

# **SPORTSPLAN**

## **Nordreisa IL Håndball**



**Oktober 2013**

**Revidert november 2014**

## Forord

Klubben har laget - og vedtatt en sportsplan som skal benyttes av alle lag. Planen gir uttrykk for klubbens mål, ambisjoner og ideologi. Den skal være en hjelp og veiviser i arbeidet i klubben, for spillere, foreldre, trenere og ledere. Det tas sikte på at planen endres og utvikles i samsvar med utviklingen i laget og samfunnet ellers.

Et viktig grunnlag for sportsplanen er rekruttering av egne spillere som har lyst å satse på håndball. Ideologien er at det må satses på å gi et tilbud til mange – i bredden – så lenge som mulig.

Måltrettet trening og lek, godt miljø og alle skal få spille omtrent like mye opp til minst 12 år. Måltrettet arbeid fra klubbens trenere og ledere for alle lag fra 13 år og oppover. Viktig å se alle spillere. Støtte til – og opplæring av trenere – er en viktig del av denne satsningen. Det legges vekt på rekruttering av dyktige trenere som kan bidra til å utvikle lag – og klubbens sportslige satsning. Skolering for trenere gjøres i samarbeid med RMN og betales av laget.

Innspill til planen mottas gjerne.

God lesning!

Oktober 2013/nov 2014

*Asbjørn Tretten*

*Erik Enga*

*Hanne Fjellstad*

*Halvard Mikalsen*

*Tonje Holm*

*Eilin Evensen Storaas*

**Håndballklubb som åpner for alle muligheter**



- Håndballklubb som åpner for alle muligheter

<b>1. Visjon og mål for Nordreisa IL håndball .....</b>	<b>4</b>
1.1 Attraktiv for barn og unge som vil spille håndball .....	4
1.2 Attraktiv for trenere, foreldre og sportslige ledere .....	4
1.3 Sportsplanen et verktøy .....	4
1.4 Kjentetegn ved Nordreisa IL håndball.....	5
1.5 Involvering av foreldre .....	5
1.6 Holdninger, motivasjon og miljø.....	5
<b>2. Grunnleggende sportslige mål .....</b>	<b>7</b>
2.1 Delmål 1: Involvering av alle .....	7
2.2 Delmål 2: Tilpasset ferdighetsutvikling .....	7
2.3 Delmål 3: Rekruttering og etablering av vinnerkultur.....	7
2.4 Samarbeid med andre klubber .....	8
<b>3. Holdninger i Nordreisa IL håndball.....</b>	<b>9</b>
3.1 Mental trening og tilbakemeldinger .....	9
3.2 God lagånd og fair play .....	9
3.3 Holdninger hos aktørene i Nordreisa.....	9
3.4 Kjøreregler for foreldrene, trenere og ledere:.....	10
3.5 Trenere og ledere i Nordreisa IL håndball: .....	11
3.6 Foreldre i Nordreisa IL håndball: .....	11
<b>4. Sportslige krav inntil 13 år.....</b>	<b>13</b>
4.1 Håndballskole .....	13
4.2 Gutter og jenter 5 -6- 7 og 8 år .....	13
4.3 Gutter og Jenter 9 – 10 år .....	13
4.4 Gutter og Jenter 11 – 12 år .....	14
<b>5. Sportslige krav fra 13 år – 20 år .....</b>	<b>15</b>
5.1 For alle.....	15
5.2 Oppgaver for trenere.....	15
5.3 Gutter og Jenter 13 -14 år .....	16
5.4 Gutter og Jenter 15-16 år .....	17
5.5 Gutter og Jenter 17- 20 år .....	18
<b>6. Organisering rundt laget.....</b>	<b>20</b>
<b>7. Sportslig leder og samarbeid .....</b>	<b>20</b>

# 1. Visjon og mål for Nordreisa IL håndball

## - Håndballklubb som åpner for alle muligheter

### 1.1 Attraktiv for barn og unge som vil spille håndball

Klubben skal være attraktiv for barn og unge som ønsker å lære håndball, spille håndball og satse på håndball. Det er derfor viktig at trenere og ledere SER alle spillere og gir positive tilbakemeldinger til spillerne.

Nordreisa IL håndball samarbeider med Skjervøy og Skibotn for å opprettholde årskull, fordele oppgaver, styrke treneropplæring - og for til riktig tid samle satsningsspillere når det er nødvendig for å gi et godt nok tilbud..

Klubben skal gjennom systematisk arbeid, jfr også sportsplanen, og ved samarbeid med andre klubber utvikle håndballen i Nord Troms.

