**SPORTSPLAN**

**FOR**

**Frol il håndball**



Innhold

[Sportsplan for Frol IL håndball 4](#_Toc32948956)

[Organisasjonsverdier/ kjerneverdier: 4](#_Toc32948957)

[Holdninger: 4](#_Toc32948958)

[Klubbens målsetting: 4](#_Toc32948959)

[Barnehåndball 6-7 år (del av allidrett) 5](#_Toc32948960)

[Treningsplan 5](#_Toc32948961)

[Vektlegge: 5](#_Toc32948962)

[Følgende hovedområder gjennomgås 5](#_Toc32948963)

[Barnehåndball 8-9 år. 5](#_Toc32948964)

[Treningsplan 5](#_Toc32948965)

[Vektlegge: 5](#_Toc32948966)

[Følgende hovedområder gjennomgås 5](#_Toc32948967)

[Praktisk 5](#_Toc32948968)

[Barnehåndball 10-12 år 6](#_Toc32948969)

[Treningsplan/praktisk/vektlegging 6](#_Toc32948970)

[Følgende hovedområder gjennomgås 6](#_Toc32948971)

[Ungdomshåndball 13 til 14 år 7](#_Toc32948972)

[Treningsplan/praktisk/vektlegging 7](#_Toc32948973)

[Følgende hovedområder gjennomgås 7](#_Toc32948974)

[Hospitering 8](#_Toc32948975)

[Begrepsavklaringer og prosedyrer; 8](#_Toc32948976)

[Hospitering: 8](#_Toc32948977)

[Låne spillere til kamp fra 10 år og oppover. 8](#_Toc32948978)

[Dommere 8](#_Toc32948979)

[Retningslinjer for trenere, ledere, utøvere og foreldre i Frol IL håndball 9](#_Toc32948980)

[Trenere 9](#_Toc32948981)

[Lagledere: 9](#_Toc32948982)

[Foreldrekontakt: 9](#_Toc32948983)

[Utøvere: 10](#_Toc32948984)

[Foreldre og foresatte: 10](#_Toc32948985)

[Fair Play 10](#_Toc32948986)

[For spillere 10](#_Toc32948987)

[For trenere og lagledere 11](#_Toc32948988)

[For foreldre og foresatte 11](#_Toc32948989)

# ****Sportsplan for Frol IL håndball****

Sortsplan i Frol IL håndball er retningslinjen for alle trenere/lagledere som trener lag med barn og ungdom. Planen skal fungere som et verktøy for å kvalitetssikre vår aktivitet, og vi ønsker med denne at alle involverte etter hvert skal dra sammen i riktig retning.

Frol IL håndball ønsker å gi alle barn og unge muligheten til å spille håndball i vår klubb. Alle nye spillere skal tas imot på en positiv måte, og forholdene skal legges til rette for at de raskt inkluderes sosialt i laget og i klubben. Vi har alltid plass til nye spillere.

Klubben ønsker å tilrettelegge sin håndballaktivitet med tanke på å skape et strukturert tilbud som gir gradvis progresjon i aktivitetsnivå og ferdighetsutvikling. Vi vil gjøre tilbudet mer helhetlig i en progresjon fra år til år uavhengig av hvem som utgjør støtteapparatet rundt det enkelte lag.  
Det skal være attraktivt å være spiller, trener, lagleder og dommer i klubben, og vi skal tilby et godt utbygd støtteapparat og muligheter for faglig utvikling.

## Organisasjonsverdier/ kjerneverdier:

***«Aill i lag»***

* Begeistring
* Respekt
* Vilje
* Mestring
* Bredde
* Frivillighet
* Likeverd

## Holdninger:

Trenere, spillere, lagledere, dommere og foreldre skal være gode ambassadører for Frol IL håndball i samsvar med idrettens verdigrunnlag, jfr. idrettslagets retningslinjer. Dette gjelder både til, fra og under arrangementer og treninger.

