



# Sportsplan

## Kløfta IL Håndball

*Hensikten med sportsplan er å ha en samlet plan for våre aktiviteter i Kløfta IL håndball. Planen skal være et hjelpemiddel for trenere og ledere, og skal gi noen klare retningslinjer og rammebetingelser for de forskjellige lagene. Planen henger sammen med klubbens klubbhåndbok.*

### **Overordnede målsetting**

Kløfta ønsker å gi alle barn og unge som ønsker det mulighet til å spille håndball i vår klubb. Alle nye spillere skal tas imot på en positiv måte, og forholdene skal legges til rette for at de raskt inkluderes sosialt i laget. Vi har alltid plass til nye spillere.

### **Vår visjon; «SAMMEN SKAPER VI IDRETTSGLEDE OG MULIGHETER FOR ALLE»**

Klubben ønsker å tilrettelegge sin håndballaktivitet med tanke på å skape et strukturert tilbud som gir gradvis progresjon i aktivitetsnivå og ferdighetsutvikling. Gjøre tilbudet mer helhetlig i en progresjon fra år til år uavhengig av hvem som utgjør støtteapparatet rundt det enkelte lag. Det skal være attraktivt å være trener i klubben, og vi skal tilby et godt utbygd støtteapparat og muligheter for faglig utvikling. Vi skal følge opp at lagene utvikler seg overens med:

- Ferdighetsmålene (teknisk ferdighet og spilleferdighet).
- Sosiale mål (samhørighet og konfliktløsning).
- Resultatmål (individuellt for laget – serie/cup).
  
- **For spillere:**
  - Bidra til utvikling av basisferdigheter – situasjonsbestemte ferdigheter.
  - Bidra til utvikling av hurtighet/reaksjonsevne/riktige bevegelser.
  - Gi gode holdninger.
  - Bidra til utvikling av samhandling/håndballforståelse.
- **For trenere:**
  - Gi trenere i de enkelte aldersgrupper et hjelpemiddel for håndballoplæring.
  - Fortelle trenere hva som forventes av treningsinnhold i den aktuelle aldersgruppe.
  - Øke trenerens kompetansenivå.
- **For klubben:**
  - Være en langsiktig rettesnor som får alle til å trekke i samme retning.
  - Gi presis informasjon om det sportslige arbeidet i vår klubb.

Det skal utarbeides årshjul for hver sesong.

## **Holdninger, motivasjon og miljø**

### **Holdninger overfor medspiller**

- ✓ Vær positiv, vær «kompis» i alle sammenhenger.
- ✓ Gi ros/oppmuntring og veiledning.
- ✓ Unngå kjeftbruk – godta at andre gjør feil.
- ✓ Vær bidragsyter til konfliktløsning.

### **Holdninger overfor motspillere**

- ✓ Vis god sportsånd.
- ✓ Vis respekt.
- ✓ Fair Play (respekt, toleranse, likeverd og menneskeverd)

### **Holdninger overfor trener/lagleder**

- ✓ LYTT (kanskje noe å lære).
- ✓ Vær gjerne uenig, men vurder tidspunkt for å ta det opp.
- ✓ Vær samarbeidsvillig.
- ✓ Ikke snakk bak ryggen ved uenighet.
- ✓ Gi beskjed ved forfall til trening/kamp.
- ✓ Tilstreb lojalitet overfor treners/leders beslutninger.

### **Holdninger overfor dommer/regelverk**

- ✓ Godta dommerens avgjørelse.
- ✓ Unngå negative reaksjoner – vær positiv.

### **Holdninger overfor klubben**

- ✓ Vær stolt av klubben din.
- ✓ Gi god klubbfølelse og samhold.
- ✓ Si JA når klubben ber deg om en tjeneste.
- ✓ Tenk på at det er mange som jobber for at du skal ha det gøy med håndball.

