

SPORTSPLAN

KLÆBU HÅNDBALL

Revidert februar 2023



«Flest mulig, lengst mulig»



Innhold

1 Innledning.....	4
1.1 Forord	4
1.2 Overordnede mål og retningslinjer.	4
1.3 Sportslige mål	4
1.4 Organisering	4
1.5 Felles retningslinjer	5
1.5.1 Definisjoner	5
2 Aldersbestemte klasser	6
2.1 Generelt	6
2.2 Barnehåndball Allidrett (6-10år)	7
2.3 Barnehåndball (10-12 år).....	8
2.4 Retningslinjer for ungdomshåndball (13-16).....	9
2.4.1 Årsklasse 13 - 14 år	9
2.4.2 Årsklasse 15 - 16 år	10
2.5 Region- og landsserier	11
2.5.1 Bring-serien (16 år)	11
2.4.2 Lerøyserien (18 år)	11
2.4.3 Regionserie J/G16	12
2.4.4 NM Junior (J/G20).....	12
2.6 Senior	12

3	Trening og belastning	13
3.1	Treningsvolum	13
3.2	Retningslinjer for gjennomføring av kamper.	14
3.3	Retningslinjer for gjennomføring av treninger.	14
3.4	Retningslinjer for mental trening, kosthold og ernæring og treningslære	15
4	Spillerutvikling	15
4.1	Posisjonsskole/samling	15
4.2	Campus Klæbu	15
5	Trenere i Klæbu håndball	16
6	Organisering av lag	16
6.1	Sammensetning av Støtteapparat	16
	Oppgaver trener:	16
	Oppgaver lagleder:	17
	Oppgaver foreldrekontakt	17
7	Treningstider og fordeling av haller	17
	Tanemshallen:	17
	Klæbuhallen:	17
8	Holdninger og kultur	18
8.1	Hensikt	18
8.1.1	Holdninger	18
8.1.2	Lojalitet	18
8.1.3	Stolthet	18
8.1.4	Profesjonalitet	18
8.1.5	Respekt	18
8.2	Treningskultur	19
8.2.1	Før trening:	19
8.2.2	Under trening:	19
8.2.3	Etter trening:	19
9	Foreldrevettregler	20



1 Innledning

1.1 Forord

Håndballavdelingen i Klæbu Idrettslag har ansvar for å gi et sportslig og sosialt treningstilbud tilpasset de enkelte spillere i alle årsklasser. Sportsplanen skal tydeliggjøre hvordan Klæbu IL Håndballavdelingen legger til rette for at barn og unge skal kunne utøve sporten på en trygg og forsvarlig måte, gi en opplevelse av mestring, inkludering og utvikling. I sportsplanen finner du informasjon om hvilke retningslinjer, holdninger og verdier vi jobber etter i Klæbu Håndball. Den gjelder for alle spillere, trenere, lagledere og andre personer med sportslige verv i Klæbu Håndball.

Sportsplan skal gjennomgås og eventuelt revideres ved hvert årlig møte i håndballavdelingen. På denne måten skal sportsplan være et oppdatert og styrende dokument for avdelingen.

1.2 Overordnede mål og retningslinjer.

Klæbu Håndball er den del av Klæbu IL som driver etter visjonen «Flest mulig, lengst mulig», hvor målet er at alle utøvere som er en del av Klæbu håndball skal holde på med håndball lengst mulig etter sine egne premisser, uten at dette skal gå utover ønsket om å også holde på med andre idretter.

I Klæbu håndball skal det skapes miljø hvor alle er like mye verdt og at man tåler at andre tenker eller oppfører seg annerledes enn deg. Respekt, toleranse og likeverd fører til et fellesskap hvor barn og unge føler mestring og samhold, og kan glede seg sammen med andre. For å oppnå dette må man ha et trener- og foreldreteam med respekt for utøvere, dommere, trenere og andre foreldre.

1.3 Sportslige mål

Klæbu Håndball har som mål at alle som ønsker å spille håndball skal ha et tilbud i Klæbu, uansett nivå eller forutsetning.

Klæbu håndball er en del av Klæbu Idrettslag som er klubbstyrt. Med klubbstyrt utvikling menes at ledere, trenere og lagene skal følge de retningslinjer som klubben utarbeider og vedtar. Dette skal sikres gjennom de ulike rollene som trener, leder, lagleder, sportslig utvalg ol. har ved å følge opp og bistå lagene på en enhetlig og omforent måte. I Klæbu IL Håndball skal vi ha god samhandling mellom klubbens ledelse, alle lag og funksjoner i klubben

1.4 Organisering

Klæbu håndball er organisert med et hovedstyret og et sportslig utvalg. Hovedstyret består av leder, nestleder, økonomiansvarlig, materiellansvarlig, kiosk-/utsalgansvarlig, dommeransvarlig og en sekretær. Sportslig utvalg (SU) består av leder og 4 medlemmer.

1.5 Felles retningslinjer

Vi har noen felles retningslinjer som alle i Klæbu Håndball må følge. Dette er retningslinjer som er med på å sikre at vi jobber ut ifra klubbens visjon om å ha med «flest mulig, lengst mulig» Før retningslinjene presenteres må vi ha med noen definisjoner.

1.5.1 Definisjoner

Med hospitering menes at en spiller får mulighet til å delta på et treningsnivå og evt. et kamptilpasset nivå, for å unngå begrensning i utvikling eller motivasjon. Hospitering er et tilbud tilpasset den enkeltes nivå i tillegg til egen klasse/tilbud.

