



Sportslig plan

Visjon:
Snarøya Sportsklubb for alle
- lengst mulig, best mulig.

Verdier:
Glede – Øve – Yte

1. Snarøya Sportsklubb - Håndballgruppa	3
2. Formål	3
3. Målsetting	3
4. Hvordan når vi målene?	4
5. Sportslige rammer	5
6. Lagorganisering/støtteapparat	5
7. Spill og trening gjennom håndballsesongen	5
8. Trenings- og spilltilbud	5
9. Turneringer	6
10. Håndballskole	7
11. Håndball i SFO	7
12. Utstyr	7
13. Hva koster det å spille håndball i SSK?	8
14. Treningsformer	8
15. Sportslige krav på de ulike nivåene	9
16. Kampdeltagelse og spilletid	12
17. Lån av spillere	12
18. Spillerutvikling - hospitering og differensiering	12
19. Hva krever vi av deg som håndballspiller?	14
20. Holdninger	14
21. Generelle oppgaver for støtteapparatet	15
22. Informasjon/kommunikasjon	16
23. Hva kreves av håndballforeldrene?	17
24. Foreldrevettregler	17
25. Dommere og dommerarbeid	18
26. Hjemmearrangementer	18
27. Sosiale medier	18
28. Samtykke foto/media	18
29. Kontaktinformasjon	18

1. Snarøya Sportsklubb - Håndballgruppa

Snarøya Sportsklubb (SSK) ble etablert i 1920 og har i dag 850 medlemmer fordelt på idrettene fotball, bandy og håndball. Klubben holder til på Snarøya og drifter et flott og moderne idrettsanlegg; fotballbane (oppvarmet kunstgressbane i vinterhalvåret), bandybane med kunstis, ballbinge og et moderne klubbhus med alle fasiliteter. Videre disponerer vi tid i Hundstund Idrettshall som også er hjemmearena for håndballgruppa i klubben.

Håndballgruppa ble etablert i 2004 og har hatt en jevn vekst siden starten. Vi har lag i aldersgruppene 6-13 år, samt et J33 lag. Totalt har håndballgruppa i overkant av 200 medlemmer og et solid støtteapparat bestående av trenere, oppmenn, foreldrekontakter og engasjerte foreldre.

SSK er en breddeklubb der alle som ønsker skal få være med. Håndballgruppas hovedmålsetting er å gi alle barn og ungdom et godt sportslig og sosialt tilbud tilpasset de enkelte årsklasser. Her skal de ha et trygt, men også utfordrende treningsmiljø – med utfordrende menes et miljø som gir utviklingsmuligheter for alle spillere ut fra egne forutsetninger, samtidig som vi har fokus på sosialisering, lek og positiv atferd. Vinnerkultur er sentralt i all idrett. I SSK er det også viktig å vinne, enten det gjelder å vinne over seg selv og utvikle seg, eller å gjennomføre en god kamp der man bestreber å være motivert og å yte sitt beste. Alvoret skal likevel ikke overta for leken - glede, samhold, respekt og trivsel skal gjøre håndballbanen til et morsomt sted å være.

SSK - Håndball tar utgangspunkt i verdisettet til Norges Idrettsforbund (NIF) og Norges Håndballforbund (NHF) og deres barne- og ungdomsarbeid.

2. Formål

Formålet er å gi en beskrivelse av alle aktiviteter i SSK og en sportslig plan skal:

- Være et hjelpemiddel for trenere, oppmenn, foreldrekontakter, samt gi spillere og foreldre informasjon om hvordan håndballgruppa fungerer
- Informere om hva som kreves av spillere, trenere, oppmenn, foreldrekontakter og foreldre
- Gi klare retningslinjer og rammebetingelser for de forskjellige lagene, både på kort og lang sikt
- Oppdateres etter behov i forhold til håndballgruppas utvikling, og fungere som en "grønn" tråd gjennom hele klubben

3. Målsetting

- SSK skal være det naturlige valget for alle som ønsker å spille håndball i områdene Snarøya, Fornebu, Storøya og Lysaker.
- Håndballgruppa skal gi et sportslig og sosialt tilbud tilpasset de enkelte årsklasser og være et positivt aktivitetstilbud for barn og unge i nærmiljøet.
- Håndballgruppa skal markere seg positivt i lokalmiljøet gjennom trening, kamper og samvær både på og utenfor banen.
- Håndballgruppa skal være en breddeklubb som også tar vare på egne talenter og legger forholdene til rette for videreutvikling.
- Håndballgruppa skal bevare spillerne lengst mulig i klubben og, ha lag i flest mulig aldersklasser samt på sikt å etablere et seniorlag i divisjonspill

4. Hvordan når vi målene?

Flest mulig lag i flest mulig aldersgrupper

Vi skal være en aktiv gruppe med et fullverdig håndballtilbud som også inkluderer trenerutvikling, spillerutvikling, håndballskole og egen turnering. Dette tilbudet må bygges gradvis opp fra grunnen, basert på et solid sportslig og organisatorisk fundament. Håndballgruppa omfatter i dag årsklassene 6 til 13 år, samt damelag J33 for spillere over 33 år. Frafallet fra 13 års alder er et problem i alle idretter, også i SSK. Vi legger vekt på å gi denne aldersgruppen et godt treningstilbud med eksterne trenere for å få flest mulig til å fortsette. Det er også viktig at foreldrene er engasjert på dette nivået – en forutsetning for at barn/ungdom fortsetter med idrett i denne alderen, er at foreldrene støtter opp.

