

Sportslig plan
IK Grane Arendal håndball



HÅNDBALL

Innhold:

1. Vår «plattform»	side	3
a. Innledning		3
b. Organisering Sportslig Utvalg (SPU)		3
c. Formål sportslig plan		3
d. Mandat		3
2. Overordnet mål og hvordan nå det		4
a. Sportslig verktøy/hjelpemidler		4
b. Verdigrunnlag		4
c. Organisering av lag		5
d. Retningslinjer for trenere		5
e. Differensiering/hospitering		5
f. Samarbeidsformer med andre		6
g. Samarbeid mellom idretter		6
3. Barnehåndballen 6-12 år		6
4. Ungdomshåndballen 13-20 år		8
5. Overgang ungdom-senior 15-20 år		9
a. Ren Utøver		10
6. Mennesker med funksjonsnedsettelse		10
7. Senior		10



HÅNDBALL

1: Vår «plattform»

A: Innledning

IK Grane Arendal Håndball er en del av IK Grane Arendal Allianse, som er Aust-Agders største fleridrettsklubb. Som byklubb ønsker vi hele tiden å utvikle våre grunnverdier:

Glede – Utvikling – Trygghet – Fellesskap og Mangfold

IK Grane Arendal håndball bestemte på årsmøte 19.03.19 at det opprettes et sportslig utvalg (SPU). Dette utvalg utarbeider en sportslig plan for klubb og spillere i samtlige alderstrinn fra barn til og med senior.

B: Organisering Sportslig utvalg (SPU)

Sportslig leder Barn 6-12 år	Tor-Jostein Frimann Dahl
Sportslig leder Ungdom 13-20	Jan Petter Johansen
Sportslig leder overgang ungdom til senior 15-20 år	Roy Knapskog
Ressursperson senior	Roar Aaserud
Trener senior	Luka Panza
Representant fra styret	Vibeke Sporaland Knutsen

C: Formål sportslig plan

Sportslig plan skal danne grunnlag for kontinuitet, bygge trygghet og kunnskap, samt forebygge konflikter og være et praktisk verktøy for ledere og trenere i klubben.

D: Mandat

SPU har det overordnede ansvar for all sportslig aktivitet, det håndball- og treningsfaglige innhold for klubbens lag og treningsmiljøer.

SPU har ansvar for klubbens trenere er godt kjent med tilgjengelige hjelpemidler i treningsarbeidet. Da programmene Learn Handball, Skadefri og NHF's spillerutviklingstrapp. SPU sørger for et miljø/forum for trenere som blir en samlingsplass for planlegging av treningsarbeid, utveksling av erfaringer og evt samarbeid ang utfordringer.

Sammen med trenerne bestemmer SPU om samlinger gjøres i sin helhet med alle trenere, eller i mindre grupper. Den enkelte sportslige leder for sin aldersgruppe sørger for innkalling og gjennomføring av 2-3 samlinger pr sesong med involverte trenere, eller dette gjøres i samarbeid med alle trenere.

SPU sørger for at sportslig plan blir gjort kjent og tilgjengelig, samt at planen kontinuerlig blir evaluert og justert ved behov. På hver samling med klubbens trenere skal behov om justering tas opp.

Styret i klubben har ansvar for påmelding av lag, rekruttering og oppfølging av dommere, ansettelse av trenere og utvikling av disse.

2:

Overordnet mål: FLEST MULIG LENGST MULIG
Hvordan: Med trivsel i trygt miljø og mestringsfokus

Alle som ønsker å spille håndball i Grane Arendal Håndball fra 1. klasse til senior skal ha et tilbud. Grane Arendal Håndball skal skape en trygg arena for alle, både sportslig og sosialt. Vi skal ha en rød tråd i arbeidet vårt. Sportslig utvalg skal legge til rette for et sportslig verktøy for trenere i Grane Arendal Håndball.

A: Sportslig verktøy/hjelpemidler

Grane Arendal håndball bruker Learn Handball. Her finner en oversikt over årets mål sett mot årskullene opp til 16 år. Programmet inneholder hovedmål og delmål for sesongen, samt «treningshjulet» og forslag til øvelser.

