

felleskap – humør – utvikling



SPORTSPLAN FOR RÆLINGEN HÅNDBALLKLUBB

Dokumentrevisjon

| | | |
|----------|------|----------|
| Versjon | v0.8 | 11/02/20 |
| Godkjent | | |

Innhold

VISJON OG MÅLSETTING

Visjon

"Gjennom trygghet og fellesskap skal Rælingen Håndballklubb utvikle enkeltspillere og lag til gode sportslige resultater"

Målsetting

"Rælingen håndballklubb skal utøve håndballaktiviteter på høyt faglig nivå og gi utøverne de beste individuelle og lagmessige ferdigheter, med hovedvekt på lek, personlig vekst og økt selvtillit"

Hovedmål

RHK ønsker å være et positivt aktivitetstilbud i nærmiljøet. Gjennom trening, kamper og samvær på og utenfor banen skal utøvere utvikle individuelle ferdigheter og samspill sportslig og sosialt. Prestasjonslag skal ikke prege aktiviteten for de yngste. Alle skal gis muligheter for utvikling ut fra sine forutsetninger. Instruksjon skal preges av høy faglig standard og være lystbetont sett fra spillernes side.

Aktiviteten omfatter aldersgruppen fra 6 til og med 18 år. T.o.m. 12 års alder følges barneidrettsbestemmelsene <https://www.handball.no/regioner/region-ost/kampaktivitet/barnehandball-6-12/>

En sideordnet målsetting er egen rekruttering til A-lagsstallen og deltagelse i de landsdekkende seriene for 16 og 18-årslag. Under normale omstendigheter vil derfor etablerte lagmønster måtte brytes opp fra 16-18 års alder, og spillere med spesielle ambisjoner og kvalifikasjoner samles på 16-1 og 18-1 (Landserielaget). Imidlertid er det en forutsetning at samtlige spillere også i denne aldersklassen skal ha et tilbud og en sportslig utfordring i samsvar med sitt ambisjonsnivå. Spillere skal ha mulighet for å kvalifisere seg til Landsserielaget i løpet av sesongen.

For å oppfylle klubbens tosidige målsetting, er det en forutsetning at ledere på alle nivåer gis rimelige rammevilkår. Rekrutteringsarbeidet til leder-, dommer- og trenerfunksjonene må derfor systematiseres og tilbud om skolering og perfektionering må gis.

Valg av spillestil gir retningslinjer for vektlegging av forskjellige treningsformer for de enkelte alderstrinnene. Dette valget skal gjøres i samarbeid med styret. Vi ønsker å etablere en stil som skal være preget av kontringsstyrke, bevegelighet og godt humør.

For å vurdere om lagene utvikler seg overens med avdelingens målsettinger er det satt opp evalueringskriterier for:

- ferdighetsmål (teknisk ferdighet, spillferdighet)
- sosiale mål (samhørighet, konfliktløsning)
- resultatmål (serie, cup)

Det skal for alle lag gjennomføres en evaluering etter hver sesong.

Delmål

Klubben Rælingen Håndballklubb skal gi et moderne, lek fylt, utfordrende og spennende tilbud til utøvere, trenere, spillere, ledere, dommere og tillitsvalgte på alle nivå.

Sportslig Rælingen Håndballklubb ønsker å gi alle våre spillere utvikling ut fra egne forutsetninger, ønsker og behov. Alle aktiviteter skal gjennomføres på et høyt håndballfaglig nivå og man søker å være ledende i sin serie, lokalt, regionalt eller landsdekkende. Vi skal utvikle spillere til egen A-stall.

Utøvere Rælingen Håndballklubb skal gi den enkelte utøver de beste muligheter til å utvikle egne ferdigheter både sportslig og sosialt.

Nullskade Rælingen Håndballklubb har en målsetting om null skade på utøvere som medfører trenings- eller kampfravær. Dette betyr at en skal tilpasse treningsmengden/belastningen til hvert enkelt nivå.

- Trenere *Rælingen Håndballklubb skal gjennom systematisk opplæring og målrettet utvikling av trenere, ha godt motiverte, godt skolerte og fornøyde trener med best mulig håndballfaglig og pedagogisk kunnskap.*
- Foreldre *Rælingen Håndballklubb skal skapet et miljø for engasjerte foreldre og gi alle en trygghet for at deres barn/ungdom er en del av et positivt miljø som gir alle utviklingsmuligheter ut fra sine forutsetninger.*
- Dommere *Gjennom systematisk opplæring og målrettet utvikling skal Rælingen Håndballklubb ha motiverte dommere med høy håndballfaglig og pedagogisk kunnskap.*
- Ledere *Rælingen Håndballklubb skal gjennom ryddig organisering, ryddig økonomi og synlige holdninger, ha gode ledere og et solid støtteapparat på det organisatoriske plan.*

GENERELLE FORUTSETNINGER FOR ALLE LAG

Støtteapparat.

