som best mulig ivaretar alles behov.

Dessverre så kan ikke alle behov tilfredsstilles, så det oppfordres til at trenere og oppmenn på ulike alderstrinn «bytter internt» der hvor det kan være mulig, eventuelt selv skaffer alternative trening og treningsflater dersom det er praktisk mulig (eks. lysløypa, løpebanen, trimstativene ovenfor Åsenhallen etc.)

For de yngste lagene ønsker man at de holder seg aktive, og helst engasjert med en alternativ sommeridrett, fotball, turn eller lignende dersom dette er mulig. Dette er selvfølgelig kun en oppfordring.

For de eldste lagene kan det være aktuelt å tilby et felles treningsopplegg i regi av Klubben som kan tilbys spillere som er hjemme i sommerferieperioden, der det legges vekt legges på ressurstrening og

eventuelt vedlikehold av ball-teknikk. Åpningstider i Åsenhallen må selvfølgelig understøtte et slik tilbud. Utetrening kan også være et alternativ.

Klubben ønsker at spillerne våre fra 11-12 års alderen trener minimum 2 ganger per uke i sommerferien. Dette anbefales for å forberede spillere på den økte treningsmengden som må til sesongen etterpå, samt for å oppnå en kontinuerlig utvikling i form og teknikk.

Lagene fra 10-12 prioriteres i B hallen (pga. klisterforbud), lagene over skal prioriteres i A-Hallen.

Klubben har også tatt i bruk appen «LearnHandball» som er tilgjengelig for alle trenere i Klubben og som kan bidra til enkelt strukturere treninger og gi video eksempler på tilrettede øvelser for alle alderstrinn. Ta kontakt med Daglig Leder om du ønsker mer informasjon om dette.

21. ORGANISERING OG OMFANG, 5 – 8 ÅR

5-6 åringer er organisert i det vi kaller lek med ball. Disse utøvere får ingen kamptrening, dette skjer først ved påmelding i Aktivitets serien som starter ved 9 år. 6-8 år får tilbud om å være med i "miniring".

Denne aldersgruppen har en trening pr. uke med ca. 1 times varighet. Vi deler i lagene i 4'er lag og spiller på tvers av banen.

21.1 Treningsmengde per uke

Alder	Planperiode	Treningsmengde	Sted
Alder 6-8	Skoleåret	1 x 60min / uke	Åsenhallen B

21.2 Innhold

All trening skal være lekbetont med formål å øve inn grunnleggende motoriske bevegelsesløsninger og ballbehandling som kast og mottak og kast mot mål. I tillegg skal de lære reglene for minihåndball.

Litteratur: NHF's kompendium 'Håndball for de yngste'

21.3 Målsetninger for treningsarbeidet

Ferdighet	Fokuspunkter
Spillforståelse	Gi spillerne innføring i hvordan de skal bevege seg på en bane. Gi tydelig informasjon hva som skal gjøres, og hvordan («bli med selv»)
Unngå skader	Allsidig trening og stor variasjon i øvelser. Obligatorisk uttøyning etter trening. Oppfordre spillere til å delta i andre aktiviteter, eks turn, fotball, sykling, eller svømming.
Trivsel og ferdighet	Lekbetont aktivitet og bevegelsestrening, utvikling av koordineringsevne og smidighet. Gjennom denne aktiviteten skal en samtidig oppnå økt utholdenhet og styrke.
Samhold og lagfølelse	Sosial trening for å oppnå gjensidig respekt for hverandre. Understrek betydningen av lagspill. Vis at alle er like viktige for laget ved å variere startoppstilling, og la alle spillerne få spille ute og i mål.



#sammenforSola

Orden / oppførsel	Legg vekt på å få spillerne til å være greie og inkluderende, møte punktlig på treninger, og forklar at «tøys og tull» kan man holde på med hjemme. Ha fokus på å trene på å «ta imot og utføre beskjeder».
-------------------	---

Område	Kompetansemål
Teknisk	Generelt: Legge til rette for mye ballkontakt i treningsarbeidet <ul style="list-style-type: none">• Kasteøvelser (høyt støtkast) Det legges stor vekt på korrekt kastteknikk• Gripeøvelser• Dribleøvelser• Bevegelsesøvelser med ball (lek)• Målvakts øvelser
Taktisk	<ul style="list-style-type: none">• Spillerne trenes på alle spilleplasser - både forsvar og angrep (også målvakt-plassen)• Regler innlæres (dekking utenfor 6m, skritt, stuss, tramp, fot mv)
Fysisk	<ul style="list-style-type: none">• Oppvarming - lek
Sosialt	<ul style="list-style-type: none">• Lære god oppførsel overfor med-/motspillere, dommere, trenere og lagledere• Alle spillere skal spille kamper og rotere på spilleplasser
Annet	<ul style="list-style-type: none">• Gi korte forklaringer• La nesten alt innlæres gjennom lek/småspill (individuellt, parvis)

21.4 Kamper

Klubben organiserer på våren en cup for Minigruppa. Påmelding i Aktivitets serien er fra 9 år.

21.5 Materiell

Deltakere kjøper selv egen håndball og treningsdress. Dette tilbys gjennom klubbutvalget til gunstige priser. Alle utøvere har full tilgang til det Klubben kan tilby av forsikringer, via betalt medlemskontingent.

21.6 Sosiale aktiviteter

Foreldremøte avholdes rett etter oppstart i august med orientering om sesongen. Når sesongen er slutt, arrangeres en egen avslutning for lagene med aktiviteter og utdeling av diplomer. Trenergruppen og lagleder deltar dersom det er praktisk mulig.

21.7 Overgang til 9 års lag

Etter gjennomført trening for 8 års laget, går dette laget over i nye lag/grupper og danner våre nye 9-årslag. Trenere for nye 9-årslag bør være utnevnt før 1. juni, med sesongstart i midten/slutten av august.

Fordeling av spillere til de enkelte lagene skjer i august måned. Foreldremøter med trenere og en representant for Styret gjennomføres også i løpet av august måned. Her velges Lagleder og en eller flere foreldrekontakt(er) for hvert lag slik at dette er klart ved oppstart av sesongen.

21.8 Evaluering

Sjekkpunkt	Ønsket resultat
Sosialt	Alle skal ha det morsomt, trives og kjenne at de mestrer aktivitetene. Utøverne skal ha gjensidig respekt for hverandre. Ingen frafall.
Teknisk	Utøverne skal ha lært grunnleggende ballbehandling. Utøverne skal fra 7 årsalderen selv forstå dommeravgjørelser i minihåndball.

