



SPORTSPLAN FOR TEIE HÅNDBALLKLUBB



TEIE HÅNDBALLKLUBB

SPORTSLIG PLAN

Introduksjon

Med den sportslige planen ønsker man i Teie HK håndball å få belyst alle forhold som påvirker utviklingsmiljøet for enkeltspillere og lag. Hovedvekten ligger på den sportslige siden. Det betyr imidlertid ikke at en ser bort fra det sosiale miljøet i og rundt de enkelte lag har stor betydning, både for trivsel og utviklingstempo for enkelte spillere og for lagene.

Planen skal være et dynamisk verktøy som revideres og utvikles jevnlig i tråd med ny kunnskap og erfaring. Sportsplanen gir også klare krav til oppfølging og evaluering, som igjen skal gi grunnlag for kontinuerlig læring og forbedring.

Sportslig sett skal planen være et verktøy for å:

- Skape et strukturert tilbud som gir gradvis progresjon i aktivitetsnivå og ferdighetsutvikling.
- Gjøre tilbud mer likt fra år til år uavhengig av hvem som utgjør støtteapparatet (trener, oppmann og foresatte) rundt det enkelte laget.
- Gjøre det attraktivt å være trener i Teie HK fordi vi kan tilby et godt støtteapparat og mulighet for faglig utvikling gjennom trenerkurs og samlinger, samt samarbeid med andre trenere.

Formål

Formålet med å utarbeide en sportslig plan for aktiviteten i klubben, er å sikre spillerne et trygt og utfordrende treningsmiljø. Med utfordrende mener vi et miljø som gir utviklingsmuligheter for alle spillere ut fra de forutsetninger den enkelte har.

Planen skal også gi trenere/oppmenn innsikt i klubbens retningslinjer for arbeid med yngre lag. I tillegg skal planen sikre spillerne en kontinuitet i treningsarbeidet ved et eventuelt trenerskifte.

Gjennom planen ønsker Teie HK å legge grunnlag for en felles oppfatning av hvilken spillestil som skal kjennetegne Teie HK.

Planen skal være et verktøy for styre, SU, trenere, oppmenn og støtteapparat rundt hvert enkelt lag. I tillegg skal planen gi alle forelder/foresatte informasjon om hvilket aktivitetsnivå og ferdighetsutvikling klubben ønsker at spillere skal være på i de ulike aldersgruppene.

Målsetting

«Flest mulig, lengst mulig, best mulig»

- I denne målsetningen ligger at alle, uavhengig av alder og kjønn, som ønsker å spille håndball i Teie HK, skal få anledning til det. Vi ønsker å tilby en målbevisst, rettferdig og godt organisert håndballsatsning. Alle skal bli tatt på alvor og få et godt sportslig tilbud.
- Teie HK skal være en av Vestfolds ledende innen aldersbestemte lag samt strekke seg etter å ha seniorlag kvinner i fra 5 og opp til 3/2 divisjon.
- Teie HK skal gi et sportslig og sosialt tilbud tilpasset de enkelte årsklasser og være et positivt aktivitetstilbud for barn og unge i Færder Kommune.
- Gjennom trening, kamper og samvær på og utenfor banen skal Teie HK markere seg positivt i lokalmiljøet.
- Teie HK skal ta vare på egne talenter, drive talentutvikling og legge forholdene til rette for å utvikle fremtidige seniorspillere til divisjonsspill på seniornivå.

Teie HK har ansvar for å gi et sportslig og sosialt treningstilbud tilpasset de enkelte årsklasser. Dette skal oppnås gjennom å utarbeide rammer for treningstilbud, ha kompetente trenere og oppmenn og etablere et nært samarbeid med spillernes foreldre/foresatte.

Teie HK omfatter årsklassene 6 til 18 år, samt seniorhåndball. Instruksjon skal preges av høy faglig standard og være lystbetont. Spillerne skal utvikle sine ferdigheter og motta utfordringer ut i fra sine egne forutsetninger. Lagspillet skal utvikles og lagsammensetningen vil i de yngre aldersklassene fokusere på at alle på laget skal få like sportslige utfordringer.

Seniorlag(ene) i klubben skal ha som målsetting å holde lag(ene) kontinuerlig i divisjon spill, og være gode forbilder for spillere i yngre årsklasser.

Miljø

Trygghet og sosial tilhørighet er avgjørende for at mennesker skal utvikle seg og trives. Velfungerende sosial samhandling er derfor avgjørende både for at lag og individ skal kunne blomstre. I arbeidet med barn og unge er det viktig at det skjer samhandling også utenfor håndballbanen.

Det å skape en kameratgjeng gir positiv effekt på mange måter. Mange svært gode lag i aldersbestemt håndball og seniorhåndball har profitert på vektlegging av både det sosiale og det sportslige. Foreldrene kan sammen bidra til å forsterke dette samholdet ved å sørge for positivitet og engasjement rundt barna.

