

Sportsplan Gjøvik Håndball klubb

”GHK skal utvikle de beste håndballspillere i Norge”.



DIG : Dialog Innsats og Glede

Kommentarer:

Dette er femte *versjon* av vår sportsplan.

Dokument kontroll

Versjon	5.01
Dato	2010-11-27
Sist oppdatert	2009-12-31
Første versjon	2007-01-07
Godkjent av	Styret GHK
Eiere av dokumentet	GHK

Prosjekt

Sportsplan GHK

Innhold

1	Bakgrunnen for dette dokument	7
2	Formål med sportsplanen	7
3	Målsetting	8
	DIG:	8
	3.1 Overordnet målsetting	8
	3.2 Målsetting, å ivareta klubbens talenter	9
	3.3 Målsetting, sportslig for yngres lag	9
	3.4 Målsetting, andre forhold	10
	3.5 Målsetting, positive holdninger	11
4	Oppfølging av sportsplanen	11
5	Forutsetninger for aktivitet	12
	5.1 Støtteapparat	12
	5.2 Informasjon	12
	5.3 Konflikthåndtering	13
6	Tilgang nye spillere eller når utøver slutter	13
7	Bruk av spillere fra andre lag i GHK og sammenslåing av lag	14
8	Aktiviteten tilpasses utøveren	14
	8.1 Spillerutvikling ved å melde på lag på nivå (årstrinnet) over	16
	8.2 Spillerutvikling via trening på nivå over	17
	8.3 Spillerutvikling via kamper	17
	8.4 Spillerutvikling med tanke på lag kontra spiller	18
	8.5 Trening og kamper på nivå over	18
9	Trener kompetanse	19

Nedenfor en oversikt på hvordan vi ønsker at lagene spillere i de forskjellige serier. Vi ønsker at alle fra 9 år, spiller i 10 års aktivitetsserie osv.. Merk at fra 13 år, så er det aktuelt med østlandsserie og fra 15 år, Bring-serie og fra 18 år Spar. Vi melder på lag i disse seriene, men Spar vurderes fra år til år, alt etter hvor store spillergrupper vi har. Og som nevnt tidligere, vi satser bredde i aktivitets og regionsserie og matching med de til enhver tid, beste spillere i Østland, Bring og Spar serie. Når det gjelder spilletid i disse seriene, så defineres det ikke. Dette vil variere fra kamp til kamp, basert på trenerens oppfatning av kamp - situasjonen.....

10	Spillestil	20
11	Prestasjonsmestring	20
12	Retningslinjer for sammensetning av laget	20
12.1	Seriespill i yngres avdelinger	21
12.2	Cupspill / turneringer	21
12.3	Treningskamper	22
12.4	Bruk av spillere på tvers av årstrinn	22
12.5	Utvikling av eliteseriespillere	22
12.6	Spesielle hensyn til spillere som driver flere idretter	23
13	Treningsgruppestørrelse og spillerstall	23
13.1	Tilrettelegging av aktiviteter	24
14	Organisering og omfang, 6 - 8 år	25
14.1	Innhold	25
14.2	Eksempler på øvelser	25
14.3	Eksempler på lek	25
14.4	Materiell	26
14.5	Sosiale arrangementer	26
14.6	Overgang til 9 års lag	26
14.7	Evaluerings	26
15	Organisering og omfang, 9 år	27
15.1	Treningsmengde	27
15.2	Innhold	27
15.3	Øvelser	28
15.3.1	Firkantformasjon	29
15.3.2	Høyre / venstre kjøring	29
15.4	Kamptilbud	29
15.5	Sosiale aktiviteter	29
15.6	Materiell	29
15.7	Evaluerings	30
16	Organisering og omfang, 10 - 11 år	30
16.1	Treningsmengde	30
16.2	Innhold	31
16.3	Kamptilbud	32

16.4	Sosial aktivitet	33
16.5	Materiell	33
16.6	Evaluering	33
17	Organisering og omfang, 12 år	33
17.1	Treningsmengde	34
17.2	Innhold	34
17.3	Målsetting for treningsarbeidet	35
17.4	Kamptilbud	36
17.5	Sosial aktivitet	36
17.6	Materiell	36
17.7	Evaluering	37
17.8	Anbefalt litteratur	37
18	37	
19	Organisering og omfang, 13-14 år	37
19.1	Treningsmengde	38
19.2	Innhold	38
19.3	Målsetting for treningsarbeidet	39
19.4	Kamptilbud	41
19.5	Sosial aktivitet	41
19.6	Materiell	41
19.7	Evaluering	41
19.8	Resultatmål, 13-14 år	41
19.9	Anbefalt litteratur	42
20	Organisering og omfang, 15-18 år	42
20.1	Treningsmengde	42
20.2	Målsetting for treningsarbeidet	43
20.3	Kamptilbud	45
20.4	Materiell	45
20.5	Samarbeid med klubber i distriktet	45
20.6	Evaluering	46
20.7	Resultatmål, 15-18	46
21	Fadderordning	46
22	Vedlegg 1, Oversikt sportslig utvalg GHK	47

23	Vedlegg 2, Trenerinstruks.....	47
24	Vedlegg 3, Retningslinjer oppmann	48
25	Vedlegg 4, Retningslinjer foreldrekontakt.....	49
26	Vedlegg 5, Foreldrevett regler	50
27	Vedlegg 6, Kilder + annen informasjon.....	50

Endringslog: (V 5.01 2010/2011)

1. Årlig vurdering av påmelding i Landsserie for 18 år, avhengig av størrelse på spillergrupper.
2. Bedre kontroll på antall kamper pr spiller, med tanke på skadeforebygging.
3. Økt fokus på spillermøter.
4. Nye kapitler (kap 8) rundt struktur på spillerutvikling, etablering av ny struktur for å trene/spille på nivå over. Dette medfører at kapittelet om hospitering er erstattet.
5. Trenerkompetanse og fokus på kursing av egen trenere.
6. Talentprosjektet utgår, erstattes av kapitler rundt spillerutvikling.
7. Eget kapittel om spillerens eget ønske om å bli god. En "indre motor/motivasjon" er nødvendig.
8. Ønske om flere trenere pr lag fra 13 år.
9. Justering av spillergruppe for 16 år, basert på siste års erfaringer.
10. Økt fokus på sommertrening fra 10-11 år.



11. Økt fokus på at spillere skal håndtere mål om basis ferdigheter pr årstrinn.
Fokus på basistrening må alltid ligge til grunn i treningsarbeidet.
12. Samarbeid med klubber i distriktet.

1 Bakgrunnen for dette dokument



Dette dokumentet gir retningslinjer for hvordan GHK ønsker å fokusere og drive den sportslige satsingen i klubben frem til elitenivå. Dokumentet er utarbeidet i tett samarbeid med trenere og andre ressurspersoner som har lang erfaring fra håndball. Sportsplanen har sitt utgangspunkt i lagene som befinner seg mellom 6 og 18 år.

2 Formål med sportsplanen

- Den skal være retningsgivende for all sportslig satsing i GHK.
- Den skal inneholde de forhold GHK ønsker å fokusere på når det gjelder utviklingsmiljø for enkelt spillere og laget.
- Den skal fungere som ett hjelpemiddel og styringsverktøy for alle trenere og støtteapparat i klubben.
- Den skal gi trenere retningslinjer for sitt daglige arbeid. Avvik skal følges opp og evalueres.
- Den skal gi alle medlemmene ett strukturert tilbud som gir gradvis progresjon i aktivitetsnivå og ferdighetsutvikling.
- Vi gir våre utøvere jevnlig individuelle tilbakemelding, med fokus på mestring av enkelte arbeidsoppgaver. 1-1 kommunikasjon vektlegges mellom trener og spiller.
- Den skal gjøre det enklere å rekruttere trenere og skape en stabil sportslig utvikling for våre spillere. Det vil si, skape kontinuitet i sportslig arbeid i klubben.
- Den skal være med å gjøre GHK til en av Norges mest attraktive håndballklubber.
- Den skal bidra til å ivareta et godt miljø i klubben gjennom: å ta alle på alvor, gi anerkjennelse og sørge for at alle spillere trives.
- Den skal påvirke våre spillere på en slik måte at de er gode ambassadører for GHK og for håndballsporten.
- Dokumentet er ett levende dokument og skal oppdateres i forkant av neste sesong.

3 Målsetting

DIG:

Disiplin - Vi ønsker å skape et miljø hvor disiplin er høyt prioritert.

Innsats - Vi skal være en klubb hvor alle spillere har full innsats på trening og i kamp.

Glede - Vi skal være en klubb med spillere som viser glede.

3.1 Overordnet målsetting

- Vi skal utvikle gode treningsmiljø som ivaretar breddehåndball. På den måten skal vi ta vare på egne talenter, drive talentutvikling og legge forholdene til rette for å utvikle fremtidige A-lagspillere fra egen stall.
- Vi har som mål at en spiller fra egen avdeling skal utvikles til elitenivå, pr sesong.
- Fra 13 år, skal fokus på individuelle egenskaper økes slik at vi gjør hva vi kan for å utvikle våre egne treningsvillige talenter.
- Vi skal ha ett optimalt trener og støtteapparat for lagene.
- Instruksjon skal være preget av høy faglig standard, den skal være lystbetont og fokusere på individuelle ferdigheter, som igjen hever lagets prestasjoner.
- Vi skal se spillere enkeltvis og gi dem direkte tilbakemeldinger med utgangspunkt i egen mestring.
- Vi skal ha så store spillegrupper som mulig på alle årstrinn fordi vi mener at store spillergrupper er en forutsetning for å få frem gode individuelle utøvere.
- Våre spillere, særlig fra 13-14 års alder, skal oppdras til å ta ansvar, fokusere på egen utvikling og bidra positivt med egne kvaliteter inn i laget.
- GHK's spillestil skal være bevegelig, med hurtig, individuell og teknisk basert håndball, slik at vi oppnår ett attraktiv og publikumsvennlig spill. Gjelder alle lag i klubben.

- Gjennom trening, kamper og samvær på og utenfor banen skal håndballgruppen markere seg positivt der hvor klubben spiller.



- Skape en enhetlig og gjennomgående oppfatning av hvilke type håndball, lagene i klubben skal spille.

3.2 Målsetting, å ivareta klubbens talenter

Ser vi at klubben har gode talenter som vi tror kan utvikles til en toppspiller, skal man legge forholdene til rette for denne spilleren. Eks,

mener treneren at man har ett stort målvaktstalent, kan man gjøre følgende:

- 1: Motivere for at vedkommende er villig til å "bli målvakt".
- 2: Legge inn mer spesifikk trening utover det normale, men da i samråd med spiller/foreldre.
- 3: Velge en assistent trener som har spesial kompetanse på målvaktspill.

3.3 Målsetting, sportslig for yngres lag.

Dette spesifiseres senere i dokumentet. Her de overordnede målsettinger:



- De mest motiverte og ambisiøse utøverne får mulighet til å hospitere inn på treninger til aldersgruppen(e) over. De får også delta i sonens samlinger for 14-åringer, SUM (spillerutviklingsmiljøer) - samlinger og landsturneringer for by - lag med 15-åringer, og regionens RUM (regionalt utviklingsmiljø) - samlinger og landsturneringer for regionslag med 16-åringer. De beste av disse får

spille på yngre landslag.

- Hvis vi har tilstrekkelige antall spillere ønsker vi representasjon i Landsserien for 17/18-årslag (kalt SPAR serien i sesongen 2009/2010). Til dette laget rekrutteres spillere fra 15, 16, 17 og 18 årsklassen. (Siden det medfører en del kostnader lagsvis, vil deltakelse her drøftes på foreldremøter pr lag i begynnelsen av sesongen. Hvis ikke SPAR deltakelse blir det normalt deltakelse i østlandsserien, noe som også medfører en del

kostnader, dog mindre enn SPAR serien). Vi ønsker også å være representert i BRING-serien for 15/16 år, under samme betingelser som før SPAR-serien.

