



FET IL HÅNDBALL

SPORTSLIG RAMMEPLAN (SPORTSPLAN)

2019-2022

FET ER EN HÅNDBALL KLUBB HVOR LEK, TRIVSEL, OG SPORTSLIG
UTVIKLING FOR ENKELTSPILLER OG LAG SKAL
STÅ I SENTRUM

Hovedmål

Fet Håndball ønsker å være et positivt aktivitetstilbud til barn og unge i Fet kommune. Gjennom trening, kamper og samvær på og utenfor banen skal utøverne utvikle individuelle ferdigheter og samspill som lag både sportslig og sosialt. For de yngste lagene (tom 12 år) skal ikke prestasjon prege aktiviteten. Alle skal gis mulighet for utvikling ut fra sine forutsetninger. Laget skal utvikles, ikke kun fokus på enkeltspillere, viktig at alle spillere får prøve seg på forskjellige posisjoner i ung alder.

Fet håndball vil jobbe aktivt for å ha lag i serien for alle aldersbestemte klasser både for jenter og gutter tom 18 år. Vi vil også prøve å være representert i Bring-serien for 16 åringer. På sikt er det også ønskelig å være representert i Lerøy-serien på jentesiden. Per i dag har vi et samarbeid fra gutter 18 med Lillestrøm Topphåndball, slik at guttene satser Lerøy i Lillestrøm.

På senior nivå er målet å ha eget dame- og herrelag i serien. I tillegg skal vi rekruttere spillere til toppklubbene på Romerike – i første omgang Lillestrøm Topphåndball – der vi allerede har et eksisterende samarbeid.

Spillestil

Fet håndball ønsker å bidra med fartsfylt, underholdende og god teknisk håndball!

- Lagleder:** Lagleder skal støtte trener i kamp og utelukkende være positiv. Lagleders ansvar i hovedsak skal være å ta vare på alle spillere under kamp også de med liten spilletid.
- Dommere:** Fet håndball har godt motiverte, engasjerte og faglig dyktige dommere.
- Spillere:** Spillere skal møte presis til treninger, ha god oppførsel til lagspillere og følge klubbens regler for Fair play.
- Foreldre:** Fet håndball skal skape et miljø for engasjerte foreldre og gi alle en trygghet for at deres barn/ungdom er en del av et positivt miljø som gir alle utviklingsmuligheter ut fra sine forutsetninger.
- Ledere:** Fet håndball skal gjennom ryddig organisering, ryddig økonomi og synlige holdninger ha gode ledere og et solid støtteapparat på det organisatoriske plan.
- Fair play:** Våre trenere, lagledere, tillitsvalgte og foreldre går foran med et godt eksempel ved alle sportslige arrangementer.

Håndball skal være gøy

Trenere, lagledere, foreldre og utøvere i Fet Håndball bidrar til at det er morsomt for alle å spille håndball med og mot Fet. Vi får positive tilrop fra tribunen. Vi aksepterer ikke protester, kjeftbruk og sjikanøse tilrop til dommer og spillere, verken fra benken, spillere eller fra tribunen. slik oppførsel vil få konsekvenser. Enhver rapport på uakseptabel oppførsel vil generere et møte med aktuelle person(er) med SU.

Laglederne hilser på andre lagledere og dommere. Vi ønsker hverandre "god kamp". Lagledelsen tar ansvar for spillere som blir "varme i toppen" underveis. Usportslig oppførsel skal umiddelbart gi et opphold på benken.

Alle trenere og utøverne i Fet håndball er opptatt av fair play, og alle takker for kampen. Vi har alltid vunnet noe, selv om vi taper kampen. Det kan være at en ny spiller scorer sitt første mål, at keeperen redder et spesielt skudd, at forsvaret blokkerer et skudd, eller at man lykkes med hvilken som helst detalj i det man har trent på. I tillegg skal vi alltid vinne kampen på tribunen med den beste oppbakkingen et lag kan ha.

Trenerinstruks

Sesongopplegg fra 12 års serie skal fremlegges SU i forkant av hver sesong, Treneren plikter å gjøre seg kjent med Sportsplanen til Fet IL, og gjøre sitt ytterste for at laget når de fastsatte mål for det enkelte alderstrinn.

Treneren oppfordres til å delta på kurs og samlinger arrangert av NHF Region Øst. Dette omfatter også førstehjelpskurs og tapekurs lokalt i klubb.

Alle trenere må ha godkjent politiattest, den må fornyes etter gjeldende regler.

Treneren skal sørge for god struktur på treningene.

