



# HÅNDBALL



Grappesponsor



*freske frøspark*

# HÅNDBALLGRUPPA

# SPORTSPLAN

# 2018



Steimoegga Idrettspark  
Huseidalen 37, 2560 Alvdal  
Tlf: 62 48 77 90  
Faks: 62 48 72 86  
Kontonr. 1895 06 00922  
ail@alvdalil.no  
www.alvdalil.no

Generalsponsorer



Hovedsponsorer Alvdal IL:





# HÅNDBALL

Grupesponsor



*freske frøspark*

## Innhold

Innhold .....	1
Innledning .....	2
Visjon, verdier og mål .....	3
Fair Play.....	4
Treninger .....	7
Kamper .....	7
Trenerrollen og trenerutvikling.....	8
Retningslinjer ved sesongoverganger mellom ulike idretter .....	10
Minihåndball (6-9 år).....	11
Junior (10-14 år) .....	12
Dommere .....	13



# HÅNDBALL



Grppesponsor



*freske frøspark*

## Innledning

Dette dokumentet inneholder Alvdal IL håndballgruppas verdier, visjoner og mål som skal ligge til grunn for all aktivitet i regi av gruppa.

Dokumentet er ment som hjelp og nytte for alle involverte i håndballgruppa, særlig for trenere og oppmenn på alle nivå.

Det vises til Norsk Håndballforbund sine internettsider [www.handball.no](http://www.handball.no)

Der er mye nyttig info, samt tips til treninger for alle aldersgrupper.

Sportsplanen er utarbeidet av styret i Alvdal IL håndballgruppa høsten 2016, revidert mars 2018



## Visjon, verdier og mål

### Visjon

Alvdal håndball skal oppleves som en energisk og utviklende trenings- og kampaktivitet der spillere, trenere, dommere, ledere og foreldre deltar aktivt, og kampene følges av et entusiastisk publikum og engasjerte medier.

### • HÅNDBALL FOR ALLE •

### Verdier

Norsk håndball skal bygge på og kjennetegnes ved den enkeltes stolthet og engasjement, og utøves gjennom felles verdier som er gjeldende for all virksomhet for norsk håndball på og utenfor banen.

### **Begeistring**

Sammen skal vi skape begeistring og utvikle spilletglede hos spillerne.

Vi skal la oss begeistre av egne prestasjoner og av andres.

### **Innsatsvilje**

Vi skal motivere hverandre i både medgang og motgang. Gjennom deltakelse på lag skal alle kjenne seg en del av et fellesskap, det skal legges vekt på godt samhold i laget. Innsats skal telle.

### **Respekt**

Vi skal vise respekt i alle ledd; mellom spillere, foreldre, trenere, motstandere og dommere. Vi skal vise respekt på banen og i hallen.

### Mål

Alvdal IL håndballgruppa skal skape et miljø som er tilrettelagt for god sportslig aktivitet og utvikling – sportslig og sosialt – for alle som har lyst til å delta i vår aktivitet.

Vi skal ha engasjerte ledere og trenere som kan gi et differensiert tilbud der alle blir sett og alle gis mulighet til å utvikle seg ut fra sitt ståsted, sine muligheter og ambisjoner.



## Fair Play

Norges Håndballforbund (NHF) og Norsk Tipping samarbeider om Fair Play i norsk håndball.

Fair Play-programmet handler om respekt på tre områder:

### ***Respekt for dommeren***

Vi skal styrke respekten for dommeren og dommergjerningen og øke forståelsen for at dommerne har en viktig og krevende rolle i håndballen, på alle nivåer.

### ***Respekt på banen***

Vi skal arbeide for at spillere, lagleder, trenere, arrangørstab og kampfunksjonærer viser gjensidig respekt for hverandre og for spillet. Respekt og fair play skal være en naturlig del av deres håndballhverdag.

### ***Respekt i hallen***

Vi skal arbeide for at publikum og foresatte skal vise respekt for arenaen, arrangøren, håndballspillet og spillets aktører.

Håndballgruppa er opptatt av å utvikle spillere med gode holdninger til idretten og en oppførsel preget av høflighet og respekt. Alle spillere har et ansvar for laget som helhet, ved å delta på trening, kamper og andre aktiviteter i regi av laget i størst mulig grad. Vi viser respekt for hverandre og til aktiviteten ved å møte presis til treninger og kamper, samt at vi tar ansvar for eget utstyr. Vi skal vise omsorg for hverandre, og hjelpe hverandre til mestring. Vi skal oppmuntre hverandre, og juble for alle! Vi skal involvere alle og ha det gøy i laget.

