

SPORTSLIG PLAN SESONG 2021/2022

Hovedmål:

Flest mulig lengst mulig

Håndballgruppen skal følge Bjørkelangen sportsklubb sine hovedverdier:

AKTIVITET FOR ALLE

Målsetting for håndballgruppa er å gi et positivt aktivitetstilbud på Bjørkelangen.

Gjennom trening, kamper og samvær på og utenfor banen, skal spillerne utvikle individuelle ferdigheter og samspill, sportslig og sosialt.

For de yngste lagene (tom 12 år) skal ikke prestasjon prege aktiviteten. Alle skal gis mulighet for utvikling ut fra sine forutsetninger. Laget skal utvikles, ikke kun fokus på enkeltspillere, viktig at alle spillere får prøve seg på forskjellige posisjoner i ung alder.

Fokuset skal være lek, moro, trivsel og glede samt sosial samhørighet fremfor prestasjonsjag.

BSF håndball omfatter aldersgruppen fra 5 år(ballskolen)til og med 14 år, og samarbeider med klubbene Aurskog sportsklubb og Høland idrettslag i form av samarbeidslag fra alderen 15 år. Samarbeid mellom BSF og Høland på yngre lag er forankret i godt samarbeid mellom klubbens ledelse.

Teknikkmerke

Teknikkmerkeprøvene i håndball kan bidra til motivasjon blant de minste og er laget for å motivere spillerne til mer individuell teknisk trening, og for å fokusere på viktigheten av å trene på detaljer. Alle prøvene er laget slik at de gode teknikerne favoriseres, men ingen prøver er så vanskelige at bare et fåtall vil klare dem.

Teknikkmerke i håndball har fem graderinger: rød, bronse, sølv, gull og gullballen.

Kravet til sportslig standard øker med alderen.

I alderen fra 13 – 15 år er det ønske om å få spillere med på Spillerutvikling samlinger (SPU) og Temaserien fra de er 12 år. Når det gjelder SPU meldes spillere på i samarbeid med sportslig ledere.

Spillerutvikling (SPU)

Målet med SPU er å gi mange spillere inspirasjon og motivasjon i treningshverdagen i et mestringsorientert miljø med fokus på individuell utvikling.

SPU 13 år skal være en arena for mestring og utvikling for de spillerne som viser treningsvilje og er motivert for å tilegne seg håndballkunnskap og forbedre egne prestasjoner. SPU skal være et inspirerende miljø, hvor vi ønsker at motiverte spiller blir kjent med spillere fra klubber i nærheten i samme årsklasse – noe som gir inspirasjon. En av de aller viktigste ressursene i et lag er treneren og dens evne til å se sine utøvere samt gjøre øktene gode; både sportslig og sosialt sett. Norges Håndballforbund ønsker å sette fokus på dette allerede ved

oppstarten på SPU 13 år. Vi ønsker at alle klubbtrenerne er tilstede og er aktive på øktene, slik at de kan bidra med kunnskap og ta med seg inspirasjon tilbake til sin klubbhverdag.

SPU 14 år skal være en arena for spillere med treningstalent og som innehar gode ferdigheter. Spillerne vil trene i et annet miljø enn det de gjør ellers i hverdagen og de får trene og bli kjent med spillere fra andre klubber. Vi ønsker at alle klubbtrenerne er tilstede og aktive på øktene slik at de kan bidra med kunnskap og tar med seg inspirasjon tilbake til sin klubbhverdag.

Obligatorisk workshops Temaserien

Det vi bli satt opp egne temaworkshops for trenere som er påmeldt i Temaserien. NHF setter opp to kvelder pr tema og deltakerne kan velge det som passer best. Det er kun en trener per lag som går gratis på workshop, dvs at dersom klubben melder på flere trenere vil dette bli fakturert klubben.

For at laget skal kunne bli vurdert tittelen «best på rundens tema» samt vinner av Temaserien sesongen 2021-2022 må treneren delta på workshop i forkant av hver temaserie

I Temaserien 12 år skal det trenes og spilles kamper i følgende tema:

- Utgruppert forsvar (3:2:1 forsvar)
- Overgangsspill mot utgruppert forsvar (3:2:1 forsvar)
- Linjespill

I temaserien 13 år skal det trenes og spilles kamper i følgende tema:

- Plasskifte og pådragsspill mot nedgruppert forsvar (6:0 forsvar)
- Kant- og bakspilleravslutninger
- Målvakt (redning)kontring (fase 1-3)

I temaserien 14 år skal det trenes og spilles kamper i følgende tema:

- Nedgruppert forsvar-spill/motspill
- Utgruppert forsvar- inntatt halvbanepress- spill/motspill
- Kontringsangrep og returforsvar

Rundedatoer og hall er lagt ut på NHF sine hjemmesider.

