

# SPORTSLIG PLAN FOR HOMMELVIK IL HÅNDBALL

Revidert og godkjent av årsmøtet i HIL håndball 27.02.2020

## Innhold

<b>1. Generell del</b> .....	1
1.1 Avdelingens målsetting.....	1
1.2 Våre verdier.....	1
1.3 Hospitering.....	2
1.3.1 Hospitering på trening:.....	2
1.3.2 Hospitering i kamp.....	2
1.3.3 Flytte opp spillere.....	3
1.3.4 Lån av spillere til kamp (opp til 13 år).....	3
1.4 Nye spillere inn i klubben.....	4
1.5 Organisering av våre lag.....	4
1.5.1 Trenerrollen.....	4
1.5.2 Lagleder.....	5
1.5.3 Foreldrekontakt.....	5
1.6 Rullering av planen (årsmøtet).....	6
<b>2 Spesiell del</b> .....	6
2.1 Minihåndball (7-9 år).....	7
2.2 Barnehåndball stor bane (10-12 år).....	9
2.3 Ungdomshåndball (13-15 år).....	12
2.4 Spiller-/trenerutvikling.....	16
2.5 Overgang til VHK.....	16
2.6 Fylkessamlinger og trenerskole.....	17
2.7 Felles treninger, eldre/ynge lag.....	17
2.8 Dommerutvikling.....	17
2.9 Posisjonsskoler og samarbeid med Byåsenakademiet og Kolstad håndball.....	17
2.10 Hallfordeling.....	17
2.11 Håndballskole.....	18
2.12 Mobbing og trakassering.....	18
2.13 Dugnader og frivillighet.....	18
2.14 Holdninger.....	19
2.15 Konsekvenser.....	19

# 1. Generell del

## Innledning

### **HOMMELVIK HÅNDBALL ER EN KLUBBSTYRT KLUBB!**

Det å være klubbstyrt betyr at alle våre lag og avdelinger følger årsmøtets og styrets retningslinjer og føringer. Det er ingen enkeltpersoner, trenere eller lag som kan gjøre sine "egne" ting på tvers av det som er vedtatt. Enkelt oppsummert: Hommelvik håndball er KLUBBSTYRT og det er KLUBBEN SOM ER SJEF. Har man innspill og forslag til endringer og forbedringer, skal dette meldes inn til styret som fører saken videre. Alle medlemmer av klubben skal være tro til Årsmøtes og styrets retningslinjer og føringer.

Overordnede rammer er i samsvar med NHF, region Midt-Norge, hovedstyret i HIL og HIL håndball.

## 1.1 Avdelingens målsetting

Hovedmålet til Hommelvik håndball er at «**flest mulig fortsetter lengst mulig**» og at vi stiller gutte- og jentelag i alle årsklasser opp til og med 16 år. HIL håndball er en breddeklubb hvor vi ønsker at alle som vil, skal få være med. Det skal legges til rette for et trygt og godt miljø, hvor det er fokus på sosialisering, lek og positiv atferd. Alle tilknyttet klubben skal alltid jobbe for at både barn og voksne kan kjenne på utvikling. Hos HIL håndball skal det være plass til alle, samtidig som at det skal legges til rette for utvikling hos våre medlemmer. Dette gjennom tett samarbeid mellom trenerne i de ulike aldersgruppene.

HIL håndball ønsker også å jobbe for et godt samarbeid med Malvik IL og Vikhammer håndballklubb. Målet er at etter 16 år skal medlemmene overføres til VHK, sammen med Malvik IL sine spillere. Det er et mål at klubbene innad i kommunen samarbeider på en god måte for å utvikle spillegleden ytterligere hos våre medlemmer. Dette er et felles ansvar for klubbens styre og trenere/lagledere og foreldrekontakter.

## 1.2 Våre verdier

I tråd med NIFs verdier skal også HIL håndball arbeide for at alle mennesker i vårt nærmiljø gis mulighet til å utøve idrett ut fra sine ønsker og behov. **Idretts glede, fellesskap, helse og ærlighet** er hovedverdiene vi skal arbeide etter. Gjennom glede opplevd i et felleskap, skal våre medlemmer oppleve trygghet og kjenne på egen helsefremming. Vi skal ha aktive og glade barn og voksne i vår klubb. Klubben lever og vokser gjennom **frivillighet, demokrati, lojalitet** overfor hverandre og en opplevelse av at alle er **like mye verdt**. Det er nulltoleranse for diskriminering og trakassering i HIL håndball uansett bakgrunn.

***ALLE PÅ BANEN – klubbens motto. Hos oss skal det være plass til alle, uansett!***

## **Gode holdninger**

Gode holdninger er noe som forventes av alle til enhver tid i klubben. Vårt mål er at våre medlemmer alltid skal vite hva som forventes av de som medlem av Hommelvik håndball. Dette skal formidles via styret til våre trenere/lagledere/foreldrekontakter som igjen følger opp dette med lagene. Vi skal alltid ta ansvar og utøve «fair play» overfor våre medmennesker. «Foreldrevettreglene» skal henge synlig i alle våre haller og vi skal HA FOKUS på disse. Vi skal leve opp til våre grunnverdier til enhver tid og sørge for at vi forholder oss til disse.

Det er nulltoleranse for diskriminering og trakassering i HIL håndball, vi skal vise interesse for våre medlemmer gjennom glede og aktiv veiledning. Hos oss er det plass til alle, uansett!

## **1.3 Hospitering**

Definisjon:

Med hospitering menes et fast treningsopphold på eldre årstrinn, en eller flere økter i uka, over en avtalt periode. Hospitering er aktuelt fra 13 år og oppover. Det er primært et ledd i enkeltspilleres utvikling, men kan også benyttes for å styrke overliggende aldersgruppe når denne mangler spillere.