### 1.2. Attraktiv for trenere, foreldre og sportslige ledere

Kvaliteten på trenere er avgjørende for tilbudet og for utvikling av talenter. For rekruttering og utvikling av dyktige trenere, må det være tilgang på motiverte spillere.

Trenere gis tilbud om tilgang til nettverk av trenere og oppfølging fra sportslig ansvarlig i Nordreisa IL Håndball.

Foreldre i hvert lag tar ansvar for å organisere støtteapparatet i laget Foreldre skal oppleve at det er positivt å bidra til laget og klubben. Alle lag bør ha alle foreldre involvert i laget og klubben.

### 1.3. Sportsplanen et verktøy

Sportsplanen skal bidra til struktur og standard i arbeidet med den sportslige siden.

Alle lag fra 13-14 år skal ha klare mål for satsning som følges opp av trenere, lagledere og sportslig leder. Samtidig skal bredden opprettholdes.

Alle lag skal kjenne håndballideologien i klubben ved at den kommuniseres/implementeres. Sportsplan skal tilrettelegge for at spillere og trenere i alle årstrinn utvikler:

- Håndballferdigheter og trenerferdigheter
- Håndballforståelse
- God treningskultur
- Motivasjon for egenutvikling
- Gode holdninger til sporten, andre lag, klubben, spillere, dommere og trenere
- Felleskapsfølelse og klubbtilhørighet

Sportsplanen gir er en oversikt over overordnede mål og aktiviteter.

#### **1.4. Kjennetegn ved Nordreisa IL håndball**

Nordreisa skal være gjenkjennelig. Nordreisa IL håndball legger vekt på ”fair play” der spillere tidlig lærer seg å ta ansvar for seg selv og andre. I Nordreisa skal alle være representanter for gode holdninger på og utenfor banen, les kapittel 3 om holdninger i Nordreisa.

Klubben skal bidra til talentutvikling i klubben og omegn. Det skal være trygt og forutsigbart å samarbeide med Nordreisa for å styrke treningstilbudet.

Nordreisa håndball skal kjennetegnes ved teknisk god og hurtig håndball, men også godta at lagene har ulike spillertyper som spiller sammen.

I Nordreisa skal det være gjennomsiktlige og åpne forhold – og trygghet for at det legges vekt på god og direkte kommunikasjon. Trenere og foreldre skal være gode rollemodeller for spilleren. Eldre spillere skal være rollemodeller for de yngre.

Klubben kjennetegnes ved bevissthet om betydningen av involvering av foreldre, utvikling av trenere og spillere. Ledere i hvert lag skal fremstå som aktive supportere og gode representanter for klubben.

Klubben kjennetegnes ved at trenere og lag trekker i samme retning. Det gis tilbud for å øke spillerens og trenerens kompetansenivå.

Det lages oversikt over hva som forventes av innhold i treninga, i de aktuelle aldersgruppene.

#### **1.5. Involvering av foreldre**

Aktive foreldre er grunnstammen for organisering av aktiviteter i klubben. Foreldre skal involveres tidlig og bredt i klubben. Det skal være gøy å bidra til klubben.

Klubben skal være påpasselig og se alle som bidrar og passe på å oppmuntre og takke de som hjelper til.

Det arbeides med å etablere en inkluderende atmosfære der foreldreinnsats verdsettes, samtidig som det skapes forståelse for at innsatsen fra foreldre vil variere.

#### **1.6. Holdninger, motivasjon og miljø**

Det arbeides aktivt med å skape gode holdninger blant foreldre, spillere og trenere.

Det forventes at ledere og trenere viser at de er opptatt av holdningsskapende arbeid og bidrar til å øke håndballens anseelse i vårt nærmiljø og vår region.

Slikt arbeid starter allerede fra spillerens første dag i klubben.

Spillere, foreldre, ledere og trenere oppmuntres til å ta ansvar, vise respekt, være disiplinert og opptre med toleranse. Det skal være en positiv opplevelse å bidra i klubben og ikke et offer.

Spillere skal oppleve at positive holdninger hos de voksne i klubben som bidrar til en god plattform for egne relasjoner og prestasjoner.

Det må være stor bevissthet om at holdninger og håndballferdigheter bidrar til den enkelte spillers utvikling, hvor godt miljø skapes og samhold i laget og i foreldregruppen.

## **2. Grunnleggende sportslige mål**

### **2.1 Delmål 1: Involvering av alle**

Nordreisa IL ønsker å gi alle barn og unge som ønsker det, mulighet til å spille håndball. Det er plass til alle.

