

		Dokumenttype FINAL	Ansvarlig enhet 30.04.21
Utgitt av Daglig leder	Godkjent av Daglig leder	Versjon 2	Dokumentnummer Sider
Tittel Utviklingsplan og retningslinjer for Fjellhammer IL HS-15 år			

Fjellhammer IL



Vår Visjon

Med hjerte for mer enn håndball

Innhold

1. Klubben oppdrag	3
2. På parketten skal Fjellhammer.....	3
3. Utviklingsplan Fjellhammer IL	4
4. Aktivitetstilbudet i Fjellhammer IL.....	4
5. TH (tilrettelagt lag).....	5
6. Håndball skolen for 1 og 2.klassinger	5
7. 8-9 år	5
8. 10- år	6
9. 11-år	6
10. 12-år	7
11. 13-år	7
12. 14-år	8
13. 15- år	9
14. Utgruppert forsvar.....	9
15. Seriekamper	10
16. Målvakter	10
17. Tematreninger i regi av klubben	10
18. Temaserien.....	10
19. Spillerutvikling i regi av Region Øst.....	10
20. Turneringer	11
21. Års, - og halvårsplan.....	11
22. Trenere og teamet rundt laget.....	11
23. Retningslinjer	12
23.1 Hospitering/ opp flytt av spiller.....	12
24. Spillerkontakt	12
24.1 Treningstider og rutiner ved sesong start.....	13
24.2 Kommunikasjon fra trenere til foreldre og spillere	13
24.3 Tilbakemeldings kultur	13
24.4 Tilbakemeldinger fra forutsatte	14
24.5 Fair play og holdninger	14
24.6 Holdninger under treninger og kamper.....	15
24.7 Det sosiale livet på lagene.....	15
24.8 Kick-off og avslutting	15
24.9 Utstyr og sponsorer	15
24.10 Sportslig utvalg (SU-kontakt).....	16
24.11 Utdanning	16

1. Klubben oppdrag

Fjellhammer IL er Region Øst største klubb med lisensierte spillere og 744 medlemmer totalt med lag i alle aldre uansett kjønn fra håndball skolen opp til seniornivå. Fjellhammer har også TH-lag (tilrettelagt Håndball) som består av spillere som har et handikapp (utviklingshemmede).

Organisasjonen Fjellhammer IL skal preges av åpenhet og inkludering. Tuffet på demokratiske verdier, vil vi forvalte medlemmenes ressurser på ansvarsfull måte. Håndballen vil motarbeide mobbing, og vil praktisere nulltoleranse for diskriminering og trakassering uansett kjønn, etnisitet, livssyn, seksuell orientering og funksjonsevne.

I Fjellhammer IL skal alle ha et godt aktivitetstilbud uavhengig av funksjonshemming, sosial og økonomisk status. Vi skal gi et godt aktivitetstilbud fra «vugge til grav». Gjennom vår aktivitet skal vi gi den oppvoksende generasjon en god plattform (fysisk, psykisk og sosialt) for livslang aktivitet.

Det gode lokalmiljøet er kanskje vårt samfunns viktigste aktivum og kulturbærer. Et godt håndballmiljø, basert på samarbeid med andre idretter, frivillighet, bidrar til tilhørighet, trivsel, meningsfull fritid og en bedret folkehelse.

2. På parketten skal Fjellhammer

- Legge til rette for riktig trening styrt av kompetente trenere og tilby utdanning.
- Arbeide aktivt for at alle lag skal bestå av minst 20 spillere, flesteparten fra Lørenskog og nærliggende kommuner
- Ha spillere på samtlige av regionens spillerutviklingstiltak
- Bruke Regionens og Håndballforbundets kamptilbud for differensiert kamptilbud fra 11-års alder slik at samtlige spillere får en tilfredsstillende kampmengde
- Utvikle spillere etter Fjellhammer ILs utviklingstrapp.
- Jobbe aktivt med høy trivselsfaktor og åpenhet innen laget der sportslig utvalgt har en nøkkelrolle i tett samarbeid med lagteamet.
- Kvalifisere til nasjonalt seriespill på 16- og 18-årsnivå (BRING og Lerøy)
- Ha seniorlag i 1.divisjon eller høyere
- Gjennomføre økonomisk nøkterne opplegg for turneringer og treningsleirer slik at alle kan delta
- Ha som mål at så mange spillere på Fjellhammer ILs rekrutt- og A-lag skal komme fra egne rekker

Begeistring

- For Fjellhammer ILs rolle som aktør for aktive og glade barn, unge og voksne i nærmiljøet
- For andres innsats for Fjellhammer IL
- I egen utøvelse av oppgaver for Fjellhammer IL

Innsatsvilje

- I gjennomføringen av oppgaver en har påtatt seg for Fjellhammer IL som trener, spiller, dommer, lagleder, i en gruppe eller i styret

Respekt

- For Norges håndballforbunds lover, regler og beslutninger
- For Fjellhammer ILs sportsplan, lagshåndbok og beslutninger
- For hverandre som medlemmer, utøvere, trenere, dommere og ledere
- For hverandres meninger og synspunkter

Fair Play

- I utøvelsen av kamper og trening som spiller, trener eller tilskuer
- I utøvelsen av alt arbeid for Fjellhammer IL

3. Utviklingsplan Fjellhammer IL

Utviklingsplanen skal være grunnsteinen for hvordan vi ønsker å utvikle spillerne som er i klubben og hvordan trenere og spillere skal opptre. Utviklingsplanen vil derfor være et meget viktig verktøy som gjør at vi alltid er på riktig vei med å gjøre alle ungdommer til bedre håndballspillere.

Vi tror derfor at tydelighet med en åpenhet skaper riktige forventninger til våre spillere og foreldre gjennom våre trenere.

