



FLATÅS IDRETTSLAG

GLEDE - TRIVSEL - SAMHOLD - FELLESSKAP

SPORTSLIG PLAN FOR FLATÅS IL HÅNDBALL

Sesongen 2021 - 2022



SPORTSPLAN FLATÅS IL HÅNDBALL

Innhold	Side
Forord.....	3
Målsetting.....	4
Sportsplanen skal (formål).....	4
Hovedmål.....	5
Holdninger - en avgjørende faktor.....	6
Foreldrerollen.....	7
Foreldrevettregler.....	7
Håndballavdelingen.....	8
Håndballaget.....	8
Oppmann (rollen).....	9
Trener (rollen).....	9
Trenerforum.....	10
Oppmansforum.....	10
Årlig medlemsmøte.....	10
Hospitering.....	11
Utlån (spiller).....	12
Sammensatte lag.....	12
Nye spillere inn i klubben.....	12
Dommere.....	13
Organisering av dommere til kamp i Flatås.....	13
Politiattest.....	14
Lisens.....	14
Treningsøkten.....	15
Trenervett.....	16
Spilleren.....	16
Trening aldersgruppe 8 - 9 år.....	17
Trening aldersgruppe 10 - 11 år.....	18
Trening aldersgruppe 12 - 13 år.....	19
Trening aldersgruppe 14 - 16 år.....	20
Fair Play kontrakt.....	23
Hospiteringsavtale.....	



SPORTSPLAN FLATÅS IL HÅNDBALL



Forord

Håndball skal være gøy.

Håndball er et *lagspill* som krever individuelle fysiske, psykiske, sosiale og intellektuelle egenskaper. Det er nettopp derfor denne idretten er så utfordrende og spennende. Begrepet lagspill er en viktig faktor og det sosiale aspektet på trening og kamp er viktig. Det er denne kombinasjonen av det sportslige og det sosiale som skaper utvikling, idretts glede og ikke minst tilhørighet. Alle vil vi jo være en del av noe. Vi regner med at dere som elsker denne herlige sporten har på et eller annet tidspunkt kjent på gleden av å få til noe sammen i felleskap. Enten som spiller, trener, støtteapparat, forelder, tilskuer fra tribunen eller rett og slett fra sofaen gjennom tv skjermen. Opplevelsen av det å vinne sammen, nå nye mål og utfordringer, kjenne på tap og takle tap, følge hverandre eller følge laget gjennom mestring og utvikling.

I Flatåsen skal det arbeides for å skape et felleskap og et miljø hvor spillerne ønsker og kan være med så lenge som mulig.





SPORTSPLAN FLATÅS IL HÅNDBALL

Målsetting

“Flatås håndball er en breddeklubb der alle som ønsker det skal få være med. Vi skal være et positivt aktivitetstilbud for barn og unge. Håndball avdelingen skal tilstrebe å gi utøverne gode individuelle og lagmessige ferdigheter, med hovedvekt på gode holdninger (fair play), lek, personlig utvikling og økt selvtillit.”

Sportsplanen skal:

- Være et rammeverk for sportslig utvikling i Flatås Håndball.
- Være et referansepunkt for trenere og lagledere og et oppslagsverk for foreldre og andre som er tilknyttet klubben.
- Sikre spillerne et trygt og utfordrende treningsmiljø som gir alle et strukturert tilbud med gradvis progresjon i aktivitetsnivå og ferdighetsutvikling.
- Bidra til å gi trenere, oppmenn, foreldre og andre innsikt i retningslinjer for arbeid med lagene i Flatås Håndball. På denne måten ønsker vi å sikre at det sportslige har en fellesnevner i klubbens lag.



SPORTSPLAN FLATÅS IL HÅNDBALL

Hovedmål

- Gi et positivt idrettstilbud til barn og unge innenfor sunne, sportslige, sosiale og økonomiske rammer.
- Legge til rette for et godt miljø med tilpassede utfordringer som gir en opplevelse av mestring, trygghet og varig idretts glede. Der det utvikles individuelle ferdigheter og samspill, sportslig og sosialt via treninger, kamper og sosialt samvær
- For de yngste klassene skal det satses på bredde, og for de eldre klassene skal det satses både på bredde og på de som ønsker å satse. Selv om prestasjonsjag ikke skal prege aktiviteten i avdelingen.
- Alle skal gis muligheter for utvikling ut fra sine forutsetninger.
- Vi søker å utvikle spillere og lag med spille glede, håndball forståelse og god oppførsel på og utenfor banen.
- Viktig at våre lag utvikler en god lagånd, med et godt støtteapparat rundt seg og en stolthet ovenfor å tilhøre klubben sin.
- Et aspekt for å ivareta både bredde og kvalitet er at vi har tilstrekkelig med spillere. Det satses på å ha minst ett jentelag og et guttelag på hvert årstrinn.
- For å høyne kompetansen hos våre trenere ønsker vi å sette fokus på kompetansedeling internt. Legge til rette for trenersamlinger og forelesninger holdt av eksterne aktører. Samt få til en kultur hvor trenere deltar på regionens trenerkurs. Alle kurs via regionen vil automatisk bli dekket av avdeling.
- Fokus på rekruttering og oppbygging av et godt dommer miljø.



