

# Sportsplan for Ranheim håndball

## - Blå tråd -

Sportsplanen til Ranheim håndball er et styringsdokument når det gjelder mål, verdier, organisering og sportslig innhold for håndballen i Ranheim IL. Sportsplanen beskriver ett sett med felles «kjøreregler» som alle trenere og lagledere i Ranheim håndball skal følge.

Sportsplanen er for spillere, foresatte, ledere og trenere. Planen skal brukes aktivt for å få forståelse av hvordan Ranheim IL ønsker å legge til rette for at barn og unge skal lære håndball og oppleve trygghet, utvikling og trivsel (TUT) både på og utenfor banen.

De sportslige retningslinjene er verktøykassen for trenerne; ”*Slik skal vi som trenere og ledere opptre på kamper og treninger*”. Planen skal være et dynamisk verktøy som revideres og utvikles jevnlig i tråd med ny kunnskap og erfaring. Sportsplanen gir klare krav til oppfølging og evaluering, som igjen danner grunnlag for kontinuerlig læring og forbedring.

### Innhold

<b>1. Målsetning og hensikt med Ranheim håndball</b> .....	s. 2
<b>2. Holdning, motivasjon og miljø</b> .....	s. 3
<b>3. Sportslige hovedretningslinjer</b> .....	s. 5
<b>4. Fra mini til senior - sportslige retningslinjer og målsetning</b> .....	s. 7
<b>5. Aldersinndeling, hospitering, lån av spillere, spilleroverganger, spesielle serier</b> .....	s. 18
<b>6. Dommerutvikling</b> .....	s. 20
<b>7. Organisering av Ranheim håndball</b> .....	s. 21

Da gjenstår det bare å oppfordre alle til å bruke sportsplanen til glede, motivasjon og til det beste for håndballskoleringen blant barn og ungdom i Ranheim håndball.

**Hilsen Sportslig Utvalg og Håndballstyret**

*(Utarbeidet i 2018, revidert i 2023)*

## 1. Målsetning og hensikt

Overordnet mål for Ranheim håndball:

**“FLEST MULIG – LENGST MULIG – BEST MULIG”**

Vi legger til rette for at håndballspillere i Ranheim håndball skal oppleve:

**TRIVSEL – UTVIKLING – TRYGGHET (TUT)**

Målet er at alle som ønsker å spille håndball i Ranheim IL, uavhengig av alder og kjønn, skal få anledning til det. Vi ønsker å tilby en målbevisst, rettferdig og godt organisert håndballsatsning. Alle skal bli tatt på alvor og få et godt sportslig tilbud. Alle skal oppleve et trivelig, utviklende og trygt miljø når de er på håndballtrening og håndballkamper. Sportslig plan fungerer som Ranheims ledetråd (Blå tråd) for å kvalitetssikre vår sportslige aktivitet. Vi ønsker å ha felles kjøreregler for trenere, lagledere, lagkontakter, foreldre og spillere. I denne sammenheng er det viktig at alle har en felles forståelse av hva disse reglene er.

### **Sportslige hovedmål**

Å lære barn og ungdom å spille håndball, sørge for å skape best mulige vilkår for utvikling av alle spillere. Vi fokuserer på sportslig utvikling med utgangspunkt i et trivelig og trygt miljø.

### **Delmål**

- Vi ønsker å gi et tilbud om å spille håndball for barn og ungdom.
- Gjennom håndball håper vi på å skape positive bånd og nye vennskap.
- Å delta på håndball bidrar til en mer aktiv og meningsfylt fritid for barn og ungdom.
- Barn og ungdom som spiller håndball skal få oppleve god lagånd og gleden ved å prestere sammen med andre. Vi presterer bedre hvis vi gjør hverandre gode.
- Trenerteamet i hver enkelt årsklasse skal gi spillergruppen et tilrettelagt og koordinert treningsopplegg i tråd med Sportsplan.
- Det er et mål å rekruttere og utvikle kvalifiserte trenere til alle lagene fra mini til senior.
- Det er et mål å rekruttere og utvikle dommere til Ranheim håndball og norsk håndball
- Ranheim håndball har som mål å legge til rette for en optimal og effektiv organisering rundt den sportslige aktiviteten for alle lagene

## 2. Holdning, motivasjon og miljø

Ranheim håndball følger Norges Håndballforbunds retningslinjer. Håndballforbundets verdier er:



Vi har alle et ansvar for:

- Å skape et inkluderende miljø uten mobbing eller rasisme
- Å skape trivsel og god selvfølelse hos den enkelte basert på begeistring, innsatsvilje, respekt og Fair Play
- Å vektlegge det sosiale miljøet og trivsel i like stor grad som prestasjoner og resultater

Ledere/trenere som viser at de er opptatt av holdningsskapende arbeid bidrar til å øke håndballens anseelse i vårt nærmiljø. Det holdningsskapende arbeidet starter fra spillerens første dag i klubben. Alle forplikter seg til å følge klubbens retningslinjer og vise holdninger som er i samsvar med dette.

Samspillet mellom holdninger og håndballferdighet vil være helt avgjørende for:

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

### **Fair Play**

Fair Play handler om hvordan vi oppfører oss. Vi snakker om holdninger før kamp, i kamp og etter kamp. Det betyr fravær av elementer som hovering, ufinheter, stygge triks, farlig spill, eller usportsligheter under og etter kamp. Det betyr at respekt er det siste som skal forsvinne med adrenalin. Evnen til å beherske seg har ingenting med redusert innsats å gjøre. Det har med hvordan vi oppfatter og behandler våre motstandere, dommere, trenere og medspillere.

### **Det å lykkes (mestre)**

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

### **Veiledning (positiv forsterkning)**

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

### **Miljø**

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

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

Ranheim håndball ønsker å utvikle gode **lagspillere**. I de senere årene har man fått en stadig større forståelse for at et godt lag ikke nødvendigvis er summen av de individuelt beste utøverne. Det gjelder i stor grad å utvikle utøvere som er i stand til å samhandle og påvirke hverandre positivt.

### **Trivsel + Utvikling + Trygghet (TUT)**

- Alle spillere skal "bli sett" på trening og i kamp, noe som krever individuelle tilbakemeldinger
- Ros mye, ikke bare ved scoring. Legg vekt på og forsterk positivt det som er bra
- Mestring er et nøkkelord. Alle bør få tilbakemeldinger og utfordringer tilpasset sitt nivå - da er det mest gøy for alle
- Spillerne skal få mest mulig jevnbyrdighet i både trening og kamp
- Spillerne skal lære å takle både seier og tap

### **Foreldrevettregler:**

1. Møt opp til kamp med begeistring og godt humør - barna ønsker det
2. Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen - ikke bare ditt eget barn
3. Oppmuntre i medgang og motgang - ikke kritiser noen
4. Respekter lagleders bruk av spillere
5. Se på dommeren som en veileder - ikke kritiser avgjørelsene
6. Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta - ikke press det
7. Spør om kampen var morsom og spennende - ikke bare om resultatet
8. Sørg for riktig og fornuftig utstyr - ikke overdriv
9. Vis respekt for klubbens arbeid
10. Ta initiativ til foreldremøter for å avklare holdninger og ambisjoner
11. Tenk på at det er ditt barn som spiller håndball - ikke du
12. Tenk på at det er lagleder som alene skal lede kampen - ikke du
13. Engasjer deg – også i en definert rolle rundt laget og klubben
14. Vis respekt for motstanders spillere, trenere og publikum
15. La deg begeistre av godt håndballspill

### 3. Sportslige hovedretningslinjer

Håndball er lagspill, duellspill, innbytteridrett og en hurtig, eksplosiv og intervallpreget aktivitet. Dette setter store krav til individet på det tekniske, taktiske og fysiske plan. Lagets prestasjon vil i tillegg være avhengig av spillernes evne til samhandling og at de sammen bekler de ulike rollene på et håndballag.

Vårt arbeid skal være utviklingsorientert. Vi ønsker å legge til rette for langsiktig utvikling ved å følge en Blå tråd gjennom spillerutviklingen fra mini til senior. Det forventes at spillerne skal mestre **Spillestil i Ranheim håndball** ved senioralder. Yngre årsklasser har egne læringsmål, og følger utviklingen som beskrevet i Sportsplanen, se kapittel 4.

#### **Spillestil i Ranheim håndball:**

##### **Hovedintensjonen er å være 'et spillende lag', med tempofylt håndball:**

- Lagene skal beherske pådrag-viderespill med trykk-i-rom. Fokus på gjennombruddsspill
- Spillere skal utvikle seg til å ta gode valg med tanke på når skal jeg trykke/skyte, når skal jeg spille videre
- Den enkelte spiller skal beherske grunnskudd, skudd fra luften og ulike finteteknikker
- Vi tilstreber å score mål fra alle posisjoner på banen, være flinke til å spille fri hverandre og være oppmerksomme på å inkludere kantspillere og strekspillere. Det siste er spesielt viktig i de yngre årsklassene

##### **Et kompromissløst forsvarsspill:**

- Forsvarsarbeidet har fokus på å vinne ball, blokkere skudd og være tøffe i taklinger når motspiller er innenfor 9-meteren
- Lagene skal mestre 6-0-forsvar, med press på skytter (skuddarmside). Det er ønskelig med fokus på samarbeid mellom forsvar og målvakt (keeperhjørne og forsvarshjørne)
- Lagene skal mestre 5-1-forsvar
- Lagene skal ha kjennskap til utgruppert forsvar som f.eks 4-2 og 3-2-1.
- Forsvarsarbeidet baseres på individuelle ferdigheter og en vilje til samarbeid
- Er du for sein, lar du spiller gå - alltid Fair Play

##### **Et hurtig og målrettet kontringsspill:**

- Lagene på Ranheim skal være kontringsvillige, med tidlig start av ving- og strekspillere
- Våre målvakter har ansvar for å sette i gang kontringsspillet raskt
- Avklaring i forhold til returansvar rundt eget mål
- Det er ønskelig med stort press også i ankomstfasen, med stort trykk på mål

##### **Et kollektivt angrepsspill for igangsetting av bevegelse og mønster:**

- Lagene skal mestre rullespill, med trykk i rom (ikke på forsvarsspiller)
- Lagene skal mestre ulike typer avtaler i etablert angrep som f.eks kantningang med og uten ball, backovergang, midtkryss, polakk, rusersperre, tjekker, jugge, rundgang etc. (kan også omtales med andre kodenavn som farge eller tall).

Hensikten med avtaler er å skape bevegelse, for å skape usikkerhet hos motstanders forsvarsspillere, og gi oss flere valgmuligheter i vårt angrepsspill.

**Et oppofrende returspill:**

- Basert på innsats, vilje og kollektivt ansvar som speiler våre holdninger
- Finne – følge – vende
- Vi takler ALDRI en spiller bakfra
- Er du for sein, lar du spiller gå - alltid Fair Play

## 4. Fra mini til senior – sportslige retningslinjer og målsetning

6-8 år	4'er håndball – en introduksjon til lagspill, håndball og sosial utvikling
9-10 år	5'er håndball – mestring og moro gir motivasjon til mer
11-12 år	6'er håndball – mestring og moro gir motivasjon til mer
13-15 år	Ungdomshåndball – vi vil og kan spille håndball for å bli best mulig
16-20 år	Juniorhåndball – Breddelag, Regionserie, Bring og Lerøy
Senior	Ranheim har et ønske om å ha et lag i 3. div (eller høyere) på både herre- og damesiden

Trenere i mini- og barnehåndballen er stort sett foreldre, foresatte eller nærstående som gjør en innsats på frivillig basis. Vi forventer likevel at sportslig og sosial utvikling av spillerne er i tråd med klubbens sportsplan, samt at både klubben og lagets ledere og støtteapparat legger forholdene til rette for en målrettet og profesjonell aktivitet. Hver årgang på gutte- og jentesiden skal ha minimum en hovedtrener. Hovedtrener er årgangens hovedansvarlige og er knyttet opp mot SU, mens lagkontakt er underlagt hovedtrener og er bindeledd mellom foreldre, trenere og klubbens administrasjon.

Innen ungdomshåndballen er det naturlig at foreldretrenere etter hvert overlater trenerrollen til en ekstern trener, som klubben ansetter. Sportslig utvalg gjør en vurdering om det er behov for ekstern trenerkompetanse fra J/G14. Det er likevel ønskelig at foreldregruppen står tett rundt laget også i denne tiden. Foreldrene er kontinuitetsbærere og har fortsatt en viktig rolle for å ivareta den sosiale biten og trivselen i og rundt laget.

Det er ønskelig med ekstern trener for lagene i junior- og seniorhåndballen.

### 4'er håndball (minihåndball) (6-8 år)

#### **Overordnet målsetning**

Minihåndball representerer en introduksjon til håndball, og for mange også en introduksjon til organisert idrett og lek. Ranheim håndball sin målsetting med minihåndball er:

- Gi flest mulig av barna i nærmiljøet en mulighet til å bli kjent med håndballspillet og få mulighet til å trene sammen med jevnaldrende
- Rekruttere håndballspillere fra hver av de aktuelle barneskolene i distriktet, Vikåsen skole, Hansbakken skole, Ranheim skole og evt. Solbakken skole
- Skape positive bånd og nye vennskap
- Introdusere barna for en fritidsaktivitet som er gøy og helsebringende
- Det skal vises fleksibilitet overfor deltagelse i andre idretter i og utenfor klubben, samt andre fritidsaktiviteter som barna bruker tid på. Bidra til et godt samarbeid for de som spiller både håndball og fotball spesielt

#### **Organisering av sesongen:**

- Ved oppstart J/G7 (2.klassinger), etablerer foreldregruppen et trenerteam, bestående av en hovedtrener, hjelpetrenere og en lagkontakt, rekruttert fra de aktuelle skolene i nærmiljøet. SU organiserer det første foreldremøtet og hjelper trenerteamet i gang med etablering av lag
- Gi alle spillere i årsklassen J/G7 mulighet til å delta i minimum en minihåndballturnering i løpet av sesongen. Her anbefales spesielt Ranheims egen turnering Vintersprett i januar.

- Fra sesongen det spilles J/G8 anbefales det å melde på lag i vanlig seriespill, i tillegg til å delta på minihåndballturneringer i løpet av sesongen
- Det anbefales å arrangere sosiale samlinger for alle spillerne i løpet av sesongen.
- Trenerne er ansvarlige for laginndeling. Lagene bør ikke være permanente, men justeres med jevne mellomrom, minimum halvårlig og gjerne nye lag i forbindelse med cuper/turneringer
- Klubben skal tilby 1 trening per uke i håndballhall eller gymsal
- Oppstart av håndballsesongen i løpet av september. Sesongen avsluttes vanligvis til påske, seinest 1. mai
- Trenerne oppfordres til å gjennomføre Barnetrenerkurs, modul 1-4 av Trener 1-utdanning. Trenerutdanningen dekkes av klubben.
- Trenere oppfordres også til å gjennomføre [e-læringskurset «Startpakka – bedre barnehåndball»](#) i regi av Norges Idrettsforbund.

#### Læringsmål:

- Utvikle basisferdigheter med ball, herunder kast, mottak, stusse/sprette ball, grunnskudd gjennom lekpreget aktivitet
- Skal kunne gjennomføre enkle motoriske bevegelse som hopp, hink, ett- og tofotslanding, retningsforandringer og raske start- og stoppbevegelser
- Vise opptreden på og utenfor banen i henhold til klubbens målsettinger for Fair Play, respekt og toleranse

#### Trening:

- Fokus på det sosiale miljøet, personlig utvikling gjennom lek, med trygghet og trivsel som det grunnleggende
- Lek med ball. Ballen bør være en del av alle øvelser og aktiviteter
- Unngå kø! Del opp i mindre grupper som gir mye ballkontakt
- Bruk stor variasjon i spilleaktiviteter, fra 2 mot 2 på begrenset flate til fulle lag på hele banen
- To-hånds-mottak i brysthøyde
- Sirkelkast og piskekast med høy arm/albue ut fra kroppen
- Øve på å treffe/sikte
- Øve på å ha motsatt bein frem ved kast og skudd
- Støtkast
- Hoppskudd og finter prøves ut
- Det jobbes med stem før skudd
- Det jobbes med tilløp før skuddet (bevegelse før mottak av ball)
- Det øves på å bevege seg i rommet mellom forsvarsspillerne
- Øve på drible/sprette/stusse ballen - på stedet, i bevegelse og etter hvert med retningsforandring
- Kjenne til enkle håndballregler som: tre skritt med ballen, tramp og innkast.

#### Målvakt:

- Tør å stå i mål
- Elementær målvaktsteknikk som skyv, holde armer høyt og redde med beina.
- Bevege seg etter ballen i bue (fra stang til stang), trippe sideveis.

#### Kamp:



<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/praktisk-info/lover-og-regler/spilleregler-handball/spilleregler-minihandball/>

- Fokus på sportslig og sosial utvikling – ikke resultater!
- Alle skal få prøve seg i kamp, alle spiller tilnærmet like mye og får prøve seg på forskjellige plasser
- I Ranheim har vi god erfaring med å bruke rullesystem på minikamper, der alle spiller på alle plasser, også i mål
- Trenerens hovedoppgave er å gi barna positive erfaringer med ball, rett fokus mot oppgaver/prestasjoner
- Jevne kamper er artigst for begge lag, begge lagledere har ansvar for at begge lag har scoret mål ved kampens slutt. Ingen bør vinne med mer enn 10 mål
- Stor dominans fra en eller to enkeltspillere bør unngås. Gi dyktige spillere ekstra oppgaver, som f.eks. å spille fri andre, øve på finter og nye skuddvarianter

### **5'er håndball (kortbane) (9-10 år)**

#### **Overordnet målsetting**

- Være et sosialt og sportslig tilbud som gir mestring og positiv utvikling for alle som vil spille håndball, der alle føler trivsel og trygghet
- Vurder differensiering av spillergruppen, der en gir passe utfordringer og mestring både for nye barn og de som har spilt en stund. Jevnbyrdighet i trening og kamp er viktig for mestringen til hver enkelt spiller
- Gi barna positive opplevelser både på og utenfor banen
- Ønske om å utvikle gode holdninger og sportslige ferdigheter
- Det skal vises fleksibilitet overfor deltagelse i andre idretter i og utenfor klubben, samt andre fritidsaktiviteter som barna bruker tid på. Bidra til et godt samarbeid for de som spiller både håndball og fotball spesielt

#### **Organisering av sesongen:**

- Delta i seriespill med flest mulig jevne lag, slik at alle spillere får prøve seg med rikelig spilletid. Spillerne skal prøve flere plasser, inklusive keeperplassen
- Gi alle spillere mulighet til å delta i minimum en turnering som innebærer nye omgivelser og sosial tur. Fra og med J/G10 har Ranheim håndball hatt tradisjon for å delta på en fellescup (overnattingscup), vanligvis OKEA cup i Kristiansund i april. Klubben dekker påmeldingsavgift til en cup i løpet av sesongen
- Arrangere sosiale samlinger for alle spillerne. Gjerne dra på kamp for å se på seniorhåndball, om mulig delta som maskotter på seniorkamp/elitekamp.
- Klubben skal tilby 1 trening per uke i håndballhall/gymsal
- Spillerne bør ha et treningstilbud året rundt (med unntak av skoleferiene)
- Trenerne oppfordres til å fullføre Trener 1-utdanningen (modul 5-12). Hovedtrener skal normalt ha gjennomført Trener 1. Trenerutdanningen dekkes av klubben
- Trenerne oppfordres også til å gjennomføre [e-læringskurset «Startpakka – bedre barnehåndball»](#) i regi av Norges Idrettsforbund.

### Læringsmål

Trygghet, trivsel og sosial utvikling er fortsatt den viktigste driveren i denne aldersgruppen, der modenhet og utvikling varierer veldig. Spillerne skal vise kollektiv spilleforståelse, og benytte sine individuelle ferdigheter, med fokus på å bli en god lagspiller.

Målsettingen er at spillerne i denne alderen behersker noen grunnleggende ferdigheter:

- kast og mottak i bevegelse og etter hvert i stor fart
- kaste ballen over halve banen
- grunnskudd og hoppskudd fra flere posisjoner, inkl vingskudd og strekskudd
- øve på finteteknikk v-h, h-v
- grunnleggende posisjoner og bevegelser i angrepsspillet, trykke i rom
- kantinnang med og uten ball (fra J/G10)
- telle i forsvar, overta ny spiller i stedet for å følge etter ved en kantinnang
- utgruppert forsvar, forsøke å vinne ball ved snapping

Målvakt

- plassering i mål ved skudd fra ving og back, hensiktsmessig armstilling i 90°, lett bøyde knær og stor håndflate
- utfall med skyv av motsatt bein, bruk av armer også ved lave skudd, sammen med beina.

### Trening

- I denne alderen vokser ungene mye og muskulatur og sener må tilpasse seg den voksende kroppen. Det anbefales å starte med forebyggende fysisk trening, i form av styrketrening og øvelser som setter kroppen i stand til å tåle trening og kampaktivitet
- Alle spillere bør gjennom sesongen trene på forskjellige plasser og få prøve minst to forskjellige plasser under kamp
- Spillere som ikke ønsker det, skal ikke tvinges til å være målvakt, men motivasjon og oppfordring bør vurderes for å sikre at lagene har nok målvakter.
- Lek med ball er fortsatt en viktig del av treningen for denne aldersgruppen. Ballen bør være en del av alle øvelser og aktiviteter

### Kamp

<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/praktisk-info/lover-og-regler/spilleregler-handball/spilleregler-5er-handball/>

- Det spilles utgruppert forsvar i en omgang
- Det skal primært deles inn i jevne lag
- Det tilstrebes å gi alle spillerne like mye spilletid
- Spillerne må lære seg å både vinne og tape

## 6'er håndball (11-12 år)

### **Overordnet målsetting**

- Være et sosialt og sportslig tilbud som gir mestring og positiv utvikling for alle som vil spille håndball, der alle føler trivsel og trygghet
- Vurder differensiering av spillergruppen, der en gir passe utfordringer og mestring både for nye barn og de som har spilt en stund. Jevnbyrdighet i trening og kamp er viktig for mestringen til hver enkelt spiller
- Gi barna positive opplevelser både på og utenfor banen
- Ønske om å utvikle gode holdninger og sportslige ferdigheter
- Det skal vises fleksibilitet overfor deltagelse i andre idretter i og utenfor klubben, samt andre fritidsaktiviteter som barna bruker tid på. Bidra til et godt samarbeid for de som spiller både håndball og fotball spesielt

### **Organisering av sesongen:**

- Delta i seriespill med flest mulig jevne lag, slik at alle spillere får prøve seg med rikelig spilletid. Spillerne skal prøve flere plasser, inklusive keeperplassen
- Gi alle spillere mulighet til å delta i minimum en turnering som innebærer nye omgivelser og sosial tur. Fra og med J/G10 har Ranheim håndball hatt tradisjon for å delta på en fellescup (overnattingscup), vanligvis OKEA cup i Kristiansund i april. Klubben dekker påmeldingsavgift til en cup i løpet av sesongen
- Vurdere å arrangere miljøbyggende tiltak: kick-off, treningshelger, turer, sosiale treff, dra på Ranheimskamper/elitekamper.
- Klubben skal tilby 2 treninger per uke i håndballhall/gymsal
- Det anbefales å starte med spillersamtaler og spillermøter fra J/G11.
- Trenerne oppfordres til å fullføre Trener 1-utdanningen (modul 5-12). Hovedtrener skal normalt ha gjennomført Trener 1. Trenerutdanningen dekkes av klubben

### **Læringsmål**

Trygghet, trivsel og sosial utvikling er fortsatt den viktigste driveren i denne aldersgruppen, der modenhet og utvikling varierer veldig. Spillerne skal vise kollektiv spilleforståelse, og benytte sine individuelle ferdigheter med fokus på å bli en god lagspiller. Spillerne lærer seg de ulike rollene på banen. Alle bør prøve seg på minst to ulike posisjoner.

Spillerne skal kunne grunnleggende håndballregler som: avkast, skritt, tramp, frikast, innkast, hjørnekast, fot.

Målsettingen er at spillerne behersker noen grunnleggende ferdigheter:

- kast og mottak i bevegelse og etter hvert i stor fart
- kaste ballen over halve banen, etter hvert opptil 30 m (med tilløp)
- grunnskudd og hoppskudd fra flere posisjoner, inkl vingskudd og strekskudd
- grunnleggende bevegelser i angrepsspillet med fokus på trykk i rom mellom forsvarsspillere
- beherske finteteknikk v-h, h-v. Øve på overarmsfinte

Kollektivt spill:

- kantningang med og uten ball (fra J/G10)
- backovergang med og uten ball (fra J/G11)
- midtkryss (fra J/G12)

#### Forsvar:

- grunnleggende ferdigheter som snapping, låse ball, hindre innspill, støte ut på skytter, press mot skuddarmside, blokkere skudd
- forflytning sideveis og samarbeid med sidemann

#### Kontringsspill:

- bevisstgjøring av målvakter om rask igangsetting
- bevisstgjøring av ving om tidlig start
- avklaring av returansvar

#### Målvakter:

- plassering i mål, hensiktsmessig armstilling i 90°, lett bøyd knær og stor håndflate
- det øves på utfall med skyv av motsatt bein og bruk av armene sammen med beina ved lave skudd
- det øves på plassering ved skudd fra ving og back.
- bevissthet omkring rask igangsetting for kontringsspill og øve på langpasninger
- økt bevissthet omkring samarbeid med forsvaret: forsvarsspiller presser skudd og dekker skuddarmside i målet
- fokus på bevegelighetstrening av beina (baksida lår, innsida lår) og hofterotasjon (opp og ut)

#### Trening

- Fokus på det sosiale miljøet, mer fokus på personlig utvikling med trygghet og trivsel som det grunnleggende.
- I denne alderen vokser ungene mye og muskulatur og sener må tilpasse seg den voksende kroppen. Det anbefales å starte med forebyggende fysisk trening, i form av styrketrening og øvelser som setter kroppen i stand til å tåle trening og kampaktivitet
- Spillere som ikke ønsker det, skal ikke tvinges til å være målvakt, men motivasjon og oppfordring bør vurderes for å sikre at lagene har nok målvakter. Det anbefales i denne aldersgruppen å trekke ut egne grupper med fokus på målvaksrollen, for å skape trygghet og mestring for gruppens keepere. F.eks bruk 1/3 bane annenhver uke der det tilrettelegges for målvaktstrening
- Lek med ball er fortsatt en viktig del av treningen for denne aldersgruppen. Ballen bør være en del av alle øvelser og aktiviteter
- Det året man spiller J/G12 kan en vurdere hospitering opp en årsklasse for de spillerne som er kommet lengst i utvikling (se egne regler for hospitering)

#### Kamp

<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/praktisk-info/lover-og-regler/spilleregler-handball/spilleregler-6er-handball/>

- I årsklassen J/G11 år benyttes ordinære mål med nedsunket tverrligger. I årsklassen J/G12 år benyttes ordinære mål.
- Det skal primært deles inn i jevne lag
- Det tilstrebes å gi alle spillerne like mye spilletid

- Det praktiseres nå 'fast keeper' på kamper. Spillere som står i mål bør også fortsette som utespillere, en omgang i mål og en omgang som utespiller er å anbefale
- Spillerne må lære seg å både vinne og tape

### Ungdomshåndball (13-15 år)

Den fysiologiske utvikling varierer fortsatt stort, men de fleste begynner å få en fysikk og motorikk som gir grunnleggende mestring av håndballrelaterte teknikker.

Basisferdighetene som er innlært gir grunnlag for samspill og kollektiv utvikling. Det er mye som skjer både i hodet og i kroppen i denne aldersgruppen. Trygghet og sosial utvikling er fortsatt den viktigste driveren. Konkurransespektet begynner for alvor å melde seg, med seriespill og poengtabell, og kvalifisering til sluttspill

#### **Overordnet målsetting**

- Være et sosialt og sportslig tilbud som gir mestring og positiv utvikling for alle som vil spille håndball, der alle føler trygghet og trivsel
- Det anbefales å differensiere der det er formålstjenlig, gi passe utfordringer og mestring for alle, uansett ferdighetsnivå. Spesielt viktig ved motspill
- Utvikle gode lagspillere
- Bidra til utvikling av spillere både i aldersgruppen under og aldersgruppen over gjennom positiv integrering og hospitering på tvers av aldersgruppene.
- Ranheim håndball har som målsetting å kvalifisere seg til sluttspill med ett lag i aldersgruppen J/G14
- Utvikle fysiske egenskaper for å tåle mer trening, herunder mer fokus på styrketrening og godt kosthold
- Ranheim er en breddeklubb, vi ivaretar alle spillere og forsøker å gi et godt tilbud til alle
- Opptre på og utenfor banen i henhold til klubbens målsettinger for Fair Play, respekt og toleranse
- Deltagelse på NHF Region Nord sine spillerutviklingstilbud

[Spillerutviklingshefte | handball.no](http://handball.no)

#### **Organisering av sesongen:**

- Delta med minimum ett lag på nivå 1 og ett eller flere lag på nivå 2
- Gi alle spillere mulighet til å delta i minimum to turneringer, gjerne der en av cupene innebærer overnatting. Det er ønskelig at lagene deltar i klubbens felles reise-cup. De yngre spillerne i klubben synes det er kjekt at de eldre lagene deltar på samme cup (jfr. klubbtilhørighet). Klubben dekker påmelding til en turnering i løpet av sesongen
- Spillerne skal få tilbud om minst en spillersamtale i løpet av sesongen
- Det anbefales å gjennomføre minst 2 spillermøter i løpet av sesongen, ett ved oppstart av sesongen og ett etter jul
- Vurder andre miljøbyggende tiltak gjennom sesongen, kick-off, treningshelger og felles turer
- Vurdere å etablere et spillerutvalg fra J/G15, som fungerer som et bindeledd mellom spillerne og støtteapparat
- For J/G15 vurderes satsning mot neste års Regionserie og deltagelse i Bring
- Hovedtrener oppfordres til å ta Trener 2-utdanning. Hjelpetrenerne bør ha fullført Trener 1-utdanning. Trenerkursene dekkes av klubben

## Læringsmål

Spillerene skal vise kollektiv spilleforståelse med fokus på å bli en god lagspiller

Målsettingen er at spillerne behersker noen grunnleggende ferdigheter:

- kast og mottak i bevegelse i stor fart
- kast og mottak av langpasning
- grunnskudd og hopp-skudd fra alle backposisjoner
- vingskudd, skuddavvikling med både høy og lav arm, kringleskudd
- innhopp fra ving, både på venstre og høyre bein
- strekskudd, med både ett- og tobeins sats samt vending på strek
- Innspillsteknikk til strek (lav arm, høy arm, rundt forsvarsspiller)
- flere finteteknikker, ett- og tobeins sats, overarm, piruett
- øve på trickskudd
- øve på fallteknikk
- straffekast, herunder bevissthet omkring returansvar
- grunnleggende håndballregler, samt brøyt og feil sperre

Kollektivt angrepsspill:

- Pådrag – viderespill, med trykk i rom (ikke på spiller)
- Innføre bevegelser som f.eks jugge, rundgang, polakk, tsjekker, ungarer, russersperre etc.

Forsvar:

- samarbeid keeper og forsvar utvikles, med press på skytter (skuddarmside), keeperhjørne og forsvarshjørne
- samarbeid mellom keeper og forsvar ved retur, spesielt etter straffekast
- utvikle 6-0 forsvar. Jobbe med å sende strek/bytte spiller, flytte hele laget og samarbeide med sidemann
- øve på 5-1 forsvar
- øve på utgruppert forsvar som f.eks 4-2 og 3-2-1.

Kontringsspill:

- bevisstgjøring av målvakter om rask igangsetting
- langpasninger på opptil 20 m
- mottak av langpasninger i fart
- ulike innhopp, skuddavvikling med både høy og lav arm
- øve på trickskudd

Målvakter:

- plassering i mål: armstilling i 90°, utfall med skyv fra motsatt bein, mellomsteg
- bevisstgjøring av plassering i mål ved skudd fra ving, back og strek
- samarbeid med forsvaret: forsvarsspiller presser skudd og dekker skuddarmside i målet
- hurtig igangsetting av kontringsspill. Øve på langpasninger
- økt fokus på styrketrening av mage, armer, bein (spenst). Bli sterkere i ytterstilling i albue og skuldre (hindre overslag i albue)
- spesifikk tøying av beina for å klare utfall/keeperspagat
- øve hurtighet i fotarbeid (drill/agility)

## Trening

Behovet for repetisjon og teknisk spesialisering begynner å melde seg. Tøffere taklinger og mer fysisk håndball stiller krav til å utvikle kraft, spenst og styrke.

- Spillerne bør få mulighet til å spesialisere seg på en til to favorittplasser, men spillere skal få prøve andre plasser hvis de ønsker
- Målvaktene skal få tilbud om å spesialisere seg som målvakt
- Klubben skal tilby minimum 2 treninger per uke i håndballhall, og spesielt interesserte spillere skal få mulighet til flere treninger gjennom hospitering og/eller tilleggstrening
- Klubben skal tilby 1 trening per uke på 3T Treningssenter med fokus på styrke og kondisjon for J/G14, J/G15 og J/G16.
- Spilleren bør totalt gjennomføre 3-4 treninger pr. uke, gjerne ressurstrening i form av styrke og kondisjon, evt. deltagelse i andre idretter

### **Kamp**

Det bør meldes på lag både på nivå 1 og 2.

- Alle spillere som er tatt ut skal få spilletid i kamp
- Spillere som i enkelte kamper får mindre spilletid skal kompenseres med mer spilletid i andre kamper
- Ved laginndeling skal det sikres at spillerne i størst mulig grad får spille på et nivå der de får utfordringer og opplever mestring. Lagene skal imidlertid ikke være statiske, og spillerne bør få erfaring både med å spille "opp" og med å spille "ned" i forhold til sitt primære ferdighetsnivå
- Selv om ferdighetsutvikling, trivsel og samhold fortsatt er viktigst, er utvikling av vinnervilje og prestasjonskultur nå en del av kamp og treningsledelsen.
- Ved spill i J/G15 begynner forberedelse mot evt kvalifisering mot neste års Regionserie og vurdere deltagelse i Bringserie
- Ved cuper og turneringsspill skal en tilstrebe å stille med mest mulig jevne lag

### **Junior 16-20 år**

Det er her ønskelig med eksterne trenere (unntak der en trener fra foreldregruppa har kompetanse til å lede lag på dette nivået). Med utgangspunkt i Blå tråds retningslinjer er det opp til hver enkelt trener å utvikle laget med sin kunnskap og sin filosofi.

