



# Sportsplan

IL ROS Håndball



Januar 2019



## Innhold

1. OVERORDNET SPORTSPLAN .....	2
2. FOKUSOMRÅDER - SPESIFIKK SPORTSPLAN .....	3
3. RETNINGSLINJER FOR HOSPITERING .....	5
4. PERMANENT FLYTTING AV SPILLERE TIL ELDRE ÅRSKLASSER .....	5
5. ORGANISASJONSKART - IL ROS HÅNDBALL .....	6

## 1. OVERORDNET SPORTSPLAN

IL ROS har som overordnet verdigrunnlag å gi samtlige utøvere **Respekt, Omsorg og Samhold**. Klubben skal ha det beste tilbudet til **ALLE**. Både de som vil satse stort og de som har mindre ambisjoner. Ambisjoner, utvikling og målsetninger endres ofte hos spillere med årene.

**Felles:** Trenerne ansettes og godtgjøres av klubben. En trener pr 14 spillere. Trenerne rekrutteres fra foreldregrupper eller blant eldre spillere i klubben. Påmelding til seriespill gjøres av klubben innen 1. mai for påfølgende sesong. Påmelding til mini/aktivitetsturneringer gjøres til klubbens valgte representant (lagleder) i forkant av hver turnering.

### **G/J 6-8 år:**

Klubben etablerer rene gutte- og jentelag i løpet av 1. trinn på barneskolen. Lagene trener en time pr uke i hall, på ½ bane. Ved flere en 12 spillere kan det gis tilbud om hel bane. Der det er hensiktsmessig vil treningene legges til SFO tiden. Lagene deltar i miniturneringer i regi av Region Sør. Fokusområder i kamp og på trening er gitt i kapittel 2.

### **G/J 9-10 år:**

Lagene trener en økt per uke av 1,5 time pr uke i hall på hel bane ved flere en 12 spillere, ved færre spillere søker man å dele hall med et egnet lag for samarbeide. Det gis mulighet til å trene økt nr 2 pr uke i gymsal eller annen udisponert tid. Det er ønskelig at lagene deltar på cup med overnatting på vårsesongen. Fokusområder i kamp og på trening er gitt i kapittel 2.

### **G/J 11-12 år:**

Lagene trener to økter per uke i hall av 1,5 time. Ved færre enn 14 spillere kan forventes en økt på halv bane og en økt på halv bane. Ved flere en 14 spillere kan man forvente to ganger med hel bane. Det er ønskelig at lagene deltar på cup med overnatting på vårsesongen. Fokusområder i kamp og på trening er gitt i kapittel 2.

### **G/J 13-15 år:**

Lagene trener 3 ganger pr uke i hall av 1,5 time. I utgangspunktet kan man forvente 50% av tiden på hel bane og 50% på halv bane. Ved flere en 14 spillere kan man forvente to ganger med hel bane. Det er ønskelig at lagene deltar på cup med overnatting på vårsesongen og Region Sør Cup. Fokusområder i kamp og på trening er gitt i kapittel 2.

### **G/J 16-18 år:**

Klubben ønsker at lagene hvert år deltar i landsomfattende serier, h.h.v. Bring-serien for G/J 16 år og Lerøy-serien for G/J 18. Antall treningsøkter per uke sees i sammenheng med ambisjonsnivået for laget og fastsettes av de respektive styringsgruppene i forkant av hver sesong. Fokusområder i kamp og på trening er gitt i kapittel 2.

### **Dame og herre senior:**

Målsetninger og ambisjonsnivå for lagene settes årlig av styringsgruppene, for hhv. dame og herre, og utformes på bakgrunn av føringer fra styret og SU, samt innspill fra spillergruppene.

## 2. FOKUSOMRÅDER - SPESIFIKK SPORTSPLAN

FOKUS / ÅR	Teknikk	Taktikk	Fysikk	Kampaktivitet	Trenerkompetanse
6-9 år	Ballbehandling	Ballorientert	Koordinasjon	4er turnering	Barnehåndballtrener
	Kast og mottak			Sosial cup	
	Grunnskudd			Lære reglene for 4er håndball	
				Spillere rullerer på posisjoner	
				Lik spilletid	
10-12 år	Kast og mottak i fart	Individuelle valg i angrep	Koordinasjon	6er turnering	Trener 1
	Grunnskudd	Valg skudd eller viderespill	Hurtighet	Lære reglene for 6er håndball	
	Hopp-skudd	Øve på å gå på rom	Styrke med egen kropp	11 års aktivitetsserie	
	Finte v-h, h-v	Innføring i de ulike posisjonens oppgaver		Regionsserie	
	Grunnstilling forsvar	Individuelle valg i forsvar:		Sosial cup på vårsesongen	
	Grunnleggende målvaktsteknikk	Valg egen spiller eller hjelpe medspiller		Region Sør Cup	
	Pådrag	Ballorientert - snappe og fange ball		Spillere rullerer på posisjoner	
		Innføring i de ulike posisjonens oppgaver		Lik spilletid i løpet av sesongen	
				Minimum 50% spilletid når man er tatt ut til kamp.	

