

Sportsplan

Holmestrand Håndball

ver 0.1

2019



Contents

1. Innledning.....	3
2. Målsetning og hensikt.....	4
3. Sportslige hovedmål.....	4
3.1. Delmål.....	4
4. Holdning, motivasjon og miljø.....	5
5. Sportslige hovedretningslinjer.....	7
5.1. Spillestil i Holmestrand håndball.....	7
Oppflytting: (Brukes sjeldnere enn hospitering.)	12
Kjøreregler oppflytting:.....	12
6. Barnehåndball (6-12 år).....	14
6.1. Generelle retningslinjer for all aktivitet innenfor barnehåndballen.....	15
6.2. Trivsel = trygghet + mestring.....	15
6.3. Retningslinjer for trenere.....	15
6.4. Basisskolen (5-8 år / til og med 2. klasse).....	16
6.5. Gutter/Jenter (8-10 år).....	17
6.6. Jenter/Gutter 11 år.....	19
6.7. Jenter/Gutter 12 år.....	21
7. Ungdomshåndballen – 13 – 19 år.....	23
7.1. Gutter/Jenter13 år.....	23
7.2. Gutter/Jenter 14 år.....	26
7.3. Gutter/Jenter 15 år.....	28
7.4. Gutter/Jenter 16 år.....	31
7.5. Gutter/Jenter 17-18 år.....	33
8. Kompetanseutvikling og trenerutdanning.....	34
9. Dommerutvikling.....	35
10. Organisasjon og administrasjon.....	35
11. Sportslig Utvalg (SU).....	36
12. Lagsorganisering.....	36
13. Vedlegg.....	39
13.1. Årsplan Sportslig Utvalg.....	39

1. Innledning

Sportslig utvalg presenterer med dette sportsplan for Holmestrand Håndball. Planen skal være et dynamisk verktøy som revideres og utvikles jevnlig i tråd med ny kunnskap og erfaring. Sportsplanen gir også klare krav til oppfølging og evaluering, som igjen skal gi grunnlag for kontinuerlig læring og forbedring. Sportsplanen er først og fremst laget for spillere, trenere, foresatte og ledere. Vi ønsker at de skal bruke Sportsplanen aktivt for å få forståelse av hvordan Holmestrand IF ønsker å legge til rette for at barn og unge skal lære håndball og sosialt samhold. I trening og kamper ønsker vi å skolere spillerne i håndballferdigheter og selvdisiplin gjennom målrettet arbeid og opplevelse av **mestring, samhold, trivsel og glede**. Første del i form av seksjon 1-3 presenterer generelle mål og delmål for Holmestrand Håndball. Videre gjøres det rede for hvordan klubben ønsker å legge til rette for gode holdninger og et godt miljø. Denne delen avsluttes med en presentasjon av sportslige hovedretningslinjer for håndballen i Holmestrand IF. Fra seksjon 4 går planen mer i detalj ved å ta for seg hvordan vi ønsker å legge til rette for motiverende læring av håndballferdigheter, både på trening og i kamper, på ulike alderstrinn i håndball opp til junioralder. Denne delen skal utgjøre et oppdatert og nyttig verktøy for alle som er involvert i arbeidet rundt lag og håndballspillere i Holmestrand. I siste del omtaler Sportsplanen spesielle tema som kompetanseutvikling/trenerutdanning, dommergruppen og organisering av Holmestrand Håndball. Vi har hentet inspirasjon og ideer fra andre sportsplaner til vårt eget styringsdokument, og vil årlig revidere og videreutvikle denne som plattform for sportslig utvikling i Holmestrand Håndball. Da gjenstår det bare å oppfordre alle til å bruke sportsplanen til glede, motivasjon og det beste for håndballskoleringen blant barn og ungdom i Holmestrand Håndball.

2. Målsetning og hensikt

Overordnet mål for Holmestrand IF og Holmestrand Håndball:

«Flest mulig og lengst mulig»

Vi skal «skape» (utvikle) barn og unge til å være stolte av! I denne målsetningen ligger at alle, uavhengig av alder og kjønn, som ønsker å spille håndball i Holmestrand IF, skal få anledning til det. Vi ønsker å tilby en målbevisst, rettferdig og godt organisert håndballsatsning.

Alle skal bli tatt på alvor og få et godt sportslig tilbud. Sportslig plan fungerer som Holmestrand Håndball sitt referansepunkt for å kvalitetssikre vår sportslige aktivitet. Den skal bidra til at organisering av tilbudet er målrettet og rettferdig, og tilrettelagt den enkelte spiller. I denne sammenheng er det viktig at alle har en felles forståelse av hva dette innebærer. Klubben sin ambisjon er å utvikle et *godt miljø* hvor folk **støtter hverandre, trives** og tar **ansvar** og hvor spillere får mulighet til å **utvikle sine håndballferdigheter** og **sosiale ferdigheter** og ved dette bidra til å skape et godt oppvekstmiljø for barn og unge i Holmestrand.

3. Sportslige hovedmål

Sørge for å skape best mulige vilkår for utvikling av alle spillere med utgangspunkt i deres personlige ambisjoner Fokusere på sportslig og langsiktig utvikling med utgangspunkt i **mestring, samhold, trivsel og glede**.

3.1. Delmål

- Klubben skal gi alle lag i barne- og ungdomsavdelingen et tilrettelagt og koordinert treningsopplegg med egne mål og planer for sesongen i tråd med vår sportslige plan.
- Klubben skal utvikle kvalifiserte trenere til lagene. Klubben skal utvikle dommere og ledere til Holmestrand Håndball.
- Klubben skal ha på plass 1 foreldrekontakt pr. 15. spiller i hvert årskull som skal bidra rundt organisering av det enkelte lag, og ha tett kontakt med relevante utvalg i klubben.
- Klubben skal kreve og legge til rette for en optimal og effektiv organisering rundt den sportslige aktiviteten.

4. Holdning, motivasjon og miljø

Holmestrand IF følger Norges Håndballforbundsretningslinjer:

(https://www.handball.no/globalassets/nhf-sentralt/utvikling/klubbhuset/brosjyre-retningslinjer_ungdomshandball.pdf)

(<https://www.handball.no/regioner/regionost/utvikling/handballtrening/barnehandball/barnehandballens-retningslinjer/>) .

Våre holdninger er tuftet på verdiene våre: Trening, konkurranse, lek og samhold der mottoet «Flest mulig og lengst mulig» er førende.

4.1. Vi har alle et ansvar for:

- Å skape et inkluderende miljø, uten noen former for mobbing eller rasisme
- Å skape trivsel og god selvfølelse hos den enkelte, basert på selvdisiplin, mestring og respekt
- Å vektlegge det sosiale miljøet og trivsel i like stor grad som prestasjoner og resultater
- Ledere/trenere som viser at de er opptatt av holdningsskapende arbeid bidrar til å øke håndballens anseelse i vårt nærmiljø.
- Det holdningsskapende arbeidet starter fra spillerens første dag i klubben. Sentrale begreper for hver enkelt spiller, leder og trener vil være ansvar, respekt, disiplin og toleranse.
- Alle forplikter seg til å følge klubbens retningslinjer for FAIR PLAY og vise holdninger som er i samsvar med dette.

4.2. Foreldrevettregler:

1. Møt fram til kamp og trening - barna ønsker det
2. Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen - ikke bare ditt eget barn
3. Oppmuntre i medgang og motgang - ikke kritiser noen
4. Respekter trenerens bruk av spillere
5. Se på dommeren som en veileder - ikke kritiser avgjørelsene
6. Stimulere og oppmuntre ditt barn til å delta - ikke press det
7. Spør om kampen var morsom og spennende - ikke bare om resultatet
8. Sørg for riktig og fornuftig utstyr - ikke overdriv
9. Vis respekt for klubbens arbeid - ta initiativ til årlig foreldremøte for å avklare holdninger og ambisjoner
10. Tenk på at det er ditt barn som spiller håndball - ikke du
11. Tenk på at det er treneren som alene skal lede kampen - ikke du

12. Engasjer deg – også i en definert rolle rundt laget og klubben Samspillet mellom holdninger og håndballferdighet vil være helt avgjørende for:

- Hvor godt en selv vil kunne utvikle seg
- Hvor gode lagkameratene kan bli
- Hvor godt miljøet på laget kan bli
- Hvor godt laget kan bli

4.3. Kvalitetsutviklende standarder innen holdninger, miljø og trening er at:

- Alle nye trenere får en skriftlig redegjørelse for holdningene klubben står for gjennom en oppdatert og levende sportsplan.
- Klubben sikrer løpende tilbakemeldinger gjennom tett dialog mellom trenere, lag og sportslig utvalg. Dette vil gi et bedre grunnlag i forhold til å evaluere situasjonen, og gjøre eventuelle endringer

4.4. Det å lykkes (Mestre)

Det å lykkes med en finte, en scoring, en takling eller en frispilling gir oss lyst til å trene videre. Det virker positivt både på motivasjonen og på læringen, og spillerne synes det er moro å trene. Det er viktig å innrette treningene slik at "det å lykkes" (mestre) oppleves så ofte som mulig gjennom det å få utfordringer som tar hensyn til spillernes eget ferdighetsnivå.

4.5. Veiledning (Positiv forsterkning)

Sørg for at all veiledning skjer i en positiv tone. Trenere og ledere skal alltid søke å gi en positiv tilbakemelding som vektlegger det som er bra, før man påpeker hvordan dette kan bli enda bedre.

4.6. Egentrening

Trenernes viktigste oppgave er å skape et treningsmiljø og en stimulans for egentrening og håndballrelatert lek. Mestring og håndballmessig utvikling henger i stor grad sammen med den enkeltes lyst, vilje og evne til å utvikle ferdigheter alene eller sammen med andre utenfor den organiserte treningen. Motivasjon, ideer og øvelser som kan stimulere til håndballaktivitet på fritiden vil skape mestring på kort sikt, samt bidra til den fundamentale overgangen til «å trene» fremfor «å bli trent».

4.7. Miljø

Trygghet og sosial tilhørighet er avgjørende for at mennesker skal utvikle seg og trives. Velfungerende sosial samhandling er derfor avgjørende både for at lag og individ skal kunne blomstre. I arbeidet med barn og unge er det viktig at det skjer

samhandling også utenfor håndballbanen. Det å skape en kameratgjeng gir positiv effekt på mange måter. Mange svært gode lag i aldersbestemt håndball og seniorhåndball har profitert på vektlegging av både det sosiale og det sportslige.

Foreldrene kan sammen bidra til å forsterke dette samholdet ved å sørge for positivitet og engasjement rundt barna. I de senere årene har man fått en stadig større forståelse for at et godt lag ikke nødvendigvis er summen av de individuelt beste utøverne. Det gjelder i stor grad å finne utøvere som er i stand til å samhandle og påvirke hverandre positivt. Dette er også avgjørende for at den enkelte skal finne motivasjon og styrke til å legge ned den innsatsen som er nødvendig for å realisere sitt fulle potensial.

4.8. Konsekvenser

Brudd på retningslinjer fastsatt av klubb kan medføre sanksjoner. Sanksjonene vil være avhengig av grad av alvorlighet og alder på vedkommende. I ytterste konsekvens kan man ilegges karantene. Alvorlige saker vil bli tatt opp i håndballstyret og i disse sakene er det håndballstyret som evt. vil avgjøre hvilken sanksjon som skal iverksettes.

5. Sportslige hovedretningslinjer

Vårt arbeid skal være utviklingsorientert. Enkeltresultater er et av mange nødvendige motivasjonselementer på veien, men ikke et mål i seg selv. For å legge til rette for langsiktig utvikling og helhetlige sportslige rammer, legger Holmestrand Håndball opp til en gjennomgående filosofi der individuelle forskjeller skal utnyttes og stimuleres.

5.1. Spillestil i Holmestrand håndball

5.1.1. Hovedintensjonen er å være et «spillende» håndballag:

Lagene skal kunne beherske de fleste varianter av håndballspillet, for dermed best mulig kunne møte motstanderens taktikk og ferdigheter. Lagene skal utnytte og utvikle et bredt spekter av alternativer, og på denne måten kapitalisere på spillernes individuelle ferdigheter og fysiske forutsetninger.

