

Vear IF - Håndball

Sportslig plan for Vear IF

Utvikling av spillere og trenere i håndballen.



Revidert 12.08.2020

Innhold

| | |
|--|----|
| Sportslig plan for Vear IF Håndball | 2 |
| Formål | 2 |
| Vear IF håndballs filosofi | 2 |
| Sportslige holdninger og verdier | 3 |
| Sportslige målsetninger | 3 |
| Klubbens forventinger til trener: | 3 |
| Kompetansekrav til trener: | 4 |
| Klubbens forventinger til lagleder: | 4 |
| Klubbens forventinger til foresatte og støttespillere: | 4 |
| Dugnadsansvarlig og cupkoordinator | 5 |
| Styrets oppgaver | 6 |
| Generelt | 6 |
| Leder | 6 |
| Sportslig leder | 6 |
| Sekretær | 7 |
| Kasserer/medlemsansvarlig | 7 |
| Materialforvalter | 7 |
| Dommerkontakt | 7 |
| Dugnadsansvarlig | 8 |
| Arrangementsansvarlig | 8 |
| Web- og sponsoransvarlig | 8 |
| Sportslig utvikling | 9 |
| Håndballspilletets 8 faser | 9 |
| Utviklingsplan før 10 år | 10 |
| Utviklingsplan 10 – 11 år | 11 |
| Utviklingsplan 12 år | 12 |
| Utviklingsplan 13 år | 13 |
| Utviklingsplan 14 år | 14 |
| Utviklingsplan 15 år | 15 |
| Utviklingsplan 16+ | 16 |
| Kontaktinformasjon Vear IF Håndball | 17 |

Sportslig plan for Vear IF Håndball

Sportslig rammeplan er et styringsverktøy for Vear IF Håndballs styre, utvalg, utøvere, trenere, ledere, dommere, foreldre og supportere. Planen skal ajourføres og vedtas som sportslig styringsdokument av årsmøtet minimum hvert 5 år.

Styret har fullmakt til å fravike sportslig rammeplan i enkeltsaker der det er full enighet om dette i styret. Styret kan ikke foreta strategiske endringer i sportslig rammeplan.

Vedtatt: 10.08.20 av styret Vear IF Håndball

Formål

Formålet med den sportslige planen er:

- Gi et tilbud som gir gradvis progresjon i aktivitetsnivå og ferdighetsutvikling.
- Gi et helhetlig tilbud fra år til år uavhengig av hvem som utgjør støtteapparatet rundt det enkelte lag.
- Gjøre det attraktivt å være trener i Vear, hvor vi kan tilby et godt støtteapparat og faglig utvikling.
- Gi foresatte og støtteapparat innsikt i hva som forventes og grunnlag til å kvalitetssikre klubben tilbud.
- Være et referansepunkt for trenere og lagleder ved evaluering av eget lag
- Være et oppslagsverk for foreldre og andre tilknyttet klubben

Vear IF håndballs filosofi

I Vear IF håndball skal spillerne oppleve et trygt og godt miljø, med systematisk læring og utfordringer uansett alder.

Vi ønsker å bidra til at flest mulig blir lengst mulig i Vear IF håndball.

Vear IF sine nøkkelord er; Stolthet, mestringsglede, lagånd og lidenskap

Sportslige holdninger og verdier

Voksne og utøvere i Vear IF Håndball skal bidra til at det er morsomt for alle å spille håndball med og mot Vear IF. Morsomt blir det når kampen er jevn, ungene er trygge og alle tilropene er positive.

Vi aksepterer ikke kjeftbruk og sjikanøse tilrop til dommere eller spillere, hverken fra benken, spiller eller sidelinjen.

Vår oppførsel bygger på følgende verdier og holdninger:

- Jeg er stolt av laget og klubben min
- Jeg møter andre med respekt og ordentlig oppførsel
- Ros skaper glede, lærelyst og innsats
- Håndball er morsomt, utfordrende og givende
- Alle trenger ikke være like. Mangfold er en kvalitet
- Du er ikke god før du evner å gjøre andre gode
- Fair play

Sportslige målsetninger

Vear IF håndball skal gi et godt og trygt, hyggelig og bærekraftig tilbud til alle barn og ungdom i nærområdet.

