

2019-2020

Sportsplan Håndball



Sotra Sportsklubb

06.11.2019

Sportsplan Håndball

Sportsplan for Sotra SK gjelder for alle som driver med håndball i klubben. Dette gjelder trenere, spillere, forelder og publikum.

Sportsplanen har til hensikt å definere hovedretningen innen følgende hovedområder:

- Sportslige mål
- Sportslig ambisjon
- Roller og organisering
- Retningslinjer
- Utviklingstrapp

Områdene baseres på klubbens Visjon, Misjon og Verdier;



TK 21

S	Samhold Vi skal være positive i vårt samspill med hverandre på alle typer arena. Vi skal lytte til andre og ha forståelse for forskjellige synspunkter.
O	Offensiv Vi skal som klubb ta samfunnsansvar og være en offensiv bidragsyter for økt fysisk aktivitet
T	Trygghet Vi skal ta godt vare på våre medlemmer og støttespillere, og inkludere nye medlemmer på en god måte.
R	Respekt Vi skal være rause og behandle alle medlemmer, støttespillere og motstandere likt og med respekt, uavhengig av ferdigheter, kjønn, hudfarge, religion eller kultur
A	Ambisiøs Våre medlemmer, støttespillere og foreldre skal være med å bidra både sosialt og sportslig i klubben og i nærmiljøet

Innhold

Sportsplan Håndball	2
Sportslige mål	4
Sportslig ambisjon 2019-2022	4
Roller og organisering	5
Håndballspilleren i Sotra SK	5
Håndball treneren i Sotra SK	6
Håndball coachen i Sotra SK	7
Håndball dommeren i Sotra SK	8
Håndball forelderens i Sotra SK	9
Organisering	10
Hovedtrener	10
Hjelpetrener/Basistrener	10
Foreldrekontakt	10
Spillerkontakt	10
Retningslinjer	11
Egenutvikling av Spillere, Trenere og Dommere	11
Hospitering	11
Sotra Kompis	12
Tilrettelagte lag	12
Basistrening	12
Likeverd mellom idrettene	12
Bruk av sosiale medier	12
Cuper for våre lag	13
Alderstrinn informasjon	14
Fra 6 til 12 år	14
Fra 12 til 13 år	14
14 til 16 år	14
Fra 16 og oppover	14
Seniorlag	14
Veteran håndball	14
Utviklingstrapp	16

Sportslige mål

- SSK har en målsetting å ha lag i alle årsklasser i både jente- og guttehandball
- SSK har en målsetting om å legge til rette for både topp- og breddehandball
- For å nå sportslige mål skal SSK ha gode rutiner for rekruttering
- SSK skal også legge til rette for skolering av trenere og dommere
- SSK har som mål at spillere, trenere, ledere og foreldre opptrer med en sportslig god holdning både på og utenfor banen

Sportslig ambisjon 2019-2022

- 3 senior Herrelag i ulike divisjoner. A-laget skal etablere seg på øvre delen av div 2.
- 2 senior Damelag i ulike divisjoner. Ett av de skal ha mål om 3. divisjon innen periodens utløp
- J/G 16 landsdekkende turnering (Bring serie) - Skal kvalifisere seg og deretter bruke serien som læringsarena for hele spillergruppen. Alle spillere som er tatt ut på kamp skal representere laget
- J/G 18 landsdekkende turnering (Lerøy serie) - Skal kvalifisere seg og vil bli coachet som senior spillere



Roller og organisering

Håndballspilleren i Sotra SK

1. Representerer klubben på en positiv måte
2. Behandler alle i miljøet med respekt
3. Deltar på obligatorisk regelverkkurs ved 15 års alder.
4. Opptrer respektfullt i sosiale medier
5. Møter til trening 10 min før og er klar til trening i tide
6. Bruker ikke mobil i forbindelse med trening og kamp. Gjelder fra 10 min før start eller samling
7. Har vannflasken fylt opp når treningen starter
8. Holder orden og hjelper til med rydding av felles utstyr
9. Er forsiktig med klisterbruk