Det oppfordres til å lage skriftlige treningsplaner for sesong, måned og uke.

Alle trenere stiller i treningstøy på trening. På kamper benyttes Fet-klær.

Treneren er hovedansvarlig for lagets sportslige utvikling, og for laglederfunksjonen under kamp.

Som trener har du ansvaret for å ta ut laget til kamp, og for å gi laget positiv og konstruktiv oppfølging og veiledning både i trening og kamp.

Som treneren er du ansvarlige for at det er god stemning mellom de to lagene som møtes i kamp.

Treneren skal arbeide for god sosial samørighet i laget og samarbeid med lagleder. Trener skal arrangere spillermøter hvor også lagleder er tilstede.

Lagleder på sin side er ansvarlig for å holde foreldremøter.

Treneren har ansvar for at de fastsatte sportslige mål kommuniseres på en klar og tydelig måte til spillerne og foreldregruppen.

Treneren har møteplikt på trenermøter i regi av Fet Håndball.

Treneren skal være tilstede ved all trenings- og kampaktivitet for laget.

Dersom treneren er forhindret, er det trenerens ansvar å skaffe erstatter.

Treneren skal forberede sin erstatter med program for trening og/ eller notater for kampforberedelse og gjennomføring.

Treneren representerer Fet håndball utad og skal fremstå på en måte som skaper tillit og respekt.

Trenerne skal ha en høflig omgangsform med alle.

Negativ kritikk fra enkeltpersoner (spillere/foreldre) tas opp på en konstruktiv måte med de som har fremsatt kritikken.

Treneren og oppmann drøfter denne saken og i samarbeid med disse tas det en beslutning og foreldrene skal gis en orientering.

Ved uenighet mellom treneren og foreldre(gruppe) prøves først en dialog i foreldregruppen. Dersom saken ikke får en konstruktiv løsning på dette nivå så skal saken tas opp med Sportslig Leder og laglederkontakt i fellesskap. De plikter da å treffe tiltak for å finne en løsning.

Dersom saken ikke løses av disse, skal saken meldes til styret i Fet Håndball.

Treneren plikter å gjennomgå Fet II sin sportslig plan og NHF og NIFs lover og regler.

Dommerinstruks

Dommere rapporterer til sportslig utvalgs dommeransvarlig.

Dommere plikter å gjøre seg kjent med klubbens rammeplan.

Dommere er pliktig til å delta på kurs som er relevante i forhold til satsingsnivå og samlinger arrangert av forbundet for alltid å være oppdatert på endringer/utvikling.

Dommere har møteplikt på dommermøter i regi av Fet.

Dommere representerer Fet håndball utad og skal fremstå på en måte som skaper tillit og respekt.

Dommere skal ha en høflig omgangsform med alle. Negativ kritikk fra enkeltpersoner (trenere/spillere) tas opp på en konstruktiv måte med de som har fremsatt kritikken.

Hospitering

Hospitering er et tilbud til de beste og mest ambisiøse utøverne og gjelder fra alder 11-12 år.

Hospitering går ut på at spillere i en definert periode får delta på en eller flere treninger og kamper med lag som har utøvere som er ett til to år eldre. Hospiteringen skal i utgangspunktet være en ekstra trening, i tillegg til treninger på eget lag. Hospitering skal primært være et tilbud til enkeltspillere som ledd i utviklingen av spilleren, men kan i 14-16 årsklassen benyttes for å styrke laget i forbindelse med sluttspill, spesielt gjelder dette nasjonale sluttspill og kvalikker. (Bring, Lerøy)

En hospiterende spiller skal foruten det å dominere i eget lag/egen årsklasse, ha følgende egenskaper/kvaliteter før hospitering vurderes.

*Gode Holdninger ovenfor medspillere og trenere.

*Ha en positiv og inkluderende fremferd og være en god representant for laget

Viktig å huske i forbindelse med hospitering:

- Den aktuelle spilleren skal være moden – både fysisk og psykisk – slik at vedkommende vil takle å trene/spille med eldre spillere.
- All dialog skal foregå mellom trenere på de aktuelle lag. Foreldre/foresatte skal informeres.
- Hospitering skal alltid være et tilbud i tillegg til trening i egen gruppe, ikke istedenfor. Dette skal løses i god dialog mellom trenerne på de involverte lagene.
- Lagene melder inn sine aktuelle utøvere til ” laget over ” og avtaler hvilke dager det ekstra tilbudet skal være og for hvilken periode, det bør alltid være en testperiode.
- Ved eventuell kollisjon av trening/kamper er det spillerens opprinnelige lag som skal prioriteres. (unntatt er Bring og Lerøy som skal prioriteres om et av lagene spiller kval eller Bring/Lerøy runde)
- Hospitering bør ikke involvere mer en 3-5 spillere pr lag og det bør være de samme spillerne som hospiterer i avtalte periode.
- Trenerne er ansvarlig for at den enkelte utøver tilpasser treningsmengden sin slik at det ikke oppstår belastningsskader.
- Skulle det oppstå uenigheter i forbindelse med hospitering skal sportslig utvalg kontaktes umiddelbart.
- En trener kan ikke stå i veien for hospitering om spilleren selv ønsker dette.