### **Trenerens holdninger**

- ✓ Vær et forbilde for dine spillere.
- ✓ Lytt til spillerne når de prøver å si deg noe.
- ✓ Vær gjerne uenig, men vurder tidspunktet for å ta det opp (under 4 øyne).
- ✓ Vær samarbeidsvillig overfor medtrenere/lagledere.
- ✓ Ikke snakk bak ryggen ved uenighet.
- ✓ Gi beskjed ved forfall til trening og kamp.
- ✓ Ikke forskjellsbehandle spillerne.
- ✓ Akseptere at spillerne er forskjellige både i oppførsel og sportslig forutsetning.
- ✓ Skape en sosial tilhørighet – gi den enkelte spiller følelsen av å bli akseptert.

### **Organisering av håndballen**

Kløfta IL ledes av ett hovedstyre som velges på klubbens årsmøte. Årsmøte er Kløfta IL sitt øverste organ. Det er ansatt en daglig leder som har det daglige oppfølgingsansvaret. Hovedstyret ivaretar tilretteleggende aktivitet for idrettene, mens idrettene selv organiserer et sportslig utvalg innen hver idrett som tar seg av sportslig tilrettelegging og gjennomføring.



### **Sportslig utvalg**

Hovedoppgaven til sportslig utvalg håndball er å gi et tilpasset håndballtilbud til alle som ønsker å spille håndball og være dommer innen håndballen. I tillegg har sportslig utvalg ansvaret for at alle lag har kvalifiserte trenere. Utover dette er oppgaven å rekruttere, følge opp, utvikle og beholde spillere, trener og dommere. Sportslig utvalg håndball skal drifte idretten etter føringer og økonomisk handlingsrom gitt av Hovedstyre og følge idrettens lover. Sportslig utvalg ledes av sportslig leder håndball. Sportslig leder innen idrettene rekrutteres av Hovedstyre, mens det er sportslig leder håndball selv som finner egnede personer for de ulike oppgavene i sportslig utvalg.

For sesongen 2023/2024

Sportslig leder håndball	– Siri Steen Rønaas
Sportslig leder barn (6-12 år)	– Henning Jørgensen
Sportslig leder ungdom (13-16)	– Tina Håtun
Sportslig leder senior (16 +)	– Jannike Nyland
Dommerkontakt	– Camilla Rymoens Kaknes
Dommerutvikler/dommerkontakt	- Frøydis Myrhaug
Systemansvarlig/påmelding/oppgjør	– Joachim Skovheim
Materialansvarlig	- Stine Eriksen
Rekrutteringsansvarlig	- Camilla Delet

Sportslig leder for aktuelle grupper er ansvarlig for oppfølging av lagene og trenerne. Samt å etterleve, implementere og sørge for at alle involvert er kjent med Kløfta IL sin klubbhåndbok.

Det legges vekt på større treningsgrupper for samtrening uten at dette definerer spilltilbudet.

## **HÅNDBALLENS SPILLTILBUD**

### **Skadeforebyggende trening**

For å unngå skader skal Kløfta IL legge til rette for skadeforebyggende trening. Det skal gis opplæring i verktøyet som trenerne skal bruke, skadefri. Det oppfordres til skadeforebyggende trening som en del av treningen allerede fra barnehåndball med fokus på mobilitet og styrke skal foregå med egenvekt. I tillegg skal utøvere fra 13 år få tilbud om basistrening som skal gjennomføres av kompetente trenere.

### **Tematreninger**

Det skal gjennomføres tematreninger på tvers av alderstrinn og kjønn. Treningen skal gjennomføres med en god plan med godt fokus på aktuelt tema. Tematreningene er med på bli kjent på tvers av lagene. Temaer kan være forsvarsteknikker, skuddteknikker, målvakt, strekspill, finter, etc.

### **Cuper**

Det sosiale rundt lagene er bra for samholdet i idretten. Godt miljø, gir trygghet og samhold som er med på å bidra til at utøverne trives og vil være med lengst mulig. Klubben dekker tilsvarende 1 x treningsavgift per lag oppmeldt i seriespill til cup/turnering, vi ønsker at denne ene cupen skal være en felles organisert samling for Kløfta IL. Egne cuper for seniorgruppen.



