

Sportsplan

Nærbø IL, Håndball



Stolte øyeblikk, flest mulig, lengst mulig

Nærbø IL håndball skal være blant de beste klubbene i Norge på spillerutvikling, vi skal jevnlig rekruttere spillere til egne seniorlag i tillegg til region- og landslag. *Nærbø IL håndball skal være etablert blant de 20 beste håndballagene i Norge på dame- og herresiden.*

Nærbø IL håndball skal være blant de beste klubbene i Norge på samhold og trivsel. Vår målsetning skal være flest mulig lengst mulig.

Trenerkompetanse

På alle lag skal minst en av trenerne ha kompetanse til å utøve trenerrollen. Nærbø Håndball tilbyr kurs arrangert av Norges Håndballforbund. Trenerer for de yngste lagene **bør** ha gjennomgått barnehåndballtrener kurs. Når utøverne har nådd 12 år bør minst en i trenerteamet ha Trener I-kompetanse. For eldre lag er det ønskelig at hovedtrenerer har Trener II-kompetanse.

Påmelding til kurs gjøres etter godkjenning av sportslig utvalg (SU)

Mangel på formell trenerkompetanse utover **Trener I** kan kompenseres ved praktisk erfaring som håndballspiller, trener eller annen idrettslig bakgrunn. Alle må være oppdatert på utviklingen som har skjedd i håndballen de siste fem årene, for å kunne gi spillerne best mulig grunnlag.

Sportslig utvalg har ansvar for å rekruttere trenere til alle lag.
Alle trenere skal levere politiattest.

15 - 20 år

Organisering

- Kontaktpersoner fra sportslig utvalg (SU): Glenn Eriksen og Harald Kvia
- En hovedtrener på hvert årskull. Størrrelse på trenerteam etter behov
- En oppmann og en dugnadsansvarlig
- Treninger: 3-5 halltreninger + 1-2 fysisk
- Rekrutterarbeidet skal være et tett samarbeid mellom trenere for de eldste og trenere elite.
- Mål om tett samarbeid med partnerklubb

Treningsmål

- Trappemodell til NHF. <https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/spillerutviklingstrapp/>
- Beherske utgruppert forsvar.
- Skadeforebyggende øvelser anbefales på hver trening
- Målvaktstrening (15 min per trening), lage egne program for målvaktene
- Dyrke frem vinnertyper og motivere enkeltspillere til å stå frem.
- Fokus på individuell teknisk/taktisk trening
- Individuelle spillersamtaler
- Gradvis tilpassing mot seniorlag.

Sosiale mål

- Alle spillere skal føle seg trygge og velkommen på trening, kamp og andre sosiale arenaer.
- Garderobekultur
- Det oppfordres til felles overnatting på turneringer.
- Holdningsskapende arbeid
 - Kosthold,
 - Språkbruk
 - Orden i garderobe og i hall, hjemme og borte.
 - Oppførsel overfor dommere, motstandere og hverandre
 - Melde forfall til trening og kamp.

Kampen

- Laguttak og spilletid påvirkes av treningsoppmøte, treningsinnsats, sportslige ferdigheter, motstand og holdninger.
- Det holder som regel å vinne kampen med 1 mål.
- Det bør i størst mulig grad tilstrebes at alle spillere som blir tatt med i troppen får spilletid.

Sportslig mål

- Kvalifisere seg for Bringserien J/G 16
- Kvalifisere seg Lerøyserien J/G 18
- Tilby et mosjonslag i lokalserie 16-20 år
- Alltid kvalifisert til regional serie
- Bli blant de 3 beste i regionsserien
- Ha spillere tilknyttet sone, regionale og nasjonale spillerutviklingsmiljø
- Spillerne skal gis utfordringer på sitt ferdighets- og ambisjonsnivå

12-14 år

Organisering

- Kontaktperson fra Sportslig utvalg: Jorunn Obrestad Salte og Glenn Eriksen
- En hovedtrener på hver årsklasse. Størelse på trenerteam etter behov
- Oppmann
- Dugnadsansvarlig
- Treninger
 - 12 år 2 halltreninger i tillegg til en fysisk/skadeforebyggende økt
 - 13 år 2-3 halltreninger i tillegg til en fysisk/skadeforebyggende økt
 - 14 år 3 halltreninger i tillegg til en fysisk/skadeforebyggende/ økt
- **Meld på jevne lag i egen årsklasse, ingen topping i hverken serie eller turneringer i 12 og 13 års klassene.**
- **Nærbø deltar ikke på Norden Cup før 14 år**
- **Egen plan for oppmelding til eldre årsklasser skal gjennomgås med representant fra sportslig utvalg og informeres om til foreldre og spillere. Ved oppmelding fra 12 til 13 års klassen gjelder fremdeles regelen om ingen topping, jfr barneidrettsreglementet.**
- **Hospitering i eldre årsklasser skal godkjennes av representant fra sportslig utvalg og gjøres i samråd med foreldre og spiller.**