- Overgangen til elitelaget starter når de beste og mest ambisiøse spillerne er motiverte for det og fra 15 år kan disse delta på treninger på eliteserielaget for damer eller 3 divisjon damer og 3 divisjon for herrer. Fra 16 år kan de delta i kamper på seniornivå.
- For jenter og gutter over 17 år, som ikke har ambisjoner om å satse mot det beste laget for damer, er tilbudet å spille i 18 regionsserie. (dette er avhengig av hvilke lag som er påmeldt i aktuell sesong)

3.4 Målsetting, andre forhold

Skadeforebygging. Vi tilpasser treningsmengde og belastning til den enkelte utøvers fysikk og kapasitet. Klubben har som mål å gjennomføre tema kveld (er) hver sesong hvor skadeforebygging er ett av flere tema. Spillere som er skadet skal ikke spille kamper, men skadens "art" må vurderes. Antall kamper pr sesong pr spiller skal avstemmes med tanke på skadesituasjonen og motivasjon til spilleren.

Dommere.

Her skal vi ha en systematisk opplæring og målrettet utvikling som gjør at GHK har motiverte dommere med høy håndballfaglig og pedagogisk kunnskap. Hver sesong motiverer vi de spillere, som har interesser for dømming, til å gå barnekampveileder kurs. Dette skjer fra det året spillere fyller 14 år (regel satt av NHF). Året etter vil de samme spillere få tilbud å delta på dommer 1 kurs.

Klubbens spillere, trenere, oppmenn og støtteapparat, inkludert foreldre skal ikke høylydt, kommentere dommeravgjørelser under kampen. Dette gjelder spesielt når det er yngre dommere som dømmer kampene. Er eks. en trener sterkt uenig i avgjørelser kan dette diskuteres med dommer etter kampen. (Ref NHF kampanje, fair play og vedlegg om foreldrevett-regler)

Tillitsvalgte. Informasjon, opplæring og gode verktøy hjelper våre tillitsvalgte til å gjøre en god jobb for lagene og avdelingen.

Foreldre. Er en av våre viktigste ressurser. Vi skal skape ett miljø som gjør at foreldrene engasjerer seg klubben slik at de bidrar til å skape trygghet og mulighet for utvikling.

Sportsånd. Våre trenere, lagledere, tillitsvalgte og foreldre går foran med et godt eksempel i alle konkurranser. Positive tilrop og konstruktiv tilbakemeldinger skal høres.

Kosthold. GHK vil gjennomføre en samling for støtteapparat 1 gang hvert år hvor fokus vil være på kosthold for våre utøvere. Klubbutvalget er ansvarlig for gjennomføring. Lagmessig er trener og oppmann ansvarlig for å fokusere på sunt kosthold. GHK vil komme med informasjon og rådgivning under sesongen 2009/2010. På temakvelder som holdes hver sesong, skal kosthold være ett av flere tema.

3.5 Målsetting, positive holdninger.

Trenere, støtteapparat, spillere og foreldre skal bidra slik at det er morsomt å spille med og mot GHK håndballklubb. Vi kan være spontane og engasjerte, men vi aksepterer ikke ufine protester, kjeftbruk og sjikanøse tilrop til dommer og spillere, verken fra benken, fra spillere, mellom spillere eller fra sidelinja.

Lagledere hilser på andre lagledere, sekretariat og dommere, og gir dommerne info om det er særskilte forhold han/hun bør være klar over (språk, sykdom, etc.) for noen av lagets spillere. Vi ønsker hverandre lykke til eller ”ønske om en god kamp”.

Lagledelsen tar ansvar for spillere som blir ”varme i toppen” underveis. Usportslig opptreden eller protest mot dommeravgjørelser skal umiddelbart gi opphold på benken.

Først etter kampen kan trener gi tilbakemeldinger til dommerne. Alle tilbakemeldinger skal være saklige og positivt konstruktive, og gis på tomannshånd med dommeren.

Vi har alltid vunnet noe, selv om vi taper kampen. Det kan være at en ny spiller skårer sitt første mål, at keeperen redder et spesielt skudd, at forsvaret blokkerer et skudd, eller at man lykkes med hvilken som helst detalj i det man har trent på.

4 Oppfølging av sportsplanen

Arbeidet med sportsplanen må følges opp for hver sesong.

Det er følgende årsaker til at vi løfter oppfølging av sportsplanen inn som eget kapittel:

- For å få den til å virke i klubben, trenger vi konkrete tiltak for oppfølging.
- Evalueringstiltakene vil bli brukt for å finne status pr lag, på spillermateriell.
- Evalueringstiltakene vil bli brukt for å finne tiltak som må iverksettes for å nå de resultatmål som settes pr lag (merk disse kan jo variere iht årskullene vi har i klubben)

- Evalueringstiltakene vil bli brukt som input for påmelding av lag til neste sesong. Det er viktig at antall lag som meldes på i de enkelte serier, reflekterer mål og arbeid i de enkelte aldersgruppene (eks samarbeid mellom lag i 14 og 16 års divisjon).

5 Forutsetninger for aktivitet

Forutsetningene for aktivitet går på lagenes støtteapparat og dette kan variere for de enkelte årsklassene.

5.1 Støtteapparat

Alle lag skal ha ett definert støtteapparat. Det kan variere noe innenfor lagene da antall medlemmer vil variere.

- Trener og assistenttrener.
- Oppmann (2 stykk hvis mer enn 1. lag i årsklassen)
- Foreldrekontakt (2 stykk hvis mer enn 1. lag i årsklassen)

5.2 Informasjon

Informasjon om aktiviteter for hvert lag bør gis skriftlig, fortrinnsvis via email. Muntlig informasjon til spillerne kan gis på spillermøter. Det er et lederansvar at all informasjon kommer fram til alle spillere, også de som ikke er tilstede på trening eller spillermøtene. Men klubben skal fremheve at hver enkelt spiller også tar ansvar og bidrar positivt med å spre nødvendig informasjon.

Spillermøter skal annonseres i god tid på forhånd (min.5 dager). Fra 12 år og oppover, ønsker GHK at det gjennomføres minimum 2 spillermøter før og 2 etter jul, pr sesong. Dette er viktig for at spillere skal kunne komme med egne innspill og ta initiativ for forbedringer i spillergruppen.

Det skal holdes minimum 2 foreldremøter pr sesong. Skriftlig innkalling skal sendes ut min. 10 dager før møtet. Klubben ønsker å være representert på foreldremøtene via leder eller sportslig leder yngres eller junior avdelingene. På høstens foreldremøte, skal det avklares hvordan trener/oppmann informerer foresatte/spillere, om hvordan eks. endringer av treningstider og spillerfordeling formidles. Dette er en viktig motivasjonsfaktor for lagetets spillere.

Spillere skal informeres i god tid i forkant av kamp. Dette kan variere noe, men senest to dager før kamp.

5.3 Konflikthåndtering



GHK er ikke redd for konflikter, men skulle dette skje, skal målet være å finne en ordning som de involverte parter kan akseptere.

Hvis det oppstår uenighet mellom personer i klubbens støtteapparat, mellom trener og støtteapparat, eller i sammenheng med foreldre, kan det innkalles til møte på lagsnivå. Deltakere her skal være, trener, oppmann og foreldrekontakt. Her skal saken diskuteres og videre saksgang skal besluttes. Det er foreldrekontakten på laget som er ansvarlig for å kalle inn til møtet.

Hvis foreldre ønsker å kommentere forhold rundt laget, skal dette gjennomføres via foreldrekontakten. Det er ikke rasjonelt at foreldre kontakter trenere direkte.

Som en gylden regel ønsker klubben at konflikter håndteres så fort som mulig med de involverte parter. Tid spiller ikke på "vårt lag" når det gjelder konflikthåndtering.

Kommer man ikke til enighet, finnes to alternativer:

- 1) Man skal involvere leder for yngres eller for junioravdelingen.
- 2) Man innkaller til foreldremøte hvor støtteapparat skal forberede og legge frem saken. Hvis nødvendig stiller leder for de(t) GHK utvalg som er nødvendig.

6 Tilgang nye spillere eller når utøver slutter

Oppmann på det enkelte lag skal informere sportslig leder og lagkontakten i klubbutvalget, fortløpende om alle tilganger og avganger, med navn, årsak og eventuelt hvilke andre idrettslag de kommer fra eller går til.

Sportslig utvalg bestemmer hvilke av våre lag som kan ta imot nye utøvere.

Sportslig utvalg har følgende kjøreregler:

1. Vi tar ikke inn nye utøvere hvis det betyr at utøverens eget lag blir nedlagt. Dette for å bevare bredden både i egen klubb og i regionen.
2. Nye utøvere går inn på lag som har utøvere i samme årgang.

3. Har vi flere lag i denne årgangen, skal nye utøvere i utgangspunktet gå til lagene som har færrest utøvere.

Utøvere som får klarsignal til overgang til oss fra andre lag må selv sørge for overgangspapirer/utlånspapirer som er reglementert signert av moderklubben. Overgangspapirer/utlånspapirer skal leveres sportslig leder hos oss som kvitterer for vår del og sender dem videre til Håndballforbundet. GHK betaler overgangs eller utlans - gebyrer for utøverne. Fra 16 år skal spillere ha kontrakt med klubben.

7 Bruk av spillere fra andre lag i GHK og sammenslåing av lag



Dersom et lag i perioder har få spillere, kan laget be om å få låne utøvere fra andre lag i samme aldersgruppe. Trener og oppmann på det forespurte laget bestemmer om laget skal låne ut spillere, eventuelt hvor mange og hvilke spillere som kan lånes ut. Før utlån må håndballforbundets regelverk (eventuelt turneringsreglement) sjekkes for hva som er tillatt. Når utlånet går ut over en enkelt kamp, skal forskjellige utøvere lånes ut fra kamp til kamp, og laget som låner ut spillere (ved oppmannen) skal sette opp en liste som viser hvordan utøvere rulleres på utlån.

Finnes det ingen spillere å låne på det aktuelle årstrinnet, eller ved et negativt svar, kan en henvendelse rettes til alderstrinnet under.

Sammenslåing av flere treningsgrupper er aktuelt hvis en treningsgruppe blir færre enn 12 utøvere. Hvis det er flere treningsgrupper som ønsker å skape en stor spillergruppe kan dette være aktuelt for å trekke på felles trener - ressurser og differensiere utfordringene ved å stille lag i flere grupper eller årsklasser. Sportslig leder og sportslig utvalg vil diskutere aktuelle modeller med støtteapparatet og aktuelle trenere i de berørte lag før beslutning om sammenslåing tas og oppmelding av lag for fusjonerte spillergrupper blir gjort.

8 Aktiviteten tilpasses utøveren

Utøvere på ulike alderstrinn har forskjellige forutsetninger. Dette må vi ta hensyn til om vi skal sikre at barna både trives og utvikler seg som håndballspillere. Tabellen nedenfor viser hvilke treningsaktiviteter som skal prioriteres på ulike alderstrinn.

Bruk av spillere på tvers av årstrinn: GHK ønsker en stegvis tilnærming for våre spillere fra 13 år slik at våre spillere får en god overgang til trening sammen med spillere i forskjellige årstrinn.

