

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 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. Trenerne 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 hovedtrenerne har Trener II-kompetanse.

Påmelding til kurs gjøres etter godkjenning av gruppestyret

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.

Gruppestyret har ansvar for å rekruttere trenere til alle lag. Alle trenere skal ha politiattest og underskrevet trenerattest, dette er hovedtrener på hvert enkelt lag ansvarlig for.

15 - 20 år

Organisering

- Kontaktpersoner fra gruppestyret: Glenn Eriksen og Trond Knutsen
- En hovedtrener på hvert årskull. Størrelse 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
- 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 breddelag 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 gruppestyret: Glenn Eriksen og May Rita Lea
- En hovedtrener på hver årsklasse. Størrelse 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**
- **Nærbø deltar ikke på Norden Cup før 14 år**
- **Egen plan for oppmelding til eldre årsklasser skal gjennomgås med representant fra gruppestyret og informeres om til foreldre og spillere. Dette gjelder også hospitering.**

Treningsmål

- Spillerutvikling /NHF. <https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/spillerutviklingstrapp/>
- Beherske utgruppert forsvar.
- Skadeforebyggende trening anbefales på hver trening
- Målvaktstrening, lage egne program for målvaktene
- Dyrke frem og motivere enkeltspillere. La flest mulig delta på sonesamlinger gjennom rullering.
- Fokus på individuell teknisk/taktisk trening.
- 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- legg til noe nif.
 - Sunn idrett.
 - Språkbruk
 - Oppførsel overfor dommere, motstandere og hverandre
 - Orden i hall og garderobes, hjemme og borte.
- Melde forfall til trening og kamp.
- Garderobekultur

Kampen

- Laguttak og spilletid påvirkes av treningsoppmøte, treningsinnsats, holdninger og ferdigheter
- 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
- Ved deltakelse i turneringer skal det etterstrebtes å bruke alle spillere i løpet av turneringen

Sportslig mål

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

Dommerutvikling

- Spillere skal bidra med dømming å ta barnekamp veileder kurs.

Aktivitetsserie (9-11 år)

Organisering

- Kontaktperson for minihåndball og aktivitetsserien: Kathrine Nese og May Rita Lea
- Hovedtrener med trenerteam (en trener pr 8 spillere),
- Dugnadsansvarlig
- Sesongstart fra skolestart, tilpasses fotballen
- Meld på nok lag i serien
- Ingen oppmelding til høyere aldersklasser uten vurdering og godkjenning av gruppestyret.
- 9-10 åringene trener en time pr uke i tillegg til fellestrening
- 11 åringene skal trene 2 timer pr uke, i tillegg til 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, rullering
- 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
- Turneringer
- Avslutningsturneringer med overnatting fra J/G10. Det sosiale i forbindelse med felles skoleovernatting er en viktig del av turneringen. Minst 2 voksne sover sammen med spillerne uavhengig av kjønn.
- Holdningsskapende 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

Mini håndball (6-8 år)

[Barneidrettsbestemmelsene leser du her](#)

Organisering

- Kontaktperson for Mini håndball og aktivitetsserie: Kathrine Nese og Preben Pedersen
- Aktivitetsleder kurs for minimum en trener, organiseres av regionen
- Hovedtrener med trenerteam (minst en trener pr 7 spillere, helst flere)
- 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 gruppestyret 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**

Kampgjennomføring

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

INSTRUKS TRENER

*Ingen trener i Nærbø IL skal stå alene med spillergrupper. Det betyr at trening avlyses hvis det ikke er minst 2 voksne under hele trening.
(Foresatte kan benyttes som 2. person)*

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.

- Trenerer rapporterer til sin *representant i*
 - 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
 - Trenerer skal ikke ta kontakt med spillere fra andre klubber med tanke på overgang til Nærbø, dette skal gå gjennom gruppestyret.
 - Påmelding av lag til seriespill skal gjøres gjennom gruppestyret.
 - Treneren representerer Nærbø Idrettslag sin håndballgruppe 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 gruppestyret 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 ıla 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.
- Skriver årsmelding for laget sammen med trener i slutten av sesong
- Sørge for at det til enhver tid foreligger oppdaterte navnelister og kontaktinformasjon på hoopit.
- Valg av dugnadsansvarlig.

