

		Dokumenttype FINAL	Ansvarlig enhet	Dato: 24.11.21
Utgitt av Daglig leder	Godkjent av Daglig leder	Versjon 3	Dokumentnummer	Sider 3
Tittel Utviklingsplan og retningslinjer for Fjellhammer IL håndball Elite				

Fjellhammer IL



Vår visjon

Fjellhammer IL, med hjerte for mer enn håndball

Innhold

1. Utviklingsplan Fjellhammer IL	3
2. Samhandling = Grønne tråden	3
3. G/J 16.....	4
4. Junior.....	5
5. Rekrutt.....	6
6. Elite senior damer og herrer.....	7
7. Ansvar for spilleren.....	8
8. Seriekamper	8
9. Målvakter og klubbens målvakts trenere.....	9
10. Tematreninger 16-18	9
11. Treningstider og rutiner ved sesong start.....	9
12. Oppfølging av spillere og trenere	9
13. Turneringer oppkjøring	10
14. Retningslinjer for Fjellhammer IL.....	11
14.1 Planlegging for sesongen	11
14.2 Mat og drikke	11
14.3 Hospitering/ opp flytt av spiller.....	12
15. Troppene A-lag	13
16. Prøvespill eller rekruttering av nye spillere.....	13
17. Tilbakemeldingskultur generelt.....	13
17.1 Fair play og holdninger	13
18. Doping og ren utøver	14
18.1 Holdninger under treninger og kamper.....	14
19. Botsystem	14
19.1 Det sosiale livet på lagene.....	15
19.2 Samlinger (kick off)	15
19.3 Utstyr	15
19.4 Sponsoror	15
19.5 Utdanning av trenere	15
20. Skader eller sykdom	16

1. Utviklingsplan Fjellhammer IL

Utviklingsplanen skal være grunnsteinen for hvordan vi utvikler og ivaretar spillere som er i klubben og hvordan trenere og spillere skal opptre internt og ekstern. Derfor har vi laget utviklingsplanen som er et verktøy for å ivareta det som klubben mener på er riktig vei å gå.

Modellen her er fra 16 år og opp til Elite som er senior håndball. Målet er at vi får samkjørt så at man trekker i samme tråder (den grønne veien) i utviklingen og spillet så når man er sammen har felles forståelse. Det handler om treninger med utvikling, det taktisk, tekniske, rullering, hospitering, oppfølging og at vi sikrer godt spilletilbud til alle.

Vi som klubb har stor tro på at den tydeligheten og åpenheten som dette dokumentet er vil skape riktige forventninger for trenerne, foreldre og ikke minst til våre spillere.

I tillegg til utviklingen med det sportslige så har vi som klubb meninger om gode holdninger, være en god lagkamerat/ trenere, ha god kommunikasjon og planlegge så at det alltid er forutsigbarhet for spiller og administrasjonen.

Våre trenere et særlig ansvar for at ivareta god kommunikasjon med spillene til enhver tid og at man setter av tid med god pedagogikk.

Utviklingsplanen er og vil alltid være et åpent dokument som skal være tilgjengelig for alle så at det er en forutsigbarhet for alle involverte.

Det er daglig leder som er ytterst ansvarlig for det sportslige i Fjellhammer IL.

2. Samhandling = Grønne tråden

Den grønne tråden er den retningen vi som klubb skal forholde oss til for å kunne utvikle våre spillere og lag. Den gir oss som klubb og spillere en forutsigbarhet og forståelse.

Når våre spillere går fra ungdomshåndballen opp til G/J16 eller om det kommer spillere fra andre klubber så er det viktig at disse forstår hvordan vi jobber med utvikling og hvordan vi skal ivareta den. Dette gjelder også trenere som klubben ansetter som kommer fra andre klubber og kulturer.

Derfor er samhandlingen mellom trenene og klubben, trenere og spillerne enorm viktig for at filosofien av utviklingsplanen skal fungere. Vi kaller det den 'grønne tråden'.

Her har A-lags trenene et særlig ansvar. I oppkjøringen skal det være en kick off der A-lags trenene kjørgjennom med spillene og trenene de ulike spillemønstre, treningsmoment som alle elite lag skal praktisere og kunne. Det betyr ikke at alle lag skal være en kopi av A-laget men det er viktig ved hospitering av spilleren kan de ulike øvelsene.

Denne samlingen planlegges og skjer i samhandling mellom gruppelederen for elite og trenene

For å ivareta samhandlingen i det daglige vil det foregå møter med elites hoved trenene annenhver måned eller når man ser behov for flere. Disse møtene vil være separerte mellom damer og herrer. Som eksempel kan man snakke om utviklingen av de ulike spillene
Sportslig leder for elite kaller in og leder disse møtene.

En samling i august og en samling i januar vil det foregå et felles møte med alle elite trenene.

Elite gruppen kaller in og leder disse møtene.