### **1.3.1 Hospitering på trening:**

- Det er trenerteamet på den aktuelle årgangen som bestemmer hvilke spillere som skal hospitere opp på trening. Her bør spillere med gode ferdigheter, holdninger og treningsiver prioriteres. Det oppfordres til å gjennomføre spillersamtaler med alle spillerne i forkant av og underveis i hospiteringsperioden. Trener for laget som det skal hospiteres opp til, bør si noe om hvor mange hospitanter de kan ta imot og gi tilbakemeldinger underveis til trenerteamet som det hospiteres fra.
- Før hospitering starter skal det inngås avtale mellom spiller, begge treningsgruppers trenere og foreldre. Det oppfordres til åpenhet til andre spillere og foreldregruppe før hospitering iverksettes. All informasjon skal gå gjennom spillerens trener. Dette innebærer at ingen annen trener eller foresatt skal henvende seg direkte til spiller angående dette.
- Spiller følger i tillegg eget årstrinn resten av treningene i hospiteringsperioden.
- Ønske om hospitering hos yngre spillere enn 13 år og eventuelle unntak fra de generelle reglene for enkeltspillere, skal behandles av sportslig utvalg før beslutning fattes.

### **1.3.2 Hospitering i kamp**

- Treneren for laget spilleren skal hospitere hos, avgjør om spilleren har utbytte av kamp-hospitering. Forespørsel/avtale skal gå gjennom spillerens trener.
- I forbindelse med spill på eldre lag er spillerens hovedtrener ansvarlig for at spiller ikke overbelastes. I samarbeid med spiller og foreldre skal det tas hensyn til hviletid, skolearbeid og spillerens mulighet for sosial omgang.

- Spiller bør ikke ha fortrinnsrett eller tildeles spilletid som i stor grad går på bekostning av spillere i laget det hospiteres hos.
- Ved kollisjon av kamper skal spilleren i utgangspunktet prioritere eget lag.

### **1.3.3 Flytte opp spillere**

- I enkelte tilfeller kan det være aktuelt å flytte opp spillere permanent til en høyere årsklasse på grunn av svært gode ferdigheter og holdninger. Dette krever enighet mellom begge lags involverte trenere, foresatte og spilleren selv.
- En beslutning om å flytte en spiller opp en årsklasse fattes av sportslig utvalg. Slike vedtak bør primært gjøres før påmelding av lag for neste sesong.

### **1.3.4 Lån av spillere til kamp (opptil 13 år)**

- Enkelte årstrinn kan ha liten spillerstall og trenger i perioder å låne spillere fra yngre lag for å kunne spille kamp. Yngre lags trenere bør i slike situasjoner strekke seg langt for å få dette til.
- Ved lån av spillere på de yngste lagene (opptil 13 år), skal dette gjøres etter prinsippet om at alle som ønsker "å prøve" skal få muligheten. Det betyr at det må lages et rulleringssystem som organiseres av lagleder og trener på det yngre laget.
- Hvis det oppstår en akutt mangel på spillere kvelden før kamp, er det opp til den enkelte lagleder og trener på det yngre laget å ta en avgjørelse på hvem som får tilbud om kamp.
- Det bør ikke lånes spillere fra yngre lag til kamp dersom det går på bekostning av egne spillere som har gode holdninger, treningsinnsats og fremmøte i det aktuelle alderstrinn.
- Generelt skal spillere primært spille på sitt lags årstrinn.

## 1.4 Nye spillere inn i klubben

Hommelvik håndball går ikke aktivt ut for å rekruttere spillere til klubben. Tar spillere/foresatte kontakt med ønske om å spille for HIL håndball, skal vi følge NHF`s retningslinjer.

Tar spillere/foresatte kontakt etter 1.september må hvert enkelt lags lagledelse vurdere dette i forhold til antall "egne" spillere. Primært skal den nye spilleren gå inn på lag i sitt alderstrinn.

Kommer det store grupper av en eller annen årsak (lag/klubb legges ned) må dette tas opp separat. Dette for å sikre at våre "egne" spillere får skikkelig behandling. Denne utfordringen skal tas opp i sportslig utvalg.

Lagleder har et særlig ansvar for at enkeltspillere og foresatte får informasjon om klubben (treninger, utstyr mm.) slik at de opplever seg godt mottatt og ivaretatt.

## 1.5 Organisering av våre lag

Støtteapparat for det enkelte lag skal bestå av en kjernegruppe:

**Jfr. pkt 1.5.1, 1.5.2 og 1.5.3**

- Trener
- Lagleder (1 person)
- Foreldrekontakter (gjærne 2 personer)

Det er viktig med et godt samarbeid mellom alle roller innenfor laget for at ting skal fungere. Alle medlemmers rolle innad i laget skal være tro til årsmøtets og styrets retningslinjer og føringer. Kommunikasjon er et nøkkelbegrep for at samarbeidet skal bli best mulig og komme de øvrige til gode. Det er ikke rom for å gå på siden av retningslinjene som er beskrevet for støtteapparatet.

### 1.5.1 Trenerrollen

- Treneren skal gjøre seg kjent med og følge retningslinjene i HIL Håndballs sportslige plan, NHF og lover fra Norges idrettsforbund.
- Treneren er hovedansvarlig for at laget, både for den sportslige og sosiale utviklingen.
- Treneren representerer HIL håndball utad og skal fremstå på en måte som skaper tillit og respekt. Treneren skal ha en høflig omgangsform med alle.
- Treneren må inngå en skriftlig kontrakt med HIL håndball. Politiattest skal legges fram før kontrakt skrives og for å få mulighet til å være trener.
- Treneren har ansvar for å ta ut laget til kamp, gi veiledning og oppfølging både i kampsituasjon og i trening.
- Sammen med lagleder/foreldrekontakt skal det arrangeres spillermøter og foreldremøter med jevne mellomrom. Treneren har ansvar for at de fastsatte sportslige målene kommuniseres på en klar og tydelig måte til spillere og foreldregruppen.