Ballskolen

Håndball for alle - ballskolen skal være tilgjengelig for alle, uansett treningsiver, alder, kjønn og kulturell bakgrunn. Ballskolen skal være lek betont med fokus på lek med ball og det sosiale. Dette skal være et tilbud til alle barna som går siste året i barnehagen i kommunen.

Mestring - det skal legges til rette for at alle deltakere opplever mestring, enten alene eller gjennom samspill med andre.

Trygghet - nulltoleranse for mobbing og fokus på å snakke direkte med barna ved jevne mellomrom

Sosialt - både foreldre, trenere og lagledere skal vektlegge det sosiale aspektet og lagfølelsen

Lek og utvikling - ballfølelse, koordinasjon, teknikk og samspill skal utvikles gjennom lek, morsomme øvelser og småspill

Årsklasse 7-8 år

Etter gjennomført ballskole dannes guttelag og jentelag 6-8.

Trener for laget etter ballskolen skal være på plass før 1 mai.

Foreldremøter med trenere og en representant for styret gjennomføres også i løpet av mai. Her velges en eller flere foreldrekontakt(er) for hvert lag slik at dette er klart ved oppstart av ny sesong. Disse lagene deltar på 4 runder Loppetassen.

Fokuspunkter

- Generelt: Lek og sosiale mål er det viktigste i denne årsklassen.
- Ferdighetsmål: Ingen konkrete mål for individuelle ferdigheter. Alle skal ha det gøy, trives og kjenne at de mestrer aktivitetene.
- Sosiale mål: Lagforståelse. Lære å ha gjensidig respekt for hverandre.
Samarbeid mellom spillere og trenere skal skje uten konflikter.
- Resultatmål: Ingen konkrete mål for resultater
- Treningsmengde: 1 økt per uke

Årsklasse 9-10 år

Treningen skal være allsidig og lek-betont. Den skal inneholde grunnleggende bevegelsestrening med og uten ball og grunnleggende ball behandling. Treningen skal tilpasses barnas ferdighetsnivå.

Spilletiden skal fordeles likt på spillerne som er med på laget/lagene.

Det er også viktig at spillere spiller på flere plasser og oppfordres til dette. Hvert lag bør ha minimum 3 spillere som bytter på å stå i mål. Lagene skal på ingen måte gjøre alt man kan for å vinne kamper, fokus bør være trivsel og utvikling for begge lag.

Her bør Fet være en foregangsklubb i disse aldersklassene.

Vi ønsker at alle barn i denne alderen føler at de er med på laget.

Spillerne skal ha mulighet for allsidighet gjennom deltagelse i andre aktiviteter.

Det skal være opphold i organisert fellestrening i avkoblings- og ferieperioden, og det oppfordres til deltakelse i andre idretter.

Orden/oppførsel: Legg vekt på å få spillerne til å møte til avtalt tid, og riktig forberedt til trening og kamp. Vi krever at utøveren varsler forfall fra kamp og trening til trener.

Kamptilbud:

- Regionsserien for begge klasser
- Unisport cup for gutter

Sosial aktivitet:

Det oppfordres til å arrangere 2 hyggekvelder i løpet av sesongen. Det skal arrangeres 2 foreldremøter i løpet av sesongen.

Treningsmengde: 1-2 økter per uke

Årsklasse 11 - 12 år

På dette alderstrinnet skal en legge hovedvekt på allsidig, variert og lekbetont aktivitet. Vi legger vekt på grunnleggende bevegelsestrening (med og uten ball) og grunnleggende ballbehandling (mottak og avlevering). Det skal også legges vekt på at spillere får prøvd seg på forskjellige posisjoner både under trening og kamp.

Fortsatt bør fokus være utvikling og ikke styrt av resultater i hver kamp. Tenk langsiktig og få en god bredde i laget. Husk at alle på banen skal utvikles, ikke bare de sterke skytterne, men også vinger, linjespillere og ikke minst målvakter.

