

SPORTSPLAN FOR HÅNDBALLAKTIVITETEN I Orkdal Idrettslag

Vedtatt i styret for OIL Håndball 30.08.22



Hovedmål; Bredder og kvalitet

Hovedmål for Orkdal Idrettslag Håndballavdeling (OIL Håndball) er å tilby håndballaktivitet til alle som vil være med.

OIL Håndball har også som klare mål å utvikle:

- det sportslige tilbudet, også for spillere med ambisjoner
- det sosiale og miljømessige i klubben
- et miljø med trygghet, trivsel og tilhørighet
- klubbens identitet – flest mulig skal ønske å identifisere seg med OIL Håndball og anbefale klubben for andre

OIL Håndball skal gi et håndballtilbud til barn og unge innenfor sunne, sportslige, sosiale og økonomiske rammer. OIL Håndball ønsker at det skal være et tilbud for alle spillere, både spillere som vil bruke mye tid og ressurser på håndball og spillere som ønsker håndball som en aktivitet for å holde seg i form. Målsettingen er at alle spillere skal ha et godt miljø med tilpassede utfordringer.

Vi ønsker å utvikle spillere og lag med spilleglede, håndballforståelse og god oppførsel på og utenfor banen. Vi ønsker å ha et godt samarbeid med foreldrene og sammen skape et miljø som motiverer til innsats og dugnadsånd. Vi vil bidra til at trenere får muligheten til å utvikle seg og bli trygge og gode ressurser for spillerne. OIL Håndball ønsker også å rekruttere og utvikle dommere.

Et viktig aspekt for å ivareta både bredde og kvalitet, er tilstrekkelig med spillere. Det er ønskelig å ha minst ett lag i alle aldersbestemte klasser fra mini til og med senior. En viktig faktor for å opprettholde dette målet er å gi et godt tilbud allerede fra Mini-håndballen. I de aldersklassene der det er mange spillere på laget, melder man på flere lag i serien. Lagene betraktes likevel som ett lag og skal, så lenge det er praktisk og sportslig mulig, ha fellestreninger og felles sosiale tiltak.

Det er et mål å utvikle gode sportslige kvaliteter hos spillerne. De spillerne som viser seg å være spesielt gode og talentfulle, skal gis et tilbud slik at de sportslige egenskapene/kvalitetene kan videreutvikles.

VISJON OG VERDIER

Flest mulig – lengst mulig

HOLDNINGER

Allerede fra den laveste aldersgruppa, er gode holdninger en avgjørende faktor for hvor OIL Håndball skal befinne seg i det fremtidige sportslige bildet i vår region, både i forhold til resultater og sportslig utvikling.

Viktige faktorer er;

- **En god treningskultur:**
 - Å utvikle en kultur for å komme for å trene, ikke møte for å bli trent.
 - Ha respekt for klubben, trener/lagleder og medspillere sin tid.
 - Bidra til god kvalitet på trening og kamp.
- **Fremme gode holdninger:**
 - Overholde regelen om at alle bidrar til å bygge hverandre opp ved å ha positive holdninger.
- **Ved uønskede hendelser skal styret og foresatte tidlig inn i bildet:**
 - Sunne, fornuftige og positive løsninger som er til det beste for laget/gruppen må prege alle tiltak under dette punktet.
 - Ved konflikt som ikke lar seg løse av spillerne selv, trenere eller foreldrekontaktene, skal sportslig leder kontaktes så fort som mulig. Sportslig leder avgjør hva veien videre blir.
 - Dårlige holdninger overfor lagsapparatet og/eller med/motspillere skal medføre konsekvenser. Konsekvenser avgjøres ut fra alvorlighetsgrad.

Generelt må det under alle de ovennevnte punkter vurderes skjønn og normal folkeskikk for alle involverte. Dette gjelder både foresatte, lagsapparatet og den enkelte spiller. OIL Håndball har fokus på både sportslige og menneskelige egenskaper hos alle involverte. Sportsplanen skal være en rettesnor for alle trenere, ledere, spillere, dommere og foresatte i klubben.