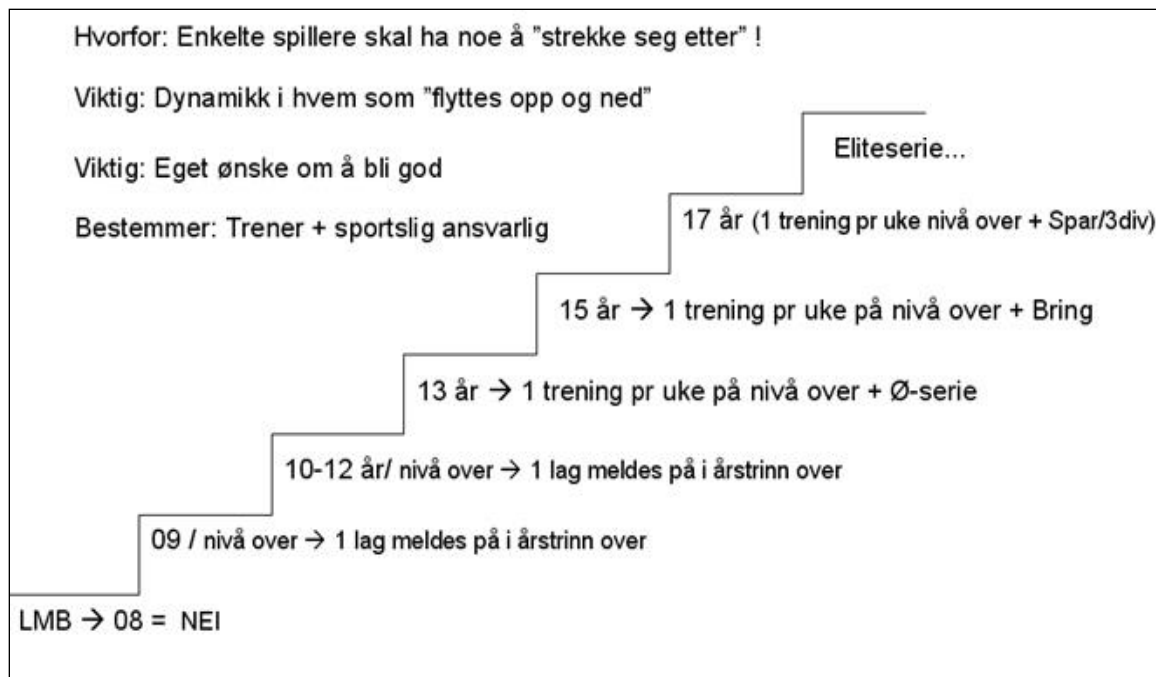
Utøverens alder	Prioritering av treningsaktiviteter	Typisk for utøveren
6- 8	Trening med balltilvenning gjennom lekbetonte øvelser.	Fysisk meget aktiv. Koordinasjonsevnen ikke ferdig utviklet
9	Grunnleggende bevegelsestrening og grunnleggende innføring i håndballspillet. Lekbetonte øvelser/småspill med vekt på bruk av ball. Lekbetont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet. Lekbetont småspill som skal styrke samspill og samhandling	Noenlunde til å bevare motivasjonen Kan motiveres for enkle gruppeaktiviteter Ofte konkurranseinnstilt
10 - 11	Grunnleggende bevegelsestrening gjennom lekbetonte øvelser. Ballbehandling, ballek og småspill for bedring av ballteknikk, spesielt kast og mottak. Lekbetont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet. Lekbetont småspill som skal styrke samspill og samhandling	Koordinasjonsevnen godt utviklet Lett å motivere til voksne aktiviteter Vanligvis fysisk aktiv Når de først er motivert for en aktivitet, varer motivasjonen Ofte svært innstilt på konkurranse
12	Videreføring av ballbehandling for å øke tekniske ferdigheter, finter og skudd. Introdusere spillsituasjoner som inneholder valgmuligheter for enkeltspillere. Videreføring av trening for generell utholdenhet, styrke og smidighet.	I regelen mindre fysisk aktiv. Preget av pubertetsendringer Vanskelig å motivere for nye aktiviteter. Kan motiveres for trening via opplysning om hensikt

	Videreføre lekbetont småspill som skal styrke samspill og samhandling	(helse/forbedre idrettslige prestasjoner)
13 - 14	Fortsatt stor vekt på ballteknisk trening - finter og skudd men ved økende innslag av spillesituasjoner for å utvikle spilleforståelse - treffe riktige valg i gitte situasjoner Utholdenhet (aerob kapasitet). Styrketrening. Automatisering av teknikk. Videreutvikle samspill og samhandling	Opptatt av å markere seg som person.
15 +	Individuell spesialisering	

8.1 Spillerutvikling ved å melde på lag på nivå (årstrinnet) over

Nedenfor en oversikt på hvordan vi ønsker å løfte spillere opp fra sitt årstrinn. Dvs. GHK melder i utgangspunktet alltid på ett lag på nivået over, pr sesong. Fra 9 år - 18 år.

Det er for å gi våre spillere noe ekstra og strekke seg etter. Det er treneren som bestemmer hvilke spillere dette er og ingen skal ha "klippekort" på spill på nivået over. Spillerens utvikling skal ligge til grunn.



8.2 Spillerutvikling via trening på nivå over

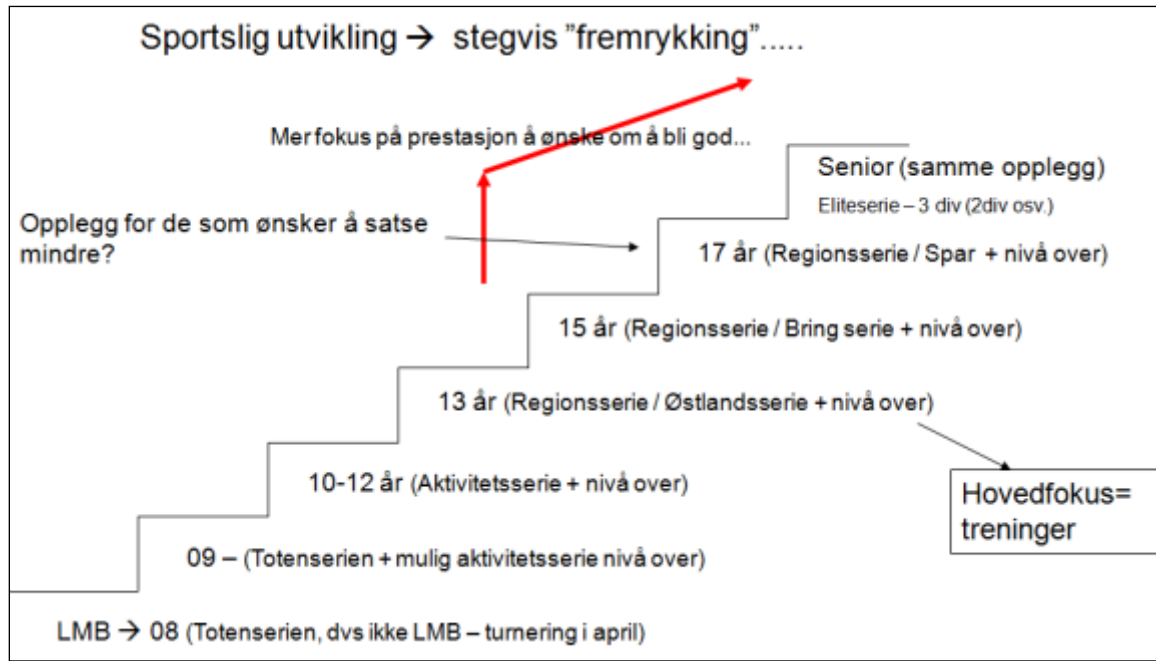
Fra 13 år, så gis enkelte spillere mulighet til å trene med laget på årstrinnet over (maks 3-5 spillere pr trening). Dette skal fortrinnsvis være trening som kommer som tillegg til egen trening, men total belastningen på spillere må ha fokus. Ved skader må vi ta hensyn til dette også ved behov for restitusjonstrening.

Hvilke spillere som får dette tilbudet er opp til hovedtrener på laget over, i samarbeid med trener på det laget spilleren tilhører. Det er viktig at det rulleres på hvilke spillere dette er, fordi det skal være en motivasjonsfaktor over tid for våre spillere.

8.3 Spillerutvikling via kamper

Nedenfor en oversikt på hvordan vi ønsker at lagene spillere i de forskjellige serier. Vi ønsker at alle fra 9 år, spiller i 10 års aktivitetsserie osv.. Merk at fra 13 år, så er det aktuelt med østlandsserie og fra 15 år, Bring-serie og fra 18 år Spar. Vi melder på lag i disse seriene, men Spar vurderes fra år til år, alt etter hvor store spillergrupper vi har. Og som nevnt tidligere, vi satser bredde i aktivitets og regionsserie og matching med de til enhver tid, beste spillere i Østland, Bring og Spar serie. Når det gjelder spilletid

i disse seriene, så defineres det ikke. Dette vil variere fra kamp til kamp, basert på trenerens oppfatning av kamp - situasjonen.



Som nevnt under kapittel "spillerutvikling via trening på nivået over", så kan enkelte spillere (inntil 4 stk) også spille kamper på laget på nivå over. Men det er viktig at disse spillere også yter sitt beste på sitt eget årstrinn både på trening og i kamper. Våre beste spillere skal være med å utvikle de nest beste. Dette er meget viktig for å klare og oppnå økt mestring på alle og det er ett viktig tiltak for å opprettholde så store spillergrupper som mulig.

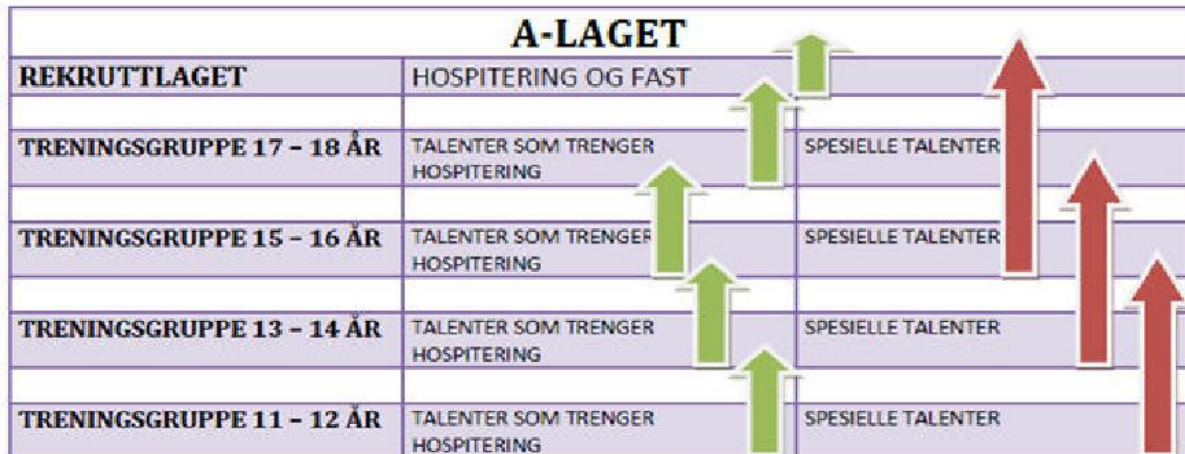
8.4 Spillerutvikling med tanke på lag kontra spiller

GHK har som målsetting å utvikle så mange spillere som mulig til klubbens toppnivå for dame og herre. Det betyr at spillerutvikling var fokus og det prioriteres foran lagets resultater. Det betyr ikke at vi ikke skal vinne kamper, men at vi bruker de riktige spillere iht. den motstanden vi forventer i kamp.

8.5 Trening og kamper på nivå over

For spillere som trener på nivået over sitt normale årstrinn må vi ha kjøreregler.

