

 FJELLHAMMER IL		Dokumenttype Forslag	Ansvarlig enhet	Dato 16.09.2019
Utgitt av Karl-Rikard Sillén	Godkjent av Sportlig leder & SU	Versjon 1	Dokumentnummer	Sider 15
Tittel Utviklingsplan og retningslinjer for Fjellhammer IL ungdomsavdeling				

Fjellhammer IL



Vår Visjon

Flest mulig – lengst mulig – best mulig

Innhold

1.	Klubbens DNA.....	3
2.	Utviklingsplan Fjellhammer IL.....	4
3.	Aktivitetstilbudet i Fjellhammer IL.....	4
4.	Håndball skolen for 1. og 2. klassinger.....	4
5.	8-9 år.....	5
6.	10 år.....	5
7.	11 år.....	6
8.	12 år.....	6
9.	13 år.....	7
10.	14 år.....	7
11.	15 år.....	8
12.	Utgruppert forsvar.....	9
13.	Seriekamper.....	9
14.	Målvakter.....	9
15.	Tematreninger i regi av klubben.....	10
16.	Temaserien.....	10
17.	Spillerutvikling i regi av Region Øst.....	10
18.	Turneringer.....	10
19.	Års, - og halvårsplan.....	11
20.	Retningslinjer.....	11
20.1	Hospitering/ opp flytt av spiller.....	11
20.2	Treningstider og rutiner ved sesong start.....	12
20.3	Kommunikasjon fra trenere til foreldre og spillere.....	12
20.4	Tilbakemeldings kultur.....	12
20.5	Tilbakemeldinger fra foresatte.....	13
20.6	Fair play og holdninger.....	13
20.7	Holdninger under treninger og kamper.....	14
20.8	Det sosiale livet på lagene.....	14
20.9	Kick-off og avslutting.....	14
20.10	Utstyr og sponsorer.....	14
20.11	Sportslig utvalg (SU-kontakt).....	14
20.12	Utdanning.....	15

1. Klubbens DNA

Fjellhammer IL skal være en håndballklubb som søker mestring og langsiktig utvikling for barn, unge og voksne som velger håndball som fritidsaktivitet.

Vi skal alltid jobbe aktivt for inkludering, respekt og samhold innom lagene og i Fjellhammer IL som helhet. Samtidig skal Fjellhammer IL arbeide for å utvikle lag og spillere som skal prestere i nasjonale serier og turneringer.

Vi skal tilby et opplegg som passer alle – uansett ambisjonsnivå.

Faglig oppdaterte trenere er en forutsetning for at spillere og lag skal spille moderne teknisk håndball og her skal Fjellhammer IL være best i Norge på spillerutvikling gjennom at vi har de beste trenere!

Fjellhammer IL skal

- 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 Region Øst og Norges Håndballforbunds kamptilbud for differensiert kamptilbud fra 11-års alder slik at samtlige spillere får en tilfredsstillende kammengde
- Utvikle spillere etter Fjellhammer ILs utviklingstrapp.
- Jobbe aktivt med høy trivselsfaktor og åpenhet innen laget der sportslig utvalgt har en nøkkelrolle i tett samarbeide 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

2. 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.

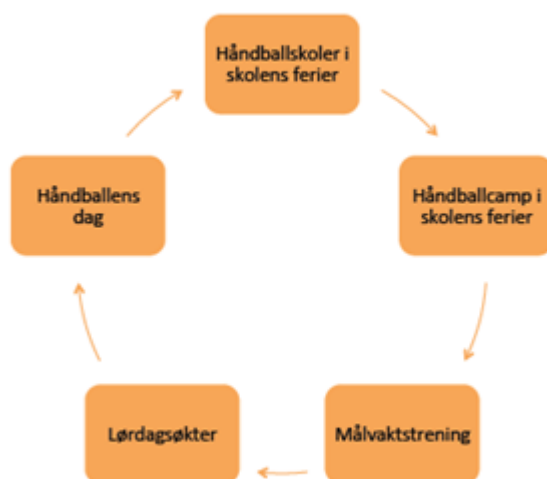
Derfor har vi gjennomtenkte og klare planer angående utvikling på treninger, turneringer, seriekamper, holdninger og hvordan vi ønsker at kommunikasjon og klubb skall framstå.

