

# SPORTSLIG PLAN FOR MALM IL HÅNDBALL

Sportsplanen er for spillere, lagledere, trenere, dommere og foreldre.

Sportsplanen skal brukes aktivt for å få forståelse av hvordan Malm IL ønsker å legge til rette for at barn og unge skal lære håndball og oppleve trygghet, utvikling og trivsel både på og utenfor banen.

Sportsplanen skal danne grunnlag for kontinuitet, bygge kunnskap samt forebygge konflikter.

Sportsplanen er ett sett med "kjøreregler" som alle trenere og lagledere i Malm IL håndball skal følge.

Sportsplanen skal revideres årlig før hver ny sesong.

**Hilsen Håndballstyret**

## Innholdsfortegnelse

<b>1. Visjon og målsetning for Malm IL håndball</b> .....	3
<b>2. Fair Play og foreldrevettregle</b> .....	4
<b>3. Fra mini til ungdomshåndball - Sportslige retningslinjer og målsetninger som gjelder de ulike alderstrinnene</b> .....	5
Minihåndball (6-8 år) .....	5
Barnehåndball (9-12 år) .....	7
Ungdomshåndball (13-15 år) .....	9
<b>4. Hospitering, lån av spillere og flytte opp spillere</b> .....	11
Hospitering treningsaktivitet .....	11
Låne av spillere til kamp.....	11
Flytte opp spillere .....	12
<b>5. Roller og arbeidsoppgaver</b> .....	12
Trenere.....	12
Lagledere.....	13
Dommere .....	14
Foresatte.....	15
<b>6. Håndtering av uenigheter/konflikter</b> .....	15

## 1. Visjon og målsetning for Malm IL håndball

Visjon for Malm IL håndball:

### **"Håndball for alle"**

Vi legger til rette for at håndballspillere i Malm IL håndball skal oppleve:

#### **TRIVSEL – UTVIKLING – TRYGGHET**

##### **Hovedmål**

- Alle som ønsker å spille håndball i Malm IL skal få anledning til det.
- Alle skal få et godt sportslig tilbud.
- Alle skal oppleve et trivelig, utviklende og trygt miljø når de er på håndballtrening og håndballkamper.

##### **Delmål**

- Etablere et positivt og inkluderende håndballmiljø i Malm hvor den enkelte får mulighet til å utvikle spilleforståelse og håndballferdigheter.
- Mer aktiv og meningsfylt fritid for barn og ungdom.
- Tilrettelagt og koordinert treningsopplegg i tråd med Sportsplan.
- Skape trivsel og god selvfølelse hos den enkelte basert på begeistring, innsats, respekt og Fair Play.
- Vektlegge det sosiale miljøet og trivsel i like stor grad som prestasjoner og resultater.
- God lagånd og gleden ved å prestere sammen med andre. Vi presterer bedre hvis vi gjør hverandre gode.
- Skape positive bånd og nye vennskap.
- Skape et inkluderende miljø uten mobbing eller rasisme.
- Rekruttere håndballspillere fra gamle Verran og Beitstad
- Utvikle og øke kompetansen til trenere.
- Legge til rette for å utdanne og utvikle dommere tilknyttet klubben.

## 2. Fair Play og foreldrevettregler

### **Fair Play**

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

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

Respekt i hallen – vi skal arbeide for at publikum og foresatte skal vise respekt for arenaen, arrangøren, håndballspillet og spillets aktører.

### **Foreldrevettregler:**

1. Møt opp til kamp med begeistring og godt humør - 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. Stimuler 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
10. Ta initiativ til foreldremøter for å avklare holdninger og ambisjoner
11. Tenk på at det er ditt barn som spiller håndball - ikke du
12. Tenk på at det er treneren som alene skal lede kampen - ikke du
13. Engasjer deg – også i en definert rolle rundt laget og klubben
14. Vis respekt for motstanders spillere, trenere og publikum
15. La deg begeistre av godt håndballspill

### 3. Fra mini til ungdomshåndball - Sportslige retningslinjer og målsetninger som gjelder de ulike alderstrinnene

6-8 år Minihåndball – en introduksjon til lagspill, håndball og sosial utvikling

9-12 år Barnehåndball – mestring og moro gir motivasjon til mer

13-15 år Ungdomshåndball – vi vil og kan spille håndball for å bli best mulig

#### Minihåndball (6-8 år)

Minihåndball representerer en introduksjon til håndball, og for mange også en introduksjon til organisert idrett og lek.