## Klubbens målsetting:

* Skape håndballglede
* Ha lag i alle aldersgrupper fra 8-14 år, både på jente og guttesiden, eller ha samarbeidslag med naboklubber
* Prøve å få flest mulig til å synes det er gøy å spille håndball
* Alle skal ha utvikling i klubben
* Vi skal rekruttere dommere, og beholde dommere
* Alle skal bli sett i klubben
* Felles cup
* Oppfordrer lag til å bruke Learn Handball for å finne treningstips
* Alle lag bør ha en sosial sammenkomst hver måned, f.eks. kveldsmat eller andre sosiale tiltak.

# Barnehåndball 6-7 år (del av allidrett)

Treningsplan  
Trening minst en gang pr. uke i gymsal på Frol.

## Vektlegge:

* Balltilvenning gjennom lekbetonte øvelser
* Øve inn grunnleggende momenter som kast-mottak
* Stimulere den fysiske og sosiale utviklingen på en positiv måte

## *Følgende hovedområder gjennomgås*

* Ballbehandling
* Lekbetont småspill for å trene samhandling
* Grunnleggende bevegelsestrening
* Trivsel og trygghet
* Lære regler for minihåndball

# Barnehåndball 8-9 år.

Frol il håndball ønsker at håndball skal være lek og moro for barna. Men det er viktig at barna lærer å være med i organisert aktivitet, og at de føler at de er en del av et lag.

Treningsplan

Trening minst en gang pr. uke i gymsal på Frol/Levangerhallen

## Vektlegge:

* Balltilvenning gjennom lekbetonte øvelser
* Øve inn grunnleggende momenter som kast-mottak
* Stimulere den fysiske og sosiale utviklingen på en positiv måte

## *Følgende hovedområder gjennomgås*

* Ballbehandling
* Lekbetont småspill for å trene samhandling
* Grunnleggende bevegelsestrening  
  og trygghet
* Lære regler for minihåndball
* Frol dekker 4 mini håndball turneringer i året, det er muligheter for å delta på fler, men dette må hvert enkelt lag dekke selv.

## Praktisk

* Påmelding av lag: Vi oppfordrer til at vi melder på flest mulig lag til hver turnering slik at det blir mest mulig spilletid på hver enkelt spiller.
* Klubben verver/rekrutterer spillere ved å sende ut informasjon til alle 2.klassinger om at de får et tilbud om å komme og prøve og spille håndball.
* Alle får lov å komme og prøve og spille håndball noen treninger før de må bestemme seg for å være med,
* Trenere rekrutterer vi ved å benytte oss av noen i foreldregruppen, vi er avhengig av at foreldre stiller opp som trenere.
* Vi har et ønske om at alle lag skal ha 2 eller flere trenere.
* Klubben oppfordrer foreldre som ikke har trenerkurs til å ta dette.
* Foreldremøte gjennomføres minimum 1 gang pr. sesong, som regler rett etter at sesongen har startet.
* Alle lag skal levere årsmelding i februar

