



Sportsplan Stord Handball

Ferdigstilt: 01.03.2018

Sist revidert: 01.03.2018

Innholdsfortegnelse

Innleiing.....	5
Organisering.....	6
Sportsleg utval	6
Sosialt ansvarleg	6
Overordna normer, målsetjingar og kjerneverdier	7
Normer	7
Målsetjingar	7
Kjerneverdier	7
Retningslinjer for treningsgrupper, lag og trenere i Stord Handball	8
Treningsgrupper og lag	8
Inndeling av treningsgrupper.....	8
Leiing av treningsgruppe og lag	8
Spelarens tilhøyrse	8
Hospitering	9
Utlån av spelar.....	9
Laguttak og speletid	9
Representasjon og talentutvikling	10
Oppfølging av målvakter	10
Påmelding i seriespill	10
Trenarar i Stord Handball.....	11
Mål, planar og rapportering.....	11
Samspel med spelarar og føresette.....	11
Foreldremøter	11
Spelarutviklingssamtale.....	12
Sportsleg Utval.....	12
Konfliktar.....	12
Foreldre-, benk- og tribunevett	12
Trenarkompetanse	13
Trenarkurs.....	13
Trenarverktøy	13
Oppfølging av trenarane	13
Retningslinjer for utdanning av dommarar i Stord Handball	14
Dommar Barnehåndball	14
Dommar 1	14

Dommarkontakt.....	14
Retningslinjer og kjennetegn for dei ulike aldersgruppene.....	15
Minihandball (6-9 år).....	15
Trenarar	15
Treningstid	15
Kamptilbud.....	15
Spelereglar	15
Turneringar	15
Foreldremøte.....	15
Barnehåndball (10-12 år)	16
Trenarar	16
Treningstid	16
Kamptilbud.....	16
Spelereglar	16
Turneringar	16
Foreldremøte.....	16
Ungdomshandball (13-16 år)	17
Trenarar	17
Treningstid	17
Kamptilbud.....	17
Spelereglar	17
Turneringar	17
Dommarkurs	17
Foreldremøte.....	17
Overgang til seniorhandball (16+)	18
Utviklingstrapp	19
Definisjon «Tekniske ferdigheiter».....	19
Definisjon «Taktiske ferdigheiter».....	19
Definisjon «Fysiske ferdigheiter»	19
Definisjon «Mentale ferdigheiter»	19
Kompetansemål J/G 10	20
Tekniske ferdigheiter.....	20
Taktiske ferdigheiter	20
Fysiske ferdigheiter	20
Mentale ferdigheiter	20

Kompetansemål J/G 12	21
Tekniske ferdigheiter.....	21
Taktiske ferdigheiter	21
Fysiske ferdigheiter	21
Mentale ferdigheiter	21
Kompetansemål J/G 14	22
Tekniske ferdigheiter.....	22
Taktiske ferdigheiter	22
Fysiske ferdigheiter	22
Mentale ferdigheiter	23
Kompetansemål J/G 16	24
Tekniske ferdigheiter.....	24
Taktiske ferdigheiter	24
Fysiske ferdigheiter	25
Mentale ferdigheiter	25

Innleiing

Denne planen er meint å danne grunnlag for utvikling og kontinuitet, byggje tryggleik og kunnskap, samt førebyggje konflikhtar og vere eit praktisk verktøy for leiarar, trenarar, oppmenn, spelarar og foreldre i klubben.

Planen har blitt utarbeida av utvida sportsleg utval vår og haust 2017. Den er vidare handsama i styret våren 2018. Planen er eit kontinuerleg styringsverktøy for Stord Handball og inneheld mellom anna normer, mål, kjerneverdier, grunnleggjande prinsipp og strategiar.

Sportsplanen vert årleg evaluert og revidert av sportsleg utval for deretter handsama i klubben sitt styre.

Organisering

Stord Handball er organisert med éin sportsleg leiar og sportsleg ansvarlege (barn, ungdom, senior) som alle er ein del av klubben sitt styre. Kvar av dei sportsleg ansvarlege har ansvar for trenaroppfølging innanfor sine grupper, inndeling i treningsgrupper, målvaktsprosjekt, hospitere, lån av spelarar med meir.

Klubben har vidare eit **sportsleg utval** som er meint å ivareta dei sportslege interessene i klubben og leggje til rette for best mogeleg utvikling av utøvarar jf. klubben sine normar, målsetjingar og kjerneverdier. Utvalet er leia av sportsleg leiar.

Sportsleg utval

- har ei rådgjevande rolle til styret om sportslege forhold i klubben
- skal arrangere årlege trenarmøte/samlingar
- skal årleg og innan styremøte i juni revidere sportsplanen

Klubben har eigen **sosial ansvarleg** som sit i styret. Dette er eit svært viktig område og herunder fell mange utfordringar og problemstillingar i den daglege drifta av klubben.

Sosialt ansvarleg

- skal behandle problemstillingar og konflikter av sosial karakter
- skal bistå og ivareta alle sosiale/mellommenneskelege behov (spelarar/trenarar/foreldre)
- skal sørge for at alle i klubben opererar innanfor klubben sine vedtatte normar og verdier

Stord Handball har også ein **dommaransvarleg**. Klubben har som mål å utdanne nye dommarar fortløpande, og skal være føregangsklubb for dommarrekruttering- og utdanning i sonen.