Støtteapparatet for det enkelte lag skal bestå av:

- trener og eventuelt trenerassistent
- lagleder og eventuelt laglederassistent
- foreldrekontakt

Lagleder, laglederassistent og foreldrekontakt skal velges blant de foresatte til utøverne på hvert lag. Ingen lag blir påmeldt til serie- eller cup deltakelse uten at dette lagapparatet er etablert. Stillingsinstrukser, organisasjonsmessig tilhørighet og rapporteringsrutiner for de enkelte funksjonene er tilgjengelig i klubbhåndboka.

Informasjon.

Informasjon om aktiviteter for hvert lag bør gis skriftlig. Muntlig informasjon til spillerne kan gis på spillermøter. Det er et lederansvar at all informasjon kommer fram til alle spillere, også de som ikke er tilstede på spillermøtene.

Spillermøter skal annonseres i god tid på forhånd.

Det skal holdes minimum 2 foreldremøter i året.

Treningsgruppestørrelse og spillerstall.

Ved tilgang av nye spillere bestemmer sportslig leder hvilket lag spilleren skal gå til. I utgangspunktet skal nye spillere gå til det laget som har minst spillere så fremt ingen andre sosiale grunner tilsier noe annet.

Alle som spiller håndball i Rælingen skal normalt kun tilhøre en treningsgruppe. Denne treningsgruppen skal være i den årgangen man er født i. Dette prinsippet kan bare fravikes i spesielle tilfelle ut fra totalt antall spillere, geografiske forhold og eventuelle andre kriterier. Eventuelt spill/hospitering i en overliggende aldersgruppe skal kun foregå gjennom avtale med sportslig leder/ansvarlig for sportslig utvikling yngres avdeling. Dersom et lag av forskjellige grunner i perioder har få spillere, skal dette laget få låne fra det andre laget i aldersgruppen. Har dette laget ingen spillere på det aktuelle tidspunkt skal henvendelsen skje til alderstrinnet under. Trener på det forespurte laget tar ut hvilke spillere som skal lånes ut. Dersom behovet strekker seg over en lengre periode bør det settes opp en liste som viser at det foregår rullering (skal tilstrebes u/13 år). Når slike behov oppstår skal det gis rapport til Sportslig leder. ⁽¹⁾

RETTNINGSLINJER FOR HOSPITERING

DEFINISJON

Med hospitering menes et fast treningsopphold på eldre årstrinn, en eller flere økter i uka over en gitt periode.

Hospitering kan være et tilbud for spillere i alle aldersklasser.

Hensikten med hospitering er å gi spillere med gode ferdigheter et tilbud om å videreutvikle seg på et bedre tilpasset nivå. Det betyr å kunne trene sammen med, men også spille kamper for eldre lag.

PRINSIPPER

Det er spillerens sportslige og sosiale utvikling som skal ivaretas, både på kort og lang sikt. Når hospitering vurderes for hvem som skal få tilbud om hospitering, skal det legges avgjørende vekt på spillernes ferdigheter, holdninger og de sosiale konsekvenser hospitering kan medføre for den enkelte.

Hospitering er et tillegg til trening og kamp på eget lag, og skal ikke være erstatning for dette. Spilleren følger parallelt eget årstrinns treninger og kamper.

Hospiteringen evalueres fortløpende og kan bli endret hvis situasjonen tilsier det. Fungerer ordningen godt, er det naturlig at hospiteringen fortsetter over tid.

Klubben ønsker prinsipielt at spillere som er modne for det skal hospitere opp en klasse fra hvert alderstrinn

Begge lags trenere må avstemme treningstider og kampdatoer, men utgangspunktet er at hospitantene skal trene med og spille kamper for eget lag/aldersklasse. Eventuelle problemstillinger avklares trenerne i mellom, eventuelt legges fram for sportslig leder hvis det er behov for det.

Ved kampkollisjon mellom eget lag og det laget man hospiterer på, skal eget lag prioriteres.

SU, ved sportslig leder eller -koordinator, skal være en aktiv part i spørsmål om hospitering og skal være informert om alle spillere som hospiterer oppover. Ønsker en eller flere trenere hospitering for en spiller over to eller flere årsklasser, f.eks. fra G13 til G15, skal sportslig leder involveres før endelig avgjørelse tas.

FORUTSETNINGER OG OPPFØLGING

Trener på eget og eldre lag, innstiller i fellesskap hvem som skal få tilbud om hospitering. Ved behov tar trenerne og SU i fellesskap endelig stilling til hver enkelt sak. Tilbudet om hospitering skal drøftes med aktuell spiller og foreldre, og skal være akseptert av alle parter før ordningen iverksettes.

