

INNHALDSFORTEGNELSE

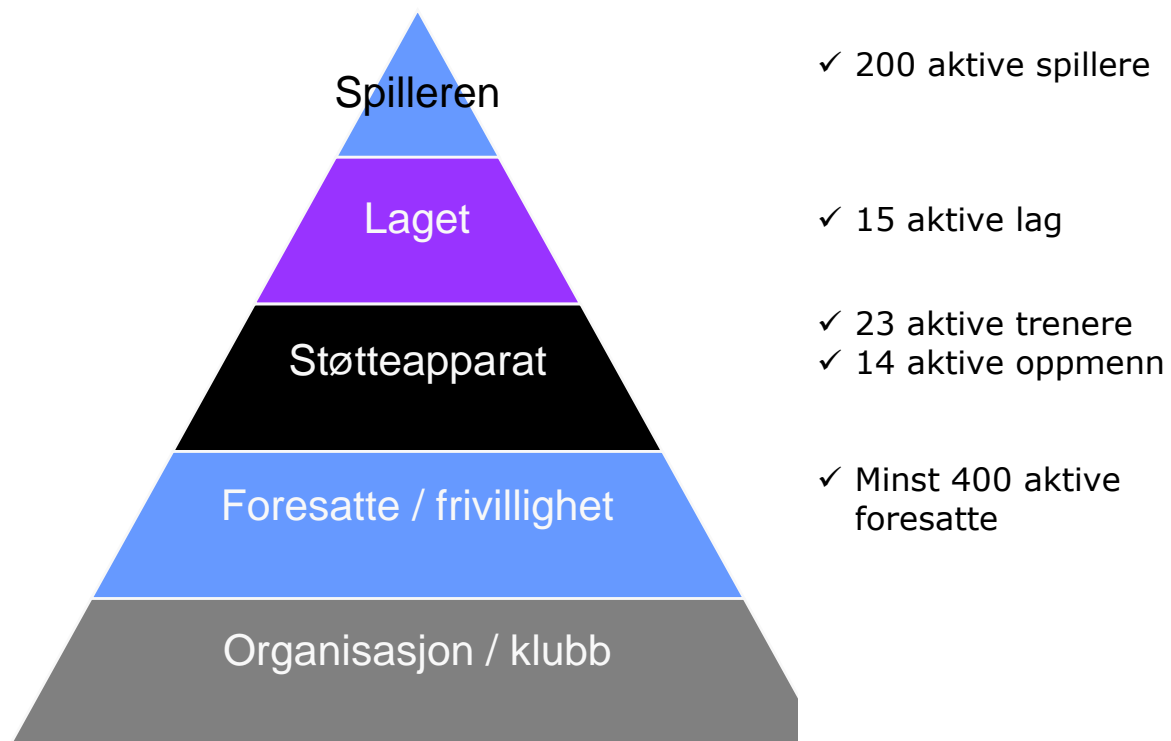
1.	Visjon og mål.....	side 5
2.	Hovedmål og satsninger for 2015-2017	side 6
3.	Bredde og kvalitet.....	side 7
4.	Holdninger – en avgjørende faktor.....	side 8
5.	Hospitering mellom lagene.....	side 9
6.	Nye spillere inn i klubben.....	side 10
7.	Foreldrerollen.....	side 10
8.	Klasse Mix	side 11
9.	Klasse J/G 10 – 11.....	side 12
10.	Klasse J/G 12	side 13
11.	Klasse J/G 13 – 14.....	side 14
12.	Klasse J/G 16.....	side 15
13.	Klasse J/G 18.....	side 16
14.	Trenere/oppmenn – organisering og tilrettelegging av trening.....	side 17
15.	Treningsinnhold og treningsprogresjon.....	side 18
16.	Utviklingstrapp.....	side 19
17.	Statistikkskjema.....	side 20
18.	Egne notater	side 21

Forord

Håndball er et *lagspill* som krever individuelle fysiske, psykiske, sosiale og intellektuelle egenskaper. Det er nettopp derfor denne idretten er så utfordrende og spennende.

Begrepet *lagspill* er en viktig faktor. Veksthusmodellen er et velkjent begrep i Norges Håndballforbund, hvor spilleren står i sentrum. Med rette rammevilkår gir dette grobunn for utvikling og vekst for den enkelte.

For HK Landsås er det også spilleren som har vår oppmerksomhet. Inspirert av Maslows behovspyramide (fysiologiske behov, trygghet, sosiale behov, tillit/anerkjennelse, selvrealisering) startet HK Landsås arbeidet med klubbutvikling. Uten lag - ingen spiller, uten støtteapparat - ingen lag, uten frivillighet - ingen støtteapparat, uten organisasjon - ingen klubb.



