



# Sportsplan Syril handball

Oppdatert 08.09.2022

FLEST MOGLEG, LENGST MOGLEG

2022/23

## Innhald

1. INNLEIING .....	4
2. MÅL FOR SYRIL HANDBALL .....	4
Hovudmål for alle aktive i Syril Handball: .....	4
Mål for Syril Handball sesongen 2022/2023: .....	4
3. FAIR PLAY .....	5
4. INKLUDERING .....	5
Hjå oss er det plass til alle. ....	5
5. TRENARUTVIKLING .....	5
6. DOMMARUTVIKLING .....	6
7. SPELARUTVIKLING .....	6
8. SPORTSLEGE FUNKSJONAR.....	6
Oversikt over rollar og funksjonar i Syril handball. ....	6
Styresamansetting i Syril Handball .....	6
Andre roller og funksjonar i Syril Handball.....	9
Roller og funksjonar knytt direkte til lag i Syril Handball .....	10
9. FORELDREVETTREGLAR: .....	11
10. BARNEHANDBALL G/J 6-9.....	12
Generelle retningslinjer.....	12
Treningstilbod.....	12
Treningsinnhald .....	12
Tema .....	12
Andre tiltak.....	13
Trenarar .....	13
11. BARNEHANDBALL G/J10 – 12 .....	13
Generelle retningslinjer.....	13
Treningstilbod.....	13
Treningsinnhald .....	14
Tema .....	14
Andre tiltak.....	14
Trenarar .....	14
12. UNGDOMSHANDBALL G/J13 – 16 .....	15
Generelle retningslinjer.....	15
Treningstilbod.....	15
Treningsinnhald .....	15
Tema .....	16

Trenarar .....	16
Andre tiltak.....	17
13. SENIORHANDBALL .....	17
Generelle retningslinjer.....	17
Treningstilbod.....	17
Treningsinnhald .....	17
Tema.....	17
Andre tiltak.....	18
Trenarar .....	18
14. DIFFERENSIERING .....	18
Kva er differensiering? .....	18
Korleis gjennomføre differensiering?.....	18
15. HOSPITERING.....	19
Kva er hospitering?.....	19
Tilbod om hospitering gjeld:.....	19
Korleis gjennomføre hospitering? .....	19
Grader av hospitering.....	20
Kven avgjer kva spelar som skal hospitere?.....	20
Kven skal informerast? .....	20

## 1. INNLEIING

Syril Handball sin sportsplan gjev retningsliner for korleis spelarar, trenarar og leiarar kan skape eit trygt og utviklande treningsmiljø som sikrar sportsleg og sosial meistring. Planen skal medverke til å skape ein felles klubbidentitet og sikre at felles målsettingar vert ein del av den daglege sportslege aktiviteten.

Planen skal vere eit verktøy for systematisk og langsiktig arbeid, med god kvalitet. Planen inneheld:

- sportslege utviklingsmål
- sportslege funksjonar/rollar
- retningsliner for kva og korleis aktiviteten skal drivast

Sportsplanen skal reviderast minst kva tredje år. Leiar er ansvarleg. Endringar skal godkjennast av handballstyret. Sportsplanen skal formidlast til foreldre, leiarar og trenarar og leggast ut på: [www.syril.no](http://www.syril.no).

## 2. MÅL FOR SYRIL HANDBALL

Syril Handball sine verdiar og mål byggjer på eit felles ansvar for trivsel, meistring, utvikling, gode haldningar og respekt.

### **Overordna mål: flest mogleg, lengst mogleg**

#### Hovudmål for alle aktive i Syril Handball:

Alle som deltek som utøvar i Syril Handball sine aktivitetar skal:

- ha eit sportsleg og sosialt tilbod tilpassa sitt nivå
- få moglegheit til å utvikle individuelle og felles sportslege og sosiale ferdigheiter
- oppleve trivsel, glede og meistring gjennom trening og kamp

#### Mål for Syril Handball sesongen 2022/2023:

- Syril Handball skal vere inkluderande og arbeide aktivt med rekruttering av spelarar, trenarar, lagleiarar, dommarar og frivillige på alle nivå
- trenarar, lagleiarar og styret skal ta initiativ til- og legge til rette for eit godt samarbeid med andre idrettar og fritidsaktivitetar. Sjå eigen avtale
- handballstyret skal stimulere sportsleg og økonomisk til at lag i alle årsklassar får tilbod om- og moglegheit til å delta på turnering i løpet av sesongen

