

# Sportsplan for BIL håndball

---

Innhold:

1. Innledning
2. Motto
3. Overordnede mål
4. Målsetting
5. Grunnleggende verdier
6. Suksesskriterier
7. Strategiske målområder
8. Aldergruppene i trening og kamp
9. Tilrettelegging av ei treningsøkt
10. Utviklingstrappen
11. Tabelloversikt med fokusområder på de ulike alderstrinnene
12. Fasehjulet

## 1 Innledning

Denne sportsplanen er styrende og skal følges for den aktiviteten BIL håndball ønsker å tilby sine utøvere og trenere, ledere, dommere og foreldre. Planen er et dokument som må revideres med jevne mellomrom og godkjennes av styret i BIL Håndball. Sportslig utvalg i samråd med styret er rette instans til å følge opp at planen overholdes på alle treningsnivåene i klubben. Å overholde planen er et krav til enhver som har en rolle i BIL Håndball. Kommunikasjon er derfor en meget viktig forutsetning – å snakke sammen.

## 2 Motto

Flest mulig – lengst mulig– Best mulig

- Vi skal ha flest mulig spillere med oss så lenge som mulig ved å tilby best mulig tilbud, kompetanse og utvikling.

Moro med ball – sammen mot målet

- Det skal være gøy med håndball – og vi gjør det i fellesskap

## 3 Overordnede mål

BIL håndball ønsker å være en klubb hvor alle utøvere får de samme mulighetene til å utvikle seg og bli fortrolig i og med håndballen. Viktigste er at vi gjennom aktiviteten vi utøver klarer å beholde flest mulig, lengst mulig. Gi et best mulig tilbud til utøverne som gir den enkelte et trygt, sosialt og motiverende miljø. Vi ønsker at alle skal ha det gøy med håndball så lenge som mulig. Og dette får vi gjennom et allsidig tilbud som kan tilfredsstille bredde og senior.

## 4 Målsetting:

Gjennom langsiktig arbeid i breddehåndballen ønsker BIL håndball å etablere lag i 3. divisjon på seniornivå. Vil også etterstrebe å kunne tilby håndball på et rekrutteringslag for de som ikke tar steget opp til 3. divisjon med en gang (alternativt melde på et Dame/J18 og Herre/G18).

Ønskelig å få til en utviklingsarena med nært samarbeid mellom 16-årslag og seniorlag for å ha et godt tilbud til 16-åringene og for å nå definerte målsetninger på seniornivå.

## 5 Grunnleggende verdier

Norges håndballforbund har noen grunnleggende verdier som BIL håndball ønsker å følge. BIL håndball skal gi utøvere ett tilbud som fremmer BEGEISTRING og GLEDE, som maner til INNSATSVILJE og som har sitt grunnfundament i RESPEKT og FAIR PLAY.

I tillegg til verdien nevnt ovenfor skal BIL håndball legge til rette for at utøvere skal:

- kjenne stor grad av **mestring**
- trives i det **sosiale** miljøet
- ha stor grad av **egenutvikling**
- føle **trygghet** i miljøet rundt laget
- kjenne at treninger og kamper er **lystbetont**
- **bli sett** – alle har krav på å bli sett

## 6 Suksesskriterier

Med suksesskriterier menes hva som må ligge til grunn for at BIL håndball skal oppnå sine målsettinger. For at vi som klubb skal oppnå målsettingene må følgende ligge til grunn:

- et SPORTSLIG tilbud som medfører utvikling ihht planen
- en ORGANISASJON med kompetanse til å drive klubben
- en ØKONOMI som legger til rette for å kunne utføre aktiviteter for å nå klubbens målsettinger.

## 7 Strategiske målområder

**Trenere:** Det skal for hvert årskull være en hovedtrener som er ansvarlig for treningene, dette for å tilføre ett mer overordnet ansvar for at treningene inneholder tilstrekkelig kvalitet ihht til sportsplanen. Hovedtrener skal på bakgrunn av dette planlegge treninger for best mulig aktivitet i treningstiden. Være tydelig, være et godt forbilde, gjennom det å lære de unge håndball, respekt for mennesker, regler og normer. Legge til rette slik at alle får den samme sjansen til å utvikle sine kunnskaper og ferdigheter innen håndballen. Skape et godt miljø. Skaffe annen trener(e) dersom du ikke kan møte selv. Trener skal planlegge og gjennomføre et foreldremøte i forkant av sesongen.

Som en del av trenerutviklingen skal trener delta på kurs i regi av egen klubb og kurs satt opp i regi av Region Nord.

**Hjelpetrener:** Alle årskull bør ha hjelpetrener/assistent som skal bistå hovedtrener i arbeidet med å tilby god kvalitet på treningene, bistå under kamper og i hovedtreners fravær.

**Assistent/oppmann:** det er ønskelig at alle årskullene har en assistent/oppmann knyttet til laget. Dette for å avlaste hovedtrener/hjelpetrener med administrative forhold rundt laget. Assistent/oppmann kan også delta som hjelpetrener.