Styreleder

Sportslig leder

1. Visjon og mål

HK Landsås skal bidra til utvikling av håndballinteressen i Nord-Norge. Vår visjon er:

Sammen om stolte prestasjoner

I vårt arbeid og vår kontakt med spillere, foresatte, trenere, støtteapparat og sponsorer skal vi framstå som:

- **Holdningsskapende** – *fordi vi skal framstå som gode eksempler for de vi samhandler med*
- **Spentig** – *fordi vi vil være klubben for de som tør og vil mer*
- **Energisk** – *fordi vi skal yte vårt aller beste i alt vi gjør*

Vår **grunnidé** er utvikling av spillere og klubb. Dette for å sikre en solid bredde av spillere og gode rutiner for å ta vare på talentene i klubben.

HK Landsås sitt **overordnede mål** er:

1. Sørge for utvikling av klubben slik at vi til enhver tid har serielag og yngre lag i alle aldersgrupper.
2. Sørge for at vi har kompetente trenere på samtlige lag.
3. Sørge for at klubben er attraktiv for spillere, dommere, foresatte, tillitsvalgte og sponsorer.
4. Ha en sunn og god økonomi.

2. Hovedmål og satsninger for 2015-2017

Suksesskriterier:

- Lagene skal utvikle dyktige spillere på alle posisjoner
- Skape trygghet, trivsel og tilhørighet

Det hjelper ikke å sette frimerke på enkeltspillere når man spiller mot et Landsås-lag.

Individuell utvikling:

- Samtlige lag skal årlig gjennomføre prøver til teknikkmerket
- Spillere fra HK Landsås skal være aktuell for sone- og regionslag
- Gjennomføring av tester for å konkurrere mot seg selv

Sportslige målsettinger der HK Landsås skal ha årlig ambisjon om:

- Legge til rette for sportslig og individuell utvikling
- Være i sluttspill i de turneringer vi deltar i
- Gå seirende ut av noen turneringer vi deltar på
- Bli seriemestere i noen klasser
- Vinne regionsmesterskapet i noen klasser
- Ha spillere på sone- og regionslag

Trenerutvikling:

- Jevnlige trenerforum
- Planmessig kurstilbud
- Planmessig rekruttering av nye trenere

Organisasjon, kommunikasjon og økonomi:

- Implementere organisasjonsplan for klubben
- God oversikt over kommunikasjonskanalene i HK Landsås
- Sikre klubbens inntekter så langsiktig som mulig

Dommerutvikling:

HK Landsås skal fremstå som en klubb med gode dommere på alle nivå der en gir dommere en god utviklingsarena. Fokus rettes mot å:

- Utdanne nok dommere, gi tilbud om dommerkurs fra ca. 13 år
- Følge opp våre dommere på alle nivåer med observasjoner
- Invitere dommere på treningskamper
- Jevnlige dommermøter
- Bistå dommere som ønsker å satse
- Egen dommerkontakt med dommererfaring i klubben

3. Bredder og kvalitet:

HK Landsås' utvidede mål er å kunne drive håndballidrett, der alle som vil får være med. Det er et mål å ivareta og utvikle følgende:

- Det sportslige med plass til alle, også de med ambisjoner
- Utvikling, utfordringer, muligheter og motivasjon tilpasset den enkeltes nivå
- Utvikle det sosiale og miljømessige i klubben
- Skape trygghet, trivsel og tilhørighet
- Identitet – at flest mulig forbinder HK Landsås med noe man ønsker å identifisere seg med og anbefaler andre

HK Landsås skal gi et idrettstilbud til barn og unge innenfor sunne, sportslige, sosiale og økonomiske rammer. For de yngste klassene skal det satses på bredde, og for de eldre klassene skal det satses både på bredde og på de som ønsker å satse.

HK Landsås ønsker å tilby alle sine medlemmer et godt miljø med tilpassede utfordringer.

Klubben vil satse på spillere som vil bruke tid og ressurser på håndball. Videre ønsker klubben også å gi et håndballtilbud til spillere som ønsker å holde seg i form.

Vi søker å utvikle spillere og lag med spilleglede, håndballforståelse og god oppførsel på og utenfor banen. Klubben skal ha et godt og aktivt samarbeid med foreldre/foresatte.

Et viktig aspekt for å ivareta både bredde og kvalitet er tilstrekkelig med spillere. Det satses på å ha minst ett lag på hvert trinn fra Mix 7 til og med J/G 16/18. Seniorlag vil bli aktuelt etter 2016. Fram mot 2016 ønsker vi å "bygge klubb" for også å kunne satse på seniornivå.

En viktig faktor for å opprettholde dette målet er å gi et godt tilbud allerede fra mix-nivå. I de aldersklassene hvor det er mange spillere på laget, melder man på flere lag i serien. Lagene betraktes likevel som ett lag og skal ha felles trening og sosiale tiltak.

Det er et mål å utvikle gode sportslige kvaliteter hos spillerne. HK Landsås satser også på å gi et tilbud til spillerne som viser seg å være spesielt gode og talentfulle, slik at de sportslige egenskapene og kvalitetene kan videreutvikles. Se mål for 12/13 år og eldre. For å klare dette kreves det samarbeid mellom trenere, spillere og foreldre/foresatte.