- Treneren skal sikre gjennom dialog og observasjon av den enkelte spiller at alle får utfordringer som står i forhold til kapasitet, ferdighet og motivasjon.
- Treneren har møteplikt på trenermøter i regi av HIL håndball.
- Treneren skal være tilstede ved trening og i kampaktivitet for laget. Dersom trener er forhindret, er det trenerens ansvar å skaffe annen ansvarlig erstatter.
- Ved konflikt mellom ulike parter innad i laget skal treneren forsøke å løse det med dialog mellom berørte parter. Hvis ikke dette løses, skal saken løftes til sportslig utvalg/styret.
- Treneren skal styre belastningen på sine utøvere i samarbeid med foresatte og spiller slik at de unngår belastningsskader.
- Fra 13 år skal minimum en trener i trenerteamet delta på trenerskolen.
- Treneren har ansvaret for at kamptropp er riktig innmeldt og signere kamprapport etter hver kamp.
- Treneren skal skrive en rapport til sportslig utvalg ved slutten av sesongen. (*eget vedlegg*)

### 1.5.2 Lagleder

- En lagleder skal kjenne HIL håndball sine målsettinger og skal i samarbeid med treneren bidra til at vi når både sosiale og sportslige mål.
- Laglederen har ansvar for å arrangere foreldremøter i samarbeid med trener og foreldrekontakt.
- Laglederen har ansvaret for å ha oppdaterte lister i medlemsnettet, ha oversikt over treningsavgift, håndball-lisens (fra 12 år) m.m.
- Laglederen har hovedansvaret for informasjonsflyten mellom foreldre/foresatte, spillere, styret og treneren.
- Laglederen er ansvarlig for å omberamme av kamper og eventuelt dialog med motstander-lagene, i samarbeid med trener.
- I forbindelse med omleggingen av kontostrukturen i klubben, og at alle lag har egen klubbkonto, vil det være lagleder, sammen med trener som har ansvar for lagets økonomi. Dette betyr at det er lagleder som sitter med det økonomiske ansvaret og tilgang til lagets konto.
- Lagleder sender inn kontoutskrift til kasserer hver tredje måned.
- Laglederen kontakter materialforvalter ved behov for spillermateriell, førstehjelpsutstyr og drakter.
- Laglederen må sørge for å informere leder i klubben om lag som skal meldes i seriespill innen de frister som er satt.
- Laglederen bør vite om reglene for økonomisk støtte til enkeltspillere/familier.

### 1.5.3 Foreldrekontakt

- Foreldrekontakten tar seg av organisering av dugnader.
- Foreldrekontakten har ansvaret for planlegging og organisering av sosiale aktiviteter rundt laget, sammen med lagleder og trenere.

Trenere, lagledere og foreldrekontakter plikter å møte på «trenermøter» som innkalles av styret i Hommelvik håndball hver sesong. I tillegg skal hvert lag stille med minst en representant på klubbens årsmøte.

## 1.6 Rullering av planen (årsmøtet)

Endelig sportsplan vedtas på årsmøtet som avholdes i februar 2020 og gjelder frem til årsmøtet i 2021. Etter dette skal planen evalueres hvert år til noe annet bestemmes av årsmøtet. Det kreves et årsmøtevedtak for å gjøre forandringer i planen. Klubben skal legge til rette for at medlemmer kan komme med innspill til planen gjennom året.

# 2 Spesiell del

## Innledning

Hommelvik IL Håndball skal gi et tilbud til, og stille lag, i klassene jenter og gutter 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 og 16 år. Klubben skal også vurdere hvorvidt det kan være hensiktsmessig å gi et sportslig tilbud i klassen 6 år.

**Årsklassene 7-9 år** er innbefattet i avdelingens miniorganisering og organiseres til enhver tid på lagsnivå.

**Årsklassene 10-12 år** er innbefattet i avdelingens mellomklasseorganisering og organiseres på lagsnivå. Ved noen tilfeller organiseres også disse årsklassene i samarbeid med lagsnivå over gjeldende årsklasse.

**Årsklassene 13-16 år** innbefattes i avdelingens aldersbestemte organisering og organiseres på lagsnivå i samarbeid med sportslig utvalg. Disse årsklassene skal også organiseres i samarbeide med årsklassen over og under gjeldende årsklasse.

### **Særskilte bestemmelser for årsklassene 13-16 år.**

I de tilfeller treningsgruppene blir sårbare ifht antall utøvere, og klubb ikke finner en løsning som tilfredsstillende krav ihht sportsplan, skal klubben i samarbeid med Malvik IL Håndball diskutere løsninger for aktuelle årsklasse. I mange tilfeller vil dette medføre overganger mellom klubbene.

Dersom samme problematikk gjelder 15-årsklassene, vil det kunne bli aktuelt å løse dette gjennom en felles overgang til Vikhammer Håndballklubb, som da stiller med 16-årsklassene på vegne av MIL og HIL. Alle scenarioer som er beskrevet under særskilte.

## 2.1 Minihåndball (7-9 år)

### Overordnet mål:

Treningen skal være allsidig og lekbetont. Den skal inneholde grunnleggende bevegelsestrening med/uten ball og grunnleggende ballbehandling. Treningen skal tilpasses barnas ferdighetsnivå.

### 7 ÅR

Hvert år bistår et team av erfarne trenere ved oppstart av nytt kull. Teamet skal ha ansvar for de første to-tre treningene i sin helhet, i samarbeid med de nye trenerne. Det er også ønskelig at de eldste spillerne bidrar. Styret og SU har ansvar for å avholde oppstartsmøte med foresatte til det nye kullet. Dette gjennomføres før treningene kommer fysisk i gang.