I de senere årene har man fått en stadig større forståelse for at et godt lag ikke nødvendigvis er summen av de individuelt beste utøvere. Det gjelder i stor grad å finne utøvere som er i stand til å samhandle og påvirke hverandre positivt. Dette er også avgjørende for at den enkelte skal finne motivasjon og styrke til å legge ned den innsatsen som er nødvendig for å realisere sitt fulle potensial.

Konsekvenser

Brudd på retningslinjer fastsatt av klubb kan medføre sanksjoner. Sanksjonene vil være avhengig av grad av alvorlighet og alder på vedkommende.

I ytterste konsekvens kan man ilegges karantene. Alvorlige saker vil bli tatt opp i håndballstyret og i disse sakene er det håndballstyretsom evt. vil avgjøre hvilken sanksjon som skal iverksette

Forutsetninger

Generelle forutsetninger for alle lag:

Støtteapparat

Støtteapparatet for det enkelte lag/årsklasse skal bestå av:

- Trener (evnt. Trenerassistent)
- Oppmann
- Foreldrekontakt

Informasjon

Informasjon om lagets aktiviteter bør gis skriftlig. Muntlig informasjon til spillerne kan gis på spillermøter. Det er et lederansvar å påse at informasjonene kommer fram til alle spillere, også de som ikke er tilstede på trening eller spillermøtene.

Spillermøtene skal annonseres i god tid på forhånd.

Informasjon til foreldre/foresatte bør gis skriftlig.

Definisjon av treningsformer

Generelt vil all trening innenfor Teie HK bli knyttet til treningsformene:

Ressurstrening	Skal utvikle de fysiske faktorene som har betydning for prestasjonsevnen i spillet
Teknikktrening	Skal utvikle og innarbeide hensiktsmessige bevegelsesløsninger i spillets grunnleggende bevegelsesoppgaver
Spilletrening	Skal utvikle evnen til å velge å gjennomføre hensiktsmessige aksjoner i spillsituasjoner
Kamptrening	Skal oppøve evnen til å vinne over en motpart, hvor motparten selv bestemmer hva den vil satse på. I den typiske kampsituasjonen har vi ikke sikker informasjon om eventuelle spilleopplegg og planer for hvordan motstanderen vil spille

I spilltreningen skal teknikkene brukes med mening. Det vil si at i spillsituasjonen avgjør spilleren hva som er riktig handling der og da og teknikker velges og iverksettes ut i fra det.

Valgte treningsøvelser kan inneholde elementer av flere treningsformer. Videre skal innhold i treningsformene være tilpasset de enkelte alderstrinn.

Målsetninger:

- Teknisk og offensiv håndball
- Individuelle utfordringer ut fra ferdighets og ambisjonsnivå
- Basisferdigheter skal vektlegges – som kast, skudd, finte, balanse ++
- Høyt aktivitetsnivå med ball

Taktikk:

- Offensivt 6-0 som hovedformasjon i forsvar
- 5:1/3:2:1 er den sekundære forsvarsformasjon
- Organisert kontrungspill
- Åpent angrepsspill

Teknikk:

- Individuell teknisk tilpasning
- Høyt aktivitetsnivå med ball
- Utvikle basisferdigheter som dribling, finter, skudd/pasninger prioriteres
- Utvikle individuelle ferdigheter innenfor forsvarsspill som blokk, takling, posisjonering og samarbeid.

Fysisk trening:

- Hurtighet
- Styrke
- Utholdenhet
- Bevegelighet
- Spenst
- Koordinasjon
- Kosthold

Sosialt:

- Inkluderende og trygt miljø
- Sosiale aktiviteter
- Treningsleir og felles cuper
- Alle spillerne i Teie HK skal føle seg trygge og velkommen på trening.
- Alle lag i aldersbestemte klasser skal ha et støtteapparat med foreldre som kan organisere sosiale aktiviteter, som igjen fører til trivsel i lagene.

Taktikk – Forsvar:

- Fra de yngste årsklassene skal vi ha en offensiv tankegang og spille utgruppet forsvar.
- Fra fylte 12 år skal spillerne tilnærme seg ferdigheter i 6:0,3:2:1 og 5:1 forsvar
- I returfasen skal spillerne læres til å dekke/fange nærmeste motspiller.

Taktikk-Angrep:

- Fra de yngste årsklassene skal spillerne tilegnes individuelle ferdigheter
- Fra fylte 12 år bør spillerne/laget kunne beherske krysspill, overgangsspill og rullespill.
- Fra fylte 12 år bør spillerne kunne beherske kontringer, pasninger fra målvakt til kantspiller og kollektive kontringer.
- Fra fylte 14 år bør spillerne/laget utvikle et kontringspill med organisert ankomstspill

Fysisk trening:

- Det vektlegges basisferdigheter som styrke, utholdenhet, spenst, koordinasjon og bevegelighet under gjennomføring av fysisk trening. Dette gjennomføres for at utøverne minsker og forebygger faren for skader i ungdomsårene.
- Ergonomi – kroppsbygningen med rett hofte og naturlig beinstilling i forhold til valg av riktige sko bør være sentralt i begynnelsen av hver sesong.
- Alle lag i Teie HK skal aktivt jobbe med å gi utøverne sunne holdninger til kosthold. Spesielt har man et ansvar på reiser/cuper, hvor utøverne naturlig spiser mat i regi av klubben.