SPORTSPLAN FLATÅS IL HÅNDBALL

Holdninger – en avgjørende faktor

Allerede fra den yngste aldersgruppen, er gode holdninger avgjørende for hvor Flatås håndball vil befinne seg i fremtiden både når det gjelder trivsel og det sportslige.

Viktige faktorer er:

- **Treningsfremmøte.**
Utvikle kultur for å trene og ikke for å bli trent.
- **Respekt for klubbens, lagledernes og sine medspilleres tid og kvalitet på trening og kamp.**
Komme tidsnok, bidra og gi beskjed hvis man ikke kan møte opp.
- **Utvikle en kultur for at spillere tar ansvar for seg selv**
Utarbeide grupperegler i laget basert utifra alder. Dette gjøres av spillerne i samråd med lagledere og trener.
- **Bry seg om å hjelpe hverandre til positive opplevelser både på og utenfor banen.**
Utvikle "selvjustis" i laget/klubben.
Sunn fornuft og positive løsninger som er til det beste for laget bør prege alle tiltak. Gode holdninger er en avgjørende faktor.

- **Dårlige holdninger skal følges opp og konsekvenser skal være kommunisert ut til lag og foreldre.**
Dårlige holdninger overfor lagsapparatet, medspillere og motspillere kan medføre konsekvenser.



SPORTSPLAN FLATÅS IL HÅNDBALL

Foreldrerollen

Flatås håndballklubb er drevet av frivillige og derfor setter klubben pris på og trenger engasjerte foreldre. Foreldreengasjementet er selve eksistensgrunnlaget for Flatås håndball. Det utøves i hele håndballgruppens virke; fra styret, trenere, foreldrekontakter, lagledere, og gjennom turneringer og miljøskapende arrangementer både på og utenfor banen. Det er viktig at foreldre stiller opp og tar disse rollene. Foreldreengasjement er ikke avhengig av for-kunnskap om håndball, og ethvert bidrag er et viktig bidrag. Alle foreldre har en eller annen egenskap som klubben/lagene trenger i den daglige driften.

Som forelder til en håndballspiller er du en naturlig del av det lokale håndballmiljøet. Dette gir deg en unik mulighet til å delta i et sosialt miljø som gir deg god kontakt med både voksne, ungdom og barn. Du vil få nye venner og knytte kontakter til nye miljøer. Sammen vil dere oppleve trivsel, hygge, og ikke minst spenning, både på og utenfor håndballbanen. Et godt samspill mellom foreldre, trenere, ledere og spillere må til for å skape en positiv stemning rundt laget.

Foreldre oppfordres til å se helheten og ikke "bare" eget barn. Nøkkelen til lagspilletets gleder ligger her.

Foreldrevettreglene

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

Vi oppfordrer alle foreldre å lese Norges Håndballforbunds sider om foreldrevett.



SPORTSPLAN FLATÅS IL HÅNDBALL

Håndballavdelingen

Avdelingen er ansvarlig for all aktivitet relatert til breddehåndball i Flatås Idrettslag. Avdelingen har et eget styre som rapporterer direkte til hovedlaget. Alle årstrinn er pliktig til å ha en representant klar ved det årlige medlemsmøte som kan velges inn i styret foruten årets nyoppstartet kull, J/G 18 og eldre.

Styret består pr. i dag av:

- Leder
- Nestleder
- Økonomiansvarlig
- Sportslig leder eldre
- Sportslig leder yngre
- Dommeransvarlig
- Materialforvalter
- Styremedlem

På hjemmesiden til Flatås håndball finner dere oversikt over hvem som sitter i styret.

Håndballaget

Støtteapparat for hvert lag skal bestå av minst:

- Trener (og eventuelt trenerassistent dersom gruppen er større enn 12 spillere)
- Lagleder (og om mulig en lagleder assistent ved fravær av lagleder)

Lagleder velges ut blant foreldre til spillerne på hvert lag (skal ikke være hovedtrener for laget).

Ingen lag blir påmeldt til serie- eller cup deltakelse uten at et lagsapparat er etablert og registrert i Styreweb.

