

Sportslig plan

IL Holeyværingen

Håndball

Innledning

Hensikten med en sportslig plan for håndballen er å gi retningslinjer for hvordan styret vil at håndballopplæringen skal være, og hvordan håndballen skal utvikle seg i klubben.

Planen gjelder for lagledere og trenere og gir en oversikt over arbeidsoppgaver og krav klubben har til dem. Grunnleggende for den sportslige virksomheten er klubbens verdier.

Verdier

I Holeværingen har vi et bevisst forhold til etikk, holdninger og fair play.

Mottoet for idrettslaget er: «Idrettsglede for alle!» Dette er basert på de fire grunnverdiene:

- idrettsglede
- fellesskap
- helse
- fair play.

***Det mestringsorienterte læringsmiljøet** bygger på at vi gjennom bevegelse og sanseerfaring lar våre barn og unge få en positiv oppfatning av egen kropp og mestring. Et mestringsorientert læringsmiljø er samtidig mer krevende enn et resultatorientert miljø, da det krever at alle våre spillere blir sett, og vurdert ut i fra sitt eget standpunkt. Vi anerkjenner at barn og unge har en utvikling som er forskjellig fra individ til individ. Det er denne ulikheten som gjør Holeværingen HK til en spennende arena for utvikling av våre barn og unge. Å ville vinne er viktig, men ikke for enhver pris. Et mestringsorientert læringsmiljø setter fokus på prestasjonen og ikke resultatet. Det er ikke det samme som at resultater ikke er av betydning, men dersom vi utelukkende skulle fokusere på resultatet, så vil vi til slutt oppleve at mange barn og unge faller fra når presset blir for stort. Vi ønsker ikke dette, og legger derfor en langsiktig tanke til grunn. Et viktig element i det mestringsorienterte læringsmiljøet vårt er leken.*

Holeværingen HK skal, gjennom fokus på «det mestringsorienterte læringsmiljøet» gi et utviklende og godt sportslig tilbud. Klubben skal tilstrebe å ha lag i alle årgrupper – for god inkludering kombinert med muligheter for sportslig differensiering.

Sportslig utvalg er ansvarlig for at sportslig plan blir fulgt og utviklet. Sportslig plan skal være en rettesnor og et verktøy for god sportslig og sosial utvikling i alle lag. Varierende kompetanse hos enkeltpersoner og tilgang/avgang av trenere/lagledere kan gi store utslag med hensyn til utvikling. Med lagsvise sesongmål som vedlegg til Sportslig plan skal negative variasjoner

IL HOLEVÆRINGEN

HÅNDBALL



- Idrettsglede for alle -

reduseres til et minimum. Holeværingen HK drives med basis i en aktiv foreldregruppe, uten ansatte. Det forventes derfor at foreldre deltar på dugnader i klubben, bidrar med kjøring og henting til treninger og kamper/turneringer.

Sportslig plan skal således fungere som en langtidsplan som skal ivareta kontinuitet og kvalitet i det sportslige arbeidet.

Sportslig utvalg skal bestå av

Sportslig leder, leder og dommeransvarlig

Holeværingen HK følger for øvrig Norges Idrettsforbunds regler for barneidrett, der barn defineres som til og med 12 års alder.

Hva vi vil etterleve

Spillere

1. Respektere dommere, ledere og motstandere
2. Respekt for medspillere – uavhengig av sportslige ferdigheter
3. Utfordre trygghetsrammer – tørre å feile selv, og oppmuntre andre
4. Akseptere nederlag
5. Styrke lagmoral og fellesskapet, gi støtte til de rundt deg i medgang og motgang
6. Ta opp ting du reagerer/lurer på med den det gjelder
7. Ta ansvar for deg selv, laget og klubben – kom for å trene, ikke bli trent
8. Ha en akseptabel språkbruk
9. Ikke drikke alkohol eller benytte andre rusmidler på reiser, overnattinger eller tilstelninger hvor man er sammen med laget (gjelder under 18 år)

Ledere

1. Være et forbilde for spillerne
2. Ha en ryddig framferd overfor dommere og motstandere
3. Sette grenser og fokusere på holdninger
4. Akseptere, og stimulere til, at å gjøre feil er en del av læringen
5. Være rettferdig, la alle få delta og skape en trygg base for spillerne
6. Se alle
7. Ha en akseptabel språkbruk



Postadresse: Postboks 24, 3530 Røyse
Besøksadresse: Trongmoen 45, 3530 Røyse
Bankkonto: 2280 08 25729 Org nr: 985 195 501
Web: www.ilh.no Kontaktmail: dl@ilh.no



8. Sette fair-play i fokus
9. Ikke drikke alkohol eller benytte andre rusmidler på reiser, overnattinger eller tilstelninger hvor man er sammen med laget (gjelder under 18 år)