**Utøvere:** Være med å skape et godt miljø, hvor ALLE får den samme sjansen til å ha det gøy med håndballen. Respektere retningslinjer og regler som blir formidlet av trener og/eller klubb. I tillegg utvise respekt for med- og motspillere og dommere. Møte opp og være klar når treningen begynner. Gi beskjed til trener hvis du ikke kan møte til trening, kamp eller dugnader. Kom på trening for å trene og bli trent.

**Foreldre:** Ha engasjerte foreldre som ønsker å bidra på en positiv måte, både i treningssammenheng og i/under kamper. Delta på treninger sammen med de minste. Være tilstede og bidra i foreldremøter.

## 8 Aldersgruppene i trening og kamp

Som utgangspunkt for inndeling av lag ønsker vi å ha rene årsklasselag.

Idealet er lik spilletid, men etter hvert som spillerne blir eldre vil oppmøte, innsats, innstilling og andre personlige egenskaper kunne ha innvirkning på spilletid.

Trener(e) og spillere skal være klar når treningstiden starter. Unngå å bruke tiltrengt tid i hallen til prat og uttøying (bruk annen ledig plass). Ha respekt for andre lag som trener før og etter egen trening. Ikke gå inn i hallen før treningstiden begynner, dette for at laget før deg skal få trene uten forstyrrelse. Spillere som ikke klarer å følge instruksjoner fra trener, reglene og normene i klubben kan bli plassert på benken.

Vi skal være en klubb som ønsker å utvikle spillere. Det å utvikle utøverne til å nå sitt potensiale er viktig for å kunne nå målsettingene. Dette innebærer bl.a.:

- Tilrettelegging for allsidighet
  - o BIL skal legge til rette for at våre spillere skal kunne bedrive flere idretter. Det er gjort en fordeling av året slik at fotball er prioritert i perioden april-september og håndballen er prioritert i perioden oktober-mars. Hvis det er kollisjoner skal hovedidretten prioriteres.
  - o Det skal også legges til rette for utøvelse av andre aktiviteter som påvirker mange av våre spillere, for eksempel korps og teater.
- Laginndeling i årsklassen:
  - o Så langt det lar seg gjøre vil vi forsøke å ha lag hvor spillerne er født i samme årstall. Dersom det ikke er mulig, slås to årstrinn sammen og danner lag innen årsklassen.
- Spilletid på kamper:
  - o De aller fleste spillerne vil spille kamper og gjør også en innsats i å trene og utvikle seg som spiller, individuelt og i lag. Som et utgangspunkt skal du være på trening for å kunne spille kamper. Dette begrunnes i at du må orke å spille kamp og du må kunne spille sammen med dine medspillere som ett lag. I tillegg vil det kunne oppfattes som urettferdig dersom noen får spille kamp uten å trene.
  - o Idealet er lik spilletid i laveste årstrinn, men etter hvert som spillerne blir eldre vil oppmøte, innsats, innstilling og andre personlige egenskaper kunne ha innvirkning på spilletid.
  - o Det er varierende årsaker til fravær fra håndballtrening og dersom ingen trenger å stå over i kamp bør alle kunne være med å spille. Et grunnleggende prinsipp er at hvis du er tatt ut til kamp skal du også få spille. Hvis noen må stå over en kamp blir det den som ikke trener.
  - o Dersom man som spiller prioriterer andre ting/aktiviteter når det er trening vil det kunne gjenspeiles i form av mindre spilletid i kamper.
  - o 10-årslagene:
    - Som en hovedregel skal alle på 10-årslagene ha lik spilletid.
  - o 12-årslagene:
    - Som en hovedregel bør alle på 12-årslagene ha lik spilletid. Unntak kan gjøres ved stort fravær fra trening.
  - o 14-årslagene:
    - Som en hovedregel bør alle på 14-årslagene ha rikelig med spilletid, men her må også fysisk kapasitet, oppmøte, innsats, innstilling og andre personlige egenskaper kunne ha innvirkning på spilletid.

