

Sportsplan Samnanger idrettslag Håndball



Sportsplan for Håndballgruppa i Samnanger idrettslag (SIL Håndball) gjelder for alle som driver med håndball i gruppen. Dette gjelder trenere, spillere, foreldre og publikum.

Formål:

- Sportsplan skal fungere som et verktøy for gruppa for å leve opp til SIL Håndball sine målsetninger og være et viktig fundament for gruppens sportslige aktivitet
- Sportsplanen skal sikre kontinuitet og utvikling for spillere, trenere, dommere og ledere i gruppa
- Den skal være retningsgivende for all sportslig utvikling i gruppen
- Å bidra til å gi samme tilbud uavhengig av hvem som utgjør støtteapparatet rundt det enkelte lag
- Den skal fungere som et hjelpemiddel og styringsverktøy for alle trenere og støtteapparat i gruppen
- Sportsplanen skal være et redskap og bidra til et mer planmessig arbeid. Den gir tydelig informasjon til trenere om hva som forventes av treningsinnhold og treningsmengde i den aktuelle aldersgruppe
- Den skal understreke at det er viktig å samle gruppen, jobbe i samme retning og øke trenerens kompetanse
- Sportsplanen skal for spillerne:
 - Påvirke holdninger i trening og kamp
 - Påvirke fysiske og mentale ferdigheter
 - Påvirke samhandlingsevne og håndballforståelse
 - Påvirke sosial kompetanse

Sportsplanen skal gjennomgås 1 gang pr. år. etter endt sesong og evt revideres

Verdier og visjoner

- SIL Håndball skal legge til rette for at flest mulig er med lengst mulig
- SIL håndball er en breddehåndballklubb som skal gi et tilbud til alle som ønsker å spille håndball fra 1. klasse til ungdomshåndball
- Gruppen skal tilrettelegge for mest mulig håndballaktivitet blant barn og unge. Dette for å fremme fysisk fostring og skape en trygg arena som barn og ungdom kan utvikle seg i
- Alle i gruppen skal være like viktige og jobbe for hele gruppen, ikke for seg selv eller kun sitt lag
- Når lagene våre har for få spillere, skal en først se på om en skal slå sammen lag på tvers av alderstrinn innad i gruppen, før en søker om samarbeidslag. Eikelandsfjorden il er vår prioriterte samarbeidsklubb

Roller og organisering

- HÅNDBALLGRUPPEN
 - SIL Håndball er drevet på frivillig basis
 - Det er ingen ansatte i gruppen
 - Organisering og ledelse av gruppen blir utført av et styre som er foreslått av gruppens medlemmer, og valgt av årsmøtet i Samnanger IL
 - Årsmøtet velger leder og nestleder direkte, resten av styret blir valgt som styremedlemmer. Styret fordeler selv ansvarsområder ved konstituering
 - SIL Håndball bruker Spond som kommunikasjonsplattform
 - Hvert lag skal ha en lagleder, som skal holde tett kontakt med foreldre. Det bør gjennomføres minimum 1 foreldremøte hvert år. Lagleder skal sørge for at trenere, foreldre og spiller er kjent med sportsplanen
- HÅNDBALLSPILLEREN
 - Representerer gruppen på en positiv måte
 - Behandler alle i miljøet med respekt
 - Opptrer respektfullt i sosiale medier
 - Møter til trening 5 min før og er klar til trening til tide
 - Bruker ikke mobil i forbindelse med trening og kamp
 - Har vannflasken fylt opp når treningen starter
 - Er selv ansvarlig for å ha med det utstyret som trengs til trening og kamp