- Vi skal skape trygghet og mestingsfølelse for den enkelte – både som menneske og utøver.
- Vi skal drive talentutvikling i et trivelig og kvalitativt miljø.
- Vi skal skape gode holdninger blant spillere, ledere og supportere, derigjennom skape et godt omdømme for klubben.
- Vi skal gi utøvere og lag på alle nivåer tilfredsstillende sportslige utfordringer.

Klubbens forventinger til trener:

- Undertegner trenerkontrakt som forplikter til å følge Vear IF håndball sine retningslinjer.
- Levere politiattest hvert 3. år med formålsattest utstedt fra Vear IF.
- Følge klubbens sportslige plan
- Trene laget i henhold til de tildelte treningstider
- Lede laget i kamp, serie og cup
- Sørge for at laget viser gode holdninger og utøver Fair Play på og utenfor banen
- Levere årsrapport senest to uker før årsmøte i Vear IF håndball
- Møteplikt på trener og lagledermøte 2 ganger i året
- Arbeide målbevisst for å skape god lagånd og sosial tilhørighet i laget og klubben.
- Være et forbilde med sunn fornuft. Eksempelets makt er stor

Kompetansekrav til trener:

Vi forventer at alle trenere i Vear IF Håndball minimum har følgende kompetanse innen rimelig tid;

- Trenere mini til 10 år: Trener 1 kurs modul 1-4
- Trenere 10 til 16 år: Trener 1 kurs
- Trenere 17 til 20 år: Trener 2 kurs

Klubben skal jobbe aktivt for å engasjere ungdom- og yngre seniorspillere til trenere for å sikre god tilgang på trenerressurser til klubben. Klubben dekker kurskostnader for utdanning for aktive trenere i klubben. Det kan være aktuelt med barnehåndballtrenerkurs for hjelpetrenerne.

Egen spillererfaring kan kompensere for formell kompetanse.

Klubbens forventinger til lagleder:

- Være bindeledd/kontaktperson for spillere, trenere, foreldre/foresatte og håndballstyret.
- Bidra til at laget og klubben fungerer godt.
- Innkalle og gjennomføre minst 2 foreldremøter pr sesong i samarbeid med trener og representant fra håndballstyret.
- Lagleder har både administrative oppgaver og oppgaver i forbindelse med kamper.
- Melde opp laget til seriespill, turneringer og cuper.
- Omberamning av kamper innen frist.
- Vedlikehold av medlemslister på eget lag i samarbeid med medlemsansvarlig/kasserer.
- Innkalle og fordele påminnelser om dugnader til alle i foreldregruppe.
- Deltagelse på trener og lagledermøter 2 ganger pr sesong.
- Har ansvar for å påse at alle spillere betaler lisens fra og med januar det året spilleren fyller 13 år.
- Påse at laget oppretter SPOND og bruker dette aktivt.
- Levere politiattest hvert 3. år med formålsattest utstedt fra Vear IF.

Klubbens forventinger til foresatte og støttespillere:

- 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 trener og lagleders bruk av spillere.
- Husk at det er barnet ditt som spiller håndball, og ikke du.
- Vis respekt for det arbeidet klubben gjør – tilby din hjelp.

- Fra og med seriespill (G/J 11) forventes det at foreldre lærer seg sekretariat og LIVE sending ved kamper i Vear håndball sin regi. Opplæring gis av klubben.
- Vear IF er en foreldredrevet idrettsforening og det forventes at foresatte bidrar med drift og utvikling av lagene og klubben.
- Deltar på klubbens og lagets dugnader.