Dommaransvarleg

- skal rekruttere nye dommarar
- skal vere klubben sin kontaktperson ovanfor eigne dommarar, regionen og andre klubbar
- skal arrangere dommarsamlingar og dommarkurs

Overordna normer, målsetjingar og kjerneverdier

Normer

Klubbnormene til Stord Handball veg tyngre enn målsetjingane til klubben. Det vil seie at tiltaka for å nå målsetjingane ikkje kan gå på bekostning av klubben sine sju normer, som seier at i Stord Handball:

- *er ingen større enn fellesskapet*
- *er alle gode rollemodellar*
- *har me ansvarleg økonomistyring*
- *har me ein positiv treningskultur*
- *delar me kunnskap og erfaringar*
- *utdannar me trenarar og dommarar*
- *bidrar me positivt i samfunnet*

Målsetjingar

Stord Handball har seks overordna målsetjingar som seier at Stord Handball i eller innan 2023 har:

- *serielag i alle årsklassar for begge kjønn opp til seniornivå*
- *spelar/ar på yngre landslag*
- *årleg lag i nasjonale seriar i 16- og 18-års klassane*
- *dommarpar i dommarutviklingsmiljø*
- *trenarar med formell trenarkompetanse i alle spelargrupper*
- *herre- og damelag i dei to øvste divisjonane*

Kjerneverdier

Stord Handball jobbar etter kjerneverdiane ***vilje, samhald og respekt.***

Retningslinjer for treningsgrupper, lag og trenere i Stord Handball

Treningsgrupper og lag

Med *treningsgruppe* meiner me organisering av spelarar under trening. Spelarar i ei treningsgruppe vil kunne delta på fleire lag. Kvar treningsgruppe vert leia av ein hovudtrenar som kan ha med seg fleire assistenttrenarar. Klubben er ansvarleg for at kvar treningsgruppe har ein hovudtrenar. Alle treningsgrupper skal fortrinnsvis ha hovudtrenar på plass til sesongstart 1. juli. Kvar treningsgruppe skal også ha ein hovudoppman som kan ha fleire foreldrekontaktar med ulik ansvar. Oppmenn og foreldrekontaktar skal veljast blant spelarane sine føresette.

Med *lag* meiner me organisering av spelarar som spelar for Stord Handball i kamp. Spelarar i frå fleire treningsgrupper vil kunne delta på eit lag, men hovudansvaret for eit lag tilhøyrar alltid ei treningsgruppe. Eit lag vert leia av ein lagsansvarleg (som regel hovudtrenar, el. assistenttrenar).

Inndeling av treningsgrupper

- Stord Handball ynskjer primært éi eller fleire treningsgrupper per årstrinn til og med 14 år.
- Inndeling av treningsgruppa vert fastsett av hovudtrenar og sportsleg ansvarleg som ein del av sesongførebuinga om våren
- Samansettinga vert kommunisert ut til spelarar, føresette og leiarar før sesongstart. Klage på samansettinga skal rettast til sportsleg ansvarleg
- Prinsippet om inndeling etter årskull vil kunne vike dersom det er for mange/få spelarar i årsklassen til å gjennomføre effektiv trening på ei speleflate

Leiing av treningsgruppe og lag

- Treningsgruppa vert leia av ein hovudtrenar, med eventuelt éin eller fleire assistenttrenarar
- Hovudtrenaren er ansvarleg for alle lag som er knyta til treningsgruppa
- Assistenttrenaren kan vere lagleiar under kampar
- I dei yngste årsklassane kan også oppmann eller andre føresette fungere som lagleiar under kamp

Spelarens tilhøyrse

- Spelarane i klubben har si tilhøyrse i éi treningsgruppe og ikkje lag. Treningsgruppa sin leiar også kalla hovudtrenar er spelaren sin overordna
- Når ein spelar hospiterer på trening/kamp er den underlagt denne gruppa sin leiar. Spelaren sin overordna vert ikkje endra. Den har same hovudtrenar og tilhøyrer same treningsgruppe på eige årstrinn

Hospitering

- Hospitering forstår me som eit fast treningsopphald på eldre årstrinn éi eller fleire økter i veka over ein avtalt periode
- All hospitering i klubben skal gå igjennom hovudtrenar. Ingen andre trenarar kontaktar spelarane direkte om dette
- Spelaren følgjer parallelt eiga treningsgruppe resten av treningane
- Tilbodet om å hospitere er primært eit ledd i den einskilde spelar si utvikling, men kan i kortare periodar nyttast for å styrkje ei anna treningsgruppe ved sportslege utfordringar som kvalifiseringar til Bring- og Lerøy-serie
- Klubben tilbyr spelarar moglegheit til å hospitere gjennom avtale mellom trenarane, spelaren og føresette
- Primært skal ikkje hospitering nyttast for spelarar yngre enn 12 år
- Tilbodet om å hospitere vil falle bort for den einskilde utøvar dersom spelaren ikkje inneheld det påkravde ferdigheitsnivået, ikkje er moden nok til å vere i ei eldre treningsgruppe eller nedprioriterer treningane på eige årstrinn

Utlån av spelar

- Utlån forstår me som å spele ein kamp på lag knyta til andre treningsgrupper
- Utlån av spelar skal gå igjennom spelaren sin hovudtrenar
- Når utlånet er avklart av hovudtrenaren til spelaren, skal føresette til spelarar under 16 år få førespurnad om dette og ikkje spelaren sjølv. Spelarar som er fylt 16 år skal spørjast direkte
- Spelaren sin hovudtrenar er ansvarleg for at spelaren ikkje overbelastast ved utlån. Det skal i samarbeid med spelar og føresette takast omsyn til restitusjon, skularbeid og evt. anna aktivitet
- Dersom éin spelar skal spela fast ved ein høgare årsklasse, skal spelaren delta minimum på ei økt i veka i den høgare treningsgruppa. Dette kjem i tillegg til treningar i eigen treningsgruppe. Fast spel i høgare årsklassar skal alltid avklarast med sportsleg ansvarleg for årstrinnet

Laguttak og speletid

Opp til og med J/G12 er utgangspunktet at alle har tilnærma lik speletid forutsatt relativt likt treningsoppmøte. Al trening (uavhengig av idrett) skal vektleggast. Med andre ord skal til dømes ikkje ein spelar som både trenar handball og fotball «straffast» med mindre speletid for å ha prioritert fotballtrening. Barna skal få forsøke seg på dei ulike speleposisjonane. Trenaren skal sørge for at spelaren roterer med kven dei spelar saman med på trening og kamp. Trenaren skal ikkje tilpasse/endre lagoppstillinga i ein kamp med formål om å vinne kampen. I ujamne kampar skal trenaren for det beste laget regulere ved å gje eigne spelarar uvante og nye utfordringar.