Målet med disse er å dra veksel på hverandre.

Det er Fjellhammer IL sin elitegruppe som har som ansvar at følge opp, samspille og legge til rette for trenene på elite for å oppnå best resultat. Dette gjøres også i samsvar med daglig leder.

3. G/J 16

I denne alderen skal spilleren gjennomgått klubbens trappstegs modell frem til nå.

Det sportslige fokuset nå er at det er økt samhandling så at G/J16 vet hva de skal gjøre når de går oppover. Derfor er noen hovedelementer i treningene og i spillet som skal gjennomføres i tillegg til oppfølging. Her er oppfølgingen viktig mellom lærer-spiller-trener. Det er trenerens ansvar å holde løpende kontakt med spillerens trenere dersom spilleren går på idrettslinje. Dette for å ivareta belastningen. Fra 16 år skal vi være best på utvikling på et nasjonalt nivå med de beste trenere.

Hovedelementer i forkant av elites trening:

Skadeforebyggende tanken er et viktig element som gjør at man i forkant av selve håndballs treningen skal ivareta denne biten.

Det kan være at man ivaretar en dynamisk oppvarming med søkelys på skulder/ ankler som eksempel. Dynamisk hinder bane der man får mange bevegelser utefra håndballens verden er noe som vi skal ta med oss på treningen.

Her er det viktig at trener apparatet har samhandling med den fysiske ansvarlig eller fysioterapeuten for å legge opp god økter.

Hovedelementer under elites treninger som vi kaller 'grønne tråden':

Disse vil kunne forandre seg og dette styrer hoved treneren, men er et godt utgangspunkt for at spillene skal få følelsen av at man mester den 'grønne tråden'. Her er individuelle ferdigheter like viktige som at den individuelle spilleren skal bli en god lagspiller. Dette er noe alle må få trene på uansett mestringsnivået.

Ulike løsninger i spillet som vi ønsker ha fokus på treningen. Som oppvarming liker vi småspill tre mot tre som eksempel.

- Juggespill
- Kryssningsspill
- Plassbytte (Bogdan)
- Rundgang høyre og venstre
- Kantoverganger
- Russersperrer
- Forsvar (6-0 din sone og ansvar, 5-1, høy press)
- Ankomst spill og returløp
- Duell spill
- Overtall spill 6-5, 7-6 (en meget viktig del av treningen)
- Lagspillet

I elementene er det viktig å ha i fokus på hvem som skal skape, utvikle og avslutte. Det valget tar man når situasjonen oppstår og hvor man skal legge trykket for å skape overtall som eksempel.

Fysisk trening:

Denne delen av treningen er meget viktig med spesielt hensyn til skadeforebyggende. Vi som klubb legger til rette for at laget har tid i labben for å ivareta denne treningsformen.

Fysiske program er noe av spillerne får på skolen og her bør trenene har dialogen med skolen om hva man jobber for å anpasse belastningen.

Treningstid:

For G/J16 bør ligge på 3 x 1,5 økter pr time og 2 fysiske (Styrke, spenst og hurtighet er tre viktige elementer som skal være med) økter der en av de kan være på skolen. + noen ekstra treninger i form av klubben tema treninger.

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

4. Junior

I denne alderen skal spilleren gjennomgått klubbens trappstegs modell frem til nå.

Det sportslige fokuset nå er at det er økt samhandling så at junior vet hva de skal gjøre når de går opp til senior eller skal spille på en arene der senior spillere deltar. Det gjør at hovedelementer i treningene og i spillet som skal gjennomføres i tillegg til oppfølging.

Her er oppfølgingen viktig mellom lærer-spiller-trener. Det er trenerens ansvar å holde løpende kontakt med spillerens trenere dersom spilleren går på idrettslinje. Dette for å ivareta belastningen.

Hovedelementer i forkant av elites trening:

Skadeforebyggende tanken er et viktig element som gjør at man i forkant av selve håndballs treningen skal ivareta denne biten.

Det kan være at man ivaretar en dynamisk oppvarming med fokus på skulder/ ankler som eksempel.

Dynamisk hinder bane der man får mange bevegelser utefra håndballens verden er noe som vi skal ta med oss på treningen.

Her er det viktig at trener apparatet har samhandling med den fysiske ansvarlig eller fysioterapeuten for å legge opp god økter.

Hovedelementer under elites treninger som vi kaller 'grønne tråden':

Disse vil kunne forandre seg og dette styrer hoved treneren, men er et godt utgangspunkt for at spillene skal få følelsen av at man mester den 'grønne tråden'. Her er individuelle ferdigheter like viktige som at den individuelle spilleren skal bli en god lagspiller. Dette er noe alle må få trene på uansett mestringsnivået.

Ulike løsninger i spillet som vi ønsker ha fokus på treningen. Som oppvarming liker vi småspill tre mot tre som eksempel.

