



# SPORTSPLAN

HARSTAD HÅNDBALLKLUBB

Revisjonsdato:  
15.Mars 2018

Vedtatt:  
Styremøte Mars 2018

# Innholdsfortegnelse

I.	<b>1.Innledning</b> .....	2
	1.1 Overordnede mål, lover, regler og retningslinjer	
	1.2 HHK sin visjon	
	1.3 Holdninger og verdier	
	1.4 Fair Play-regler	
II.	<b>2.Retningslinjer og ansvar</b> .....	5
	2.1 Retningslinjer og ansvar for trenerne og lagledere	
	2.2 Trenerforum	
	2.3 Retningslinjer og ansvar for spillere	
	2.4 Retningslinjer og ansvar for foreldrekontakt	
	2.5 Retningslinjer og ansvar for foreldre	
	2.6 Retningslinjer og ansvar for dommere	
	2.7 Organisering – Sportslig utvalg	
III.	<b>3.HHK sin Antidoping policy</b> .....	10
	3.1 Antidopingpolicy for Harstad Håndballklubb	
IV.	<b>4.Barneidrett (6-12 år)</b> .....	12
	4.1 Aktivitet	
	4.2 Teknikkmerke	
	4.3 Regler ved kamp	
	4.4 Trenervett	
	4.5 Kamptrening	
	4.6 Rekruttering av nye spillere	
V.	<b>5.Ungdomshåndball (13-16 år)</b> .....	17
	5.2 Trenervett	
	5.3 Trening	
	5.4 Spilletid	
	5.5 Mål for ungdomshåndballen	
	5.6 Taktikk og teknikk i HHK	
	5.7 Hospitering mellom lagene	
	5.8 Prinsipp for kollektivt spill	
	5.9 Godt lagledervett:	
VI.	<b>6.Aldersplan</b> .....	22
VII.	<b>7.Nettsider og kontaktinformasjon</b> .....	28

# 1. Innledning

---

Sportsplanen gjelder for alle spillere, trenere, dommere, sportslig utvalg, klubbens styre og foreldre knyttet til Harstad Håndballklubb, heretter kalt HHK.

Sportsplanen er klubbens styringsverktøy og hjelpemiddel for trenere, lagledere og spillere. Med utgangspunkt i klubbens verdier og målsetninger legger sportsplanen grunnlaget for håndball for alle i et trygt og utviklende miljø.

Planen er en revidert utgave av HHK Sportsplan og er i samsvar med klubbens handlingsplan. I trenerforum februar 2018, ble trenerne bedt om å komme med innspill til innhold, form og forslag til nødvendige endringer av gjeldende sportsplan. Planen er behandlet i klubbens styre og er vedtatt i styremøtet mars 2018.

I halvårlige trenermøter skal spørsmål og tema knyttet til Sportsplan tas opp. Forslag til revideringer tas med til drøfting i sportslig utvalg. Endringene som foreslås skal tas opp i styret, der endringene kan vedtas.

Sportsplanen skal gjennomgås og revideres hvert tredje år. Neste gang i 2021.

## 1.1 Overordnede mål, lover, regler og retningslinjer

Vår målsetning er å satse på bredde og spissing, dette gjelder både jente- og guttesiden. Verdier som gode holdninger, kameratskap, gode trenings vaner og humor skal fremdyrkes av alle medlemmer samt av klubbens mål skal være overordnet det enkelte lag.

For HHK sine yngre lag opp til 12 års alderen, vil det sosiale stå høyest og konkurransebiten være mindre fremtreden. Fra 13 års alderen skal det settes større krav til spillere, både treningsmengde og krav til resultater.

Det er ikke noen motsetning mellom satsning og det sosiale. Trivsel, samhold og vennskap må ligge i bunnen på alt man foretar seg i HHK dersom man skal få til en god sportslig utvikling.

Spillerne skal oppleve et samlende og godt håndballmiljø hvor **Fair Play**, respekt, innsatsvilje og begeistring skal være de sentrale og viktige verdiene i HHK.

HHK skal drives i tråd med Norges Idrettsforbunds og Norges Håndballforbunds lover, regler og retningslinjer. HHK sin handlingsplan og HHK sine retningslinjer innenfor f.eks. antidopingarbeid skal også følges.

HHK har i tillegg et årshjul som er skissert under:



## 1.2 HHK sin visjon

HHK sin visjon er;

«Sammen er vi sterkere»

## 1.3 Holdninger og verdier

I HHK ønsker vi å skape et godt miljø for alle, hvor idrett og sosialt felleskap kan bidra til å skape en trygg ramme omkring våre forskjellige lag og aktiviteter. HHK ønsker å være en sentral medspiller i nærmiljøet for å bidra med å skape trygge og gode oppvekstsvilkår for barn og unge.

Holdningene i HHK er:

- I HHK skal vi støtte og styrke hverandre og være positive
- I HHK skal vi gjøre hverandre gode
- I HHK har vi rett til medbestemmelse, men vi følger beslutninger lojalt

Brudd på dette vil kunne føre til utestengelse fra kamper og ved reise - > hjemsendelse på egen/foresattes regning.

Våre grunnleggende verdier er;

**TRYGGHET + MESTRING = TRIVSEL**

I dette ligger det forståelse for det enkelte individs behov for å være en del av felleskapet, bli akseptert og få anerkjennelse, slik at det føler seg vel, både i aktivitet med håndball, men også i miljøer der håndballfolk fredes. Vi skal vise toleranse for ulikheter, være positivt innstilt til hverandre, engasjerte og ha det gøy.

Vi skal alle ta ansvar for å skape trivsel, trygghet og gode humør i laget, og imellom lagene våre. Vi må alltid huske på at vi er en klubb, vi skal støtte og styrke hverandre i klubben, viser respekt for spillere, ledere og foreldre, men også ha respekt for andre klubber. En HHK-spiller er tøff, men er også en fair spiller!

Alle har et ansvar for at følgende ikke forekommer:

- Mobbing og avvising
- Holdninger der resultat kommer foran felles retningslinjer for trivsel og utvikling

I HHK ønsker vi å legge vekt på holdningsskapende aktiviteter som forplikter både spillere, trenere / lagledere og foreldre så lenge de er deltagende i klubben.

I HHK ønsker vi at alle skal trives og ha det gøy, samtidig som vi skal utvikle gode håndballspillere. Klubben har et tilbud til spillere på alle nivåer. Vi har også en klar antirasistisk profil. Våre spillere, ledere og foresatte oppfattes alle som representanter for klubben i forbindelse med kamper og turneringer. La oss sammen jobbe for at omgivelsene oppfatter oss som positive representanter for HHK.

#### 1.4 Fair Play-regler

Fair Play er en kjerneverdi i håndballidretten, både på og utenfor banen. Fair Play beskriver hvordan vi skal oppføre oss ovenfor hverandre; ***toleranse, respekt, likeverd og menneskeverd.***

Dette er Fair Play-regler vi i HHK ønsker å følge:

- ✓ Vis respekt for treneren, dommeren og spillerens regler
- ✓ Vis respekt for laget og lagkameratene dine
- ✓ Vis respekt for dine motspillere
- ✓ Møt presis til treninger, kamper og andre avtaler
- ✓ Ikke vær med på mobbing, rasisme eller annen dårlig oppførsel
- ✓ Bidra til at alle trives og har det gøy i handballen
- ✓ Tap og vinn med samme sinn

- ✓ Sporten skal preges av respekt, rettferdighet og positive holdninger
- ✓ Hvert lag (barn og voksne) skal lage regler for hvordan Facebook/Instagram og andre sosiale medier skal brukes.
- ✓ HHK har sin egen antidoping policy denne skal alltid følges.