4. Holdninger – en avgjørende faktor

Allerede fra den laveste aldersgruppe, er gode holdninger avgjørende for hvor HK Landsås vil befinne seg i det fremtidige sportslige bildet i vår region i forhold til resultater og sportslig utvikling.

Viktige faktorer her vil bli:

- **Treningsfremmøte**
 - ✓ Utvikle kultur for å komme for å trene og ikke møte for å bli trent.
- **Respekt for klubbens, lagledernes og sine medspilleres tid og kvalitet på trening og kamp**
 - ✓ Komme tidsnok, gi beskjed hvis du ikke møter opp.
- **Utvikle en kultur for at spillere tar ansvar for seg selv**
 - ✓ Det utarbeides grupperegler i gruppene basert ut fra alder. Dette gjøres av spillere i samarbeid med lagledere og trener.
- **Bry seg om å hjelpe hverandre til positive opplevelser både på og utenfor banen**
 - ✓ Utvikle "selvjustis" i laget/klubben.
 - ✓ Sunn fornuft og positive løsninger som er til beste for laget/gruppen må prege alle tiltak. Gode holdninger er en avgjørende faktor.
- **Dårlige holdninger skal følges opp og konsekvensene skal være kommunisert ut til lag og foreldre**
 - ✓ Dårlige holdninger overfor lagapparatet og med-/motspillere kan medføre konsekvenser.

Generelt må det under alle punktene i denne planen vurderes skjønn og normal folkeskikk for alle involverte; hos foreldre/foresatte, lagsapparat og den enkelte spiller.

Sportsplanen er produsert for å utvikle klubben videre, med fokus på både det sportslige og de menneskelige egenskaper hos alle involverte. Den skal være en rettesnor for alle trenere, ledere, spillere og foreldre/foresatte i HK Landsås.

Sosiale medier (SoMe):

HK Landsås bruker i hovedsak e-post for å gi informasjon til spillere og foreldre/foresatte. Klubben har i tillegg egen hjemmeside (www.landsas.no) hvor man legger ut informasjon. HK Landsås oppfordrer trenere, oppmenn og foreldrekontakter å bruke hjemmesiden i tillegg til e-post.

Alle tilknyttet klubben, det gjelder også spillere og foreldre/foresatte, oppfordres til å vise varsomhet i bruken av sosiale medier i saker som omhandler HK Landsås. Personer med verv i HK Landsås, det være seg styret, trenere, oppmenn og foreldrekontakter, må ha en særskilt bevisst holdning til bruk av sosiale medier.

Man bør tenke over, vise godt skjønn og være gode forbilder med hensyn til hvilke saker man involverer seg i, kommenterer eller legger ut på SoMe-sider tilhørende HK Landsås. Dette gjelder både det som legges ut i full offentlighet og i interne chatter og grupper. Husk at ingen kan legge ut bilder på internett eller SoMe av andre uten tillatelse på forhånd.

5. Hospitering mellom lagene

Spillere i HK Landsås kan i perioder trene og spille med eldre lag dersom de har interesse, samt sportslige og sosiale ferdigheter.

Det er viktig at flere spillere får muligheten til å vise seg frem for å øke motivasjon og inspirasjon blant alle spillerne. Av erfaring varierer ferdighetene og modningen hos spillere mye i barne- og ungdomsårene. Det er viktig å tenke både kortsiktig og langsiktig i "utvelgelse" av spillere.

Det er også viktig at det tas store hensyn til hva som er best, både for spillerne og klubben. I tillegg må belastningen på spillerne tas hensyn til.

Spillerne og/eller foresatte bør være involvert i prosessen sammen med trenere.

- **Hospitering:**

- ✓ Uvalgte spillere får i en gitt avtalt periode mulighet til å trene/spille kamp med lag som er i en eldre årsklasse enn spilleren. Dette avtales mellom trenerne, sportslig leder, spiller og foreldre/foresatte, hvor trener på eldste lag tar initiativ til dette.

- **Flytte opp spillere:**

- ✓ Dersom trenerne mener at en spiller oppfyller kravene for å prøve seg på et eldre lag og kunne bli der så lenge spilleren utvikler seg i det treningsmiljøet, så gjøres dette i

samarbeid med trener, sportslig leder, spiller og foreldre/foresatte.

Generelt skal spilleren primært spille på sitt lag og i sin årsklasse.

- **Låne spillere til kamp fra 11 år og oppover:**

- ✓ Dette kan forekomme og avklares mellom lagene – følg retningslinjer og sportsplan. Spillere kan spille flere kamper samme helg/dag i hht. reglementet til NHF.
- ✓ Det skal ikke lånes spillere fra "yngre" lag til kamp på bekostning av spillere på eget lag.
- ✓ Dersom man mener at en yngre spiller styrker laget, bør spilleren vurderes å flyttes opp permanent.