Nye spillere skal tas imot på en positiv måte slik at de raskt inkluderes sosialt i laget.

Foreldre involveres ved informasjon og ved tilbud om å bidra i klubben

#### **Tiltak:**

- Informasjon på skolen, nett og mail om klubben og delmål.
- Aktivt arbeid med holdninger i spiller – og foreldregruppen.

### **2.2 Delmål 2: Tilpasset ferdighetsutvikling**

Nordreisa IL skal gi et strukturert tilbud som gir gradvis progresjon i aktivitetsnivå og ferdighetsutvikling.

Alle skal vite hva som kjennetegner Nordreisa IL håndball, se punkt 1

Tilbudet gjøres mest mulig helhetlig i en progresjon fra år til år uavhengig av hvem som utgjør støtteapparatet rundt det enkelte lag.

#### **Tiltak:**

- Foreldre lager en god organisasjonsstruktur rundt lagene. Det rekrutteres trenere i samråd med sportslig leder med riktige holdninger
- Ledere og trenere arbeider i henhold samme prinsipper og mål.
- Ledere og trenere samarbeid utvikles videre, for å gjøre sine oppgaver
- Ledere og trenere arbeider bevisst med å utvikle selvtillit, positive holdninger og mental styrke hos spillere.
- Det legges til rette for samarbeid mellom trenere på de ulike nivåene – jevnlig møter/felles treninger /kamper mv.

### **2.3. Delmål 3: Rekruttering og etablering av vinnerkultur**

Nordreisa IL anerkjenner verdien av å skape vinnerlag og vinnerkultur allerede i yngre årsklasser (12-17) og at spillere i yngre årsklasser også blir gitt anledning til å realisere sitt potensial på kort sikt.

Nordreisa IL tilbyr spill på prestasjonsnivå og breddenivå.

Nordreisa IL vil i samarbeid med Nord Troms Videregående Skibotn og Skjervøy IK utvikle egne spillere, men også være et tilbud til andre spillere som ønsker å utvikle seg i vår klubb så lenge det er mulig. Nord Troms Videregående skal etter hvert være samlingsstedet for distriktets største talenter.

**Tiltak:**

- Leder/Sportslig ansvarlig skal sammen med lagene sørge for god kontakt med omkringliggende lag

**2.4. Samarbeid med andre klubber**

Nordreisa IL håndball skal sørge for godt samarbeid med klubber i nærmiljøet. Det tas initiativ for å opprettholde spilletilbud til lag som har utfordring med antall og variasjon i nivå gjennom samarbeid mellom klubber. Nordreisa IL håndball vil bidra til at det er mulig å opprettholde et breddetilbud i samarbeidende klubber, men skal samtidig sørge for tilbud til de som vil satse.

Spillere som ønsker et målrettet tilbud for satsning, samles i Nord Troms når det er naturlig for å få tilstrekkelig utfordringer og treningstilbud.

Nordreisa IL håndball skal være en attraktiv klubb for alle spillere som ønsker å spille håndball.

Nordreisa er en breddeklubb, men skal også prøve å være en presentasjonsklubb i alle årskull fra 13 år og opp, som representerer et attraktivt læringsmiljø også for samarbeidende klubber.



## 3. Holdninger i Nordreisa IL håndball

### 3.1. Mental trening og tilbakemeldinger

Mental styrke og selvtillit er helt sentralt for motivasjon og evne til prestasjoner. I Nordreisa IL håndball skal vilje og evne til å lykkes innen idretten utvikles og med positivt fokus på trening som mål til for å nå målet.

Tilbakemeldinger skal være konkrete og konstruktive. Fokus på det som mestres godt bør være et utgangspunkt. Fokus på seg selv og ikke på svikt hos andre, må også være utgangspunktet. Spillerne må øves i å ta ansvar for egen utvikling.

Tankene styrer følelsene – følelsene styrer og påvirker utøverens oppførsel. For mye prestasjonsangst virker hemmende - og vil oppstå der det ikke er rom for utprøving og feil og der utøver og ev omgivelsene fokuserer for mye på feil og skuffelser. Det vil føre til at utøver lar være å ta risiko som medfører negative følelser. Unge spiller skal ikke sitte på benken fordi de ikke er gode nok.

Mestringsmotivasjon fremmes ved fokus på det som fungerer godt. Spillere bør oppmuntres til å gjenta det som var positivt. Behov for korrektiver kan skje ved å omsette observasjoner til konkrete mål for utøveren understøttet med øvelser.

