

**RENNEBU HÅNDBALL 2016-2018**

 **ORGANISASJONSPLAN inklusive SPORTSPLAN**

**INNHOLD:**

* **ORGANISASJONSPLAN**
	+ **verdigrunnlag**
	+ **status og ambisjoner**
	+ **organisasjon**
		- **styrets sammensetning og funksjoner**
		- **sponsorer og dugnader**
		- **sportslig utvalg**
		- **arrangement hjemmebane**
			* **komiteer**
			* **dommervert / kampvert (bortelag)**
			* **PR**
			* **Program i kamppauser**
* **SPORTSLIG PLAN**
	+ **hovedmål: bredde og kvalitet for alle som vil være med**
	+ **gode holdninger - vår plattform**
	+ **trenerrollen**
	+ **oppmannsrollen**
	+ **foresattes rolle**
	+ **hospitering mellom lagene**
	+ **aldersbestemte lag: mål og strategier**
		- **Idrettsskolen – mini-håndball**
		- **J10/G11**
		- **J12**
		- **J14**
		- **Trenere/oppmenn/dommere**

**ORGANISASJONSPLAN**

Denne planen skal være et aktivt verktøy for drift og utvikling av håndballen i Rennebu IL. Håndballstyret forplikter seg til å styre etter planens intensjoner. For å lykkes med dette er det like viktig å gjøre planens ide og innhold kjent for aktive i alle ledd. Dette skal gjøres i følgende fora:

* RiL`s styre
* Foreldremøter
* Oppmann og trenermøter
* Legges ut som «heading» på Facebook: Rennebu IL Håndballgruppa
* Publiseres på hjemmeside http://rennebu.com/idrett/rennebu\_il/handball/
* Presentere kortform i Rennebunytt når planen er endelig vedtatt

Planen skal evalueres og evt redigeres av styret når styret finner det tjenlig etter interne innspill, eller etter innspill fra andre i organisasjonen. Åpenhet og medbestemmelse skal være grunnleggende verdier rundt praktisering og utvikling av selve planen.

 **Verdigrunnlag**

Rennebu håndball skal i alle sammenhenger arbeide etter håndballens egne verdier. Trenere, oppmenn, styrets medlemmer, foresatte, hjemmepublikum i hallen og de som følger Rennebu håndball på bortekamper SKAL ha en adferd, et språk og en praksis generelt som speiler disse verdiene:

* Begeistring
* Innsatsvilje
* Respekt
* Fairplay

Håndballens verdier er også forklart og visualisert i 4 videoer lagt ut på youtube.no av Norges Håndballforbund.

**Status og ambisjoner**

Rennebu håndball er en undergruppe av Rennebu IL. Rennebu IL er en breddeklubb som tilrettelegger og tilbyr ulike aktiviteter for barn fra 4 år og opp hele livsløpet. På tross av relativt lave fødselstall i Rennebu kommune (et snitt på rundt 20 barn blir født i Rennebu hvert år) så håndballgruppa har over lang tid hatt en stabil tilgang på unger fra 9-16 som ønsker å spille håndball. Dette ønsker vi å jobbe hardt skal fortsette!

Sesongen i Rennebu håndball starter i slutten av august (rett etter skolestart) og trapper ned etter felles reisecup i april. Fra 2017 skal det tilbys fellestreninger ut mai måned og evt frem til skoleslutt, der flere aldersgrupper /lag blir invitert til å trene sammen.

Pr 2016 er tilbud for barn og unge i Rennebu håndball som følger:

* G11 (G10 sesong 2015-2016)
* J10
* J12
* J14
* Damelag senior

Vår ambisjon krever at vi jobber for trivsel og fellesskap på trening for alle, uansett ferdigheter og ambisjonsnivå. Det krever fleksibilitet i alle ledd, og det krever forståelse også fra alle aktive om at det er ulike ambisjonsnivå og ferdighetsnivå internt i gruppa. Men, det skal være lov å ha et ønske om «å bli god», og det skal være lov «å være god» i Rennebu håndball. Alle disse målsettingene skal skje innenfor fastsatte rammer.

