Sportslig utviklingsplan for Havdur håndball.

Revidert 9.5.2017

SPORTSLIG UTVIKLINGSPLAN FOR HAVDUR HÅNDBALL



**Innholdsfortegnelse:**

[**1** **Innledning:** 3](#_Toc465107285)

[**2** **Formålet med sportslig utviklingsplan:** 3](#_Toc465107286)

[**3** **Sportslige målsettinger:** 3](#_Toc465107287)

[**3.1** **J 15 – 18:** 3](#_Toc465107288)

[**3.2** **G/J 13 – 14:** 4](#_Toc465107289)

[**3.3** **G/J 12:** 4](#_Toc465107290)

[**3.4** **Aktivitetsserien G/J 9 – 11:** 4](#_Toc465107291)

[**3.5** **Minihåndballen G/J 5 – 8:** 4](#_Toc465107292)

[**4** **Trenere og øvrig støtteapparat:** 4](#_Toc465107293)

[**4.1** **Trenerutvikling**: 4](#_Toc465107294)

[**4.2** **Øvrig støtteapparat:** 5](#_Toc465107295)

[**5** **Hospitering:** 5](#_Toc465107296)

[**6** **Sportslig utvalg:** 6](#_Toc465107297)

[**7** **Sportslig utviklingsplan fra mini – J/G 18:** 6](#_Toc465107298)

[**7.1** **Utviklingsplan mini – G/J 9 år:** 6](#_Toc465107299)

[**7.2** **Utviklingsplan for G/J 10 – 11 år:** 7](#_Toc465107300)

[**7.3** **Utviklingsplan for G/J 12 - 13 år:** 7](#_Toc465107301)

[**7.4** **Utviklingsplan for G/J 14 - 15 år:** 7](#_Toc465107302)

[**7.5** **Utviklingsplan for G/J 16 - 18 år:** 8](#_Toc465107303)

# **Innledning:**

Det er Sportslig utvalg som er ansvarlig for den sportslige utviklingsplanen.

# **Formålet med sportslig utviklingsplan:**

Sportslig utviklingsplan har som formål at alle skal bli tryggere i sine roller og få nødvendig kompetanse til å utføre den sportslige utviklingen i Havdur håndball.

**Sportslig utviklingsplan er et verktøy for å:**

* sikre gradvis progresjon i aktivitetsnivå og ferdighetsutvikling uavhengig av hvem som utgjør støtteapparatet rundt det enkelte lag
* veilede og sette forventninger til støtteapparatet rundt det enkelte lag
* lage gode rammer for samarbeid på tvers av årsklasser

# **Sportslige målsettinger:**

|  |
| --- |
| **Havdur håndballs strategiske mål og retning i perioden 2017-2021 er:** |
| Havdur håndball skal:   * etablere damelaget i 4.divisjon og få en årlig rekruttering med hovedvekt på egne klubbspillere * stille lag i alle aldersbestemte klasser på jentesiden * stille minst tre rene guttelag i seriespill * være en attraktiv og inkluderende håndballklubb for spillere, trenere, oppmenn og foreldre |

**Overordnede sportslige målsettinger:**

* De yngste klassene skal drives i samsvar med Havdur håndball og Håndballforbundet sine intensjoner for minihåndball.
* Sikre høy trenerkvalitet.
* Fokusere på enkeltes og lagets sportslige utvikling.

## **J 15 – 18:**

|  |  |
| --- | --- |
| Hovedmål: | Stille lag i både J16- og J17/18-årsserien.  Kvalifisere minst ett lag til regionsspill. |
| Virkemidler: | God sportslig kvalitet på trenere.  Godt samarbeid på tvers av aldersklasser.  2-4 treninger per uke. |

## **G/J 13 – 14:**

|  |  |
| --- | --- |
| Hovedmål: | Stille lag i regionens øverste serier på jentesiden.  Stille med minst ett lag i regionens seriespill på guttesiden. |
| Virkemidler: | God sportslig kvalitet på trenere.  Godt samarbeid på tvers av aldersklasser.  2-3 treninger per uke.  Godt sportslig og sosialt miljø.  Ansvarlig i sportslig utvalg for 12 – 14 år som skal bistå og veilede det enkelte lag ved behov. |

## **G/J 12:**

|  |  |
| --- | --- |
| Hovedmål: | Stille lag i regionens serie for øvede spillere på jentesiden.  Stille lag i regionens serie på guttesiden. |
| Virkemidler: | God sportslig kvalitet på trenere.  Godt samarbeid på tvers av aldersklasser.  2-3 treninger per uke.  Godt sportslig og sosialt miljø.  Ansvarlig i sportslig utvalg for 12 – 14 år som skal bistå og veilede det enkelte lag ved behov. |

## **Aktivitetsserien G/J 9 – 11:**

|  |  |
| --- | --- |
| Hovedmål: | Delta med flest mulig lag i aktivitetsserien og på lokale turneringer. |
| Virkemidler: | Flest mulig trenere med nok sportslig kompetanse.  Ansvarlig i sportslig utvalg for 9 – 11 år som skal bistå og veilede det enkelte lag ved behov.  Oppmuntre og legge til rette for trenerkurs. |

## **Minihåndballen G/J 5 – 8:**

|  |  |
| --- | --- |
| Hovedmål: | Delta med flest mulig lag i miniserien.  Stille rene gutte- og jentelag. |
| Virkemidler: | Rekruttere trenere fra foreldregruppen.  Oppmuntre og legge til rette for trenerkurs.  Ansvarlig i sportslig utvalg for 5 – 8 år som skal bistå og veilede det enkelte lag ved behov. |

# **Trenere og øvrig støtteapparat:**

## **Trenerutvikling**:

Kvaliteten på trenere er avgjørende for å få et godt og trygt miljø og få frem gode håndballspillere med de rette holdningene.

**Trenerutviklingen har som formål å:**

* Rekruttere trenere fra foreldregruppen som er motiverte for å gjøre en jobb for laget.
* Utvikle trenerferdighetene gjennom trenerutdanning i egen regi og/ eller via regionen.
* Sikre et godt samarbeid og kontinuerlig erfaringsoverføring mellom trenere på alle årsklasser.
* Beholde gode trenere lengst mulig.

**Verktøyene som benyttes ved trenerutvikling er:**

* Veiledning fra sportslig utvalg.
* Trenerutdanning.

For å sikre kvalitet på trenersiden er det nødvendig å stille noen formelle krav til utdanning.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Hovedtrener: | Hjelpetrenere: |
| Mini 5-8 | Minihåndballkurs og Impulskurs. | Minihåndballkurs og Impulskurs. |
| G/J 9-12 | Modul 1-4. | Modul 1-4. |
| G/J 13 - 15 | Trener 1-utdanning (modul 1-12). | Modul 1-4. |
| G/J 16 - 18 | Trener 1-utdanning (modul 1-12).  Starte på Trener 2-utdanning. | Trener 1-utdanning. |

## **Øvrig støtteapparat:**

Støtteapparatet er en viktig ressurs for spillere, trenere, laget og klubben.

**Følgende støtteapparat er veiledende for aldersbestemte lag:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Trenere: | Oppmenn: |
| Mini (5 – 8 år) | Minimum en trener per 5-8 spillere. | En oppmann per alderstrinn. |
| G/J 9 - 11 | En hovedtrener per alderstrinn.  En trener per 7-10 spillere. | En oppmann per alderstrinn. |
| G/J 12 – 15 | En hovedtrener per alderstrinn.  En trener per 10-15 spillere. | En oppmann per alderstrinn. |
| G/J 16 – 18 | En hovedtrener per alderstrinn.  Hjelpetrener ved behov. | En oppmann per alderstrinn. |

# **Hospitering:**

Med hospitering menes spillere som trener og spiller kamper på høyere årsklasse enn de selv tilhører.

Klubben oppmuntrer til hospitering og samarbeid på tvers av lag, men det er trenerne for de enkelte årsklassene som har ansvar for å kontakte eldre og yngre lag for å kartlegge muligheter.

**Følgende regler gjelder ved hospitering:**

1. I utgangspunktet disponerer trener for årsklassen spilleren.
2. Skal ta hensyn til spillernes egne ønsker.

Uansett forutsetter ordningen god dialog mellom trenere, slik at konflikter og lojalitetsproblemer ikke oppstår. Viktige kamper, turneringer etc. er typiske områder som krever avklaringer og godt samarbeid. Hvor spilleren skal spille skal være avklart på forhånd. Hvis trenerne for respektive lag ikke blir enig skal sportslig utvalg kontaktes.

Hospitering er et virkemiddel for å gi spillere som har lyst, ambisjoner og ferdighetsnivå utover egen årsklasse ekstra utfordringer ved å trene og spille sammen med eldre lag:

* Utvikle spillere som vil og kan.
* Ekstra treningstid.
* Motivere spillerne.
* Knytte bånd og samarbeid på tvers av årsklassene.

# **Sportslig utvalg:**

Formålet med sportslig utvalg er å ha en kontinuerlig utvikling hos spillere og trenere. Sportslig leder er leder for sportslig utvalg.