Derfor har vi gjennomtenkte og klare planer angående utvikling på treninger, turneringer, seriekamper, holdninger og hvordan vi ønsker at kommunikasjon og klubb skall framstå.

Utviklingsplanen er og vil alltid være et åpent dokument som skal være tilgjengelig for alle. Der er daglig ledere som har det ytterste ansvar for all sportslig aktivitet i Fjellhammer IL

4. Aktivitetstilbudet i Fjellhammer IL

I tillegg til den normale treningen så vil det være flere tilbud under en sesong som er i regi av Fjellhammer IL.



5. TH (tilrettelagt lag)

Fjellhammer IL har et TH lag som spiller i en egen serie Rema-1000 TH-serien. TH er lag med utviklingshemmede spillere som en gang i uka trener og så spiller i serien.

Rema 1000 TH-serien handler om:

- TH-serien handler om glede og samhold, og håndballens verdier står i sentrum.
- Jenter og gutter spiller på samme lag og det er ingen inndeling i aldersklasser.
- Det spilles turneringsspill med to kamper pr. lag pr. arrangement. Arrangementene ruller blant de påmeldte lagene. Antall turneringer (dager) er fem.

6. Håndball skolen for 1 og 2.klassinger

I denne alderen er det første møtet med håndballen.

Her skal det være mye moro og høy allsidighet i det man gjør.

Det man ønsker er at ballen skal være i fokus når man ivaretar de ulike øvelsene. Håndballskolen vil legge opp til ulike stasjoner der man avslutter alle treninger med en gøy øvelse.

Det vil også være et søkelys på grunnleggende regler.

Treningstider for håndballskolen bør ligge på 60 min pr uke og være i full hall.

Treningen vil foregå ved at man har ulike stasjoner med ulike temaer.

Eksempel. Ballkontroll stasjonen. Her skal spillene bli venn med ballen med mottak etter at man kastet ballen opp i luften og at man klarer å stusse ballen med begge hender mer enn 10 ganger.

Man tar teknikkmerket Rød

Vi ønsker at man melder seg på Loppetassen som er flott arrangement for de yngste.

Her er det foreldrene til spillene som ivaretar spillene og lagene under loppetassen.

Vi vil legge til rette så at foreldre som ønsker å bidra får utdanning med trenerkurs moduler 1-4

Lag påmeldinger:

Klubben melder på lag etter man blitt enige med foreldre som ønsker å bidra.

Klubben sørger for kampdrakter.

1.klassinger er det alltid blandede lag.

2.klassinger kan man velge mellom blandede lag, gutteklasser der jenter kan delta og ren jenteklasse.

7. 8-9 år

I denne alderen er det viktig at man i og under treningene har fokus på tekniske ferdigheter som kast og mottak.

Viktig at man har høy grad av repetisjon og ser at ferdighetene er til stede innen man går videre og øker vanskelighetsgraden.

Viktige element som skal trenes på er:

Kast og mottak i ulike situasjoner, grunnskudd, hoppeskudd og blokking av skudd.

Ulike varianter av finter som venstre-høyre og høyre-venstre finte med avslutt og skudd finte.

Man skal også introdusere rullspill gjennom pådrag + rullspill med vending.

Man tar teknikkmerket bronse

Treningstid for 8-9 åringene bør ligge på 60 min pr uke med håndball og 1 time pr uke med fysisk trening der spenst og motorikk er en viktig del.

- Klubben tillater ikke at man nivådeler treninger
- Klubben tillater ikke man nivå-anpasser lag i serien
- Alle skal få så lik spille tid som mulig under kamper
- Alle skal få mulighet at få spille på ulike posisjoner
- Alle skal få mulighet at delta på turneringer
- Man kan ikke delta på turneringen utenlands
- Klubben pålegger ikke hospitering

Spillere skal i utgangspunktet forholde seg til sin alders klasse. Dersom spillerens ferdigheter er så mye bedre må det komme en henvendelse fra treneren til sportslig leder som tar saken Videre i SU der man tar opp saken og beslutte om spilleren kan være en del av et eldre lag.

8. 10- år

I denne alderen er det viktig at man i og under treningene har fokus på tekniske ferdigheter. Klubben ønsker at man har høygrad av repetisjon og ser at ferdighetene er til stede innen man går videre og øker vanskelighetsgraden.

Viktige element som skal trenes på er:

Kast og mottak i ulike situasjoner, grunnskudd, hoppskudd og blokking av skudd.
Ulike varianter av finter som venstre-høyre og høyre-venstre finte med avslutt og skudd finte.
Kant innganger.
Her starter man også med ulike sidebevegelse der man er ute og støter
Man skal også introdusere rullespill gjennom pådrag + rullespill med vending.
Man tar teknikkmerket sølv
Klubben ønsker at flere skal prøve seg som målvakt.

Treningstid for 10-åringene ligger på 60 min pr uke med håndball og 1 time pr uke med fysisk trening der spenst og motorikk er en viktig del.

(Trening øktene er ikke retningsgivende for at vi alltid kan gi lagene disse timene, men et ønskemål)

- Klubben tillater ikke at man nivådeler treninger
- Alle skal få så lik spilletid som mulig under kamper, uavhengig av nivå.
- Alle skal få mulighet til å spille på ulike posisjoner.
- Man stiller jevne lag i turneringer,
- Alle skal få mulighet at delta på turneringer man planlegger, og alle skal spille omtrent like mye.
- Det er ikke tillatt å delta på turneringen utenlands.

9. 11-år

I denne alderen er det viktig at man i og under treningene har fokus på tekniske ferdigheter. Viktig at man har høy grad av repetisjon og ser at ferdighetene er til stede innen man går videre og øker vanskelighetsgraden. Vi som klubb ønsker at man på treningene stopper opp spillet for å snakke om muligheter og gode valg. Hensikten er å øke spillernes forståelse av ulike situasjoner ved å se på alternative bevegelser med og uten ball.