SPORTSLIGE HOVEDRETNINGSLINJER

Vårt arbeid skal være utviklingsorientert. Enkeltresultater er et av mange nødvendige motivasjonselementer på veien, men ikke et mål i seg selv. For å legge til rette for langsiktig utvikling og helhetlige sportslige rammer, legger Teie HK opp til en gjennomgående filosofi der individuelle forskjeller skal utnyttes og stimuleres.

Guttesamarbeidet - Samarbeidsavtale mellom Nøtterøy Håndball Elite (prestasjonsklubb), og Teie håndballklubb (partnerklubb)

Overordnet formål er blant annet å gi unge guttespillere en forutsigbarhet knyttet til sportslig utfordringer frem til voksen alder i ett langsiktig perspektiv, som skal legge grunnlag for å utvikle alle spillere og legge til rette et godt tilbud både på bredde og satsning. I tillegg tilby senior divisjonsspill i høyest mulige divisjon. Aktivitetene reguleres av **egen samarbeidsavtale** utarbeidet av Teie HK og Nøtterøy Håndball Elite i samarbeid.

Sammensatte lag

SU skal jobbe for å ha både jente/gutte lag i alle årsklasser, samt mulige treningsgrupper. I tillegg jobbe for å samarbeide om lag og treningsgrupper på tvers av klubbene for å få til optimale treninger. Når lag i klubben sliter med for lite spillere skal dette via styret i klubben meldes inn til SU og det skal jobbes for å finne lag å samarbeide med andre klubber. Klubbene skal i størst mulig utstrekning søke å sette spillernes utvikling i fokus. Hvis det er mest hensiktsmessig å ha samarbeidslag skal den klubben som har mest spillere i utgangspunktet ha ansvar for laget. Ved samarbeidslag skal det opprettes samarbeidsavtale som sikrer forutsigbarhet for klubb og spiller der klubbens og spillerens ansvar/forpliktelser er nedfelt. Dette for å sikre et bredt og godt tilbud til alle spillere og at klubbene/spillerne tidlig kan føle trygghet for at det er tilbud for alle i årsklasser.

Dette organiseres av SU på følgende måte:

- Avtale møter mellom klubber/lag
- Ta initiativ til møte mellom trenere og lagledere i klubbene for å finne best mulig opplegg for å begynne å integrere spillere/foreldre/lagledere og mulig trenere.
- Ta ansvar for hospitering på trening og annet.
- Møte med foreldregruppa for å informere om sportslig opplegg.
- Samling av alle som skal inn i ny klubb for info om opplegg for nytt år.
- Eventuelle trenere og lagledere som bør være med over i ny klubb for å skape trygghet for spillerne i en overgang.

Ramme for trenere i breddehåndballen – både barnehåndballen og ungdomshåndballen

Planlegging, gjennomføring og oppfølging av treningene og den sportslige utviklingen er Trenerens ansvar. Behovet for fleksibilitet og tilpasning til situasjoner, samt individuelle og kollektive ferdigheter er store, slik at klubbens retningslinjer må sees på som støtte og veiledning primært til planlegging og langsiktig utvikling.

Treneren må sette seg godt inn i Sportslig plan for Teie HK, og Sportslig plan skal følges.

Trenere skal møte på klubbens trenerforum.

I barnehåndballen skal det være tilnærmet lik spilletid for alle. Barn som får mindre spilletid i enkelte kamper skal få mer spilletid i andre kamper. Alle skal få betydelig spilletid i kamper de deltar i. Det vil si at topping av lag ikke skal forekomme, men at unntak kan forekomme i de eldste barneklassene (11-12 år)

I henhold til håndballforbundet og regionens anbefalinger bør det legges til rette for fleksibel og moderat nivådeling fra spillerne er 9-10 år, slik at den enkelte kan finne mestring på sitt nivå.

Hospitering og oppmelding av et ferdighetslag i årgangen over er viktige verktøy som kan benyttes for at de beste og ivrigste stimuleres samtidig som en grunnleggende breddeprioritering ivaretas.

Trenerens «tjenestevei» i barne- og ungdomshåndballen er SU

Halltid er dyrebare og knapp tid; forberedelser, oppvarming, samt tøying og oppsummering bør derfor i størst mulig grad gjennomføres utenfor tildelt halltid, i forkant og etterkant av tildelt halltid.