Håndball treneren i Sotra SK

1. Vet at antall repetisjoner per utøver X tid = utvikling
2. Vet at flest mulig aksjoner per utøver per trening gir mestring
3. Planlegger alle treninger i forkant og informerer assisterende trener
4. Gir hver spiller minimum en konkret tilbakemelding ila. hver trening
5. Stiller krav til holdninger og pusher på innsats, fart, teknikk
6. Behandler alle på laget rettferdig og med respekt
7. Legger til rette for at spillere skal kunne utføre dommer og trenergjerning i klubben, selv om dette kan komme i konflikt med kamp og treningsavvikling.
8. Stiller krav til oppmøte, forberedelser og oppførsel
9. Samler alltid laget i forkant og etter trening for info og feedback
10. Stiller på trening i Sotra SK klær
11. Sørger for at hallen er ryddet og at utstyr kommer på riktig plass.
12. Påser at spilleres totalbelastning på kamp og trening holdes på et fornuftig nivå
13. Er positiv til å delta på tiltak for økt kompetanse og bruker utviklingstrappen aktivt



Håndball coachen i Sotra SK

1. Starter ikke med førstesekser, men hvis du må, avslutt med den.
2. Ønsker å vinne, men prøver å vinne med bare 3 mål.
3. Følger NHFs retningslinjer: respekt, fair play, glede og innsatsvilje.
4. Er alltid kledd i Sotra SK klær.
5. Fordeler spilletiden:
 - 6-12 år: lik spilletid - Gjelder absolutt alle kamper. Også finaler.
 - 13-16 år: 30-80% (gjelder ikke ved kvalifisering til nasjonale serier)
 - 17-18 år: 20-100% (gjelder ikke ved kvalifisering til nasjonale serier)
6. Er den positive coachen:
 - Som ser hver enkel spiller
 - Har fokus på prestasjon og innsats – ikke resultatet av den
 - Har fokus på eget lag -ikke på dommere eller på det andre laget.
7. Måler annet enn resultat:
 - Hvor mange brudd? Hvor mange taklinger? Hvordan forhindre kontringer imot?
 - Hvor mange avslutt fra kant? Kontramål? Assist? Annet?
8. Ved tap – Hva gjorde vi bra og hvorfor vinner vi neste kamp?
9. Sender spillerne hjem igjen med en positiv følelse.
10. Tenker langsiktig og bruker utviklingstrappen aktivt

Håndballdommeren i Sotra SK

1. Tar dommer 1 kurs etter fylte 16 år.
2. Deltar i utviklingsgrupper i regi av Region vest.
3. Deltakelse på kurs og samlinger sidestilles med treningsdeltagelse.
4. Får følgende goder:
 - Dommerfløyte og t-skjorte ved oppstart
 - Treningsdrakt etter endt 1 sesong (min10 kamper)
 - Får dekket lisens om du ikke er spiller i Sotra SK
 - Dekket alle kurser av regi av NHF
 - Må forvente å inngå bindende avtale med klubben dersom en ønsker å ta Dommer 2 kurs



Håndball forelderen i Sotra SK

Applauderer for gode prestasjoner, på begge lag

Opptrer respektfullt

- Ovenfor klubben
- Ovenfor dommeren
- Ovenfor trenerne
- Ovenfor motstanderne

Etter endt kamp, spør spilleren om det var gøy og om de er fornøyd fremfor vant dere og hvor mange mål ble det? Ha fokus andre gode prestasjoner som godt forsvarsspill, først frem i angrep/tilbake i forsvar, assist, det å være en god lagspiller osv

Foreldrevettregler

Lær dem utenat, så slipper du å gjøre barna dine flau

- ✓ Møt opp på trening og kamper – barna ønsker det
- ✓ Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen
- ✓ Gi oppmuntring i både medgang og motgang
- ✓ Hjelp barnet ditt til å tåle både seier og tap
- ✓ Støtt dommeren
- ✓ Respekter lagleders bruk av spillere
- ✓ Vis respekt for det arbeidet klubben gjør – tilby din hjelp
- ✓ Husk at det er barnet ditt som spiller håndball – ikke du

Organisering

Hovedtrener

Brukes i de tilfeller der en har flere trenere på samme spillergruppe.

Ansvarlig for det sportslige opplegget for laget.

Ansvarlig for å involvere og oppdatere hjelpetrenere/Basis.

Hjelpetrenere/Basistrener

Assisterer hovedtrener og har en aktiv rolle på gulvet alt etter hovedtrenerens direktiv.

