

# Express Håndball Sportsplan

SESONGEN 2018/2019





## Innhold

SPORTSPLAN EXPRESS HÅNDBALL.....	2
Visjon .....	2
Mål.....	2
Verdier .....	2
Lag og deltagelse sesongen 2018/2019 .....	3
Aldersklasser sesongen 2018/2019.....	3
Cup'er sesongen 2018/201 .....	3
Sportslig strategi.....	4
Generelle prinsipper.....	4
Trenere .....	4
Sportslig utviklingsplan – Minihåndball (6-8 år).....	5
Sportslig utviklingsplan – Barnehåndball (9-12år) .....	7
Sportslig utviklingsplan – Ungdomshåndball (13-15år) .....	8
Ekstra trening for barn med særdeles god håndballforståelse .....	9
Treningsplan for hver gruppe pr sesong .....	9
Sportslige ansvarsområder .....	9
Treneren .....	9
Sportslig ansvarlig.....	10
Trenerkordinator .....	10
Dommerkordinator .....	10
Lagleder .....	11



**IL Express**  
Fevik, Grimstad



## SPORTSPLAN EXPRESS HÅNDBALL

### Visjon

***IL Express' visjon: Idrettsglede for alle!***

*Dette er en forpliktende visjon som inkluderer alle som er engasjert i Express. Visjonen forteller hvorfor folk er med og gjør en innsats for akkurat vår klubb. Den sier hva vi skal strekke oss etter og skape sammen.*

### Mål

***IL Express' formål:***

- *Tilrettelegge for fysisk aktivitet*
- *Bidra til et trygt og godt lokalmiljø*
- *Skape gode sosiale arenaer*

### Verdier

***IL Express sine verdier:***

- *Være inkluderende*
- *Være positive*
- *Være engasjerte*
- *Vise respekt*

*Verdiene skal hjelpe oss til å:*

- *å skape et godt klubbmiljø, der vi tar godt vare på hverandre*
- *å skape gode holdninger, som fører til et godt treningsklima*
- *å være en klubb som er kjent for godt samarbeid og god oppførsel*
- *å fremstå slik klubben ønsker i alle sammenhenger*
- *å bli tydelige og få frem vår spesielle identitet*

For Express Håndball betyr dette at vi skal gi barn og unge i vårt nærmiljø muligheten til å spille håndball i et godt og trygt miljø. Vi skal fremme en sunn sosial og sportslig utvikling.

***Vi fokuserer på  
fair play – sosiale verdier og sportslig utvikling***

***Alle spillere skal  
kjenne mestring – ha det moro – bli sett***



## Lag og deltagelse sesongen 2018/2019

For sesongen 18/19 er det etablert et lag for minihåndball for første- og andreklassinger, G/J 2011/2012. Lagene fra G/J 2007-2010 deltar i aktivitetsserie. Vi har ikke lag i 2006-klassen, men spillere født i 2006 vurderes for spill i eldre eller yngre klasser, avhengig av nivå. Dersom det blir stor interesse, vurderes fortløpende å etablere et 2006-lag i nybegynnerklasse i serie.

De eldste spillerne, G og J2005-lagene, deltar i ordinært seriespill på forholdsvis høyt nivå, i konkurranse med store etablerte klubber som Hisøy, ØIF og Randesund. Disse har veletablerte, store organisasjoner, og det vurderes for hver sesong hvilke tilbud vi skal ha for ungdomshåndball. Klubben har en fortløpende diskusjon ift å sikre et godt, bredt tilbud til alle, og ift å være rekrutteringsklubb for de større naboklubbene.

Hovedutfordringen er tilstrekkelig hallkapasitet, og trenersituasjon.