Reglene skal gjennomgås og drøftes på spillermøte og foreldremøte i starten av hver sesong. Sportslig utvalg kan bistå i presentasjon av disse.

Hvert lag oppfordres til å ha en kaptein eller evt. grupper av flere spillere som gjennom sesongen har ansvar for Fair Play i laget.

Ved evt. overtredelser av Fair Play reglene skal sportslig utvalg og styre informeres og tas med i vurderingen av en evt. reaksjon. Alle som er vitne til overtredelsen er pliktig til å gi beskjed til trener/foreldrekontakt /sportslig utvalg eller styret.

## 2. Retningslinjer og ansvar

---

I dette kapitlet er det beskrevet hvilke retningslinjer og ansvar de forskjellige aktørene i klubben har. Dette er ikke en fullstendig liste, men en hjelp til å se hvilke krav som settes. Krav og retningslinjer er også beskrevet i trener og amatørkontrakter.

### 2.1 Retningslinjer og ansvar for trenerne og lagledere

Trenere og lagledere er rollemodeller for spillerne. Positive holdninger hos trenerne og lagledere vil lett smitte over på både spillere og foreldre.

Lagledere er ofte klubbens ansikt utad ovenfor samarbeidende klubber, dommere og samfunnet for øvrig. Det er derfor overordnet viktig at våre lagledere følger klubbens holdninger og verdisyn.

#### **Trenere skal:**

- Motivere egne spillere, foreldre og andre til å styrke og bygge en felles identitetsfølelse for alle i HHK.
- Gjennom sin opptreden motivere til at spillerne respekterer hverandre, og viser en sportslig holdning overfor medspiller, motspillere, dommere og motstandernes ledere og foreldre.
- Sammen med lagledere legge til rette for trivsel, og utvikling av gode ferdigheter gjennom rettlledning og læring
- Sammen med lagledere både på trening og i kampsituasjoner legge vekt på læringseffekten både for laget og enkeltspillere, og søke å oppnå dette uten at enkeltspillere blir unødig utsatt ved manglende prestasjon eller resultat.

- Sammen med lagledere plikter å gripe inn i tilfeller der spillere blir utsatt for mobbing eller diskriminerende opptreden. Trenerne og lagledere skal se til at Fair Play følges av alle våre lag.
- Sammen med lagledere ikke bruke noen form for rusmidler i håndballsammenheng.
- **Godtgjøring** og ansvar for treneren er beskrevet i trenerkontrakten.
- Alle trenerne skal ha grunnleggende kjennskap til handlingsplanen og Sportslig plan for HHK
- Planlegge og gjennomføre den enkelte treningsøkten med laget. Skaffe stedfortreder ved fravær.
- Avbestille treningstid som ikke skal benyttes minst to dager før. Kontaktperson er klubbleder.
- Lede laget i serie og turneringer.
- Melde på laget til turneringer/cuper.
- Fylle ut kamprapporter før kamp.
- Kontrollere at spillere har betalt lisensen f.o.m 13 års nivå ([www.ta.nif.no](http://www.ta.nif.no))
- Alltid ha med medisineske på trening og kamp. Ansvar for at den er fylt opp.
- Følge opp skade. Førstehjelp, tilkalle legehjelp, kontakt med spiller/foreldre i etter skade.
- Ved omberamning av kamper skal klubbleder kontaktes.
- Samarbeide med lag i aldersklasse over/under for hospitering (for 12-16 årnivå)
- Samarbeide og melde behov for bistand fra foreldrekontakt (fylle inn kamprapporter, transport, bespisning, overnatting og annet i forbindelse med serie og turnering).
- Ta opp og drøfte utfordringer knyttet til spillergruppe, håndballfaglig eller utfordringer med foreldregruppe med sportslig utvalg
- Fremstå som et godt forbilde i samsvar med HHK sine holdninger og verdier
- Arrangere spillermøter.
- Delta på foreldremøter.

HHK ønsker at trenerne setter seg inn i hva «Skadefri» trening er og begynner med dette i tidlig alder. Strukturert oppvarming bør være en del av hver trening og kamp, uansett nivå. Dette reduserer skaderisikoen med 50 % for kne- og ankelskader. Informasjon om «Skadefri» ligger her; <http://www.skadefri.no/idretter/handball> og her finner dere også gode øvelser.

## 2.2 Trenerforum

Trenerforum er en møteplass, der trenerkolleger kan dele erfaringer og lære av hverandre. Trenerforum gir også klubben mulighet til å forankre sportsplanen hos dem som legger til rette for aktiviteten – trenerne. Gjennom et trenerforum kan klubben få forankret og skapt en felles forståelse for de verdier, mål og virkemidler klubben arbeider etter.

I årshjulet er det lagt inn møte i september og mars for oppstart og avslutning. Klubben skal forsøke å få til en stor trenersamling som f.eks. **seminar** med Christian Berge.

Ellers er formålet med trenerforum å:

- Planleggingsmøte og erfaringsutveksling av lagene mix, 10-12 år og 13-16 år.
- Fellestreninger med fokus på fysikk eller f.eks. «Skadefri» treninger

## 2.3 Retningslinjer og ansvar for spillere

### Holdninger generelt:

- I HHK støtter vi alltid andre HHK-lag.
- Representere klubben på en positiv måte i alle sammenhenger.
- Vær en god lagkamerat.
- Følg Fair Play-reglene.
- Vær presis, meld fra dersom du ikke kan møte. Grunnen skal oppgis.
- Møt alltid opp til trening og kamp selv om du er skadet. Annet skal avtales.
- Spilleren og foreldre er selv ansvarlig for å innhente info hvis man ikke har vært på trening, kamp eller møter. Ring om du lurer på noe.
- Hold eget, andres og lagets utstyr i orden.
- Vis disiplin på og utenfor banen, gjør det du får beskjed om.
- Vær lojal, styrkende og støttende mot klubb, medspiller, trenere og ledere.
- Si ifra omgående til trener eller lagleder om du er misfornøyd med noe.
- Vis respekt for andres følelser og meninger.
- Avstå fra bruk av alkohol og andre rusmidler i håndballsammenheng.
- Sett deg inn i HHK sine retningslinjer når det gjelder doping og rusmidler.
- Delta på dugnader, betal treningsavgifter, kontingent og egenandeler innen fastsatte frister.
- Ta ansvar for å rydde i garderobes og på banen etter trening og kamp. Dette gjelder både hjemme og borte.
- Bidra til å skape trivsel, trygghet og humør i laget. Bidra til at alle føler tilhørighet.
- Pass på å spise og drikke nok i forkant av trening og kamp

### Spesielt i forbindelse med trening:

- Vær konsentrert og disiplinert. Ha en positiv innstilling til alle øvelser.
- Læring er aktiv innsats, gode ferdigheter kommer gjennom systematisk trening.
- Egen innstilling til trening er avgjørende for resultatoppnåelse.



- Hold ro og hør nøye etter når trenere/lagleder snakker/informerer.
- Gode holdninger til oppvarming og uttøying er viktig for å unngå skader.
- Bidra til effektiv trening. Hente/sette ut mål, baller og annet utstyr raskt. Hold baller i ro ved stopp.
- Trene «Skadefri»

### **Spesielt under kamp:**

- Ingen kjeftbruk på med- og motspillere, trenere eller dommere - vis respekt!
- Være positiv og støttende til lagkamerater - vi skal gjøre hverandre gode!
- Trener har ansvar for laguttak og spillerbytter.
- Ingen kommentarer til laguttak og spillerbytter under kamp.
- Ikke prat med tilskuere under kamp.
- Innbyttere skal holde seg i trenerens umiddelbare nærhet.
- Akseptere nederlag og feire suksesser!
- Vær ydmyk og positiv til rettledning og følg beskjeder fra trenere.

