

## SPORTSPLAN FOR

**HK VESTRE TOTEN**

Stiftet 21.05.2012

1.0 Innledning .....	3
2.0 Overordnede mål og retningslinjer .....	3
2.1 Visjon .....	3
2.2 Verdigrunnlag .....	4
2.3 Overordnede sportslige mål .....	4
2.4 Fair Play .....	4
2.5 Retningslinjer og ansvar for trenere og lagledere .....	4
2.6 Retningslinjer og ansvar for spillere .....	4
2.7 Retningslinjer og ansvar for oppmenn og foreldre .....	4
2.8 Retningslinjer og ansvar for dommere .....	5
3.0 Organisering .....	5
3.1 Organisering av klubbens lag, treningsopplegg og tilbud .....	6
3.2 Utviklingsplan .....	6
3.2.1 Nivå 1 6-9 år .....	6
3.2.2 Nivå 2 10-12 år .....	7
3.2.3 Nivå 3 13-15 år .....	7
3.2.4 Nivå 4 16-20 år .....	8
4.0 Barnehåndball (6-12 år) .....	8
4.1 På treninger .....	9
4.2 På kamper .....	9
4.2.1 Påmelding av lag .....	9
4.2.1.1 4'er - minibane (6-8 år) .....	9
4.2.1.2 5'er - kortbane (9-10 år) .....	10
4.2.1.3 6'er - ordinær bane (11-12 år) .....	10
4.2.2 Motstand, mestring og disponering av spillere .....	10
4.2.3 Rullering av posisjoner på banen .....	10
4.2.4 Lån av spillere .....	11
4.3 Hospitering .....	11
4.4 Spillere på dispensasjon (disp) .....	11

4.5 Samarbeid og sammenslåing av aldersgrupper i klubben .....	11
4.6 Barnehåndballtreneren .....	11
4.6.1 Trenerforum.....	12
4.7 Håndballskole.....	12
5.0 Ungdomshåndball (13-18 år).....	12
5.1 Differensiering .....	13
5.1.1 Hospitering.....	13
5.1.1 Permanent hospitering .....	13
5.2 Miljø .....	13
5.3 Involvering .....	13
5.3.1 Håndballskole .....	14
5.4 På treninger .....	14
5.4.1 Målvaktstreninger.....	14
5.5 På kamper .....	14
5.5.1 Lån av spillere .....	15
5.6 Spillerkompetanse .....	15
5.6.1 Nivådeling i ungdomshåndballen .....	15
5.6.2 NHF's teknikkmerker .....	16
5.6.2 Dommerkurs .....	16
5.7 Sponsorer .....	16
5.8 Ungdomshåndballtreneren .....	16
5.8.1 Trenerforum.....	16
5.9 Lag som ønsker å satse .....	17
5.9.1 Cuper og turneringer for satsningslag .....	17
6.0 Overgang til seniorhåndball (15-18 år).....	17
6.1 Kriterier for å trene og spille med seniorlag.....	17
6.2 Seniorers ansvar ovenfor ungdomsspillere .....	17
6.3 Synlige talenter med ambisjoner om å nå langt.....	17
7.0 Seniorhåndball .....	18
7.1 Overordnede mål.....	18
7.2 Organisering.....	18
7.3 Forventninger til trenere .....	18
7.4 Forventninger til spillere.....	18
7.5 Klubbengasjement .....	19
7.5.1 Engasjement for yngre lag .....	19
7.6 Treningsmengde og tid .....	19

7.7 Retningslinjer for flytting av spillere til og fra første- og andrelag .....	19
7.7.1 Lån av spillere .....	19
7.8 Klubbens holdninger til spillestil .....	19
8.0 Kjerringtrim .....	19
9.0 Avstemming .....	19

## 1.0 Innledning

HK Vestre Toten er en breddeklubb hvor mesteparten av aktiviteten drives av dugnader og frivillighet. Vi er avhengige av positive holdninger og engasjement av foreldre/foresatte og andre frivillige.

Sportsplanen skal fungere som et verktøy for å leve opp til klubbens målsetninger og være et viktig fundament for klubbens sportslige aktivitet. Sportsplanen skal sikre kontinuitet og utvikling for spillere, trenere og ledere, og sikre klubbstyrte prosesser innenfor spiller-, trener- og lederutvikling og kommunisere hva vi driver med ut til våre samarbeidspartnere og andre interesserte.

Sportsplanen skal også være et hjelpemiddel for håndballoplæringen. Dokumentet skal være et redskap og bidra til et mer planmessig arbeid. Den gir tydelig informasjon til trenere om hva som forventes av treningsinnhold og treningsmengde i de aktuelle aldersgruppene. Den skal understreke at det er viktig å samle klubben og jobbe i samme retning, og øke treneres kompetanse.

Sportsplanen skal for spillerne i klubben påvirke holdninger i trening og kamp, påvirke fysiske og mentale ferdigheter, påvirke samhandlingsevne og håndballforståelse og påvirke sosial kompetanse.

HK Vestre Toten ønsker at alle jenter og gutter i kommunen skal få et godt tilbud om å spille for klubben fra de er 6 år/1.klasse.

Sportsplanen er gjennomlest og godtatt i styret 22.01.24.

## 2.0 Overordnede mål og retningslinjer

### 2.1 Visjon

HKVT skal være en klubb for alle. Hos oss skal alle spillere kjenne på mestring og trivsel, som vil lede til utvikling, uavhengig av nivå.

I barnehåndballen er det målsetting om flest mulig, lengst mulig, best mulig.

I ungdomshåndballen er det målsetting om utvikling ut fra eget utgangspunkt, gruppetilhørighet, store øyeblikk, trygge rammer og det å bli sett og bli tatt vare på - både som enkelt individ, og som lag.

I seniorhåndballen er det målsetting om å bære klubben med stolthet. Våre seniorspillere skal representere klubben på en god måte - både i hallen og i samhandling med andre.

## 2.2 Verdigrunnlag

Våre grunnverdier er basert på våre bokstaver – HKVT:

- Håndballglede
- Kvalitet og utvikling
- Vennskap
- Trygghet

Alle som representerer klubben skal følge klubbens verdier før, under og etter kamp og aktiviteter i regi av klubben.