Vi skal også hvert år rekruttere nye spillere blant årets førsteklasser i lokalmiljøet. Oppstarten av nye lag for de yngste blir koordinert av leder i håndballgruppa som har oversikt over gymsal- og hallkapasitet. Det er en forutsetning at nye lag i den yngste årsklassen startes med støtte fra foreldretrenere.

Håndballskole

Håndballskolen arrangeres en gang i året i første uken av skoleferien med oppstart fra juni 2014. I første rekke er dette et tilbud til våre yngste spillere (J6-J10).

Turneringer

Håndballgruppa arrangerer en intern turnering – Kickoff-cup - ved sesongstart hvert år for å samle alle spillerne og støtteapparat til et felles, sportslig arrangement. Hensikten er at spillere er sammen på tvers av årskull og at alle trenere, oppmenn og foreldre samles.

På sikt er målsettingen at vi arrangerer en ekstern turnering hvor vi inviterer andre lag til å delta.

Trenerutvikling

Gjennomføres to ganger pr sesong med oppstart:

2015 – medio mars: Trenersamling

2015 – primo oktober: Trenesamling

Håndball i SFO-tiden

Håndballgruppa jobber for å gi et tilbud til spillere som ønsker ekstra trening i SFO-tiden. Foreløpig er dette på planleggingsnivå, men vi ser at interessen for dette er stor. Vi jobber for å skaffe tid i hall og kvalifiserte trenere.

Sportslig leder

Når vi har et økonomisk fundament til det, har SSK Håndball et sterkt ønske om å ansette en kvalifiserte sportslig leder som kan ta ansvaret for gjennomføringen av de ulike tiltakene.

5. Sportslige rammer

Under defineres rammer som skal være like for alle lag i sin aldersgruppe.

6. Lagorganisering/støtteapparat

Lagene skal være selvstyrte med hensyn til støtteapparat, og for hvert lag består dette av:

- Hovedtrener/assistenttrenere
- Oppmann og/eller foreldrekontakt

Se for øvrig punkt 21 - generelle oppgaver for støtteapparatet

7. Spill og trening gjennom håndballsesongen

Regionsserien i NHF region Øst starter primo september og slutter ultimo april. Det er spille- og kampfri i skolens ferier gjennom sesongen. Treningstilbudet for alle lag i håndballgruppa skal følge skoleåret. Den kommunalt tildelte treningstiden i Hundsund og Storøya er for perioden 1. 9 – 15.5. Utover det får SSK sommertrening i Hundsund i perioden 15.5-skoleslutt og fra skolestart-1.9. Tidspunkt for sommertrening koordineres med kommunen av leder i håndballgruppa og driftsleder i SSK.

8. Trenings- og spilltilbud

Vår hjemmearena er Hundsund Idrettshall hvor alle hjemmekamper spilles. De fleste lagene trener også i denne hallen, i tillegg til treningstid i hallen på Storøya. En av våre største utfordringer er å få tilstrekkelig antall treningstimer i hall. Treningstid i Hundsund og Storøya tildeles av Bærum kommune, og vårt tilbud til egne lag betinges derfor av kommunalt tildelt tid i tidsrommet mandag-fredag kl. 17-23. Fordi SSK har en ordning med kommunen med tilsynsvakter i Hundsundhallen, får vi førsterett til tidsrommet mandag-fredag kl. 16-17 på alle ukedager.

Det er styret i håndballgruppa som fordeler treningstid til lagene. Styret skal bestrebe å tildele tiden til beste for samtlige lag. Alle lag skal høres mht ønsker og behov, men ingen lag kan reservere seg mot bruk av tildelt tid. De yngste lagene får de tidligste tidene fra kl 17 (evt kl. 16 der trenere har mulighet til å møte så tidlig). De eldste spillerne får tildelt de senere tidene, dog ikke for sent for spillere under 16 år. Seniorspillerne må pr i dag trene etter kl. 21.

Når lagene kommer i 9 års-klassen forsøker vi å gi lag minimum en treningsøkt i Hundsund, og alle lag må være innstilte på å ta en økt på Storøya. Ingen lag kan reservere seg mot trening på Storøya da dette regnes som et fullverdig treningsanlegg.

Lag	Treningsøkt(er) pr uke	Spilltilbud	Sportslig målsetting
J6	1	1-2 cuper våren etter oppstart	Minihåndball 3 utespillere + keeper Fokus på ballek og grunnleggende ferdigheter
J7	1	Loppetassen + 1 cup	Minihåndball 3 utespillere + keeper Fokus på ballek og grunnleggende ferdigheter
J8	1	NHF: regional miniturnering	Minihåndball 3 utespillere + målvakt Fokus på lek med ball og grunnleggende ferdigheter
J9	1	NHF - Regionsserien 1-2 turneringer	Barnehåndball: 5 utespillere + målvakt Barnehåndball – laget bør utarbeide egen sportslig plan
J10	2	NHF - Regionsserien 1-2 turneringer	Barnehåndball: 5 utespillere + målvakt Barnehåndball – laget bør utarbeide egen sportslig plan
J11	2	NHF - Regionsserien 1-2 turneringer	Barnehåndball: 5 utespillere + målvakt Barnehåndball – laget bør utarbeide egen sportslig plan
J12	2-3	NHF - Regionsserien 1-2 turneringer	6 utespillere + målvakt Barnehåndball – laget bør utarbeide egen sportslig plan
J13	2-3	NHF - Regionsserien 1-2 turneringer	6 utespillere + målvakt Ungdomshåndball – laget bør utarbeide egen sportslig plan
J14+	2-3	NHF - Regionsserien 1-2 turneringer	6 utespillere + målvakt Ungdomshåndball – se sportslig plan for laget
J33	1-2	NHF - Regionsserien 1-2 turneringer	6 utespillere + målvakt Senior – – laget bør utarbeide egen sportslig plan

9. Turneringer

Eksterne turneringer

Det legges opp til at lagene som deltar i regionsserien skal delta på to cuper i løpet av en sesong.