Eksempel: Sterke negative følelser foran en kamp eller et hoppeskudd, øker risikoen for at spilleren oppfører seg ”som det indre har tenkt”. Derfor er det viktig at utøverne styrer det indre slik at tanker og bilder blir positive. Det fører på sikt til positive handlinger.

Det finnes forskjellige metoder og teknikker, som alle prøver å påvirke og kontrollere menneskenes følelser og oppførsel. Det er uansett viktig med bevissthet om mental trening fra første stund og gjennom hele håndballkarrieren. Bevissthet bør økes hos spillere i forhold til opptreden overfor hverandre, foreldre og trenere.

### 3.2. God lagånd og fair play

I Nordreisa legges det vekt på at alle involverte må ha bevissthet om holdninger de representerer. Det legges vekt på at spillere, trenere, ledere og foreldre viser:

- God sportsånd
- Respekt for andre
- Forholder seg til Fair Play
  - innad i klubben, overfor motspillere, dommere og andre

### 3.3. Holdninger hos aktørene i Nordreisa

#### Kjøreregler for spillere

Spillere i Nordreisa trenes i gode holdninger av trenere, ledere, foreldre og andre spillere. Spillere i Nordreisa er stolte av klubben sin. Gode holdninger er positiv sportsånd:

- Overfor medspiller er jeg som spiller i Nordreisa
  - Inkluderende, positiv og støttende

- Raus med ros og oppmuntring
  - Tolerant i forhold til at andre gjør feil
  - Konstruktiv for å løse konflikter
- Overfor motspillere er jeg som spiller i Nordreisa
- Hyggelig og blid og bruker ikke kjeft eller bruker metoder som skaper konflikt
  - Ikke redd for å takke for kampen uansett resultat
  - Rosende når det er riktig
- Overfor trener/lagleder er jeg som spiller i Nordreisa
- Lyttende
  - Støttende, men kan være uenig, men på en saklig måte
  - Samarbeidsvillig
  - Direkte om jeg mener noe må korrigeres
  - Korrekt ved å gi beskjeder når jeg ikke kan komme
  - Lojal
- Overfor dommer/regelverk er jeg som spiller i Nordreisa
- Aksepterende i forhold til avgjørelser og godta dommerens avgjørelser
  - Feil dømming diskuteres med trener/lagleder i pause eller etter kamp
  - Være positiv og korrekt.
  - Ikke redd for å takke for kampen
- Overfor klubben er jeg som spiller i Nordreisa
- Lojal og stolt
  - Aktiv for å oppnå godt samhold
  - Villig til å bidra
  - Takknemmelig med tanke på alle som bidrar for at jeg skal spille håndball

### **3.4. Kjøreregler for foreldrene, trenere og ledere:**

#### **Som forelder, trener og leder sørger jeg for å være:**

- Slik at spillere møter opp på trening og kamp eller gir beskjed
- Oppmuntrende overfor alle spillerne under kampen i medgang og motgang
- Positiv mot andre foreldre, ledere, trenere, spillere og dommere
- Tolerant overfor at spillere, trenere og foreldre er ulike, slik at spillere tåler å gjøre feil og å tape
- Oppdragende i forhold til spillere som omtaler andre negativt
- Korrigerende når spillere skylder på andre
- Lojal mot det arbeidet klubben gjør – tilby hjelp
- På reiser ta vare på spillere og andre de reiser sammen med for Nordreisa IL

#### **Jeg vil:**

- Lytte til spillerne
- Vurdere tidspunktet for å ta opp ev kritikk
- Ikke gi kritikk av spillere eller andre på en stigmatiserende måte
- Være samarbeidsvillig overfor andre

- Være åpen og direkte om forhold som må endres
- Være ryddig med tider og forfall
- Ikke forskjellsbehandle spillerne
- Akseptere at spillerne er forskjellige både i oppførsel og sportslig forutsetning
- Skape en sosial tilhørighet – gi den enkelte spiller følelsen av å bli akseptert Med andre ord se ALLE spillerne.

### **3.5. Trenere og ledere i Nordreisa IL håndball:**

Tar ansvar for å kommunisere og ”oppdra” spillere i holdningsarbeidet – og i å være forbilde. Det settes av tid til å arbeide med holdninger gjennom personlig oppfølging og gjennom felles informasjon om gode holdninger. Er gode modeller for hvordan vi behandler hverandre. Kritikk tas på tomannshånd og direkte – og med mål om å forbedre ikke å henge ut.

Viser respekt for spillere og toleranse for at det er mange forskjellige mennesker og behov.