Viktige element som skal trenes på er:

Kast og mottak i ulike situasjoner, grunnskudd, hoppskudd og blokking av skudd.
Ulike varianter av finter som venstre-høyre og høyre-venstre finte med avslutt og skudd finte.
Kant innganger. Rullespill gjennom pådrag og rullespill med vending.
Her starter man også med ulike sidebevegelse der man er ute og støter.
Vi introdusere overgangsspill og kryssningsspill
Man tar teknikkmerket gull
Klubben ønsker at flere skal prøve seg som målvakt

Treningstid for 11-åringene ligger på 60 min pr uke med håndball og 1 time pr uke med fysisk trening der spenst og motorikk er en viktig del.

(Trening øktene er ikke retningsgivende for at vi alltid kan gi lagene disse timene, men et ønskemål)

- Klubben tillater ikke at man nivådeler treninger
- Alle skal få så lik spilletid som mulig under kamper, uavhengig av nivå.
- Alle skal få mulighet til å spille på ulike posisjoner.
- Man stiller jevne lag i turneringer,
- Alle skal få mulighet at delta på turneringer man planlegger, og alle skal spille omtrent like mye.
- Det er ikke tillatt å delta på turneringen utenlands.

10. 12-år

I denne alderen er det bra at man i og under treningene har fokus på tekniske ferdigheter. Viktig at man har høy grad av repetisjon og ser at ferdighetene er til stede innen man går videre og øker vanskelighetsgraden. Vi som klubb ønsker at man på treningene stopper opp spillet for å snakke om muligheter og gode valg. Hensikten er å øke spillernes forståelse av ulike situasjoner ved å se på alternative bevegelser med og uten ball.

Viktige element som skal trenes på er:

Kast og mottak i ulike situasjoner, grunnskudd, hoppeskudd og blokking av skudd.

Ulike varianter av finter som venstre-høyre og høyre-venstre finte med avslutt og skudd finte.

Kant innganger.

Her starter man også med ulike sidebevegelse der man er ute og støter

Man skal også introdusere rullespill gjennom pådrag + rullespill med vending.

Utgruppert forsvar skal spilles som hoved forsvar i alle kamper så langt det lar seg gjøre

Man tar teknikkmerket gullballen

Klubben ønsker at flere skal prøve seg som målvakt, men om det er spillere som kun ønsker at stå i mål så skal man jobbe med grunnstillingen, posisjonering, fotarbeidet og målvakt regler

Treningstid for 12-åringene bør ligge på 160-180 min pr uke med håndball og 1 time pr uke med fysisk trening med lette håndvekter/strikker og spenst samt hurtighet er viktige element + noen ekstra treninger i form av FILs tematreninger.

(Trenings øktene er ikke retningsgivende for at vi alltid kan gi lagene disse timene, men et ønskemål)

- Klubben tillater ikke at man nivådeler treninger
- Klubben oppfordrer til å tilpasse laget til motstander, men ønsker at man rullerer på hvem som starter
- Nivåinndeling i regionsserie, med lag på flere nivåer er ønskelig.
- Alle skal få så lik spilletid som mulig under kamper, uavhengig av nivå.
- Alle skal få mulighet til å spille på ulike posisjoner, men vi tvinger ikke en spiller.
- Det skal stille jevne lag i turneringer og alle skal få mulighet at delta på turneringen man planlegger
- Vi oppfordrer til turneringer utenfor Norge fra 12 års alder, men de må søkes i Region Øst

11. 13-år

I denne alderen er det viktig at man i og under treningene har fokus på tekniske ferdigheter. Klubben ønsker at man har høy grad av repetisjon og ser at ferdighetene er til stede innen man går videre og øker vanskelighetsgraden. Vi som klubb ønsker at man på treningene stopper opp spillet for å snakke om muligheter og gode valg. Hensikten er å øke spillernes forståelse av ulike situasjoner ved å se på alternative bevegelser med og uten ball.

Viktige element som skal trenes på er:

Kast og mottak i ulike situasjoner, grunnskudd, hoppeskudd og blokking av skudd.

Ulike varianter av finter som venstre-høyre og høyre-venstre finte med avslutt og skudd finte.

Kant innganger. Rullespill gjennom pådrag + rullespill med vending

Her starter man også med ulike sidebevegelse der man er ute og støter.

Utgruppert forsvar skal spilles som hoved forsvar i alle kamper så langt det lar seg gjøre

Man skal nå introdusere og innarbeide kryssningsspill bak i banen med ulike plasseringer av linjespiller og introdusere tsjekker og juggespill, rullespill med sperre på 3'er i overtall samt overtall spill generelt. En annen viktig faktor er overtallspill som kan man skal trene på.

Målvakter jobber med grunnstillingen, posisjonering, fotarbeidet og reaksjon. Alle innskuddene skal være på målvaktenes premisser.

Treningstid for 13-åringe bør ligge på 160-180 min pr uke med håndball og 1 time pr uke med fysisk trening med lette håndvekter/strikker og spenst samt hurtighet er viktige element + noen ekstra treninger i form av tematreninger.