For å oppfylle BSF håndballgruppa sin målsetning, er det en forutsetning at ledere på alle nivå gis rimelige rammevilkår.

Rekrutteringsarbeidet til leder-/dommer-/trenere må derfor systematiseres og tilbud gis om riktig skolering

RETNINGSLINJER FOR TRENER/LAGLEDER

- BSF skal gjennom opplæring og målrettet utvikling av trenere, ha godt motiverte og skolerte, og fornøyde trenere med mest mulig håndballfaglig og pedagogisk kunnskap
- Trenerne skal være gode rollemodeller og forbilder for spillerne
- Trenerne skal ha fokus på gode holdninger både under kamp og trening
- Trenerne skal oppfordres til å ta trenerkurs som håndballgruppen betaler for

- Trener på alle lag skal utarbeide en plan for sesongen der det fremkommer hvilke mål laget har og hvordan laget skal nå målene. Plan skal fremlegges for sportslig leder før sesongstart.
- Antall voksne per trening i alle aldre skal minimum være 2 stk. Dersom trener/lagleder er forhindret fra å møte på trening skal foreldregruppen delta/gjennomføre treningen sammen med trener/lagleder
- Alle trenere skal ha trenerkontrakt og politiattest.
- Dersom en spiller slutter skal spiller/foresatte snakke med sportslig leder, trener har ansvar for å gi beskjed til sportslig leder umiddelbart,

Hospitering

Vi må kunne utvikle spillerne på deres eget nivå – den største utviklingen får de i eget lag og egen aldersgruppe.

Når det gjelder hospitering for å kunne gi enkeltpillere større utfordringer og tilrettelegge for større utvikling, enn det man får på eget lag, er det viktig at en slik hospitering avtales mellom trenere og lagledere på de aktuelle lagene i samarbeid med sportslig ledelse.

LEDERE

BSF håndball skal ha ryddig organisering, økonomi, gode ledere og et solid støtteapparat.

BSF håndballgruppens styre gjennomfører jevnlig styremøter der det planlegges for en god organisering. Se eget årshjul

FORELDRE

BSF's viktigste ressurs er foreldrene. Lagene er avhengig av bidrag og samarbeid med foreldregruppen.

BSF skal skape 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.

Alle lag skal gjennomføre foreldremøte mellom trener og lagleder og foreldregruppen 1-2 ganger i sesongen, og hyppigere ved behov. Lagleder har ansvar for å planlegge og innkalle til møte, og representant fra styret skal delta.

Det skal utpekes en foreldrekontakt for hvert lag.

DOMMERE

Gjennom systematisk opplæring og målrettet utvikling skal BSF ha motiverte dommere med høy håndballfaglig kunnskap bl.a gjennom å rekruttere dommere fra egen klubb. Håndballgruppen betaler dommerkurs som arrangeres gjennom NHF. Dommerne skal få støtte og veiledning gjennom dommerkontakt og støtteapparatet i klubben.

AKTIVITETS OG UTVIKLINGSPLAN

Mål og retningslinjer for alle lag

BSF håndball vil tilrettelegge for sosiale arrangementer på Klubbhuset der spillere, foreldregruppen, trenerteam med trenere og lagledere kan møtes, og hvor representanter fra håndballstyret deltar og øvrig klubb ledelse inviteres.

BSF håndball ønsker å fokusere på keeper trening, og vil tilstrebe å tilrettelegge for at det gjennomføres keepertrening for alle aldre i forbindelse med arrangement av håndballskole og gjennom trening for øvrig.

Lag morsomme treningsøkter for barn

I barnehåndball bør fokuset være å ha det gøy på trening.

