



GJØVIK
Håndballklubb

SPORTSPLAN



Gjøvik HK

2024/2025

Innhold

1 Bakgrunnen for dette dokument	4
2 Formål med sportsplanen	4
3.1 Overordnet målsetting	4
3.2 Målsetting, å ivareta klubbens talenter	5
3.3 Målsetting, sportslig	5
4 Oppfølging av sportsplanen	6
5 Forutsetninger for aktivitet	7
5.1 Støtteapparat	7
5.2 Konflikthåndtering	7
5.3 Foreldrevettregler	8
6 Tilgang nye spillere eller når utøver slutter	9
7 Bruk av spillere fra andre lag i GHK	10
8 Spillerutvikling	11
8.1 Hospitering - Spillerutvikling via trening og kamp på nivå over	16
8.2 Spillerutvikling via nasjonale serier	17
8.3 Spillerutvikling via SUM samlinger i regionen	17
8.4 Spillerutvikling med tanke på lag kontra spiller	18
8.5 Temasamlinger	18
8.6 Junior/rekrutt	18
9 Trenerkompetanse	19
10 Trening og hverdag	20
11 Retningslinjer for sammensetning av laget	21
11.1 Seriespill i yngres avdelinger	22
11.2 Cupspill / turneringer	22
11.3 Treningskamper	22
11.4 Spesielle hensyn til spillere som driver flere idretter	22
12 Treningstid	24
12.1 Tilrettelegging av aktiviteter	24
13 Organisering og omfang, 6 – 8 år	25
14 Organisering og omfang, 9-10 år	26
14.1 Treningsmengde	26
14.2 Innhold	26
15 Organisering og omfang, 11 – 12 år	27
15.1 Treningsmengde	27
15.2 Innhold	27

16 Organisering og omfang, 13-14 år	28
16.1 Treningsmengde	28
16.2 Innhold	28
17 Organisering og omfang, 15-16 år	28
17.1 Treningsmengde	28
18 Organisering og omfang, junior	28
18.1 Treningsmengde	29
19 Fysisk trening	29

1 Bakgrunnen for dette dokument

Dette dokumentet gir retningslinjer for hvordan GHK ønsker å fokusere og drive den sportslige satsingen i klubben frem til elitenivå. Dokumentet er utarbeidet i tett samarbeid med trenere og andre ressurspersoner som har lang erfaring fra håndball. Sportsplanen har sitt utgangspunkt i lagene som befinner seg mellom 6 og 20 år.

Det forventes at alle trenere og ledere implementerer og følger sportsplanen. Dette vil medføre et merarbeid og endringer, men dokumentet er forankret i klubbens styre og skal følges.

2 Formål med sportsplanen

Den skal være retningsgivende for all sportslig satsing i GHK.

Den skal inneholde de forhold GHK ønsker å fokusere på når det gjelder utviklingsmiljø for enkelt spillere og laget.

Den skal fungere som ett hjelpemiddel og styringsverktøy for alle trenere og støtteapparat i klubben.

Den skal gi trenere retningslinjer for sitt daglige arbeid. Avvik skal følges opp og evalueres.

Den skal gi alle medlemmene ett strukturert tilbud som gir gradvis progresjon i aktivitetsnivå og ferdighetsutvikling.

Vi gir våre utøvere jevnlig individuelle tilbakemelding, med fokus på mestring av enkelte arbeidsoppgaver. 1-1 kommunikasjon vektlegges mellom trener og spiller.

Den skal gjøre det enklere å rekruttere trenere og skape en stabil sportslig utvikling for våre spillere. Det vil si, skape kontinuitet i sportslig arbeid i klubben.

Den skal være med å gjøre GHK til en av Norges mest attraktive håndballklubber.

Den skal bidra til å ivareta et godt miljø i klubben gjennom: å ta alle på alvor, gi anerkjennelse og sørge for at alle spillere trives.

Den skal påvirke våre spillere på en slik måte at de er gode ambassadører for GHK og for håndballsporten.

Dokumentet er ett levende dokument og skal oppdateres i forkant av neste sesong.

3 Målsetting

DIG:

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

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

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

3.1 Overordnet målsetting

VISJON: **Flest mulig – lengst mulig**

VERDIER:

Begeistung

Fair play

Respekt

Innsatsvilje

Vi skal utvikle gode treningsmiljø som ivaretar breddehåndball. På den måten skal vi ta vare på egne talenter, drive spillertutvikling og legge forholdene til rette for å utvikle fremtidige A-lagspillere fra egen stall.

Fokus på å fremme god treningskultur og utvikle spillere med individuelle ferdigheter og utvikle spillernes evne til å forutse, gjenkjenne og ta beslutninger i spillets situasjoner..

Klubben ønsker å legge til rette for at trenere skal ha god faglig kompetanse og ta trener utdanning. Alle lag skal ha minimum 1 foreldrekontakt og oppmann.

Instruksjon skal være preget av høy faglig standard, den skal være lystbetont og fokusere på individuelle ferdigheter, som igjen hever lagets prestasjoner.

Vi skal se spillere enkeltvis og gi dem direkte tilbakemeldinger med utgangspunkt i egen utvikling.

Våre spillere, særlig fra 13-14 års alder, skal oppdras til å ta ansvar, fokusere på egen utvikling og bidra positivt med egne kvaliteter inn i laget.

Legge til rette for utvikling og at alle lag skal være utviklingsorienterte ikke prestasjonsorienterte

Skape en enhetlig og gjennomgående oppfatning av hvilken type håndball, lagene i klubben skal spille. Se utviklingstrappa.