### **Hospitering**

Hospitering er et samarbeid mellom spiller, foreldre og trenere på de respektive lagene. Alle som hospiterer skal tildeles en spiller som er fadder til hospitanten.

#### Følgende gjelder for **spiller**;

- Spilleren skal gjøre seg fortjent til hospitering på et høyere nivå, gjennom innsats, holdninger og godt humør på eget lag/alderstrinn.
- Spilleren skal inneha de nødvendige ferdighetene.
- Spilleren skal trene og spille kamper på eget lag/alderstrinn, selv om hospitering pågår. Belastningen skal da koordineres mellom trenerne og foreldre.
- Kamp på eget lag/alderstrinn skal gå foran trening på høyere nivå.
- Spilleren som hospiterer oppover, skal gjennom treninger på eget lag/alderstrinn, vise hva som er lært på høyere nivå og være med på å heve nivået på de nest beste spillerne.

#### Følgende gjelder for **trenerne**;

- Trenerne skal kommunisere kontinuerlig, for å kunne gi flere spillere muligheten til å hospitere.
- Trenerne som mottar hospitant(-er) skal sjekke at spilleren(e) har vært med på trening og kamp på eget lag/alderstrinn. Hvis spilleren ikke møter opp på eget lag/alderstrinn, så skal spilleren heller ikke hospitere.
- Trenerne som avgir spillere har også et ansvar for kommunikasjon med trenerne på nivået over, for å kunne avgjøre mulig videre hospitering.
- Trenerne skal informere foreldrene om at det er ønskelig at datter/sønn hospiterer oppover, for å opprettholde utviklingen.

#### Følgende gjelder for **foreldre**;

- ✓ Foreldre skal sørge for at spilleren får rikelig med søvn, tid til å gjøre lekser, tilpasset kosthold, fritid til å gjøre andre ting.
- ✓ Foreldre skal ha muligheten til å sette ned foten for hospitering, hvis de mener at datter/sønn IKKE fortjener det eller at belastningen totalt sett er for stor.
- ✓ Foreldre har ingen påvirkningsmulighet, hvis de ønsker at datter/sønn skal hospitere.

### **Beach håndball**

Det skal tilbys spill i beach håndball. Veldig bra skadeforebyggende trening og en artig aktivitet mellom sesongene. Tilbys til alle lag – seriespill og cup i klasser dette tilbys.

### **Temaserie (12,13 og 14 år)**

Temaserie er regionalt tilbud vi ønsker at lagene som tilbys dette deltar på. Her er det trenerkurs i forkant av hvert tema og er utviklende for spillere, trener og dommere. Avklares med sportslig leder i forhold til påmelding.



### **Barnehagehåndball (skolestartere)**

Lek og moro med ball. Allsidig og variert tilbud for gutter og jenter. Siste halvår av sesongen så skal de få delta på Loppetassen.

Trening en gang i uken, for tiden i gymsal.

### **Barnehåndball (6-12 år)**

Overordnet mål for barnehåndball; bli kjent med håndball, føle trygghet og mestring.

Gruppen trenes av foreldre.

Treningen skal være allsidig og lekbetont. Den skal inneholde grunnleggende bevegelsestrening med og uten ball og grunnleggende ballbehandling. Det er viktig å tilrettelegge og motivere til å løse bevegelsesoppgaver, slik at barna opplever gleden ved å lykkes.

Vektlegge:

- Lekbetonte øvelser som krever ballbehandling og balltilvenning (kast – mottak).
- Lekbetont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet
- Stimulere den fysiske og sosiale utviklingen på en positiv måte
- Lekbetont småspill – trene samhandling.
- Grunnleggende bevegelsestrening med vekt på håndballspillet.
- Teoretisk gjennomgåelse av (mini) håndballregler.
- Rullerende plasser – inkludert keepere.
- Fokus på individuell utvikling
- Trivsel og trygghet
- Møte til avtalt tid, beskjed ved forfall

Følgende hovedområder gjennomgås

- Kast (veiledning i riktig utvikling av «eget» kast).
- Teknikker
  - ballbehandling
  - 3-skrittsregel
  - Kast og mottak
    - høy arm, kast med begge armer
    - fallteknikk
    - finter v/h
  - Pådrag- og viderespill
- Skudd
  - grunnskudd
  - hoppskudd
  - kantskudd
- Forsvar
  - utgangsposisjoner (utgruppert 11 år, og 3-2-1 fra og med 12 år)
  - sidelengs bevegelse
  - støting
  - blokkering av skudd
- Spillet

- Samspill med andre
- Inkludering av alle i spill
- Spille på flere plasser og bli kjent med flere posisjoner, inkl. keeper
- Regler
  - Størrelse på bane
    - Tversover (loppetassen/4-er)
    - Kortbane
  - Frikast, innkast, avkast
  - Bytter og lagbenk
  - Antall spillere på banen
  - Navn på posisjoner

Trenere på dette nivå skal få tilbud om modul 1-4 i Trener 1, samt tematrener kurs (12 år)

#### *Verktøy for øvelser*

Learn Handball – øvelser og ferdige ukeplaner med video av alle øvelsene

Skadefri - app utviklet for skadeforebyggende øvelser, velg mellom idrett eller kroppsdel

NHF sine sider – her ligger det forskjellige skoler; skuddskole, målvaktskole, teknikk etc.



Trening 1-2 ganger i uken.

#### I kamp

- Fokus på prestasjoner og ikke resultater
- Ved eventuell dominans i kamper (leder med mer enn 10-mål) tilpasse ved å øve på andre ting slik at det er to lag på banen som synes det er gøy å spille håndball

#### **Ungdomshåndball (13-18 år)**

Overordnet målsetning: fortsatt fokus på å ha det gøy, trygge og sosiale rammer

På disse alderstrinnene legger vi vekt på teknisk trening med ballbehandling og kasteteknikk i stort tempo og med stor bevegelse. Vi fokuserer på at utviklingen av gruppetilhørighet og samhold i laget gir individuell trygghet og selvfølelse som tjener laget både i trening og kamp. Viktig alder hvor det er viktig å se alle, uansett ferdighet.

#### Vektlegge

- Pasninger skal beherske pasningsformer/forover, sideveis, direkte, stuss i normalt tempo uten og med motstander.
- Skudd
  - Beherske normal utføring av grunnskudd og hoppeskudd
  - Perfeksjonere spesialskudd mot forskjellige forsvarspress
- Finter
  - Høyre-venstre, piruett, hoppfinte, overslagsfinte m.m.
- Samhold sosial trening vektlegges for å oppnå gjensidig respekt for hverandre.
- Understrek betydningen av lagspill.
- Fysisk trening - i denne alderen er utøvere klare for å utvikle styrke, hurtighet,



- kapasitet og eksplosivitet.
- Introdusere individuelt tilpasset treningsopplegg utenom lagtiden. Fysisk trening, skudd, teknikk, finter, skadeforebyggende, spenst etc.
- Introdusere individuelle mål, som kan periodiseres etter endt periode.

Følgende hovedområder gjennomgås

- Pådrag/viderespill.
- Motta ball i fart.
- Grunnskudd – hoppeskudd, kantskudd, fallteknikk.
- Finter (tobeinsfinte med gjennombrudd, dribleserier).
- Fotarbeid i forsvar, støting, telling, 3-2-1, 6-0 og 5-1 forsvarstaktikker.
- Hurtig avkast og returløp – samspill med keeper
- Målvaktstrening

I kamp

- Fokus på prestasjoner og ikke resultat
- Alle spillere skal ha en spillarena for utvikling

Trener bør ha trener 1 utdanning og gis tilbud om dette.  
Tematrenerkurs (13 og 14 år)

Trening minst 2 dager i uken, hvorav 50% av treningen bør være teknikk.

Benytte halltid til håndball og håndballrelatert trening. Dvs spillere møtes f.eks 30 min før halltid starter og varmer opp sammen. F.eks ved rolig jogg, intervalltrening eller andre øvelser som sørger for at man er klar til å starte med ball når halltid starter.