<https://my.learnhandball.com/#/app/users/425>

Alle trenere skal også være kjent med hjelpemidlet/nettsiden til NHF Håndballtrening:

<https://www.handball.no/regioner/region-sorvest/utvikling/handballtrening/>

Spilleren/treneren på 13, 14 og 15 årslagene skal også følge NHF's sin spillerutviklingstrapp.

<https://www.handball.no/regioner/region-sorvest/utvikling/handballtrening/spillerutviklingstrapp/>

Basis/skadeforebyggende trening skal prioriteres i ungdomshåndballen. NHF v/RegionSørVest sender ut program ca 1 gang hver 3 mnd pr sesong om laget har spillere på sonemiljø. Gode hjelpemidler finnes også på: <http://www.skadefri.no/> eller Appen Skadefri.

Basis/skadeforebyggende skal vektlegges enda mer når spillerne går inn i overgangen ungdom til senior (15-18 år).

B: Verdigrunnlag

Grane støtter seg på NHF's verdier:

- Respekt:
 - Spiller/trener bruker ikke skjellsord eller nedsettende utrop, og reagerer på andre spillere som gjør det.
 - Spiller/trener oppfordrer medspillere til å ikke kritisere dommer.
 - Trener/spiller viser omtanke for andre spillere, både på eget lag og motstanders lag.
- Innsatsvilje
 - Det er tydelig at spiller/trener setter lagets beste fremfor seg selv.
 - Spiller/trener står tydelig frem som positiv, også når kampen ikke går i eget eller laget favør.
- Begeistring
 - Treneren/Spilleren viser tydelig glede ved å spille håndball. Han eller hun oppmuntrer når andre på laget ikke har lyktes.
 - Spiller/trener viser glede når andre lykkes.
- Fair Play
 - Spiller/trener utviser og praktiserer god sportsånd.

C: Organisering av lag

Ved god organisering rundt det enkelte lag, kan trener fokusere på best mulig treninger og at rammene for utøvere og foresatte vil være mest mulig forutsigbare. Grane ønsker å involvere disse ressurs- personene tidlig, og det vil som oftest være «foreldregruppen» som tar på seg roller knyttet til et lag. Tankegangen; flere som bidrar, færre oppgaver på hver viser seg å gjelde spesielt knyttet til lag da oppgavene ofte er relativt konstante.

Hvert lag bør ha følgende roller/oppgaver:

- Hovedtrener
- Hjelpetrener
- Oppmann/lagleder
- Foreldrekontakt/Økonomi-/transportansvarlig
- Kommunikasjonsansvarlig: sosiale medier
- Ressursperson for det sosiale (sosialminister/sosialkaptein)

Flere av disse oppgavene kan bekles av en og samme person, men tilstreb å del på ansvaret.

D: Retningslinjer for trenere, se også egne «trenervettregler».

- Gå foran som et godt eksempel, være et forbilde
- Ta vare på alle, alle skal bli sett
- Stille i treningstøy og være bevisst logoer/budskap/reklame.
- Følge den røde tråden i sportslig plan
- Være forberedt
- Foreldremøte før sesong og etter sesong, her ønsker SPU å bli invitert.
- Kommunisere med foreldre
- Positive til samarbeid med styret og SPU
- Representere Grane Arendal Håndball på en positiv måte utad
- Stille opp på klubbens arrangementer, kurs
- Til kamp stille i treningstøy som er tildelt fra klubben
- Fair Play. Respektere motstandere og dommere
- Husk: VI REPRESENTERER GRANE ARENDAL HÅNDBALL.

Treneren i Grane

Skal sette seg inn i og kunne bruke hjelpemiddelet Learn Handball og gjøre seg kjent med NHF's sine nettsider ang håndballtrening. Klubben håper på og motiverer til at trenere melder seg på og gjennomfører aktuelle trenerkurs, og forventer at de deltar på mulige klubb/temasamlinger. Trener skal vite om sportslig plan, trenervettregler og kjenne til innholdet i disse.