# Barnehåndball 10-12 år

## Treningsplan/praktisk/vektlegging

* Fra 10 år starter vi med seriespill
* Sportslig leder melder på lag til serien
* Ønsket treningsmengde for 10 til 12 år er fra 1,5 timer til 2,5 timer, her er vi litt avhengig om hvor mye halltid vi får tildelt.
* Treningene vil bli i Levangerhallen eller i Trønderhallen
* Alle spillere skal ha tilnærmet lik spilletid. All trening skal vektlegges, om du trener flere idretter skal du ikke straffes for det. Det viktigste er at barna trener.
* Barna skal få prøve seg på ulike spillerposisjoner.
* Trenere skal ikke tilpasse/endre laguttak med den hensikt å vinne kamper.
* I ujevne kamper der vi leder mye, skal trenere regulere ved å gi egne spillere nye utfordringer på andre spillerposisjoner.
* Trenere kommer fra foreldregruppen. Frol er heldig som har mange foreldre som har god erfaring med håndball.
* Vi oppfordrer foreldre som ikke har trenerkurs, til å gjennomføre dette.
* Alle lag får dekket påmelding til en felles cup i løpet av sesongen. Her kan de yngste få velge en annen cup vis de ikke ønsker å reise langt, og ikke ønsker flere overnattinger.
* Det skal gjennomføres minimum 2 foreldremøter pr. sesong. Et ved oppstart, og et ved slutten av sesongen. Hvis det er ønskelig, kan noen fra styret komme på foreldremøtet.
* Alle lag skal levere årsmelding i februar.
* J/G 10-12 år skal minst 3 ganger per sesong bytte trener med et annet lag, eventuelt ha en trener utenfra.

## Følgende hovedområder gjennomgås

* Pådrag/videre spill
* Mottak av ball i fart
* Grunnskudd – hoppskudd, kantskudd
* Finter (tobeinsfinte med gjennombrudd, dribleserier)
* Fotarbeid i forsvar, støting, telling, 6-0 / 5-1 forsvarstaktikker

Skap trygghet – vær rettferdig – og du blir en trener med suksess.

I denne aldersgruppen skal det trenes allsidighet, og en skal legge vekt på at spillerne får prøve seg på forskjellige spilleplasser både på trening og i kamp. Grunnleggende ballbehandling skal prioriteres, samt enkle skudd og enkle skuddavslutninger basert på samarbeid med andre spillere. Ballen skal alltid være i fokus på trening.

# Ungdomshåndball 13 til 14 år

## Treningsplan/praktisk/vektlegging

* Antall treningstimer fra 13 år og oppover bør være minimum 2,5 timer i uka eller mer.
* Treningene vil være i Trønderhallen.
* Trenere er foreldre eller personer som vi kan finne eksternt i håndballmiljøet.
* I ungdomsidretten kan spilletiden variere litt mere. Her vektlegges oppmøte, innsats på trening og gode positive holdninger. Men alle skal få spilletid.
* Spillerne begynner å få spille på faste plasser, laget har sine faste målvakter.
* Trenere bør ha egen trening for målvakter for å ivareta de på best mulig vis.
* Frol oppfordrer trenere og spillere til å delta på trener/spiller skolen
* Påmelding av lag gjøres av sportslig leder.
* Trenere i Frol Håndball skal jobbe kontinuerlig med å skape treningsgrupper som inkluderer alle.
* Trenere skal ha treninger som gjør at alle spillerne utvikler seg ut ifra sitt nivå.
* Et verktøy for å skape god tilhørighet i treningsgruppa er å avklare forventninger gjennom spillerutviklingssamtaler, samt ha spillermøter og foreldremøter.
* Tilhørighet er viktig for at spillerne skal oppleve glede, mestring og trygghet i gruppa.
* Det skal gjennomføres minimum 2 foreldremøter pr. sesong, et ved oppstart og et ved slutten av sesongen. Hvis er det ønskelig kan noen fra styret komme på foreldremøtene.
* Alle lag skal levere årsmelding i februar.
* J/G 13-14 år skal minst 3 ganger per sesong bytte trener med et annet lag, eventuelt ha en trener utenfra.

## Følgende hovedområder gjennomgås

De samme momentene som gjelder til 10-12 år, men på høyere nivå.