Trener på eget lag/aldersklasse, skal i samarbeid med spiller og aktuelle foreldre, påse at den totale belastningen for hospitantene ikke blir for stor, **husk spilleren er ikke voksen**. Trenerne på begge lag skal i samarbeid med sportslig koordinator/sportslig leder, evaluere hospiteringen jevnlig i tillegg til samtaler med spiller og foreldre (for spillere under 16 år).

Trener på mottakende lag skal bestrebe seg på å tilrettelegge for at hospitanten trives. Mottakende lags trener må følge opp hospiterende spillere, for å påse at ferdighetsnivået er tilstede og at spilleren behersker nivået. Dersom hospiterende spiller finner det vanskelig å tilegne seg nivået, eller i perioder møter motgang kan det være riktig å ta en pause i hospiteringen for å prøve igjen senere.

Trener på eget og mottakende lag har ansvar for å informere og forankre ordningen blant sine spillegrupper. **Det er sentralt at hospitantene fortsatt utviser gode holdninger når de er på eget lag.** De skal gå foran som et godt eksempel i treningsarbeidet, og trekke sine jevngamle medspillere med seg. Unngå splittelse i egen spillergruppe. **Husk mottoet: Fellesskap - Humør - Utvikling!**

Hvis spilleren ikke fungerer sosialt sammen med de eldre spillerne, eller på sitt eget lag som følge av hospiteringen, må også tiltak vurderes. Eventuelt må hospiteringen opphøre. Eget lags trener må være særlig på vakt mot overlegne holdninger hvor hospitanten "tar av" og i ord og uttrykk formidler at han/hun er bedre enn jevngamle e.l. Dersom slike holdninger oppstår skal det umiddelbart gis beskjed til spiller og foreldre om at slik oppførsel ikke aksepteres, og ved gjentatte episoder skal hospitering opphøre.

De som går på håndballspesialisering/idrettslinje på videregående skole, skal be skolen om å ta kontakt med trener på eget lag, som skal være skolens kontaktperson i forhold til eleven/spilleren. Dette for hele tiden kunne evaluere/ha oversikt over spillerens totalbelastning

Rælingen HK har som målsetting å ha følgende treningsgruppe størrelse og spillerstall:

| Alder spillere | Jenter | | Gutter | |
|----------------|---------|---------------|----------------------------------|---------------|
| | Grupper | Antall totalt | Grupper | Antall totalt |
| 6-7 år | 2-4 | 40-80 | Håndballskole sammen med jentene | |
| 8-9 år | 2-3 | 25-35 | 1 | 10-12 |
| 10 år | 2 | 20-30 | 1 | 10-12 |
| 11 år | 2 | 20-30 | 1 | 10-12 |
| 12 år | 2 | 20-30 | 1 | 10-12 |
| 13 år | 2 | 20-25 | 1 | 10-12 |
| 14 år | 2 | 20-25 | 1 | 10-12 |
| 15 år | 1-2 | 16-24 | 1 | 10-12 |
| 16 år | 1-2 | 16-24 | 1 | 10-12 |
| 17 år | 1-2 | 16-24 | 1 | 10-12 |
| 18 år | 1-2 | 16-24 | 1 | 10-12 |
| Totalt | 18-24 | 220-350 | 10 | 100-120 |

Definisjon av treningsformer

Generelt vil all trening innenfor Rælingen Håndballklubb være knyttet til treningsformene:

| Treningsform | Hensikt |
|---|--|
| Ressurstrening - fysisk | Aktivitet for å påvirke de fysiske faktorene som har betydning for prestasjonsevnen i spillet. |
| Ressurstrening - psykisk, sosialt og mentalt | Sportslig eller ikke-sportslig aktivitet med hovedmål å skape god lagfølelse i treningsgruppen. Eksempelvis svømming, skiturer, aerobics, snowboard, bowling, fjellturer etc. |
| Teknikktrening | Aktivitet for å utvikle og innarbeide hensiktsmessige bevegelsesløsninger i spillet grunnleggende bevegelsesoppgaver. |
| Spilltrening | Aktivitet for å utvikle evnen til å velge hensiktsmessige bevegelsesløsninger i spillesituasjonene. |
| Kamp | Oppøve evnen til å vinne over en motpart som selv kan bestemme hva den vil satse på. I den typiske kampsituasjonen har vi ikke sikker informasjon om eventuelle spilleopplegg og planer for spillet i kampen mot oss |

Spesielle forutsetninger for de enkelte årstrinn / lag.