Viser respekt for spillere som ønsker å bytte klubb. Denne holdningen skal være tydelig også overfor andre spillere til etterfølgelse. Alle inkluderes, all de tid de spiller for Nordreisa.

Er bevisst på sin rolle og at den aldri skal ”misbrukes”, heller ikke til å ”straffe” spillere.

Opptre slik at klubben får et godt omdømme, både ved omtale fra spillere, foreldre og andre som er involvert.

Er stolte av å være trenere og ledere i klubben. Håndballgruppa vil gi tilbud til utdanning av trenere / ledere.

### **3.6. Foreldre i Nordreisa IL håndball:**

Er viktig forbilde for spillere i holdningsarbeidet, også gjennom engasjementet i klubben.

Er inkluderende og bidrar til et positivt miljø blant annet gjennom fokus på hvordan andre bidrar og ikke på *feil* og mangler hos andre.

Bidrar jeg til at det er morsomt på arbeid for klubben og laget. Det er et ”gode” å få bidra og aldri et ”offer”.

Er bevisst på opptreden overfor egne barn som spillere og bidrar til at vi alle er positive støttespillere og at ingen skjeller på dommere eller spillere. Korrigerer egne barn når de snakker negativt om andre, kjefter på andre eller å skyld på andre for egne manglende prestasjoner. Lærer eget barn å ta ansvar for egen utvikling, også ved å måtte tåle å ikke prestere godt i perioder.

Har forståelse for at spillere/ mennesker er forskjellige og har forskjellige behov og opptre med respekt overfor alle spillere, også de som ønsker å bytte lag eller slutte.

Er stolte av å være forelder i Nordreisa og bevisst at mine holdninger kan bidra til et trygt og god håndballmiljø og at også eget barn kan føle mindre frykt.

## **4. Sportslige krav inntil 13 år**

### **4.1. Håndballskole**

#### **Mål:**

Gjensidigestiftelsens håndballskole skal være et allsidig og variert tilbud til jenter og gutter i alderen 6-13 år. Denne arrangeres årlig i høstferien. Den drives etter idrettsforbundets bestemmelser om barn og allidrett, men med hovedvekt på håndball. Dette er det viktigste rekrutteringstiltaket foruten godt miljø.

#### **Ansvar:**

Sportslig leder.

#### **Innhold**

I håndballskolen skal følgende vektlegges:

- 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

### **4.2. Gutter og jenter 5 -6- 7 og 8 år**

Nordreisa IL har vedtatt at denne aldersgruppen kun skal gis tilbud på Idrettsskole, som også inneholder håndball

Nordreisa IL Håndball skal bidra til å skaffe håndballtrenere og utdanne disse.

### **4.3. Gutter og Jenter 9 – 10 år**

#### **Mål:**

Treningen skal være allsidig og lekbetont. Den skal inneholde grunnleggende bevegelsestrening med og uten ball og grunnleggende ballbehandling. Det er viktig å tilrettelegge og motivere til å løse bevegelsesoppgaver, slik at barna opplever gleden ved å lykkes.

#### **Treningsplan:**

Trening max 2 gang pr. uke, i hall eller gym sal med vektlegging på:

- Lekbetonte øvelser som krever ballbehandling (kast – mottak)
- Lekbetont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet
- Grunnleggende bevegelsestrening med vekt på håndballspillet
- Teoretisk gjennomgåelse av (mini) håndballregler

*Følgende hovedområder gjennomgås*

- Kast (veiledning i riktig utvikling av ”eget” kast)
- Teknikker (Ballbehandling, 3-skrittsregel, mottak, kast med høy arm, kast med begge armer, fallteknikk, finter v/h)
- Skudd (grunnskudd, hoppskudd, kantskudd)
- Dribling (skritt og dribling, innspill, gå imellom)
- Forsvar (Utgangsposisjoner, sidelengs bevegelse, støting, blokkering av skudd, fotarbeid)
- Spillet (hva er lagspill? Samspill med andre. ”Alle skal kjenne på ballen”)
- Regler (Bane, skritt, frikast, innkast, avkast)

Trenere på dette nivå bør ha Trener 1 kompetanse eller få tilbud om dette.

#### **4.4. Gutter og Jenter 11 – 12 år**

##### **Mål:**

Det som er tidligere innlært vil nå være en allsidig og grunnleggende basis for mer målrettet idrettsopplæring. I denne aldersgruppen skal vi gi utøverne mer å spille på, her er det viktig at de lærer seg ulike trekk og formasjonstrekk. Det er fortsatt veldig viktig at alle opplever mestring, og at alle føler at de er en del av laget.