Vi ønsker at spillere og trenere skal få utvikle seg innenfor klubben, og klubben har som ambisjon å hente inn ressurser og kompetanse slik at vi kan utvikle oss I Rennebu! På trenersiden er det krevende å finne personer i egen klubb pga manglende tro på seg selv og sin opplevelse av manglende kompetanse. Dette er en av klubbens satsingsområder, og vi skal i tillegg legge til rette for aktiv deltagelse også i regionens satsing på trenerutvikling. Vi vil oppmuntre og bidra både praktisk og økonomisk til at utviklingsarbeid skal skje både lokalt og regionalt, men vi ser det er krevende å reise langt kveldstid for å delta på kurs/seminarer. Vi er få, og vi har mange som deltar mye på mange ulike arenaer. Så vi ønsker å tilby utvikling lokalt, spesielt på trenersiden. Uten en organisasjon i bunnen med kompetente ressurser tilgjengelig er vi redd at vi på sikt ikke vil klarer å holde vår overordnede ambisjon. (se sportsplan)

Videre ambisjoner for organisering av laga våre:

* *Nytt tiltak fra høsten 2017:*
Rennebu IL skal ved håndballgruppa tilby ukentlige treninger for aldersgruppa 7-8 år. Vi skal sammen med Idrettsskolen lage en plan for dette som totalt sett gir gutter og jenter i denne aldersgruppa et enda bredere tilbud i vintersesongen.
* Fortsatt gi tilbud for J10, G10/11, J12, J14 og Damelag
* Utviklingen for G11 vil vise om vi kan klare å etablere et G12 lag i Rennebu. Vi tar evalueringen etter endt sesong med G11 våren 2017.
* J16 har siden 2015 vært uten eget tilbud pga for få jenter. Derimot kom damelag senior igjen inn på parketten fra sesongen 2015-2016, og vi gir 16-åringene et tilbud om å trene med damelaget eller som overårig J14 spiller om det er en mulig løsning utfra gjeldende regler. Fra sesongen 2016-17 har vi etablert et samarbeid med Meldal HK. Om spillere og foresatte er motiverte til kjøring, legger Rennebu håndball til rette for at spillere er i J16 trener og deltar fullt ut i Meldal HK`s tilbud. (Se sportsplan)

**Organisasjon**

Klubben er avhengig av et solid fundament om det sportslige skal fungere og utvikles. Pr i dag har vi et styre med ulike funksjoner delegert, men vi har som utviklingsmål å få på plass et sportslig utvalg der leder møter fast i styret. Årsmøtet er håndballgruppas høyeste og bestemmende organ og skal holdes innen 1.april hvert år.

**Styrets sammensetning og funksjoner:**

Leder: Har «daglig ansvar» for Rennebu håndball. Ansvar for å legge fram for styret til behandling alt som RIL og region ber håndballen om å drøfte, samt å sørge for at nødvendige rammebetingelser for håndballgruppas aktivitet kommer opp til drøfting/vedtak.

* + Innkalle til styremøter
	+ Sørge for riktig gjennomføring av årsmøte
	+ Ansvar for at regnskap føres og er oppdatert
	+ Ansvar for evt søknader og oppfølging av disse
	+ Ansvar for at påmeldinger skjer iflg frister og reglement
	+ Sørger for deltagelse i regionens klubbmøter, evt idrettsråd
	+ Delta aktivt i RiL`s eget styre ved å samhandle og fremme håndballens sak både sportslig og økonomisk

Nestleder (styremedlem): Er stedfortreder for leder der det er nødvendig (Ril`s styre), samt andre spesifikke oppgaver tildelt av styret.

* Dugnadsansvarlig for Martnan
* Hovedkontakt mellom styret og oppmenn når det gjelder oppfølging av dugnadslister for hjemme-arrangement

Sekretær: Ansvar for at alle ref og vedtak som styret gjør blir ført og publisert til riktige mottagere. Systematisere referater fra styremøter og årsmøter. Kan også tildeles andre spesifikke oppgaver av styret.