##### Målsetning:

- Gi flest mulig av barna i Verran en mulighet til å bli kjent med håndballspillet og få mulighet til å trene sammen med jevnaldrende.
- Introdusere barna for en fritidsaktivitet som er gøy og helsebringende.

##### Organisering av sesongen:

- Alle spillere skal få muligheten til å delta på minimum en minihåndballturnering i løpet av sesongen. Her vil styret finne aktuelle cuper vi kan delta på
- Det anbefales å arrangere minimum to sosiale samlinger for alle spillerne i løpet av sesongen, for eksempel jule-/ og sommeravslutning.
- Klubben tilbyr en trening per uke.
- Trenere og lagleder skal gjennomføre e-læringskurset «Startpakka – bedre barnehåndball» i regi av Norges Håndballforbund.
- Trenere og lagleder oppfordres til å gjennomføre kurset "Innføring i barnehåndball" og Trener 1 kurs, modul 1-6.

##### Læringsmål:

Utvikle ferdigheter med ballen, herunder kast, mottak, skudd og samspill. Vise opptreden på og utenfor banen i henhold til klubbens målsettinger for "Fair Play", respekt og toleranse.

### Trening:

Fokus på det sosiale miljøet, personlig utvikling gjennom lek, med trygghet og trivsel som det grunnleggende.

Lek med ball. Ballen bør være en del av alle øvelser og aktiviteter.

Unngå kø! Del opp i mindre grupper som gir mye ballkontakt.

Bruk stor variasjon i spilleaktiviteter, fra 2 mot 2 på begrenset flate til spill 4 mot 4 på kort bane.

I den tekniske treningen fokuserer vi på å utvikle god ballkontroll - beherske ballen, være venn med ballen - og på å kaste.

- Kast og mottak
- Ballbehandling
- Skudd
- Finte
- Øvelser med flere momenter
- Leksøvelser
- 

### Kamp:

- Hovedoppgaven er å gi barna positive erfaringer med ball, rett fokus mot oppgaver/prestasjoner.
- Alle skal få prøve seg i kamp, alle spiller tilnærmet like mye.
- Alle skal få prøve å spille på alle plasser, også i mål.
- Unngå resultatfokus!
- Jevne kamper er artigst for begge lag, begge trenere har ansvar for at begge lag har scoret mål ved kampens slutt. Ingen bør vinne med mer enn 10 mål.
- Stor dominans fra en eller to enkeltspillere bør unngås, gi dyktige spillere ekstra oppgaver, som f.eks å spille fri andre, øve på finter og nye skuddvarianter.
- Vi kritiserer ikke dommeren. Vi er forbilder!

## Barnehåndball (9-12 år)

Ballkontakt, lek og mestring er viktig i trening og håndballkamper.

### Målsetning

- Være et sosialt og sportslig tilbud som gir mestring og positiv utvikling for alle som vil spille håndball, der alle føler trivsel og trygghet.
- Vurder individuell tilpasning for spillergruppen, der en gir passe utfordringer og mestring både for nye barn og de som har spilt en stund. Jevnbyrdighet i trening og kamp er viktig for mestringen til hver enkelt spiller.

### Organisering av sesongen:

- Delta i seriespill.
- Gi alle spillere mulighet til å delta på minimum en turnering. Fra og med J/G10 deltar Malm på fellescup.
- Arrangere minimum ett miljøbyggende tiltak: eks. kick-off, treningshelg, sosialt treff.
- Klubben skal tilby treninger i hall.
- Trener/lagledere skal gjennomføre e-læringskurset «Startpakka – bedre barnehåndball» i regi av Norges Håndballforbund.
- Trenere oppfordres til å gjennomføre Trener 1 kurs, modul 1-4 og Trener 1 kurs, modul 5-12.

### Læringsmål

Trygghet, trivsel og sosial utvikling er fortsatt den viktigste driveren i denne aldersgruppen, der modenhet og utvikling varierer veldig. Spillerne skal vise kollektiv spilleforståelse, og benytte sine individuelle ferdigheter, med fokus på å bli en god lagspiller.

### Trening

Fokus på det sosiale miljøet, mer fokus på personlig utvikling, med god trygghet og trivsel som det grunnleggende.