22. ORGANISERING OG OMFANG, 9 ÅR

Disse utøvere får kamptrening ved påmelding i Aktivitets serien som starter ved 9 år.

Denne aldersgruppen har to treninger pr. uke med ca. 1 times varighet. Lagene deles i 5'er lag og spiller på tvers av banen.

22.1 Treningsmengde per uke

Spillere skal ha mulighet for allsidighet gjennom deltagelse i andre aktiviteter. Treningsmengden for denne gruppen er derfor holdt på et lavt nivå.

Litteratur: NHF's kompendium 'Håndball for de yngste.

Planperiode	Treningsmengde	Sted
Kampsesong	2 * 60	Åsenhallen B, og annen hall
Ferier	Fri	Fri

22.2 Innhold

Treningen skal lære utøverne grunnleggende ballbehandling. Det betyr at treningen skal gjøre utøverne dus med ballen gjennom lekbetonte og varierte øvelser. Alle utøverne skal få prøve seg i alle posisjoner, inkludert målvakt.

Målvakt	Teknikk forsvar	Taktikk angrep	Teknikk angrep	Taktikk angrep
Ikke fast målvakt Ingen målvakttrening. Det øves på basisferdigheter	Utgangsposisjoner Sidelengs bevegelse Støting Blokkering av skudd	4-0 mann-mann	Grunnskudd Hoppskudd Venstre-høyre finte Straffekast Grunnleggende fallteknikk Pådrag	Grunnoppstilling Spille med dybde/bredde

22.3 Målsetninger for treningsarbeidet

Ferdighet	Fokuspunkter
Spillforståelse	Gi spillerne innføring i hvordan de skal bevege seg på en bane. Gi nødvendig regelkunnskap til at de forstår alle dommeravgjørelser i minihåndball.
Unngå skader	Allsidig trening og stor variasjon i øvelser. Obligatorisk uttøying etter trening. Oppfordre spillere til å delta i andre aktiviteter
Trivsel og ferdighet	Lekbetont aktivitet og bevegelsestrening, utvikling av koordineringsevne og smidighet. Gjennom denne aktiviteten skal en samtidig oppnå økt utholdenhet og styrke.
Samhold og Lagfølelse	Sosial trening for å oppnå gjensidig respekt for hverandre. Understrek betydningen av lagspill. Vis at alle er like viktige for laget ved å variere startoppstilling, og la alle spillerne få prøve alle posisjoner på banen.
Orden / oppførsel	Legg vekt på å få spillerne til å møte til avtalt tid, og riktig forberedt til trening og kamp.

Område	Kompetansemål
Teknisk	<ul style="list-style-type: none"> • Kasteøvelser i bevegelse • Gripeøvelser i bevegelse • Innledende fintetrening • Lege inneholdende fallteknikk • Hoppskudd • Arbeide med taklinger og parader • Presenteres for Teknikkmerket • Målvakts øvelser (mange skal få lov å prøve)
Taktisk	<ul style="list-style-type: none"> • Småspill • Grunnprinsipper i 6 - 0 forsvar (den enkeltes bevegelse) • 1. fase contra • Spillerne trenes på alle plasser
Fysisk	<ul style="list-style-type: none"> • Oppvarming og strekk- og uttøyingøvelser
Sosialt	<ul style="list-style-type: none"> • Innlære god opptreden overfor med-/motspillere, dommere, trenere og lagledere • Alle spillere skal spille i løpet av en kamp og rotere på spilleplasser
Annet	<ul style="list-style-type: none"> • Kjenne reglene • Lære nesten alt gjennom lek

22.4 Kamper

Årsklasse 9 år deltar i Aktivitets serien for minihåndball. De deltar ikke på den eksterne klubbturneringen som Klubben melder seg på før de er 10 årsklasse.

22.5 Materiell

Deltakere kjøper selv egen håndball og treningsdress. Dette tilbys gjennom klubbutvalget til gunstige priser. Alle utøvere har full tilgang til det Klubben kan tilby av forsikringer via betalt medlemskontingent.

22.6 Sosiale aktiviteter

Lagledelsen skal legge vekt på å gjennomføre aktiviteter som skaper samhold og lagfølelse i foreldregruppa og spillergruppa. Foreldre og foresatte oppfordres til å møte på kamper og turneringer og å engasjere seg i lagets aktiviteter.

22.7 Evaluering

Sjekkpunkt	Ønsket resultat
Sosialt	Alle skal ha det morsomt, trives og kjenne at de mestrer aktivitetene. Utøverne skal ha gjensidig respekt for hverandre. Ingen frafall i spillergruppen.
Teknisk	Utøverne skal ha lært grunnleggende ballbehandling. Utøverne skal forstå alle dommeravgjørelser i minihåndball. Utøveren skal kunne mestre det som er beskrevet i punktet innhold. Ellers så brukes forslaget til øvelser som ett ferdighetsmål.

22.8 Overgang til 10-11 års lag

Etter gjennomført trening for 9 års laget, går dette laget over i nye lag/grupper og danner nye 10-årslag. Trenere for nye 10-årslag bør være utnevnt før 1. juni, med sesongstart i midten/slutten av august.

Merk ønsket krav til økt trenerkompetanse for 10 åringer, ref. ovenfor om «Trenerkompetanse og Trenerfilosofi.»

Fordeling av spillere til lagene skjer i august måned. Foreldremøter med trenere og en representant for Styret gjennomføres også i løpet av august måned. Her velges lagleder, Dugnadsansvarlig og en eller flere foreldrekontakt(er) om dette ikke er lagleder for hvert lag slik at dette er klart ved oppstart av sesongen.

23. ORGANISERING OG OMFANG, 10 – 11 ÅR

På dette alderstrinnet skal en legge hovedvekt på allsidig, variert og lekbetont aktivitet. Vi legger vekt på grunnleggende bevegelsestrening (med og uten ball) og grunnleggende ballbehandling (mottak og avlevering). Lagene deltar i Aktivitets serien.

23.1 Treningsmengde per uke

Spillere skal ha mulighet for allsidighet gjennom deltagelse i andre aktiviteter. Treningsmengden for denne gruppen er derfor holdt på et lavt nivå.

Planperiode	Treningsmengde	Sted
Kampsesong	2 * 60	Åsenhallen B, og andre haller
Ferie	Fri	Fri

Det skal være opphold i organisert fellestrening i avkoblings- og ferieperioden, og det oppfordres til deltakelse i andre idretter.

Ansvaret for planlegging og gjennomføring av treningene skal fordeles på trenergruppen.