* PR før hjemme-arrangement i hallen: Facebook, plakater i hall
* Orientere hallvakter minst en uke før om kommende arr i hallen: tider og omfang, motta evt kontrabeskjeder og sørge for at de blir fulgt opp.

Kasserer:Underrette leder/styret om utvikling underveis i sesongen. Komme med innspill til styret om inntektsbringende tiltak og langsiktighet i økonomistyringen.

* Utføre alle betalinger og sende fakturaer på vegne av håndballgruppa
* Følge opp kontakt med bank og kontoansvar
* Sørge for system for bilag og føring av disse
* Vise regnskap og forslag til budsjett for årsmøtet

Materialforvalter (styremedlem):Ansvar for orden i boden (Rennebuhallen). Ha oversikt og fremme for styret sak om nødvendig innkjøp av baller, nett og annet basisutstyr, melde inn til styret om nødvendige tiltak i fht forvaltning med tanke på lang levetid.

* kontakt med oppmenn ifht spilletrøyer (melde inn behov for supplering underveis i sesongen)
* lede sak på styremøte før sesongstart ang nødvendig materiell før oppstart: trøyer, baller, nett, kjegler, etc, samt lagsbagger til oppmenn med nødvendig innhold
* sørge for innkjøp av kioskvarer til hjemme-arrangement

Foreldrekontakt (styremedlem):ansvar for å sette agenda (drøfte med styret) og lede foreldremøter før sesongstart. Ha kontakt med oppmenn ang det sosiale livet og trivselen underveis i sesong, melde inn til styret om nødvendige tiltak.

* legge fram for styret forslag til tiltak som kan forebygge og styrke vårt verdiarbeid og overordnet ambisjon
* være kontaktledd mellom foresatte/oppmenn/trenere og styret om sosiale, trivselsmessige saker

Trenerkontakt (styremedlem):bidra til utvikling av sportslig utvalg sesongen 2016-17

* legge fram for styret forslag til tiltak som kan forebygge og styrke vår sportslige utvikling, jfr trenerutvikling
* være kontaktledd mellom trenere og styret om sportslig utvikling og andre saker som berører sportslig plan

Kontakt med hallansvarlig i Rennebu kommune oppnevnes av styret. Ansvar for dialog omkring helger/datoer for hjemme-arrangement i god tid før sesongstart.

**Sponsorer og dugnader**

Våre faste sponsorer er hovedlagets (RiL`s) sponsorer. En fast fordelingsnøkkel vedtatt av hovedstyret gir alle undergruppene årlige sponsormidler. Våre faste sponsorer er Meldal Sparebank, KVO, Kraftlaget og Intersport Oppdal

Vi har to faste dugnadsoppdrag som utføres av håndballgruppas medlemmer: Nerskogsrittet i juni og tildelte oppgaver under Rennebumartnan.

**Sportslig utvalg**

Rennebu håndball har som mål å etablere et sportslig utvalg i løpet av våren 2017. Utvalget skal ha som hovedformål å koordinere den sportslige aktiviteten. I dette ligger det å sørge for at alle aktive får et aktivitetstilbud tilpasset egne ønsker og ferdigheter.

En egen sportslig plan skal utarbeides og vedtas. (se under) Denne er det verktøyet som trenere, lagledere og oppmenn skal forholde seg til. Planen skal inneholde retningslinjer for aktivitetsnivå, målsettinger og etiske retningslinjer for aktiviteten. Det er sportslig utvalg sin oppgave og sørge for at all involverte kjenner innholdet i den sportslige planen, og at dette blir fulgt for hvert enkelt lag. Sportslig utvalg skal bestå av klubbens trenere, samt leder/sportslig ansvarlig, oppnevnt av styret.