VISUELL SKISSE HOSPITERING GVHK



For å få hospitere eller delta fast i treningsgruppen over egen aldersklasse må vedkommende:

- Ha høy oppmøteprosent på treninger
- Vise treningsvilje og høy innsats
- Ha talent for håndballen
- Være sterk bidragsyter i kamp og på trening i egen aldersgruppe

For å få hospitere eller delta fast i treningsgruppe som ligger høyere enn et nivå over må vedkommende:

- Ha høy oppmøteprosent på treninger
- Vise et spesielt talent for håndballen
- Tatt ut til regions og/ eller landslag
- Være spesielt sterk bidragsyter i kamp og på trening i egen aldersgruppe

9 Trener kompetanse



Vi oppfordrer trenere i GHK til å delta på de kurs som tilbys fra regionen eller håndballforbundet. GHK støtter opp økonomisk vedrørende deltakelse på slike kurs. Vi anbefaler at trenere har disse kursene, da med utgangspunkt i hvilke årsklasser de trener:

- Trener 1 kurs, 7-12 år
- Trener 1 og 2, 12-15 år.
- Trener 3, 15 + år.

Nytt for sesongen 2009/2010 er at vi har fått arrangement av trenerkurs i nærdistriktet, slik

at flere kurskvelder er på Gjøvik.

Klubben vil også oppfordre spillere fra 16 år om å bli assistent trenere på yngre lag,

slik at vi klarer å utvikle egne trenere som kan ta større ansvar etter hvert.

10 Spillestil



Den skal være bevegelig, med hurtig, individuell og teknisk basert håndball, slik at vi oppnår en attraktiv og publikumsvennlig håndball. Med individets beste ferdigheter satt i system, fremheves også lagets totale egenskaper. Spillestilen skal "krydres" med smil og positive holdinger, som skal gi publikum positive opplevelser når GHK spiller kamper. Spillestil er fundamentet i GHK's håndballfilosofi.

11 Prestasjonsmestring

GHK ønsker å fokusere på våre utøveres evne til prestasjons og stress mestring. I dette ligger mental trening hvor fokus er å styre tankestrømmen, eller å stoppe uønskede tanker i en kampsituasjon. Vi ønsker at våre utøvere skal ha ett sterkt fokus på de arbeidsoppgavene man har på sitt lag og ikke tenke på feil som er gjort, men lære av dem og komme seg videre.

For sesongen 2009/2010 vurderer klubben å gjennomføre noe få samlinger på lag fra **15** år, hvor disse områdene er tema:

- Hva påvirker prestasjonene.
- Motivasjon og målsetting.
- Riktig fokus til riktig tid.
- Gruppedynamiske forhold.

Opplegget skal kvalitetssikres av helseteamet i sportsutvalget. Det vil bli vurdert om dette skal kjøres på yngre årstrinn, etter evaluering.

12 Retningslinjer for sammensetning av laget

En fordeling av spillere er alltid vanskelig. Her er mye følelser, mange oppfatninger og mange ulike "politiske meninger" som er nærmest umulig å imøtekomme.

Sportsplanen skal derfor gi føringer på hvordan vi ønsker at sammensetningen skal gjøres på lagnivå. Det er 4 grunnleggende syn som ligger til grunn for våre valg:

- Vi skal være en av Norges beste håndballklubber, med gode lag i hvert årstrinn.
- Vi skal bidra til utvikling av de helt unike talentene, men samtidig bygge samhold og optimalisere lagfølelsen.
- Vi skal ivareta hele laget og sørge for gode holdninger så vel sportslig som mellommenneskelig.
- Vi er bevisste på sammenhengen mellom spilletid og motivasjon. Rullering på laget må settes i system. Treneren skal gi informasjon angående fordeling av spilletid til enkelt spillere på en slik måte at vi har positive spillergrupper.

12.1 Seriespill i yngres avdelinger

Lagene settes sammen med utgangspunkt i bredde i disse seriene. Fokus er å ta vare på laget og følelsen av å høre sammen. Til og med 9 år, forsøker vi å fordele slik at spillere har mest mulig lik spilletid. Men merk at vi påpeker at spilletid er en viktig motivasjonsfaktor for å beholde store spillergrupper.

Hvis lagene av ulike grunner har problemer med å stille med nok utøvere, skal lagets trener og oppmenn legge forholdene til rette slik at man kan hjelpe hverandre innbyrdes hvis behovet tilsier det. Fordeling av spillere skal her skje slik at ferdighetsnivå er tilrettelagt for det nivå lagene spiller på.

12.2 Cupspill / turneringer

GHK vil definere 2 årlige cuper hvert år, hvor vi ønsker at lag skal settes sammen med de potensielt beste spillere.

Pr dags dato er dette:

Petter Wessel cup, her kan vi stille med "det beste laget" pr årstrinn.

INNLANDET CUP cup, her kan vi stille vi med "det beste laget".

MERK,

i Østland, Bring og SPAR serie, så stiller vi alltid med det beste laget, blandet med spillere fra begge årstrinn.

Cuper som Starum cup og "vårturnering", er turneringer hvor vi skal tenke bredde. Slike cup'er skal brukes bevisst på å ivareta samholdet i laget. Men merk at vi påpeker at spilletid er en viktig motivasjonsfaktor for å beholde store spillergrupper.

Hvis lagene av ulike grunner har problemer med å stille med nok utøvere, skal lagstrener og oppmenn legge forholdene til rette slik at man kan hjelpe hverandre innbyrdes hvis behovet tilsier det. Fordeling av spillere skal her skje slik at ferdighetsnivå er tilrettelagt for det nivå lagene spiller på.

GHK ønsker at vi deltar i Spar cupen og interregional serie. Dette bestemmes lagsvis pr sesong, da disse cupene krever god økonomi på lagsnivå.

12.3 Treningskamper



Treningskamper har sitt utgangspunkt i å teste ut forskjellige spillemønstre og prøve ut spillere i andre posisjoner enn det de normalt spiller i. GHK ønsker ikke at spillere fra ung alder skal spille i en fast posisjon fra eks 9 år. Spillerens ferdigheter utvikles forskjellige og de vil garantert få forskjellig effekt fra år til år. Lagstrener skal være bevisst dette og treningskamper er en flott mulighet til å se andre muligheter ved å rullere på spillere og spillerposisjoner.

12.4 Bruk av spillere på tvers av årstrinn

Dette er ikke aktuelt før spillere er fra 13 år og oppover.

Det er relativt fritt og bruke spillere på tvers av årstrinn innenfor regionsserien. Eks J13 og 14 spiller i samme serie og disse lagene oppfordres til å bruke spillere innbyrdes. Men det skal ikke gå på vesentlig "bekostning" av spillertid (i dette eksempel J13) på det laveste årstrinn. Spillere som brukes på tvers skal primært brukes for å løfte seg selv og de andre spillerne på laget. Det er viktig at trenere informerer spillerne slik at de blir bevisst hvorfor de spiller på tvers og at de dermed tar ansvar. Ingen spillere på det "laveste årstrinn" skal sitte hele kampen på benk eller tribune.

12.5 Utvikling av eliteseriespillere

GHK har som mål å utvikle spillere til toppnivå i håndball. Sportsplanen er ett virkemiddel for å få en god struktur i klubben. Men uansett hvor mye klubben forsøker å tilrettelegge dette, så er det spilleren selv som må ha ett ønske om å bli god. Det krever enormt av spilleren å legge ned tilstrekkelig tid for å oppnå dette nivå. Fra 15

års alderen og fremover kreves det mange hundre timer trening pr år, for å bli en stabil eliteseriespiller. Og det må være en progresjon i treningsbelastning slik at kroppen tilvenner seg store mengder trening.

12.6 Spesielle hensyn til spillere som driver flere idretter

Vi ønsker at våre medlemmer skal fokusere mest på håndball. Det betyr imidlertid ikke at vi skal behandle spillere som driver med flere idretter på en egen måte. Disse skal ivaretas på best mulig måte og trener/ støtteapparat skal strekke seg så langt som mulig for å ta hensyn slik at vi beholder flest mulig potensielle håndballspillere. Bruken og oppfølging av ”oppmøte regel” skal behandles i relasjon til dette. Det er ofte en sammenheng at de som driver flere idretter er spesielle talenter.

Imidlertid ønsker vi å sette fokus på mer og mer satsing på håndball når spillere er fra 14 år og oppover. Lagstrener skal informere spillere og foreldre om dette. Fra 15 år, mener vi at håndball skal være 1. prioritet på type idrett som våre spillere utøver.

13 Treningsgruppestørrelse og spillerstall

Treningsgruppestørrelse varierer for de forskjellige årsklasser. Størrelsen må være slik at trener har god kontroll med treningsaktiviteten. I utgangspunktet vil en prøve å sette sammen treningsgrupper etter årstall. Dette prinsippet kan fravikes i spesielle tilfelle ut fra totalt antall spillere og eventuelle andre kriterier etter avtale mellom sportslig leder og impliserte lag

Antall treningsgrupper er vist i tabellen under. Som det framgår forventes det en tilvekst i spillertallet fram til 10- årgruppen. Fra 13- årgruppen regnes det med en svak reduksjon i spillerantallet, mens det for 17- årsklassen regnes med et netto tilsig av spillere fra andre klubber. Tilsiget er avhengig av hva klubben gjør rundt det å skape en attraktiv klubb. Eks hvilke cup/turneringer og serier deltar klubben på. Eks. østlandsserien/spar...

Når våre spillere blir 15-16 år, opplever alle håndballag, ett visst frafall. Det er ulike årsaker til dette. GHK, vil forsøke og oppretteholde ett tilbud til de som ønsker å trene mindre enn det som er planlagt for årstrinnet. Men våre rammebetingelser rundt antall tilgjengelige trenere og ikke minst, halltid, samt økonomi, er en begrensende faktor.

GHK jobber for å få to trenere som er på treningsfeltet samtidig. Vi ønsker ett samspill mellom trenere slik at spillere får korreksjoner så ofte som mulig.

Alder	Gruppestørrelse	Grupper	Antall spillere	Antall trenere
6 - 7	10-25	1	25	1
8	25	1	25	1+1

9	25	1	25	1+1
10	25	1	25	1+1
11	25	1	25	1+1
12	25	1	25	1+1
13	20	1	20	1+1
14	20	1	20	1+1
15	20	1	20	1+1
16-18	15-18	1	20-24	1+2

1+1 betyr en hovedtrener og en assistent trener

13.1 Tilrettelegging av aktiviteter



For de yngste lagene bør en vurdere muligheten for å få disse med på en alternativ sommeridrett, gjerne fotball i samarbeid med fotballgruppen.

For de eldste lagene kan det være aktuelt å få til et felles treningsopplegg som kan tilbys spillere som er hjemme i sommerferieperioden, vekt legges på ressurstrening og eventuelt vedlikehold av ballteknikk. Våre spillere skal fra 10-11 år, trene minimum 2x per uke i sommermånedene mai, juni og august. Dette må gjøres for og forbrede spillere på den økte treningsmengden som må til, for å oppnå en god

utvikling.

Tildelt treningstid i hall skal være effektiv tid. Oppmøtetid fastsettes slik at treningsforberedelser (orientering om treningsprogram, taping etc.) er avsluttet når treningstiden starter. Videre skal trenere i god tid fastsette avslutningstidspunkt slik at det er tatt hensyn til uttøyning og informasjonsbehov for det enkelte lag.

Vi har treningstid i Tranberghallen og GVS hallen i tillegg til diverse gymsaler. Lagene fra 10-12 prioriteres i GVS hallen (pga klisterforbud) lagene over prioriteres i Tranberghallen.