○ HÅNDBALLTRENEREN

- Trenertetthet:
 - 6-9 år; anbefalt maks 6 spillere pr. trener
 - 10-12 år; anbefalt maks 8 spillere pr. trener
 - 13-18 år; anbefalt 10 spillere pr. trener
- Lage tydelige periodeplaner som oppdateres og ikke er tilfeldig initiativ
- Vet at antall repetisjoner per utøver over tid gir utvikling
- Vet at flest mulig aksjoner per utøver per trening gir mestring
- Planlegger alle treninger i forkant og informerer assisterende trener
- Gir hver spiller minimum én konkret tilbakemelding ila. hver trening
- Stiller krav til holdninger og pusher på innsats, fart og teknikk
- Behandler alle på laget rettfærdig og med respekt
- Stiller aldersjusterte krav til oppmøte, forberedelser og oppførsel
- Samler alltid laget i forkant og etter trening for info og feedback
- Sørger for at hallen er ryddet og at utstyr kommer på riktig plass
- Er positiv til å delta på tiltak for økt kompetanse, trenerkurs osv
- Trenere for de yngste lagene bør ha gjennomgått barnehåndballtrenerkurs.
Når utøverne har nådd 12 år bør minst en i trenerteamet ha gjennomført
Trener 1

○ HÅNDBALL COACHEN (trener i kamp)

- Laget som begynner kampen bør være basert på oppmøte, innsats og holdninger
- Ønsker å vinne, men prøver å vinne med bare 5 mål
- Følger NHFs retningslinjer: respekt, fair play, glede og innsatsvilje
- Fordeler spilletiden:
 - 6-12 år: lik spilletid – Gjelder absolutt alle kamper
 - 13-15 år: lov å "toppe" laget, men alle spillerne bør spille i begge omganger. Kan tape kamper for å gi alle spilletid
- Er den positive coachen:
 - Som ser hver enkelt spiller
 - Har fokus på prestasjon og innsats – ikke resultatet av den
 - Har fokus på eget lag - ikke på dommere eller på det andre laget
 - Måler annet enn resultat:
 - Hvor mange brudd? Hvor mange taklinger? Hvordan man forhindret kontringer imot?
 - Hvor mange avslutninger fra kant? Kontramål? Assist? Annet?
- Ved tap – Hva gjorde laget bra og hvordan vinner laget neste kamp?
 - Sender spillerne hjem igjen med en positiv følelse
 - Tenker langsiktig

○ HÅNDBALLDOMMEREN

- Deltar på obligatorisk regelverkkurs ved 14 års alder
- Bør ta Dommer 1-kurs etter fylte 16 år
- Får:
 - Dommerfløyte og t-skjorte ved oppstart
 - Dekket alle dommerkurs i regi av NHF

- HÅNDBALLFORELDRENE

- Applauderer for gode prestasjoner, på begge lag
- Opptrer respektfullt
 - Ovenfor spillergruppene
 - Ovenfor dommerne
 - Ovenfor trenerne
 - Ovenfor motstanderne
- Etter endt kamp, spør spilleren om det var gøy og om de er fornøyde med egen innsats og ikke; vant dere og hvor mange mål ble det?
- Ha fokus på andre gode prestasjoner som godt forsvarsspill, først frem i angrep/tilbake i forsvar, assist, det å være en god lagspiller osv

Foreldrevettregler

1. Vi har alle ansvar for kampmiljøet

Gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair play

2. Gi oppmuntring til alle spillere i med- og motgang

Dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i håndballfamilien lenge

3. Møt frem til kamper og treninger

Du er viktig både for spillerne og miljøet

4. Respekter trenerens kampledelse

Konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant

5. Respekter dommerens avgjørelse

Selv om du av og til er uenig

6. Støtt opp om klubbens arbeid

Gjennom foreldremøter forankres håndballen og klubbens verdisyn

7. Det er ditt barn som spiller håndball -

Opptre positiv og støttende

Da er du en god medspiller

- ALKOHOLFRI AKTIVITET
 - Alle gruppens aktiviteter er alkoholfrie (samlinger, cuper, overnattinger osv)
 - Dette gjelder alle spillere, trenere, dommere og foreldre