Ansvarsområder tildeles:

* + trenerutvikling
	+ utvikle miljø for dommerrekruttering/barnekampleder
	+ koordinere aktiviteten mellom lagene
	+ sørge for at klubben sender spillere på regionale utviklingstiltak og benytte andre tiltak mot spillere med ferdigheter og ambisjoner ut over det som laget kan gi

**Arrangement hjemmebane**

Rennebu håndball har som overordnet mål at alle som kommer i Rennebuhallen på arr i vår regi skal få en udelt positiv opplevelse. Spillere, trenere, lagledere/oppmenn, dommere og publikum skal kunne si når de drar at de hadde det bra hos oss! Det skal være orden i garderober og fellesrom, hyggelig vertskap og trivsel. Styret har ansvar for å sørge for godt samarbeid med hallvaktene slik at informasjon som fremmer orden og trivsel kommer fram i god tid.

Komiteer (se eget skriv om instrukser for hver komitè)

* Kjøkkenkomitè
* Sekretariat inkl ansvar for bannere som skal opp/ned
Evt egne bannere fra «Kjøp en kamp!» er bedriftens eget ansvar.
* Billettkomite
* Dommervert / kampvert **NYTT sesong 2016-17!**

PR: Sekretær har ansvar for at dagens kampprogram henger synlig i hallen

Program i kamppauser **NYTT sesong 2016-17!**
Bør finne sted på dager med flere enn 5 kamper. Styret har ansvar for å spørre aktuelle bidragsytere. (dans, bølgen, utlodning etc)
Styret vedtok i møte 24.10 at vi tester ut dette 1-2 ganger våren 2017

**SPORTSLIG PLAN**

**Hovedmål: bredde og kvalitet for alle som vil være med!**

Rennebu håndball har også som klare mål å utvikle:

* det sportslige tilbudet for spillere fra 7/8 år, og også for de med ambisjoner om å utvikle seg og «bli god» i håndball
* det sosiale og miljømessige fellesskapet
* trygghet, trivsel, tilhørighet, tiltakslyst
* klubbens identitet –dvs at flest mulig forbinder Rennebu håndball med noe man selv ønsker å invitere andre inn i
* trenerkompetanse lokalt

Rennebu håndball skal gi et tilbud til barn og unge innenfor sunne, sportslige, sosiale og økonomiske rammer. For J/G7-12 klassene skal det satses bredde, men med mulighet for hospitering opp til J14 for J12-spillere. 12-årsalderen er en kritisk fase for om et barn opplever håndballglede og utvikling nok til å fortsette. Viktig at vi tilrettelegger og ser den enkelte spillers behov for utvikling. Deltagelse på Meldal HK`s håndballskole skal være et fast tilbud for gruppa fra 10-13 år. (februar)

I J14 og evt J16 skal det også satses bredde med mål om å beholde flest mulig lengst mulig, men det krever også at spillere med ambisjoner må bli møtt med tilbud om å få satse for å utvikle sine ferdigheter innenfor lagets rammer. Aktuelle tiltak kan være:

* hospitering på damelagets treninger (evt J16-spillere)
* posisjonsskole i regi av regionen, evt Kolstad topphåndball (noen seminarer er fra 12 år)
* støttet overgang til J16 i Meldal HK ved for få spillere i egen klubb
* rekruttere for sommerhåndballskole i regi av Byåsen evt andre tilbydere
* sonetilbud?

J16 er et kritisk punkt. Pr i dag kan det være like god taktikk å samarbeide med Meldal HK for å bevare og utvikle spillere fra Rennebus J14 -lag. Skulle det bli mange nok i enkelte kull så skal det satses lokalt om det ligger til rette for det. Uansett er det svært viktig med et godt og gjensidig samarbeid med foresatte for å nå vårt mål *«flest mulig –lengst mulig».*

I de aldersbestemte klassene med flere enn 20 spillere skal det meldes på to lag. Lagene skal uansett fremstå som ett lag, ha felles treninger og sosiale møteplasser.

**Gode holdninger = vår plattform**

Vi ønsker å utvikle spilleglede, håndballforståelse og god oppførsel på og utenfor banen. Gode holdninger er derfor avgjørende allerede fra mini-håndballen for å kunne prestere både med trivsel, sportslig utvikling og resultater.