### **Overordnet målsetting**

- Vi ønsker å ha et sosialt og sportslig tilbud til alle ungdommer som ønsker å spille håndball på Ranheim. Det er ønskelig å ha et tilbud til alle, både bredde og topp
- Vi har et overordnet mål om å holde på spillerne fra aldersbestemte klasser som på sikt skal utgjøre seniorgruppen i klubben
- Vi ønsker å utvikle gode lagspillere
- Det er ønskelig med et tett samarbeid mellom lagene i juniorhåndball og opp mot seniorgruppen
- Vi har mål om å stille med et lag i J/G16 og J/G20 som kvalifiserer seg til Regionserien
- Det er ønskelig å ha et lag i Breddeserien i J/G16 og J/G20
- Det vurderes å melde på lag til kvalifisering for Bringserien (J/G16) og Lerøyserien (J/G18). Dette må vurderes ut fra spillergruppen. Laget representerer Ranheim og her kan våre beste spillere delta, uavhengig av årsklasse

**Læringsmål:**

Spillerne i disse årsklassene skal beherske teknikker som nevnt for tidligere årsklasser. De skal nå ha god kjennskap til Håndballreglene.

- Taktiske ferdigheter bør utvikles i løpet av juniorhåndballen
- Fortsatt utvikling av lagspillere og god lagånd
- Lagbygging er fortsatt viktig for denne aldersgruppen. Legg opp til treff også utenfor banen. Dra gjerne på turer sammen, delta på kick-off, delta på dugnader sammen, møtes etter trening for felles bespising, temakvelder for utvikling av lag og legg til rette for gode samtaler spillerne imellom
- Fysikk blir enda viktigere, med større krav til styrke, spenst og utholdenhet
- Ansvar for egen utvikling og økt fysisk kapasitet er noe spillerne bør bevisstgjøres. Oppfordre til egentrening

**Kamp:**

- Det spilles seriespill på det nivået laget/lagene hører hjemme
- I utgangspunktet skal alle som blir tatt ut på kamp få spilletid
- I forbindelse med kvalifisering til Regionserie, Bring og Lerøy, er det lov å tillate ulik spilletid i spillergruppen for å komme seg inn i turneringen. Dette avklares med spillergruppen på forhånd

**Organisering av sesongen:**

- Klubben skal tilby minimum 3 treninger i hall per uke. For J16 tilbys det i tillegg en trening på 3T per uke.
- Det oppfordres til å trene styrke og kondisjon i tillegg til halløktene 1-2 ganger per uke
- Kamptilbudet vil variere fra sesong til sesong
- Det oppfordres til å delta på flere turneringer/cuper gjennom sesongen, gjerne delta i åpningscupen
- Påmeldingsavgift til en turnering dekkes av klubben
- De ulike laga oppfordres til å reise på overnattingscup. Husk reisebarer er dyre, jobb med å finne dugnader og skaff sponsormidler til lagskassa
- Det skal legges til rette for spill mellom årsklassene og evt spill i senior. Det er ønskelig å melde opp anti-lag
- Hovedtrener oppfordres til å ta Trener 2-utdanning. Hjelpetrenerne bør ha fullført Trener 1-utdanning. Trenerkursene dekkes av klubben
- Spilleroverganger til og fra andre klubber bør avklares i mai/juni. Spilleroverganger i august er uheldig med tanke på spillerstall. Dette er også viktig med tanke på satsning mot kvalikspill for Regionserie og Bring/Lerøy

**Kriterier for å få spille senior:**

- For å delta på senior treninger/kamper må spilleren ha ferdigheter som tilfredsstillende seniornivå
- Dersom spilleren har god utvikling og god innsats kan spilleren trene med seniorlag dersom trenere på aldersbestemte lag og seniorlag ser at spilleren kan ha god nytte av dette
- Spilleren må tåle ekstra belastning ved utvidelse av treninger til seniornivå i tillegg til eget lag. Dersom belastningen blir for høy, skal i utgangspunktet spilleren prioritere eget lag
- I tilfelle seniorlaget ikke har stor nok spillerstall, slik at spilleren blir en sentral del av seniorlaget, skal spilleren prioritere seniorlaget



- Spilleren bør være fylt 15 år før en trener med seniorlag. Spiller må være fylt 16 år for å spille kamper på seniornivå

## **Senior**

Det er opp til hver enkelt trener hvordan seniortilbudet organiseres og gjennomføres. Med bakgrunn i Blå tråd, legges det til rette for klubbens egne spillere, og evt nye spillere som har lyst til å komme til klubben. Det skal være et samarbeid med trenere fra J/G16-20.

### **Overordnet målsetting**

- Være et sosialt og sportslig tilbud som inspirerer til videre håndballspill
- Gi et godt sportslig tilbud for utvikling av enkeltspillere og lagbygging
- Det er ønskelig å ha et damelag og et herrelag i 3. div (eller høyere)
- Det er ønskelig å ha et damelag og et herrelag i enten 4. eller 5. div som en rekrutteringsarena for klubbens juniorspillere (J/G16-20) opp mot seniorspill

### **Organisering av sesongen:**

- Klubben skal tilby minimum 3 treninger i hall per uke, dersom spillergruppen er liten, kan det være aktuelt å dele hall med J/G20
- Det oppfordres til å trene styrke og kondisjon i tillegg til halløktene 1-2 ganger per uke
- Kamptilbudet vil variere fra sesong til sesong
- Det er anbefalt å stille i turneringer, spesielt åpningscupen. Påmeldingsavgift til en turnering dekkes av klubben
- Spilleroverganger til og fra andre klubber bør avklares i mai/juni. Spilleroverganger i august er uheldig med tanke på spillerstall.

### **Miljø:**

Seniorspillere har et stort ansvar for å inkludere og hjelpe ungdomsspillere til å bli trygge i seniorlaget. Husk seniorspillere er forbilder for yngre utøvere i klubben. I Ranheim har vi fokus på et trygt, utviklende og trivelig miljø (TUT).

## 5. Aldersinndeling, hospitering, lån av spillere, spilleroverganger, spesielle serier

### Aldersinndeling

Alle som spiller håndball i Ranheim skal i utgangspunktet tilhøre kun en treningsgruppe. Denne treningsgruppen skal være i den årgangen man er født. Dette prinsippet kan bare fravikes i spesielle tilfelle ut fra totalt antall spillere, geografiske forhold og eventuelle andre kriterier.

Det legges til rette for samarbeid på tvers av årganger. Ved interesse, sportslige og sosiale ferdigheter, kan spillere i perioder trene og/eller spille på flere alderstrinn.