3.2 Målsetting, å ivareta klubbens talenter

Klubben skal jobbe med å ivareta alle spillere. Den skal legge til rette for at de på et lavt, og på et høyt ferdighetsmessig nivå skal få utfordringer tilpasset sine behov. Dette kan gjøres med rullering av spillegrupper, hospitering, interne kamper, tematreninger på tvers av alder osv. Akademi for di som ønsker en ekstra økt.

3.3 Målsetting, sportslig.

Dette spesifiseres senere i dokumentet. Her de overordnede målsettinger:

- De mest motiverte og ambisiøse utøverne får mulighet til å hospitere inn på treninger og evt. Kamper til aldersgruppen(e) over, fra fylte 13 år. Se egne presisjoner under «Hospitering».

Overgangen til seniorlag starter når de beste og mest ambisiøse spillerne er motiverte for det og fra 15 år kan disse delta på treninger på seniorlag for damer eller herrer. Fra 16 år kan de delta i kamper på seniornivå.

GHK har som mål at det skal stilles lag i de nasjonale seriene Bring og Lerøy hvert år. Klubben skal være delaktig i planleggingen av dette, og det må begynne senest i januar sesongen før spill i nevnte serier er aktuelt.

For damer og menn over 17 år, som ikke har ambisjoner om å satse mot det beste laget for damer og menn, er tilbudet å spille i juniorserie og rekruttserie. (dette er avhengig av hvilke lag som er påmeldt i aktuell sesong) Klubben ønsker også et lag nede i divisjonene for de som bare vil spille håndball fordi det er gøy.

4 Oppfølging av sportsplanen

Arbeidet med sportsplanen skal følges opp i forkant av hver sesong. Sportsplanen skal presenteres på et møte for alle klubbens trener forran hver sesong. Klubben forventer at trenere bruker sportsplanen aktivt som rammeverk når de planlegger sesongen.

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

For å få den til å virke i klubben, trenger vi konkrete tiltak for oppfølging.

Evaluerings tiltakene vil bli brukt for å finne status pr lag, på spillermateriell.

Evaluerings tiltakene vil bli brukt for å finne tiltak som må iverksettes for å nå de resultatmål som settes pr lag (merk disse kan jo variere iht årskullene vi har i klubben)

Evaluerings tiltakene vil bli brukt som input for påmelding av lag til neste sesong. Det er viktig at antall lag som meldes på i de enkelte serier, reflekterer mål og arbeid i de enkelte aldersgruppene (eks samarbeid mellom lag i 14 og 16 års lagene). Styret skal informeres og ha en diaolog med trenere og støtteapparat når det gjelder påmelding av lag i serie, Bring, Lerøy eller oppmelding av lag i en eldre årsklasse. Påmeldinger av lag i ulike nivåer skal være i tråd med klubbens målsetning.

5 Forutsetninger for aktivitet

Fra 6 til 12 er det opp til hver enkelt spillegruppe og sørge for egen trener og eget støtteapparat. Fra spillerne 13 år ønskes det at alle lag har trenere med minimum trener 1 kurs. Fortrinnsvis fra egen spillegruppe. Fra spillerne 15 skal hovedtrener ha trener 2 kurs. Man kan søke klubben om å få trener 2 kurs dekket, hvis det er aktuelt å følge spillere opp til 16 års lag. Er det ingen som har ønske om eller kompetanse til videre trenerutdanning, er klubben behjelpelig til å skaffe ekstern trenerressurs.

5.1 Støtteapparat

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

Hovedtrener med hovedansvar for spillergruppa og assistenttrener(e). Assistenttrener (e) må ikke ha høy håndballkompetanse, viktigere er det at det er flere voksne til stede som kan hjelpe hovedtrener.

Oppmann – 2 stk

Foreldrekontakt – 2 stk Foreldrekontakt skal være kontaktperson for styret.

5.2 Konflikthåndtering

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

Hvis det oppstår uenighet mellom personer i klubbens støtteapparat, mellom trener og støtteapparat, eller i sammenheng med foreldre, kan det innkalles til møte på lagsnivå. Deltakere her skal være, trener, oppmann og foreldrekontakt. Her skal saken diskuteres og videre saksgang skal besluttet. Det er foreldrekontakten på laget som er ansvarlig for å kalle inn til møtet. Er det ønskelig at en fra styret er med, må også styret informeres og inviteres.

Hvis foreldre ønsker å kommentere forhold rundt laget, skal dette gjennomføres via foreldrekontakten. Det er ikke rasjonelt at foreldre kontakter trenere direkte. Hvis partene ikke kommer til enighet og de ønsker bistand fra styret skal styreleder informeres enten muntlig eller skriftlig.

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

Kommer man ikke til enighet, finnes to alternativer:

- 1)** Man skal involvere leder for yngres (Ragnhild Sørli Bergsrud) leder for junior avdelingen Beate Aarstad Engelund og senior Kai Vidar Lundstad.
- 2)** Man innkaller til foreldremøte hvor støtteapparat skal forberede og legge frem saken. Hvis nødvendig stiller leder for de(t) GHK utvalg som er nødvendig.

Målet er at sportsplanen som rammeverk er såpass tydelig at alle parter vet hva som forventes. Det forventes at alle trenere og støtteapparat brukes sportsplanen aktivt i sitt daglige virke.

Klubben ønsker at konflikter håndteres internt i klubb, og at klubben får en reell mulighet til å ordne opp før evt. videre saksgang.