23.2 Innhold

Trenerne skal legge opp til allsidighet og variasjon i eget treningsopplegg, og også åpne for at utøverne kan trene alternativt i andre grener. Anbefalt fordeling: 50% teknikk, 10% spill, 40% utholdenhet og styrke.

Alder	Målvakt	Teknikk forsvar	Taktikk forsvar	Teknikk angrep	Taktikk angrep
10 år	Utgangsstilling Plassering Bevegelse	Utgangsposisjoner Sidelengs Støting Blokkering av skudd	Lære 6-0 Mann - mann	Grunnleggende kast/mottaksteknikk Bevegelse med ball Retningsendringer Grunnskudd Hoppskudd Linjeskudd Grunnleggende fallteknikk	Grunnoppstilling Spille med dybde/bredde Spill mot 6-0
11 år	Utvikle innlært teknikk fra 8-10. Parade av stuss-skudd Oppstart angrep Parade av høy ball/hofteskudd 7-meter skudd	Utvikle innlært teknikk Blokkering av grunnskudd /hoppskudd Grunnteknikk skjerming/sperring Overtaking	Utvikle 6-0 Støtende forsvar Mann - mann Lære 5-1	Utvikle innlært teknikk Kast - mottak og skudd Høyt og lavt grunnskudd Hoppskudd Straffekast -fall på brystet	Utvikle innlært taktikk Fase 1-2-3 Fase 4 - enkle kombinasjoner 2 spillere. Enkle kryss. Oppstilling frikast.

Klubben ønsker også å fokusere på (spill varianter), trening i mindre grupper med fokus på det som skal skje under laget, kast/mottak i høy fart, unngå at treningen blir for statistisk.

23.3 Målsetting for treningsarbeidet

Ferdighet	Fokuspunkter
Spilleforståelse	Det skal øves på grunnleggende ballbehandling og bevegelse på banen inkludert skritt og stuss. Spillerne skal få nødvendig regelkunnskap til at de forstår alle dommeravgjørelsene i sin årsklasse. Noen sesjoner med teori kan vurderes for å oppnå bedre spilleforståelse ettersom man går fra liten til stor bane.
Unngå skader	Allsidig trening og stor variasjon i øvelser. Obligatorisk uttøying etter trening. Oppfordre spillerne til å delta i andre aktiviteter. Prioriter kamp arenaer med tregulv.
Trivsel og ferdighet	Lekbetont aktivitet som tar sikte på bevegelsestrening, utvikling av koordineringsevne og smidighet. Gjennom denne aktiviteten skal en samtidig oppnå økt utholdenhet og styrke. NHF's Teknikkmerke: Målsetting at 70% greier bronse, og at 50% greier sølv.



#sammenforSola

Samhold og Lagfølelse	Sosial trening vektlegges for å oppnå gjensidig respekt for hverandre. Understrek betydningen av lagspill. Vis at alle er like viktige for laget ved å variere startoppstilling. Lær spillerne å akseptere medspilleres sterke og svake sider. Nye utøvere skal tas imot på en positiv måte.
Orden / oppførsel	Legg vekt på å få spillerne til å møte til avtalt tid, og riktig forberedt til trening og kamp. Vi krever at utøveren varsler forfall fra kamp og trening til trener eller oppmann i god tid.

10 årsgruppa

Område	Kompetansemål
Teknisk	<ul style="list-style-type: none">• Kasteøvelser i bevegelse• Gripeøvelser i bevegelse• Innledende fintetrening• Lege inneholdende fallteknikk• Hoppskudd• Arbeide med taklinger og parader• Presenteres for Teknikkmerket• Målvakts øvelser (mange skal få lov å prøve)
Taktisk	<ul style="list-style-type: none">• Småspill• Grunnprinsipper i 6 - 0 forsvar (den enkeltes bevegelse)• 1. fase contra• Spillerne trenes på alle plasser
Fysisk	<ul style="list-style-type: none">• Oppvarming og strekk- og uttøyningsøvelser
Sosialt	<ul style="list-style-type: none">• Innlære god opptreden overfor med-/motspillere, dommere, trenere og lagledere• Alle spillere skal spille i løpet av en kamp og rotere på spilleplasser
Annet	<ul style="list-style-type: none">• Kjenne reglene• Lære nesten alt gjennom lek

11 årsgruppa

Område	Kompetansemål
Teknisk og taktisk	<p>Angrep:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kjenne til forskjellige skuddformer og skuddfinter• Kjenne til 2-fotsfinte• Kjenne til sperringer (lære korrekt sperreteknikk)• Kjenne til strekinns spill• Kjenne til alm. Press spill• Småspill (bevegelse og overblikk)• Fokus på spill 2 mot 2, 3 mot 3, 4 mot 4, 2 mot 1, 3 mot 2 og 4 mot 3• Arbeide med øvelser fra NHFs Bronsemerke <p>Kontraspill/returløp:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kjenne til kontraspill Fase 1 (ving og strek, lange utkast) og Fase 2 (bakspillerne, spill frem på banen)• Løpebaner i returløp <p>Forsvar:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Beherske grunnprinsippene i 6 - 0 og 5 - 1 forsvar • Kjenne til taklingsteknikk • Kjenne til korrekt beinstilling • Kjenne til blokkeringsteknikk • Kjenne til skift i forsvar • Øve offensiv forsvar <p>Målvakt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kjenne til grunnplassering • Balltilvending (fjerne angst) • Pareringsteknikk mot grunnskudd og hoppeskudd samt frie skudd • Reaksjonstrening • Trene målvakt som angrepsstarter
Fysisk	<ul style="list-style-type: none"> • Lett oppvarming • Lette strekkøvelser • Bevegelsestrening
Sosialt	<ul style="list-style-type: none"> • Innlære god opptreden overfor med-/motspillere, dommere, trenere og lagledere • Alle spillere skal spille i løpet av en kamp og rotere på spilleplasser • Foreldremøter • Turnerings deltakelse

23.4 Kamper

10 og 11 -åringene deltar i regionens Aktivitetsserien. De deltar i høst og vår turnering. Laget kan i tillegg melde seg på håndballturneringer etter støtteapparatets ønske, og etter konferanse med foreldregruppa. De kan i tillegg delta på den eksterne klubbturneringen som arrangeres årlig.

Klubben anbefaler at man forsøker å få deltakere på Klubbens håndballskoler som arrangeres vinter og høstferier i Åsenhallen.

23.5 Sosial aktivitet

Det bør arrangeres to (2) hyggekvelder i løpet av sesongen. En av disse skal være felles for lagene i aldersklassen. Det skal også arrangeres to (2) foreldremøter i løpet av sesongen, ett før og ett etter jul.