- Juggespill
- Kryssningsspill
- Plassbytte (Bogdan)
- Rundgang høyre og venstre
- Kantoverganger
- Russersperrer
- Forsvar (6-0 din sone og ansvar, 5-1, høy press)
- Ankomst spill og returløp
- Duell spill
- Overtall spill 6-5, 7-6 (en meget viktig del av treningen)
- Lagspillet

I elementene er det viktig å ha i fokus på hvem som skal skape, utvikle og avslutte. Det valget tar man når situasjonen oppstår og hvor man skal legge trykket for å skape overtall som eksempel.

Fysisk trening:

Denne delen av treningen er meget viktig med spesielt hensyn til skadeforebyggende. Vi som klubb legger til rette for at laget har tid i labben for å ivareta denne treningsformen.

Fysiske program er noe av spillerne får på skolen og her bør trenene har dialogen med skolen om hva man jobber for å anpasse belastningen.

Treningstid:

For G/Junior bør ligge på 3 x 1,5 økter pr time og 2 fysiske (Styrke, spenst og hurtighet er tre viktige elementer som skal være med) økter der en av de kan være på skolen. + noen ekstra treninger i form av klubben tema treninger.

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

5. Rekrutt

Vår rekrutt lag vil være et steg nærmere våre A-lag for ungespillere som ønsker å satse videre. Derfor vil dette laget være en viktig utviklingsarena med mål om at få opp spillere til A-lagene.

Det vil være et viktig samhandlings element mellom junior og rekrutt og A-lag og rekrutt. Dette så at vi fanger opp våre spillere så at vi finner det riktige nivået for deres utvikling. Rekrutt laget på herrer ivaretar 2.div laget og damene 3.div laget samt NM20 lagene dersom de er påmeldt.

Hovedelementer under elites trenerer som vi kaller 'grønne tråden':

Disse vil kunne forandre seg og dette styrer hoved treneren, men er et godt utgangspunkt for at spillene skal få følelsen av at man mester den 'grønne tråden'. Her er individuelle ferdigheter like viktige som at den individuelle spilleren skal bli en god lagspiller.

Ulike løsninger i spillet som vi ønsker ha fokus på treningen. Som oppvarming liker vi småspill tre mot tre som eksempel.

- Juggespill
- Kryssningsspill
- Plassbytte (Bogdan)
- Rundgang høyre og venstre
- Kantoverganger
- Russersperrer
- Forsvar (6-0 din sone og ansvar, 5-1, høy press)
- Ankomst spill og returløp
- Duell spill
- Overtall spill 6-5 og 7-6 (en meget viktig del av treningen)
- Lagspillet

I elementene er det viktig å ha i fokus på hvem som skal skape, utvikle og avslutte. Det valget tar man når situasjonen oppstår og hvor man skal legge trykket for å skape overtall som eksempel.

Fysisk trening:

Denne delen av treningen er meget viktig med spesielt hensyn til skadeforebyggende. Vi som klubb legger til rette for at laget har tid i labben for å ivareta denne treningsformen.

Treningstid:

For rekrutt bør ligge på 3 x 1,5 økter pr time og 2 fysiske (Styrke, spenst og hurtighet er tre viktige elementer som skal være med) økter der en av de kan være på skolen. + noen ekstra treninger i form av klubben tema treninger.

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

6. Elite senior damer og herrer

Det sportslige fokuset nå er at det er økt samhandling i hovedelementer på treningene og i spillet. At man har et felles utgangspunkt, gjør det til den grønne tråden. Sen er det klart at man må ikke låse seg uten vi ønsker at utvikle individer som kan ta gode valg i den situasjonen som oppstår når man gjør en aksjon.

Hovedelementer i forkant av elites trening:

Skadeforebyggende tanken er et viktig element som gjør at man i forkant av selve håndballs treningen skal ivareta denne biten.

Det kan være at man ivaretar en dynamisk oppvarming med fokus på skulder/ ankler som eksempel.

Dynamisk hinder bane der man får mange bevegelser utefra håndballens verden er noe som vi skal ta med oss på treningen.

Her er det viktig at trener apparatet har samhandling med klubbens medisinske ansvarlig for å legge opp gode øvelser ved behov.

Hovedelementer under elites treninger som vi kaller 'grønne tråden':

Disse vil kunne forandre seg og dette styrer hoved treneren, men er et godt utgangspunkt for at spillene skal få følelsen av at man mester den 'grønne tråden'. Her er individuelle ferdigheter like viktige som at den individuelle spilleren skal bli en god lagspiller.

Ulike løsninger i spillet som klubben ønsker ha fokus på:

- Juggespill
- Kryssningsspill
- Plassbytte (Bogdan)
- Rundgang høyre og venstre
- Kantoverganger
- Russersperrer
- Forsvar (6-0 din sone og ansvar, 5-1, høy press)
- Ankomst spill og returløp
- Duell spill
- Overtall spill 6-5, 7-6 (meget viktig del av treningen)
- Lagspill

I elementene er det viktig å ha i fokus på hvem som skal skape, utvikle og avslutte. Det valget tar man når situasjonen oppstår og hvor man skal legge trykket for å skape overtall som eksempel.