14 Organisering og omfang, 6 - 8 år

6 åringer er organisert i det vi kaller LMB, lek med ball. Disse utøvere får ingen kamptrening, dette skjer først ved påmelding i aktivitetsserien som starter ved 7 år. Utover dette ser vi klare paralleller i treningsopplegg.

Denne aldersgruppen har en trening pr. uke med ca 1 times varighet fra 1. oktober til 31. mars. Treningen foregår i gymnastikksal. GHK organiserer på våren en cup for LMB-gruppa. Vi deler i lagene i 5'er lag og spiller på tvers av banen.

Alder	Planperiode	Varighet	Treningsmengde	Sted
6-8	Skoleåret	01.10 - 31.03	1 x 60min / uke	Gymsal

14.1 Innhold

All trening skal være lekbetont med formål å øve inn grunnleggende motoriske bevegelsesløsninger og ballbehandling som kast og mottak og kast mot mål. I tillegg skal de lære reglene for minihåndball. *Litteratur: NHF's kompendium 'Håndball for de yngste'*

14.2 Eksempler på øvelser

- En ball kastes mellom 2 spillere. Høyre hånd, venstre hånd, med begge hender, stusspasninger, tre skritt hopp og avlevering.
- Kast mot vegg og ta imot.
- Still opp på rekker med 4 - 5 spillere. Rull ball mellom bena gjennom hele rekka. Bakerste spiller løper frem. Øvelsen varieres med at den som mottar ballen stusser ballen, kryper mellom bena på de foran, hopper over de andre i rekka, hopper over og kryper under etc.
- Stafetter med ball. Varier ballbehandling med rull ball rundt kroppen, kast i lufta, stussing av ball etc.
- Øv på skudd, hopp-skudd og grunn-skudd.

14.3 Eksempler på lek

Kanonball med mykball, Sura., Mus og katt, Haien kommer, Stiv heks.

14.4 Materieell



Deltakere kjøper selv egen håndball og treningsdress. Dette tilbys gjennom klubbutvalget til gunstige priser. Informasjon om dette sendes ut i begynnelsen av september. Alle utøvere har full tilgang til det klubben kan tilby av forsikringer, via betalt medlemskontigent og treningsavgift.

14.5 Sosiale arrangementer

Foreldremøte avholdes rett etter oppstart i oktober med orientering om sesongen. Når sesongen er slutt, arrangeres en egen avslutning for laget med aktiviteter og utdeling av diplomer. Trener, oppmann og foreldrekontakt

14.6 Overgang til 9 års lag

Etter gjennomført trening for 8 års laget, går dette laget over i nye lag/grupper og danner våre nye 9-årslag. Trenere for nye 9-årslag skal være utnevnt før 1. mai. Fordeling av spillere til lagene skjer i mai. Foreldremøter med trenere og en representant for styret gjennomføres også i løpet av mai. Her velges oppmann, eller oppmenn og en eller flere foreldrekontakt(er) for hvert lag slik at dette er klart ved oppstart av J/G 9.

14.7 Evaluering

Sjekkpunkt	Ønsket resultat
Sosialt	Alle skal ha det morsomt, trives og kjenne at de mestrer aktivitetene. Utøverne skal ha ha gjensidig respekt for hverandre. Ingen frafall.
Teknisk	Utøverne skal ha lært grunnleggende ballbehandling. Utøverne skal forstå alle dommeravgjørelser i minihåndball.

15 Organisering og omfang, 9 år

15.1 Treningsmengde

Spillere skal ha mulighet for allsidighet gjennom deltagelse i andre aktiviteter. Treningsmengden for denne gruppen er derfor holdt på et lavt nivå. *Litteratur: NHF's kompendium 'Håndball for de yngste.*

Planperiode	Varighet	Treningsmengde	Sted
Kampsesong	01.09 - 31.03	2 * 60	Gymsal/Liten bane
Aktiv avkobling m/sosialt samvær og cuper	01.04 - 20.06	Variierende	Variierende
Ferie	20.06 - 31.08	Fri	Fri

15.2 Innhold

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.

Målvakt	Teknikk forsvar	Taktikk forsvar	Teknikk angrep	Taktikk angrep
Ikke fast målvakt Ingen målvakttrening. Det øves på basisferdigheter.	Utgangsposisjoner Sidelengs bevegelse Støting Blokkering av skudd	4 - 0 Mann - mann	Grunnskudd Hoppskudd Venstre-høyre finte Straffekast Grunnleggende fallteknikk Pådrag	Grunnoppstilling Spille med dybde/bredde

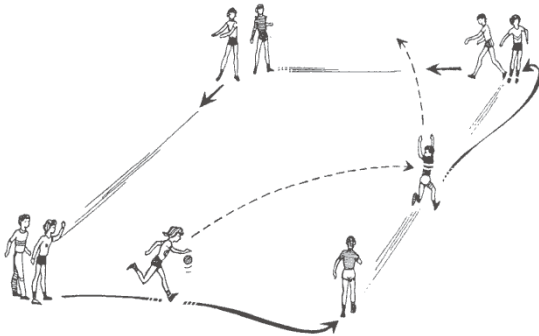
Ferdighet	Fokuspunkter
Spillforståelse	Gi spillerne innføring i hvordan de skal bevege seg på en bane. Gi nødvendig regelkunnskap til at de forstår alle dommeravgjørelser i minihåndball.
Unngå skader	Allsidig trening og stor variasjon i øvelser. Obligatorisk uttøying etter trening. Oppfordre spillere til å delta i andre aktiviteter
Trivsel og ferdighet	Lekbetont aktivitet og bevegelsestrening, utvikling av koordineringsevne og smidighet. Gjennom denne aktiviteten skal en samtidig oppnå økt utholdenhet og styrke.
Samhold og Lagfølelse	Sosial trening for å oppnå gjensidig respekt for hverandre. Understrek betydningen av lagspill. Vis at alle er like viktige for laget ved å variere startoppstilling, og la alle spillerne få prøve alle posisjoner på banen.
Orden / oppførsel	Legg vekt på å få spillerne til å møte til avtalt tid, og riktig forberedt til trening og kamp.

15.3 Øvelser

Nye øvelser kan være:

Lekbetonte øvelser	Skuddtrening	Venstre-høyre	Kast/mottak i fart
Dele gruppen i 2 lag. 10 pasninger i laget mens det andre laget forsøker å ta ballen. 2/3 av spillerne har en ball hver mens resten av gruppa er uten ball. Ballen skal stusses og spillere uten ball forsøker å erobre ballen.	Grunnskudd og hoppskudd med og uten forsvar. Kantskudd. Skudd med venstre-høyre finte 7-meters kast	Innøving av venstre - høyre finter. Øve skritt uten ball. Øve skritt med ball og avslutning med skudd.	Firkantformasjon * Høyre/venstre kjøring **

Vi ønsker også å fokusere på (spillvarianter), trening i mindre grupper med fokus på det som skal skje under laget, kast/mottak i høy fart, unngå at treningen blir for statisk.



15.3.1 Firkantformasjon

Del opp i grupper på 8 - 12 deltakere. Fordel så gruppa på 4 hjørner med 2 til 3 i hvert hjørne. Begynn med en ball i ett av hjørnene.

Spilleren med ballen begynner å løpe og spiller en pasning til den som allerede har begynt å løpe fra det neste hjørnet. Selv stiller han seg bakerst i rekka i det hjørnet

han kommer til. Pasningene skal alltid spilles i fart og treffe medspilleren omtrent midtveis på strekket mellom to hjørner.

15.3.2 Høyre / venstre kjøring

Grupper på 7 - 8 deltakere vil være passende for denne øvelsen. En ball til hver gruppe. Del gruppa i to lag, og still opp disse på rekke med ansiktet mot hverandre i en avstand på ca. 6 - 10 meter. Lagene løper tett forbi hverandre og spiller korte pasninger seg i mellom.

Lagene kan passere til venstre for hverandre eller til høyre for hverandre.

15.4 Kamptilbud

Årsklasse 9 år deltar i Totens aktivitetsserie for minihåndball. De skal i tillegg delta på den vår-turneringen som GHK melder seg på.

15.5 Sosiale aktiviteter

Lagledelsen skal legge vekt på å gjennomføre aktiviteter som skaper samhold og lagfølelse i foreldregruppa og spillergruppa. Foreldre og foresatte oppfordres til å møte på kamper og turneringer og å engasjere seg i lagets aktiviteter.

15.6 Materiell

Deltakere kjøper selv egen håndball og treningsdress. Dette tilbys gjennom klubbutvalget til gunstige priser. Informasjon om dette sendes ut i begynnelsen av september. Alle utøvere har full tilgang til det klubben kan tilby av forsikringer, via betalt medlemskontigent og treningsavgift.

15.7 Evaluering

Sjekkpunkt	Ønsket resultat
Sosialt	Alle skal ha det morsomt, trives og kjenne at de mestrer aktivitetene. Utøverne skal ha gjensidig respekt for hverandre. Ingen frafall.
Teknisk	Utøverne skal ha lært grunnleggende ballbehandling. Utøverne skal forstå alle dommeravgjørelser i minihåndball. Utøveren skal kunne mestre det som er beskrevet i punktet innhold. Ellers så brukes forslaget til øvelser som ett ferdighetsmål. På sikt er det mulig at GHK vil innføre spesielle ferdighetsmål for dette årstrinn.

16 Organisering og omfang, 10 - 11år

På dette alderstrinnet skal en legge hovedvekt på allsidig, variert og lekbetont aktivitet. Vi legger vekt på grunnleggende bevegelsestrening (med og uten ball) og grunnleggende ballbehandling (mottak og avlevering)

16.1 Treningsmengde

Forslaget må evalueres på trener lags nivå under våren 2007.

Planperiode	Varighet	Treningsmengde	Sted
Kampsesong	01.09 - 31.03	2 * 60	Gymsal/Liten bane / Stor bane (11 år)
Aktiv avkobling m/sosialt samvær og cuper	01.04 - 20.06	1 * 60	Varierende
Ferie	20.06 - 31.08	Fri	Fri

Det skal være opphold i organisert fellestrening i avkoblings- og ferieperioden, og det oppfordres til deltakelse i andre idretter. Lag på samme alderstrinn skal 1 gang pr. måned ha felles trening i hall. Ansvar for planlegging og gjennomføring skal fordeles på trenerne.

16.2 Innhold

Trenerne skal legge opp til allsidighet og variasjon i eget treningsopplegg, og også åpne for at utøverne kan trene alternativt i andre grener. Anbefalt fordeling: 50% teknikk, 10% spill, 40% Utholdenhet og styrke.

Alder	Målvakt	Teknikk forsvar	Taktikk forsvar	Teknikk angrep	Taktikk angrep
10 år	Utgangsstilling Plassering Bevegelse	Utgangsposisjoner Sidelengs Støting Blokkering av skudd	Lære 6-0 Mann - mann	Grunnleggende kast/mottaksteknikk Bevegelse med ball Retningsendringer Grunnskudd Hoppskudd Linjeskudd Grunnleggende fallteknikk	Grunnoppstilling Spille med dybde/bredde Spill mot 6-0
11 år	Utvikle innlært teknikk fra 8-10. Parade av stuss-skudd Oppstart angrep Parade av høyball/hofteskudd 7-meter skudd	Utvikle innlært teknikk Blokkering av grunnskudd/hoppskudd Grunnteknikk - skjerming/sperring Overtaking	Utvikle 6-0 Støtende forsvar Mann - mann	Utvikle innlært teknikk Kast - mottak og skudd Høyt og lavt grunnskudd Hoppskudd Straffekast -fall på brystet	Utvikle innlært taktikk Fase 1-2-3 Fase 4 - enkle kombinasjoner 2 spillere

Vi ønsker også å fokusere på (spillvarianter), trening i mindre grupper med fokus på det som skal skje under laget, kast/mottak i høy fart, unngå at treningen blir for

statisk.

Ferdighet	Fokuspunkter
Spilleforståelse	Det skal øves på grunnleggende ballbehandling og bevegelse på banen inkludert skritt og stuss. Spillerne skal få nødvendig regelkunnskap til at de forstår alle dommeravgjørelsene i sin årsklasse.
Unngå skader	Allsidig trening og stor variasjon i øvelser. Obligatorisk uttøying etter trening. Oppfordre spillerne til å delta i andre aktiviteter. Prioriter kamparenaer med tregulv.
Trivsel og ferdighet	Lekbetont aktivitet som tar sikte på bevegelsestrening, utvikling av koordineringsevne og smidighet. Gjennom denne aktiviteten skal en samtidig oppnå økt utholdenhet og styrke. NHF's Teknikkmerke: Målsetting at 70% greier bronse, og at 50% greier sølv.
Samhold og Lagfølelse	Sosial trening vektlegges for å oppnå gjensidig respekt for hverandre. Understrek betydningen av lagspill. Vis at alle er like viktige for laget ved å variere startoppstilling. Lær spillerne å akseptere medspilleres sterke og svake sider. Nye utøvere skal tas imot på en positiv måte.
Orden / oppførsel	Legg vekt på å få spillerne til å møte til avtalt tid, og riktig forberedt til trening og kamp. Vi krever at utøveren varsler forfall fra kamp og trening til trener eller oppmann i god tid.

16.3 Kamptilbud



10 og 11 - åringene deltar i regionens aktivitetsserie. De deltar i høst (Starum cup) og vår turnering (hvilken bestemmes pr år av sportslig utvalg). De kan i tillegg melde seg på håndballturneringer etter støtteapparatets ønske, og etter konferanse med foreldregruppa.

GHK anbefaler at man forsøker og få deltakere på Tusse's håndballskole som arrangeres i juni, på Hamar.

16.4 Sosial aktivitet

Det bør arrangeres 2 hyggekvelder i løpet av sesongen. En av disse skal være felles for lagene i aldersklassen. Det skal arrangeres 2 foreldremøter i løpet av sesongen, ett før jul og ett etter.

16.5 Materiell



Deltakere kjøper selv egen håndball og treningsdress. Dette tilbys gjennom klubbutvalget til gunstige priser. Informasjon om dette sendes ut i begynnelsen av september. Alle utøvere har full tilgang til det klubben kan tilby av forsikringer, via betalt medlemskontigent og treningsavgift.

Anbefalt litteratur:

Boka 'Kjappfot' og se også 'Fagtips' på www.handball.no

16.6 Evaluering

Sjekkpunkt	Ønsket resultat
Sosialt	Alle skal ha det morsomt, trives og kjenne at de mestrer aktivitetene. Utøverne skal ha ha gjensidig respekt for hverandre. Ingen frafall.
Teknisk	Utøverne skal ha lært grunnleggende ballbehandling. Utøverne skal forstå alle dommeravgjørelser i håndball. Ellers så brukes forslaget til øvelser som ett ferdighetsmål. På sikt er det mulig at GHK vil innføre spesielle ferdighetsmål for dette årstrinn.

17 Organisering og omfang, 12 år

I denne årsguppen skal det fortsatt trenes allsidig og variert. Det skal legges vekt på at spillerne får prøve seg i forskjellige spillerposisjoner både på trening og i kamp. Grunnleggende ballbehandling prioriteres.

17.1 Treningsmengde

Forslaget må evalueres på trener lags nivå under våren 2007.

Periode	Varighet	Mengde	Sted	% -vis fordeling			
				Kondisjon / styrke	Spiller-møte/sos	Teknisk m/ball	Spill
Sesongforberedelse	05.08 - 31.08	2 * 90	Ute	30	0	50	20
Kampsesong	01.09 - 31.03	3 * 60	Hall	10	10	50	30
Sesongavslutning	01.04 - 30.04	2 * 60	Variierende	10	30	20	40
Aktiv avkobling og sos samvær. Cup deltakelse	01.05 - 30.06	2 * 75	Variierende				
Ferie	01.07 - 01.08	Fri	Fri				

Utøvere skal ha mulighet for å ta fri fra håndballtrening når det kolliderer med aktiviteter de har i andre grener.

17.2 Innhold

Målvakt	Teknikk forsvar	Taktikk forsvar	Teknikk angrep	Taktikk angrep
Utvikle innlært teknikk. Parade av stuss Utkast Reaksjonstrening Grunnstilling Forflytning	Utvikle innlært teknikk. Pressing/plasskifte Snapping Blokkering	Utvikle innlært taktikk. 5-1 forsvar med bevegeligheter.	Utvikle innlært teknikk Kryssløp for bakspillere Kryssløp m.gjenlegging Finter v-h, h-v	Utvikle innlært taktikk Pådragsøvelser/ kryssløp med gjenlegging (13)

<p>Bevegelighet</p> <p>Laget kan nå ha fast målvakt</p>			<p>Bruk av linjespiller</p> <p>Sperring</p> <p>Innhopp med sats på begge ben</p> <p>Underarmsskudd</p> <p>Rulling etter skudd</p> <p>Hoppskudd</p> <p>Ulike pasningsformer</p> <p>Pådrag og viderespill</p>
---	--	--	---

Vi ønsker også å fokusere på (spillvarianter), trening i mindre grupper med fokus på det som skal skje under laget, kast/mottak i høy fart, unngå at treningen blir for statisk.

17.3 Målsetting for treningsarbeidet

I denne årsgruppen skal det trenes allsidig og en skal legge vekt på at spillere får prøvd seg på de forskjellige spillerposisjonene både på trening og i kamp. For jenter og gutter 12år vil det bli fokusert på grunnleggende ballbehandling samt enkle skudd og enkle skuddavslutninger basert på samarbeid mellom flere spillere.

Ferdighet	Fokuspunkter
Spilleforståelse	Treningen legges opp slik at spillerne får prøve ut tekniske ferdigheter i spillesituasjoner. Intensitet og antall repetisjoner økes ved dele opp i små grupper på redusert bane.
Unngå skader	<p>Allsidig trening og stor variasjon i øvelser. Obligatorisk uttøyning etter trening.</p> <p>Oppfordre spillere til å delta i andre aktiviteter. Prioriter kamparenaer med tregulv. Bruke balanse Brett og ulike øvelser for styrking av kne/ankel. Se www.klokavskade.no</p> <p>Øve fallteknikk (helst med veiledning fra spesiell ekspertise)</p>

<p>Trivsel og ferdighet</p>	<p>Lekbetont aktivitet som tar sikte på bevegelsestrening, utvikling av koordineringsevne og smidighet. Gjennom denne aktiviteten skal en samtidig oppnå økt utholdenhet og styrke.</p> <p><i>NHF's Teknikkmerke: Målsetting at alle greier sølvmerke, og at 20% greier Gullmerke.</i></p>
<p>Samhold og lagfølelse</p>	<p>Sosial trening vektlegges for å oppnå gjensidig respekt for hverandre. Understreke betydningen av lagspill. Vis at alle er like viktige for laget ved å variere startoppstilling. Lær spillerne å akseptere medspillernes sterke og svake sider. Nye utøvere skal tas imot på en positiv måte.</p> <p>Legg til rette for at spillerne kan møtes uten trenere/oppmann tilstede.</p>
<p>Orden / oppførsel</p>	<p>Legg vekt på å få spillerne til å møte til avtalt tid, og riktig forberedt til trening og kamp. Vi krever at utøveren varsler forfall fra kamp og trening til trener eller oppmann i god tid.</p>

17.4 Kamptilbud

12 åringene deltar i regionens aktivitetsserier. De deltar i høst (Starum cup) og vår turnering (hvilken bestemmes pr år av sportslig utvalg). De kan i tillegg melde seg på håndballturneringer etter støtteapparatets ønske, og etter konferanse med foreldregrappa. Det oppfordres også til å delta i Petter Wessel cup.

GHK anbefaler at man forsøker og få deltakere på Tusse's håndballskole som arrangeres i juni, på Hamar.

17.5 Sosial aktivitet

I tillegg til trenings- og kampaktivitet skal spillerne ha regelmessige møter/sosiale samlinger. Disse arrangementene skal i utgangspunktet holdes med trener og/eller oppmann tilstede. Hovedhensikten med disse møtene er å spleise spillergruppen sammen. Lagledelsen bør sørge for at det holdes hyggekvelder med spillere, lagledelse og foreldre i løpet av sesongen. Det skal avholdes minimum 2 foreldremøter i løpet av sesongen..

17.6 Materieill

Deltakere kjøper selv egen håndball og treningsdress. Dette tilbys gjennom klubbutvalget til gunstige priser. Informasjon om dette sendes ut i begynnelsen av

september. Alle utøvere har full tilgang til det klubben kan tilby av forsikringer og tjenester, via betalt medlemskontigent og treningsavgift.

17.7 Evaluering

Sjekkpunkt	Ønsket resultat
Sosialt	Alle skal ha det morsomt, trives og kjenne at de mestrer aktivitetene. Utøverne skal ha gjensidig respekt for hverandre. Ingen frafall.
Teknisk	Utøverne skal ha lært grunnleggende ballbehandling. Utøverne skal forstå alle dommeravgjørelser i minihåndball. Ellers så brukes forslaget til øvelser som ett ferdighetsmål. På sikt er det mulig at GHK vil innføre spesielle ferdighetsmål for dette årstrinn. Utøveren skal kunne mestre det som er beskrevet i punktet innhold.

17.8 Anbefalt litteratur



- NHF/RMN
'Håndballtrening tilpasset årsklassene 12 - 16 år'
- NHF/RMN
'Håndballtrening tilpasset årsklassene, Sesongplan for 12 - 13 år'

18

19 Organisering og omfang, 13-14 år

På dette alderstrinnet legger vi vekt på teknisk trening med ballbehandling og kasteteknikk i stort tempo og stor bevegelse. Vi fokuserer på at utvikling av gruppetilhørighet og samhold i laget, gir individuell selvfølelse og trygghet som tjener laget både i trening og konkurranse.

For andre kommentarer se kap 13.5 vedrørende retningslinjer for sammensetning av lag.

19.1 Treningsmengde

Forslaget må evalueres på trener lags nivå under våren 2007.

Periode	Varighet	Mengde	Sted	% -vis fordeling			
				Kondisjon / styrke	Spiller-møte/sos	Teknisk m/ball	Spill
Sesongforberedelse	05.08 - 31.08	2 * 75 1 * 60	Inne Ute	40	10	30	20
Kampsesong	01.09 - 31.03	3 * 90 1 * 45	Hall Ute/inne	10	10	40	40
Sesongavslutning	01.04 - 30.04	2 * 60	Variierende	0	30	20	40
Aktiv avkobling, sos.samvær. cup'er	01.05 - 30.06	1 * 60 1 * 45	Variierende Variierende	30	10	30	30
Ferie	01.07 - 04.08	2 * 60	Variierende	30	10	60	0

Alle utøvere skal ha minimum 4 ukers ferie i løpet av en sesong.

19.2 Innhold

Alder	Målvakt	Teknikk forsvar	Taktikk forsvar	Teknikk angrep	Taktikk angrep
13 år	Utvikle innlært teknikk Parade av stuss Utkast Taktisk vurdering av	Utvikle innlært teknikk Pressing/ plasskifte	Utvikle innlært taktikk 5-1 med bevegeligheter	Utvikle innlært teknikk. Kryssløping. Kryssløping med gjenlegging. Finter v-h, h-v	Utvikle innlært taktikk Pådragsøvelser / kryssløp med gjenlegging.