Dugnadsansvarlig og cupkoordinator

Å ha en klubbkasse som er rustet til å ta med barn og unge på cup og sosiale aktiviteter er viktig. For å gjennomføre dette er det avgjørende med inntekter gjennom dugnadsarbeid. Det er derfor viktig å ha en voksenperson utover trener og lagleder som har det administrative ansvaret for dugnad og cup/sosiale arrangementer.

- Dugnadsansvarlig har overordnet ansvar for å samordne og administrere dugnader for laget.
- Cupkoordinator har overordnet ansvar for å melde opp lag på cup og administrer logistikk og praktiske gjøremål underveis i cupen.

Styrets oppgaver

Generelt

Styrets leder velges ved direkte valg. Andre posisjoner besettes etter konstituering av nytt styre. Arbeidsoppgavene til den enkelte bestemmes også her og kan variere noe fra år til år, avhengig av det enkelte styremedlems kompetanse og interesser. Eget oppsett over ansvar/oppgaver utarbeides.

Styrets årshjul finnes alltid på www.vear.no/handball

Alle styremedlemmer skal levere gyldig politiattest hvert 3. år med formålsattest utstedt fra Vear IF.

Leder

Lederen velges på årsmøte for 1 år om gangen. Ansvar som leder påligger helt frem til ny leder er valgt. Lederens ansvar og oppgaver er:

- Å være klubbens ansikt utad og klubbens representant i møter og forhandlinger.
- Innkalle til og lede årsmøte, styremøter og andre medlemsmøter i klubben.
- Utarbeide årsberetning.
- Delegere oppgaver til de respektive ledere og tillitsvalgte.
- Godkjenne betalinger i nettbank i samarbeid med kasserer.
- Være inspirator og organisator i styret. Påvirke til økt engasjement og gjennomføring av klubbens målsetning.
- Gjennomføring av informasjonsmøter med alle komiteer.
- Ansvarlig sammen med sportsligleder for å utarbeide trenerkontrakter.
- Sende ut fellesmailer om informasjon til de med verv i klubben.
- Skal sammen med sekretær sørge for oppmerksomheter som gaver, blomster osv. på vegne av håndballgruppa.

Sportslig leder

- Er utdanningsdriveren i klubben.
- Ansvar for at både satsningslag og bredde ivaretas.
- Ansvarlig for å inngå samarbeidsavtaler/sammensatte lag med andre klubber etter behov.
- Ansvarlig for å ha tilstrekkelig med trenere og lagledere i forhold til oppmeldte lag.
- Skal sammen med Vear IF hallansvarlig fordele tilgjengelig treningstid i hall/gymsal.
- Kontakt med Region Sør vedrørende kampoppsett, regelendringer etc.
- Søke om tildeling av mini- og aktivitetsturninger i Vearhallen.
- Tilrettelegge trenerforum.
- Ansvarlig sammen med leder for å utarbeide trenerkontrakter.
- Ha oversikt over cuper og andre former for sportslige aktiviteter i samarbeid med lagledere.
- Ansvar for politiattest og innsamling av disse.

Sekretær

- Skrive referater fra årsmøtet, styremøter og andre medlemsmøter og distribuere disse.
- Skrive årsmelding i samarbeid med leder.
- Holde oversikt over alle verv i klubben og oppdatere dette på nettsiden sammen med webansvarlig.
- Skal sammen med leder sørge for oppmerksomheter som gaver, blomster osv. på vegne av håndballgruppa.

Kasserer/medlemsansvarlig

- Ansvarlig for månedlig føring av regnskapet.
- Ansvarlig for et oppdatert og fullstendig regnskap og budsjett samt årsregnskap til årsmøtet.
- Ansvarlig for at regninger betales, samt følge opp dommerregninger i TuneringsAdmin (TA).
- Fakturere inngåtte sponsoravtaler og følge opp.
- Få regnskapet godkjent av klubbens revisor.
- Medlemsoppfølging, innkreving av treningsavgifter og purringer i samarbeid med lagledere og medlemsansvarlig for hovedforeningen.
- Sørge for at det skrives ut lisens til de medlemmene som trenger dette.
- I samarbeid med arrangements- og dugnadsansvarlig samt lagledere ha ansvar for:
 - Salg i hallen
 - Andre dugnader økonomisk
 - Sjekke Vipps første virkedag etter arrangement og formidle til arrangementsansvarlig