- 16-årslagene:
  - Det forventes at man som 15-16-åring har en lojalitet mot laget og stiller på treninger med full innsats. Fravær vil kunne gi konsekvenser i form av redusert spilletid.
- Som klubb skal vi ikke ha fokus på kampresultater men på å bygge håndballspillere som skal spille håndball til de er veteraner.
- Alle spillere skal få prøve seg og få anledning til å utvikle seg. Som klubb må vi ha som overordnet mål å bevare så mange som mulig på trening og i laget.
- 
- Hospitering:
  - Spillere som trenger større utfordringer kan hospitere på et aldersnivå høyere enn sitt eget.
  - Hospiteringen skal ikke gå utover spillerens eget lag men være et supplement hvis spiller ønsker det. En spiller kan også delta på lag et nivå høyere enn sitt eget hvis det er plass til det. Dette skal ikke gå utover spillere som allerede er etablert på nivået over, men igjen være et supplement.
  - Hospiteringen skal ikke være en fast ordning og maks 5 spillere kan hospitere på treninger på nivået over. Dersom det er flere som er aktuelle for hospitering skal det gjennomføres som en rulleringsordning. Viktig at det er dialog mellom trenerne. Dersom trenerne ikke finner en fornuftig måte å løse hospiteringen på, skal Sportslig utvalg kontaktes.
  - Et alternativ til hospitering kan være å hente spillere fra nivået over til å delta på treninger. Dette for å kunne gi hele laget utfordring med å møte spillere som er eldre enn seg selv. Dette skal heller ikke være en fast ordning, men rullerende mellom flere spillere og skal avtales i dialog mellom trenerne på de involverte lagene. Dersom trenerne ikke finner en fornuftig måte å løse dette på, skal Sportslig utvalg kontaktes.
  - Hospitering gjelder treninger. ( Se sportslig Utvalg`s målsetning i kommende kapittel )
- Utlån av spillere
  - Utlån gjelder for kamper og kan skje dersom den enkelte spiller har sportslig utbytte eller at et lag mangler spillere.
  - Utlån kan skje i alle aldersgrupper og krever en tett dialog mellom berørte trenere.
- Spilleplass:

Spillere utvikler seg ulikt og i ulikt tempo. Det ekspertene enes om er at 8-14 årsalderen er den motoriske gullalder. Derfor er det viktig at alle spillere får prøve seg på de fleste spillerposisjoner. Dette gir større allsidighet og stimulerer til bedre spilleforståelse.

## 9 Tilrettelegging av ei treningsøkt:

Når det gjelder de minste års-trinnene (i den motoriske gullalderen) bør det, uansett aktivitet, alltid brukes ball. For at vi skal kunne utvikle individuelle ferdigheter er det viktig at den enkelte utøver blir dus/venn med ballen og dette får vi ved å gi den enkelte utøver muligheten til å være mest mulig i kontakt med ball (desto flere ballberøringer, jo bedre spillere). Utstrakt bruk av småspillvarianter som 2 mot 2, 3 mot 3 osv så lang det går før man spiller fulle lag mot hverandre. Dette for å øke antall ballberøringer per utøver.

Forslag til inndeling av ei treningsøkt (dette gjelder for alle gruppene):

- 15 % oppvarming med ball
- 60 % ferdighetstrening (kast/mottak osv – antall ballberøringer per utøver er viktig)
- 25 % spillaktivitet
  - Mot ett mål
  - Mot to mål på full bane
  - Mot to mål på minihåndballbaner (her får du økt antall ballberøringer per utøver).

## Sportslig Leder har denne sesong 2020/2021 følgende tillegg

*” Flest mulig, lengst mulig, best mulig.”*

I denne målsetningen ligger at alle, uavhengig av alder og kjønn, som ønsker å spille håndball i BIL Håndball, skal få mulighet til det. Det skal tilbys en målbevisst, rettferdig og godt organisert håndballsatsning. Alle skal bli tatt på alvor og få et godt sportslig tilbud.

Sportsplanen fungerer som BIL Håndballs referansepunkt for å kvalitetssikre vår sportslige aktivitet. Den har som mål å bidra til at organisering av tilbudet er målrettet og rettferdig, og tilrettelagt den enkelte spiller. I denne sammenheng er det viktig at alle har en felles forståelse av hva dette innebærer.

BIL Håndball skal være en sentral aktør i å skape et trygt ungdomsmiljø i Brønnøysund. I dette ligger det at det skal fokuseres på bredde foran spissing, men vi mener at bredde ikke går på bekostning av å skape talenter. Dersom det er behov for det, skal BIL Håndball SU søke kompetanse for å sikre riktige tilbud til den enkelte spiller som trenger det.

### Sportslige hovedmål

BIL Håndball SU ønsker å tilby håndball som aktivitet til alle barn i Brønnøysund, både gutter og jenter.

Det er en uttalt målsetning at BIL Håndball SU i løpet av

2020 skal ha oppnådd full kontinuitet i alle årsklasser fra 10-16 år - både for gutte- og jentelag.

BIL Håndball SU skal bestrebe å ha kvalitet i alt treningsarbeidet, fra de yngste til de eldste lagene. Det skal fokuseres på utvikling foran resultater, individuell utvikling foran lagets utvikling.

### Delmål

Gi alle lag et tilrettelagt og koordinert treningsopplegg med egne mål og planer for sesongen i tråd med sportsplanen. Rekruttere og utvikle kvalifiserte trenere til lagene.

Rekruttere og utvikle dommere og ledere til BIL Håndball og norsk håndball.

Sportslig Utvalg skal legge til rette for en optimal og effektiv gjennomføring av sportsplan.

### Treningstilbud

BIL Håndball SU har en klar målsetning på at vi skal gi et treningstilbud med god kvalitet i alle

årsklassene. Denne rammeplanen sammen med utviklingstrappen og rekrutteringsstrategien danner fundamentet for denne målsetningen.

