



# Alta IF Handball

## Sportsplan

Versjon: 0.1

Dato: 14.01.2014

Skrevet av: Jan Eilif Wisløff, Trine Gleine, Gro Olaussen og Hans Jacob Kåberg



## Innholdsfortegnelse

<b>DETTE DOKUMENTETS REVISJONSLISTE.....</b>	<b>3</b>
<b>1. FORORD .....</b>	<b>4</b>
<b>2. MÅL .....</b>	<b>4</b>
<b>3. DELMÅL .....</b>	<b>4</b>
<b>4. VISJON OG VERDIER.....</b>	<b>4</b>
<b>5. HOLDNINGER .....</b>	<b>5</b>
<b>5.1 DUGNAD .....</b>	<b>5</b>
<b>5.2 TRENERENS OG LAGLEDERENS ROLLE: .....</b>	<b>5</b>
<b>5.3 FORELDRENE'S ROLLE: .....</b>	<b>6</b>
<b>5.4 SPILLERENS ROLLE: .....</b>	<b>7</b>
<b>6. SPILLERUTVIKLING.....</b>	<b>8</b>
<b>6.1 6-7 ÅR (1./2.KLASSE) .....</b>	<b>8</b>
<b>6.2 8-9 ÅR (3./4.KLASSE) .....</b>	<b>9</b>
<b>6.3 10 ÅR (5.KLASSE).....</b>	<b>10</b>
<b>6.4 11-12 ÅR (6./7.KLASSE) .....</b>	<b>11</b>
<b>6.5 13-14 ÅR (8./9.KLASSE) .....</b>	<b>13</b>
<b>6.6 15-16ÅR .....</b>	<b>15</b>
<b>7. SKADEFOREBYGGENDE ARBEID.....</b>	<b>16</b>
<b>8. SERIESPILL OG TURNERINGER .....</b>	<b>17</b>
<b>9. TEKNIKKMERKE.....</b>	<b>18</b>
<b>10. FUNKSJONSBEKRIVELSER.....</b>	<b>18</b>
<b>10.1 TRENER:.....</b>	<b>18</b>
<b>10.2 SPILLERUTVIKLER: .....</b>	<b>18</b>
<b>10.3 FORELDREKONTAKT: .....</b>	<b>19</b>
<b>10.4 SPORTSLIG LEDER.....</b>	<b>20</b>
<b>10.4.1 Sportslig leder mini 6-9 år.....</b>	<b>20</b>
<b>ARBEIDSOPPGAVER: .....</b>	<b>20</b>
- <b>ARRANGERE TRENERMØTE HØST OG VÅR.....</b>	<b>20</b>
- <b>LAGE AKTIVITETSPLAN.....</b>	<b>20</b>
- <b>SENDE UT INFORMASJON OM TURNERINGER.....</b>	<b>20</b>
- <b>FORDELE TRENINGSTIMER PÅ SKOLENE.....</b>	<b>20</b>
<b>10.4.2 Sportslig leder 10-16 .....</b>	<b>20</b>
<b>10.4.3 Sportslig leder 18-senior.....</b>	<b>21</b>
<b>10.5 DOMMERE .....</b>	<b>21</b>
<b>10.6 DOMMERKONTAKT:.....</b>	<b>21</b>
<b>11. HOSPITERING .....</b>	<b>21</b>
<b>12. REKRUTTERING.....</b>	<b>22</b>
<b>12.1 TRENERE:.....</b>	<b>22</b>
<b>12.2 SPILLERE: .....</b>	<b>22</b>



12.3	DOMMERE:.....	22
12.4	FORELDREKONTAKT:.....	22
<b>13.</b>	<b>KURS OG KOMPETANSE.....</b>	<b>23</b>
13.1	TRENER KURS.....	23
13.2	DOMMER KURS.....	23
13.3	NHF INSTRUKTØR.....	23
<b>14.</b>	<b>TRENINGSVEILEDER.....</b>	<b>23</b>

Dette dokumentets revisjonsliste

Dato	Versjon	Skrevet av	Endring i forhold til forrige versjon
14.01.2014	0.1	Hans Jacob Kåberg	Opprettet dokument
15.01.2014	0.2		Endring
29.01.2014	0.3	Sportsutvalget	Endring
20.02.2014	0.4	Sportsutvalget	Endring
24.09.2019	0.5	Sportsutvalget	Endring



## 1. FORORD

Sportsplanens formål er å være et verktøy og hjelpemiddel for de personer som er involvert i klubbens sportslige arbeid. Her ligger rammevilkårene for Alta IF håndball barn og unge. Planen skal brukes av alle lag og er for ledere, trenere, spillere, dommere og foreldre. Den skal sikre at det jobbes mot klubbens definerte målsettinger.

Videre gir planen føringer og retningslinjer for klubbens arbeid med holdninger, spillerutvikling, rekruttering og miljø. I tillegg til å bruke Sportsplanen har alle et ansvar for å holde seg oppdatert på aktiviteter/hendelser på hjemmesiden [www.altaif.no](http://www.altaif.no).

## 2. MÅL

- Alta If handball skal gi et tilbud til alle barn og ungdom som ønsker å være en del av klubben.
- Klubben skal stille lag i alle aldersklasser, og gi et tilbud om minihandball ved følgende skoler: Komsa, Aronnes, Elvebakken og Kaiskuru.
- Gi sportslige utfordringer til alle spillere på alle nivåer.
- Skape et inkluderende, utviklende og sportslig miljø der alle aktører føler tilhørighet til klubben.

## 3. DELMÅL

- Jobbe aktivt med rekruttering og arbeide for å hindre frafall av spillere, engasjerte foreldre og trenere.
- Foreldre skal oppmuntres og motiveres til å ta del i klubbens aktiviteter, slik at det sportslige tilbudet og ambisjoner kan opprettholdes.
- Gi tilbud og stille krav om kompetanseutvikling for trenere gjennom kursing/skolering.
- Idretts glede og humør på treninger og i kamp.
- Framskaffe spillere med gode tekniske og taktiske ferdigheter.
- Lagene skal hevde seg i toppen i sine klasser.
- Alta IF skal hvert år delta med et lag i kvalifisering til Bringserien.

## 4. VISJON OG VERDIER

Vår visjon er:

**Stolthet lengst nord!**



### **Grunnleggende verdier**

ALTA IF Håndball skal jobbe med holdningsskapende arbeid. Verdiene under er bærebjelkene for å lykkes med dette og skape et sunt idrettsmiljø. Vi skal stimulere til «Fair play» og idrettsglede. Vi skal respektere dommere, konkurrenter og medspillere. Alle i klubben skal føle seg velkommen. ALTA IF Håndball skal bygge sin aktivitet på Norges håndballforbund sine verdier:

- Begeistring
- Innsatsvilje
- Respekt
- Fair Play



## **5. HOLDNINGER**

Vi skal alle ta ansvar for å skape trivsel, trygghet og godt humør i laget, og i mellom våre lag. Vi må alltid huske på at vi er en klubb, og vi skal støtte og styrke hverandre i klubben, og vise respekt for spillere, ledere og foreldre også fra andre klubber. Alta IF spiller tøft men fair!