Lagene skal være:

- Utviklingsorientert
- Ferdighetsorientert
- Resultatorientert (fra ungdomshåndballen), men **aldri** på bekostning av fair play.

5.1.2. Et kompromissløst forsvarsspill

- Basert på kollektiv samhandling og spilleforståelse
- Basert på individuelle ferdigheter og innsats
- Basert på offensiv og mulighetsorientert tilnærming
- Basert på fleksibilitet og taktisk forståelse som gir mulighet for raske og store tilpasninger

5.1.3. Et hurtig og målrettet kontringsspill, med både individuelle og kollektive ferdigheter

- Basert på ferdigheter til å gjennomføre individuelle kontringer i første fase
- Basert på kollektive ferdigheter og forståelse til å fullføre kontringer med mange spillere og stort trykk

5.1.4. Et kollektivt angrepsspill som utvikler individuelle ferdigheter og skaper muligheter

- Basert på vektlegging av individuelle basisferdigheter og spisskompetanser i treningsarbeidet
- Basert på et variert spill som utnytter spillernes individuelle ferdigheter og ønsker
- Basert på et kollektivt grunnspill som kan varieres basert på motstanderens mottrekk
- Basert på et begrenset antall av kollektive spesialiserte kombinasjoner

5.1.5. Ett oppofrende returspill

- Basert på innsats, vilje og kollektivt ansvar som speiler våre holdninger.

5.2. Ramme for trenere i breddehåndballen – både barnehåndballen og ungdomshåndballen

Planlegging, gjennomføring og oppfølging av treningene og den sportslige utviklingen er trenernes ansvar.

Behovet for fleksibilitet og tilpasning til situasjoner, samt individuelle og kollektive ferdigheter er store, slik at klubbens retningslinjer må sees på som støtte og veiledning primært til planlegging og langsiktig utvikling.

Treneren må sette seg godt inn i Sportslig plan for Holmestrand Håndball, og Sportslig plan skal følges. Trenere oppfordres til å møte på klubbens trenerforum.

I barnehåndballen skal det være tilnærmet lik spilletid for alle. Barn som får mindre spilletid i enkelte kamper skal få mer spilletid i andre kamper. Alle skal få betydelig

spilletid i kamper de deltar i. Det vil si at topping av lag ikke skal forekomme. I henhold til håndballforbundet og regionens anbefalinger bør det legges til rette for fleksibel og moderat nivådeling fra spillerne er 9-10 år, slik at den enkelte kan finne mestring på sitt nivå.

Hospitering og oppmelding av et ferdighetslag i årgangen over er viktige verktøy som kan benyttes for at de ivrigste stimuleres samtidig som en grunnleggende breddeprioritering ivaretas.

Trenerens «tjenestevei» i barne- og ungdomshåndballen er Sportslig utvalg og sportslig leder.

Halltid er dyrebar og knapp tid; forberedelser, oppvarming, samt tøying og oppsummering bør derfor i størst mulig grad gjennomføres utenfor tildelt halltid, i forkant og etterkant av tildelt halltid.

Håndballfaglig plattform, samt likebehandling og ærlig åpen dialog med støtteapparat, spillere og foreldre er en forutsetning for trenerens rolle. SU, trenere og støtteapparat skal kontinuerlig ha fokus og evaluere behovet for endring, spesielt der sterkt foreldreengasjement og foreldretrenere kan gi grobunn for konflikter eller forskjellsbehandling. SU har et ansvar for å evaluere alle trenere årlig, samtidig som foreldrekontakt senest 1. februar skal gi sin evaluering av eventuelle endringsbehov knyttet til foreldreengasjement i gruppen.

5.3. Håndball og andre idretter

Ut fra at allsidig bevegelsesorientering er gunstig i unge år, er det positivt at de yngste utøverne prøver seg i flere idretter. Selv om håndball er mer allsidig og variert enn de aller fleste andre idretter, bør vi oppmuntre våre utøvere til å drive med andre lagidretter og individuelle idretter. Vi bør samarbeide positivt med andre idretter og klubber for å få til et gunstig opplegg for den enkelte. Ideelt sett klarer vi å få til utveksling av idrettslig kompetanse og aktiviteter som kan være berikende for spillerne.

I enkelte årskull ser vi at treningstider kolliderer, og det gjør det vanskelig for enkelte å måtte velge. Med bakgrunn i møte mellom Gullhaug IL og HIF fotball skal følgende praktiseres:

- 1) Vi forsøker i størst mulig grad å ikke legge treningstider på samme dager, og i alle fall ikke på samme tidspunkter.
- 2) Trenere på de enkelte årskullene forsøker å prate sammen når det oppstår utfordringer som går på bekostning av enten fotballen eller håndballen. Ved uenighet så løftes saken videre til Sportslig leder i klubbene for avklaring.

3) Utveksling av viktig datoer for sesongen utveksles mellom fotball og håndball i god tid før evt. cuper, arrangementer etc. finner sted.

4) Det er viktig at håndballtrenere utviser en positiv holdning til fotball, og at fotballtrenere utviser en positiv holdning til håndball. Som trenere er vi rollemodeller, og det er svært viktig at vi ikke snakker hverandre ned.

Håndballs sesongen starter vanligvis medio september, og varer ut april, fotballs sesongen starter vanligvis i april og varer ut medio oktober. Det betyr at sesongene delvis overlapper hverandre. Det er enighet om at det er naturlig at de som driver med begge idretter prioriterer fotball ut høstsesongen, og at håndball tilsvarende prioriteres ut vårsesongen.

5.4. Aldersinndeling og lagstilørighet

Alle som spiller håndball i Holmestrand Håndball skal tilhøre kun en treningsgruppe. Denne treningsgruppen skal i utgangspunktet være i den årgangen man er født i. Dette prinsippet kan bare fravikes etter godkjenning i SU, og i spesielle tilfelle ut fra totalt antall spillere, geografiske forhold og eventuelle andre sosiale kriterier. Både for å stimulere interesse og for å legge til rette for sportslig utvikling, samt sosiale relasjoner og samhold på tvers i klubben, legges det til rette for samarbeid på tvers av årganger. Ved interesse, samt sportslige og sosiale ferdigheter kan en spiller eller flere trene og/eller spille i perioder på flere alderstrinn. Spill i en overliggende aldersgruppe skal kun foregå gjennom avtale med Sportslig Utvalg. (se punkt «Hospitering/lån av spillere fra annet lag» nedenfor).

Det er trenernes ansvar å ivareta forsvarlig belastning på spillere. Det er viktig at flere får muligheten til å vise seg frem for å fremme motivasjon og inspirasjon blant spillerne. Av erfaring varierer ferdigheter og modning mye i barne- og ungdomsårene. Det er viktig å se både kortsiktig og langsiktig ved «utvelgelse» av spillere. Det skal tas hensyn til hva som er best både for klubben, den utvalgte spilleren og signaleffekten på resten av spillergruppen(e). Hospitering skal representere en positiv signaleffekt, primært basert på ferdigheter, holdninger og vilje, og må på ingen måte representere en utvelgelse som bidrar til ekskludering eller favorisering.

På grunn av begrensninger i forhold til halltid må man påregne å trene sammen med et annet årskull, dersom man er færre enn 20 spillere i troppen. Vi tenker at årskullene som trenere sammen an være statiske, all den tid vi vet at miljø er den viktigste faktoren for å unngå frafall. Det betyr at dersom man er 2 årskull som trener sammen fra barnehåndballen bør disse kullene også trene sammen i årene fremover. For å kompensere for manglende mestring for de eldste og ivrigste i hvert årskull, bør man benytte klubbens hospiteringsordning for å gi ytterligere mulighet for

utvikling. Her må klubben være løsningsorienterte, og finne løsninger fra sesong til sesong avhengig av utvikling og størrelse på de ulike årskullene.

5.5. Nivåtilpasning og «topping»

Håndtering av store motivasjons- og ferdighetsmessige forskjeller innenfor en gruppe er barneidrettens største utfordring. Trenerens viktigste oppgave er derfor å skape mestring og glede hos alle, basert på fleksibilitet og en tilpasning som oppfattes som rettferdig. Holmestrandts viktigste grunnregel er individuell mestring og utvikling som gir glede og positivisme. Der forskjellene internt i en gruppe blir for store, må gruppen på en forutsigbar, fleksibel og fornuftig måte deles inn i mindre og mer homogene grupper. Både for de ferskeste og de som er kommet lenger er det avgjørende for mestringsfølelsen og utviklingen at de møter motstand og medspillere som gir utfordringer på riktig nivå. Både Norges Håndballforbund og Holmestrand Håndball anbefaler derfor at det legges opp til moderat og fleksibel nivådeling allerede fra 9-10 års alder. Nivådeling bør både skje i kamper og på trening, men grunnprinsippet er at det kun gjøres i deler av tiden og en andel av kampene, slik at treningsgruppen kan behandles som en helhet. Det bør også tilstrebtes rotasjon i nivådelingen, både over tid og i forhold til treningsaktiviteter. Nivådeling er spesielt viktig for å skape mestring hos de med ferdigheter i nedre del av spillergruppen og for å gi mestringsmuligheter også hos nye spillere. «Topping» er betegnelsen på laguttak og lagledelse der fokuset på å vinne medfører overdreven fokus på ferdigheter ved laguttak og disponering. Dette skal ikke forekomme i barneidretten.

Opp til 11-12 års alder skal ikke kravene til resultater medføre laguttak eller disponeringer som står i sterk kontrast til barna eller foreldrenes rettferdighetsoppfatning. For å balansere ønsket om å vinne, som er sterkt både hos barn og voksne, med det klare krav at alle spillere som er tatt med i kamp skal sitte igjen med en følelse av å være del av resultatet, bør noen grunnleggende prinsipper legges til grunn: Vær tydelig i forkant hvis betydningen av å vinne skal prioriteres, det er lov i enkelte kamper eller turneringer, men ikke gjennomgående. Spillere som tas med i kamp skal få betydelig spilletid - ta heller med færre spillere. Benytt alle spillerne tidlig i kamp – la gjerne de beste sitte mest i begynnelsen. Tilpass tidlig i forhold til kamputvikling – la de beste spille mindre mot svakere motstandere.

Fra 12-13 års alder beveger vi oss inn i ungdomshåndballen, og det åpnes for større grad av nivådeling. Alle skal, uansett nivå, få et seriøst tilbud om trening og kamper. Ved tilstrekkelig antall spillere kan det opereres med et 1. lag og et 2. lag. Treningsoppmøte, innsats og atferd på treninger, og innsats i kamper har betydning for laguttak og spilletid. Spillere kan flytte mellom lagene, men husk å følge til enhver tid gjeldene regler fra regionen.

5.6. Hospitering

En spiller med gode holdninger og ferdigheter får tilbud om å trene/spille på et høyere aldersnivå, i den hensikt å tilpasse trenings og kamparenaen for spilleren. Dette gjelder for begge kjønn og eventuelt mellom kjønn. I barnehåndballen skal det kun hospiteres opp 1 årsklasse.

Oppflytting: (Brukes sjeldnere enn hospitering.)

Dersom vi over tid ser at spilleren presterer på et naturlig høyere nivå, kan permanent oppflytting vurderes. Men dette skal i prinsippet ikke forekomme før langt inn ungdomshåndballen.

Kjøreregler hospitering:

Hospitering er alltid i tillegg til, og ikke i stedet for. Eget lag prioriteres, og hospiteringen kommer med andre ord i tillegg til eget lags opplegg
All hospitering er frivillig!

I aldersgruppen 8-12 år kan man maksimalt hospitere opp 1 årsklasse, mens man fra 13 år og oppover kan hospitere opp flere årsklasser

For aldersgruppen 13-16 år gjennomføres hospitering systematisk. Trenerne velger sammen ut spillere i hver årsklasse som får tilbud om å hospitere opp. Disse kan da delta fast på en eller flere av de ukentlige treningene for eldre årsklasser og er aktuell for å spille på dette lagets kamper. Et viktig formål med denne hospiteringen er at spillere med gode holdninger, ferdigheter og treningsvilje får mulighet til å trene flere ganger i uken.