Fysisk trening:

Denne delen av treningen er meget viktig med spesielt hensyn til skadeforebyggende. Vi som klubb legger til rette for at laget har tid i labben for å ivareta denne treningsformen.

Treningstid:

Våre A-lag skal trene 4 x 1,5 times økter / uke og legge in en lørdags økt 10-12 på lørdager når de har kamper på søndag dersom det er ledig tid. Gjelder kun når laget er i Eliteserien.

7. Ansvar for spilleren

Det er hovedtreneren som har ansvaret for spilleren. Det betyr at det er hovedtreneren til enhver tid som bestemmer over aktiviteten til spilleren når hun/han representerer Fjellhammer IL.

Det kan handle om spilleren skal spille, trene eller delta på andre aktiviteter utenfor laget. Dersom det er konflikter så skal det rettes til Elitegruppen. Om ikke Elite gruppen finner noen løsning så skal det sendes videre til Daglig ledere som tar det endelig beslutning.

Dersom andre trenere trenger å låne spillere skal dette alltid gå gjennom hoved treneren.

Spillere som skal delta på arrangement i regi i Regionen eller håndballs forbund er det hoved treneren som avgjør i dialog med spillere om han/hun skal delta. Dette for å ivareta spillerens belastning opp mot høy aktivitet eller eventuell skader. Der treneren er usikker så henvender seg treneren til Elite gruppen som bidrar med gode beslutning. Dersom ikke det før frem så er det daglig leder som tar beslutning.

8. Seriekamper

I klubben ønsker vi at det alltid finnes en arena for alle våre spillere uansett mestringsnivå eller de som ikke ønsker å satse 100 % i dag.

Det gjør at trenene innfør hver sesong må tenke igjennom hvilke ulike spille arenaer og nivåer man ønsker å spille til ny sesong. Disse spilles i in til klubbens administrasjon som pleier være i mai hvert år

Klubben deler in de ulike arenaene i prestasjonskamper, utviklingskamper og nivå anpassning. Dette så at spilleren spiller på det nivået som gir størst kampmestring.

Ved prestasjons kamper så tar trenene ut de spillene som treneren mener på har størst mestring der og da. Sen finnes det spillere som ligger like under den mestringen og deres arena kaller vi for utvikling. For våre spillere som ikke ønsker å satse eller ikke har mestringen for nivå 1 blir nivå 2 kampene deres hoved arena.

Det vil alltid bli utfordringer med å få lik mange kamper der spillerstallen er stor og har ulikt mestringsnivå. Men her ligger det et ansvar hos treneren å fordele så at spillene oppfatter at de spiller på korrekt nivå og arena. Her må hele teamet ta et felles ansvar så at det oppleves rettferdig.

Trenene styr belastningen som kan bli at noen må stå over kamper som de i utgangspunktet skulle spilt.

G/J16:

Prestasjonskamper er BRING

Utvikling er div 3 og juniorserien, G/J 16 1

Nivå anpassede er J-juniorserien 2, G/J 16 2, div 5

H- junior:

Prestasjonskamper er Lerøy og div 3 for H-junior

Utvikling er juniorserien

Nivå anpassede er div 5

D-junior

Prestasjonskamper er Lerøy

Utvikling er juniorserien

Nivå anpassede er div 4 og div 6

Rekrutt:

3 div og NM20

G/J 16/18 som har mestring og fysiske forutsetninger vil også kunne ta steget opp til A-lagets treninger og i noen tilfeller kamper. Det er dialog mellom trenene som avgjør dette.

Damer A-lag spiller i div 1 og samarbeider med rekrutt laget. Herrer A spiller i Rema 1000-ligaen og samarbeider med rekrutt laget om spillere som også skal spille for divisjon 2 laget.

A-lags trenerne i samråd med rekrutt treneren på div 2 blir enige i hvilke A-lag spillere som sendes til div 2 laget og damenes div 3 lag. Men det er rekrutt lagenes trenere som er ansvarlig.

9. Målvakter og klubbens målvakts trenere

Klubben har som mål at fostre gode målvakter

Klubben har teknisk målvakt trening som foregår 2 ganger pr uke med målvakter fra A-lagene.

Det blir inndeling i to trenings grupper.

Gruppe 1 er fra 12-15 og gruppe 2 er elite målvakter 16-rekrutt.

Det er klubbens A-lags målvakt trenere som sammen med instruktørene som sammen lager øktene. I tillegg skal det laget et oppsett på ting som målvakten skal ta med seg i sin normale trenings hverdag som hoved treneren skal ha fokus på.