Håndballfaglig plattform, samt likebehandling og ærlig åpen dialog med støtteapparat, spillere og foreldre er en forutsetning for trenerens rolle.

Trenere og støtteapparat skal kontinuerlig ha fokus og evaluere behovet for endring, spesielt der sterkt foreldreengasjement og foreldretrenere kan gi grobunn for konflikter eller forskjellsbehandling.

SU har et ansvar for å evaluere alle trenere årlig, samtidig som Lagleder/Oppmann og Foreldrekontakt senest 1. februar skal gi sin evaluering av eventuelle endringsbehov knyttet til foreldreengasjement i gruppen.

Hospitering

Hospitering er et viktig tilbud som ivaretar behovet for å stimulere de ivrigste og beste, samtidig som vi skal sikre at de forblir og bidrar positivt i sin egen årgang. Hospitering skal både ivareta spillerens og årgangens interesser, og skal ivareta sportslige forhold slik at permanent flytting av spillere til aldersgrupper over unngås.

Utvalgte spillere kan få mulighet til å trene og spille med lag som er eldre enn spilleren, i en gitt periode, inkludert trening og/eller kamp i perioden. Det skal etableres en skriftlig dokumentasjon for hospiteringen som angir spiller, tidsperiode og årsak til hospitering. Avtalen skal godkjennes av begge lags trenere samt spilleren og spillerens foresatte. Utarbeidelse skal involvere SU

SU har ansvaret for hospiteringsordningen og følgende retningslinjer gjelder:

Hospiteringsavtaler for spillere under 13 år skal ikke ha varighet over en halv sesong, men kan forlenges ved evaluering.

Hvis hospitering krever valg mellom flere kvalifiserte spillere skal deltakelse være fleksibel med rotasjon der hospitering utgjør sportslig tilbud til spillere som ferdighetsmessig kunne spilt i en høyere årgang, skal trenere sammen med SU sikre at trening, kamp og totalbelastning på flere lag er planlagt og til beste for spilleren.

Følgende kriterier skal være førende for utvelgelse av spillere:

Spilleren ønsker å hospitere

Treningsoppmøte

Innsats på trening og i kamp

Gode ferdigheter

Medfødte egenskaper og potensial

Låne spillere til kamp

Generelt skal spilleren primært spille på sitt lags års trinn. Lån av spillere til kamp kan forekomme og avklares mellom lagene/trenerne.

Lån av spillere skal ikke være av fast art slik at det kan oppleves som hospitering

Spillere kan spille flere kamper samme helg/dag, men pass på belastning på den enkelte spilleren her

Det skal ikke lånes spillere fra «yngre» lag til kamp på bekostning av spillere som har holdninger, treningsinnsats og fremmøte i det aktuelle alderstrinn

Ved lån av spillere på de yngste lagene skal dette gå etter prinsippet alle som har ferdigheter og ønsker å spille på andre lag kan få muligheten. Det anbefales å lage et rulleringssystem som organiseres mellom laglederne på de enkelte lag.

Hvis krise, for eksempel sykdom kvelden før, er det opptil den enkelte lagleder/trener å kontakte lagleder/trener fra annet lag for lån av spiller.

Prioriterte serier BRING / Landsserien

BRING/Landsserien er viktige serier som Teie HK jobber målrettet mot å kvalifisere seg til og mot å nå sluttspill. Det er viktig for de yngre spillerne i klubben å ha disse seriene som delmål framover og det en viktig signaleffekt for rekrutteringen til klubben fra andre klubber.

Teie HK skal være representert med de beste spillerne i klubben, men ved kampkollisjon mellom prioriterte aktiviteter er det foretrukket at spillere deltar på lag i sin egen årsklasse.

Overgang fra annen klubb

Teie HK ønsker i størst mulig grad å bygge lag på klubbens egne spillere. Nye spillere fra andre klubber er selvsagt velkommen til klubben på eget initiativ.

Dersom trenere ønsker å gjøre henvendelser til eksterne spillere skal dette skje i henhold til NHFs regler (§16-2) og skal skje i samråd med SU.

Dommerutvikling i Teie HK

Dommergruppa skal være en synlig del av Teie HK. Den har som mål å bidra på en positiv måte både inn mot egen klubb, og i håndballen lokalt og nasjonalt. Dette innebærer bl.a. at: Dommergruppa skal kunne tilby dommere til klubbens egne kamper i barnehåndballen, samt i andre kamper

Dommerne som er medlem av Teie HK skal representere klubben på en positiv måte inn mot krets/region/forbund. Dommergruppa skal være en bidragsyter inn mot «Fair Play» og gode holdninger i egen klubb

Vi skal hele tiden jobbe for at vi har nok dommere i henhold til det antall Region Sør krever (ift. antall lag), og vi skal etterstrebe at vi har dommere på flere nivåer innen norsk håndball. Dette innebærer at vi har som mål at vi har dommere både innen, Landsserien og Bringserien og breddehåndballen forøvrig. Vi ønsker også å rekruttere minst én ny dommer som gjennomfører rekrutteringsdommerkurs. år.

