

# SPORTSPLAN



# NAMSOS

## HÅNDBALLKLUBB

*Nær - Aktiv - Motiverende - Samlende - Oppmerksom - Smilende*

*Vedtatt av årsmøtet 20. april 2021*

Namsos Håndballklubb (NHK) sin sportsplan skal være klubbens styrende dokument for utøvelse av håndballaktivitet i klubben. Planen skal brukes og oppdateres jevnlig i tråd med endringer. Styret er ansvarlig for nødvendige endringer.

## Visjon

Hovedmål for NHK er å gi håndballglede og motiverer til å utvikle håndballmiljøet i Namsos.

NHK har også som klare mål å utvikle:

- det sportslige tilbudet, også for spillere med ambisjoner.
- det sosiale og miljømessige i klubben.
- et miljø med trygghet, trivsel og tilhørighet.
- klubbens identitet – dvs at flest mulig forbinder NHK med noe man ønsker å identifisere seg med og anbefale for andre.

## Verdier

Klubben har et verdsett som vi skal etterleve og bruke hver dag i alle ledd i klubben.

Våre verdier er:

**Nær, Aktiv, Motiverende, Samlende, Oppmerksom og Smilende**

NHK ønsker å gi et håndballtilbud til barn og unge innenfor sunne, sportslige, sosiale og økonomiske rammer som klubben har via sin visjon og sine verdier

Vi ønsker å ha spillere, trenere, dommere og foreldre som viser dette frem på trening og kamper.

## Målsetting

### **Sportslige mål:**

NHK ønsker å ha minst 1 lag i alle aldersbestemte klasser fra mini til og med senior

En viktig faktor for å opprettholde dette målet er å gi et godt tilbud allerede fra Mini-håndballen.

I de aldersklassene der det er mange spillere på laget, melder man på flere lag i serien. Lagene betraktes likevel som ett lag og skal, så fremt det er praktisk og sportslig mulig, ha fellestreninger og felles sosiale tiltak.

### **Rekrutteringsmål:**

Planlegge og gjennomføre rekrutteringstiltak

30% flere medlemmer i løpet av de neste to sesonger, målt fra sesong 2018/2019.

### **Kompetansemål:**

Avdekke behov og ønsker for økt kompetanse blant trenere – melde aktuelle på kurs

Til enhver tid ha trenere med trener II kompetanse i klubben, samt trenere med trener I kompetanse i flest mulig lag.

## Prioriterte tiltak for å nå målene

1. Kick-off ved sesongstart. Gjennomføre åpen treningsdag?
2. Invitere deltakere i bydelsserien i fotball på cupdag ved bydelsseriens slutt
3. Oppnevne en ansvarlig for integrering
4. Synlighet,
  - a. Oppnevne en ansvarlig for facebooksidene, jevnlig oppdateringer
  - b. blant annet være til stede med bod i Martna'n,
5. Håndballskole i høstferien
6. Nattcup

## Retningslinjer

NHK følger NIF's retningslinjer og rettigheter for barne- og ungdomsidrett. Det vil si at aktiviteten skal bygge på trygghet, vennskap, mestring og trivsel. Barna skal ha rett til å være med å påvirke, ha frihet til å velge og konkurransene skal være for alle. All aktivitet skal være på barnas premisser. Med dette mener vi at aktivitetene skal tilrettelegges hvert barns mestrings- og utviklingsnivå.

## Gode holdninger – en avgjørende faktor

Gode holdninger, allerede fra den laveste aldersgruppe, er en avgjørende faktor for at NHK skal lykkes som klubb. Deltakelse i NHK skal først og fremst være lystbetont og gøy. NHK skal legge til rette for et miljø som ivaretar våre utøvere på en helhetlig måte. For å skape en positiv prestasjonskultur skal vi sørge for at alle blir sett, hørt og lagt merke til. Både i trening og kamp. På og utenfor banen. Vi skal fremme en positiv prestasjonskultur gjennom ferdighetsutvikling, gode holdninger, respektere fair play og skape trivsel i et trygt og godt miljø.

I NHK er det nulltoleranse for mobbing, trakassering og annen negativ atferd.

Hvert lag skal ha en sosialt ansvarlig med ansvar for laget på lik linje med hovedtrener og lagleder.

### Viktige faktorer for et godt miljø er;

- **Treningsoppmøte.**
  - Utvikle en kultur for å trene og ikke møte på trening for å bli trent. Møt opp 10 min før treningene starter (i garderoben?)
- **Respekt for klubbens, lagledernes og sine medspilleres tid og kvalitet på trening og kamp.**
  - Dette betyr å komme tidsnok, gi beskjed hvis du ikke kommer på trening/kamp (personlig melding til trener fra 10/11-årsalderen)
- **Bry deg om å hjelpe hverandre til positive opplevelser både på og utenfor banen.**
  - Utvikle "selvjustis" i laget/klubben.
- **Konsekvenser ved brudd på interne regler skal være kommunisert ut til spillere og foresatte.**
  - Dårlige holdninger overfor lagsapparatet og/eller med/motspillere skal medføre konsekvenser. Konsekvenser avgjøres ut fra alvorlighetsgrad.
- **Ekstreme overtramp skal tas og styret(sportslig) og foresatte må inn i bildet så tidlig som mulig.**

- Sunne-, fornuftige- og positive løsninger som er til beste for laget/gruppen må prege alle tiltak under dette punktet.