5.3 Foreldrevettregler

I GHK forholder vi oss til foreldrevettreglene skrevet av håndballforbundet:

Foreldrevettregler

1. Vi har alle ansvar for kampmiljøet

Gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair play

2. Gi oppmuntring til alle spillere i med- og motgang

Dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i håndballfamilien lenge

3. Møt frem til kamper og treninger

Du er viktig både for spillerne og miljøet

4. Respekter trenerens kampledelse

Konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant

5. Respekter dommerens avgjørelse

Selv om du av og til er uenig

6. Støtt opp om klubbens arbeid

Gjennom foreldremøter forankres håndballen og klubbens verdisyn

7. Det er ditt barn som spiller håndball - Opptre positiv og støttende

Da er du en god medspiller



Norges
Håndballforbund

 **INTERSPORT**

Ved flere brudd på disse foreldrevettreglene ser vi oss nødt til å innkalle til møte der partene kan forklare seg og evt. sanksjoner blir iverksatt.

6 Tilgang nye spillere eller når utøver slutter

Foreldrekontakt på laget skal gi beskjed til klubben når en ny spiller kommer inn i laget. Her må spiller inn i systemet med informasjonen som trengs i Spond, slik at fakturering av treningsavgift, kontakt med foresatte osv. er klart.

Om en spiller gir seg, skal foreldrekontakten gi beskjed til spondansvarlig i styret. I 23/24 sesongen er dette Linda Lium Martinsen. Da sørger hun for at personen slettes fra Spond etc.

Utøvere som får klarsignal til overgang til oss fra andre lag må selv sørge for overgangspapirer/utlånspapirer som er reglementert signert av moderklubben.

Overgangspapirer/utlånspapirer skal leveres sportslig leder hos oss som kvitterer for vår del og sender dem videre til Håndballforbundet.

7 Bruk av spillere fra andre lag i GHK.

Hvis det er slik at et lag ikke har mulighet til å stille med nok spillere til kamp, skal man først spørre andre i egen spillegruppe/årskull, om noen vil ha ekstra kamper. Hvis det fortsatt ikke er nok spillere kan man spørre hovedtrener for årskullet under om de har noen som kan være aktuelle. Det er da viktig at det blir tatt hensyn til hvilke spillere som har lyst og hvem som er gode nok, har gode holdninger og god treningsmoral. Fra 13 år og opp vil det være naturlig å spørre de spillerne som har vært med og hospitert opp på laget som trenger spillere til en kamp. Avgjørelsen om hvem og hvor mange som eventuelt skal bidra på kamp fra laget under, skal eniges om av trenerne på de respektive lagene. Det bør være en rulling av spillere slik at flere får sjansen og slik at vi ikke driver rovdrift på enkeltspillere. Totalbelastning og spillerens helse skal gå foran spillerens lyst og ønske om å spille ekstra kamper. Dialog med klubbens helseteam er her lurt.

8 Spillerutvikling

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

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

Vi ønsker å bygge god treningskultur, der spillere møter på trening for å trene og som har god innsats, indre motivasjon og et ønske om å utvikle seg til en bedre håndballspiller.

Utøverens alder	Prioritering av treningsaktiviteter	Typisk for utøveren
6- 9 år	Trening med balltilvenning gjennom lekbetonte øvelser. Målet er flest mulig i aktivitet og mye ballberøringer. Tenk mest mulig aktivitet og lite stå i ro. Lære å like trening. Utvikle grunnleggende motoriske og fysiske forutsetninger. Leker som øver grunnleggende teknikker som kast, mottak, skudd og finte. Øve i alle spilleposisjoner på banen. Alle spiller tilnærmet like mye. Antall treninger 1- 2 økter a 60 min Teknisk trening: <u>Angrep:</u> Kastteknikk. Øv på høy arm. Øve på pisk, sirkel og støt pasninger Forflytning med ball Kast og mottak med kort avstand Skudd ifra bakken og lufta Dribling mot kjepler. Øve landing i finter (lande i 0) og retningsforandringer. Øve venstre –høyre finte. <u>Forsvar:</u> Forflytning Beredskapsstilling Duellspill bør prioriteres, mye 1 mot 1 situasjoner, gjerne utgruppert forsvar. Skal vi utvikle duellespillere så mener vi det er lurt å prøve seg på offensivt forsvar minimum 1 omgang per kamp. <u>Målvaktsteknikk:</u> Forflytning Armstilling Se på ballen	Fysisk meget aktiv. Koordinasjonsevnen ikke ferdig utviklet Noenlunde til å bevare motivasjonen Kan motiveres for enkle gruppeaktiviteter Ofte konkurranseinnstilt

	NB: Ingen faste målvakter. Taktisk: Småspill og spilltrening i minihåndball Mye lekvarianter som innbærer å bruke teknikker og bevege seg uten ball "Finne" medspillere Erobre ball i forsvar Være offensive i forsvar, ballorienterte, men utgruppert. Bevege seg uten ball i angrep, gå i rom	
10 - 12	Grunnleggende bevegelsestrening gjennom lekbetonte øvelser. Ballbehandling, ballek og småspill for bedring av ballteknikk, spesielt kast og mottak. Lekbetont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet. Lekbetont småspill som skal styrke samspill og samhandling. Øve i alle spilleposisjoner. Ikke faste målvakter Alle spiller tilnærmet like mye. Antall treninger: 1-3 økter a 60 eller 90 min Teknisk trening: <u>Angrepsteknikk:</u> Pådragssbevegelser, kast og mottak med variert avstand. Grunnskudd og hoppskudd. Øve rytme og skudd også etter 1 og 2 skritt. Komme i fart. Finter: Lande i 0, finte begge veier. Pasningsfinte. Småspill i overtall, gå i rom, komme i fart, avløp. Duellspill i overtall. Dribling i kontringer. Spillerne bør stå i mye duellspill en mot en, to mot to.	Koordinasjonsevnen godt utviklet Lett å motivere til voksne aktiviteter Vanligvis fysisk aktiv Når de først er motivert for en aktivitet, varer motivasjonen Ofte svært innstilt på konkurranse

