



Ei bygd, Ett lag

Voll IL Håndball

Sportsplan håndball

Alder 5 – 20 år

Innhold

<u>1. Sportsplan Voll IL håndball</u>	4
<u>2. Overordnede mål og retningslinjer</u>	
2.1 Visjon og mål.....	5
2.2 Fair Play.....	5
2.3 Ansvar for trener.....	5
2.4 Ansvar for spillere.....	6
2.5 Ansvar for foreldre.....	6
2.6 Holdninger.....	6
<u>3. Generelle retningslinjer</u>	
3.1 Utstyr.....	7
3.2 Tilbud og organisering.....	7-8
3.3 Oppstart av nye lag.....	8
<u>4. Mini håndball (6-8 år)</u>	
4.1 Organisering.....	9
4.2 Treningsmål	9
4.3 Kamp.....	9
4.4 Sosiale mål.....	9
4.5 Forslag til treningsoppsett.....	10
<u>5. Aktivitets serie (9-11 år)</u>	
5.1 Organisering.....	11
5.2 Treningsmål.....	11
5.3 Kamp.....	11
5.4 Sportslige mål.....	12
5.5 Sosiale mål.....	12
5.6 Forslag til treningsoppsett.....	12
<u>6. Ungdom (12-14 år)</u>	
6.1 Organisering.....	13
6.2 Treningsmål.....	13
6.3 Kamp.....	13
6.4 Sportslige mål.....	14
6.5 Sosiale mål.....	14
6.6 Forslag til treningsoppsett.....	14-15

Sportsplan Voll IL håndball

7. <u>Overgang til seniorhåndball (15 – 20 år)</u>	
7.1 Organisering.....	16
7.2 Treningsmål.....	16
7.3 Kamp.....	16
7.4 Sportslig mål.....	16
7.5 Sosiale mål.....	17
7.6 Forslag til treningsoppsett (15 – 16 år)	17
8. <u>Organisering.....</u>	18

1. Sportsplan Voll IL håndball.

Sportsplanen skal være et styringsdokument og hjelpemiddel for å kunne oppnå de målene som håndballgruppen har som fokus.

Planen skal bidra til å gi trenere, lagledere og foreldre innsikt i retningslinjene for lagene i Voll IL håndball. Trenere og lagledere skal også kunne bruke sportsplanen som et verktøy for å evaluere sitt lag etter endt sesong.

Den skal sikre at spillere får et trygt og utfordrende treningsmiljø som gir rom for gradvis progresjon i ferdighetsutvikling og nivå.

Sportsplanen skal også bidra som et verktøy for at eventuelt nye trenere skal kunne gå inn og se hva spillergruppene på de ulike aldersgruppene har jobbet med tidligere, og hvilket ferdighetsnivå en forventer. Ved hjelp fra sportsplanen skal de aldersbestemte lagene kunne gå inn å kvalitetssikre aktivitetene gjennom sesongen.

2. Overordnede mål og retningslinjer

2.1 Visjon og mål

«*Ei bygd – ett lag*»

Voll idrettslag sitt mål er å tilrettelegge for aktiviteter for alle hvor idrettslaget blir et samlingspunkt for alle som ønsker å drive idrett. Det skal være gode aktivitetsmuligheter for alle gjennom idrettslaget.

Hovedmålene til håndballgrupper er:

- Aktivisere flest mulig barn og unge, lengst mulig.
- Skape et sunt og godt miljø for læring og mestring.
- Gi rom for begeistring, respekt, innsatsvilje og Fair play.

2.2 Fair play

Fair play er enkelt forklart «orden og oppførsel» for spillerne.

Det handler om holdningene som vi utviser mot våre motstandere før kamp, i kamp og etter kamp. Det betyr at det ikke ønskes elementer av ufinheter, hovering, stygge triks, usportslig oppførsel eller farlig spill.

Evne til å beherske seg har ingenting med redusert eller mangel på innsats å gjøre.