Generelt må det under alle de ovennevnte punkter vurderes skjønn og normal folkeskikk for alle involverte. Dette gjelder både foresatte, lagsapparat og den enkelte spiller.

## Trenerens rolle

Sportslig leder er ansvarlig for å oppnevne trenere og inngå avtaler med samtlige trenere i klubben. Det er sportslig leders ansvar å følge opp trenerne i løpet av sesongen.

Trener er ansvarlig for å tilrettelegge treningen for sesongen og den enkelte treningskveld, Treneren har ansvaret for laguttak til kamper og sørge for rotasjon av spillere. Treneren skal være tilstede under hver trening og kamp, eller sørge for en stedfortreder.

Skal trenerne i klubben ha anledning til å gjøre en god jobb må de vite hva som forventes av dem. Derfor har klubben enkle retningslinjer som skal sørge for lik oppfølging av alle våre utøvere. I tillegg skal retningslinjene sørge for at alle har nødvendig bakgrunn for å gjennomføre optimale økter.

## Trenervettregler

Klubben forventer at alle trenere etterlever våre trenervettregler:

1. Klubbens verdier er integrert i trenerstilen min
2. Utøverne er alltid i sentrum – mine handlinger baseres på å tilrettelegge for dem
3. Jeg skal sørge for et mestringsmiljø som inkluderer alle
4. Jeg er et godt forbilde og en god ambassadør for klubben

## Øktledelse

Hvordan trenerne planlegger og gjennomfører øktene sine er avgjørende for den sportslige utviklingen. Derfor har klubben gitt enkle kjøreregler for oppstart og avslutning av øktene samt hvilke hovedpunkter hver økt skal inneholde.

Oppstart av økt (gjøres i garderoben slik at alle vet hva de skal gjøre ved start)

- Samle gjengen
- Ønsk kort velkommen
- Forklar enkelt målet med økta
- Kort gjennomgang av økta
- Vise positiv holdning og humør

## Innhold i øktene

Når vi planlegger og gjennomfører treningsøkter er alltid målet optimalt utbytte. For å få til dette er har klubben satt noe enkle prinsipper som skal ivaretas. Disse er:

- God motivering
- Høy aktivitet
- Konkrete arbeidsoppgaver
- God organisering og flyt
- Variasjon i øvelser
- Samarbeid som skaper fellesskap
- Oppmuntring til egentrening
- Individuell oppfølging av alle utøvere

### Avslutning av økt

- Samle gjengen
- Oppsummer kun de mest positive hendelsene i økta
- Gi kun nødvendige beskjeder
- Ros noen nye hver gang
- Minn på neste økt

## Utstyr

Det skal ikke være kostnadskrevende å spille håndball i NHK, men det kreves at alle møter med innesko, beregnet for hallbruk og egen ball.

## Differensiering og spilletid

Det er et overordnet mål for all aktivitet i NHK å sikre at flest mulig er med lengst mulig og at klubbens utøvere presterer på høyt nivå. I NHK skal det derfor jobbes for å sørge for optimal individuell utvikling og opplevelse av mestring. Dette innebærer et ønske om differensiering i øktene så langt det lar seg gjøre. Det betyr at øktene og øvelsenes vanskelighetsgrad skal kunne justeres slik at alle opplever mestring og utfordring på sitt nivå.

I treninger hvor spillsekvenser/konkurranser er en del av økten skal treneren søke å differensiere motstanden ut fra nivå. Målet med dette er å gi alle optimal utfordring. Laginndeling skal derfor ha så likt nivå som mulig. Denne formen for differensiering i trening skal ikke forveksles med topping av lag i kamp/konkurranse (som ikke er tillatt).

Spilletiden skal fordeles etter klare retningslinjer. Til og med J12/G12 **skal** alle spillere få lik spilletid forutsatt likt oppmøte på trening. Barna skal også forsøke seg på alle de ulike posisjonene. Klubbens utøver er å utvikle utøvere i et langsiktig løp og at vi har med flest mulig lengst mulig. Kortsiktig fokus på seier og resultat er uviktig. Treningsoppmøte avgjør spilletid. Treningsoppmøte i andre idretter teller også som deltatt. Et barn som bedriver to idretter med konkurransesesong i samme periode (for eksempel langrenn og håndball) skal ikke «straffes» med mindre spilletid fordi han/hun prioriterer annen trening en gang i uka i en periode. Dersom spillere velger bort håndballtreninger på bekostning av andre idretter som ikke har sin konkurransesesong på vinteren, må spilleren forvente at dette påvirker spilletiden i kamper.

Fra aldersgruppe 13 år+ endres prioriteringene. Spillerne brukes i spesifikke posisjoner og utvikler seg i disse. Spilletiden skal fortsatt fordeles på bakgrunn av oppmøte på trening. Klubbens oppgave er fortsatt å utvikle med langsiktig fokus.

## Utvikling av spillere

Klubben ønsker å utvikle selvstendige spillere som er opptatt av egenutvikling. Her har trener en sentral rolle. Samtlige trenere skal derfor i samarbeid med sine utøvere sette seg målsetninger for sesongen. Disse skal ikke nødvendigvis være rettet mot plassering eller konkrete resultatmål, men heller mot spillerutvikling, rekruttering, sosialisering, lagånd, treningskultur og så videre. Spesielt viktig er dette for de yngste lagene.