Det skal være opphold i organisert fellestrening i avkoblings- og ferieperioden, og det oppfordres til deltakelse i andre idretter.

Orden og oppførsel: Legg vekt på å få spillerne til å møte til avtalt tid, og riktig forberedt til trening og kamp. Vi krever at utøveren varsler forfall fra kamp og trening til trener.

Kamptilbud:

- Regionsserien
- Regionscup12 år
- Temaserien 12 år
- Flyball 12år
- Select Profcare Beachserie 12år
- Unisport cup for gutter

Sosial aktivitet:

Det skal arrangeres 2 hyggekvelder i løpet av sesongen. Det skal arrangeres 2 foreldremøter i løpet av sesongen.

Treningsmengde: 2 økter per uke + eventuelt en alternative treningsøkt

Aldersgruppen 13-14 år

Aldersgruppen fortsetter å utvikle gode fysiske forutsetninger når det gjelder balanse, koordinasjon og annen fysikk. I tillegg skal det håndballtekniske få mer og mer plass. Vi ønsker i Fet II å utvikle spillere som spiller tempofyllt håndball fremover og stor bevegelighet i forsvar.

Treningen i disse årsgruppene skal ha stort fokus på ballbehandling og grunntrening. Med god veiledning og mange repetisjoner og med en ekstra treningsdag i uka basert på grunntrening, skadeforebyggende og styrke. Her gjelder for øvrig de samme kriteriene som ved hospitering. Gode generelle holdninger, innsats på treninger og ikke minst, kvalitet.

Vi kan på disse års trinn begynne forsiktig med fastsatte innøvde angrepsmønstre, som «tsjekker» og «polakk». Men dette skal ikke gå på bekostning av resultat målene satt nedenfor. Faste avtaler eller angrepsmønstre bør ikke være en prioritert del i denne årsklassen.

For å oppnå gjensidig respekt innad i gruppen, skal spillerne som aldri har tid til trening, heller ikke få spille kamp. Holdninger og innsats kan også ligge til grunn. Dette gjelder selvsagt ikke ved sykdom eller annet gyldig fravær.

Vi ønsker på disse årstrinn at det meldes opp ett lag på nivå 1 og et på nivå 2 om gruppa er stor nok. Kvalitet, innsats og holdninger avgjør hvilket nivå man tilhører. Dette skal selvsagt ikke være en statisk gruppe spillere. Men en kjerne "faste" spillere og en del utfordrere.

Vi skal lære at håndball er en konkurranseidrett.

Det skal være opphold i organisert fellestrening i avkoblings- og ferieperioden, og det oppfordres til deltakelse i andre idretter.

Orden og oppførsel: Legg vekt på å få spillerne til å møte til avtalt tid, og riktig forberedt til trening og kamp. Vi krever at utøveren varsler forfall fra kamp og trening til trener.

Kamptilbud:

- Regionsserien/cup
- Flyball
- Select Profcare Beachserie
- Temaserien
- Unisport cup for gutter
- Turneringer

Sosial aktivitet:

I tillegg til trenings- og kampaktivitet skal spillerne ha regelmessige møter/sosiale samlinger. Disse arrangementene skal i utgangspunktet holdes med trener og laglederkontakt tilstede.

Hovedhensikten med disse møtene er å spleise spillergruppen sammen.

Lagledelsen bør sørge for at det holdes hyggekvelder. Det skal avholdes minimum 2 foreldremøter i løpet av sesongen.

Treningsmengde : 3 økter per uke + eventuelt alternativ trening

Anbefalte trenerkurs/litteratur: Trener 1 og 2 Kjappfot

Kompis med kroppen Kast og mottak Teknikker i håndball Konkurransen Småspill i håndball

NHF/RMN 'Håndballtrening tilpasset årsklassene 12 – 16 år'

NHF/RMN 'Håndballtrening tilpasset årsklassene, Sesongplan for 12 – 13 år'

<http://www.dragerhb.dk/> http://www.handball.no/ukas_treningstips.asp

Årsklasse 15– 16 år

I treningen i disse årsklassene skal spisskompetanse hos enkeltindividet få mer fokus. Dette skal ikke gå utover det kollektive, men være en del av den kollektive oppbygningen av kvalitet i alle ledd i laget. Som for eksempel ved å gi spillere på de forskjellige plassene spesifikke oppgaver som retter seg mot spillerens spisskompetanse. Spillere bør også beherske flere posisjoner som gir bredde og fleksibilitet i laget. Dette skal også få fokus under planleggingen av treningsøktene.