På dette nivået skal ikke trenere (foreldre) være ensidig opptatt av resultater. Utvikling av individuelle ferdigheter hos spillerne vil medføre at laget blir bedre. Det må være bevissthet om at et håndballag bør bestå av minst 10 spillere som sammen skal prestere og at spillere vil/kan utvikle seg forskjellig fra denne alderen og frem til de blir voksne.

##### **Treningsplan:**

Trening 2 ganger pr. uke, hvorav en bør være i hall. Det må legges stor vekt på allsidig teknikktrening og allsidig bevegelsestrening med ball. Finting og pasningsvarianter er sentrale elementer i treningsarbeidet. Styrketrening med ”egen” vekt. Gi innføring i hvordan man skal bevege seg på banen – regelkunnskap. 50% av treningen bør være teknikk.

##### **Følgende hovedområder gjennomgås:**

- Pådrag/viderespill
- Motta ball i fart
- Grunnskudd – hoppskudd, kantskudd, fallteknikk
- Finter (tobeinsfinte med gjennombrudd, dribleserier)
- Fotarbeid i forsvar, støting, telling, 6-0 / 5-1 forsvarstaktikker

Trenere på dette nivå bør ha Trener 1 kompetanse eller få tilbud om dette.

## 5. Sportslige krav fra 13 år

### 5.1. For alle

Mål, arbeid med treningsopplegg og lagledelse under kamp, lages i henhold til overordnede mål.

### 5.2. Oppgaver for trenere

- Trenere setter mål for laget sammen med lagleder, hvert år (ev hvert halvår)
- Trenere tar ansvar for treningsopplegg sammen med lagleder
- Trenere har ansvar for konkurranseplan for sesongen
- Trener skal sammen med lagledelse planlegge kampledelsen
- Trenere setter mål for spillere i samarbeid med spilleren.
- Trener rapporter til JAU ved sportslig leder

#### Målene settes i forhold til:

- Ferdigheter (teknisk ferdighet og spilleferdighet)
- Treningsvilje
- Sosiale forhold (samhørighet, og konfliktløsning)
- Resultatmål (individuelt for laget – serie/cup)

#### Lagledelse under kamp:

Hovedtrener er lagleder under kamp. Å lede laget under kamp forutsetter forskjellige kvalifikasjoner og oppmerksomhet. God lagledelse er ofte avgjørende for utfallet av kampen. Lagledelsen skal sørge for høy nok ”tenning” og strategiske disposisjoner underveis. Arbeid med individuelle og kollektive mentale forhold er vesentlig for resultatet. Under kamp skal det være to lagledere på benken. Ledelse i kamp krever både håndballferdigheter, kjennskap til laget og evne til kommunikasjon. En person har ansvar for ev rapporteringssystemer og for førstehjelp. Det er hovedtrener (lagleder) ansvar å fordele oppgaver under kamp, men trener og lagleder må sammen sørge for at alle oppgaver løses i samsvar med opplegget for klubben.

#### Treningsopplegg:

Det legges vekt på at alle lag mellom 14-17 år skal satse og gi tilbud til de som vil satse. Slik satsning er forpliktende for spillere, trenere og klubben.

I dette alderstrinnet legges det vekt på at det gis et tilbud til de som vil satse og de som vil spille uten å satse.

Aldersgruppen er utsatt i forhold til frafall av spillere. Et viktig moment i treningsplanleggingen vil derfor være at klubben, trenerne og spillerne har samme oppfattelse av hvor mye man skal trene og målsettingen for treningen. Nordreisa IL vil være oppmerksom på at den viktigste spilleren for laget å beholde er den dårligste.

Det er viktig å kunne gi alle spillerne muligheten til å fortsatt være i miljøet gjennom trening/dømming uten å følge et 100% treningsopplegg. Se over om todeling av gruppen for å kunne ha tilbud til alle.

Bruk av avtaler som følges opp av trener, er et viktig hjelpemiddel, se vedlegg. Kontraktene med spillerne skal avspeile ambisjoner og forpliktelser.

Det er trenerens ansvar å følge opp spillerkontraktene og rapportere vider til lagledelse og ev JAU om spesielle utfordringer som må følges opp av andre.

### **5.3. Gutter og Jenter 13 -14 år**

#### **Mål:**

I denne aldersgruppen skal det trenes allsidighet, men i Nordreisa skal det også bygges oppunder vilje til satsning med tilpasset opplegg. Det skal legges vekt på at alle 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.

