Innhold: Sportsplan Sandnes Håndballklubb

[Innledning 1](#_Toc169718989)

[Trenerkompetanse 1](#_Toc169718990)

[Trenerinstruks 2](#_Toc169718991)

[Oppmannsinstruks 3](#_Toc169718992)

[Dugnadsansvarlig 3](#_Toc169718993)

[Aldersbestemte lag 3](#_Toc169718994)

[15 - 20 år 3](#_Toc169718995)

[12-14 år 5](#_Toc169718996)

[Aktivitetsserie 9-11 år 6](#_Toc169718997)

[Minihåndball 6-8 år 7](#_Toc169718998)

[Hospitering 8](#_Toc169718999)

[Lisens 9](#_Toc169719000)

[Dommerutvikling 9](#_Toc169719001)

[Foreldrevettregler 9](#_Toc169719002)

# Innledning

Sandnes Håndballklubb skal være blant de beste klubbene i Norge på spillerutvikling, vi skal jevnlig rekruttere spillere til egne seniorlag i tillegg til region- og landslag.

Sandnes Håndballklubb skal være blant de beste klubbene i Norge på samhold og trivsel.

Vårt mål er flest mulig- lengst mulig- best mulig.

# Trenerkompetanse

* Alle trenere skal ha gjennomført TRENERATTESTEN
* På alle lag skal minst en av trenerne ha kompetanse til å utøve trenerrollen. Sandnes Håndballklubb tilbyr kurs arrangert av Norges Håndballforbund. Trenere for de yngste lagene børha gjennomgått barnehåndballtrener kurs.
* Når utøverne har nådd 12 år bør minst en i trenerteamet ha Trener 1- kompetanse.   
  For eldre lag er det ønskelig at hovedtrenere har Trener 2-kompetanse.
* Påmelding til kurs gjøres etter godkjennelse av sportslig utvalg (SPU) Kontrakt opprettes.
* Mangel på formell trenerkompetanse utover Trener 1kan kompenseres ved praktisk erfaring som håndballspiller, trener eller annen idrettslig bakgrunn. Alle må være oppdatert på utviklingen som har skjedd i håndballen de siste fem årene, for å kunne gi spillerne best mulig grunnlag.
* Sportslig utvalg har ansvar for å rekruttere trenere til alle lag.
* Alle trenere skal levere politiattest.

# Trenerinstruks

*Det forventes at alle trenere i Sandnes Hånbdallklubb er kjent med NHF´s grunnleggende verdier.   
Det kreves selvsagt også at vedtekter fra NHF og NIF følges.*

* + Trenere rapporterer til sin representant i SPU
  + Treneren plikter å gjøre seg kjent med idrettslaget sin sportsplan og gjøre sitt ytterste for at laget når de fastsatte mål for det enkelte alderstrinn. Treneren har ansvar for at de fastsatte sportslige mål kommuniseres på en klar og tydelig måte til spillere og foreldregruppe
  + Det forventes tilstedeværelse på trening og kamp
  + Treneren skal sørge for at alle spillerne føler seg velkommen på treningen og gi personlig veiledning til hver og en. Treneren skal gjennom dialog og observasjon av den enkelte spiller sikre at alle får utfordringer som står i forhold til kapasitet, ferdighet og motivasjon
  + Treneren eller stedfortreder har møteplikt på trener og oppmann møter i regi av Sandnes Håndballklubb
  + Treneren oppfordres til å delta på kurs og samlinger arrangert av forbundet.
  + Samarbeid med oppmann om sosiale mål, foreldremøter og årsmelding
  + Trenere skal ikke ta kontakt med spillere fra andre klubber med tanke på overgang til Sandnes Håndballklubb, dette skal gå gjennom SPU
  + Treneren representerer Sandnes Håndballklubb utad og skal fremstå på en måte som skaper tillit og respekt blant spillere, motstandere, publikum og dommere.

# Oppmannsinstruks

*Oppmannen skal kjenne Sandnes Håndballklubb sin sportsplan, og skal i samarbeid med treneren bidra til at vi når sosiale og sportslige mål.*

* + Tillitsvalgt, skal skape og opprettholde god kommunikasjon mellom alle parter i laget
  + God informasjonsflyt med SPU gjennom egen representant
  + Få ut informasjon om idrettslagets økonomiske støtteordninger til foreldre og foresatte
  + Ha fokus på å forebygge foreldreskapte konflikter
  + Arrangere foreldremøte sammen med trener ved oppstart og ved behov ila sesongen
  + Ansvar for førstehjelpsutstyr
  + Ansvar for drakter og annet nødvendig utstyr - kontakt materialforvalter
  + Holde seg oppdatert på reglement i NHF, eks: kampgjennomføring, lisenser
  + Påmeldinger, overnattinger osv i forbindelse med turneringer
  + Ansvar og tilgang i ALL kommunikasjon på SoMe sammen med representant fra SPU
  + Skriver årsmelding for laget sammen med trener i slutten av sesong
  + Ha oversikt over skyss til og fra kamp
  + Sørge for at det til enhver tid foreligger oppdaterte navnelister og kontaktinformasjon hos administrasjonen
  + Valg av dugnadsansvarlig.