- å oppretthalde eit seniorlag (kvinner)
- at seniorlaget skal vere ein god sportsleg rekrutteringsarena der det særleg vert vektlagt integrering av yngre spelarar
- at trenings- og kampkulturen er prega av gode haldningar til oppmøte og fråværsmelding, kampgjennomføring og ansvar for utstyr og framferd i hallen.
- at me skal ha dei beste handballarrangementa i fylket, med positiv og lystbetont dugnadsinnsats frå spelarar, foreldre/føresette, trenarar, lagleiarar og andre involverte
- at trenarane skal gjere skadeforebyggande trening til ein del av treningskvardagen
- å jobbe aktivt for at våre aktive dommarar skal trivast og for å rekruttere nye

### 3. FAIR PLAY

- Fair Play handlar om korleis me oppfører oss ovanfor kvarandre på trening og i kamp, men er òg viktig utanfor bana. Fair Play handlar om toleranse og menneskeverd. Formidling av positive verdiar skal sjåast att i konkrete handlingar.
- Alle arrangement skal ha ein eigen Fair play-vert til stades

### 4. INKLUDERING

Hjå oss er det plass til alle.

Syriil handball har same mål som Norges Håndballforbund og ynskjer at alle, uansett funksjonsnivå, alder, kjønn, etnisitet eller seksuell orientering skal ha et godt, utfordrande og tilrettelagt tilbod. Syriil handball vil jobbe aktivt i lag med kommunen, Flyktningtenesta og andre aktuelle samarbeidspartnarar, for å sikre at alle som ynskjer å vere ein del av handballgruppa, kjenner seg velkommen og inkludert. Informasjon og regelverk skal vere tilgjengeleg på andre aktuelle språk.

### 5. TRENARUTVIKLING

Syriil handball ynskjer å ha fokus på eit miljø der både unge og vaksne kan utvikle seg i trenarrolla. Klubben ynskjer å legge til rette for kurs, samlingar og utdanning, slik at me kan auke kompetansen til alle våre frivillige trenarar. Det er ein målsetnad at alle påmeldte lag skal ha minst ein trenar som har gjennomgått kurs i barnehandball eller trenar 1. Handballgruppa har eigen trenarmentor som er ansvarleg for dette.

Handballgruppa ynskjer å ha eit spesielt fokus på våre unge trenarar og gi dei ekstra god oppfølging. Det skal gjennomførast eige oppstartsmøte, evalueringsmøte midt i sesongen, samt avslutningstreff for desse ungdommane. I tillegg skal dei følgast tett opp av sportsleg utval og trenarmentor gjennom heile sesongen.

## 6. DOMMARUTVIKLING

Syril Handball ynskjer å jobbe for eit godt miljø for våre dommarar.

- Klubben skal tilby gratis kurs og samlingar, samt arrangere treff og samlingar i eigen klubb.
- Dommarkontakten skal vere i tett dialog med ungdommane, og legge til rette for trivsel og utvikling.
- Turneringar og treningskampar skal nyttast som utviklingsarena, og dommarkontakten skal planlegge desse i lag med trenarar for dei ulike laga.
- Klubben skal syte for at dommarane har dommardrakter. Dommarane skal ha tilgang til kaffi og/eller vatn i pausen i kamp og mellom kampar når dei dømmer fleire kampar same dag.

## 7. SPELARUTVIKLING

Syril handball ser at individuell utvikling er sentralt for å auke meistringskjensle, sjølvtilitt og trivsel. Gjennom ulike tiltak ynskjer klubben å legge til rette for at våre spelarar opplever utvikling innan basisdugleikar, tekniske- og taktiske dugleikar og spelemessige dugleikar.

Spelarar vert oppfordra til å delta på både breiddetiltak og spissa tilbod i regi av Region Vest. Syril handball underbygger viktigheita av dette ved å sponse kvar spelar si deltaking på slike tiltak med ein sum som vert fastsett av styret. Sportsleg leiar og utdanningskontakt har ansvaret for å formidle informasjon tiltaka.

Klubben oppfordrar alle trenarar som har spelarar på utviklingstiltak om å delta på spelarane sine samlingar. På den måten kan ein følgje spelarane tett opp i eigen klubb, samt sjølv ta med seg nyttig lærdom tilbake til eigne treningar.

## 8. SPORTSLEGE FUNKSJONAR

Oversikt over rollar og funksjonar i Syril handball.

Oppdatert oversikt finn ein på [syril.no/handball](http://syril.no/handball).