Med topping menes at et lag gir spilletid til spillere i kamp kun utfra et mål om å vinne kampen, eller å vinne med mest mulig mål. Det defineres også som topping om det kjøres øvelser på trening som kun har som mål å drille enkeltspillere for å oppnå seier i kamp.

Med differensiering menes at spilletid, spilleplasser og treningsopplegg fordeles utfra målet om at alle spillere skal oppleve mestring ved å øve på sitt nivå, samtidig med at man skal kunne strekke seg mot et høyere nivå.

I Klæbu IL legger vi opp for bruk av hospitering etter følgende retningslinjer:

- I barnehåndball kan hospitering nyttes
- I ungdomshåndballen skal vi tilstrebe å bruke hospitering Følgende understrekes i forhold til hospitering:
 - Det er klubbens sportslige utvalg som formelt er ansvarlig for hospiteringsordninger gjennom sportslig leder. Det er viktig at sportslig utvalgt kontaktes angående hospiteringsordninger da

dette krever styring ift. Totalbelastning for spilleren. For spillere tilhørende barnehåndballen og de første årene som ungdom, må også foreldre være involvert.

- Det grunnleggende ved hospitering er at en gi spillere som har ferdigheter, tid og motivasjon et tilbud om trening(er) og/eller kamp(er) i en treningsgruppe med gjennomgående høyere ferdighetsnivå enn det spilleren får gjennom treningshverdagen i sitt lag.
- Hospiteringsavtaler for spillere under 13 år skal ikke ha varighet over en halv sesong, men kan forlenges ved evaluering. Hvis hospitering krever valg mellom flere kvalifiserte spillere skal deltakelse være fleksibel med rotasjon

Følgende kriterier skal være førende for utvelgelse av spillere:

- Spilleren selv ønsker å hospitere
- Treningsoppmøte(treningsvillig)
- Innsats på trening og i kamp
- Gode ferdigheter

Presiser at dersom belastningen på den enkelte spilleren som hospiterer på et annet lag blir for stor, må hospiteringsordningen termineres. Spillerens opprinnelige lag skal prioriteres. Spilleren skal trene sammen med eget lag i tillegg til det laget han/hun hospiterer hos.

Overgang fra annen klubb

Klæbu 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 NHFs regler og skal skje i samråd med Sportslig Utvalg.

2 Aldersbestemte klasser

2.1 Generellt

I Klæbu håndball skal alle utøvere gis like gode muligheter til å nå de målene de setter seg gjennom å legge til rette for aktivitet som skaper glede, mestring og utvikling. Hver enkelt spiller skal få øvelser, tilpasninger og utfordringer basert på hvilket nivå utøveren er på.

Vi ønsker at trenere bruker <http://utviklingstrappa.no/> for å tilpasse treninger til alder og ferdighetsnivå.

Alle utøvere skal gis muligheten til å beherske alle spilleposisjonene på banen. Dette skal gjøres gjennom øvelser på trening og rullering av posisjoner på kamper. Posisjonsrullering

bør være likt fordelt fram til man er ferdig med barnehåndballen, men også etter dette oppfordres det til hyppig rulling.

Utøveren skal motiveres til å lære håndballtekniske ferdigheter som pasninger, skudd, finter, forsvarsferdigheter og generell ballbehandling uansett forkunnskaper.

Utøvere, trenerteam og foreldre som representerer Klæbu IL skal ha gode holdninger overfor medspillere, trenere, dommere og motspillere. Med gode holdninger menes folkeskikk, høflighet og respekt. Det skal være en god opplevelse å møte Klæbu IL. Disse holdningene skal dyrkes helt fra oppstart i Allidretten, og være en bærebjelke i Klæbu Håndball.

Klæbu IL tilstreber åpenhet, og derfor skal alle utøvere og foresatte være informert om aktiviteter som foregår i ei spillegruppe, slik som informasjon om treninger, hospiteringer, kamper eller sosiale aktiviteter.

Spillere som ikke får nok utfordringer ved å spille på eget alderstrinn, skal tilbys å hospitere til nivå tilpasset eget nivå. Eget lag skal prioriteres så langt det lar seg gjøre, men den totale belastningen og spillerens nivå/utvikling er viktigere. Yngre spillere skal ikke hentes opp til et lag for å forsterke det, før man har fylt 15 år.

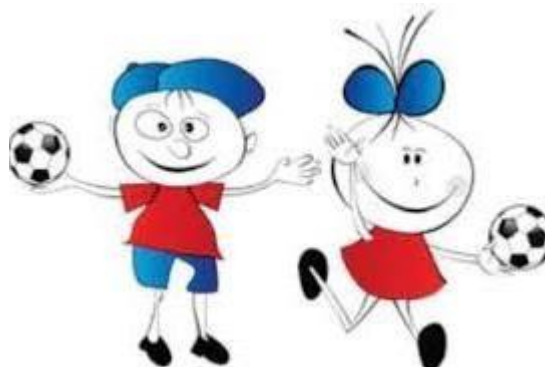
Klæbu håndball skal i utgangspunktet ikke aktivt gå ut å hente spillere fra andre klubber. Dersom det likevel er aktuelt, skal styrets leder eller sportslig leder kontakte den aktuelle klubben før en evt samtale med spiller. Det er ihht NHF's regler ikke tillatt å kontakte spillere under 16 år.

2.2 Barnehåndball Allidrett (6-10år)

Se <http://utviklingstrappa.no/> for info rundt utviklingsmål og tilpasninger.

Se også skadefri.no for å hente inspirasjon til skadeforebyggende trening.