Vi skal behandle våre motstandere med respekt både på banen og tribunen.

2.3 Ansvar for lagledere og trenere

- Det forventes at trenere i håndballgruppa er kjent med NHF's grunnleggende verdier. Det betyr at vedtekter fra NHF og NIF skal følges.
- Trenerens ansvar er å gjøre seg kjent med håndballens sportsplan og gjøre det en kan for at laget skal nå de målene for det aktuelle alderstrinnet. Treneren har også ansvar for at målene formidles på en klar måte til spillere og foreldre.
- Trenere skal rapportere til leder for håndball styret.
- Forventes tilstedeværelse på trening og kamp.
- Trenere skal til enhver tid sørge for at spillere føler seg velkomne på trening.
- Trenerne skal gi veiledning til hver spiller gjennom dialog og observasjoner. Skal se til at alle få utfordringer ut fra ferdigheter og motivasjon.
- Trenere/lagledere har møteplikt på møter i regi av Voll håndball.
- Trener skal komme forberedt til treninger med ett opplegg, slik at viss trener er syk eller er forhindret i og avholde trening, skal andre lett kunne komme inn og overta.

Sportsplan Voll IL håndball

- Lagleder samarbeider med trenere om foreldremøter og årsmeldinger som skal sendes inn til håndballstyret.
- Trenere og lagledere er Voll håndballs ansikt utad og skal behandle spillere, motstandere, dommere og publikum på en måte som viser tillit og respekt.

2.4 Ansvar for spillere

- Vis gode holdninger og respekt. Banning og mobbing er ikke tillat!
- Møt presis og motivert til treninger og kamper.
- Vær en god lagkamerat, håndballvenn.
- Spill medspillerne dine gode.
- Ha respekt for dommere og trenerens avgjørelser- uten å utøve negative kommentarer.
- Ha «PASNINGSSTOLTHET» kast en pasning for å gjøre medspiller god.
- Meld alltid fra i god tid om du ikke kan komme.

2.5 Ansvar for foreldre.

- Møt gjerne frem til kamper og treninger. (Barna ønsker det.)
- Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen, ikke bare ditt barn.
- Ikke kritiser noen.
- Ha respekt for laglederens/ trenerens bruk av spillere.
- Ha respekt for dommerne og den jobben de gjør. (Se på dem som veiledere)
- Motiver og oppmuntre ditt barn til å delta- ikke press.
- Bruk sunn fornuft når det kommer til utstyr.
- Ta gjerne initiativ til foreldremøtene for å diskutere holdninger og ambisjoner.
- Bidra gjerne under lagets og klubbens dugnader for å drifte klubb og lag.

2.6 Holdninger

Det forventes at trenere, lagledere, spillere og foreldre har sterkt søkelys på holdninger som basere seg på fair play, trygghet og trivsel. Positive holdninger bidrar til økt samhold og bedre resultater.

3. Generelle retningslinjer

3.1 Utstyr

Lagleder og trenerens ansvar:

- Kjegler, vester og diverse utstyr skal holdes i orden.
- Trenere skal stille i treningstøy både til trening og kamper.
- Sørge for at baller er pumpet og klar før trening/ kamp.

Spillerens ansvar:

- Stille i treningstøy
- Bruk av innesko uten sorte såler.
- Fra 8 år og oppover skal egen ball tas med til trening.

Klubbens ansvar:

- 5 – 7 åringer får ballnett med 10 baller til bruk.
- Se til at det er kjegler, vester og diverse utstyr til bruk i hallen.
- De lagene som benytter seg av klister skal ha skap til dette.
- Medisinskrin skal være tildelt hvert lag, men også ligge tilgjengelig i voll idrettshall.
- Alle lagledere og trenere får utdelt overtrekks jakke.

Kampantrekk:

- Lagledere, trenere og spillere stiller i klubbens antrekk til kamp.
- Det skal benyttes klubbdrakt ved kamper.