### Styresamansetting i Syril Handball

Leiar: Elianne Eggum

- Medlem av hovudstyret i Syril
- Utarbeide årsplan for drift i samarbeid med styret og sikre oppfølging av denne
- Fordele ansvar i styret, samt involvere ressursar utanfor styret ved behov
- Kalle inn og leie styremøte (ca. 4 i året)
- Følgje opp sportsplanen og sjå til at sportslege aktivitetar er i tråd med denne
- Vere klubben sin kontakt inn mot krets/region
- Kontakt med Sogndal kommune
- Ansvar for påmelding av lag i seriesystemet
- Ansvar for at det vert gjennomført lagleiar møte før sesongstart og evalueringsmøte etter sesongavslutning

- Ansvarleg for at klubben stiller med representant(ar) på terminlistemøte og andre møteplassar for sone og/eller region
- Vere klubben sitt ansikt i presse og informasjonsarbeid
- Ansvarleg for å melde inn heimekampar til Sogn Avis

#### Nestleiar: Olav Andersson Haugen

- Medlem av handballstyret
- Ansvar for å skaffe nye sponsorar og følgje opp eksisterande
- Innkjøpsfullmakt saman med materialforvaltar
- Ansvarleg for organisering av (felles) dugnader og adventskalender
- Ansvarleg for innmelding til Syril.no (m.a. sportsplan, treningstider, oversikt over lagleiarar og trenarar, instruksar for oppgåver under arrangement i hallen, utmerkingar/uttak, kurs osv.)
- Ansvarleg for å legge ut informasjon om kampar kvar veke (borte og heime), samt resultatinformasjon i slutten av veka.
- Støtte leiar med ulike oppgåver

#### Økonomiansvarleg: Birte Andersen

- Utarbeiding av budsjett, rekneskap og oppfølging
- Sørgje for at rekningar blir levert hovudkasserar slik at dei vert betalt i rett tid
- Ansvar for at alle aktive har betalt treningsavgift og medlemskap til klubben
- Ansvarleg for lisensregister frå 13 år og oppover
- Ansvar for å orientere styret om den økonomiske stoda i Syril Handball

#### Sportsleg leiar: Pia Hickman

- Medlem av handballstyret
- Leiar av sportsleg utval
- Følgje opp eventuelle partnarskapsavtalar
- Ansvarleg for å melde inn aktivitetar i hallen til felles aktivitetsplan
- Kontakt for trenarar og lagleiarar i samband med bruk av hall

- Ansvar for å følgje opp det sportslege arbeidet, samt dialog med spelarar og trenarar i lag med sportsleg utval
- Koordinerer oppsett av treningstider i lag med kvart lag sin lagleiar/trenar
- Formidle all info frå region/krets til laget sine lagsleiarar og motsett veg
- Ansvar for oppfølging av fokusområde rundt skadeforebyggande trening
- Kontaktperson for juniorkontakt
- Ansvar for dugnad knytt til Kjeringi Open
- Ansvar, i lag med resten av sportsleg utval, for å dra i gang ulike arrangement, t.d. kick off, teknikkmerkekveld, avslutning.

#### Spelarutvikling: Mari Fykse

- Medlem av handballstyret
- Medlem av sportsleg utval
- Ansvarleg for å ha oversikt over kva ekstratilbod som er tilgjengeleg for spelarar
- Dialog med trenarane på dei ulike laga om spelarutvikling, spelarnominasjon og hospitering
- Ansvar for posisjonsspesifikke treningar
- Sikre god treningskvardag for spelarane
- Støtte sportsleg leiar med ulike oppgåver

#### Trenarmentor: Håvard Bjelde

- Medlem av handballstyret
- Medlem av sportsleg utval
- Ansvar for å sikre god oppfølging av trenarane i klubben. Skal sørge for at trenarane kan grunnleggande treningsprinsipp og har tilgang til og kjennskap til treningsbank som til dømes Learn Handball
- Oppfølging «på bestilling», men skal dessutan vere til stades i hallen på ulike lag sine treningar med jamne mellomrom
- Ansvarleg for å ha oversikt over kurs- og utdanningstilbod som er aktuelle for trenarane våre



- Særleg ansvar for å følgje opp dei unge trenarane våre, jamfør punkt 5 trenarutvikling, som inneber å gjennomføre oppstartsmøte, evalueringsmøte midt i sesongen, samt avslutningstreff for desse trenarane.