Barnehåndballen i Klæbu er en del av tilbudet som heter Allidrett. Håndballdelen er fra uke 42 og fram til påske. Allidretten organiseres gjennom idrettslaget og skal gi barn i alderen 6-10 år mulighet for å prøve forskjellige idretter. Fra 6-9 år spilles håndball på minibane (20x10 meter), med fire spillere totalt på banen på hvert lag. I årsklassene 9/10 år (siste året med Allidrett) spilles det på kortbane (26x20 meter), men fem spillere på hvert lag.



Hensikt

Allidretten gir mulighet for å prøve ut de ulike idrettene som idrettslaget tilbyr. For en lav, fastsatt kostnad kan man prøve seg i både håndball, fotball, badminton, ski og orientering. Forskning viser at barn som bedriver ulike idretter, holder på med idrett lengere. Derfor oppfordrer Klæbu IL til at barna blir med på flere idretter og utvikler ferdigheter de kan ta med seg på ulike arenaer, ikke bare på håndballbanen.

Treninger

De minste barna (6 år) trener i gymsal, mens de andre årstrinnene er fordelt i Tanemhallen og Klæbuhallen.

I løpet av de første årene er det grunnleggende ferdigheter slik som riktig kastearm, skuddteknikk, mottak av ball, forsvarsarbeid, ballhåndtering, spilleregler og forståelse av spillet, samt plassering på banen som skal jobbes med. Treningene fokuserer på lek med ball, og i tillegg anbefales det å inkludere fysisk trening så tidlig som mulig. Dette kan gjøres som en del av oppvarmingen eller på slutten av treningen. Som prinsipp skal all aktivitet gjennomføres med ball.

Det er treninger en dag i uka, etter hvert i tillegg til kamper og cuper. Mer om dette kan leses om i punkt 3.1.

Kamp

Fra de er 7 år har de mulighet til å melde seg på både seriespill og ulike cuper. Lagene i Allidretten bestemmer selv hvilke cuper de ønsker å delta på, men alle bør melde seg på vår egen mini- turnering som arrangeres i desember hvert år i Klæbuhallen og Tanemhallen.

Når lag meldes på for seriespill og cup skal det etterstrebtes lik spilletid for alle spillere, samt at lagene er omtrent jevn gode. Det skal rulleres på lagene slik at alle får mulighet til å spille sammen. Spillerposisjoner skal også varieres.

2.3 Barnehåndball (10-12 år)

Se <http://utviklingstrappa.no/> for info rundt utviklingsmål og tilpasninger.

Se også skadefri.no for å hente inspirasjon til skadeforebyggende trening.

Når man er klasse 10 år spiller man fremdeles på kortbane (26m x20 m). I klassen 11 år spiller de på stor bane (20x40 meter) med 5 utespillere + målvakt. I 12-årsklassen spilles det med 6 utespillere + målvakt.

Det er ønskelig at minst én av trenerne gjennomfører trenerkurs. Håndballavdelingen dekker utgifter til kursavgift og nødvendig materiell. Videre kursing og kompetanseheving oppmuntres. For allidrett skal det tilstrebtes å nytte ungdomstrenerne i tillegg til hovedtrener.

Trening

Barnehåndballen trener i Tanemhallen og Klæbuhallen, en eller to ganger i uka. Man skal jobbe med å videreutvikle spillerne sine ferdigheter, spesielt med tanke på ballkontroll og spilleforståelse. I denne alderen begynner man å øve i større grad på de ulike posisjonene på banen og treningene skal preges av mye ballberøring/repetisjoner og bevegelse. Fysisk trening i denne alderen er viktig, spesielt styrketrening med egen kroppsvekt. Dette for at kroppen skal tåle belastningen av spillet. Håndball krever god grunnstyrke, men er også viktig for å forebygge skader. Mer om dette kan leses om i punkt 3.1.

Barnehåndballen skal være lystbetont og alle utøvere skal gis likt tilbud uavhengig av oppmøte og innsats. Det skal ikke føres oversikt på målscoring, motivasjon eller innsats i den hensikt å benytte dette som belønning med økt kamptid etc.

Kamp

Lag melder opp antall lag i serie ut ifra hvor mange spillere de er og har til rådighet. Etter Allidretten arrangeres det felles reise cup for hele klubben, men de kan selv bestemme hvilke andre cuper de ønsker å delta på.

Når lag meldes på for seriespill og cup skal det etterstrebtes lik spilletid for alle spillere, samt at lagene er omtrent jevn gode. Det skal rulleres på lagene slik at alle får mulighet til å spille sammen. Spillerposisjoner skal også varieres. På kamp er det gunstig med 1-2 innbyttere slik at utøverene får mest mulig spilletid.

For at flest mulig skal synes det er gøy med håndball, er det viktig for oss at barnehåndballen er preget av lek, mestring og samhold. Dersom barna føler seg inkludert i ei gruppe som er trygg og forutsigbar, og som gir rom for å feile, vil håndballferdigheter og utvikling komme tidsnok. For at flest mulig skal fortsette med håndball må barna få leke og utvikle seg uten et press om å skulle bli best.

Barneidrettsbestemmelsene i Norges Idrettsforbund sier at ingen utøvere skal tilbys mindre mengde (antall treninger/kamper) enn andre, men det er lov å tilpasse og differensiere øvelser og grupper for å gi flest mulig mestring på sitt nivå.

2.4 Retningslinjer for ungdomshåndball (13-16)

Se <http://utviklingstrappa.no/> for info rundt utviklingsmål og tilpasninger. Se også skadefri.no for å hente inspirasjon til skadeforebyggende trening.

Overgang fra barnehåndball til ungdomshåndball skjer når barna fyller 13 år. Klæbu Håndball ønsker å beholde flest mulig ungdommer i håndballen, og derfor er det viktig at de forvaltes på riktig måte.