Spillere som hospiterer opp i ungdomshåndballen konkurrerer på lik linje med de andre spillerne i årsklasser over om en plass på laget

Spillerne skal under kampene primært spille på sine vante posisjoner.

Trenere på aktuelle lag 13-16 år avtaler hospitering. Ansvarlig i SU kan bringes inn ved uenighet.

For aldersgruppen 8-12 år gjennomføres hospitering mer løselig. Trenerne på aktuelle lag avtaler hospitering og omfanget av dette i samråd med ansvarlig i SU. Foreldre må informeres. Det er viktig å legge til rette for hospitering også i denne aldersgruppen for de aktuelle spillerne.

Felles trening med flere årsklasser er et godt alternativ til hospitering for aldersgruppen 8-12 år

Kjøreregler oppflytting:

Oppflytting er kun aktuelt fra og med 14 år. Sportslig leder skal involveres i tillegg til foresatte og trenere. Hospitering skal alltid være gjennomført før oppflytting vurderes.

5.7. Låne spillere til kamp

Generelt skal spilleren primært spille på sitt lags års trinn. Lån av spillere til kamp kan forekomme og avklares mellom lagene/trenerne.

- Lån av spillere skal ikke være av fast art slik at det kan oppleves som oppflytting
- Spillere kan spille flere kamper samme helg/dag, men pass på belastning på den enkelte spilleren her, og regler fra Regionen
- Det skal ikke lånes spillere fra «yngre» lag til kamp på bekostning av spillere som har holdninger, treningsinnsats og fremmøte i det aktuelle alderstrinn
- Ved lån av spillere på de yngste lagene skal dette gå etter prinsippet, alle som har ferdigheter og ønsker å spille på andre lag kan få muligheten. Det anbefales å lage et rulleringssystem som organiseres mellom laglederne på de enkelte lag.
- Ved krise, for eksempel sykdom kvelden før, er det opptil den enkelte lagleder/trener å kontakte lagleder/trener fra annet lag for lån av spiller.

5.8. Overgang fra annen klubb

Holmestrand Håndball ønsker i størst mulig grad å bygge lag på klubbens egne spillere. Nye spillere fra andre klubber er selvsagt velkommen til klubben på eget initiativ. Dersom trenere ønsker å gjøre henvendelser til eksterne spillere skal dette skje i henhold til NHF's regler (§16-2) og skal skje i samråd med Sportslig Utvalg.

5.9. Dommerutvikling i Holmestrand Håndball

Dommergruppa skal være en synlig del av håndballen i Holmestrand. Den har som mål å bidra på en positiv måte både inn mot egen klubb, og i håndballen lokalt og nasjonalt. Dette innebærer bl.a. at:

- Dommergruppa skal kunne tilby dommere til klubbens egne kamper i barnehåndballen, samt i andre kamper
- Dommerne som er medlem av Holmestrand IF skal representere klubben på en positiv måte inn mot krets/region/forbund
- Dommergruppa skal være en bidragsyter inn mot «Fair Play» og gode holdninger i egen klubb
- Vi skal hele tiden jobbe for at vi har nok dommere i henhold til det antall Region Sør krever (ift. antall lag). Vi ønsker å ha en aktiv klubbdommergruppe som tilbys kamper i barnehåndballen. For å få til dette skal klubben arrangere minst ett klubbdommerkurs pr. sesong. Vi skal sørge for at alle dommerne som er medlem av klubben skal føle seg velkommen og verdsatt, og at forholdene legges best mulig til rette for gode prestasjoner. Dette innebærer bl.a. at dommergruppa vil arrangere to til fire samlinger for dommerne pr. år, samt at dommerkontakt i klubben vil være tilgjengelig ved behov.

5.10. Organisering Holmestrand Håndball

For å sikre et helhetlig og kvalitetssikret sportslig tilbud er det lagt en gjennomgående organisering i håndballgruppen og rundt lagene. Organisering Sportslig Utvalg:

- Sportslig leder (Ole Petter)
- Materialansvarlig og koordinator (Kim)
- Årgangskoordinator 6-11 år (Åshild)
- Årgangskoordinator 12 år og oppover (Fredrik)
- Dommeransvarlig (Benedicte)

Organisering rundt lagene:

- Hovedtrener
- Evt. hjelpetrener
- Foreldrekontakt

6. Barnehåndball (6-12 år)

Barnehåndballen dekker aldersspennet 6-12 år, og det gjelder særskilte regler og retningslinjer fra Norges Håndballforbund som Holmestrand Håndball baserer seg på. De grunnleggende prinsippene fra barnehåndballen videreføres også til ungdomshåndballen, som favner aldersgruppene 13-19 år. Utfordringene knyttet til mangfold og bredde i mål, utvikling og modenhet gjør og barnehåndballen til den mest krevende målgruppen.

Barnehåndballen beskrives gjennom tre faser:

- 6-7 år Basis – en introduksjon til lagspill, håndball og sosial utvikling
- 8-10 år Den tekniske gullalder – mestring og moro gir motivasjon til mer
- 11-12 år Introduksjon til større grad av satsing – vi vil og vi kan spille håndball for å bli best mulig.

Trenere i barnehåndballen er stort sett foreldre, foresatte eller nærstående som gjør en innsats på frivillig basis. Vi må ta hensyn til dette. Vi forventer likevel at sportslig og sosial utvikling av spillerne er i tråd med klubbens sportsplan, samt at både klubben og lagets ledere og støtteapparat legger forholdene til rette for en målrettet og profesjonell aktivitet. Der det benyttes foreldretrenere har foreldrekontakt et særskilt ansvar opp mot Årgangskoordinator i SU for å sikre at det ikke forekommer forskjellsbehandling eller uheldig forfordeling. Det skal gjøres en særskilt evaluering av alle trenere hvert år innen 1. februar, med spesiell fokus på likebehandling og spillernes utvikling i foreldredrevne grupper.

6.1. Generelle retningslinjer for all aktivitet innenfor barnehåndballen

Klubben skal til enhver tid ha en Årgangskoordinator for hhv. barne- og ungdomshåndballen i håndballgruppen. Klubben skal følge opp at alle sportslige aktiviteter følger sportsplanen. Det er ønskelig at alle trenere skal ha så vel teoretisk som praktisk håndballfaglig erfaring. Trenerutdanning dekkes av klubben og skal om mulig arrangeres i regi av klubbens egne trenerinstruktører.

Hver årgang på gutte- og jentesiden skal ha minimum en trener og en foreldrekontakt. Det søkes å ha minimum én «trener» for hver tiende spiller, flere for de yngste spillerne. Trener er årgangens hovedansvarlige og knyttet opp mot Årgangskoordinator, mens foreldrekontakt er underlagt hovedtrener og er bindeledd mellom foreldre og klubbens administrasjon.

Årgangskoordinator har ansvar for å bidra til å få på plass en trener og en foreldrekontakt i hver årgang. Det skal vises fleksibilitet overfor deltagelse i andre idretter i og utenfor klubben. Nesten all trening bør foregå med ball, der tilpasning eller variasjon i ballstørrelse gir best effekt. Spillerne skal ha et håndballtilbud året rundt (med unntak av skoleferiene). I barnehåndballen kan sesongen kortes ned til å gå fra september til medio mai. Det skal avholdes minimum to foreldremøter årlig. Anbefalt tidspunkt er før sesongstart (juni-august) og etter halvspilt sesong i desember/januar. Sesongslutt (mai/juni).

6.2. Trivsel = trygghet + mestring

Alle spillere skal «bli sett» på trening og i kamp, noe som krever individuelle tilbakemeldinger. Ros mye, ikke bare ved scoring. Legg vekt på og forsterk positivt det som er bra. *Mestring* er et nøkkelord. Alle bør få tilbakemeldinger og utfordringer tilpasset sitt nivå - da er det mest gøy for alle. Øvelsene skal tilpasses den enkelte spillers ferdighetsnivå. Spillerne skal få mest mulig jevnbyrdighet i både trening og kamp. Spillerne skal lære å takle både seier og tap. Ved inndeling i lag skal sportslige, sosiale, geografiske og praktiske hensyn vektlegges. Trener er ansvarlig for laginndeling. Lagene bør ikke være permanente, men justeres med jevne mellomrom.

6.3. Retningslinjer for trenere

- Etterstrebe fokus på basisferdigheter i all trening.
- Kast, mottak, skudd og basismotorikk i balanse, hopp og bevegelse bør inngå og vektlegges i alle øvelser.
- Bruk stor variasjon og fokus på småspill i spillaktiviteter.
- Bruk varierende ballstørrelse for å utvikle grunnleggende kast og skuddferdigheter.

- Gruppeinndeling skal baseres på at alle skal få utfordringer og mestring på sitt nivå – mangel på utfordringer gir frustrasjon på linje med mangel på mestringsfølelse.
- Fleksibel og dynamisk nivådeling i treningsammenheng kan benyttes tidlig. Vær oppmerksom på nødvendig gjentakelse opp mot «variasjon og spenning».
- Unngå kø. Del opp i mindre grupper som gir mye ballkontakt
- Primær fokus på sportslig og sosial utvikling – ikke resultater
- Det er viktig at alle får prøve seg på flere posisjoner på banen (også som keeper) og får spille kamper.

Disse overordnede prinsippene er gjennomgående i Holmestrand Håndball, og Flest Mulig - Lengst Mulig er balanserte verdier gjennom barne- og ungdomshåndballen. I de etterfølgende seksjonene legges noe mer aldersspesifikke retningslinjer. Sportsplanen bør imidlertid også leses som en utviklingstrapp der både enkeltspillere og grupper skal ha rom for tilpasset trening for at de overordnede mål skal nås.

6.4. Basisskolen (5-8 år / til og med 2. klasse)

Dette er det første møtet med organisert idrett. Det er derfor viktig at det legges vekt på trivsel, lek og aktivitet. Det er ønskelig at den som drifter basisskolen er foreldre som har barn i alderstrinnet 5-7 år, og at de er villig til å påbegynne Trener 1 utdanning innen i løpet av første året som trener.

Basisskolen representerer Holmestrand Håndballs primære rekrutteringsarena. Ved å gi alle barn i nærmiljøet et strukturert og positivt aktivitetstilbud fra skolestart i 1. klasse, skal håndballen være med på tilrettelegging i forhold til fysiske og mentale utviklingstrekk fra 5-7 års alder.

6.4.1. Overordnet målsetning

Basisskolen representerer en introduksjon til håndball, og for mange også en introduksjon til organisert idrett og lek. Holmestrand Håndball sin målsetting med basisskolen er:

- Gi flest mulig av barna i nærmiljøet en mulighet til å bli kjent med Holmestrand Håndball, håndballspill og trening sammen med jevnaldrende.
- Skape positive bånd, forbilder og assosiasjoner til håndball generelt og Holmestrand spesielt gjennom positive sosiale aktiviteter.
- Tilrettelegge for en introduksjons- og prøvemodell som samtidig har klar målsetting om å skape motivasjon som gjør håndball i Holmestrand til barnas foretrukne organiserte fritidsaktivitet.

6.4.2. Årgangsaktiviteter

- Gjennomføre introduksjonspresentasjon på alle aktuelle skoler i nærmiljøet. Dette kan gjøres ved å dele ut «flyer» til alle klassene i barntrinna hvert år, med treningstider og kontaktpersoner
- Arrangere minimum 2 sosiale samlinger (1 høst og 1 vår) for alle spillerne

6.4.3. Læringsmål

Selv om basisskolens målsettinger primært ligger utenfor det rent håndballmessige, er det en målsetting at alle som velger å fortsette å spille håndball, og som har deltatt over en vesentlig periode på basisskolen, kan smykke seg med medaljen «Jeg er Håndballspiller».