Alvdal IL håndballgruppa tar helt og fullt avstand fra mobbing og rasisme både på håndballbanen og på andre arenaer. Håndball skal bidra til inkludering, samhold og fellesskap, og dette skal det legges vekt på i all aktivitet i regi av håndballgruppa. Treneres og spilleres holdninger til medspillere, motspillere og dommere skal være preget av respekt og forståelse.



## Blå-kvite regler

1. Klubben og laget er viktigst
  - Går det bra for laget og klubben, går det bra for alle
  - Ingen enkeltpersoner er viktigere enn fellesskapet
  - Sammen er vi sterke
2. Respekt for retningslinjene, lojalitet til beslutningene
  - Kjenn retningslinjene og ta diskusjonene i riktig fora
  - Deltakelse forplikter – for alle
  - Forutsigbarhet gir trygghet og klima for utvikling
3. For å lykkes sammen må vi spille hverandre gode
  - Gi ros
  - Gled deg over andres suksess
  - Dyrk de sterke sidene hos alle
4. Tenk alltid positivt
  - Fokus på det vi kan gjøre noe med sjøl
  - Positivitet skaper energi
  - Positivitet skaper engasjement
5. Alt vi gjør i dag kan vi gjøre bedre enn i går
  - Se alltid etter forbedrings- og utviklingsmuligheter
  - Detaljene skaper totaliteten
  - Konsentrasjon og fokus på oppgavene
6. Utvikling er viktigere enn resultater
  - Gode resultater er en konsekvens av godt arbeid
  - Trivsel skaper utvikling og resultater
  - Personlig og kollektiv vekst teller mer enn poeng
7. Ingenting er så urettferdig som å behandle ulike likt
  - Tilpasset og utfordrende aktivitet for alle
  - Alle skal føle at de lykkes i størst mulig grad
  - Alle må bli sett



8. For å lære å vinne må man tåle å tape
  - Vær forbilder – vis respekt også ved tap
  - Det viktigste er å ha det moro
  - Skyld aldri på dommeren, været eller forholdene
9. Vær en lagspiller – på og utenfor banen
  - Godt vennskap skaper trivsel. Trivsel skaper gode opplevelser
  - Ta ansvar for at alle trives og har det moro
  - Vær inkluderende ovenfor alle
10. Se mulighetene – se fremover
  - Det er i fremtida mulighetene ligger
  - Vær kreativ – tenk nytt
  - Hardt og målrettet arbeid over tid gir resultater

## Foreldrevettregler

Disse foreldrevettreglene er utarbeidet av Norsk håndballforbund:

- Møt opp på trening og kamper – barna ønsker det.
- Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen.
- Gi oppmuntring både i medgang og motgang – ikke gi kritikk.
- Hjelp ditt barn til å tåle både seier og tap.
- Støtt dommeren – ikke kritiser dommeravgjørelser.
- 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.



## Treninger

Tidspunkt for treninger for sesongen vil kunne variere fra aldersgruppe til aldersgruppe, men for de fleste lag starter treninger i starten av september og avslutter i april (merk retningslinjer for sesongoverganger mellom ulike idretter).

På treningene skal spillerne så langt det lar seg gjøre gis ulike utfordringer ut fra ferdighetsnivå og modning. Det skal tilrettelegges for høy aktivitet og lite ventetid. Varierte aktiviteter er viktig, men samtidig også spesifikk trening gjennom øving på bestemte ferdigheter. Spillerne skal gjennom prøving og feiling, observasjon og herming av hverandre gradvis mestre mere komplekse utfordringer. Det er svært viktig at det legges til rette for mestringsopplevelser for alle, uavhengig av ferdighetsnivå og modning.

## Kamper

Sesongen sett under ett skal alle spillere i mini- og juniorhåndball ha tilnærmet lik spilletid, men holdninger og oppførsel, treningsoppmøte og treningsiver belønnes i form av spilletid.

Lagsammensetningen skal som hovedregel ta utgangspunkt i prinsippet om jevnbyrdighet. Hvem som skal spille mest i den enkelte kamp vurderes også ut fra jevnbyrdighetsprinsippet; er laget ditt bedre enn motstanderlaget, la spillere som ikke er kommet så langt i sin ferdighetsutvikling få mer spilletid. Er derimot motstanderlaget langt bedre enn dere, la de spillerne som har kommet lengst få noe mer spilletid.