### Treningsmengde

Sesong	Periode	Treningsmengde	Sted
Oppstart	Uke 42(etter høstferie)	1 x 1 time	Hall (delt hall)
Ferie	Etter påske (31/4)	Ingen	Ingen

### Målsetning for treningsarbeidet:

Ferdighet	Forslag til fokusområder
Spill	Treningen legges opp til ulike balleker og stafetter, bli trygg i ballhåndtering. Øvelser/leker som gjentar seg skaper forutsigbarhet og trygghet.
Pasninger og skudd	Øve på kaste og motta ball, bli kjent med uttrykkene: støt pasning (kompis pasning) piskeskudd og sirkelskudd
Unngå skader	Variert og allsidig trening, enkle styrkeøvelser med egenvekt.
Samhold og lagfølelse	Fokus på å bli kjent og trygg på trenerteamet og hverandre. Ha fokus på å framsnakke hverandre på en positiv måte. Bli kjent med leker som inkluderer alle. Rose hverandre! Unngå aktiviteter med kø/venting.



**Innhold i treningsarbeidet:**

Alder	Målvakt	Teknikk forsvar	Teknikk angrep
7 år	-Står i forsvar, men er ekstra utespiller i angrep	-Opp med hendene -jobbe sidelengs	-pasninger til nærmeste spiller. - Alle skal berøre ball før det skytes på mål -Alle skal skyte på mål

Denne aldersklassen har ikke seriespill på høsten, men mulighet for å melde på lag i serie etter jul. Klubben oppfordrer til at laget melder seg på ulike cuper/miniarrangement gjennom året.

**8-9 ÅR****Treningsmengde:**

Sesong	Periode	Treningsmengde	Sted
Kampsesong	01.09-31.03	1 x 1 time	Hall
Ferie	Etter påske (31/4)	Ingen	Ingen

**Målsetning for treningsarbeidet:**

Ferdighet	Forslag til fokusområder
Spilleforståelse	Treningen legges opp til ulike balleker og stafetter, bli trygg i ballhåndtering. Bli trygg i kamp aktivitet, med at de får en nødvendig forståelse for grunnleggende regler. De skal begynne å få forståelse for grunnleggende angreps- og forsvarsspill. Bevege seg med og uten ball. Opparbeide ballkontroll.
Pasninger og skudd	Øve på kast og mottak. Begynne med å øve inn fotarbeid i pasninger. Være kjent med uttrykkene: støt pasning (kompis pasning) piskeskudd og sirkelskudd. Begynne å øve inn grunnskudd og hoppeskudd.
Finter	Begynne å øve inn basis finter "lure motstanderens forsvarsspiller"
Unngå skader	Variert og allsidig trening, enkle styrkeøvelser med egenvekt.
Samhold og lagfølelse	Lære at trening er gøy og ha fokus under treningsøkten, lære hva lagspill er. Ha fokus på å framsnakke hverandre på en positiv måte. Fortsett mye lek under treningene. Unngå aktiviteter med kø/venting.

### Innhold i treningsarbeidet:

Alder	Målvakt	Teknikk forsvar	Teknikk angrep
8-9 år	-Stå i forsvar, er med som ekstra utespiller i angrep.	-Opp med hendene -jobbe sidelengs -ut å støte - inn på linje	-pasninger til nærmeste spiller. - Alle skal berøre ball før det skytes på mål -Alle skal skyte på mål. -øve inn pådrag. -hurtige og gode pasninger

9- åringene begynner etter jul å forberede storbanespill. Styret oppfordrer 9-åringene til å delta på minst en cup i slutten av sesongen på stor bane.

### Konkurranser, påmelding av lag i serie og turneringer

Alle årsklassene skal delta i den lokale områdeserien for sitt alderstrinn. De skal delta på egen cup, Malvik håndballcup og oppfordres i tillegg delta på andre håndballturneringer.

### Støtteapparat og virkemidler

Foreldremøte avholdes umiddelbart etter oppstart i september med orientering om minihåndball. Foreldre og foresatte oppfordres til å møte på turneringer, i tillegg til å engasjere seg i lagets aktiviteter. Når sesongen er slutt, arrangeres en egen avslutning for MiniHåndball.

Lagledelsen skal legge vekt på å gjennomføre aktiviteter som skaper samhold og lagfølelse i foreldre- og spillergruppa. Styret oppfordrer til at det bør arrangeres minst to hygge/sosiale kvelder for spillerne og to foreldremøter i løpet av sesongen

## 2.2 Barnehåndball stor bane (10-12 år)

### Overordnet mål:

*På dette alderstrinnet legger vi hovedvekt på allsidig og varierte aktiviteter preget av lek. Vi legger vekt på grunnleggende bevegelsestrening (med og uten ball) og grunnleggende ballbehandling (mottak og avlevering).*

## Treningsmengde

Sesong	Periode	Treningsmengde	Sted
Kampsesong	01.09-31.03	Oppvarming og skadeforebyggende styrke  2 x 1 time	Ute og styrkerommet  Hall
Lavsesong	01.04-20.06	1 x 1,5 time	Varierende
Ferie	20.06-31.08	-	-

Treningen i lavsesongen er primært for spillere som ikke driver med andre idretter enn håndball, men trenere bør/skal legge til rette for at alle kan delta hvis de har lyst og mulighet, gjennom samtaler og planlegging med de andre særidrettene.