23.6 Resultatmål

11 årslagene har ikke noen resultatmål, dette kommer fra og med 12 årslagene.

23.7 Materiell

Deltakere kjøper selv egen håndball og treningsdress. Dette tilbys gjennom klubbutvalget til gunstige priser. Alle utøvere har full tilgang til det Klubben kan tilby av forsikringer, via betalt medlemskontingent.

Anbefalt litteratur: Boka 'Kjappfot' og se også 'Fagtips' på www.handball.no

23.8 Overgang 12 årslag

Etter gjennomført trening for 10 -11 års laget, går dette laget over i nye lag/grupper og danner våre nye 12-årslag. Trenere for nye 12-årslag skal være utnevnt før 1. juni, med sesongstart i midten/slutten av august.

Fordeling av spillere til de enkelte lagene skjer i august måned. Foreldremøter med trenere og en representant for styret gjennomføres også i løpet av august måned. Her velges lagleder, eller en eller flere foreldrekontakt(er) for hvert lag slik at dette er klart ved oppstart av sesongen.

23.9 Evaluering

Sjekkpunkt	Ønsket resultat
Sosialt	Alle skal ha det morsomt, trives og kjenne at de mestrer aktivitetene. Utøverne skal ha gjensidig respekt for hverandre. Ingen frafall.
Teknisk	Utøverne skal ha lært grunnleggende ballbehandling. Utøverne skal forstå alle dommeravgjørelser i håndball. Ellers så brukes forslaget til øvelser som ett ferdighetsmål. På sikt er det mulig at Klubben vil innføre spesielle ferdighetsmål for dette årstrinn.

24. ORGANISERING OG OMFANG, 12 ÅR

I denne års gruppen skal det fortsatt trenes allsidig og variert. Det skal legges vekt på at spillerne får prøve seg i forskjellige spillerposisjoner både på trening og i kamp. Grunnleggende ballbehandling skal prioriteres.

24.1 Treningsmengde per uke

Periode	Mengde	Sted
Kampsesong	3 * 60	Åsenhallen B, og andre haller.
Ferie	Egentrening	Egentrening

24.2 Innhold

Utøvere skal ha mulighet for å ta fri fra håndballtrening når det kolliderer med aktiviteter de har i andre idretter.

Målvakt	Teknikk forsvar	Taktikk forsvar	Teknikk angrep	Taktikk angrep
Utvikle innlært teknikk. Parade av stuss Utkast Reaksjonstrening Grunnstilling Forflytning Bevegelse	Utvikle innlært teknikk. Pressing / plasskifte Snapping Blokkering	Utvikle innlært taktikk. 5-1 forsvar med bevegelig ener.	Utvikle innlært teknikk Kryssløp for bakspillere Kryssløp m. gjenlegging Finter v-h, h-v Bruk av dedikert linjespiller Sperring Innhopp med sats på begge ben Underarmsskudd Rulling etter skudd Hoppskudd Ulike pasningsformer Pådrag og videre spill	Utvikle innlært taktikk Pådragsøvelser/ kryssløp med gjenlegging.



#sammenforSola

Laget kan nå ha fast målvakt				
------------------------------	--	--	--	--

Klubben ønsker også å fokusere på (spill varianter), trening i mindre grupper med fokus på det som skal skje under laget, kast/mottak i høy fart, unngå at treningen blir for statisk.

24.3 Målsetting for treningsarbeidet

I denne års gruppen skal det trenes allsidig og en skal legge vekt på at spillere får prøvd seg på de forskjellige spillerposisjonene både på trening og i kamp. For utøvere fra 12 år vil det bli fokusert på grunnleggende ballbehandling samt enkle skudd og enkle skuddavslutninger basert på samarbeid mellom flere spillere.

Ferdighet	Fokuspunkter
Spilleforståelse	Treningen legges opp slik at spillerne får prøve ut tekniske ferdigheter i spillesituasjoner. Intensitet og antall repetisjoner økes ved dele opp i små grupper på redusert bane.
Unngå skader	Allsidig trening og stor variasjon i øvelser. Obligatorisk uttøying etter trening. Oppfordre spillere til å delta i andre aktiviteter. Prioriter kamparenaer med tregulv. Bruke balansebrett og ulike øvelser for styrking av kne/ankel. Se www.klokavskade.no Øve fallteknikk (helst med veiledning fra spesiell ekspertise)
Trivsel og ferdighet	Lekbetont aktivitet som tar sikte på bevegelsestrening, utvikling av koordineringsevne og smidighet. Gjennom denne aktiviteten skal en samtidig oppnå økt utholdenhet og styrke. NHF's Teknikkmerke: Målsetting at alle greier sølvmerke, og at 20% greier Gullmerke.
Samhold og lagfølelse	Sosial trening vektlegges for å oppnå gjensidig respekt for hverandre. Understrek betydningen av lagspill. Vis at alle er like viktige for laget ved å variere startoppstilling. Lær spillerne å akseptere medspillernes sterke og svake sider. Nye utøvere skal tas imot på en positiv måte. Legg til rette for at spillerne kan møtes uten trenere/oppmann tilstede.
Orden / oppførsel	Legg vekt på å få spillerne til å møte til avtalt tid, og riktig forberedt til trening og kamp. Vi krever at utøveren varsler forfall fra kamp og trening til trener eller oppmann i god tid.

Område	Kompetansemål
Teknisk og taktisk	Angrep: <ul style="list-style-type: none"> • Kjenne til forskjellige skuddformer og skuddfinter • Kjenne til 2-fotsfinte • Kjenne til sperringer (lære korrekt sperreteknikk) • Kjenne til strekinns spill • Kjenne til alm. Press spill • Småspill (bevegelse og overblikk) • Fokus på spill 2 mot 2, 3 mot 3, 4 mot 4, 2 mot 1, 3 mot 2 og 4 mot 3 • Arbeide med øvelser fra NHFs Bronsemerke

	<p>Kontraspill/returløp:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kjenne til kontraspill Fase 1 (ving og strek, lange utkast) og Fase 2 (bakspillerne, spill frem på banen) • Løpebaner i returløp <p>Forsvar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beherske grunnprinsippene i 6 - 0 og 5 - 1 forsvar • Kjenne til taklingsteknikk • Kjenne til korrekt beinstilling • Kjenne til blokkeringsteknikk • Kjenne til skift i forsvar • Øve offensivt forsvar <p>Målvakt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kjenne til grunnplassering • Balltilvending (fjerne angst) • Pareringsteknikk mot grunnskudd og hoppeskudd samt frie skudd • Reaksjonstrening • Trene målvakt som angrepsstarter
Fysisk	<ul style="list-style-type: none"> • Lett oppvarming • Lette strekkøvelser • Bevegelsestrening
Sosialt	<ul style="list-style-type: none"> • Innlære god opptreden overfor med-/motspillere, dommere, trenere og lagledere • Alle spillere skal spille i løpet av en kamp og rotere på spilleplasser • Foreldremøter • Turnerings deltakelse

24.4 Kamptilbud

12 åringene deltar i regionens seriespill (A- eller Bredde). De bør delta i høst og vår turneringer. De kan i tillegg melde seg på håndballturneringer etter støtteapparatets ønske, og etter konferanse med foreldregruppa. Det oppfordres også til å delta i Petter Wessel Cup.