For aldersgruppa J/G13 til og med J/G16 har klubben to grunnleggjande prinsipp: at spelarar som er teken ut til kamp skal få speletid, og at alle i treningsgruppa spelar minimum 50 % av speletida i løpet av éin sesong. I treningsgrupper med to eller flere lag skal ein bruke 2. laget som arena for å utjamne den totale speletid i gruppa. Speletida vert fordelt på bakgrunn av

oppmøte, innsats og haldningar på trening. Innstilling og andre personlege egenskaper kan også verke inn på speletida. Dersom man som spelar prioriterer andre ting/aktiviteter enn trening vil det kunne resultere i mindre speletid i kampar og eventuelt at ein står over kampar. Treneren skal kunne dokumentere treningsoppmøte. I desse årsklassane vert spelarane i større grad nytta og utvikla i spesifikke roller.

Frå J/G17 til seniorhandball vert spelarane knytt til junior/seniorlag kor speletid vert vurdert ut i frå totalvurderinga til dei respektive trenarane. Kriterie for speletid er oppmøte, innsats, dugleik, innstilling, haldningar og andre personlege egenskapar.

Representasjon og talentutvikling

Hovudtrener skal i lag med sportsleg leiar melde aktuelle spelarar opp til dei ulike spelarutviklingstiltaka i regionen. Spelarane vert meldt opp ut i frå kor godt dei møtar regionens ulike kriterier. I fleire av tiltaka vert uttaka gjennomført av regionen eller forbundet utan involvering av klubb.

Oppfølging av målvakter

Målvakter er svært viktige i handball. Det er ei utfordring for trenarane med ei stor gruppe å få tilstrekkeleg tid til spesifikk oppfølging av målvaktene. Tilstrekkeleg kompetanse i alle treningsgruppene er også ei utfordring. Stord Handball har difor mål om å tilby følgjande tiltak for målvaktene i klubben:

- Det skal til ei kvar tid vere ein trenar som har hovudansvar for målvaktene i klubben
- Målvaktene skal i løpet av sesongen takast ut frå sine treningsgrupper og samlast for spesifikk målvaktstrening
- Klubben skal mellom anna gjennom treningar, møter og bruk av video leggje til rette for å skape eit godt målvaktsmiljø
- Det skal arbeidast fram ei utviklingstrapp for målvakter i løpet av året 2018
- I samarbeid mellom trenar og målvaktstrener/ar ønsker klubben å rekruttere talentfulle spelarar til målvaktsarbeid frå ein er 12 år gamle

Påmelding i seriespill

Alle lag i Stord Handball skal dersom det er mogeleg meldast opp i følgjande speleformar:

- J/G6 spelar Handballfestivalen
- J/G7-9 spelar minirundar i Sunnhordland (eller Bergen dersom det ikkje er tilbod i Sone 8 Sunnhordland)
- J/G10-11 spelar i aktivitetsserien i regionen
- J/G12-16 spelar i regionsserien
 - o Dersom det meldes på to eller fleire lag skal eitt av disse fortrinnsvis meldast på i øvste nivå.
 - o 16 år: Deltaking i BRING-serien er kostbart og må godkjennast i spelar- og foreldregruppa før sesongstart.
- J/G18 spelar i regionsserien
 - o Deltaking i LERØY-serien er kostbart og må godkjennast i spelar- og foreldregruppa før påmelding til kvalifiseringsspel.

Eit handballår går frå 1. juli til 30. juni kor fristen for påmelding til seriespel er 1. juli. For å leggje til rette for eit best mogeleg tilbod til kvar treningsgruppe treng hovudtrenar å vite seinast 1. mai kor mange spelarar kvart lag har som skal fortsetje neste sesong. Ved fristen for seriepåmelding vert neste sesongs deltaking rekna som bindande. Dersom fråfall førar til trekking av lag, vert dette ein kostnad som laget sjølv må dekkja.

Trenarar i Stord Handball

Mål, planar og rapportering

Trenarane i Stord Handball skal gjere seg kjende med denne sportsplanen, og vere tru til planen i sitt virke som trenar i klubben.

- Hovudtrenar har ansvar for at det vert utarbeida utviklingsmål, sosiale mål og eventuelt sportslege resultatmål for sesongen.
- Hovudtrenar skal kommunisere desse måla tydelig til spelarane og føresette før sesongstart
- Kwart lag skal utarbeide årsplanar som skal sjåast opp mot sportsplanen, inklusiv utviklingstrappa til klubben. Årsplan må minimum innehalde hovudaktivitetane gjennom sesongen (turneringar, sosiale aktivitetar, spelarutviklingssamtalar, foreldremøte etc). Denne planen skal leggjast fram for spelarar, føresette og støtteapparat på spelar- og foreldremøte før sesongstart
- Hovudtrenar er hovudansvarleg for treningsgruppa si utvikling
- Hovudtrenar skal gjennomføre ei sesongevaluering der resultat skal sjåast opp mot målsetjingane til laget
- Hovudtrenar rapporterer til sportsleg ansvarleg for aldersgruppa minimum ein gong pr. sesong i løpet av april månad (lagssamtalar).

Samspel med spelarar og føresette

Trenarane i Stord Handball arbeidar kontinuerleg med å skape treningsgrupper som inkluderer alle. Viktige verktøy for å skape god tilhøyrsløse i treningsgruppa for alle spelarane er å avklare forventningane gjennom spelarutviklingssamtalar samt spelar- og foreldremøter, eventuelt reine foreldremøter for dei yngste årsklassane. Tilhøyrsløse er sentralt for at spelarane opplever tryggleik og glede i gruppa, men også ein sentral faktor for å få best mogeleg sportsleg utvikling.