## 2.3 Overordnede sportslige mål

- Alle våre spillere skal ha det gøy med håndball
- Vi skal ha lag i alle klasser i barnehåndballen
- Vi skal være en klubb som praktiserer fair play i alt vi gjør
- Våre spillere skal kjenne på mestring og utvikling

## 2.4 Fair Play

- I barnehåndballen skal resultatfokuset være underprioritert. Det skal være lik spilletid for alle så langt det lar seg gjøre, mestring og glede skal prege både treninger og kamper.
- I ungdomshåndballen skal kamper forsøkes vinnes, men ikke med mest mulig.
- Uavhengig av alder og stilling skal vi alltid spille med fair play, og vi skal behandle alle med respekt.

## 2.5 Retningslinjer og ansvar for trenere og lagledere

- Vise god sportsånd og Fair play utad
- Legge til rette for hver enkelt spiller, vise engasjement og at du bryr deg
- Følg kamp-/turneringsreglement og spilleregler
- Respektere dommere, motstandere, trenere, ledere og publikum i kamp
- Gripe inn i tilfeller der spillere blir utsatt for mobbing og/eller diskriminerende opptreden
- Respektere klubbens lover og regler
- Lese gjennom klubbens sportsplan og signere trenerkontrakt ved oppstart av ny sesong.

## 2.6 Retningslinjer og ansvar for spillere

- Møt i god tid og godt forberedt til trening og kamp, med riktig treningsutstyr
- Møte forberedt til trening – komme for å trene, ikke bli trent. Være "påskrudd".
- Møt opp på trening og kamp selv om du er skadet
- Respektere laguttak og spillerbytter
- Ha respekt for medspillere, motspillere, ledere, trenere og dommere, på trening og i kamp
- Ta ansvar for å rydde garderobes og på banen etter trening og kamp
- Etterleve trenerens bestemmelser og de «regler» som gjelder i trening og kamp
- Respektere klubbens lover og regler

## 2.7 Retningslinjer og ansvar for oppmenn og foreldre

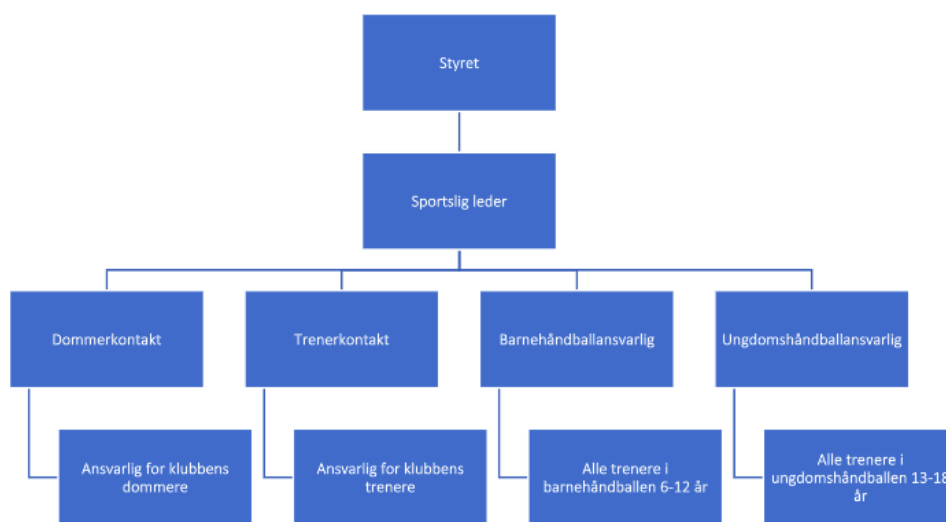
- Holde eget, andres og lagets utstyr i orden
- Vise respekt for alle
- Følge foreldrevett-reglene
- Respektere trenerens avgjørelser
- Respektere dommerens avgjørelser
- Møt opp til kamper, støtt alle på laget

- Vis lagånd, vær et godt forbilde for barna
- Respektere klubbens lover og regler

## 2.8 Retningslinjer og ansvar for dommere

- Møt tidsnok
- Hilse på alle voksne og ønske lykke til/takke for kamp
- Oppfordre til fair play
- Veilede i barnehåndballen
- Være tydelig
- Respektere klubbens lover og regler

## 3.0 Organisering



Klubben har utnevnt egen dommerkontakt og egen trenerkontakt, som har sine ansvarsområder. Pr. sesongen 23/24 er det klubbens trenere som er barnehåndball- og ungdomshåndballansvarlige.

Klubbens leder har det overordnede sportslige ansvaret for sesongen 23/24.

### 3.1 Organisering av klubbens lag, treningsopplegg og tilbud

Vi følger Håndballforbundets anbefaling for de forskjellige klassene.

Alder	Aktivitetstilbud	Satsningstilbud	Klubbens utviklingsplan	Ekstra klubbtilbud
Kjerringtrim	1 trening			
Senior	2 treninger + kamper		Klubbens utviklingsplan som er nedfelt i Sportsplanen skal følges så godt det lar seg gjøre. Årskull skal følges så langt det lar seg gjøre. Spillere på disp skal være på et minimum. Antall påmeldte lag i serie er avhengig av kulletts antall og antall trenere.	
16 år	3 treninger + kamper og turnering(er)	Spillerutvikling (SPU) fra 13 år		Beach-håndball
14 år				
12 år	2 treninger + kamper og turnering(er)			Håndballskole i høstferien, fra 6-12 år. Påmeldingsfrist og betaling.
10 år				
9 år				
8 år				
7 år		1 trening + kamper og turnering(er)		
6 år				

Treningstilbud:

For å møte de ulike behovene hos barn og ungdom skal klubben tilby et differensiert aktivitetstilbud. Dette blir viktigere jo eldre spillerne blir. Det er opp til trenerne å sørge for at aktivitetstilbudet kvalitetssikres.

Med treninger menes alle arrangerte treninger i regi av HK Vestre Toten.

Treningsmengde i barne- og ungdomshåndballen:

Det skal ikke trenes mindre enn tabellen tilsier, og om det skal trenes mer, skal dette avtales med klubbens sportslige leder. Det er lov å arrangere ekstra treninger utenom det sportsplanen tilsier, men da skal disse treningene være frivillige for spillerne å delta på, og oppmøte skal ikke ha noe å si for trenernes valg av spillere i ordinære kamper.

Senest fra J/G 8 år skal lagene reise på cup. Det skal være stas å bli eldre og få reise lenger og oftere. Klubben sponser påmeldingavgift for én cup hvert år. Deltageravgift og finansiering ellers må dekkes av dugnader eller egenandel. Det er opp til trener(e) og foreldregruppa å melde på cup'er de ønsker å delta på. Hvert år er det mål om å reise på en felles cup for hele klubben.

### 3.2 Utviklingsplan

Vi følger utviklingstrappa til Håndballforbundet, som er gjengitt her.