(Treningstidene er ikke retningsgivende for at vi alltid kan gi lagene disse timene, men et ønskemål)

- Klubben tillater at, men ved noen øvelser gruppeinndeler iht. fysikk/pasningsstyrke der det er naturlig for fremdrift og utbytte av økten.
- Klubben oppfordrer til å tilpasse laget til motstander, men ønsker at man rullerer på hvem som starter
- Nivåinndeling i regions serie, med lag på flere nivåer er ønskelig
- Alle skal få så lik spilletid som mulig under kamper, uavhengig av nivå.
- Alle skal få mulighet til å spille på ulike posisjoner, men vi tvinger ikke en spiller.
- Det skal stille jevne lag i turneringer og alle skal få mulighet at delta på turneringen man planlegger
- Det er lov å reise til en prestasjonsturnering der man stiller kun med et lag som trenere tar ut
- Klubben oppfordrer til turneringer utenfor Norge fra 12 års alders, men de må søkes i Region Øst

12. 14-år

I denne alderen er det viktig at man i og under treningene har høyt fokus på tekniske ferdigheter. Klubben ønsker at man har høy grad av repetisjon og ser at ferdighetene er til stede innen man går videre og øker vanskelighetsgraden. Vi som klubb ønsker at man på treningene stopper opp spillet for å snakke om muligheter og gode valg. Hensikten er å øke spillernes forståelse av ulike situasjoner ved å se på alternative bevegelser med og uten ball.

Viktige element som skal trenes på er:

Kast og mottak i ulike situasjoner, grunnskudd, hoppeskudd og blokkering av skudd.

Ulike varianter av finter som venstre-høyre og høyre-venstre finte med avslutt og skudd finte.

Kant innganger. Rullespill gjennom pådrag + rullespill med vending og jobbe med dybde og bredde samt tempoveksling

Her starter man også med ulike sidebevegelser der man er ute og støter.

Utgruppert forsvar som 3-2-1 og flatt 6-0 forsvar er forsvar som vi skal utvikle oss på.

Innarbeide kryssningsspill bak i banen med ulike plasseringer av linjespiller og introdusere tsjekker og juggespill, rullespill med sperre på 3'er i overtall samt overtall spill generelt. I denne fasen av læringen skal overtallsspill ha en stor rolle i treningen.

Man introduserer å innarbeide tsjekker og juggespill. Jugg med ulike plasseringer av linjespilleren og plass skifte Barca.

Målvakter jobber med grunnstillingen, posisjonering, fotarbeidet og reaksjon. Alle innskuddene skal være på målvaktenes premisser.

Treningstid for 14-åringe bør ligge på 225 minutter pr uke med håndball og 1 tim pr uke med fysisk trening med lette håndvekter/strikker. Skadeforebyggende som dynamisk trening og skulder program skal gjennomføres innen hver trening. Spenst og hurtighet er viktige element + noen ekstra treninger i form av tematreninger.

(Treningstidene er ikke retningsgivende for at vi alltid kan gi lagene disse timene, men et ønskemål)

- Klubben tillater at, men ved noen øvelser gruppe inndeler iht. fysikk/pasningsstyrke der det er naturlig for fremdrift og utbytte av økten.
- Nivåinndeling i regions serie, med lag på flere nivåer er ønskelig for klubben
- Alle skal få i utgangspunkt få så lik spilletid som mulig under kamper, uavhengig av nivå.
- Det skal stille jevne lag i turneringer og alle skal få mulighet at delta på turneringen man planlegger Det er lov å reise til to prestasjonsturnering der man stiller kun med et lag som trenere tar ut
- Om man blir invitert til en tredje prestasjonsturnering så ønsker vi at man deltar
- Klubben oppfordrer til turneringer utenfor Norge fra 12 års alder, men de må søkes i Region Øst

13. 15- år

I denne alderen er det viktig at man i og under treningene har høyt fokus på tekniske ferdigheter. Viktig at man har høy grad av repetisjon og ser at ferdighetene er til stede innen man går videre og øker vanskelighetsgraden. Vi som klubb ønsker at man på treningene stopper opp spillet for å snakke om muligheter og gode valg. Hensikten er å øke spillernes forståelse av ulike situasjoner ved å se på alternative bevegelser med og uten ball.

Viktige element som skal trenes på er:

Kast og mottak i ulike situasjoner, grunnskudd, hoppeskudd og blokking av skudd.
Ulike varianter av finter som venstre-høyre og høyre-venstre finte med avslutt og skudd finte.
Kant innganger. Rullespill gjennom pådrag + rullespill med vending
Her starter man også med ulike sidebevegelse der man er ute og støter.
Utgruppert forsvar som 3-2-1 og flatt 6-0 forsvar er forsvar som vi skal utvikle oss på.
Innarbeide kryssningsspill bak i banen med ulike plasseringer av linjespiller og introdusere tsjekker og juggespill, rullespill med sperre på 3'er i overtall samt overtall spill generelt.
Innarbeide tsjekker og juggespill. Jugge med ulike plasseringer av linjespilleren og plass skifte Barca.
Man fortsetter med høyt fokus på overtallspill.
Man introduserer Polakkspill og linjekryss (rundgang)

Målvakter jobber med grunnstillingen, posisjonering, fotarbeidet og reaksjon. Alle innskuddene skal være på målvaktenes premisser.

Treningstid for 15-åringer bør ligge på 255 min pr uke med håndball og 1 time pr uke med fysisk trening i labben med vekter. Skadeforebyggende som dynamisk trening og skulder program skal gjennomføres innen hver trening. Spent samt hurtighet en viktige element + noen ekstra treninger i form av tema treninger. *(Trenings øktene er ikke retningsgivende for at vi alltid kan gi lagene disse timene, men et ønskemål)*

- Klubben tillater at, men ved noen øvelser gruppe inndeler iht. fysikk/pasningsstyrke der det er naturlig for fremdrift og utbytte av økten.
- Nivåinndeling i regionsserie, med lag på flere nivåer er ønskelig for klubben
- Alle skal i utgangspunktet få så lik spilletid som mulig under kamper, uavhengig av nivå.
- Det skal stille jevne lag i turneringer der alle har mulighet til å være med
- Det er lov å reise til to prestasjonsturnering der man stille kun med et lag som trenere tar ut
- Om man blir invitert til en tredje prestasjonsturnering så ønsker vi at man deltar
- Klubben oppfordrer til turneringer utenfor Norge fra 12 års alders, men de må søkes i Region Øst

14. Utgruppert forsvar

I Fjellhammer IL skal alle lag spille forsvar med spillere som er ballorienterte og i stand til å vinne dueller en mot en og i samarbeid. For å lykkes med dette må spillerne øves i å ta valg basert på motstanders spill og ut ifra teknisk og taktisk trening være i stand til å stjele ball, stenge rom og presse motstander til vanskelige avslutningssituasjoner.