	Mye av fokuset på treninger bør være teknikk og basisferdigheter. Tren mye kast og mottak, med og uten fart(mest fart) og dueller 1 mot 1. <u>Forsvar:</u> Forflytting, beredskapsstilling Avstand til angrepsspiller, øve på sliding, presse,snappe og erobre ballen. Viktig å være ballorientert. Tørre og trene på å være offensive. Ønkes at lagene skal spille minimum 1 omgang offensivt. Øve inn riktig taklingsteknikk, men viktigs å flytte beina. Jobbe i V. <u>Målvakt:</u> Grunnstilling Diagonale skyv Enhåndsparade Sette seg ned på skudd nede Plassering Taktisk trening: 10-åringer: Utgruppert forsvarsvarianter Duellspill Innføring i det ferdige spillet Bevegelse uten ball Rulle 12-åringer Utgruppert + Nedgruppert forsvar. Gjerne 1 omgang med hver. Kortpasningkontring	
--	---	--

13 -14	Videreføring av ballbehandling for å øke tekniske ferdigheter, finter og skudd. Introdusere spillsituasjoner som inneholder valgmuligheter for enkeltspillere. Videreføring av trening for generell utholdenhet, styrke og smidighet. Utvikle evne til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål. Småspilltrening med fokus på rulle, ving innløp, jugge. Opplæring i egentrening (kast, utholdenhet, styrke) Øve i flere posisjoner på banen Alle spiller tilnærmet like mye Antall treninger: 2-4 økter a 90 -120 min Teknisk trening: <u>Angrep:</u> Fortatt fokus på teknikk og basisferdigheter. Kast og mottak er helt essensielt for å mestre de mer avanserte spillformene. Kast og mottak med varierende fart/ avstand og motspill Pasninger fra luft til siden. Bevisst på bevegelsesmønster i pådragene. Bevisst på innspillsteknikker og utspilltekniker Skudd fra luft og bakke, stem/ kraft Finteteknikk, begge veier, pasningsfinte, piruett Sperrer, rygg og frontspærre Småspill med fokus på gå i rom og sperrer. Dribling i kontrung og fokus på å komme seg raskt i angrep. Avslutningsteknikker fra strek og ving. <u>Forsvar:</u> Forflytning Presse ballbaner Støtte(V) Blokke Slå bort ball ved innspill Komme seg rundt strek Duellspill- flytte beina, mye dueller 1 mot 1 fortsatt. Låse arm, stå på riktig side i forhold til arm. Øve på utgrupert forsvar, gjerne fortsette å spille utgrupert i kamp(minimum en omgang). <u>Målvakt:</u> Sideforflytting Utfall Teknikk på vingskudd, nærskudd og linjeskudd Langpasninger/Kontringspasninger Hurtig utspill etter skudd <u>Taktisk trening:</u>	I regelen mindre fysisk aktiv. Preget av pubertetsendringer Vanskelig å motivere for nye aktiviteter. Kan motiveres for trening via opplysning om hensikt (helse/forbedre idrettslige prestasjoner) Opptatt av å markere seg som person.
--------	--	---

	Øve en offensiv variant 3:2:1, 4:2 eller 5:1 og nedgruppert 6:0 Ankomstspill med rulle og langkryss. Vinger og strek opp først, deretter sidebakker og midtback tilslutt. Pådragsspill, plasskifter, juggle, midtkryss, rundgang. Fortsatt stor vekt på ballteknisk trening - finter og skudd men ved økende innslag av spillesituasjoner for å utvikle spilleforståelse - treffe riktige valg i gitte situasjoner. Valg og duellspill. <u>Fysisk treing:</u> Styrketrening: Kan starte å trene systematisk styrketrening i styrkerommet i Campus. Utholdenhet (aerob kapasitet) Ha treningsprogram i ferier. Deler av håndballtreningen bør være løping med ball. Spenttrening og hurtighetstrening med og uten ball.	
15 -16 år	Teknisk trening: <u>Angrep:</u> Kast og mottak med varierende fart/ avstand og motspill Skuddteknikker i spilleposisjon, minst 2 forskjellige med press i kroppen Finteteknikker med fokus på temposkifte, avstand, troverdighet Småspill i liketall Sperrer, rygg, front og sidesperre En-håndsmottak linjespiller Småspill i like/ undertall Duellspill: sette opp spillere i duellspill 1 mot 1, fokus på å vinne din duell, retningsforandringer, flytte forsvarsspiller, gå i rom. <u>Forsvar:</u> Forflytning Blokke Takle Duellspill: vinne sin duell, avstand til angrepsspiller. <u>Målvakt:</u> Videreutvikle repertoaret med ulike teknikker mot ulike posisjoner. God på valg av korte el lange pasninger. Legge inn ekstra spenttrening Koordinasjonstrening Bevegighetstrening Delvis styrte skudd Taktisk trening:	

	Pådragsspill Plassskifter Jugge Rundgang Overganger Langkryss i ankomst Beherske utgruppert og nedgruppert forsvar og motspill mot disse. Bevisste valg i bruk av teknikker mot både utgruppert og nedgruppert forsvar Mye småspill med hensikt både forsvar og angrep, kontra og retur. Øve på å ta egne valg. Samarbeid forsvar og keeper.	
Junior	Videreutvikle taktiske, tekniske og fysiske ferdigheter til å takle spill på høyere nivå.	

8.1 Hospitering - Spillerutvikling via trening og kamp på nivå over

Hovedansvaret for at hospitering finner sted har trener på laget som spillerne skal hospitere til, i samarbeid med trener på laget som sender spillere opp. Hospitering skal skje fra og med fylte 12 år, og det skal legges til rette av trenere på begge lag for å få dette til på best mulig måte.