Målsettingen er derfor at spillerne behersker noen grunnleggende ferdigheter:

- Delta positivt i en treningsgruppe, herunder ta i mot beskjeder, vise positiv adferd, samt hjelpe medspillere med praktiske forhold.
- Kast og mottak av ball, både med medspiller og alene mot vegg.
- Drible eller sprette ballen; på stedet, i stor fart over rett strekning og kontrollert uforstyrret ved løp med retningsforandring.
- Gjennomføre enkle motoriske bevegelse som hopp, hink eller to-fotslanding etter instruksjon.

6.4.4. Trening

- Fokus på det sosiale miljøet, personlig utvikling samt trygghet og trivsel.
- Oppfattet rettferdighet er veldig viktig i alle aktiviteter.
- Klubben skal tilby 1 trening per uke i håndballhall eller gymsal.
- Bruk foreldrene eller storesøsken aktivt til individuell veiledning.
- Lek med ball.
- Ballen bør være en del av alle øvelser og aktiviteter.
- Vis øvelser og oppmuntre spillerne til å øve hjemme – antall repetisjoner avgjør mestring og utvikling
- Spillaktivitet på trening bør prioritere på småspill og i liten grad på fullskalaspill.

6.5. Gutter/Jenter (8-10 år)

Selv om den fysiologiske utvikling varierer stort, vil de fleste fra åtte års alder bevege seg inn i den «tekniske og motoriske» gullalder. Evnen og lysten til å lære teknikk og bevegelser er på sitt høyeste, og aktiviteter i denne aldersgruppen må tilrettelegges for å utnytte disse mulighetene.

6.5.1. Overordnet målsetting

Være et sosialt og sportslig tilbud som gir mestring og positiv utvikling for alle som vil spille håndball, der alle føler trygghet og minimum 90% fortsetter. Gi en differensiert mulighet som gir utfordringer og mestring både for nye barn og de som har spilt en stund, slik at tilveksten er større en frafallet i alle årsklasser. Sikre at alle får utfordringer og muligheter på sitt nivå, som gjør at de velger håndball som sin idrett.

6.5.2. Årgangsmålsetting

Delta i aktivitetsturineringer med flest mulig lag, slik at alle spillere får prøve seg med rikelig spilletid. Spillerne skal få prøve mange plasser, og alle bør jevnlig innta målvaktstillingen. Delta med lag på alle nivåer, både øvet og mindre øvet, og la gjerne de ivrigste spillerne også få sportslige utfordringer ved å spille opp i neste årsklasse. Arrangere minimum 2 sosiale samlinger (1 høst og 1 vår) for alle spillerne i året

6.5.3. Læringsmål

Trygghet og sosial utvikling er fortsatt den viktigste driveren i denne aldersgruppen, der modenhet og utvikling varierer veldig. For de fleste vil imidlertid den tekniske og motoriske gullalder ha gitt muligheter til å utvikle håndballferdigheter og -interesse.

Målsettingen er at spillerne mot slutten av 10 årsalder behersker noen grunnleggende ferdigheter:

- Skal ha utviklet og forbedret ferdighetene fra Basisskolen (Trinn 1)
- Skal kunne utføre kast og mottak i stor fart.
- Skal kunne utføre grunnskudd og hopp-skudd fra alle posisjoner.
- Skal kunne bevege seg og arbeide individuelt i grunnposisjon i forsvar, samt kollektivt i grunnformasjonene 6-0 og 5-1/3-2-1
- Skal kunne beherske alle grunnleggende posisjoner og bevegelser i angrepsspillet
- Skal kunne grunnleggende håndballregler som grep; skritt; tramp
- Vise opptreden på og utenfor banen i henhold til klubbens målsettinger for «Fair Play», respekt og toleranse.

6.5.4. Trening

Organisert eller individuell trening er den viktigste utviklingsarenaen, og målsettingen om å gi et best mulig tilbud tilpasset alle skal gjennomgå lagenes aktiviteter.

- Fokus på det sosiale miljøet, personlig utvikling samt trygghet og trivsel.
- Fleksibel og dynamisk nivådeling i treningssammenheng bør benyttes, og vil ofte bli en forutsetning for at man kan beholde en stor og sosial gruppe.
- Klubben skal tilby 2 treninger per uke i håndballhall/gymsal.
- Treningssammenhengene bør ikke overstige 25 spillere. Alle spillere bør gjennom sesongen trene på forskjellige plasser og få prøve alle plasser under kamp.

- Spillere som ikke ønsker det skal ikke tvinges til å være målvakt, men motivasjon og oppfordring bør vurderes for å sikre tilstrekkelig keepermateriale i senere årganger.
- Lek med ball.
- Ballen bør være en del av alle øvelser og aktiviteter.
- Vis øvelser og oppmuntre spillerne til å øve hjemme – antall repetisjoner avgjør mestring og utvikling
- Spillaktivitet på trening bør fokusere på småspill og i mindre grad på fullskalaspill.

6.5.5. Kamp

Alle spillere skal i utgangspunktet få spille like mye i kamper, og det skal primært deles inn i jevne lag på tilpasset nivå. Fra 9-årsalder legger regionen opp til nivådeling for å stimulere til mestring for alle. Det anbefales at spesielt ivrige spillere med gode ferdigheter får prøve seg i årgangen over, primært da sammen med spillere fra denne årgangen. (Alternativt kan det etter avtale med SU meldes opp et eget lag i årgangen over). La flest mulig få være med på kamp. Drakt, kamprop, stemning og takking for kampen er for mange vel så viktig som tid på banen.

6.6. Jenter/Gutter 11 år

Den fysiologiske utvikling varierer fortsatt stort, men de fleste begynner å få en fysikk og motorikk som gir grunnleggende mestring av håndballrelaterte teknikker. Basisferdighetene som er innlært og utviklet fra Basisskolen og gjennom den tekniske gullalder gir grunnlag for samspill og kollektiv utvikling. Evnen og lysten til å lære teknikk og bevegelser er på sitt høyeste, samtidig som andre interesser og varierende mental utvikling krever fasthet og rammer for å sikre et fortsatt godt læringsmiljø.

6.6.1. Overordnet målsetting

Være et sosialt og sportslig tilbud som gir mestring og positiv utvikling for alle som vil spille håndball, der alle føler trygghet og at minimum 90% fortsetter. Gi en differensiert mulighet som gir utfordringer og mestring både for nye barn og de som har spilt en stund, slik at tilveksten er større en frafallet. Tilby et godt sportslig tilbud, slik at alle får en mulighet til å utvikle seg fra sitt individuelle nivå. Sikre at alle får utfordringer og muligheter på sitt nivå, som gjør at de velger håndball som sin idrett

6.6.2. Årgangsmålsetting

Delta i seriespill med flest mulig lag, slik at alle spillere får prøve seg med rikelig spilletid. Gi alle spillere mulighet til å delta i minimum en turnering som arrangeres av annen klubb som innebærer nye omgivelser og sosial tur, primært med overnatting. En av turneringene skal være klubbens felles prioriterte turnering. Arrangere minimum 2 sosiale samlinger (1 høst og 1 vår) for alle spillerne i året

6.6.3. Læringsmål

Trygghet og sosial utvikling er fortsatt den viktigste driveren i denne aldersgruppen, der modenhet og utvikling varierer veldig. For de fleste vil imidlertid den tekniske og motoriske gullalder ha gitt muligheter til å utvikle håndball ferdigheter og interesser. Videre begynner konkurranseaspektet å melde seg, med seriespill, dog uten poengtabell.

Målsettingen er at spillerne mot slutten av 11 års alder behersker grunnleggende ferdigheter:

- Skal ha utviklet og forbedret ferdighetene fra Basisskolen (Trinn 1) og Den tekniske gullalder (Trinn 2).
- Skal vise positiv innstilling og holdninger gjennom innsats og treningsvilje.
- Det skal trenes spesifikt på utgruppert forsvar, som praktiseres i egen omgang i regionserien, samt fokus på bevegelig angrepsspill mot slike forsvar.
- Spillerne skal vise kollektiv spilleforståelse, og benytte sine individuelle ferdigheter sammen med lagspillere.
- Opptre på og utenfor banen i henhold til klubbens målsettinger for «Fair Play», respekt og toleranse.

6.6.4. Trening

Organisert eller individuell trening er den viktigste utviklingsarenaen, og målsettingen om å gi et best mulig sportslig tilbud skal gjennomsyre lagenes aktiviteter.

- Fokus på det sosiale miljøet, personlig utvikling og lek med ball.
- Fleksibel og dynamisk nivådeling i treningssammenheng bør benyttes, og vil ofte bli en forutsetning for at man kan beholde en stor og sosial gruppe.
- Klubben skal tilby 2 treninger per uke i håndballhall eller gymsal med håndballoppmerking og mål.
- Treningsgruppene skal ikke overstige 25 spillere.
- Realitetskorrigerer forventninger. Urealistiske forventninger, utålmodighet og overdrevne ambisjoner (foreldres) skaper utfordringer.
- Vis øvelser og oppmuntre spillerne til å øve hjemme – antall repetisjoner avgjør mestring og utvikling.
- Individuell egentrening og håndball på fritiden må stimuleres da dette er viktigste utviklingsarena.
- Alle spillere bør gjennom sesongen trene på forskjellige plasser og få prøve flere plasser under kamp.

6.6.5. Kamp

Det spilles seriespill på 11-års trinnet, der kampene er 2 omganger av 20 minutter. Det opereres ikke med tabell eller serievinnere. Klassen 11 år spiller fortsatt med redusert mål høyde og ballstørrelse 0 mini. Guttene går imidlertid opp til ballstørrelse 1. Det skal tilbys lag både på nivå 1 og nivå 2 ved tilstrekkelig antall spillere. Ved laginndeling skal det sikres at spillerne i størst mulig grad får spille på et nivå der de

får utfordringer og opplever mestring. Lagene skal imidlertid ikke være statiske, og spillerne bør få erfaring både med å spille «opp» og med å spille «ned» i forhold til sitt primære ferdighetsnivå. Alle spillere som er tatt ut skal få betydelig spilletid i kamp. Alle spillere skal få like mye spilletid over tid i kamper. Spillere som i enkelte kamper får mindre spilletid skal kompenseres med mer spilletid i andre kamper. Spesielt ivrige spillere med gode ferdigheter bør få spille regelmessig på nivå i årsklassen over, sammen med spillere fra denne årsklassen.

6.7. Jenter/Gutter 12 år

Den fysiologiske utvikling varierer fortsatt stort, men de fleste begynner å få en fysikk og motorikk som gir grunnleggende mestring av håndballrelaterte teknikker. Basisferdighetene som er innlært og utviklet fra basisskolen og gjennom den tekniske gullalder gir grunnlag for samspill og kollektiv utvikling. Evnen og lysten til å lære teknikk og bevegelser er på sitt høyeste, samtidig som andre interesser og varierende mental utvikling krever fasthet og rammer for å sikre et fortsatt godt læringsmiljø.

6.7.1. Overordnet målsetting

Være et sosialt og sportslig tilbud som gir mestring og positiv utvikling for alle som vil spille håndball, der alle føler trygghet og at minimum 90% fortsetter. Gi en differensiert mulighet som gir utfordringer og mestring både for nye og de som har spilt en stund. Sikre at det sportslige tilbudet er organisert slik at alle får en mulighet til å utvikle seg fra sitt individuelle nivå. Bidra til utvikling av spillere både i aldersgruppen under og aldersgruppen over gjennom positiv integrering og hospitering på tvers av aldersgruppene. Sikre at alle får utfordringer og muligheter på sitt nivå, som gjør at de velger håndball som sin idrett

6.7.2. Årgangsmålsetting

Delta med lag både på øvet og noe øvet nivå ved tilstrekkelig antall spillere. Gi alle spillere mulighet til å delta i minimum to turneringer som arrangeres av andre klubber som innebærer nye omgivelser og sosial tur, primært med overnatting. En av turneringene skal være klubbens felles prioriterte turnering.