Utenfor banen handler det også om at enhver idrettsleder blir forbundet med det idrettslaget han eller hun tilhører.

Det er kostbart å drive en håndballklubb. I tillegg til kontingent og treningsavgift er det en forutsetning at spillere og/eller foreldre deltar på dugnader som klubben eller lagledelsen bestemmer. De to store dugnadshelgene er «Førjulsmarknaden» og vår egen turnering «Kraftcupen». I tillegg har de forskjellige lagene ansvaret for gjennomføringen av hjemmekamper i Stangneshallen og andre dugnader som kan komme underveis.

Husk - å utvikle seg som spiller krever aktiv innsats. Ingen leder/trener kan skyve en spiller til topps, spilleren må selv være med på å ta ansvar.

## **2.4 Retningslinjer og ansvar for foreldrekontakt**

Foreldrekontakt velges på foreldremøte på vårparten slik at alt er klart til ny sesong.

Foreldrekontakten sin oppgave er:

- Skal være kontaktleddet mellom trener og styret i klubben.
- Koordinere informasjon til sportslig utvalg for sitt lag.
- De skal også ha en funksjon mot foreldre sin opptreden i kamp og trening iht. Fair Play og «foreldrevettregler».
- Er ansvarlig for å kalle inn til og arrangere foreldremøter.
- Ansvarlig for å holde oppdaterte spillelister inkludert kontakt info og formidle oppdateringer til leder.
- Sette opp dugnadslister

- Være en støtte hjelp til trener/lagleder ved behov

Det foreligger arbeidsbeskrivelser for oppmenn og foreldrekontakter.

## 2.5 Retningslinjer og ansvar for foreldre

En av våre viktigste ressurser er foreldrene. Norges Håndballforbund har satt opp en plakat de kaller for ”Foreldrevettreglene”. Den gir mange gode tips om det å være med å motivere og heie fram enkeltspillere og laget.

Denne ønsker vi at alle foreldre i klubben skal følge:

- Din interesse og oppfølging betyr mye for barn og unge, møt opp på kamp når du kan!
- Likeverd, aksept og inkludering bør gjelde alle i håndballmiljøet.
- Verdsett opplevelse, god oppførsel og lagånd høyt.
- Respekter trenerens bruk av spillere – ikke kritiser hans/hennes avgjørelser.
- Dommeren prøver også å gjøre sitt beste – ikke kritiser hans/hennes avgjørelser.
- Resultatet må ikke bli for viktig - den enkelte spillers mestring har også stor betydning.
- Gi oppmuntring til alle spillerne - ikke bare dine kjente.
- Ta gjerne initiativ til å bidra på foreldremøter for å avklare holdninger og ambisjoner.
- Følge opp barna slik at de kommer til trening og kamp til avtalt tid og med rett utstyr
- Gi oppmuntring til alle spillere i medgang og motgang
- Hjelp barnet ditt til å tåle både seier og tap
- Sosiale medier skal kun benyttes til avtaler og informasjonsutvekslinger. Tilbakemeldinger, kommentarer og meningsytringer skal tas opp direkte med foreldrekontakt eller trener
- Vis respekt for motstanderlaget og deres supportere.

Klubbens organisering forutsetter at foreldrene bidrar med:

- Dugnadsjobbing i forbindelser med hjemmekamper og turneringer
- Være tilstede i hallen for å heie på laget under kamp.

## 2.6 Retningslinjer og ansvar for dommere

Klubben har en dommeransvarlig som også er medlem i sportslig utvalg.

- Klubben skal følge regionen sine dommerkurs og skal tilby kurs fra til spillere 13 års alderen.
- Klubben er pliktig til å stille dommer iht. regionens føringer
- Dommeransvarlig i klubben er ansvarlig for dommeroppsettet i aktivitetsturneringer

## 2.7 Organisering – Sportslig utvalg

Sportslig utvalg har følgende oppgaver:

- ✓ Rekruttere og ansette trenere
- ✓ Skal innkalle til **trenerforum** iht. årshjul
- ✓ Skal ha jevnlig kontakt med treneren gjennom sesongen for spørsmål, tilbakemeldinger og sportslige drøftinger
- ✓ Utvalget skal delta på foreldremøter ved sesongstart ved behov
- ✓ Sportslig utvalg sitter også i HHK sitt styre
- ✓ Ansvarlig for at sportslig plan er oppdatert og følges
- ✓ Rekruttere, følge opp og engasjere dommere
- ✓ Være med å arrangere turneringer
- ✓ Være med å arrangere håndballskoler

## 3. HHK sin Antidoping policy

---

### 3.1 Antidopingpolicy for Harstad Håndballklubb



#### 1. Verdier og holdninger

##### Verdiprofil

I vårt idrettslag står idrettens grunnverdier i fokus. Helse og ærlighet er viktige verdier i vår verdiprofil som skal prege hele vår virksomhet. Vi tar avstand fra all bruk av dopingmidler, og arbeider i tråd med vår verdiprofil som et rent idrettslag.

#### 2. Kunnskap

Tilgang til oppdatert informasjon om antidoping. Vi skal ha en lenke til [www.antidoping.no](http://www.antidoping.no) på vår hjemmeside slik at alle medlemmer har tilgang til oppdatert informasjon om antidoping og klubbens antidopingpolicy.

##### Utøversamtaler

Vi har som mål å gjennomføre utøversamtaler med våre aktive utøvere og diskuterer

dopingspørsmål på trenerforum og i sportslig utvalg. Følgende grupper i håndballklubben skal ha gjennomført utøversamtaler: fra gutter/jenter 14 og oppover.

### **3. Regelverk**

Medlemskap i Harstad Håndballklubb.

I vårt idrettslag er alle i støtteapparatet (trenere, lagledere, oppmenn) medlemmer av idrettslaget og forpliktet gjennom medlemskapet til å følge NIFs lov og dopingbestemmelser. De som eventuelt ikke er medlemmer har gjennom avtale forpliktet seg til å følge NIFs lov.

#### Dopingkontroll

I vårt idrettslag er alle utøvere kjent med at de plikter å avgi dopingprøve fastsatt av Antidoping Norge.

### **4. Bevisstgjøring**

#### Bruk av treningssentre

Vi samarbeider kun med treningssentre som tar antidopingarbeidet på alvor.

#### Reklame og bruk av kosttilskudd

Istedenfor kosttilskudd anbefaler vi et variert og riktig kosthold og skolerer våre utøvere om dette. Dersom utøvere ønsker veiledning i forhold til kosthold anbefaler vi å ta kontakt med en ernærings ekspert/lege før eventuelle kosttilskudd benyttes.

I vårt idrettslag reklamerer vi ikke for kosttilskudd.

#### Bevisstgjør nærmiljøet om deres verdiprofil som rent idrettslag

Vi synliggjør idrettslagets antidopingarbeid gjennom sertifikat i klubbhuset. Vi synliggjør vår verdiprofil gjennom programbladtekster, Facebook og nettsider.

### **5. Beredskapsplan**

#### Mistanke om doping

Mistenkes noen for doping eller har avlagt positiv prøve, tar vi det opp med vedkommende og anbefaler videre tiltak i tråd med vår policy. I vårt idrettslag er det nulltoleranse, men vi tar vare på våre medlemmer.

#### Medisinsk bistand

En dopingmistenkt utøver skal alltid få oppfølging av idrettslaget eller helsepersonell, som tilbyr hjelp og støtte.

#### Erlighet

Vi ber utøveren fortelle sannheten og stå for det vedkommende har gjort.

### Deltagelse i konkurranser

Utøvere som har avlagt positiv dopingprøve får ikke representere vårt idrettslag før forholdet er avklart og eventuell straff er fullført.