BIL Håndball SU har som mål at det blir etablert lokale treningsgrupper (idrettskole) for 6-8 år i de lokale gymnastikksalene på følgende skoler:

- Nordhus
- Hommelstø
- Samfunnshuset i Brønnøysund

Fra 10-årsalderen vil tilbudet om basistrening i regi av BIL Håndball starte. Her vil man trene sammen, jenter og gutter i flere årsklasser. Erfaringsmessig har mange stort utbytte av dette tilbudet.

## Holdning, motivasjon og miljø

BIL Håndball følger Norges Håndballforbunds retningslinjer.

Våre holdninger er tuftet på verdiene våre:

Trening, konkurranse, lek og samhold der mottoet «Flest mulig, lengst mulig, best mulig» er førende.

### Vi har alle et ansvar for at BIL Håndball lykkes med våre barn....

- Å skape et inkluderende miljø, uten noen former for mobbing eller rasisme
- Å skape trivsel og god selvfølelse hos den enkelte, basert på selvdisciplin, mestring og respekt.
- Å vektlegge det sosiale miljøet og trivsel i like stor grad som sportslige prestasjoner og resultater.

Ledere/trenere som viser at de er opptatt av holdningsskapende arbeid bidrar til å øke håndballens anseelse i vårt nærmiljø. Det holdningsskapende arbeidet starter fra spillerens første dag i klubben. Sentrale begreper for hver enkelt spiller, leder og trener vil være ansvar, respekt, disiplin og toleranse. Alle forplikter seg til å følge NHF's retningslinjer for FAIR PLAY og vise holdninger som er i samsvar med dette.

### Kampsituasjonen:

Trenere og lagledere har et ansvar for at BIL Håndball har et godt rykte! Dette betyr at følgende retningslinjer gjelder:

- Alltid hilse på motstanderens trenere/lagledere.
- Alltid hilse på dommerne. Husk at det er bedre å ta en prat med dommerne før kampen for å sikre god kvalitet på dømmingen. Det kan være enkle ting som å be dem være tydelige, blåse tidlig, forklare dømmingen overfor spillerne og lignende.
- Dersom man ikke skjønner dømmingen er det mulig å trekke banedommeren inn mot sidelinjen og spørre høflig dersom spillet tillater dette.
- Dersom dommeren ikke tar tak i situasjoner er det ofte bedre å snakke med trener/lagleder på det andre laget.
- Vær hyggelig med sekretariatet. Dersom de gjør feil holder det med en høflig beskjed.
- Være positiv overfor egne spillere. Husk at spillerne oftest vet når de gjør feil, men ikke alle skjønner når de gjør noe bra!
- Dersom det er behov for korreksjon, trekk spilleren mot sidelinjen og forklare hva du mener.
- Bruk anledningen til å forklare spillsituasjoner for spillerne på benken.
- Negativ oppførsel på banen skal ikke belønnes. Bytt ut aktuell spiller så raskt som mulig og forklar hvorfor på en skikkelig måte.
- Det er lov å juble for gode prestasjoner, hold igjen på kroppspråket i omvendte situasjoner.
- Aldri kritiser motstanderlagets spillere

**Foreldrevettregler:**

- Møt opp til kamp og trening - barna ønsker det!
  - Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen - ikke bare ditt eget barn!
  - Oppmuntre i medgang og motgang - ikke kritiser noen!
  - Respekter lagleders bruk av spillere!
  - Se på dommeren som en veileder - ikke kritiser avgjørelsene hverken høyt, med andre på tribunen eller barna
  - Stimulere og oppmuntre ditt barn til å delta - ikke press det!
  - Spør om kampen var morsom og spennende - ikke om resultatet!
  - Sørg for riktig og fornuftig utstyr - ikke overdriv!
  - Vis respekt for klubbens arbeid - ta initiativ til årlig foreldremøte for å avklare holdninger og ambisjoner
  - Tenk på at det er ditt barn som spiller håndball - ikke du!
  - Tenk på at det er lagleder som alene skal lede kampen - ikke du!
  - Engasjer deg – også i en rolle rundt laget og klubben
  - La det gå 24 timer før du sender en mail til foreldrekontakt dersom det er noe du vil ta opp.
- Tenk – 2 – ganger - ikke henvend deg direkte til trener men til Sportslig Leder.

Samspillet mellom holdninger og håndballferdighet vil være helt avgjørende for:

- Hvor godt en selv vil kunne utvikle seg
- Hvor gode lagkameratene kan bli
- Hvor godt miljøet på laget kan bli
- Hvor godt laget kan bli

**Sportslige hovedretningslinjer**

Vårt arbeid skal være utviklingsorientert. Enkeltresultater er et av mange nødvendige motivasjonselementer på veien, men ikke et mål i seg selv. BIL Håndball SU legger opp til en langsiktig utvikling og helhetlige sportslige rammer for alle utøvere i klubben.

**Kvalitetsutviklende standarder innen holdninger, miljø og trening er at:**

Alle nye trenere får en redegjørelse for holdningene klubben står for gjennom en oppdatert og levende sportsplan.