- OMBERAMMING AV KAMPER
 - Omberamming av kamper skal gjøres innen fristen som settes av Norges Håndballforbund
 - Omberamming av kamper i sesongen skal så langt det er mulig unngås ettersom gruppen da blir pålagt ekstra kostnader
 - Dersom omberamming er nødvendig, skal det først sjekkes med andre lag i gruppen om man kan låne spillere til kampen
 - Leder i håndballgruppa skal godkjenne omberamming

BARNEHÅNDBALL 6-12 ÅR

- Trening i barnehåndballen:
 - Lære å like trening, utvikle grunnleggende motoriske og fysiske forutsetninger. Leker som øver grunnleggende teknikker. Utvikle og sikre barnas håndballinteresse. Det er anbefalt at treningene, spesielt for 6-8 åringer, organiseres i mindre grupper. Gruppesammensetningene bør variere, og alle spillere er like viktige. Treningene skal være allsidige og lekbetont. Treningene skal tilpasses barnas ferdighetsnivå. Legge vekt på det sosiale, barn og unge søker til håndballen først og fremst for å være sammen med vennene sine.
 - Treningene skal ha fokus på grunnleggende ballbehandling. Det betyr at treningen skal gjøre utøverne venn med ballen gjennom lekbetonte øvelser. Alle utøverne skal få prøve seg i alle posisjoner, inkludert målvakt. Stasjonstrening er optimalt med de yngre gruppene.
 - Sjekkliste etter treningsøkta:
 - Unngikk vi køer og greide vi å holde alle i aktivitet hele tiden under øvelsene?
 - Opplevde spillerne at treningen var gøy og preget av lek?
 - Fikk spillerne brukt mye tid med ball med mange ballberøringer?
 - Hadde vi fokus på innlæring av kast- og mottaksferdigheter?
 - Brukte vi mye tid på småspilløvelser?
 - Hadde vi øvelser av ulik vanskelighetsgrad?
 - Avsluttet vi økten med en morsom konkurranse?
 - Var vi flinke til å vise øvelsene for spillerne?
 - Ble alle spillerne sett og hørt i løpet av treningen?
- Retningslinjer for kamp 6-9 år:
 - Viktig at alle får mye og lik spille tid.
 - Prøv å lage så jevne lag som mulig.
 - Ikke ha for mange innbyttere, meld heller på flere lag eller del inn i grupper
 - Fokus på prestasjoner, fremgang og fair play, ikke på seier eller tap
 - Det er treners ansvar at resultatet i kampene blir jevnest mulig, ikke vinne med 10 mål. Mestring er viktigere enn resultat
- Retningslinjer for kamp 10-12 år:
 - Det bør være rulling på alle posisjoner i kamp, også målvakt
 - Tilstrebe lik spilletid
 - Det er treners ansvar at resultatet i kampene blir jevnest mulig, ikke vinne med 10 mål. Mestring er viktigere enn resultat

UNGDOMSHÅNDBALL 13-15 ÅR

- Sørge for at alle spillerne trives og ønsker å spille håndball for å forhindre frafall
- Lagleder/trener gjennomfører minimum 1 spillersamtale, en til en, gjennom sesongen
- På trening:
 - Tilpasse øvelser slik at alle får utfordringer og opplever mestring
 - Viktig at hver eneste spiller blir sett og får positive tilbakemeldinger. 1 negativ kommentar trenger 10 positive for å kompensere
 - Fast målvakt som får målvaktstrening og ikke bare blir plassert i mål
- Retningslinjer for kamp 13-15 år:
 - F.o.m 13 år kan en viss topping av laget foretas med grunnlag i spillernes treningsoppmøte, treningsinnsats, ferdigheter og målsettinger. Det skal likevel være etablert et rullingssystem slik at alle får være med å spille kamper
 - Spillere som vil mye og er modne for det kan hospitere hos «eldre» lag. Dette skal være en vurdering foretatt av trenere og lagledere. Leder i håndballgruppa har det avgjørende ordet ved uenighet om hospitering og flytting av spillere mellom lag på forskjellig alderstrinn