3.2 Tilbud og organisering

Treningstider tildeles av håndballstyret som går ut fra disse retningslinjene:

- Tar hensyn til fotballens treningstider for at flest mulig skal kunne drive med håndball og fotball.
- Årsklasser trener sammen.
- Ønsket treningstid skal sendes inn til leder i håndballstyret innen 1 mai.
- Treningstilbud vil varieres ut fra årsklasser. (Skjema under)
- Treningstider skal være delt i 2. En treningstid i sesong, da skal fotballen ta hensyn til oppsatte håndballtreningstider og en som er uten sesong, og da skal håndballen ta hensyn til fotballen sine treningstider. Oppfordrer til dialog med trenere for fotballen for å legge til rette for at flest mulig skal kunne drive med begge deler lengst mulig.

Sportsplan Voll IL håndball

Årsklasse	Alle	Ekstratilbud	Info
5-6 år	1		
7 år	1		
8 år	1		
9 år	2	1	2 Treninger pr uke på 1 time.
10 år	2	1	2 Treninger pr uke på 1 time.
11 år	2	2	2 Treninger pr uke på 1,5 time.
Fra 12 år	2	2	2 Treninger pr uke på 1,5 time.

Laginndeling:

Voll IL er en klubb for alle og skal det meldes på flere lag i samme årsklasse, skal dette være jevne lag.

Kamper:

Alle som er med på kamp skal ha mest mulig lik spilletid. I yngre klasser meld på nok lag slik at det ikke er mange innbyttere slik at det blir mest mulig spilletid på flest mulig.

Oppstart av nye lag:

Ved oppstart skal det meldes inn til daglig leder.

Det bør lages Facebook gruppe for å formidle ulike informasjon til foreldre.

Spond er også et svært godt verktøy til bruk.

4. Mini håndball 6-8 år.

4.1 Organisering.

- Meld på flere lag til turneringer, for å få mest mulig aktivitet.
- Lag meldes på til serie gjennom leder i håndballstyret. (Innen 1 mai)
- Lagleder og trenerteam. (En trener pr 10 spiller.)
- Foreldremøte ved oppstart hvor trenere og lagledere deltar.
- Dele i jente og guttelag fra 7- årsalder.
- Tiltak for å rekruttere flere spillere til aldersbestemte lag.
- 1 times trening i uken.
- Trenere velger oppstart, men de fleste tar utgangspunkt i etter skolestart.

4.2 Treningsmål.

- Skape trygghet med ball.
- Bruke ball i alle øvelser. (Idrettslaget stiller med baller)
- Skuddtrening, kast/mottak og teknisk trening.
- Unngå kø, alle skal være i aktivitet.
- Rullering på spilleplasser.
- «Pasningstolthet».
- Jenter/ gutter 6-7 år spiller med mykball 00.
- Jenter/ gutter 8 år spiller med ballst. 00.
- Gi grunnleggende innføring til spillere om tre skritt og tre sekunder.
- Omgangene starter med oppstart fra midten. Ved mål starter målvakten med ballen.
- Innkast skal dømmes når baller er helt over sidelinjen.

4.3 Kampgjennomføring.

- Maks 1 innbytter per lag. Fokus på få spillere på hvert lag.
- ALLE skal spille like mye.
- Det skal meldes på jevne lag, skal ikke være noe «topping» av lag.
- Spiller i egen årsklasse
- Søkelys på mestring og håndballglede.
- Kamper gjennomføres i henhold til NHF regelverk for 4'er håndball.

4.4 Sosiale mål

- Fokuserer på samhold og trivsel.
- Lagledere/ trenere skal ønske alle spillere velkommen til trening og kamp.
- Bidra til at hver spiller opplever trygghet, glede og mestring.