10. Tematreninger 16-18

Det vil ikke være tematreninger på elite uten det er fokus på hospitering

11. Treningstider og rutiner ved sesong start

Elite A-lag har prioritet på treningstider i Lørenskoghallen, men kan være ved tilfellen at man får treningstider i Fjellhamarhallen.

G/J16, juniorene og rekrutt vil klubben gjøre så at man får trening i Lørenskoghallen, men det blir flest treningen i Fjellhamarhallen.

12. Oppfølging av spillere og trenere

Oppfølging av spillere skal gjøres gjennom samtaler med spilleren.

På A-lagene skal dette dokumenteres og lagres.

Denne modellen på års hjulet er kun et forslag.

Års hjulet		
Måned	Aktivitet	Aktivitet
August	Spiller samtale 1	Målsetting
August	Spiller profil	Utvikling
August	Treningsleir	Samspill
August	Kick off	Samspill
September	Trener forum	Informasjon
Oktober	Trener møte	Samspill
November		
Desember	Trener møte	
Januar	Spiller samtale 2	kontrakt
Februar	Trener møte	Samspill
Mars		
April	Trener møte	Samspill
Mai	Spiller samtale 3	
Mai	Foreldre møte	Informasjon
Juni		
Juli		

13. Turneringer oppkjøring

I Fjellhammer IL ønsker vi at man deltar på så mange turneringer som mulig for G/J16-18. På overnattingsturneringer er det positivt dersom trener teamet bor sammen med spillene. A-lagene har sine arenaer og de er gjerne i en oppstart av sesongen.

Klubben har disse turneringer som vi mener på er bra at delta på og med jevne lag.

- Partille Cup (Sosial turnering for hele klubben fra 12 år)
- Oslo Cup (16 år)
- Bonaqua Cup (16 år)

Her er prestasjonsturneringen som man kan delta på fra 13 år. I disse er det mulig for treneren å ta ut et lag med spiller med størst mestring. Men også her skal alle som blir tatt ut få følelsen at man bidrar.

- Peter Wessel (16 år)
- Skadevi Cup (16 år)
- Lundaspelen (16/18/21 år)
- Göteborg Cup (16/18, div 3)
- Norden cup (16 år)

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

Oppkjøringsturneringer:

- Skjærgårdslekene (16 og junior, så lenge vi ikke har det selv. Til denne oppkjøringsturneringen blir lag invitert.
- Fjellhammer Elite cup (Senior, Rekrutt, Junior)

Prestasjonsturneringer:

- BRING (16 år og mål om nasjonalt sluttspill)
- Lerøy (18 år og mål om nasjonalt sluttspill)
- NM20 (Mål om finale)

Disse to prestasjonsturneringer tar hovedtreneren ut det laget som man mener på har størst mulighet til at kvalifisere seg til selve seriespillet og det store målet som er sluttspillet. Det gjør at det vil være i disse to turneringer høyt søkelys på resultater. Det kan være så at noen får bidra mer enn andre. Lerøy turneringen er spesielt viktig for klubben og skal gis høy prioritet.

Spillere som er under kontrakt med A-lag men er Lerøy/BRING/NM20 spillere vil trene med NM20/ Lerøy/BRING laget i forkant av kvalik eller serierunde dersom det ikke kommer i konflikt med A-laget. Her er dialog en viktig faktor og at man finner gode løsninger spesielt når A-lags kamper er på en onsdag. Det er rekrutt treneren som har NM 20 laget.

I prestasjonsturneringer som BRING og Lerøy er det viktig at all kommunikasjon i forkant er sammen med klubbens administrasjon.

Alle lag får pr. dags dato et økonomisk bidrag for kvalik, runder og eventuelt sluttspill.

Her skal man alltid finne de billigste løsninger på lokaltransport, mat og overnatting.

Ved fly så henvender man seg til administrasjonen som ordner med flybilletter.

Hvor mange spillere man tar med skal også være relevant til antall kamper og spilletid.

12-14 spillere er maks pr lag og man reiser med maks to ledere. Vil man ha flere leder med må dette dekkes av lagenes egne lagkasser eller av personen selv.

14. Retningslinjer for Fjellhammer IL

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 og er førende for vår adferd.

14.1 Planlegging for sesongen

Som trenere mener vi på at det er viktig på dette nivået at man planlegger mål og hensikter før ny sesong. Det gjør at spillerne får en forutsigbarhet for hva man kan forvente av ny sesong.

I juni måned skal lagets hovedtrener for G/J 16-18 sende årsplanen for laget til Elitegruppen. For A-lagene så har man en løpende kontakt, men det skal foreligge en årsplan på lik linje med G/J16-18. Det er meget viktig at administrasjonen får informasjon om årsplanene så at de kan planlegge i god tid.

Evaluering av første halvår vil ivaretas av trenene sammen med Elite gruppen og med daglig leder ved behov.