UTVIKLINGSTRAPP

Utviklingstrapp 6-12 år			
Håndballtrening	6-8 år	9-10 år	11-12 år
Hovedstrategier	Lære å like trening. Utvikle grunnleggende motoriske og fysiske forutsetninger. Leker som øver grunnleggende teknikker. Utvikle og sikre barnas håndballinteresse		Bevisst egen ferdighets-utvikling. Ulike spilleplasser. Allsidig fysisk og teknisk trening
Treningsøkter	1-2 dager à 60 minutter	2 dager à 60-90 min	2-3 dg à 60-90 min
Spillforståelse	Gi spillerne innføring i hvordan de skal bevege seg på banen. Gi nødvendig regelkunnskap for å forstå dommeravgjørelser i minihåndball, ikke nevnt 3 steg og 3 sek	Gi spillerne innføring i hvordan de skal bevege seg på banen. Gi nødvendig regelkunnskap for å forstå dommeravgjørelser og dommertegn	Vere godt kjent med reglene
Teknisk trening			
Angrepsmeknikk	Kast og mottak, høy arm, stusse ball, finter v-h og h-v, skudd fra bakken og lufta, tohåndsmottak	Kast og mottak, stusse ball, finter v-h og h-v, overslag, skuddfinte, skudd fra bakken og lufta, stemfot, tohåndsmottak, kast med høyre og venstre, pådrag, grunnleggende fallmeknikk	Kast og mottak skuddmeknikk, stemsudd. Introdusere posisjonsspesifikke skudd (ls, ks og bs). Pasningsfinte. Innspill-, utspill. Finter, grunnleggende fallmeknikk
Forsvarsteknikk	Snappe ball, ønske å vinne ball er viktigst, lære seg å stille seg i veien, opp med henda	Snappe ball, forflytning, blokkering	Duellspill 1 mot 1 og 1 mot 2. Beredskapsstilling, forflytning, snapp, og taklinger.
Målvaktsteknikk	Forflytning, armstilling, ingen faste målvakter	Se på ball. Arbeid med riktig grunnstilling. Starte med enkel teknikkinnlæring: stående utfall oppe og nede, sitteteknikk	Plassering, øvelser som stimulerer øye-hånd/øye-fot, rytme og balanse. Arbeid med riktig grunnstilling. utfall oppe og nede. Fraskyv på riktig ben. Trening av bevegelse. De som ønsker bør få prøve seg i mål. Igangsetting raskt etter ballkontroll
Taktisk trening			
Forsvar, kontra, angrep	Småspill, stafetter stussing, mye lek	Bruk mye tid på spill på avgrenset område og få spillere selv om dere nå spiller på stor bane. Spillvariantene bør stimulere de grunnleggende bevegelsene løp, hopp, kast, mottak, dribling, bevegelser uten ball, finter, sidelengs forflytning, beredskapsstilling og snapp	Introdusere overgangsspill, pådragsspill og samarbeid bs-ls, bs-ks og ks-ls. Skape overtall i angrep Introdusere forsvar med ulike presshøyder. Fokus på å vinne ballen.
Posisjonsrelatert	Ingen spesielle posisjoner	Spille i flere posisjoner	Rullere på posisjoner, jobbe med samarbeid i forsvar og angrep
Fysisk trening, bruk www.ovelsesbanken.no , www.håndballfysikk.no og www.skadefri.no			