Målsetting for lag bør legges sammen med spillere og trenere. Også med foreldre for barn- og ungdomshåndballen. Hva passer den spillergruppen på det enkelte årskull ang nivå, spilletid, rullering på spillplasser osv. Se dette sammen med at konkurranse og prestasjon er en bærebjelke i idretten.

E: Differensiering/hospitering

Under trening:

Hovedregel: følg eget lag/alder.

Unntak (skal behandles av sportslig utvalg. Da minst sportslig leder for de aktuelle aldre):

- Spiller følger egne treninger, men trener ekstra med lag over. Skal være for en avtalt periode. Da for egen utvikling og/eller for å styrke eldre treningsgruppe.

- Hospitering kan tilbys gjennom avtale inngått m sportslig utvalg, begge grupperes trenere, aktuelle spiller og foreldre.
- Skal tas hensyn til spillers hvile, skole og fritid.

Under kamp:

Hovedregel: følg eget lag/alder.

Unntak (skal behandles av sportslig utvalg. Da minst sportslig leder for de aktuelle aldre)

- Skal gå via spillers trener, overårig gruppes trener og sportslig leder/e.
- Spiller bør ikke ha fortrinnsrett eller tildeles spilletid som i stor grad går på bekostning av spiller i laget det hospiteres hos.
- Skal styrke/hjelpe overårige lag.
- Når spiller hospiterer opp på eldre lags kamper bør spiller ikke delta i stor grad på sitt opprinnelige nivå/lag. Dette vil legge til rette for at spillere i opprinnelig miljø får mer spilletid.
- Skal tas hensyn til spillers hvile, skole og fritid.

F: Samarbeidsformer med andre lag/klubber/idretter, sett mot overordnet mål

Overordnet mål gjelder for alle som spiller håndball i regionen. Dvs at vi som klubb prøver å søke samarbeidsformer med andre lag/klubber før vi evt sender/tar imot spillere til/fra andre klubber og lag.

Dersom en trener/lagleder/oppmann i et lag blir kontaktet av annen spiller/klubb som ønsker å komme til Grane, skal SPU informeres med en gang.

Det finnes muligheter for klubbssamarbeid, sammensatte lag, hospitering og samarbeid mellom idretter.

G: Samarbeid mellom idretter

SPU anbefaler at vi søker samarbeid med andre aktiviteter. Vi skal aldri «sloss om barna», men gjøre hva vi kan for at den enkelte kan drive med allsidige aktiviteter.

3: Barnehåndballen 6-12 år.

Lek, trivsel og mestring i trygge omgivelser.

HÅNDBALL

Hvordan:

1. Rekrutteringsarbeid – Kontinuerlig kontakt med aktuelle skoler
2. Treninger som gjør det gøy å spille håndball
3. Kamptilbud som gir mulighet for mestringsopplevelser og sosialt fellesskap, uavhengig av utøverens nivå
4. Sosiale sammenkomster – Forsterke fellesskapet også utenfor trening og kamp

Viktigste hjelpemidler:

1. Granes sportslige plan – Rammeverket for virksomheten vår
2. Learn Handball – Trenerens planleggingsverktøy

3. Håndballforbundets retningslinjer / kompetansebank for barnehåndball
4. Skadefri – App/nettside
5. Trenerforum
6. Foreldreinvolvering

Rekruttering av spillere:

Spillere bør i hovedsak rekrutteres fra skolene i vårt naturlige nedslagsområde. Aktivt arbeid for å tiltrekke spillere utenfra skal ikke forekomme. Spillere utenfra det naturlige nedslagsområdet er velkommen dersom de mangler et tilbud i sitt nærmiljø. Dette skal håndteres i samråd med Sportslig Utvalg.

Rekruttering av trenere:

Styret har ansvar for å rekruttere trenere til de ulike lagene. Foreldre med egen håndballerfaring, lærer- eller annen treningsbakgrunn vil være naturlige valg. Ellers bør det stimuleres til at klubbens aktive spillere får treneroppgaver i klubben også på de yngste alderstrinnene.