## Andre roller og funksjonar i Syril Handball

### Materialforvaltar: Linda Føleide Skinlo

- Ansvarleg for utstyr og drakter i klubben, fellesutstyr i ballromma
- Ansvarleg for utlevering av lagsbaggar til lagleiarar ved sesongstart
- Ansvarleg for innsamling av dei ulike laga sine lagsbaggar ved sesongslutt
- Ansvarleg for å inngå innkjøpsavtalar, foreta innkjøp og hente ut utstyr
- Ansvarleg for søknader til stipend/gåver/utstyrspakker
- Ansvarleg for å sjå til utstyrslageret under trappa og utstyrsavluket under tribuna

### Arrangementsansvarleg: Lise Oen og Kathrine Sørum

- Koordinerer oppsett av arrangement saman med kvart lag sin lagleiar/trenar
- Ansvarleg for innkjøp av kioskvarer.
- Ansvar for å etablere system for at alle dommarar/lagleiarar/trenarar blir tekne godt hand om under opphaldet i hallen.
- Ansvar for økonomisk oversikt for kioskdrifta i dialog med økonomiansvarleg

### Dommarkontakt: Hilde Instefjord

- Ansvarleg for påmelding av dommarar
- Ansvarleg for rekruttering av dommarar og barnekompleiarar
- Ansvarleg for koordinering av dommarregister
- Ansvarleg for oppfølging i samband med kurs og samlingar
- Ansvarleg for fordeling av dommarar til kampane for G/J 10-11 og eventuelt andre kampar for andre aldersgrupper, samt turneringar for G/J9 eller treningskampar.

### Juniorkontakt: Hege Lill Reksnes

- Ansvarleg for koordinere aktivitetar for J/G 6-9 i lag med sportsleg leiar.
- Følgje opp spelarrekruttering, saman med sportsleg leiar, på kort og lang sikt
- Informere om felles retningsliner som foreldrevettreglar m.m.
- Ansvarleg for å få på plass sportsleg støtteapparat for juniorlaga, med fokus på J/G 6-9 år.

- Skal følgje opp laga og spelarane slik at alle får eit godt sportsleg og sosialt tilbod
- Ansvar for koordinering av spelarregister på J/G 6-9 (namn, føresett, tlf. nr)
- Delta på oppstartsmøte første veke etter haustferien
- Ekstra ansvar når Syril arrangerer minihandballturnering

## Roller og funksjonar knytt direkte til lag i Syril Handball

### Lagleiarar (9 år og oppover) / foreldrekontakt (6-8 år)

Lagleiar er administrativt ansvarleg for laget. Det bør vere eit mål å lage

foreldregrupper/ressursgrupper rundt kvart lag som fordeler ulike oppgåver mellom seg; t. d.

transport til kampar, kamparrangement, dugnader, cup-deltaking osv.

#### *Generelt*

- syte for god kontakt mellom trenarar, foreldre og spelarar.
- informasjon og kontakt gjennom informasjonsmøte og digitale kanalar som e-post og Spond mm.
- halda orden på laget sitt utstyr saman med trenarar og spelarar
- saman med trenar ha kontakt mot andre lag mtp hospitering. Sportsleg leiar gjev råd om og tek avgjerd om hospitering dersom usemje.
- arrangere sosiale samlingar for laget i løpet av sesongen
- kontakt med regionen, ofte gjennom sportsleg leiar.

#### *Sesongplanlegging*

- planlegge kampoppsett/terminliste/sesongen saman med trenarar
- saman med trenarane fordele trenaransvar for treningar og kampar
- arrangere minimum eitt foreldremøte som bør vere avvikla før sesongstart. Innhaldet i sportsplanen skal vere tema på møtet.
- organisere dugnadsarbeid og fordele foreldregruppa
- påmelding og organisering av reise og deltaking på turneringar
- organisere deltaking på felles avslutning for handballgruppa

#### *Kontakt mot styret*

- vere bindeledd mellom laget og sportsleg leiar
- delta på lagleiar møte
- gje tilbakemelding på treningstider og kampoppsett til sportsleg leiar
- rapportera status og behov for nye investeringar ved sesongavslutning til nestleiar
- skriva årsmelding for laget og levere til leiar

### *Kampar og turneringar*

- organisere køyring til kampar/turneringar – bruk bussen etter retningslinjer
- ansvar for at medisinskrin, med nødvendig innhald, er med til alle kampar
- syta for at drakter blir vaska etter kvar kamp
- omberamme kampar om det er heilt nødvendig, helst i gebyrfrie periodar
- saman med trenarar halda oversikt over spelarar og speletid i kampar
- melde inn resultat av kampar til nestleiar slik at desse kan publiserast på syril.no