Når man ser hvor bevegelig og hvor ivrige spillerne kan være på snapp og brudd i motstanders rytme i angrepsspillet må vi spille forsvar i barneårene – ikke stå i forsvar.

Vi må trene de ferdigheter og skape den forståelsen som skal til for å bli en god forsvarsspiller uansett forsvarsformasjon. De taktiske reglene ulike trenere definerer er enkel øving – så lenge lagene har spillere som ut ifra spilleforståelse og et bredt teknisk og fysisk grunnlag har evne til å ta gode valg, vinne dueller, fremprovosere feil hos motstander og stjele ball for egen vinning. Hver og en tar mange valg og det stiller store krav til rolleforståelse. 360 graders forsvarsspill blir brukt om kravet til oppmerksomhet til det som skjer rundt spillerne på banen. Den enkelte spillers aksjon (passiv eller aktiv) får følger for medspillerne og de må forholde seg til medspillernes valg. Om det er å stå inne for å blokke eller gå frem for å snappe ball eller presse skytter, så påvirker det minst to medspillere. Vi trenere må skape øvingssituasjoner som er åpne hvor spillerne øves i vurderingsspill, også defensivt.

Gjennom innlæring av ballorientert forsvarsspill skaper vi spillere som løser komplekse situasjoner basert på egen forståelse. Ikke trenernes prinsipper. Vi får spillere som er aktive mot ball og som kan forhindre gode aksjoner fra motspillerne og fremprovosere balltap. Forsvarere som samhandler står sterkere sammen og

forsvaret må i avgjørende faser være ballorienterte slik at motspillerne ikke kommer til enkle avslutningsmuligheter.

Kroppstillingen kommuniserer mest av alt i forsvarsspillet. Da kan medspillerne lese et forventet utfall og agere deretter. Vi må skape tillit mellom spillerne til å ta egne avgjørelser og gjennom det definere medspillernes oppgaver. Som forsvarere er Vi ute etter, så hurtig som mulig, å vinne ballen. Å lære spillerne til å lese snappmuligheter og taktisk fremprovosere pasninger over en sone er ønskelig. Så må dette tilpasses motstanderlaget hvor hyppig man skal anvende dette i kamper på 10-12 år.

Kroppslig må vi ha spillere med gode forflytningsteknikker som er funksjonelle for forsvarsspillet, ha utholdenhet til å holde i gang bevegelsene i hele kamper og ha styrke til å stå i tøffe taklinger og brøyt-situasjoner. Det krever selvtillit, konsentrasjon som innhenter informasjon om omgivelsene og forståelse for det definerte regelsettet ved ulike varianter av motspill. Da kan spillerne ta egne valg etter vurdering for hva som er best for laget.

15. Seriekamper

I slutten av hver sesong vil trenere gi innspill på hvor mange lag man vil delta med på kommende sesong. Her er det viktig at alle trenere melder på lag på riktig nivå så at man tilpasser nivå opp mot spillernes mestring. Målet med å nivå tilpasse er for at spillene skal føle god mestring der spilleren er der og da.

Spilletid er viktig og alle som er satt opp på kampoppsettet skal få følelsen av å bidra.

Vi ønsker ikke at spillere med mindre mestring får mindre spilletid i alderen 8-13 år.

Fra 14 år og oppover vil alle få spilletid som er tatt ut, men her vil klubben akseptere at man gjør taktiske bytter i jevne kamper, men dette gjelder kun på nivå 1 serier.

Klubben ønsker på kamper at man også på nivå 1 ruller på hvem som starter kampene.

Vi ønsker at man fordeler likt med kamper så at det ikke blir forskjellsbehandling.

16. Målvakter

Vi gjennomfører målvaktstrening for 12-15 år i klubben der vi har fokus på det tekniske

Disse øktene ønsker klubben at målvaktene deltar på.

Det vil være to økter pr måned under konkurranseperioden

Vi ønsker at målvaktene våre deltar på målvakt samlinger i regi av Region Øst og denne kostnaden dekker klubben.

17. Tematreninger i regi av klubben

Det vil under sesongen gjennomføres tematreninger fra 12-15 åringer med søkelys på ulike roller på håndballbanen. Det vil være i utgangspunkt for spillere som ikke er med i SPU

Her er det trenere som velger ut hvem som passer på hvilke temaer.

Disse øktene vil bli lagt til helgene og antallet blir satt opp mot aktivitetsnivået blant trenerressurser

18. Temaserien

Klubben ønsker at man deltar på temaserien for 12-13-14 åringer.

Her må alle trenere gå på kurs i forkant av tematreningene.

19. Spillerutvikling i regi av Region Øst

Vi ønsker at man lar flere spillere delta på SPU der treneren kan spille inn hvilke spillere som skal delta på SPU økten. Se gjerne hvilket tema det er på økten.

20. Turneringer

I Fjellhammer IL ønsker klubben at man deltar på så mange turneringer som mulig.

Turneringer er gøy og skaper gode opplevelser for laget.

På overnattingsturneringer er det positivt dersom trener teamet bor sammen med spillene.

Vi har disse turneringer som klubben mener på er bra at delta på og med jevne lag.

- Partille Cup (SE) (Sosial turnering for hele Vi fra 12 år)
- Oslo Cup (Regionens gutteturnering)
- Bonaqua Cup (Vår egen turnering som alle lag deltar på)
- Flyball (12-15 år)
- Beach håndball (12-16 år)
- Morsa Cup (12-16)

Utenlandske turneringer som klubben mener på er fine å delta på med sosialt preg og jevne lag.

- Hellton Cup (så jevne lag som mulig)
- Junicup (så jevne lag som mulig)
- Rødspette Cup (DK) (så jevne lag som mulig)

Her er noen prestasjonsturnering som man kan delta på fra 12 år. I disse er det mulig for treneren å ta ut et lag med spillere med størst mestring eller nivå anpasse dersom flere av spillerne ønsker at delta.

Men også her skal alle som blir tatt ut få følelsen at man bidrar.

- Peter Wessel (fra 12 år)
- Skadevi Cup (fra 14 år)
- Lundaspelen (fra 14 år)
- Göteborg Cup (fra 14 år)
- Norden cup (fra 13 år)

Når trenerteamene sender ut forespørsel på deltagelse av turneringer skal det fremkomme hva som er fokus for turneringen. Eksempelvis om det er en sosial turnering med jevne og gode spilleopplevelser eller en turnering der man har resultat ambisjoner. Så at foreldrene kan avgjøre, gjerne i samråd med trenerne hvilken turnering som passer deres barn best. Men også at de som ikke blir tatt ut vet om aktiviteten.

Deltagelse på utlandsturneringer må dette søkes in til Region Øst (gjelder ikke Partille Cup)

21. Års

I mai/juni måned skal lagets hovedtrener sende årsplanen for laget til lagets SU-kontakt..

Årsplanen utarbeides av hele lederteamet (trenere og oppmenn) men det er hovedtreneren som har ansvaret.

I årsplanen skal det defineres hvordan man følger opp utviklingsplanen, spillerne, serien, hvilke turneringen man ønsker delta på og sosiale tiltak. Her skal det også vise opp målsettingen på utvikling.

Årsplanen skal også inneholde om det er spillere som skal hospitere.

22. Trenere og teamet rundt laget

Klubbens ønsker at alle lagene har gode trenere.

Fjellhammer IL ligger geografisk som gjør at treneren vil komme fra ulike kommuner rundt om Lørenskog kommune. Dette er uproblematisk for oss som klubb.

Alla lag skal ha et team som ivaretar spillene og spillernes forutsatte.

Derfor skal hvert lag ha en som er ansvarlig som er oppsatt som hoved trener og en ass

trenere/hjelpetrener. Om man velger å delegere ulike oppgaver så er det bare fint, men når man må ta et beslut så er det den som står som hoved trener som har det ytterste ansvaret.

Alle lag skal derfor ha:

- Hoved trener
- Ass trener
- Oppmann
- Dugnad

23. Retningslinjer

Retningslinjer er en viktig del for å nå vår visjon som omhandler at vi skal være tydelige på vår utvikling av spillere i Fjellhammer som klubb. Retningslinjer skal ivareta en stemme i klubben.

23.1 Hospitering/ opp flytt av spiller

I Fjellhammer Håndball SKAL det hospiteres.

Målet med hospitering er for å gi spillere en utfordring gjennom å få trene med spillere på høyere nivå. Trener på avgivende lag bestemmer hvem som kan være aktuelle for hospitering opp men i samhandling med trenerne for mottagende laget.

Hovedtreneren for spilleren må være kritisk og se at spilleren har ferdigheter, det mentale og fysikken når man sender spillere på hospitering. Der er det mottagende trenerne som bestemmer om spilleren skal få flere sjanser.

Trener på mottagende lag bestemmer hvor mange hospitanter de kan ta imot, og på hvilke treninger.

Når man avtaler hospiteringsordning opp for egne spillere, så åpner man samtidig opp for å ta imot spillere fra yngre lag til egen trening.

Hospiteringen skal ikke øke belastningen.

Dersom en spillers ferdigheter og fysikk er så mye bedre enn spillere på egne laget og det kan være aktuelt med en flytt opp på et eldre lag, så må det komme en henvendelse fra hovedtreneren til sportslig utvalgs mentor for laget som tar saken videre in til SU som behandler henvendelsen. Tvister så blir det sportslig leder som behandler saken og bestemmer. Dersom ikke det når frem er det alltid daglig leder som har siste ordet.

Vi har som utgangspunktet et prinsipp at spilleren skal tilhøre sitt lag (årgang)

Ellers er dette modell for hospitering for spillere som har en større ferdighets mestring og fysikk.

25 – 50- 25 modellen:

25 % av tiden bør spilleren være på sitt egne lag

50 % av tiden bør spilleren være på lag på sitt egne nivå

25 % av tiden bør spilleren være på lag over sitt egne nivå



24. Spillerkontakt

Det vil alltid være spillere via forutsatte som tar kontakt med våre trenere om en eventuell klubb skifte. Fjellhammer har som utgangspunkt at vi ikke sier nei til spillere som ønsker å komme til klubben.

Dersom det er mer enn 3 spillere som eksempel som ønsker at skifte klubb til Fjellhammer, skal dette varsles til SU i Fjellhammer som så tar kontakt med berørt klubb.

Hensikten er for å si fra at det nå kommer flere spillere til oss gjennom en åpen dialog.

24.1 Treningstider og rutiner ved sesong start

Etter seriestart tar administrasjonen kontakt med kommunen for å se på tilgjengelig treningstider for ny sesong. Det er kommunen som tildeler antallet timer i Lørenskoghallen og Fjellhamarhallen samt i forskjellige gymsaler.

Når administrasjonen får tildelt tider vil man se på et første utkast på treningstider sammen med sportslig leder og leder for ungdomsavdelingen.

Man sender så ut første utkast til trenere for tilbakemeldinger med mål om å bli klare innen 01.juli. Det kan år det det er vanskelig å komme i mål som gjør at treningstidene kommer først i starten av august.

24.2 Kommunikasjon fra trenere til foreldre og spillere

For at få en så god kommunikasjon som mulig mellom trenerteamet og foreldre skal alle lag minimum gjennomføre et foreldremøte i forkant av sesongen og gjerne i mai/juni.

Her skal trener teamet fremstille følgende:

- Årsplan for treninger (hva som vil være i fokus fra 01.juli til 30.juni)
- Seriespill (hvordan man tenker dersom man har flere lag)
- Turneringer (hvilke turneringer man tenkt å delta på og lag sammensetting og søkelys på turneringens hensikt)
- Tematreninger
- Sosiale samlinger (minimum 1 ila sesongen)
- Fair Play og holdninger
- Hvordan kommunikasjonen vil være under sesongen (epost eller FB)
- Lagkassa og klubb dugnader
- Diverse saker som må diskuteres

Alle lag i Fjellhammer skal ha en åpenhet om planer og tanker rundt om lagene. Dette vil skape et godt miljø for alle involverte, som gjør at man unngår unødvendige diskusjoner om særbehandling etc.

All kommunikasjon skal avtales mellom trenerteamet og foreldre. Her finner man i felleskap den form som passer best. Men det er vi som avgjør om det skal være møte og innkaller til møte.

Fjellhammer IL hjemmeside skal til enhver tid være oppdatert. Her skal hvert lag legge ut følgende:

- Kontaktpersoner med epost og mobilnummer
- Treningstider
- Artikler fra turneringer eller andre aktiviteter

24.3 Tilbakemeldings kultur

Alle trenere og tillitsvalgte må alltid tåle at det vil komme tilbakemeldinger som ikke alltid er så morsomme. Det som er viktig er at man alltid respekterer at andre har andre meninger og tar alle tilbakemeldinger med respekt.

Kommunikasjon er meget viktig at vi opprettholder og at vi er åpne og ærlige.

Men når vi har behov for at gi en tilbakemelding, uansett innhold så oppfordrer vi denne fremgangsmåten når man vil gi en tilbakemelding. Vi oppfordrer til at tilbakemeldingen er skriftlig.

1. Spillere eller foreldre oppfordres at be om en samtale/møte med lagets trener team
Dersom dette ikke fører frem
2. Spillere eller foreldre oppfordres nå at ta kontakt med lagets SU-kontakten.
Dersom dette ikke fører frem
3. Spillere eller foreldre oppfordres at tar kontakt med sportslig leder.

Tilbakemeldinger rørende ikke sportslige hendelser som **mobbing/trakassering** og andre alvorlige sosiale forhold skal dette rettes direkte til sportslig leder med cpy til trener teamet og daglig leder i klubben.

Fremgangsmåten er som følger.

1. Ta kontakt med sportslig leder
Når sportslig leder mottatt bekymringsmeldingen gjøres følgende
2. Sportslig leder vil innkalle trener teamet til et første samtal for at orienter saken sammen med lagets SU kontakt

Etter dette samtale gjøres følgende:

3. Sportslig leder innkaller foreldre til spilleren til et første møte sammen med hoved treneren og lagets SU-kontakt.

Etter dette samtale gjøres følgende:

4. Sportslig leder tar et møte med leder for Bredde sammen med lagets SU-kontakt.

Etter dette møtet gjøres følgende:

5. Sportslig leder innkaller berørt trener, trener team, SU-kontrakt og foreldre for et møte der man presenterer løsning.

Etter dette møte gjøres følgende:

6. Sportslig leder tar og orienterer styret om saken og utfallet.

I ALLE SAKER SKALL DAGLIG LEDER VÆRE ORIENTERT

24.4 Tilbakemeldinger fra forutsatte

Tilbakemeldinger om treninger, disponeringer i kamper eller for lite spilletid eller andre valg er noe vi som klubb ikke ønsker å få, men som vi vet vil komme under en sesong.

Men så lenge intensjonen er god hos klubbens trenere og at det er engangs tilfelle så vil vi som klubb ikke gjøre noe.

Det er lov at klubben, altså våre trenere kan mislykkes, men det betyr ikke at våre trenere skal få kjeft i sms eller eposter. Denne framgangsmåten vil vi som klubb ikke akseptere.

Men der det framgår at innholdet stemmer så vil klubben ta in trenere på samtale for å høre hva som skjer.

Men uansett rett eller feil så skal klubben ta imot tilbakemeldinger på et seriøst og en god måte.

24.5 Fair play og holdninger

Det er meget Viktig når man representerer Vi at man under treninger, kamper og cuper opptrer med gode holdninger.

I Fjellhammer IL respekterer vi alltid våre medspillere, motstander og dommere gjennom at opptre korrekt og sportslig mot hverandre. Vi vil ikke akseptere krenkende språk og handlinger eller noen form for rasisme.

Spillere som ikke respekterer vis Fair Play og holdninger Vil bli innkalles til en samtale med trener teamet. Om dette ikke fører frem og man ser en bedring vil trenerteamet ta opp saken med vis sportslige leder som i samråd kommer frem til hva konsekvensene Vil bli. Dersom det er så alvorlig at utestengelse kan være en konsekvens skal dette besluttes i styret. Sportslig leder tar saken inn.

Trenere som ikke respekterer vis Fair Play og holdninger vil bli innkalt til samtale med sportslig leder og daglig leder. Dersom dette ikke fører frem til noe vil daglig leder ta saken opp til styret som behandler saken og fast setter eventuelle konsekvenser.

Fjellhammer IL skal ikke ha trenere med dårlige holdninger, eller som ikke vil forholde seg til vis retningslinjer for dette.