Antall trenere pr treningsgruppe må tilpasses antall spillere, slik at det blir mulig for treneren å gi tilpasset veiledning til alle.

Utdanning av/Kompetansekrav til trenere:

Klubben har som mål at alle trenere skal ha tilstrekkelig skoleing for å lede håndballaktivitet for aktuelle års-trinn. Klubben tilrettelegger for at alle klubbens trenere får delta på relevante kurs for å sikre et så godt fundament som mulig, og forutsetter at trenerne stiller seg positive til å delta. Særlig aktuelt i denne sammenheng vil være:

1. Regionens barnehåndballkurs – Obligatorisk for de aller yngste årstrinnene (Minihåndball)
2. NHFs Trener-kurs, primært Trener 1
3. Innføring i klubbens hjelpemidler og verktøy, Learn Handball, Skadefri mv.

Foreldre på trening og kamp:

Foreldrevettreglene til NHF skal sammen med klubbens verdier være vår rettesnor i vår opptreden. Viser til Granes «foreldrevettregler».

Prinsipper for gjennomføring av treninger:

Treningene skal planlegges og gjennomføres den aktuelle aldersgruppen og de enkelte spillernes ferdigheter slik at spillerne lærer seg grunnleggende håndballteknikker gjennom lek og moro. Treningene bør kjennetegnes ved:

1. Høy aktivitet – Lite venting
2. Mye ballkontakt – Lek med ball
3. Glede og fokus på mestring
4. Trygge rammer og sosialt fellesskap – Kultur for å prøve og feile
5. Veiledning av alle spillere – Tilpasset den enkeltes ferdigheter

Basis- / Skadeforebyggende trening:

Allerede i tidlig alder er det viktig og nødvendig å introdusere gode oppvarmings- og trenings-vaner med fokus på skadeforebyggende trening. Skadeforebyggende trening bør derfor tas inn i treningen allerede fra 9-10 års alder. Klubben vil tilrettelegge for kompetanseheving og -deling knyttet til dette området.

Prinsipper for påmelding av lag/kamptilbud:

Klubben deltar i det serie- og kamptilbudet Regionen til enhver tid tilrettelegger. I tillegg dekker klubben deltakelse i turneringer etter nærmere bestemmelser, for tiden 2 turneringer.

Påmelding av lag til seriespill i Regionsregi skjer normalt innen 1. mai hvert år. Det bør derfor avklares hvor mange spillere som vil fortsette i god tid innen dette tidspunktet. I årsklassene der det arrangeres differensiert seriespill («Øvet» og «Bredde») må laget samtidig vurdere hvilket nivå det skal meldes på til. Det er et mål for klubben å delta med minst ett lag i «Øvet» der slik differensiering forekommer. For minihåndballturneringene som arrangeres av klubbene i «Ringer» vil det imidlertid være løpende påmelding gjennom sesongen.

Det bør meldes på lag i et omfang som gir mye spilletid for alle. Det er bedre å melde på for mange lag for senere å trekke lag fremfor å ha påmeldt for få lag. I minihåndball (inntil 10 år) med 4 spillere på banen samtidig bør det ikke være mer enn 6 spillere på hvert lag for å sikre mye spill for alle. Ved spill på hel bane med 6-7 spillere på banen samtidig bør det være inntil 8-10 spillere pr lag.

Prinsipper for gjennomføring av kamper:

For denne aldersgruppen skal fokus være på at «alle skal med». Topping av lag skal ikke forekomme, og alle bør spille like mye. Det skal rulleres på spilleplasser slik at alle får prøve seg på alle plasser, også som målvakt. Fair play er en selvfølge og spillerne må veiledes i god oppførsel overfor spillerne i eget og motstanderens lag, dommere og lagledere. Treneren og foreldregruppa må gå foran med et godt eksempel i så måte.

Lagfølelse, håndballglede, mestringsfølelse og utvikling skal ha prioritet.

Kamptilbud for de ulike alderstrinnene:

Grane følger NHF RegionSørVest sitt oppsett ang kampaktivitet for barnehåndball.

