



ULLERN HÅNDBALL



Sportsplan yngre lag

Ullern Håndball
Vedtatt i styremøte 12.05.16

Forord

Sportsplanen for yngre lag gir felles kjøreregler for trenere og ledere for lag opp til og med 15 år.

Sportsplanen suppleres med konkrete treningsplaner for det enkelte års trinn.

Planen skal utvikles kontinuerlig og endringer vil behandles i klubbens styre. Klubbens sportslige utvalg og sportslig leder har ansvar for å følge opp planen.

1. Målsettinger

Ullern Håndball skal legge til rette for at alle i nærmiljøet får mulighet til å spille håndball på det nivå de ønsker og så lenge de ønsker.

Klubben skal være attraktiv for barn og unge som ønsker å lære håndball, spille håndball og satse på håndball. Et viktig grunnlag for klubben er et målrettet arbeid mht. rekruttering av både jenter og gutter. Strategien er at det må satses på å gi et tilbud til alle – i bredden – så lenge som mulig.

Trenere og ledere skal bidra til at det er et godt sosialt miljø:

- Internt i laget
- Mellom lag i Ullern
- Mellom laget og andre klubber og lag

Trenere og ledere skal fokusere på løsninger og muligheter fremfor problemer.

Alle nye spillere skal tas imot på en positiv måte. Uansett hvor trangt det måtte bli i hallen skal ingen spillere avvises.

Tilbakemeldinger til spillerne skal fokusere på positive prestasjoner.

Vi skal vise respekt for dommere gjennom vår egen holdning og atferd.

Det arbeides med å etablere en inkluderende atmosfære der foreldreinnsats verdsettes og foreldres er bevist sin viktige rolle som bidragsytere til et positivt håndballmiljø.

2. Barnehåndball (inntil 12 år)

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.

Oppstart av ny spillegruppe skal skje fra første klasse. Spillere som starter med håndball et år tidligere enn sitt årskull skal informeres om at spilleren året etter vil tilhøre denne spillegruppen, og at vanlige hospiterings regler (beskrevet i dokumentet) vil gjelde. For enkeltspillere kan denne regelen bortfalle, eksempelvis hvis spilleren har startet et år tidligere på skolen eller andre særskilte hensyn, og i disse tilfellene skal dette behandles og godkjennes av sportslig utvalg.

For konkrete treningsplaner vises til Norges håndballforbund hjemmesider for [Barnehåndball](#) med retningslinjer, anbefalinger, støttemateriell.

Forebyggende innsats for å unngå skader skal være høyt prioritert og inngå tydelig i lagenes treningsplaner, se Håndballforbundets informasjon [«Skadefri»](#).

Det vises til egen omtale av hospitering, akademi og håndballskole.

Kamp og disponering av spillere

Følgende retningslinjer gjelder for disponering av spillere til kamp for lag til og med 12 år:

- I løpet av sesongen skal alle spillerne i utgangspunktet settes opp med like mange kamper.
- Spillerne skal få prøve seg på flere posisjoner på bane i løpet av sesongen
- I hver kamp skal vi prøve å gi alle spillerne tilnærmet like mye spilletid
- Dersom vi velger å bruke faste lag i cup- og seriespill, skal vi prøve å sette sammen disse slik at de blir så jevne som mulig
- ” Topping” av lag skal ikke praktiseres. Topping av lag betyr i denne sammenhengen at man bruker de beste spillerne oftere enn de andre spillerne, og at man setter sammen lag hovedsakelig bestående av de beste spillerne.

3. Ungdomstrinnet 13– 15 år

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. 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 er viktig å kunne gi alle spillerne muligheten til å fortsatt være i miljøet gjennom trening/dømming uten å følge et 100% treningsopplegg.

Det legges vekt på at å oppnå toleranse og respekt på at spillerne har ulike ambisjoner og at noen får spille på høyere alderstrinn. 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.

Det legges vekt på at alle lag på ungdomstrinnet skal gi spillerne mulighet til satse og at satsning er forpliktende for spillere, trenere og klubben.

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.

For konkrete treningsplaner vises til Norges håndballforbundet sine hjemmesider for [«Treningsplanlegging og totalaktivitet»](#).

Forebyggende innsats for å unngå skader skal være høyt prioritert og inngå tydelig i lagenes treningsplaner, se Håndballforbundets informasjon [«Skadefri»](#).

Det vises til egen omtale av hospitering og akademi i denne planen.

Kamp og disponering av spillere

Følgende retningslinjer gjelder for disponering av spillere til kamp:

- I løpet av sesongen skal alle spillerne i utgangspunktet settes opp med like mange kamper. I utgangspunktet søker vi lik spilletid for alle spillere i forhold til nivå de spiller på, men vi rår ikke over antall lag i de forskjellige avdelinger og divisjoner.
- På nivå 1, er det rom for å disponere spillere noe ulikt. Her legger vi til grunn treningsoppmøte, innsats og ferdigheter
- I hver nivå 2 kamp skal vi prøve å gi alle spillerne tilnærmet like mye spilletid.