Det anbefales at støtteapparatet er større med flere foreldre hvor noen kan ha overordnet ansvar for dugnader, cuper, økonomi og sosiale sammenkomster. Er vi flere med, så blir jobben både mindre og lettere. I tillegg til at lag som har et godt støtteapparat består lengre.



SPORTSPLAN FLATÅS IL HÅNDBALL

Lagleder

- Registrer spillere i Styreweb, samt holde Styreweb oppdatert i forhold til laget.
- Være bindeledd mellom trener og foreldre. Samt videreformidle info mottatt på mail eller på LaglederForum fra håndballstyret
- Ansvar for oppsett av tilsynsvakt og gi ut informasjon for tilsynsvakt instruks
- Arrangere minst 2 foreldremøter pr. sesong, pluss spillermøte for de eldste lagene i samråd med trener.
- Følge opp omberamminger av kamper og lisenspliktige spillere.
- Bistå trener i forhold til sekretariat liste, kampoppsett, info til foreldre etc.
- Sørg for at det blir arrangert minst 2 sosiale sammenkomster for spillerne i løpet av sesongen (kinobesøk, svømmehall, pizzakveld etc.)
- Lage lagsrapport til årsmøtet. (Beskrivelse av antall spillere, hvordan sesong var, cupdeltagelse etc.).
- Delta på laglederforum.

Trenere

- Pliktet å gjøre seg kjent med Sportsplanen.
- Lede laget i kamper, serie og cup. Finne erstatter dersom man ikke kan møte.
- Sørg for at laget har god opptreden på og utenfor banen. Følge Fair Play.
- Holde seg oppdatert på regelverk fra regionen i forhold til lagets alderstrinn.
- Møte presis og godt forberedt til trening og kamp.
- Legge til rette for at spillere har mulighet for utvikling ut fra sine forutsetninger.
- Jobbe frem og mot et godt miljø i spillegruppen.
- Se alle sine spillere. (Bruk tid på å lytte og snakke med spillerne – også før og etter trening).
- Sørg for stor aktivitet på treningene.
- Være bestemt og rettfærdig. I tillegg til å ta tak i konflikter som måtte oppstå og prøve å finne gode løsninger.
- Utvikle og ha et godt samarbeid med lagets lagleder.
- Delta på trenerforum.
- Utvikle seg ved å gå på trenerkurs via region nord.



SPORTSPLAN FLATÅS IL HÅNDBALL

Trenerforum

Trenerforum er en viktig møteplass for klubbens trenere og lagledere. Større og mindre trener aktuelle temaer tas opp og diskuteres. Det skal styrke trenerkompetansen gjennom dialog og erfaringsutsveksling mellom trenere i klubben.

- Utvikle holdninger og verdier blant trenerne
- Skape større forståelse for klubbens sportslige plan
- Sette viktige trener spørsmål på agendaen til etterfølgelse
- Utvikle fagmiljøet i klubben
- Få impulser utenfra klubben

Laglederforum

Lagleder Forum skal holdes for å gi informasjon om klubbens rutiner, gå igjennom funksjonsbeskrivelsen til lagledere samt være en møteplass der man kan dele erfaringer, stille spørsmål som evt. måtte dukke opp lagleder i mellom.

Årlig medlemsmøte

Årlige medlemsmøte er håndball avdelingens årsmøte som avholdes vanligvis i mars. Her gjennomgås årsberetningen og regnskap for foregående år og det legges frem budsjett samt valg av nye styremedlemmer.

Pliktig oppmøte for minst en representant fra hvert lag, foruten styremedlemmer.





SPORTSPLAN FLATÅS IL HÅNDBALL

Hospitering

Det skal tilrettelegges for hospitering fra 12 års alderen.

Med hospitering mener vi et fast treningsopphold på eldre årstrinn, en eller flere økter i uka over en avtalt periode.

Hensikten med hospitering er å gi spillere utfordringer utover de de normalt får i sin egen treningsgruppe. Vi anser det som viktig å gi spillere mulighet til å utvikle ferdigheter og at dette vil bli ansett som motiverende og inspirerende for den enkelte spilleren.

Følgende gjelder for hospitering:

- Hospitering kan tilbys spillere med gode ferdigheter, holdninger og treningsiver (innsats).
- Hovedtrener for det lag som spillerne tilhører velger ut hvem som får et hospiterings tilbud.
- Spilleren som hospiterer skal prioritere trening og kamp med eget årstrinn.
- Alle hospiteringer skal være avtalt og avklart mellom de berørte lags hovedtrenere.
- Foreldre skal være informert og enig i hospiteringen.
- Ved hospitering fylles vurderingsskjema ut for de aktuelle spillerne. Skjemaene leveres til treneren for laget over, og perioden for hospiteringen fastsettes.
- Det skal alltid fylles ut en evaluering av utøveren i etterkant, som leveres spillerens trener.
- Hospiterings grupper kan bestå av inntil 3 spillere.
- Ved tvist om hospitering og benyttelse av spillere til dette, bestemmer Sportslig ledere i samarbeid med trener, spiller og foreldre om hva som er fornuftig.