Klæbu Håndball vil legge til rette for at spillere som har ambisjoner med håndballen skal få et godt og tilrettelagt sportslig tilbud. Samtidig vil vi at de som kun ønsker å spille håndball 12 ganger i uken, skal få et tilpasset tilbud som bidrar til at de fortsetter med håndball i Klæbu lengst mulig. Samtidig må spillere som ønsker å delta mindre enn resten av gruppa respektere at andre i gruppa vil mer.

At en del slutter med håndball fordi de får andre interesser er selvsagt naturlig i ungdomsårene. 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.

2.4.1 Årsklasse 13 - 14 år

På dette alderstrinnet legger vi vekt på teknisk trening med ballbehandling og kasteteknikk i stort tempo og stor bevegelse. Vi fokuserer på utvikling av gruppetilhørighet og samhold i laget, gir individuell selvfølelse og trygghet som tjener laget både i trening og konkurranse.

Fortsatt prøve seg på ulike spilleplasser både på trening og i kamp for å bedre spilleforståelsen og som forberedelse til innføring av spilleformasjoner. Spesialisering på plasser starter, men allsidighet skal fortsatt oppmuntres.

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.

Behov for spesialisering mellom idretter begynner å melde seg og ungdommer kan fort føle press for å ta et valg. Det bør legges til rette slik at spillere som prioriterer andre idretter også kan fortsette med håndball i et tilpasset omfang.

Om en stor del av laget spiller f.eks. både håndball og fotball skal det tilrettelegges så godt det lar seg gjøre for gruppen å kunne bedrive flere idretter. Dette kan løses ved god dialog mellom idrettene og behov må meldes inn før treningstider skal settes av SU/Styret.

I denne årsklassen er det fint å starte litt med treningslære og kosthold, i treningsfrie perioder kan det gis treningsplan som man kan oppfordre spillere til å følge. For utøvere som finner treningsglede tidlig og ønsker å trene mye, så kan treningsdagbok være et godt verktøy for å sørge for riktig mengde og nok variert trening. Utøver er i en vekstfase og for stor økning i treningsmengde på kort tid kan være uheldig.

Introduksjon av tester/konkurranse – styrke (armhevinger og sit-ups) og utholdenhet (3 000 meter og bip-test) er fint å starte med i disse årsklassene.

Skadeforebyggende treninger er viktig i denne alderen, et godt grunnlag legges for å møte det som kommer i senere årsklasser da Håndball er en tøff kontaktsport og det kreves litt for å «stå imot».

Tidlig treninger krever at utøvere spiser godt etter skolen og før trening, det må jobbes for gode og sunne holdninger i forhold til mat og trening i gruppen. Trener du mye så må kroppen ha mer mat, dette må læres.



2.4.2 Årsklasse 15 - 16 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. SU/klubben oppfordrer til spillersamtaler og individuell tilrettelegging ut fra målsetning/ønsker.

På dette alderstrinnet skal en legge vekt på å integrere tekniske ferdigheter i en spillsammenheng. Det betyr at en ønsker å utvikle spillernes vurderingsevne slik at de kan velge forskjellige videreutviklinger i gitte spill og kampsituasjoner. Grunnleggende tekniske ferdigheter skal videreutvikles sett i forhold til individuelle forskjeller hos spillere (ressursgrunnlag, teknisk ferdighetsnivå og spillerposisjon). Spillere skal få trening i spill på minst to spillerposisjoner for å utvikle et bredt erfaringsgrunnlag. Gjennom treningsarbeidet skal en fortsette å utvikle fysisk og psykisk ressursgrunnlag.

Et 15-16 årslag bør ikke ha bare halltrening, men supplere med variert trening ute og inne. Treningstida bør varieres, for eksempel 1,5t halltrening, 1t fysisk trening (styrke) og 1/2t tøff utholdenhetstrening.

Av og til kan det legges inn en lett løpetur før halltrening, slik at økta totalt blir 2t, men ikke fast. Intensiteten på treninga må varieres, både i økta, i uka og over året.

På dette alderstrinnet legger vi vekt på tekniske ferdigheter og blick for spillet (vurdering av muligheter) slik at utøverne velger gode løsninger i ulike situasjoner. Ferdigheter videreutvikles individuelt i forhold til utøverens nivå og spilleposisjoner. Alle utøverne trenes i spill på minst to posisjoner for å gi bredde og fleksibilitet i laget.

Mengde:

Treningsmengde øker litt i forhold til tidligere år, men det er nå større rom for individuell tilpasning til utøveren. Trenerne for denne gruppen skal samarbeide med trenerne for de eldre lagene, treningsgruppen over, om innhold og fokus i treningsplanene gjennom sesongen. Alle utøverne skal ha minst 4 ukers ferie i løpet av en sesong.



2.5 Region- og landsserier

2.5.1 Bring-serien (16 år)

Bring-serien er et nasjonalt spilltilbud for lag i klassene jenter og gutter 16 år. Det spilles kvalifiseringer, fire runder og et nasjonalt sluttspill.

Klæbu håndball skal ha som ambisjon å forsøke å kvalifisere med begge kjønn hvert år, og delta med minimum ett lag i 16-årsklassen. Bring er en utviklingsarena og alle spillere skal få tilbud om å få være med i seriespillet. I kvalifisering(er) trenger det ikke være grunnlag for spilletid til alle.

2.4.2 Lerøyserien (18 år)

Lerøy-serien er et nasjonalt spilltilbud for lag i klassene jenter og gutter 18 år. Det spilles kvalifiseringer, fire runder og et nasjonalt sluttspill.