- Anbefaler å starte med forebyggende fysisk trening, i form av styrketrening og øvelser som setter kroppen i stand til å tåle trening og kampaktivitet.
- • Alle spillere bør gjennom sesongen trene på forskjellige plasser og få prøve flere plasser under kamp.
- For å sikre at lagene har nok målvakter, anbefales det i denne aldersgruppen å trekke ut egne grupper med fokus på målvaksrollen, for å skape trygghet og mestring for gruppens målvakter.
- Lek med ball er fortsatt en viktig del av treningen for denne aldersgruppen. Ballen bør være en del av alle øvelser og aktiviteter.

I den tekniske treningen fokuserer vi på å utvikle god ballkontroll - beherske ballen, være venn med ballen - og på å kaste

- Skudd
- Kast og mottak
- Finter
- Sperre
- Pådragsspill
- Duellspill
- Innspill – utspill

### Kamp

- Det skal primært deles inn i jevne lag.
- Det tilstrebes å gi alle spillerne like mye spilletid.
- Spillerne skal prøve flere plasser, inklusive målvaktsplassen
- Det praktiseres nå 'fast målvakt' på kamper. Spillere som står i mål bør også fortsette som utespillere. En omgang i mål og en omgang som utespiller er å anbefale.
- Alle skal få starte minimum en kamp i løpet av sesongen (gjelder på serie og cup).
- Spillerne må lære seg både å vinne og tape.
- På 12-års trinnet er den senkede tverrliggeren fjernet.
- Vi kritiserer ikke dommeren. Vi er forbilder!

## Ungdomshåndball (13-15 år)

Den fysiologiske utviklingen varierer fortsatt stort, men de fleste begynner å få en fysikk og motorikk som gir grunnleggende mestring av håndballrelaterte teknikker. Basisferdighetene som er innlært gir grunnlag for samspill og kollektiv utvikling. Trygghet og sosial utvikling er fortsatt den viktigste driveren.

### Målsetning:

- Gi utfordringer og mestring for alle, uansett ferdighetsnivå.
- Utvikle gode lagspillere.
- Utvikle fysiske egenskaper for å tåle mer trening, herunder mer fokus på styrketrening og godt kosthold.
- Opptre på og utenfor banen i henhold til klubbens målsetninger for "Fair Play", respekt og toleranse.
- Oppfordre og legge til rette for deltakelse på Trenerskole for J/G13 og J/G14.

### Forventninger til spillerne:

- Ta i større grad ansvar for egen trening.
- Gi beskjed ved fravær.
- Møt opp i god tid før trening og kamp - vær klar!
- Ved skade oppfordres til oppmøte på trening for å få veiledning og tilpasset treningsopplegg
- Gjennomføre egentrening, for å oppnå 3-4 treninger pr. uke, gjerne i form av styrke og kondisjon, eventuell deltagelse i andre idretter.

### Organisering av sesongen:

- Delta i seriespill.

Det skal tilstrebes å stille med mest mulig jevne lag.

- Gi alle spillere mulighet til å delta på en cup. Og våre lag skal delta på samme cup.
- Spillerne skal få tilbud om minst en spillersamtale i løpet av sesongen.
- Det anbefales å gjennomføre minst 2 spillermøter i løpet av sesongen, ett ved oppstart av sesongen og ett etter jul.

- Vurder andre miljøbyggende tiltak gjennom sesongen, kick-off, treningshelger og fellesturer.
- Hovedtrener bør ha fullført Trener 1-utdanning og oppfordres til å ta Trener 2-utdanning.

### Læringsmål

I Malm IL håndball ønsker vi å spille en offensiv tempofylt håndball.

Spillerne skal vise kollektiv spilleforståelse. Mer fokus på å bli en god lagspiller.

Behovet for repetisjon og teknisk spesialisering begynner å melde seg. Tøffere taklinger og mer fysisk håndball stiller krav til å utvikle kraft, spenst og styrke.

Spillerne bør få mulighet til å spesialisere seg på en til to favorittplasser, men spillere skal få prøve andre plasser hvis de ønsker. Målvaktene skal få tilbud om å spesialisere seg som målvakt. Klubben skal tilby minimum 2 treninger per uke i hall.

### Trening

- Kast og mottak
- Skuddteknikk
- Individuell forsvarstrening
- Finter
- Sperreteknikk
- Duellspill
- Pådrag og videre-spill

### Kamp

- Det skal legges vekt på treningsoppmøte, holdninger og ferdigheter ved laguttak og spilletid.
- Det vil bli mer opp til treneren å vurdere situasjoner som oppstår.