#### 3.2.1 Nivå 1 6-9 år

Gjennom lek legges til rette for innlæring av tekniske ferdigheter som:

- Ballbehandling
- Skudd fra gulvet og lufta
- Drible begge hender
- H/V finte og V/H finte

- Fokus på rytme
- Avløp. Hvordan komme seg forbi forsvarsspilleren uten ball?
- Tohåndsmottak og kast med høyre og venstre hånd.

Vi skal bruke ulike type baller. Teknikktreningen skal ha utgangspunkt i den enkeltes utviklings- og ferdighetsnivå. Vi skal være "kompis med ballen" og i forsvar skal fokuset være på forflytning og snapping. Ønsket om å vinne ballen skal stå sentralt.

### 3.2.2 Nivå 2 10-12 år

Gjennom lek legge til rette for innlæring og videreutvikling av tekniske ferdigheter som:

- Ballbehandling
- Skudd fra gulvet og lufta fra ulike posisjoner
- Finter, skuddfinter, overslag og piruett. Hvordan komme seg forbi forsvarsspilleren med ball?
- Avløp. Hvordan komme seg forbi forsvarsspiller uten ball?
- Etthåndsmottak.
- Kast med høyre og venstre hånd i fart.

Vi skal bruke ulike typer baller.

Skuddteknikk:

- Sats på feil fot
- Stem skudd
- Parallele føtter fra gulv og luft
- Stegskudd
- Introdusere posisjonsspesifikke skudd (ls, ks, bs)

Pasningsteknikk:

- Pasningsfinte
- Innspill, utspill, oppspill

Forsvar:

- Duellspill 1:1 og 1:2
- Finte som forsvarsspiller
- Beredskapsstilling
- Forflytning
- Takling
- Snapp

### 3.2.3 Nivå 3 13-15 år

Automatisere teknikker:

- Ballbehandling med press
- Kast og mottak. Med press og motspill. I fart og i lufta.
- Dribling
- Finte
- Skudd
- Sperrer

- Forflytning
- Takling
- Snapp
- Blokk
- Faserelatert og posisjonsbestemt teknikk

Spesialisere egen teknikk med utgangspunkt i egne ferdigheter og forutsetninger. Vær bevisst på biologisk utvikling, og la alle spillerne som ønsker få trene i linjeposisjon.

#### 3.2.4 Nivå 4 16-20 år

Spesialisere og utvikle spisskompetanse i spillposisjon.

Situasjonsbestemt teknikk:

- Linjespiller (LS)
  - o Forflytning, sperre, mottak
  - o Forflytning, sperre, rykk, mottak
  - o Mottak med en hånd. Høyt og lavt, med og uten press.
- Backspiller (BS)
  - o Forflytning uten ball. Posisjonering ut fra situasjon.
  - o "Spesialskudd" og "spesialfinte"
  - o Innspill, utspill, oppspill
- Kantspiller (KS)
  - o Tilløp med ulike vinkler
  - o Høyde i innhoppet
  - o Kunne satse på både høyre og venstre fot
  - o Variert skuddteknikk. Kunne skyte i hele målet.

Ellers teknikk fra nivå 3, men skal nå beherskes med høyere fart, kraft og presisjon i spill og motspill.

## 4.0 Barnehåndball (6-12 år)

Mål: Flest mulig, lengst mulig og best mulig. Vi ønsker lag i alle klasser.

Våre viktigste virkemidler for å nå klubbens overordnede mål innen barnehåndball er:

- Faste treningstider og forutsigbarhet i forhold til kamprunder og cuper.
- Hyppig kommunikasjon med foresatte fra trenere og ledelsen.
- Engasjere foreldre til å være trenere og lagledere. Alle som ønsker å bidra som trener i klubben får trenerkurs.
- Klubbens sportslige leder melder på antall lag i aktivitetsserien etter dialog med trener(e).
- Det kan være en trener per 7.barn, og en lagleder per 10.barn per lag.
- Det skal være HØY terskel for å avlyse trening/kamprunder. Se etter mulige løsninger. Ta kontakt med sportslig leder dersom det blir vanskelig.
- Vi skal ha trygge voksne som møter barna på trening hver uke, det vil resultere i trygge barn som tør å utfolde seg på trening og kamper, som igjen foster utvikling og trivsel.
- Ved oppstart av nye lag i starten av sesongen, kan mikslag opprettes for å vedlikeholde treningstilbud dersom det er nødvendig.
- I barnehåndballen starter sesongen for fullt etter høstferien. For etablerte lag følges skoleruta for oppstart, ferier og avslutning av sesong.
- Foreldremøter skal avholdes på hvert kull i oppstarten av høstsesongen.



#### 4.1 På treninger

Vi skal ha det gøy på trening. Fokusområdet i hele barnehåndballen er at det skal være trygt å prøve og feile. Treningene skal være en trygg arena for ungene og prøve seg frem på. De skal få støtte og oppmuntring, og alle skal bli sett. Klubbens trenere benytter seg av appen "learn handball" i tillegg til å delta på trenerkurs.

For de minste er kast og mottak, basisøvelser, individuelle balløvelser og småspill i fokus.

For de største gjelder ovenstående i tillegg til bevegelser med og uten ball, teknikkøvelser og forskjellige finter.

Se nivåene som nevnt i punkt 3.2.1 og 3.2.2.

Allsidighet på treninger skal være et mål, for å sikre barnas håndballinteresse videre. Differensiering skal praktiseres der det er behov for det – forskjellige øvelser til spillere som er på ulike stadier i utviklingen.

Alle spillere må ha med seg nødvendig utstyr til trening. Innesko og drikkeflaske er et must.

Foresatte har ansvar for å melde barna på/av trening innen fristen. Forfall fra trening bør begrunnes.

#### 4.2 På kamper

Klubben har overordnede mål for kampaktivitet:

- Alle skal få spilletid.
- Alle skal følge reglene for fair play.
- Alle spillere skal takke motstanderlag for kampen.
- Støtteapparatet skal ønske lykke til og takke for kampen til dommere og motstanders trenere.
- Barna skal lære å vinne og å tape, ikke kun være fokusert på resultatet.
- Trenerne skal gi ros for gode prestasjoner, fremgang og forsøk.
- Topping i barnehåndballen skal IKKE forekomme. Er det noen som har kommet lenger enn andre i treningsgruppa skal likevel disse få utfordringer og kjenne mestring på lik linje med de andre. Det kan være behov for å finne kreative løsninger. Ta kontakt med sportslig leder.

##### 4.2.1 Påmelding av lag

Å vente på benken er ikke gøy, det er å spille på banen som er moro! I barnehåndballen skal det derfor meldes på "nok" lag. Å ha mer enn 2 spillere på benken er ikke ønskelig, da det er spilletid i kamper spillerne streber etter.

Påmelding av lag skal skje i dialog med klubbens sportslige leder, hvor antall barn og ferdighetsnivå blir vurdert før en beslutning tas i fellesskap.

##### 4.2.1.1 4'er - minibane (6-8 år)

Det spilles 2 x 10 minutter for 6-åringene, og 2 x 15 min for 7-, og 8-åringene. Alle har 2-3 kamper per dag. Med 6 spillere på laget er det i snitt 40 minutter spilletid på en full dag, som ofte er fra kl. 09-15. Med 7-8 spillere på laget, burde det derfor meldes på 2 lag, er de 11-12 spillere burde det meldes på 3 lag osv. Regionen kan kontaktes for koordinering, så man slipper forskjellige kampdager eller internkamper.

#### 4.2.1.2 5'er - kortbane (9-10 år)

Det spilles 2 x 15 minutter, med 5 minutters pause. Også her er det best med 2 innbyttere på benken, så maks 7 spillere per lag. På en full kamprunde-dag med 3 kamper blir det 64 minutter spilletid i snitt om man har 7 spillere med. Meld på flere lag om dere er flere enn 8 spillere i treningsgruppa som ønsker å spille kamper.

#### 4.2.1.3 6'er - ordinær bane (11-12 år)

Det spilles 2 x 20 minutter, med 5 minutters pause. 2-3 innbyttere er tilstrekkelig på benken, så 8-9 spillere totalt er ønskelig. Er det mer enn 10 spillere i treningsgruppa som ønsker å spille kamper, er det ikke tilstrekkelig med kun ett lag. Med 9 spillere og to kamper per kamprunde blir det 53 minutter spilletid i snitt på en kamprunde-dag.

### 4.2.2 Motstand, mestring og disponering av spillere

På kamper må trenerne gjøre individuelle justeringer ut fra motstanden lagene møter. Det skal ikke være et mål å vinne med mest mulig i barnehåndballen.

Ved svak motstand må trenere disponere sine spillere ut fra hvem som kan kjenne mestring mot nettopp denne motstanderen. Likeledes andre veien, møter man sterk motstand skal ikke nye, uerfarne spillere bli rundspilt så de kanskje ikke ønsker å fortsette. En viss nivådeling er ikke til å unngå i håndballen, men målet skal ikke være å vinne mest mulig, men å få best mulig matching så alle kan kjenne på mestringsfølelse. Her er trenernes rolle ekstremt viktig og denne tankegangen må deles med foreldregruppa. Trenerne må disponere laget etter motstanden de møter.

Alle skal ha kjent på mestring og lagfølelse i løpet av en kamprunde. Å vinne trenger heller ikke å være mestringen; godt forsvarsspill, en god redning, en snapp eller god lagånd og fair play er like mye mestring å ta med seg videre, enn det å ha vunnet nettopp den kampen.

Dersom man møter svak motstand, bør spillerne få ekstra arbeidsoppgaver for å minimere antall mål fremover. Det kan være at alle skal ha pådrag og vidrespill i angrep før det avsluttes på en god mulighet, at man ikke skal kontre ved snapp av ballen og heller spille etablert angrep, eller at man skal bruke venstre hånd til å avslutte med i stedet for høyre, dersom man er høyrehendt.

Man skal også tilby motstanderens trenere å la keeperen stå igjen, så man ikke får flertall i angrep. Dette kan også frata motstanderne muligheten til å kontre, så det er ikke nødvendigvis en god løsning. Eventuelt kan motstanderlaget sette utpå en ekstra spiller. Igjen må trenerne ta individuelle avgjørelser alt etter hva slags motstand man møter, og hvilke spillere man har med seg.

#### 4.2.3 Rullering av posisjoner på banen

Ingen skal tvinges til å spille noe sted, men alle kan ikke stå i mål samtidig. Dette er en problemstilling som er opp til trenerne å avklare på treninger før kamprunder. Normalt vil man ha unger som ønsker litt forskjellig. Noen kjenner også på mer mestring på ving enn back, og ønsker å spille der en periode.

Det skal ikke være faste spillerposisjoner i barnehåndballen, og ungene skal bli hørt om hvor de ønsker å spille. Likevel må man ha en person på alle posisjoner under kamp, så her må trenerne bruke skjønn og rullere etter beste evne dersom det feks er ingen som ønsker å stå i mål.

Det kommer en tid hvor man må disponere spillerne på den måten som gagnar laget mest. Da er det absolutt en fordel om ikke alle kan litt om hver posisjon, men at det er gitt rom til de som har ønsket seg en bestemt plass tidlig.

Trener(ne) bestemmer hvem som skal spille hvor, men ungene skal bli hørt. Foreldrene skal respektere trenernes avgjørelse. Ved uenigheter skal sportslig leder involveres for å finne en løsning.

#### 4.2.4 Lån av spillere

Når det må lånes spillere av forskjellige grunner skal spiller(e) fortrinnsvis lånes fra andre lag i samme årsklasse. Dersom dette ikke er mulig, kan spillere lånes opp fra årsklassen under. Dersom dette ikke er mulig, kan spillere lånes ned fra årsklassen over. Det skal ikke lånes spillere ned som er mer enn 2 alderstrinn eldre. Når det lånes spillere fra eldre årsklasser skal reglene for dispensasjon følges. Regionen og motstanderlag skal informeres om disp-spillere.

Må et lag låne spillere, må trener eller lagleder på forhånd ta kontakt med lånende lags trener/lagleder for å få i gang en dialog om hvilke spillere som kan lånes. Trenerne må fordele belastningen av lånte spillere, de er med for å supplere, ikke bære laget. Fleksibilitet fra alle parter skal etterstrebtes, så kampen/kamprunden kan gjennomføres.

### 4.3 Hospitering

Hospitering av spillere til eldre årskull kan være en fin mulighet til å utvikle personlige ferdigheter videre. Det kan også være nødvendig for å styrke treningsgruppa på årskullet som er eldre, for å sikre gode treningsøkter. Hospitering er i utgangspunktet et tilleggstilbud som kommer i tillegg til treninger og kamper på eget alderstrinn.

Hospitering skal avklares med klubbens sportslige leder, før det avklares videre med spillerens foreldre og spilleren selv. Begge treningsgruppenes trenere må også være enige.