Sportsplan Voll IL håndball

4.5 Eksempel på treningsopplegg.

Alder	Treningsplan	Øvelser
6 år	Samspill	15 min. Krabbeball, 15 min. Pasninger 3 og 3 med 1 til 2 baller, 15 min. Kanonball 15 min. Spill. 4 mot 4.
6 år	Bli treffsikker	15 min. Skyt ned kjebler. 15 min. Kast 2 og 2 (myk ball) 15 min. Skyt ned kjebler på matter. 15 min. Sirkeltrening.
8 år	Riktig kasteteknikk	10 min. Skyt ned kjebler på matter. 10 min. Kast 2 og 2. 10 min. Kast ballen til motsatt side. 15 min. Sirkeltrening 15 min. Streethåndball (4 mot 4)
8 år	Skuddbevegelse	10 min. Skyt ned kjebler. 10 min. Kjebler til motsatt side. 10 min. Fotarbeid før skudd. 15 min. Skuddleker. 15 min. Streethåndball (4 mot 4)

Flere øvelser kan du finne i LEARN HANDBALL- app.

5. Aktivitets serie (9-11 år)

5.1 Organisering.

- Meld på nokk lag til serie.
- Lag meldes på til serie gjennom leder i håndballstyret.
- Lagleder og trenerteam. (En trener pr 10 spiller.)
- Foreldremøte ved oppstart hvor trenere og lagledere deltar.
- Sesongstart fra skolestart.
- 9 åringene trener en timer i uka.
- 10-11 åringene trener to timer i uka.

5.2 Treningsmål.

- Bli trygge med ball.
- Duellspill.
- Trene på finter, skudd, kast/mottak og teknisk trening.
- Teknisk og taktisk individuell trening.
- Jobbe med spilleforståelse og ikke være redde for å stikke seg frem.
- Målvaktstrening.
- Spillerne skal rullere på de ulike posisjonene.
- Jobbe med de ulike fasene i spillet basert på:
 - Jobbe med å jage ball i forsvar.
 - Jenter/ gutter 9 år spiller med ballst. 00
 - Jenter/ gutter 10- 11 år spiller med ballst. 0

5.3 Kampgjennomføring

- Få spillere pr lag, for at spillere skal få mest mulig aktivitet.
- Det skal meldes på jevne lag, skal ikke være noe «topping» av lag.
- Rullere på spilleplasser.
- Jage ball i forsvar.
- Alle spillere skal spille like mye og alle som er tatt ut til kamp skal spille.
- Kamper gjennomføres i henhold til NHF regelverk for 5´er håndball (9-10år) og 6´er håndball (11-12 år)

Sportsplan Voll IL håndball

5.4 Sportslig mål

- Jevnbyrdige lag (ingen form for topping av lag)
- Bidra til å skape interesse for håndball.
- Gi grunnleggende opplæring i håndballferdigheter gjennom trening.

5.5 Sosiale mål

- Lagledere og trenere skal sørge for at spillere føler seg velkomne og trygge på trening og i kamp.
- Se til at lagene får bli med på turneringer.
- Fokuserer på samhold, mestring og trivsel.
- Arbeide med holdningene til spillerne med tanke på språkbruk og respekt for lagkamerater og motstandere.
- Lære spillere å ta ansvar og å melde fra ved forfall til trening og kamper.
- Turneringer med overnatting fra 10- årsalderen. (Viktig med sosialt samhold på slike turneringer)

5.6 Eksempel på treningsplan

Alder	Treningsplan	Øvelser
9- 10 år	Venstre – høyre finte	10 min. Pasningsøvelse 10 min. Kast 2 og 2 10 min. Innføring venstre – høyre finte. 15 min. Sirkeltrening. 15 min. Spill
10 år	Tema forsvar	10 min. Touchdown på matter. 15 min. Sektorball 2 mot 2 10 min. 1 mot1. finter etter pasning 10 min. 2 mot 2. innenfor avgrenset området. 15 min. Spill 5 mot 5
10 - 11 år	Pasning i bevegelse	10 min. Touchdown på kort bane. 10 min. Pådrag mot mål- tre rekker 10 min. Pasningsøvelse – trekantspill med bevegelse på sidene. 15 min. Sektor ball 2 mot 2. 15 min. Spill 5 mot 5, Offensivt forsvar.

6. Ungdom 12-14 år

6.1 Organisering

- En hovedtrener på hvert lag. Står fritt til valg av størrelse på trenerteam.
- En lagleder på hvert lag.
- Treninger:
 - 12 år: 2 halltreninger + skadeforebyggende/styrke
 - 13 år: 2-3 halltreninger + skadeforebyggende/styrke
 - 14 år: 3 halltreninger + skadeforebyggende/styrke
- Påmelding av lag til serie gjøres gjennom leder i håndballstyret. (Det er dyrt å trekke lag fra serier, derfor er det bedre å etter melde om man ønsker å melde på et ekstra lag)
- Meld på jevne lag i årsklasser det skal ikke forekomme topping av lag verken i serie eller turninger i 12- 13 års klassene.
- Ved oppmelding til eldre- årsklasser skal dette meldes fra om til håndballstyret. (Selv om det meldes opp i årsklasser skal det ikke forekomme topping av lag. (Jfr. barneidrettsreglementet.)
- Voll deltar på

6.2 Treningsmål

- Jobbe med spillerutvikling (bruk NHF)
- Individuelle spillersamtaler.
- Skadeforebyggende trening er anbefalt på hver trening. (Bruk gjerne: <https://www.skadefri.no>)
- Motivere og jobbe med enkeltpillere.
- Beherske utgruppert forsvar.
- Eget treningsprogram for målvakter.
- Teknisk/ taktisk individuell trening.
- Alle spillere bør kunne spille på 2 posisjoner. Viktig med rullering slik at spillere får prøvd de ulike posisjonene.
- Jenter/ gutter 12 år benytter ballstr. 0.
- Jenter/gutter 13 år benyttes ballstr. 1.
- Gutter/jenter 14 år benytter ballstr. 1.

6.3 Kamp

- Vis god sportsånd, en må ikke vinne kamper med flest mulig mål.
- Alle spillere som blir med på kamp skal ha spilletid. (12-13 år)
- Laguttak og spilletid skjer ut fra holdninger, treningsinnsats og treningsoppmøter.

Sportsplan Voll IL håndball

- Spilletid tilpasses også etter hvilke motstandere som møtes.

6.4 Sportslige mål

- Flest mulig skal med lengst mulig.
- Jobbe for å få med spillere tilknyttet sone, regionale og nasjonale spillerutviklingsmiljøer.

6.5 Sosiale mål

- Alle spillere på laget skal til enhver tid føle seg velkomne til trening og kamper.
- Skal skape et miljø med fokus på trygghet, mestring og respekt for hverandre på trening, i kamp og i andre sosiale tilsetninger.
- Trenere og lagledere har fokus på holdningsfremmende arbeid som: Språkbruk, oppførsel overfor motstandere, medspillere, trenere og dommere.
- Melde fra ved forfall til treninger og kamper.
- Skape en positiv garderobekultur.

6.6. Forslag til treningsplan

Alder	Treningsplan	Øvelser
12 år	Håndball i høyt tempo + skadefri	5 min. Oppvarming – løp med øvelser 5 min. Forsvar ballen på kjeglen. 5 min. Planken. 10 min. Stuss deg forbi 15 min. 3 mot 3 20 min. Spill 20 min. Skadefri.
12 år	Hoppskudd	10 min. Femkantøvelse 5 mot 3 10 min. Pasninger 2 og 2 – hopp + sidebevegelse 15 min. Skuddvariant – hoppskudd. 10 min. Pådrag og hoppskudd 15 min. spill
	Skadefri	5 min. Løp med stem 5 min. Stående utad rotasjon med ball. 5 min. Sideliggende rotasjon 5 min. Hopp med landing og dytt.

Sportsplan Voll IL håndball

14 år	Vurdering forsvar – Hvem er farlig?	<p>10 min. Ballbehandling</p> <p>10 min. Stefanssons hodebry</p> <p>5 min. Oppvarming keeper.</p> <p>5min. Skudd fra posisjoner.</p> <p>15 min. 2 mot 3 offensivt – berøring er nokk.</p> <p>15 min. 5 mot 3 – Innenfor avgrenset området</p> <p>10 min 6 mot 5 – overtall.</p>
14 år	Kontring/ ankomst i overtall	<p>5 min. Balløvelse 6 meter</p> <p>10 min. Samarbeidssisten</p> <p>5 min. Pasninger 2 og 2</p> <p>5min. Oppvarming av keeper – to rekker</p> <p>10 min. Kontringer 3 mot 2</p> <p>10 min. Raske avkast i overtall</p> <p>10 min. Ankomst 3 mot 2</p> <p>15 min. Kamp 7 mot 7 – 6:0 forsvar</p>

7. Overgang til seniorhåndball (15-20 år)

7.1 Organisering:

- En hovedtrener på hvert årskull. (Valgfritt hvor stort trenersteam, alt etter behov)
- En lagleder og dagnadsansvarlig er anbefalt pr lag.
- Skal være et tett samarbeid mellom trener på de øverste lagene når det kommer til lån av spillere og overgang til senior.
- Godt samarbeid med naboklubber.
- Treninger: 3- 5 halltreninger.
- Dialog med NHF ved lån av spillere til andre aldersgrupper.

7.2 Treningsmål

- Det er anbefalt skadeforebyggende trening på hver trening.
- Gi rom for enkeltspillere å ta mer ansvar og å så frem.
- Fokus på målvaktstrening. Gjerne lag eget opplegg for målvaktene.
- Individuell teknisk og taktisk trening.
- Spillersamtaler.
- Bruk gjerne NHF
- Bilteknisk trening.
- Fokus på finter og skudd, men med økende innslag av spillersituasjoner for å jobbe med spilleforståelse.
- Automatisering av teknikk.
- Gutter/jenter 15- 16 år benytter ballst. 2
- Gutter 17 år benytter ballst. 3
- Jenter 17 år benytter ballstr. 2

7.3 Kamp

- Fair play! Må ikke vinne kamper med flest mulig mål!
- Spilletid skal baseres på treningsoppmøter, ferdigheter, motstander, holdninger og innsats.
- De spillere som blir tatt ut til kamper bør få spilletid.

7.4 Sportslige mål

- Ha spillere med lengst mulig.
- Spillere skal få utfordringer ut fra sitt potensiale, ferdighetsnivå og ambisjonsnivå.

Sportsplan Voll IL håndball

7.5 Sosiale mål

- Alle spillere skal oppleve å bli møtt med respekt, trygghet og inkludering både i kamp, treninger og sosiale arenaer.
- Oppfordres til felles overnattinger på turneringer for fellesskapet.
- Jobber med holdningsskapende arbeid når det kommer til språkbruk, orden, oppførsel og kosthold.
- Garderobekultur

7.6 Forslag til treningsoppsett

Alder	Treningsplan	Øvelser
15 - 20 år	Kontringsspill – en og en	10 min. Pasninger i bevegelse 10 min. Oppvarming keeper. en rekke fra ulike posisjoner 10 min. Skudd fra posisjoner 10 min. Fotarbeid + kontring 10 min. Kontring med returløp 15 min. 4 mot 4 – uten avkast 20 min. Kamp 7 mot 7 – 6:0 forsvar
15 -20 år	Vurderingsspill angrep	5 min. Fotarbeid – åttetalsbevegelse 10 min. ballbehandling som Andy Schmid – to baller 15 min. Stefanssons hodebry 10 min. Oppvarming keeper – fotarbeid før skudd 15 min. 5 mot 3 – innenfor avgrenset området 15 min. 5 mot 4 – innenfor avgrenset området 15 min. 6 mot 5 – overtall

8. Organisering

Daglig leder: Helge Haugen

Styreleder: Marit Irene Kluver Haugstad

Styremedlemmer: Charlotte Havsø Vigre