# Dugnadsansvarlig

Dugnadsansvarlig skal følge opp og organisere aktiviteter og dugnader i samarbeid med oppmann  
Organisere sekretariat til alle hjemmekamper

# Aldersbestemte lag

## 15 - 20 år

Organisering

* Kontaktpersoner fra sportslig utvalg (SPU):
* En hovedtrener på hvert årskull. Størrelse på trenerteam etter behov
* En oppmann og en dugnadsansvarlig
* Treninger: 3-5 halltreninger + 1-2 fysisk
* Rekruttarbeidet skal være et tett samarbeid mellom trenere for de eldste og trenere elite.
* Mål om tett samarbeid med partnerklubb

Treningsmål

* Trappemodell til NHF.<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/spillerutviklingstrapp/>
* Beherske utgruppert forsvar.
* Beherske 6-0 forsvar.
* Skadeforebyggende øvelser anbefales på hver trening
* Målvaktstrening (15 min per trening), lage egne program for målvaktene
* Dyrke frem vinnertyper og motivere enkeltspillere til å stå frem.
* Fokus på individuell teknisk/taktisk trening
* Individuelle spillersamtaler
* Gradvis tilpassing mot seniorlag.

Sosiale mål

* Alle spillere skal føle seg trygge og velkommen på trening, kamp og andre sosiale arenaer.
* Garderobekultur
* Det oppfordres til felles overnatting på turneringer.
* Holdningsskapende arbeid
* Kosthold Språkbruk

Oppførsel overfor dommere, motstandere og hverandre Orden i hall og garderober, hjemme og borte.

* Melde forfall til kamp og trening
* Garderobekultur

Kampen

* Laguttak og spilletid påvirkes av treningsoppmøte, treningsinnsats, sportslige ferdigheter, motstand og holdninger.
* Det holder som regel å vinne kampen med 1 mål.
* Det bør i størst mulig grad tilstrebes at alle spillere som blir tatt med i troppen får spilletid.

Sportslig mål

* Kvalifisere seg for Bringserien J/G 16
* Kvalifisere seg Lerøyserien J/G 18
* Tilby et mosjonslag i lokalserie 16-20 år
* Alltid kvalifisert til regional serie
* Bli blant de 3 beste i regionsserien
* Ha spillere tilknyttet sone, regionale og nasjonale spillerutviklingsmiljø
* Spillerne skal gis utfordringer på sitt ferdighets- og ambisjonsnivå

## 12-14 år

Organisering

* Kontaktperson fra Sportslig utvalg:
* En hovedtrener på hver årsklasse. Størrelse på trenerteam etter behov
* Oppmann
* Dugnadsansvarlig
* Treninger
* 12 år 2 halltreninger i tillegg til en fysisk/skadeforebyggende økt
* 13 år 2-3 halltreninger i tillegg til en fysisk/skadeforebyggende økt
* 14 år 3 halltreninger i tillegg til en fysisk/skadeforebyggende/ økt
* Meld på jevne lag i egen årsklasse, ingen topping i hverken serie eller turneringer i 12 og 13 års klassene.
* Egen plan for oppmelding til eldre årsklasser skal gjennomgås med representant fra sportslig utvalg og informeres om til foreldre og spillere.
* Hospitering i eldre årsklasser skal godkjennes av representant fra sportslig utvalg og gjøres i samråd med foreldre og spiller.

Treningsmål

* Spillerutvikling /NHF. <https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/spillerutviklingstrapp/>
* Individuelle spillersamtaler
* Beherske utgruppert forsvar.
* Beherske 6-0 forsvar.
* Skadeforebyggende trening anbefales på hver trening
* Målvaktstrening, lage egne program for målvaktene
* Dyrke frem og motivere enkeltspillere.
* Fokus på individuell teknisk/taktisk trening.
* Individuelle spillersamtaler
* Viktig med rullering når det gjelder spilleplasser. Alle bør beherske 2 plasser.