14.2 Mat og drikke

Det er ekstremt viktig for en utøver at finne sin måltidsrytme. Rytmen kan være avgjørende for prestasjonen for spilleren og derfor er dette med mat og drikke meget viktig.

Derfor skal alle spillere på elite nivå spise et måltid innen trening og ha med seg mat til etter trening.

Måltidsrytme kan være slik:

07:00 Frokost

09:30 Mellommåltid

12:00 Lunsj

14:30 Mellommåltid

17:00 Middag

18:30-20:00 Trening

20:00 Restitusjonsmåltid

21:00 Kveldsmat

Bra forslag til en matpakke:

- Nøtteblandinger, tørket frukt, knekkebrødsandwich, muslibarer og ferskvarer som frukt, grønnsaker, yoghurt, juice og smoothis

Bra måltid som egner seg noen timer for trening bør være karbohydratrikt innhold og lite proteiner:

- Grove brødkiver med pålegg som skinke, ost, egg og fiskepålegg og juice eller melk
- Havregrøt med melk og frukt, bær eller juice
- Kornblanding med melk eller yoghurt og frukt, bær eller juice
- Varmrett med pasta, ris eller potet, kjøtt, fisk eller kylling, og grønnsaker eller salat

Bra restitusjonsmåltid:

- Melk og frukt
- Brødkiver med ost og skinke
- Fruktjuice, sjokolademelk, YT
- Tørket frukt (rosiner)
- Mogne bananer
- Yoghurt (Goˆˆmorgen yoghurt)
- Muslibarer
- Smoothis basert på frukt, bær, juice og melk eller yoghurt
- Sportsdrikke og -barer

Påfyll innfør en konkurranse som egner seg 1 time til 30min før start:

Banan eller annen frukt

Frukt eller bær med yoghurt

Smoothis, drikkeyoghurt

Mellomgrov brødkive med søtt pålegg som syltetøy

Energibar

Svag saft eller sportsdrikker.

For alle spillere som er under 18-år er det forbudt å drikke energidrikker når man representerer Fjellhammer IL og vi anbefaler at man uansett ikke drikker energidrikker.

14.3 Hospitering/ opp flytt av spiller

I Fjellhammer Håndball ønsker vi at hospitering dersom vi ser at dette vil øke utviklingen til våre spillere.

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 det er trenerne for mottagende laget som bestemmer om hospiteringen skal skje.

Hoved treneren 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 etter treningen.

Trener på mottagende lag bestemmer hvor mange hospitanter han kan ta imot, og på hvilke treninger. Er det usikkerhet til hoved treneren så skal treneren henvende seg til Elite gruppene eller daglig leder.

Å gå utenfor hoved treneren på det laget som man ønsker å hospitere på er ikke akseptabelt i Fjellhammer. Det skal også på møter der A-lag, Rekrutt, Junior og G/J16 trenere gå gjennom så at hospitering er harmonisert spesielt der en fra spiller går over enn årskull.

Hospiterings trening skal ikke øke belastningen.

Eksempel: Ditt lag trener på onsdag og hospiteringen skjer på en treningsfri torsdag.

Da skal spilleren ta fri onsdag og hospitere torsdag

Dersom en spillerens 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 ledere for elite eller daglig leder.

Klubbens modell for hospitering for spillere som har en større ferdighets mestring og fysikk.

20 – 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



I Fjellhammer følger man en hospiterings alders modell som sier at 16 åringer hospiterer med junior og junior med rekrutt og rekrutt med A-lag. Dersom det skulle avvike skal dette drøftes og være enighet blant trenere. Elite gruppen skal være orientert og er det uenigheter så løftes saken til daglig leder som har tar det endelige beslutet.

15. Troppene A-lag

Elite gruppen kaller in trenene for å samtale om tanker om troppen til neste sesong. Første møtet ser man hvilke som blir kvar og hva for posisjoner man skal erstatte.

Første møtet er kun et møte der man diskuterer og framlegger eventuelle ønskemål.

I Fjellhammer IL skal alltid tredje valget på en posisjon være en egen spiller som tas opp fra rekrutt/junior troppen.

16. Prøvespill eller rekruttering av nye spillere

I Fjellhammer IL er det trenene som har ansvar for nye spillere til lagene på Elite nivå.

Alle trenere må følge klubbens retningslinjer ved prøvespill av nye spillere eller rekruttering.

Det er ikke lov for trenere å gå utenfor disse og dersom man gjør det vil det medføre konsekvenser for den enkelte.

Det er kun administrasjonen som har lov å sende brev på spiller som er ønsket en dialog med. I Fjellhammer IL skal man alltid sende et brev også til de over 20 år.

17. Tilbakemeldingskultur generelt

Alle tilbakemeldinger skal gå til hoved treneren spesielt når det gjelder det sportslige. Det er trenerne som tar de sportslige valgene og vi som klubb vil ikke akseptere at foreldre går in og lager trøbbel dersom de er uenige.