## Aldersklasser sesongen 2018/2019

Følgende tilbud gis i sesongen 2018/2019, treningstidene ligger på <http://www.ilexpress.no/p/17358/handball>:

- Minihåndball J/G 2011/2012
- J2009/2010
- J2008
- J2007
- J2005
- G2009/2010
- G2008
- G2007
- G2005

## Cup'er sesongen 2018/2019

Cupdeltagelse skaleres noe etter alder. Det skal være stas å bli eldre og få reise mer/lenger. Alle over 10 år bør få delta på minst 2 cup'er utenom seriespill.

2005/2006: Deltar på en innenlands (m/u overnatting) og en innenlands/utenlands (m/overnatting)

2007: Deltar på en innenlands cup m/overnatting, og minst en lokal cup i tillegg.

2008: Deltar på Nidelvcup og minst helst en lokal cup i tillegg (u/overnatting)

2009/2010: Deltar på Nidelvcup (u/overnatting) og gjerne en lokal cup i tillegg.

2011/2012: Deltar kun på Minihåndballturneringene i kretsen.

**For å delta på overnattingscup, skal spilleren ha vært med minst siste halvdel av sesongen, samt deltatt på lagsdugnader.**

Det er opp til trenere og foreldre rundt hvert enkelt lag å melde på ulike cup'er. Deltagelse må finansieres av lagene selv, ved lagsdugnad.

Håndballgruppa betaler påmeldingsavgiften (ikke deltageravgiften) for **en cup pr lag pr sesong**.



## Sportslig strategi

Express Håndball ønsker å tilby håndball til barn på Fevik fra de begynner på skolen.

### Generelle prinsipper

- Alle spillere i barnehåndball (6-12 år) skal ha samme trenings- og kamptilbud. Alle spiller like mye.
- Alle trener like mye på ulike spilleplasser, inklusiv keeperplass. På 11-årsstadiet åpnes det for å ta hensyn til spillerens plassønske, men faste plasser skal ikke tildeles før på ungdomshåndballtrinnet (13-15 år).
- Vi ønsker allsidighet – og at alle barn driver med ulike idretter. Når barnet er med på flere idretter tilstreber vi samarbeid med de andre gruppene mht treningstider; prinsippet er at de da deltar på gruppas hovedtrening (1 gang/uke). Gyldig fravær (sykdom, annen idrett etc) påvirker ikke spilletid i kamp.
- Vi følger Håndballforbundets råd og anbefalinger for de ulike aldersgruppene.
- Hvert alderstrinn skal betegnes som en gruppe, ikke flere lag. Lag er kun for kamper.
- Såkalt «topping» av lag skal IKKE forekomme.
- For alle årstrinn/lag skal det prioriteres grunnleggende ferdigheter før man går videre til å utføre bevegelsen i en spillsituasjon, det er meget viktig at man behersker en grovkoordinert utførelse før den testes ut i spill. Er man for tidlig ute blir det frustrasjon over egen og andres utilstrekkelighet.
- Når en ny spiller starter i et etablert lag skal han/hun gå den utviklingstrappa fra bunn til topp uavhengig av alder.

### Trenere

- Express håndball skal i størst mulig grad ha skolerte trenere/ledere på alle alderstrinn og nivåer, og det satses aktivt på kursing.
- Minihåndballkurs er obligatorisk for alle som har befatning med 6-8 åringer,
- Trener 1 kurs er ønskelig fom 10 års trinnet, obligatorisk fom 12 års trinnet.
- Alle grupper skal ha minst to trenere (hoved- og hjelpetrener); blant annet for å håndtere høy rekruttering, nivåforskjeller på spillerne, «av- og på-spillere» og trenerfravær (back-up).
- Alle trenere og helst lagledere bør ha førstehjelpskurs og grunnleggende teipekurs.



## Basistrening

Vi har høy fokus på viktigheten av basistrening; koordinering og styrke. Vi har en ansvarlig for basistrening som følger opp trenerne og påser at lagene får jevnlig basistrening.