Ved lån av spillere på de yngste lagene (mix) skal alle som ønsker å spille på andre lag få muligheten til det. Det skal lages et rulleringssystem som organiseres mellom laglederne på de enkelte lag. Hvis krise kvelden før kamp (sykdom) er det opptil den enkelte lagleder/trener å ta en avgjørelse.

6. Nye spillere inn i klubben

HK Landsås skal ikke aktivt rekruttere spillere fra klubber i nærmiljøet.

Ønsker spillere å ta overgang til HK Landsås, skal sportslig leder kontaktes for avklaring.

Dersom det er flere lag i den aldersklassen ny spiller tilhører, skal sportslig leder avklare hvilket lag spilleren skal tilhøre. Primært det med færrest spillere, dersom det ikke er spesielle sosiale hensyn som må ivaretas.

Dersom det kommer hele lag fra klubber som ikke lenger kan gi tilbud til sine spillere, behandles dette i sportslig utvalg.

7. Foreldrerollen

HK Landsås er en foreldredrevet klubb. En viktig og avgjørende faktor for å utvikle klubben videre er den enkelte foresattes engasjement i forhold til klubben, styret, lagledelsen og spillerne (både sine egne barn og andres).

Foreldrevettregler hentet fra "Vi står sammen om Fair Play", utarbeidet av Norsk Tipping og Norges Håndballforbund, gjelder også i HK Landsås.

Foreldrevettregler:

- *Møt opp på trening og kamper – barna ønsker det*
- *Gi oppmuntring til alle spillerne under kamp*
- *Gi oppmuntring i både medgang og motgang – ikke gi kritikk*
- *Hjelp barnet ditt til å tåle både seier og tap*
- *Støtt dommeren – ikke kritiser dommeravgjørelser*
- *Respekter lagleders bruk av spillere*
- *Vis respekt for det arbeidet klubben gjør – tilby din hjelp*
- *Husk at det er barnet ditt som spiller håndball – ikke du*

Det handler om respekt, ikke sant?

Mål og handlingsplan videre tar sikte på å konkretisere og utdype hovedmålet. Den konsentreres om de ulike alderstrinnene og beskriver hvilke handlinger og aktiviteter som vektlegges.

HK Landsås ønsker engasjerte foreldre/foresatte, med respekt for det arbeidet trenere og frivillige gjør for våre barn.

Oppmann på laget har ansvar for å innkalle til minst to foreldremøter pr sesong. Foreldre/foresatte har plikt til å møte opp. ALLE lagene skal ha oppmann og foreldrekontakt. Det er en forutsetning for å kunne spille håndball. Oppmann og foreldrekontakt er bindeleddet mellom foreldre/foresatte og klubben.

Foreldre/foresatte oppfordres til å se helheten og ikke "bare" eget barn. Nøkkelen til lagspilletts gløder ligger her.

Foreldre/foresatte oppfordres også til å ha en aktiv rolle i det sosiale rundt laget. Her kan alle foresatte bidra. Tilby din hjelp, bidra med idéer og gjennomføringen av disse.

8. Klasse Mix 7 – 9, aktivitetstrening med ball og bevegelse

Mål: Lek, glede, trivsel og mye ballkontakt.

ALDER	STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITET	STØTTEAPPARAT, LOKALER OG UTSTYR	KONKURRANSE
6-9 år	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lek i lagspill gir øving på grunnleggende teknikker, mye ballkontakt/ ballek/øvelser ○ Hver enkelt spiller må få oppleve mestring på hver trening ○ Opplive samhold og tilhørighet – "vi-følelse" ○ Rekruttere spillere gjennom informasjon i skolene 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1 treningsøkt hver uke, 1 time i hall ○ Maksimal ballkontakt/ stor aktivitet/mange rekker/høy intensitet ○ Kroppsbeherskelse og balanse ○ Man streber etter å ha rene årsklasser, med gutte- og jentelag 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 2-3 ledere per lag, 1 voksen med aktivitetslederkompetanse ○ 2 juniorspillere fra 13 år og oppover ○ 1 oppmann per lag, 1 foreldrekontakt pr lag ○ Alle har hver sin håndball ○ Trening i hall ○ Kjegler, kasser, matter, balansebrett, hoppetau, musikkanlegg etc 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lokale turneringer ○ Aktivitetshelger i nærområdet ○ Ca. 7 spillere pr kamp ○ Lage jevne kamper ○ Prøve alle spilleplasser ○ Konkurransesform; 4'er håndball i hht. regler utformet i NHFs dokument "Barnehåndball 6 – 12 år."