Materialforvalter

- Ansvarlig for gruppas eiendeler
 - Drakter, treningsutstyr og forbruksartikler
- Skal sørge for et tilstrekkelig lager av forbruksartikler
 - Klister, tape, isposer osv.
- Er i samarbeid med styret ansvarlig for innkjøp av nødvendig utstyr.
- Utarbeide materialbudsjett ved behov i samarbeid med kasserer og leder.
- Kontaktperson mot utstysleverandører.
- Bindeledd mot trenere og lagledere vedrørende forbruksmateriell og utstyr.

Dommerkontakt

- Være bindeleddet mellom klubbens dommere og NHF Region Sør.
- Sørge for at det kommer dommere til alle kamper hvor det er satt opp dommere fra klubben.
- Hjelpe klubbens dommere med forfall og følge opp dommere i forbindelse med treningskamper og treninger.
- Melde på dommere for kommende sesong før 1.april. Begynne med arbeidet den påfølgende sesongen i god tid, helst februar/mars.
- Samarbeide med Sportslig leder om dommerkurs.
- Påse at klubben sørger for nødvendig dommerutstyr.

- Bidra til at dommere er en del av klubben både sportslig og sosialt.
- Påse at dommere leverer gyldig politiattest hvert 3. år med formålsattest utstedt fra Vear IF.

Dugnadsansvarlig

- Ansvarlig for å arrangere tildelte turneringer i Vearhallen:
 - Bestille og dele ut premier.
 - Vaktlister for dugnad (hallansvarlig, inngang, kiosk, fairplay og sekretariat).
 - Klargjøring av hall (rigge til bane, fordele garderobes, dugnadsoversikt, kampoppsett etc).
- Sørge for at involverte har tilstrekkelig opplæring i brannrutiner og hjertestarter.
- Dugnader i regi av Vear IF håndball.

Arrangementsansvarlig

- Åpne og stenge hall.
- Sørge for innkjøp og salg i kiosk.
- Opptelling av kontanter etter hver kamp/turnering sammen med den som har ansvar for inngangen. Signeres av begge.
- Lage regnskapsbilag for arrangementet.

Web- og sponsoransvarlig

- Oppdatere nyheter og relevant informasjon om Vear IF håndball på nettside.
- Jobber proaktivt og systematisk med eksisterende og nye sponsoravtaler.
- Utarbeide kontrakter med aktuelle sponsorer.
- Følge opp produksjon av skilter og oppheng av skilter i hall.
- Vedlikehold og oppfølging av avtaler.
- Samarbeide med kasserer om fakturering av inngåtte avtaler.

Sportslig utvikling

Håndballspillet 8 faser (Hertzberg)

Det er 8 spill faser i håndballspillet. Det startet med 6 faser, men forandret faseideen til alle trenbare faser hvor man har spill og motspill.

Fase 1 Startfasen (Fase 1,2 og 3 kalles kontringsfasen)

Fase 2 Fremoverspill

Fase 3 Ankomst

Fase 4 Etablert angrep

Fase 5 Retur start (Fase 5,6 og 7 kalles retur forsvarsspill)

Fase 6 Retur spill

Fase 7 Ankomst motspill

Fase 8 Fortsatt spill uten ballkontroll (etablert forsvarsspill)

Utviklingsplan før 10 år

- Håndballskole med balltilvenning gjennom lekbetonte øvelser
- Grunnleggende bevegelsestrening med vekt på håndballspillet
- Lekbetonte øvelser som krever ballbehandling
- Lekbetont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet

Målvakt:

- Tør å stå i mål
- Hender opp
- Møte ballen
- Slå ball framover/ned, ikke gi etter med hendene

Forsvar:

- Jobbe sidelengs med hender opp

Angrep:

- Sentre så alle kan være borti ballen
- Sentre til nærmeste spiller

Teknikk:

- Lære riktig mottaksteknikk – "trekanten", hånd og fingre bak ballen
- Lære riktig kasteteknikk – med en hånd og med rett fotstilling
- Bli venn med ballen – ballen er ikke "farlig"
- Kaste og motta i bevegelse
- Skyte fra bakken – i bevegelse
- Stusse ballen – både mens man går og mens man springer
- Lære sidelengs bevegelser

Kampaktivitet:

- 4er turnering
- Sosial cup
- Lik spilletid

Utviklingsplan 10 – 11 år

- Grunnleggende bevegelsestrening gjennom lekbetonte øvelser
- Ballbehandling for bedring av ballteknikk, spesielt kast og mottak
- Lekbetont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet

Målvakt:

- Bevegelse i bue – fra stang til stang – med arbeid og føtter sidelengs
- Utgangsstilling
- Plassering

Forsvar:

- Starte med å lære om forskjellige typer forsvar: 6-0 og 5-1
- Jobbe med å ha hender oppe
- Flytte sidelengs med spillet
- Samarbeide og snakke om spillere

Angrep:

- Pådrag og viderespill til medspiller
- Kaste ball – sentre – til medspiller i fart
- Motta ball fra medspiller i fart

Kontra:

- Spille oppover banen via alle spillerne

Teknikk:

- Froskeskudd – med riktig teknikk
- Grunnskudd – med riktig teknikk
- Grunnleggende fintebevegelser
- Stusspasninger

Kampaktivitet:

- 6er turnering
- Seriespill
- Sosial cup
- Lik spilletid

Utviklingsplan 12 år

- Videreføring av ballbehandling for å øke tekniske ferdigheter, finter og skudd
- Lage spillsituasjoner som inneholder valgmuligheter for enkeltspillere
- Videreføring av trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet

Målvakt:

- Lære hvordan forskjellige skudd skal reddes
- Møte spillere på nærskudd

Forsvar:

- Bytte spillere – uten å bytte plass
- Lære mer om 6-0 og 5-1 forsvar
- Støting på skyttere
- Ut og inn bevegelser
- Blokkering av skudd

Angrep:

- Opprulling – trekke på og spille videre
- Sperrer – bruk av strekspiller
- Innspill til strekspilleren
- Finter og bevegelser som fører til gjennombrudd

Kontra:

- Stusse og spille seg framover

Teknikk:

- H-V finte (høyre-venstre-finte)
- V-H finte (venstre-høyre-finte)
- Velge riktig skuddvariant – av frosk eller grunnskudd
- Motta ball og avslutte på 1 skritt
- Riktig innhopp fra kant – og andre posisjoner fra 6-meter-streken

Kampaktivitet:

- Seriespill
- Sosial cup
- Relativt lik spilletid

Utviklingsplan 13 år

- Videreføring av ballbehandling for å øke tekniske ferdigheter, finter og skudd
- Lage spillsituasjoner som inneholder valgmuligheter for enkeltspillere
- Videreføring av trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet

Målvakt:

- Lære utfall på skudd oppe og nede
- Stå på kantskudd
- Reaksjonsredninger
- Gå ut i "stjerne"

Forsvar:

- Ut å støte og inn igjen
- 5-1 med midtspiller
- Hvordan passe på strekspilleren
- Soning av vinger

Angrep:

- Enkel overgang – innstarting fra ving eller back
- Opprullingsspill og viderespill med sperre

Kontra:

- Spill oppover – Fase 2 (Faser – se egen side)
- Presse motstander med å komme raskt etter
- Teknikk:
- Øving i H-V og V-H finter
- Engasjere to spillere med finte og spille videre
- Velge riktig finte
- Innspill til strek etter finte
- Innspill til strek i froskesituasjon
- Skuddfinte
- Starte med å øve håndleddspasninger

Kampaktivitet:

- Seriespill
- Beherskelse av alle posisjoner

Utviklingsplan 14 år

- Fortsatt stor vekt på ballteknisk trening, finter og skudd, men ved økende innslag av spillsituasjoner for å utvikle spilleforståelse
- Grunnleggende fysisk ressurstrening; generell og spesiell utholdenhet og styrke
- Automatisering av teknikk

Målvakt:

- Jobbe sidelengs med riktig fotforflytning
- Plassering på kantskudd
- Utfall med armer og et bein på nærskudd
- Kaste ball til spillere i bevegelse

Forsvar:

- Lære 3-2-1 forsvar
- Blokkering og pressing av skudd
- Lære om "målvakthjørne" og forsvarshjørne"
- Tette igjen hull mellom spillere

Angrep:

- Øve inn "russersperre" – samspill mellom back og strekspiller –strekspiller sperrer før innspill
- Øve inn kryssningsspill – midtback krysser opp sideback
- Overganger mot offensivt forsvar

Kontra:

- Spille seg fram uten å stusse ball – Fase 2 (Faser – se egen side)
- Returfasen – Fase 5 (Faser – se egen side)
- Motta pasning fra målvakt – i bevegelse

Teknikk:

- Utvikle overslagsfinte
- Videreutvikle H-V og V-H finte
- Øve inn stegskudd
- Innøve samarbeid med strek – etter sperre, skudd, eller innspill
- Stussoppspill til kantspillere
- Stussinns spill til strek
- Utvikle forståelse for valg av skuddtype – frosk, grunnskudd eller stegskudd

Kampaktivitet:

- Seriespill
- Beherskelse av alle posisjoner

Utviklingsplan 15 år

- Fortsatt stor vekt på ballteknisk trening, finter og skudd, men ved økende innslag av spillsituasjoner for å utvikle spilleforståelse
- Grunnleggende fysisk ressurstrening; generell og spesiell utholdenhet og styrke
- Automatisering av teknikk

Målvakt:

- Samarbeid: Forsvar og målvakt
- Langpasninger til kontringspillere
- Invitasjonsfinter – invitere til skudd
- Plassering i målet etter motspillers bevegelser

Forsvar:

- Lære 4-2 forsvar
- Lære 6-0 med støtende 3'ere
- Samarbeid forsvar målvakt
- Frimerkespill / mann-mann

Angrep:

- Lære polakk-bevegelser – enkle og doble
- Overtallsspill
- "Nedflating" for skyttere
- Spill med frimerke

Kontra:

- Langpasning til kontringsspiller
- Ankomstfase – Fase 3 (Faser – seg egen side)

Teknikk:

- Satse på feil fot
- Underarmsskudd
- H-V-H finte (høyre-venstre-høyre-finte)
- V-H-V finte (venstre-høyre-venstre-finte)
- Kroppsfinter
- Lobbavslutninger

Kampaktivitet:

- Seriespill
- Beherskelse av alle posisjoner

Utviklingsplan 16+

- Intensitet, hurtighet, egentrening

Målvakt:

- Taktiske plasseringer – generell videreutvikling

Forsvar:

- Videreutvikling og terping av 6-0, 3-2-1 og 5-1

Angrep:

- Spill mot bestemte forsvarssystemer
- Flere overtallsvarianter
- Faste angrepstrekk
- Temposkifte

Kontra:

- Vurdere når det kan og skal kjøres

Teknikk:

- Satse på to bein
- Lære skruskudd, begge veier
- Flippskudd
- «Vente» ut målvakt før avslutning
- Videreutvikling og terping av forskjellige finter
- Videreutvikling og terping av forskjellige skuddvarianter
- Finne på egne ting

Kampaktivitet:

- Seriespill
- Beherskelse av alle posisjoner

Kontaktinformasjon Vear IF Håndball

Leder: leder.handball@vear.no

Sportslig leder: sportsligleder.handball@vear.no

Kasserer og medlemsansvarlig: kasserer.hanball@vear.no

Materialforvalter: utstyr.handball@vear.no

Nettside: <https://vear.no/handball/>

Facebook: Vear IF Håndball