Treningsmål

- Spillerutvikling /NHF. <https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/spillerutviklingstrapp/>
- Individuelle spillersamtaler
- Beherske utgruppert forsvar.
- Skadeforebyggende trening anbefales på hver trening
- Målvaktstrening, lage egne program for målvaktene
- Dyrke frem og motivere enkeltspillere.
- Fokus på individuell teknisk/taktisk trening.
- Individuelle spillersamtaler
- Viktig med rullering når det gjelder spilleplasser. Alle bør beherske 2 plasser.

Sosiale mål

- Alle spillere skal føle seg trygge og velkommen på trening, på kamp og andre sosiale arenaer.
- Turnering med felles overnatting, det er viktig at laget har felles overnatting, dette gjelder både trenere og spillere
- Holdningsskapende arbeid.
 - Kosthold
 - Språkbruk
 - Oppførsel overfor dommere, motstandere og hverandre
 - Orden i hall og garderober, hjemme og borte.
- Melde forfall til trening og kamp.
- Garderobekultur

Kampen

- Laguttak og spilletid påvirkes av treningsoppmøte, treningsinnsats og holdninger
- Tilpasse laguttak og spilletid etter motstander
- Det holder som regel å vinne kampen med et mål
- Alle spillere som blir tatt med i troppen skal ha spilletid. (12 og 13 år)

Sportslig mål

- Alltid kvalifisert til regional serie (15 år)
- Ha spillere tilknyttet sone, regionale, nasjonale spillerutviklingsmiljø
- Flest mulig lengst mulig

Aktivitetsserie (9-11 år)

Organisering

- Kontaktperson for minihåndball og aktivitetsserien/ Solveig og Jan Tore
- Hovedtrener med trenerteam (en trener pr 10 spillere),
- Dugnadsansvarlig
- Sesongstart fra skolestart, tilpasses fotballen
- Meld på nok lag i serien
- Ingen oppmelding til høyere aldersklasser
- 9-10 åringene trener en time pr uke i tillegg til tilbud om fellestrening
- 11 åringene skal trene 2 timer pr uke, i tillegg til tilbud om fellestrening

Treningsmål

- Duellspill
- Teknisk trening, kast/mottak, skudd, finter
- Spilleforståelse, målvaktstrening, tørre stikke seg frem
- Individuell teknisk/taktisk trening
- Utviklingsplan, de ulike fasene i spillet
<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/barnehandball/>
- Spilleplasser, spillere skal rullere på ulike posisjoner
- Alle lag skal tilnærme seg utgruppert i forsvar (jage ball)
- Ha det kjekt
- Trygg med ball

Sosiale mål

- Alle spillere skal føle seg trygge og velkommen på trening og til kamp
- Fokus på samhold og trivsel
- Turneringer
- Avslutningsturneringer med overnatting fra 10 år. Det sosiale i forbindelse med felles skoleovernatting er en viktig del av turneringen.
- Holdningskapende arbeid, språkbruk, lære spillerne å melde forfall til trening og kamp.

Kampgjennomføring

- Få spillere pr lag
- Rullering på spilleplasser
- Jage ball
- Alle spillere som er tatt ut til kamp skal få spilletid
- I kamp kan yngre spillere kun benyttes dersom det mangler spillere i samråd med representant fra SU

Sportslig mål

- Skape interesse for håndball og gi grunnleggende opplæring i håndballferdigheter gjennom allsidig trening
- Jevne lag

Organisering

- Kontaktperson for Mini håndball og aktivitetsserie/ Solveig Flåten og Jan Tore Bredesen
- Aktivitetsleder kurs for minimum en trener, organiseres av regionen
- Hovedtrener med trenerteam (en trener pr 10 spillere)
- Dugnadsansvarlig
- Dele i jente- og guttelag
- Sesongstart etter høstferie, tiltak for å rekruttere minier
- Meld på mange lag til turneringer, det handler om mest mulig aktivitet.
- 1 time trening i uken
- Foreldremøte ved oppstart, representant for sportslig utvalg deltar