9. Klasse J/G 10 – 11

Mål og virkemidler

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

ALDER	STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITET	STØTTEAPPARAT, LOKALER OG UTSTYR	KONKURRANSE
10 – 11 år	<p>Det satses på bredde, der det sosiale vektlegges i stor grad. Dette gjøres gjennom strategier som:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Gi øving på grunnleggende teknikker gjennom lek i lagspillet ○ Mye ballkontakt på trening ○ Hver trening skal gi hver enkelt spiller opplevelse av mestring ○ Opplevelse av samhold og tilhørighet ved å styrke "vi-følelsen" ○ Variert trening ○ Fremgang gir større treningsglede. Det er derfor viktig at det arbeides med bevisstgjøring av ferdighetsutvikling hos hver enkelt spiller ○ Begynne å tenke utgruppert forsvar 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 10-årsklassen skal ha 2 treningsøkter hver uke i hall på 1 time ○ 11-årsklassen skal ha 2 treningsøkter hver uke i hall à 1 time ○ Maksimalt antall ballkontakter/stor aktivitet/høy intensitet ○ Innføring av skudd og finteteknikker ○ Starte med tester til teknikkmerke, mål rødt merke ○ Spillerne skal ha tilnærmet lik spilletid ○ Regelkunnskap ○ Det er ideelt med 12 – 15 spillere per lag ○ Delingstall 18 - 20 spillere, til to lag i serie 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 3 ledere per lag, 1 voksen med aktivitetsleder-kompetanse ○ Sammensatt støtteapparat som jobber etter definerte retningslinjer ○ 1 oppmann og 1 foreldrekontakt pr lag ○ Jevnlige foreldremøter, minimum 2 pr år ○ Trening i hall ○ Alle har hver sin ball ○ Baller i flere størrelser, kjegler, kasser, matter, balansebrett og hoppetau 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lokale turneringer ○ Ca. 10 spillere per kamp ○ Fair play ○ Påmelding på rett nivå i seriespill ○ Lage jevne kamper ○ Prøve flere spilleplasser ○ Konkurransesform; 6'er håndball i hht. regler utformet i NHFs dokument "Barnehåndball 6 – 12 år." ○ J/G 11 deltar i seriespill

10. Klasse J/G 12

Mål og virkemidler

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

ALDER	STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITET	STØTTEAPPARAT, LOKALER OG UTSTYR	KONKURRANSE
12 år	<p>Det satses på bredde, der det sosiale vektlegges i stor grad. Dette gjøres gjennom strategier som:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Gi øving på grunnleggende teknikker i lagspillet ○ Hver trening skal gi hver enkelt spiller opplevelse av mestring ○ Opplevelse av samhold og tilhørighet ved å styrke "vi-følelsen" ○ Variert trening ○ Fremgang gir større treningsglede. Det er derfor viktig at det arbeides med bevisstgjøring av ferdighetsutvikling hos hver enkelt spiller ○ Spillerne skal bli kjent med ulike spilleplasser og spilleformasjoner ○ Legge inn spesifikk keepertrening 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 2 treningsøkter hver uke derav 2 i hall à 1,5 time ○ Maksimalt antall ballkontakter/stor aktivitet/høy intensitet ○ Innføring av skudd og finteteknikker ○ Innføring i individuelle forsvarsteknikker ○ Teknikkmerke, mål bronsemerke ○ Innføring av tester på hurtighet, spenst og lengde ○ Bli kjent med BIP-test, ingen krav ○ Spillerne skal ha tilnærmet lik spilletid ○ Det er ideelt med 12 – 15 spillere per lag ○ Delingstall 18 - 20 spillere 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 3 ledere per lag, 1 voksen med aktivitetslederkompetanse ○ Sammensatt støtteapparat som jobber etter definerte retningslinjer ○ Informasjon og involvering ○ Lederne og trenerne må ligge i forkant dersom de skal følge laget videre ○ Derfor behøves lederutvikling og Trener I-utdanning ○ Jevnlige foreldremøter ○ Trening i hall og gymsal ○ Alle har hver sin ball ○ Baller i flere størrelser, kjegler, kasser, matter, balansebrett og hoppetau 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ca. 12 spillere per kamp ○ Fair play ○ Påmelding på rett nivå i seriespill ○ Rullere spillerne for å bli kjent og spille med forskjellige ○ Lage jevne kamper ○ Prøve flere spilleplasser ○ Lokale turneringer ○ Regelkunnskap ○ Delta i turneringer utenfor egen lokalsone ○ Ved interesse og ferdigheter kan enkelte få spille med de eldre ○ Konkurransereform; ordinær 7'er-håndball i hht. NHFs regler

11. Klasse J/G 13 – 14

Mål:

- Utvikle sportslige kvaliteter, som intensitet og teknikk
- Ha minst et lag i regionsmesterskap
- Utvikle spillere med ferdigheter som gjør de aktuelle på regionale lag
- Komme på trening for å trene, ikke bli trent, ha trenings og spilleglede