Foreldrekontakt

Støttefunksjon til trener.

En eller flere i forhold til størrelse på spillergruppe.

Påmelding til cup, organisere reiser, oppdatering av spiller/foreldrelister, fordele dugnader og gjennomføre foreldremøter.

Spillerkontakt

En spiller fra hver av spillergruppene i alderstrinn 12 – 16 år velges og gjennomfører jevnlig møter gjennom sesongen. Møtene ledes (pr i dag) av en voksen uavhengig person.



Retningslinjer

Egenutvikling av Spillere, Trenere og Dommere

Sotras SK har som mål

- Tilrettelegge for treningstilbud tilpasset ulike ambisjonsnivå
- Tilrettelegge for kompetanseheving av trenere og dommere
- Å gi mer veiledning og oppfølging av trenerne for motvirkning av frafall innen idretten
- At seniorlag i toppserie består av 50% egenutviklede spillere
- At gruppens samlede budsjett for toppsatsing skal ikke overstige 50% av gruppens totale budsjett

Hospitering

Hospitering er at en spiller trener/spiller kamper med laget over sin egen aldersklasse. Det skal legges til rette for at spillere kan hospitere på eldre lag.

Ved all hospitering så skal dette avklares mellom trenere før spillere involveres.

Ved uenighet så skal Sportslig Utvalg involveres. En viktig faktor ved hospitering er trening og kamp-belastning for spillere. Totalbelastning på utøvere er gjengitt i Utviklingstrappen (Vedlegg i Excel)

Grunnen til at det ønskes hospitering er:

- Skape relasjoner mellom spillere og trenere på de ulike lagene
- Overgang fra trygg hverdag til en eldre og annen sosial gruppe
- Spillerutvikling

Under 13 år

Mulighet for hospitering. Her er det ikke fokus på ferdigheter, men lysten og gleden med å trene mer håndball.

Hoveddel av trening på eget lag.

Dersom det er mange spillere på et lag, som ønsker å hospitere, må dette rulleres på. Antall spillere avklares mellom trenerne. Kamper i egen serie skal prioriteres ved kamp kollisjon.

13- 16 år

Tilbudet gjelder for aktuelle spillere, som trener er et steg lenger fremme i utviklingen enn andre på sitt lag.

Kamper i egen serie skal prioriteres ved kamp kollisjon. Med unntak av Bring kvalifisering og Bring.

17 år og oppover

Tilbudet gjelder for aktuelle spillere, som er et steg lenger fremme i utviklingen enn andre på sitt lag. I tillegg kan seniortrener velge å ta opp spillere på bakgrunn av behov for spillere i enkelt posisjoner, og ønske om kartlegging av potensielle og spennende spillertyper for fremtiden.

Senior trener skal bestemme hvem som er aktuell for hospitering.

Ved kampfollisjon må trenerne finne best løsning. Ved uenighet skal sportslig utvalg/Sportslig leder involveres.

Sotra Kompis

I aldersbestemte lag så har vi plass til alle. For å ivareta spillere fra 16 år og oppover så melder Sotras SK opp lag i 17-19 års serien etter behov.

Tilrettelagte lag

Dette er et tilbud for spillere som ikke finner seg til rette i det ordinære tilbudet (aldersbestemte lag) eller som har en funksjonsnedsettelse, og ønsker et tilrettelagt håndballtilbud sammen med andre barn.

- Gull Mini 6-15
- Gullserien Junior/Senior

Basistrening

Basistrening skal primært foregå utenfor spilleflater. Utøvere vil kunne benytte Turnhallen til treningstid. Denne treningstiden skal kunne synkroniseres med øvrige idretter som de utøveren deltar i. For eldre utøvere så vil en kunne utføre restitusjonstrening i treningsrom i Sotra Arena. Sotra SK har også avtale med Aktiv 365 der klubben disponerer en del treningskort. Det er laget egen avtale for prioritering av disse kortene.

Likeverd mellom idrettene

Håndballgruppen praktiserer at «en time trening er en time trening» uavhengig av idrett. Våre trenere skal tilrettelegge for dette så langt det lar seg gjøre. For yngre lag så skal mengde kamptid ikke kunne påvirkes av om utøveren deltar på flere idretter. På juniorlag så skal dette kunne vektlegges noe, men må absolutt tas hensyn til. Vi ønsker allsidige utøvere!