- Alle som er i kamptroppen skal spille, og intensjonen er at alle som minimum skal spille tilnærmet halve kampen. Spillere som i enkelte kamper får mindre spilletid skal kompenseres med mer spilletid i andre kamper.
- Alle skal få mulighet til å starte minst en kamp.
- Bruke spillemønster man har trent på.
- Vi kritiserer ikke dommeren. Vi er forbilder!

## 4.Hospitering, lån av spillere og flytte opp spillere

Det kan være utviklende, motiverende og inspirerende at spillere får muligheten til å hospitere hos eldre lagmiljøer. Hospitering er primært et ledd i enkeltspilleres utvikling.

Hospitering gjelder kun på trening og kan benyttes fra J/G13. Dersom ett lag har for få spillere tilgjengelig til å spille kamp, kan det avtales lån av spiller(e).

### Hospitering treningsaktivitet

Med hospitering menes et fast treningsopphold på eldre årstrinn en eller flere økter i uka over en avtalt periode. Spiller følger parallelt eget årstrinn resten av treningene i hospiteringsperioden.

Forhold som skal vurderes ved hospitering er spillerens ferdigheter, holdninger og oppmøte på trening.

Spillere kan tilbys muligheter til hospitering gjennom avtale inngått mellom begge treningsgruppers trenere, spiller og foreldre.

Hospitering for yngre spillere og eventuelle unntak fra de generelle reglene for enkeltspillere skal behandles i håndballstyret.

### Låne av spillere til kamp

Spilleren skal primært spille på sitt eget lag.

- Lån av spillere til kamp, serie og cup, kan forekomme og avklares mellom trenerne.
- Lån av spillere skal ikke være av fast art. Spillere kan spille flere kamper samme helg/dag, men pass på belastning på den enkelte spilleren her. Husk håndballforbundets regel om en time pause fra kampslutt til neste kamp starter.
- 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 om at alle som har ferdigheter og ønsker å spille på andre lag kan få muligheten. Det anbefales å lage et rulleringssystem som organiseres mellom hovedtrenerne på de enkelte lag.
- Det er trener fra laget som trenger å låne spillere som henvender seg til trenere i årsklassen under. Avklar hvilken spillerposisjon på banen laget trenger å låne (eks. målvakt, strekspiller, back, ving). Det er trenere på spillerens lag som velger ut hvilken spiller som skal lånes ut. Avklar med spilleren og foresatte først.

## Flytte opp spillere

For å kunne opprettholde et sportslig tilbud på enkelte alderstrinn kan vi vurdere å flytte spillere fra et alderstrinn til et annet (fortrinnsvis fra yngre til eldre). Håndballstyret kan gi dispensasjon for et år av gangen. Håndballstyret kan etter anbefaling fra trenerne beslutte at en spiller er så god at han/hun går opp en klasse eller flere og blir der så lenge han/hun utvikler seg i det treningsmiljøet. Dette kan også være aktuelt dersom et lag har for få spillere til å stille eget lag.

## 5. Roller og arbeidsoppgaver

Alle lag skal ha minimum en trener (bør være to) og en lagleder.

### Trenere

Trenerens hovedoppgave er å tilrettelegge for at hver enkelt utøver utvikler seg best mulig sportslig og får individuell fremgang. Sportsplanen skal ligge til grunn for all aktivitet gjennom sesongen.

- Treneren skal være til stede under trening og kamp eller sørge for en stedfortreder. Det kan gjerne samarbeides på tvers av lagene, der man av og til trener andre lag, for å gi inspirasjon og andre nyttige trenings-impulser både til trenere og spillere!
- Bidra til et godt sosialt miljø internt i laget, mellom lag i håndballgruppa og andre klubber.
- Kjenne til og følge Region Nord, Norges Håndballforbund og Norges Idrettsforbund sine lover og regler.
- Bruke tildelt treningstid fullt ut, da halltid er dyrebar og knapp tid. Avlyste treningstider skal meddeles leder i håndballstyret minst en uke før (særlig med tanke på ferier).
- Likebehandling og åpen dialog med støtteapparat, spillere og foreldre er en forutsetning for trenerens rolle.
- Gjennomføre individuelle spillersamtaler fra og med aldersgruppen J/G13 år.