Klæbu håndball skal ha som ambisjon å forsøke å kvalifisere med begge kjønn hvert år, og delta med minimum ett lag i 18-årsklassen. Lerøy er en utviklingsarena og alle spillere skal få tilbud om å få være med i seriespillet. I kvalifisering(er) trenger det ikke være grunnlag for spilletid til alle.

2.4.3 Regionserie J/G16

Regionserien består av én avdeling med 12 lag. Det spilles enkel serie over fem runder. Spilledatoene er endelige. Antall lag fra hhv. Nord-Norge-serien og TrønderEnergi-serien er fastsatt ut ifra lisensierte spillere i klassen J/G 16. Lag som ikke kvalifiserer seg spiller i nivåinndelt aldersbestemt serie. Regionserien består av lag fra Møre og Romsdal til Finnmark.

2.4.4 NM Junior (J/G20)

Norgesmesterskapet for klassene kvinner junior og menn junior (J20 og G20) avvikles hvert år i henhold til NHFs gjeldende lov- og regelverk. Mesterskapenes navn fastsettes av Forbundsstyret og oppgis på handball.no.

2.6 Senior

Håndballavdelingen ønsker å gi seniorspillere et fullverdig tilbud til både dem som vil satse samtidig som det også skal være et tilbud til dem som ønsker å bedrive håndball som hobby. I dag har vi 4x seniorlag, 2xdame og 2xherre. Både herre- og damelagene har ett lag som er et satsningslag.

K3 er satsningslaget på damesiden og har som ambisjon å delta i 2.divisjonsspill. Rekrutteringen til K3 er meget bra og utøvere kan delta i seniorspill fra fylte 16 år. Det er viktig at utøvere på 16 år primært spiller i aldersbestemt klasse, dette for å opprettholde bredden i håndballavdelingen.

På herresiden er H3 satsningslaget og på lik linje med K3 har som mål å spille i 2.divisjon. Rekrutteringen til K3 er god og har nå en sammensetning av utøvere fra flere områder i Trondheim men mange har spilt i aldersbestemte klasser i Klæbu men ønsker seg nå tilbake til Klæbu IL og håndballavdelingen.

Satsing på senior er mer utfordrende for både utøvere og for støtteapparatet. Treningstider, kampreiser og økonomi er derfor et suksesskriteria for å lykkes.

3 Trening og belastning

3.1. Treningsvolum

Tabellen under beskriver de volumer man skal forholde seg til innen de ulike årsklasser. Klæbu Håndball får tildelt halltid fra Trondheim Kommune. Tildelt tid er primært i Klæbuhall og Tanemshall. Tildelt halltid vil ikke alltid være lik behovet som skissert tabellen under.

	Rekrutteringsperiode			Talentutviklingsperiode	
	6-7-8 år	9-10 år	11-12 år	13-14 år	15-16 år
HOVEDSTRATEGIER	Utvikle grunnleggende motoriske og fysiske forutsetninger. Leker som øver grunnleggende teknikker Utvikle og sikre barna håndballinteressen. Tilhørighet - Respekt - Begeistring - Fair Play - Innsatsvilje			Bevisst egen ferdighetsutvikling Ulike spilleplasser Allsidig fysisk og teknisk trening Kampene er uhøytidelige	
				Utvikle evne til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål Småspilltrening med hensikt Opplæring i egentrening (kast, utholdenhet, styrke)	
	God treningsuke som utvikler og utfordrer utøverne "fysiskteknisk-kamp" Godt, utfordrende og tilpasset kamptilbud Lære å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranse				
ORGANISERING					
Treningsdager(antall)	1	2	2-3	3-4	3-4
Treningsøkter (antall)	1	2	2-3	3-4	5-7
Treningstid (timer)	1,5	2,5	3-5	6-8	10-12
Sum pr år	100-150	150-200	200-300	300-400	500-600

Fysisk trening er primært utetrening eller at de enkelte lagene organiserer egen avtale direkte med treningscenter. En direkte avtale med et treningscenter inngår ikke som en del av treningsavgiften.

Tabellen under viser forslag til trening/belastning fordelt på fysisk trening, håndballtrening og kampbelastning fra årskull (fra 13 år) og oppover.

Det er viktig med gradvis progresjon i treningsbelastningen, og man bør ikke hoppe over nivå for å kun følge alderskullet man er. Progresjon kan økes både med intensitet og mengde (antall/varighet). Kroppen må tilpasse seg økt belastning gradvis for å unngå skader

	Fysisk trening-timer	Håndballtrening-timer	Kamp-timer	Sum-timer
13 år	2,5	3,5	1,0	7,0
14 år	3,0	4,0	1,0	8,0
15 år	4,0	5,0	1,0	10,0
16 år	5,0	6,0	1,0	12,0
17 år	5,5	7,0	1,5	14,0
18 år	6,0	8,0	2,0	16,0

3.2. Retningslinjer for gjennomføring av kamper.

Minner om at retningslinjene/anbefalingene fra NHF rundt kamptilbud og belastningsstyring bør følges. Alle trenere plikter seg til å sette seg inn i denne infoen fra NHF <https://www.handball.no/nyheter/2020/02/informasjon-til-klubber-for-sesongen-2020-21/>

Målsetning for klubben er at vi prøver å jobbe med dette gjennom sesong, avvik bør varsles til SU slik at de kan svare opp henvendelser rundt dette til NHF.