For de yngste håndballspillerne handler treningen om mer enn håndball. Ferdighetene kommer gjennom lek og moro, og det gjør at ungene kommer tilbake på trening uke etter uke. Planlegg varierte treningsøkter og lek med ball

Bruk for eksempel leker og stafetter som oppvarmingsaktivitet eller avslutning på treningsøkta. Da er du garantert god stemning og glade, svette håndballbarn

ALDERSGRUPPE 5 ÅR (Fotball/Håndball)

Mål:

- Lek, glede, trivsel, allsidighet med ball
- Se handball.no

STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITETER	STØTTEAPPARAT, LOKALER OG UTSTYR	KONKURRANSE
<p>Aktivitetsskole med ball og bevegelse:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lek i lagspill gir øving på grunnleggende teknikker ➤ Hver enkelt spiller må få 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 treningsøkt pr. uke ➤ Maksimal ballkontakt/stor aktivitet/mange rekker/høy intensitet ➤ Kroppsbeherskelse og balanse • Øvelse på samarbeid og kommunikasjon 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1-2 trenere pr .lag (min 1 trener per 10 spillere) ➤ 1-2 lagledere pr. lag • Kjegler, kasser, matter, 	<ul style="list-style-type: none"> • Noen enkle regler • Rullere spilleplasser • App Learn handball

<p>oppleve mestring på hver trening</p> <p>➤ Oppleve samhold og tilhørighet – ”vi-følelse”</p> <p>➤ Rekruttere spillere gjennom informasjon i bhg, sosiale medier og organiserte samlinger i BSF.</p>		<p>balansebrett og hoppetau, musikkanlegg etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Foreldremøter 	
---	--	--	--

RETNINGSLINJER ALDERSGRUPPE 6-7 ÅR

Mål:

- Lek, glede, trivsel, allsidighet med ball
- Se handball.no
- Arrangere håndballskole

STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITETER	STØTTEAPPARAT, LOKALER OG UTSTYR	KONKURRANSE
<p>Aktivitetsskole med ball og bevegelse:</p> <p>➤ Lek i lagspill gir øving på grunnleggende teknikker</p> <p>➤ Hver enkelt spiller må få oppleve mestring på hver trening</p> <p>➤ Oppleve samhold og</p>	<p>➤ 1 treningsøkt pr. uke</p> <p>➤ Maksimal ballkontakt/stor aktivitet/mange rekker/høy intensitet</p> <p>➤ Kroppsbeherskelse og balanse</p> <ul style="list-style-type: none"> • Øvelse på samarbeid og kommunikasjon 	<p>➤ 1 trener pr. lag</p> <p>➤ 1-2 juniorspillere fra 14 år og oppover</p> <p>➤ 1 lagleder pr. lag</p> <p>➤ Alle har hver sin håndball</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kjegler, kasser, matter, balansebrett og hoppetau, 	<ul style="list-style-type: none"> • Cup for håndballskolene • Lokale turneringer • Noen enkle regler. • Rullere spilleplasser • Spillere skal ha lik spilletid i kamper • App Learn handball

tilhørighet – ”vi-følelse” ➤ Rekruttere spillere gjennom informasjon i skolene, sosiale medier og organiserte samlinger i BSF.		musikkanlegg etc. • Foreldremøter	
--	--	--------------------------------------	--

Sideskift

RETNINGSLINJER ALDERSGRUPPE 8 ÅR

Mål:

- Skape mestringsfølelse
- Sosial atmosfære og sosial tilhørighet innen idrett
- Treninger som inneholder lek, glede, trivsel og allsidighet med ball
- Se handball.no
- Arrangere håndballskole

STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITETER	STØTTEAPPARAT, LOKALER OG UTSTYR	KONKURRANSE
Det satses på bredde der det sosiale vektlegges i stor grad. Dette gjøres gjennom strategier som: ➤ Gi øving på grunnleggende teknikker gjennom lek i lagspillet	➤ 1 treningsøkt pr. uke ➤ Maksimal antall ballkontakter /stor aktivitet/høy intensitet ➤ Delingstall: 18-20 spillere • Skadeforebyggende styrketrening med egen kroppsvekt	➤ 1 trener pr. lag ➤ 1-2 juniorspillere fra 14 år og oppover ➤ 1 lagleder pr. lag ➤ Alle har hver sin håndball • Kjegler, kasser, matter, balansebrett og hoppetau, musikkanlegg etc.	➤ Intersport 4èrn. (Det bør være ca. 6 spillere pr. lag) • Lokale turneringer • Rullere spilleplasser • Noen enkle regler ➤ Spillere skal ha lik spilletid i kamper ➤ Regelkunnskap