Turneringer er noe spillerne ser frem til. Det er sosialt og moro, i tillegg til at det sportslig kan gi et løft.. Det er klubbens intensjon at barna skal få delta i et økende antall turneringer etter hvert som de blir eldre. Det anbefales å velge turneringer i nærområdet for alle alderstrinnene, uten at dette skal forhindre at lag drar på langtur. Erfaringene er at turneringer i utlandet bidrar til bedre samhold både mellom spillere og foreldre. Videre er et langsiktig mål om en turnering i utlandet viktig for å beholde jentene når frafallet begynner i 12-13 års alder. Hvis man har et mål om en cup i Spania eller Italia når man fyller 14 eller 15, kan det være en viktig motivasjonsfaktor for videre deltakelse.

Det er også et mål at flere årskull drar på cup sammen. Oppmenn og trenere skal vurdere dette i fellesskap og legge opp til felles deltakelse når det er praktisk mulig.

Trener og oppmann bør i samarbeid med trenere evaluere gjennomførte cuper ved sesongslutt, og anbefale neste sesongs deltakelse ved sesongstart samt midt i sesongen. For oversikt over godkjente cuper: www.håndball.no

Egne turneringer

SSK starter sesongen med en intern kickoff-cup i august/september. Målsettingen er å presentere årets lag og støtteapparat, få en liten kick-start på kampsesongen samt sosialt samvær på tvers av årskull både for spillere, støtteapparat og foreldre. På sikt skal håndballgruppa etablere en egen håndballcup med inviterte lag fra andre klubber.

10. Håndballskole

SSK har som mål å arrangere håndballskole i forbindelse med sommerferier. Primært blir dette et tilbud for aldersgruppen 6-10 år, hvor eldre spillere kan fungere som assistenttrenere/ledere. Her ønsker vi å fremme interesse og gleden ved håndball samt ha fokus på sunne, sportslige verdier ved å gi barna et tilbud i tilknytning til ferier. Videre er det viktig at vi får med eldre spillere - disse er forbilder for de yngre – samtidig som det er et godt alternativ mht sommerjobb for de eldre. Programmet skal ha mange håndballrelaterte aktiviteter, samt at vi kan benytte fasilitetene i svømmehallen på Hundsunnd og uteområdet på Storøya. Aktiviteter legges opp etter vurdering av alder og egnethet.

Første håndballskole ble avholdt uke 26/2014 for jenter 6, 7 og 8 år. Det var et vellykket arrangement, og alle 40 plassene ble fylt opp etter kort tid. Mye erfaring er gjort, og man håper at neste arrangement blir like vellykket.

11. Håndball i SFO

En gruppe i styret avklarer mulighet for å arrangere håndball som aktivitet i SFO-tiden. I første omgang er målet at man skal få til et tilbud i Hundsunndhallen fra høsten 2015, som et tilbud for jenter i alderen 6-10 år som allerede er tilknyttet håndballklubben.

12. Utstyr

Alle spillere må ha håndballsko/hallsko, shorts, t-skjorte og sokker til trening. Alle får utdelt grønne og hvite spilletrøyer som skal brukes på kamp. Merk at man helst ikke skal bruke spilledrakt på trening. Fra fylte 9 år får man også utdelt hvit shorts som skal brukes på kamp. Det anbefales at man bruker hvite sokker på kamp. Alle spillerne plikter å ta godt vare på spilledrakten fordi disse samles inn og gjenbrukes av yngre lag. Mister man spilledrakten, må man selv betale for ny drakt (veiledende pris ca. kr 500.)

For 2014 og 2015 benyttes grønn/sort overtrekksdress fra Umbro. Forhandler er Torshov Sport AS. Den enkelte spiller må selv betale for dressen eller eventuelt laget kan skaffe en egen sponsor. Merk at et lag ikke kan bruke sponsorlogo på overtrekksdresser som er en konkurrent til en eksisterende hovedsponsor. En eventuell sponsor må derfor godkjennes av styret og være i tråd med SSK - Sponsorlaugets retningslinjer. Oppmann for laget koordinerer innkjøp av overtrekksdresser og må sørge for at eventuelle sponsorer er godkjente i samarbeid med leder i håndballgruppa.

13. Hva koster det å spille håndball i SSK?

Alle spillere må være medlem i klubben, og må betale en årskontingent på kr 500 (eventuelt familiemedlemskap kr 1250). Det er årsmøtet i SSK som i mars hvert år fastsetter kontingenten. Kontingenten betales i januar/februar hvert år.

Videre betales det en årlig treningsavgift til håndballgruppa som fastsettes av styret i håndballgruppa i oktober hvert år. Nivået på denne varierer fra år til år, og også mellom lagene og skal være i henhold til aktivitetsnivået på hvert enkelt lag, f.eks. antall turneringer og om laget har eksternt, betalt trener. Videre skal treningsavgiften dekke utgifter til utstyr, drakter, turneringer, seriespill, kurs, trenere, baneleie til kamper, dommere mm. Klubben dekker lagets cupavgift på 1-2 cuper per sesong, mens øvrige utgifter til cup må den enkelte spiller selv dekke eller det kan dekkes av lagkassen om laget har det. Mange cuper har deltakerkort som den enkelte spiller må betale selv.