	Rekrutteringsperiode			Talentutviklingsperiode	
	6-7-8 år	9-10 år	11-12 år	13-14 år	15-16 år
KONKURRANSE	12 kamper Lokale turneringer	16 kamper Lokale turneringer	20 kamper Seriespill	26 kamper	30-40 kamper
Angrepsteknikk	Ballferdighet. Forflytning med ball Kast og mottak Skudd ifra bakken og lufta. Finter	Pådragsbevegelse Kast og mottak med avstand Variert armbevegelse, begge hender	Ballmottak i fart og bevegelig skudd - grunnskudd og hopp-skudd. Finter - fokus på inngang.	Pasningsregister - bevisst på innspillsteknikker og utspilltekniker Skuddregister Finteregister	Kast og mottak, finter og skudd, med større fart, presisjon og press i kroppen.
Forsvarsteknikk		Forflytning Beredskapsstilling Snappe ball	Dueller/takling, Presse	Sone Slå bort innspill Blokke	Dynamiske bevegelser gjennom forflytning med hensikt
Målvaktsteknikk	Forflytning Armstilling NB: Ingen faste målvakter	Se på ballen Diagonale skyv	1-håndsparade. Treffpunkt bein/arm. Plassering lgangsetting av kontra	Sideforflytning Lære en teknikk mot kant, 9m og linje. Langpasningskontringer	Utvide repertoaret med ulike teknikker mot ulike posisjoner. God på valg av korte el lange pasninger. Legge inn ekstra spenstrening

3.3. Retningslinjer for gjennomføring av treninger.

	Rekrutteringsperiode			Talentutviklingsperiode	
	6-7-8 år	9-10 år	11-12 år	13-14 år	15-16 år
TAKTISK TRENING					

Faserelatert, forsvar kontra-angrep	Småspill og spilltrening i minihåndball. Masse lekvarianter som innebærer å bruke teknikker og bevege seg uten ball.	Bevegelser uten ball Innføring i det ferdige spillet	11-åring: utgruppert forsvar (3. omgang) 12åring: nedgruppert forsvar i tillegg. Kortpassningskontringer Pådragsspill, lære nytten av å skape overtall	Utgruppert forsvar Ankomst: Rulle og langkryss Plasskifter og overganger 13-åring, i tillegg følge temaserieprogrammet.	Utgruppert og nedgruppert langpassningskontringer og ankomstspill Overgang, kryss, plasskifter.
Posisjonsrelatert	Ingen spesielle posisjoner	Spille i flere posisjoner. Tilpasse teknikkene noe i forhold til posisjon	Starte samarbeid to og to både i forsvar og angrep. Noen valgte områder.	Linjespill og kantspill. Beherske to posisjoner både i forsvar og angrep.	Beviste valg i bruk av teknikker mot både utgruppert og nedgruppert forsvar. Mye småspill med hensikt både forsvar og angrep, kontra og retur

3.4. Retningslinjer for mental trening, kosthold og ernæring og treningslære

	Rekrutteringsperiode			Talentutviklingsperiode	
	6-7-8 år	9-10 år	11-12 år	13-14 år	15-16 år
MENTAL TRENING	Utvikle barns psykologiske potensiale (mot, VILJE) og deres sosiale evner. Skape evne til konsentrasjon. Lære inn lagsrutiner.			Inkludering. Motivasjon og målsetting (laget)	Humør og VILJE Spennings regulering
KOSTHOLD OG ERNÆRING	Vaner med å spise sunt	Lære om hva som er lurt å spise og drikke i forbindelse med trening og		Rutiner for kosthold før, under og etter konkurranse.	
TRENINGSLÆRE (teori)		Kamper			Bli i stand til å sette opp sin egen treningsuke.

Vi ønsker å bygge et godt miljø blant våre utøvere og medlemmer gjennom håndballen og sosiale arrangementer. Arrangementene skal være lavterskel slik at alle kan delta.

4 Spillerutvikling

4.1 Posisjonsskole/samling

Utøvere vil gjennom sine lag få mulighet til deltagelse på posisjonsskoler og arrangement som har til hensikt å øke den enkeltes ferdigheter og spillforståelse. Deltagelse skal være frivillig, men alle skal gis mulighet. Dette kan også lagene selv arrangere på tvers av kull/kjønn og fordele seg i samtrening ved delt hall eller etterspørre ledig treningstid.

4.2 Posisjonsskoler/håndballskoler

Posisjonsskoler/håndballskoler som arrangeres ai regi av Klæbu håndball skal være en utviklingsarena hvor alle får tilbud om å delta. Det kan være ulike tema eller fokusområder. Eksempel: posisjonsskoler, samarbeid mellom posisjoner, fysisk trening, forsvarsferdigheter, angrepsferdigheter, målvakts ferdigheter, taktiske ferdigheter osv. Dette skal være med å utvikle den enkelte spiller, ikke lagene.

Det skal etterstribes at ansatt klubbtrener for senior skal bruke 3 timer pr.mnd på aktiviteter som posisjonstrening, målvaktstrening, fysisk trening osv. for de unge guttespillerne i Klæbu håndball (11-14). Dette for å bidra til økt aktivitetsnivå for guttehåndballen i Klæbu. Her bør trenere på de enkelte lag delta for å hente inspirasjon tilbake til eget lag.

5 Trenere i Klæbu håndball

Det er primært foresatte og lagets støtteapparat som ivaretar treningsansvaret for laget. Rekruttering av trenere er utfordrende, og man vil ikke alltid lykkes med å rekruttere eksterne trenere som ikke har foreldreansvar i laget. Det er derfor ikke til hinder at foresatte har et treneransvar også etter fylte 12 år. Støtteapparat, SU og håndballstyret må kontinuerlig være årvåken i søken på kandidater til treneroppgaver, dette i alle aldersklasser.