6.7.3. Læringsmål

Trygghet og sosial utvikling er fortsatt den viktigste driveren i denne aldersgruppen, der mental og fysisk utvikling varierer veldig. For de fleste vil imidlertid den tekniske og motoriske gullalder ha gitt muligheter til å utvikle håndballferdigheter og -interesse. Videre begynner konkurranseaspektet å melde seg, med seriespill og poengtabell. Målsettingen er at spillerne mot slutten av 12 årsalder behersker noen grunnleggende ferdigheter:

- Skal ha utviklet og forbedret ferdighetene fra Basisskolen (Trinn 1), Den tekniske gullalder (Trinn 2) og Gutt/Jente 11 (Trinn 3).
- Skal vise positiv gruppeadferd, som innebærer positiv innstilling og holdninger gjennom innsats og treningsvilje, både på felles treninger og gjennom interesse for egentrening eller andre idretter.
- Spilleren skal beherske et utvalg av kollektive bevegelsesmønstre i forsvar samt i fase 2 kontring og fase 3 etablert angrep.
- Vise interesse for håndball ved å se på håndball eller drive med håndballrelaterte aktiviteter på fritiden.
- Opptre på og utenfor banen i henhold til klubbens målsettinger for «Fair Play», respekt og toleranse.

6.7.4. Trening

Behovet for repetisjon og teknisk spesialisering begynner å melde seg, og det er et viktig element i treningen å stimulere til egentrening av teknikk og allsidig fysisk og motorisk utvikling gjennom egentrening eller supplerende aktiviteter. Fokus på det sosiale miljøet er fortsatt første prioritet, men personlig utvikling, treningsdisiplin og teknisk utvikling og lek med ball blir stadig viktigere.

- Fleksibel og dynamisk nivådeling i treningsammenheng bør benyttes, og vil ofte bli en forutsetning for at man kan beholde en stor og diversifisert sosial gruppe.
- Klubben skal tilby minimum 2 treninger per uke i håndballhall, og spesielt interesserte spillere skal få mulighet til flere treninger gjennom hospitering eller tilleggstrening i form av HåndballEkstra.
- Spilleren bør gjennomføre 3-4 treninger pr. uke utenom skolen, gjerne innenfor flere idretter eller aktiviteter.
- Treningsgruppene skal ikke overstige 25 spillere.
- Spillerne bør få mulighet til å spesialisere seg på en til to favorittplasser, men spillere skal få prøve andre plasser hvis de ønsker.
- Spillere som ønsker det skal få tilbud om å spesialisere seg som målvakt.
- Vis øvelser og oppmuntre spillerne til å øve hjemme – antall repetisjoner avgjør mestring og utvikling.

6.7.5. Kamp

Det spilles seriespill på 12-års trinnet, der kampene er 2 omganger av 20 minutter. Den senkede tverrliggeren er fjernet, og kampene spilles med ballstørrelse 1, «lilleputt». Det skal meldes på lag ut i fra det totalt nivået i spillegruppen, men det bør være minimum 9 spillere i treningsgruppen pr. påmeldte lag. Alle spillere som er tatt ut skal få spilletid i kamp. Om nødvendig stilles det med færre antall spillere. Alle spillere skal få betydelig spilletid i kamper over tid. Spillere som i enkelte kamper får mindre spilletid skal kompenseres med mer spilletid i andre kamper. Ved laginndeling skal det sikres at spillerne i størst mulig grad får spille på et nivå der de får utfordringer og opplever mestring. Lagene skal imidlertid ikke være statiske, og

spillerne bør få erfaring både med å spille «opp» og med å spille «ned» i forhold til sitt primære ferdighetsnivå. Selv om ferdighetsutvikling, trivsel og samhold fortsatt er viktigst, er utvikling av vinnervilje og prestasjonskultur nå en del av kamp og treningsledelsen. Spesielt ivrige spillere med gode ferdigheter bør få mulighet til å spille regelmessig i årgangen over, sammen med bedre spillere fra denne årgangen.

7. Ungdomshåndballen – 13 – 19 år

Norges Håndballforbund og Holmestrand Håndball har sammenfallende utviklingsmål med ungdomshåndballen (13-19 år):

- Utvikle gode spillere, og sikre at den enkelte kan realisere sitt potensial og følge sine drømmer.
- Beholde flest mulig ungdomsspillere lengst mulig i håndballmiljøet.
- Utvikle ungdom vi er stolte av.
- Holmestrand Håndball vil legge til rette for at spillere som har ambisjoner med håndballen skal få et godt og tilrettelagtsportslig tilbud. Samtidig vil vi at de som kun ønsker å spille håndball 1-2 ganger i uken, skal få et tilpasset tilbud som bidrar til at de fortsetter med håndball i Holmestrand lengst mulig, og samtidig gir en enklere mulighet til å tilpasse seg krav, interesser og ønsker som varierer over tid. At en del slutter med håndball fordi de får andre interesser er selvsagt naturlig. Men vi må gjøre alt vi kan for å beholde alle de som har lyst til å være med videre. Dette gjelder uavhengig av hvor god en spiller er. Det er viktig å gi ungdom et godt fritidstilbud, gi dem muligheten til å holde seg i form i et sunt, trygt og positivt miljø sammen med venner. Håndballen som sosial arena er betydningsfull! I tillegg bruker stadig flere for mye tid på stillesittende aktiviteter. Håndballen holder altså ungdom i god fysisk form i et positivt miljø! Derfor er det viktig at vi som klubb tar et ansvar for å beholde flest mulig – lengst mulig
- Utover i ungdomsperioden blir kompleksiteten og antall områder som spiller inn på utviklingen stadig flere. For å utvikle seg som håndballspiller kreves stadig større egeninnsats og selvdisciplin, samtidig som samspill i gruppen og utenfor sportslige aktiviteter også tar større plass. Sportsplanen introduserer derfor krav og innspill som går bredere, og som i stadig større grad dekker flere av de utenomsportslige områdene som må være i balanse for at håndballspillende ungdom skal utvikle seg positivt.

7.1. Gutter/Jenter13 år

På dette alderstrinnet er det store forskjeller i fysisk og mental utvikling. Flere har kraftig lengdevekst og finkordinasjonen er fortsatt i sterk utvikling. Ved overgang til ungdomsskole og nye miljøer/vennekretser, er det viktig å ha et godt sosialt fundament og en arena man kan føle trygghet sammen i en god sosial gruppe. Kreativiteten blomstrer, og mange ærgjerrige og lærenemme spillere er utålmodige i forhold til håndballmessige utfordringer, samtidig som andre har et større behov for

en trygg sosial arena. Utfordringen på dette nivået er å gi begge grupper et tilbud tilpasset ambisjonene.

7.1.1. Overordnet målsetning

- Få en gruppe som liker å være sammen både på og utenfor banen.
- Være et sosialt og sportslig tilbud som gir mestring og positiv utvikling for alle som vil spille håndball, der alle føler trygghet og at minimum 80% fortsetter.
- Sikre at det sportslige tilbudet er i ypperste klasse, slik at alle får en mulighet til å utvikle seg fra sitt individuelle nivå.
- Bidra til utvikling av spillere både i aldersgruppen under og aldersgruppen over gjennom positiv integrering og hospitering på tvers av aldersgruppene.
- Sikre at alle får utfordringer og muligheter på sitt nivå, som gjør at de velger håndball som sin idrett og Holmestrand som sin klubb.
- Legge til rette slik at spillere som prioriterer andre idretter også kan fortsette med håndball i et tilpasset omfang.
- SPU samlinger for regingen starter for dette årskullet. Trener melder inn spillere som deltar, og det skal rulleres fra gang til gang. God innsats og holdninger skal vektlegges.

7.1.2. Årgangsmålsetting

Delta med lag både på nivå 1 og nivå 2 (avhengig av tilgjengelig spillergruppe) i serien. Gi alle spillere mulighet til å delta i minimum to turneringer som arrangeres av andre klubber som innebærer nye omgivelser og sosial tur, primært med overnatting. En av turneringene skal være klubbens felles prioriterte turnering.

7.1.3. Læringsmål

Trygghet og sosial utvikling er fortsatt en viktigst driver i denne aldersgruppen, der mental og fysisk utvikling fortsatt varierer veldig. For de fleste vil imidlertid den tekniske og motoriske gullalder ha gitt muligheter til å utvikle håndball ferdigheter og interesse. Videre begynner konkurranseaspektet å bli viktig for mange av spillerne. Målsettingen er at spillerne mot slutten av 13 årsalder behersker noen grunnleggende ferdigheter:

- Skal ha utviklet og forbedret ferdighetene fra Basisskolen (Trinn 1), Den tekniske gullalder (Trinn 2), samt ferdigheter fra Gutt/Jente 11 og 12 (Trinn 3).
- Videre skal spilleren:
 - Beherske de ulike kasttypene fra gulvet: Sirkel, pisk og støt
 - Beherske tobeinsfinte med utgang til skuddarmside (utgang høyre for høyrehendte)
 - Beherske grunnskudd og hoppskudd
 - Jobbe med skuddpådrag mellom to spillere, og viderespill til sidemann
 - Jobbe med kast og mottak i løp
 - Jobbe med blokk i forsvar og lære «å stå på skuddarm»

- Jobbe med fotarbeidsøvelser relevant til forsvarsarbeid
- Laget skal ha minimum to forsvarsvarianter: 6-0, samt en offensiv variant.

7.1.4. Trening

- Klubben skal tilby minimum 2-3 treninger per uke i håndballhall
- De ivrigste spillerne skal få et hospiteringstilbud, så fremt de holder et tilstrekkelig sportslig nivå.
- Spillere som ikke driver andre idretter eller aktiviteter skal tilbys og oppmuntres til supplerende styrke, kondisjon og bevegelsestrening som en del av håndballaktiviteten.
- Spesialisering på plasser starter, men allsidighet skal fortsatt oppmuntres.
- Samhandling og utvikling av spilleforståelse får en sentral rolle, samtidig som basisferdighetene kast-mottak-motorikk er en forutsetning for spillerutviklingen.
- Spillaktivitet på trening bør fokusere på småspill og i mindre grad på fullskalaspill.
- Det skal være tilbud om tilrettelagt trening for målvakter.
- Vis øvelser og oppmuntre spillerne til å øve hjemme – antall repetisjoner avgjør mestring og utvikling.
- Introduksjon av tester/konkurranser – styrke (armhevinger og sit-ups) og utholdenhet (3 000 meter og bip-test).
- Fortsatt prøve seg på ulike spilleplasser både på trening og i kamp for å bedre spilleforståelsen og som forberedelse til innføring av spilleformasjoner.
- Individuell ferdighetstrening keeper
- De som vil bli keepere, bestemmer seg ofte i denne alderen.
- Overgang til spesiell keepertrening, men viktig at keeper også får være med som utespiller. Keepere må læres opp til å drive egen oppvarming, utvikle selvstendighet i treningen. Man bør tilstrebe å trene inn så mye av målvaktens basisferdigheter som mulig i denne aldersgruppen. Det bør legges opp til at keepere gjennom vinteren får én til to treningsdager i uken i form av spesiell keepertrening. Mange skudd fra alle spilleplasser med vektlegging av sidelengs fotarbeid. Innføring i målvaktshjørnet, korte/lange hjørnet. Mye bevegelses- /smidighetstrening for hofter og skuldre.
- Det tilbys basistrening for dette årskullet med fokus på skadeforebygging, slik at vi unngår alvorlig skader og beholder spillere lengst mulig.

7.1.5. Kamp

Det spilles seriespill på 13-års trinnet, der kampene er 2 omganger av 20 minutter. Kampene spilles med ballstørrelse 1, «lilleputt». Det bør være minimum 9 spillere i treningsgruppen pr. påmeldte lag. Det bør meldes på lag både på nivå 1 og 2, hvis antallet spillere tillater dette. Alle spillere skal få betydelig spilletid i kamper. Spillere som i enkelte kamper får mindre spilletid skal kompenseres med mer spilletid i andre kamper der utvikling og resultat gir rom for dette. Ved laginndeling skal det sikres at spillerne i størst mulig grad får spille på et nivå der de får utfordringer og opplever

mestring. Lagene skal imidlertid ikke være statiske, og spillerne bør få erfaring både med å spille «opp» og med å spille «ned» i forhold til sitt primære ferdighetsnivå. Selv om ferdighetsutvikling, trivsel og samhold fortsatt er viktigst, er utvikling av vinnervilje og prestasjonskultur nå en del av kamp og treningsledelsen. Spesielt ivrige spillere med gode ferdigheter bør få mulighet til å spille regelmessig på et høyere nivå i årgangen over, sammen med bedre spillere fra denne årgangen. Dette følger av klubbens organiserte hospitering.