4. Hospitering

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

- Hospitering kan tilbys spillere med gode ferdigheter, holdninger og treningsiver. Hensikten med hospitering er å utvikle spillere ved å gi dem utfordringer utover de de normalt får i sin egen treningsgruppe. Målet med hospitering er ikke at et lag skal bli bedre.
- Hospitering skal primært ikke benyttes for spillere yngre enn g/j 10, men kan gjøres i spesielle tilfeller

Følgende gjelder for hospitering:

- Hovedtrener for det lag som spillerne tilhører velger ut hvem som får et hospiteringstilbud. Normalt består gruppen av inntil 4 spillere. Tilbudet om hospitering gjelder for en periode og det bør over tid tilrettelegges for at ulike spillere får mulighet til å hospitere.
- Alle hospiteringer skal være avtalt og avklart mellom de berørte lags hovedtrenere.
- Hospitering skal være avklart med spillerens foreldre.
- Hospiteringsspillere skal prioritere trening og kamp med eget års trinn.
- Det er hovedtreners ansvar å tilpasse den samlede trenings- og kammengden for spilleren.
- Hvert lag skal sette av minimum 2 spilleplasser til hospiterings spillere (på nivå 2 når dette er mulig). Dersom kamptidspunkt kolliderer skal laget som spilleren formelt tilhører i utgangspunktet prioriteres. Når klubben deltar i sosiale cuper (Slottsfjell Cup) skal hospiteringsspillere delta på eget lag.
- Hospitering kan bortfalle dersom:
 - Spilleren ikke holder det påkrevde ferdighetsnivået.
 - Spilleren ikke er moden nok til å være i en eldre treningsgruppe.
 - Spilleren nedprioriterer treninger med eget års trinn.
 - Den samlede treningsbelastningen blir for stor

5. Andre tilbud

Akademi

Håndballakademiet passer for alle håndballinteresserte gutter og jenter i alderen 10 til 13 år. Det fokuserer på utfordrende balløvelser og teknikk, og er et godt tilbud i tillegg til ordinær lagstrening i Ullern Håndball.

Det utarbeides en egen treningsplan for innholdet i Akademitilbudet.

Håndballskole

Håndballskolen i sommerferien skal være et allsidig og variert aktivitetstilbud til jenter og gutter i alderen 6-12 år og vil finne sted i Ørakerhallen i første uke etter skoleferien i juni. Den drives etter idrettsforbundets bestemmelser om barn og all-idrett, men med hovedvekt på håndball.

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

6. Serie og cup-påmelding

Oppmelding av lag til serie skjer samlet via klubben/ sportslig utvalg. Det er viktig at det meldes opp riktig antall lag.

Påmelding av lag til seriespill i årsklassen over den man tilhører kan først gjøres fra og med 12 år. Slike oppmeldinger skal godkjennes av Sportslig utvalg.

7. Oppgaver for trenere

Det skal finnes en hovedtrener per lag og den har ansvaret for:

- Utarbeide treningsprogram som gjøres kjent for spillere og trenerteam og i tillegg presentere denne for sportslig utvalg i klubben.
- Legge frem halvårlig evaluering/ statusrapport (desember og mai)
- Delta på klubbens lagledermøter/trenerforum.
- I samarbeid med oppmann gjennomføre 1-2 foreldremøter pr sesong.
- Gjennomføre spillermøter og spillersamtaler første og annet halvår av sesongen

Hovedtrener skal planlegge kampløpene og ha ansvar for uttak av lag.

Trenere og lagledelse skal jobbe for et rusfritt håndballmiljø.

Klubben skal legge forholdene til rette slik at det blir mulig for treneren å oppnå de avtalte målsettinger for laget. Klubben skal påse at det finnes en oppmann som har ansvaret for det administrative rundt laget.

8. Organisering rundt laget- roller

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.

Det etableres ressursgrupper knyttet til lagene. Nye foreldre inkluderes i arbeidet i klubben gjennom systematisk informasjon og tilbud om deltakelse.

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

Kort beskrivelse av aktuelle roller:

Lagkontakten/ oppmann er sammen med trenerapparatet ansvarlig for å organisere lagledelse og støtteapparat. Lagkontakt er en viktig rolle i forhold til administrasjon av eget/egne lag, samt som bindeledd mellom styre og laget.

Lagkontakt kan ha en eller flere støttepersoner med ansvar for deler av oppgavene som tilligger laget, slik som økonomi, materiell, cup-planlegging og det sosiale. Det vise til egen beskrivelse av de dette på klubbens hjemmeside.