FORELDRE OG FORESATTE

OIL Håndball har som mål å skape en engasjert og aktiv foreldre/foresatte-gruppe. En viktig og avgjørende faktor for å utvikle klubben videre er den enkelte foresattes engasjement og deltagelse. Vi ønsker å skape en arena hvor foresatte er med på å skape en positiv treningsarena og et positivt sosialt miljø.

Vi oppfordrer alle foresatte til å følge foreldrevettreglene som er utarbeidet av Norges Idrettsforbund. Det er styret og treneres oppgave å formidle og jobbe for at foreldre følger disse retningslinjene.

NYE SPILLERE INN I KLUBBEN

OIL Håndball skal ikke aktivt gå ut å rekruttere spillere til klubben i aldersbestemte klasser fra andre klubber. Det kan gjøres unntak for satsningslag. Hvis det er aktuelt at OIL håndball ønsker å ta kontakt med aktuelle spillere for klubben, skal man følge klubbens prosedyre:

- Klubben, ved sportslig leder, tar skriftlig kontakt med den aktuelle klubben gjennom klubbens mail på Norges håndballforbund sine nettsider.
- Den aktuelle klubben skal få tid til å respondere på henvendelsen før klubben tar kontakt med den aktuelle spilleren.
- Nye spillere for de minste lagene skal alltid få lov til å prøve seg på inntil tre treninger før de blir registret inn som medlem i OIL Håndball.
- Når det kommer nye spillere på de aldersbestemte lagene har trenere/lagledere, sammen med sportslig leder, ansvaret for å følge opp overgang og innmelding i OIL Håndball.
- Tar spiller/foreldre kontakt etter at fristen for påmeldte lag i seriesystemet er gått ut, må hver enkelt trener/lagleder vurdere dette i forhold til antall "egne" spillere.
- Kommer det av en eller annen årsak store grupper (lag/klubb legges ned), må dette tas opp separat. Dette for å sikre at våre egne spillere får skikkelig behandling.
- Alle aktive utøvere i OIL Håndball skal stå som medlem i Orkdal Idrettslag.
- Hovedregelen er at spillere må ha minst fire treninger før første seriekamp.

PROSEDYRER

Hospitering

Der det er sportslige ferdigheter og interesse, kan en eller flere spillere trene og/eller i perioder spille med eldre lag. Det er svært viktig at spillere får muligheten til "å vise seg frem". Dette betyr mye for den enkeltes motivasjon. Det viser seg at spillernes ferdigheter og modning varierer mye i ungdomsårene. Det er derfor viktig å se både kortsiktig og langsiktig hva det innebærer for laget og for den enkelte å hospitere. Både spillere, foresatte og sportslig leder skal være involvert i prosessen sammen med trenere hvis hospitering er aktuelt. Generelt skal spilleren primært spille i sin egen aldersklasse. Hospitering kommer som tillegg til trening og kamp for eget lag.

Låne spillere til kamp i seriespill

- o Kan forekomme.
- o Spillere kan spille flere kamper samme helg/dag til og med tolvårsklassen.
- o Det skal ikke lånes spillere fra yngre lag til kamp på bekostning av spillere som har holdninger, treningsinnsats og fremmøte i det aktuelle alderstrinnet.
- o Lån av spillere skal ikke gå på bekostning av noen av de involverte lagene.
- o Trenere blir sammen enig om hvilke aktuelle spillere som kan lånes/lånes ut.

Foresatte og sportslig leder skal konsulteres før beslutning fattes!

Flytte opp spillere

- o En spiller kan flyttes opp i en høyere årsklasse om vedkommende har gode nok ferdigheter og holdninger.
- o Foresatte, trener og sportslig leder skal konsulteres før beslutning fattes.

Cupdeltagelse

Ved ønske om å delta i ulike cuper skal dette avklares med sportslig leder. Det er sportslig leder som skal gjennomføre påmelding til den aktuelle cupen. Det vil hver sesong bli lagt opp til en felles cup for hele klubben. Styret ønsker at alle lag deltar. Lag i serie får dekket to cuper, og mini-lagene tre. Ved ønske om å delta på flere cuper, må det sendes en søknad til styret.

Politiattest

Alle trenere og lagledere som skal utføre oppgaver for idrettslaget som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige, skal fremlegge politiattest. Prosedyre for bestilling av politiattest ligger på klubbens hjemmeside; www.orkdal-il.no

ALDERSBESTEMTEKLASSER

Sportsplanen tar sikte på å konkretisere og utdype hovedmålet. Den konsentreres om de ulike alderstrinnene og beskriver hvilke handlinger og aktiviteter som vektlegges.

Minihåndball 6-8 år

Mål og virkemidler:

- Skape mestringsfølelse
- Sosial atmosfære og sosial tilhørighet innen idretten
- Treninger som inneholder lek, glede, trivsel og allsidighet med ball

Oppgaver til trener:

- Planlegge og gjennomføre treninger
- Motivere og legge til rette for utvikling
- Lede kamper
- Jobbe for å skape et godt, trygt og inkluderende lagmiljø

Oppgaver til lagleder:

- Tilse at laget har det utstyret de trenger
- Spre nødvendig informasjon til trenere og foresatte
- Være bindeledd mellom trenere og foreldregruppe
- Økonomiansvar/dugnadsansvarlig

Oppgaver til foreldrekontakt:

- Bindeledd mellom foreldre og lagleder/trener
- Gjøre foreldregruppen kjent med foreldrevettreglene, og bidra positivt til at disse etterfølges
- Organisere sosiale sammenkomster
- Bistå lagleder

Alder	Strategier	Organisering av aktivitet	Støtteapparat, lokaler, utstyr	Konkurranser
6-7 år	<p>Lek i lagspill gir øving på grunnleggende teknikker</p> <p>Hver enkelt spiller må få oppleve mestring på hver trening</p> <p>Opplive samhold og tilhørighet - "vi følelsen"</p>	<p>1 treningsøkt hver uke.</p> <p>Alle i aktivitet så mye som mulig</p> <p>Maksimal ballbehandling</p> <p>Unngå køståing</p> <p>Høy intensitet på hver spiller under trening</p> <p>Balanse/Kroppsbeherskelse</p> <p>Kasteteknikk</p>	<p>2-3 ledere pr. lag, minimum 1 voksen med trenerkurs</p> <p>Kurs tilbys trenere</p> <p>Trening i gymsal/hall</p> <p>Foreldremøter</p> <p>Foreldrekontakt</p> <p>Trenermøte</p>	<p>Maks 6 spillere pr kamp</p> <p>Lokale turneringer.</p> <p>Fair play</p> <p>Tilnærmet lik spilletid</p> <p>Ballberøring på alle under kamp</p>

Alder	Strategier	Organisering av aktivitet	Støtteapparat, lokaler og utstyr	Konkurranse
8 år	<p>Grunnleggende håndballteknikker gjennom lek i lagspill</p> <p>Kast, stuss, skritt, kroppsbeherskelse, øye-hånd koordinasjon</p> <p>Opplevelse av mestring, samhold og tilhørighet</p> <p>Variert trening</p>	<p>1 treningsøkt hver uke</p> <p>Maksimalt med ballkontakt</p> <p>Mye aktivitet</p> <p>Høy intensitet på hver spiller på trening</p> <p>Balanse/kroppsbeherskelse</p> <p>Plassering på banen</p> <p>Kasteteknikker</p>	<p>2-3 ledere pr. lag, minimum 1 voksen med trenerkurs</p> <p>Kurs tilbys trenere</p> <p>Trening i gymsal/hall</p> <p>Foreldremøter</p> <p>Foreldrekontakt</p> <p>Trenermøte</p> <p>Alle har hver sin ball</p>	<p>Maks 6 spillere pr kamp</p> <p>Fair play</p> <p>Lokale turneringer</p> <p>Tilnærmet lik spilletid</p> <p>Ballberøring på alle under kamp</p>

Aldersgruppe 9-10 år

Mål og virkemidler:

- Skape mestringsfølelse og sosial tilhørighet innen idrett
- Trening som inneholder lek, glede, trivsel og allsidighet med ball
- Ha et lag i serien

Oppgaver til trener:

- Planlegge og gjennomføre treninger
- Motivere og legge til rette for utvikling
- Lede kamper
- Jobbe for å skape et godt, trygt og inkluderende lagmiljø

Oppgaver til lagleder:

- Tilse at laget har det utstyret de trenger
- Spre nødvendig informasjon til trenere og foresatte
- Være bindeledd mellom trenere og foreldregruppe
- Økonomiansvar/dugnadsansvarlig

Oppgaver til foreldrekontakt:

- Bindeledd mellom foreldre og lagleder/trener
- Gjøre foreldregruppen kjent med foreldrevettreglene, og bidra positivt til at disse etterfølges
- Organisere sosiale sammenkomster
- Bistå lagleder

Strategier	Organisering av aktivitet	Støtteapparat, lokaler og utstyr	Konkurransen
<p>Satses på bredde</p> <p>Vektlegges det sosiale i stor grad</p> <p>Øving i grunnleggende teknikker gjennom lek i lagspill</p> <p>Opplevelse av mestring</p> <p>Samhold og tilhørighet ved å styrke "vi" følelsen</p> <p>Variert trening</p> <p>Forsvar 1-1</p> <p>Innføre spill på kort bane</p> <p>Bli kjent med ulike spilleplasser og formasjoner</p>	<p>1-2 treningsøkter hver uke i hall</p> <p>Stor aktivitet</p> <p>Høy intensitet på alle under trening</p> <p>Allsidig ballbehandling</p> <p>Håndball-relatert lek</p> <p>Bevegelighets-trening</p>	<p>2-3 ledere pr. lag, minimum 1 voksen med trenerkurs</p> <p>Kurs tilbys trenere</p> <p>Trening i hall</p> <p>Foreldremøter</p> <p>Foreldrekontakt</p> <p>Trenermøte</p> <p>Alle har hver sin ball</p>	<p>10 spillere pr. kamp</p> <p>Lokale turneringer</p> <p>Seriespill i rett nivå</p> <p>Fair play</p> <p>Tilnærmet lik spilletid på kamper</p>

Aldersgruppe 11-12 år

Mål og virkemidler:

- Utvikle sportslige kvaliteter
- Ha et lag i serien

Oppgaver til trener:

- Planlegge og gjennomføre treninger
- Motivere og legge til rette for utvikling
- Lede kamper
- Jobbe for å skape et godt, trygt og inkluderende lagmiljø

Oppgaver til lagleder:

- Tilse at laget har det utstyret de trenger
- Spre nødvendig informasjon til trenere og foresatte
- Være bindeledd mellom trenere og foreldregruppe
- Økonomiansvar/dugnadsansvarlig

Oppgaver til foreldrekontakt:

- Bindeledd mellom foreldre og lagleder/trener
- Gjøre foreldregruppen kjent med foreldrevettreglene, og bidra positivt til at disse etterfølges
- Organisere sosiale sammenkomster
- Bistå lagleder

Strategier	Organisering av aktivitet	Støtteapparat, lokaler og utstyr	Konkurranse
Vektlegge det sosiale i stor grad	2 treningsøkter hver uke i hall	2-3 ledere pr. lag, minimum 1 voksen med trenerkurs	Ca. 12 spillere pr. kamp
Opplevelse av mestring	Maksimal ballkontakt	Kurs tilbys trenere	Seriespill på rett nivå
Samhold og tilhørighet ved å styrke "vi" følelsen	Stor aktivitet	Trening i hall	Cuptilbud
Variert trening	Småspill	Foreldremøter	Lokale turneringer
Forsvar 1-1	Høy intensitet på alle under trening	Foreldrekontakt	Fair play
Trening med allsidig teknikktraining i sentrum	Innføring av enkle trekk, skudd og finteteknikker	Trenermøte	Nye spillere bør delta på min. 4 treninger før kamp.
Grunnleggende teknikker: -grunnskudd -hoppskudd -ulike finter -forsvarsteknikker -målvakts teknikker -angrepsspill -Kast/Mottak	Innføring i individuelle forsvarsteknikker	Alle har hver sin ball	Tilnærmet lik spilletid på kamper
Spesifikke målvakts treninger	Grunnleggende målvaktt teknikker gjennom egne målvakts treninger	Spillermøter	
Spillerne introduseres for egentrening (øvelser med fokus på balanse/forebygging av skader)	Skadeforebyggende øvelser		