Hospitering på en eller flere treninger i uka, samtidig som man følger sitt eget lags treninger kan også bli mye for den enkelte. En avtale skal derfor være på plass om hospiteringens varighet og hvilke økter den gjelder.

Hospitering på kamper skal trenerne avgjøre om er nødvendig. Det skal ikke gå ut over spillerens hviletid, og spilleren skal ikke overbelastes.

#### 4.4 Spillere på dispensasjon (disp)

Spillere på disp skal unngås så langt det lar seg gjøre. Ved manglende tilbud skal disp søkes regionen. Det kan innvilges 2 disp-spillere per lag i barnehåndballen.

#### 4.5 Samarbeid og sammenslåing av aldersgrupper i klubben

Ved små årskull kan det være aktuelt med sammenslåing. Spillerne må da følge det eldste årskullet i aktivitetsserien. Hvis det er to aldersgrupper som ikke er mange nok spillere til å trene hver for seg, kan de selvsagt trene sammen, men ha et lag i hver serie. Dette må trenerne på de aktuelle lagene avgjøre i samråd med sportslig leder.

Ved oppstart av et årskull, som etter en tid viser seg å bli for få, skal det samarbeides med lag over eller under årskullet, fremfor samarbeid med andre klubber. Trenerne og sportslig leder skal informeres om et potensielt samarbeid.

Samarbeid med andre klubber skal kun gjennomføres om det er helt nødvendig. Sportslig leder skal involveres i denne avgjørelsen.

#### 4.6 Barnehåndballtreneren

Det er ønskelig at det er 2 trenere; hovedtrener og hjelpetrener, på alle lag fra G/J8. Dette for å sikre at nye spillere får den oppfølgingen de trenger, samtidig som de som er kommet lenger får den oppfølgingen de trenger.

I HK Vestre Toten skal det også være HØY terskel for å avlyse treninger og kamper. Med en hjelpetrener med i støtteapparatet, blir man ikke like sårbar ved sykdom eller uforutsette hendelser.

Det er ønskelig at trenerne i barnehåndballen har trenerkurs 1, minihåndballkurs, førstehjelpskurs og teipekurs. Klubben kan melde opp trenere som mangler kursing, gi beskjed.

Antall voksne per lag må være dynamisk og følge spillergruppas størrelse og spenn i ferdigheter. Med mange barn følger også mange voksne som ønsker informasjon, en lagleder burde være på plass fra ungene er 10 år, eller om gruppa blir større enn 10 barn.

#### 4.6.1 Trenerforum

Trenerne i hele klubben skal kommunisere med hverandre og dele kunnskap og erfaringer. Det skal være enkelt å få hjelp fra andre dersom det trengs. Samarbeid og positive innstillinger til andre lag og deres trenere er selvsagt.

Trenermøte avholdes hver høst før sesongen starter. Treneransvarlig i styret og sportslig leder står for gjennomføringen av møtet.

#### 4.7 Håndballskole

HK Vestre Toten skal over tre dager i Høstferien arrangere Håndballskole i Raufosshallene. Dette er et tilbud til klubbens spillere fra 6-12 år, og klubbens eldre spillere vil lede treningene. Klubben benytter seg av Håndballforbundets ferdig sponsede håndballskole-opplegg. Sportslig leder sammen med representanter fra styret står for planlegging og gjennomføring. Det forventes at spillere fra ungdomshåndballen bidrar som trenere.

### 5.0 Ungdomshåndball (13-18 år)

Mål: Store opplevelser, bli sett, lag- og gruppetilhørighet og trygge rammer.

Våre viktigste virkemidler for å nå klubbens overordnede mål innen ungdomshåndball er:

- Faste treningstider og forutsigbarhet i forhold til kamprunder og cuper.
- Hyppig kommunikasjon med foresatte fra trenere og ledelsen.
- Engasjere foreldre til å hjelpe til med alt som måtte trenes rundt laget.
- Klubbens sportslige leder melder på antall lag i aktivitetsserien etter dialog med trener(e).
- Det skal være HØY terskel for å avlyse trening/kamprunder. Se etter mulige løsninger. Ta kontakt med sportslig leder dersom det blir vanskelig.
- Sendte trenere på videre kursing, sørge for håndballfaglig utvikling i takt med ungdommenes utvikling.
- Oppnevne egen person som sørger for sosiale tiltak rundt laget utenom hallen. Personer med verv kan også påta seg ansvaret. Sosiale tiltak kan være: en tur på skøytebanen med grilling og kakao, bowling, skitur, en tur på Badeland, filmkveld, juleavslutning osv.
- Støtteapparatet må ha dialog med andre idretter, og tilrettelegge så godt det lar seg gjøre for at ungdommen kan drive med mer enn én idrett.
- Treningsmengde og treningstid er nedfelt i punkt 3.1.
- Det skal utvikles et lederteam i laget; kaptein, viskaptein og tillitsvalgt avhengig av alder og modningsnivå.
- Når laget får to eller flere kamper per dag i seriespill, skal laget tilbys et ekstra draktsett/bortedrakt-sett.
- Etablerte lag følger skoleruta mtp treninger, ferier, oppstart og avslutninger. De lag som ønsker å trene i hallen i sommerferien, må ta kontakt med sportslig leder for å avklare dette.

## 5.1 Differensiering

I ungdomsårene er det ofte enda større mental og fysisk forskjell på ungene enn når de er yngre.

Differensiering på treninger skal etterstrebes da det kan være store ferdighetsforskjeller i treningsgruppa. Differensiering innebærer at treningen blir justert etter enkelt spillers ferdigheter, så alle får utfordringer på trening for å kunne utvikle egne ferdigheter videre.

Differensiering skal praktiseres på treninger for å sikre bedre forutsetninger for mestring og utvikling av spillerens nåværende ferdighetsnivå.

I en kort eller avgrenset periode, for eksempel i forbindelse med kvalifisering til en landsomfattende serie, er det lov å praktisere differensiering av spilletid for å komme seg inn i turneringen. Trenerne bør sette grunnkrav til treningsoppmøte /ambisjonsnivå for å få lov til å spille på et landsserielag (Bring og Lerøy).

### 5.1.1 Hospitering

Spillere som er kommet lenger mentalt og fysisk kan hospitere opp på eldre lag dersom spilleren, trenerne og sportslig leder er enige om dette. Det skal skrives en avtale mellom foresatte, sportslig leder og trenere om hospiteringens varighet og omfang. Hospiteringen skal ikke gå ut over spillerens hviletid eller overbelaste spilleren på noen som helst måte.

Å hospitere på kamper kan gjennomføres dersom foresatte, trenere, sportslig leder og spilleren selv er enige om at det er hensiktsmessig.

Trenerne er ansvarlige for å sørge for at spiller på hospitering ikke blir overbelastet i kamper. Fellestreninger på tvers av lag kan praktiseres dersom trenerne er enige i at det er hensiktsmessig. Sportslig leder skal konfereres på forhånd og involveres i beslutningen som tas.

### 5.1.1 Permanent hospitering

Her menes å permanent flytte en spiller ett eller (maks) to alderstrinn opp. Spilleren følger alle aktiviteter i ny gruppe, og har dermed byttet lag.

Sportslig leder skal holde samtaler med trenere, foresatte og spilleren selv, for å sikre god informasjonsflyt med tanke på både positive og negative sider. Dersom alle parter ser det som hensiktsmessig å permanent flytte spilleren opp, er det styret som er endelig beslutningstaker. Dersom spilleren ikke ønsker å flyttes opp, skal hospiteringen fortsette som tidligere.

Spillere som er flyttet permanent, kan delta på treninger og kamper med gruppen spilleren tilhørte tidligere, dersom dette er hensiktsmessig.

## 5.2 Miljø

Egen oppnevnt voksen skal ha det sosiale ansvaret rundt laget. Det kan være lagets trener/lagleder/foreldrekontakt som påtar seg ansvaret.

Den ansvarlige skal tilrettelegge for sosiale sammenkomster, for alle lagets spillere, minst en gang høst og en gang vår - hver sesong.

Hvilke sosiale aktiviteter som gjennomføres er opp til det enkelte lag.

## 5.3 Involvering

Foreldremøte skal avholdes hver høst i forbindelse med oppstart. Treningstider, kampdatoer, cuper, dugnader og generelt hva som skal skje, og hva som forventes av foreldre/foresatte skal være tema. Det skal også informeres om lagsøkonomien, og når det er beregnet lagsdugnad.

Spillermøte skal avholdes hver høst, før eller rett etter høstferien. Dette er et overordnet møte hvor ungdommene har anledning til å komme med innspill på vegne av hele laget.

Spillersamtaler skal gjennomføres i løpet av sesongen. Oppstart spillersamtaler burde være etter høstferien, og etter spillermøtet, og pågå til alle har hatt samtale. Spillersamtaler kan foregå i treningstiden, så lenge det er tilstrekkelig med representanter fra støtteapparatet tilstede. Dette for å sikre en god treningsøkt for resten av laget. Spillersamtalene bør omfatte tanker om laget som helhet, tanker om sin egen utvikling, mål for sesongen, engasjement, mobbing/utestengelse og andre tema trenerne ser er relevante for nettopp sitt lag.

Ungdommene skal være gode forbilder for barna i klubben. De skal si "hei" i gangen og utvise normal folkeskikk.

#### 5.3.1 Håndballskole

Fra spillerne er 14 år forventes det at de kan delta på Håndballskolen i høstferien, og veilede barna som er påmeldt. Mobilen skal legges vekk, og ungdommene skal være "påskrudd". Det er ca 10 ungdommer som trengs hver høstferie.

### 5.4 På treninger

I ungdomshåndballen kreves det at ungdommene kommer i god tid og med korrekt utstyr til trening. Innesko og vannflaske er et must. Det kreves også at ungdommene er "påskrudd" og møter til trening for å trene, ikke for å bli trent. Ungdommene skal delta på alle planlagte treninger så langt det lar seg gjøre, og gi beskjed MED begrunnelse dersom de ikke kan delta.

Planlegging av treninger tar trenerne seg av. En god overordnet plan på angreps- og forsvarsspill, samt keepertrening er praktisk å ha i bakhånd, og som en veileder gjennom sesongen. Trenerne har tilgang til appen "learn handball" i tillegg til at de kan videreutdanne seg med flere trenerkurs.

Treningene skal være lystbetonte. Skadeforebyggende trening med fokus på knær og ankler samt koordinasjon og styrking av basismuskulatur skal være en del av fokusområdene.

Individuell utvikling skal være en del av opplegget, og tidligere innlærte ferdigheter skal automatiseres på best mulig måte. Samspill skal terpes. Nivåene i utviklingsplanen skal følges, se punkt 3.2.3 og 3.2.4.

#### 5.4.1 Målvaktstreninger

Klubben skal arrangere egne målvaktstreninger gjennom sesongen, dette skjer ved å engasjere ressurser internt i klubben, evt. eksternt hvis nødvendig. Treningene gjennomføres med målvakter fra 12 år. Yngre målvakter kan delta om en ser en særskilt interesse og ønske om å bli målvakt. Øktene består av fysisk, koordinativ og grunnleggende teknisk trening. Målvaktenes lags-trenerne bør delta på minst én av øktene for å få input på øvelser man kan ta med til sine egne økter. Sportslig leder har ansvaret for å sette opp tidsplan for øktene og koordinere disse. Region Øst arrangerer også diverse egne kurs for målvakter, trenerne forplikter seg til å holde seg oppdatert om disse kursene og melde på etter behov.

### 5.5 På kamper

I ungdomshåndballen skal kamper forsøkes vinnes, men ikke med mest mulig. Å vinne med 20 mål, eller mer, er ikke spesielt gøy for noen. Også i ungdomshåndballen må trenerne disponere spillerne sine etter motstanden.

Våre spillere skal utvise fair play i alt de gjør, og vise respekt for motstandere, dommere, trenere og tilskuere.

Rullering av plasser skal praktiseres i mindre grad. Spillerne har i ungdomshåndballen kommet såpass langt, at de selv kan være med og vurdere hvor de kjenner mest mestring, og i hvilken posisjon de føler at de bidrar mest til laget. Dette vil avklares fortløpende på spillersamtaler og treninger gjennom sesongen.

Spilletid skal fordeles likt på deltagende spillere, men ved matchende lag kan trenerne disponere spillerne sine ulikt for å vinne kampen. Oppmøte på treninger og holdninger blant ungdommene kan også være faktorer som avgjør mengden spilletid. Trenerens tanker rundt dette må belyses for foreldregruppa på et foreldremøte i forkant av sesongen.

Det forventes at spillerne kler seg i klubbtøy på kamper og andre arrangement i regi av HK Vestre Toten.

#### 5.5.1 Lån av spillere

Når det må lånes spillere av forskjellige grunner skal spiller(e) fortrinnsvis lånes fra andre lag i samme årsklasse. Dersom dette ikke er mulig, kan spillere lånes opp fra årsklassen under. Dersom dette ikke er mulig, kan spillere lånes ned fra årsklassen over. Det skal ikke lånes spillere ned som er mer enn 2 alderstrinn eldre. Når det lånes spillere fra eldre årsklasser skal reglene for dispensasjon følges. Regionen og motstanderlag skal informeres om disp-spillere.

Må et lag låne spillere, må trener eller lagleder på forhånd ta kontakt med lånende lags trener/lagleder for å få i gang en dialog om hvilke spillere som kan lånes. Trenerne må fordele belastningen av lånte spillere, de er med for å supplere, ikke bære laget. Flexibilitet fra alle parter skal etterstrebtes, så kampen(e) kan gjennomføres.

### 5.6 Spillerkompetanse

I et lag er det alltid spillere med forskjellig kompetanse. Hver spiller burde i denne aldersgruppen lære seg å beherske minst to spillerposisjoner og fokusere på disse to posisjonene. Trenerne ser hvor den enkelte har potensiale til å gjøre laget sterkere, så den ene posisjonen det fokuseres på, bør være denne. Unntak er keepere som er bevisste på at de kun ønsker å stå i mål.

#### 5.6.1 Nivådeling i ungdomshåndballen

Nye oppdelinger fra sesongen 23/24. Valg av nivå og påmelding av lag skal foregå av sportslig leder i samråd med trener(e) for de respektive lag.

**Jenter 13** - Serie med nivå 1 og 2.

**Gutter 14** - Serie med nivå 1 og 2. Det gjennomføres sonesamlinger og storsamlinger.

**Jenter 14** – Serie med nivå 1 og 2. Det gjennomføres sonesamlinger og storsamlinger.

**Gutter 16** – Avdelinger ut fra antall påmeldte lag i sesongen. Bring-serien er nasjonalt spilltilbud for G16. Det spilles kvalifiseringer, fire runder og nasjonalt sluttspill.

**Jenter 16** – Serie med nivå 1 og 2. Et 3. nivå oppføres dersom det blir for mange lag i nivå 1 og 2. Bring-serien er nasjonalt spilltilbud for J16. Det spilles kvalifiseringer, fire runder og nasjonalt sluttspill.

**Gutter/jenter 18 aka juniorklassen** – Det oppføres avdelinger etter antall påmeldte lag. Spillere må ha fylt 16 for å delta. Lerøyserien er nasjonalt spilltilbud for G og J 18. Det spilles kvalifisering, fire runder og sluttspill.

### 5.6.2 NHF's teknikkmerker

Teknikkmerkene skal gjennom ungdomsårene trenes på, og sølvmerket skal være målet for hele laget. Gullmerket kan være målet om trenerne ser at det er gjennomførbart. Trenerne gjør individuelle vurderinger. Se [handball.no/teknikkmerket](http://handball.no/teknikkmerket) for nærmere info.

### 5.6.2 Dommerkurs

Fra ungdommene er 14 år skal samtlige gjennomgå dommerkurs, med mindre det er spesielle forutsetninger som ligger til grunn. Individuelle unntak kan med andre ord gjøres. Spillerne skal etter endt kurs dømme de yngste lagene i klubben på håndballrunder. Dømming etter endt kurs skal skje innen 3 måneder for å sikre at ungdommene tør å bruke det de har lært.

Etter endt opplæring skal samtlige kunne dømme kamper i aldersklassene 7-9 år. Fra dommerne er 15 år kan de få opplæring i regional regi, og får dermed kompetanse til å dømme lag opp til 12 år.

Klubben dekker kostnader til dommerkurs.

## 5.7 Sponsorer

Fra spilleren trer inn i ungdomshåndballen, kan personlig sponsor bidra med midler for å dekke spillerlisens og klubbtoy. Fra året spilleren fyller 16 år, er det fritt beløp på midler fra personlig sponsor.

## 5.8 Ungdomshåndballtreneren

Når ungene blir større, kreves også mer av de voksne. Avhengig av spillergruppas størrelse, må det mest sannsynlig rekrutteres flere voksne inn i støtteapparatet.

Hovedtreneren skal lage treningsplaner, gjerne i samråd med hjelpetrener(e), og evaluere laget i desember og april. En evaluering per lag skal sendes inn til Årsmøtet.

Trenerne må sørge for oppfølging av ungdommene med særdeles god håndballforståelse, og sende de på sonetreninger og andre regionale tilbud.

Trenerne må kontinuerlig vurdere å hente inn spesialkompetanse; for eksempel basistrenere, spesialist på skadeforebyggende trening (evt trening for skadde eller overbelastede spillere) og keepertrenere.

Trenerne må holde seg oppdatert på råd og anbefalinger fra Håndballforbundet og region Innlandet.

Alle trenere i ungdomshåndballen skal ha trener 1 kurs. Trener 2 kurs kan søkes styret, og vil bli behandlet fortløpende.

Trenere (og laglederen) skal avholde foreldremøte hvert år. Tanker rundt spilletid, disponering av laget og treningsopplegg skal bevisstgjøres for foreldregruppa.

### 5.8.1 Trenerforum

Trenerne i hele klubben skal kommunisere med hverandre og dele kunnskap og erfaringer. Det skal være enkelt å få hjelp fra andre dersom det trengs. Samarbeid og positive innstillinger til andre lag og deres trenere er selvsagt.

Trenermøte avholdes hver høst før sesongen starter. Treneransvarlig i styret og sportslig leder står for gjennomføringen av møtet.



## 5.9 Lag som ønsker å satse

Lag som ønsker å satse skal få muligheten til det. Spillere som ikke ønsker å satse, men som likevel tilhører årskullet/laget skal likevel ha et tilbud. Dermed er det ønskelig at satsningslag er mange nok til å kunne melde på 2 lag i serien. Ett på nivå 1 og ett på et lavere nivå. Dersom det ikke er mange nok spillere til å melde på to lag, må det i samråd med sportslig leder ses på muligheten for å flytte de(n) aktuelle spiller(ne) til et lag opp eller ned i alderstrinn.

### 5.9.1 Cuper og turneringer for satsningslag

Fra 13-20 år sponser klubben én påmelding + deltagerkort for inntil 14 spillere og 4 trenere til Peter Wessel-cup (eller lignende cup/turnering). Ordningen gjelder én gang per lag, så dersom man ønsker å delta flere ganger, må det finansieres på egenhånd. For å kvalifisere til denne ordningen må laget spille på nivå 1 i sin serie, og være på øvre halvdel av tabellen til jul. Ved spesielle omstendigheter kan sportslig leder involveres for å vurdere om kriteriene kan nedjusteres.

Dersom det er færre spillere/trenere enn oppgitt over, får ikke laget utbetalt overskytende.

Denne ordningen kommer i tillegg til klubbens turnerings-spons på en påmelding per lag hvert år, se punkt 3.1.

## 6.0 Overgang til seniorhåndball (15-18 år)

Fra junior til senior er det en overgangsfase som for noen er kort, og andre er lang. Overgangen avhenger av spillerens mentale og fysiske utvikling. Her må det tas individuelle avgjørelser i samråd med trenere, sportslig leder og foresatte.

### 6.1 Kriterier for å trene og spille med seniorlag

En forutsetning for å få trene med seniorlag er grunnleggende håndballferdigheter, og en forståelse av spillets gang og regler.

For å delta på kamper må treneren ta en helhetsvurdering om det er forsvarlig og hensiktsmessig med tanke på mestring og veien videre. Foresatte skal inkluderes i avgjørelsesprosessen så lenge spilleren er under 18 år.

### 6.2 Seniorers ansvar ovenfor ungdomsspillere

Seniorspillere skal være gode forbilder for alle barn og ungdommer i klubben. Normal folkeskikk skal praktiseres.

Ungdomsspillere som er med seniorlag og trener/spiller kamper skal ha positive tilbakemeldinger på aktiviteten som utføres. Konstruktive tilbakemeldinger skal gis, med veiledning og et smil om munnen.

Ungdomsspillere skal ikke under noen omstendighet få kjeft eller skjenn fra seniorspillere eller andre voksne i klubben. Det gjelder på trening/kamp og på to-manns hånd. Dersom det oppstår en situasjon skal det innkalles til et møte. Foresatte og sportslig leder skal være tilstede.

### 6.3 Synlige talenter med ambisjoner om å nå langt

Sportslig leder avgjør dersom vi har spillere i klubben i denne kategorien. Dersom spilleren selv ønsker å satse, men laget ikke ønsker det, skal det gis rom for overgang til annen klubb med satsningsmiljø.

## 7.0 Seniorhåndball

Seniorlaget er for alle over 18 år (16 år med godkjenning fra foresatte). Spillere uten ambisjoner eller med liten treningsvilje burde droppe seniorlaget, og heller delta på kjerringtrimmen.

### 7.1 Overordnede mål

- HK Vestre Toten skal ha et seniorlag i 4.divisjon eller høyere.
- Vinne mest mulig kamper.

### 7.2 Organisering



### 7.3 Forventninger til trenere

I seniorhåndballen forventes det at hele trenerteamet stiller forberedt til treninger og kamper. De skal vise interesse og omsorg for spillerne og motivere de til personlig utvikling. De skal være engasjerte og vise iver og interesse både på trening og i kamper. Hele støtteapparatet skal være lojale mot klubben. Det skal gjennomføres spillermøte hver høst, hvor sportslig leder skal delta. Spillersamtaler skal gjennomføres høst og vår.

### 7.4 Forventninger til spillere

Spillerne skal stille i klubbens bekledning på kamper og andre arrangement i regi av HK Vestre Toten. Det forventes at alle bidrar til å gjøre treninger, kamper og andre arrangement i klubben til en god opplevelse for alle involverte.

Alle skal møte opp i god tid før treninger og kamp, og alle skal ha med nødvendig utstyr og stille i korrekt bekledning.

Alle skal utvise Fair play og god folkeskikk i alt de gjør og alle skal behandles med respekt.

Spillerne skal være gode forbilder for yngre spillere i klubben, og delta på klubbens dugnader og ellers når det trengs.

De skal også følge de målene som blir satt på spillermøte i starten av sesongen.

## 7.5 Klubbengasjement

Spillerne må ha et eierskap til klubben sin og et ønske om å bidra når det trengs og der det trengs. Det være eksempelvis håndballskolen eller inngangsvakt på et arrangement for 7åringer.

### 7.5.1 Engasjement for yngre lag

Det forventes at spillere med spisskompetanse innenfor for eksempel målvaktsposisjon, hjelper til på målvaktstreninger med de yngre lagene når dette blir organisert.

## 7.6 Treningsmengde og tid

Treningsmengde og tid er nedfelt i punkt 3.1. Treninger i regi av klubben utover dette skal avklares med sportslig leder. Egentrening gjøres på eget initiativ.

## 7.7 Retningslinjer for flytting av spillere til og fra første- og andrelag

Dersom vi får lag i 2 forskjellige divisjoner skal trenerne i samråd med kapteinen på laget avgjøre hvem som er kvalifisert til å spille på hvilke lag. Dersom noen spillere er midt i mellom, skal ikke spilleren spille fast på begge lag så trenings- og kampbelastningen blir for stor. For øvrig følges bestemmelser fra region innlandet.

### 7.7.1 Lån av spillere

Til andrelaget kan det lånes spillere fra kjerringtrimmen dersom spiller på kjerringtrimmen har betalt lisens for året. Trener på seniorlaget tar i såfall direkte kontakt med den spilleren de tenker er aktuell å ha med. Treneren på seniorlaget skal bruke spillere fra seniorlaget så langt det lar seg gjøre, men spiller fra kjerringtrimmen kan benyttes om seniorlaget må trekkes pga for få spillere. Sportslig leder skal informeres.

## 7.8 Klubbens holdninger til spillestil

Vi skal spille med brede bakspillere og våre vinger skal starte opp så fort motstanderskuddet går. 6-0 forsvar skal praktiseres når det tillates i spillets gang. Vi skal ha tempofylt håndball og utvise glede for egne og medspilleres prestasjoner. Vi skal utvise gode holdninger og fair play.

## 8.0 Kjerringtrim

Klubben skal ha et håndballtilbud for eldre spillere som deler håndballgleden. Dette er et lavterskeltilbud hvor alle er velkomne. Spillere trenger ikke ha håndballbakgrunn for å delta. Laget spiller ikke serie, og har en trening i uka.

Spillere som har betalt lisens for inneværende år, kan bidra på seniorlaget ved forespørsel fra trener på seniorlaget.

Engasjerte kjerringtrim-spillere er velkomne til å bidra i klubben som trenere, lagledere, keepertrenere eller bare generelt. Ta kontakt med styret ved interesse.

## 9.0 Avstemming

Styret har stemt over innholdet i dette dokumentet, og stemmene fordelte seg slik: 6 av 6 godkjente