Utviklingsplanen er og vil alltid være et åpent dokument som skal være tilgjengelig for alle.

3. 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.

Aktivitetstilbud i Fjellhammer IL



4. 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.

5. 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, hoppskudd og blokking av skudd.

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

Man skal også introdusere rullespill gjennom pådrag + rullespill 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.

6. 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 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
- 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.

7. 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, 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 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.

- 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.

8. 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.

- Klubben tillater ikke at man nivådeler treninger
- Klubben oppfordrer til å tilpasse laget til motstander, men ønsker at man ruller 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

9. 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, hopp-skudd 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
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
Målvakter jobber med grunnstillingen, posisjonering, fotarbeidet, reaksjon. Alle innskuddene skal være på målvaktenes premisser.

Treningstid for 13-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 tematreninger.

- 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 ruller 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

10. 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, hopp-skudd 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 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

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

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

Treningstid for 14-åringar bør ligge på 225 minuttar pr uke med håndball og 1 tim pr uke med fysisk trening med lette håndvekter/strikkar. Skadeforebyggjende som dynamisk trening og skulder program skal gjennomførast innan hver trening. Spenst og hurtighet er viktige element + noen ekstra treningar i form av tematreningar.

- Klubben tillater at, men ved noen øvelser gruppe inndeler iht. fysikk/pasningsstyrke der det er naturleg for fremdrift og utbyte 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 oppfordrar til turneringer utenfor Norge fra 12 års alder, men de må søkes i Region Øst

11. 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 innan man går vidare 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 blokkjng 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 linjespillar og introdusere tsjekkar og juggespill, rullespill med sperre på 3'er i overtall
Innarbeide tsjekkar og juggespill. Jugg med ulike plasseringer av linjespillaren og plass skifte Barca.

Man introduserer Polakkspill og linjekryss (rundgang)

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

Treningstid for 15-åringar bør ligge på 255 min pr uke med håndball og 1 time pr uke med fysisk trening i labben med vekter. Skadeforebyggjende som dynamisk trening og skulder program skal gjennomførast innan hver trening. Spenst samt hurtighet en viktige element + noen ekstra treningar i form av tema treningar.

- Klubben tillater at, men ved noen øvelser gruppe inndeler iht. fysikk/pasningsstyrke der det er naturleg for fremdrift og utbyte 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 oppfordrar til turneringer utenfor Norge fra 12 års alders, men de må søkes i Region Øst

12. 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 trenerne 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 trener 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 selvillit, 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.

13. Seriekamper

I slutten av hver sesong vil trenerne gi innspill på hvor mange lag man vil delta med på kommende sesong. Her er det viktig at alle trenerne 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.

14. Målvakter

Vi gjennomfører målvaktstrening for 12-15 år i regi av sportslig utvalg minimum 8 økter pr sesong.

Disse øktene ønsker klubben at målvaktene deltar på.

Målvakts instruktør vil også følge opp målvaktene sammen med trenerteamet.

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

15. 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 trenene 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

16. Temaserien

Klubben ønsker at man deltar på temaserien for 12-13-14 åringer.
Her må alle trenere gå på kurs i forkant av tematreningene.

17. 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.

18. 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 anpasser 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)

19. Års, - og halvårsplan

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.

Halvårsplanen vil være en oppfølging av årsplanen som handler om høstsesongen og sendes til lagets SU-kontakt i innen 15.januar.

20. 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.

20.1 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. Trenere på avgivende lag bestemmer hvem som kan være aktuelle for hospitering opp men i samhandling med trenere for mottagende laget.

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 trenere 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.

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



20.2 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.