I den sammenhengen er det også ønskelig at trener tilbyr spillersamtaler med de spillerne som ønsker dette. Her bør man ta opp viktige emner som for eksempel treningshverdagen til utøverne, utviklingen til spilleren, målsetningene, hva de ønsker å trene mer på med mer. Trener oppsummerer sammen med spiller hva spilleren har blitt dyktigere på, og hva man bør jobbe mer med framover.

For å sikre en gunstig utvikling for både spiller og klubb har klubbens sportslige utvalg utarbeidet utviklingsplan for spillerne på de ulike aldersnivåene. Trener jobber etter kriteriene, men kan naturligvis utvikle disse om spillerene har kommet på et høyere nivå.

## Aldersgruppe: 7 – 9 år MINI

### Mål og virkemidler



Skape mestringsfølelse

Sosial atmosfære og sosial tilhørighet innen idrett

Treninger som inneholder lek, glede, trivsel og allsidighet med ball

1 person skal ha hovedansvaret for organisering av Mini ( skal være med i styret)

|   |  |
|---|--|
| <b>ALDER</b>                            | 7 – 9 år   |
| <b>STRATEGIER</b>                       | <p>Gi øving på grunnleggende håndballteknikker gjennom lek i lagspillet</p> <p>Hver trening skal gi hver enkelt spiller opplevelse av mestring</p> <p>Opplevelse av samhold og tilhørighet ved å styrke ”vi følelsen”</p> <p>Variert trening</p> <p>Hold fokus på hva faktisk barnet får til og forsterk denne atferden. Bruk mer tid på å fortelle barnet hva det bør fortsette med i stedet for hva det bør endre på.</p> <p>Vær oppmuntrende og motiverende</p> <p>Aktiviser både hode og kropp, mest mulig aktivitet med korte pauser</p> <p>Gi ALLE oppmerksomhet</p> <p>Rekruttere spillere via skolen</p> |
| <b>ORGANISERING AV AKTIVITET</b>        | <p>1 treningsøkt hver uke, i hall</p> <p>Maksimal antall ballkontakter/stor aktivitet/høy intensitet</p> <p>Fokus på trening bør være:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kast og mottaksteknikker (beinstilling, albue, rotasjoner osv)</li><li>• Grunnleggende bevegelser gjennom lek (start/stopp/reaksjon/hurtighet/styrke/utholdenhet/forflytningsteknikk)</li><li>• Sosiale ferdigheter</li><li>• Enkel regelforståelse</li><li>• Ballorientert forsvarsspill</li></ul> <p>Spillerne skal ha tilnærmet lik spilletid i kamper</p> <p>Det er ideelt med 12 – 15 spillere pr treningsgruppe</p>     |
| <b>STØTTEAPPARAT, LOKALER OG UTSTYR</b> | <p>1 ledere pr lag, men viktig at foreldrene blir med og hjelper til på treningen og kamper. Foreldre skal være tilstede på trening, eller ha med stedfortreder.</p> <p>Sammensatt støtteapparat som jobber etter definerte retningslinjer</p> <p>2 foreldremøter</p> <p>Trening i hall</p> <p>Alle har hver sin ball</p> <p>Baller i flere størrelser, kjegler, kasser, matter, balansebrett, hoppetau, etc</p>   |
| <b>KONKURRANSE</b>                      | <p>Prøve flere spilleplasser</p> <p>Lokale turneringer</p> <p>Regelkunnskap</p> <p>Egne og lokale turneringer.</p> <p>Viktig at alle følger samme regelverk jmf Region Nord</p>  |

## Aldersgruppe: 10 - 11 år

### Mål og virkemidler



Skape mestringsfølelse

Sosial atmosfære og sosial tilhørighet innen idrett

Treninger som inneholder lek, glede, trivsel og allsidighet med ball

|  |  |
|--|--|
| <b>ALDER</b>                           | 10-11 år   |
| <b>STRATEGIER</b>                      | <p>Det satses på bredde, der det sosiale vektlegges i stor grad. Dette gjøres gjennom strategier som:</p> <p>Gi øving på grunnleggende teknikker gjennom lek i lagspillet</p> <p>Hver trening skal gi hver enkelt spiller opplevelse av mestring</p> <p>Opplevelse av samhold og tilhørighet ved å styrke ”vi følelsen”</p> <p>Variert trening</p> <p>Fremgang gir større treningsglede. Det er derfor viktig at det arbeides med bevisstgjøring av ferdighetsutvikling hos hver enkelt spiller</p>  |
| <b>ORGANISERING AV AKTIVITET</b>       | <p>1-2 treningsøkt(er) hver uke, i hall</p> <p>Maksimal antall ballkontakter/stor aktivitet/høy intensitet</p> <p>Innføring og videreutvikling av skudd og finteteknikker.</p> <p>Forflytning med og uten ball</p> <p>Pådrag, viderespill</p> <p>Begynnende sperrebevegelser</p> <p>Ballorientering i forsvarspillet. Beregne ballbane, snappe ball.</p> <p>Enkel taklingstenknikk.</p> <p>Utgruppert og nedgruppert forsvarsspill. Gjerne en omgang hver!</p> <p>Målvakt: Grunnstilling, forflytning og enkle parader.</p> <p>Spillerne skal ha lik spilletid i kamper. Kan differensieres med bakgrunn i treningsoppmøte, ikke ferdigheter</p> |
| <b>STØTTEAPPARAT LOKALER OG UTSTYR</b> | <p>2 ledere pr lag, 1 voksen med aktivitetsleder kompetanse</p> <p>Sammensatt støtte- apparat som jobber etter definerte retningslinjer.</p> <p>Informasjon og involvering</p> <p>3 foreldremøter</p> <p>Trening i hall</p> <p>Alle har hver sin ball</p> <p>Baller i flere størrelser, kjegler, kasser, matter, balansebrett, hoppetau, etc</p> <p>2 sosiale akt pr sesong</p> <p>Personlig melding ang treningsoppmøtet Ikke via facebook o.l</p>  |
| <b>KONKURRANSE</b>                     | <p>Fair play</p> <p>Alle skal prøve flere spilleplasser</p> <p>Regelkunnskap</p> <p>1 hovedtrener , oppmann og foreldrekontakt .</p>   |