Sosiale mål

* Alle spillere skal føle seg trygge og velkommen på trening, på kamp og andre sosiale arenaer.
* Turnering med felles overnatting, det er viktig at laget har felles overnatting, dette gjelder både trenere og spillere
* Holdningsskapende arbeid.
* Kosthold, sunn kropp bygges med sunn mat.
* Språkbruk og oppførsel overfor dommere, motstandere og hverandre
* Orden i hall og garderober, hjemme og borte.
* Melde forfall til trening og kamp.
* Garderobekultur, bygg hverandre opp før kamp og etter.

Kampen

* Laguttak og spilletid påvirkes av treningsoppmøte, treningsinnsats og holdninger
* Tilpasse laguttak og spilletid etter motstander
* Det holder som regel å vinne kampen med et mål
* Alle spillere som blir tatt med i troppen skal ha spilletid. (12 og 13 år)
* Feire prestasjoner etter kamp, ikke fokus på resultat

Sportslig mål

* Alltid kvalifisert til regional serie (15 år)
* Ha spillere tilknyttet sone, regionale, nasjonale spillerutviklingsmiljø
* Flest mulig lengst mulig

## 

## Aktivitetsserie 9-11 år

Organisering

* Kontaktperson for minihåndball og aktivitetsserien:
* Hovedtrener med trenerteam (en trener pr 10 spillere),
* Dugnadsansvarlig
* Sesongstart frå skolestart, tilpasses fotballen
* Meld på nok lag i serien
* Ingen oppmelding til høyere aldersklasser
* 9-10 åringene trener en time pr uke i tillegg til fra om fellestrening
* 11 åringene skal trene 2 timer pr uke, i tillegg til fra om fellestrening

Treningsmål

* Duellspill
* Teknisk trening, kast/mottak, skudd, finter
* Spilleforståelse, målvaktstrening, tørre stikke seg frem
* Individuell teknisk/taktisk trening
* Utviklingsplan, de ulike fasene i spillet <https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/barnehandball/>
* Spilleplasser, spillere skal rullere på ulike posisjoner
* Alle lag skal tilnærme seg utgruppert i forsvar (jage ball)
* Ha det kjekt
* Trygg med ball

Sosiale mål

* Alle spillere skal føle seg trygge og velkommen på trening og til kamp
* Fokus på samhold og trivsel
* Turneringer
* Det sosiale i forbindelse med felles skoleovernatting er en viktig del av turneringen.
* Holdningsskapende arbeid, språkbruk, lære spillerne å melde forfall til trening og kamp.

Kampgjennomføring

* Få spillere pr lag
* Rullering på spilleplasser
* Jage ball
* Alle spillere som er tatt ut til kamp skal få spilletid
* I kamp kan yngre spillere kun benyttes dersom det mangler spillere i samråd med representant fra SPU

Sportslig mål

* Skape interesse for håndball og gi grunnleggende opplæring i håndballferdigheter gjennom allsidig trening

## Minihåndball 6-8 år

Organisering

* Kontaktperson for Mini håndball og aktivitetsserie:
* Aktivitetsleder kurs for minimum en trener, organiseres av regionen
* Hovedtrener med trenerteam (en trener pr 10 spillere)
* Dugnadsansvarlig
* Dele i jente- og guttelag
* Sesongstart etter høstferie, tiltak for å rekruttere minier
* Meld på mange lag til turneringer, det handler om mest mulig aktivitet.
* 1 time trening i uken
* Foreldremøte ved oppstart, representant for sportslig utvalg deltar

Treningsmål

* Bruke ball i alle øvelser, en ball pr spiller
* Ha det kjekt, lekpregede øvelser
* Teknisk trening, kast/mottak, skudd
* Stor aktivitet for alle. Ingen kø!
* Spilleplasser, rullering
* Trygg med ball

Sosiale mål

* Alle spillere skal føle seg trygge og velkommen på trening og til kamp
* Fokus på samhold og trivsel

Kampgjennomføring

* Få spillere på hvert lag, maks 1 innbytter
* Alle skal spille like mye
* Alle spiller i egen årsklasse
* Ingen resultatfokus

# Hospitering

Sandnes håndballklubb er positive til at spillere hospiterer til eldre kull. Hospitering kan være et av flere tiltak for spillere med behov for større utfordringer enn hva eget treningsmiljø kan tilby. Med hospitering menes et fast treningsopphold på et eldre kull en eller flere treninger i uken, og evt. kamp. Det er helt nødvendig å se på flere faktorer enn kun de håndballtekniske ferdighetene. Spillerne bør vise ferdigheter, holdninger, ambisjoner og motivasjon, modenhet, fysiske forutsetninger på et langt høyere nivå enn gjennomsnittet.