Alle trenere i Klæbu skal ha en relevant bakgrunn for å kunne ivareta trenerrollen. Det er en målsetting at flest mulig tar «Trener 1» utdanningen. Dette er noe klubben tilrettelegger for.

Det skal holdes 2 trenersamlinger i løpet av en sesong. Det er Sportslig Bredde som er ansvarlig for innkalling og agenda. Det skal også holdes 1-2 foredrag/kurs eller inspirasjonssamlinger gjennom sesongen.

Trenere i Klæbu Håndball har alle tilgang til «Learn Handball» APP. Dette er en applikasjon som gir tilgang til progressivt treningsopplegg basert på alderstrinn. Tilgang til appen gis av leder håndball.

6 Organisering av lag

6.1 Sammensetning av Støtteapparat

Støtteapparat består av trenere, lagleder, foreldrekontakt og eventuelt andre med spesifikke oppgaver.

Et trenerteam består av hovedtrener og eventuelt flere hjelpetrener. Ethvert lag skal ha en utnevnt hovedtrener.

Lagleder og foreldrekontakt skal utnevnes så tidlig som mulig og helst allerede i Allidretten. Hensikten er å få på plass rutiner slik at trenere og idrettslaget kan yte best mulig informasjon og støtte der dette er nødvendig.

Alle lag, fra allidrett til senior, skal som minimum ha en lagleder, kasserer, foreldrekontakt og hovedtrener.

Lagleder

Lagleder er den som har det utøvende ansvar for laget på vegne av foreldregruppa og trenere og utøvere. Det oppfordres til flere lagledere med fordeling av oppgaver etter idrettsskolenivå, det er mye som skal følges opp og det har en positiv effekt for lagets miljø at flere bidrar.

Oppgaver lagleder:

- Dugnadsansvarlig
- Melde på lag i serie- og cupspill
- Ansvar for å holde Rubic og Turneringsadmin oppdatert
- Tilse at laget har det utstyret de trenger
- Spre nødvendig informasjon til trenere og foreldre/foresatte
- Økonomiansvar
- Være bindeledd mellom trenere og foreldregruppe
- Sette opp bemanning av sekretariat ved hjemmekamper.
- Fordele kampvertansvar iht fordeling
- Føre interoversikt for lagets spillerkonto

Oppgaver i foreldregruppe:

- Bidra i planlegging og gjennomføring av sosiale aktiviteter (ikke bare foreldrekontakt og lagleder sitt ansvar)
- Bistå lagleder(e) etter behov
- Være positiv til dugnader og melde seg til å bidra

Trenere:

- Trenere har ansvar for det sportslige i laget, treninger og kamp. Det bør tilstrebes å ha minimum 2 stk trener pr utøverlag. Det oppfordres til at trenere gjennomfører kursing tilpasset det nivå som trenes.

Oppgaver trener:

- Planlegge og gjennomføre treninger
- Motivere og legge til rette for utvikling
- Lede kamper
- I samarbeid med lagleder melde inn neste sesongs ønske om seriespill
- I samarbeid med øvrige i støtteapparat foreslå turneringer og cuper som passer lagets nivå.
- Jobbe for å skape et godt, trygt og inkluderende lagmiljø

Oppgaver foreldrekontakt

- Bistå lagleder ved sosiale arrangement
- Oppsett av dugnadslister/vaktlister
- Forestå foreldremøter
- Være lagleders stedfortreder.

6.2 ØKONOMI

Laget har ansvar for egen økonomi og skal forvaltes gjennom en kasserer. Kasserer har innsyn i lagets konto og har oversikt på lagets utøverkonto. Utøverkonto føres som egen oversikt og skal til enhver tid vise hvor mye en utøver har opptjent til bruk.

Refusjoner og fakturaer som laget har skal alltid gå gjennom lagets kasserer, herunder innsendelser av bilag. Bruk av opptjente midler på utøverkonto er regulert i egen instruks. Laget kan innhente samarbeidsavtaler (sponsorer) med firma og privatpersoner. Før avtaler godkjennes skal det skrives avtale som signeres av 2 parter, leder håndballavdelingen og samarbeidspartneren. Lagleder har ansvar for at avtaler blir skrevet og sendes frem for signering. Det er en egen mal for «Samarbeidsavtaler» som skal følges.

7 Treningstider og fordeling av haller

En utfordring med å drive hallidrett er tilgjengelighet på hallflater. Klæbu IL baserer seg på tildelte tider i to kommunale haller, Klæbuhallen og Tanemshallen. Med stadig økende idretter som genererer halltider er det begrenset med hvor mye treningstid som kan gjøres tilgjengelig i treningshall.

Tanemshallen: Standard håndballbane uten tribune. Banen har 2 garderober og ingen mulighet for oppvarming utenfor spilleflate. Tanemshallen er en klisterfri idrettshall da hallen nyttes av flere idretter samt barneskole på dagtid. Lag som ikke har startet med håndballklister (opp til og med 14 år) tilstrebes å trene i Tanemshallen i størst mulig grad. Også kamper må i perioder foregå her.

Klæbuhallen: Standard håndballbane med tribune og scene for sekretariat. Banen er godkjent for bruk av klister og har 4 garderober. Treningstider prioriteres til lag som nytter klister fra og med 15 år.

Prinsippfordeling treningstider:

Allidrett: 1.klasse til og 4.klasse/ 6-9 år. 1 halltrening(klokketime) pr uke
10-13år – 2 x 1t halltreninger pr uke. (Tanemshallen)
14-> 3 x 1,5t halltreninger pr uke. (Klæbuhallen)

Dette tilstrebes så langt det lar seg gjøre, men kan ikke garanteres da vi får tildelt tid som skal fordeles på mange lag.