## Aldersgruppe: 12 - 13 år

### Mål og virkemidler



Utvikle sportslige kvaliteter, som intensitet og teknikk jmf de andre

Skape mestringsfølelse

Sosial atmosfære og sosial tilhørighet innen idrett

Treninger som inneholder lek, glede, trivsel og allsidighet med ball

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| <b>ALDER</b>                     | 12-13 år   |
| <b>STRATEGIER</b>                | Treningene har allsidig teknikktraining i sentrum<br>Teknikkene trenes som en del av småspill<br>Spillerne kan trene på ulike spilleplasser<br>Det legges inn spesifikk målvaktstrening<br>Spillerne skal ha opplæring i egentrening<br>Hver spiller skal ha konkret tilbakemelding om sin egen utvikling. Hva har spiller blitt bedre på, hva man spiller jobbe mer med   |
| <b>ORGANISERING AV AKTIVITET</b> | 2 treningsøkter hver uke i hall<br>Innlagt allsidighetstrening i håndballøktene<br>For enkeltspillere som har interesse av det gis det tilbud om en ekstra frivillig treningsøkt i uka, gjerne i samarbeid med andre lag. Ei slik økt bør være på en annen dag enn den "normale" økta<br>Det er viktig at treningsmengden tilpasses den enkelte spiller<br>Angrep: <ul style="list-style-type: none"><li>- Videreutvikling av skudd og finteteknikker. Posisjonstrening.</li><li>- Finter: lande på 0, ballposisjon i inngang, finte begge veier, parallelle bein, en fot foran, støttebevegelse</li><li>- Skudd; Sirkel og pisk. Skyte etter få steg og etter flere steg. Skyte på tur opp og på tur ned.</li><li>- Forflytning før og etter ballmottak.</li><li>- Pådrag, viderespill – skape overtall</li><li>- Enkelt overgangspill</li><li>- Sperreteknikk – foran og ved siden.</li></ul> Forsvar <ul style="list-style-type: none"><li>- Ballorientering i forsvarspillet. Husk at det beste man kan oppnå er ballerobring</li><li>- Taklingsteknikk, forflytningsteknikk, presse, blokke</li><li>- Samarbeid i forsvarspillet og med målvakt. Telle og forflytte. Styre skudd</li><li>- 3:2:1 , 3:3 og 5:1</li></ul> Målvakt: Utfallsteknikk. Parade nærskudd. Igangsetting av kontra (også sittende/liggende – få ballen raskt i spill) |

|  |  |
|--|--|
| <b>STØTTEAPPARAT<br/>LOKALER OG<br/>UTSTYR</b> | <p>2 ledere pr lag, 1 voksen med trenerkompetanse</p> <p>Lederne og trenerne må ligge i forkant dersom de skal følge laget videre. Det er ønskelig med Trener 1-utdanning.</p> <p>Klubben tilbyr alternativ kursing</p> <p>3 foreldremøter</p> <p>Trening i hall</p> <p>Alle har hver sin ball</p> <p>Baller i flere størrelser, kjegler, kasser, matter, balansebrett, hoppetau og hekker</p> |
| <b>KONKURRANSE</b>                             | <p>Påmelding på rett sportslig nivå</p> <p>Lik innsats og oppmøte på trening gir lik spilletid samt sosiale og sportslige ferdigheter,er grunnlag for spilletid i kampene</p> <p>Spillemøter x 2</p> <p>2 sosiale akt</p>  |