Vi ønsker å ha en aktiv klubbdommergruppe som tilbys kamper i barnehåndballen. For å få til dette skal klubben arrangere minst ett klubbdommerkurs pr. sesong.

Vi skal sørge for at alle dommerne som er medlem av klubben skal føle seg velkommen og verdsatt, og at forholdene legges best mulig til rette for gode prestasjoner. Dette innebærer bl.a. at dommergruppa vil arrangere to til fire samlinger for dommerne pr.år, samt at dommerkontakt i klubben vil være tilgjengelig ved behov

Barnehåndball (6-12 år)

Barnehåndballen dekker aldersspennet 6-12 år, og det gjelder særskilte regler og retningslinjer fra Norges Håndballforbund som Teie HK baserer seg på. De grunnleggende prinsippene fra barnehåndballen videreføres også til ungdomshåndballen, som favner aldersgruppene 13-19 år.

Utfordringene knyttet til mangfold og bredde i mål, utvikling og modenhet gjør at barnehåndballen til den mest krevende målgruppen. Barnehåndballen beskrives gjennom tre faser:

6-7 år Ballskolen – en introduksjon til lagspill, håndball og sosial utvikling

8-10 år Den tekniske gullalder – mestring og moro gir motivasjon til mer

11-12 Introduksjon til alvor – vi vil og vi kan spille håndball for å bli best mulig

Trenere i barnehåndballen er stort sett foreldre, foresatte eller nærstående som gjør en innsats på frivillig basis. Vi må ta hensyn til dette. Vi forventer likevel at sportslig og sosial utvikling av spillerne er i tråd med klubbens sportsplan, samt at både klubben og lagets ledere og støtteapparat legger forholdene til rette for en målrettet og profesjonell aktivitet.

Der det benyttes foreldretrenere har Lagleder/Oppmann og foreldrekontakt et særskilt ansvar opp mot SU for å sikre at det ikke forekommer forskjellsbehandling eller uheldig forfordeling. Det skal gjøres en særskilt evaluering av alle trenere hvert år innen 1. februar, med spesielt fokus på likebehandling og spillernes utvikling i foreldredrevne grupper.

Generelle retningslinjer for all aktivitet innenfor barnehåndballen

Klubben skal følge opp at alle sportslige aktiviteter følger sportsplanen. Det er ønskelig at alle trenere skal ha så vel teoretisk som praktisk håndballfaglig erfaring. Trenerutdanning dekkes av klubben og skal om mulig arrangeres i regi av klubbens egne trenerinstruktører.

Hver årgang på gutte- og jentesiden skal ha minimum en Trener, en Lagleder/Oppmann og en Foreldrekontakt. Trener er årgangens hovedansvarlige og knyttet opp mot SU, mens Lagleder/Oppmann er underlagt Hovedtrener og er bindeledd mellom foreldre, trenere og klubbens administrasjon.

Det skal vises fleksibilitet overfor deltagelse i andre idretter i og utenfor klubben.

Målsettingen er at treningsgruppene skal begrenses til 20-25 spillere, og inndelingen skal baseres på sosiale forhold, praktiske forhold samt ferdighet eller utvikling. Med dagens hallsituasjon vil mange grupper måtte være større.

Treningsgruppene skal være dynamiske, og det skal være rom for individuell tilpasning basert på motivasjon, mulighet og ønsker. Nesten all trening bør foregå med ball, der tilpasning eller variasjon i ballstørrelse gir best effekt.

Spillerne skal ha et håndballtilbud året rundt (med unntak av skoleferiene).

Det skal avholdes minimum to foreldremøter årlig. Anbefalt tidspunkt er før sesongstart (juni-august) og etter halvspilt sesong i desember/januar. Sesongslutt (mai/juni).

Trivsel = trygghet + mestring

Alle spillere skal «bli sett» på trening og i kamp, noe som krever individuelle tilbakemeldinger. Ros mye, ikke bare ved scoring. Legg vekt på og forsterk positivt det som er bra. Mestring er et nøkkelord. Alle bør få tilbakemeldinger og utfordringer tilpasset sitt nivå - da er det mest gøy for alle.

Øvelsene skal tilpasses den enkelte spillers ferdighetsnivå.

Spillerne skal få mest mulig jevnbyrdighet i både trening og kamp.

Spillerne skal lære å takle både seier og tap.

Ved inndeling i lag skal sportslige, sosiale, geografiske og praktiske hensyn vektlegges. Trener er ansvarlig for laginndeling. Lagene bør ikke være permanente, men justeres med jevne mellomrom, minimum halvårlig.