Klubben anbefaler at man forsøker å få deltakere på Sola Håndballs håndballskoler som arrangeres i vinter og høstferier i Åsenhallen.

24.5 Materiell

Deltakere kjøper selv egen håndball og treningsdress. Dette tilbys gjennom Klubbens samarbeidspartnere til gunstige priser. Alle utøvere har full tilgang til det Klubben kan tilby av forsikringer og tjeneste via betalt medlemskontingent.

24.6 Sosial aktivitet

I tillegg til trenings- og kampaktivitet skal spillerne ha regelmessige møter/sosiale samlinger. Disse arrangementene skal i utgangspunktet holdes med trener og/eller oppmann 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 to (2) foreldremøter i løpet av sesongen.

24.7 Resultatmål, 12 år

MOT - GLEDE - SAMHOLD

Vi ønsker at lagene setter opp realistiske mål for sesongen. Siden spillermateriellet vil variere fra år til år, er det urealistisk å sette klare resultatmål pr lag pr år i selve Sportsplanen.

- A-Serie, best mulig resultat.
- Breddeserie: Ingen resultatmål.
- Peter Wessel Cup (eller annen elite turnering): Best mulig resultat.
- Utgangspunktet (når spillergruppen er tilstrekkelig) holder vi oss til spillere fra "årstrinnet" på slike cuper.

24.8 Overgang til 13 - 14 års lagene

Etter gjennomført trening for 12 års laget, går dette laget over i nye lag/grupper og danner våre nye 13-14 årslag. Trenerne for nye 13-14 årslag bør være utnevnt før 1. juni, med sesongstart i midten/slutten av august.

Merk anbefalte krav til trenerkompetanse for 13 åringer, ref. «Trenerkompetanse og Trenerfilosofi.»

Fordeling av spillere til lagene skjer i august måned. Foreldremøter med trenere og en representant for Styret gjennomføres også i løpet av august måned. Her velges lagleder, Dugnadsansvarlig og en eller flere foreldrekontakt(er) om dette ikke er lagleder for hvert lag slik at dette er klart ved oppstart av sesongen.

24.9 Anbefalt Litteratur

- NHF/RMN 'Håndballtrening tilpasset årsklassene 12 - 16 år
- NHF/RMN 'Håndballtrening tilpasset årsklassene, Sesongplan for 12 - 13 år

24.10 Evaluering

Sjekkpunkt	Ønsket resultat
Sosialt	Alle skal ha det morsomt, trives og kjenne at de mestrer aktivitetene. Utøverne skal ha gjensidig respekt for hverandre. Ingen frafall.
Teknisk	Utøverne skal ha lært grunnleggende ballbehandling. Utøverne skal forstå alle dommeravgjørelser.

25. ORGANISERING OG OMFANG, 13-14 ÅR

På dette alderstrinnet legger vi vekt på teknisk trening med ballbehandling og kasteteknikk i stort tempo og stor bevegelse. Vi fokuserer på at utvikling av gruppetilhørighet og samhold i laget, gir individuell selvfølelse og trygghet som tjener laget både i trening og konkurranse.

25.1 Treningsmengde per uke

Periode	Mengde	Sted
Kampsesong	3 * 60/90 1 * 45 (14 åringer)	Åsenhallen B og andre haller
Ferie	Egentrening	Egentrening

25.2 Innhold

Alder	Målvakt	Teknikk forsvar	Taktikk forsvar	Teknikk angrep	Taktikk angrep
13 år	Utvikle innlært teknikk Parade av stuss Utkast Trening av snapping Armparade av froskeskudd Armparade av underarmsskudd vurdering av skuddvaner hos skyttere Reaksjonstrening Kontroll på skudd fra side og kant. Start av angrep	Utvikle innlært teknikk Pressing/ Plass skifte Spill i undertall	Utvikle innlært taktikk 5-1 med bevegelig ener	Utvikle innlært teknikk. Kryssløping. Kryssløping med gjenlegging. Finter v-h, h-v Sperring Innhopp/sats på begge ben Underarmsskudd Rulling etter skudd	Utvikle innlært taktikk Pådragsøvelser/ kryssløp med gjenlegging. Gjennomføring av hurtige angrep. Enkle løpsmønstre og pasningsbaner for en og to bølger i fase 2.

Alder	Målvakt	Teknikk forsvar	Taktikk forsvar	Teknikk angrep	Taktikk angrep
14 år	Utvikle innlært teknikk Vurdere riktig spiller i utkast Vurdere skuddplassering etter tilløpet Åpne luke og tette til/invitere-teknikk	Utvikle innlært teknikk Parade av underarm s skudd Parade av spesial skudd	Utvikle innlært taktikk Bevegelig markering av flere spillere Mann mot mann systemer	Utvikle innlært teknikk Bakspillernes plass skifte Utbygging av kombinasjonsfinter Doble finter , v-h-v, h-v-h Rulling motsatt etter skudd fra kant	Utvikle innlært taktikk Spill mot bevegelig markering av flere spillere Spill mot mann til mann system Spill mot spesial formasjoner

25.3 Målsetting for treningsarbeidet

Ferdighet	Fokuspunkter
Spill	Treningen legges opp slik at spillerne stadig får prøve ut nye tekniske ferdigheter i spillsituasjoner. Intensitet og antall repetisjoner økes ved dele opp i små grupper på redusert bane.
Pasninger og skudd	Spillere skal beherske forskjellige pasningsformer (forover, sideveis, direkte, stuss) i normalt tempo uten og med motstandere som gir et begrenset press (max 50%). Under pasningstrening i grupper brukes flere baller samtidig. Spillerne skal beherske normal utføring av grunnskudd og hoppskudd. Det øves på å perfektionere spesialskudd (høyt, lavt, rett, vridt, stuss, skru) mot forskjellig forsvarspres, og etter forskjellige avlevering fra medspillere (tidlig, sen, høy, lav, stuss).