## Aldersgruppe: 14 - 15 år

### Mål og virkemidler



Utvikle sportslige kvaliteter, som intensitet og teknikk

Ha med spillere på SUM og RUM

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <b>ALDER</b>                     | 14-15 år  |
| <b>STRATEGIER</b>                | <p>I treningen vektlegges teknikk- og spillerutvikling i flere posisjoner</p> <p>Det legges opp til mye småspill/valgtrening</p> <p>Det arbeides med å utvikle større bevissthet om fysisk trening</p> <p>Gjennomføring av egentrening periodevis</p> <p>Det legges inn spesifikk målvaktstrening</p> <p>Det arrangeres sosiale sammenkomster for å utvikle og styrke samhold</p> <p>Obligatorisk regelkurs for 14-15 åringer</p>   |
| <b>ORGANISERING AV AKTIVITET</b> | <p>2 treningsøkter hver uke i hall</p> <p>Innlagt i treningene er fysikk/koordinasjon og allsidighetstrening</p> <p>Det er viktig at treningsmengden tilpasses den enkelte spiller</p> <p>Fysisk trening i sommerhalvåret</p> <p>Tekniske og taktiske elementer:</p> <p>Angrep:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Videreutvikle skudd og finter – mer posisjonsrelatert i minst to posisjoner.</li><li>○ Innspillsteknikk (via gulv, fra luft, skjult osv)</li><li>○ Opprullingsspill, med og uten avbrudd</li><li>○ Enkle plasskifter</li><li>○ Samarbeid med linjespiller</li><li>○ Kontringsspill</li><li>○ Ankomstspill – ruller og kryssbevegelser</li></ul> <p>Forsvar:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kontradekking (rollespesifikt. Klargjør kantspillers oppgave, bakspillers oppgave med mer)</li><li>- Hindre innspill</li><li>- Videreutvikle både nedgruppert og utgruppert forsvarsspill.</li><li>- Videreutvikle samarbeidet med målvakt</li><li>- Målvaktsteknikk nærskudd og kantskudd. Kontringspasninger og igangsetting.</li></ul> |

|  |  |
|--|--|
| <b>STØTTEAPPARAT<br/>LOKALER OG<br/>UTSTYR</b> | 2 trenere pr lag, minst 1 med trener II kompetanse, eller tilsvarende ferdigheter/ Spillererfaring. Klubben tilbyr alternativ kursing<br>1 lagledere pr lag,<br>2-3 økter i hall<br>Tilgang til alternativ trening<br>Jevnlige foreldremøter |
| <b>KONKURRANSE</b>                             | Påmelding på utfordrende nivå<br>Hospitere opp fra 14 år<br>Innsats og oppmøte på trening, samt sosiale og sportslige ferdigheter, er grunnlag for spilletid i kampene<br>Hospitering er tillatt<br>Sluttspill er målet                      |

## Aldersgruppe: 16 - 17 år

### Mål og virkemidler



Utvikle høy sportslig kvalitet, som intensitet og teknikk

Sosial tilhørighet og blick for sosial fungering

Beholde spillere, treningsgrupper tilpasset satsingsnivå for flest mulig.

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <b>ALDER</b>                     | 16-17 år  |
| <b>STRATEGIER</b>                | <p>Det legges opp til mye småspill/kamptrening og valgtrening</p> <p>I treningene vektlegges spesifikke avslutningsteknikker</p> <p>Avgjørende for mengde, belastning og type fysisk trening, er individuell fysisk utvikling</p> <p>Gjennomføring av egentrening</p> <p>Spesifikk målvaktstrening</p>  |
| <b>ORGANISERING AV AKTIVITET</b> | <p>3 treningsøkter hver uke, derav 2 i hall</p> <p>Styrketrening inkluderes i treningsøktene evt. egen økt</p> <p>Treninger kan, etter vurdering mellom trenerne, gjennomføres sammen med seniorlag.</p> <p>Innlagt i treningene er fysikk/koordinasjon og allsidighetstrening</p> <p>Det er viktig at treningsmengden tilpasses den enkelte spiller</p> <p>Fysisk trening i sommerhalvåret</p> <p>Tekniske og taktiske elementer:</p> <p>Angrep:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Videreutvikle skudd og finter – posisjonsrelatert - spesialisering.</li><li>○ Innspillteknikk (via gulv, fra luft, skjult osv)</li><li>○ Opprullingsspill, med og uten avbrudd</li><li>○ Plasskifter, bearbeiding og KONSEKVENSSPILL</li><li>○ Samarbeid med linjespiller</li><li>○ Kontringsspill</li><li>○ Ankomstspill – ruller og kryssbevegelser</li></ul> <p>Forsvar:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kontradekking (rollespesifikt. Klargjør oppgavene til linjespiller, bakspiller og kantspiller)</li><li>- Hindre innspill</li><li>- Videreutvikle både nedgruppert og utgruppert forsvarsspill.</li><li>- Videreutvikle samarbeidet med målvakt</li><li>- Målvaktsteknikk nærskudd og kantskudd. Kontringspasninger og igangsetting.</li></ul> |

|  |   |
|--|---|
| <b>STØTTEAPPARAT<br/>LOKALER OG<br/>UTSTYR</b> | 1-2 trenere pr lag, minst<br>1 med trener II kompetanse, eller tilsvarende ferdigheter/ Spillererfaring.<br>Klubben tilbyr alternativ kursing<br>2 lagledere pr lag.<br>2-4 økter i hall<br>Tilgang til alternativ trening<br>Sammensatt støtteapparat som jobber etter definerte retningslinjer,<br>informasjon og involvering |
| <b>KONKURRANSE</b>                             | Påmelding på utfordrende nivå<br>Hospitering  |

## Aldersgruppe: Senior

### Mål og virkemidler



**Namsos Hk har ambisjon om å tilby seniorhåndball** på både dame og herresiden.

Målsetning er minimum 3.div for begge lagene.