Foreldremøter

For lag frå 12-16 år skal det minimum gjennomførast to foreldremøter per sesong; eitt før og eitt etter sesongen. Sportsleg leiar eller Sosial ansvarleg kan etter ønske eller behov frå lag eller klubb vere med i desse møta. For lag opp til 12 år skal det gjennomførast minimum eitt felles foreldremøte pr. sesong.

Spelarutviklingssamtale

For alle lag frå og med 13 år i Stord handball skal hovudtrenarane gjennomføre individuelle spelarutviklingssamtalar med alle spelarane minimum éin gong per år. Det skal vere ein føresett til stade på alle desse samtalene. Sportsleg leiar eller Sosial ansvarleg kan etter ønske eller behov frå lag eller klubb vere med i desse møta. Tema skal mellom anna vere trivnad, tilhøyrslø og sportsleg utvikling. Ein nyttar klubben sitt skjema i desse samtalane.

Sportsleg Utval

Hovudtrenar skal følgje instruksane frå Sportsleg Utval, og skal ha møte med sportsleg ansvarleg for alderstrinnet minimum ein gong i halvåret. Hovudtrenar har møteplikt i dei trenerfora som vert arrangert av Sportsleg Utval.

Konfliktar

Lagleiinga skal utøve respekt overfor alle i og utanfor klubben. Eventuell negativ kritikk frå spelarar, føresette og andre skal takast opp på ein konstruktiv måte direkte med den det gjeld. Ved usemje mellom lagleiing og føresette skal saka drøftast med sportsleg ansvarleg for alderstrinnet. Saka kan deretter verta handsama i sportsleg utval og sosialt ansvarleg i styret. Lagleiinga har vidare ansvar for at spelarane representerer laget og klubben på ein verdig måte. I dette ligg at dei følgjer klubbnormene, praktiserer Fair Play og elles innordnar seg dei reglane som til ei kvar tid er gjeldande.

Foreldre-, benk- og tribunevett

I Stord Handball skal spelarar, dommarar og trenarar kjenne at dei har støtte frå alle rundt laget, klubben og i hallen for øvrig. Alle har eit ansvar for at foreldrevett-reglane vert følgde;

- møt opp på trening og kamper – barna ønsker det
- gi oppmuntring til alle spillerne under kampen
- gi oppmuntring i både medgang og motgang
- hjelp barnet ditt til å tåle både seier og tap
- støtt dommeren
- respekter lagleders bruk av spillere
- vis respekt for det arbeidet klubben gjør – tilby din hjelp
- husk at det er barnet ditt som spiller handball – ikke du

Handball er ein lagsport, prøv å unngå å heie einsidig på enkeltspelarar (ditt eige barn), men fokuser på å løfte laget. Stord Handball satsar mykje på å utdanne nye dommarar og alle har eit ansvar for å behandle desse med respekt slik at dei vil fortsette dommarkarriera.

Trenarkompetanse

Stord Handball skal ha skulerte trenarar med handballfagleg kompetanse og/eller erfaring, samt gode leiareigenskapar. Mangel på formell trenarkompetanse kan kompenseras ved praktisk erfaring som handballspelar, trenar eller annan idrettsleg bakgrunn. I Stord Handball er det i dei minste årsklassane lagt opp til at foreldre eller andre som står ungane nære er trenarar. Frå og med 13 år freistar klubben å leggje til rette for eksterne trenarar om det ikkje er tenleg å fortsetje å bruke foreldre som trenarar. Sportsleg leiar bestemmer kven som skal trene kva lag.

Trenarkurs

Trenarar med ambisjonar får mogelegheit til å ta trenarutdanning opp til høgste nivå i NHF si utdanningsstige. Klubben legg til rette og dekker alle kostnader opp til og med Trenar 2-utdanninga.

Trenarverktøy

Stord Handball gjer alle trenarar høve til å nytte digitale trenarverktøy; Sideline XPS og LearnHandball. Dette er den beste måten å spreie kompetanse mellom trenarane, og klubben ønsker eit utstrakt bruk av desse verktøya for å kunne nå måla om å samarbeide om «ein raud tråd» og oppfølging av blant anna Utviklingstrappa. Sideline XPS vert verktøyet for å samarbeide på tvers av laga/gruppene, medan LearnHandball er verktøyet for trenarane for dei minste laga. Frå J/G 15 år skal alle spelarane ha spelarkonto i XPS Sideline, og alle hovudtrenarar må ha ein trenarkonto. Det vert oppmoda til å nytte dette aktivt, men som eit minimum skal spelarutviklingssamtalane leggst inn i systemet. Frå J/G 15 dekker Stord Handball kostnadane ved desse kontoane, men ein kan også bruke XPS Sideline i yngre lag. Eventuell dekking av kostnaden ved konto for yngre lag må avklarast med klubben.

Oppfølging av trenarane

Stord Handball set stor pris på sine trenarar, og skal ha kontinuerleg fokus på trenarane i klubben. For å nå målsetjinga om å ha trenarar med formell trenarkompetanse i alle spelargrupper, vert følgjande tiltak sentrale for å lukkast:

- alle trenarar vert oppmoda til å ta trenarkurs
- det vert arrangert trenarsamlingar to gongar i året
- trenarane vert følgd opp av sportsleg ansvarleg på sitt alderstrinn
- trenarane har tilgong på øvingar og treningsøker frå klubben
- trenarane har tilgong på angrepsopningar og forsvarsformasjonar frå klubben

Trenarsamlingar vert viktige fora for å spreie kunnskap samt å byggje samhald og ein delingskultur mellom trenarane. Derfor har hovudtrenarane møteplikt i desse samlingane.