Retningslinjer for trenere

Etterstrebt fokus på basisferdigheter i all trening. Kast, mottak, skudd og basismotorikk i balanse, hopp og bevegelse bør inngå og vektlegges i alle øvelser. Bruk stor variasjon og fokus på småspill i spill aktiviteter. Bruk varierende ballstørrelse for å utvikle grunnleggende kast og skuddferdigheter.

Gruppeinndeling skal baseres på at alle skal få utfordringer og mestring på sitt nivå – mangel på utfordringer gir frustrasjon på linje med mangel på mestringsfølelse. Fleksibel og dynamisk nivådeling i treningssammenheng bør benyttes tidlig. Vær oppmerksom på nødvendig gjentagelse opp mot «variasjon og spenning». Unngå kø. Del opp i mindre grupper som gir mye ballkontakt. Primær fokus på sportslig og sosial utvikling – ikke resultater

Det er viktig at alle får prøve seg på flere posisjoner på banen (også som keeper) og får spille kamper.

Disse overordnede prinsippene er gjennomgående i Teie HK, og **Flest Mulig - Lengst Mulig - Best Mulig** er balanserte verdier gjennom barne- og ungdomshåndballen. I de etterfølgende seksjonene legges noe mer aldersspesifikke retningslinjer.

Sportsplanen bør imidlertid også leses som en utviklingstrapp der både enkeltspillere og grupper skal ha rom for tilpasset trening for at de overordnede mål skal nås.

Politiattest:

Trenere, lagledere og oppmenn som skal utføre oppgaver for Teie HK, som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige skal fremskaffe politiattest og fremvises **uten** merknad.

ALDERSGRUPPE: 8-9 år. Følgende hovedområder gjennomgås:

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

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

ALDERSGRUPPE: 10-11 ÅR: Følgende hovedområder gjennomgås:

I denne års gruppe skal det trenes allsidig og en skal legge vekt på at spillere får trent på grunnleggende ballbehandling. Målene for treningsarbeidet skal fokusere på teknikkdel, spillerdel og ressursdel.

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

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

ALDERSGRUPPE: 12-13 ÅR: Følgende hovedområder gjennomgås:

De samme momentene som på 10/11 år 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 hoppskudd. Bevisstgjort bruken av strekspiller. Skuddfinte, tobeins finte, piruett, innspill og skuddblokkering.

PASNINGER/SKUDD	Beherske de forskjellige pasningsformer
FINTER	høyre/venstre finter, piruetter, hoppfinte og overarmsfinte
STREKSPILL/OVERGANGSPILL	Bli kjent med sentrale oppgaver for spill på strek, trekk, sperringer samt mottak og vending i bevegelse
MÅLVAKT	Skudd fra spilleplasser med vekt på sidelengs bevegelse. Innføring av målvaktshjørne, korte/lange hjørne. Mye bevegelsestrening/smidighet for hofter og skuldre. Trekke inn målvakt i start av angrep. Raske utkast. Taktisk

Aldersgruppe: 14-15 år: Følgende hovedområder gjennomgås:

På dette alderstrinnet skal en legge vekt på å integrere tekniske ferdigheter i en spillssammenheng. 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.

PASNINGER	Stor presisjon i stor fart, med økende vanskelighetsgrad
FINTER	Balanse, tyngdeoverføring, troverdighet satt inn i spillsekvens
SKUDD	Spillerne skal beherske minst to skuddformer i kampsituasjon
MÅLVAKT	Alle typer teknikker, sentralt samarbeid med forsvar, langskudd, teknikker kantskudd.
SPILLDEL	Prøve ut nye teknikker for å kunne utvide sitt repertoar. Bryte grenser.
HURTIGHET	Hurtige angrep skal vektlegges med enkle løpsmønstre og pasningsbaner. Fokus på hurtige avkast.
STYRKE	Allsidig styrketrening av hele kroppen/benmuskulaturen for å unngå skader.
RESSURSDEL	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. Det skal gjennomføres grundig innlæring av sentrale teknikker (knebøy, frivending etc), før belastning økes.

Kamptreningen intensiveres. Generelt mål må være å få flest mulig til å fortsette med håndball. Sikre at alle får utfordringer og muligheter på sitt nivå, som gjør at de velger håndball som sin idrett og Teie HK som sin klubb.

Behov for spesialisering mellom idretter begynner å melde seg. Det bør imidlertid legges til rette slik at spillere som prioriterer andre idretter også kan fortsette med håndball i et tilpasset omfang. Melde på og få rekruttert inn spillere til regionens spillerutviklingsprogrammer(SPU).

Aldersgruppe: 16-18 år: Følgende hovedområder gjennomgås:

Ved overgang til videregående skole vil nye valg og interesser dra i forskjellige retninger. Tiden for å velge om man vil forsøke å ta ut sitt potensial nærmer seg. Det sosiale er fortsatt viktig, men det blir stadig viktigere at de som ønsker å ta skrittet videre får lagt forholdene til rette. Det vil derfor legges til rette for en sportslig satsing som er tilpasset ambisjonene om å kvalifisere seg og prestere på øverste nasjonale nivå i BRING-serien.