#sammenforSola

Finter	Forskjellige typer finter skal trenes inn mot markør, eventuelt mot person som yter redusert motstand. Slike typer er høyre-venstre finte, piruett, hoppfinte etc. Denne øvelsen bør finne sted på hver trening i små eller store grupper.
Unngå skader	Allsidig trening og stor variasjon i øvelser. Obligatorisk uttøyning etter trening. Oppfordre spillerne til å delta i andre aktiviteter. Prioriter kamparenaer med tregulv. Bruke balansebrett og ulike øvelser for styrking av kne/ankel. Se www.klokavskade.no Øve fallteknikk (helst med veiledning fra spesiell ekspertise)
Ferdighet	NHF's Teknikkmerke: Målsetting at alle greier sølvmerke, og at 20% greier Gullmerke.
Samhold og Lagfølelse	Sosial trening vektlegges for å oppnå gjensidig respekt for hverandre. Understrek betydningen av lagspill. Vis at alle er like viktige for laget ved å variere startoppstilling. Lær spillerne å akseptere medspilleres sterke og svake sider. Nye utøvere skal tas imot på en positiv måte. Legg til rette for at spillerne kan møtes uten trenere/oppmann tilstede.
Orden / oppførsel	Legg vekt på å få spillerne til å møte til avtalt tid, og riktig forberedt til trening og kamp. Vi krever at utøveren varsler forfall fra kamp og trening til trener eller oppmann i god tid.

Område	Kompetansemål
Teknisk og Taktisk	Angrep - Pasninger: <ul style="list-style-type: none">• Beherske hopp-skudd pasning• Beherske returpasning• Beherske press-spill pasning og alminnelig Press-spill• Beherske pasning bak rygg• Beherske stusspasning• Kjenne til enhåndsmottak med direkte enhåndspasning• Kjenne til gjenleggings-pasning (ved kryss) Angrep - Skudd: <ul style="list-style-type: none">• Beherske 2-3 skuddformer. Kjenne til andre skuddformer• Beherske sats på både høyre og venstre fot• Beherske skuddtrussel og skuddfinte (skuddform velges av spilleren) Angrep - Finter: <ul style="list-style-type: none">• Beherske 2-fotsfinten, Kunne gå begge veier.• Ha kjennskap til andre finter Angrep - Sperringer: <ul style="list-style-type: none">• Alle spillere bør beherske forskjellige former for sperrer Angrep - Strekinns spill: <ul style="list-style-type: none">• Alle spillere bør beherske enkelt strekinns spill• Inns spill etter pasningsfinte• Inns spill etter skuddtrussel Angrep - Kontraspill:

	<ul style="list-style-type: none"> • Fase 1 og fase 2 kontra • Benytte øvelser som utvikler evne til å spille under press • Benytte øvelser som utvikler overblikk og spilleforståelse <p>Forsvar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beherske bevegelsesteknikk • Beherske blokkeringsteknikk • Kjenne til arbeidsoppgaver i 6-0 og 5-1 eller 3-2-1 forsvar • Kjenne til taklingsteknikk • Kjenne til ballerobring • Kjenne til støting: Når og hvordan? • Kjenne til prinsipper for skifte av forsvarsformasjon <p>Målvakt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fokus på grunnbevegelser • Parerestrening - både for hoppeskudd og grunnskudd samt kant- og strekavslutninger • Begynne å tilegne spillestil (finne sin egen) • Spesifikk målvakt trening: Smidighet, teknikk og satsing og skuddmønster • Presisjon i korte og lange utkast/rushpasninger • Reaksjonshastighet i forbindelse med angrepsstart, også ved scoring • Arbeide med evnen til å lokke skytteren til skudd i "målvakthjørnet" • Kjenne til samarbeid med forsvar
Grunnspill	<ul style="list-style-type: none"> • Kjenne til grunnprinsippene i press spill • Kjenne til overgangsspill fra back eller kant + press spill etter overgangsspill • Kjenne til opprulling fra kant • Kjenne til overtallsspill: Press spill er basis • Kjenne til "juge-spill"
Fysisk	<ul style="list-style-type: none"> • Fysisk trening med egen kropp som belastning • Kort distansetrening. Gjerne som fartslek/stafetter mm • Intervalltrening • Løpeteknikk trening • Gymnastikk, motorikk, balanse og bevegelighet • Egentreningsprogram for sommerferien • Skadeforebyggende trening
Kamp avvikling	<ul style="list-style-type: none"> • Bevisst kampforberedelse i forhold til eget spill • Bruke tid på kampevaluering • Fokus på nytten av oppvarming
Målsetting	<ul style="list-style-type: none"> • Bevisstgjøre den enkelte spiller om hva som skal trenes/læres i løpet av sesongen
Sosialt	<ul style="list-style-type: none"> • Innlære god opptreden overfor med-/motspillere, dommere, trenere og lagledere • Foreldremøter • Turnerings deltakelse

Klubben ønsker også å fokusere på (spill varianter), trening i mindre grupper med fokus på det som skal skje under laget, kast/mottak i høy fart for å unngå at treningen blir for statisk.

25.4 Kamptilbud

Begge årsklasser deltar i regionens seriespill (A- eller Bredde), og har ambisjoner om å komme til regionens sluttspill med A-serie laget. De bør delta i både høst og vår turneringer. De bør i tillegg melde seg på håndballturneringer etter trenergruppens og støtteapparatets ønske, og etter konferanse med foreldregruppa.

25.5 Materiell

Deltakere kjøper selv egen håndball og treningsdress. Dette tilbys gjennom klubbutvalget til gunstige priser. Alle utøvere har full tilgang til det Klubben kan tilby av forsikringer, via betalt medlemskontingent.

25.6 Sosial aktivitet

Lagledelsen skal sørge for at det holdes 3-4 hyggelkvelder med spillere og lagledelse i løpet av sesongen. Et av disse møtene kan være en felles avslutning for hele 13/14-årsklassen. Det skal avholdes minimum 2 foreldremøter i løpet av sesongen.

25.7 Resultatmål, 13-14 år

Vi ønsker at lagene (fra 13 år) setter opp realistiske mål for sesongen. Siden spillermaterialet vil variere fra år til år, ser vi det som urealistisk å sette klare resultatmål pr lag pr år i Sportsplanen.

- A-Serie, best mulig resultat.
- Breddeserie: Intet resultatmål.
- Regionscupen. Klubben ønsker best mulig resultat i denne cupen. Resultatmål settes pr lag.
- Peter Wessel Cup / Bergen Elite (eller annen elite turnering): Resultatmål: best mulig resultat. Utgangspunktet (når spillergruppen er tilstrekkelig) holder vi oss til spillere fra "årstrinnet" på slike cuper.
- I turneringer med sosial profil er målet at alle spillere skal være i aktivitet og få «lik» spilletid.