### *Spesielt ved heimekamp*

- organisere vakter til kiosk og sekretariat etter oppsett frå arrangementskomiteen
- ansvar for å informere dei som sit i sekretariatet eller har andre oppgåver på parketten under kamp, om at dei ikkje kan ha med seg yngre ungar som kan komme i vegen og skape farlege situasjonar
- ha klar vestar til gjestande lag i tilfelle like drakter
- ansvar for digital kamprapport og skal syte for at bortelag, heimelag og dommar signerer elektronisk.
- følgje instruks frå arrangementskomiteen

## 9. FORELDREVETTREGLAR:

- Møt opp på treningar og kampar – spelarane og trenarane ynskjer det
- Gi oppmuntring til alle spelarane under kampen
- Gi oppmuntring i både medgang og motgang - ikkje kritiser
- Hjelp ungen din til å tåla både siger og tap
- Støtt dommaren – ikkje kritiser dommaravgjersle
- Respekter trenaren sin bruk av spelarar - ikkje prøv å påverke avgjersler under kamp
- Vis respekt for det arbeidet klubben din gjer – tilby din hjelp
- Hugs at det er ungen din som spelar handball - ikkje du
- Stimuler og oppmuntre barnet ditt til å delta - ikkje press
- Spør om kampen var morosam og spennande - ikkje berre om resultatet
- Husk at borna gjer som du gjer - ikkje som du seier
- Meld frå til trenarane i god tid dersom ungen din ikkje har høve til å møte på kamp eller trening
- Snakk med trenaren/lagleiaren direkte om det er noko du ynskjer å ta opp, eller er ueinigi i.

## 10. BARNEHANDBALL G/J 6-9

### Generelle retningslinjer

- Speglede og leik skal vere grunnleggjande
- Handballmiljøet er ein sosial møteplass, der venskap og lagkjensle vert utvikla
- Treningane skal vere eit lågterskeltilbod, der ein legg vekt på leik med ball, samhandling, meistring og treningskultur.
- Alle skal få spele like mykje, på ulike stader og alle skal etter tur få spele frå start
- Det skal vere jamne lag med mål om jambyrdigheit på trening og i kamp, og laga skal ikkje toppast.
- Lær ungane å tole siger og tap, toler dei vaksne å tape, gjer borna det og
- Legg til rette for at ungane kan vere allsidige – koordiner tilbodet med andre idrettar
- Handball er eit spel. Legg til rette for ulike spelformer/øvingar, leik og basisøvingar
- Praktiser FAIR PLAY – positiv tone i trening og kamp, vi takkar motstandarar for kampen og kjeftar ikkje på dommarane – NB! Treningarane er førebilete!

### Treningstilbod

- Frå haustferien til påskeferien, 1 trening i veka.
- Turneringsspel med mellom 4-8 turneringar pr sesong

### Treningsinnhald

- Legg vekt på lystbetonte treningsøker – instruksjon i små dosar!
- Lag eit treningsinnhald der alle opplever meistring
- Mesteparten av treningsaktiviteten bør vere med ball
- Prioriter basistrening med få spelarar
- Mest mogeleg ballkontakt!
- Beste motiveringsfaktor er å skåre mål – målretta øvingar og store nok mål
- Unngå kø, t. d. ved skottrening el. andre øvingar - del inn i grupper

### Tema

- Individuell ballbehandling – pakke/kaste/mottak/finte
- Spele saman to og to – ta i mot og kaste tilbake ballen
- Spele mot – overliste motstandar og lage mål
- Spel og leikformer som utviklar teknikk retta mot avslutningar på mål

### Andre tiltak

- God dialog med foreldregruppa – involvere og engasjere foreldra i turneringar og andre sosiale og sportslege aktivitetar
- Sosiale aktivitetar utafor handballbana i løpet av sesongen
- Sesongavslutning

### Trenarar

- Kvar treningsgruppe bør ha 1 til 2 trenarar, der minst 1 trenar bør ha barnehandballkurs
- Kvar gruppe bør ha 1 til 2 trenarar rekruttert frå ungdomshandballen som har ansvar saman med trenarane frå foreldregruppa
- Trenarar skal få tilbod om interne trenarforum/samlingar og bør delta på slike
- Trenarar skal bruke sportsplanen i treningsarbeidet
- Trenarar skal delta på oppstartsmøte før sesongen (1. veka etter haustferien)