4: Ungdomshåndballen 13-20 år.

Skadeforebyggende/basis/styrke skal vektlegges og prioriteres enda mer i ungdomshåndballen. Legges inn i oppvarming, som avslutning og/eller egne økter. Viser til hjelpemidler som bla Appen skadefri og nettsiden <http://www.skadefri.no/>

Alle lag i IK Grane Arendal Håndball har tilbud om treningstid i trenings/styrkerom i Granehallen det året spillerne fyller 15 år.

Spilleren/treneren på 13, 14 og 15 årslagene skal også følge NHF's sin spillerutviklingstrapp.

<https://www.handball.no/regioner/region-sorvest/utvikling/handballtrening/spillerutviklingstrapp/>

Lag/kamptilbud

13-20 år

Alle som spiller håndball i Grane skal ha et trenings- og kamptilbud som passer deres interesse og mestringsnivå.

Dvs at vi som klubb tilstreber å ha lag både i bredde- og A/region-serie og etter hvert nasjonal serie, dersom en har spillere og kapasitet til dette. Dette er også avhengig av hvilket tilbud region SørVest tilbyr for den enkelte sesong.

Før sesongslutt bør spillere, trenere og foreldre enes om hva en ønsker neste sesong.

16 år:

Mulighet for å prøve kvalifisering til nasjonale serie/Bring. Blir fort en ekstrautgift på ca 8-10 000 kr ekstra pr spiller. Det meste må dekkes av spillerne selv.

Om laget, v/spillere, foreldre og trener ønsker dette, støtter klubben at laget prøver å kvalifisere seg. Men det skal ikke forekomme på noen måte at klubben henter spillere til eget lag på bekostning av andre egne spillere eller andre lag/klubber for å få dette til.

Junior 17-20 år:

Grane bør være det førende laget i nærområdet om det finnes tilgjengelig spillermateriell. Veldig variabelt på nivå og antall som er med videre i denne alder og hvilket tilbud NHF RegionSørVest kan tilby. Grane skal tilstrebe å gi et tilbud som passer de rammefaktorer og mestringsnivå som aktuelle spillergruppe har.

5: Overgang ungdom til seniorhåndball 15-20 år.

Flere ungdommer, lenger.

Her må klubben og se an hvilke tilbud regionen kan gi ang antall lag og nivå, f.eks regional serie, Bring, Lerøy og NM 20 år. Noen av spilleren kan også være aktuelle for RUM miljø, regionalt landslag, landslag og seniorlag. Men uansett skal hovedprioritering være Flest mulig, lengst mulig.

Differensiering/hospitering

Hovedregel er at den enkelte spiller følger sitt lag/alderstrinn under trening og kamp, men her (etter fylte 16 år) vil unntakene oftere dukke opp. Da spiller nå pga alder har lov til å også spille senior.

Viktig å la ungdommen utfolde seg på sitt nivå, «bredde eller topp». La de få lov til å prøve å feile, få lov til å «være best», og også ha noe å «strekke seg etter». La ungdomsspilleren få lov til å bestemme mye av sin håndballhverdag. Hva ønsker den enkelte spiller?

Unntak (skal behandles av sportslig utvalg):

- Spiller følger egne treninger, men trener ekstra med lag over. Skal være for en avtalt periode. Da for egen utvikling og/eller for å styrke eldre treningsgruppe.
- Hospitering kan tilbys gjennom avtale inngått m sportslig utvalg, begge grupperes trenere, aktuelle spiller og foreldre (hvem ønsker dette og hvorfor?)
- Skal styrke/hjelpe overårige lag.
- Når spiller hospiterer opp på eldre lag bør spilleren ikke delta i stor grad på sitt opprinnelige nivå/lag. Dette vil legge til rette for at flere spillere i opprinnelig miljø får mer spilletid.

- Skal tas hensyn til de individuelle forskjeller, spillers hvile, skole og fritid.