### Media

Styret i håndballklubben håndterer media, og forbereder vedkommende godt på aktuelle spørsmål.

Vi samarbeider med særforbundet, idrettskretsen og Antidoping Norge i dopingsaker.

## 4. Barneidrett (6-12 år)

---

Barnehåndball bygger på NHFs visjon «Håndball for alle». Uavhengig av ferdighetsnivå, treningsiver, alder, kjønn og kulturell bakgrunn så skal alle få et godt håndballtilbud tilpasset sitt behov, modning og ferdigheter. Grunnfilosofien er at alle barn skal gis like muligheter for å kunne delta på håndball. Alle spillere er like mye verdt.

Mestring handler om å få til noe, klarer en oppgave, ta en utfordring og videre beherske den. Dette kan skje alene eller i samspill med andre.

Barnespillet må tilpasses for banestørrelse, målet, ballen og reglene for øvrig slik at barna opplever mestring gjennom tilpassede utfordringer. Spillet i Barnehåndball bør skille seg fra det ferdige spillet og det bør være en naturlig progresjon i forhold til utfordringer, vanskegrad, kompleksitet osv. Spillet vi tilbyr barna må gi stor grad av involvering og ikke minst ballkontakt.

**Barnehåndball skal være sosialt** og lagidrett er en fantastisk mulighet for å dyrke vennskap og knytte sterke sosiale bånd mellom barn. Det sosiale ved håndballen er kanskje den viktigste grunnen til at barn er med i idretten dette aspektet er derfor viktig å vektlegge som trener, lagleder og foreldre.

**Barnehåndballen skal være trygt.** Alle skal vite at de er velkommen på håndballaget, og ingen skal holdes utenfor felleskapet. **Fokus på lek og utvikling;** alle skal være med i aktiviteten så stor del av tiden som mulig. Leken skal ha stort fokus på stafetter, balleker, morsomme konkurranser og ikke minst, mye småspill. Det skal legges vekt på ballfølelse, teknikk, koordinasjon og samspill gjennom lekende øvelser – mer aktivitet og mange ballberøringer pr spiller bør alltid være et mål.

## 4.1 Aktivitet

NHF's retningslinjer for aktivitet i barnehåndball (6-12 år). For å tilrettelegge for mer og bedre håndballaktivitet for barn, følger HHK følgende hovedprinsipper. Disse prinsippene er:

- ✓ Håndball for alle
- ✓ Barnehåndball skal være sosialt
- ✓ Barnehåndball skal være trygt
- ✓ Barnehåndball skal ha fokus på lek og utvikling
- ✓ Fair Play
- ✓ TRYGGHET + MESTRING = TRIVSEL
- ✓ Trene «Skadefri»

I arbeid med barn er det avgjørende å tilpasse aktivitetene slik at spillerne opplever mestring.

Treneren er ofte den viktigste personen for barn som spiller håndball. I håndball skal det være rom for alle, og det er trenerens oppgave å skape et miljø der alle trives. «Hvordan skal vi tilrettelegge for aktivitet på trening hvor alle lærer og er i flyten?» Dette bør være et naturlig spørsmål å stille når treneren planlegger ettermiddagsøkten med guttene eller jentene.

Treningsøktene bør være varierte og samtidig holde fokus på innlæring av ferdigheter over tid. Det bør også legges opp til treninger med både enkle og mer utfordrende øvelser, slik at alle får tilpasset aktivitet. Generelt mener vi at treningsøktene skal tilrettelegge for allsidig læring og hver trening bør inneholde følgende punkter i omtrent like store deler:

- ✓ Individuelle balløvelser: Ballbehandling og teknikk
- ✓ Basisøvelser: Balanse, koordinasjon og bevegelighet
- ✓ Kast og mottak: Småspill: To mot to, tre mot to, tre mot tre, og så videre

Som trener bør du organisere mye av treningene i mindre grupper, og du kan sette sammen smågruppene slik at spillerne over tid får trene sammen med spillere som er kommet kortere, like langt og lengre i utviklingen i omtrent like stor deler.

Planlagte økter er en forutsetning for å kunne lede treninger hvor spillerne trives og vokser med oppgavene. Hver trening bør ha en rød tråd, og treneren bør også over tid ha en plan for hva laget skal arbeide med. Mest mulig aktivitet og minst mulig kø må uansett alltid være en fast tommelfingerregel. Barn er utålmodige og ønsker fart. Som leder er det dessuten viktig å kommunisere mer ved å vise enn å forklare øvelsene. For å gjøre hver trening bedre enn den forrige, kan du bruke noen kontrollspørsmål for å evaluere økten og ledelsen av den. Kan du svare ja på alle spørsmålene i sjekklisten under, har du gjort en meget god jobb.

Trenerens sjekkliste for økten:

- ✓ Unngikk vi køer og greide vi å holde alle i aktivitet hele tiden under øvelsene?
- ✓ Opplevde spillerne at treningen var gøy og preget av lek?

- ✓ Fikk spillerne brukt mye tid med ball med mange ballberøringer?
- ✓ Hadde vi fokus på innlæring av kast- og mottaksferdigheter?
- ✓ Brukte vi mye tid på småspilløvelser?
- ✓ Hadde vi øvelser med ulike vanskelighetsgrader?
- ✓ Avsluttet vi økten med en morsom konkurranse?
- ✓ Var vi flinke til å vise øvelsene for spillerne?
- ✓ Ble alle spillerne snakket med direkte minst én gang i løpet av økten?

Tenk på:

- ✓ Trygghet, mestring og samvær med venner er avgjørende faktorer for å få barn til å fortsette med idretten sin
- ✓ Gjennom en sesong skal alle spille like mye
- ✓ Fokuser på prestasjon, framgang og Fair Play – ikke på seier eller tap. Selvtillit og trygghet kommer ikke av seg selv, men det kommer gjennom gode tilbakemeldinger fra venner, foreldre og trenere?

## 4.2 Teknikkmerke

I HHK er det ønskelig at man gjennomfører treninger hvor man øver på teknikkmerkeprøvene i håndball. Gjennomføring og øvelser finnes på denne siden. <https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/teknikkmerket>.

## 4.3 Regler ved kamp

På et alderstrinn finner en stor variasjon i modning, motivasjon og ferdighetsnivå.

Denne ”variasjonen” forandres kontinuerlig og vi voksne må være tålmodige. Ved å ha mangfold i hvert lag på alderstrinnet vil det bidra til både trygghet (spille med kamerater) og utfordringer (spille med dem som har kommet lenger og med dem som ikke har kommet så langt i ferdighetsutviklingen). Utgangspunktet for mestring vil da være godt. Dette er oppskriften for å oppnå trivsel og utvikling. Lagene settes derfor sammen etter kriteriene kameratskap og mangfold i ferdigheter. Ikke ved å sette sammen de ”beste per dato” på ett lag og ”resten” på andre- og tredjelag.

Trenerne leder en håndballkamp der fair play, trivsel og utvikling er hovedmålet! Jevne, tette kamper er resepten for dette. Vi og motstanderlagets trenere må sammen erkjenne at dette er viktig for utvikling og derfor vektlegge at:

- ✓ Begge ligger lavt i forsvar slik at angrepslaget får kontroll over starten på angrepet

- ✓ Vi bruker hodet og justerer litt på laget ut fra stillingen i kampen

Leder et lag med flere mål, lar vi:

- ✓ Spilleren som trives som back, utfordres som ving og/eller strekk
- ✓ Den venstrehendte spilleren flyttes over på høyresiden
- ✓ Vingen og streken får spille back

Ligger vi under, lar vi:

- ✓ Vår beste spillere utfordre motstanderlagets beste spillere
- ✓ De andre spillerne helst spille i trygge roller

Det er begge lags ledere som har ansvaret for at begge lag har mål ved kampslutt. Treneren for det beste laget har ansvaret for at kampen blir jevn og artig for begge lag. Ingen lag bør vinne med mer enn 10 mål.