- I Alta IF skal vi støtte og styrke hverandre, og være positive!
- I Alta IF skal vi gjøre hverandre gode!
- I Alta IF har vi rett til medbestemmelse, men vi følger beslutninger lojalt.

### **5.1 DUGNAD**

Alta If ønsker å være en positiv aktør for barn og unge. For å få dette til, er vi helt avhengig av dugnadsarbeid fra spillere og foreldre. Vi har mange foreldre som gjør en kjempeinnsats og for at ikke belastningen skal bli for stor, er vi avhengig av at alle bidrar til fellesskapet. Mange har positive opplevelser med dugnad da det er en sosial arena for å bli kjent med andre.

### **5.2 TRENERENS OG LAGLEDERENS ROLLE:**

Trenere og lagledere er rollemodeller for spillerne. Positive holdninger hos trenere og lagledere vil lett smitte over på både spillere og foreldre.

Lagledere er ofte klubbens ansikt ovenfor samarbeidende klubber, dommere og samfunnet for øvrig. Det er derfor overordnet viktig at våre lagledere følger klubbens holdninger og verdi syn.



Trenere og lagledere skal:

- Stimulere egne spillere, foreldre og andre til å styrke og bygge en felles identitetsfølelse for alle i Alta IF
- Gjennom sin opptreden å stimulere til at spillerne respekterer hverandre, og viser en sportslig holdning overfor medspiller, motspillere, dommere og motstandernes ledere og foreldre.
- Trenere og lagledere skal legge til rette for trivsel, og utvikling av gode ferdigheter gjennom rettleiding og læring.
- Trenere og lagledere skal, både på trening og i kampsituasjoner legge vekt på læringseffekten både for laget og enkeltspillere, og søke å oppnå dette uten at enkeltspillere blir unødig utsatt ved manglende prestasjon eller resultat.
- Lagledere og trenere plikter å gripe inn i tilfeller der spillere blir utsatt for mobbing eller diskriminerende opptreden. Trenere og lagledere skal se til at Fair Play følges av alle våre lag.
- Ved dusjing etter trening, såkalt dusjeklubb, og kamp, MÅ det være en voksen, trener/lagleder/(forelder) av samme kjønn til stede. Dette for å «dempe» og å fange opp uønsket adferd i garderoben.

Utenfor banen handler det også om at enhver idrettsleder blir forbundet med det idrettslaget han eller hun tilhører.

### 5.3 FORELDRENS ROLLE:

En av våre viktigste ressurser er foreldrene. Norges Håndballforbund har satt opp en plakat de kaller for Foreldrevettreglene.

Den gir mange gode tips om det å være med å motivere og heie fram enkeltspillere og laget. Denne ønsker vi at alle foreldre i klubben skal følge.

- Din interesse og oppfølging betyr mye for barn og unge, møt opp på kamp når du kan!
- Likeverd, aksept og inkludering bør gjelde alle i håndballmiljøet.
- Verdsett opplevelse, god oppførsel og lagånd høyt.
- Respekter trenerens bruk av spillere – ikke kritiser hans/hennes avgjørelser.
- Dommeren prøver også å gjøre sitt beste – ikke kritiser hans/hennes avgjørelser.
- Resultatet må ikke bli for viktig - den enkelte spillers mestring har også stor betydning.
- Gi oppmuntring til alle spillerne - ikke bare dine kjente.
- Ta gjerne initiativ til å bidra på foreldremøter for å avklare holdninger og ambisjoner.

**Til slutt: Av hensyn til spillere og lagledelse oppfordrer vi foreldre og andre tilskuere til å oppholde seg i god avstand fra disse under kamp – helst på motsatt side av banen (gjelder ikke mini).**



## 5.4 SPILLERENS ROLLE:

### Holdninger, generelt:

- I Alta IF støtter vi alltid andre Alta IF lag.
- Representere klubben på en positiv måte i alle sammenhenger.
- Vær presis, meld fra dersom du ikke kan møte. Grunn skal oppgis.
- Møt alltid opp til trening og kamp selv om du er skadet. Annet skal avtales.
- Spilleren og foreldre er selv ansvarlig for å innhente info hvis man ikke har vært på trening, kamp eller møter. Ring om du lurer på noe.
- Hold eget, andres og lagets utstyr i orden.
- Vis disiplin på og utenfor banen, gjør det du får beskjed om.
- Vær lojal, styrkende og støttende mot klubb, medspiller, trenere og ledere.
- Si ifra omgående til trener eller lagleder om du er misfornøyd med noe.
- Vis respekt for andres følelser og meninger.
- Avstå fra bruk av alkohol, tobakk og andre rusmidler.
- Delta på dugnader, betal treningsavgifter, kontingent og egenandeler innen fastsatte frister.
- Ta ansvar for å rydde i garderober og på banen etter trening og kamp. Dette gjelder både hjemme og borte.
- Bidra til å skape trivsel, trygghet og humør i laget. Bidra til at alle føler tilhørighet

### Spesielt i forbindelse med trening:

- Vær konsentrert og disiplinert. Ha en positiv innstilling til alle øvelser.
- Læring er aktiv innsats, gode ferdigheter kommer gjennom systematisk trening.
- Egen innstilling til trening er avgjørende for resultatoppnåelse.
- Hold ro og hør nøye etter når trenere/lagleder snakker/informerer
- Gode holdninger til oppvarming og uttøyning er viktig for å unngå skader.
- Bidra til effektiv trening. Hente/sette ut mål, baller og annet utstyr raskt.

### Spesielt under kamp:

- Vis respekt for med- og motspillere, trenere og dommere, unngå kjeftbruk.
- Være positiv og støttende til lagkamerater, vi skal gjøre hverandre gode!
- Trener har ansvar for laguttak og spillerbytter.
- Hold fokus på det som skjer på banen, unngå prat med tilskuere under kamp.
- Innbyttere skal holde seg i trenerens umiddelbare nærhet.
- Akseptere nederlag og feire suksesser!
- Vær ydmyk og positiv til rettleiding og følg beskjeder fra trenere.



## 6. SPILLERUTVIKLING

Barn og ungdom skal gis et sportslig tilbud tilpasset de enkelte alderstrinn. Sportsplanen angir under dette avsnittet ferdighetsmål for de enkelte alderstrinnene. Dette gjøres for å sikre at hver enkelt spiller oppnår størst mulig følelse av mestring og nødvendig utvikling. I tillegg gir dette en ramme for trenerne på de ulike trinnene.

Det er av viktighet at spillerne får trent opp gode tekniske, taktiske ferdigheter og gode holdninger. Klubbens trenere skal opplyses om og motiveres til å legge opp treningene slik at de møter målet om klubbens vedtatte spillerutvikling.

### 6.1 6-7 ÅR (1./2.KLASSE)

Mål:		
<b>Teknikk</b>	Generelt	Her skal spillerne få utvikle kast og mottaksferdigheter, ballsprett, ballbehandling og grunnskudd. Det skal være lekbetonte øvelser hvor teknikken bakes inn i ulike balleker, stafetter og andre gruppeaktiviteter tilrettelagt i forhold til barnas ferdighetsnivå.
	Angrep	To håndsmottak brysthøyde, høy kast arm, grunnskudd, ballsprett med høyre og venstre hånd, i ulike høyder og variasjoner. Jobbe med tilløp i skuddet.
	Forsvar	Spillerne skal utvikle fotarbeidet og grunnstillingen i forsvar, ofte gjennom lekbetonte øvelser. Grunnstilling, sidelengs forflytning, blokk.
	Kontring	
	Returfase	
	Målvakt	Grunnstilling, sidelengs forflytning. Rullere på å stå i mål, alle bør prøve.
<b>Taktikk</b>	Spillerne skal delta i miniturneringer. Innføring av de viktigste reglene og hvordan disse praktiseres i minihåndball. Forstå forskjell på angrep og forsvar. Jobbe med å spille gode pasninger til primært nærmeste spiller.	
<b>Psykisk</b>	Verdier	Respekt for hverandre og trener, glede og samhørighet.
	Sosialt	Spillerne skal føle tilhørighet til laget. Alle skal bidra til at enhver er inkludert. Det oppfordres til sosiale aktiviteter utover trener/kamp. Husk også at dugnad er sosialt og bidrar til å skape miljø i laget.
	Mentalt	Vi skal tilrettelegge for at spillerne utvikler selvtillit og ydmykhet.
<b>Fysisk</b>	Spillerne skal få påvirket sine koordinative og fysiske egenskaper gjennom lekøvelser og balløvelser. Løpe, hoppe, krype, klatre, balansere, rulle, hinke m.m	





<b>Anbefalt treningsmengde</b>	En gang i uka på nærmiljøets gymsal/skole
<b>Utstyr</b>	Alle barneskolene skal det være en kasse med baller, overtrekks vester, ballpumpe, kjegler og førstehjelpsutstyr.
<b>Samhandling med andre idretter og aktiviteter</b>	Barneidrett. Allsidighet i fokus.
Litteraturforslag: Kjappfot, Treningsveileder	

## 6.2 8-9 ÅR (3./4.KLASSE)

<b>Mål:</b>		
<b>Teknikk</b>	<b>Generelt</b>	Her skal spillerne få videreutviklet kast og mottaksferdigheter, ballsprett, ballbehandling, og grunnskudd. Det skal fortsatt være lekbetonte øvelser hvor teknikken bakes inn i ulike ball leker, stafetter og andre gruppeaktiviteter tilrettelagt i forhold til barnas ferdighetsnivå, men også mer håndballspesifikke øvelser.
	<b>Angrep</b>	To-håndsmottak brysthøyde, lave og høye mottak, mottak forfra i fart og mottak fra siden. Sirkelkast fra bakken og fra luften, og piskekast høy og mellomhøy arm, grunnskudd, hoppeskudd, nærskudd og kantskudd. Jobbe med tilløp i skuddet. Ballsprett og dribling med høyre og venstre hånd, i ulike høyder og variasjoner. Tobeinsfinte, pasningsfinte og skuddfinte, vending og ryggspærre.
	<b>Forsvar</b>	Spillerne skal videreutvikle fotarbeidet og grunnstillingen i forsvar, gjennom forsvarsøvelser og lekbetonte øvelser. Grunnstilling, sidelengs forflytning, blokk, støte og takle.
	<b>Kontring</b>	Være villig til å løpe framover og spille ball til hverandre, primært kortpasninger.
	<b>Returfase</b>	Lære seg å løpe hurtig hjem i forsvar.
	<b>Målvakt</b>	Grunnstilling, forflytning, plassering, utfall oppe og nede. Flest mulig bør prøve å stå i mål.
	<b>Taktikk</b>	Spillerne skal delta i aktivitetsturneringer. En videreføring av de viktigste reglene og hvordan disse praktiseres på ordinær banestørrelse. Spillerne skal få prøve ut forskjellige spilleplasser. Kjenne til de ulike spillerposisjonene og sonene som banen er delt inn i. Jobbe med å spille gode pasninger og angripe i rom. Lage frikast i forsvar.



<b>Psykisk</b>	Verdier	Respekt for hverandre og trener, glede og samhørighet, Fair Play.
	Sosialt	Spillerne skal føle tilhørighet til laget. Spillerne skal påvirkes til å utvikle sin sosiale kompetanse gjennom gruppesamarbeid. Det skal være gøy å spille håndball.
	Mentalt	Vi skal tilrettelegge for at spillerne utvikler selvtillit og ydmykhet.
<b>Fysisk</b>		Spillerne skal få påvirket sine koordinative og fysiske egenskaper gjennom lekøvelser og balløvelser. Løpe, hoppe, krype, klatre, balansere, rulle, hinke m.m. Enkle styrkeøvelser, -hurtighet, -utholdenhet og bevegelighet innlagt i håndballøktene.
<b>Anbefalt treningsmengde</b>	En gang i uka på nærmiljøets gymsal/skole	
<b>Utstyr</b>	Alle barneskolene skal det være en kasse med baller, overtrekks vester, ballpumpe, kjegler og førstehjelpsutstyr.	
<b>Samhandling med andre idretter og aktiviteter</b>	Barneidrett. Allsidighet i fokus.	
Litteraturforslag: Kjappfot, kast og mottaksteknikker. Treningsveileder		

### 6.3 10 ÅR (5.KLASSE)

<b>Mål:</b>		
<b>Teknikk</b>	Generelt	Her skal spillerne få videreutviklet kast og mottaksferdigheter, ballsprett, ballbehandling, og grunnskudd. Det skal fortsatt være lekbetonte øvelser hvor teknikken bakes inn i ulike ball leker, stafetter og andre gruppeaktiviteter tilrettelagt i forhold til barnas ferdighetsnivå, men også mer håndballspesifikke øvelser. Viktig at alle opplever mestring, men også viktig at alle får utfordringer på øvelsene gjennom differensiering.
	Angrep	To-håndsmottak brysthøyde, lave og høye mottak, mottak forfra i fart og mottak fra siden. Sirkelkast fra bakken og fra luften, og piskekast høy og mellomhøy arm, grunnskudd, hopp-skudd, nærskudd og kantskudd. Jobbe med tilløp i skuddet. Ballsprett og dribling med høyre og venstre hånd, i ulike høyder og variasjoner. Tobeinsfinte, pasningsfinte og skuddfinte, vending og ryggsperre.
	Forsvar	Spillerne skal videreutvikle fotarbeidet og grunnstillingen i forsvar, gjennom forsvarsøvelser og lekbetonte øvelser.  Grunnstilling, sidelengs forflytning, blokk, støte og takle.