Fra 12 år gis enkelte spillere mulighet til å trene, spille kamper med laget på årstrinnet over og bli med på cup ved behov. Dette skal fortrinnsvis være trening som kommer i tillegg til egen trening, men totalbelastningen på spilleren skal vurderes. Størrelse på treningsgrupper, totalbelastning må legges til grunn for om hospitering skal skje i tillegg til egen trening eller istedenfor.

Hvilke spillere som får dette tilbudet er opp til hovedtrener på laget over, i samarbeid med hovedtrener på det laget spilleren tilhører. Hospitering skal også være en arena som legger til rette for økt ferdighetsutvikling ved å møte større motstand enn normalt.

For de yngre spillerne skal hospitering skje for de som vil det og har, hvor det også vil være motiverende for dem. Det betyr at spilleren som hospiterer bør være på et visst nivå, både fysisk, teknisk og taktisk slik at utøveren vil føle en viss grad av mestring når den hospiterer opp et alderstrinn. Det er viktig at nivåforskjellen ikke blir for stor, nettopp på grunn av fokus på motivasjon og mestring. Dette er en vurdering som trenerne på de respektive lagene gjør sammen, men avgjørende ordet har treneren for laget det hospiteres til.

Kriterier som skal ligge i bunn for hospitering er:

Godt treningsoppmøte

God treningsinnsats

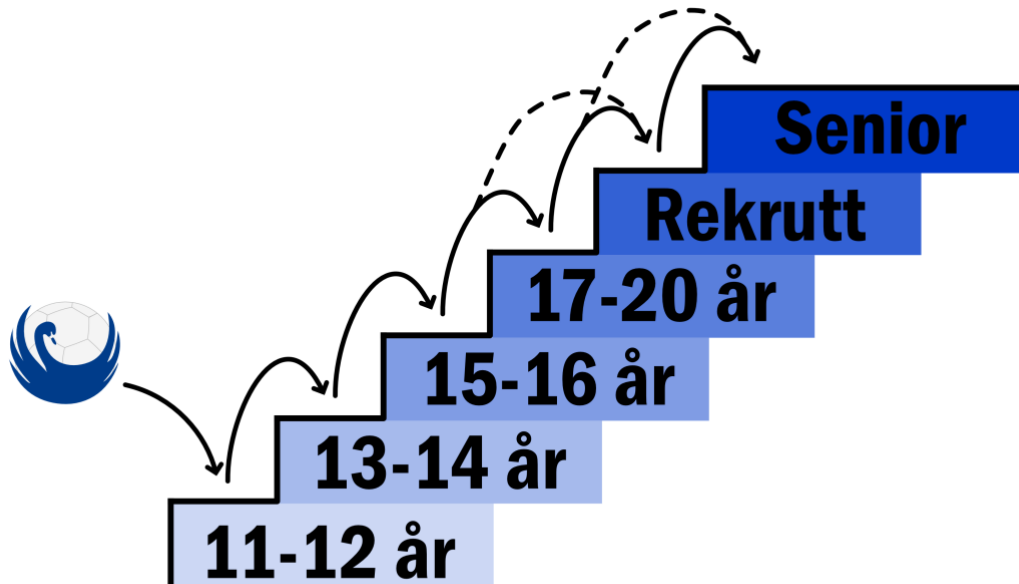
Gode holdninger

Høye ferdigheter i håndballspillet, taktiske, tekniske og fysiske. Hvis spilleren ikke møter de fysiske kravene på laget over, bør man være forsiktig med å hospitere på laget over pga skaderisiko.

For spillere i alderen 14+ vil man vurdere det samme som nevnt over på de yngste, men med mer vektlegging på ferdigheter og innsats. Da vil hospitering bli brukt mer som et verktøy for

ferdighetsutvikling, slik at spillere får muligheten til å møte større motstand enn de vanligvis gjør på treninger med lag i egen årsklasse.

Er det spillere på årstrinnet under som holder godt nok nivå for nivå 1 spill på kullet over seg, både fysisk, teknisk og taktisk bør de få prøve seg på spill på nivå 1 på årstrinnet over.



8.2 Spillerutvikling via nasjonale serier

Fra 14 år ønsker klubben at man melder på til Peter Wessel cup hvis trenere mener at spillergruppa har utbytte av det. Dette er en fin arena for å teste ut nivået i resten av Norge og se hva man bør øve mer på frem til Bring. Her skal man stille med de spillerne som er best på det aktuelle tidspunktet. Det bør være et tilbud om en annencup for de som ikke er med til PW.

Bring: 15-16 år. Her skal klubben stille med det laget som til enhver tid er best uavhengig av årsklasse.

Lerøy: 17-18 år.

Her skal klubben stille med det laget som til enhver tid er best uavhengig av årsklasse.

8.3 Spillerutvikling via SUM samlinger i regionen

Trenere på hvert alderstrinn skal sammen rangere de 10 beste spillerne som skal få muligheten til å bli tatt ut på SUM samlinger. Her bør også kriteriene som nevnt ovenfor på hospitering være gjeldene.

Trenere på 13 og 14 års lagene har ansvar for å holde seg oppdatert på når SUM og tema samlinger er og tipse om når det er tema samlinger, inspirasjonssamling og keepersamlinger som spillerne selv kan melde seg på til.

Inspirasjonssamling vår j 14/G14 bør prioriteres for de som har et ønske/mål om å bli tatt ut til regionale landslagssamlinger på J15/G15.