- Registrering av skadeproblematikk (mindre skader etc)

## Sportslig utviklingsplan – Minihåndball (6-8 år)

- Aktiviteten skal utvikle basisferdigheter. I denne aldersgruppen er det holdningsskapende arbeidet basert på at utøverne skal lære seg til å skryte av hverandre og til å skape et trygt treningsmiljø og ha det gøy på trening.
- 6-7 år spiller med blanda grupper, 8 årsgruppa skal fortrinnsvis deles i gutte- og jentegrupper.
- 1 trening per uke.

### **På trening**

Treningen for de yngste skal være lekbetont og med et høyt aktivitetsnivå. Treningene skal inneholde leker og stafetter, småspill og ballbehandling slik at spillerne lærer seg de grunnleggende teknikkene på en grovkoordinert måte.

- Stor vekt på deltakelse
- Variere treningene og unngå stillstand/kø
- Allsidig utvikling av kroppen og variasjon skal vektlegges

### *Teknikk*

I alderen 6-8 år fokuserer vi i den tekniske treningen på å utvikle god ballkontroll - beherske ballen, være venn med ballen - og på å kaste.

- Individuell ballbehandling etter spillerens nivå
- Grunnleggende kast og mottak
- Skudd

### *Samspill*

- Småspill: To mot to, tre mot to, tre mot tre, fire mot tre og fire mot fire
- Lekbetont samspill for å trene samhandling

### *Fysikk*

- Koordinasjonsøvelser gjennom lek med og uten ball
- Aktivitetstyper der man utvikler
- Noe fysisk trening i alle økter, fra tidlig alder.
- Dersom du deler opp økten i ulike stasjoner kan du for eksempel la en eller to stasjoner være fysiske øvelser.
- Skadeforebyggende trening bør være en del av den fysiske treningen.



**IL Express**  
Fevik, Grimstad



### **På kamp**

- Minihåndball, fire mot fire
- Alle skal få prøve seg i alle posisjoner
- Ingen topping av laget, men forsøk å gi de som trenger det ekstra utfordringer
- Holdninger, Fair-play



## Sportslig utviklingsplan – Barnehåndball (9-12år)

2 treninger per uke fom 10 år

### På trening

Allsidige og lekbetonte øvelser som krever ballbehandling og som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet. Grunnleggende bevegelsestrening med og uten ball, grunnleggende ballbehandling og stor vekt på håndballspillet.

Tilrettelegge og motivere til å løse bevegelsesoppgaver – barna skal oppleve gleden ved å lykkes.

Teoretisk gjennomgåelse av håndballregler (nye spillere; gi veiledning slik at de føler seg trygge.

### Teknikk

I alderen 9-12 år videreutvikler vi de grunnleggende ferdigheter slik at spillerne skal kunne utføre dem mer finmotorisk. I tillegg legger vi til nye teknikker som støting, blokkering, finter, osv.

#### ❖ Kast og mottak

- Piskekast
- Sirkelkast
- Støtkast
- Skjult kast
- Mottak med en hånd
- Mottak med to hender

#### ❖ Skudd

- Grunnskudd
- Hoppskudd
- Kantskudd

#### ❖ Dribling

- Skru og dribling
- Innspill
- Gå mellom

#### ❖ Forsvar

- Utgangsposisjoner
- Sidelengsbevegelse
- Støting
- Blokkering av skudd
- Fotarbeid

#### ❖ Generelle teknikker

- Ballbehandling
- 3-skrittsregel
- Fallteknikker
- Finter (høyre-venstre)

#### ❖ Målvakt

- Basis utfall
- Posisjonering

### Samspill

- Småspill: To mot to, tre mot to, tre mot tre, fire mot tre og fire mot fire
- 6'er håndball
- Lekbetont samspill for å trene samhandling
- Hva er lagspill?
- Alle skal kjenne på ballen
- Lære seg banens avmerking
- Håndballregler som skritt, frikast, innkast og avkast