Kjennetegn for utøvere på ulike årstrinn:

| | |
|---|--|
| 1. Barnetrinnet (1.-4.klasse) (6-9 år) | <ul style="list-style-type: none">▪ Koordinasjonsevnen lite utviklet▪ motiveres lett for nye aktiviteter▪ kan motiveres for enkle gruppeaktiviteter▪ ofte konkurranseinnstilt |
| 2. Barnetrinnet (5.-7.klasse) (10-12 år) | <ul style="list-style-type: none">▪ koordinasjonsevnen godt utviklet▪ lett å motivere til voksne aktiviteter▪ vanligvis fysisk aktiv▪ når motivert for en aktivitet, varer motivasjonen▪ ofte svært innstilt på konkurranse |
| 3. Ungdomstrinnet (8.-10.klasse) (13-15 år) | <ul style="list-style-type: none">▪ i regelen mindre fysisk aktiv▪ preget av pubertetsendringer▪ vanskelig å motivere for nye aktiviteter▪ kan motiveres for trening via opplysning om hensikt (helse/forbedre idrettslige prestasjoner)▪ opptatt av å markere seg som person. |

| Årsklasse | Prioritering av treningsaktiviteter i Rælingen Håndballklubb |
|------------|---|
| 6 - 7 år | <p>Håndballskole med balltilvenning gjennom leg betonte øvelser, ball skal benyttes til 100 %, gjerne i sammen med ballonger og andre morsomme gjenstander for å få frem leken i treningen. SU kan kontaktes for å snakke om et opplegg.</p> <p>Barna er meget aktive, koordinasjonsevnen er ikke ferdig utviklet. Det er utrolig viktig å bevare motivasjonen i gruppen og hele tiden finne gode og morsomme øvelser for barna. Morsomme stafetter, gruppeøvelser etc. er alltid en slager.</p> <p>Disse lagene kan gjerne bruke «streetball» for bedre grep slik at de kan lære seg riktig kastteknikk så tidlig som mulig. Bruk spillerne på alle posisjoner tilgjengelig.</p> |
| 8 - 10 år | <p>Grunnleggende bevegelsestrening og grunnleggende innføring i håndball som idrett.</p> <p>Viktig at de lærer ytterligere «regler» og at man fortsetter med lekne øvelser, mye små spill med ball, lære å utfordre spillerne med tanke på gode bevegelser, gode løpesett, riktig skuddteknikk (streetball), mottak (tommelen bak), og ikke minst fortsette med skadeforebyggende øvelser som styrke og smidighet. Kne over tå ☺.</p> <p>Spillere bør fortsatt spille på mange forskjellige plasser.</p> |
| 11 - 12 år | <p>Grunnleggende bevegelsestrening og videreføring av håndballforståelsen.</p> <p>Viktig at de lærer seg grunnleggende «regler» og at man fortsetter med lekne øvelser, balltekniske øvelser med mye små spill m/ball, lære å utfordre spillerne med tanke på gode bevegelser, gode løpesett og ikke minst jobbe litt med skadeforebyggende øvelser som styrke og smidighet. Kne over tå ☺.</p> <p>Aldersgruppen er godt motivert for å lære nye ting. Finter og skuddteknikk er fortsatt eget viktig, det samme er mottak og pasninger i fart.</p> <p>Fortsatt er konkurranseinstinktet på et høyt nivå. Konkurranser og stafetter treffer fortsatt. Varier treningene, gjør små endringer på øvelsene for å utvikle forståelsen og kanskje få frem noe mer initiativ hos spillerne.</p> <p>Et lag bør ha minimum 2-3 målvakter for å sikre at man har målvakt når laget blir eldre. Et eget opplegg for målvaktene bør foreligge. Det er utrolig viktig at man er positiv og forståelsesfull i arbeidet med målvakter. La spillere fortsatt prøve flere posisjoner og pass på at man har forståelse for lagspillet og at alle spillere på laget er betydningsfulle.</p> <p>Det er viktig at man ikke bare dyrker skytterne i laget, men tenker at et lag består av spillere på alle posisjoner. Utvikling er viktigere enn å vinne kampene.</p> |
| 13 - 14 år | <p>Fortsatt vekt på balltekniske trening, øk tempo i øvelsene, få inn bevegelse med ball/uten ball som en naturlig del av treningen. Start prosessene med spillsituasjoner på treningene for å utvikle spilleforståelsen, det å ta riktige avgjørelser. Fortsett med skadeforebyggende arbeid.</p> <p>Finter, pasninger og mottak er fortsatt meget sentralt. Overganger, plassbytte og arbeid med posisjoner er viktig.</p> <p>Linjespill, vingspill og målvakt bør ha et naturlig fokus i treningsarbeidet.</p> <p>Hold en god bredde i laget og jobb videre med kondisjon og styrke. Alle spillere i alderen 13-14 år skal gjennomføre</p> |

Denne aldersinndelingen faller bare delvis sammen med klasseinndeling i håndball. I rammeplanen vil vi velge en oppdeling som faller sammen med klasseinndelingen. Dette gir følgende prioritering av treningsaktiviteter sett ut fra at avdelingens mål er å utvikle håndballspillere: