

Notodden Håndballag
Sportsplan
2019-2020



Innhold

Formål:	4
Delmål og strategier for Notodden Håndballag:	5
Våre suksesskriterier:	6
Mål og retningslinjer for barnehåndball 6-9 år:	7
Trening.....	7
Kriterier for inndeling av laga:.....	7
Aktivitetsturneringer/kamper	8
Støtteapparatet:.....	8
Mål og retningslinjer for barnehåndball 10-12 år:	9
Trening.....	9
Kriterier for inndeling av lag.....	9
Kampaktivitet	9
Støtteapparatet:.....	9
Mål og retningslinjer for 13-14 år:	11
Trening.....	11
Kriterier for inndeling av lag.....	11
Kamper	11
Støtteapparatet:.....	12
Mål og retningslinjer for 15-16 år:	13
Trening.....	13
Kriterier for inndeling av lag.....	13
Kamper:	13
Støtteapparatet:.....	14
Mål og retningslinjer for 17-18 år:	15
Trening.....	15
Kamper	15
Støtteapparat	15
Mål og retningslinjer senior:	17
Kriterier for uttak av lag skal skje ut fra en totalvurdering av følgende punkter:.....	17
Kamper	17
Støtteapparat	17
Hospitering	18
Trenerrollen.....	19
Klubbens forventninger til treneren:	20

Det stilles følgende minimumskrav til trenerkompetanse:.....	20
Årsrapport :	20
Trenerevaluering	21
Klubbens tilbud til trenerne	21
Trenerens ti bud:	21
Dommere.....	22
Foreldrevettregler	24
Cuper:	25
Vedlegg:.....	26
Skjema for hospitering mellom lag i NHL	27
Skjema for trenerevaluering – Sesongen /	29

Formål:

«Flest mulig - lengst mulig»

Formålet med denne sportsplanen er et enhetlig rammeverk for all aktivitet i regi av NHL. Hovedmålet i NHL er å ha et kamp- og treningstilbud i alle aldersklasser for begge kjønn.

Sportsplanen skal:

- Bidra til å gi trenere, oppmenn, foreldre og andre innsikt i retningslinjer for arbeid med alle lagene i klubben.
- Sikre spillerne kontinuitet ved skifte i trener/støtteapparat
- Gi støtteapparat grunnlag for å kvalitetssikre aktiviteten i det enkelte lag gjennom sesongen
- Være et referansepunkt for trener og støtteapparat når de skal evaluere sitt lag etter endt sesong
- Være et oppslagsverk for foreldre og andre som er tilknyttet klubben.
- Den skal være retningsgivende for all sportslig utvikling i NHL. Den skal være klubbens «røde tråd» slik at enhver ny trener for et aldersbestemt lag skal vite hva spillergruppa har jobbet med i tidligere sesonger.

Sportslig sett skal den være et verktøy for:

- Å gi samme tilbud uavhengig av hvem som utgjør støtteapparatet rundt det enkelte lag.
- Å gjøre det attraktivt å være trener i klubben, ved å ha et godt utbygd støtteapparat og mulighet for faglig utvikling gjennom samarbeid med andre trenere og kurstilbud.

Klubben har laget og vedtatt denne sportsplanen som skal benyttes av alle lag. Det tas sikte på at planen endres og utvikles i samsvar med utviklingen i klubben og samfunnet ellers. Et viktig grunnlag for sportsplanen er rekruttere og bevare spillere i alle aldersklasser.

Alle i NHL er opptatt av fair play. Klubben ønsker å bli oppfattet positivt i form av å fremvise gode holdninger både fra benken, på banen og på tribunen. Vi ønsker å skape en trygg arena for spillere i alle aldre. Lagledere, foreldre og utøvere i NHL skal bidra til positiv atmosfære under kamper og treninger.

Delmål og strategier for Notodden Håndballag:

Delmål sesongen 2019 - 2020:	Aktiviteter:
Øke medlemsmassen (særlig å tilstrebe oss guttelag i alle årsklasser).	Arrangere åpen dag i september for 1. - 3. trinn. Ranselpost. Skolebesøk. Medieoppslag.
Rekruttere enda flere klubbdommere.	Obligatorisk dommerkurs for jenter og gutter i aldersgruppa 16-19 år.
Øke samarbeidet mellom trenerne i klubben	Obligatorisk trenerforum med fastsatte datoer i et årshjul. Intern kursing på tvers av aldersgruppene.
Redusere frafall i ungdomsårene	Jobbe for et godt samarbeid med andre idretter. Fremsnakke allsidighet Fremme sosiale aktiviteter i større grad
Fair play	Våre spillere, trenere, lagledere, tillitsvalgte og foreldre går foran som et godt eksempel i alle konkurranser.

Våre suksesskriterier:

Vi er på vei til å lykkes hvis:

- Utviklingen mot å bli bedre spillere er overordnet resultatet i den enkelte kamp.
- Alle sitter igjen med en god følelse etter trening og kamp, og aldri skal noen spiller i NHL ha følelsen av ikke å ha strukket til så sant han eller hun har forsøkt sitt beste.
- Spillerne gis utfordringer på sitt ferdighets- og ambisjonsnivå.
- Vi har lag i alle aldersklasser for både gutter og jenter.

Mål og retningslinjer for barnehåndball 6-9 år:

Håndball skal være for alle. Det skal oppleves som en sosial og trygg arena. Vi skal ha fokus på lek, utvikling og fair play. Trenerens oppgave er å skape et miljø der alle trives.

Barn og unge søker til håndballen først og fremst for å være sammen med vennene sine, og fordi et godt håndballmiljø i lokalmiljøet er attraktivt. Samhold mellom de unge skal stimuleres, da et slikt samhold skaper lagånd. Venner og skolekamerater skal så langt som mulig få trene og spille på samme lag.

Topping av lag skal ikke forekomme i barnehåndballen.

Alle trenere og støtteapparat skal etterleve Norges Håndballforbund sine retningslinjer for barnehåndball.

Trening

Vi anbefaler at treningene organiseres i mindre grupper med rundt 6 spillere per voksen. Gruppesammensetningene skal variere, og alle spillere er like viktige. Der det er flere voksne per aldergruppe ønsker Notodden Håndballag et godt samarbeid mellom trenerne, slik at spillere kan rullere på stasjoner mellom hver voksen. Gjennom ett år skal barna spille med og mot spillere med ulikt ferdighetsnivå. Treningen skal tilpasses barnas ferdighetsnivå.

Treningen skal lære utøverne grunnleggende ballbehandling. Det betyr at treningen skal gjøre utøverne dus med ballen gjennom lekbetonte og varierte øvelser. Alle utøverne skal få prøve seg i alle posisjoner, inkludert målvakt.

Klubben anbefaler og har som mål at lagene i dette årstrinnet har følgende antall treninger:

- 6-8 år: 1 trening á 1-1,5 time per uke
- 9-10 år: 2 treninger á 1-1,5 time per uke

Sjekkliste for treningsøkt:

- ✓ Unngikk vi køer og greide vi å holde alle i aktivitet hele tiden under øvelsene
- ✓ Opplevde spillerne at treningen var gøy og preget av lek
- ✓ Fikk spillerne brukt mye tid med ball med mange ballberøringer
- ✓ Hadde vi fokus på innlæring av kast- og mottaksferdigheter
- ✓ Brukte vi mye tid på småspilløvelser
- ✓ Hadde vi øvelser av ulik vanskelighetsgrad
- ✓ Avsluttet vi økten med en morsom konkurranse
- ✓ Var vi flinke til å vise øvelsene for spillerne
- ✓ Ble alle spillerne sett og hørt i løpet av treningen

Kriterier for inndeling av laga:

- Geografisk-/skole-tilhørighet
- Maks 8 spillere pr påmeldte lag til Miniturneringer.
- Treningsgruppen bør være rundt 6 spillere pr. voksen (6-8 år)

Aktivitetsturneringer/kamper

- Vi har som mål å melde lagene på to aktivitetsturneringer i halvåret.
- For at alle skal få spille så mye som mulig, bør det meldes på flere lag så langt det er mulig. Ideelt å ha med til kamp er 5 spillere på et mini-lag (firerhåndball). Man skal forsøke å lage jevne lag slik at alle har like forutsetninger for gode lagsprestasjoner på banen.
- Tilstrebe lik spilletid.
- Fokuser på prestasjon, framgang og Fair Play - ikke på seier eller tap. Selvtillit og trygghet kommer ikke av seg selv, men det kommer gjennom gode tilbakemeldinger fra venner, foreldre og trenere
- Ingen er tjent med å vinne eller tape 15 - 3. Det aller viktigste som lagleder i kampsituasjon er å legge større vekt på mestring enn resultater. Det er trenerens oppgave å sørge for et jevnt resultat i kampene.
- I samråd med sportslig leder meldes det på lag i øvd og uøvd klasse.

Støtteapparatet:

- a) Hvert lag bør ha 1 ansvarlig trener med minimum Trener 1 modul 1-4 og en foreldrekontakt. Trenerne til disse aldersgruppene søkes dekket gjennom rekruttering fra foreldregruppen. Foreldrene oppfordres til å bidra på treningene.
- b) Spillere fra eldre lag kan benyttes som assistenter, men laget skal uansett ha en voksen leder som følger laget under trening og kamper.
- c) Trenerne skal gjennomføre kurs i regi av klubben som gir dem tilstrekkelig kunnskap til å gi spillerne de riktige sportslige utfordringer, samtidig som den sosiale faktoren ivaretas.
- d) Norges Idrettsforbunds Barneidrettsbestemmelser (<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/barnehandball/barnehandballens-retningslinjer>) skal ligge til grunn for aktiviteten på disse alderstrinnene + NHF brosjyre "Barnehandball. Tips og retningslinjer for ledere med ansvar for håndballspillere i alderen 6-12 år."
- e) I tillegg til det nevnte støtteapparatet har lagene en sportslig leder/lagsansvarlig fra sportslig utvalg å støtte seg til.

Mål og retningslinjer for barnehåndball 10-12 år:

Håndball skal være for alle. Det skal oppleves som en sosial og trygg arena. Vi skal ha fokus på lek, utvikling og fair play. Trenerens oppgave er å skape et miljø der alle trives.

Barn og unge søker til håndballen først og fremst for å være sammen med vennene sine, og fordi et godt håndballmiljø i lokalmiljøet er attraktivt. Samhold mellom de unge skal stimuleres, da et slikt samhold skaper lagånd.

Topping av lag skal ikke forekomme i barnehåndballen.

Alle trenere og støtteapparat skal etterleve Norges Håndballforbund sine retningslinjer for barnehåndball.

- Tilstrebe lik spilletid.
- Rullering på alle spilleplasser, også keeper.
- Seriespill skal være en arena for trening. Gi gjerne spesifikke meldinger på kamp ut fra hva som er gjennomgått på trening.
- Fokus på håndballglede og det å ha det gøy
- Flest mulig aktiviteter med ball
- Fra 12 år skal det være muligheter for hospitering med bakgrunn i treningsiver, prestasjoner og holdninger.

Trening

Klubben anbefaler og har som mål at lagene i dette årstrinnet har følgende antall treninger:

- 10 år: 2 trening á 1-1,5 time per uke
- 11-12 år: Inntil 3 treninger á 1-1,5 time per uke

Kriterier for inndeling av lag

- Dersom vi har nok spillere til å danne flere lag i et alderskull, skal spillerne fordeles så jevnt som mulig i forhold til ferdigheter.

Kampaktivitet

- Lag i alderstrinn 11 år spiller aktivitetsturnering
- Lag i alderstrinn 12 år spiller vanlig seriespill
- Fra og med 12 år skal lagene stille i Region Sør Cup
- Lagene deltar i tillegg på to turneringer per sesong ved sesongstart og sesongslutt.

Støtteapparatet:

- f) Hvert lag bør ha 1 ansvarlig trener med minimum Trener 1 modul 1-4 og en lagleder.
- g) Spillere fra eldre lag kan benyttes som assistenter, men laget skal uansett ha en voksen leder som følger laget under trening og kamper.

- h) Trenerne skal gjennomføre kurs i regi av klubben som gir dem tilstrekkelig kunnskap til å gi spillerne de riktige sportslige utfordringer, samtidig som den sosiale faktoren ivaretas.
- i) Norges Idrettsforbunds Barneidrettsbestemmelser (<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/barnehandball/barnehandballens-retningslinjer>) skal ligge til grunn for aktiviteten på disse alderstrinnene + NHF brosjyre "Barnehåndball. Tips og retningslinjer for ledere med ansvar for håndballspillere i alderen 6-12 år."
- j) I tillegg til det nevnte støtteapparatet har lagene en sportslig leder/lagsansvarlig fra sportslig utvalg å støtte seg til.

Mål og retningslinjer for 13-14 år:

Hovedmålet er at vi må ta vare på spillerne som spiller for å ha det gøy, slik at man ikke mister dem, samt gi et godt tilbud til de som vil satse høyere.

Klubben legger til rette for at spillere får mulighet til å være med på regionens spillerutviklingstiltak (SPU). Trenerne foreslår kandidater til samlingene. I tillegg legges det opp til hospitering internt i klubben.

I denne alderen kan det også legges mer vekt på:

- styrketrening og kondisjonstrening
- skadeforebyggende trening
- mental trening
- posisjonsspesifikk trening
- sosiale arrangement

I 13 årsklassen skal for øvrig de samme retningslinjene gjelde som for alderstrinnene 6 til og med 12 år, men gruppen skal bruke året til å tilpasse seg de retningslinjene som er nevnt under.

- I dette alderstrinnet er det naturlig at spillerne finner sin plass på banen.
- Selv om spillerne i større grad spesialiserer seg, er det viktig å rullere på posisjoner og skape allsidige spillere.
- Det skal lages treningsopplegg for alle posisjoner på banen
- Alle som stiller til kamp skal få tilnærmet lik spilletid.

Trening

Klubben anbefaler og har som mål at lagene i dette årstrinnet har følgende antall treninger:

- Inntil 3 treninger á 1-1,5 time per uke

Alle skal tilbys et så likt treningstilbud som mulig.

Kriterier for inndeling av lag

Lagene meldes opp til A, B eller C-nivå ut fra det nivået majoriteten av spillerne er på. For å tilby bredde, bør det være et 2. evt. 3. lag som spiller i den serien som gir de enkelte spillere det beste tilbudet etter spillernes sportslige nivå og ønsker.

Fra og med det året spillerne fyller 14 år er det anledning til å dele laget inn i to lag etter ferdigheter dersom det er nok spillere. Frem til dette skal man fordele jevnt etter ferdigheter dersom man har nok spillere til flere lag.

Kamper

- Ved uttak til kamper skal det legges vekt på fremmøte på trening, holdning, innsats og tilstedeværelse.

- Det gis muligheter for å differensiere spillergruppen i kamper og cuper fra og med det året de fyller 14 år. Dette i samråd med sportslig utvalg. Ett lag per alderstrinn meldes på til Region Sør Cup
- Lagene deltar i tillegg på to turneringer per sesong ved sesongstart og sesongslutt.

Støtteapparatet:

- Trenerne på disse aldersgruppene søkes rekruttert med personer som har, eller er i ferd med å skaffe seg Trener 1 kompetanse.
- Alle lag skal ha en lagleder.
- Det er en målsetning for klubben at alle lagene også skal ha en hjelpetrener i tillegg til hovedtrener.

I tillegg til det nevnte støtteapparatet har lagene en sportslig leder/lagsrepresentant fra sportslig utvalg å støtte seg til.

Mål og retningslinjer for 15-16 år:

Målsetningen for disse alderstrinnene er å ha et lag i Regionens A-serie.

Hvis det viser seg at vi besitter en spillerstall hvor det vil være vanskelig å gi sportslige utfordringer innen lagets egen aldersklasse, kan man velge å melde et lag opp for seriespill i aldersklassen over, evt. la enkeltspillere delta i divisjonsspillet internt i NHL. Ved kampkollisjon skal spilleren spille på sitt opprinnelige lag. Satsningen i disse aldersklassene skal være med å underbygge Notodden Håndballags målsetning om å rekruttere spillerne på våre seniorlag fra egne rekker.

Målsetningen er derfor å ha meget motiverte trenere med Trener 1-kompetanse. Trenerne på dette nivået skal inngå i et trenerteam sammen med trenerne på seniornivået.

I denne alderen bør det også legges mer vekt på

- styrketrening og kondisjonstrening
- skadeforebyggende trening
- kosthold
- mental trening
- posisjonsspesifikk trening
- sosiale arrangement

Spillere skal fra og med fylte 16 år delta på obligatorisk barnekomplederkurs i regi av klubben.

Trening

Klubben anbefaler og har som mål at lagene i dette årstrinnet har følgende antall treninger:

- 3 treninger á 1,5 time per uke

Alle skal tilbys et så likt treningstilbud som mulig.

Kriterier for inndeling av lag

Lagene meldes opp til A, B eller C-nivå ut fra det nivået majoriteten av spillerne er på. For å tilby bredde, bør det være et 2. evt. 3. lag som spiller i den serien som gir de enkelte spillere det beste tilbudet etter spillernes sportslige nivå og ønsker.

Kamper:

- Ved uttak til kamper skal det legges vekt på fremmøte på trening, holdning, innsats og tilstedeværelse. Treneren skal føre liste over oppmøtet.
- Det gis muligheter for å differensiere spillergruppen i kamper og cuper. Dette i samråd med sportslig utvalg.
- Ett lag per alderstrinn meldes på til Region Sør Cup
- Lagene deltar på to turneringer per sesong ved sesongstart og sesongslutt.

Støtteapparatet:

- Trenerne på disse aldersgruppene søkes rekruttert med personer som har, eller er i ferd med å skaffe seg Trener 2-kompetanse eller tilsvarende.
- Alle lag bør ha et støtteapparat bestående av minimum trener og hjelpetrener/assistent.
- Alle lag skal ha en lagleder.
- I tillegg til det nevnte støtteapparatet har lagene en sportslig leder/lagsansvarlig fra sportslig utvalg å støtte seg til.

Mål og retningslinjer for 17-18 år:

Målsetningen for disse alderstrinnene er å ha et lag i Regionens A-serie.

Hvis det viser seg at vi besitter en spillerstall hvor det vil være vanskelig å gi sportslige utfordringer innen lagets egen aldersklasse, kan man velge å melde et lag opp for seriespill i aldersklassen over, evt. la enkeltspillere delta i divisjonsspillet internt i NHL. Ved kampkollisjon skal spilleren spille på sitt opprinnelige lag. Satsningen i disse aldersklassene skal være med å underbygge Notodden Håndballags målsetning om å rekruttere spillerne på våre seniorlag fra egne rekker.

Målsetningen er derfor å ha meget motiverte trenere med Trener 2 kompetanse. Trenerne på dette nivået skal inngå i et trenerteam sammen med trenerne på seniornivået.

I denne alderen bør det også legges mer vekt på

- styrketrening og kondisjonstrening
- skadeforebyggende trening
- kosthold
- mental trening
- posisjonsspesifikk trening
- sosiale arrangement

Spillere skal fra og med fylte 16 år delta på obligatorisk barnekomplederkurs i regi av klubben.

Trening

Klubben anbefaler og har som mål at lagene i dette årstrinnet har følgende antall treninger:

- Inntil 3 treninger á 1,5 time per uke

Kriterier for inndeling av lag

Lagene meldes opp til A, B eller C-nivå ut fra det nivået majoriteten av spillerne er på. For å tilby bredde, bør det være et 2. evt. 3. lag som spiller i den serien som gir de enkelte spillere det beste tilbudet etter spillernes sportslige nivå og ønsker.

Kamper

- Ved uttak til kamper skal det legges vekt på fremmøte på trening, holdninger, innsats og tilstedeværelse. Treneren skal føre liste over oppmøtet.
- Det gis muligheter for å differensiere spillergruppen i kamper og cuper. Dette i samråd med sportslig utvalg.
- Ett lag per alderstrinn meldes på til Region Sør Cup
- Lagene deltar på to turneringer per sesong ved sesongstart og sesongslutt.

Støtteapparat

- Trenerne på disse aldersgruppene søkes rekruttert med personer som har, eller er i ferd med å skaffe seg Trener 2 kompetanse eller tilsvarende.

- Alle lag bør ha et støtteapparat bestående av minimum trener og hjelpetrener/assistent.
- Alle lag skal ha en lagleder
- I tillegg til det nevnte støtteapparatet har lagene en sportslig leder/lagsansvarlig fra sportslig utvalg å støtte seg til.

Mål og retningslinjer senior:

Målsetning settes før hver sesong av sportslig utvalg i samarbeid med trenerapparatet for laget. Satsningen på de aldersbestemte klassene skal være med å underbygge Notodden Håndballags målsetning om å rekruttere spillerne på våre seniorlag fra egne rekker. Målsetningen er derfor å ha meget motiverte trenere med minimumsutdanning med Trener 2-kompetanse eller tilsvarende for senior og rekrutteringslag. Trener for breddelag bør ha håndballerfaring og Trener 1-kompetanse. Trenerne for seniorlagene skal inngå i et trenerteam sammen med trenerne ned til 16 årsklassene.

Trening

Klubben anbefaler og har som mål at seniorlagene har følgende antall treninger:

- 3 treninger á 1,5 time per uke

Kriterier for uttak av lag:

Laguttak skal skje ut fra en totalvurdering av følgende punkter

- Fremmøte og innsats på trening. Treneren skal føre liste over oppmøtet
- Holdninger
- Ferdigheter

Hensynet til å utvikle unge spillere fra egne rekker bør prioriteres i laguttaket.

Kamper

- a) Ambulering mellom aldersklasser: For å få til kontinuitet og erfaringsoverføring, er det en målsetning at noen spillere fra aldersklassene 16-18 år, spiller og trener med seniorlagene. Dersom det blir kollisjon av kamper skal spillerne delta på det laget de aldersmessig hører hjemme.
- b) Laget har som mål å delta i NM

Støtteapparat

- a) Trenere på disse aldersgruppene søkes rekruttert med personer som har Trener 2 kompetanse eller tilsvarende.
- b) Laget skal ha et støtteapparat bestående av minst en hjelpetrener/lagleder.
- c) I tillegg til det nevnte støtteapparatet har laget en sportslig leder/lagsansvarlig fra sportslig utvalg å støtte seg til.

Hospitering

Hospitering er et tilbud til de mest ambisiøse utøvere, og gjelder fra alderen 12 år.

Hospitering går ut på at spillere i en definert periode får delta på en eller flere treninger med lag som har utøvere som er et år eldre. Hospitering skal alltid være et tilbud i tillegg til trening i egen gruppe, ikke i stedet for. Dette skal løses i god dialog mellom trenere og sportslig leder. Lagene melder inn sine aktuelle utøvere til laget over og avtaler hvilke dager ekstratilbudet skal være og for hvilken periode. Det bør alltid være en prøveperiode, for å se hvordan dette fungerer for utøveren selv. Det bør ikke være mer enn 3-5 spillere. Trenerne er ansvarlig for at den enkelte utøver tilpasser treningsmengden sin riktig slik at det ikke blir belastningsskader.

Det er viktig å merke seg at hospitering i hovedsak handler om ekstra trening, ikke nødvendigvis deltakelse i kamp. Om hospiterende spiller deltar i kamp må det sees i sammenheng med spillerens totalbelastning.

Kriterier for hospitering:

- Gode holdninger på eget nivå i både kamper og på treninger
- Godt oppmøte og god innsats på eget lag
- Positiv utvikling på eget nivå
- Behov for større utfordringer

Hospitering skal avtales mellom trenerne for de aktuelle lagene og i samarbeid med sportslig utvalg.

Skjema for hospitering ligger som vedlegg i Sportsplan.

Hospiteringsavtalen skal evalueres minimum to ganger i halvåret av trenerapparatet fra de to lagene, samt representant fra sportslig utvalg. Man skal da legge spesielt vekt på spillerens utvikling, hvordan hospiteringen har fungert i praksis og hvilken effekt det har hatt for de to lagene.

Foreldremøter

Trenere og lagledere for alle aldersbestemte lag til og med 16-årsklassen skal gjennomføre foreldremøter ved oppstart og avslutning av hver sesong. Lagene er ansvarlig for å invitere til og gjennomføre foreldremøtene.

En representant fra styret skal delta og gi informasjon fra klubben.

Ved oppstart av sesongen

- Mål og retningslinjer for det aktuelle alderstrinnet fra sportsplanen
- Foreldrevettregler og fair play
- Plan for sesongen
- Forventninger til foreldre rundt kjørelister, dugnad, osv.
- Informasjon om cuper
- Informasjon fra styret

Ved avslutning av sesongen (senest i april)

- Evaluering av sesongen, hva kan endres
- Informasjon om neste sesong, mål og retningslinjer for neste alderstrinn fra sportsplanen
- Kartlegge hvilke spillere som er med neste sesong (frist for påmelding av lag er 1. mai)
- Valg av oppmenn/foreldrerepresentant
- Informasjon fra styret

Trenerrollen

Klubbens forventninger til treneren:

- Undertegne trenerkontrakt.
- Levere politiattest
- Delta på oppstartsmøte for trenere ved sesongstart
- Møteplikt på trenerforum.
- Gjennomføre foreldremøter iht. retningslinjer i sportsplanen
- Sette seg inn i og følge klubbens sportsplan.
- Trene laget i henhold til de tildelte treningstider.
- Lage en treningsplan for sesongen og plan for den enkelte trening
- Lede laget i kamper, serie og cup.
- Sørge for at laget har god opptreden på og utenfor banen. Følge Fair Play.
- Være lojal mot klubben i sine uttalelser.
- Ved sesongavslutning; Skrive Årsrapport.
- Treneren skal være oppdrager.
- Treneren skal utvikle de unge sin håndballdyktighet.
- Være positiv! Ros er bedre enn ris!
- Se den enkelte spiller og gi personlige tilbakemeldinger
- Oppmuntre, motivere og rettlede spillere som gjør sitt beste for å lykkes.
- Bruk tid på å lytte og snakke med spillerne - også før og etter trening.
- Møte presis og godt forberedt til trening og kamp.
- Sørge for stor aktivitet og lite kø på treningene.
- Være bestemt og rettferdig.
- Være et forbilde med sunn fornuft! Eksempelets makt er stor!
- Ta tak i konflikter som måtte oppstå og prøve å finne gode løsninger.
- Arbeide målbevisst for at det skapes god sosial samhörighet i laget, mellom andre lag i klubben og mellom laget og andre klubber.
- Følge med på omberamninger og lisenspliktige spillere på MinIdrett sammen med lagleder

Klubben har følgende målsetning om trenerkompetanse:

- Trener 6-12 år: Trener 1 modul 1-4
- Trener 13 til 16 år: Trener 1 kurs
- Trener 18 til senior: Trener 2 kurs

Klubben stiller midler til disposisjon for slik at de som trener lag vil få tilbud om utdanning og kurs.

Egen spillererfaring kan kompensere for formell kompetanse.

Årsrapport :

Trener / lagleder skriver årsrapport for sitt lag. Skjemaer for dette ligger som vedlegg til Sportsplanen

Trenerevaluering

Trenerne for alle lagene skal levere trenerevalueringsskjema til sportslig utvalg ved sesongslutt. Frist for innlevering blir kommunisert fra sportslig utvalg når sesongslutt nærmer seg.

Klubbens tilbud til trenerne

- NHL dekker kursavgift og materiell for trener 1 og trener 2-kurs.
- Alle trenere får tilgang til Learnhandball med treningsplaner og øvelsesbibliotek
- Klubben vil dekke lisens for lisenspliktige trenere

Trenerens ti bud:

1. Stadig videreutvikle seg selv via kurs, etterutdanning og trenerforum.
2. Erkjenne at spilleren er en mye større ressurs for laget sine resultater enn treneren selv.
3. Erkjenn dine sterke og svake sider, innse feil og dyrk samarbeidet.
4. Vær tilgjengelig! Ha en god og åpen kommunikasjon med spillerne slik at alle tør og mene og tale fritt. Få spillerne sine ideer frem.
5. Sett pris på uenigheter - det betyr at spillerne er engasjerte. Samarbeid og uenigheter hører sammen.
6. La spillerne ta del i de viktigste avgjørelsene.
7. La spillerne få være med på å sette mål og gi retningslinjer for laget.
8. Let etter muligheter for samarbeid.
9. Skap forståelse for medansvar for utstyr, sportslige resultat, egenutvikling, treningsutbytte, plikter osv.
10. Kartlegg spillerne sine individuelle behov.

Laglederrollen

Laglederen skal være en ressursperson for laget og en støttespiller for trenerapparatet.

Klubbens forventninger til lagleder

- Leverer politiattest
- Være bindeledd til klubben
- Kommunikasjon med foreldre
- Ansvarlig for å melde nye spillere inn i klubben
- Distribuere dugnadslister, loddbøker, o.l.
- Håndtering av utstyr, drakter, m.m.
- Kalle inn til foreldremøte
- Påmelding til cuper
- Ta tak i konflikter som måtte oppstå og prøve å finne gode løsninger.
- Omberamning av kamper
- Registrere spillere til kamper i appen Min Håndball innen frister fastsatt av regionen
- Organisering av kjørelister til kamper
- Følge med på omberamninger og lisenspliktige spillere på Min Idrett sammen med trener

Årsrapport :

Trener / lagleder skriver årsrapport og trenerevaluering for sitt lag. Skjemaer for dette ligger som vedlegg til Sportsplanen

Klubbens tilbud til lagledere

- Alle lagledere får tilgang til Learnhandball med treningsplaner og øvelsesbibliotek
- Klubben vil dekke lisens for lisenspliktige trenere

Dommere

Klubben har som mål å rekruttere flest mulige dommere fra egen stall. Alle spillere i alderen 16-19 år skal delta på obligatorisk barnekampløperkurs i regi av klubben. Klubben dekker videre dommeropplæring etter dette for de som ønsker det.

Foreldrevettregler

Lær dem utenat, så slipper du å gjøre barna dine flau

- ✓ Møt opp på trening og kamper - barna ønsker det
- ✓ Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen
- ✓ Gi oppmuntring i både medgang og motgang
- ✓ Hjelp barnet ditt til å tåle både seier og tap
- ✓ Støtt dommeren
- ✓ Respekter lagleders bruk av spillere
- ✓ La treneren få arbeidsro! Ved spørsmål: Ta kontakt med foreldrekontakt eller lagsrepresentant fra Sportslig utvalg.
- ✓ Vis respekt for det arbeidet klubben gjør - tilby din hjelp
- ✓ Husk at det er barnet ditt som spiller håndball, og ikke du.

Cuper:

I alderstrinnet fra 6-10 år har klubben som mål at lagene meldes på til to aktivitetsturneringer i halvåret.

Alderstrinnet 11-15 år får tilbud om inntil to turneringer med mulighet for overnatting. Vi legger opp til en turnering i forbindelse med seriestart og en ved serieslutt.

J/G16 år meldes på en turnering ved sesongstart i tillegg til turnering i Danmark ved sesongslutt.

Alderstrinnet 17-18 år meldes på en turnering ved sesongstart og en ved sesongslutt.

Seniorlag meldes på NM.

Alle lag i alderstrinnet 12-18 meldes på til Region Sør Cup. Mer informasjon:

<https://www.handball.no/regioner/region-sor/kampaktivitet/andre-kamptilbud/region-sor-cupen/>

Klubben dekker deler av kostnadene ved turneringene. Resten dekkes i form av egenandel.

Eventuelle turneringer utover dette dekkes av spillerne/laget i sin helhet.

Vedlegg:

- Hospiteringsskjema
- Årsrapport
- Trenerevaluering
- Årsmøtevedtak fra 2010 rundt differensiering

Skjema for hospitering mellom lag i NHL

Spillerens navn

Spillerens lag

Lag for hospitering

Mål for hospiteringen

Omfang av hospitering (varighet, hvilke treninger, eventuelt kamper)

Har foreldrene/foresatte godkjent hospiteringen?

Har trenere for begge lag godkjent hospiteringen?



Årsrapport

Dato:
Lag:

Trener:	Oppmann:	
Ant. Spillere:	Ant nye spillere	Ant spillere sluttet:
Plassering i serien:	Ant treninger pr uke:	Ant foreldre/infomøter for laget:

Cupdeltagelse: (Navn på cup, plassering, evt kommentarer)

--

Kort beskrivelse av lagets sportslige utvikling/mål: (Evt spillere rep på krets-/regionale samlinger o.l)

--

Kort beskrivelse av miljøet i laget:

--

Annet:

--

Skjema for trenerevaluering – Sesongen /

Lag:

Trenere (e):

Oppmann:

Evaluering av sesongen: Hva har fungert bra?/ Hva har ikke fungert?

Hva kan det endres på? Nye innspill til klubben?

Kunne du tenke deg å fortsette som trener?

Tanker om påmelding av lag til neste sesong. Snakke litt med spillerne om hva de tenker.

Utstyr/ informasjon/ oppfølging?

For de fra 13 år: Tanker rundt hvem som fortjener innsatspokalen.

Årsmøtevedtak fra 2010 rundt differensiering

Notodden håndballag har et overordnet mål å gi alle som har lyst til å spille håndball i Notodden et tilbud som samsvarer med egne ønsker, evner og ambisjoner. Inndeling i lag skjer etter holdning, ferdighetsnivå og treningsvilje.

Differensiering kan i tillegg skje i trenings- og øvelsessammenheng.

Fra og med det året spillerne fyller 14 år er det mulighet til å "toppe laget". Dette for å gi gode spillere utvikling og at laget kan hevde seg i serie og cuper.

Dette kan gjøres ved å dele inn i lag med gode spillere med høye ambisjoner og lag med spillere som ønsker å spille handball pga. det sosiale samholdet.

Denne ordninga skal KUN benyttes hvis alderstrinnet kan gi et tilbud til alle (bredden).

Spillerne og foreldrene SKAL orienteres om dette på spiller/foreldremøte på forhånd.