	Kontring	Være villig til å løpe framover og spille ball til hverandre, primært kortpasninger.
	Returfase	Lære seg å løpe hurtig hjem i forsvar.
	Målvakt	Grunnstilling, forflytning, plassering, utfall oppe og nede. Flest mulig bør prøve å stå i mål.
<b>Taktikk</b>	<p>Dette er første året på stor bane. Stort sett det samme fokuset som for 8-9 år, men man må i tillegg ha fokus på å lære spillerne konseptet stor bane. Reglene må i større grad innføres.</p> <p>Laget deltar i regional serie.</p> <p>Spillerne skal få prøve ut forskjellige spilleplasser. Kjenne til de ulike spillerposisjonene og sonene som banen er delt inn i. Jobbe med å spille gode pasninger og angripe i rom. Lage frikast i forsvar.</p>	
<b>Psykisk</b>	Verdier	Respekt for hverandre og trener, glede og samhørighet, Fair Play.
	Sosialt	Spillerne skal føle tilhørighet til laget. Spillerne skal påvirkes til å utvikle sin sosiale kompetanse gjennom gruppesamarbeid. Det skal være gøy å spille håndball.
	Mentalt	Vi skal tilrettelegge for at spillerne utvikler selvtillit og ydmykhet.
<b>Fysisk</b>	<p>Spillerne skal få påvirket sine koordinative og fysiske egenskaper gjennom lekøvelser og balløvelser.</p> <p>Løpe, hoppe, krype, klatre, balansere, rulle, hinke m.m.</p> <p>Enkle styrkeøvelser, -hurtighet, -utholdenhet og bevegelighet innlagt i håndballøktene.</p>	
<b>Anbefalt treningsmengde</b>	En gang i uka i hall(stor bane) en gang i uka i gymsal.	
<b>Utstyr</b>	Alle lag skal ha det mest nødvendige av førstehjelpsutstyr med til både treninger og kamper. Tilgang på overtrekksvester, ballpumpe og kjegler. Spillerne må selv sørge for sin egen håndball.	
<b>Samhandling med andre idretter og aktiviteter</b>	Alle trenerteam oppfordres til å opprette kontakt med fotballtrenerne (evt. andre idretter) til sine spillere for å unngå at treninger kolliderer.	
Litteraturforslag: Kjappfot, kast og mottaksteknikker. <a href="http://www.handball.no">http://www.handball.no</a>		

## 6.4 11-12 ÅR (6./7.KLASSE)

<b>Mål:</b>		
<b>Teknikk</b>	Generelt	<p>Her skal spillerne få videreutviklet kast og mottaksferdigheter, ballsprett, ballbehandling, og grunnskudd.</p> <p>Mer håndballspesifikke øvelser, men fortsatt innslag av lekbetonte øvelser. Viktig at alle opplever mestring, men også viktig at alle får utfordringer på øvelsene gjennom differensiering.</p>



	Angrep	<p>To-håndsmottak brysthøyde, lave og høye mottak, mottak forfra i fart, mottak fra siden i fart.</p> <p>Sirkelkast fra bakken og fra luften, og piskekast høy og mellomhøy og lav arm og piskekast fra luften, støtpasninger fra bakken og prøve ut ulike skjulte kast. Grunnskudd med høy, mellomhøy og lav arm, hopp-skudd, nærskudd (linjeskudd) og kantskudd. Jobbe med tilløp i skuddet.</p> <p>Ballsprett og dribling med høyre og venstre hånd, i ulike høyder og variasjoner. Tobeinsfinter begge veier, en-beinsfinter, prøve ut andre finter, videreutvikle vendinger ryggspærre, Innspillsteknikk.</p>
	Forsvar	<p>Spillerne skal videreutvikle fotarbeidet og momenter i forsvar, gjennom forsvarsøvelser og noen lekbetonte øvelser.</p> <p>Grunnstilling, sidelengs forflytning, blokk, støte ut og trekke inn, takle, presse.</p>
	Kontring	Være villig til å løpe framover og spille ball til hverandre, primært kortpasninger, men prøve ut langpasninger.
	Returfase	Hurtig hjem i forsvar. Finne-følge-vende. Prøve å lage brudd.
	Målvakt	Grunnstilling, fotarbeid, plassering, utfall øpe, nede og i mellomhøyde. Prøve ut nærskuddsteknikk. Sette hurtig i gang langpasning.
<b>Taktikk</b>	<p>Spillerne skal delta i regionserien.</p> <p>Bli trygg på de viktigste reglene og hvordan disse praktiseres på ordinær banestørrelse. La spillerne fortsatt få prøve ut forskjellige spillerplasser, slik at de blir kjent med de ulike spillerposisjonene i angrep og forsvar og sonene som banen er delt inn i. Pådragsspill, prøve ut overgangsspill. Jobbe med å spille gode pasninger og angripe i rom. Prøve ut å spille pasninger over flere soner. Prøve ut på enkle kombinasjoner som kryssninger, russer, tsjekkerbevegelser.</p> <p>Lage frikast i forsvar. Kunne jobbe samlet i 6-0 forsvar. Prøve ut offensivt forsvar.</p>	
<b>Psykisk</b>	Verdier	Respekt for hverandre og trener, glede og samhørighet, Fair Play.
	Sosialt	Spillerne skal føle tilhørighet til laget. Spillerne skal påvirkes til å utvikle sin sosiale kompetanse gjennom gruppesamarbeid. Det skal være gøy å spille håndball.
	Mentalt	Vi skal tilrettelegge for at spillerne utvikler selvtillit og ydmykhet.
<b>Fysisk</b>	<p>Spillerne skal få påvirket sine koordinative og fysiske egenskaper gjennom balløvelser og lekøvelser.</p> <p>Løpe, hoppe, krype, klatre, balansere, rulle, hinke m.m.</p> <p>Enkle styrkeøvelser, -hurtighet, -utholdenhet og bevegelse innlagt i håndballøktene. Skadeforebyggende trening: Innøve falltekniker.</p> <p>Styrkeøvelser m/ kroppen som belastning, -hurtighet, -utholdenhet og bevegelse innlagt i håndballøktene og/eller i forkant eller etterkant av håndballøkta.</p> <p>Skadeforebyggende trening: Innøve falltekniker.</p>	
<b>Anbefalt treningsmengde</b>	To ganger i uka i hall (stor bane).	



<b>Utstyr</b>	Alle lag skal ha det mest nødvendige av førstehjelpsutstyr med til både treninger og kamper. Tilgang på overtrekkvester, ballpumpe og kjebler. Spillerne må selv sørge for sin egen håndball.
<b>Samhandling med andre idretter og aktiviteter</b>	Alle trenerteam oppfordres til å avtale et årlig møte med fotballtrenerne til sine spillere. Dette for å gjøre gode avtaler som bidrar til at både fotball- og håndballgruppa har med sine spillere lengst mulig, uten at de behøver å velge mellom idrettene på grunn av for stor treningsmengde. Gode avtaler vil også kunne bidra til færre belastningsskader på grunn av for høyt aktivitetsnivå.
Litteraturforslag: Kjappfot, kast og mottaksteknikker. <a href="http://www.handball.no">http://www.handball.no</a>	

## 6.5 13-14 ÅR (8./9.KLASSE)

<b>Mål:</b>		
<b>Teknikk</b>	<b>Generelt</b>	Her skal spillerne få videreutviklet kast og mottaksferdigheter, ballsprett, ballbehandling, og grunnskudd. Håndballspesifikke øvelser, med innslag av lekbetonte øvelser. Viktig at alle opplever mestring, men også viktig at alle får utfordringer på øvelsene gjennom differensiering.
	<b>Angrep</b>	Tohåndsmottak brysthøyde, lave og høye mottak, en-håndsmottak, høye og lave, mottak fra siden og bakfra i fart, sirkelkast fra bakken og fra lufta. Piskekast høy og mellomhøy og lav arm og piskekast fra lufta, støtpasninger fra siden og lufta og ulike skjulte kast. Grunnskudd med høy, mellomhøy og lav arm, hoppskudd, nærskudd(linjeskudd), stegskudd, prøve ut skru og lobb, kantskudd ballsprett og dribling med høyre og venstre hånd, i ulike høyder og variasjoner. Jobbe med tilløp og tidspunkt for avvikling av skuddet. Tobeinsfinter begge veier, en-beinsfinter begge veier overslagsfinte og prøve ut andre finter og jobbe spesifikt med sine gode finter. Vendinger, ryggspærre, frontspærre, sidespærre, innspillsteknikk.
	<b>Forsvar</b>	Spillerne skal videreutvikle fotarbeidet og momenter i forsvar, gjennom fotarbeid og forsvarsøvelser. Grunnstilling, sidelengs forflytning, blokk, støte ut og trekke inn, takle, presse, sikre, skjerme, stenge, finte, overlevere.
	<b>Kontring</b>	Sette ballen hurtig i gang, se etter langpasning. Klare roller og løpsbaner for utespillerne. Spille ballen hurtig framover i midtsonen.
	<b>Returfase</b>	Hurtig hjem i forsvar. Finne-følge-vende. Presse og lage brudd.
	<b>Målvakt</b>	Plassering og samarbeid med forsvar, kantskuddteknikk, nærskuddteknikk, utfall nede, mellomhøyde og oppe, hurtige langpasninger.



<b>Taktikk</b>	<p>Spillerne skal delta i regionserien og minst 1 turnering utenfor Alta.          Ha med spillere på sonelag.          Beherske de viktigste reglene og hvordan disse praktiseres. Kjenne til de ulike arbeidsoppgaver i forhold til spillerposisjonene i angrep og forsvar og sonene som banen er delt inn i.          Pådragsspill, overgangsspill og kryssningsspill. Jobbe med å spille gode pasninger og angripe i rom og vurdere.          Kunne spille pasninger over flere soner.          Lage frikast i forsvar. Kunne jobbe samlet i 6-0 forsvar og forstå grunnprinsippene i 6-0 forsvar. Jobbe videre med en offensiv forsvarsformasjon.          Kunne enkle kombinasjoner som kryssninger, russer, tsjekkerbevegelser.</p>	
<b>Psykisk</b>	Verdier	Respekt for hverandre og trener, glede og samhørighet, Fair Play.
	Sosialt	Spillerne skal føle tilhørighet til laget. Spillerne skal påvirkes til å utvikle sin sosiale kompetanse gjennom gruppesamarbeid. Det skal være gøy å spille håndball.
	Mentalt	Vi skal tilrettelegge for at spillerne utvikler selvtillit og ydmykhet.
<b>Fysisk</b>	<p>Løpe, hoppe, krype, klatre, balansere, rulle, hinke m.m.          Styrkeøvelser m/ kroppen som belastning, -hurtighet, -utholdenhet og bevegelse innlagt i håndballøktene og/eller i forkant eller etterkant av håndballøktene.          Skadeforebyggende trening: Innøve falltekniker.</p>	
<b>Anbefalt treningsmengde</b>	To til tre ganger i uka i hall (stor bane)	
<b>Utstyr</b>	Alle lag skal ha det mest nødvendige av førstehjelpsutstyr med til både treninger og kamper. Tilgang på overtrenningsvest, ballpumpe og kjebler. Spillerne må selv sørge for sin egen håndball.	
<b>Samhandling med andre idretter og aktiviteter</b>	Alle trenerteam oppfordres til å avtale et årlig møte med fotballtrenerne (evt. andre idretter) til sine spillere. Dette for å gjøre gode avtaler som bidrar til at både fotball- og håndballgruppa har med sine spillere lengst mulig, uten at de behøver å velge mellom idrettene på grunn av for stor treningsmengde. Gode avtaler vil også kunne bidra til færre belastningsskader på grunn av for høyt aktivitetsnivå.	
Litteraturforslag: <a href="http://www.handball.no">http://www.handball.no</a>		



## 6.6 15-16ÅR

Mål:		
Teknikk	Generelt	Her skal spillerne få videreutviklet kast og mottaksferdigheter, ballsprett, ballbehandling, og grunnskudd. Håndballspesifikke øvelser, med innslag av lekbetonte øvelser. Viktig at alle opplever mestring, men også viktig at alle får utfordringer på øvelsene gjennom differensiering.
	Angrep	To-håndsmottak brysthøyde, lave og høye mottak, en-håndsmottak, høye og lave, mottak fra siden og bakfra i fart. Sirkelkast fra bakken og fra luften, og piskekast høy og mellomhøy og lav arm og piskekast fra luften, støtpasninger fra siden og luften og ulike skjulte kast. Grunnskudd med høy, mellomhøy og lav arm, hoppskudd, nærskudd(linjeskudd), stegskudd, videreutvikle skru og lobb, kantskudd. Ballsprett og dribbling med høyre og venstre hånd, i ulike høyder og variasjoner. Jobbe med tilløp og tidspunkt for avvikling av skuddet i. Kunne finte begge veier, og jobbe spesifikt med sine gode finter. Frontsperre, sidesperre, innspillsteknikk.
	Forsvar	Spillerne skal videreutvikle fotarbeidet og momenter i forsvar, gjennomfotarbeid og forsvarsøvelser. Grunnstilling, sidelengs forflytning, blokk, støtte ut og trekke inn, takle, presse, sikre, skjerme, stenge, finte, overlevere, feie, slide, presse ballbaner, vokte, snappe, styre.
	Kontring	Sette ballen hurtig i gang, se etter langpasning. Klare roller og løpsbaner for utespillerne. Spille ballen hurtig framover i midtsonen. Bølgekontring.
	Returfase	Hurtig hjem i forsvar. Finne-følge-vende. Presse og lage brudd.
	Målvakt	Plassering og samarbeid med forsvar, kantskuddteknikk, nærskuddteknikk. Sørge for å tilegne seg teknikk slik at en kan redde alle typer skudd. Fokus på blikkontakt med ball, se på ballen i alle situasjoner. Langskudd: følge ballen med blikket hele veien inn til redning. Kantskudd/ nærskudd: kun se på ballen/ hånden som holder ballen. Målvakts rolle i laget: krav til hvilke skudd målvakt bør ta og kan ta. Krav til fysikk, hurtighet og spenst. Matchvinnertype.
Taktikk	Spillerne skal delta i regionserien og lokal turnering samt 1 til 2 regionale turneringer. De beste 15- og 16 åringene deltar i kvalik til nasjonal 16-års serie. Beherske reglene og hvordan disse praktiseres. Kjenne til de ulike arbeidsoppgaver i forhold til spillerposisjonene i angrep og forsvar og sonene som banen er delt inn i. Pådragsspill, overgangsspill og kryssningsspill. Jobbe med å spille gode pasninger og angripe i rom. Kunne spille pasninger over flere soner. Lage frikast i forsvar. Kunne jobbe samlet i 6-0 forsvar og forstå grunnprinsippene i 6-0 forsvar. Kunne en offensiv forsvarsformasjon. Kunne enkle kombinasjoner som kryssninger, russer, tsjekkerbevegelser, og noen spillemønstre.	
	Verdier	Respekt for hverandre og trener, glede og samholdighet, Fair Play.



<b>Psykisk</b>	Sosialt	Spillerne skal føle tilhørighet til laget. Spillerne skal påvirkes til å utvikle sin sosiale kompetanse gjennom gruppesamarbeid. Det skal være gøy å spille håndball.
	Mentalt	Vi skal tilrettelegge for at spillerne utvikler selvtillit og ydmykhet.
<b>Fysisk</b>		Spillerne skal få påvirket sine koordinative og fysiske egenskaper gjennom fysisk balløvelser og spesifikke øvelser. Skadeforebyggende trening. Styrkeøvelser m/ kroppen som belastning, -hurtighet, -utholdenhet og bevegelighet innlagt i håndballøktene og i forkant eller etterkant av håndballøkta.
<b>Anbefalt treningsmengde</b>	Tre ganger i uka i hall (stor bane) og en gang i uka i gymsal. Uten for sesong: En gang i uka i hall. Egentrening: kondisjonstrening og styrketrening med egen vekt. Kvalik til Bring: Egen oppkjøringsplan.	
<b>Nasjonal serie</b>	Kvalik til Bring: De beste spillerne fra begge årskull skal delta i kvalik / serie. Det skal lages en egen handlingsplan/sportsplan i godt tid før kvaliken. Trenerne, foreldre og sportsligleder lager sammen planen. Og deretter sendes den inn til styret for godkjenning.	
<b>Utstyr</b>	Alle lag skal ha det mest nødvendige av førstehjelpsutstyr med til både treninger og kamper. Tilgang på overtrekkvester, ballpumpe og kjebler. Spillerne må selv sørge for sin egen håndball.	
<b>Samhandling med andre idretter og aktiviteter</b>	Alle trenerne oppfordres til å avtale et årlig møte med fotballtrenerne (evt. andre idretter) til sine spillere. Dette for å gjøre gode avtaler som bidrar til at både fotball- og håndballgruppa har med sine spillere lengst mulig, uten at de behøver å velge mellom idrettene på grunn av for stor treningsmengde. Gode avtaler vil også kunne bidra til færre belastningsskader på grunn av for høyt aktivitetsnivå.	
Litteraturforslag: <a href="http://www.handball.no">http://www.handball.no</a> , Neptun, Skadefri.no		

## 7. SKADEFOREBYGGENDE ARBEID

Skadeforebyggende trening er svært viktig og vi ønsker å være en klubb med færrest mulig skader. Følgende punkter er en del av klubbens skadeforebyggende arbeid:

- Hvert lag møter en halvtime før oppsatt treningstid i Aulaen. (10 års-lagene møter opp 15 minutter før oppstart)

Halvtimen brukes til skadeforebyggende øvelser. Det oppfordres til å la spillerne selv bytte på å lede denne halvtimen. Minst en av lagets trenere skal være tilstede for å sikre aktivitet og veiledning av spillere. Øvelsene kan gjøres i korridoren ved garderobene eller bak tribunene i Aulaen.

- Alle trenere oppfordres til å bruke appen *Skadefri*, samt gjøre den kjent for sine spillere. Det vil årlig settes av tid på høstens trenermøte til å laste ned appen.
- Klubbens trenere oppfordres også til å delta med laget sitt på basistreningene som organiseres av UiT.





- I tillegg til skadeforebyggende trening er det viktig at alle trenere har et bevisst forhold til spillernes aktivitetsmengde. Det vil for mange lag være hensiktsmessig å kjøre alternativ trening uka etter en turneringshelg. Halltrening kan for eksempel erstattes med skiaktivitet i et skileikanlegg, en tur på skøytebanen eller rett og slett ta treningsfri.

Det er også viktig at trenere er bevisst på kamp- og treningsmengden til enkeltspillere, og da spesielt for de av spillerne som hospiterer på andre lag, tar ekstrakamper for eget lag og/eller deltar i flere seriespill/idretter.

## 8. SERIESPILL OG TURNERINGER

Tabell med årsklasse inndelt ift seriespill og turneringer...

Årsklasse	Seriespill
6-9 (1-4 klasse)	Ingen serie, kun miniturneringer
10 (5. klasse)	Spiller i regional serie
11-12	Spiller i regional serie
13-14	Spiller i regional serie
15-16	Spiller i regional serie og Toppserien
18 år	Spiller i regional serie
Senior	NHF serie

Alder	Jan	Feb	Mar	Aug	Sept	Okt	Nov	Des
6-7-8		Alta-turnering				Høstslipp, Alta	Oles cup, BUL	Julecup, Alta
9		Alta-turnering				Høstslipp, Alta	Oles cup, BUL	Julecup, Alta
10		Alta-turnering			Ishavscup, BUL			
11	Nyttårs-turnering, Kirkenes	Alta-turnering			Ishavscup, BUL			
12	(Nyttårs-turnering, Tromsø)	Alta-turnering			Ishavscup, BUL		Rallarcup, Kiruna	
13	(Nyttårs-turnering, Tromsø)	Alta-turnering			Ishavscup, BUL		Rallarcup, Kiruna	
14	Nyttårs-turnering, Tromsø	Alta-turnering			Ishavscup, BUL		(Rallarcup, Kiruna)	
16	Nyttårs-turnering, Tromsø	Alta-turnering			Ishavscup, BUL		(Rallarcup, Kiruna)	

Lagene drar på disse oppsatte turneringer med vanlig egenandel. I tillegg kan hvert lag velge en turnering til av disse turneringene mot forhøyet egenandel. Se (...).



Å delta på turneringer er positivt både sportslig og ikke minst sosialt med laget. En av suksess faktorene for at flere spiller lengst mulig er sosiale aktiviteter og bånd på det enkelte lag. Samtidig er turneringer en sportslig utviklingsarena. Det er ikke nødvendigvis å vinne turneringen som er målet, heller at flest mulig spiller mest mulig.

Vi har jevnlig trykk fra andre klubber om at vi må komme på deres turnering fordi dem er på vår Altaturnering. Vår turnering er så stor at vi ikke har mulighet å besøke alle. At klubben har en gjennomtenkt turneringsplan er en styrke sportslig og forutsigbart økonomisk.

## **9. TEKNIKKMERKE**

Teknikkmerkeprøvene er tatt inn i planen for å brukes som en målparameter på den tekniske utviklingen for barne- og ungdomsspillerne. Målet er å motivere spillere til mer individuell teknisk trening, og å fokusere på viktigheten av å trene på detaljer. I merkeprøvene er det lagt vekt på å få med sentrale teknikker fra håndballspillet. Disse teknikkene er så viktige å beherske, at de uansett bør prioriteres i håndballtreninga. NB! Det er opp til treneren om han/hun vil gjennomføre teknikkmerke. Det er viktig å ikke melde på laget før treneren vet at alle spillerne behersker teknikkkravet.

For regler og gjennomføring se <http://www.handball.no> fagsiden – spillerutvikling – testing – teknikkmerket.

## **10. FUNKSJONSBESKRIVELSER**

### **10.1 TRENER:**

Har hovedansvar for laget. Trener skal forberede og gjennomføre treninger, samt lede laget i kamper og turneringer. Videre skal treneren sørge for at treningene blir gjennomført på en variert og god måte, slik at målet om spillerutvikling ivaretas. Kamper skal gjennomføres etter "fair play" prinsippet, slik at en representerer klubben på en god måte. Det er viktig at trener også fremstår som en god rollefigur for spillerne både på og utenfor banen. Treneren skal sette seg godt inn i sportsplanen, og rette seg etter denne.

Utover det treningsfaglige, er trenere rollemodeller. Det forventes at trenere er sitt ansvar bevisst i forhold til å skape et trygt, inkluderende og godt treningsmiljø. Sportsplanen skal gi trenere nødvendig innsikt og rettleiding som skal sikre kontinuitet i klubbens treningsarbeid.

Sportslig leder skal være trenenes samarbeidspartner og sørge for utvikling og støtte. Treneren må holde seg oppdatert i terminlistene. Nødvendige endringer meldes til kontorleder i Alta IF.

### **10.2 SPILLERUTVIKLER:**

Spillerutvikler skal være en ressursperson både for trenere og spillere i Alta IF håndball. I all hovedsak skal arbeidstiden brukes i treningsfeltet.



#### Oppgaver for spillerutvikler:

- Være på tilbudssiden og skape en god dialog med klubbens trenere.
- Støtte og veilede klubbens trenere i deres arbeid med å utvikle lag og enkeltspillere.
- Motivere trenere til å følge klubbens sportsplan i planlegging av treningsøkter.
- Observere treningsøkter med både før- og etterveiledning av trenere.
- Planlegge og gjennomføre treningsøkter på de ulike lagene. Tema for øktene bestemmes i samråd med trenerne.
- Ha ansvaret for hospitering mellom lagene i klubben og påse at disse følges etter sportsplanens rammer. Ved behov kan sportslig ledelse kontaktes.
- Observere kamper og gi veiledning til både trenere og spillere.
- Samarbeide med sportslig ledelse for barn og unge.
- Sørge for å ha god struktur i sitt arbeid med en helhetlig plan for oppfølging av trenere og lag.
- Arbeide utfra klubbens visjon og verdier.
- Gjennomføre 2 økter i samarbeid med seniorspillere ved SFO på Kaiskuru oppvekstsenter, Komsa skole, Elvebakken skole og Aronnes skole.

Spillerutvikler jobber under mottoet «vi ses i hallen!»

### **10.3 FORELDREKONTAKT:**

#### Foreldrekontaktens oppgaver:

Skal være med å tilrettelegge for lagets sportslige - og sosiale aktiviteter, samt sørge for å få forståelse blant foreldrene for den jobben klubben gjør.

Foreldrekontakt(en) utgjør ledergruppen sammen med trenerne.

Oppgaver som foreldrekontakten er ansvarlig for:

- Foreldrekontakten deltar på klubbens foreldremøter og innkaller til lagets foreldremøte.
- Kontrollere og levere til administrasjonen fullstendige navnelister på alle sine spillere på sitt lag i begynnelsen av hver sesong. Listene skal inneholde navn, adresse fødselsdato og tlf.nr. til hver spiller, e-post og foresatt. Listene skal holdes à jour under sesongen og eventuelle forandringer meldes til administrasjonen.
- Levere ut lisensinformasjon til lagets spillere, sjekke at lisens (fra det året spiller fyller 13 år) er betalt før første kamp i januar.
- Være ansvarlig for utstyr og materiell som laget får tildelt ved sesongstart, og påse at dette er oppdatert til enhver tid. (drakter, førstehjelpsutstyr og lignende.) Gi beskjed til kontorleder ved behov for utstyr/drakter.
- Samle inn egenandeler for reiser og levere disse på kontoret sammen med passasjerlister senest 6 dager før avreise. Evt. sette pengene på konto og sende passasjerlister på e-post.



- Sørge for at penger/egenandeler laget skal samle inn til klubben blir levert/overført til klubben.
- Hoved koordinator og hovedkontakt/talerør mellom foreldre og lagledelse/trenere.
- Hovedansvarlig for dugnader og arrangementer i klubbens regi når laget er satt opp med hovedansvar.
- Ansvarlig for å varsle foreldre til lagets arrangementsvakter og sette opp vaktliste. Tilbakemelding gis til arrangementsansvarlig/ kontorleder om hvem som har vakt.
- Helhetlig oversikt og fordeling av innsats blant foreldre for alle typer arr; også egen initierte dugnader i laget
- Ha oversikt over (føre lister) over hvem som deltar, har deltatt og hvem det er sin tur til dugnadsinnsats neste gang.
- Sosiale tiltak ifbm. og utenom trening/kamper. Foreslå og koordinere felles opplegg som bespising, sosialt samvær etc. under cuper/arrangementer.
- Ansvarlig for organisering i forbindelse med turneringer i samarbeid med administrasjonen (for eksempel kjøring, overnatting, samle inn deltaker avgift, sosialt samvær osv.).
- Annet foreldregruppen og laget finner nødvendig å koordinere
- Gjøre seg kjent med sportsplan og videreformidle nødvendig innhold til foreldrene.

## 10.4 SPORTSLIG LEDER

Sportslig leder fordeles på 3 personer: sportslig leder mini, sportslig leder barn 10-16 år og sportslig leder 18-senior. Sportslige lederne skal aktivt jobbe for å implantere sportsplan blant trenere, spillere, foreldre og andre i Alta IF håndball. De sportslige lederne er også medlemmer i håndballgruppas styre. Dette for å sikre koordinering og god informasjonsflyt i det arbeidet som gjøres i klubben.