Treningsavgiften er en veldig viktig inntekt for håndballgruppa og alle spillere/foresatte må påse at kontingent til klubben og treningsavgiften betales i henhold til de frister klubben setter. For å delta på trening og kamp, er det en forutsetning at både kontingent og treningsavgift er betalt.

Både kontingent og treningsavgift betales direkte via klubbens hjemmeside: www.snaroen.no. Alle medlemmer får varsel i forkant av betaling med 10 dagers betalingsfrist.

Alle barn som er medlem av lag tilsluttet Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) eller som deltar i organisert aktivitet i lagets regi, er forsikret i lf. Når man har betalt kontingent til klubben, er alle barn til og med 12 år automatisk forsikret. Her kan du lese mer om forsikringen: <http://www.idrett.no/tema/barneidrett>

Alle spillere og dommere som deltar i organisert håndballaktivitet skal betale lisens til Norges fra det året man fyller 13. Lisensen forfaller til betaling 01.09. og har gyldighet fram til 31.08. påfølgende år. For spillere som fyller 13 år i kalenderåret, betales det lisens som gjelder for perioden 01.01.- 31.08.. Beløpet varierer avhengig av alder fra ca. kr 300 – kr. 1.000. Den enkelte spiller/foresatte er selv ansvarlig for å betale lisensen i rett tid slik at man er forsikret på trening og kamp. Informasjon om lisensbetaling finner man på hjemmesiden til NHF - regions Øst: <http://www.handball.no/p1.asp?p=36898>

14. Treningsformer

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. Alle lag i SSK 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 idrettsklubben

Generelt vil all trening innenfor SSK Håndball bli knyttet til treningsformene:

Ressurstrening - fysisk

Aktivitet for å påvirke de fysiske faktorene som har betydning for prestasjonsevnen i spillet. Trening lagt opp for å forbedre spenst, hurtighet, styrke (skuddarm), smidighet etc.

Ressurstrening sosialt/mentalt

Sportslig eller ikke-sportslig aktivitet med hovedmål å skape god lagfølelse i treningsgruppen. Eksempelvis svømming, jogging, skitur, aerobics mm.

Teknikktrening

Aktivitet for å utvikle og innarbeide hensiktsmessige bevegelsesløsninger i spillets grunnleggende bevegelsesoppgaver. Det skal legges spesielt til rette for utvikling av individuelle ferdigheter

Spilltrening

Aktivitet for å utvikle evnen til å velge hensiktsmessige bevegelsesløsninger i spillesituasjonene. I spilltreningen skal teknikkene brukes med mening. Det vil si at i spillesituasjonen 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.

Kamptrening

Skal øve opp evnen til å vinne over en motpart, I en typisk kampsituasjon har spilleren ikke sikker informasjon om eventuelle spilleopplegg og planer for hvordan motstanderen vil spille og må selv ta avgjørelser om hvordan situasjonen skal håndteres.

15. Sportslige krav på de ulike nivåene

I alle alderstrinn er målet å få flest mulig til å delta. Den sosiale profilen på trening og kamp blir derfor viktig, man må greie å kombinere den sportslige delen med det sosiale – slik at alle opplever ekte idrettsglede. En overordnet målsetting for alle lag i SSK skal være å beholde alle spillerne gjennom hele sesongen. Hovedregelen er at man spiller for den årsklassen man tilhører. Unntak kan være hvis det ikke er nok spillere i aktuell årsklasse, da kan spillere "flyttes" opp ett alderstrinn slik at man kan stille med 1 lag i den aktuelle årsklasse som mangler spillere. Dette må avklares med trenere, foreldre og spillere før lag meldes på til seriespill. Hvis det blir nok spillere i aktuell årsklasse, så føres aktuelle spillere tilbake til alderstrinnet de hører hjemme i. Slike ordninger kan ikke gå på bekostninger av det laget der man aldersmessig hører hjemme. Et annet unntak er i forbindelse med hospitering – se punkt 18.

Målet med minihåndball og barnehåndball opp til 12 år er å gi et tilbud der spillerne opplever trivsel, trygghet og mestring. I denne alderen skal alle behandles likt uten tanke på prestasjonspress og elitetenking. **Topping av lag hører ikke hjemme i barnehåndballen.** I minihåndball frem til de er 9 år er det 4 spillere på hvert lag, og kampene spilles over flere helger som turneringer (Loppetassen og regionale miniturneringer). Fra fylte 9 år kan de delta i regionsserien der man spiller på full bane men med redusert målstørrelse, og med 5 utespillere pluss keeper. Spillerne kommer fra hele distriktet og alle hjemmekamper går primært i Hundsund, mens bortekamper går i Bærum/Osloområdet. Det telles ikke poeng i disse klassene.

Det er foreldrene som driver barnelagene, både som trenere og lagledere. Oppmann og foreldrekontakt er i tillegg en selvfølgelig del av dette.

Fra 12 år vil det være poengberegning og tabeller. Det defineres fremdeles som barnehåndball, men reglene blir strengere, og det blir større krav til ferdigheter og spilleforståelse. På dette alderstrinnet kan det hende at lagene gradvis deles inn i nye treningsgrupper i forhold til innsats, motivasjon, ferdigheter og ambisjoner. Fra 13 år går man over til ungdomsnivået hvor man bygger videre på kriteriene som innføres foregående år. Neste store skille er fra er 16 år til seniornivå. Her er de beste med på Norgesmesterskap/landsdekkende serier. I SSK er målet at vi på sikt skal kunne gi spillere fra fylte 16 år et spilltilbud i sin aldersklasse. Det stilles større krav til trenerne i ungdomshåndballen, og man må da ha en eksternt, kvalifisert trener til laget. Foreldrene er fremdeles sentrale rundt laget, som oppmenn, foreldrekontakt samt støttespillere generelt.