SU vil være ansvarlig for å skaffe hovedtrener med nødvendige kvalifikasjoner.

Det er imidlertid en klar målsetting for Teie HK at det skal kunne gis et tilbud også til de som ønsker å videreutvikle seg med håndball i en mer sosial ramme, men dette vil også i økende grad kreve involvering og styring fra en sterk foreldregruppe.

Fortsatt stor vekt på ballteknisk trening, men ved økende innslag av spillesituasjoner for å utvikle spilleforståelse (treffe riktig valg i gitte situasjoner)

- Automatisering av teknikk
- Grunnleggende fysisk ressurstrening gis økt vekt
- Få frem evne til å være best når det gjelder
- Generell og spesiell utholdenhet
- Treffe riktige valg i viktige situasjoner
- Mental trening

Individuell ferdighetstrening keeper

Keepere skal kunne drive egen oppvarming og utvikle selvstendighet i treningen.

Man bør tilstrebe å trene inn så mye av målvaktens basisferdigheter som mulig i denne aldersgruppen.

Mange skudd fra alle spilleplasser med vektlegging av sidelengs fotarbeid.

Beherske utnyttelse av forsvarsspiller, herunder målvaktshjørnet, korte/lange hjørnet.

Mye bevegelighets/smidighetstrening for hofter og skuldre.

Utvikling/kompetansekrav for trener

Teie HK skal være en attraktiv klubb å være trener i, uansett hvilke årsklasser man er trener for.

Dette ønsker vi å oppnå gjennom å tilby våre trenere mulighetene til videreutvikling gjennom opplæring og kurs, både internt i klubben og gjennom Norges Håndballforbunds trenerutdanning og generelle kurstilbud.

Teie HK ønsker å sikre at klubbens trenere har et riktig kompetansenivå og tilrettelegger for erfaringsutveksling mellom de ulike trenere og trenergrupper.

Teie HK håndballtrenere skal gjennom kunnskap, erfaring, samarbeid på tvers og opplæring være med på å introdusere håndballen til klubbens yngste spillere og kunne gi et tilbud som sørger for å videreutvikle spillerne i de eldre årsklassene.

Klubben vil legge til rette for å oppnå følgende utdannelsesnivå for trenerne:

Håndball skolen:	Barneidrettskurs
Trenere lag 8-10 år:	Påbegynt trener 1
Trenere lag 11-12:	Fullført trener 1
Trenere lag 13 og 14:	Påbegynt trener 2
Trenere lag 15-16 år	Fullført trener 2

Trenere med ambisjoner utover trener 2-nivå skal gis mulighet til videreutvikling, men det settes krav til at man må binde seg en periode til klubben dersom klubben skal dekke kostnadene for denne utdanningen.

Klubben søker også å møte to grunnleggende prinsipper ved utvikling og valg av trenere:

De utvelgelses- og habilitetsproblemer som oppstår gjennom trenere fra foreldregruppen, søkes balansert gjennom kompetente foreldretrenere, sterk involvering fra SU samt ressurser til innfasing av eksterne trenere ved behov fra 13 års alder.

SU har ansvaret for koordinering av kompetanseutvikling, både gjennom interne temakvelder og som kontakt mot Region eller NHF's kursaktivitet.

Fair Play

Alle som er involvert i Teie HK (trenere, oppmenn, spillere og foreldre/foresatte) skal være med på å bidra til et trygt og positivt miljø både på og utenfor banen. Vi skal kunne være stolte av å tilhøre Teie HK.

Fair Play i Teie HK handler om å vise:

- Respekt for dommere – vi skal styrke respekten for dommere og dommergjerningen og øke forståelsen for at dommere har en viktig og krevende rolle i håndball, på alle nivåer.
- Respekt på banen – vi skal arbeide for at spillere, lagledere, trenere, arrangørstab og kampfunksjonærer viser gjensidig respekt for hverandre og for spillet. Respekt og fair play skal være en naturlig del av deres håndballhverdag.
- Respekt i hallen – vi skal arbeide for at publikum og foresatte skal vise respekt for arenaen, arrangøren, håndballspillet og spillets aktører.

Dette innebærer også at du som **spiller** skal:

- Respektere treneren, dommeren og spillets regler
- Vise respekt for alle dine motspillere
- Ikke være med på mobbing
- Møte presis til alle avtaler og rydde etter deg i hallen og garderoben
- Skal tape og vinne med samme sinn

Som **foreldre/foresatte** skal du respektere NHF's Foreldrevettregler:

- Møt opp på treninger og kamp – barna ønsker det.
- Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen
- Gi oppmuntring i både medgang og motgang – ikke gi kritikk.
- Hjelp barnet ditt til å tåle 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 ditt som spiller håndball – ikke du.