#### **Treningsplan:**

Trening 2 – 3 ganger pr. uke. Utfordringen er fortsatt å utvikle artistiske ferdigheter. Det bør utarbeides en årsplan for sesongen med hovedmål og delmål. Følgende oppdeling kan benyttes:

- |                                       |               |
|---------------------------------------|---------------|
| • Grunntreningsperiode /annen trening | 01.05 – 20.08 |
| • Spesialiseringsperiode              | 20.08 – 15.09 |
| • Konkurransperiode                   | 15.09 – 20.12 |
| • Fri trening/oppkjøring/turnering    | 20.12.– 06.01 |
| • Konkurransperiode                   | 06.01 – 01.04 |

#### **Følgende hovedområder gjennomgås:**

De samme momentene som på 11/12 gjelder også for dette alderstrinn, 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, tobeinfinte, piruett, innspill og skuddblokkering.

- Pådrag/viderespill
- Motta ball i fart
- Grunnskudd – hoppskudd, kantskudd, fallteknikk
- Finter (tobeinsfinte med gjennombrudd, dribleserier)
- Fotarbeid i forsvar, støting, telling, individuelle forsvarsteknikker
- Overgangsspill, rulle, innspill, kryssing, sperre
- Snappesituasjoner
- Ankomstspill, spillbarhet, rulle, frispille kant, overgangsspill
- Forsvarsformasjoner ( 5-1, 6-0, 3-2-1)

Trener bør ha trener II utdanning eller gis tilbud om dette.



## 5.4. Gutter og Jenter 15-16 år

### Mål og forpliktelser:

Alle lag i dette nivået skal sette mål for hver sesong. Det skal også settes mål for spilleren i forståelse med spiller.

### Treningsopplegg:

I trening legges det vekt på teknisk trening med ballbehandling og kasteteknikk i stort tempo og med stor bevegelse. Det skal legges vekt på grunntrening: kondisjon, hurtighet, styrke og spenst. Det skal også vektlegges mental trening og selvstendigjøring av spillerne.

Det fokuseres på at utviklingen av gruppetilhørighet og samhold i laget gir individuell trygghet og selvfølelse som tjener laget både i trening og i konkurranse. Det legges vekt på at å oppnå toleranse og respekt på at spillerne har ulike ambisjoner og at noen får spille på høyere alderstrinn.

### For de som satser:

Fire treningsøkter i uken med fysisk trening, kondisjon og balltrening og styrke. Minimum tre økter inne.

Det skisseres hva som kan være fraværsgrunn fra trening og kamp. Bruk av avtaler som følges opp av trener, er et viktig hjelpemiddel, se vedlegg.

Det legges samarbeid mellom ulike årstrinn for å kunne ivareta variasjonen i laget. De beste skal få prøve seg på høyere alderstrinn.

### For bredden:

Ivaretagelse av bredden anses viktig på dette nivået. De skal delta i minimum to treningsøkter i uken i hall. Bør i tillegg gis opplegg for utvikling av fysisk styrke og kondisjon. Inngår kontrakt med større muligheter for fravær enn over.

### Treningsplan:

Vektlegge hovedmomentene i håndballspillet som:

- Teknikk forsvar
- Taktikk forsvar
- Teknikk angrep
- Taktikkangrep
- Målvaktspill

### Følgende hovedområder gjennomgås:

- Pasninger Skal beherske pasningsformer /forover, sideveis, direkte, stuss) i normalt tempo uten og med motstander.
- Skudd Skal beherske normal utføring av grunnskudd og hopp-skudd. Øves på å perfektionere spesialskudd (høyt, lavt, rett, vridd, stuss, skru) mot forskjellig forsvarspres
- Finter Spilleren skal trene inn forskjellige type finter, som høyre -venstre, piruett, hoppfinte, overslagsfinte m.m.
- Ferdighet NHF's teknikkmerke i sølv bør alle greie. 20% bør greie gullmerke.

- **Mentalt** Bevisstgjøre årsaken til gode og dårlige prestasjoner, gjenkjenne årsakene til gode og dårlige prestasjoner, kunne kommunisere hva som lykkes og ikke lykkes og mulige årsaker.
- **Unngå skader** Obligatorisk forebyggende trening, øve fallteknikk, balanseøvelser
- **Samhold** Sosial trening vektlegges for å oppnå gjensidig respekt for hverandre. Understrek betydningen av lagspill. Legg vekt på at spillerne møter til avtalt tid. Varsle forfall til kamp/trening.

Trener bør ha trener II utdanning eller gis tilbud om dette.