7.2. Gutter/Jenter 14 år

Det er fortsatt stor forskjell i fysisk og mental utvikling. Flere har kraftig lengdevekst og finkordinasjonen er fortsatt i sterk utvikling. Utfordringene på ungdomsskolen og nye miljøer/vennekretser skaper behov for et godt sosialt fundament og en arena man kan føle trygghet sammen i en god sosial gruppe. Kreativiteten blomstrer, og mange ærgjerrige og lærenemme spillere er utålmodige i forhold til håndballmessige utfordringer, samtidig som andre har et større behov for en trygg sosial arena. Utfordringen på dette nivået er å gi gruppen et tilbud tilpasset ambisjonene. Som følge av at det på dette trinnet blir mer uttak av lag og bruk av spillere i kamp etter kvalifikasjon, motivasjon og innsats, anbefales det å engasjere en hovedtrener som har ekstra god håndballfaglig kompetanse.

7.2.1. Overordnet målsetning

- Få en gruppe som liker å være sammen både på og utenfor banen
- Være et sosialt og sportslig tilbud som gir mestring og positiv utvikling for alle som vil spille håndball, der alle føler trygghet og at minimum 80% fortsetter.
- Sikre at det sportslige tilbudet er slik at alle får en mulighet til å utvikle seg fra sitt individuelle nivå.
- Bidra til utvikling av spillere både i aldersgruppen under og aldersgruppen over gjennom positiv integrering og hospitering på tvers av aldersgruppene.
- Sikre at alle får utfordringer og muligheter på sitt nivå, som gjør at de velger håndball som sin idrett og Holmestrand som sin klubb.
- Behov for spesialisering mellom idretter begynner å melde seg. Det bør imidlertid legges til rette slik at spillere som prioriterer andre idretter også kan fortsette med håndball i et tilpasset omfang.
- Få rekruttert inn spillere til regionens spillerutviklingsprogrammer.

7.2.2. Årgangsmålsetting

Delta med lag både på øvet og noe øvet nivå (avhengig av tilgjengelig spillergruppe) i serien. Strebe etter at årgangens beste spillere tilfører avgjørende kvalitet også på årgangen over. Gi alle spillere mulighet til å delta i minimum to turneringer som arrangeres av andre klubber som innebærer nye omgivelser og sosial tur, primært med overnatting. En av turneringene skal være klubbens felles prioriterte turnering.

Alle spillere i årgangen skal inviteres til å delta på kurs for barnekampveiledere som ønskes arrangert i klubbens lokaler. Det anbefales å gjennomføre en informasjonskveld med fokus på håndballregler og dømming. Kvelden kan gjerne kombineres med en sosial samling, og bør benyttes til å motivere spillerne til å delta på barnekampveilederkurset. Deltakerne på barnekampveilederkurset stiller opp som kampveiledere i klubbens egne cuper.

7.2.3. Læringsmål

Alle spillerne skal beherske teknikker nevnt for tidligere årsklasser, samt jobbe kontinuerlig med disse teknikkene. I tillegg skal spillerne utvikle mestring basisferdighetene.

Spillerne skal:

- Beherske pådragsteknikk. Riktig fotsetting og pasninger til begge sider
- Jobbe mye med pådragsspill i ulike sektorer (småspill)
- Jobbe med utspillsteknikk til kant.
- Jobbe med innspillsteknikk til linjespiller.
- Beherske «russer-inngang»
- Jobbe med posisjonsbestemte avslutninger (teknikkinnlæring)
- Beherske tobeinsfinte med utgang motsatt av skuddarmside (til venstre for høyrehendte)
- Jobbe med taklinger i forsvar.

Teknikk og timing

- Linjespillerne skal jobbe med sperreteknikk Laget skal ha minimum to forsvarsvarianter: 6-0, samt en offensiv variant.

7.2.4. Trening

- Klubben skal tilby minimum 2-3 treninger per uke i håndballhall.
- De beste spillerne skal få et hospiteringstilbud, såfremt de holder et tilstrekkelig sportslig nivå på årgangen over.
Spillere som ikke driver andre idretter eller aktiviteter skal tilbys og oppmuntres til supplerende styrke, kondisjon og bevegelsestrening, da primært delta på basistrening.
- Treningsgruppene skal ikke overstige 25 spillere.
- Spesialisering på plasser starter, men allsidighet skal fortsatt oppmuntres
- Samhandling og utvikling av spilleforståelse får en sentral rolle, samtidig som basisferdighetene kast-mottak-motorikk er en forutsetning for spillerutviklingen.
- Spillaktivitet på trening bør fokusere på småspill og i mindre grad på fullskalaspill.
- Det skal være tilbud om tilrettelagt trening for målvakter.
- Vis øvelser og oppmuntre spillerne til å øve hjemme – antall repetisjoner avgjør mestring og utvikling.

- Fortsette med tester/konkurrans – styrke (armhevninger og sit-ups) og utholdenhet (3 000 meter og bip-test).
- Fortsatt prøve seg på ulike spilleplasser både på trening og i kamp for å bedre spilleforståelsen og som forberedelse til innføring av spilleformasjoner.
- Individuell ferdighetstrening keeper i den grad det er mulig
- De som vil bli keepere, bestemmer seg ofte i denne alderen
- Overgang til spesiell keeper trening, men viktig at keeper også får være med som utespiller.

7.2.5.Kamp

Det spilles seriespill på 14-års trinnet, der kampene er 2 omganger av 20 minutter. Kampene spilles med ballstørrelse 1, guttene går opp til ballstørrelse 2. Det bør være minimum 9 spillere i treningsgruppen pr. påmeldte lag. Det bør meldes på lag både på nivå 1 og 2, hvis antallet spillere tillater dette. Ved laginndeling skal det sikres at spillerne i størst mulig grad får spille på et nivå der de får utfordringer og opplever mestring. Lagene skal imidlertid ikke være statiske, og spillerne bør få erfaring både med å spille «opp» og med å spille «ned» i forhold til sitt primære ferdighetsnivå. Alle spillere skal få betydelig spilletid i kamper. Spillere som får mindre spilletid på nivå 1 skal kompenseres med spilletid i andre kamper på nivå 2. Selv om ferdighetsutvikling, trivsel og samhold fortsatt er viktigs, er utvikling av vinnervilje og prestasjonskultur nå en viktig del av kamp og treningsledelsen. Spesielt ivrige spillere med gode ferdigheter bør få mulighet til å spille regelmessig på et høyere nivå i årgangen over, sammen med bedre spillere fra denne årgangen. Dette som et ledd i klubbens hospiteringsordning.

7.3. Gutter/Jenter 15 år

Mot slutten av ungdomsskolen begynner mange valg og interesser å dra i forskjellige retninger. Det er fortsatt stor variasjon i fysisk og mental modenhet, men forutsetningene for å velge om man vil ta håndballen et skritt videre begynner å vise seg. Det sosiale er fortsatt viktig, men det blir stadig viktigere at de som ønsker å ta skrittet videre får lagt forholdene til rette. Det er imidlertid en klar målsetting for Holmestrand Håndball at det skal kunne gis et tilbud også til de som ønsker å videreutvikle seg med håndball i en mer sosial ramme, men dette vil også i økende grad kreve involvering og styring fra en sterk foreldregruppe.

7.3.1.Overordnet målsetning

- Få en gruppe som liker å være sammen både på og utenfor banen
- Være et sosialt og sportslig tilbud som gir mestring og positiv utvikling for alle som vil spille håndball, der alle føler trygghet og at minimum 80% fortsetter.

- Sikre at det sportslige tilbudet er i ypperste klasse, slik at alle får en mulighet til å utvikle seg fra sitt individuelle nivå.
- Bidra til utvikling av spillere både i aldersgruppen under og aldersgruppen over gjennom positiv integrering og hospitering på tvers av aldersgruppene.
- Forsøke å ha tilbud som gir alle utfordringer på sitt nivå.
- Behov for spesialisering mellom idretter begynner å melde seg. Det bør imidlertid legges til rette slik at spillere som prioriterer andre idretter også kan fortsette med håndball i et tilpasset omfang.
- Beholde et tilbud på nivå 2 som sikrer den nødvendige bredden og det sosiale miljøet, slik at frafallet kan begrense, hvis mulig

7.3.2. Årgangsmålsetting

Delta med lag både på øvet (A eller B) og noe øvet nivå (C) avhengig av tilgjengelig spillergruppe i serien. Alle spillere skal ha mulighet til å delta i minimum to turneringer som arrangeres av andre klubber som innebærer nye omgivelser og sosial tur, primært med overnatting. En av turneringene skal være klubbens felles prioriterte turnering. Strebe etter at årgangens beste spillere tilfører avgjørende kvalitet også på årgangen over. Bidra til klubbens fadderordning, slik at spillerne bidrar som trenere og forbilder for yngre lag. Rekruttere dommere fra treningsgruppen.

7.3.3. Læringsmål

Alle spillerne skal beherske teknikker nevnt for tidligere årsklasser, samt jobbe kontinuerlig med disse teknikkene. I tillegg vil spillerne arbeide aktivt for å mestre nye grunnleggende teknikker.

Spillerne skal:

- Beherske pasninger fra luften
- Beherske stegskudd
- Jobbe med overslagsfinte
- Jobbe mye med pådragsspill, både med og uten linjespiller, fortrinnsvis i småspillsituasjoner
- Beherske gjenleggingsteknikk, som basis for krysspill
- Beherske «tsjekker-inngang»
- Jobbe med enkelt krysspill
- Jobbe med overgangsspill
- Jobbe med sliding og flipping i forsvar

Laget skal ha minimum to forsvarsvarianter: 6-0, samt en offensiv variant.

7.3.4. Trening

- Klubben skal tilby minimum 2-3 treninger per uke i håndballhall
- Nivå og ambisjon på denne treningen avgjøres av trenerne
- De beste spillerne skal få et hospiteringstilbud – forutsatt at de etterlever klubbens forventninger til holdninger mv.
- Samhandling og utvikling av spilleforståelse får en sentral rolle, samtidig som basisferdighetene kast-mottak-motorikk er en forutsetning for spillerutviklingen.
- Vis øvelser og oppmuntre spillerne til å øve hjemme – antall repetisjoner avgjør mestring og utvikling
- Bruk av tester/konkurranse – styrke (armhevninger og sit-ups) og utholdenhet (3 000 meter og bip-test)
- Fortsatt prøve seg på ulike spilleplasser både på trening og i kamp for å bedre spilleforståelsen og som forberedelse til innføring av spilleformasjoner
- Det skal være tilbud om tilrettelagt trening for målvakter.
- Individuell ferdighetstrening keeper
- Keepere må læres opp til å drive egen oppvarming, utvikle selvstendighet i treningen. Man bør tilstrebe å trene inn så mye av målvaktens basisferdigheter som mulig i denne aldersgruppen.
- Mange skudd fra alle spilleplasser med vektlegging av sidelengs fotarbeid. Innføring i målvaktshjørnet, korte/lange hjørnet. Mye bevegelighets/smidighetstrening for hofter og skuldre.