Bruk av sosiale medier

Vi ønsker aktiv bruk av sosiale medier som arena for informasjon, dialog og debatt. Alle grupper som opprettes under SSK «fanen» skal følge våre retningslinjer. Ved opprettelse av spillergrupper på Facebook, Instagram eller lignende medier der deltagerne er under 18 år så SKAL det alltid være en eller flere voksne tilknyttet gruppen. Aller helst så er dette være foreldrekontakter eller lignende. De voksne ansvarlige må passe på at ALLE spillere er involvert/invitert i gruppen. Både foreldre og barn skal opptre på en god ansvarlig måte enten dette er en åpen gruppe eller en som kun er åpen for «laget».

Cuper for våre lag (under revisjon)

Vi ønsker at alle cuper der Sotra SK deltar med lag så er det mange lag som reiser samtidig. Ikke alle reiser på alle Cup'er, men trenere/foreldrekontakter bør så tidlig som mulig bli enig om hvilke Cup'er man skal reise på. De cuper som Sotra SK støtter i form av transport eller annen støtte er følgende:

Alder	August	Oktober	Desember	April	Mai/Juni	Juni	Juni	Juli
6-7 år		Sartor Håndball cup	BHK Julecup	Mil Cup	Klubbmester Beach		Bergen Cup	
8-10 år		Sartor Håndball cup	BHK Julecup	Mil Cup	Klubbmester Beach	Stord Cup	Bergen Cup	
11 år		Sartor Håndball cup	BHK Julecup	Mil Cup	RM Beach	Stord Cup	Bergen Cup	
12 år	Årstad IL Åpnings cupen		BHK Julecup	Bjørnar Vårspretten	RM Beach	Messecup Tønsberg	Bergen Cup	
13 år	Årstad IL Åpnings cupen		BHK Julecup	Bjørnar Vårspretten	RM Beach	Messecup Tønsberg	Bergen Cup	
14 år	Årstad IL Åpnings cupen		BHK Julecup	Bjørnar Vårspretten	RM Beach	Fredrikstad Cup	Bergen Cup	
15 år	Haslum Cup				RM Beach	Fredrikstad cup	Bergen Cup/ Elite	
16 år	Haslum Cup	Bring			RM Beach		Bergen Cup	Partille Cup
17-18 år	Haslum Cup				RM Beach			Langreise
19 år								Langreise

Alderstrinn informasjon

Fra 6 til 12 år

Se Utviklingstrapp (Vedlegg i Excel)

Fra 12 til 13 år

Se Utviklingstrapp (Vedlegg i Excel)

Håndballaktiviteten skal ha en klar profil med fokus på det sosiale, utvikling og lek med ball

- Samle samtlige spillere i aldersgruppen til felles samtrening.
- Spillerne blir fordelt uavhengig av hvor mange ganger de trener i uken
- Spillere skal bli utfordret på sitt ferdighetsnivå med differensierte grupper og øvelser.
- Bestrebe og gi rom for at alle spillerne kan beherske to eller flere spilleplasser.

14 til 16 år

Se Utviklingstrapp (Vedlegg i Excel)

Fra 14 års klassen vil lagene kunne bli delt opp i første, andre og tredjelag osv.

Spillerne vil fordeles også utfra sportslig, sosialt og holdningsmessig betraktninger

Klubben legger til rette treningsmengde og kamptilbud utfra spillernes ambisjonsnivå

Fra 16 og oppover

Se Utviklingstrapp (Vedlegg i Excel)

Klubben skal legge til rette både for de som ønsker å trene mye og bli best mulig samt for de som vil ha håndball som en sosial arena. Alle spillere skal ha tilpasset kamp og treningstilbud. Herunder A/B/C serie, Bring turnering og 17-20 års klasse.

Seniorlag

SSK ønsker å ha et tilbud til alle ut ifra antall spillere tilgjengelig til enhver tid.

Veteran håndball

SSK vil legge til rette for treningstid ved behov

Det er ønskelig å delta med så mange lag som mulig i veteran NM



Utviklingstrapp



Utviklingstrapp.pdf

Vedlegg i EXCEL med link