Annen typ av tilbakemeldinger kan også gå til sportslig koordinator som i sin tur tar det med trener teamet.

Det er viktig i klubben at man hele tiden retter seg til den som har ansvaret.

Dersom man ikke klarer å ivareta dette som foreldre så må man se seg om til en annen klubb. Vi ha et tilbud som vi mener på er godt for utvikling og en sosial arena

Klubben Fjellhammer er våre trenere og alle andre tillitsvalgte og de er vi stolte over.

Vi som klubb skal ta alle tilbakemeldinger på alvor. Mener klubben på at det skal være en samtale eller møte så er det klubben som innkaller til dette, ikke foreldre.

På A-lagene er det spillerrådet som retter tilbakemeldinger til trenene/ elitegruppens leder. Dersom ikke dette fører frem skal det rettes til daglig leder.

17.1 Fair play og holdninger

Det er meget viktig når man representerer klubben at man under treninger, kamper og cuper opptreder 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.

Spillere som ikke respekterer klubbens Fair Play og holdninger vil bli innkalt til en samtale med treneren. Om dette ikke fører frem og man ikke ser en bedring vil treneren ta opp saken med klubbens sportslige leder som i samråd kommer frem til hva man ønsker å gjøre. Dersom det er så alvorlig at utestengelse kan være en konsekvens skal dette besluttes i styret. Sportslig leder for elite tar saken inn.

Trenere som ikke respekterer klubbens Fair Play og holdninger vil bli innkalt til Sportslig leder for elite for en samtale. Dersom dette ikke fører frem til noe vil sportslig leder ta saken vider in i daglig leder som vil avgjøre konsekvens for trenere.

Fjellhammer IL skal ikke ha trenere med dårlige holdninger, eller som ikke vil forholde seg til klubbens retningslinjer eller snakker nedsettende om andre trener kollegaer.

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 spillernes 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 klubben
- Tale vel om klubben i alle sammenhenger som en god ambassadør.
- Følge Fjellhammer IL retningslinjer og policy

18. Doping og ren utøver

I Fjellhammer IL er det et krav om at alle spillere fra 16 år også de som ikke deltar på BRING, Lerøy, 1 divisjon, Rema-1000 ligaen samt på landslag skal gjennomføre e-læringsprogrammet Ren utøver. Diplom sendes in til administrasjonen post@fjellhammer.no som oppbevarer diplomet.

I Fjellhammer IL er det null toleranse for doping eller andre rusmidler når man er en del eller representerer klubben.

www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/praktisk-info/praktiske-verktoy/ren-utover/

18.1 Holdninger under treninger og kamper

Det er viktig for utviklingen at spillerne har som mål om å bli bedre individuelt og som lagspillere på hver trening. I klubben gir man alltid 100 % under treninger og kamper. I kampen så spiller man der treneren mener på at man vil prestere best for laget.

Gode holdninger til lagkameratene og sine trenere er særlig viktig i klubben. For A-lag spillere handler det om å være en god rollemodell for de yngre.

I og under kamper skal man ha fokus på det sportslige og sin rolle. Dialog med dommeren har trenerne.

19. Botsystem

I Fjellhammer IL er det ikke lov til å opprette et botsystem på lag der spillere ikke er under kontrakt eller er under 18 år.

På lag der man ønsker å innføre et botsystem vil det ikke være lov med noen form for fysisk straff.

Botsystem kan være om man kommer for sent til treningen, glemmer drakten eller får en 2 min under kamp pga snakking som noen eksempler.

19.1 Det sosiale livet på lagene

Klubben 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.

Klubben ønsker at alle lag gjør noe sosialt utenfor håndballen hver sesong og ansvaret ligger hos lagene.

19.2 Samlinger (kick off)

Hvert år vil klubben gjennomføre en kick off for lagene med hensikt å skape en tilhørighet for klubben.

Hvert år vil klubben arrangere avslutning av sesongen der alle lagene deltar.

Det er Elite gruppen som samordner kick off for J/G16-elite sammen med elite trenene

19.3 Utstyr

A-lagenes oppmann er de som koordinerer utstyr til spillene/ trener teamet via administrasjonen i klubben.

Det er viktig at alle spillere/trenere i klubben riktig utstyr til enhver tid når man representerer klubben.

Dersom dette ikke følges vil det få konsekvenser for klubben mot våre sponsorer, men også får

vedkommende som ikke ønsker å rette seg etter hva klubben sier.

Rekrutt vil få en mindre utgave av utstyrspakken for de som er på kontrakt.

På G/J 16-18 bistår klubben med kampdrakt.

Alt annen utstyr kjøpes in av den enkelte eller om man gjør det via lagkassa.

19.4 Sponsorer

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

Dersom lagene er usikre, skal man innhente informasjon fra administrasjonen i klubben.

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

Så må man forholde seg til klubbens *retningslinjer ved lag sponsor og reklame*.