Aldersgruppen 6-7 år:

Følgende hovedområder gjennomgås:

Skape interesse for håndball og gi grunnleggende opplæring i håndballferdigheter gjennom allsidig trening. Håndballaktiviteten skal ha fokus på det sosiale, utvikling og lek med ball. I oppstartsåret skal man ha fokus på balltilvenning gjennom lekbetonte øvelser og mye ballkontakt. Fokus på stussing, skudd- og spilløvelser, samt at pasninger er viktig andre året. Rotasjon på alle spilleplasser.

Rekruttering: Oppstart av lag til 6 års-klassen gjøres av klubbens ledelse og i samarbeid med foreldre samt lokale skoler (Snarøya og Storøya).

Treningsøkt: En trening per uke

Trenere: Bør ha kompetanse tilsvarende Aktivitetslederkurs eller Trener 1-kurs eller få tilbud om dette.

Spilltilbud: Delta på 1-2 turneringer i løpet av sesongen for J6, samt Loppetassen for J7.

Aldersgruppen 8-9 år:

Følgende hovedområder gjennomgås:

Kast: Veiledning i riktig utvikling av " eget " kast

Teknikk: Ballbehandling, 3 skritts-reglen, mottak, kast med høy arm, fallteknikk, finter v/h

Skudd: Grunnskudd, hopp-skudd, kantskudd

Dribling: Skritt og dribling, innspill, gå imellom

Forsvar: Utgangsposisjoner, sideveis bevegelse, støting, blokkering av skudd, fotarbeid

Spill: Hva er lagspill? Samspill med andre, Alle skal kjenne på ballen. Lekbetont trening og man skal rotere på alle spilleplasser

Regler: Bane, skritt, frikast, innkast og avkast

Treningsøkt: En trening per uke

Trenere: Bør ha Trener 1 kompetanse eller få tilbud om dette.

Spilltilbud: J8: Regionale miniturneringer J9: Regionsserien samt 1-2 turneringer i løpet av sesongen.

Aldersgruppen 10-11 år:

Følgende hovedområder gjennomgås:

Legge vekt på allsidig trening samt at spillere får trent på grunnleggende ballbehandling. Målene for treningsarbeidet skal fokusere på teknikkdel, spillerdel og ressursdel. Fremdeles lekbetont, man skal rotere på alle spilleplasser og ha flest mulig målvakter.

Teknikk: Pådrag/viderespill, motta ball i fart

Skudd: Grunnskudd-hopp-skudd, kantskudd og fallteknikk

Teknikk: Finter (tobeins finte med gjennombrudd, dribleserier)

Forsvar: Fotarbeid i forsvar, støting, telling, 6:0/5:1 forsvarstaktikker

Treningsøkt To treninger per uke

Trenere: Bør ha Trener 1 kompetanse eller få tilbud om dette. Hvis mulig, kan man benytte ekstern trener. Alle trenerkostnader dekkes inn via lagets treningsavgift.

Spilltilbud: Regionsserien samt 1-2 turneringer i løpet av sesongen.

Aldersgruppen 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 hopp-skudd. Bevisstgjort bruken av strekspiller. Skuddfinte, tobeins finte, piruett, innspill og skuddblokkering. Alle spillere skal beherske minst to spilleplasser på banen.

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: Faste keepere. 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.

Treningsøkt: To/tre treninger per uke

Trenere: Bør ha minimum Trener 1 kompetanse. Hvis mulig, kan benyttes ekstern trener, gjerne med kompetanse på Trener 2 nivå. Alle kostnader til ekstern trener dekkes inn via lagets treningsavgift.

Spilltilbud: Regionsserien samt 1-2 turneringer i løpet av sesongen. Fra 13 år kan man vurdere deltakelse i turneringer i utlandet.

Aldersgruppen 14-15 år:

Følgende hovedområder gjennomgås:

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

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.

Spiltdel: 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.

Treningsøkt To/tre treninger per uke

Trenere: Bør ha Trener 2-kurs eller tilsvarende kompetanse. Alle trenerkostnader dekkes inn via lagets treningsavgift.

Spilltilbud Regionsserien samt 1-2 turneringer i løpet av sesongen/**andre serier?** Vurdere turneringer i utlandet

Retningslinjer for A-lag/juniorlag (fra 16 år)

SSK Håndball har foreløpig ikke lag i denne gruppen.

Sportslig plan for enkelt lag

Hvert lag skal utarbeide en sportslig plan som ledd i videre klubb utvikling. Planen skal blant annet inneholde forslag til treningsøkter for hvert årskull for å sikre at treningsopplegget i SSK blir mest mulig likt fra år til år, uavhengig av hvem som trener laget.

Håndballgruppa har som mål at det utarbeides en mal for sportslig plan for lag som kan benyttes og lagene vil få hjelp til å utforme og beskrive treningsopplegget.

16. Kampdeltagelse og spilletid

Opp til 12 år skal alle spillere ha tilnærmet lik spilletid under kamp, dog med en praktisk tilnærming fordi en lagleder ikke alltid vil rekke en helt jevn fordeling av minutter i en kamp. Dette skal utjevnes gjennom sesongen. Fra 12 år skal en rettferdig fordeling av spilletid tilstrebes, i tillegg skal treningsoppmøte, innsatsvilje på trening og kamp samt tekniske ferdigheter være kriterier for spilletid.