## Målsetting for treningsarbeidet:

Ferdighet	Forslag til fokusområder
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.
Unngå skader	Allsidig trening og stor variasjon i øvelser. Obligatorisk uttøying etter trening. Oppfordre spillerne til å delta i andre aktiviteter.
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.
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 startoppstillingen. Lær spillerne å akseptere medspilleres sterke og svake sider. Nye utøvere skal tas imot på en positiv måte.
Oppførsel og orden	Legg vekt på å få spillerne til å møte til avtalt tid, og riktig forberedt til trening og kamp. Vi krever at det varsles forfall fra kamp og trening til trener eller lagleder i god tid.

## Innhold i treningsarbeidet:

Trenerne skal legge opp til et allsidig og variert treningsopplegg for spillerne. Under i tabellen viser vi forslag til aktiviteter. Styret anbefaler også at trenerne benytter trenings- og teknikk tips fra andre aktuelle tilbydere, som for eksempel Learn Handball, [www.handball.no](http://www.handball.no) etc.

Alder	Målvakt	Teknikk forsvar	Taktikk forsvar	Teknikk angrep	Taktikk angrep
10 år	-Utgangsstilling. -Plassering. -Bevegelse.	-Utgangsposisjon. -Sidelengs. -Støting -Blokkering av skudd med streetball.	Lære 5-0	-Grunnleggende kast- og mottaksteknikk. -Bevegelse med ball. -Viderespill. -Rullespill med trykk i rom (ikke på spiller). -Grunnskudd -Hoppskudd -Linjeskudd -Finter -Ulike pasningsformer (støt, pisk og sirkel)	Kantinnegang med og uten ball
11 år	-Utgangsstilling. -Plassering. -Bevegelse. -Utfall -Stusskudd. -Oppstart angrep. -7 meter.	-Sidelengs. -Støting. (trekant-jobbing) -Utvikle blokkeringsarbeid (skuddarm). -Overta spillere.	Utvikle 5-0 med tydelig støting	Videreutvikle kast og mottak. -Fallteknikk.	-Backovergang med og uten ball. -Hovedfokus rullespill.
12 år	-Reaksjonstrening. -Tøying -Utkast langpasning  <i>Merk: nedsenket tverrligger er fjernet.</i>	-Snapping.	-Utvikle 6-0. -Innføre 5-1 -Sende strekspiller i 6-0. Ved 5-1 kan bakre midtspiller følge strek.	-Innspill til strek -Pasninger og mottak i stor fart Finter v-h, h-v, en- og tofots inngang -Overslags- finte. -Sperring og trekk i rom.	Fase 1-4 Ankomstspill (hurtig håndball) Kombinasjonsspill 2 og 3 spillere.

## Konkurranser, påmelding av lag i serie og turneringer

Alle årsklassene skal delta i den lokale områdeserien for sitt alderstrinn. De skal delta på egen cup, Malvik håndballcup og oppfordres i tillegg delta på andre ulike håndballturneringer.

## Støtteapparat og virkemidler

Styret oppfordrer til at det bør arrangeres minst to hygge/sosiale kvelder for spillerne og to foreldremøter i løpet av sesongen.

## 2.3 Ungdomshåndball (13-15 år)

### Overordnet mål:

*På dette alderstrinnet legger vi vekt på teknisk trening med ballbehandling og kasteteknikk i stort tempo og stor bevegelse. Trygghet og sosial utvikling er fortsatt den viktigste driveren for å beholde spillere. Vi skal gi et tilbud både til ungdom som vil satse på håndball og til de som er med av sosiale årsaker. Dersom spillerstallen er stor nok, skal vi tilstrebe/forsøke å melde på lag i ulike nivå i serien.*

Spillerne har nå gått over i ungdomsidretten. Det betyr at håndball fortsatt skal være et tilbud for alle, men treningsoppmøte, innsats og holdninger bør ha betydning for spilletid i kamp. Spillere som i enkelte kamper får mindre spilletid, skal kompenseres med mer spilletid i andre kamper.

Klubben er opptatt av at kamparena også skal være en arena for positiv mestring. Det er mulig å planlegge laguttak slik at man tilpasser seg motstanderlagets nivå. Dette for å understreke den positive mestringen, samt sikre sportslig utvikling for alle på laget. Det er trenere sitt mandat og oppgave å bemanne laget slik at kampene blir **jevnest mulig** og at opplevelsen blir positiv for de som deltar. Spillere som er tatt ut til kamp, skal alltid få spilletid og trenerne skal forsøke å organisere spilletid på best mulig måte for laget.

Spillere som trenere nominerer for Regionslag, bør gi signaler på at håndball er hoved idretten. (gjelder for 15/16 år)

Trenere i ungdomshåndball har en større mulighet til å påvirke treningsinnhold og metode, så lenge det er i tråd med NIF anbefalinger. Styret anbefaler også at trenerne benytter trenings- og teknikk tips fra andre aktuelle tilbydere, som for eksempel Learn Handball, [www.handball.no](http://www.handball.no) etc.

Under kommer noen forslag til punkter som kan bidra til å gjøre treningene mer meningsfull for den enkelte og for laget.

### **Forslag til treningsmengde:**

Klubben er positive til at lagene starter sesongforberedelse tidligere enn anvist i tabellen under. Tabellen er satt som et veiledende utgangspunkt, hvor trenere selv har mulighet til å påvirke når sesongforberedelsen starter. Evt. endringer gjøres ihht. punkter i samarbeidsavtale mellom HIL håndball og fotball.

<b>Sesong</b>	<b>Periode</b>	<b>Treningsmengde</b>	<b>Sted</b>
Sesongforberedelse	20.08 - 30.09	1 x 1 time 1 x 2 time	Hall (obligatorisk*) Kondisjon og skadeforebyggende styrketrening
Kampsesong	01.10 -31.03	2 x 1 time 1 x 45 min 1 x 1,5 time	Hall Skadeforeb. styrke Basistrening
Lavsesong	01.04 - 20.06	2 x 1 time 1 x 45 min	Hall Skadeforeb. styrke
Ferie	20.06 - 20.08	2 x 1 time	Egentrening og trening utenfor hall - kondisjon og styrketrening. Føres i treningsdagbok.