Det er viktig at flere får muligheten til å vise seg frem for å fremme motivasjon og inspirasjon blant spillerne. Av erfaring varierer ferdigheter og modning mye i barne- og ungdomsårene. Det er viktig å se både kortsiktig og langsiktig ved utvelgelse av spillere til hospitering og utlån til andre årsklasser. Det skal tas hensyn til hva som er best både for klubben, den utvalgte spilleren og signaleffekten på resten av spillergruppen.

### Hospitering

Utvalgte spillere kan få mulighet til å trene med lag som er eldre enn spilleren, i en gitt periode, inkludert trening og/eller kamp i perioden. Dette skal være i samråd med spilleren, spillerens foresatte og trenerne på de aktuelle lagene. Søk gjerne SU om råd

Følgende retningslinjer for hospitering gjelder:

- Hospitering starter vanligvis fra den sesongen spiller er J/G12 år
- Hospitering er kun aktuelt for de spillerne som er kommet lengst i utvikling og har behov for større utfordringer enn lag i egen årsklasse kan gi. Det er vanligvis 2-4 spillere per lag som har behov for å hospitere
- Spiller som hospiterer skal få ekstra oppmerksomhet (konstruktiv tilbakemelding) fra trenerne på det laget hun/han hospiterer med
- Hospitering skal ikke gå utover deltagelse på eget lag. Spiller som har hospitert skal opptre ydmykt overfor egen spillergruppe
- Det er hovedtrener, i samråd med de andre trenerne, som velger ut hvilke spillere som er aktuelle for hospitering

### Låne spillere til kamp

Spilleren skal primært spille på sitt lags alderstrinn. Lån av spillere til kamp kan forekomme i alle årsklasser, spesielt i cup, og avklares mellom hovedtrenerne.

- Lån av spillere skal ikke være av fast art. Spillere kan spille flere kamper samme helg/dag, men pass på belastningen på den enkelte spilleren. Husk håndballforbundets regel om 1 time pause mellom kampslutt til neste kamp starter
- Det skal ikke lånes spillere fra yngre lag til kamp på bekostning av spillere som har holdninger, treningsinnsats og fremmøte i det aktuelle alderstrinn
- Ved lån av spillere på de yngste lagene opp til 12 år, skal dette gå etter prinsippet om at alle som har ferdigheter og ønsker å spille på andre lag kan få muligheten. Det anbefales å lage et rulleringssystem som organiseres mellom hovedtrenerne på de enkelte lag
- Det er hovedtrener fra laget som trenger å låne spiller som henvender seg til hovedtrener i årsklassen under. Avklar hvilken spillerposisjon på banen laget trenger å låne (eks. målvakt, strekspiller, back, ving). Det er hovedtrener på

spillerens lag som velger ut hvilken spiller som skal lånes ut. Avklar med foresatte først

### **Flytte opp spillere**

For å kunne opprettholde et sportslig tilbud på enkelte alderstrinn kan vi vurdere å flytte spillere fra et alderstrinn til et annet (fortrinnsvis fra yngre til eldre). Sportslig Utvalg kan gi dispensasjon for et år av gangen. Sportslig Utvalg kan etter anbefaling fra trenerne beslutte at en spiller er så god at han/hun går opp en klasse eller flere og blir der så lenge han/hun utvikler seg i det treningsmiljøet. Dette kan også være aktuelt dersom et lag har for få spillere til å stille eget lag.

Ingen spillere er fullverdig spillere på 2 lag (to ulike alderstrinn). Der en spiller er flyttet fast opp, kan denne også brukes i prioriterte cuper og kamper på sitt alderstrinn.

### **Håndball og andre idretter**

Allsidig bevegelseserfaring er gunstig i unge år og det er positivt at de yngste utøverne prøver seg i flere idretter. Selv om håndball er mer allsidig og variert enn de aller fleste andre idretter, bør vi oppmuntre våre utøvere til å drive med andre idretter og trening. Vi bør samarbeide positivt med andre idretter og klubber for å få til et gunstig opplegg for den enkelte. Ideelt sett klarer vi å få til utveksling av idrettslig kompetanse og aktiviteter som kan være berikende for spillerne.

### **Prioriterte serier (Regionserien, Bring, Lerøy)**

Regionserien, Bring og Lerøy er viktige serier som Ranheim håndball jobber målrettet mot å kvalifisere seg til. Vurdering om en skal melde på lag starter allerede i sesongen J/G15. Det er viktig for de yngre spillerne i klubben å ha disse seriene som delmål framover og det gir en viktig signaleffekt for rekrutteringen til klubben fra andre klubber. Klubben kan stille med til enhver tid de beste spillerne, uavhengig av årsklasse

### **Overgang fra annen klubb**

Ranheim håndball ønsker i størst mulig grad å bygge lag på klubbens egne spillere. Nye spillere fra andre klubber er selvsagt velkommen til klubben på eget initiativ. Dersom yngre spillere har et tilbud i egen klubb, og ønsker overgang til Ranheim håndball kun basert på egen utvikling, skal denne overgangen vurderes etter en god dialog med denne spillers klubb/trenere.

Dersom trenere ønsker å gjøre henvendelser til eksterne spillere skal dette skje i henhold til NHFs regler for Overgang og utlån, og i samråd med Sportslig Utvalg der Sportslig leder først henvender seg skriftlig til ekstern spillers klubb.

### **Overgang fra Ranheim IL til annen klubb og spillere som slutter med håndball**

Spilleroverganger fra Ranheim IL til andre klubber bør avklares i mai/juni. Det er ønskelig at spillere som ønsker å skifte klubb, tar dette opp med trener og/eller Sportslig leder i klubben. Spilleroverganger i august er uønsket med tanke på spillerstall i laget spilleren har vært på. Dette er også viktig med tanke på satsning mot kvalikspill for Regionserie, Bring og Lerøy. Det samme gjelder spillere som ikke lenger ønsker å delta på håndball. Si fra til trener eller Sportslig leder dersom du skal slutte.

## 6. Dommerutvikling

### **Dommerutvikling i Ranheim håndball**

Dommergruppen skal være en synlig del av håndballen i Ranheim IL. Den har som mål å bidra på en positiv måte både inn mot egen klubb, og i håndballen lokalt og nasjonalt. Dette innebærer bl.a. at:

- Dommergruppen skal kunne tilby dommere til klubbens egne kamper i barnehåndballen, samt i andre kamper
- Dommerne som er medlem av Ranheim IL skal representere klubben på en positiv måte inn mot krets/region/forbund
- Dommergruppen skal være en bidragsyter inn mot "Fair Play" og gode holdninger i egen klubb

Vi skal hele tiden jobbe for at vi har nok dommere i henhold til det antall Region Nord krever (ift. antall lag), og vi skal etterstrebe at vi har dommere på alle nivåer innen norsk håndball. Vi ønsker også å rekruttere minst én ny dommer som gjennomfører rekrutteringsdommerkurs pr. år.