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hver trening skal gi hver enkelt spiller opplevelse av mestring ➤ Opplevelsen av samhold og tilhørighet ved å styrke ”vifølelsen”(se og bli sett) ➤ Variert trening 		<ul style="list-style-type: none"> • Foreldremøter 	
---	--	---	--

RETNINGSLINJER ALDERSGRUPPE 9-10 ÅR

Mål:

- Skape mestringsfølelse
- Sosial atmosfære og sosial tilhørighet innen idrett
- Treninger som inneholder lek, glede, trivsel og allsidighet med ball
- Se handball.no
- Arrangere håndballskole

STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITETER	STØTTEAPPARAT, LOKALER OG UTSTYR	KONKURRANSE
<p>Det satses på bredde der det sosiale vektlegges i stor</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 -2 treningsøkter pr. uke ➤ Maksimal antall ballkontakter/ 	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 trenere pr. lag • 1-2 juniorspillere fra 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Inntil 10 spillere pr. kamp ➤ Påmelding på rett nivå

<p>grad. Dette gjøres gjennom strategier som:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Gi øving på grunnleggende teknikker gjennom lek i lagspillet ➤ Hver trening skal gi hver enkelt spiller opplevelse av mestring ➤ Opplevelsen av samhold og tilhørighet ved å styrke ”vi følelsen”(se og bli sett) ➤ Variert trening ➤ Framgang 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 ➤ Begynne å tenke utgruppert forsvar 	<p>stor aktivitet/høy intensitet</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Innføring av skudd- og finteteknikker ➤ Det er ideelt med 12-15 spillere pr. lag • Det er ideelt med: <ul style="list-style-type: none"> ○ Intersport 4'er: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 6-7 spillere pr. lag ○ Kortbane: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 7-8 spillere pr. lag • Delingstall: 10-12 spillere • Skadeforbyggende trening med egen kroppsvekt 	<p>14 år og oppover</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 lagleder pr. lag ➤ Alle har hver sin ball ➤ kjegler, kasser, matter, balansebrett og hoppetau • Foreldremøter 	<p>i regions serien</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 lokal turnering • 2-4 dagers håndballcup/leir • Rullere spilleplasser • Spillere skal ha lik spilletid i kamper • Forutsatt oppmøte på trening skal hver spiller delta minimum hver 2. kamp • Forutsatt oppmøte på trening skal alle spiller få delta på alle kamper • Regelkunnskap
--	--	--	--

Sideskift

RETNINGSLINJER ALDERSGRUPPE 11 ÅR

Mål:

- Skape mestringsfølelse
- Sosial atmosfære og sosial tilhørighet innen idrett
- Treninger som inneholder lek, glede, trivsel og allsidighet med ball
- Se handball.no
- Arrangere håndballskole

STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITETER	STØTTEAPPARAT, LOKALER OG UTS TYR	KONKURRANSE
<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 ➤ Hver trening skal gi hver enkelt spiller opplevelse av mestring ➤ Opplevelsen av samhold og tilhørighet ved å styrke ”vi følelsen”(se og bli sett) ➤ Variert trening ➤ Framgang 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 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 treningsøkter hver uke ➤ Maksimalt antall ballkontakt er/stor aktivitet/høy intensitet ➤ Innføring av skudd- og finteteknikker ➤ Innføring i individuelle forsvarsteknikker ➤ Det er ideelt med 12-15 spillere pr. lag. ➤ Delingstall: 18-20 spillere • Skadeforebyggen de styrketrening med egen kroppsvekt 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 trenere pr lag. Helst en med trener utdanning • 1-2 juniorspillere fra 15 år og oppover ➤ 1 lagleder pr. lag • Spillermøter • Foreldremøter ➤ Alle har hver sin ball ➤ Forskjellige baller, kjebler, kasser, matter, balansebrett og hoppetau 	<ul style="list-style-type: none"> • Inntil 10 spillere pr. kamp • Påmelding på rett nivå i regionsserien • 1 lokal turnering • 2-4 dagers håndballcup/leir • Rullere spilleplasser • Forutsatt oppmøte på trening skal hver spiller delta minimum hver 2. kamp • Tilnærmet lik spilletid • Spillere med stor treningsinnsats/holdning kan få mer spilletid.

og spilleformasjoner			
----------------------	--	--	--

Sideskift

ALDERSGRUPPE 12 ÅR

Mål:

- Utvikle sportslige kvaliteter som intensitet og teknikk
- Se handball.no
- Arrangere håndballskole

STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITETER	STØTTEAPPARAT, LOKALER OG UTSTYR	KONKURRANSE
<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 målvalktstrening ➤ Stikkord for kampene som spilles er uhøytidelighet • Spillerne får begynnende opplæring i egentrening • Arrangere sosiale sammenkomster for å utvikle og styrke samhold 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 treningsøkter pr. uke ➤ Innlagt allsidighets trening/utholdenhet i håndballøktene ➤ Det er viktig at treningsmengden tilpasses den enkelte spiller ➤ Det er ideelt med 12-15 spillere pr. lag. ➤ Delingstall: 18 spillere • Skadeforebyggende styrketrening med egen kroppsvekt 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 trenere pr lag. Helst en med trenerutdanning (mål vaktstrener) • 1-2 juniorspillere fra 16 år og oppover • 1 lagleder pr. lag • Spillermøter • Foreldremøter ➤ Alle har hver sin ball ➤ Forskjellige baller, kjebler, kasser, matter, balansebrett og hoppetau 	<ul style="list-style-type: none"> • Ca. 12 spillere pr. kamp • Påmelding på riktig nivå i kretsserien og /eller i regionserie • 1-2 lokale turneringer • 2-4 dagers håndballcup/leir • Hver spiller skal rullere på minimum 2 spilleplasser • Forutsatt oppmøte på trening skal hver spiller delta minimum hver 2. kamp • Spillere med stor treningsinnsats/holdning og/eller gode ferdigheter skal settes opp på flere kamper • Tilnærmet lik spilletid • I avgjørende/jevne kamper tillates ”topping” av laget

			<ul style="list-style-type: none"> • Alle som møter på kamp skal ha spilletid
--	--	--	--

BSF ønsker å beholde flere ungdommer, lenger i idretten. Vi ønsker å beholde spillerne lenger, derfor skal aktiviteten tilpasses ungdommens egne forutsetninger og ambisjonsnivå.

ALDERSGRUPPE 13 ÅR

Mål:

- **Utvikle sportslige kvaliteter som intensitet og teknikk**
- **Se handball.no**
- **Delta i Temaserien**
- **SPU**

STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITETER	STØTTEAPPARAT, LOKALER OG UTSTYR	KONKURRANSE
<ul style="list-style-type: none"> ➢ Treningene har en allsidig teknikktrening i sentrum ➢ Teknikkene trenes som en del av småspill ➢ Spillerne trener i ulike spilleplasser ➢ Legge inn spesifikk Målvaktstrening ➢ Stikkord for kampene som spilles er uhøytidelighet • Spillerne får opplæring i ulike former for egentrening 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 2-3 treningsøkter hver uke ➢ Innlagt allsidighetstrening i håndballøktene ➢ Det er viktig at treningsmengden tilpasses den enkelte spiller <p>Det er ideelt med 12-13 spillere pr. lag.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Delingstall: 18 spillere • Skadeforbyggen de styrketrening med egen kroppsvekt 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 trenere pr lag. Helst en med trener 1-utdanning (målvaktstrener) • 1-2 juniorspillere fra 16 år og oppover • 1 lagleder pr. lag • Spillermøter ➢ Alle har hver sin ball ➢ Forskjellige baller, kjegler, kasser, matter, balansebrett og hoppetau 	<ul style="list-style-type: none"> • Ca. 12 spillere pr. kamp • Påmelding på riktig nivå i kretsserien og /eller i regionserie • Lokale turneringer • 2-4 dagers håndballcup/leir • Hver spiller skal rullere på minimum 2 spilleplasser • Forutsatt oppmøte på trening skal hver spiller delta minimum hver 2. kamp • Spillere med stor trenings-innsats/holdning og/eller gode ferdigheter kan settes opp på flere kamper • Tilnærmet lik spilletid • I avgjørende/jevne kamper kan laget ”toppes”

<ul style="list-style-type: none"> • Arrangere sosiale sammenkomster for å utvikle og styrke samhold 		<ul style="list-style-type: none"> • Foreldremøter 	
---	--	---	--

Sideskift

ALDERSGRUPPE 14 ÅR

Mål:

- Utvikle sportslige kvaliteter som intensitet og teknikk
- Se handball.no
- Delta i Temaserien
- SPU

STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITETER	STØTTEAPPARAT, LOKALER OG UTSTYR	KONKURRANSE
<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 ➤ Legge inn spesifikk målvalgtrening ➤ Arrangere sosiale sammenkomster for å utvikle og styrke samhold 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 2-3 treningsøkter hver uke + 1 time kondisjon/styrke ➤ Innlagt allsidighetstrening i håndballøkterne ➤ For enkeltspillere som har interesse av det gis det tilbud om en ekstra, frivillig, treningsøkt i uka og i ferier, gjerne i samarbeid med andre lag ➤ Det er viktig at treningsmengde 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 trenere pr lag. En med trener 1-utdanning • Min 1 lagleder pr lag ➤ Spillermøter ➤ Alle har hver sin ball ➤ Forskjellige baller, kjegler, kasser, matter, balansebrett og hoppetau ➤ Tilgang til alternativ trening • Foreldremøter 	<ul style="list-style-type: none"> • Ca. 12 spillere pr. kamp • Påmelding på riktig nivå i kretsserien og /eller i regionserie • 2 lokale turneringer • 3-5 dagers turnering innenfor Scandinavia • Hver spiller skal rullere på minimum 2 spilleplasser • Forutsatt oppmøte på trening skal hver spiller delta minimum hver 2. kamp • Spillere med stor treningsinnsats/holdning og/eller gode ferdigheter skal settes opp på flere kamper

	<p>den tilpasses den enkelte spiller</p> <ul style="list-style-type: none"> • Det er ideelt med 12-13 spillere pr. lag. • Delingstall: 18 spillere 		<ul style="list-style-type: none"> • I avgjørende/jevne kamper kan laget "toppes" • Alle som møter til kamp skal ha spilletid, sett som et gjennomsnitt i sesongen bør hver spiller ha 20-25% spilletid. Forutsatt treningsoppmøte/innsats og gode holdninger.
--	--	--	--

ALDERSGRUPPE 15 ÅR

Mål:

- Utvikle sportslige kvaliteter som intensitet og teknikk
- Se handball.no

STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITETER	STØTTEAPPARAT, LOKALER OG UTSTYR	KONKURRANSE
<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 ➤ Legge inn spesifikk målvaktstrening 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 2-3 treningsøkt er hver uke + 1 time kondisjon/sstyrke ➤ Innlagt allsidighets trening i håndballøkter ➤ For enkeltspillere som har interesse av det gis det tilbud om e 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 trenere pr lag. En med trener 1-utdanning • Min 1 Lagleder pr. lag ➤ Spillermøter ➤ Alle har hver sin ball ➤ Forskjellige baller, kjepler, kasser, matter, balansebrett og hoppetau 	<ul style="list-style-type: none"> • Ca. 12 spillere pr. kamp • Påmelding på riktig nivå i kretsserien og /eller i regionserie • 2 lokale turneringer • 3-5 dagers turnering i Europa • Forutsatt oppmøte på trening skal hver spiller delta mini-mum hver 2. kamp • Spillere med stor treningsinnsats/holdning og/eller gode ferdigheter skal

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Arrangere sosiale sammenkomster for å utvikle og styrke samhold ➤ Obligatorisk dommerkurs for alle 15-åringene (Må ikke nødvendigvis dømme seinere) 	<p>n ekstra, frivillig, treningsøkt i uka og i ferier, gjerne i samarbeid med andre lag</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Det er viktig at treningsmengden tilpasses den enkelte spiller • Det er ideelt med 12-13 spillere pr. lag. • Delingstall : 18 spillere 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tilgang til alternativ trening • Foreldremøter 	<p>settes opp på flere kamper</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle som møter til kamp skal ha spilletid, sett som et gjennomsnitt i sesongen bør hver spiller ha 20-25% spilletid. Forutsatt treningsoppmøte/innsats og gode holdninger. • Spillere med gode ferdigheter gis lengre spilletid • Spesialiserte posisjoner benyttes • I avgjørende/jevne kamper kan laget "toppes"
--	--	---	---

ALDERSGRUPPE 16-18 ÅR + senior (samarbeidslag som har egne retningslinjer)

Mål: Utvikle høy sportslig kvalitet, intensitet og teknikk, samt sosial tilhørighet og blikk for sosial fungering