Barnehåndballen har breddeformelen (Trygghet vs. utfordringer + Mestring = Trivsel og utvikling) som sin ledetråd. Barn modnes, lærer og utvikler seg i ulikt tempo. I dialog med foresatte og trener, kan klubben opprette lag som kan gi en ekstrautfordring. Kriteriene for å være med bør være modning i hodet og beina, fair play og treningsiver. Ekstratilbudet skal ikke være et eksklusivt tilbud til noen få, men trenerne bruker laget som en motivasjonsfaktor for enda mer trening og utvikling. Etablering av slike lag krever god kommunikasjon mellom klubb, trenere, foreldre og spillere. Alderstrinns-lagene prioriteres alltid foran ekstratilbudet.

Det er et hovedmål at spillerne skal ha **mye spilletid**. Det er åpenbart mer moro å spille enn å se håndball fra sidelinja. Altfor ofte ser vi lag som har for mange innbyttere. I stedet for å være en trygg veileder og motivator må da laglederen/treneren konsentrere seg om å styre innbyttene i kampen. Om laget har mange spillere, vil klubben prioritere at det meldes på flere lag i turneringer. Dette for å gi mange spillere mer spilletid. Dette er langt bedre enn om spillerne dine sitter størsteparten av tiden på sidelinja og forskjellen er enorm.

#### 4.4 Trenervett

Som trenere har vi en høy stjerne blant spillerne. Det vi sier, og ikke minst gjør, påvirker både hodet og beina hos dem. Men også foreldrene ledes, indirekte, av oss, så tenk gjennom og etterlev disse fire punktene:

1. Har vi smilet på lur øker sannsynligheten for at resten er i godt humør.
2. Skryter vi øker sannsynligheten for at resten av gjengen skryter av hverandre.
3. Skryter vi av motstanderlagets prestasjoner påvirker det både eget lag og motstanderlaget, og begges supportere.
4. Gjør vi kamplederen/dommeren god øker sannsynligheten for at flere gjør det samme.



Klubben følger NHF's turneringsbestemmelser ved egne arrangement som tar utgangspunkt i:

- ✓ Turneringer der alle lag får spille like mange kamper
- ✓ Turneringer der alle får premie
- ✓ Turneringer der en tar hensyn til jevnbyrdige kamper

Trenere til barnehåndballen rekrutteres hovedsakelig fra foreldregruppen. Det er ønskelig at alle barnehåndballtrenere fullfører modul 1-4, ellers er det en fordel om modul 1-11 gjennomføres.

Treningsmengden for barneidrettshåndballen er anbefalt slik:

- ✓ 6-9 år – 1 trening a 1 time i uken
- ✓ 11-12 – 2 treninger a 1 time i uken

#### **4.5 Kamptrening**

Barnehåndballen er delt opp i følgende konkurranseformer:

- ✓ 6-9 år: minihåndball, fire mot fire. Miniturnering
- ✓ 10 år – 6'er håndball. Aktivitetsturnering
- ✓ 11 år – 6'er håndball. Aktivitetsturnering og elle seriespill uten rangering
- ✓ 12 år – 7'er håndball. Deltar i regionene seriespill.

#### **4.6 Rekruttering av nye spillere**

Hvert år ved skolestart sender HHK ut invitasjon til; Kila, Medkila, Kanebogen og Harstad Barneskole. Vår policy er at vi ikke skal konkurrere med våre naboklubber og sender derfor ikke ut flyers til disse skolene.

På HarstadHåndballklubb.no oppdateres informasjon om treningstider og kontaktinformasjon om hvert lag.

HHK arrangerer kick-off i slutten av august og spillere kan prøvespille inntil 3 uker før de trenger å melde seg inn.

Dersom det er spillere fra andre klubber som ønske å bytte til HHK skal moderklubben informeres.

Klubben er positiv til samarbeid med andre idretter. Dette er viktig for å kunne rekruttere og sikre at spillere som ønsker å delta i flere idretter i perioder kan holde på med flere idretter.

## 5. Ungdomshåndball (13-16 år)

---

### 5.2 Trenervett

Se samme punkt under Barnefotball.

### 5.3 Trening

Det er anbefalt følgende treninger:

- ✓ 13-14 år: 3 treninger a 1.5 timer
- ✓ 15-16 år: 3 treninger a 1.5 timer

Sommeraktiviteter avtales for hvert lag etter behov.

### 5.4 Spilletid

Klubben melder på nok lag til at alle får mye spilletid. Ved å ha både lavterskeltilbud og spillerutviklingstilbud sørger klubben for dette. Klubben melder i tillegg lagene på rett nivå i seriesystemene.

- ✓ Trenings- og kamptilbud både for lavterskel- og spillerutviklingsgrupper
- ✓ Trenings- og kamptilbud på lavterskelnivå og for målgruppa som ønsker å bli best mulig i ungdomshåndballen.
- ✓ Klubben har ekstra treninger/tiltak på tvers av lag og alderstrinn åpen for alle (ekstratrening (lørdagstrening), håndballskoler etc.).
- ✓ Klubben har ekstra spillerutviklingstiltak på tvers av lag og alderstrinn i ungdomshåndballen ("spillerutviklingsgrupper", treningsleirer osv.)

### 5.5 Mål for ungdomshåndballen

NHF's retningslinjer for aktivitet i ungdomshåndballen er noe også HHK styrer etter. Fortsatt fokus på målsetningene for bredde- og barnehåndball. Ta vare på alle.

Harstad Håndballklubb har som målsetning at flest mulig fortsetter å spille håndball. Samtidig legger vi til rette for hospiteringsordninger, som gir mulighet for å få prøve seg på et høyere nivå.

#### Målsetninger:

- Harstad Håndballklubb skal spille teknisk og offensiv håndball
- Spillerne skal gis utfordringer på sitt ferdighets- og ambisjonsnivå
- Det er ønskelig at spillere hospiterer på andre alderstrinn
- Alle lagene i HHK skal spille ut ifra de samme grunnprinsippene. Dette gjør at hospitering blir enklere.
- Ferdighetene løp, hopp, kast og mottak skal stå sentralt og prege alle øvelser og leker.
- Senior-/Hovedtrener skal ha et oppfølgings – og utdanningsansvar nedover i organisasjonen.

## 5.6 Taktikk og teknikk i HHK

Skissen under viser hvordan vi skal oppnå målsetningene våre via taktikk og teknikk:



### Taktikk:

- Alle lag skal trene på å spille utgruppert i forsvar fra 10-års alderen
- Ved 11-12 årsalderen kan lagene begynne å tilnærme seg et 3:2:1/5:1 forsvar
- Seniorlagenes primære forsvarsformasjon er 3:2:1/5:1
- Fra 14 årsalderen bør lagene også trene på en alternativ forsvarsformasjon (6:0) og kjenne til forskjellige forsvarsformasjoner
- Alle lag bør jobbe med å organisere overgangene fra forsvar til etablert angrep. Man skiller da mellom superkontringer (1 spiller) og kollektive kontringer (flere bølger)
- I etablert angrep jobber man primært med kollektive bevegelsesmønster hvor spillerne blir utfordret til å velge mellom flere mulige alternative løsninger. Sekundært kan man jobbe med spesifikke trekk eller avtaler mellom to eller flere spillere.

## Teknikk:

- All teknisk trening skal ta utgangspunkt i spillernes individuelle tekniske nivå, høyt aktivitetsnivå og det å holde utøverne i flytsonen. Alle spillere skal være mest mulig aktiv med ball
- Dribling, finter, skudd og pasninger er tekniske ferdigheter vi i HHK prioriterer høyt. Elementer av disse teknikkene bør inngå i alle treninger.
- Ved 13 -14 årsalderen bør alle beherske ei finte til begge sider.
- Kast og mottak skal være en viktig del av treningen for de minste utøverne. Spillerne bør lære seg grunnskudd og hoppskudd
- Selv om man her har prioritert dribling, finter, skudd og pasninger, betyr ikke dette at det ikke skal trenes på andre ting. Generell ballbehandling, sperreteknikk, fallteknikk, løpsteknikk osv. er også viktig å trene på.
- Trening på forsvarsteknikker skal også være en viktig del av treningen. Fotarbeid, grunnstilling, støting, takling, blokkering og erobring
- Fysisk form (styrke, utholdenhet, koordinasjon, bevegelse):

For å kunne spille offensiv teknisk håndball er man avhengig av å ha hurtige og spenstige spillere. Trening på hurtige vendinger og småspurter bør på en eller annen måte inngå som en naturlig del av treningen. Her kan man bruke ulike former for stafetter eller konkurranser. Kort intervalltrening er også en god måte å jobbe med hurtighet og utholdenhet. Det at fysisk trening forebygger skader er nok en god grunn til å trene fysikk. Trening med egen kropp (push-ups, sit-ups, hopp osv.) og etterhvert trening med medisinaler, kan være viktige innslag på treninger etter 11-12 års alder. Fokuset skal være trening av riktig løfteteknikk for knebøy, markløft og frivending.

For å kunne holde et høyt tempo over relativt lang tid (kamp), bør man også drive med utholdenhetstrening. Man kan gjøre det til en vane at spillerne, fra og med 12 års alderen, løper seg en tur før treninga starter (minst 1 gang i uka) slik at man ikke trenger å bruke halltid til å varme opp. Man kan da løpe rolig til å begynne med, for så å øke tempoet seinere.

Bevegelsestrening er viktig for å opprettholde et godt bevegelsesutslag i alle ledd i kroppen. Tilfredsstillende bevegelsesutslag og smidighet danner et godt grunnlag for tekniske ferdigheter. I tillegg forebygger det skader

- Alle lagene i HHK skal aktivt jobbe med å gi utøverne sunne holdninger til kosthold. Spesielt har man et ansvar på cuper og reiser, hvor utøverne naturlig spiser mat i regi av klubben.

### **Sosialt:**

- Alle spillere i HHK skal føle seg trygge og velkommen på trening

For å kunne gi alle spillere utfordringer på sitt nivå, er vi avhengige av at spillere hospiterer på andre lag enn sitt eget. For at spillerne skal ha lyst til å gjøre dette må det også brytes ned en del sosiale barrierer mellom lagene. Det er derfor ønskelig at lagene har sosiale aktiviteter sammen slik at spillerne blir kjente med hverandre. Dette skaper en god klubbidentifikasjon. Man tilhører ikke bare sitt eget lag, men er også en del av Harstad Håndballklubb.

### **5.7 Hospitering mellom lagene**

Ved interesse, sportslige- og sosiale ferdigheter kan en eller flere spillere trene og/eller i perioder spille med eldre lag. Det er svært viktig at spillere får muligheten til å vise seg frem. Dette betyr mye for den enkeltes motivasjon. Erfaring viser at spillernes ferdigheter og modning varierer mye i ungdomsårene. Det er derfor viktig å se både kortsiktig og langsiktig ved utvelgelse av spillere. Det er også viktig at det tas hensyn til hva som er best, både for spillerne og klubben. I tillegg må det tas hensyn til belastningen på spillerne. Både spillerne og foresatte skal være involvert i prosessen sammen med trenerne.

### **Begrepsavklaringer og prosedyrer:**

- ✓ Hospitering. Utvalgte spillere får mulighet til å trene/spille kamp med lag som er eldre enn spilleren. Dette kommer i så fall som et tillegg til trening og kamp for eget lag.
- ✓ Flytte opp spillere. Det besluttes at spiller har så gode ferdigheter og holdninger at vedkommende permanent flyttes opp til høyere årsklasse.
- ✓ Låne spillere til kamp fra 10 år og oppover kan forekomme. Spillere kan spille flere kamper samme helg/dag. Det bør ikke lånes spillere fra ”yngre” lag til kamp på bekostning av spillere som har holdninger, treningsinnsats og fremmøte i det aktuelle alderstrinn. Mener vi at en yngre spiller styrker laget med å være med, bør spilleren vurderes å bli flyttet opp permanent.
- ✓ Ovennevnte beslutninger tas av trenerne på de respektive lag sammen med aktuell(e) spiller(e). Foresatte og sportslig leder skal konsulteres før beslutning fattes.

Ved lån av spillere på de yngste lagene, så skal dette gå etter prinsippet om at alle som ønsker å prøve skal få muligheten. Det betyr at man må lage et rulleringssystem som organiseres mellom laglederne og trenerne på de enkelte lag. Hvis krise kvelden før kamp (sykdom) er det opptil den enkelte lagleder/trener å ta en avgjørelse.

Generelt skal spilleren primært spille på sitt lags alderstrinn.

## 5.8 Prinsipp for kollektivt spill

- Spillerne skal få øve på å spille i flere posisjoner i trening og kamp
- Spillerne skal trene på og erfare at å samarbeide med andre spillere gir flere og andre muligheter både i angrep og forsvar. Spill i grupper på to, tre og etterhvert flere.
- Spillerne skal få oppgaver som gjør at de bidrar til å gjøre de andre på laget gode
- Enkeltspillere skal ikke avslutte alle angrep
- Alle skal oppleve og erfare at de har en rolle og oppgave i laget
- Kantene skal være en aktiv del av både angrep- og forsvarsspill
- Spillet skal være fleksibelt og kreativt

## 5.9 Godt lagledervett:

- Det aller viktigste som lagleder i kampsituasjon er å legge større vekt på mestring enn resultater
- Det skal være moro å spille håndball. Jevne kamper er artigst og ingen bør vinne med mer enn 10 mål
- Alle på laget skal være med i spillet og alle bør spille omtrent like mye, dersom de har lagt inn lik terningsinnsats. Oppmuntre også de som har kommet kortest i utviklingen til å score mål.
- Gi de spillerne som ligger lengst fremme i fysikk og ferdighetsmessig på sitt alderstrinn utfordringer og oppgaver som å spille fri andre, spille på nye spilleplasser, lære dem finter som de må bruke før de skyter osv.
- Alle spillerne skal få utfordringer som er tilpasset sitt nivå
- Gi ros til gode prestasjoner, fremgang og forsøk – ikke bare resultater
- Innbyttere skal også ha det artig. Det heies og ropes når vi sitter på benken
- Alle spillere og ledere hilser på motstanderen før kamp og vi takker hverandre for kampen etter kampslutt
- Laget skal ha flere spillere som har trent på og kan stå i mål i kamp
- Hver spiller skal trene på og skal spille på flere posisjoner på banen i kamp

## 6. Aldersplan

Tabellen under viser et forventet nivå på treningsinnhold på de ulike aldersnivåene. Det er opp til den enkelte trener selv å bestemme gjennomføring.