Foreldre

1. Ha respekt for ledere, dommere og motstandere ("foreldrevett")
2. Støtte og oppmuntre laget og alle spillerne – bidra til utvidelse av trygghetsrammer
3. Ta del i barnas aktiviteter
4. Reagere og hjelpe ledere ved eventuell dårlig oppførsel
5. Respektere og støtte ledernes jobb med utøverne
6. Ha en akseptabel språkbruk
7. Spør trenerteamet om «hvorfor» dersom det er noe som virker underlig
8. Ta opp uenigheter med trener/støtteapparat på en konstruktiv måte
9. Ikke drikke alkohol eller benytte andre rusmidler på reiser, overnattinger eller tilstelninger hvor man er sammen med laget (gjelder under 18 år)

Sportslig plan kobles til klubbens trener- og laglederkontrakter. Dette innebærer at alle som er engasjert i Holeværingen Håndballklubb må akseptere og etterleve klubbens verdier. Det er samtidig styret som skal engasjere trenere og lagledere. I forkant av inngåelse av et engasjement skal det foretas en tydelig og gjensidig gjennomgang av forventninger til de aktuelle roller.

Utviklingsplan

Holeværingen HK vil tilstrebe å beholde rene årsklasser så langt det er praktisk mulig. Det betyr at vi ønsker å ha med alle spillere i årsklassen samlet i ett lag, uansett ferdighet og nivå. Det innebærer naturligvis en treningsmessig utfordring, hvor miksen av ulike ferdigheter i et lag stiller krav til en trening hvor alle føler seg ivaretatt. I særskilte tilfeller kan dette avvikes, men da etter en dialog mellom berørte trenerteam, spiller/forelder og sportslig leder.

For å kunne gi passende utfordringer for spesielt talentfulle spillere, kan en ordning med hospitering hos eldre lag vurderes. Hospitering betyr ikke at spillerne forlater sin spillergruppe. De tilhører fortsatt sitt lag, men gis treningsutfordringer oppover der det ikke kommer i veien for prestasjonssituasjoner på eget aldersnivå. Gode spillere skal få prestere på eget aldersnivå.

IL HOLEVÆRINGEN

HÅNDBALL



- Idrettsglede for alle -

Dette skal også ha fokus hos spiller/forelder. Klubben starter med hospitering tidligst fra det året spilleren fyller 13 år, det vil si fra januar måned når spilleren tilhører 12 års lag i klubben.

Treningsmengden vil variere med alder og noe ut fra gruppas behov og muligheter, samt treningstid disponert av klubben. Samtidig vil mengden trening på sommeren kunne være noe mindre. Likevel vil utgangspunktet være:

6-7 år:	1 økt/uke
8-10 år:	1-2 økter/uke
11-12 år:	2-3 økter/uke
13-14 år:	3 økter/uke
15-18 år:	3-5 økter/uke
Senior:	Ut fra ambisjonsnivå

Når det gjelder barneidrett bør innholdet i utviklingsplanene følge denne planen:

Opp til 7-års alder

Lek og varierte aktiviteter skal stimulere barnas utvikling og styrke de grunnleggende bevegelsene.

7-9 år

Gode muligheter til å utforske og øve på ulike fysiske aktiviteter eller idrettsøvelser med forskjellige bevegelsesmønstre, slik at de får bred bevegelseserfaring. Dette gir et godt grunnlag for senere bevegelseslæring. Tilbudet skal gjøres variert og tilpasset barnas utviklingsnivå.

10-12 år

Treningen skal preges av varierte aktiviteter og høyt aktivitetsnivå som sikrer gode basisferdigheter.

Hele kroppen trengs for å lære

Øyet kan se og øret kan høre, men hender vet åssen det kjennes å berøre.

Huden vet best når noen er nære – for hele kroppen trengs for å lære.

Hjernen kan tenke og kanskje forstå, men føtter vet åssen det er å gå.

SpareBank 1
RINGERIKE HADELAND



Postadresse: Postboks 24, 3530 Røyse
Besøksadresse: Trongmoen 45, 3530 Røyse
Bankkonto: 2280 08 25729 Org nr: 985 195 501
Web: www.ilh.no Kontaktmail: dl@ilh.no

Ringeriks-Kraft

REMA
1000

Spilletid

- 6-11 år:** Klubben forholder seg til barneidrettsbestemmelsene, noe som tilsier at spillerne skal ha tilnærmet lik spilletid.
- 12 år:** Klubben forholder seg til barneidrettsbestemmelsene før jul. Etter jul forholder man seg i utgangspunktet til samme prinsippet, men spilletid kan her variere noe ut fra treningsoppmøte og innsats på trening og kamp.
- 13-15 år:** Spilletiden er mer differensiert. Holdninger, innsats og vilje til pushe egne og lagets ferdigheter vektlegges. Alle som er tatt ut til kamp skal få spilletid.
- 16-senior:** Ferdigheter vektlegges i større grad. Ferdigheter defineres på flere områder. Forsvar/angrep, individuelle/lagmessige, bidrag på/utenfor banen samt vilje og evne til mestring og utvikling