Rennebu håndball vil ha følgende kjennetegn hos den enkelte:

* treningsoppmøte
	+ utvikle en kultur for å trene, ikke møte på trening for å bli trent
* respekt for klubbens, laglederes og medspilleres tid
	+ komme tidsnok, gi beskjed hvis du ikke kommer på trening
* spiller tar ansvar for seg selv og gruppa
	+ kvalitet og innsats under hele treningen, følge gruppas egne regler for «hvordan vi vil ha det på trening»
* bryr seg om hverandre og bidrar til at alle lykkes og får gode opplevelser
* overtramp som trener/lagleder mener er av alvorlig karakter (eks mobbing verbalt/non-verbalt, adferd som skader en selv eller andre, ikke respekt for trener/lagleder) skal meldes til styret ved foreldrekontakt som igjen skal kontakte foresatte snarest

	+ styret skal bidra til saken løses på lavest mulig nivå, være løsningsorientert og gi alle nye sjanser i samarbeid med foresatte som må ta delansvar i prosessen

**Trenerrollen**

Treneren leder laget sitt under trening, før/under/etter kamp, inkl laguttak. Trener har det sportslige ansvaret for sitt lag, og utfører oppgaven etter sportslig plan og i samarbeid med sportslig utvalg/styret.

Treneren har ansvaret for innhold/oppbygging av all sportslig aktivitet på parketten og evt annen fysisk trening. Er trener usikker på egen kompetanse i fht utførelse, mengde, progresjon etc oppfordres trener til snarest å formidle dette til sportslig utvalg / styret, for så å søke råd hos vår samarbeidspartnere/støttespillere i Meldal HK, eller andre i sitt nettverk med kompetanse. Trenerne kan selv avgjøre om de ønsker å ta inn ”spisskompetanse” utenfra, men trener skal alltid snakke med styret/sportslig utvalg i forkant og også avklare evt midler til lønn/godtgjørelse.

Trenere i Rennebu håndball skal i alle sammenhenger følge de verdiene og kjennetegnene som er omtalt i denne planen. Spesielt i omgang med spillere i aldersbestemte klasser skal trener være svært tilbakeholden med å gi spillere info som tilhører voksenansvaret. Treneren skal informere evt drøfte sportslige utfordringer med sportslig utvalg/styrets rep og ikke med barna. Om det er utenomsportslige bekymringer eller andre grunner til å bry seg om spilleren, skal trener snarest ta kontakt med styrets foreldrekontakt.

All info til et lag/spillerne skal fortrinnsvis gå samlet til hele laget via trener/oppmann. – IKKE via ungene.

**Oppmannsrollen**

Fair-play skal være en viktig grunnpilar også for våre oppmenn og lagledere. Vi er en liten klubb, og vi er avhengig av at alle spillere trives og føler seg velkommen slik at de blir med oss videre oppover i aldersklassene.

Følgende oppgaver er tillagt oppmenn i Rennebu håndball:

* Ajourføre liste over spillere på laget med navn og kontaktinfo (mobil/mail) til foresatte og sende disse til sekretær
* Sørge for utdeling av drakter, samt føre liste over hvem som har fått hvilken drakt (draktnummer og str)
* Sørge for at terminlister er gjort kjent for alle foresatte, og info om hvor endringer er å finne (appen Min Håndball)
* Skrive kjøreliste til sitt lags bortekamper og sørge for at disse er gjort kjent til alle foresatte
* I samarbeid med styrets nestleder sørge for at dugnadslister for hjemme-arrangement blir skrevet og sørge for at disse er gjort kjent til alle foresatte
* planlegge og gjennomføre minst ett sosialt arrangement for lagets spillere pr sesong (tips: enkel samling før jul)
* gi materialforvalter beskjed om evt manglende utstyr/ønsker om nytt utstyr
* samarbeide med trener om å følge laget på kamp og evt skriving av kampkort og utføre evt andre oppgaver som avtales mellom trener og oppmann (ta med bag og baller til kamp, lede oppvarming etc)

 **Foresattes rolle**

Hva som sies eller på andre måter formidles fra sidelinjen eller kjøkkenbordet hjemme kan være av avgjørende betydning for en spillers trivsel og håndballglede! Derfor ønsker Rennebu håndball å fokusere 100% på hva foresatte kan bidra med positivt.