19.5 Utdanning av trenere

Fjellhammer ønsker at alle våre trenere deltar på trener utdanning i regi av Norges Håndballs forbund.

Ta kontakt med sportsligkoordinator eller elite gruppen..

Vi ønsker har de beste trenere som gjør at vi rekrutterer spillere til klubben med hensikten av å få god utvikling for våre spillere.

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.

Trener III:

Her er det dialog med Elite gruppen dersom denne utdanningen er aktuell.

20. Skader eller sykdom

Forsikring/lisens

Alle spillere skal ha en lisens for å være spille berettiget.

Fra 01.10.21 vil klubben betale alle spillere i A-lagene og rekrutt i minimum 2div LISE+ lisens.

Vil spillere ha SUPER må klubben få beskjed så vil det foregå trekk på lønn av forskjellen.

Type lisenser

Begge lisenstyper har samme egenandelsbeløp, men oppstartstid for behandling er en vesentlig forskjell.

Oppstart for behandling for Lise er tidligst 60 dg mens Lise+ og Super har 3 dager.

Dette gjelder ikke for akutt behandling eller tannskader.

Skader

Det skal være tett dialog mellom spiller og støtteapparat når skade inntreffer, slik at man raskt kommer til behandling.

Gjeldende avtale med medisinsk ansvarlig skal gjøres kjent for spiller og etterfølges

Skade skal meldes elektronisk på www.gjensidige.no/privat/meld-skade/idrettsforsikring

samme dag som skaden oppstår. Mer informasjon kan man få Gjensidige Idrettsforsikring på tlf 98701115.

Når du gjort dette får man et skadenummer som skal oppgis og henvises til ved all behandling. Senere behandling av skaden skal ikke bli påført egenandel.

(Man mister retten til erstatning hvis dette ikke gjennomføres)

Dersom man får en ny annen skade skal man gjøre en ny skademelding.

Kostnader i samband med behandling

- Skade er meldt Gjensidige Idrettsforsikring
- Behandler er godkjent av Gjensidige Idrettsforsikring
- Spilleren betaler for all behandling og legger in kvittering med utgiften på sin side på Gjensidige.
- Alle utgifter betaler spilleren for behandlingen og sender in kvitteringen på betalingen til post@fjellhammer.no.
- Maks refusjon er kr 2000,- fra klubben
- Klubben betaler ikke for behandlingen uten dette er en privat sak mellom spiller og forsikringen.

Medisinsk ansvarlig skal alltid spørre spilleren om skadenummer.

Dersom spilleren/ treneren ikke gjør dette, vil ikke klubben betale egenandelen.

Annen behandler en klubbens medisinske ansvarlig:

Klubb kan forlange at spilleren selv betaler behandling hvis annen behandler, (ref pkt om avtale med medisinsk ansvarlig over), enn den klubben har avtale med, benyttes uten klubbens samtykke.

Arbeidsgiveransvar

Fjellhammer IL er arbeidsgiver for trenere og spillere, som har kontrakt i klubb.

Dvs at bla arbeidsmiljøloven §14-9 Midlertidige ansettelse, er gjeldende.

Sykemelding

Ved sykdom og uteblivelse fra trening-kamp plikter trener/spiller å underrette klubb.

Fjellhammer IL betaler lønnen de første 16 kalenderdagene. Deretter er det gjeldende regler fra NAV som gjennomføres. Det forutsetter at spilleren/treneren opptjent retten til sykepenger.

NAV foretar utbetaling av sykepenger, etter 16.dagen.

Hvis spilleren ikke er arbeidsfør, dvs ikke kan gå på trening eller gjennomføre kamp, skal sykemelding innhentes og sendes elektronisk til arbeidsgiver som er Fjellhammer IL.

Viktig at man sier til legen at sykemeldingen skal til Fjellhammer IL

Spillerens/ trenerens faste lege kan sykemelde, men ved skader skal dette gjøres via klubbens medisinske ansvarlig første gangen og videre oppfølging med sykemelding skal gjøres via fast legen. Det er meget viktig at det er elektroniske sykemeldinger og den syke går in og godkjenner sykemeldingen på sin NAV side.

Lege eller vår medisinske ansvarlig kan også sykemelde arbeidstaker fra 20-100% arbeidsfør.
Dvs at man kan prøve seg på trening selv om man ikke er helt restituert etter skade/sykdom.
Arbeidstaker kan også settes i annen type arbeid (tilrettelegging), som arrangement under kamper

Du finner mer informasjon på NAV sine hjemmesider <https://www.nav.no/no/person/arbeid/sykmeldt-arbeidsavklaringspenger-og-yrkesskade/sykepenge/sykepenge-til-arbeidstakere>

Ansvar:

Det er spilleren/ treneren sitt ansvar at følge opp så at man følger prosedyren, og det er spillerne/ trenerens ansvar at varsle Fjellhammer IL om du blir syk/skadet.