- Hospitering vil bortfalle dersom:
 - Spilleren nedprioriterer treninger med eget årstrinn
 - Spilleren ikke holder det påkrevde ferdighetsnivået.
 - Spilleren ikke er moden nok til å være i en eldre treningsgruppe
 - Den samlede treningsbelastningen blir for stor



SPORTSPLAN FLATÅS IL HÅNDBALL

Utlån

Med utlån mener vi å spille kamp på eldre årstrinn.

Dette kan forekomme dersom lag mangler nok spillere til kamp.

Prinsipp for utlån:

- Alt utlån av spiller skal gå gjennom spillerens trener. Dette innebærer at ingen annen trener skal henvende seg direkte til en spiller angående dette.
- Det skal ikke lånes spillere fra "yngre" lag til kamp på bekostning av spillere på eget lag.
- I forbindelse med utlån er spillerens trener ansvarlig for at spiller ikke overbelastes.

Sammensatte lag

Når våre lag sliter med for få antall spillere, så skal dette varsles styret.

Sportsligere ledere med styret skal kunne være behjelpelig med tiltak for å øke antall spillere via åpne treninger eller samarbeid med andre interne lag i nærmeste årsklasse.

I de tilfeller man må kontakte andre klubber eller blir kontaktet i forbindelse med samarbeidslag, så skal sportslige ledere varsles. Sportslige ledere skal alltid være tilstede under møter med andre lag fra andre klubber.

Ved avdelingsstyrt arrangement stiller definerte samarbeidslag på lik linje som interne lag.

Nye spillere inn i klubben

Alle nye spillere skal ønskes velkommen til klubben.

Spilleren skal hurtigst mulig føle seg en del av laget både sportslig og sosialt. Derfor taes alle i mot med åpne armer.

Flatåsen skal ikke aktivt rekruttere spillere fra klubber i nærmiljøet, men vi skal være aktiv i rekruttering av unge som bor på Flatåsen.

Ønsker spillere å ta overgang til Flatås, skal sportslig leder kontaktes for avklaring. Dersom det kommer hele lag fra klubber som ikke lenger kan gi tilbud til sine spillere, behandles dette av sportslig ledere.



SPORTSPLAN FLATÅS IL HÅNDBALL

Dommere

“Vi ber om at trenere, lagledere, foreldre og spillere tar hensyn til at det ofte er unge jenter og gutter, som ikke alltid har så mye erfaring, som dømmer. La det være lov for dommeren å gjøre små feil - det lærer de av. Positive og konstruktive tilbakemeldinger er motiverende.”

- Vi skal jobbe mot å utdanne egne dommere i samsvar med regionens retningslinjer.
- Vi skal ta vare på alle som tilbyr seg å være dommere og oppfordre til videre dømming.
- Alle spillere som fyller 15 år skal få tilbud om kurs via regionen. Samt bli fulgt opp av dommerkontakt i klubben.
- I tillegg skal det årlig tilbys internt dommerkurs i Flatås håndball for spillere fra 13 og oppover som gjennomfører Dommer Barnehåndball e-læringskurset.
- Dommere med godkjent regional kurs betales med satser lagt av Norges håndballforbund.
- Interne yngre dommere kun med e-læringskurset skal motta kr. 50,- pr. kamp

ORGANISERING AV DOMMER TIL KAMP I FLATÅS HÅNDBALLSESONGEN 2020/2021

4' håndball

Foreldre på de ulike lag må ta oppgaven som kampleder.

Dersom lagene ønsker å benytte eldre spillere i Flatåsen som har tatt region nord's e-lærings kurs i stedet, så må lagene selv ordne med betaling til disse.

5' og 6' håndball

Alle lag må være forberedt på at foreldre kanskje må dømme noen kamper da Flatås er i startfasen av å få bygget opp en egen dommer pool. Dommerkontakt vil sette opp dommere, så langt det lar seg gjøre. 10 og 11 års kamper vil prioriteres.

7' håndball

Regionen stiller med dommere fra og med 12 år og eldre.



SPORTSPLAN FLATÅS IL HÅNDBALL

Politiattest

Alle som er trenere, lagkontakter/lagledere og dommere, i tillegg til personer som skal overnatte sammen med utøvere på cuper eller andre arrangement skal ha gyldig politiattest.

Alle som skal søke om politiattest må henvende seg til klubbsekretær i hovedlaget kontakt@flatas.no for å få laget en formålsattest for Flatås IL.

Info om Politiattest finner dere på Flatås IL sin hjemmeside.