	6-8 år	9-10 år	11-12 år
Koordinasjon og bevegelse	Øye-hånd og øye-fot (ballkoordinasjon) Variasjon i forflytning	Balanseøvelser, koordinasjonsøvelser	Bruk mye variasjon i treningene
Utholdenhet	Aerob trening gjennom stor variasjon, intervallpreget	Aerob trening gjennom stor variasjon, intervallpreget	Aerob trening gjennom stor variasjon, intervallpreget. Både lange og korte intervaller
Styrke	Styrketrening gjennom lek	Styrke med egen kropp	Trene eksplosiv styrke
Hurtighet	Reaksjonsevne og komplekse hurtighetsøvelser med retningsendringer.		
Spent	Variasjon med ulike hink og hoppøvelser	Vertikale og horisontale hopp. Satse på 1 bein og 2 bein. Landingsteknikker	
Skadeforebyggende	Allsidig trening og variasjon i øvelser	Øvelser før hver trening for knær, ankler, skuldre og rygg. Jobbe mye med stabilisering og balanse	
Annet			
Mental trening	Skape mestringsfølelse gjennom lekbetonte øvelser. Skape en god sosial atmosfære i gruppen. Tenk glede, trivsel, trygghet og mestring	Skape mestringsfølelse gjennom lekbetonte øvelser. Skape en god sosial atmosfære i gruppen. Tenk glede, trivsel, trygghet og mestring	Lagfølelse. Hvordan vil vi ha det hos oss? Hvordan vil vi være mot hverandre? Indre dialog: Positiv forsterkning. Selvtillit: Bygge selvtillit gjennom arbeid med mestring: Mestringsfokus og gjennomføringsfokus fremfor resultatfokus Positiv selvevaluering Bygge selvtillit gjennom positivt selvsnakke: Tilbakemeldingskultur
Kosthold/ernæring	Lære om hva som er lurt å spise og drikke i forbindelse med trening og kamper		

SKADEFOREBYGGENDE TRENING

Alle lag skal drive skadeforebyggende trening. Det reduserer antall skader med opptil 50% og utøverne blir mest sannsynlig bedre til å spille håndball.

Retningslinjer for skadeforebyggende trening:

- I barnelagene bør skadeforebyggende trening gjøres med allsidig lek, både med og uten ball. Utfordre barnas koordinasjon, styrke, bevegelse og utholdenhet. Fra 10-årsalder kan man gradvis innføre et mer spesifikt oppvarmingsprogram. Feks. fra www.skadefri.no
- Ungdomslagene bør utføre skadeforebyggende trening før både trening og kamp. Mer spesifikt enn hos barna, og øvelsene skal i hovedsak rettes mot koordinasjon og bevegelse (se www.skadefri.no). I økende grad drive tyngre styrketrening for store muskelgrupper. NB: det er viktig at trenere, sammen med foreldre, hjelper til å styre treningsbelastningen til ungdommene. Spesielt spillere som trener mye og spiller på flere lag samt driver med flere idretter. For stor belastning over tid øker faren for skader og lengre avbrekk fra idrett.

RETNINGSLINJER FOR SOSIALE TILTAK

- 6-15 år: Minimum 1 sosialt tiltak pr. år som ikke er håndball
- Krav til foresatte om å bidra.
- Skape gode LAGMILJØ. Trygghet, tilhørighet, likeverd.
- Skape et godt miljø, uavhengig av hvilket nivå de spiller på. Unngå klikker.
- Laget og trenerne skal være en trygg havn for alle spillerne.
- Regler for hvilken oppførsel som er akseptabel og konsekvenser for å bryte reglene innad i laget.
- Forslag til sosiale tiltak:
 - Dra og se håndballkamp sammen
 - Eldre lag i gruppen/eliteserie
 - Være innløpere på kamper i eliteserien
 - Pizzakveld
 - Foreldrekamp - foreldre med "handicap"
 - Cuper
 - Sosialt jenter og gutter sammen
 - Bading m/ grilling osv

CUP

Alle lag oppfordres til å delta på en cup pr år.

Ved reise/overnattingscuper kan lagene søke gruppen om dekking av følgende utgifter:

- Påmeldingsavgift for laget
- Deler eller hele cupavgiften pr spiller
- A-kort for to trenere/lagleder

Det anbefales ikke at lag under 10 år reiser på overnattingscuper

Beach-håndball

Alle lag oppfordres til å delta på regional beach-håndball turnering etter endt sesong.
Påmeldingsavgift dekkes av klubben