7.3.5. Kamp

Det spilles seriespill på 15-års trinnet, der kampene er 2 omganger av 25 minutter. Kampene spilles med ballstørrelse 2, og spillerne introduseres til bruk av klister. Det bør være minimum 9 spillere i treningsgruppen pr. påmeldte lag. Det bør meldes på lag både på nivå 1 og 2, hvis antallet spillere og nivået tillater dette. Alle spillere skal få betydelig spilletid i kamper. Spillere som får mindre spilletid på nivå 1 skal kompenseres med mer spilletid i andre kamper på nivå 2. Ved laginndeling skal det sikres at spillerne i størst mulig grad får spille på et nivå der de får utfordringer og opplever mestring. Lagene skal imidlertid ikke være statiske, og spillerne bør få erfaring både med å spille «opp» og med å spille «ned» i forhold til sitt primære ferdighetsnivå. Selv om ferdighetsutvikling, trivsel og samhold fortsatt er viktige, er utvikling av vinnervilje og prestasjonskultur nå en viktig del av kamp og treningsledelsen. Spesielt ivrige spillere med gode ferdigheter bør få mulighet til å spille regelmessig på et høyere nivå i årgangen over, sammen med bedre spillere fra denne årgangen. Dette som et ledd i klubbens hospiteringsordning. Deltakelse på BRING-laget i årgangen over skal gis prioritet for spillere som kvalifiserer til dette.

7.4. Gutter/Jenter 16 år

Ved overgang til videregående skole vil nye valg og interesser dra i forskjellige retninger. Tiden for å velge om man vil forsøke å ta ut sitt potensial nærmer seg. Det sosiale er fortsatt viktig, men det blir stadig viktigere at de som ønsker å ta skrittet videre får lagt forholdene til rette. Det vil derfor legges til rette for en sportslig satsing som er tilpasset ambisjonene om å kvalifisere seg og prestere på øverste nasjonale nivå i BRING-serien. Sportslig Utvalg vil være en bidragsyter for å skaffe hovedtrener med nødvendige kvalifikasjoner. Det er imidlertid en klar målsetting for Holmestrand Håndball at det skal kunne gis et tilbud også til de som ønsker å videreutvikle seg med håndball i en mer sosial ramme, men dette vil også i økende grad kreve involvering og styring fra en sterk foreldregruppe.

7.4.1. Overordnet målsetting

- Få en gruppe som liker å være sammen både på og utenfor banen.
- Være et sosialt og sportslig tilbud som gir mestring og positiv utvikling for alle som vil spille håndball, der alle føler trygghet og at minimum 70% fortsetter.
- Sikre at det sportslige tilbudet holder høyt nivå, slik at alle får en mulighet til å utvikle seg fra sitt individuelle nivå.
- Bidra til utvikling av spillere både i aldersgruppen under og aldersgruppen over gjennom positiv integrering og hospitering på tvers av aldersgruppene.
- Sikre at alle som vil får utfordringer og muligheter som gjør at de velger håndball som sin idrett og Holmestrand som sin klubb.
- Tiltrekke seg enkelte spillere fra andre klubber som øker nivået på laget, treningsmiljøet og bidrar til treningskulturen. Eventuelt finne samarbeidsklubb som gjør at en spisset satsing vil være mulig.
- Beholde et tilbud på nivå 2/3 som sikrer den nødvendige bredden og det sosiale miljøet, slik at frafallet kan begrenses.

7.4.2. Årgangsmålsetting

Kvalifisere seg og nå nasjonalt sluttspill i BRING serien. Delta med lag i ordinær serie. Strebe etter at årgangens beste spillere tilfører avgjørende kvalitet også på årgangen over. Bidra til klubbens fadderordning, slik at spillerne kan bidra som hjelpetrener og forbilder for yngre lag. Rekruttere dommere fra treningsgruppen. Motivere til at spillere som satser mindre kan bidra som trenere til klubbens yngre lag.

7.4.3. Læringsmål

Alle spillerne skal beherske teknikker nevnt for tidligere årsklasser, samt jobbe kontinuerlig med disse teknikkene. I tillegg vil spillerne arbeide aktivt for å mestre nye grunnleggende teknikker.

Spillerne skal

- Beherske pasninger fra luften
- Beherske stegskudd
- Jobbe med overslagsfinte
- Jobbe mye med pådragsspill, både med og uten linjespiller, fortrinnsvis i småspillsituasjoner
- Beherske gjenleggingsteknikk, som basis for krysspill
- Beherske «tsjekker-inngang» -jobbe med enkelt krysspill
- Jobbe med overgangsspill
- Jobbe med sliding og flipping i forsvar

Laget skal ha minimum to forsvarsvarianter: 6-0, samt en offensiv variant.

7.4.4. Trening

- Klubben skal tilby minimum 3 treninger per uke i håndballhall, samt 1 organisert supplerende styrke, kondisjon og bevegelsestreninger.
- Kostnadsnivå og ambisjon på denne treningen avgjøres av trenerne og foreldregruppen i fellesskap.
- Eventuell kostnad for treningscenter el. dekkes ikke av den ordinære treningsavgiften til HIF.
- Bruk av tester/konkurranses, styrke (armhevinger og sit-ups) og utholdenhet (3 000 meter og bip-test) er et viktig verktøy for å sikre at spillerne utvikler nødvendig fysikk gjennom egentrening.
- Det skal være fokus på samhandling og relasjonelle ferdigheter gjennom småspill i de forskjellige faser av spillet.
- Det skal være tilbud om tilrettelagt trening for målvakter.
- Individuell ferdighetstrening keeper
- Keepere skal kunne drive egen oppvarming og utvikle selvstendighet i treningen. Man bør tilstrebe å trene inn så mye av målvaktens basisferdigheter som mulig i denne aldersgruppen.
- Mange skudd fra alle spilleplasser med vektlegging av sidelengs fotarbeid.
- Beherske utnyttelse av forsvarsspiller, herunder målvaktshjørnet, korte/lange hjørnet. Mye bevegelse/smidighetstrening for hofter og skuldre.

7.4.5. Kamp

Det spilles seriespill på 16-års trinnet, der kampene er 2 omganger av 25 minutter. Jentene spiller med ballstørrelse 2, mens guttene går opp til ballstørrelse 3, og spillerne bruker klister. Jenter/Gutter 16 år skal forsøke å kvalifisere for spill i BRING-serien om nivået i årgangen tilsier dette. I tillegg skal det spilles i Regionserien. Alle spillere skal få betydelig spilletid i kamper. Spillere som får lite spilletid på BRING-laget bør få kamptrening gjennom regelmessig spill i serien. Selv om ferdighetsutvikling, trivsel og samhold fortsatt er viktigs, har spillergruppen klare krav og sportslige ambisjoner som viktigste drivkraft i kamp og treningsledelse. Spillere som kvalifiserer til trening og kamp på årgangen over eller høyere nivå skal regelmessig få mulighet til å prioritere spill på høyere nivå for å sikre maksimal sportslig utvikling.

7.5. Gutter/Jenter 17-18 år

Det viser seg ofte at det sosiale miljøet er en viktig del av den treningskulturen som er avgjørende for at den enkelte skal kunne ta ut sitt fulle potensial. Selv om det sportslige står i fokus, ligger det en klar oppfatning av at klubbtilhørighet og sosiale rammer er viktige bidragsyttere til å kunne utvikle seg over tid. Egne spillere, samt spillere fra andre klubber som vesentlig styrker kjernegruppen, skal få tilrettelagt en sportslig satsing som gir de beste muligheter, herunder en evt. satsing mot kvalifisering til Lerøyserien. Sportslig Utvalg vil være bidragsyttere for å skaffe hovedtrener med nødvendige kvalifikasjoner. Klubben ønsker opprettholdelse av en sosial gruppe med tilhørighet til klubben gjennom et breddetilbud, i tillegg til den klart prioriterte satsingen med resultatfokus. Spillere fra den sosiale gruppen som ønsker å øke sin satsing, og som vurderes å ha potensial, bør få prøve seg.

7.5.1. Overordnet målsetning

- Få en gruppe som liker å være sammen både på og utenfor banen.
- Være et sosialt og sportslig tilbud som gir positiv utvikling for alle som vil spille håndball, der alle føler trygghet og at minimum 70% fortsetter.
- Sikre at det sportslige tilbudet holder et høyt nivå, slik at de som vil får en mulighet til å realisere sitt potensial.

7.5.2. Årgangsmålsetting

Kvalifisere seg til Lerøyserien. Delta med lag i serien gjerne på høyeste nivå, samt delta med et breddelag i Regionserien på et lavere nivå, hvis spillergrunnlaget er til stede. Bidra til klubbens fadderordning, slik at spillerne bidrar som hjelpetrener og forbilder for yngre lag. Motivere spillere fra breddelaget til å engasjere seg i yngre lag eller dommeraktiviteter.

7.5.3. Læringsmål

Alle spillerne skal beherske teknikker nevnt for tidligere årsklasser, samt jobbe kontinuerlig med disse teknikkene.

I tillegg utvikles videre en rekke grunnteknikker:

- Bakspillerne skal beherske overslagsfinte.
- Kant-/linjespillerne skal beherske ulike trickvarianter.
- Spillerne skal beherske pådragsspill.
- Spillerne skal beherske krysspill og teknikkene som kreves.
- Spillerne skal beherske taktisk forsvarsspill (styre motspillere, invitere, lukke, bryte ballbaner etc).
- Spillerne skal utvikle fysikk og kondisjon som gir mulighet til spill på seniornivå

7.5.4. Trening

- Klubben skal tilby minimum 3 treninger per uke i håndballhall, samt 1 organisert supplerende styrke, kondisjon og bevegelsestreninger.
- Nivå og ambisjon på denne treningen avgjøres av trenerne og foreldregruppen i fellesskap. Eventuell kostnad for treningscenter el. dekkes ikke av den ordinære treningsavgiften til HIF.
- Samhandling og utvikling av spilleforståelse får en sentral rolle, samtidig som basisferdighetene kast-mottak-motorikk er en forutsetning for spillerutviklingen.
- Bruk av tester/konkurranse er en sentral del av treningen for å sikre egentrening og utvikling av tilstrekkelig fysikk.
- Individuell ferdighetstrening keeper.

7.5.5. Kamp

Det spilles seriespill på 17-18 års trinnet, der kampene er 2 omganger av 25 minutter. Kampene for jentene spilles med ballstørrelse 2, mens guttene fortsetter med ballstørrelse 3. Jenter/Gutter 17-18 år forsøker å kvalifisere til spill i Lerøyserien, supplert med spill i Regionserien.

8. Kompetanseutvikling og trenerutdanning

Holmestrand Håndball ønsker å ha godt skolerte trenere med håndballfaglig kompetanse, erfaring og lederegenskaper. Klubben ønsker imidlertid også å legge til rette å stille krav for formell og teoretisk skoleing av trenere innenfor barne- og ungdomshåndballen.

Klubben vil legge til rette for å oppnå følgende utdannelsesnivå for trenerne:

Håndball skolen: Barneidrettskurs

Trenere lag 8-10 år: Påbegynt trener 1
Trenere lag 11-12: Fullført trener 1
Trenere lag 13 og 14: Påbegynt trener 2
Trenere lag 15-16 år Fullført trener 2

Trenere med ambisjoner utover trener 2-nivå skal gis mulighet til videreutvikling, men det settes krav til at man må binde seg en periode til klubben dersom klubben skal dekke kostnadene for denne utdanningen.

9. Dommerutvikling

Holmestrand Håndball skal drive systematisk rekruttering, opplæring, målrettet oppfølging og utvikling av dommere og barnekampledere. En representant i SU skal ha særskilt ansvar for dommeroppfølging og dommerarbeidet i samarbeid med den administrativt ansvarlige i håndballgruppen.

Holmestrand Håndball skal ha obligatorisk aktiviteter for dommere nedfelt i en sesongplan (årshjul).

- Klubben skal legge forholdene til rette for gode sosiale relasjoner mellom dommerne.
- J/G 13 år som ønsker det får tilbud om å dømme i skoleturnering på høsten som en introduksjon til å dømme.
- Alle dommere skal opptre i henhold til klubbens verdier, retningslinjer og planer.
- Alle spillere fra og med J/G-14 skal stille på obligatorisk barnekamplederkurs i regi av regionen/Holmestrand Håndball.
- Dommere med ambisjoner skal gis mulighet til videreutvikling.

10. Organisasjon og administrasjon

Holmestrand Håndball skal, gjennom organisering, økonomi og klare holdninger, utvikle gode ledere og ha et solid apparat som tilrettelegger for et positiv håndballmiljø og en klubb vi kan være stolte av, som støtter og utvikler barn og unge vi kan være stolte av. En strukturert og velfungerende organisasjon er en forutsetning for det sportslige ambisjonsnivået som legges til grunn.