Lisens

Alle spillere og dommere som deltar i organisert håndballaktivitet skal løse lisens fra og med det kalenderåret de fyller 13 år.

Lisensen er en forsikring som dekker skader som oppstår på kamp og på trening, derfor er det viktig at man løser lisens selv om man ikke kan spille kamper. Dersom det skulle oppstå en skade på trening eller i kamp og lisensen ikke er betalt, gjelder heller ikke forsikringen.

Spillere under 13 år skal ikke betale lisens, da de er dekket av NIFs barneidrettsforsikring.

- Lisens vil være tilgjengelig i Min Idrett for alle som betalte lisens forrige sesong. Personer med registrert e-postadresse får egen melding om lisensen via e-post.
- Det vil også gå ut melding fra leder via lagledere til foreldre når lisensen ligger klar for betaling.
- Ta kontakt med leder selv eller via lagleder dersom du ikke finner betalingsinfo for lisensen.
- Enkeltspillere har mulighet for å få økonomisk støtte for dekking av lisenskostnad innenfor gjeldende tidsfrist. Ta kontakt med daglig leder i Flatås IL (Behandles selvsagt konfidensielt). daglig.leder@flatas.no
- Det forekommer lisenskontroll fra region nord sin side og bøter i denne forbindelse (grunnet bruk av spillere med manglende lisens) vil tilfalle hvert enkelt lag for betaling.



SPORTSPLAN FLATÅS IL HÅNDBALL

Treningsøkten

I arbeid med barn og unge er det avgjørende å tilpasse aktivitetene slik at spillerne opplever mestring. Treneren er ofte den viktigste personen for de som spiller håndball. Det skal være rom for alle i håndballen, og det er trenerens oppgave å skape et miljø der alle trives. «Hvordan skal vi tilrettelegge for aktivitet på trening hvor alle lærer og er i flyten?» Dette bør være et naturlig spørsmål å stille når du som trener planlegger ettermiddagsøkten med guttene eller jentene.

Treningsøktene bør være varierte og samtidig holde fokus på innlæring av ferdigheter over tid. Det bør også legges opp til treninger med både enkle og mer utfordrende øvelser, slik at alle får tilpasset aktivitet. Generelt mener vi at treningsøktene skal tilrettelegge for allsidig læring og hver trening bør inneholde følgende punkter i omtrent like store deler:

- **Individuelle balløvelser:** Ballbehandling og teknikk
- **Basisøvelser:** Balanse, koordinasjon og bevegelighet
- **Kast og mottak:** I ulike former og lengder
- **Småspill:** To mot to, tre mot to, tre mot tre osv.

Planlagte økter er en forutsetning for å kunne lede treninger hvor spillerne trives og vokser med oppgavene. Hver trening bør ha en rød tråd, og treneren bør også over tid ha en plan for hva laget skal arbeide med. Mest mulig aktivitet og minst mulig kø må uansett alltid være en fast tommelfingerregel. Barn og unge er utålmodige, de ønsker fart. Det er viktig å kommunisere mer ved å vise enn å forklare øvelsene.

Organiser mye av treningene i mindre grupper. Smågruppene kan settes sammen slik at spillerne over tid får trene sammen med spillere som er kommet kortere, like langt eller lengre i utviklingen.

Avslutt gjerne økten med en morsom konkurranse.

Tenk over at:

- Trygghet, mestring og samvær med venner er avgjørende faktorer for å få barn og unge til å fortsette med idretten sin.
- Fokus på prestasjon, framgang og Fair Play er bedre og viktigere enn fokus på seier eller tap.
- Selvtillit og trygghet kommer ikke av seg selv, men det kommer gjennom gode tilbakemeldinger fra venner, foreldre og trenere.



SPORTSPLAN FLATÅS IL HÅNDBALL

Trenervett

Barn modnes, lærer og utvikler seg i ulikt tempo, så på et alderstrinn finnes det stor variasjon i modning, motivasjon og ferdighetsnivå. Denne "variasjonen" forandres kontinuerlig og vi voksne må være tålmodige (foreldre også).

Som trenere har vi en høy stjerne blant spillerne. Det vi sier, og ikke minst det vi gjør, påvirker både hodet og beina hos dem. Men også foreldrene ledes, indirekte, av oss, så tenk gjennom og etterlev disse fire punktene:

- Har vi smilet på lur øker sannsynligheten for at resten er i godt humør.
- Skryter vi øker sannsynligheten for at resten av gjengen skryter av hverandre.
- Skryter vi av motstander lagets prestasjoner påvirker det både eget lag og motstanderlaget, og beggees supportere.
- Gjør vi kamplederen/dommeren god, så øker sannsynligheten for at flere gjør det samme.