Alder	Plan	Virkemiddel	Annet
6-10 år	Spilleforståelse	Pasningsøvelser og plassering	
	Regler forklares	Gjerne i møterom	Spillermøte med info og f.eks pizza
	Kast og skuddteknikk	Lære riktig kastøvelser	Trene mot vegg med varierende avstand/hopp-skudd
	Alle spillerne prøver alle plasser	Ikke lage mye fokus på hvor de skal spille	I kamp og trening prøve seg frem – også i mål
	Venstre hendte	Dyrke venstrehendte – mange kan bruke begge armer	Trene kast og mottak med egge hender
	Målvakt	Spillere som ønsker å stå i mål prioriteres	Enkle målvakts øvelser
	Intervall lek med ball	Lage spennende oppgaver med kast fall og annen lek	Lage sirkeltrening i hallen, med benker og matter
	Forstå enkelte forsvarsformasjoner	Forsvarstrening – spilleposisjon på rundgang	Trene offensivt forsvar
	Spille mot forskjellige	Angrepstrening – spillerposisjoner på rundgang	Trene mot offensivt forsvar
11-13 år	Regler opplæring	Muntlig forklaring ved hjelp av tavle og i kampsituasjon	Sette av tid i treningstid
	Gjennombrudd	Angrep mot forsvar	Inn løping og innhopp øvelser
	Pasninger	Pasninger i fart og bevegelser	Koordinasjonstrening
	Føring 1vs 1	Individuell trening	Trening mann mot mann
	Sperrer	Hvorfor og hvordan	Lære seg bruk av sperrer i kampsituasjon
	Målvakt: La de som har evner for det	Spisse målvakter og ha basistrening for dem	Inkludere målvakt i spillesekvens/skuddtrening
	Skuddstyrke	Utvikle kast-type og hoppstyrke	Trene pådrag og kast/skudd
	Koordinasjon	Bevegelse med og uten ball	Forskjellige bevegelsestreninger
	Forsvarstrening	Forhindre innspill/ballbøkk/støting og forsvarssamarbeid	Tren i kampsituasjoner og mann mot mann
	Forhindre innspill	Plassering i forhold til ball	Sidelengs trening/ riktig side av ballen
	Kondisjon	Løpetrening med ball	Surstoff/biptest og annen kondisjonstrening
14-16	Spilleforståelse	Blind kant/kantovergang/polakk/russer/tjekker	Trene øvelser og forstå hvorfor
	Individuell angrepsteknikk	Variasjon	Kamptrening/individuell trening med forsvar
	Kollektiv angrepsteknikk	Ha formasjoner	Kamptrening
	Koordinasjon og fart	Hurtighetstrening med ball	Trene gruppevis
	Forsvarstrening - alternativer	Bruke spillerne	Trene forskjellig forsvar
	Kant trening	Kant spillere med spesialtrening	Jobbe med små vinkler, kant finter
	Linjespillere	Samspill og sperrer	Trene hjelp av linje for ving og back, sperrer og innspill
	Målvakt	Forsvarssamarbeid	Samarbeid om hjørner, plassering og utkast
	Styrketrening	Basistrening for å styre spillere /unngå skader	Samarbeid med eksterne/fysio osv
	Egentrening	Spilleposisjon	Trene på plassen de spiller
	Kondisjon	Løpetrening med ball	Surstoff/biptest og annen kondisjonstrening
	Mental	Forstå hvorfor	Fokus på oppgaver og muligheter i kamptrening

### **Aldersgruppe 5 – 7år**

Mål og virkemidler:

Skape mestringsfølelse. Sosial atmosfære og sosial tilhørighet innen idrett. Treninger som inneholder lek, glede, trivsel og allsidighet med ball. Dette gjøres gjennom strategier som:

- ✓ Lek i lagspill gir øving på grunnleggende teknikker Hver enkelt spiller må få oppleve mestring på hver trening
- ✓ Oppleve samhold og tilhørighet .”Vi-følelse”
- ✓ Maksimal ballkontakt / stor aktivitet / mange rekker / høy intensitet
- ✓ Kroppsbeherskelse og balanse
- ✓ Kasteteknikker
- ✓ Det er ideelt med 12-15 spillere pr treningsgruppe
- ✓ 2-3 ledere pr lag, minst 1 voksen med aktivitets- lederkompetanse eller høyere
- ✓ 1 lagleder pr. lag
- ✓ Alle har hver sin håndball
- ✓ Trening i hall
- ✓ Kjegler, kasser, matter, balansebrett, hoppetau, etc
- ✓ Egne og andre lokale turneringer

### **Aldersgruppe: 8 – 9 år**

Mål og virkemidler: Skape mestringsfølelse. Sosial atmosfære og sosial tilhørighet innen idrett.

Treninger som inneholder lek, glede, trivsel og allsidighet med ball. Det satses på bredde, der det sosiale vektlegges i stor grad. Dette gjøres gjennom strategier som:

- ✓ Gi øving på grunnleggende håndballteknikker gjennom lek i lagspillet
- ✓ Hver trening skal gi hver enkelt spiller opplevelse av mestring
- ✓ Opplevelse av samhold og tilhørighet ved å styrke ”vi følelsen”
- ✓ Variert trening
- ✓ 1 treningsøkt hver uke, i hall
- ✓ Maksimalt antall ballkontakter/stor aktivitet/høy intensitet
- ✓ Kasteteknikker
- ✓ Spillerne skal ha tilnærmet lik spilletid i kamper
- ✓ Det er ideelt med 12 – 15 spillere pr treningsgruppe
- ✓ 3 ledere pr lag, minimum 1 voksen med aktivitetslederkompetanse eller høyere
- ✓ Sammensatt støtteapparat som jobber etter definerte retningslinjer
- ✓ Jevnlige foreldremøter
- ✓ Trening i hall
- ✓ Alle har hver sin ball
- ✓ Baller i flere størrelser, kjegler, kasser, matter, balansebrett, hoppetau, etc
- ✓ Ca 7 spillere pr kamp
- ✓ Fair Play



- ✓ Prøve flere spilleplasser
- ✓ Lokale turneringer
- ✓ Regelkunnskap

### **Aldersgruppe: 9 - 10 år**

Mål og virkemidler: Skape mestringsfølelse. Sosial atmosfære og sosial tilhørighet innen idrett.

Treninger som inneholder lek, glede, trivsel og allsidighet med ball. Det satses på bredde, der det sosiale vektlegges i stor grad. Dette gjøres gjennom strategier som:

- ✓ Gi øving på grunnleggende teknikker gjennom lek i lagspillet
- ✓ Hver trening skal gi hver enkelt spiller opplevelse av mestring
- ✓ Opplevelse av samhold og tilhørighet ved å styrke ”Vi-følelsen”
- ✓ Variert trening
- ✓ Fremgang gir større treningsglede. Det er derfor viktig at det arbeides med bevisstgjøring av ferdighetsutvikling hos hver enkelt spiller
- ✓ Begynne å tenke utgruppet forsvar
- ✓ Forsvar 1 mot 1
- ✓ 1-2 treningsøkt(er) hver uke, i hall / gymsal
- ✓ Maksimalt antall ballkontakter/stor aktivitet/høy intensitet
- ✓ Innføring av skudd og finteteknikker
- ✓ Spillerne skal ha tilnærmet lik spilletid i kamper
- ✓ Det er ideelt med 12 – 15 spillere pr lag
- ✓ 3 ledere pr lag, 1 voksen med aktivitetsleder med kompetanse
- ✓ Sammensatt støtteapparat som jobber etter definerte retningslinjer.

Informasjon og involvering

- ✓ Jevnlige foreldremøter
- ✓ Trening i hall / gymsal
- ✓ Alle har hver sin ball
- ✓ Baller i flere størrelser, kjebler, kasser, matter, balansebrett, hoppetau, etc
- ✓ Ca 12 spillere pr kamp
- ✓ Fair play
- ✓ Påmelding på rett nivå i seriespill
- ✓ Prøve flere spilleplasser
- ✓ Lokale turneringer
- ✓ Regelkunnskap

### Aldersgruppe: 11 år

Mål og virkemidler: Skape mestringsfølelse. Sosial atmosfære og sosial tilhørighet innen idrett.