- 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. Alle forplikter seg til å følge klubbens retningslinjer og vise holdninger som er i samsvar med dette.
- Fair Play er viktig både på og utenfor banen. Det er nulltoleranse for utskjelling av spillere, andre trenere og lagledere, samt dommere.
- Treneren har ansvaret for laguttak til kamper og skal sørge for rotasjon av spillere som må stå over kamper.
- 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 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 ferdighetsnivå.
- Alle spillere skal "bli sett" på trening og i kamp, noe som krever individuelle tilbakemeldinger.
- 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.
- Delta på trener-/lagledermøter (vår og høst).
- Vise godkjent politiattest til daglig leder Malm IL umiddelbart etter at engasjementet startet.
- Stille i rød Malm IL t-skjorte med logo og sponstrykk på hjemme- og bortekamper.

## Lagledere

Lagledere har ansvaret for å organisere det praktiske for laget.

- Laglederen skal være til stede under kamp for å støtte treneren eller sørge for en stedfortreder.
- Sende ut informasjon om kampoppsett, fremmøtetidspunkt, lage kjøreliste og liste over hvem som skal hjelpe til på hjemmekamper.
- Hente pad, kortterminal, kassaskrin, pc, frukt, brus og evt påfyll av varer på klubbhuset og frakte til hjemmekamper.
- Ansvarlig for å videreformidle all informasjon fra håndballstyret til laget (foreldre).
- Ajourføre spillelister.

- Sikre at spillere har betalt lisens fra og med det året man fyller 13 år (1. januar).
- Sende ut informasjon om cuper og organisere cuper for laget.
- Sende ut informasjon om treningstider og evt. endringer.
- Gi beskjed til leder i håndballstyret dersom tildelt halltid/ treningstid ikke skal benyttes.
- Holde orden på spilledrakter.
- Kalle inn til foreldremøte høst og vår.
- Delta på trener-/lagledermøter (vår og høst).
- • Ansvar for lagets Facebook-gruppe. Alle må være medlem i Malm IL for å få tilgang til kontaktinformasjon.
- Sørge for at vester (for trening) blir vasket.
- Vise godkjent politiattest til leder i Malm IL umiddelbart etter at engasjementet startet.

## Dommere

Klubben skal jobbe for å få nok dommere i henhold til det antall Region Nord krever (ift. antall lag).

- Være en bidragsyter inn mot "Fair Play" og gode holdninger i egen klubb.
- Stille på arrangement i klubbens regi, eks. internkamper utenfor serie og treningskamper.
- Bidra til opplæring i håndballreglementet til klubbens lag før sesongstart (NB! Dommertegn).
- Delta på dommermøter i regi Region Nord.

Målsetningen er å rekruttere minst to nye dommere pr. sesong.

J14 og J15 skal få tilbud om å gjennomføre barnekampveilederkurs og kan dømme i cuper og serie fra de er 15 år på de yngre aldersbestemte årsklassene.

Dommerkontakt i klubben vil være tilgjengelig ved behov og holder kontakt med dommerne fortløpende.

Dommerkurs: Klubben mottar mail fra Region Nord når kurs er tilgjengelig. Dommerne er selv ansvarlige for å melde seg på dommerkurs, påmelding skjer via Min Idrett.

## Foresatte

Frivillighet er avgjørende for aktivitetstilbudet i klubben. Frivillighet sparer klubben og laget for utgifter som ellers måtte være dekket av medlemmer fra egen lomme. Økonomien i klubben blir forsterket gjennom inntekter på arrangement. Laget får mulighet til å finne på sosiale aktiviteter, deltakelse på cuper med mer.

Gevinsten for de frivillige er at det er sosialt, og man får kjennskap til hvordan idretten fungerer og det gir mye til barna at foresatte stiller opp. Det er stas at mamma/pappa ser på.

### Viktige oppgaver for frivillige:

- Hjelp til på trening.
- Bidra på hjemme arrangement – sekretariat, kjøkken, billettsalg, kampvert.
- Dugnader, for eksempel vedpakking.
- Kjøring på bortekamper og cup.
- Nattevakt cup.
- Heiagjeng på kamp!

## 6. Håndtering av uenigheter/konflikter

Alle uenigheter og konflikter skal søkes løst på lavest mulig nivå.

I de tilfeller hvor det er nødvendig å løfte problemstillingen, skal dette gjøres ved å sende en skriftlig henvendelse til håndballstyret.

Her skal det redegjøres for hva man er uenig om og de involverte partene redegjør kort sitt syn på saken.

Når styret har mottatt den nødvendige informasjonen skriftlig, skal partene motta svar innen 14 dager.

Styrets svar kan påklages til hovedstyret i Malm IL, innen syv dager.