- Se handball.no

STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITETER	STØTTEAPPARAT, LOKALER OG UTSTYR	KONKURRANSE
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Det legges opp til mye småspill/kamptrening /valgtrening ➤ I treningene vektlegges begynnelige spesifiserende teknikkutvikling i to posisjoner ➤ Avgjørende for mengde, belastning og type fysisk trening er individuell fysisk utvikling 	<ul style="list-style-type: none"> • 2-3 treningsøkter hver uke + 1 time kondisjon/styrke • Innlagt i treningene er fysikk/koordinasjon/allsidighetstrening • Styrketrening inkluderes i treningsøktene • For enkeltspillere som 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 trenere pr lag. En med min trener 1-utdanning • Min 1 lagleder pr. lag ➤ Spillermøter ➤ Alle har hver sin ball ➤ Forskjellige baller, kjegler, 	<ul style="list-style-type: none"> • Ca. 12 spillere pr. kamp • Påmelding på riktig nivå i kretsserien og /eller i regionserie • 2 lokale turneringer • 4-6 dagers internasjonal turnering

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Gjennomføring av egentrening • Spesifikk keepertrening • Frivillig trenerkurs skal tilbys for alle fra 16 år 	<p>har interesse av det gis det tilbud om en ekstra, frivillig, treningsøkt i uka og i ferier, gjerne i samarbeid med andre lag</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Det er viktig at treningsmengden tilpasses den enkelte spiller • Det er ideelt med 12-13 spillere pr. lag. • Delingstall: 18 spillere 	<p>kasser, matter, balansebrett og hoppetau</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tilgang til alternativ trening • Foreldremøter 	<ul style="list-style-type: none"> • Forutsatt oppmøte på trening skal hver spiller delta mini-mum hver 2. kamp • Spillere med gode ferdigheter kan gis lengre spilletid • Spesialiserte posisjoner kan benyttes • I avgjørende/jevne kamper kan laget "toppes" • Alle som møter på kamp skal ha spilletid
--	---	---	---

TRENERE – OPPMENN – ORGANISERING OG TILRETTELEGGING AV TRENING

Mål: - Til enhver tid ha nok trenere med trenerkompetanse tilpasset de ulike nivå

- Rekruttere lagledelse blant foreldre

- Godt organiserte treningsøker for alle lag i hall/gymsal

HAN

DLINGSPLAN

	STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITETER	STØTTEAPPARAT, LOKALER, UTSTYR
TRENERE	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Arrangere og tilby kurs slik at de ulike håndballlagene har 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hver høst arrangeres/tilbys aktivitetslederkurs for håndballskolen og for aldersgruppen 8-11 år ➤ Tilby yngre spillere trenerkompetanse 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sportslig ansvarlig i håndballgruppa er ansvarlig for å koordinere kurs og

	<p>kompetente trenere</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ BSF-Håndballgruppa v/styret har ansvar for å skaffe trenere ➤ Behov: 1-2 trenere pr. påmeldte lag • Målvaktstrenere 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ BSF-Håndballgruppa skal samarbeide med håndballkretsen om å arrangere trenerkurs på ulike nivå ➤ Arrangere minimum 2 trenersamlinger pr. år <ul style="list-style-type: none"> • Trenerkontrakter 	<p>opplæringsvirksomhet</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Gode kommunikasjons- og samarbeidsrutiner ➤ Litteratur og kursmateriell tilgjengelig for trenere
Lagledere	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1-2 lagledere pr. lag (event. en sosial og en sportslig) ➤ Behov: 1-2 lagledere pr. påmeldte lag 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hvert lag har ansvar for å rekruttere lagledere fra foreldergruppa • Jevnlig informasjon til foreldregruppa. ➤ Laglederfunksjonen kan/bør gå på omgang 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Gode kommunikasjons- og samarbeidsrutiner ➤ Til enhver tid oppdaterte laglederpermer og maler på info til spillere
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 ➤ Behov pr. uke: Se treningsplan 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ I samarbeid med trenere er junior(styret) ansvarlig for å sette opp/ajourføre treningsøker for alle lag høst og vår ➤ Sambruk av hall. La lag som passer sammen få treningstid etter hverandre/kamptrening ➤ Fleksibel i bruken av hallen – lag som passer sammen har noe tid felles og noe tid alene ➤ Effektiv bruk av tildelt tid i gymsal 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Gode kommunikasjons- og samarbeidsrutiner ➤ Mulighet til å dele hallen i 2 ved sambruk/fleksibel ➤ Samarbeid med andre idrettsgrener som spillerne deltar i