Man skal være klar over at flere i denne aldersgruppen kan være villige til å ta ansvar på bane og på trening bare de får muligheten. Det er viktig å bruke årsklassen som treningsarena for de 2-5 beste slik at de neste 2-5 spillerne på laget blir de antatt beste. Hospitanter kan med hell også benyttes i turneringer og treningskamper for overårig lag slik at man får nye spillere til å ta ansvar i kampsituasjon også. Dette forutsetter jo selvsagt at de antatt beste får bra treninger på overårig lag. Det er allikevel hovedtrener i årsklassen som er ansvarlig for oppfølging av den enkelte.

Årsklassene har stort frafall, både gutter og jenter har ekstremt stort behov for tilbakemeldinger. Både når det gjelder treners disponeringer og egen innsats på trening og i kamp. Om du som trener er i tvil om du har informert godt nok, har du antakeligvis ikke det.

I 16 årsklassen begynner flere spillere på idrettslinje og får ekstra stor belastning. Her må det fra trenere tas initiativ til kontakt med den enkeltes skole, slik at det ikke blir unødig belastning for spilleren. Det oppfordres i samarbeid med spiller, skole og trenere (Fet) å lage ukeplaner. Slik at treningsuke for den enkelte blir reell.

Samarbeid med andre klubber:

Gjennom vår samarbeidsavtale med Lillestrøm Topphåndball vurderes trening og satsning på Lerøy serien på guttesiden. Fet IL Håndball ønsker i fremtiden å få til et liknende samarbeid på jentesiden med en annen toppklubb på Romerike.

Kamptilbud:

- Regionsserien/cup
- Bring
- Flyball
- Select Profcare Beachserie
- Unisport cup for gutter
- Turneringer

Sosialaktivitet:

Spillerne bør ha spillermøter sammen med sin trener hvor fokus er utvikling og samtaler med hver spiller. Det bør også avholdes hyggekvelder med spillere og lagledelse i løpet av sesongen. Det skal avholdes minimum 2 foreldremøter i løpet av sesongen.

Treningsmengde: 3-4 økter per uke viktig med skadeforebyggende styrketrening

Anbefaltlitteratur:

NHF/RMN 'Håndballtrening tilpasset årsklassene 12 – 16 år'

NHF/RMN 'Håndballtrening tilpasset årsklassene, Sesongplan for 14 – 15 år'

<http://www.dragoerhb.dk/>

http://www.handball.no/ukas_treningstips.asp

Årsklasse 17-18år

På dette alderstrinnet legger vi vekt på tekniske ferdigheter og blikk for spillet (vurdering av muligheter) slik at utøverne velger gode løsninger i ulike situasjoner. Ferdigheter videreutvikles individuelt i forhold til utøverens nivå og spilleposisjoner. Alle utøverne trenes i spill på minst to posisjoner for å gi bredde og fleksibilitet i laget.

Treningsmengden øker litt i forhold til tidligere år, men det er nå større rom for individuell tilpasning til utøveren. Trenere for denne gruppen skal samarbeide med trenerne for fast hospitering gjennom sesongen. Alle utøverne skal ha minst 4 ukers ferie i løpet av en sesong.

Allsidig og variert fysisk trening; utholdenhet, styrke med egen kropp som belastning, evt medisinball og strikk, hvor det bør legges vekt på skadeforebyggende trening mot mage, rygg og skulderpartiene.

Også forebyggende korsbåndstrening ved hjelp av balansebrett.

Samhold og lagfølelse:

Sterk lagfølelse gir sportslig suksess. Treningssamlinger over 3-4 dager før sesongstart er en god start. Bruk innføring i håndballteori til å samle gruppa sosialt. Gjennomgå krav til ulike ferdigheter for ulike spilleposisjon og spilleformasjoner. Sett mål sammen for sesongen som kommer.

Orden / oppførsel:

Legg vekt på å få spillerne til å møte til avtalt tid, og riktig forberedt til trening og kamp. Vi krever at utøveren varsler forfall fra kamp og trening til trener i god tid.

Treningsmengde: 3-4 økter per uke i tillegg til skadeforebyggende styrketrening

Kamptilbud

Regionsserien/cup, Lerøy, unisport cup gutter og Turneringer

Anbefaltetrenerkurs:

Minst bestått trener II kurset Gjerne i gang med trener III

<http://www.olympiatoppen.no/basistrening/page127.html> <http://www.dragoerhb.dk/>
http://www.handball.no/ukas_treningstips.asp