\* For spillere som deltar på mer enn en idrett, så vises det spesielt til samarbeidsavtalen med Hommelvik fotball. Det forventes at håndball prioriteres i hovedsesong for denne aldersgruppen.

Det er også viktig at vi opprettholder et tilbud til spillere som ikke driver annen idrett (eks. fellestreninger for flere årskull og kjønn utenfor hovedsesong)

### **Målsetting for treningsarbeidet**

#### **Forsvarsspill**

Vi vil anbefale at alle ungdomslag i perioder spiller utgrupperte formasjoner, og særlig at man bruker disse i de yngre årsklassene. Et utgruppert forsvar gir hver spiller mer rom å dekke og stiller større krav til de individuelle ferdighetene.

#### **Angrepsspill**

I angrepsspill som forsvarsspill bør prioriteten i ungdomshåndballen først og fremst være på å utvikle den enkelte spillers ferdigheter - teknisk, taktisk og fysisk.

Spillerne kan gjerne lære seg ulike grunnmønstre for å bearbeide et forsvar. Strukturen bør imidlertid, særlig i de yngre klassene, ikke være for stram og bevegelsene må ha til hensikt å sette spillerne i situasjoner hvor de må velge, ikke føre frem til forhåndsbestemte avslutninger. Enkle prinsipper for pådragsspill / rullespill kan gjerne introduseres tidlig. Å angripe i rom, trekke på seg spillere og skape overtall eller plass for medspillere er en grunnleggende ferdighet som er viktig på alle nivå og som ikke kan øves for mye på. Overgangsspill er en fin måte å skape

dynamikk i angrepsspillet på. Det gjør spillerne vant til å bevege seg uten ball, fører til at nye situasjoner oppstår og setter spillerne i valgsituasjoner. Overgangsspill, i betydningen at en kantspiller eller bakspiller beveger seg inn på linjen, kan man gjerne lære spillerne fra 11-12 år og oppover.

Ferdighet	Fokusområder
Spill	Treningen legges opp slik at spillerne stadig får prøve ut nye tekniske ferdigheter i spillsituasjoner. Intensitet og antall repetisjoner økes ved å dele opp i små grupper på redusert bane.
Pasninger og skudd	Spillerne skal beherske forskjellige pasningsformer (...) i normalt tempo uten motstandere og med motstandere som gir et begrenset press (maks 50%). Under pasningstrening i grupper brukes flere baller samtidig. Spillere skal beherske normal utføring av grunnskudd og hoppeskudd. Det øves på å perfektionere spesialsjudd (høyt, lavt, rett, vridd, stuss og skru) mot forskjellige forsvarspres, og skudd etter forskjellig avlevering fra medspillere (tidlig, sen, høy, lav og stuss).
Finter	Forskjellige typer finter skal trenes inn mot markør, eventuelt inn mot person som yter redusert motstand. Slike typer er høyre-venstre finte, piruett, hoppfinte, overslagsfinte, finteinngang på en og to føtter. Finteøvelser bør finne sted på hver trening i små eller store grupper.
Unngå skader	Allsidig trening og stor variasjon i øvelser. Obligatorisk uttøying etter trening. Oppfordre spillerne til å delta i andre aktiviteter. Bruke balanse Brett og ulike øvelser for styrking av kne og ankel. Se skadefri.no. Øve fallteknikk.
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 startoppstillingen. Lær spillerne å akseptere medspilleres sterke og svake sider. Nye utøvere skal tas imot på en positiv måte. Spillerne nominerer gode kandidater til kapteinsrollen og trenersteamet velger kaptein og en visekaptein for sesongen. Legg til rette for at spillerne kan møtes uten trener/lagleder tilstede, her har «kapteinsteamet» en viktig rolle.
Oppførsel og orden	Legg vekt på å få spillerne til å møte til avtalt tid, og riktig forberedt til trening og kamp. Vi krever at utøver varsler forfall fra kamp og trening til trener eller lagleder i god tid.

### Forslag til innhold i treningsarbeidet:

Alder	Målvakt	Teknikk forsvar	Taktikk forsvar	Teknikk angrep	Taktikk angrep
13 - 15 år	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Utvikle innlært teknikk.</li> <li>-Parade av stuss.</li> <li>-Utkast.</li> <li>-Taktisk vurdering av skuddvaner hos skyttere.</li> <li>-Reaksjons-trening.</li> <li>-Kontroll på skudd fra side og kant</li> <li>-Start av angrep.</li> <li>-Vurdere riktig spiller i utkast.</li> <li>-Vurdering av skudd-plassering etter tilløpet.</li> <li>-Åpne luke og tette til/ "invitere-teknikk".</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Utvikle innlært teknikk.</li> <li>- Pressing/plas skifte.</li> <li>-Trening av snapping.</li> <li>-Armparade av froskeskudd.</li> <li>-Armparade av underarms-skudd.</li> <li>-Parade av spesialskudd.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Utvikle innlært taktikk.</li> <li>-5-1 med bevegelig 1'er.</li> <li>-Spill i undertall.</li> <li>-Bevegelig markering av flere spillere.</li> <li>-Mann mot mann systemer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Utvikle innlært teknikk.</li> <li>-Kryssløping.</li> <li>-Kryssløping med gjenlegging.</li> <li>-Finter til begge sider.</li> <li>-Sperring Innhopp/sats på begge bein.</li> <li>-Underarms-skudd.</li> <li>-Rulling etter skudd.</li> <li>-Plasskifte hos bakspillere.</li> <li>-Utbygging av kombinasjons finter.</li> <li>-Rulling motsatt etter skudd fra kant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Utvikle innlært taktikk.</li> <li>Pådrags-øvelser/ kryssløp med gjenlegging.</li> <li>-Gjennomføring av hurtige angrep.</li> <li>-Enkle løpsmønster og pasningsbaner for en og to bølger i fase 2.</li> <li>-Spill mot bevegelig markering mot flere spillere.</li> <li>-Spill mot mann til mann system.</li> <li>-Spill mot spesialformasjoner.</li> </ul>

### Konkurranser, påmelding av lag i serie og turneringer:

Lagene skal vurdere å delta på åpningscupen. De skal delta på egen cup, Malvik håndballcup og oppfordres i tillegg delta på andre ulike håndballturneringer.