Klubben sikrer løpende tilbakemeldinger gjennom tett dialog mellom trenere, lag og sportslig utvalg.

Dette vil gi et bedre grunnlag når det gjelder å evaluere situasjonen, og gjøre eventuelle endringer når det er behov for det.

**Det å mestre**

Det å lykkes med en finte, en scoring, en takling, en redning eller en frispilling gir oss lyst til å trene videre. Det virker positivt både på motivasjonen og på læringen, og spillerne synes det er moro å trene. Det er viktig å innrette treningene slik at "det å mestre" oppleves så ofte som mulig.

**Veiledning**

Sørg for at all veiledning skjer i en positiv tone. Trenere og ledere bør alltid søke å gi en positiv tilbakemelding som vektlegger det som er bra, før man påpeker hvordan dette kan bli enda bedre.

**Egentrening**

Trenernes viktigste oppgave er å skape et treningsmiljø og en stimulans for egentrening og håndballrelatert lek. Mestring og utvikling henger i stor grad sammen med den enkeltes lyst, vilje og

evne til å utvikle ferdigheter alene eller sammen med andre utenfor den organiserte treningen. Motivasjon, ideer og øvelser som kan stimulere til håndballaktivitet på fritiden vil skape mestring på kort sikt, samt bidra til den fundamentale overgangen til «å trene» fremfor «å bli trent».

## Miljø

Trygghet og sosial tilhørighet er avgjørende for at mennesker skal utvikle seg og trives. Velfungerende sosial samhandling er derfor avgjørende både for at lag og individ skal kunne blomstre.

I arbeidet med barn og unge er det viktig at det skjer samhandling også utenfor håndballbanen. Det å skape en kameratgjeng gir positiv effekt på mange måter. Mange svært gode lag i aldersbestemte klasser og seniorhåndball har profitert på vektlegging av både det sosiale og det sportslige. Foreldrene kan sammen bidra til å forsterke dette samholdet ved å sørge for positivitet og engasjement rundt barna.

Det er stadig større forståelse for at et godt lag ikke nødvendigvis er summen av de individuelt beste utøverne.

Det gjelder i stor grad å finne utøvere som er i stand til å samhandle og påvirke hverandre positivt. Dette er også avgjørende for at den enkelte skal finne motivasjon og styrke til å legge ned den innsatsen som er nødvendig for å realisere sitt fulle potensial.

## Trenerutvikling

BIL Håndball SU ønsker å skape et velfungerende trenerkollegium i klubben. BIL Håndball SU ønsker derfor å skape noen faste møteplasser i form av sosiale tilstelninger og inspirasjonsøkter.

Videre har klubben klare målsetninger for kompetanseutvikling blant trenerne. Dette blir beskrevet i en utdanningsplan som kommer fra SU ila desember 2020.

## Hospitering

I spesielle tilfeller kan det være hensiktsmessig å flytte enkelte spillere mer permanent. Det gjøres da med en hospiteringsordning. Hospitering er et viktig treningstilbud som ivaretar behovet for å stimulere de ivrigste og de med gode ferdigheter, samtidig som vi skal sikre at de forblir og bidrar positivt i sin egen årgang. Hospitering bør både ivareta spillerens og årgangens interesser, og ivareta sportslige forhold slik at permanent flytting av spillere til aldersgrupper under J14 ikke forekommer.

En permanent flytting skal godkjennes i SU. I særlige tilfeller kan dette også gjelde yngre spillere.

Utvalgte spillere kan få mulighet til å trene og spille med lag som er eldre enn spilleren, dette inkluderer også kamp i gjeldene sesong.

### Sportslig Utvalg har ansvaret for hospiteringsordningen og følgende retningslinjer gjelder:

- Hospiteringsavtaler for spillere under 12 år bør ikke ha varighet over en halv sesong, men kan forlenges etter en evaluering.
- Hvis hospitering krever valg mellom flere kvalifiserte spillere skal deltakelse være fleksibel med rotasjon.
- Der hospitering utgjør sportslig tilbud til spillere som ferdighetsmessig kunne spilt i en høyere årgang, skal trenere sammen med foreldre og Sportslig Leder sikre at trening, kamp og totalbelastning på flere lag er planlagt og til beste for spilleren.
- Ved kollisjon mellom prioriterte aktiviteter for eget lag og lag spilleren hospiterer på, skal eget lag prioriteres.

### Følgende kriterier skal være førende for utvelgelse av spillere:

- Spilleren ønsker å hospitere
- Treningsoppmøte og holdninger i egen årsklasse
- Innsats på trening og i kamp i egen årsklasse



Gode ferdigheter

*Spillere som hospiterer, skal inkluderes på lik linje med spillere tilhørende årgangen de hospiterer på.*

### Låne spillere til kamp

Generelt skal spilleren primært spille på sitt lags års trinn. Lån av spillere til kamp kan forekomme og avklares mellom lagene/trenerne. Sportslig leder skal informeres av spillerens hovedtrener.

Spillere kan, ved behov, spille flere kamper samme helg/dag, men det bør tas hensyn til belastning på den enkelte spiller. Det er hovedtrener for den enkelte spiller i den klassen man har sin lagstilhørighet som har hovedansvaret for dette.

Det skal i hovedsak ikke lånes spillere fra «yngre» lag til kamp på bekostning av spillere som har holdninger, treningsinnsats og fremmøte i det aktuelle alderstrinn.

Ved lån av spillere på de yngste lagene skal dette gå etter prinsippet om at alle som har ferdigheter og ønsker å spille på andre lag kan få muligheten. Det bør da lages et rulleringssystem som organiseres mellom laglederne på de enkelte lag. Det er den hovedtrener som låner spiller som er ansvarlig for at den yngste har de ferdigheter og kvalifikasjoner som skal til for å håndtere et nivå høyere. Hvis krise, for eksempel sykdom kvelden før, er det opptil den enkelte lagleder/trener å kontakte lagleder/trener fra annet lag for lån av spiller.

### Overgang fra annen klubb

BIL Håndball SU ønsker i størst mulig grad å bygge lag på klubbens egne spillere. Nye spillere fra andre klubber er selvsagt velkommen til klubben på eget initiativ. Det er viktig at nye spillere FØRST kontakter egen klubb for å bli overført til eventuell ny klubb. BIL Håndballs Sportslig Leder kontaktes når det er henvendelser ang nye spillere. Dersom trenere ønsker å gjøre henvendelser til eksterne spillere må dette skje i henhold til NHFs regler og skje i samråd med Sportslig Leder.

***Vi ønsker å klargjøre at fising av spillere under 16 år ikke er tillatt i håndballen og vi tar stor avstand fra slike handlinger!***