Vær positiv og samarbeidsvillig til Flatåsen sine andre avdelinger. Det er viktig for å kunne rekruttere og sikre at spillere som ønsker å delta i flere idretter har mulighet til det.

Spilleren

Vi ønsker at våre spillere har en positiv opplevelse både på trening, i kamp og generelt på laget.

Derfor skal vi voksne støtte og informere spillere om:

- Vær en god lagkamerat, positiv og støttende til alle på laget - Bidra til at alle føler tilhørighet. Vi skal gjøre hverandre gode!
- Læring er en aktiv innsats, gode ferdigheter kommer gjennom systematisk trening. Ha en positiv innstilling til alle øvelser fordi egen innstilling til treningen er avgjørende for resultatoppnåelse (mestringsfølelse).
- Hold ro og hør nøye etter når trenere snakker/informerer.
- Si i fra til trener om du er misfornøyd med noe.
- Still spørsmål - da lærer vi alle mer.
- Du trenger ikke å bli nr. 1, men du skal prøve å vinne over deg selv. Du skal tørre å våge og utfordre deg selv med nye øvelser.
- Husk det finnes ingen snarveier, små utfordringer bringer deg videre.
- Akseptere nederlag og feire suksesser!
- Det er lov å trekke på smilebåndet og le på trening.



SPORTSPLAN FLATÅS IL HÅNDBALL

ALDERSGRUPPE 8 – 9 år LEK

Trening 1 ganger pr. uke samt kamper - Grunnleggende teknisk trening - Lære å følge enkle spilleregler - Utvikle lagmoral og -miljø - Det er viktig at treningene er lagt opp ut ifra barns motoriske utvikling.

På dette alderstrinnet skal treningen være lekbetont og inneholde bevegelsestrening med og uten ball. Skap en sosial atmosfære hvor alle er velkommen og her skal alle være venner. Skap mestringsfølelse gjennom enkle øvelser og lek. Viktig å bli kjent med ballen, mye en og en med ball, men vi gjør felles øvelse. Unngå venting ved å ha flere rekker eller flere små grupper.

KAST	- Veiledning i riktig utvikling av "eget" kast
TEKNIKKER	- Ballbehandling, 3 skritts-regelen, mottak, kast med høy arm, finter v/h
SKUDD	- Grunnskudd, hoppskudd, kantskudd
DRIBLING	- Skritt og dribling, innspill, gå imellom
FORSVAR	- Utgangsposisjon, sideveis bevegelse, blokkering av skudd, fotarbeid, ball orientert
SPILLET	- Hva er lagspill?, samspill med andre, Alle skal kjenne på ballen
REGLER	- Bane, skritt, frikast, innkast og avkast

	Øv på	Utføres / utføres mens
Uten ball	Løpe / Hinke / Hoppe / Balansere	Forlengs, baklengs, sidelengs, opp på, ned fra, en fot, begge føtter
Med ball	Stå / Gå / Løpe / Hinke / Hoppe / Ligge på mage, rygg og siden / Sitte / Balansere på tå og hel	Stusser, dribler, fører, leverer, tar i mot, triller





SPORTSPLAN FLATÅS IL HÅNDBALL

ALDERSGRUPPE 10 – 11 år ALLSIDIGHET

Trening 1 - 2 ganger pr. uke samt kamper - Grunnleggende teknisk trening - Videreutvikle lagmoral og lagmiljø - Utvikle holdninger til konkurransen og til konkurrenter - Innføring av det ferdige spillet - Alle bør spille tilnærmet like mye og på alle spillplasser.

I denne års gruppen legg vekt på at spillere får trent på grunnleggende ballbehandling. Forsøk å finne "lek" med kast/mottak og bevegelser tilsvarende de vi finner i håndball. Gjerne leker og aktiviteter som krever samarbeid for å nå målene. Det er viktig at spillere i denne aldersgruppen er allsidige. Fint om spillere deltar på andre idretter også. I tillegg er det veldig fin trening i å sykle, svømme samt ulike friluftaktiviteter.

- KAST** - Pasninger i bevegelse
- TEKNIKKER** - Ballbehandling, mottak i fart, kast med høy arm, finter v/h, tobeins, dribleserier
- SKUDD** - Grunnskudd, hoppskudd, kantskudd
- FORSVAR** - Fotarbeid, støting, telling, blokkering av skudd, ball orientert, kapring av ball
- SPILLET** - Lagspill, samspill med andre, alle skal kjenne på ballen

Introduser gjerne skadeforebyggende øvelser.
Se skaderfri.no og last ned skaderfri appen.