Når man spiller på lag i regionsserien og/eller turneringer, er man som spiller solidarisk ansvarlig for at laget kan stille nok spillere til kamp. Klubbens retningslinjer er at alle spillere skal stille opp på minimum 75% av seriekampene. Har man meldt fra til lagleder at man stiller til en seriekamp, er det bindende. Likeså er det bindende når en spiller har meldt seg på til cup. Klubben henstiller til fleksibilitet fra alle parter og ber om forståelse fra spillere/foresatte om at man enkelte ganger må prioritere kamp/turnering slik at man kan stille lag. Det er også viktig at man gir beskjed i god tid når man ikke kan delta, og hjelper til med å skaffe en erstatter. Lag som ikke stiller til kamp, blir ilagt et gebyr på kr 500 fra NHF. Dette gebyret belastes laget og dekkes inn av den årlige deltakeravgiften til spillerne.

17. Lån av spillere

Når man ikke har tilstrekkelig antall spillere, kan man bruke spillere fra årsklassen under. Primært skal kontakt vedrørende lån av spillere skje via trener/lagleder på begge lag. Man skal bestrebe en rullering av yngre spillere som spiller opp en årsklasse. I utgangspunktet skal alle som vil prøve seg, få tilbud om å spille opp, men det er en forutsetning at disse spillerne har nødvendig utholdenhet og fysiske styrke som gjør at de tåler å spille opp.

Videre må man her gjøre praktiske tilnærminger i forhold til hvor god tid man har til å få tak i spillere fra yngre lag. Merk at lån av spillere ikke må forveksles med hospitering – ref. punkt 18.

18. Spillerutvikling - hospitering og differensiering

SSK Håndball skal representere bredde der alle som ønsker skal få et tilbud på sitt aldersbestemte nivå. Samtidig som vi skal ivareta dem som ønsker større utfordringer ved at disse får mulighet til å hospitere med andre årganger (i første rekke årsklassen over), slik at disse forblir i klubben vår så lenge som mulig. Erfaringen er at når man beholder de mest interesserte/beste spillerne lengre i klubben – så vil også bredden være aktive i klubben lengre. All hospitering skjer i regi av trenergruppen samt klubbens styre, og gruppen som hospiterer er ikke fast. Den skal heller ikke være basert på kun ferdighet, men på innsatsvilje, oppmøte, generell holdning mm.

Det er viktig at foreldre, trenerne og ikke minst spillerne er godt kjent med at SSK har hospiteringsordning og at differensiering også vil skje på lagstreninger. Formålet med differensiering er å tilpasse et hvert tilbud opp mot spillernes behov. Dette skal skje under lagstreninger og gjennom

hospitering. Å kunne tilpasse mengde, opplegg, utfordringer og gi barna en følelse av mestring samtidig som de tester sine grenser, er optimalt. Hospitering skal skje i henhold til følgende retningslinjer:

- Hospitering skal stimulere til motivasjon og personlig utvikling. Hospitering skal tidligst skje fra man fyller 10 år – det er trenergruppen sammen med styret som skal avgjøre hvem hospiteringen skal gjelde.
- Hospiteringstilbudet skal ikke være en permanent løsning for enkeltspillere og man bør la flere spillere i et kull få muligheten til å hospitere.
- Hospitering for yngre spillere enn 10 år, skal avgjøres i hvert tilfelle av styret i SSK.
- Hospitering er et supplement på treningssiden, for å stimulere og utvikle enkeltindivider.
- Hospitering kan også skje i kamp.
- Kamper for eget alderstrinn har "forkjøringsrett" ved samtidige kamper
- Trening på eget alderstrinn skal prioriteres.

Hospitering forutsetter god kommunikasjon – både mellom de ulike lag som er involvert, men ikke minst mellom foreldre og trenere/sportslig leder. Det er viktig at det er SSK som styrer og kontrollerer hvem som skal hospitere og ikke foreldrene til ivrige gutter/jenter. Trenere kan heller ikke på egenhånd bestemme dette, og man kan ikke la noen hospitere opp over ett års grensen hverken på trening eller kamp. Det er også viktig at foreldretrenerne forholder seg nøytrale i beslutninger som gjelder hospitering av egne barn. I disse tilfellene er det styret som avgjør hvem som skal hospitere.

19. Hva krever vi av deg som håndballspiller?

Innsats, holdning, oppmøte og oppmerksomhet viser at du har respekt for medspillere, trenere og andre som bruker sin fritid for at du skal kunne ha en positiv håndballopplevelse.

- Du skal opptre i hht klubbens og lagets verdier, retningslinjer og planer
- Du er en rollemodell for andre spillere, både på eget lag og for yngre lag
- Du møter i hallen ferdig skiftet senest 5 min før avtalt treningstid med riktig utstyr
- Du møter på trening for å trene, ikke bare for å bli trent.
- Du lytter til trener og viser respekt – disiplin på trening gir større effektivitet og raskere resultater
- Du møter til kamp i henhold til hva som er avtalt og med riktig utstyr
- Du prioriterer skolearbeid, og oppfordres til å gjøre lekser før du går på trening. Håndball er viktig, men skolen er viktigere.

20. Holdninger

Alle som er involvert i SSK (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 være stolte av å tilhøre SSK.