Rennebu håndball ønsker at:

* foresatte tar kontakt med trener på tomannshånd om det er spørsmål/ønsker som angår selve treningen
* foresatte tar kontakt med foreldrekontakt i styret om det er spørsmål/saker som angår ditt barns trivsel/behov/sosiale utfordringer
* foresatte er ambassadør for håndballens verdier og praktiserer dem fra sidelinja og at ingen negative ytringer som angår spillet/spillere, dommeren, trenere kommer fram (foreldrevettregler blir utdelt på foreldremøte)
* foresatte deltar etter beste evne og med en positiv innstilling til de ulike dugnadsoppgaver laget påtar seg i sesongen
* foresatte betaler treningsavgift, lisens (fra fylte 13 år) og andre innbetalinger i rett tid, eller gir beskjed til sekretær om det er grunner til at det ikke kan skje
* du kommer med ideer til styret da godt samarbeid mellom styret og deg som foreldre er viktig for barna våre

HUSK: Håndball for flest mulig – lengst mulig!

**Alle, uansett rolle skal bidra til:**

* **at Rennebu håndball etterlater seg et godt rykte hjemme som borte**
* **at dommere vises full respekt**
* **at andre lags trenere/lagledere alltid føler seg velkommen**
* **at nedsettende kommentarer, mobbing, rasistiske uttrykk eller annen sjikane aldri forekommer**

**Generelt: Folkeskikk og god mellommenneskelig forståelse skal prege alle relasjoner i Rennebu håndball.**

Resten av planen tar sikte på å utdype det rent sportslige i og rundt de aldersbestemte lagene.

**Hospitering mellom lagene**

Ved interesse, og på bakgrunn av sportslige og sosiale ferdigheter, kan en eller flere spillere trene og / eller i perioder spille med andre lag. Det er viktig at spillere får sjansen til «å vise seg fram». Dette kan bety mye for den enkeltes motivasjon. Spilleres modenhet og ferdigheter varierer svært mye i tidlig ungdom, og den enkelte spiller må behandles individuelt. Men det er ekstremt viktig å se helheten, se laget spilleren kommer fra og hvilket lag den skal inn i. Det sosiale og kollektive må vurderes sammen med spiller, trenere for begge lag og de foresatte.

Begrepsavklaringer og prosedyrer:

* hospitering
	+ utvalgte spillere får mulighet til å trene/spille kamp med lag som er eldre enn spilleren. Dette skal evt komme som et tillegg til trening og kamp for eget lag.
* Flytte opp spillere
	+ Det vedtas at spiller har så gode ferdigheter og holdninger at vedkommende flyttes permanent opp til høyere årsklasse
* Låne spillere til kamp fra 10 år og oppover
	+ Kan forekomme
	+ Det bør ikke lånes spillere fra «yngre» lag til kamp på bekostning av spillere som har holdninger, treningsinnsats og fremmøte i det aktuelle alderstrinn
	+ Mener vi at en yngre spiller styrker laget med å være med, bør spilleren vurderes å bli flyttet opp permanent.

Overnevnte beslutninger tas av trenerne på de respektive lag sammen med aktuelle(e) spiller(e). Foresatte og sportslig leder (styrets rep inntil utvalget er klart) skal konsulteres før beslutning fattes!

Primært skal spillere følge lag på eget alderstrinn!