**Aktiv involvering fra trenere og SU skal sikre at alle spillere får et godt sportslig og sosialt tilbud i**

**BIL Håndball**

**SU**



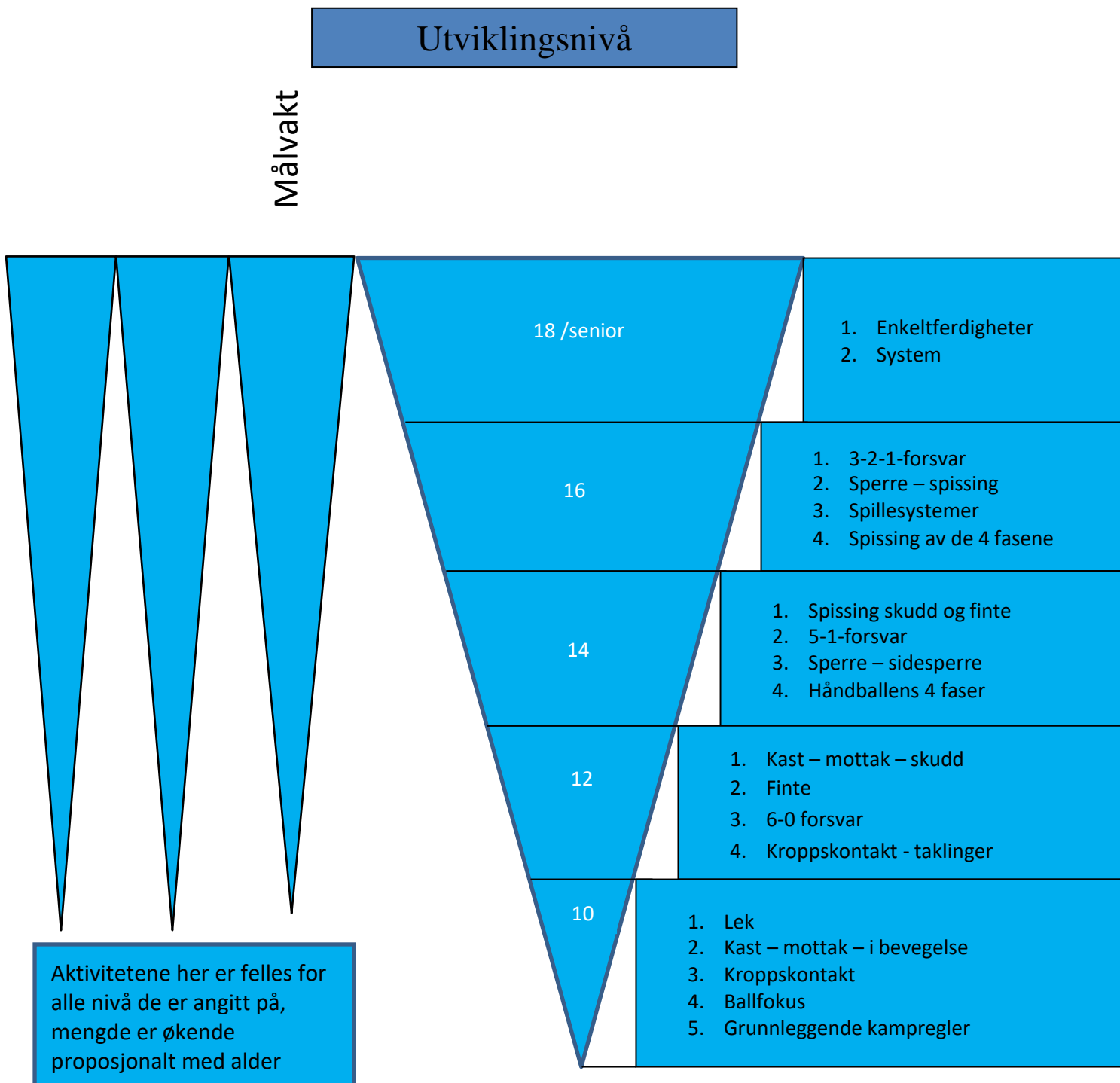
**10 Utviklingstrappen:**

6-8 år – lek stadiet/Idrettsskole – avventer evt tilbakemelding om føringer fra Hovedlaget

9-12 år - innlæringsstadiet

13-18 år – utviklingsstadiet

18 år og oppover – spillerutinstadiet og satsingsgruppe



### 11 Tabelloversikt med fokusområder på de ulike alderstrinnene:

10-årslag	Lek	All aktivitet bør/skal ha innslag av lek
	Innhold	Mye aktivitet med ball Lag mindre grupper på trening for mest mulig aktivitet
	Grunnteknikker	Kast-/mottak Kastmåter: pisk, støt, sirkel Innlæring av grunn- og hoppskudd Finte – høyre/venstre
	Trening med kroppens motorikk	Balanse og koordinering (øye hånd/øye fot)
	Alle som ønsker det må få stå i mål	
	Etablert forsvar (grunnleggende forsvarsarbeid)	Jobbe med hender opp Sideveisjobbing Støting Snapping
	Posisjoner og regler	Lære navn på posisjonen og grunnleggende spilleregler Spill i forskjellig posisjoner

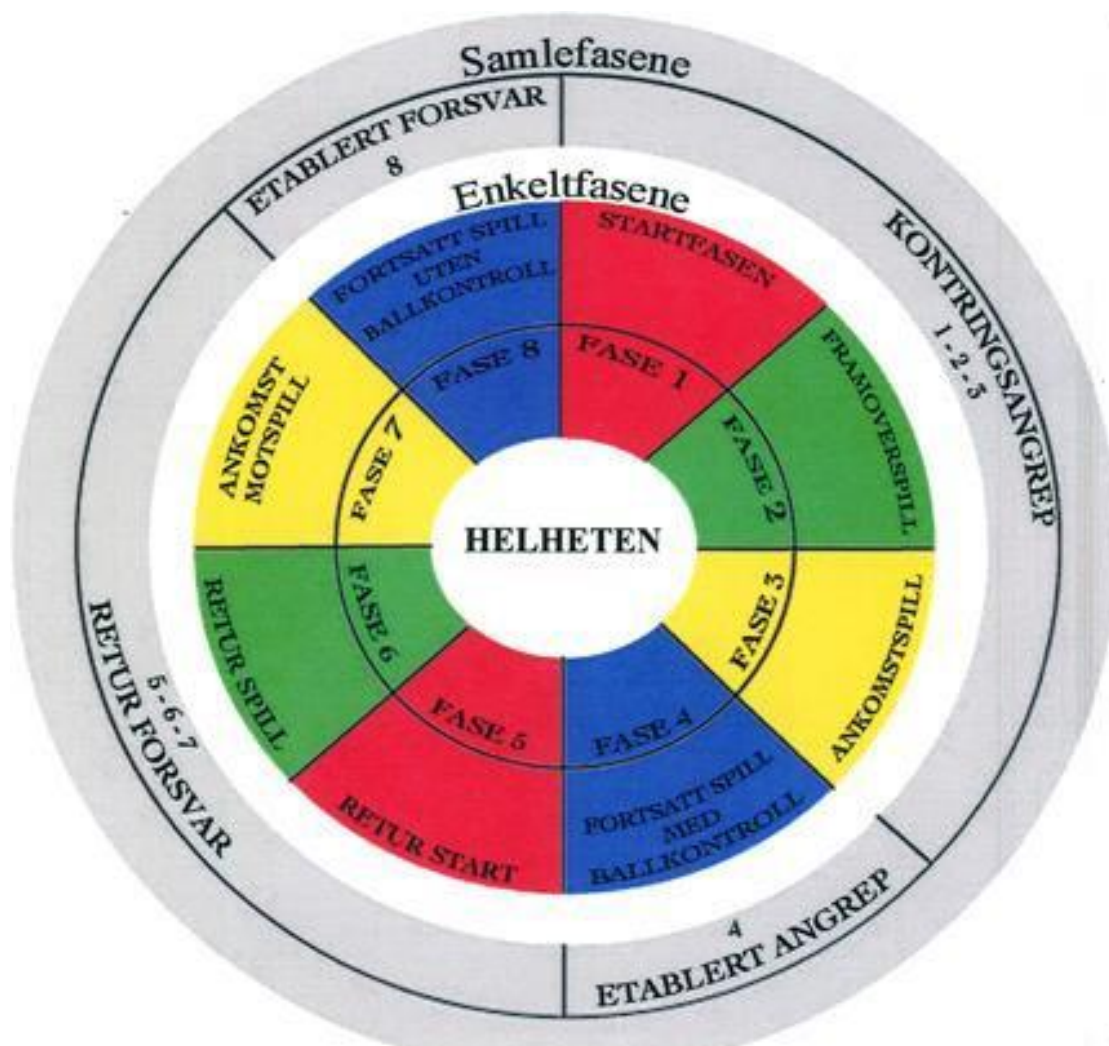
12-årslag	Mye aktivitet med ball i småøvelser	
	Mye lek og konkurranse	
	Videreutvikle motorikk, sammen med hurtighet og styrke	
	Teori	Spilleregler Enkelt teori om de forskjellige fasene (se fasehjulet under)
	Individuelle angrepsteknikker	Videreutvikle grunnteknikker for kast, skudd og finter
	Kontringsangrep	Kast- mottak i fart
	Etablert angrep	Pådrag og viderespill Lære innspill til linjespiller
	Retur forsvar	
	Etablert forsvar	Samarbeid mellom spillerne (Sideveis, støting, snapping) 6-0 forsvar Grunnleggende forsvarsbevegelser Grunnleggende teori om forskjellig typer forsvar (6-0, 5-1, 3-2-1, utgruppert)
	Målvakter	Utgangsposisjon og grunnleggende bevegelser for målvakt. Balanseaktiviteter
	Ressurstrening	Hurtighet Spent Styrke – kun med egenvekt
	Posisjoner	Utstrakt rullering på posisjoner
	Individuell angrepsteknikk	Forskjellig typer skudd (hopp, steg) Forskjellig typer finter (høyre/venstre, overslag, skuddfinte) Kast og mottak i fart
	Kontringsangrep	Dybde og bredde
Etablert angrep	Opprullingsspill (pådrag – viderespill) Økt samarbeid med linjespiller Enkle kombinasjoner (ving/back) Sperr resetting	