Treningsmål

- Bruke ball i alle øvelser, en ball pr spiller
- Ha det kjekt, lekpregede øvelser
- Teknisk trening, kast/mottak, skudd
- Stor aktivitet for alle. Ingen kø!
- Spilleplasser, rullering
- Trygg med ball

Sosiale mål

- **Alle spillere skal føle seg trygge og velkommen på trening og til kamp**
- **Fokus på samhold og trivsel**

Kampgjennomføring

- Få spillere på hvert lag, maks 1 innbytter
- Alle skal spille like mye
- Alle spiller i egen årsklasse
- Ingen resultatfokus

INSTRUKS TRENER

Det forventes at alle trenere i håndballgruppa er kjent med NHF's grunnleggende verdier. Det kreves selvsagt også at vedtekter fra NHF og NIF følges.

- Trenere rapporterer til sin representant i SU
- Treneren plikter å gjøre seg kjent med idrettslaget sin sportsplan og gjøre sitt ytterste for at laget når de fastsatte mål for det enkelte alderstrinn. Treneren har ansvar for at de fastsatte sportslige mål kommuniseres på en klar og tydelig måte til spillere og foreldregruppe
- Det forventes tilstedeværelse på trening og kamp
- Treneren skal sørge for at alle spillerne føler seg velkommen på treningen og gi personlig veiledning til hver og en. Treneren skal gjennom dialog og observasjon av den enkelte spiller sikre at alle får utfordringer som står i forhold til kapasitet, ferdighet og motivasjon
- Treneren eller stedfortreder har møteplikt på trener og oppmann møter i regi av Nærbø Håndball
- Treneren oppfordres til å delta på kurs og samlinger arrangert av forbundet.
- Samarbeid med oppmann om sosiale mål, foreldremøter og årsmelding
- Trenere skal ikke ta kontakt med spillere fra andre klubber med tanke på overgang til Nærbø, dette skal gå gjennom SU
- Treneren representerer Nærbø Håndball utad og skal fremstå på en måte som skaper tillit og respekt blant spillere, motstandere, publikum og dommere.
Stikkord:

Trygghet for unge dommere

Fokus på kampavvikling heller enn dommerprestasjoner

Konstruktiv kritikk

God kommunikasjon i alle ledd

INSTRUKS OPPMANN

Oppmannen skal kjenne Nærbø sin sportsplan, og skal i samarbeid med treneren bidra til at vi når sosiale og sportslige mål.

- Tillitsvalgt, skal skape og opprettholde god kommunikasjon mellom alle parter i laget
- God informasjonsflyt med SU gjennom egen representant
- Få ut informasjon om idrettslagets økonomiske støtteordninger til foreldre og foresatte
- Ha fokus på å forebygge foreldreskapte konflikter
- Arrangere foreldremøte sammen med trener ved oppstart og ved behov ilt sesongen
- Ansvar for førstehjelpsutstyr
- Ansvar for drakter og annet nødvendig utstyr - kontakt materialforvalter
- Holde seg oppdatert på reglement i NHF, eks: kampgjennomføring, lisenser
- Påmeldinger, overnattinger osv i forbindelse med turneringer
- Ansvar og tilgang i ALL kommunikasjon på SoMe sammen med representant fra SU
- Skriver årsmelding for laget sammen med trener i slutten av sesong
- Ha oversikt over skyss til og fra kamp
- Sørge for at det til enhver tid foreligger oppdaterte navnelister og kontaktinformasjon hos administrasjonen
- Valg av dugnadsansvarlig.

Dugnadsansvarlig skal:

Følge opp og organisere aktiviteter fra dugnadshjulet

Organisere sekretariat til alle hjemmekamper

DOMMERUTVIKLING

Dommerkoordinator er ansvarlig for Nærbøs dommere og er kontaktleddet mellom Region SørVest og klubbens dommere.

Målet er å bli den beste klubben i regionen på å produsere dommere.

Dommerkoordinator har ansvar for å fordele dommere til kamper klubben er tildelt dommeransvar for.

Målet er å ha nok dommere til å oppfylle Håndballforbundets krav i forhold til antall lag som klubben melder på i seriesystemet.

Barnekampledere skal følges opp av dommerkontakt eller annen kyndig person

Dommerkoordinator skal også bidra til at lagledere får forståelse for betydningen av dommerutvikling og hva dette innebærer av ansvar og utfordringer.

ORGANISERING

Sportslig leder: Trond Knutsen
 Økonomi: Magne Mæland
 Medlemmer: Solveig Flåten
 Jan Tore Bredeesen
 Harald Kvia
 Jorunn Obrestad Salte
 Hilde Steen Helland