### 10.4.1 Sportslig leder mini 6-9 år

Arbeidsoppgaver:

- Arrangere trenermøte høst og vår.
- Lage aktivitetsplan
- Sende ut informasjon om turneringer
- Organisere fredagsturneringer. Påmelding, kampoppsett.
- Fordele treningstimer på skolene
- Sørge for at alle lag har trenere og foreldrekontakt
- Kontakte skolene ved sesongstart (se rekruttering)
- Ansvar for oppstartsdagen (se rekruttering)
- Sørge for veiledning og kurs av trenere.
- Jobbe aktivt for å følge opp sportsplan

### 10.4.2 Sportslig leder 10-16

- Arrangere 3 trenermøter pr. sesong
- Sørge for trenere og treningstimer til alle lag



- Ansvar for hospitering
- Kontakt person for spillere og trenere. Deriblant fag, kompetanseheving, sportslige holdninger og sportslige utfordringer.
- Jobbe aktivt for å følge opp sportsplan
- Bidra med handlingsplan for de som skal delta i nasjonal serie spill.

#### 10.4.3 Sportslig leder 18-senior

Jobbe aktivt mot styret med følgende:

- Foreslå ansettelse av trenere
- Foreslå treningsopplegg/mengde
- Foreslå sportslige sesongoppkjøringer og kostnadsbehov.
- Foreslå spillerkontrakter
- Foreslå utstyrsbehov

## 10.5 DOMMERE

Klubben skal stille det antall dommere som antall påmeldte lag krever, i hht. til Regionens krav. Dommerne skal tilbys kurs etter Norges håndballforbundet sin utdannings modell.

## 10.6 DOMMERKONTAKT:

Skal være bindeleddet mellom klubbens dommere og Region Nord. Dommerkontakt skal sørge for at klubbens dommere kommer til oppsatte kamper. Videre skal klubbens dommere hjelpes med eventuelle forfall til kamper og følge opp klubbens dommere i treningskamper og ordinære kamper. Videre skal dommerkontakt melde på dommere for kommende sesong og begynne arbeidet med påfølgende sesong i god tid. Dommerkontakten påser at klubben sørger for nødvendig dommerutstyr. Dommerkontakten skal rekruttere og sørge for å utdanne dommere. Gjøre seg kjent med sportsplan og videreformidle nødvendig innhold til dommerne.

## 11. HOSPITERING

De fleste lag har noen spillere som skiller seg ut positivt. Det kan da være aktuelt å tilpasse trening og/eller kamptilbud for disse enkeltspillerne.

Hospitering kan starte fra det året spilleren fyller 12 år. På lag med spillere yngre enn 12 år, skal hospitering kun skje ved mangel på spillere. Her skal ikke spillere velges ut fra ferdigheter, men rullere. Evt. kan alle få tilbud om å komme på en spesifikk trening per uke, for å utvikle seg.

Med hospitering menes et lengere treningsopphold på et tilpasset års trinn over en lengre periode, en eller flere økter i uka. Spilleren følger samtidig trening med eget lag.

Viktige prinsipper:

- All hospitering forutsetter at spilleren er positiv og motivert.
- Ved hospitering skal eget lag alltid prioriteres.



- De som skal få tilbudet er spillere med gode holdninger og ferdigheter.
- Trenerne har det beste grunnlaget for å velge ut hvem som skal få tilbud om å hospitere.
- Målet med hospitering er å utvikle gode spillere og skape motivasjon.
- Spillere som hospiterer skal ha samme rettigheter som spillerne på laget spilleren hospiterer på.

Det må rettes spesiell oppmerksomhet mot spillerens opptreden ved trening på eget lag i hospiteringsperioden. Et forhold som kan inntreffe, er at spilleren blir "hovmodig" og ikke synes treningen med eget lag er så spennende og faktisk har for dårlig intensitet og kvalitet på disse treningene. Her skal det settes krav til spilleren at hun/han skal være med på å gjøre eget lags treninger bedre som følge av at hospiteringsordningen.

## **12. REKRUTTERING**

### **12.1 TRENERE:**

Hvert lag bør ha minst to trenere. Man må prøve å rekruttere trenere blant foreldre til første års barn og i fra egne lag fra 16 år og eldre. Det blir ofte en bra mix, barna ser opp til ungdommene og den voksne har «foreldrerollen». Det er ønskelig at voksne spillere, etter endt karriere begynner som trenere.

Sportslig leder mini må tilby veiledning og kurs. Alta IF har laget egen treningsveiledning for hvert årskull. De må deles ut ved sesongstart. De foreldrene som påtar seg trenerrollen slipper treningsavgift og dugnad. Fri adgang til alle herre og dame kamper som klubben er ansvarlig for.

### **12.2 SPILLERE:**

Ved oppstart skal sportsligleder mini kontakte skolene. Be om å dele ut informasjon til alle elevene fra 1 klasse t.o.m. 4 klasse. Informasjon skal inneholde opplysninger om hvor og når felles åpen dag skal være. Hvor og når første trening skal være. (for dem som ikke kan komme på åpen dag)

**Høsten 2019 starter barneidrett-håndball opp for første gang. Ved neste revidering av sportsplanen vil det tas med ytterligere informasjon om organisering av minihåndballen.**

### **12.3 DOMMERE:**

Klubbens dommeransvarlig skal sørge for rekruttering i fra gutter og jenter 13 år og oppover. Det er også ønskelig at voksne spillere, etter endt karriere begynner å dømme håndball.

### **12.4 FORELDREKONTAKT:**

Rekruttere kreative, ressurssterke foreldre. De som påtar seg oppgaven ved å være foreldrekontakt slipper annen dugnad, unntatt under Altaturneringen.



## **13. KURS OG KOMPETANSE**

### **13.1 TRENER KURS**

Kompetente trenere er en forutsetning for klubbens sportslige utvikling, og det er et mål at klubbens trenere skal ha trenerutdanning. Er det trenere som ikke har dette, skal klubben legge til rette for at trenerutdanning kan gjennomføres. Det forventes at klubbens trenere opparbeider faglig kompetanse.

Trenere som har ansvar for lag inntil 11 år, bør ha gjennomført trener 1-kurs.

Trenere som har ansvar for lag fra 12 år og oppover, bør ha gjennomført trener 2-kurs.

### **13.2 DOMMER KURS**

Aspirant kurs (barnekamplleder?) og Dommer 1 kurs tilbys etter behov. Dommerkontakt har ansvaret for å få arrangert kurs.

### **13.3 NHF INSTRUKTØR**

Se <http://www.handball.no> fagsiden - utdanning

## **14. TRENINGSVEILEDER**

Er et hjelpemiddel for trenere i minihåndball. Inneholder tips og utvalgte øvelser for hvert år kull. Kontakt sportslig leder for mer informasjon.