Det vil si:

* Raskere pasninger, hardere skudd og bedre plasserte skudd.
* Kast med høy arm.
* Beherske forskjellige pasningsformer.
* Beherske normal utføring av grunnskudd og hoppskudd.
* Bevisstgjort bruken av strekspiller.
* Skuddfinte, to beinsfinte, piruett, innspill og skuddblokkering.
* Pådrag/videre spill
* Motta ball i fart
* Grunnskudd – hoppskudd, kantskudd, fallteknikk
* Finter (tobeinsfinte med gjennombrudd, dribleserier)
* Fotarbeid i forsvar, støting, telling, 6-0 / 5-1 forsvarstaktikker
* Overgangsspill, rulle, innspill, krysninger, sperre
* Snappesituasjoner
* Ankomstspill, spillbarhet, rulle, frispille kant, overgangsspill
* Forsvarsformasjoner (5-1, 6-0, 3-2-1)
* Ha en basistrening i uken for å styrke muskulatur og forebygge skader.

## Hospitering

Ved interesse, sportslige og/eller sosiale ferdigheter kan en eller flere spillere i perioder trene og spille kamper sammen med eldre lag.

Det er svært viktig at spillere får muligheten til” å vise seg frem”. Dette betyr mye for den enkeltes motivasjon. Erfaring viser at spillernes ferdigheter og modning varierer mye i ungdomsårene. Det er derfor viktig å se både kortsiktig og langsiktig ved” utvelgelse” av spillere. Det er også viktig at det tas hensyn til hva som er best, både for spillerne og laget. I tillegg må belastningen på spillerne hensyntas. Både spillerne og foresatte skal være involvert i prosessen sammen med trenerne.

## Begrepsavklaringer og prosedyrer;

### Hospitering:

Utvalgte spillere får mulighet til å trene/spille kamp med lag som er eldre enn spilleren. Dette kommer i så fall som et tillegg til trening og kamp for eget lag.

Ovennevnte beslutninger tas av trenerne på de respektive lag sammen med aktuell(e) spiller(e). Foresatte og sportslig leder konsulteres før beslutning fattes.

### 

### Låne spillere til kamp fra 10 år og oppover.

* Kan forekomme
* Spillere kan spille flere kamper samme helg/dag.
* Det skal ikke lånes spillere fra” yngre” lag til kamp på bekostning av spillere som har holdninger, treningsinnsats og fremmøte i det aktuelle alderstrinn.
* Sportslig ledelse informeres hvis det ofte er behov for lån av spillere.

# Dommere

Mål:

* Til enhver tid ha nok dommere i forhold til antall påmeldte lag
* Rekruttere dommere blant spillere. eller andre i nærmiljøet som har lyst til å dømme
* Godt samarbeid mellom klubbens dommere og lag
* Ha egen dommeravsvarlig i klubben
* Følge opp egne dommere
* Tilby dommerkurs
* Egne dommere trekkes inn på treninger (dømming, regelgjennomgang mv)
* Benytte egne dommere på treninger
* Inviteres på alle trener- og lagledermøter
* Dommeransvarlig er ansvarlig for å koordinere kurs og opplæringsvirksomhet
* Gode kommunikasjons- og samarbeidsrutiner
* Litteratur og kursmateriell tilgjengelig for dommere
* Får utstyrspakke etter dommernivå ved underskrevet kontrakt

# Retningslinjer for trenere, ledere, utøvere og foreldre i Frol IL håndball

## Trenere

* Være motivator, inspirator og motivator
* Møte presis og være godt forberedt til hver trening
* Lede laget på kamp
* Sette opp lag til kamper og turnering
* Utfordre alle utøverne til å utvikle sine ferdigheter
* Bry deg ekstra, og involver deg i utøverne dine
* Utvikle utøverens følelse av mestring, selvstendighet og tilhørighet
* Bli kjent med utøvernes individuelle mål for sin idrettsdeltagelse, og deres opplevelser av treningen
* Gi utøverne positive erfaringer med trening og konkurranse
* Fremme et godt sosialt miljø, lagånd og vennskap
* Bidra til at utøvere skal kunne drive andre idretter
* Være et godt forbilde
* Samarbeid og god kommunikasjon med andre trenere, ledere og foreldre
* Søke å utvikle selvstendig vurderingsevne hos utøveren
* Vise god sportsånd og respekt for andre
* Vær bevisst på å gi alle utøverne oppmerksomhet
* Plikter omgående å informere leder hvis mobbing oppleves eller blir meddelt av foreldre, utøvere eller andre.
* Utføre spillersamtaler med spillere i 13- 14 års alderen.
* Minst 3 ganger i året inviterer dere andre trenere til å ha ei treningsøkt med deres lag.