**Sandnes håndball har følgende hospiteringsregler for alderen G/J 12-junior:**

* Hospitering kan avtales fra G/J 12, men i enkelte tilfeller kan det avtales fra G/J 10.
* Det er primært treneren på det yngste kullet som etter samråd med spiller og evt. foresatte tar initiativ mot det eldre kullet.
* Hospitering skal foregå etter avtale med trenere på de aktuelle lag, spiller, evt. foresatte og Sportslig utvalg. Plan for hospitering (hvilken periode det gjelder, kamp og/eller trening, hvor mange treninger per uke, hvor mange spillere, evt. hvem) skal utarbeides skriftlig og godkjennes av Sportslig utvalg.
* Hospiteringsavtalen er tidsbegrenset og skal evalueres fortløpende.
* Hospiteringen er frivillig og den bør oppheves om spilleren ikke finner seg til rette på eldre kull, ikke viser gode nok ferdigheter eller har dårlige holdninger.
* Det er ønskelig at trenere fra avgivende lag er til stede på treningene til mottagende lag i den grad det er mulig.
* Det er trenere for begge lag sitt ansvar å sørge for at totalbelastningen for den enkelte spiller ikke blir for stor, så her er det viktig med nødvendig tilrettelegging og god dialog ml. spiller, evt. foresatte, og trenere på begge lag.
* Når spiller hospiterer opp på eldre lag sine kamper bør spilleren sin deltakelse på sitt/sine opprinnelige lag reduseres. Dette vil legge til rette for at flere av spillerne i opprinnelig miljø får mer spilletid.
* Ingen spillere skal benyttes på kamp på eldre kull uten avtale mellom begge lags trenere (også foreldre om det er snakk om unge spillere).
* Det er viktig at trenerne gir ut informasjon til begge kull sine spillere og foresatte om hospiteringsordningen kullene har, og hensikten med den.
* De lagene som har benyttet seg av hospitering skal etter hver sesong lage en kort skriftlig evaluering som sendes Sportslig utvalg ved leder innen 10. april hvert år.

**Permanent flytting av spillere til eldre årsklasser**

Permanent flytting av spiller til eldre kull (J/G12 og oppover) bør i utgangspunktet ikke skje, men tillates unntaksvis og er et virkemiddel man kan bruke hvis Sportslig utvalg i samarbeid med trener, spiller og foresatte mener at dette er til beste for den enkelte spiller sin utvikling.   
En spiller kan løftes opp av sportslige årsaker. Flytting til eldre kull vedtas av Sportslig utvalg etter de har foretatt en grundig vurdering av saken. Beslutningen skal være skriftlig. I tillegg til spiller og foresatte, skal trenere på avgivende og mottakende lag ha blitt involvert og deres uttalelser skal veie tungt i avgjørelsen Sportslig utvalg beslutter.   
   
Frist for eventuelle beslutninger om permanent flytting av enkeltspillere bør avklares innen 20. april i forkant av seriepåmelding

# Lisens

* Det må tegnes forsikring / lisens for alle spillere fra det året de fyller 13 og den er personlig.
* Lisensen betales direkte til Norges Håndballforbund og ikke til SHK. Dersom en spiller ikke har betalt lisens og spiller eller klubben deretter blir bøtelagt så må spillerens foresatte selv betale boten.
* Håndballkretsen gjennomfører lisenskontroll fra tid til annen
* Spørsmål angåande lisens kan rettes til SPU eller Daglig leder

# Dommerutvikling

* Dommeransvarlig er ansvarlig for Sandnes HK dommere og er kontaktleddet mellom Region Sørvest og klubbens dommere.
* Dommeransvarlig har ansvar for å fordele dommere til kamper klubben er tildet dommeransvar for, sammen med oppmenn på de ulike lag.
* Målet er å ha nok dommere til å oppfylle Håndballforbundets krav i forhold til antall lag som klubben melder på til seriestart.
* Barnekampledere skal følges opp av dommeransvarlig eller en annen kyndig person.
* Dommeransvarlig skal også bidra til at lagledere får forståelse for betydningen av dommerutvikling og kva dette innebærer av ansvar og utfordringer

# Foreldrevettregler

* Møt opp på treninger og kamper
* Gi oppmuntring til alle spillere, også i motgang. Ikke gi kritikk
* Ta medansvar for å bygge lagfølelse
* Hjelp eget barn å tåle både seier og tap
* Støtt dommeren – ikke kritiser dommeravgjørelser
* Respekter lagleders bruk avspillere
* Vis respekt for det arbeidet klubben gjør – tilby din hjelp
* Husk at det er barnet ditt som spiller håndball – ikke du