Vi ønsker å ha en aktiv klubbdommergruppe som tilbys kamper i barnehåndballen. For å få til dette skal klubben arrangere minst ett klubbdommerkurs pr. sesong. Gruppen på 14 år skal gjennomføre barnekampveilederkurs og kan dømme i cuper og serie fra de er 15 år på de yngre aldersbestemte årsklassene.

Vi skal sørge for at alle dommere som er medlem av klubben skal føle seg velkommen og verdsatt, og at forholdene legges best mulig til rette for gode prestasjoner. Dette innebærer bl.a. at dommergruppa vil arrangere to samlinger for dommerne pr. år. Dommerkontakt i klubben vil være tilgjengelig ved behov og holder kontakt med dommerne fortløpende.

### **Dommerkurs:**

Ranheim håndball mottar mail fra region Nord når slike kurs er tilgjengelige. Administrasjon videresender disse til klubbens dommerkontakt. Dommerne er selv ansvarlige for å melde seg på dommerkurs, påmelding skjer via Minldrett.

Dommere som har Dommertrinn 2 og 3 får oppfølging fra Norges håndballforbund.

## 7. Organisering av Ranheim håndball

### Organisering av Ranheim håndball

- Håndballstyret
- Administrativt ansatt i Ranheim håndball (Admin)
- Sportslig Utvalg
- Sportslig leder
- Organisering av lagene
- Hovedtrener og Hjelpetrener(e)
- Lagkontakt

### Håndballstyret

Håndballstyret er en del av Hovedstyret i Ranheim IL.

### Administrativt ansatt i Ranheim håndball

Ranheim IL Håndball har en person i 50% stilling, ansatt av Håndballstyret.

Ansvarsoppgaver:

- Melder på lag
- Sender ut info om cuper, lisenser, trenerkurs
- Kontaktperson for trenere, lagkontakter, støtteapparat, dommeransvarlig og foresatte
- Reiseocupansvarlig for felles reiseocup: påmelding, organisere overnatting, organiserer transport (buss), innkreving av egenandeler, organisering ved ankomst
- Materialforvalter, sørger for utstyr til lagene, klær til trenere
- Administrerer aktivitetsavgift
- Administrerer trenerkontrakter og politiattest
- Administrerer TA – Turneringsadmin, Spønd
- Booking Ranheim håndball
- Webansvarlig
- Kontaktperson opp mot regnskapsbyrå
- Kontaktperson mellom Region Nord og Ranheim håndball

### Sportslig Utvalg

- Engasjerer ansvarlige trenere til alle årganger
- SU har hovedansvar for all sportslig aktivitet i gruppen og er gruppens operative ledd
- SU har ansvar for å utarbeide og revidere Sportsplan for Ranheim håndball - Blå tråd, fordele treningstider og er trenernes hovedkontaktpunkt.
- Legger til rette for at klubben får utviklet trenerne i samsvar med kompetansemålene og legge til rette for at trenerne har kunnskap om og benytter de muligheter krets, region og forbund tilbyr
- Arrangerer trenerforum i løpet av sesongen tilpasset forskjellige aldersgrupper
- Får avklart trenersituasjon for neste sesong og kartlegge nye trenere for klubben
- SU har ansvar for ansettelse og eventuell avskjedigelse av trenere.

### Sportslig Leder

- Leder Sportslig utvalg, Lagkontaktmøter og Trenerforum
- Koordinerer og foretar påmelding av lag til seriespill (frist 1. mai)

- Fordeler treningstider
- Er hovedkontakt for trenerne i klubben
- Ansvarlig for at lagenes målsetning/planer følges opp av trenerne
- Har oversikt over hvilke spillere som deltar på ulike spillerutviklingsmiljøer i Regionen

### **Organisering av lag**

Ranheim håndball er i utgangspunktet organisert etter spillerårgang, og hver årgang skal være selvstyrt og ansvarlig for gjennomføring av aktiviteter i henhold til Sportsplanen. Lagene skal derfor ha et støtteapparat som minimum består av:

- Hovedtrener
- Hjelpetrener
- Lagkontakt

Dersom noen i støtteapparatet "går av" før tiden, er laget ansvarlig for å skaffe en erstatter. Skifte av personer i støtteapparatet skal meldes administrasjonen. Støtteapparatet skal sammen med trener, sørge for at foreldrene til spillerne får nødvendig informasjon som Ranheim IL eller håndballstyret i Ranheim håndball formidler.

### **Roller/arbeidsoppgaver for Hovedtrener og Hjelpetrener**

- Lager planer for laget i samsvar med håndballgruppas målsettinger for de ulike alderstrinnene
- Planlegge, tilrettelegge og gjennomføre treninger og andre aktiviteter i tråd med Sportsplan. Ved å følge Sportsplan, kan vi få til en langsiktig utvikling og spillere som lett klarer å tilpasse seg andre lag/spillergrupper. Dette er spesielt viktig med tanke på lån av spillere fra yngre lag, ved hospitering og ved overgang til evt Bringlag, Lerøylag og seniorlag, der spillere fra flere årsklasser spiller sammen
- Utnytte tildelt treningstid fullt ut. Ubenyttede treningstider skal meddeles facebookside - Ranheim Håndball Ledig Halltid
- Sørg for at førstehjelpsutstyr alltid er tilstede under trening og kamper
- Delta på klubbens Trenerforum
- Til enhver tid å følge de instruksjoner som klubbens styre/sportslig utvalg gir
- Forplikte seg til å påvirke til et rusfritt håndballmiljø
- Bidra til at det er et godt sosialt miljø internt i laget, mellom lag i håndballgruppa og mellom laget og andre klubber
- Plikt å kjenne og følge klubbens, Region Nords, Norges Håndballforbunds og Norges Idrettsforbunds lover og regler
- Vi er opptatt av god og høflig oppførsel når vi er på og utenfor banen. Det er nulltoleranse for utskjelling av dommere. Det er nulltoleranse for utskjelling av spillere og andre trenere.
- Halltid er dyrebar og knapp tid. Forberedelser, oppvarming, tøying, fysisk trening og oppsummering bør derfor i størst mulig grad gjennomføres utenfor tildelt halltid, i forkant og etterkant av tildelt halltid
- Håndballfaglig plattform utvikles ved å delta på trenerkurs og Trenerforum
- Likebehandling og ærlig åpen dialog med støtteapparat, spillere og foreldre er en forutsetning for trenerens rolle
- Gjennomføre individuelle spillersamtaler fra og med aldersgruppen J/G11 år
- Identifisere de spillere på laget fra J/G12 år og oppover som har behov for videreutvikling, slik at disse kan få ytterligere utfordringer gjerne gjennom hospitering i eldre aldersklasser

- Ansvarlig for laginndeling (egne føringer for dette for hver årsklasse)

NB! Husk at trenere i barnehåndballen også 'bare' er foreldre (som oftest ikke psykologer, fysioterapeuter eller idrettspedagoger)

**Roller/arbeidsoppgaver for Lagkontakt**

Se Klubbhåndbok for detaljert beskrivelse.

Flest mulig – lengst mulig – best mulig

Trivsel - **U**tvikling - Trygghet

**TUT og kjør!**