8.4 Spillerutvikling med tanke på lag kontra spiller

GHK har som målsetting å utvikle så mange spillere som mulig til klubbens toppnivå for dame og herre. Det betyr at spillerutvikling er fokus og det prioriteres foran lagets resultater. Det betyr ikke at vi ikke skal vinne kamper, men at vi bruker de riktige spillere iht. den motstanden vi forventer i kamp. Alle spillere som er med på kamp skal spille i løpet av kampen. Unntak her er hvis spiller selv ikke vil utpå, bytter seg selv av, eller det er sluttspillkamper, PW, Bring eller Lerøy. Hvis trener vet at en spiller mest sannsynlig ikke får mye spilletid en kamp skal dette signaliseres på forhånd så spiller/foreldre vet hva man møter opp til. Alle skal sikres mye spilletid i løpet av en sesong, spiller du lite på f.eks nivå 1, må du få mye spilletid på nivå 2. Tenker man utvikling i trenerarbeidet, vil man også få resultater på sikt.

8.5 Temasamlinger

Klubben vil ha temaøkter for j /g 14-16 år evt noen ganger j /g 13 der det er hensiktsmessig. Disse temaøktene vil ha ulikt fokus, eksempel målvakt, strek, bakspiller, kantspillere, fysikk (spenst, hurtighet), forsvar, finter, skuddteknikk. Plan for disse øktene med tema blir satt opp av klubben og hvem som skal være med blir tatt ut av trenerne. Kriterier er ferdigheter, innsats, holdninger og oppmøte.

8.6 Junior/rekrutt

Klubben ønsker spill i eliteserien innen 2029. I den forbindelse trenger vi å styrke egen rekruttering til elitesatsningen. Klubben har som mål å produsere 1-2 spillere til første lag per sesong fra egne rekker. Dette stiller krav til trenere og spillere på junior og rekrutt. Trenere på junior og rekrutt skal jobbe etter dette målet. Er det spillere som kun ønsker å spille håndball for det sosiale eller ikke møter de arbeidskravene som kreves på rekrutt både fysisk, teknisk og taktisk ønsker vi å tilby spill i 4.divisjon.

9 Trenerkompetanse

Gjøvik håndballklubb er sertifisert på nivå 1 i klubbhuset, der har vi forpliktet oss til å ha en plan for trenerkompetanse i klubben. Klubben legger til rette for å delta på de kurs som tilbys fra regionen eller håndballforbundet. GHK støtter opp økonomisk vedrørende deltakelse på slike kurs.

Trener 1 kurs, 7-13 år minimum 1 trener pr årskull/treningsgruppe.

Trener 2 kurs, 14 års-serie, (I 16 årsserien , junior, rekrutt skal hovedtrener ha minimum trener 2 kurs)

Trener 3 kurs, Hovedtrener A-lag

Klubben vil også oppfordre spillere fra 16 år om å bli assistenttrenere på yngre lag, slik at vi klarer å utvikle egne trenere som kan ta større ansvar etter hvert.

Til og med 13 år må hvert lag regne med å stille med egne trenere. Her vil ikke klubben betale trenere. Ønsker allikevel noen å ha ekstern trener må laget betale trener selv. Fra 14 og oppover vil klubben i samarbeid med laget se på hva det er behov for av eksterne ressurser og her vil klubben være behjelpelige med å prøve å skaffe trenere utenom foreldretrenere og betale en godtgjørelse for å få til dette innen for de økonomiske rammene klubben har.

10 Trening og hverdag

GHK er sertifisert Rent IL, dvs at vi setter antidoping på agendaen og har fokus på forebyggende tiltak mot doping. Fra 14 årsalderen er det lurt å snakke med spillerne om søvn, kosthold og skole (stressmestring). Alkohol og narkotika hører ikke sammen med idrett. Spillere som drikker/fester før kamper må regne med og ikke få spille.

Viktig at trenere har tett dialog med spillere så ikke belastningen for enkeltspillere blir for stor over lengre tid. Viktig å prioritere fysisk trening også i sesongen.

Alle lag bør legge inn skadeforebyggende øvelser fra 10 års alderen. Anbefaler å bruke skadefri.no

11 Retningslinjer for sammensetning av laget

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

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

Vi skal være en håndballklubb med gode lag i hvert årstrinn.

Vi skal drive spillerutvikling, bygge samhold og optimalisere lagfølelsen.

Vi skal ivareta hele laget og sørge for gode holdninger så vel sportslig som mellommenneskelig.

Vi er bevisste på sammenhengen mellom spilletid og motivasjon. Rullering på laget må settes i system. Treneren skal gi tilbakemelding angående fordeling av spilletid til enkelt spillere på en slik måte at vi har positive spillergrupper.

I aldersgruppen 6-12 år skal lagene ikke nivådeles, men dele jevne lag. For å beholde motivasjonen til de beste spillerne er det mulig noen serierunder når man f.eks ser at man møter sterke lag skjevfordele. Dette kan også være motiverende og utviklende for de som ikke har kommet så langt i utviklinga si, da de da må ta ansvar og kanskje tør å prøve mer. Alle turneringer skal man spille med jevne lag.

I aldersgruppen 13-14 år deler regionen inn i nivåer. Det vil da være naturlig å nivådele på kamper. Men viktig at flest mulig får prøvd seg på høyeste nivå og nivådelte lag skal ikke være faste. Men viktig å påpeke at alle ikke er klare for nivå 1 spill og det er trenerne som avgjør hvem som spiller de ulike nivåene ut fra ferdigheter, innsats, treningsoppmøte og holdninger. Her vil det være naturlig å ta med flere nivå 2 spillere f.eks når man møter lettere motstand i nivå 1. Viktig at alle får ca like mye spilletid i løpet av sesongen. Treningene skal i hovedtrekk foregå som ett lag, men man kan dele inn enkeltøvelser etter nivå. Er det store forskjeller i antall spillere på årskullene kan også noen treninger samkjøres der man blander noen av spillerne etter nivå.