	<p>skuddvaner hos skyttere</p> <p>Reaksjonstrening</p> <p>Kontroll på skudd fra side og kant.</p> <p>Start av angrep</p>	<p>Trening av snapping</p> <p>Armparade av froskeskudd</p> <p>Armparade av underarmsskudd</p>	<p>Spill i undertall</p>	<p>Sperring</p> <p>Innhopp/sats på begge ben</p> <p>Underarmsskudd</p> <p>Rulling etter skudd</p>	<p>Gjennomføring av hurtige angrep. Enkle løpsmønstre og pasningsbaner for en og to bølger i fase 2.</p>
14 år	<p>Utvikle innlært teknikk</p> <p>Vurdere riktig spiller i utkast</p> <p>Vurdere skuddplassering etter tilløpet</p> <p>Åpne luke og tette til/invitere-teknikk</p>	<p>Utvikle innlært teknikk</p> <p>Parade av underarmsskudd</p> <p>Parade av spesialskudd</p>	<p>Utvikle innlært taktikk</p> <p>Bevegelig markering av flere spillere</p> <p>Mann mot mann systemer</p>	<p>Utvikle innlært teknikk</p> <p>Bakspillerenes plasskifte</p> <p>Utbygging av kombinasjonsfinter</p> <p>Doble finter , v-h-v, h-v-h</p> <p>Rulling motsatt etter skudd fra kant</p>	<p>Utvikle innlært taktikk</p> <p>Spill mot bevegelig markering av flere spillere</p> <p>Spill mot mann til mann system</p> <p>Spill mot spesialformasjoner</p>

19.3 Målsetting for treningsarbeidet

Ferdighet	Fokuspunkter
Spill	Treningen legges opp slik at spillerne stadig får prøve ut nye tekniske ferdigheter i spillsituasjoner. Intensitet og antall repetisjoner økes ved dele opp i små grupper på redusert bane.

Pasninger og skudd	Spillere skal beherske forskjellige pasningsformer (forover, sideveis, direkte, stuss) i normalt tempo uten og med motstandere som gir et begrenset press (max 50%). Under pasningstrening i grupper brukes flere baller samtidig. Spillerne skal beherske normal utføring av grunnskudd og hopp-skudd. Det øves på å perfeksjonere spesials-kudd (høyt, lavt, rett, vridd, stuss, skru) mot forskjellig forsvarspress, og etter forskjellige avlevering fra medspillere (tidlig, sen, høy, lav, stuss).
Finter	Forskjellige typer finter skal trenes inn mot markør, eventuelt mot person som yter redusert motstand. Slike typer er høyre-venstre finte, piruett, hoppfinte etc. Denne øvelsen bør finne sted på hver trening i små eller store grupper.
Unngå skader	Allsidig trening og stor variasjon i øvelser. Obligatorisk uttøying etter trening. Oppfordre spillerne til å delta i andre aktiviteter. Prioriter kamparenaer med tregulv. Bruke balansebrett og ulike øvelser for styrking av kne/ankel. Se www.klokavskade.no Øve fallteknikk (helst med veiledning fra spesiell ekspertise)
Ferdighet	NHF's Teknikkmerke: Målsetting at alle greier sølvmerke, og at 20% greier Gullmerke.
Samhold og Lagfølelse	Sosial trening vektlegges for å oppnå gjensidig respekt for hverandre. Understrek betydningen av lagspill. Vis at alle er like viktige for laget ved å variere startoppstilling. Lær spillerne å akseptere medspilleres sterke og svake sider. Nye utøvere skal tas imot på en positiv måte. Legg til rette for at spillerne kan møtes uten trenere/oppmann tilstede.
Orden / oppførsel	Legg vekt på å få spillerne til å møte til avtalt tid, og riktig forberedt til trening og kamp. Vi krever at utøveren varsler forfall fra kamp og trening til trener eller oppmann i god tid.

Vi ønsker også å fokusere på (spillvarianter), trening i mindre grupper med fokus på det som skal skje under laget, kast/mottak i høy fart, unngå at treningen blir for statisk.

19.4 Kamptilbud

Begge årsklasser deltar i den lokale regionsserien, og har ambisjoner om å komme til regionens sluttspill. De deltar i høst og vår turnering. For 14 åringene er Østlandsserien aktuelt og GHK anbefaler delakelse. De kan i tillegg melde seg på håndballturneringer etter støtteapparatets ønske, og etter konferanse med foreldregruppa.

19.5 Sosial aktivitet

Spillerne bør ha månedlige møter, noen med trener / oppmann tilstede, noen uten. Dersom Lagledelsen skal sørge for at det holdes minimum 3 hyggekvelder med spillere og lagledelse i løpet av sesongen. Et av disse møtene kan være en felles avslutning for hele 14-årsklassen. Det skal avholdes minimum 2 foreldremøter i løpet av sesongen..

19.6 Materieill

Deltakere kjøper selv egen håndball og treningsdress. Dette tilbys gjennom klubbutvalget til gunstige priser. Informasjon om dette sendes ut i begynnelsen av september. Alle utøvere har full tilgang til det klubben kan tilby av forsikringer, via betalt medlemskontigent og treningsavgift.

19.7 Evaluering

Sjekkpunkt	Ønsket resultat
Sosialt	Alle skal ha det morsomt, trives og kjenne at de mestrer aktivitetene. Utøverne skal ha ha gjensidig respekt for hverandre. Ingen frafall.
Teknisk	Utøverne skal ha lært grunnleggende ballbehandling. Utøverne skal forstå alle dommeravgjørelser i minihåndball. Ellers så brukes forslaget til øvelser som ett ferdighetsmål. På sikt er det mulig at GHK vil innføre spesielle ferdighetsmål for dette årstrinn.

19.8 Resultatmål, 13-14 år

Vi ønsker at lagene (fra 13år) setter opp realistiske mål for sesongen. Siden spillermateriellet vil variere fra år til år, ser vi det som urealistisk å sette klare resultatmål pr lag pr år, i sportsplanen til GHK.

- Regionsseriene: Ingen resultatmål..

- Regionscupen (INNLANDET CUP cup). GHK ønsker best mulig resultat i denne cupen. Men resultatmål settes pr lag.
- Østlandsserien. GHK ønsker best mulig resultat i denne cupen. Resultatmål settes pr lag.
- Peter Wessel cup (eller annen elite turnering): Resultatmål settes pr lag. I utgangspunktet (når spillrgruppen er tilstrekkelig) holder vi oss til spillere fra "årstrinn" på slike cup'er.
- I turneringer med sosial profil er målet alle spillere i aktivitet. (Eks Starum cup, Partille cup osv.)

19.9 Anbefalt litteratur

NHF/RMN 'Håndballtrening tilpasset årsklassene 12 - 16 år'

NHF/RMN 'Håndballtrening tilpasset årsklassene, Sesongplan for 13 - 14 år'

20 Organisering og omfang, 15-18 år



På dette alderstrinnet legger vi vekt på tekniske ferdigheter og blick for spillet (vurdering av muligheter) slik at utøverne velger gode løsninger i ulike situasjoner. Kravene til de individuelle spillere skal økes. Vi kan "spisse" lagene oftere enn tidligere for å utvikle dem slik at de blir forberedt på spill på ett høyere nivå.

Ferdigheter videreutvikles individuelt i forhold til utøverens nivå og spilleposisjoner. Alle utøverne trenes i spill på minst to posisjoner for å gi bredde og fleksibilitet i laget.

Fra dette årstrinn skal det lages det årsplaner og sesongplaner. Årsplan, eksempel/dokument: "årsplan Gjøvik junior/elite" sendes ut på forespørsel. (mail adresse finnes på www.GHK.no. Sesongplan, se vedlegg.

20.1 Treningsmengde

Treningsmengde øker litt i forhold til tidligere år, men det er nå større rom for individuell tilpasning til utøveren. Trenerne for denne gruppen skal samarbeide med trenerne for eldre lag, lag i høyere divisjoner om innhold og fokus i treningsplanene

gjennom sesongen. Alle utøverne skal ha minst 4 ukers ferie i løpet av en sesong.
Nedenfor ett forslag:

Periode	Varighet	Mengde	Sted	% -vis fordeling			
				Kondisjon / styrke	Spiller-møte/sos	Teknisk m/ball	Spill
Sesongforberedelse	05.08 - 31.08	2 * 90	Inne	50	0	30	20
		1 * 60	Ute				
Kampsesong	01.09 - 31.03	3 * 90	Hall	10	10	40	40
		1 * 45	ute/inne				
Sesongavslutning	01.04 - 30.04	3 * 60	Variierende	10	20	20	40
Aktiv avkobling, sos.samvær. cup'er	01.05 - 30.06	1 * 60	Variierende	30	10	30	30
		1 * 45	Variierende				
Ferie	01.07 - 04.08	2 * 60	Variierende	30	10	60	0

20.2 Målsetting for treningsarbeidet

Ferdighet	Fokuspunkter
Spill	Utvikling av et bredt ferdighetsregister, og spenst og hurtighet. Alle utespillere skal beherske minst to spillerposisjoner (hovedposisjon og alternativ posisjon). Trener skal i samarbeid med utøverne finne fram til de spillerposisjonene som gir den enkelte utøver den beste mulige håndballmessig utvikling. Ikke bruke spillere kun i forsvar.

Unngå skader	<p>Basistrening prioriteres om sommeren, men vedlikeholdes gjennom hele sesongen. Allsidig og variert fysisk trening; utholdenhet, styrke med egen kropp som belastning, evt medisinball og strikk, hvor det bør legges vekt på skadeforebyggende trening mot mage, rygg og skulderpartiene. Også forebyggende korsbåndstrening ved hjelp av balanse Brett. (se på www.klokavskade.no). Alltid organisert og grundig uttøying etter trening.</p> <p>Prioriter kamparenaer med tregulv. Sørg for at de som deltar i flere treningsgrupper/lag ikke overbelastes.</p>
Effektiv trening	<p>Øktene er grundig planlagt. Utøverne orienteres om kommende økters innhold i forkant.</p>
Testing	<p>Grappa introduseres til de standardisert testene som Elitelaget bruker, for å måle spenst, hurtighet, utholdenhet og ballkontroll. Testene gir grunnlag for å justere laget og utøvernes individuelle treningsopplegget, og skal være en spore til egentrening.</p>
Samhold og Lagfølelse	<p>Sterk lagfølelse gir sportslig suksess. Treningssamling utenfor byen over 3-4 dager før sesongstart er en god start. Bruk innføring i håndballteori til å samle grappa sosialt. Gjennomgå krav til ulike ferdigheter for ulike spilleposisjon og spilleformasjon. Jobb i grupper. Planlegg spillemøter før/etter trening god tid i forveien slik at spillere har tid og er forberedt. Legg til rette for at spillerne kan møtes uten trenere/oppmann tilstede.</p>
Orden / oppførsel	<p>Legg vekt på å få spillerne til å møte til avtalt tid, og riktig forberedt til trening og kamp. Vi krever at utøveren varsler forfall fra kamp og trening til trener eller oppmann i god tid.</p>

Vi ønsker også å fokusere på (spillvarianter, trening i mindre grupper med fokus på det som skal skje under laget, kast/mottak i høy fart, unngå at treningen blir for statisk.

20.3 Kamptilbud



Begge årsklassene deltar i regionsserien, men har i tillegg ambisjon om å kvalifisere seg for Landsserien. Om nødvendig melder vi på ekstra lag for de som ikke har de høyeste ambisjonene. Det må da være egne lagledere/oppmenn for disse lagene. Dette vurderes tidlig i sesongen, slik at ønsket antall lag i ulike grupper kan meldes på i god tid før serien starter.