Kvinner senior

Mål og virkemidler:

- Tilbud til alle som vil spille handball
- Ha et lag i serien

Oppgaver til trener:

- Planlegge og gjennomføre treninger
- Motivere og legge til rette for utvikling
- Lede kamper
- Jobbe for å skape et godt, trygt og inkluderende lagmiljø

Oppgaver til lagleder:

- Tilse at laget har det utstyret de trenger
- Spre nødvendig informasjon til trenere og foresatte
- Være bindeledd mellom trenere og spillere
- Økonomiansvar/dugnadsansvarlig

Strategier	Organisering av aktivitet	Støtteapparat, lokaler og utstyr	Konkurransen
Breddetilbud	1 treningsøkt pr uke i hall	2-3 ledere pr. lag, minimum 1 voksen med trenerkurs	Maks 14 spillere pr. kamp.
Vektlegge det sosiale i stor grad	Maksimal ballkontakt		Seriespill
Opplevelse av mestring	Småspill	Kurs tilbys trenere	Cuptilbud
Samhold og tilhørighet ved å styrke "vi" følelsen	Stor aktivitet	Trening i hall	Turneringer
Variert trening	Høy intensitet på alle under trening	Trenermøte	Innsats, oppmøte og sportslige ferdigheter er medvirkende for spilletid.
Forsvar 1-1	Videreutvikle skudd, finteteknikker og forsvarsteknikker	Spillermøter	Fair play
Fokus på teknikk og taktikk	Formasjonstrening		Nye spillere skal delta på min. 4 treninger (1 måned) før kamp.
Målvakts treninger	Målvaktteknikker		Spilletid for alle på kampkortet i kamp
Spillerne oppfordres til egentrening (øvelser med fokus på styrke/forebygging av skader)	Skadeforebyggende øvelser		

LAGLEDERE (1 per lag)

- Tar seg av de administrative oppgavene rundt laget.
- Videreformidle info som kommer fra styret i OIL Håndball til både trenere, spillere og foreldre
- Oppdatere lagetets spillelister i spond (navn, adresse, fødselsdato, foreldre etc.). Ved ev. forfall av spiller midt i sesong, skal sportslig informeres (Spiller skal ikke slettes, det gjøres av sportslig)
- Legge inn treningstider og kampaktivitet i Spond
- Har ansvaret for lagskasse, kvitteringer MÅ sendes :
kasserer-handball@orkdal-il.no
- Sørge for at laget har alt nødvendig utstyr før sesongstart. Innlevering etter sesongslutt.
- Gjennomfører foreldremøter i samarbeid med trenere.
- Ha kjennskap til klubbens Sportsplan.
- Prøve å sende noen bilder og info fra kamper og samlinger som laget har i løpet av sesongen til sportslig-handball@orkdal-il.no slik at vi kan få publisert håndball-relatert aktivitet i klubben

Lagleder for lag i serien har i tillegg disse punktene

- Oppdatere spillerstall i TA (<https://ta.nif.no/>)
- Legge inn laget på kamp i Min Håndball app.
- Sende inn avbestillinger på halltid til Sportslig (sportslig-handball@orkdal-il.no). Bør helst være oversendt 14 dager før avbestilling...
- Avtale eventuelle flyttinger av hjemmekamper med arrangementsansvarlig
- Lage dugnadsliste for laget

DOMMERE

Mål:

- Til enhver tid ha nok dommere i forhold til antall påmeldte lag.
- Rekruttere nye dommere.
- Godt samarbeid mellom klubbens dommere og lag.

	STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITET	STØTTEAPPARAT, LOKALER OG UTSTYR
Dommere	Rekruttere dommere Ha egen dommeransvarlig i klubben Følge opp egne dommere Skape et dommermiljø med naboklubber	Tilby dommerkurs på alle nivåer Egne dommere trekkes inn på treninger (dømming, regelgjennomgang osv) Tilby dommersamlinger med naboklubber	Dommeransvarlig er ansvarlig for å koordinere kurs og opplæringsvirksomhet Gode kommunikasjons- og samarbeidsrutiner Litteratur og kursmateriell tilgjengelig for dommere Benytte egne dommere på treningskamper Utstyrspakke