Doping og alkohol

Teie HK har nulltoleranse for doping og alkoholbruk. SU skal tilrettelegge for at alle årsklasser mottar informasjon og tilbud om opplæring i antidopingarbeid i tråd med anbefalinger fra Norges Håndballforbund.

Lagsorganisering

Teie HK er i utgangspunktet organisert etter spillerårgang, og hver årgang skal være selvstyrt og ansvarlig for gjennomføring av aktiviteter i henhold til Sportsplanen. Lagene skal derfor ha et støtteapparat som minimum består av:

- Ansvarlig Trener
- En/ flere hjelpetrenerne
- Lagleder/Oppmann
- Foreldrekontakt

Dersom noen i støtteapparatet «går av» før tiden, er laget ansvarlig for å skaffe en erstatter. Skifte av personer i støtteapparatet skal meldes administrasjonen.

Støtteapparatet skal sammen med trener, sørge for at foreldrene til spillerne får nødvendig informasjon som Teie HK's styre formidler.

Roller/arbeidsoppgaver for Ansvarlig Trener:

- Sammen med SU å utvikle planer for laget i samsvar med Teie HK's målsettinger for de ulike alderstrinnene både på kort og lang sikt.
- Sette sammen et trenerteam som ivaretar sportslige og sosiale behov for årgangen.
- Planlegge, tilrettelegge og gjennomføre treninger og andre aktiviteter.
- Utnytte tildelt treningstid fullt ut. Ubenyttede treningstider (både sporadiske og over lengre perioder) skal meddeles administrasjonen.
- Delta på klubbens trener/oppmannsmøter.
- Følge de instruksjoner som klubbens styre/sportslig utvalg gir.
- Forplikte seg til å påvirke til et rusfritt håndballmiljø.
- Bidra til at det er et godt sosialt miljø internt i laget, mellom lag i håndballgruppa og mellom laget og andre klubber. Plikte å kjenne og følge klubbens, RSNs, Norges Håndballforbunds og Norges Idrettsforbunds lover og regler.
- Gjennomføre individuelle spillersamtaler fra og med aldersgruppen 12 år.

Roller/arbeidsoppgaver for Lagleder/Oppmann

- Kjenne klubbens, RSNs, Norges Håndballforbunds og Norges Idrettsforbunds lover og regler.
- Hjelpe treneren ved terminfestede kamper etter avtale.
- Møte på trening etter avtale med trener.
- Sørge for at laget blir påmeldt i serie og cuper.
- Sørge for at lagets reiser til bortekamper blir planlagt og gjennomført.
- Påse at lagets utstyr (drakter, førstehjelp osv) er komplett.
- Ha oversikt over behovet for nye drakter og utstyr og sørge for at spillerne har riktig bekledning.
- Samle inn drakter dersom noen slutter.
- Sørge for god kontakt mellom spillere og trenere.
- Holde spillere orientert om det som foregår i klubben.
- Påse at alle spillere betaler treningsavgift og spillerlisens (lisens fra det året de fyller 13). Eventuelt sørge for at de som har økonomiske problemer med å betale treningsavgiften søker om redusert eller ettergivelse av treningsavgiften.
- Sette opp lagliste med spillernes telefonnummer, adresse, draktnummer osv, sammen med oversikt over trenere og støtteapparat.

Roller/arbeidsoppgaver for foreldrekontakt

- Foreldrekontaktens rolle er å legge til rette for nødvendig kommunikasjon fra foreldrene til trenere og støtteapparat, med målsetting å fange opp og korrigere for eventuelle problemer og endringsbehov.
- Innkalle til foreldremøte ved behov, minimum i mai og november/desember.
- Sørge for kontakt og informasjon mellom laget og foreldre/foresatte.
- Ansvarlig for å skaffe foreldre til dugnad (innsats i forbindelse med cuper og annet).
- Ha oversikt over (føre lister) over hvem som deltar, har deltatt og hvem det er sin tur til dugnadsinnsats neste gang.
- Ha oversikt over lagets økonomi og lagskasse.
- Ansvarlig for å skaffe foreldre til lagets arrangementsvakter (kiosk, sekretariat, hallvakt og billettvakt). Sette opp vaktliste og melde tilbake til vaktansvarlig i klubben om hvem som har vakt.
- Ansvarlig for organisering i forbindelse med cuper

Vi har hentet inspirasjon og ideer fra andre sportsplaner til vårt eget styringsdokument, og vil årlig revidere og videreutvikle denne som plattform for sportslig utvikling i Teie HK.

Da gjenstår det bare å oppfordre alle til å bruke sportsplanen til glede, motivasjon og det beste for håndballskoleringen blant barn og ungdom i Teie Håndballklubb.

På vegne av Sportslig Utvalg og Håndballstyret

Februar 2020

Flest mulig-lengst mulig-best mulig!