Lagene skal delta i Trønderenergi-serien. Dersom det er tilstrekkelig med spillere, skal et av lagene meldes opp i seedet gruppe (ulike nivåer).

Trenere skal meldes på Trenerskolen og gjennom dette vil spillerne få mulighet til å utvikle seg og delta på Fylkessamlinger og Fylkeslag.

Det anbefales å arrangere felles treninger for flere årskull og kjønn (når det er få spillere).

Dersom man er avhengig av å låne spillere fra andre lag/årsklasser, er det nyttig å melde opp antilag i serie og cuper.



### **Støtteapparat og virkemidler.**

I tillegg til trenings- og kampaktivitet skal spillerne ha regelmessige møter/sosiale samlinger. Disse arrangementene skal i utgangspunktet holdes med trenere og/eller lagleder tilstede. Klubben anbefaler å se på muligheten for å arrangere en samling i løpet av sesongen sammen med laget som er ett år yngre. Hensikten med disse møtene er å spleise spillergruppene sammen og bidra til utvikling både sosialt og sportslig. Lagledelsen skal sørge for at det blir holdt hyggekvelder med spillere, lagledelse og foreldre i løpet av sesongen.

Det skal også avholdes minimum 2 foreldremøter i løpet av sesongen. I tillegg skal trenere skal gjennomføre individuelle samtaler med alle spillerne på laget.

## **2.4 Spiller-/trenerutvikling**

HIL håndball ønsker at trenerne i klubben følger regionens plan for spillerutvikling. Fra spillerne er 13 år skal trenerne delta på trenerskolen. Trenerskolen samler engasjerte og kompetansesøkende klubbtrenerne i grupper hvor deling og kompetanseoverføring foregår med oppfølging av regionens ansatte. Å øke trenerens kompetanse er et viktig virkemiddel for å sikre en god progresjon for spillerutvikling. Hvis vi har spillere som blir tatt ut til fylkessamlinger og regionale talentsamlinger skal klubb og trenere motivere og legge til rette for at spillere skal få delta på dette.

HIL håndball ønsker også at trenerne i klubben skal utvikles. Dette gjennom kurs som tilbys i regi Norges Håndballforbund, region nord. Klubben dekker evt. kostnader til kurs og kompetanse heving blant trenerne gjennom at man sender en søknad til styret. Styret avgjør ut fra økonomiske rammer om det er mulig å delta.

## **2.5 Overgang til VHK**

De siste årene har HIL, MIL og VHK hatt en løpende vurdering ifht tiltak i og rundt kommunens 15- og 16-års lag, hvor treningsgruppene i en eller begge av breddeklubbene har vært sårbar ifht antall. Derfor har vi forsøkt å samle de eldste gruppene inn i VHK når 15-årsklassene i MIL og HIL allikevel var nødt til å starte et samarbeid. Hensikten var å spare klubb og utøver for flere overganger, og å slippe omorganisering kun for siste året i breddeklubb. Dette har fungert etter hensikt, men skal til enhver tid vurderes lagvis.

Det skal foreligge en samarbeidsavtale mellom Hommelvik- og Malvik IL sin håndballavdeling med VHK (Vikhammer Håndball klubb). Denne avtalen inneholder retningslinjer for samarbeidet og sier noe om når utøvere i breddeklubbene slås sammen og går over til VHK.

Gjeldede styrevedtak i HIL håndball sier at overgangen til VHK skal i utgangspunktet gjøres når lagene er ferdige med 16-års klassen. Finner man det hensiktsmessig at overgangen skjer før, skal dette diskuteres mellom klubbene som inngår i samarbeidsavtalen, og det gjøres en avtale som gjelder for dette kullet, ref. punkter over.

Det skal også være en plan på hvordan man skal forberede lagene på denne overgangen, og hensikten er å starte med dette i god tid før selve sammenslåingene. VHK skal i god tid før overgangen gi et tilbud om samtreninger i regi VHK. Det skal etableres et trenersamarbeid mellom de tre klubben i kommunen, som sikrer overgangen.

## **2.6 Fylkessamlinger og trenerskole**

En av trenerne på 13 og på 14 års lagene skal melde seg på trenerskolen til regionen. På samlingene som er i løpet av sesongen skal treneren ha med seg spillere fra eget lag. Basert på observasjon av spillere på samlingen, vil spillere i laget kunne bli invitert til fylkessamlinger. Styret må formidle informasjon fra regionen til aktuelle trenere.

## **2.7 Felles treninger, eldre/ynge lag.**

I lavsesong bør sportslig utvalg legge ut en plan der de som ikke trener andre idretter får et treningstilbud gjennom håndball-avdelingen. Her ser vi for oss en treningsgruppe for 10-12 år og en fra 13-15 år. Fokusområder er individuell teknikk og ressurstrening.