20.3 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

20.4 Tilbakemeldings kultur

På et hvert lag vil det komme tilbakemeldinger til trenere og tillitsvalgte som kan være vanskelige. Alle meninger og tilbakemeldinger må respekteres og SKAL behandles med respekt. Kommunikasjon er meget viktig, og vi må etterstrebe at dialogen opprettholdes. Vi må være ærlige og åpne. Når vi har behov for å gi tilbakemelding, uavhengig av innhold, anbefales det at tilbakemeldingen gjøres skriftlig. Klubben anbefaler følgende fremgangsmåte:

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** og andre alvorlige sosiale forhold skal dette rettes direkte til sportslig leder med en kopi til trener teamet

Fremgangsmåten i Vi er som følger når man får tilbakemeldinger om mobbing:

1. Ta kontakt med sportslig leder

Når sportslig leder mottatt bekymringsmeldingen gjøres følgende

2. Sportslig leder vil innkalle trener teamet til et første samtale for at orienter saken sammen med lagets mentor.

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 ungdomsavdelingen sammen med lagets SU-kontakt

Etter dette møtet gjøres følgende:

5. Sportslig leder innkaller berørt trener eller trener team for et møte der man presenterer løsning sammen med lagets SU-kontakt

Etter dette møte gjøres følgende:

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

20.5 Tilbakemeldinger fra foresatte

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.

Så lenge intensjonen er god hos klubbens trenere og at det er engangstilfelle 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.

I tilfeller der det framgår at innholdet stemmer, vil klubben ta inn trenere til samtale for å høre hva som skjer. Uansett rett eller feil så skal klubben ta imot tilbakemeldinger på et seriøst og en god måte.

20.6 Fair play og holdninger

Det er meget viktig at de som representerer Fjellhammer IL på treninger, kamper og cuper/turneringer, viser og opptrer med gode holdninger. I Fjellhammer IL respekterer vi alltid våre medspillere, motstander og dommere ved å opptre korrekt og sportslig mot hverandre. Vi vil ikke akseptere krenkende språk og handlinger.

Spillere som ikke respekterer Fair Play og holdninger vil innkalles til en samtale med trener teamet. Om dette ikke fører frem og man ikke ser en bedring vil trener teamet ta opp saken med 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 til styret.

Trenere som ikke respekterer Fair Play og holdninger vil bli innkalt til sportslig utvalg for samtale. Dersom dette ikke fører frem til noe, vil saken komme opp til sportslig leder som vil avgjøre konsekvens for trenere. Fjellhammer IL skal ikke ha trenere med dårlige holdninger, eller som ikke vil forholde seg til gitte retningslinjer.

Som trener og tillittvalgt i Fjellhammer IL forventes det at 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 Vi
- Snakke pent om Fjellhammer IL i alle sammenhenger, som en god ambassadør.
- Følge Fjellhammer IL retningslinjer og policy

20.7 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 samfunnet 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.

20.8 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.

20.9 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 sesongavslutning der alle lagene deltar.

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

20.10 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

20.11 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 rapporterer for gruppen til lederen for ungdomsavdelingen. Dersom det er saker som er vanskelige så løfter man saken til sportslig leder for bredde.

Arbeidsoppgavene til SU Vil være følgende.

Koordinerende leder for SU

- Ansvar for lede og kalle in til SU møter
- Rapporterer til Leder for ungdomsavdelingen (bredde)
- SU-kontakt

SU-kontakt:

- Se til at laget innleverer årsplanen innen 01.08 slik at den er i harmoni med utviklingsplanen
- Får inn oppsummering av høst- og vårsesong og tar opp saker i SU dersom behovet innfinnes
- 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 mentor for
- Dialog med trenere ved sesongslutt om fortsetting
- Koordinere kontrakt til trenere man er SU-kontakt for (ansvar for selve kontrakten ligger hos sportslig leder)
- Sette opp treningstider sammen med administrasjonen og leder for ungdomsavdelingen

20.12 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 1:

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 2:

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.