I aldersgruppen 15-16 år vil disse to årstrinnene samarbeide ganske tett, så her er det ikke nødvendigvis at alle følger årskullet sitt lenger, men at noen 15 åringer trener fast med 16 åringene. Eller at det dannes en treningsgruppe for de som vil satse og har gode nok ferdigheter, innsats, treningsoppmøte og holdninger, og en for de som ikke har lyst til å satse og spiller håndball mest for det sosiale. Her bør foreldre og spillere informeres godt i forkant. Det vil her være naturlig å f.eks innkalle til noen treninger der bare de mest treningsvillige/beste spillerne er invitert ved f.eks spesifikk trening inn mot Bring, kopper(PW), sluttspill. Er det store forskjeller i antall spillere på årskullene kan /bør også treninger samkjøres der man blander noen av spillerne etter nivå. På disse årskullene vil det også være naturlig å kjøre mere faste nivådelte lag i løpet av sesongen om trener mener det er hensiktsmessig.

I aldersgruppen 17-20 år er hovedfokuset på de som vil satse og som vil noe med håndballen. Vi skal også ta vare på de som ikke ønsker å satse eller ikke har kommet like langt i utviklingen sin, og da spesielt se etter de med gode holdninger, innsats og treningsoppmøte. Vi vil beholde flest mulig spillere også i disse årsklassene og vil prøve å gi alle et tilbud på sitt nivå (junior, Lerøy, K2, K 3 eller K4).

11.1 Seriespill i yngres avdelinger

Lagene settes sammen med utgangspunkt i bredde i disse seriene. Fokus er å ta vare på laget og følelsen av å høre sammen. Til og med 12 år, forsøker vi å fordele slik at spillere har mest mulig lik spilletid. Merk at spilletid er en viktig motivasjonsfaktor for å beholde store spillergrupper.

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

11.2 Cupspill / turneringer

GHK vil definere 2 årlige cuper hvert år. Fra 6-12 år deles det jevne lag. Fra J13 hvor det spilles sluttspill kan lagene selv velge om de vil nivådele eller dele jevne lag.

Klubben dekker påmeldingsavgift til Starum cup for inntil to lag pr klasse.

Klubben har et ønske om å finne en felles cup som "alle" klubbens lag drar til. Klubben vil da dekke en påmelding pr lag til denne.

MERK, i nasjonale serier, så stiller vi alltid med det beste laget, blandet med spillere fra begge års trinn.

11.3 Treningskamper

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

11.4 Spesielle hensyn til spillere som driver flere idretter

Vi ønsker at våre medlemmer skal fokusere mest på håndball. Det betyr imidlertid ikke at vi skal behandle spillere som driver med flere idretter på en egen måte. Disse skal ivaretas på best mulig måte og trener/ støtteapparat skal strekke seg så langt som mulig for å ta hensyn slik at vi beholder flest mulig potensielle håndballspillere. Bruken og oppfølging av "oppmøteregel" skal behandles i relasjon til dette. Håndball bør prioriteres i håndballsesong og man bør samarbeide med andre idretter for å styre belastningen til enkeltspillere. Oppmøteregler bør tas opp på foreldremøter på høsten slik at alle er klar over hvordan det gjøres på ditt lag. Klubben mener at spilleren bør prioritere håndball i håndballsesong, og oppmøte bør derfor være på over 50 % i sesong (helst 60%) på de som har andre idretter enn håndball.

Imidlertid ønsker vi å sette fokus på mer og mer satsing på håndball når spillere er fra 16 år og oppover. Lagstrener skal informere spillere og foreldre om dette. Fra 17 år, mener vi at håndball skal være 1. prioritet på type idrett som våre spillere utøver.

12 Treningstid

Klubben får hvert år tildelt tid fra kommune. Det vil derfor variere litt fra år til år hvor mye tid i hall vi som klubb kan tilby. Det vil være mulighet for å bruke gymsalen på Vardal eller Vindingstad til teknisk og fysisk trening i tillegg til halltid om ønskelig.

12.1 Tilrettelegging av aktiviteter

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

Vi har treningstid i Campus Arena, Tranberghallen og GVS hallen i tillegg til diverse gymsaler. Lagene fra 10-12 prioriteres i GVS hallen. Det er et mål om at Campus Arena skal være klubbens «hovedstue».

13 Organisering og omfang, 6 – 8 år

6-åring er organisert i det vi kaller LMB, lek med ball. 4'er håndball i regi av regionen.

Denne aldersgruppen har en trening pr. uke med ca. 1 times varighet, fra skolestart til skoleslutt.

All trening skal være lekbetont med formål å øve inn grunnleggende motoriske bevegelsesløsninger og ballbehandling som kast og mottak og kast mot mål. I tillegg skal de lære reglene for mini håndball.

14 Organisering og omfang, 9-10 år

14.1 Treningsmengde

Denne aldersgruppen har en til to økter pr. uke med ca. 1 times varighet fra skolestart til skoleslutt.

Spillere skal ha mulighet for allsidighet gjennom deltagelse i andre aktiviteter. Klubben ønsker å ha et tilbud om håndballakademi for denne aldersgruppen. 8 uker før jul.

14.2 Innhold

Treningen skal lære utøverne grunnleggende ballbehandling. Det betyr at treningen skal gjøre utøverne dus med ballen gjennom lekbetonte og varierte øvelser. Alle utøverne skal få prøve seg i alle posisjoner, inkludert målvakt.