## 11. BARNEHANDBALL G/J10 – 12

### Generelle retningslinjer

- Det skal vere jamne lag med mål om jambyrdigheit på trening og i kamp, og laga skal ikkje toppast.
- Alle skal få spele like mykje, både i forsvar, angrep og i mål, i ulike posisjonar og alle skal etter tur få spele frå start
- Laga bør trene og spele saman på tvers av årsklassar
- Legg til rette for at spelarar kan hospitere i andre treningsgrupper/på andre lag
- Skap gode haldningar – møte presis, klar og førebudd til trening med nødvendig utstyr, delta jamleg på trening og høyre etter
- Praktiser Syril Handball sine verdiar med positive tilbakemeldingar til kvarandre, ikkje kjeftbruk og respekt for dommarane
- Jobbe med god treningskultur

### Treningstilbod

- Frå haustferien til påskeferien minst 1 trening pr. veke for J/G 10, 2 treningar pr. veke for J/G 11 og 12.

## Treningsinnhald

- Legg vekt på å utvikle tekniske basisferdigheiter
- Trening med ball
- Små grupper gir meir aktivitet til alle
- Leik og moro
- Alle skal oppleve meistring og treninga må tilpassast spelaren sitt ferdigheitsnivå
- Ver bevisst på differensiering – sjå generelle råd om differensiering
- Begynne å trene på relasjonelle ferdigheiter (samhandling)
- Forsiktig start med øving på samspel og øve på å ta hensiktsmessige val i spelsituasjonar
- Felles uttøying er ei god avslutning på økta - sportsleg og sosialt
- Introduser målvaktsøvingar, spelarposisjonar, forsvarsformasjonar og lagformasjonar

## Tema

- Individuell ballbehandling – pakke/kaste/mottak/finte
- Spele saman to og to – ta i mot og kaste tilbake ballen
- Spele mot – overliste motstandar og lage mål
- Spel og leikformer som utviklar teknikk retta mot avslutningar på mål

## Andre tiltak

- God dialog med foreldregruppa – involvere og engasjere foreldra i turneringar og andre sosiale og sportslege aktivitetar
- Sosiale aktivitetar utafor handballbana i løpet av sesongen
- Sesongavslutning

## Trenarar

- Kvar treningsgruppe bør ha 1 til 2 trenarar, der minst 1 trenar bør ha barnehandballkurs/aktivitetsleiarkurs
- Trenarar skal få tilbod om og bør gjennomføre aktivitetsleiarkurs
- Trenarar skal få tilbod om interne trenarforum/samlingar og bør delta på slike
- Trenarar skal bruke sportsplanen i treningsarbeidet
- Trenarar skal delta på oppstartsmøte før sesongen og på evalueringsmøte etter sesongen.

## 12. UNGDOMSHANDBALL G/J13 – 16

### Generelle retningslinjer

- Handball skal spelast – evna til å spele hurtig, presis og effektiv handball skal utviklast
- Fokus på å finne gode løysingar og i å spele kvarandre gode
- Ros gode val og forsøk på å spele seg fram til avsluttingssituasjonar
- Ta vare på og vidareutvikle kreative spelarar. Ver bevisst på differensiering – sjå generelle råd om differensiering
- Alle som trenar skal spele kampar, speletid blir fordelt etter oppmøte, ferdigheit og innsats. Mål om jamne kampar.
- Legg til rette for hospitering i andre treningsgrupper/på andre lag
- Slå ned på munnbruk og negative tilbakemeldingar mellom spelarane
- Jobb bevisst med haldningar – positiv oppmuntring til kvarandre
- Introduser spelarposisjonar, lagformasjonar og formasjonstrening
- Felles uttøying er ei god avslutning på økta - sportsleg og sosialt
- Dersom eit årskull har to eller fleire lag i serien, kan trenar/lagleiar differensiere mellom eitt førstelag og eitt andrelag. Spelarane skal kunne veksle mellom laga, ingen har fast plass. Kriterium som skal leggjast til grunn for kven av spelarane som spelar på første- eller andrelaget er ferdigheiter, oppmøte, haldningar og innsats på trening og i kamp.

### Treningstilbod

- Frå august/september til april/mai, minst 2 treningar pr. veke

### Treningsinnhald

- Individuelle ferdigheiter er framleis viktig. Prioriter teknisk trening med ball og individuelle ferdigheiter som nedlåsing i forsvar, ulike typar finter og målvaktsteknikkar
- Spenst, styrke og hurtigheit
- Trene på relasjonelle ferdigheiter (samhandling) i angreps- og forsvarsspel inkludert samhandling med keeper
- Øve på taktiske ferdigheiter og på å ta hensiktsmessige val i trening og kamp
- Kondisjonstrening i form av spel med ball
- Korte speløktar med høg intensitet
- Oppmuntre og legg til rette for eigentrening og anna idrettsaktivitet

## Tema

- Tekniske ferdigheiter
  - Duellstyrke ein mot ein
  - Terping på mottak, pasningskvalitet og skotvariantar
  - Målvaktsteknikk
  - Posisjonsspesifikk teknikk i forsvar og angrep
- Forsvarsspel
  - 2 og 2 samforsvarar
  - Kommunikasjon
  - Sideforskyving, hurtigheit, støyting og nedlåsing
  - 6:0, 5:1 og evt. 3:2:1
  - Samhandling målvakt og forsvarsspelar
- Angrep
  - Hurtig igangsetting av målvakt
  - Samspel og angrepstrening mot både etablert og uetablert forsvar
  - Avslutningstrening frå ulike posisjonar
  - Avslutningstrening mot både etablert og uetablert forsvar
  - Langpasningar/ankomstspel/rushpasningar
  - Lære seg å "bruke opningar» - gjennombrot
  - Trening på 7-meter

## Trenarar

- Kvar gruppe bør ha 1 til 2 trenarar som har hovudansvar samt hjelparar frå foreldregruppa på alle treningar og kampar
- Helst ein trenar med trenar 1-utdanning
- Treningsplan bør utarbeidast før sesongstart
- Trenarar skal få tilbod om trenarkurs/samlingar og bør delta på slike
- Trenarar skal bruke sportsplanen i treningsarbeidet
- Trenarar skal delta på oppstartsmøte før sesongen og på evalueringsmøte etter sesongen.
- Trenarar skal så langt det er mogleg delta på sone- og regionale samlingar der spelarar frå Syril deltek. Det er viktig at trenarar følgjer opp desse samlingane, mellom anna ved å ta øvingar og liknande med til eigne treningar



### Andre tiltak

- God dialog med foreldregruppa – involvere og engasjere foreldra i turneringar og andre sosiale og sportslege aktivitetar
- Sosiale aktivitetar utafor handballbana i løpet av sesongen
- Sesongavslutning

## 13. SENIORHANDBALL

### Generelle retningslinjer

- Treinar tek ut laget til kamp og avgjer speletid for kvar spelar.
- Legge til rette for basis- og skadeførebyggjande trening også mtp. individuelle behov ved skader
- Krav om oppmøte utan gyldig fråveregrunn. Ein må melde frå til treinar dersom ein ikkje har høve til å møte på kamp eller trening.

### Treningstilbod

- Minimum to treningar på 1,5 timar per økt i veka i sesongen.
- Eigentrening utanfor sesong basert på opplegg frå treinar.

### Treningsinnhald

- Ekstra kondisjons- og styrketrening i oppkøyring til sesong.
- Mykje teknikk og speletrening, med innlagt formasjonstrening, men og basis- og skadeførebyggjande trening
- Spel med krav til taktisk tenking – øve på å ta hensiktsmessige val
- Fokus på å finne gode løysingar og i å spele kvarandre gode
- Oppmuntre og legge til rette for eigentrening og anna idrettsaktivitet

### Tema

- Tekniske ferdigheiter
  - Duellstyrke ein mot ein
  - Terping på mottak, pasningskvalitet og skotvariantar
  - Målvaktsteknikk
  - Posisjonsspesifikk teknikk i forsvar og angrep
- Forsvarsspel

- 2 og 2 samforsvarar
- Kommunikasjon
- Sideforskyving, hurtigheit, støyting, nedlåsing
- Trene på ulike forsvarsformasjonar: 6:0, 5:1 og evt. 3:2:1
- Trene på å unngå straff i forsvar
- Samhandling målvakt og forsvarsspelar
- Angrep
  - Hurtig igangsetting av målvakt
  - Samspel og angrepstrening mot både etablert og uetablert forsvar
  - Trene på ulike angrepsformasjonar mellom anna mot ulike typar forsvar
  - Avslutningstrening frå ulike posisjonar
  - Avslutningstrening mot både etablert og uetablert forsvar
  - Langpasningar/ankomstspel/rushpasningar
  - Lære seg å "bruke opningar» - gjennombrøt

#### Andre tiltak

- Sosiale aktivitetar utafor handballbana i løpet av sesongen
- Sesongavslutning

#### Trenarar

- Det er eit mål å ha to trenarar i gruppa
- Helst ein trenar med trenar 1-utdanning
- Treningsplan bør utarbeidast før sesongstart
- Trenarar skal få tilbod om trenarkurs/samlingar og bør delta på slike
- Trenarar skal bruke sportsplanen i treningsarbeidet
- Trenarar skal delta på oppstartsmøte før sesongen og på evalueringsmøte etter sesongen.

## 14. DIFFERENSIERING

### Kva er differensiering?

Differensiering er å gje alle spelarar eit tilbod som er stimulerande for den sportslege utviklinga. Det inneber at alle skal oppleve meistring i det ein gjer og at alle har noko å strekke seg etter. Med meistring fylgjer også trivsel.

### Korleis gjennomføre differensiering?

- Tilpass treningstilbudet for den enkelte – opne opp for mindre eller større treningsmengder etter avtale med trenar
- Individuelle tilpassingar av øvingar undervegs i treningane
- Er ein fleire trenarar kan ein i periodar av treninga dele gruppa etter ferdigheitsnivå
- Tekniske øvingar der fleire med same ferdigheiter øver ilag
- Legg til rette for spelsituasjonar med fleire enn to lag; lat spelarar med same ferdigheitsnivå spele saman
- Tenk lagspel og ver bevisst måten ein differensierer på
- Differensiering mellom førstelag og andre lag dersom eit årskull i ungdomshandballen har to eller fleire lag i serien.
- Hospitering
- Supplerande treningar for dei som er mest motiverte.

## 15. HOSPITERING

### Kva er hospitering?

Hospitering er å gje motiverte spelarar med positive haldningar tilbod om å trene og/eller spele kampar på eit høgare ferdigheitsnivå enn dei får ved å trene med sitt ordinære lag. I praksis vil dette seie at ein blir med eldre spelarar i trening og kamp, eller at jenter får bli med gutar i trening.

Ein motivert spelar er ein spelar som har nær 100% frammøte på trening, har god moral og yter godt på trening. Ein spelar som skal hospitere til eit høgare nivå bør ha ferdigheiter som gjer at vedkommande vil meistre nivået han/ho hospiterer til

### Tilbod om hospitering gjeld:

- Alle spelarar som har blitt plukka ut av regionen til å delta på spissa utviklingstiltak skal ha tilbod om hospitering
- Frå spelarane fyller 10 år, kan motiverte spelarar med gode haldningar få prøve seg på eit høgare nivå enn der dei til vanleg spelar/trenar

### Korleis gjennomføre hospitering?

- Hospitering skal vere tilpassa kvar enkelt spelar
- Hospitering på trening er viktigare enn å hospitere i kamp
- Legg til rette for utvida treningstilbod ved å ha ulike treningsdagar for lag som naturleg skal samarbeide
- Det er spesielt viktig å delta på speleøktar

- I dei yngste klassane bør minimum to spelarar hospitere samstundes

### Grader av hospitering

- "Prøve" seg på nokre treningar
- Delta på 1-2 treningsøktar i veka i periodar av eller gjennom heile sesongen
- "Prøve" seg i einskilde kampar
- Delta på alle treningar med begge lag og spele kampar for begge lag. Treningar og lagleiarane for dei to laga er ansvarlege for at spelarar som hospiterer, har ein fornuftig treningsmengde og regulerer kamptilbodet for spelaren. Treningar og lagleiarane skal og syte for at andre spelarar på dei to aktuelle laga får eit fullverdig trenings- og kamptilbod.
- Flytta opp fast, dvs. delta på alle treningar og alle kampar for eit lag i ein høgare klasse enn der spelaren opphavleg høyrer til (frå 14-15 år).

### Kven avgjer kva spelar som skal hospitere?

- Avtale om hospitering skal styrast, organiserast og følgjast opp av trenarar og lagleiarar på dei aktuelle laga
- Sportsleg leiar/ utval gjev råd om hospitering og tek avgjersle ved usemje

### Kven skal informerast?

- Spelarar, foreldre til spelar, trenarar og lagleiarar på begge lag
- Det skal gis informasjon om hospitering på foreldremøte. Informer om kva, kven og kvifor.

Leikanger, september 2022

Styret i Syril Handball