## **5.5. Gutter og Jenter 17 år +**

Lagets ledelse, og sportslig leder, samarbeider med elitelagstrener og sportslig opplegg fra J16.

Klubben gir støtte, veiledning og premisser for det sportslige tilbudet.

Det er et mål at prestasjonslagene fra J16+ ligger i Nord Troms og at det er partnerklubbavtaler med klubber omkring som får tilbud om å spille på de eldre lag. Når prestasjonslaget ligger i Nordreisa gir det muligheter for spillere fra yngre årsklasse i klubbene.

### **Mål og forpliktelser:**

Alle lag i dette nivået skal sette mål for hver sesong. Det skal også settes mål for spilleren i forståelse med spiller.

I tillegg til det som står ovenfor. På dette alderstrinnet legges det ytterligere vekt på tekniske ferdigheter og blikk for spillet (vurdering av muligheter) slik at utøverne velger gode løsninger i ulike situasjoner. Det skal dessuten utvikles taktiske ferdigheter individuelt og kollektivt og mental kompetanse som samsvarer med konkurransenivået og de sportslige ambisjonene.

Ferdigheter videreutvikles individuelt i forhold til spillerens posisjon og nivå. Alle spillere skal beherske minst to spilleposisjoner.

### **Treningsplan:**

Trening 4 ganger pr. uke – helårstrening men ferie i max 7 uker.. Halltrening suppleres med variert trening ute eller inne. Vektlegging av fysisk trening – tøffere trening. Større rom for individuell trening. Spesialisering i forhold til spilleplasser. Variasjon i intensitet. Håndballteori som faseinndeling m.m. innføres gjennom teori.

Aldersgruppen er utsatt i forhold til frafall av spillere. Et viktig moment i treningsplanlegging vil derfor være at klubben, trenerne og spillerne har samme oppfattelse av hvor mye man skal trene og avtaler dette også individuelt.

Det er viktig å kunne gi alle spillerne muligheten til å fortsatt være i miljøet gjennom trening/dømming uten å følge et 100% treningsopplegg. Se over om todeling av gruppen for å kunne ha tilbud til alle.

Det bør poengteres at alle får tilbud men at tilbudet differensieres ut fra ambisjoner og ferdighetsnivå. Alle vil ikke få anledning til å delta på det de nødvendigvis ønsker selv.

#### **Følgende hovedområder gjennomgås:**

- Teknikker: Fotarbeidet forover/bakover, støting/takling, samarbeid, sikring, startteknikk hvem starter, hvem tar returer, overtaking, varsling, skjerming, markering og merking
- Forsvarsformasjoner: Mestrer både offensivt (5-1, 3-2-1) og defensivt (6-0) forsvar. 5-1 godt, 6-0 og 3-2-1 taktisk anvendt i forhold til motspiller, 5-1 spiller mot spiller. Krav til oppfattelse av ”snappesituasjoner”, startsituasjoner. Returballer fra eget mål

Hvilke formasjoner som skal prioriteres må vurderes etter spillermateriale mv. Det skal også være et visst rom for den enkelte trener.

- Ferdigheter: Pasning/mottak under fart/bevegelse, korte/lange pasninger, Løpeteknikk, ballsprett i stor fart, løpe i luker, trekke på seg 2 spillere, gjennombrudd, skuddvarianter under fart, ta ansvar, bruke sjansene.
- Spillet: Kontringer – en eller flere spillere, pasninger/skudd, bredde – dybde, kortpasninger, tempovariasjoner, tre og to kombinasjoner, starte opprulling, ankomstkombinasjoner.
- Samhold Sterk lagfølelse gir sportslig suksess. Trenersamlinger er viktige. Spillerne må pålegges å varsle forfall til kamp/trening i god tid.

## 6. Organisering rundt laget

Alle lag bør fordele oppgaver knyttet til dugnader, økonomistyring, lagledelse og turneringer på flere foreldre, gjerne i team. Det bør lages en organisasjon rundt laget.

Det dannes egen økonomigruppe i laget bestående av 3 – 4 personer, som styrer all økonomisk aktivitet i laget.

## 7. Sportslig leder og samarbeid

Sportslig leder bidrar i arbeidet med rekruttering og veiledning av trenere og sørger for nødvendig samarbeid mellom trenere.

Sportslig ansvarlig bidrar til implementering av sportsplanen.

Det etableres samarbeid om opplæring på ulike spillerplasser. Det skal være minimum 1 - 2 målvaktsseminarer hver sesong.



Storslett 24.10.2014