Holmestrand Håndball skal ha et velfungerende styre og utvalg. Holmestrand Håndball skal ha et «Årshjul» med alle obligatorisk aktiviteter og viktige frister.

Denne sportsplanen dekker imidlertid kun grunnprinsippene og organiseringen av den sportslige aktiviteten i Holmestrands Håndball.

11. Sportslig Utvalg (SU)

Sportslig Utvalg er engasjert av styret i Holmestrand Håndball, med ansvar for utarbeidelse og gjennomføring av de sportslige aktiviteter som besluttes i styret. Sportslig Utvalg ledes av Sportslig Leder, som også er styremedlem i Holmestrand Håndball.

SU består av Sportslig Leder, Årgangskoordinatorer, dommer ansvarlig og material ansvarlig/koordinator. Sportslig Leder (SL) Leder sportslig utvalg.

Sportslig utvalg

- Følge opp at påmelding av lag til seriespill (frist 1. mai) gjennomføres
- Fordeling av treningstider gjennomføres i henhold til planer og prinsipper fastsatt av SU.
- Hovedansvarlig mot trenerne i klubben.
- Sikre at lagene arbeider balansert innenfor sportsplanens rammer og målsettinger.
- Støtte Dommerkontakt og dommerarbeidet som en integrert del av sportsplanen
- Arrangere temakvelder for trenerne.
- Arrangere tematreninger i løpet av sesongen tilpasset forskjellige aldersgrupper

Årgangskoordinator (ÅK)

- Bidra til å få på plass ansvarlige trenere til alle årganger i samarbeid med SU.
- Kartlegge og vedlikeholde en oversikt over spillere.
- Følge opp og ta vare på spilletalentene på lagene, herunder å identifisere de spillere på lag fra 13 år og oppover som har behov for videreutvikling, slik at disse kan få ytterligere utfordringer gjerne gjennom hospitering i eldre aldersklasser.
- Følge opp trenere og støtteapparat med tanke på utvikling og evaluering.
- Legge til rette for at klubben får utviklet trenerne i samsvar med kompetansemålene og legge til rette for at trenerne har kunnskap om og benytter de muligheter krets, region og forbund tilbyr.
- Følge opp foreldrekontakter for å avdekke støttebehov eller konflikter.
- Avklare, i samarbeid med trenerkoordinator, trenersituasjon for neste sesong.

Dommeransvarlig

12. Lagsorganisering

Holmestrand Håndball er i utgangspunktet organisert etter spillerårgang, og hver årgang skal være selvstyrt og ansvarlig for gjennomføring av aktiviteter i henhold til Sportsplanen.

Lagene skal derfor ha et støtteapparat som minimum består av:

- Ansvarlig Trener
- Foreldrekontakt

Dersom noen i støtteapparatet «går av» før tiden, er laget ansvarlig for å skaffe en erstatter. Skifte av personer i støtteapparatet skal meldes sportslig utvalg.

Støtteapparatet skal sammen med trener, sørge for at foreldrene til spillerne får nødvendig informasjon som Holmestrand eller håndballgruppas styre formidler.

12.1. Roller/arbeidsoppgaver for Ansvarlig Trener

- Sammen med SU å utvikle planer for laget i samsvar med håndballgruppas målsettinger for de ulike alderstrinnene både på kort og lang sikt.
- Sette sammen et trenerteam som ivaretar sportslige og sosiale behov for årgangen. Planlegge, tilrettelegge og gjennomføre treninger og andre aktiviteter.
- Utnytte tildelt treningstid fullt ut. Ubenyttede treningstider (både sporadiske og over lengre perioder) skal meddeles inn på klubbens trenersiden på Facebook, slik at andre kan benytte tiden som er ledig.
- Delta på klubbens trenermøter.
- Følge de instruksjoner som klubbens styre/sportslig utvalg gir.
- Forplikte seg til å påvirke til et rusfritt håndballmiljø.
- Bidra til at det er et godt sosialt miljø internt i laget, mellom lag i håndballgruppa og mellom laget og andre klubber.
- Plikte å kjenne og følge klubbens, Regionens, Norges Håndballforbunds og Norges Idrettsforbunds lover og regler.
- Gjennomføre individuelle spillersamtaler fra og med aldersgruppen 13 år. Gjennomføre samtale/møte med klubbens Årgangskoordinator/Sportslig leder

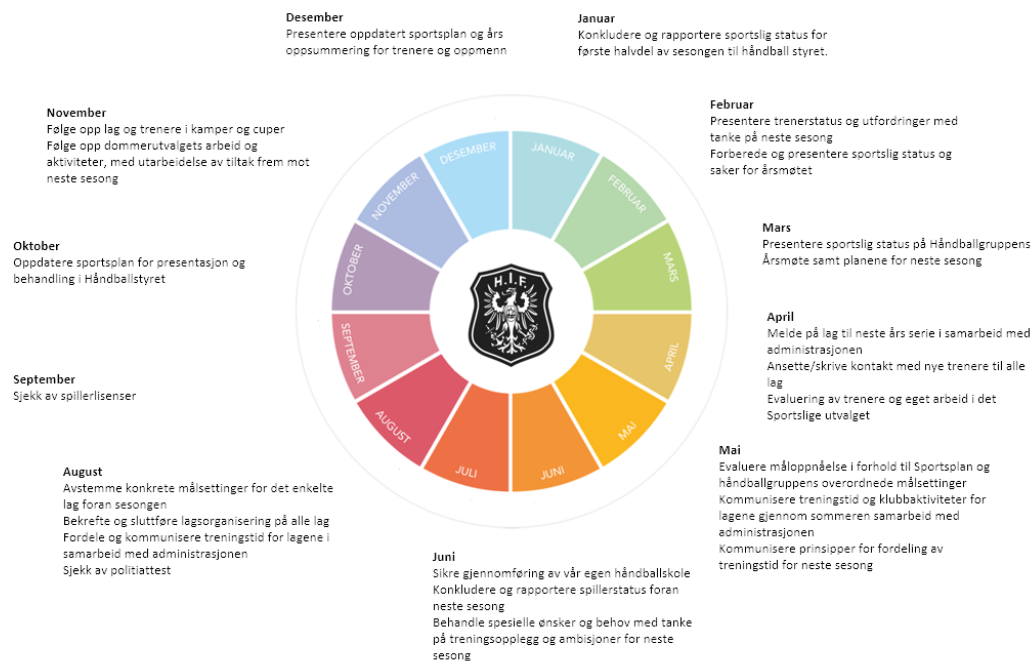
12.2. Roller/arbeidsoppgaver for foreldrekontakt

- Foreldrekontaktens rolle er å legge til rette for nødvendig kommunikasjon fra foreldrene til trenere og støtteapparat, med målsetting å fange opp og korrigere for eventuelle problemer og endringsbehov.
- Innkalle til foreldremøte ved behov, minimum i mai og november/desember.
- Sørge for kontakt og informasjon mellom laget og foreldre/foresatte.
- Ansvarlig for å skaffe foreldre til dugnad (innsats i forbindelse med cuper og annet). Ha oversikt over (føre lister) over hvem som deltar, har deltatt og hvem det er sin tur til dugnadsinnsats neste gang.
- Ansvarlig for å skaffe foreldre til lagets arrangementsvakter (kiosk, sekretariat, hallvakt og billettvakt).

- Sette opp vaktliste og melde tilbake til vaktansvarlig i klubben om hvem som har vakt.
- Ansvarlig for organisering i forbindelse med cuper Roller/arbeidsoppgaver

13. Vedlegg

13.1. Årsplan Sportslig Utvalg



Måned	Oppgaver
Januar	Konkludere og rapportere sportslig status for første halvdel av sesongen til håndball styret
Februar	Presentere trenerstatus og utfordringer med tanke på neste sesong Forberede og presentere sportslig status og saker for årsmøtet
Mars	Presentere sportslig status på Håndballgruppens Årsmøte samt planene for neste sesong
April	Melde på lag til neste års serie i samarbeid med administrasjonen Ansette/skrive kontakt med nye trenere til alle lag Evaluering av trenere og eget arbeid i det Sportslige utvalget

Mai	<p>Evaluere måloppnåelse i forhold til Sportsplan og Håndballgruppens overordnede målsettinger</p> <p>Kommunisere treningstid og klubbaktiviteter for lagene gjennom sommeren samarbeid med administrasjonen</p> <p>Kommunisere prinsipper for fordeling av treningstid for neste sesong</p>
Juni	<p>Konkludere og rapportere spillerstatus foran neste sesong</p> <p>Behandle spesielle ønsker og behov med tanke på treningsopplegg og ambisjoner for neste sesong</p>
Juli	
August	<p>Avstemme konkrete målsettinger for det enkelte lag foran sesongen</p> <p>Bekreft og slutføre lagsorganisering på alle lag</p> <p>Fordele og kommunisere treningstid for lagene i samarbeid med administrasjonen</p> <p>Sjekk av politiattest</p>
September	Sjekk av spillerlisenser
Oktober	Oppdatere sportsplan for presentasjon og behandling i Håndballstyret
November	<p>Følge opp lag og trenere i kamper og cuper</p> <p>Følge opp dommerutvalgets arbeid og aktiviteter, med utarbeidelse av tiltak frem mot neste sesong</p>
Desember	Presentere oppdatert sportsplan og års oppsummering for trenere og oppmenn

Vedlegg 2 – Årsplan Trenerkoordinator

Januar

Avholde møte med faglig tema

Avklare hvilke trenere som fortsetter og starte arbeidet med å få på plass erstatninger

Februar

Arrangere tematreninger

Mars

April

Arrangere tematreninger

Mai

Gjennomføre spillerkartlegging for alle lag i samarbeid trenere

Juni

Utarbeid forslag til sportslige målsettinger, samt utviklingsplan for hospitering og treningskoordinering sammen med Årgangskoordinator

Juli

August

September

Avholde trenermøte med faglig tema.

Organiser og iverksett treningsorganisering og hospitering

Oktober

Avholde trenermøte med faglig tema

November

Avholde trenermøte med faglig tema

Desember

Evaluerer av lag og trenere. Avklare hvilke trenere som fortsetter og starte arbeidet med å finne ut hvem som er ledig på markedet

Vedlegg 3 – Årsplan Oppmenn

Februar

Gjennomføre spillersamtaler med alle spillerne

Kartlegge sportslige ambisjoner og spillergruppe for neste sesong

Mars

Delta på Årsmøte

Avklare med Trener om antall lag og nivå for påmelding til serie neste sesong, samt kommunisere dette til klubbens administrativt ansvarlige Administrere sportslige og sosiale aktiviteter for perioden april – juni

April

Følge opp med klubbens administrativt ansvarlige at påmeldinger for neste sesongs seriespill går som planlagt.

Mai

Arrangere foreldremøte for oppsummering av sesongen og planer for neste sesong
Gjennomføre sosiale aktiviteter i samarbeid med foreldrekontakter

Juni

Etablere nødvendige støttefunksjoner rundt laget, herunder foreldrekontakt, sponsoransvarlig, arrangementsansvarlig/dugnadsansvarlig, web ansvarlig
Følge opp seriepåmeldinger og terminlister med tanke på omberammingsbehov

August

Arrangere aktivitetsmøte med støtteapparatet for planlegging av høstens aktiviteter

September

Sjekk av spillerlisenser før seriestart og bekreft overfor Administrasjonen

Følge opp lag og trenere i kamper og cuper.

Oktober

Følge opp lag og trenere i kamper og cuper.

November

Følge opp lag og trenere i kamper og cuper

Desember

Arrangere foreldremøte med oppsummering av sesongens første halvdel

Avklare trenere og støtteapparat som fortsetter neste sesong

Avklare sportslige aktiviteter for vårsesongen med Trener, herunder cuper og andre aktiviteter

Arrangere aktivitetsmøte med støtteapparatet for planlegging av vårens aktiviteter