Overfor trenere:	Overfor medspillere:	Overfor dommerne:	Overfor motspillere:
Respektere	Positiv/grei/kompis	Vise respekt	Vise respekt
Lytte	Fair play	Godta alle avgjørelser	Takke for kampen
Være samarbeidsvillige	Samarbeide	Aldri negative reaksjoner	
	Være inkluderende	Være positive	
	Oppmuntre hverandre/gi ros/vise respekt	Takke for kampen	

Dette er Fair Play-reglene:

- Du skal respektere treneren, dommeren og spillets regler
- Du skal vise respekt for laget og lagkameratene dine
- Du skal vise respekt for alle dine motspillere
- Du skal ikke være med på mobbing
- Du skal møte presis til alle avtaler og rydde etter deg i hallen og garderoben
- Du skal tape og vinne med samme sinn

Til gjengjeld lover trener og idrettslag å legge til rette for at alle har det gøy med håndballen og at sporten preges av respekt, rettferdighet og positive holdninger.

Og bare for ordens skyld: SSK har nulltoleranse for doping og bruk av alkohol/narkotika. Røyking og snusing er ikke tillatt når man deltar på aktiviteter i regi av SSK.

21. Generelle oppgaver for støtteapparatet

Rekruttering til støtteapparat skal gjennomføres hver vår. Kontaktinformasjon meldes inn til leder av håndballgruppa innen sesongstart. Hvis noen i støtteapparatet slutter, er foreldregruppa som helhet ansvarlig for å finne en erstatter. Skifte av personer i støtteapparatet skal straks meldes til leder i håndballgruppa.

Støtteapparatet skal bestå av:

- Hovedtrener/assistenttrenere
- Oppmann
- Foreldrekontakt

Det er utarbeidet egne instruksjoner for beskrivelse av arbeidsoppgaver tilknyttet trenere, oppmenn og foreldrekontakter.

Alle eksterne (betalte) trenere skal ha en trenerkontrakt, og alle med et verv (trener, oppmann, foreldrekontakt) oppfordres til å melde seg inn i klubben.

Støtteapparatet har ansvar for at laget er representert på oppmanns/trenermøter som arrangeres i regi av håndballgruppa sentralt.

Støtteapparatet har ansvar for at laget er representert på klubbens årsmøte.

Støtteapparatet har ansvar for at laget forholder seg til de retningslinjer som SSK til enhver tid har i forhold til sine sponsorer.

Alle med en funksjon i støtteapparatet må levere politiattest. Se www.snaroen.no for hvordan man skaffe politiattest.

22. Informasjon/kommunikasjon

Informasjon om lagets aktiviteter skal gis skriftlig via mail eller man kan opprette en lukket Facebook-gruppe for laget. Oppmann er uansett ansvarlig for at alle får samme informasjon uavhengig av kommunikasjonskanal. Muntlig informasjon til spillerne kan gis på spillermøter. Det er et lederansvar å påse at informasjon 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 gis skriftlig på mail/FB. Når informasjon er sendt ut, må foreldre/foresatte sørge for å lese og følge opp slik at trenere og oppmenn ikke må bruke tid på å purre.

Støtteapparatet skal til enhver tid forholde seg til retningslinjer som er definert i sportslig plan, samt bidra til at alle spillere og foreldre kjenner innholdet i planen.

Som nevnt over er foreldregruppen ansvarlig for rekruttering til støtteapparatet. Støtteapparatet sammen med foreldregruppen er ansvarlige for å rekruttere eksterne trenere i samarbeid med styret i håndballgruppa.

Støtteapparatet skal sørge for at foreldrene får nødvendig informasjon om alle forhold rundt laget samt informasjon som styret i SSK og håndballgruppa formidler. All informasjon sendes skriftlig på mail/FB til foreldrene. Med utgangspunkt i Sportslig plan skal støtteapparatet definere retningslinjer for hvordan laget skal administreres gjennom året vedr. kampdeltagelse, cupdeltagelse, foreldremøter, økonomi og sosiale tiltak med støtte i sportslig plan.

Det bør holdes to foreldremøter hver sesong, ett på høsten og ett før sesongslutt. Innkalling til foreldremøte bør sendes ut minimum tre uker før det holdes slik at alle har mulighet til å være tilstede. Det lages et referat etter møter som distribueres skriftlig på mail til alle på laget.

På disse møter skal følgende behandles (som et minimum):

Lagets ambisjoner

Sportslige ambisjoner/sosiale ambisjoner i hht overordnet sportslig plan for klubben og for laget

Seriedeltakelse og treneravtaler

På våren må man avklare deltakelse for kommende sesong fordi man melder på lag til regionsserien i mai. Deltakeravgiften pr lag i regionsserien ligger på kr 5-6000 pr lag, dvs hvis et årskull vil ha med 2 lag, koster det nærmere kr 12.000. Påmelding i mai må derfor betraktes som bindende slik at man ikke må trekke et lag ved seriestart fordi mange slutter i løpet av sommeren. Hvis man i tillegg inngår avtaler med betalte trenere på vårparten, må hvert lag vurdere å kreve et depositum av spillerne når avtalen inngås.

Deltakelse på turneringer

Avtale turneringer laget skal delta på. Dersom laget (etter fylte 13 år) skal delta på turneringer i utlandet som medfører økonomiske kostander pr spiller/familie, skal dette finansieres ved dugnadsarbeid og egenbetaling. Det må da opprettes eget regnskap for hver slik turnering. Rapport om økonomisk status for dette skal gis på foreldremøtene. Merk at SSK kun dekker deltakeravgift til turneringer, alle andre utgifter må spillerne selv dekke.

Økonomisk status

Må avklares for laget dersom laget har egen lagkasse: alle lag kan ha en lagkasse og gjennomføre egne dugnader for å tjene penger til laget. Inntjente midler skal benyttes til deltakelse på turneringer, sportslig utvikling og sosiale arrangementer for hele laget. Egne lagdugnader meldes inn til styret i klubben og det skal føres regnskap for lagkassen. Status på lagkassen rapporteres jevnlig til spillere/foreldre.