ALDER	STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITET	STØTTEAPPARAT, LOKALER OG UTSTYR	KONKURRANSE
13 - 14 år	<ul style="list-style-type: none"> ○ Treningene har en allsidig teknikktraining i sentrum ○ Teknikkene trenes som en del av småspill ○ Spillerne trener i ulike spilleplasser ○ Legge inn spesifikk keepertrening, samt øker for linje-/strekspill ○ Stikkord for kampene som spilles er uhøytidlighet ○ Spillerne får begynnende opplæring i egentrening ○ Arrangere sosiale sammenkomster for å utvikle og styrke samhold ○ Innlagt allsidighetstrening i øktene 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 3 treningsøkter hver uke, derav 2 i hall à 1,5 time ○ Individuelle forsvarsteknikker, 6-0/ utgruppert ○ Starte med overgangspill og ankomster ○ Teknikkmerke, mål: sølvmerke ○ Introdueres for tester, mål opp mot egne muligheter ○ Enkeltspillere med interesse gis tilbud om ekstra treningsøkt i uka, gjerne i samarbeid med andre lag (frivillig) ○ Det er viktig at treningsmengden tilpasses den enkelte spiller ○ Ulike forsvarstyper, lære seg å telle i forsvaret 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 3 ledere pr lag, 1 voksen med aktivitets-/trenerlederkompetanse ○ S sammensatt støtteapparat som jobber etter definerte retningslinjer. Informasjon og involvering ○ Jevnlige foreldremøter, minimum 2 pr år ○ Trening i hall og gymsal ○ Alle har hver sin ball ○ Baller i flere størrelser, kjebler, kasser, matter, balansebrett, hoppetau og hekker ○ Det etableres et samarbeid på tvers av aldersgruppene 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sone-/regionslag eller andre utviklingsmiljøer for å utvikle spillere ○ Turneringer, minimum 2 ○ Konkurranse/aktiviteten må ikke styre treningsinnholdet ○ Innsats/oppmøte på trening er grunnlag for spilletid i kampene, samt sosiale og sportslige ferdigheter ○ Jevnlige spillemøter ○ Hospitere opp en klasse ○ I jevne og viktige kamper kan trener prioritere de spillerne som håndterer spillet best, men alle bør delta

12. Klasse J/G 15-16

Mål:

- Utvikle sportslige kvaliteter, som intensitet og teknikk
- Ha minst et lag i regionsmesterskap
- Utvikle spillere med ferdigheter som gjør de aktuell på regionale lag
- Komme på trening for å trene, ikke bli trent, ha trening og spilleglede

ALDER	STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITET	STØTTEAPPARAT, LOKALER OG UTSTYR	KONKURRANSE
15 - 16 år	<ul style="list-style-type: none"> ○ I treningen vektlegges teknikk- og spillerutvikling i flere posisjoner ○ Det legges opp til mye småspill/valgtrening ○ Det arbeides med å utvikle større bevissthet om fysisk trening ○ Gjennomføring av egentrening periodevis ○ Utvikle keeperrollen og strek-/linjespillet ○ Arrangere sosiale sammenkomster for å utvikle og styrke samhold ○ Yngste 16-års lag kan søke om 10.000 kroner i støtte til deltagelse på turnering ○ Eldste 16-årslag gis mulighet til deltagelse i nasjonalt seriespill 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 3 treningsøkter hver uke i hall à 1,5 time ○ Innlagt i treningene er styrke, koordinasjon og allsidighetstrening ○ Kjent med overtallspill og trekk som russer, tsjekker o.l. ○ Aktivt bruk av linje-/strekspiller ○ Teknikkmerke, mål: sølvmerke ○ Tester ut fra individuelle mål og ferdigheter ○ Det er viktig at treningsmengden tilpasses den enkelte spiller ○ Spillere kan sammen med voksen være trenere i yngre aldersbestemte lag 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 3 ledere per lag, minst 1 med Trener II-kompetanse, eller tilsvarende ferdigheter/spillererfaring ○ S sammensatt støtteapparat som jobber etter definerte retningslinjer. Informasjon og involvering. ○ Trening i hall og gymsal ○ Tilgang til alternativ trening ○ Baller i flere størrelser, kjegler, kasser, matter, balansebrett, hoppetau og hekker ○ Jevnlige foreldremøter, minimum 2 pr år ○ Det etableres et samarbeid på tvers av aldersgruppene 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kretslag/utviklingsmiljøer for å utvikle spillere ○ Turneringer, minimum 2 ○ Treningene må ikke overdrives ○ Innsats/oppmøte på trening er grunnlag for spilletid i kamper ○ Samt sosiale og sportslige ferdigheter ○ Mulighet for turneringer utenfor Norge eller sørpå, hvor man kan søke klubben om støtte, samt egen innsats ○ Hospitere opp en klasse

13. Klasse J/G 18 og senior

Mål:

- Utvikle høy sportslig kvalitet, som intensitet og teknikk
- Sosial tilhørighet og blick for sosial fungering
- Utvikle spillere med ferdigheter som gjør de aktuell på regionale lag/Landslag Nord