<b>13-14</b> år	Videreutvikle teknikker	Kollektive valg	Styrke	Regionsserie	<b>Trener 2</b>
	Retningsforandringer m/u ball	Angrep	Utholdenhet	Minimum 50% spilletid når man er tatt ut til kamp	
	Sperrer	Enkle kombinasjoner to og to	Spent	Region Sør Cup	
	Forflytning i forsvar	Overgangsspill med sperrer	Koordinasjon	Lik spilletid i løpet av sesongen	
	Blokk av hoppeskudd/grunnskudd	Opprulling med sperrer		Cup på vårsesongen	
	Støting	Tempo med ball		Spillere rullerer på posisjoner	
	Videreutvikle målvaksteknikk	Forsvar			
		Samarbeid to og to			
		Prøve ulike forsvarsformasjoner			
		Mye småspill			
	Utvikle evne til å se egne løsninger og andre muligheter				
<b>15-18</b> år	Videreutvikle teknikker	Automatisere forsvarsbevegelser	Generell ressurstrening	Seriespill	<b>Trener 2</b>
	Flere varianter av teknikker	Utvikle forsvarsformasjoner	Styrke - øke belastning	Bring (G/J 16)	
	Spesialisere teknikk	Utvikle angrepskombinasjoner	Hurtighet	Lerøy (G/J 18)	
	Kombinasjoner av teknikker	Lære om spillets oppbygning og fasespill	Spent	Region Sør Cup	
		Utvikling av spillets ide fra fase 1-8	Utholdenhet	Lik spilletid i løpet av sesongen	
	Utvikle teknikk ut fra spillerens fysiske forutsetninger		Bevegelighet	Differensiert spilletid i kamp kan praktiseres, men er man tatt ut til kamp skal man få spilletid.	
			Koordinasjon		

\* Fokusområder/spesifikk sportsplan for herrer og damer senior utarbeides av trenerene i samarbeid med de respektive styringsgruppene, og godkjennes av SU og styret.

### **3. RETNINGSLINJER FOR HOSPITERING**

I IL ROS kan hospitering i særskilte tilfelle forekomme fra J/G12 til J/G14 år.

Hospiteringsreglene gir mulighet for at spillere med særskilt gode ferdigheter, holdninger og treningsiver kan trene med en eldre årsklasse.

Hensikten med hospitering er for å utvikle spillere ved å gi dem utfordringer utover det de normalt får i sin egen treningsgruppe. Hospitering skal primært være trening.

Spillere kan hospitere opp maksimalt to årsklasser, men da på det nivået som er riktig for dem. Det er hovedtreners ansvar å tilpasse belastningsmengden for spilleren.

Eventuell hospitering skal være avtalt og avklart mellom de berørte lags hovedtrenerne. Hospitering skal også være avklart med spillerens foreldre. All kommunikasjon til spilleren skal gå gjennom spillerens hovedtrener. Plan for hospitering skal forelegges skriftlig og godkjennes av sportslig koordinator og gjelder for en sesong av gangen.

### **4. PERMANENT FLYTTING AV SPILLERE TIL ELDRE ÅRSKLASSER**

Permanent oppflytting av spiller til eldre årsklasser benyttes unntaksvis og er ett virkemiddel man kan bruke hvis Sportslig Utvalg i samarbeid med hovedtrener mener at dette er til beste for den enkeltes spillers utvikling.

En spiller kan løftes opp av sportslige og sosiale årsaker. En spiller kan maksimalt flyttes opp permanent to årsklasser. Flytting til eldre årsklasser vedtas av styret etter at Sportslig Utvalg har foretatt en vurdering av saken og fremlagt beslutningsnotat til styret. Trenere på avgivende og mottakende lag skal ha blitt involvert og deres uttalelser skal veie tungt i avgjørelsen styret beslutter.

Frist for eventuelle beslutninger om permanent flytting er på våren i forkant av seriepåmelding.

## 5. ORGANISASJONSKART - IL ROS HÅNDBALL