	Øv på	Utføres / utføres mens
Kroppskoordinasjon	Balanse / Smidighet / Bevegelsesmønster	Forlengs, baklengs, sidelengs, opp på, ned fra, en fot, begge føtter
Koordinasjon av kropp og ball	Individuell ballferdighet / Ballbehandling	Ulik tempo, stussing, kast og mottak i fart, terping på detaljer, allsidig ballek





SPORTSPLAN FLATÅS IL HÅNDBALL

ALDERSGRUPPE 12 – 13 år INDIVIDUELL TAKTIKK

Treningsmengde 2 - 3 ganger pr. uke samt kamper - utvikle ansvarsfølelse og gode vaner - videreutvikle holdninger til konkurranse og til å konkurrere - utvikle evnen til å ta imot stadig nye utfordringer utvikle taktisk trening - utvikle regelkunnskap og regelforståelse.

De samme momentene som hos 10 og 11 åringene gjelder også for dette alderstrinnet, men på høyere nivå. Det vil si raskere pasninger, hardere skudd og bedre plasserte skudd. Kast med høy arm. Beherske forskjellige pasningsformer. Beherske normal utførelse av grunnskudd og hopp-skudd. Bevisstgjort bruken av strekspiller. Vektlegge individuell taktikk i begynnelsen. Dette er svært nødvendig og grunnleggende for spillere i denne alderen. Legg vekt på personlig rettleiding og utvikling av riktig individuell teknikk/taktikk fra begynnelsen. Ellers er det viktig at vi på hver trening har konkurranse og småspill med overtall i angrep.

Legg in skadeforebyggende øvelser på minst en trening i uken.
Se skadefri.no og last ned appen skadefri.

PASNINGER/SKUDD	- Beherske de forskjellige pasningsformer.
FINTER	- Høyre/venstre finter, piruetter, hoppfinte og overarmsfinte.
STREKSPILL	- Bli kjent med sentrale oppgaver for spill på strek, vending og sperringer.
FORSVAR	- Øve 6:0 og 5:1 forsvar, vurdere visning av 3:2:1 forsvarssystem.
OVERGANGSPILL	- Enkle plass skifter, overgangspill, mottak og vending i bevegelse.
MÅLVAKT	- Skudd fra spilleplasser med vekt på sidelengs bevegelse. - Innføring av målvakts hjørne, korte/lange hjørne. - Mye bevegelsestrening/smidighet for hofter og skuldre. - Trekke inn målvakt i start av angrep. Raske utkast (Taktisk).





SPORTSPLAN FLATÅS IL HÅNDBALL

	Øv på	Utføres / utføres mens
Elementær teknikk i angrep uten ball	Bevegelse uten ball / Plassering etter finte og overgang / Innløp på linjen	Kontra, overganger, småspill
Teknisk elementer med ball	Pasninger og mottak / Stussing / 2-3 steg + stuss (rutiner for 6 skritt)	Skuddtrening, kontra spill, overganger, småspill, konkurranser
Skudd og pasninger	Lang pasning / Hoppskudd over forsvarsspiller / Hoppskudd fra 6m	Skuddtrening, retur ball, strek trening, småspill, konkurranser
Teknikk i forsvarsspill	Frata spiller ball etter en stuss / Blokkering med to eller en arm/ Fighting om ballen mellom to spillere	Oppvarming, skuddtrening, returløp, småspill, konkurranser



ALDERSGRUPPE 14 – 16 år VURDERINGSEVNE

Treningsmengde 3 ganger pr. uke samt kamper - utvikle evnen til å ta imot stadig nye utfordringer – utvikle vurderingsevnen – lese spillet – stole på egne ferdigheter - fullt samspill med keeper.

På dette alderstrinnet skal en legge vekt på å integrere tekniske ferdigheter i en spillsammenheng. Det betyr at en ønsker å utvikle spillernes vurderingsevne slik at de kan velge forskjellige videreutviklinger i gitte spill – og kampsituasjoner. Spillere skal få trening på minst to spilleplasser for å utvikle et bredt erfaringsgrunnlag.



SPORTSPLAN FLATÅS IL HÅNDBALL

Det er viktig å fortsette å videreutvikle individuell teknikk, men nå fra spilleplasser. Spillsituasjoner - 2 mot 2, 3 mot 3 og 4 mot 4 - dette for å bevisstgjøre en del aksjoner. På dette nivå bør en bruke teori og spillemøter med eventuelt video, dra samlet i hallen å se kamper, prøve å engasjere spillere med faste oppgaver i forbindelse med kampene. Vektlegge viktigheten med å omstille seg fra forsvar til angrep for å komme hurtig i kontra samt ha litt kollektiv kontra.

Med utgangspunkt i økende skadefrekvens hos yngre spillere er det behov for større vektlegging av styrketrening i denne årsklassen. På grunn av at spillere er i en vekstperiode, skal styrketreningen gjennomføres med lav ytre belastning. I tillegg skal skadeforebyggende trening være en del av 1 til 2 treninger i uken.