Videre målsetning om å videreutvikle unge spillere til å ta steget opp til større klubber.

|  |  |
|--|--|
| <b>ALDER</b>                           | 17 år -  |
| <b>STRATEGIER</b>                      | Fokus på alle spillets faser.<br>Kollektiv og individuell utvikling<br>Taktisk forståelse, handlingsvalg<br>Avgjørende for mengde, belastning og type fysisk trening, er individuell fysisk utvikling<br>Gjennomføring av egentrening<br>Spesifikk målvaktstrening   |
| <b>ORGANISERING AV AKTIVITET</b>       | 3 treningsøkter hver uke, derav minimum 2 i hall<br>Styrketrening inkluderes i treningsøktene evt. egen økt  |
| <b>STØTTEAPPARAT LOKALER OG UTSTYR</b> | 1-2 trenere pr lag, minst<br>Ønskelig med trener II kompetanse, eller tilsvarende ferdigheter/<br>Spillerefaring. Klubben tilbyr alternativ kursing<br>1 lagledere pr lag.<br>2-4 økter i hall<br>Tilgang til alternativ trening<br>Sammensatt støtteapparat som jobber etter definerte retningslinjer, informasjon og involvering |
| <b>KONKURRANSE</b>                     | Målsetning om spill i 3.div eller høyere   |

## Trenere – lagledere – organisering og tilrettelegging av trening

### Mål:



Til enhver tid ha nok trenere med trenerkompetanse tilpasset de ulike nivå  
 Rekruttere lagledere blant foreldre  
 Godt organiserte treningsøkter for alle lag i hall

|  |  |
|--|--|
| <b>FUNKSJON</b>                        | Trenere  |
| <b>STRATEGIER</b>                      | Arrangere og tilby kurs slik at de ulike lagene har kompetente trenere o Det er styret v/sportslig leder som ”ansetter” trenere på alle nivå<br>Behov: 1-2 trenere pr påmeldt lag                                    |
| <b>ORGANISERING AV AKTIVITET</b>       | Tilby aktivitetslederkurs for aldersgruppen 8 – 11 år<br>Tilby trenerkurs<br>Sammen med de øvrige klubbene i sonen arrangere trenerkurs på ulike nivå<br>Arrangere trenerforum etter behov                           |
| <b>STØTTEAPPARAT LOKALER OG UTSTYR</b> | Sportslig leder er ansvarlig for å koordinere kurs og opplæringsvirksomhet<br>Gode kommunikasjons- og samarbeidsrutiner<br>Litteratur og kursmateriell tilgjengelig for trenere<br>Benytte egne dommere på treninger |
| <b>FUNKSJON</b>                        | Lagledere  |
| <b>STRATEGIER</b>                      | 1 lagledere pr lag<br>1 foreldrekontakt  |
| <b>ORGANISERING AV AKTIVITET</b>       | Hvert lag har ansvar for å rekruttere lagledere fra foreldregruppa   |
| <b>STØTTEAPPARAT LOKALER OG UTSTYR</b> | Til enhver tid oppdaterte spillerlister  |

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>FUNKSJON</b>   | Treninger  |
| <b>STRATEGIER</b> | Langsiktig jobbing for bedring av treningskapasiteten<br>Godt samarbeide med andre idretter jmf samarbeidsavtaler<br>Min 2 samarbeidsmøter med andre idretter ang treningstid o.l. total |



|  |   |
|--|---|
|  | belastning til spillerne  |
| <b>ORGANISERING<br/>AV AKTIVITET</b>           | <p>I samarbeide med trenere er styret ansvarlig for å sette opp treningstid for alle lag</p> <p>Sambruk av hall. La lag som passer sammen få treningstid tilpasset behov</p> <p>Fleksibel i bruken av hallen – lag som passer sammen har noe tid felles og noe tid alene</p> <p>Effektiv bruk av tildelt tid i hall</p> |
| <b>STØTTEAPPARAT<br/>LOKALER OG<br/>UTSTYR</b> | <p>Gode kommunikasjons- og samarbeidsrutiner</p> <p>Mulighet for å dele bane i 2 ved sambruk</p> <p>Samarbeide med andre idrettsgrener som spillerne deltar i</p>   |

## Målvakter



Alle trenere bør ha satt seg inn i keeperrollen, og gått gjennom det håndballforbundet har utviklet i målvakskolen.no. Her ser man kompleksiteten av det å være keeper. Kommer man tidlig i gang med keepertreningsarbeidet vil man få mye igjen for dette senere.

Det er også viktig å få med resten av laget på å forstå viktigheten av keepertrening. Fra 14-års alderen bør det være avsatt gitt tid til keeperspesifikke øvelser ilt treningsuka.

**NB! HUSK AT EN I TRENERTEAMET SKAL HA HOVEDANSVAR FOR MÅLVAKTENE**

### Hvem bør stå?

Noen som har lyst, ikke ballredd, noen som kan lese angrepsspillet. Alle bør få prøve seg som keeper særlig når de er små. Det kan plutselig være noen som man ikke har tenkt er keepermateriale, som overrasker.

Målvakter bør være med på alt som har med utespillerne gjør (i alle fall opp til 14-15år) skuddtrening, kastøvelser, løpsøvelser, finter etc, det vil man ha mye igjen for senere; fotarbeid i mål, kondisjon, og spesielt god kastarm hjelper som keeper. Ikke undervurder keeperens behov for å være i god fysisk form(kondisjon), dette er svært viktig for keeperen, for å kunne holde ut en hel kamp, ha fokus hele tiden. Der er viktig å ha et keeperteam som utfyller hverandre; ulike keepertyper. Prøv å forsterk egenskapene keeperne har.

En keeper bør alltid få øvelser å holde på med under spill på trening. Disse kan gjøres når laget er i angrep.