**Aldersbestemte lag – mål og strategier**

**Pr sept 2016:
Idrettskolen/ mini-håndball:
Være på tilbudssiden og skape trivsel**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ALDER** | **STRATEGIER** | **ORGANISERING AV AKTIVITET** | **STØTTEAPPARAT, LOKALER OG UTSTYR** | **DELTAGELSE** |
| 7-9 år | * Lek i lagspill, grunnleggende øving med ball
* Mestring og lek
* Samhold og tilhørighet
* Rekruttering av spillere: info til hjem og skole
 | * Min 4 økter høst og 4 økter vår i Idrettsskolen(?)
* Kasteteknikk
* Maksimal ballkontakt
* Enkle regler presenteres
 | * 4-5 voksne hver kveld, alle med håndballerfaring
* Idrettsskolens ledere deltar også
* Tilgang på flest mulig baller / hvert barn sin ball (?)
* Kjegler, kasser, matter, hoppetau etc
 | * Deltagelse på minihåndball-turnering høst og evt vår
* Alle med tilnærmet lik spilletid
 |

 **J10 / G10-11:
trivsel og tilhørighet, allsidighet og mestring**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ALDER** | **STRATEGIER** | **ORGANISERING /INNHOLD** | **STØTTEAPPARAT, LOKALER, UTSTYR** | **DELTAGELSE** |
| 9-10 | * Samhold i laget og tilhørighet!
* øving på grunnleggende teknikker gjennom lek i lagspillet
* høy intensitet, lite venting!
* Mestring til den enkelte
* Stor variasjon i treningen → individuell fremgang øker treningsglede!
* Alle spiller på alle spilleplasser
* Rekruttering av spillere: info til hjem og skole
 | * 1 trening i uka
* Maksimal ballkontakt!
* automatisering: treskritt, mottak, kast, pasning /mottak under fart
* skuddtrening:grunnskudd, kantskudd, hoppskudd
* presentere 1 finte, «kne over fot»
* Forsvar: bevisst tenkning 1 mot 1, fotarbeid, støting
* Øke forståelse for kampleders/ dommerens ansvar
* Regler: bane, skritt, frikast, innkast, avkast
* Keeper: forflytning, armstilling, se på ballen hele tiden (rullering på å stå i mål)
 | * Min 1 trener med håndballerfaring pr 15 barn
* Oppmenn er aktive støttespillere
* hvert barn sin ball
* Kjegler, kasser, matter, hoppetau etc
 | * Deltagelse på håndball-turnering min hver vår
* Delta i seriespill
* Alle med tilnærmet lik spilletid
* Håndballskole Meldal HK (vinterferie)
 |

**J12: tilhørighet og motivasjon, spilleglede og utvikling**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ALDER** | **STRATEGIER** | **SPILLET: ORGANISERING OGINNHOLD**  | **STØTTEAPPARAT, LOKALER, UTSTYR** | **DELTAGELSE** |
| 11-12 | * Samhold og lagbygging!
* høy intensitet, tilpasning
* Mestring til den enkelte → individuell fremgang øker glede og motivasjon
* Bevisstgjøring og forklaring til den enkelte etter nivå og potensiale
* Utprøving av mer faste posisjoner
 | * 2 treninger i uka
* Maksimal ballkontakt!
* Videreutvikle ulike mottak og kast, pasning /mottak under fart, pådrag, innspill, ta egne valg, bredde/dybde/ bevegelse, strekspill innføres
* Skuddtrening:grunnskudd, kantskudd, hoppskudd, underarm
* Sette finter, «kne over fot»-automatikk
* Forsvar: telling, sidelengs forflytning/ fotarbeid, støting, snapping/kontra
* Keeper: forflytning, armstilling, paradeteknikker, treffpunkt ben/arm, starte angrep/kontringer
* Regler: bane, skritt, frikast, innkast, avkast, dropp, aktiv veiledning ved feil
 | * 1 trener med håndballerfaring
* 1-2 oppmenn som tar medansvar og samarbeider med trener
* hvert barn sin ball
* Kjegler, kasser, matter, hoppetau, målnett, treningspartner (TP)
 | * Deltagelse på håndball-turnering min hver vår
* Delta i seriespill
* Håndballskole Meldal HK (vinterferie)
* Alle med tilnærmet lik spilletid
* Evt hospitering
 |