Treninger som inneholder lek, glede, trivsel og allsidighet med ball. Det satses på bredde, der det sosiale vektlegges i stor grad. Dette gjøres gjennom strategier som:

- ✓ Gi øving på grunnleggende teknikker gjennom lek i lagspillet
- ✓ Hver trening skal gi hver enkelt spiller opplevelse av mestring
- ✓ Opplevelse av samhold og tilhørighet ved å styrke "Vi-følelsen"
- ✓ Variert trening
- ✓ Fremgang gir større treningsglede. Det er derfor viktig at det arbeides med bevisstgjøring av ferdighetsutvikling hos hver enkelt spiller
- ✓ Spillerne skal bli kjent med ulike spilleplasser og spilleformasjoner
- ✓ 2 treningsøkter hver uke i hall / gymsal
- ✓ Maksimalt antall ballkontakter/stor aktivitet/høy intensitet
- ✓ Innføring av skudd og finteteknikker
- ✓ Innføring i individuelle forsvarsteknikker
- ✓ Spillerne skal ha tilnærmet lik spilletid i kamper
- ✓ Det er ideelt med 12 – 15 spillere pr lag
- ✓ 3 ledere pr lag, 1 voksen med trenerkompetanse
- ✓ Sammensatt støtteapparat som jobber etter definerte retningslinjer.

#### Informasjon og involvering

- ✓ Lederne og trenerne må ligge i forkant dersom de skal følge laget videre. Derfor trengs lederutvikling og Trener 1-utdanning. Klubben tilbyr alternativ kursing
- ✓ Jevnlige foreldremøter
- ✓ Trening i hall
- ✓ Alle har hver sin ball
- ✓ Baller i flere størrelser, kjegler, kasser, matter, balansebrett og hoppetau
- ✓ Ca. 12 spillere pr kamp
- ✓ Fair play
- ✓ Påmelding på rett nivå i seriespill
- ✓ Rullere spillerne for å bli kjent og spille med forskjellige
- ✓ Prøve flere spilleplasser
- ✓ Lokale turneringer
- ✓ Regelkunnskap
- ✓ Delta i turneringer utenfor egen lokalsone
- ✓ Ved interesse og ferdigheter kan enkelte få spille med de eldre (12 år)

### Aldersgruppe: 12 – 13 år

Mål og virkemidler: Utvikle sportslige kvaliteter, som intensitet og teknikk. Ha et lag i serie.

- ✓ Treningene har allsidig teknikktraining i sentrum
- ✓ Teknikkene trenes som en del av småspill
- ✓ Spillerne kan trene på ulike spilleplasser
- ✓ Det legges inn spesifikk målvaktstrening
- ✓ Spillerne skal ha opplæring i egentrening
- ✓ 2 treningsøkter hver uke i hall
- ✓ Innlagt allsidighetstrening i håndballøktene
- ✓ For enkeltspillere som har interesse av det gis det tilbud om en ekstra frivillig treningsøkt i uka, gjerne i samarbeid med andre lag. Ei slik økt bør være på en annen dag enn den ”normale” økta
- ✓ Det er viktig at treningsmengden tilpasses den enkelte spiller
- ✓ 3 ledere pr lag, 1 voksen med trenerkompetanse
- ✓ Sammensatt støtteapparat som jobber etter definerte retningslinjer.

Informasjon og involvering

- ✓ Lederne og trenerne må ligge i forkant dersom de skal følge laget videre. Derfor trengs lederutvikling og Trener 1-utdanning. Klubben tilbyr alternativ kursing
- ✓ Jevnlige foreldremøter
- ✓ Trening i hall
- ✓ Alle har hver sin ball
- ✓ Baller i flere størrelser, kjegler, kasser, matter, balansebrett, hoppetau og hekker
- ✓ Turneringer, egne og utenfor sonen.
- ✓ Påmelding på utfordrende nivå
- ✓ Konkurransen/aktiviteten må ikke styre treningsinnholdet
- ✓ Innsats og oppmøte på trening, samt sosiale og sportslige ferdigheter, er grunnlag for spilletid i kampene
- ✓ Jevnlige spillermøter

### **Aldersgruppe: 14 – 15 år**

Mål og virkemidler: Utvikle sportslige kvaliteter, som intensitet og teknikk. Ha minst et lag i serien.

Ha med spillere på kretslag.

- ✓ I treningen vektlegges teknikk- og spillerutvikling i flere posisjoner
- ✓ Det legges opp til mye småspill / valgtrening
- ✓ Det arbeides med å utvikle større bevissthet om fysisk trening
- ✓ Gjennomføring av egentrening periodevis
- ✓ Det legges inn spesifikk målvaktstrening

- ✓ Det arrangeres sosiale sammenkomster for å utvikle og styrke samhold
- ✓ Obligatorisk regelkurs for 14-15 åringer (HHK benytter egne dommere til kursing)
- ✓ 3 treningsøkter hver uke i hall / gymsal
- ✓ Innlagt i treningene er fysikk/koordinasjon og allsidighetstrening
- ✓ Det er viktig at treningsmengden tilpasses den enkelte spiller
- ✓ Fysisk trening I sommerhalvåret (marka)
- ✓ Trening(er) sammen med senior hvis dette er praktisk mulig
- ✓ 2 trenere pr lag, minst 1 med trener II kompetanse, eller tilsvarende ferdigheter / Spillererfaring. Klubben tilbyr alternativ kursing
- ✓ 1-2 lagledere pr lag, en sosial og en sportslig
- ✓ 2-3 økter i hall
- ✓ Påmelding på utfordrende nivå
- ✓ Hospitere opp fra 14 år
- ✓ Innsats og oppmøte på trening, samt sosiale og sportslige ferdigheter, er grunnlag for spilletid i kampene
- ✓ Mulighet for turneringer i Sør-Norge fra 14 år

### **Aldersgruppe: 16 – 17 år**

Mål og virkemidler: Utvikle høy sportslig kvalitet, som intensitet og teknikk. Sosial tilhørighet og blick for sosial fungering. Beholde spillere, treningsgrupper tilpasset satsingsnivå for flest mulig.

- ✓ Det legges opp til mye småspill / kamptrening og valgtrening
- ✓ I treningene vektlegges spesifikke avslutningsteknikker
- ✓ Avgjørende for mengde, belastning og type fysisk trening, er individuell fysisk utvikling
- ✓ Gjennomføring av egentrening
- ✓ Spesifikk målvaktstrening
- ✓ 3-5 treningsøkter hver uke, derav 2-4 i hall
- ✓ Styrketrening inkluderes i treningsøktene evt. egen økt
- ✓ Treninger kan, etter vurdering mellom trenerne, gjennomføres sammen med seniorlag
- ✓ 1-2 trenere pr lag, minst 1 med trener II kompetanse, eller tilsvarende ferdigheter / Spillererfaring. Klubben tilbyr alternativ kursing
- ✓ 2 lagledere pr lag.
- ✓ 2-4 økter i hall
- ✓ Tilgang til alternativ trening
- ✓ Sammensatt støtteapparat som jobber etter definerte retningslinjer, informasjon og involvering
- ✓ Påmelding på utfordrende nivå
- ✓ Hospitering
- ✓ Reg.lag / utviklingsmiljøer for å utvikle spillere
- ✓ En turnering i utlandet Sør-Norge / Norden – Europa

## 7. Nettsider og kontaktinformasjon

---

Følgende legges ut på HHK sin hjemmeside og FB-side. Ansvarlig: leder

- Treningstider og –sted
- Kontaktinfo
- Sportsplan

Informasjon om de enkelte lag legges ut på lagets Facebookside. Ansvarlig foreldrekontakt/trener