A: Ren utøver

Alle spillere i klubben som er over 16 år anbefales å gjennomgå Ren Utøver. Dette gir en elementær antidopingopplæring på en morsom og tilgjengelig måte. Alle utøvere skal ha gjennomført Ren Utøver for å ha spilleberettigelse i påfølgende kamper i Bringserien, Lerøyserie og NM Junior. Spillere som ikke har gjennomført e-læringen vil ha funksjonsforbud i aktuell serie til vedkommende har gjennomført dette. Alle som skal delta på landslagssamling, må kunne dokumentere at de har gjennomført kurset, selv om de ikke spiller i overnevnte serier. Kurset finnes på:

<https://renutover.no/>

SPU sørger for varsling av trenere for aktuelle alderstrinn og ber dem informere sine spillere.

6: Mennesker med funksjonsnedsettelse

IK Grane Arendal Håndball skal legge til rette for håndball og fysisk aktivitet for mennesker med funksjonsnedsettelse i regionen og har eget lag for denne gruppen. Klubben skal integrere laget som en del av klubben og bidra til at de kan delta på turneringer og seriespill.

7: Senior sesongen 2020-21

IK Grane Arendal Håndball vil tilrettelegge de sportslige planer på seniornivå slik at klubbens spillere får et godt tilbud. Vi ønsker å motivere spillerne til å se hvor langt de kan nå, samtidig som de har det gøy med håndballen. De sportslige planer kan være nødvendig å justere for sesong til sesong avhengig av klubbens situasjon med tanke på spillere som kommer opp fra aldersbestemte etc.

Ferdighetsmål

Det er behov for å forbedre ferdighetene både kollektivt og individuelt.

Etablert forsvar:

D1 har de siste årene i hovedsak spilt i formasjonen 6:0. Det er et mål at laget sesongen 2020-21 også skal beherske utgrupperte forsvarsformasjoner som 5:1, vanlig og skjev 5:1.

Det er også et mål for sesongen at samarbeidet målvakt og de seks foran henne blir bedre enn det har vært.

Etablert angrepsspill

Det er et mål for sesongen at det skal bli mer tempo i etablert angrepsspill.

Det er også et mål å øke uttellingsprosenten ved at spillerne skyter på de gode sjansene og spiller videre når det er riktig. Laget har de siste sesongene benyttet overveiende opprullingsspill. Det vil sesongen 2020-21 bli med fokus på overgangsspill og kryssningsspill.

Fremover spillet

Laget har de siste sesongen vært relativt dyktige på langpasningskontringer. Sesongen 2020-21 vil det være mer fokus også kortpasningskontringer med flere spillere involvert.

Individuelle ferdigheter:

Det krevet svært gode individuelle ferdigheter for at laget skal framstå som gode i de ulike fasene av spillet. Disse individuelle ferdigheten vil selvsagt bli jobber mye med.

Kunnskapsmål

Spillerne trenger kunnskaper for å inneha ferdigheter:

- hvordan skåre mål?
 - hvordan isolere?
 - hva må til for å lykkes med opprullingsspill, overgangsspill, kryssningsspill, våre kombinasjoner?
- hva må til for å hindre mål?
 - hvordan takle, blokkere, styre?
 - hvordan samarbeide i etablert forsvar i de ulike utgangsformasjonene?
 - hvor er det sannsynlig at skuddet kommer i ulike skuddsituasjoner?

Holdningsmål

Vi vektlegger

- ærlighet
- rettferdighet
- disiplin (treningsframmøte , treningsgjennomføring m.m.)
- utholdenhet (vi gir ikke opp!)
- samhold

Plasseringsmål

Det er et mål sesongen 2020-21 at Grane havner på øverste del av tabellen i 1. divisjon.

Klubbengasjement

Det forventes av styret og spu at alle spillere på seniorlagene stiller opp og viser engasjement for de yngre lag i Grane. Da ved enten samlinger med flere lag/årskull (fellesøkter) eller ved å stille opp på konkrete lags treninger.

Spillere på seniorlag er forbilder for yngre lag og kan bidra til økt innsats og glede.

HÅNDBALL