14-årslag	Teori	Spilleregler De forskjellige fasene (se fasejulet under) Forsvarstyper (60-, 5-1)
	Individuell angrepsteknikk	Finter Skudd Innspill Kast og mottak i stor fart
	Kontringsangrep	Dybde og bredde
	Etablert angrep	Kombinasjonsspill (polakk, russer, kryss osv)
	Returforsvar	
	Etablert forsvar	5-1-forsvar Forsvarsteknikker – individuelle ferdigheter (skråstilling, blokkering, takling, støting, snapping osv)
	Målvakter	Balanse og smidighetstrening for målvakt Bevegelse og pareringsteknikker for målvakt
	Ressurstrening	Styrke med egenvekt Hurtighet og spenst Kondisjon – gjerne med ball
Posisjoner	Utstrakt rullering på plasser	

16-årslag	Teori	Regler Forsvarstyper (5-1, 3-2-1, utgruppert – 4-2)
	Individuelle angrepsteknikker	Videreutvikle og perfektionere: Finter Skudd Innspill Kast og mottak i stor fart
	Kontringsangrep	Kast og mottak i stor fart Kollektiv kontring med dybde og bredde
	Etablert angrep	Diverse kombinasjonsspill (type polakk, russer, kryss osv)
	Retur forsvar	
	Etablert forsvar	3-2-1-forsvar Utvikle individuell forsvarsteknikk
	Målvakter	Videreutvikle teknikk som passer målvakt Smidighet og hurtighetstrening for målvakt
	Ressurstrening	Styrke (med) og uten vekter (dersom vekter benyttes skal det være under kyndig veiledning) Kondisjon med og uten ball Hurtighet og spenst
Posisjoner	Kan begynne å etablere seg i en posisjon	

18-årslag/senior	Teori	Spillesystemer
	Individuelle angrepsteknikker	Utstrakt videreutvikling av enkeltferdigheter
	Kontringsangrep	System
	Etablert angrep	System
	Retur forsvar	System
	Etablert forsvar	Utstrakt videreutvikling av enkeltferdigheter
	Målvakter	Utstrakt videreutvikling av enkeltferdigheter
	Ressurstrening	Styrke Kondisjon Hurtighet og spenst
	Posisjoner	Tilpasset

## 12 Fasehjulet:



Håndballspillet deles inn i 8 ulike faser:

Fasemodellen tar ikke hensyn til at noen faser har kortere varighet en andre.

**Fase 1-4: Kontring/Angrep**

- Fase 1: Startfasen
- Fase 2: Framoverspill
- Fase 3: Ankomstspill
- Fase 4: Fortsatt spill med ballkontroll

**Fase 5-8: Retur/Forsvar**

- Fase 5: Returstart
- Fase 6: Returspill
- Fase 7: Ankomst motspill
- Fase 8: Fortsatt spill uten ballkontroll