### **Fysikk**

- Koordinasjonsøvelser gjennom lek med og uten ball
- Aktivitetløyper der man utvikler generell koordinasjon og styrke
- Dersom du deler opp økten i ulike stasjoner kan du for eksempel la en eller to stasjoner være fysiske øvelser.
- Skadeforebyggende trening bør være en del av den fysiske treningen.
- Spesifikk styrketrening for arbeidsoppgaver som å sette stem, finter, skudd osv
- Innenfor de perioden skal det være økende fokus på fysisk styrke og kondisjon. Fra 11 år skal hver enkelt utøver vurderes med tanke på kondisjon/styrke i forhold til arbeidskrav. Det må vurderes tiltak for å komme opp på det nivået som kreves.

### **På kamp**

- 6'er håndball og 7'er fra 12 år.
- Alle skal få prøve seg i alle posisjoner
- Ingen topping av laget, men forsøk å gi de som trenger det ekstra utfordringer
- Holdninger, Fair-play
- Fra og med 12-årsklassen ikke lenger er tillat med fri flyt av spillere mellom lag i samme aldersgruppe.
- Er det over 16 spillere anbefaler vi at det meldes på to lag.

## **Sportslig utviklingsplan – Ungdomshåndball (13-15år)**

Ungdomshåndball fra 13-15 år følger i utgangspunktet Norges Håndballforbunds sportslige utviklingstrapp.

<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/spillerutviklingstrapp/>

### **Nye spillere uten håndballkunnskap**

Ungdomslagene våre (J/G2005) består av en grunnstamme med spillere som har spilt i mange år, i tillegg til spillere som har kommet til etter hvert. For alle nye spillere så må alt det grunnleggende læres.

Hjelpetrenerne er engasjert for å hjelpe spesielt til med å få de nye opp og kjøre så fort som mulig. Det er fokus på at disse skal trene sammen med de andre, men at de i utgangspunktet får mer grunnleggende trening.

Utgangspunktet er at alle skal spille så mye som mulig. Men før man kan grunnleggende elementer som mottak av ball, sikre pasninger og utøvelse i henhold til håndballreglene, får man ikke like mye spilletid i kamp som de erfarne spillerne. De uerfarne vil føle seg usikre i kampsammenheng på dette nivået. Det er trenernes oppgave å balansere dette slik at det blir mest mulig rettferdig og føles bra for alle spillerne. Det betyr at nye spillere for eksempel kan få noen færre kamper eller noe mindre spilletid i hver kamp.



## Ekstra trening for barn med særdeles god håndballforståelse

- Skal beherske pasningsformer forover/sideveis, direkte stuss i normalt tempo med og uten motstandere
- Normal beherskelse av grunnskudd og hoppeskudd, øve på høyt, lavt, rett, vridd, stuss og skru
- Øve på finter, høyre/venstre, piruett, hoppfinte, overslagsfinte med mer
- Prøve å oppnå NHF sine teknikkmerker sølv/gull
- Mental bevisstgjøring v for eksempel gjenkjenne årsakene til gode og dårlige prestasjoner.

## Treningsplan for hver gruppe pr sesong

Treningsplanen for hvert lag skal settes opp av trenerne ved hver sesongstart – for å skape en aktiv holdning til hva ungene skal lære og mestre. Denne skal definere målsetninger for laget for sesongen og være et verktøy for å skape en god sportslig utvikling; ferdigheter, aktivitetsnivå og sosialt samspill mellom barna på laget. Treningsplanen skal evalueres og eventuelt justeres jul, og endelig evalueres ved sesongslutt. Evalueringene skal sendes styret og tas med i Årsrapporten.

Treningsplan for hvert lag for inneværende sesong er vedlagt.

## Sportslige ansvarsområder

Det skal være minst to, helst tre voksne ansvarlige for hver gruppe; trener, hjelpetrener og lagleder. Antallet voksne må skaleres for rekruttering og antall treninger per uke.