## **2.8 Dommerutvikling**

Hommelvik håndball ønsker å utvikle tydelige kampveiledere som veileder i "fair play" og gode holdninger. Klubben arrangerer årlig 1. barnekampveilederkurs. Alle J/G 14 som ønsker kurset tilbys dette på høsten i regi av Hommelvik håndball. De kan da dømme i cuper og serie fra de er 15 år på de yngre aldersbestemte årsklassene. Det skrives årlig dommerkontrakt med klubben. Disse holdes tilgjengelig for behov for kontakt med dommere fortløpende.

## **2.9 Posisjonsskoler og samarbeid med Byåsen akademiet og Kolstad håndball**

Styret ønsker at spillere skal få mulighet til å delta på spillerutvikling utenfor egen klubb fra året de fyller 11 år. Håndballavdelingen dekker inntil kr. 5000,- pr. sesong (august – juni) pr. lag. En spiller kan kun delta en gang på håndballavdelingens regning, utover dette må laget eller spilleren dekke selv. Styret oppfordrer til at alle skal få mulighet til å delta gjennom de aktuelle sesongene. Hvem som deltar bestemmes av trenerne til det aktuelle laget. I årsrapporten fra trenerne skal det dokumenteres hvem som har deltatt gjennom sesongen.

## **2.10 Hallfordeling**

Hommelvik håndball har disponibel halltid i Sveberghallen. Hvor mange timer avhenger av antall aktive spillere og tildeles gjennom Malvik Idrettsråd. Styret og SU fordeler disse timene mellom lagene i klubben. I fordelingene legges det vekt på at man forsøker å ta hensyn til andre idretter, slik at spillerne kan delta på flere aktiviteter i sesongen. Treninger før kl. 17.00 på hverdager skal ikke forekomme før 10 år. De eldste lagene må påregne å få treningstid enten først eller

sist på ettermiddagen. De yngste lagene og lagene med færrest spillere må påberegne å dele hall. Hallfordelingen publiseres før høstferie.

## **2.11 Håndballskole**

Styret skal søke om å få arrangere 3 dagers håndballskole i høstferien og vinterferien. Skolen skal arrangeres av jenter/gutter 15 år. Dersom disse ikke har lag eller mangler spillere skal jenter/gutter 14 oppfordres til å avholde håndballskolen. Overskuddet fra skolen skal tildeles lagkassene til de som arrangerer skolen.

## **2.12 Mobbing og trakassering**

Jmfr. klubbens målsetninger og verdier, så er det nulltoleranse for mobbing og trakassering. Hvis en slik situasjon oppstår eller er i ferd med å oppstå, skal dette stoppes umiddelbart og styret skal varsles. Lagets støtteapparat skal lage en skriftlig tilbakemelding på status situasjonen er deretter lage en plan på hvordan man jobber videre med dette. Foresatte til involverte spillere skal involveres i planene. Hvis planen ikke fungerer sin hensikt, kan styret sammen med SU, velge å utvise spillere og/eller trenere i en gitt periode. Se eget punkt om konsekvenser.

## **2.13 Dugnader og frivillighet**

Hommelvik håndball drives på frivillig basis. Det forventes at foreldre og spillere stiller opp på aktuelle dugnader som arrangeres gjennom klubben. Dette gjelder særlig egne cuper, kiosk, sekretariat og kampvert. Det forventes at alle setter seg inn i hvilke retningslinjer og forventninger som gjelder for de ulike rollene. Hvis lag ikke deltar på oppsatte dugnader, kan styret velge å ilegge laget en økonomisk sanksjon pålydende kr. 1000,- som trekkes fra lagskassen.

Hommelvik håndball har en individuell dugnad som er frivillig å delta på. Overskuddet av denne dugnaden trekkes fra på treningsavgiften til den aktuelle spilleren. Det er ikke mulig å få dette utbetalt til eget bruk. Andre dugnader som arrangeres av lagene, defineres av lagene selv og styret har bestemt at disse inntektene tilfaller laget i sin helhet og ikke enkeltspiller.

## 2.14 Holdninger

Ref. punkt 1.2. så har klubben klare forventninger til at spillere/trenere/støtteapparat og foresatte følger gjeldende «foreldrevettregler» i regi av NHF.



## FORELDREVETTREGLER

- Gi oppmuntring til alle spillere under kamp og trening!
- Støtt dommeren – ikke kritiser dommeravgjørelser
- Respekter lagleders bruk av spillere
- Gi oppmuntring både i medgang og motgang – IKKE gi kritikk
- Hjelp barna å tåle både seier og tap
- Vis respekt for det arbeidet klubben gjør – tilby din hjelp
- Møt opp på trening og kamper – barna ønsker det
- Husk at det er barnet ditt som spiller håndball – IKKE du



## 2.15 Konsekvenser

Brudd på retningslinjer fastsatt av klubben kan medføre sanksjoner. Dette gjelder både spillere og støtteapparat. Sanksjonene vil være avhengig av grad av alvorlighet og alder på vedkommende. I ytterste konsekvens kan man ilegges karantene, i verste fall ekskluderes fra klubben. Alvorlige saker vil bli tatt opp i håndballstyret og i disse sakene er det styret som evt. vil avgjøre hvilken sanksjon som skal iverksettes.



## Hømmelvik Håndball

Sportslig utvalg - Årsrapport for \_\_\_\_\_

*Ref. sportslig plan*

Lag: \_\_\_\_\_

Trenere: \_\_\_\_\_

Hvordan har utviklingen på laget vært:

<b>Sportslig:</b> <i>Antall utøvere ved sesongstart:</i> <i>Antall utøvere ved sesongslutt:</i>
<b>Sosialt:</b> <i>Hvilke sosiale tiltak har vært gjennomført?</i>
<b>Halltider:</b>
<b>Samarbeid med fotball:</b>
<b>Hjemmekamper - nye retningslinjer, hvordan har dere opplevd dem?</b>
<b>Innspill til videre arbeid til SU - Styret:</b>