Se skaderfri.no og last ned skadefri appen.

Angrep

Oppbygging av angrep mot forskjellige forsvar med skifte av tempo og rytme. Det er viktig å spille mange kamper hvor spillerne får føling med kampanalyse og hvor personlig rettleiding i kampsituasjoner er hovedsaken.

Forsvar

I forsvar bør man begynne å tenke på stopping av kontra. Videreutvikle forskjellige forsvarsformasjoner som 6:0 med støting, 3:2:1 med klare oppgaver hvilken sone man dekker, 5:1 med oppgaver for ener, soning av spilleplasser, spill med en spiller mer og med en mindre. Personlig rettleiding bør en vektlegge.

PASNINGER	- Stor presisjon i stor fart, med økende vanskelighetsgrad.
FINTER	- Balanse, tyngdeoverføring, troverdighet satt inn i spillsekvens.
SKUDD	- Spillerne skal beherske minst to til tre skudd former i kampsituasjon.
MÅLVAKT	- Alle typer teknikker, samarbeid med forsvar, langskudd, teknikker kantskudd.
SPILLDEL	- Prøve ut nye teknikker for å kunne utvide sitt repertoar. Bryte grenser.
STYRKE	- Allsidig styrketrening av hele kroppen/benmuskulaturen for å unngå skader.
HURTIGHET	- Hurtige angrep skal vektlegges med enkle løpsmønstre og pasningsbaner.



SPORTSPLAN FLATÅS IL HÅNDBALL

	Øv på	Utføres / utføres mens
Teknisk elementer med ball	Mottak av ball med en hånd i fart, to hender med pasning bakfra og diagonalt i fart / Stussing i slalåm / Kombinasjon 3 skritt, stuss, 3 skritt (rutiner for 6 skritt)	Kontra, overganger, trekk, småspill, kamptrening, strek trening
Skudd og pasninger	Skudd med forsvarsspiller (aktiv og passiv) / Froskeskudd / Underarmskudd, Grunnskudd /Stegskudd	Skuddtrening med forsvarsspiller, kontra, småspill, kamptrening
Finter	Finter med pasning / Snu spill retning / Skuddfinte / Finter med stuss og hopp/ Dobbel frosk	Skuddtrening med forsvarsspiller, småspill, kamptrening
Taktikk ved angrepsspill	Pådrag / doble pasninger / Krysninger og overgang / Trekk med og uten sperre / Kombinasjoner fra 9m kast / angrepsspill med to linjer	Oppvarming, terping under småspill, øvelser for trekk, kampspill
Teknikk i forsvarsspill	Plassering / Bevegelse frem og tilbake /Skråstilt	Oppvarming, forsvarstrening, småspill, kamptrening
Stopping av spiller med ball	Erobre ball / blokkering / blokkere ned spiller / Stopping av spiller (lage frikast)	Oppvarming, forsvarstrening, småspill, kamptrening
Taktikk i forsvar	Samarbeid keeper / Samarbeid 2 og 3 / Kollektiv taktikk som 3:2:1	Skuddtrening med forsvarsspillere, småspill, returløp, kamptrening





SPORTSPLAN FLATÅS IL HÅNDBALL

FAIR PLAY KONTRAKT

Denne kontrakten gjelder for alle håndballspillere.

Det er en del av Fair Play programmet som omfatter hele håndballsporten.

Fair Play er mye mer enn gule og røde kort. Fair Play handler om hvordan vi oppfører oss mot hverandre, både på og utenfor banen!

Dette er Fair Play-regler som jeg lover å følge:

- Vis respekt for treneren, dommeren og spillets regler
- Vis respekt for laget og lagkameratene dine
- Vis respekt for dine motspillere
- Møt presis til trening, kamper eller andre avtaler
- Ikke vær med på mobbing, rasisme eller annen dårlig oppførsel
- Bidra til at alle trives og har det gøy med håndballen
- Tap og vinn med samme sinn

Klubben lover å legge til rette for at alle kan ha det gøy med håndballen, og at sporten preges av respekt, rettferdighet og positive holdninger. Vi skal alle jobbe etter norsk håndball sine verdier:



Sted og dato

Spiller

Foresatt

Trener/Lagleder



SPORTSPLAN FLATÅS IL HÅNDBALL

Hospiteringsavtale mellom lag i Flatås håndball

Spillerens navn:

Det inngås herved hospitering samarbeid mellom lagene:

Hovedtrener for lagene er:

Hospiteringen gjelder for perioden:

Fom:

tom:

Mål for hospiteringen:

Evaluering av hospitering:

Signatur trener:

Signatur trener:

Signatur spiller: