

Frol il håndballs motto er «Aill ilag»

# **SPORTSPLAN**

# **FOR**

# **Frol il håndball**



**FROL IL HÅNDBALL**

*Sportsplan for Frol il håndball vedtatt på årsmøtet 28.02.24.*

## Innhold

Sportsplan for Frol IL håndball .....	3
Organisasjonsverdier/ kjerneverdier: .....	3
Holdninger:.....	3
Klubbens målsetting:.....	3
Barnehåndball 6-7 år (del av allidrett) .....	4
Treningsplan .....	4
Vektlegge:.....	4
Følgende hovedområder gjennomgås .....	4
Barnehåndball 8 år. ....	4
Treningsplan .....	4
Vektlegge:.....	4
Følgende hovedområder gjennomgås .....	4
Praktisk .....	5
Barnehåndball 9-10 år .....	5
Treningsplan/praktisk/vektlegging .....	5
Følgende hovedområder gjennomgås .....	5
Barnehåndball 11-12 år .....	6
Treningsplan/praktisk/vektlegging .....	6
Følgende hovedområder gjennomgås .....	6
Ungdomshåndball 13 til 14 år .....	6
Treningsplan/praktisk/vektlegging .....	6
Følgende hovedområder gjennomgås .....	7
Hospitering .....	7
Dommere.....	8
Retningslinjer for trenere, ledere, utøvere og foreldre i Frol IL håndball .....	8
Trenere .....	8
Lagledere: .....	9
Foreldrekontakt:.....	9
Utøvere:.....	9
Foreldre og foresatte: .....	9
Fair Play .....	9
For spillere .....	10

For trenere og lagledere .....	10
For foreldre og foresatte .....	10
Skadefri/skadeforebygging .....	10

## 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»

- Respekt
- Mestring
- Frivillighet
- Likeverd
- Utvikling

### 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

Frol il håndballs motto er «Aill ilag»

- 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 2 ganger i halvåret, 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 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 minihåndballturneringer i året, det er mulig for å delta på flere, 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.
- Trenere rekrutterer vi i foreldregruppen, vi er avhengig av at foreldre stiller opp som trenere.
- Vi ønsker at det er en trener per tiende spiller i barnehåndballen.
- 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 9-10 år**

### **Treningsplan/praktisk/vektlegging**

- Fra 9 år starter vi med seriespill.
- Sportslig leder melder på lag til serien.
- Ønsket treningsmengde for 9 og 10 år er fra 1 time til 1,5 timer, dette avhenger av hvor mye halltid vi har til disposisjon.
- Primært trener 9 åringene i Frolhallen og 10 åringene i Levangerhallen.
- Alle spillere skal ha tilnærmet lik spilletid.
- Barna skal få prøve seg på ulike spillerposisjoner.
- Trenere skal ikke tilpasse eller 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.
- Vi oppfordrer foreldre som ikke har trenerkurs, til å gjennomføre dette.
- Alle lag får dekket påmelding til en felles cup i løpet av sesongen.
- Det skal gjennomføres minimum 2 foreldremøter pr. sesong. Et ved oppstart, og et ved slutten av sesongen. På sesongens første foreldremøte, skal det være en representant fra styret til stede.

### **Følgende hovedområder gjennomgås**

- Pådrag/viderespill.
- Mottak av ball i fart.
- Grunnskudd – hopp-skudd, kantskudd.
- Finter.
- Fotarbeid i forsvar, støting og telling.

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 skuddavslutninger basert på samarbeid med andre spillere. Treningen skal være ballfokusert.

## Barnehåndball 11-12 år

### *Treningsplan/praktisk/vektlegging*

- 11 og 12 åringene spiller i serie.
- Sportslig leder melder på lag til serien.
- Ønsket treningsmengde for 11 og 12 år er fra 2 til 3 timer, dette avhenger av hvor mye halltid vi har til disposisjon.
- Primært trener 11 åringene i Levangerhallen og 12 åringene i Trønderhallen.
- Alle spillere skal ha tilnærmet lik spilletid.
- Barna fortsetter å øve seg på ulike spillerposisjoner. Trenerne gjennomfører egne målvaktstreninger jevnlig.
- 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.
- Vi oppfordrer foreldre som ikke har trenerkurs, til å gjennomføre dette.
- Alle treninger skal inneholde momenter fra skadefri.no, med tanke på å forebygge skader og andre helseproblemer i håndballen.
- Alle lag får dekket påmelding til en felles cup i løpet av sesongen.
- Det skal gjennomføres minimum 2 foreldremøter pr. sesong. Et ved oppstart, og et ved slutten av sesongen. På sesongens første foreldremøte, skal det være en representant fra styret til stede.

### *Følgende hovedområder gjennomgås*

- Videreutvikle de samme momentene som i de yngre årsklassene.
- Øve på utgruppert forsvar.
- Øve på linjespill.

I denne aldersgruppen skal det fortsatt trenes allsidig. Spillerne øver seg på de ulike spillerposisjonene både på trening og i kamp. Utgruppert forsvar øves inn, med hensikt å skape rom for bevegelse med og uten ball, og involvere alle spillerne på banen.