**Oppgavene som tillegges sportslig utvalg er:**

* Bistå og veilede lag ved behov.
* Etablere en god kultur for hospitering og samarbeid på tvers av årsklasser.
* Organisere målvaktstrening.
* Organisere interne trenerkurs med tips og råd om øvelser og organisering av treninger tilpasset ulike årsklasser.

# **Sportslig utviklingsplan fra mini – J/G 18:**

## **Utviklingsplan mini – G/J 9 år:**

|  |  |
| --- | --- |
| Målvakt: | Alle skal få prøve seg i mål |
| Forsvar: | Fotarbeid, støting |
| Angrep: | Gå på luker |
| Teknikk: | Lære inn regler (tre skritt, stuss, innkast osv)  Finter H/V og V/H  Pasning og mottak  Skudd (grunnskudd, hoppskudd og kantskudd)  Øvelsene skal være lek betont og med mye ballkontakt |

## **Utviklingsplan for G/J 10 – 11 år:**

|  |  |
| --- | --- |
| Målvakt: | Et utvalg spillere står i mål  Begynner å lære inn bevegelsesmønster |
| Forsvar: | Fotarbeid (sidelengs støting)  Takling og snapping av ball  Telling |
| Angrep: | Pådrag, viderespill, gå i mellom, gjennombrudd, distanse skudd |
| Kontra: | Tempo opp i rygg, unngå stussing av ball |
| Teknikk: | Pasning og mottak videreutvikles  Pasning og mottak i fart  Finter H/V og V/H samt overslagsfinte  Skudd (hoppskudd, grunnskudd, kantskudd) |

## **Utviklingsplan for G/J 12 - 13 år:**

|  |  |
| --- | --- |
| Målvakt: | Faste målvakter  Fokus på grunnstilling, bevegelse og bevegelighet |
| Forsvar: | Lære inn skikkelig 6 – 0 og starte med 5 – 1 forsvar  Side forflytning, takling og snapping av ball  Skårstilling i forsvar  Blokkering av skudd  Bytte spillere |
| Angrep: | Hovedvekt på balltempo, hurtighet, pådrag og viderespill  Ving og back overganger  Ikke binde spillet med trekk |
| Kontra: | Tempo opp i rygg og holde trykket oppe ved ankomst  Vinger og strek rett opp, side backer i neste bølge og midtback til slutt  Ikke glemme retur løp |
| Teknikk: | Raskere pasninger, hardere skudd og bedre plasserte skudd  Finter H/V og V/H, overgangsfinte, skuddfinte, piruett, pasningsfinte  Innspill til strek  Spærre |

## **Utviklingsplan for G/J 14 - 15 år:**

|  |  |
| --- | --- |
| Målvakt: | Videreutvikle bevegelsesmønster  Lokke spillere til skudd plassering  Jobbe med reaksjon og hurtighet  Trene bevist på kontring og valg |
| Forsvar: | 6 – 0, 5 – 1 og innføre 3 – 2 – 1 forsvar  Jobbe med å snakke og presse angrepsspillere på riktig tid  Skå stilling i forsvar, styre angrepsspillere |
| Angrep: | Videreutvikle pådrag og viderespill  Bruk av sperrer ved rullespill og overganger  Enkle kryss og sperrer innføres  Fokus på balltempo og trykk mot mål  Innføre trekk uten bestemt avslutningsmønster |
| Kontra: | Innføre bestemte løpsbaner og trene på å komme etter i flere bølger  Vinger og strek rett opp, side backer i neste bølge og midtback til slutt  Ikke glemme retur løp |
| Teknikk: | Jobbe videre med finter  Lære å lese motspillere  Trene på å vurdere hva vi skal gjøre og når  Kryss og sperrer  Samarbeid målvakt og forsvar |

## **Utviklingsplan for G/J 16 - 18 år:**

|  |  |
| --- | --- |
| Målvakt: | Fotarbeid  Plassering  Styre skudd ønsket sted  Samarbeid med forsvar |
| Forsvar: | Fotarbeid  Støting/ takling  Samarbeid  Returansvar, hvem stikker  Bytting av spillere  Snakking  Telling  Beherske 6 – 0, 5 – 1 og 3 – 2 - 1 |
| Angrep: | Innarbeide trekk  Fokus på å vær farlige mot mål  Videre spill i rett tid  Jobbe med vurderingsevnen  Oppfatte situasjoner raskest mulig  Stort tempo i alt vi gjør |
| Kontra: | Videreutvikle snappeforståelsen og ankomstfasen |
| Teknikk: | Innlærte finter  Pasninger og mottak i fart  Mottak med en hånd  Spesialisere egne skudd  Sperrer  Videreutvikle og finpusse på innlærte teknikker |