8 Holdninger og kultur

8.1 Hensikt

Klæbu Håndball vil søke å få til gode spillerholdninger blant barn og unge, foresatte og støtteapparat. All trening, kamp og aktivitet skal av den enkelte oppleves som en trygg aktivitet med store rom for utvikling, vennskap, opplevelser og gjensidig toleranse.

8.1.1 Holdninger

- Holdninger som angår krav til seg selv.
- Holdninger som gjelder forholdet til andre.
- Ledere/trenere skal være bevisst et holdningsskapende arbeid, og bidra til å øke fotballens anseelse. -Det holdningsskapende arbeidet starter fra spillerens første dag i klubben.

8.1.2 Lojalitet

- Vi skal være tro mot treningsarbeidet.
- Vi skal være lojale mot medspillere, trenere og klubb.
- Vi skal ikke sette klubben eller noen andre i dårlig lys i media.
- Vi skal stå opp for hverandre og dra i samme retning.
- Vi skal være ærlige mot hverandre, snakke til hverandre og ikke om.

8.1.3 Stolthet

- Vi skal alltid jobbe for å bli bedre.
- Vi skal vise at det betyr noe for oss å spille i Klæbu Håndball.
- Vi vil dyrke vinnermentalitet og vinnervilje.
- Vi stiller krav til oss selv, medspillere, støtteapparat og klubben.
- Vi skal bygge vår identitet – det skal vi være stolte av gjennom kultur og prestasjon.
- Vi skal gi noe tilbake til gruppa og klubben.

8.1.4 Profesjonalitet

- Vi skal spille hverandre gode ved å utnytte hverandres ferdigheter og sterke sider, både på og utenfor banen.
- Vi skal være 100% dedikerte på trening og kamp.
- Vi vet at gode forberedelser gir grunnlag for gode prestasjoner.
- Vi skal vite at det å prestere på et optimalt nivå som fotballspiller/trener, kreves at vi starter forberedelsene FØR man trækker på matta.
- Vi skal ta motgang som en utfordring – det er DU som kan snu det.

8.1.5 Respekt

- Vi skal unne hverandre suksess.
- Vi skal respektere hverandres bruk av tid. Vær presis og si ifra når du ikke kan møte.
- Laget er viktigere enn oss selv, og vi bryr oss derfor om de andre.
- Vi skal ha ei gruppe som aksepterer at vi er forskjellige.
- Vi skal alle bidra til en god kultur både på og utenfor banen.
- Vi vil oppnå noe gjennom respekt for hverandre og samhold.

-Vi skal spille etter FAIR PLAY-prinsippet: Uansett nivå – spill «fair» med bibeholdt respekt overfor dommer, motstander og regler. Dette er alles ansvar.

8.2 Treningskultur

8.2.1 Før trening:

- Vi skal være forberedt fysiologisk (mat/drikke, uthvilt).
- Vi skal komme forberedt til trening. Ha klare arbeidsmål.
- Vi skal møte i god tid.
- Vi skal gi beskjed om vi er syk/skadet.
- Vi skal alle bidra i til godt samhold, si hei til alle. By på deg selv!
- Husk riktig og nødvendig utstyr for trening.
- Vi skal bidra med humør og gode holdninger.

8.2.2 Under trening:

- Alltid kvalitet og konsentrasjon, uansett intensitet.
- Vær god på feedback (sender/mottaker). Vi skal bygge opp hverandre.
- Vi skal ha humør, og rett humør til rett tid, ikke syt bort treningsøktene.
- Vi skal alle bidra til at alle økter er effektive.
- Stil krav til deg selv og medspillerne dine.

8.2.3 Etter trening:

- Vi skal være gode på restitusjon (mat/søvn/hvile og avkobling).
- Vi skal hjelpe til å samle utstyr/rydde opp etter trening.
- Vi skal reflektere/evaluere egen og lagets økt.
- Ikke ta med deg konflikter inn i garderoben, legg fra deg aggresjon på feltet.
- Vi skal alle bidra i garderoben. Ikke stress med å dra hjem.
- Vi skal rydde garderobeplassen før vi drar hjem.

Styrketrening og utholdenhetstrening er viktig i alle idretter og det oppfordres til at utøvere bruker egentid på dette slik at halltid nyttes i størst mulig grad til teknisk trening i den spesifikke idrett.

9 Foreldrevettregler

I Klæbu håndball ønsker vi stort engasjement fra foreldre og foresatte rundt lagene våre. Et godt samarbeid mellom trenerteam og foresatte er en viktig faktor til at barn og ungdom fortsetter med idrett. Det er noen punkter vi ønsker at du som barnas støttespiller skal tenke over og leve etter:

- Er man misfornøyd med jobben som trenerteamet gjør, skal dette tas opp med lagleder, enten personlig eller via telefon/epost. Opplever man ikke at man når fram kan man henvende seg til Sportslig Utvalg.
- Når foreldre og foresatte er på kamp støtter man hele laget, og unngår kritiske utspill om egne eller andres barn.
- Hjelp barnet ditt til å tåle både motgang og medgang.
- Støtt dommeren, er du uenig så hold det inni deg.
- Vis respekt for det arbeidet klubben gjør- tilby din hjelp!

Klæbu IL ønsker å fremstå som en klubb det er hyggelig å møte, dette gjelder også utenfor banen. Vi viser høflighet og respekt overfor motspillere og deres foreldregruppe, og på den måten lærer vi utøverne våre å gjøre det samme.

Flest mulig – Lengst mulig