Retningslinjer for utdanning av dommarar i Stord Handball

Dommar Barnehåndball

I Stord Handball skal alle klubbens spelarar på J/G14-lag gjennomføre Barnehåndball-kurset. Dette er ei grunnleggande dommarutdanning kor ein kan dømme kampar opp til J/G11. Kurset kan og gjennomførast av J/G13-spelarar med interesse og som er fødte første halvår.

Desse nyutdanna dommarane får praksis i første moglege minihandballrunde, og dei som har lyst til å fortsette å dømme og som er tiltstrekkeleg moden til det, vil få tilbod om å dømme 10- og 11-årskampar. Det vert og lagt opp til at desse nyutdanna dommarane får ein hel del praksis under Handballfestivalen.

Kurset vert arrangert på nyåret.

Dommar 1

Stord Handball ønsker at så mange som mogleg vil ta steget vidare frå barnehåndball-dommar til Dommar 1. Dette er eit kurs som gjer dommarane kvalifiserte til å dømme opp til J/G14. Desse kursa vert satt opp etter nærmare avtale.

Det er eit ønske frå klubben at trenarane i dei ulike laga og tek dei to innleiande dommarkursa.

Dommarkontakt

Stord Handball har egen dommaransvarleg som følgjer opp dommarane i klubben, og har ansvar for utdanninga. Vidare utviklingsløp for våre dommarar vert tatt med dommaransvarleg. Stord Handball skal til ein kvar tid legge forholdene til rette for utdanning av dommarar på høgst mogleg nivå – og størst mogleg antal.

Retningslinjer og kjennetegn for dei ulike aldersgruppene

Her følger ei inndeling i aldersgruppene og nokre hovudtrekk som kjenneteiknar desse.

Minihandball (6-9 år)

I desse åra er det naturleg nok viktig å introdusere handballen med leik og moro i fokus for barna. Det er likevel viktig at barna lærer seg å vera i organisert aktivitet, og være ein del av eit lag. Trenarar i desse årsklassane må vera førebudd på å drive ein heil del oppdragande arbeid og vera ein støttande voksen for dei små barna.

Trenarar

Foreldrebasert. For å kunne gi tilbod i desse aldersklassane, er klubben avhengig av at foreldre i spelargruppa tek trenaransvar. Klubben oppmodar til trenarkurs dersom ein ikkje har dette.

Treningstid

Treningstid vert fordelt på våren/tidleg sommar. Dei minste laga får treningstid i Rackethallen og i Nordbygdohallen tidleg på ettermiddagen. I desse hallane har me minimål. Dei minste laga får 60 minutt i hall pr. uke. Laga får heil eller halv hall basert på treningsgruppa sin størrelse.

Kamptilbud

Minihandballrunder. Desse er kampdagar som vert arrangert i regi Region Vest tre gonger i halvåret. For jentene er det rundar i Sone 8 (Sunnhordland) kor dei ulike klubbane vekslar på å arrangere rundane. Det vert spela to kampar pr. lag på ein slik runde. For gutane er det og rundar i Sone 8, men dersom det ikkje finst motstandarlag i Sone 8, kan våre gutelag melde seg på minirundar i Bergen. Ein får då ikkje heimekampar, og må melde seg på i «Øvd» eller «Uøvd» ut i frå nivå på laget. Trenar/oppmann har ansvaret for å melde på rett antal lag innen fristane som Regionen og klubben kommuniserar ut.

Spelereglar

Minihandball vert spela på «minibane» på tvers av standard bane (12x20 meter) med minimål. Kampene spilles med fire spillere (hvorav en er flyvende keeper). Ein kamp varer i 2 x 10 minutt. Ein skal maksimalt ha med seg åtte spelarar pr. lag, men det vert oppmoda til få spelarar (5-6 stk) slik at dei får så mykje speletid som mogleg. Ingen begrensning på å bruke samme spelar på fleire lag. Det vert ikkje telt mål/resultat (ingen tavle), og det skal ikkje førast opp spelarar på kamprapport.

Turneringar

Handballfestivalen. Dei minste laga deltek normalt på Handballfestivalen som einaste turnering.

Foreldremøte

Det skal gjennomførast minimum eit foreldremøte pr. sesong for desse laga.

Barnehåndball (10-12 år)

I disse åra er det viktig å hjelpe spelarane med overgangen til «skikkeleg» handball. Det vil også vera viktig å melde på laget på rett nivå for å gi riktig meistrings-utfordring.

Trenarar

Foreldrebasert. For å kunne gi tilbod i desse aldersklassane, er klubben avhengig av at foreldre i spelargruppa tek trenaransvar. Klubben oppmodar til trenarkurs dersom ein ikkje har dette. Her kan ein ved behov be om hjelpetrenar blant klubbens eldre spelarar.

Treningstid

Treningstid vert fordelt på våren/tidleg sommar. Laga får treningstid i Gamlehallen, Rackethallen og i Nordbygdohallen på ettermiddag/tidleg kveld, 60/90 minutt i hall to gangar pr. uke. Laga får heil eller halv hall basert på treningsgruppa sin størrelse.

Kamptilbud

J/G10/11: Aktivitetsserie. Her er det lagt opp til faste kampdagar som vert arrangert i regi Region Vest fire gonger i halvåret. Dette er kampar som ikkje kan flyttast. Kwart lag får to kampar pr. dag. Om lag halvparten av kampane vert heimekampar, dei resterande i Bergen (eventuelt i Regionen ellers). Ein meldar på lag i «Øvd» eller «Uøvd» klasse.

J/G 12: Regionsserie. Her blir det kampoppsett med kampar som kan flyttast/omberammast. Normalt sett får eit lag mellom 16 og 20 kampar pr. sesong. Halvparten av kampane vert heimekampar. Ein meldar på lag i nivå A eller B.