Vi praktiserer 50%-regelen for alle lag i aldersbestemt håndball. Det betyr at alle som er med på kamp skal spille minst 50% av tiden.





## Trenerrollen og trenerutvikling

### Trenerrollen

Treneren er en viktig person for barn og unge som spiller håndball. I håndballen skal det være rom for alle, det er den viktigste oppgaven en trener har – å skape et miljø der alle trives.

Viktige momenter som Alvdal IL håndballgruppas trenere skal forholde seg til:

- Alle spillere er like mye verdt og har det samme potensialet for å ha det moro med håndball.
- Gi oppmuntring til alle spillerne under trening og kamp, i medgang og motgang.
- Tilrettelegg for et trygt miljø med aktiviteter som spillerne mestrer.  
Trygghet + Mestring + Utfordring = Trivsel
- Bruk alle spillerne minst halvparten av tiden i kamp. 50%-regelen gjelder. Opplevelse, lek og utvikling er viktigere enn resultat.
- Spør om kampen var morsom og spennende, ikke bare om resultatet.
- Se på dommeren som en veileder og gjør dommeren god. Respekter avgjørelsene og bidra til at dommerne trives. Ta imot og takk dommeren for innsatsen i forbindelse med alle kamper. Vær et godt forbilde for barna med tanke på atferd ovenfor dommeren.
- Gjennomfør Fair Play-hilsen før og etter alle kamper.
- Vis respekt for arbeidet klubben gjør. Delta på trenermøter, foreldremøter og andre aktuelle møter slik at du jobber etter klubbens holdninger og retningslinjer.
- Vis respekt for andre – ikke bann eller vær aggressiv på sidelinja.
- Mobbing er trenerens ansvar.
- Husk på at du uansett er rollemodell – sørg for å være en best mulig rollemodell!
- Tenk på at det er barna som spiller håndball – ikke du.
- Tap og vinn med samme sinn.



- Vi verdsetter variasjon og allsidighet
  - Skap variasjon i treningene – ulike aktiviteter gjør det mer moro
  - Det er en kvalifikasjon og ikke en diskvalifikasjon å være med på flere idretter. En skitrening, en fotballtrening eller en håndballtrening er like mye verdt. Alvdal IL har vedtatt egne retningslinjer for prioriteringer i forbindelse med sesongoverganger mellom idrettene. Disse skal følges.
  - Oppmuntre spillerne til allsidig og variert aktivitet.

## Trenerutvikling

Det gjennomføres 2 trener- og oppmannmøter i året. På disse møtene planlegger og evaluerer vi håndballsesongene, samt kommer med tips og råd til hverandre om trenerrollen. Det oppfordres i tillegg til samarbeid, ved f.eks. å hospitere på hverandres treninger for å lære av hverandre.

Norges Håndballforbund kommer hver høst ut med kurskatalog for trenere. Vi oppfordrer våre trenere til å melde seg på aktuelle trenerkurs for å utvikle egen kompetanse og bidra til god kvalitet i treningstilbudet i Alvdal IL håndballgruppa.



## Retningslinjer ved sesongoverganger mellom ulike idretter

1. Konkurranser i en idrett går foran trening i en annen.
2. Sone- og kretssamlinger går foran trening i annen idrett. Dette gjelder også når sone-/kretssamlinger gjelder annen idrett enn sesongidretten.
3. Kamper/renn/konkurranser går foran treningssamlinger.
4. En hovedsesong for en idrett er avsluttet når kamper/renn/konkurranser er avsluttet for sesongen.
5. Smidighet i sesongoverganger mellom ulike idretter. Vedrørende treninger bør man prøve å unngå trening på samme kveld for de som har trening kun en dag i uken. Ved flere treninger i uken for samme idrett, bør man se på om det er behov for å redusere antall treninger i den ene idretten (f.eks. håndball/fotball: bør redusere antall håndballtreninger til fordel for fotballtreninger ved overgang håndball til fotball, og motsatt ved overgang fotball til håndball).
6. Oppfordre til å delta i andre idretter, godt samspill mellom ulike idretter er viktig.
7. Allsidig trening er god trening! Bør legge til rette for mest mulig variert lengst mulig. Å gå på fjelltur er også trening (egentrening).
8. Sist, men ikke minst: Ungene skal IKKE presses av de ulike idrettene. Her er det lederne/trenerne for de ulike idrettene som må gjøre avtaler og ta avgjørelser på vegne av barna det gjelder!