**J14: motivasjon til satsing, spilleglede og utvikling individuelt og kollektivt**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ALDER** | **STRATEGIER** | **SPILLET: ORGANISERING OGINNHOLD**  | **STØTTEAPPARAT, LOKALER, UTSTYR** | **DELTAGELSE** |
| 13-14 | * Samhold og lagbygging!
* høy intensitet, økt tilpasning
* individuell veiledning og plassering
* Utprøving av mer faste posisjoner, posisjons-trening
* Bevisstgjøring og forklaring til den enkelte etter nivå og potensiale
 | * 2 treninger i uka
* Egentrening styrke og spenst
* Utvikle pasninger, pådrag, innspill, bredde/dybde/ bevegelse, temposkifter, oppspill, strekspill utvikles
* Skuddtrening:grunnskudd, kantskudd, hoppskudd, underarm, stusskudd, avlevering med høy, mellomhøy og lav arm
* Stegfinter begge veier
* Forsvar: telling, sidelengs forflytning, støting, takling, blokkering, skjerming, sikring, press, snapping/kontra
* Keeper: forflytning, armstilling, paradeteknikker, treffpunkt ben/arm, starte angrep/kontringer
* Oppfølging av regelforståelse og praktisering
 | * 1 trener med håndballkompetanse, 1 trener med god veilederkompetanse
* 2 oppmenn/ lagledere som tar medansvar og samarbeider med trener
* Kjegler, kasser, matter, hoppetau, målnett, treningspartner (TP)
 | * Deltagelse på håndball-turnering min hver vår + romjul/vinterturnering regionalt
* Delta i seriespill
* Posisjonsskole
* Evt hospitering
 |

**Vi viser til**

[**https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/spillerutviklingstrapp/**](https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/spillerutviklingstrapp/)

spesielt fra 13 år og oppover, men faglig spennende og utviklende stoff er her lett tilgjengelig for alle med treneransvar!

**Trenere, oppmenn, dommere:**

**Mål:**

* **trenere og dommere med kompetanse, rekruttert fra egen klubb**
* **motiverte oppmenn**
* **god organisering, informasjonsflyt og kommunikasjon i alle ledd**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **STRATEGIER** | **ORGANISERING**  | **STØTTEAPPARAT, LOKALER, UTSTYR** |
|  **trenere** | * Arrangere og tilby kurs → sikre lagene kompetente trenere
* Styret ved sportslig leder «ansetter» trenere på alle nivåer
* Behov: 1 -2 trenere på hvert lag
 | * Rekrutteres primært fra foreldregruppa
* «låne»/kjøpe kompetanse fra MHK
* Min 1 treningshelg i semesteret med innleid kompetanse
* Tilby regionale trenerkurs for alle lags trenere
 | * Sportslig leder koordinerer kurs og opplæringsvirksomhet
* Gode samarbeidsrutiner og god kommunikasjon etter org.planen
* Kursmateriell tilgjengelig for trenere
 |
| **Oppmenn/ lagledere** | * 2 oppmenn pr lag
 | * Rekrutteres fra foreldregruppa
 | * Følge oppdaterte rutiner i org.planen
* Styret står ansvarlig for oppfølging og veiledning
 |
|  **treninger** | * Godt samarbeid med kommunen
* Tildeling av halltid via egen kontaktperson
 | * Styret står ansvarlig for gode rammevilkår og langsiktighet
* Styret må samarbeide med RIL`s hovedstyre og undergrupper, unngå at barna/foresatte sitter igjen med press/valg
 | * Gode samarbeidsrutiner med foresatte og internt i organisasjonen.
* org.plan skal oppdateres, gjøres kjent og følges
 |
| **dommere** | * Rekrutteringsarbeid må være eget punkt i sportslig plan
* Egen dommeransvarlig
 | * Tilby dommerkurs
* Egne dommere dømmer på treninger for egne lag
* Inviteres på alle trener/oppmannsmøter
 | * Dommeransvarlig leder arbeidet med koordinering av kurs og opplæring
* Gode samarbeidsrutiner og god kommunikasjon etter org.planen
* Litteratur og kursmateriell tilgjengelig for dommere
 |