### **Senior (junior 16-20 år, A- og B-lag)**

Hovedmål:

Junior – utvikle, motivere og beholde, samt rekruttere til Kløftas A-lag  
A-lag; komme på øvre del av tabellen i 4.divisjon (både damer og herrer)

Vi legger vekt på tekniske ferdigheter og blikk for spillet (vurdering av muligheter) slik at utøverne velger gode løsninger i ulike situasjoner. Ferdigheter videreutvikles individuelt i forhold til spillerens posisjon og nivå. Alle spillere skal beherske minst to spilleposisjoner. Det er både A- og B- lag på Kløfta. Det er treneren til A-laget som tar ut laget til A-laget hvor alle spillere som er fylt 16 år kan spille. Uttaket skjer i samarbeid med utøverens egen trener om det er på annet lag.

Aldersgruppen er utsatt i forhold til frafall av spillere. Et viktig moment i treningsplanleggingen vil derfor være at klubben, trenerne og spillerne har samme oppfattelse av hvor mye man skal trene. Det er viktig å kunne gi alle spillerne muligheten til å fortsatt være i miljøet gjennom trening/dømming uten å følge et 100% treningsopplegg. Min. krav er å følge NHF sine retningslinjer i forhold til maks total belastning.



16-20 år skal få kamptrening enten med eget lag, A-lag eller B-lag. De skal også få tilbud om hospitering opp til A-laget innenfor de gitte reglene for hospitering.

Følgende hovedområder vektlegges

- Teknikker
  - Fotarbeidet forover/bakover
  - Støting/takling
  - Samarbeid
  - Sikring
  - startteknikk hvem starter, hvem tar returer, overtaking, varsling, skjerming, markering og merking
- Formasjoner
  - 5-1 godt, 6-0 og 3-2-1 taktisk anvendt i forhold til motspiller, 5-1 spiller mot spiller. Krav til oppfattelse av "snappesituasjoner", startsituasjoner. Returballer fra eget mål
- Ferdigheter
  - Pasning/mottak under fart/bevegelse
  - Korte/lange pasninger,
- Løpeteknikk
  - Ballsprett i stor fart
  - Løpe i luker
  - Trekke på seg 2 spillere, gjennombrudd, skuddvarianter under fart, ta ansvar, bruke sjansene.
- Spillet
  - Kontringer – en eller flere spillere, pasninger/skudd, bredde – dybde, kortpasninger, tempovariasjoner, tre og to kombinasjoner, starte opprulling, ankomstkombinasjoner.
- Samhold gir sterk lagfølelse og sportslig suksess. Treningssamling/ cuper på 2-3 dager er viktige. Spillerne må pålegges å varsle forfall til kamp/trening i god tid.

Trening minst to ganger i uken – helårstrening. Halltrening suppleres med variert trening ute og eller inne. Vektlegging av fysisk trening. Større rom for individuell trening. Spesialisering i forhold til spillplasser. Variasjon i intensitet. Håndballtaktikk som faseinndeling mm. Innføres gjennom teori..

### **J33/G33**

Hovedmål: gi ett tilbud for alle som ønsker å være i aktivitet. Sosial arena – felles cup for senior.

Trening; en gang i uka.

### **Dommere**

Dommere får tilbud om å dømme fra det året utøverne er i 14-årsklassen. Det skal tilbys bredt og vi ønsker flest mulig dommer i klubben vår. Det skal tilrettelegges for arenaer hvor dommerne kan få trene og bli trygge på banen. Dette kan f.eks. være at det arrangeres en treningskamp for dommere. Vi ønsker å legge til rette for at dommer kan dømme seriespill, beach og i temaserie ihht. regionens kriterier.





### **Samarbeid med andre klubber**

Vi ønsker i utgangpunktet å ha flest mulig spillere lengst mulig i egen klubb. I den grad det er nødvendig å samarbeide med andre klubber for å kunne opprettholde et lokalt spilltilbud i ulike årsklasser, skal vi jobbe for å kunne inngå samarbeidsavtaler med andre nærliggende klubber.