Puljeinndeling fastsettes i samråd med sportslig leder.

Dersom GHK ikke greier å kvalifisere seg til landsserien skal de delta i andre aktuelle serie eller turneringer. Lagene kan delta i de turneringer de mener er riktig for dem i løpet av sesongen. Av disse skal minst en være en reiseturnering utenfor innlandet. GHK gir begrenset økonomisk støtte til lagene, slik at det må finnes en veletablert dugnadsgruppe for inntektsgivende arbeid for laget. Det er utarbeidet ett eget dokument som beskriver muligheten som finnes rundt de økonomiske rammebetingelsene laget har rundt inntektsgivende arbeid.

20.4 Materieill

Deltakere kjøper selv egen håndball og treningsdress. Dette tilbys gjennom klubbutvalget til gunstige priser. Informasjon om dette sendes ut i begynnelsen av september. Alle utøvere har full tilgang til det klubben kan tilby av forsikringer, via betalt medlemskontigent og treningsavgift.

20.5 Samarbeid med klubber i distriktet

GHK vil kontakte og vi ønsker å bli kontaktet av andre klubber for ett treningssamarbeid. Klubben ønsker å bidra til håndballrekruttering utover Gjøvik området, og målet med denne jobben er at vi på sikt ønsker å tiltrekke oss talenter fra regionen. Tiltak som klubben gjør er:

- Vi tilbyr at eliteseriespillere reiser ut og deltar på treninger i andre klubber.
- Vi tilbyr billigere adgang til kamper i eliteserien for yngre spillere, fra andre lag i regionen. Vi passer på og invitere lag, når vi er på kamper i regionen.
- Vi gjennomfører møter med klubber på sportslig leder nivå, for å diskuterer muligheter for samarbeid.

20.6 Evaluering

Sjekkpunkt	Ønsket resultat
Sosialt	Alle skal ha det morsomt, trives og kjenne at de mestrer aktivitetene. Utøverne skal ha gjensidig respekt for hverandre. Ingen frafall.
Teknisk	Utøverne skal ha lært grunnleggende ballbehandling. Utøverne skal forstå alle dommeravgjørelser i minihåndball. Ellers så brukes forslaget til øvelser som ett ferdighetsmål. På sikt er det mulig at GHK vil innføre spesielle ferdighetsmål for dette årstrinn. Utøveren skal kunne mestre det som er beskrevet i punktet innhold.

20.7 Resultatmål, 15-18

Vi ønsker at lagene setter opp realistiske mål for sesongen. Siden spillermateriellet vil variere fra år til år, ser vi det som urealistisk å sette klare resultatmål pr lag pr år, i sportsplanen til GHK.

Nedenfor retningslinjer som skal følges i lagets resultatmål.

- Regionsseriene: Ingen resultatmål, her tenker klubben bredde og spilletid.
- Regionscupen (Innlandet cup). GHK ønsker best mulig resultat i denne cupen. Resultatmål settes pr lag.
- Bring serie. GHK ønsker best mulig resultat i denne cupen. Resultatmål settes pr lag.
- Interregional serie (SPAR). GHK ønsker best mulig resultat i denne cupen. Resultatmål settes pr lag. Om vi melder på lag her, vil variere fra sesong til sesong.

21 Fadderordning



Klubben har en fadderordning hvor dame og herrelagsspillere får tildelt sine respektive lag.

Faddere skal stille på en trening 1 gang før og 1 gang etter jul. De skal drive treningen og legge opp sitt eget opplegg.

I oversikten som sendes ut i forkant av hver sesong, ligger det forslag på uke hvor dette skal gjennomføres. Faddere og trenere avtaler seg imellom hvis dette ikke passer.

Faddere skal, om mulig stille som ett supplement til trenere på laget, hvis trener av en eller annen grunn ikke kan stille på trening.

Lagkontakten i GHK's klubbvalg påser at aktiviteten gjennomføres pr lag og igjennom sesongen.

22 Vedlegg 1, Oversikt sportslig utvalg GHK

Yngres avdeling: Randi Braastad. Sportslig ansvarlig: Randi Braastad. 7-12 år

Håndterer administrasjon og sportslig satsing, lagene fra lek med ball til og med 12 årstrinn.

Junioravdelingen: Tom Gusdal . Sportslig ansvarlig: Odd Werner Hansen

Håndterer administrasjon og sportslig satsing, lagene fra 13 år - 18 år (inkl rekrutt)

Eliteserietvalget: Odd Werner Hansen

23 Vedlegg 2, Trenerinstruks

1. Treneren rapporterer til sportslig leder.
2. Treneren plikter å gjøre seg kjent med sportsplanen og gjøre sitt ytterste for at laget når de fastsatte mål for det enkelte alderstrinn.
3. Treneren skal lage skriftlige treningsplaner for sesongen. Planen skal framlegges for sportslig utvalg på forespørsel.
4. Treneren er hovedansvarlig for lagets sportslige utvikling, og for laglederfunksjonen under kamp. Som lagleder har trener ansvaret for å ta ut

laget til kamp, og for å gi laget oppfølging og veiledning både i trening og kamp. Som lagleder er treneren ansvarlige for at det er god stemning mellom de to lagene som møtes i kamp.

5. Treneren skal arbeide målbevisst for god sosial samhörighet i laget, mellom andre lag i breddeavdelingen og mellom laget og andre klubber. Treneren skal ha et forpliktende samarbeid med oppmann og foreldrekontakt.
6. Treneren har ansvar for at de fastsatte sportslig mål kommuniseres på en klar og tydelig måte til spillerene og foreldreguppen.
7. Treneren har møteplikt på trenermøter som defineres av sportsutvalget.
8. Treneren skal i utgangspunktet være tilstede ved all trenings og kampaktivitet for laget. Dersom treneren er forhindret, er det trenerens ansvar å skaffe annen ansvarlig erstatter.
9. Treneren representerer GHK utad og skal fremstå på en måte som skaper tillit og respekt. Trenerne skal ha en høflig omgangsform med alle. Negativ kritikk fra enkeltpersoner (spillere/foreldre) tas opp på en konstruktiv måte med de som har fremsatt kritikken.
10. Treneren tar saken opp og drøfter saken med oppmann og foreldrekontakt dersom saken gjelder kommunikasjonsproblemer/samarbeidsproblemer knyttet til enkeltspillere. I samarbeid med disse tas det en beslutning om foreldrene skal gis en orientering.
11. Ved uenighet mellom treneren og foreldre(gruppe) prøves først en dialog i foreldregruppen. Dersom saken ikke får en konstruktiv løsning på dette nivå så skal saken tas opp med sportslig leder og oppmannskontakt i fellesskap. De plikter da å treffe tiltak for å finne en løsning. Dersom saken ikke løses av disse, skal saken meldes til styret. Treneren plikter å gjøre seg kjent med klubbens vedtekter, NHF og Norges Idrettsforbunds lover og regler.
12. Treneren skal styre belastningen på sine utøvere slik at de unngår belastningsskader.

24 Vedlegg 3, Retningslinjer oppmann

- 1) Oppmannen velges for ett år av gangen, og tiltrer fra 1.mai. Når året går mot slutten plikter han/hun å arrangere valg av oppmann for neste år.
- 2) En oppmann skal kjenne GHK's målsettinger, og skal bistå treneren slik at man bidrar til at vi når både sosiale og sportslige mål.

- 3) Oppmannen har ansvar for å sette opp spillemøter.
- 4) Oppmannen skal lage og vedlikeholde liste over sine spillere med fødselsdato, adresse, telefon og mail adresser. Disse skal ved hver endring, sendes til klubbkontakten.
- 5) Oppmannen må (om nødvendig) bidra til at spillerne kommer seg til/fra kamper.
- 6) Før alle kamper har oppmannen ansvar for å fylle ut sitt lags del av kampkortet. Oppgjør skal skje umiddelbart etter kampen. Disse utgiftene får oppmannen refundert fra GHK.
- 7) I samarbeid med trener utarbeide kamp- og treningsprogram for sesongen. Om oppmannen ikke møter på kamp og trening må han/hun avtale med andre som stiller med lagets førstehjelpskoffert etc.
- 8) Oppmannen plikter å holde lagkontakten i styret orientert om saker av betydning for laget og utarbeider hvert år ved sesongslutt en årsberetning for laget (Rapport fra lagene gjøres sammen med trener).
- 9) Ved opphør av samarbeid, skal alt av utstyr og evt. midler som tilhører laget, overleveres til etterfølger, eller innleveres til materialforvalter i klubbutvalget.

25 Vedlegg 4, Retningslinjer foreldrekontakt

1. å samarbeide med trener og oppmann om driften av laget.
2. å ha hovedansvaret for at laget deltar i de dugnader som blir tildelt laget. D.v.s. å sette opp fordeling av vakter og følge opp at oppmøte skjer.
3. å være hallvakt- ansvarlig når laget er tildelt hallvakter i Tranberghallen. Instruks finnes i dokumentet "hallvaktspem".
4. Loddansvarlig for laget. Sørge for at alle lagets spillere deltar og at pengene gis til loddansvarlig GHK.
5. å være kontaktperson dersom foreldrene ønsker å drøfte ting, som skjer innen laget, med trener og oppmann eller andre innen klubben. Inkludert her innkalling til foreldremøter og annen kommunikasjon relatert til administrative rutiner rundt laget. GHK ønsker at foreldre begrenser kontakt direkte med trener og at man kontakter foreldrekontakten.
6. å sammen med trener og oppmann bidra til at det blir planlagt og gjennomført sosiale tiltak innad laget.
7. Innkalle til foreldremøte høst og vår.
8. Sørge for at adresseinformasjon på medlemmer på laget og foreldre / foresatte er oppdatert gjennom sesongen. Inkl mobiltelefon info og e-mail info.
9. Formidle informasjon til lagets spillere og foreldre. GHK har som ett klart ønske at informasjon skal sendes pr mail.

26 Vedlegg 5, Foreldrevett regler

Møt om på trening og kamper - barna ønsker det.

Gi oppmuntring til ALLE spillere under kampen.

Gi oppmuntring i både medgang og motgang - ikke gi kritikk.

Hjelp barnet ditt til å tåle både seier og tap.

Støtt dommeren - ikke kritiser dommeravgjørelser.

Respekter lagleders bruk av spillere.

Vis respekt for det arbeidet klubben gjør - tilby din hjelp©

Husk at det er barnet ditt som spiller håndball - ikke du.

(etter fair play hefte som er utgitt av Norsk Tipping og Norges Håndballforbund)

27 Vedlegg 6, Kilder + annen informasjon

Kilder:

Generell info fra NHF.

Sportsplan, Nordstrand håndballklubb.

Rammeplan for sportslig aktivitet, Byåsen

Andre som har bidratt siden vi utarbeidet sportsplanen

Per Holmstad, lærebok forfatter for kroppsøving, videregående skole, oversendt forslag til han og han har gitt kommentarer.

Eskil Andreassen, vår trener 1 divisjonslag. (nå elitetrener 2009/2010)

Hanne Thommassen, Hanne Hogness, Mona Stende Vinger har vært bidragsytere i flere versjoner.

Kari B Malones, leder yngres avdeling (7-14 år) 2009/2010.

Randi Braastad, sportslig ansvarlig yngres avdeling 2009/2010.

Espen Johnsen, leder junior avdeling (15-18/20 år 2009/2010).

Thor Einar Ugland, sportslig ansvarlig yngres avdeling 2009/2010.



SPORTSPLAN FOR GJØVIK HÅNDBALLKLUBB

Alle andre trenere i GHK har fått første versjon til gjennomlesing. Noen kommentarer ble mottatt og inkludert.

Gjennomgang av planen gjøres årlig i sportsutvalgene, GHK.