Spelereglar

J/G 10/11: Kampane vert spela på standard bane (20x40 meter) med nedsenket tverrligger. Fast keeper og fem utespelarar. Ein kamp varer i 2 x 15 minutt. Ein kan maksimalt ha med seg 10 spelarar pr. kamp. Ingen begrensning på å bruke samme spelar på fleire lag. Det vert brukt resultatavle, og alle spelarane skal førast opp på kamprapport.

J/G 12: Kampane vert spela på standard bane, med standard mål, fast keeper og seks utespelarar. Ein kamp varer i 2 x 20 minutt. Ein kan maksimalt ha med seg 12 spelarar pr. kamp. Begrensningar på spelarbruk på fleire lag. Det vert satt opp og publisert resultat og tabellar, og puljevinnarar spelar om fylkesmeisterskap ved endt sesong.

Turneringar

Frå 10-årsklassen kan laga reise på ei ekstern turnering i tillegg til Handballfestivalen. Klubben dekker lagspåmeldingen til en turnering pr. sesong.

Foreldremøte

Det skal gjennomførast minimum eit foreldremøte pr. sesong for desse laga.

Ungdomshandball (13-16 år)

I ungdomshandballen vert det lagt opp til lausare rammar rundt treningsgruppene og laga. Det vert meir flyt av spelarar mellom gruppene, og ein kan laga nye samansetningar i høve til ulike situasjonar for gruppene.

Trenarar

Ein vil begynne å sjå på moglegheiten for å finne eksterne trenarar til lag i desse aldersgruppene. Det er i utgangspunktet ikkje ønskeleg med foreldretrenarar, men klubben ser at ein ikkje har tilgjengeleg ressursar til å gjennomføre dette fullt ut. Det vert med andre ord tatt ei vurdering på dette frå lag til lag. Sportleg leiar har det siste ordet i trenarspørsmålet.

Treningstid

Treningstid vert fordelt på våren/tidleg sommar. Laga får treningstid i Nyehallen, Gamlehallen, Rackethallen og i Nordbygdohallen på ettermiddag/kveld, 90 minuttar i hall tre/fire gonger pr. uke. Laga får fortrinnsvis heil hall så langt som mogleg. Frå J/G 15 vert det brukt klister, og ein kan då kun trene i Nye- eller Rackethallen.

Kamptilbud

Regionsserie, nivå A eller B. Ved påmelding i nivå A vert det etter halvspilt sesong gjort ein deling i henhold til tabell kor ein spelar anten på nivå AA eller AB i siste del av sesongen. For J/G 16 vert den første halvdel av sesongen spela som kvalifisering til den landsomfattande BRING-serien. Denne vert spela andre halvdel av sesongen i tillegg til regionsserien.

Spelereglar

Vanlege spelereglar gjeld.

J/G 13/14: 2 x 20 minuttars kampar, maksimalt 12 spelarar

J/G 15/16: 2 x 25 minuttars kampar, maksimalt 14 spelarar

Turneringar

Ein skal delta i Handballfestivalen. I tillegg er det normalt å delta på ein eller to turneringar i tillegg. Det er mogleg å delta på turneringar i utlandet frå J/G 13, ein må då søke om tillatelse til dette, samt inngå individuelle turneringskontraktar med klubben.

Dommarkurs

Alle spelarar skal gjennomføra Barnekampliar-kurset når dei er J/G 14-spelarar. Dette er det innleiande dommarkurset som går over to ettermiddagar, og har litt praksis i etterkant. Ein vel sjølv sagt sjølv om ein ønskjar å dømme etterpå, men alle skal ha tatt kurset.

Foreldremøte

Det skal gjennomførast minimum to foreldremøte pr. sesong for desse laga. I tillegg skal det verta gjennomført individuelle spelarutviklingsamtalar med alle spelarane kor føresette er med.

Overgang til seniorhandball (16+)

Etter J/G 16 vil klubben ta nødvendige vurderingar med hensyn på kvar spelargruppe. Ut i frå tilbakemeldinger frå foreldremøte, spelarutviklingssamtalar og den totale spelarsituasjonen for seniorspelarane i klubben, vert det beslutta om ein skal ha J/G 18-lag kommande sesong, eller om spelarane skal inngå i rekrutt- eller A-lag.

Dette er beslutningar som vert tatt av Sportsleg Leiar saman med sitt Sportslege Utval, kor A-lagstrenarar/rekruttstrenarar har mye påverkningskraft i desse spørsmåla.

Ein vil her kunne differensiere tilbod til spelarane basert på innsats, ferdigheiter og haldningar. Men det vert og gjort ei vurdering på kva dei enkelte spelarane ønsker med handballen, og kor mykje dei ønsker å satse/kor mykje tid dei ønsker å bruke på idretten.

Utviklingstrapp

Utviklingstrappa er laga som eit verktøy for klubben sine trenarar. Trappa seier noko om kva for ferdigheiter Stord Handball ønsker at spelarane i dei ulike årsklassane skal øva på og meistre. Tanken bak trappa er å vere ei rettesnor for spelarane si utvikling, slik at ein kan utdanne spelarar på like grunnprinsipp. Målet er å få opp spelarar på seniornivå som har ein felles plattform ferdigheiter og håndball-kompetanse. På bakgrunn av dette har me laga eit sett ferdighets-mål tilhørande kvar toårige alderstrinn (t.d. tyder J/G 16 både 15 og 16). Me delar vidare inn i fire hovedgrupper ferdigheiter; tekniske, taktiske, fysiske og mentale ferdigheiter.

Definisjon «Tekniske ferdigheiter»

Stord Handball ønsker spelarar som kan utføre handballtekniske oppgåver på ein rasjonell og effektiv måte. Klubben har som mål å utvikla handballspelarar med god individuell grunnteknikk, og som kan bruka denne hensiktsmessig i spelets ulike fasar. Det er eit mål at spelarane både utviklar eit breitt teknisk register og samtidig utviklar naturleg spisskompetanse.