Dugnadsansvarlig skal:

- Følge opp og organisere aktiviteter fra dugnadshjulet
- Organisere sekretariat til alle hjemmekamper

DOMMERUTVIKLING

Dommerutvikler er ansvarlig for Nærbøs dommere og er kontaktleddet mellom Region Sør-Vest og klubbens 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: Kathrine Nese

Sekretær: Jan Magnus Jahnsen

Økonomi: Annelill Vorland

Medlemmer: Glenn Eriksen, Hilde Høiland, May Rita Lea, Trond Knutsen

Dommerutvilker; Preben Pedersen

Barneidrettsansvarlig: Torgeir Erfjord

VARSLING

I NIL, håndball ønsker vi at det sies i fra dersom det forekommer brudd på våre verdier, om noe svekker idrettens/klubbens omdømme, eller andre kritikkverdige forhold. Disse rutinene gjelder alle som er tilknyttet NIL, håndball.

Et varsel må være knyttet til forhold som gjelder NIL, håndball og vil behandles fortrolig.

Eksempler på noe som det kan varsles om:

- Brudd på NIL etiske retningslinjer
- Mobbing, trakassering og diskriminering
- Forhold som utgjør en fare for personers liv og helse
- Rusmisbruk
- Seksuell trakassering
- Andre kritikkverdige forhold

Et varsel bør inneholde følgende punkter:

- Varslerens fulle navn (med mindre varsler ønsker å være anonym)
- Grunnlaget for varselet. Dette bør være så konkret som mulig
- Andre saker som påvirker beslutningen om å varsle

Et varsel kan sendes til:

- Et eller flere av gruppestyret sine medlemmer eller trener. Dette kan gjøres ved personlig oppmøte, telefon eller skriftlig i en e-post
- Dersom du ikke er komfortabel med å melde fra til gruppestyret eller trener, kan du varsle administrasjon direkte.
- Det er også mulig å varsle direkte på e-post til varsling@idrettsforbundet.no eller gjennom NIFs varslingskanal. Slike varsler går direkte til NIFs juridiske avdeling.

Gje beskjed

Opplever du noe som ikke er greit i NIL? Blir du eller noen du kjenner mobbet eller trakassert?
Gje beskjed til en du stoler på, en trener, leder eller kom direkte til oss:

Daglig leder, **Ida Martinussen** - ida@narboil.no

NIL, håndball følger disse grunnleggende prinsippene for håndtering av varsel:

- Alle varsler skal tas alvorlig
- Mottaker skal sørge for forsvarlig behandling
- Varsler skal behandles fortrolig
- Den som varsler, skal få bekreftelse på at varselet er mottatt og informeres om utfall
- NIL, håndball vil foreta nødvendige undersøkelser av varselet snarest mulig og iverksette egnede tiltak på grunnlag av resultatet av sine undersøkelser
- Varsler skal gis mulighet til å fremme sitt syn på saken og ha mulighet til bistand fra en tillitsperson.

I saker hvor det av hensyn til politietterforskning er viktig at vedkommende det er varslet om ikke gjøres kjent med varselet, vil det ikke bli orientert om varselet. Dersom utfallet av saken viser at det ikke foreligger kritikkverdige forhold, skal de involverte i saken få tilbakemelding om at saken er avsluttet. Dersom det ikke er funnet kritikkverdige forhold, og den det er varslet om er gjort kjent med varslingen, gis en tilbakemelding til både varsler og den det er varslet om.

Tilbakemeldingen gis så raskt som mulig, og den skal gis på en slik måte at den det er varslet om, kan oppleve å være fri for mistanke. Dersom den det varsles om ikke har vært involvert i saken og det ikke har fremkommet noe kritikkverdig forhold, vil det i utgangspunktet ikke være naturlig å gi tilbakemelding til vedkommende. Se også Norges Idrettsforbunds rutiner for varsling og NIFs veileder om håndtering av seksuell trakassering

Nulltoleranse for seksuell trakassering og overgrep.

Seksuell trakassering og overgrep skal ikke skje i idretten, og er direkte i strid med idrettens visjon om idretts glede for alle. Likevel vet vi at seksuell trakassering og overgrep skjer i idrettssammenheng, ofte uten at det blir rapportert, handsama og reagert på.

Norsk idrett har nulltoleranse for hver form for diskriminering og trakassering. Dette betyr at det alltid skal reageres på slike handlinger. NIL, håndball har egen rettleder som skal gjøre det lettere å rapportere, handtere og reagere på seksuell trakassering og overgrep.

Se link for veldig godt og forklarlig rettleder; [rettleiar-for-handtering-av-saker-som-gjeld-seksuell-trakassering-og-overgrep-pdf.pdf \(idrettsforbundet.no\)](https://www.idrettsforbundet.no/rettleiar-for-handtering-av-saker-som-gjeld-seksuell-trakassering-og-overgrep-pdf.pdf)