### Egne øvelser for keeper;

Hvor finner man dette?

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

<http://www.malvaktskolen.no/>

| FUNKSJON   | Målvakter   |
|------------|---|
| STRATEGIER | <b>Mini: 7-9år</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Forflytning i mål: Flytte seg etter ballen når man står i mål.</li><li>- Armstilling</li><li>- Se på ballen.</li></ul>   |
|            | <b>10-11 år:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Grunnstilling, forflytning og enkle parader høye/lave skudd. Enhåndsparade</li><li>- Diagonale skyv.</li><li>- Se på ballen, ikke arma.</li><li>- Plassering i mål</li><li>- Igangsetting av kontra – nært. Først lære seg presisjon i kort igangsetting før men begynner med langpasninger.</li></ul> |
|            | <b>12-13 år</b>   |

|   |  |
|---|--|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utfallsteknikk.</li> <li>- Sideforflytning.</li> <li>- Parade nærskudd: Lære en teknikk mot kantskudd, linje og 9m.</li> <li>- Igangsetting av kontra (også sittende/liggende – få ballen raskt i spill)</li> <li>- Introduksjon av langpasninger.</li> <li>- Redning – deretter hurtig igangsetting.</li> </ul> <p><b><u>14-15 år</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Målvaktsteknikk nærskudd og kantskudd.</li> <li>- Kontringspasninger og igangsetting.</li> <li>- Utvide repertoaret med ulike teknikker mot ulike posisjoner.</li> <li>- God på valg av korte/lange pasninger. Legg inn ekstra spensttrening.</li> <li>- Bevegelsesøvelser.</li> <li>- Styrke i kjernemuskulatur</li> </ul> <p><b><u>16-17 år</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Komplekse øvelser.</li> <li>- Vedlikehold personlig stil med flere utfallsvarianter.</li> <li>- Hurtig i forflytning, bevegelse og stabilitet.</li> <li>- Målvaktsteknikk nærskudd og kantskudd.</li> <li>- Kontringspasninger og igangsetting.</li> <li>- Styrke i kjernemuskulatur</li> </ul> <p><b><u>Senior:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Legge vekt på fysisk-teknisk trening</li> <li>- Større fart, kraft, presisjon i allerede innlærte teknikker.</li> <li>- Mentale teknikker</li> </ul> |
| <p><b>ORGANISERING AV AKTIVITET</b></p>       | <p>En i trenerteamet skal ha ansvaret for målvakter.<br/> Skal ikke overlates til seg selv!<br/> Egne målvaktssamlinger.<br/> Lage program som målvaktene kan gjennomføre på egen hånd<br/> (basisøvelser)</p>   |
| <p><b>STØTTEAPPARAT LOKALER OG UTSTYR</b></p> | <p>Dommeransvarlig er ansvarlig for å koordinere kurs og opplæringsvirksomhet<br/> Gode kommunikasjons- og samarbeidsrutiner<br/> Litteratur og kursmateriell tilgjengelig for dommere<br/> Benytte egne dommere på treninger<br/> Utstyrspakke<br/> Lisens betaling</p>   |

## Dommere

### Mål:



- Til enhver tid ha nok dommere i forhold til antall påmeldte lag
- Rekruttere dommere blant spillere
- Godt samarbeid mellom klubbens dommere og lag

|  |   |
|--|---|
| <b>FUNKSJON</b>                        | Dommere   |
| <b>STRATEGIER</b>                      | Rekruttere dommere o Ha egen dommeransvarlig I klubben<br>Følge opp egne dommere o Behov: pt 5-6 dommere  |
| <b>ORGANISERING AV AKTIVITET</b>       | Tilby dommerkurs o Egne dommere trekkes inn på treninger (dømming, regelgjennomgang mv)<br>Inviteres på alle trener- og lagledermøter   |
| <b>STØTTEAPPARAT LOKALER OG UTSTYR</b> | Dommeransvarlig er ansvarlig for å koordinere kurs og opplæringsvirksomhet<br>Gode kommunikasjons- og samarbeidsrutiner<br>Litteratur og kursmateriell tilgjengelig for dommere<br>Benytte egne dommere på treninger<br>Utstyrspakke<br>Lisens betaling |

## Hospitering mellom lagene

**Ved interesse, sportslige og sosiale ferdigheter kan en eller flere spillere trene og/eller i perioder spille med eldre lag.**

I enkelte tilfeller opplever man å ha utøvere som holder et såpass høyt nivå at differensiering i eget alderstrinn ikke fullt ut stimulerer utøverens utviklingspotensial. I disse tilfellene har NHK en enkel regel å følge. Utøveren følger sitt aldersbestemte lag på treninger. Ut over dette får utøveren delta på et visst antall treninger på alderstrinnet over. Dette forutsetter oppfølging av trener på opprinnelig årstrinn, og dialog med foresatte når det gjelder håndtering av totalbelastning.

Klubben ønsker å legge til rett for hospitering fordi dette både er motiverende og sportslig utviklende for utøvere det gjelder, og det bidrar også til mindre skillelinjer og kompetanseoverføring mellom gruppene. Det er hovedtrenerne for de to berørte lag i samråd med sportslig leder og spillerens foresatte som avklarer hospitering på trening, eventuelt kamp for hver enkelt utøver.