Definisjon «Taktiske ferdigheiter»

Stord Handball ønsker spelarar som kan ta rasjonelle og velgrunna val i spelets ulike fasar. Klubben har som mål å utvikla handballspelarar som skal kunna ta desse vala som einskildspelar og lag i høve til motstandar og kampfase i spelets ulike fasar, og som kjenner til dei grunnleggjande handballfaglege omgrepa.

Definisjon «Fysiske ferdigheiter»

Stord Handball har som mål å utvikla handballspelarar med gode fysiske ferdigheiter som er tilpassa handballspelets krav. I tidleg alder er det særleg viktig å ha fokus på å utvikla koordinasjon og balanse, basisstyrke og uthald, og ikkje minst evne til og glede ved å driva fysisk trening.

Definisjon «Mentale ferdigheiter»

Stord Handball har som mål å utvikla handballspelarar med idretts glede, sjølvtilit, indre motivasjon for utvikling og ei konstruktiv og offensiv haldning til utfordringar i trening og kamp.

Kompetansemål J/G 10

Tekniske ferdigheiter

- øva på å ha skråstilling som naturleg utgangsposisjon i forsvarsarbeidet
- kunna forflytta seg sidelengs og framover og bakover i forsvarsarbeidet
- øva på å blokkera skot frå bakken
- øva på å takla både høgre- og venstrehendte angrepsspelarar
- øva på å snappa ballen frå stussande eller passande motspelar
- kjenna til og øva på kastformene sirkelkast, piskekast og støtkast
- øva på og kunna bruka grunnskot og hoppkot
- øva på og kunna bruka opprullingsfinte og overslagsfinte
- øva på innspel til strek og utspel til kant

Taktiske ferdigheiter

- øva på å orientera seg mot ballførar og stå samla som lag
- øva på å vurdere kva tid ein skal støyta/takla og kva tid ein skal halde streken
- øva på å halda breidde i banen som sideback og kantspelar
- øva på å løpa framover med heile laget
- øva på å skapa rom og overtal for medspelarar ved pådrag og finte

Fysiske ferdigheiter

- koordinasjon, basisstyrke og balanse: integrert del av handballtreninga
- fart: integrert del av handballtreninga
- fotarbeid: integrert del av handballtreninga
- spenst: integrert del av handballtreninga
- uthald: integrert del av handballtreninga
- styrke: mage og rygg, overkropp og bein integrert del av handballtreninga
- rørsle: Uttøying er ein integrert del av det daglege treningsarbeidet.

Mentale ferdigheiter

- glede ved aktivitet og meistring i idretten
- sjølvtilitt
- indre motivasjon for utvikling
- konstruktiv og offensiv haldning til oppgåver og utfordringar i trening og kamp
- fokus på arbeidsoppgåver
- visualisering

Kompetansemål J/G 12

Tekniske ferdigheiter

- ha skråstilling som naturleg utgangsposisjon i forsvarsarbeidet
- kunna forflytta seg sidelengs og framover og bakover i forsvarsarbeidet
- kunna blokkera skot frå bakken og lufta
- øva på å takla både høgre- og venstrehendte angrepsspelarar
- øva på å snappa ballen frå stussande eller passande motspelar
- meistra kastformene sirkelkast, piskekast og støtkast
- meistra grunnskot og hoppkot, og kjenna til stegskot, underarmsskot og kringleskot
- meistra opprullingsfinte og overslagsfinte og kjenna til piruettfinte og pasningsfinte
- øva på ulike typar innspel til strek og utspel til kant
- kjenna til og øva på sidesperre og frontsperr.

Taktiske ferdigheiter

- øva på ulike posisjonar i følgjande forsvarsformasjonar: 6-0, 5-1 og 3-2-1
- øva på å orientera seg mot ballførar og stå samla som lag
- øva på å vurdere kva tid ein skal gå ut og støyta/takla og kva tid ein skal holde streken
- kjenna løpebanane i ulike posisjonar og øva på rask posisjonering etter ballvinning
- halda breidde i banen som sideback og kantspelar og løpa framover med heile laget
- øva på å vurdere kva tid ein skal kontra og kva tid ein bør roa ned
- kunna skapa rom og overtal for medspelarar ved pådrag og finte
- kjenna til og øva på kant-, midt- og langt kryss i ulike posisjonar
- kjenna til og bruka kantinnstart, back- og midtovergang i ulike speleposisjonar
- kjenna til og bruka ulike avtalar med strek

Fysiske ferdigheiter

- koordinasjon, basisstyrke og balanse: Integrert del av handballtreninga
- fart: integrert del av treningsarbeidet
- fotarbeid: integrert del av handballtreninga
- spenst: integrert del av handballtreninga
- uthald: integrert del av handballtreninga
- styrke: mage og rygg, overkropp og bein integrert del av handballtreninga
- rørsle: Uttøying er ein integrert del av det daglege treningsarbeidet.

Mentale ferdigheiter

- glede ved aktivitet og meistring i idretten
- sjølvtilitt
- indre motivasjon for utvikling
- konstruktiv og offensiv haldning til oppgåver og utfordringar i trening og kamp
- fokus på arbeidsoppgåver
- visualisering

Kompetansemål J/G 14

Tekniske ferdigheiter

- ha skråstilling som naturleg utgangsposisjon i forsvarsarbeidet
- kunna forflytta seg effektivt og rasjonelt sidelengs og framover og bakover i forsvarsarbeidet
- kunna blokkera skot frå bakken og lufta
- kunna takla både høgre- og venstrehendte angrepsspelarar
- kunna snappa ballen frå stussande eller passande motspelar
- meistra kastformene sirkelkast, piskekast og støtkast og kunna bruka dei i ulike spelfasar
- meistra grunnskot og hoppkot, og kjenna til og øva på stegskot, underarmsskot og kringleskot
- meistra ulike fintetypar som opprullingsfinte, overslagsfinte, piruettfinte og pasningsfinte, og finta like godt utover som innover i banen
- meistra ulike typar innspel til strek og utspel til kant
- kjenna til og øva på sidesperre og frontsperrer