## Ungdomshåndball 13 til 14 år

### *Treningsplan/praktisk/vektlegging*

- Antall treningstimer fra 13 år og oppover bør være minimum 3 timer i uka eller mer.
- Treningene vil primært være i Trønderhallen.
- Trenere er foreldre eller andre personer eksternt i håndballmiljøet.
- I ungdomsidretten kan spilletiden variere. Her vektlegges oppmøte, innsats på trening og gode positive holdninger. Men alle skal få spilletid.
- Trenere skal ha egen trening for målvakter.
- Trenere bør ha trenerkurs når de trener lag i ungdomshåndballen.
- Påmelding av lag gjøres av sportslig leder.
- Trenere i Frol håndball skal jobbe kontinuerlig med å skape treningsgrupper som inkluderer alle.
- Trenerne har ansvar for at spillerne utvikler seg ut ifra sitt nivå.

## Frol il håndballs motto er «Aill ilag»

- 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. På sesongens første foreldremøte, skal det være en representant fra styret til stede.
- J/G 13-14 år bør minst 3 ganger per sesong ha trening med en trener utenfra.

### **Følgende hovedområder gjennomgås**

De samme momentene som gjelder til 11-12 år, men på høyere nivå.

Det vil si:

- Raskere pasninger, hardere skudd og bedre skuddteknikk.
- Kast med høy arm.
- Beherske forskjellige pasningsformer.
- Beherske normal utføring av grunnskudd, hopp-skudd og skudd fra kant samt fallteknikk.
- Bevisstgjøre bruken av strekspiller.
- Beherske ulike finter.
- Pådrag/viderespill.
- Motta ball i fart.
- Fotarbeid i forsvar, støting, telling og ulike forsvarsformasjoner (5-1, 6-0, 3-2-1).
- Overgangspill, rulle, innspill, krysninger og sperre.
- Ankomstspill, gjøre seg spillbar, rulle, frispille kant, overgangspill.
- Alle treninger skal inneholde momenter fra skadefri.no, med tanke på å forebygge skader og andre helseproblemer i håndballen.
- Ha en basistrening i uken for å styrke muskulatur og forebygge skader.

## **Hospitering**

Hospitering betyr at utøver(e) i en periode får delta på en eller flere treninger og/eller kamper med lag som er eldre enn spilleren. Hospitering skal være et tilbud i tillegg til trening med eget lag.

Beslutning om hospitering tas av trenerne på de respektive lag sammen med aktuell(e) spiller(e). Foresatte og sportslig leder konsulteres før beslutning fattes. Spillerens hovedtrener er ansvarlig for at hospiteringen ikke gir spilleren så stor treningsbelastning at det er fare for belastningsskader. Treneren skal sette opp en plan for hospiteringen, som forelegges spillerens foreldre før iverksettelse.

- Det skal legges til rette for at spillere med gode ferdigheter, holdninger og treningsiver kan hospitere i én eldre årsklasse.
- Hensikten med hospitering er å utvikle spillere ved å gi den utfordringer utover det de normalt får i sitt eget lag.
- Hovedformålet er ikke at laget de hospiterer på skal bli bedre.

Hospitering tillates fra og med 11 år, men kan i enkelte tilfeller avtales for yngre spillere. Dette skal i så fall gjøres i samråd med sportslig leder.

## Dommere

Mål:

- Ha nok dommere i forhold til antall påmeldte lag.
- Rekruttere dommere blant spillere eller andre i nærmiljøet.
- Godt samarbeid mellom klubbens dommere og lag.
- Ha egen dommeransvarlig i klubben.
- Følge opp egne dommere.
- Tilby dommerkurs.
- Benytte egne dommere på treninger (dømming, regelgjennomgang mv).
- 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 og inspirator.
- 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.
- Pliker omgående å informere leder hvis mobbing oppleves eller blir meddelt av foreldre, utøvere eller andre.
- Utføre spillersamtaler med spillere i 13- 14 års alderen.



### **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 sponning.
- Sosialt ansvar.
- Ansvar for lagkassen.
- Bindeledd mellom foreldre og trenere/lagledere.
- Betale 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.
- Møte opp 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.
- Respekter treneren, hans/hennes arbeid og anerkjenn ham/henne overfor barna dine.
- Gå foran som et godt eksempel.
- Ruste barna til å tåle både medgang og motgang.
- Motiver barna til å være positive på trening.
- Vis god sportsånd og respekt for andre.
- 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 inkluderer 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
- Hjelp 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

## **Skadefri/skadeforebygging**

I Frol håndball er det viktig at klubbledelse, trenere, utøvere og foreldre har fokus og kompetanse om skadeforebyggende trening. Klubben har som mål å gjennomføre 1 klubbkveld per år med skadefri-ambassadør.

Disse klubbkveldene skal inneholder både teori og praksis. Hensikten er å kurse både klubbledelse, trenere, utøvere og foreldre, slik at egne utøvere i størst mulig grad unngår skader, fortsetter å være aktive og motiverte og kan prestere på ønsket nivå over lang tid.

Teori som diskuteres er vekst og utvikling hos ungdomsutøvere, totalbelastning og belastningsstyring, kort om vanlige idrettsskader, samt enkel behandling av idrettsskader. Det legges også opp til praktisk trening for å lære hvordan den enkelte klubb best kan drive skadeforebyggende trening med sine utøvere.