15 Organisering og omfang, 11 – 12 år

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

15.1 Treningsmengde

Denne aldersgruppen har to -3 økter pr. uke med 60-90 minutter treningstid med varighet fra skolestart til skoleslutt. Får man bare tildelt 60 min i hall, bør oppvarming gjøres unna i gangen, så man kan bruke de 60 minuttene effektivt. Ønskes det en økt til anbefales det å bruke gymsal til teknikk og fysisk grunntrening.

Spillere skal ha mulighet for allsidighet gjennom deltagelse i andre aktiviteter. Treningsmengden for denne gruppen er derfor holdt på et lavt nivå.

Klubben ønsker å ha et tilbud om håndballakademi for denne aldersgruppen. 8 uker etter jul.

15.2 Innhold

Trenerne skal legge opp til allsidighet og variasjon i eget treningsopplegg. Anbefalt fordeling: 40% teknikk, 30% spill, 30% utholdenhet og styrke.

16 Organisering og omfang, 13-14 år

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

16.1 Treningsmengde

Denne aldersgruppen har tre økter pr. uke med 60-90 minutter treningstid med varighet fra skolestart til skoleslutt. I tillegg bør spillerne minimum ½ t styrketrening i styrkerommet i Campus.

Her bør spillerne få et treningsprogram med styrke med egen vekt, noen løpsøkter og evt spenst/hurtighet i sommerferien. Oppfordre spillerne til å trene i ferien. *Dette er viktig for å unngå skader når man starter på igjen på høsten.

Spillere skal ha mulighet for allsidighet gjennom deltagelse i andre aktiviteter.

Tilbud om håndballakademi elite med teknikk og fysisk trening.

16.2 Innhold

Trenerne skal legge opp til allsidighet og variasjon i eget treningsopplegg. Anbefalt fordeling: 40% teknikk, 30% spill, 30% utholdenhet og styrke. Styrketrening bør kjøres i fellesskap og viktig at trenerne følger med på at øvelsene gjøres riktig, Utholdenhet kjøres helst med ball i form av kontrings/returøvelser med ball.

17 Organisering og omfang, 15-16 år

På dette alderstrinnet legger vi vekt på tekniske ferdigheter og blikk for spillet (vurdering av muligheter) slik at utøverne velger gode løsninger i ulike situasjoner. Valgskolen på handball.no anbefales å brukes. Kravene til de individuelle spillere skal økes. Vi kan "spisse" lagene oftere enn tidligere for å utvikle dem slik at de blir forberedt på spill på ett høyere nivå.

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

Spillsystem: samarbeid med A-lagstrener og begynne å se på systemer som brukes i senior. Dette for at det skal være enklere for spillere å hospitere opp, eller når de blir eldre og skal spille senior selv.

17.1 Treningsmengde

Treningsmengde øker litt i forhold til tidligere år, men det er nå større rom for individuell tilpasning til utøveren. Trenerne for denne gruppen skal samarbeide med trenerne for eldre lag, lag i høyere divisjoner om innhold og fokus i treningsplanene gjennom sesongen. Alle utøverne skal ha minst 4 ukers ferie i løpet av en sesong.

3 – 4 økter a 90 minutter og 60 min styrke + utholdenhet i uka. Viktig med god dialog mellom trenere på ulike lag hvis spillere hospiterer og har flere økter i uka. Styrke bør ikke nedprioriteres for de med hektisk program.

18 Organisering og omfang, junior

Her er fokuset og få flere av spillerne opp på senior nivå. Da må spesielt det fysiske ha stort fokus. Skal vi utvikle spillere til egen A-stall må treningskulturen være god. Spillere må møte opp på

treninger og de beste hospiterer opp å A – lag hvis de er gode nok, noen vil også være gode nok til å spille fast på A laget. Da trener de med A laget, men kan være med å spille noen rekrutt kamper og bør være med på Lerøy hvis mulig.

Junior/K3 vil trene sammen med K4, men treningene bør deles opp der trener ser det hensiktsmessig. Trener tar ut lag til hvem som spiller K3/Junior og K4. Kvaliteten på treningene skal være på høyt nivå, der tempo og fart i ballen skal prioriteres. Trener bør samarbeide med K2 så junior/K3 og K2 kjører de samme spillesystemene og kaller det det samme, slik at det er lettere å for spillere.

18.1 Treningsmengde

3 – 4 økter a 90 minutter og 60 min styrke + utholdenhet i uka. Viktig med god dialog mellom trenere på ulike lag hvis spillere hospiterer og har flere økter i uka. Styrke bør ikke nedprioriteres for de med hektisk program. Bør ha en egen styrkeøkt på treningsstudio i uka + noe i forbindelse med trening i styrkerom i campus. Er det kampfri helg bør det kjøres en ekstra styrke og utholdenhetsøkt på helg. Alle utøverne skal ha minst 4 ukers ferie i løpet av en sesong.

19 Fysisk trening

Fra 13 år ønsker klubben at lagene introduseres for systematisk styrketrening. For sesongen 2024/2025 har klubben fått eget styrkerom i Campus. Tid reserveres til daglig leder og alle trenere som har utøvere i styrkerommet skal ha gjennomgått et kurs i styrketrening og teknisk utførelse av fysisk trener.

Fysisk trener: Sesongen 2024/2025 er dette Kristian Garberg. Kristian er tilgjengelig for å bistå med treningsprogram og oppfølging av dette gjennom sesongen. Trenere MÅ være til stede i styrkerommet når laget har tid i styrkerommet. Klister er strengt forbudt. Spillerne bør gradvis introduseres og tilvennes for utholdenhet, spenst og hurtighet. Gjerne med ball og styrke med egen kropp.

Vedlegg 1, oversikt over sportslig utvalg GHK

Vedlegg 2, utviklingstrapp

Vedlegg 3, Trenerkontrakt