25.8 Anbefalt litteratur

- NHF/RMN 'Håndballtrening tilpasset årsklassene 12 – 16 år'.
- NHF/RMN 'Håndballtrening tilpasset årsklassene, Sesongplan for 13 – 14 år'.

25.9 Evaluering

Sjekkpunkt	Ønsket resultat
Sosialt	Alle skal ha det morsomt, trives og kjenne at de mestrer aktivitetene. Utøverne skal ha gjensidig respekt for hverandre. Ingen frafall.
Teknisk	Utøverne skal ha lært grunnleggende og noe mer avansert ballbehandling. Utøverne skal forstå alle dommeravgjørelser.

26. ORGANISERING OG OMFANG, 15-18 ÅR

På dette alderstrinnet legger vi vekt på tekniske ferdigheter og blikk for spillet (vurdering av muligheter) slik at utøverne velger gode løsninger i ulike situasjoner. Kravene til de individuelle spillere skal økes.

Her kan vi "spisse" lagene oftere enn tidligere for å utvikle dem slik at de blir forberedt på spill på ett høyere nivå. På dette nivået begynner man å trene på avtalene og spillestilen som A-laget benytter for å kunne gi en glidende overgang. Ferdigheter videreutvikles individuelt i forhold til utøverens nivå og spilleposisjoner.

Alle utøverne trenes i spill på minst to posisjoner for å gi bredde og fleksibilitet i laget. Fra dette årstrinn skal det lages det årsplaner og sesongplaner av hovedtrener. Styrets Sportslige Leder og Ungdomskordinator/Talentutvikler i Klubben kan bidra med veiledning.

26.1 Treningsmengde per uke

Treningsmengde i forhold til tidligere år, men det er nå større rom for individuell tilpasning til utøveren. Trenerne for denne gruppen skal samarbeide med Ungdomskordinator og trenerne for eldre lag, lag i høyere divisjoner om innhold og fokus i treningsplanene gjennom sesongen. Alle utøverne skal ha minst 4 ukers ferie i løpet av en sesong.

Periode	Mengde	Sted
Kampsesong	4 * 60/90	Åsenhallen A
Ferie	2 * 60 per uke	Egentrening

26.2 Målsetting for treningsarbeidet

Ferdighet	Fokuspunkter
Spill	Utvikling av et bredt ferdighetsregister, og spenst og hurtighet. Alle utespillere skal beherske minst to spillerposisjoner (hoved posisjon og alternativ posisjon). Trener skal i samarbeid med utøverne finne fram til de spillerposisjonene som gir den enkelte utøver den beste mulig utvikling. I denne aldersgruppen skal vi ikke bruke spillere kun i forsvar.
Unngå skader	Basistrening prioriteres om sommeren, men vedlikeholdes gjennom hele sesongen. Allsidig og variert fysisk trening; utholdenhet, styrke med egen kropp som belastning, evt. medisinball og strikk, hvor det bør legges vekt på skadeforebyggende trening mot mage, rygg og skulderparti. Også forebyggende korsbåndstrening ved hjelp av balanse Brett. (se på www.klokavskade.no). Treningene skal alltid være organiserte, med grundig uttøying etter trening. Ikke glem dette! Prioriter kamparenaer med tregulv om mulig. Sørg for at de som deltar i flere treningsgrupper/lag ikke overbelastes.
Effektiv trening	Øktene er grundig planlagt. Utøverne orienteres om kommende økters innhold i forkant.
Testing	Gruppen introduseres til de standardiserte testene som A-laget bruker, for å måle spenst, hurtighet, utholdenhet og ballkontroll. Testene gir grunnlag for å justere lagets og utøvernes individuelle treningsopplegget, og skal være en spore til egentrening.
Samhold og Lagfølelse	Sterk lagfølelse gir sportslig suksess. Treningssamling utenfor byen over 3 - 4 dager før sesongstart er en god start. Bruk innføring i håndballteori til å samle gruppen sosialt. Gjennomgå krav til ulike ferdigheter for ulike spilleposisjoner og spilleformasjoner. Jobb i grupper. Planlegg spillermøter før/etter trening god tid i forveien slik at spillere har tid og er forberedt. Legg til rette for at spillerne kan møtes uten trenere/oppmann tilstede.
Orden / oppførsel	Legg vekt på å få spillerne til å møte til avtalt tid, og riktig forberedt til trening og kamp. Vi krever at utøveren varsler forfall fra kamp og trening til trener eller lagleder i god tid.

15-18 års gruppene

Område	Kompetansemål
Teknisk og taktisk	<p>Angrep - Pasninger:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beherske pasninger etter skuddfinte • Beherske 90-graders-pasninger • Beherske gjenleggingspasninger (ved kryss), både stående og fra luften • Kjenne til diagonalpasninger, både stående og fra luften • Arbeide med stusspasninger med skru <p>Angrep - Skudd:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beherske 3 skuddformer og kjenne til flere • Beherske sats på så vel høyre som venstre fot • Beherske sats på samlede ben • Beherske skuddfinter • Arbeide med stegskudd på så vel 1., 2. og 3. skritt • Arbeide med skuddavlevering fra flere forskjellige posisjoner <p>Angrep - Finter:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beherske 2-fotsfinte • Beherske høyre-venstre-høyre eller venstre-høyre-venstre finte • Beherske Radulovic-finten • Kjenne til andre finteformer • Arbeide med for-finter <p>Angrep - Sperrer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beherske korrekte kant- rygg og frontsperringer • Være bevisst om timing i sperrer i forhold til medspillere <p>Angrep - Strekinns spill:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beherske strekinns spill i forskjellige former (eks. mellom ben, rundt kroppen mv) • Beherske stussinns spill etter skudd - eller pasningsfinte • Beherske strekinns spill via pasning bak ryggen <p>Angrep - Kollektivt angrepsspill:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beherske oppspill kant, kryss og falskt kryss • Trene på midtback - overgang • Trene på ulike ankomstalternativer tilpasset laget <p>Angrep - Kontraspill:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fase 1 kontra • Fase 2 kontra • Være bevisste om bredde og dybde i kontraspillet • Beherske flere avslutningsvarianter alene med målvakt. Fokus på sats, skuddplassering og skuddfinte