ALDER	STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITET	STØTTEAPPARAT, LOKALER OG UTSTYR	KONKURRANSE
17 år ⇒	<ul style="list-style-type: none"> ○ Det legges opp til mye småspill/kamptrening og valgtrening ○ I treningene vektlegges begynnende spesifiserende teknikkutvikling i to posisjoner ○ Avgjørende for mengde, belastning og type fysisk trening er individuell fysisk utvikling ○ Gjennomføring av egentrening ○ Spilleren skal ha forståelse for alle deler av håndballspillet ○ Spesifikk keepertrening ○ Eldste 18-årslag gis mulighet til deltagelse i nasjonalt seriespill 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 4 treningsøkter i uka, derav minimum 3 i hall à 1,5 time ○ Styrketrening inkluderes i treningsøktene ○ Teknikkmerke, mål: gullmerke ○ Tester ut fra individuelle mål og ferdigheter ○ Eventuelt én trening i uka i tilknytning til seniorlag ○ Spillere kan sammen med voksen være trener på yngre aldersbestemte lag 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 3 ledere pr lag, minst 1 med Trener II-kompetanse, eller tilsvarende ferdigheter/spillererfaring ○ Sammensatt støtteapparat som jobber etter definerte retningslinjer, informasjon og involvering ○ 3 økter i hall ○ Baller i flere størrelser, kjegler, kasser, matter, balansebrett, hoppetau og hekker ○ Tilgang til alternativ trening ○ Jevnlige spillemøter 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Regionsserie for å gi tilbud til alle ○ Hospitere opp for spillere fylt 16 år ○ Kretslag/utviklingsmiljøer for å utvikle spillere ○ En turnering utenfor Norge eller sørpå, hvor man kan søke klubben om økonomisk støtte kombinert med egen innsats

14. Trenerne – oppmenn – organisering og tilrettelegging av trening

Mål:

- Til enhver tid ha nok trenere med trenerkompetanse tilpasset de ulike nivå
- Rekruttere lagledere blant foreldre
- Godt organiserte treningsøkter for alle lag i hall/gymsal

	STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITET	STØTTEAPPARAT, LOKALER OG UTSTYR
Trenere	<ul style="list-style-type: none"> ○ Arrangere og tilby kurs slik at de ulike lagene har kompetente trenere ○ Ved behov skal styret være behjelpelig med å skaffe trenere ○ Behov: 1 trener pr påmeldt lag 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Hver høst arrangeres/tilbys aktivitetslederkurs for aldersgruppen 8 – 11 år ○ Tilby trenerkurs ○ Sammen med de øvrige klubbene i sonen arrangere trenerkurs på ulike nivå ○ Arrangere trenerforum minimum 4 ganger per år ○ Trenere utarbeider treningsplaner for sitt lag og målsetning for sesongen i samarbeid med sine spillere 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Utdanningsansvarlig er ansvarlig for å koordinere kurs og opplæringsvirksomhet ○ Gode kommunikasjons- og samarbeidsrutiner ○ Litteratur- og kursmaterieell tilgjengelig for trenere
Oppmenn	<ul style="list-style-type: none"> ○ 2 lagledere pr lag, en foreldrekontakt og en sportslig 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Hvert lag har ansvar for å rekruttere lagledere fra foreldregruppa 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Gode kommunikasjons- og samarbeidsrutiner

Treninger	<ul style="list-style-type: none"> ○ Langsiktig jobbing for bedring av treningskapasiteten ○ Godt samarbeid med kommunen ○ Retningslinjer og kriterier for tildeling av treninger i hall ○ Målsetning for hver sesong utarbeides av trener og spillere, presenteres for foreldre/foresatte og sportslig/styret 	<ul style="list-style-type: none"> ○ I samarbeidet med trenere er sportslig utvalg ansvarlig for å sette opp og ajourføre treningsøkter for alle lag ○ Sambruk av hall. La lag som passer sammen få treningstid etter hverandre ○ Fleksibel i bruken av hallen – lag som passer sammen har noe tid felles og noe tid alene ○ Effektiv bruk av tildelt tid i hall/gymsal 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Gode kommunikasjons- og samarbeidsrutiner ○ Mulighet for å dele hallen i to ved sambruk ○ Samarbeide med andre idrettsgrener som spillerne deltar i
-----------	--	---	---