Taktiske ferdigheiter

- meistra ulike speleposisjonar i følgjande forsvarsformasjonar: 6-0, 5-1 og 3-2-1, og kjenna til og øva på ulike speleposisjonar i 3-3 og 0-6
- intuitivt orientera seg mot ballførar og stå samla som lag
- kunna vurdere kva tid ein skal gå ut og støyta/takla og kva tid ein skal holde streken
- kjenna løpebanane i ulike posisjonar og raskt komma i rett posisjon etter ballvinning
- halda breidde i banen som sideback og kantspelar
- løpa framover med heile laget
- kunna vurdere kva tid ein skal kontra og kva tid ein bør roa ned
- kunna skapa rom og overtal for medspelarar ved pådrag og finte
- kjenna til og bruka følgjande kryssingsspel i ulike speleposisjonar: kantkryss, midtkryss og langt kryss. Kjenna til og øva på tsjekkar og polakk
- kjenna til og bruka følgjande overgangar i ulike speleposisjonar: kantinnstart, backovergang, midtovergang, bande
- kjenna til og øva på følgjande grunnspel i ulike speleposisjonar: juggle, rundgang og plasskifte
- kjenna til og bruka ulike avtalar med strek som russar, frontsperrer, sidesperre m.fl.

Fysiske ferdigheiter

- koordinasjon, basisstyrke og balanse
- fart (testar: 20 m, 40 m)
- fotarbeid (testar: løype med ulike vendingar)
- spenst: (testar: seargent, med stem)
- uthald: (testar: 3000 m og biptest)
- styrke: (testar: brutalbenk og rygghevingsbenk, armhevingar, hopp på kasse m.fl.)
- introduksjon av teknikk i benkpress, knebøy, frivending og rykk, og grunnleggjande prinsipp for styrketrening med vekter
- rørsle: uttøying er ein integrert del av det daglege treningsarbeidet. God nok rørsle til å utvikla hensiktsmessig handballteknikk.

Mentale ferdigheter

- glede ved aktivitet og meistring i idretten
- sjølvtilitt
- indre motivasjon for utvikling
- konstruktiv og offensiv haldning til oppgåver og utfordringar i trening og kamp
- fokus på arbeidsoppgåver
- visualisering

Kompetansemål J/G 16

Tekniske ferdigheter

- ha skråstilling som naturleg utgangsposisjon i forsvarsarbeidet
- kunna forflytta seg effektivt og rasjonelt sidelengs og framover og bakover i forsvarsarbeidet
- kunna blokkera skot frå bakken og lufta
- kunna takla både høgre- og venstrehendte angrepsspelarar med ulike høgd på skotarm
- kunna effektivt snappa ballen frå stussande eller passande motspelar
- meistra kastformene sirkelkast, piskekast og støtkast frå bakken og lufta, og i ulike retningar
- meistra grunnskot, hoppskot, stegskot, underarmsskot og kringleskot
- meistra ulike fintetypar som opprullingsfinte, overslagsfinte, piruettfinte og pasningsfinte, og finta like godt utover som innover i banen
- meistra ulike typar innspel til strek og utspel til kant
- meistra sidesperre og frontsperr
- meistra det å ta imot ballen i fart mot mål

Taktiske ferdigheter

- meistra ulike posisjonar i følgjande forsvarsformasjonar: 6-0, 5-1, 3-2-1, 3-3 og 0-6. intuitivt orientera seg mot ballførar og stå samla som lag
- kunna vurdere kva tid ein skal gå ut og støyta/takla og kva tid ein skal vera inne på streken
- kjenna løpebanane i ulike posisjonar og raskt komma i rett posisjon etter ballvinning
- halda breidde i banen som sideback og kantspelar
- meistra ulike ankomssystem i ulike speleposisjonar
- løpa framover med heile laget
- kunna vurdere kva tid ein skal kontra og kva tid ein bør roa ned
- kunna skapa rom og overtal for medspelarar
- meistra og hensiktsmessig bruka følgjande kryssingsspel i ulike speleposisjonar: kantkryss, midtkryss, langt kryss, tsjekkar, polakk
- meistra og hensiktsmessig bruka følgjande grunnspel i ulike speleposisjonar: jugge, rundgang og plasskifte
- meistra og hensiktsmessig bruka følgjande overgangar i ulike speleposisjonar: kantinnstart, backovergang, midtovergang, bande
- meistra og hensiktsmessig bruka ulike avtalar med strek som russar, frontsperr, sidesperre m.fl.

Fysiske ferdigheiter

- koordinasjon, basisstyrke og balanse (testar:)
- fart (testar: 20 m, 40 m)
- fotarbeid (testar: løype med ulike vendingar)
- spenst: god spenst, stambein, men også to bein og «feil» bein. (testar: seargent, med stem)
- uthald (aerobt og anaerobt) (testar: 3000 m og biptest)
- styrke: god uthaldande og eksplosiv styrke innanfor mage og rygg, overkropp og bein (testar: brutalbenk og rygghevingsbenk, armhevingar, hopp på kasse m.fl.)
- meistra teknikk i benkpress, knebøy, frivending og rykk, og kunna grunnleggjande prinsipp for styrketrening med vekter
- rørsle: Uttøying er ein integrert del av det daglege treningsarbeidet. God nok rørsle til å utvikle hensiktsmessig handballteknikk.

Mentale ferdigheiter

- evne til å gle seg over aktivitet og meistring i idretten
- sjølvtilit
- indre motivasjon for utvikling
- konstruktiv og offensiv haldning til oppgåver og utfordringar i trening og kamp
- evne til å ha fokus på arbeidsoppgåver
- evne til å bruka visualisering i treningsarbeidet og som kampførebuing