	<ul style="list-style-type: none"> • Fokus på trening av kontrapspill 2 mot 1, 3 mot 2, 4 mot 3 og 2 mot 2, 3 mot 3, 4 mot 4 • Trene evnen til hele tiden å velge riktig løsning <p>Forsvar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trene bevegelsesteknikk • Trene oppgavefordeling i 6-0 og 3-2-1 og 5-1 • Trene blokkeringsteknikk • Trene taklingsteknikk. Herunder beinstilling, balanse og armføring • Trene plasseringsbevissthet i forhold til angriper • Trene press + ballerobring • Sette fokus på samarbeid "2 og 2" samt "4 og 4" • Retningslinjer for evt. bytte forsvar/angrep skal være på plass • Trene returløp - kan trenes i forbindelse med kontratrening <p>Målvakt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fokus på presisjon i korte og lange utkast/rushpasninger • Trene reaksjonshastighet i forhold til angrepsstart • Trene plasseringsevne • Trene evne til å lese spillet. Arbeides teoretisk med skytteres favorittskudd og hjørner • Trene samarbeidet med forsvar • Sette fokus på smidighet, sats og hurtighet • Lage spesialprogrammer til målvaktenes egentrening
Grunnspill	<ul style="list-style-type: none"> • Beherske grunnprinsippene i press spill • Beherske overgangsspill fra back eller kant + press spill etter overgangsspill • Beherske overtallsspill: Press spill er basis • Beherske opprulling fra kant • Beherske "juge-spill"
Fysisk	<ul style="list-style-type: none"> • Styrketrening med egen kropp som belastning er obligatorisk • Organisert styrketrening med vekter – med kyndig instruksjon • Gymnastikktrening, balanse og motorikk • Egentreningsprogram for sommerferien • Skadeforebyggende trening. Bl.a. vippebrett (ankler) og elastisk bånd (skuldre)
Løpetrening	<ul style="list-style-type: none"> • Distanse- samt intervalltrening i sesongoppkjøringen • Skape bevissthet om løpetrening hele sesongen • Trene løpeteknikk • Spurt (hurtighetstrening)
Initiativ på banen	<ul style="list-style-type: none"> • Spillere skal trenes/inspireres til at ta initiativ, være angrepsstarter mv • Laget skal kunne endre forsvarsformasjon i løpet av kampen
Kampavvikling	<ul style="list-style-type: none"> • Kampforberedelsen blir mer detaljerte. Evt. video • Kampevalueringen blir mer detaljert. Evt. video
Målsetting	<ul style="list-style-type: none"> • Det settes opp konkret målsetting for laget
Sosialt	<ul style="list-style-type: none"> • God opptreden overfor med-/motspillere, dommere, trenere og lagledere • Turneringsaktivitet – ev. dugnader mm

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• Introduksjonsmøte for foreldrene• Lagstreff/fest - jenter og gutter sammen? |
|--|--|

Vi ønsker også å fokusere på (spill varianter, trening i mindre grupper med fokus på det som skal skje under laget, kast/mottak i høy fart, unngå at treningen blir for statisk.

26.3 Kamptilbud

Alle årsklassene deltar i regionens seriespill, men har i tillegg ambisjon om å kvalifisere seg for Regionsserien, Bring og Lerøy / U20. Om nødvendig melder vi på ekstra lag for de som ikke har de høyeste ambisjonene slik at disse også har et tilbud i Breddeserien. Det må da være egne lagledere for disse lagene. Dette vurderes tidlig i sesongen, slik at ønsket antall lag i ulike grupper kan meldes på i god tid før serien starter. Puljeinndeling fastsettes i samråd med Sportslig Leder i Klubben.

Dersom Klubben ikke greier å kvalifisere seg til Regions serien, Bring eller Lerøy, serien skal de delta i andre aktuelle serie eller turneringer. Lagene kan delta i de turneringer de mener er riktig for dem i løpet av sesongen. Av disse skal minst en være en reiseturnering utenfor Sola Kommune.

Klubben gir noe økonomisk støtte til lagene, så det må finnes en veletablert dugnadsgruppe for inntektsgivende arbeid for laget for å finansiere aktivitetene.

26.4 Materiell

Deltakere kjøper selv egen håndball og treningsdress. Dette tilbys gjennom klubbutvalget til gunstige priser. Alle utøvere har full tilgang til det Klubben kan tilby av forsikringer, via betalt medlemskontingent.

26.5 Sosialt

Laget skal være i fokus, naturlige ledere bør ta ansvar og gå foran som ledere.

Husk Klubbens verdier! **Mot – Glede - Samhold.**

26.6 Resultatmål, 15-18 år

Klubben ønsker at lagene setter opp realistiske mål for sesongen. Siden spillermateriellet vil variere fra år til år, ser vi det som urealistisk å sette klare resultatmål pr lag pr år i Sportsplanen. Nedenfor retningslinjer som skal følges i lagets resultatmål.

- Regions seriene: Ingen resultatmål, her tenker Klubben bredde og spilletid
- Regions cupen: Klubben ønsker best mulig resultat i denne cupen. Resultatmål settes pr lag
- Bring serie: Klubben ønsker best mulig resultat i denne cupen. Resultatmål settes pr lag
- Lerøy: Klubben ønsker best mulig resultat i denne cupen.
- Andre Elitecuper; Klubben ønsker best mulig resultat
- 3. Divisjon (C laget) - Klubben ønsker at dette skal være et "Utviklingslag" og setter resultatmål per sesong.
- 2. Divisjon (B-Laget) - Klubben ønsker at dette laget skal være et "Satsingslag" og ønsker best mulig resultat hver sesong.

26.7 Evaluering

Sjekkpunkt	Ønsket resultat
Sosialt	Alle skal ha det morsomt, trives og kjenne at de mestrer aktivitetene. Utøverne skal ha gjensidig respekt for hverandre. Intet frafall er målet.
Teknisk	Utøverne skal ha lært avansert ballbehandling, og kunne sette seg personlige mål og forventninger for egen utvikling.

26.8 Overganger til A-Laget, B-Laget eller C-Laget på senior nivå.

- Hovedtrener for A-laget bestemmer troppen og tar ut spillerne til A-Laget.
- Hovedtrener for B-laget i 2/3 divisjon (Rekruttlaget) bestemmer i samråd med Hovedtrener for A-laget tropp og spillere for hver kamp.
- Hovedtrener for C-laget tar ut laget for hver kamp. C-Laget er åpent for alle som ønsker å trene håndball på seniornivå.
- A-laget og rekruttlaget skal gjennomføre to evalueringer per sesong for å at hovedtrener og Sportslig Leder skal kunne måle trender internt i spillergruppa, og om nødvendig gjøre tiltak for å forbedre eller forsterke sportslig tilbud, kommunikasjon, dynamikk og/eller miljø.