## Lagledere:

* Ansvar for det praktiske rundt trening, kamp og turnering
* Skal organisere samkjøring med andre lag i Frol il håndball til og fra kamper som er langt unna (+ 2 timer) slik at man unngår unødvendig store kostnader.
* Ansvar for lagets utstyr
* Melde på lag til turneringer
* Bidra på trening og kamp ved behov
* Plikter omgående å informere leder hvis mobbing oppleves eller blir meddelt av foreldre, utøvere eller andre.

## Foreldrekontakt:

* Organisere dugnader
* Ordne med dugnadsgjeng som også har ansvar for eventuell sponsing
* Sosialt ansvar
* Ansvar for lagskassen
* Bindeledd mellom foreldre og trenere/lagledere
* Kreve inn treningsavgift
* Betale treningsavgift og dommerkostnader

## Utøvere:

* Respektere hverandre
* Vise lojalitet mot klubb og trenere
* Hjelpe hverandre
* Følge klubbens regler
* Stille opp for hverandre
* Være ærlig overfor trener og andre utøvere
* Bidra til godt samhold
* Stå sammen
* Møte på treninger og kamper som en har forpliktet seg til
* Vise engasjement
* Ta ansvar for miljø og trivsel
* Ikke akseptere mobbing. Utøvere som opplever at mobbing foregår plikter å gi omgående melding om dette til trener/lagleder.

## Foreldre og foresatte:

* Respektere klubbens arbeid. Det er frivillig å være medlem av Frol IL håndball, men er du med følger du våre regler.
* Engasjer deg, men husk at det er barna som driver idrett – ikke du.
* Respekter treneren, hans/hennes arbeid og anerkjenn ham/henne overfor barna dine
* Lær barna folkeskikk. Gå foran som et godt eksempel
* Lær barna å tåle både medgang og motgang
* Motiver barna til å være positive på trening
* Vis god sportsånd og respekt for andre
* Ved uenighet snakker du med den det gjelder – ikke om.
* Husk at det viktigste av alt er at barna trives og har det gøy

## Fair Play

Håndball har fair Play-regler. Disse skal følges av alle lag i Frol IL håndball.

### For spillere

Som spiller har du ansvar for at du oppfører deg i god Fair Play-ånd.

Dette betyr:

* Ta godt vare på dine medspillere og inkluder nye lagkamerater
* Unngå stygt spill og filming
* Skape trygghet og god lagånd på banen
* Trene og spille kamper med godt humør
* Behandle motstanderne med respekt
* Hjelpe skadet spiller uansett lag
* Takke motstanderne etter kampen
* Ikke kjefte på dommeren eller andre spillere
* Ha respekt for treneren, møt opp positiv og forberedt til trening og kamp

### For trenere og lagledere

Det er ditt ansvar som trener eller lagleder at spillerne forstår:

* Betydningen av dommerens situasjon og funksjon
* At dommerne må ta hurtige valg – og dermed umulig kan være feilfrie
* Betydningen av ikke å overreagere på dommeravgjørelser
* Det er dommerens avgjørelse som teller, og at straff for kjeftbruk kun rammer eget lag

### For foreldre og foresatte

* Din interesse og oppfølging betyr mye for barn og unge
* Likeverd, aksept og inkludering bør gjelde alle i lagmiljøet
* Respekter trenerens bruk av spillere – ikke kritiser hans/hennes avgjørelser
* Ikke ha for mye fokus på resultat – den enkelte spillers mestring er viktigst
* Gi oppmuntring til alle spillere