Disse retningslinjene er vedtatt av styret i Alvdal IL og gjelder for alle idretter. Det er viktig at de respekteres og at vi hele tiden setter utøveren i sentrum!



## Minihåndball (6-9 år)

### Mål og virkemidler

- Skape mestringsfølelse
- Sosial atmosfære og sosial tilhørighet innen idrett
- Treninger som inneholder lek, glede, trivsel og allsidighet med ball

Vi legger vekt på lek i lagspill, noe som gir opplevelse av samhold og tilhørighet i tillegg til øving på grunnleggende håndballteknikker. Vi skal ha varierte treninger som legger til rette for mestringsopplevelser for alle spillere.

På treningene skal vi ha maksimal ballkontakt og stor aktivitet. Spillerne skal utvikle kroppsbeherskelse og balanse som er viktige egenskaper i all idrett.

Vi trener på ulike kastteknikker.

### Organisering

På minihåndball gis det tilbud om én trening i uken, i gymsal. Vi deler inn i grupper og på den måten sikrer vi at spillerne får utfordringer tilpasset sitt ferdighetsnivå og modning.

Det er ideelt med 3 ledere per treningsgruppe.

Spillerne har med sin egen ball.

### Kamper/turneringer

Det arrangeres 4 minihåndballturneringer i året i Nord Østerdal.

Spillerne melder seg på til turneringene og ledere fordeler lagene etter alder og jevnbyrdighetsprinsippet.

Viser til bestemmelser om barneidrett, vedtatt av Idrettstinget:

[https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/7d1ccf72f5a047dfac1b2124adaddf42/117\\_15\\_barneidrettsbestemmelsene\\_lr.pdf](https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/7d1ccf72f5a047dfac1b2124adaddf42/117_15_barneidrettsbestemmelsene_lr.pdf)



## Junior (10-14 år)

### Mål og virkemidler

- Skape mestringsfølelse
- Sosial atmosfære og sosial tilhørighet innen idrett
- Treninger som inneholder lek, glede, trivsel og allsidighet med ball
- Etter hvert utvikle sportslige kvaliteter, som intensitet og teknikk

Vi legger fremdeles vekt på lek i lagspill, og opplevelse av samhold og tilhørighet i gruppa. Utvikling av gode holdninger er viktig. Varierte treninger og mestringsopplevelser for alle spillere er like viktig på dette nivået.

På treningene skal det være maksimal ballkontakt og stor aktivitet. Spillerne skal videreutvikle sin kroppsbeherskelse og balanse, og trene mere spesifikt på grunnleggende teknikker. Fremgang gir større treningsglede. Det skal derfor arbeides med bevisstgjøring av ferdighetsutvikling hos hver enkelt spiller.

Spillerne skal bli kjent med ulike spilleplasser og spilleformasjoner.

Fra 12 år har treningene mer allsidig teknikktraining i sentrum. Teknikkene trenes som en del av småspill. Spillerne kan trene på ulike spilleplasser, og det legges mere spesifikk målvaktstrening inn i treningene.

Spillerne får opplæring i egentrening som en del av egenutvikling.

### Organisering

Fra 10 år gis det tilbud om to treninger i uken, én i gymsal og én i hall. I gymsal legges det vekt på teknikktraining, mens i hall bruker vi mye tid på spill og formasjoner.

Fra 12 år gis det tilbud om to treninger i uken, i hall. Én av treningene har hovedfokus på teknikk, og dette legges opp til en felles trening for 12 og 14 åringene.

Fra 10 år og oppover er det ideelt med 2 ledere per treningsgruppe, samt oppmann på hvert lag.

Spillerne har med sin egen ball på trening.



## Kamper/turneringer

Fra 10 år og oppover meldes lagene på i Trønder Energi-serien. Det arrangeres i tillegg turneringer som lagene kan melde seg på.

## Dommere

Alvdal II håndballgruppa må til enhver tid ha nok dommere i forhold til antall påmeldte lag. Vi legger derfor vekt på rekruttering av dommere blant eldre spillere.

Vi har egen dommeransvarlig i klubben som følger opp dommerne jevnlig og sørger for at de får nok dømmetid i kamper. Vi samarbeider med Tynset Idrettsforening som har ansvar for å sette opp dommere i kamper. På internkamper i gruppa brukes egne dommere.

Dommeransvarlig er ansvarlig for å gi dommere tilbud om kurs i regi av Norsk Håndballforbund.