Krav til spillere som skal få hospitere er at de er motiverte for å trene mer enn eget lag kan tilby, at de viser godt oppmøte og gode holdninger i eget lag, samt at de har ferdigheter som gjør at de vil oppleve mestring på nivået over. Det er altså ikke tilstrekkelig å kun ha ferdighetene. Gode holdninger og godt treningsoppmøte teller like tungt.

NHK forutsetter at lag ikke benytter hospitanter/spillere fra ”yngre” lag til kamp på bekostning av spillere som har holdninger, treningsinnsats og fremmøte i det aktuelle alderstrinn. **Generelt skal spilleren primært spille på sitt lags årstrinn.**

## Kampansvarlig – Trener

I all hovedsak anses trener som kampansvarlig for sitt lag med mindre annet er avklart innen trenerteamet. Utover de oppgavene som står presisert i forhold til trenerrollen skal trener i samarbeid med lagleder:

- Legge til rette for at sesongen planlegges best mulig gjennom å gjennomføre spillerundersøkelser/spillersamtaler og foreldremøter.
- Avklare antall lag for seriespill og cup-deltakelser så tidlig som mulig og i god tid før frister.
- Ajourholde «min håndball» før kamp.
- Stille på trenermøter

## Assisterende Lagleder

- Kontrollere og levere til regnskapsansvarlig i begynnelsen av hver sesong en fullstendig navneliste på alle spillere på laget, med kontaktinfo til alle foresatte med navn, e-postadresser, telefonnummer og fakturaadresse.
- Listene skal holdes à jour under sesongen og eventuelle forandringer meldes til regnskapsansvarlig.
- I samarbeid med trener ha ansvar for omberammelser av kamper innen gebyrfri frist 31. august
- Fordele terminlister eller utdrag av disse til trener, spillere og event. foreldre (må sjekke kampdagbok for endringer minst ukentlig).
- Leverer ut treningsavgifter og lisens til lagets spillere, sjekke at lisens er betalt for lisenspliktige (fra det året spiller fyller 13 år) før deltakelse i kamp.

- Være ansvarlig for utstyr og materiell som laget får tildelt ved sesongstart, og påse at dette er oppdatert til enhver tid. (drakter, førstehjelpstyre og lignende.)
- Planlegge transport til bortekamper.

## Politiattester

Klubben er pålagt å påse at alle ansatte og frivillige over 15 år, som skal utføre oppgaver for idrettslaget som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming, har gyldig politiattest.

Den som plikter å fremlegge politiattest må selv sende søknad til politiet, men vil få tilsendt bekreftelse fra klubben på at man har et verv i klubben fra nestleder. Nestleder er klubbens ansvarlig for innhenting og oppfølging av politiattester.

Attesten skal leveres digitalt. Etter at politiet har behandlet søknaden, blir attesten sendt til søkeren selv. Når politiattesten er mottatt, skal denne fremvises for nestleder.

## Foresatte-rollen

Viktige resurser i klubben er foreldrene, de er en avgjørende faktor for å utvikle klubben videre.

Det er viktig at foreldrene blir involvert i rammen rundt laget. Jo mer engasjerte foreldre, jo lengre ønsker ungene å delta.

I løpet av august for lisensbetalende lag og senest innen 4 uker etter oppstart av sesong for øvrige lag, **skal** alle lag gjennomføre et foreldremøte der det informeres om kommende sesong, om laget, retningslinjer, dugnader og andre aktiviteter i klubben. I dette møtet skal det velges lagleder, foreldrekontakt og en som sammen med foreldrekontakten er ansvarlig for sosiale tiltak i laget. Styret i NHK skal være representert ved sportslig leder og/eller nestleder.

## Foreldrekontakten

Foreldrekontakten(e) utgjør ledergruppen i laget sammen med trener og lagleder. Foreldrekontakten skal avklare ansvarsområde sammen med lagleder. Foreldrekontakt kan gjerne være samme person som lagleder.

- Være hovedkoordinator og hovedkontakt/talerør mellom foreldre og lagledelse/trenere.
- Er arrangementsutvalgets kontaktperson når laget har fått ansvar for kamparrangement. Ansvarlig for å skaffe og varsle foreldre til lagets arrangementvakter (sitte i sekretariatet, kioskvakt og ha kasseansvar). Sette opp vaktliste og melde tilbake til arrangementansvarlig hvem som har vakt.
- Er kontaktperson ved dugnadsoppdrag.
- Sosiale tiltak i forbindelse med/utenom trening/kamper. Foreslå og koordinere felles opplegg som bespising, sosialt samvær etc. under cuper/arrangementer.
- Annet foreldregruppen og laget finner nødvendig å koordinere.

Foreldrevettregler utarbeidet av Norges Idrettsforbund gjelder i NHK.

## Foreldrevettregler:

- Møt opp på trening og kamper – barna ønsker det.

- Gi oppmuntring til alle spillerne under kamp.
- Gi oppmuntring i både medgang og motgang - ikke kritikk
- Hjelp barnet ditt til å tåle både seier og tap
- Støtt dommeren – ikke kritiser dommeravgjørelser. NHK aksepterer ikke at foreldre kontakter dommere med mindre det er for å gi ros og støtte.
- Respekter lagleders bruk av spillere
- Vis respekt for arbeidet klubben gjør – tilby din hjelp.
- Husk at det er barnet ditt som spiller håndball - ikke du

## **Vi står sammen om FAIR PLAY**