Eventuelt

Saker som ellers meldes inn av spillere, trenere, oppmenn og foreldre.

23. Hva kreves av håndballforeldrene?

Gjennom barn og ungdoms deltakelse i håndball vil veldig mange i nærmiljøet ha et forhold til håndball, enten som deltaker eller som tillitsvalgt, foreldre og foresatte. Denne frivillige innsatsen utgjør grunnfundamentet som norsk håndball bygger på. Stor deltakelse fra ressursgruppen foresatte, foreldre og besteforeldre vil i være helt vesentlig for å kunne drive håndballgruppa i SSK. Som foresatte og foreldre kan du bidra til å gjøre barnehåndballen til en god opplevelse for barna.

Når man har barn som spiller håndball, er følgende dugnader obligatoriske:

- Delta på hjemmearrangementer gjennom sesongen (sekretariat, billett/kiosksalg, forberedelser før start og rydding etterpå)
- Funksjonær på Fornebuløpet i mai
- Rusken-aksjonen i mai – delta med barna
- Kickoff-cup i september
- Videre vil det være ad-hoc oppgaver, så still opp når foreldrekontakt ber om din hjelp!
- Foreldre som har barn på minihåndball (6-8 år) må også regne med at de er medarrangør for miniturneringene
- På sikt stille opp når vi når vår målsetting om å arrangere egen cup med eksterne lag
- Merk også obligatorisk oppmøte på foreldremøter

Foreldrekontakt setter opp vaktlister og foreldrene må selv bytte innbyrdes hvis man ikke kan møte på den oppsatte vakt. Videre er det viktig at alle foreldre er innstilte på at når man deltar på en lagidrett så må man være med fullt og helt. Sørg for at barna møter i rett tid med riktig utstyr til trening og kamp, og at man er opplagt og uthvilt. Hvis man mangler spillere til en kamp, må foreldrene bidra til at man kan stille fullt lag. Når laget ditt trenger spillere innebærer det at man noen ganger må prioritere håndball fremfor andre sosiale aktiviteter. Gi beskjed i god tid hvis man ikke kan delta på en kamp man er oppsatt på, og sørg for å finne en erstatter for barnet ditt. Klubbidrett forutsetter at man er solidarisk ansvarlig for å stille lag til kamp og cup og det forutsettes at hver spiller deltar på 75% av kampene i regionalt seriespill med mindre annet er avtalt med lagleder.

Når informasjon er sendt ut på mail, må foreldre/foresatte sørge for å lese og følge opp slik at trenere og oppmenn ikke må bruke tid på å purre.

24. Foreldrevettregler

1. Møt fram til kamp og trening - barna ønsker det.
2. Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen - ikke bare dine kjente.
3. Oppmuntre i medgang og motgang - ikke å gi kritikk.
4. Respekter lagleders bruk av spillere - ikke forsøk å påvirke han/henne under kampen. Ikke snakk/rop direkte til ditt barn under kampen.
5. Se på dommeren som en veileder - ikke kritiser hans/hennes avgjørelser.
6. Stimuler å oppmuntre ditt barn til å delta - ikke press det.
7. Spør om kampen var morsom og spennende - ikke bare om resultatet.
8. Sørg for riktig og fornuftig utstyr - ikke overdriv.
9. Vis respekt for arbeidet klubben gjør - ta initiativ til og delta på foreldremøte for å avklare holdninger og ambisjoner.
10. Tenk på at det er ditt barn som spiller håndball - ikke du.

25. Dommere og dommerarbeid

Klubbens dommere er svært viktige for oss. Vi plikter å stille med en dommerkvote ut fra hvor mange påmeldte lag vi har med i regionsserien og manglende kvotedommer utløser en bot på kr 15.000. I tillegg må vi stille med barnekampledere og dommere til alle hjemmekamper i Hundsunshallen. Arbeidet med å utdanne og tilrettelegge for våre dommere er helt essensielt for at vi skal fungere som håndballklubb. Arbeidet med dommerne ivaretas av klubbens dommerkontakt. For mer informasjon - se www.snaroen.no .

26. Hjemmearrangementer

Det er utarbeidet en egen håndbok for våre hjemmearrangementer i Hundsun Flerbrukshall - sjekk www.snaroen.no for mer informasjon.

27. Sosiale medier

Lagene kan opprette egne Facebook-sider, men merk at alle som er på Facebook skal ha fylt 13 år. Hvis alle foresatte er enige, kan Facebook brukes til formidling av informasjon knyttet til laget for spillere under 13 år via foresattes Facebook.

28. Samtykke foto/media

Ved oppstart av nye lag samt når det kommer nye spillere til eksisterende lag, må alle foresatte gi sitt samtykke til at spillere kan avbildes i klubbsammenheng. Dette gjelder lagfoto, foto tatt på cup/kamp eller sosial sammenkomster. Primært skal ikke foto knyttes til navn, men i enkelte tilfeller som f.eks. foto av oppstilte lag, vil det kunne skje. Foto kan publiseres på klubbens hjemmeside, Facebook-side, i klubbkatalog eller i media generelt. Oppmann for laget har ansvar for å innhente samtykke fra alle foresatte og støtteapparatet må sørge for å ta forholdsregler om noen ønsker å reservere seg. Foresatte som har gitt samtykke ved oppstart av lag eller ved innmelding av ny spiller på eksisterende lag, må selv sørge for å gi beskjed om man ønsker å trekke tilbake samtykket.

29. Kontaktinformasjon

Se www.snaroen.no for kontaktinformasjon til styret i håndballgruppa og til de respektive lagene.