Som trener og tillittvalgt i Fjellhammer IL forventes att du:

- Agerer med troverdighet
- Være bevisst på holdninger når det gjelder hva du sier, hva du gjør og hvordan du oppfører deg.
- Utføre ditt oppdrag etter beste evne
- Vise respekt og ydmykhet mot dine spillere, foreldre, lederkollega og motstanderlag.
- Være ærlig, tydelig, ha en åpen kommunikasjon og relasjon med spillerne og foreldre.
- Utvikle spillenes kvaliteter i håndball med mål om å gjøre alle bedre
- Behandle alle spillere likt.
- Bidra til at spillerne får et positivt inntrykk og et bestående minne av sin tid som spillere i Fjellhammer IL.
- Være en rollemodell for spillerne gjennom at Vise respekt og ydmykhet i all kommunikasjon med dommeren.
- Motvirke all form for mobbing.

- Ta ansvar for at laget foreldre oppreder korrekt under kamper og etter kampene.
- Ikke å nyte alkohol når man representerer Vi
- Tale vel om Vi i alle sammenhenger som en god ambassadør.
- Følge Fjellhammer IL retningslinjer og policy

24.6 Holdninger under treninger og kamper

Vi har tro på at alle liker å spille håndball.

For at alt skal fungere så best mulig på treningene så har vi satt søkelys på disiplin gjeldene adferd og innsats på treningen.

Fokuset går på å lytte, gjennomføre og være hyggelig mot alle også om ikke alle er på samme nivå.

Dette vil også være et viktig bidrag til adferden for spillene også utenfor banen.

I dette ligger også at spillene skal oppleve en rettferdighet og ha det morsomt på treningen.

Når trenene blåser i fløyten så skal alle lytte, presis som når dommeren blåser på kamper.

Vi er alle en del av landsbyen som skal til for å oppdra barn, og vi bidrar ved å lære barna om samhold, respekt, innsats og lagarbeid. Vi skal bidra til å skape bedre spillere og mennesker.

24.7 Det sosiale livet på lagene

Vi vet at det sosiale er en viktig grunnstein for at mange velger idrett som aktivitet.

Nettopp derfor er det viktig at alle lag har sosiale aktiviteter i fokus.

Det kan for eksempel være samlinger helt uten håndball eller treningsleir.

Vi ønsker at alle lag gjør noe sosialt utenfor håndballen hver sesong.

24.8 Kick-off og avslutting

Hvert år vil SU gjennomføre en kick-off for lagene med hensikt å skape en tilhørighet for klubben i samband med A-lagenes første kamper.

Hvert år vil SU arrangere avslutting av sesongen der alle lagene deltar.

Vi ønsker at så mange som mulig er i Lørenskoghallen når våre jenter og gutter spiller sine A-lags kamper.

24.9 Utstyr og sponsorer

Lagene selve må anskaffe ulike treningsutstyr til lagene. Oftest gjøres dette med lagkassa.

Man kan oppbevare disse i et skap som man kjøper inn og setter i Fjellhamarhallen.

Det er viktig at man forholder seg til FILs sponsorer. Det er ikke lov til at kjøpe inn treningstøy som strider mot FILs sponsorer.

Dersom lagene er usikre, skal man innhente informasjon fra styret/administrasjonen.

Dersom lagene ordner sponsorer selv, skal ikke disse stride mot FILs sponsorer.

Når lagene ordner sponsorer til lagene så tilfaller en andel klubben.

Ta kontakt med administrasjonen dersom dere har noe spørsmål om fordelingen.

post@fjellhammer.no

24.10 Sportslig utvalg (SU-kontakt)

Sportslig utvalg er en meget viktig ressursgruppe som har et særlig ansvar som SU-kontakt for lagene fra håndballskole til 15 år.

SU har en koordinerende leder som sitter i styret som rapporterer for gruppe til sportslig leder. Dersom det er saker som er vanskelige så løfter man saken videre til daglig leder.

Arbeidsoppgavene i SU vil være følgende.

Koordinerende leder for SU (styremedlem)

- Ansvar for lede og kalle in til SU møter
- Rapportere og holde dialog med sportslig koordinator
- SU-kontakt for et lag

SU-kontakt:

- Se til at laget innleverer årsplanen innen 01.09 så at den er i harmoni med utviklingsplanen
- Får inn oppsummering av høst- og vårsesong og tar opp saker i SU dersom behovet innfinner seg
- Ivareta eventuelle uenigheter eller andre ting som må løses
- Se at trenerteamet har oppdatert politiattest (ref. Vis prosedyre)
- Ha fortløpende dialog under sesong med laget
- Delta på 4 SU møter pr sesong
- Koordinere kick-off hvert år august
- Koordinere trenermøte august og januar
- Koordinere utdanning for trenene man er SU-kontakt for til sportslig koordinator i klubben
- Dialog med trenere mars-april om fortsetting
- Koordinere kontrakt til trenere man er SU-kontakt for (ansvar for selve kontrakten ligger hos daglig leder)
- Sende in treningstider for laget man er SU kontakt for til lederen for SU

24.11 Utdanning

Fjellhammer ønsker at alle våre trenere deltar på trener utdanning i regi av Norges Håndballforbund. Ta kontakt med lagets mentor dersom man ønsker påfyll med kunnskap.

Trener barnehåndball:

1-4 moduler

Trener I:

Målet med Trener 1 er å gjøre treneren i stand til å:

- Gi en innlæring av grunnleggende tekniske ferdigheter.
- Utvikle fysiske, psykiske og sosiale egenskaper for utøvere på begynnernivå, og å ivareta utøvernes behov i et sosialt, spennende og trygt miljø

Trener II:

Hovedmål

Målet med Trener 2 er å gjøre treneren i stand til å:

Ha en helhetlig forståelse av treningsprosessen og ivareta utøvernes behov i et sosialt, spennende og trygt miljø.

Fokusområder

Deltaker- og utviklingsfokus

For å ta trenerkurs II kreves det at man er autorisert trener I og er aktive trenere.

Der klubben dekker trener II så er forutsetningen att treneren er i klubben minimum 2 år etter avklart eksamen.