15. Forslag til treningsinnhold og treningsprogresjon

	7 - 10 år	11 år	12 år	13 - 14 år	15 - 16 år	17 - Senior
Treningsdager (antall)	1	2	3	3	4	5
Treningsøkter (antall)	1	2	3	3	4	5
Treningstid (timer)	1	2	4	4,5	5,5	7
Teknisk trening						
Koordinative ferdigheter (min)	35	70	90	40	20	20
Angrepsteknikk (min)	10	20	40	40	60	90
Forsvarsteknikk (min)	10	20	40	40	60	90
Målvaktsteknikk (min)	5	10	20	30	30	40
Taktisk trening						
Faserelatert (min)	Ingen krav	Ingen krav	10	20	20	20
Posisjonsrelatert (min)	Ingen krav	Ingen krav	10	20	20	20
Fysisk trening						
Utholdenhet (min)	Ingen krav	Ingen krav	30	30	60	60
Styrke (min)	Ingen krav	Ingen krav	Ingen krav	20	30	40
Hurtighet (min)	Ingen krav	Ingen krav	Ingen krav	10	10	10
Spentst (min)	Ingen krav	Ingen krav	Ingen krav	10	10	10
Skadeforebyggende (min)	Ingen krav	Ingen krav	Ingen krav	10	10	10
Mental trening	Ingen krav	Ingen krav	Ingen krav	Svært mye	Mye	Mye
Kosthold og ernæring	Ingen krav	Ingen krav	Ingen krav	Svært mye	Mye	Mye
Treningslære teori	Ingen krav	Ingen krav	Ingen krav	Litt	Svært mye	Svært mye
Håndballterminologi	Ingen krav	Ingen krav	Ingen krav	Svært mye	Mye	Litt

- ✓ Fysiske og tekniske tester skal kjøres minimum fire ganger pr sesong. Trenerapparatet i laget er
- ✓ selv ansvarlig for kjøring av testene
- ✓ Fysiske tester startes opp i 12-årsklassen, men det settes ingen krav

Se for øvrig kapittel 16 og 17.

16. Veiledende tabell:

Gutter:

Fysiske egenskaper	13 - 14 år	15 - 16 år	17 - 18 år	19 - Senior
Hurtighet				
20 m stående start	< 3,25	< 3,2	< 3,1	< 3,0
40 m stående start	< 6,2	< 6,0	< 5,8	< 5,6
Styrke 1RM				
Løfteteknikk	Mye	Svært mye	Svært mye	Middels
Dype knebøy	-----	> 55 kg	> 85 kg	1,7 (BW)
Benkpress	-----	> 45 kg	> 65 kg	1,1 (BW)
Pullover (3 repetisjoner)	-----	> 30 kg	> 35 kg	> 45 kg
Push Ups (Touch knyttneve)	10	15	20	30
Spent				
Lengde uten tilløp (m)	> 2,00	> 2,10	> 2,20	> 2,40
3 - steg uten tilløp (m)	> 6,50	> 7,00	> 7,50	> 8,00
Kast				
Liakov (3 kg medisinball)	> 12	> 14	> 15	> 16
Innkast (3 kg medisinball)	> 10	> 11	> 12	> 13
Kast med håndball (uten tilløp)	30	35	40	50
Utholdenhet				
BIP test (Engelsk versjon)	10	11	12	14
3000 m (Sørليا)	13,00 /12,30	12,00/11,30	11,00	10,30


Jenter:

Fysiske egenskaper	13 - 14 år	15 - 16 år	17 - 18 år	19 - Senior
Hurtighet				
20 m stående start	< 3,45	< 3,4	< 3,3	< 3,2
40 m stående start	< 6,6	< 6,4	< 6,3	< 5,9
Styrke 1RM				
Løfteteknikk	Mye	Svært mye	Svært mye	Middels
Dype knebøy	-----	> 45 kg	> 75 kg	1,7 (BW)
Benkpress	-----	> 35 kg	> 55 kg	1,1 (BW)
Pullover (3 repetisjoner)	-----	> 20 kg	> 25 kg	> 45 kg
Push Ups (Touch knyttneve)	5	10	15	20
Spent				
Lengde uten tilløp (m)	> 1,80	> 1,90	> 2,00	> 2,20
3 - steg uten tilløp (m)	> 5,00	> 5,50	> 6,00	> 6,30
Kast				
Liakov (3 kg medisinball)	> 10	> 12	> 13	> 14
Innkast (3 kg medisinball)	> 8	> 9	> 10	> 11
Kast med håndball (uten tilløp)	20	25	30	40
Utholdenhet				
BIP test (Engelsk versjon)	9	10	11	13
3000 m (Sørليا)	14,30 /14,00	13,30/13,00	12,00	11,00

17. Statistikk-skjema

Statistikk-skjema er et flott hjelpemiddel for bruk under kamp for styrking eller justering av kampbildet. I etterkant av kamp bør statistikk-skjema analyseres og brukes i treningssammenheng for tilrettelegging av treningsøkta på sterke og svake sider.

Statistikk-skjema




_____ - _____
 _____ - _____

Pauseresultat: _____ - _____

1. omg.	Scoringer	Bom	Straffe	Bom	S. passn.	Passn.	Tramp	Skritt	Brøyt	Dob.	Fot	Feil sp.	G	R	2m

Keeper-redninger: _____

Baklengsmål:



Statistikk-skjema finner du på klubbens hjemmeside; www.landsas.no.

Lined area for text entry.