Turneringer

Som håndballspiller, trener/lagleder og forelder (!) i Holeværingen HK er det viktig å få anledning til å delta på turneringer. Her utvikles sosialt fellesskap og sjansen til å møte mennesker og lag fra andre regioner og land enn i den hjemlige serie. Ved å møte lag i turneringer får man kjenne på hvordan spillestil og nivå er ellers i (ut)landet. Holeværingen HK ønsker at så mange som mulig av lagene deltar på flere turneringer gjennom året. Holeværingen HK ønsker også at klubben kan reise samlet med flere lag til en stor turnering.

Klubben anbefaler lagene følgende frekvens av (overnattings)turneringer:

- 10-11 år:** 1 turnering per sesong
- 12-13 år:** 1-2 turneringer per sesong
- 14-senior:** 2-4 turneringer per sesong

Lagledelse

Alle lag i Holeværingen Håndballklubb skal ha en minimumsorganisering bestående av trener og lagleder. Dersom spillergruppa er såpass stor at det skal meldes opp to lag i seriespill bør lagledelsen bestå av 3-4 personer. I dette tilfellet skal én person være hovedtrener, med hovedansvar for hele spillergruppa. Den ekstra trenerens ansvar og oppgaver defineres i samråd med hovedtrener og sportslig utvalg. Samtidig bør det også være to lagledere.

I tillegg skal laget ha egen dugnadskontakt, som er bindeleddet mellom klubbens dugnadsansvarlig/arrangementsansvarlig og foreldregruppa. Alle trenere og lagledere i klubben skal ha skriftlige kontrakter undertegnet av styret for å skape ryddige forhold og bidra til at klubbens retningslinjer følges enhetlig. I tillegg skal alle personer med tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige fremvise oppdatert politiattest for klubbens leder.

Å være trener i Holeværingen HK innebærer:

- Forberede og gjennomføre treninger med laget, alene eller sammen med lagleder, gjennom hele sesongen
- Forholde seg til klubbens sportslige plan, med spesielt fokus på dens verdisyn
- Holde fokus på mestring og utvikling, fremfor resultater
- Lede laget på kamper, hjemme og borte
- Hjelpere utøvere til å bli bedre håndballspillere, individuelt og som lagspiller
- Samarbeide med lagleder og foreldregruppe om å gjøre all aktivitet i tilknytning til håndball til en god opplevelse for alle involverte
- Samarbeide med klubben om utvikling av laget og klubben

Gjøremål trener:

1. Kort- og langtidsplanlegging av utviklingsmål, i dialog med sportslig utvalg
2. Følge opp lagets sesongplan og iverksette tiltak/justere ut fra faktisk situasjon
3. Se og følge opp utøvere på en slik måte at alle får noe igjen for treninger/kamper
4. Forberede og gjennomføre treninger og kamper, skaffe erstatte ved behov
5. Vurdering av innsatsfaktorer for å nå lagets og klubbens felles mål
6. Planlegge deltakelse i serie, cup, turneringer i samråd med lagleder
7. Ta kurs/utdanning
8. Samarbeide med andre trenere
9. Delta på trenermøter i regi av klubben

Å være lagleder i Holeværingen HK innebærer:

- Være med å engasjere hele foreldregruppa, samt være foreldrenes kontaktpunkt
- Lede laget sammen med trener, på kamper og sosiale aktiviteter
- Være administrativt ansvarlig for laget
- Opptre som bindeledd mellom spillere, foreldre og styret
- Bistå trener ved behov (etter treners anmodning)
- Være kontaktpunkt for laget overfor andre klubber (eks omberamming etc)
- Melde på lag til serie, cup og turneringer – i samråd med sportslig leder

Gjøremål lagleder:

1. Planlegge oppstart av ny sesong, og utarbeide sesongmål, sammen med trener
2. Oppdatere lagslister – overleveres klubben (grunnlag for fakturering)
3. Sjekke spilleberettigelse ved overganger, gyldig lisens mv
4. Oversikt over terminliste, også eventuelt deltagelse i cuper
5. Lage kjørelister for foreldre til bortekamper og cuper
6. Organisere cup-deltakelse
7. Dialog med lagets dugnadskontakt angående arrangementer etc
8. Dialog med kasserer vedrørende lagsøkonomi
9. Organisere lagets materiell og kontakt med styret om bestilling av drakter/dresser
10. Delta på lagledermøter i regi av klubben
11. Følge opp relevant informasjon for egen aldersklasse på www.handball.no