### Treneren

- Lager Treningsplan for gruppa for kommende sesong
  - Leveres til Sportslig ansvarlig i løpet av september for godkjenning
- Evaluerer laget ift Treningsplanen i desember og april
- Treningsøktene skal planlegges i samarbeid hovedtrener/ hjelpetrener for en periode fremover; for å ivareta Treningsplan og å være samkjørte.
- Møter forberedt til treningen; har en plan for treningen/øvelsene og hva som skal oppnås
- Sørger for å overholde de fastsatte treningsprinsippene for hhv Minihåndball, Barnehåndball og Ungdomshåndball som beskrevet over
- Holder seg oppdatert på råd og anbefalinger som gitt av Håndballforbundet/ Regionen
- Sørger evt for å søke dispensasjon for eldre spillere og følge dispensasjonsreglene
- Sørger for ekstra trening for barn med særdeles god håndballforståelse; holde seg oppdatert på sonetrenigner, regionstilbud etc.
- Sørger for å hente inn spesialkompetanse; for eksempel keepertrenere, basistrenere og andre for å gjøre treningene allsidige.



**IL Express**  
Fevik, Grimstad



### **Sportslig ansvarlig**

Følger opp og samarbeider med trenere;

- Lede/drive møter m trenere/hjelpetrenere
- Følge opp at alle lag har nok trenerressurser og at treningsforholdene oppleves som gode
- Sørge for at trenerne
  - v/oppstart sesong lager Treningsplan for sitt lag, samt vurdering av denne hhv midtveis i og etter sesong
  - samarbeider om basistrening, relevante øvelser og forslag/tips i treninga
- Koordinering og samarbeid mellom lagene
- Hjelp styret med vurdering av trenernes nivå vs aldersgrupper

### **Trenerkoordinator**

Trenerkoordinatoren skal ha oversikt over trenernes i klubben og deres nivå av kursing.

Trenerkoordinatoren vedlikeholder plan for oppfølging og utdanning av trenere, har oversikt over relevante trenerkurs (innen oppstart sesong) og sørger for å informere og motivere til påmelding i hht håndballgruppas strategi og Regionens kurstilbud.

### **Dommerkoordinator**

Dommerkoordinatoren

- har oversikt over kampveilederne og dommerne i klubben og deres nivå av kursing.
- sørger for kampveiledere til arrangementene i Fevikhallen.
- vedlikeholder plan for oppfølging og utdanning av dommere, har oversikt over relevante kurs (innen oppstart sesong) og sørger for å informere og motivere til påmelding i hht håndballgruppas strategi og Regionens kurstilbud.



**IL Express**  
Fevik, Grimstad



## Lagleder

Laglederen skal være trenernes administrative hjelp. Laglederoppgavene kan fordeles på flere i foreldregruppa, men hovedlaglederen bør ha overordnet ansvar for at oppgavene blir gjort, og er kontaktperson for styret.

- Administrere lagets Facebookside og mailgruppe
- Vedlikeholde medlemslista og kommunisere til styret
- Innhente kontaktinfo, samtykkeskjema etc. for nye spillere
- Sette opp dugnads- og innsatslister (feks vaktlister for arrangementer i Fevikhallen)
- Distribusjon av foreldrevettregler, kampoppsett, dugnader og annen informasjon til foreldrene
- Forberede/ha med kampdokumentasjon og annen dokumentasjon ifm arrangementer
- Arrangere møter, sosiale samlinger etc for laget
- Hjelpetrenerne med praktiske ting under treninger, kamper og cup'er
- Administrere drakter; vask, fordeling etc
- Oversikt og kontroll med lagenes egne dugnader (finansiering feks av cup og sosiale arrangementer)
- Administrere lagets konto (NB! alle originale bilag leveres til kasserer i styret)
- Bidrar til å avholde ringmøter
- Bidrar til å arrangere treningskamper etc.