



Sportsplan Kattem IL Håndball



Klubbens visjon og overordnede prinsipper

Kattem IL Håndball skal være en klubb som fremmer utvikling og spilleglede hos den enkelte spiller. Hos oss skal det være rom for alle, uansett kjønn, hudfarge eller ferdighet. Klubben skal tilstrebe det å kunne gi et best mulig sportslig tilbud til alle lag. Kattem IL Håndball er en breddeklubb som skal gi et tilbud til alle som ønsker å spille håndball med målsetting på barneidrett t.o.m. 16 år. Med det som utgangspunkt har vi valgt følgende overordnede verdier/prinsipper for vår klubb:

TRYGGHET	PÅVIRKNING	MESTRING	SOSIALT
Trivsel Åpen og lyttende God kommunikasjon Utfordrer seg selv	Videreføre positive holdninger Alle har muligheten til å påvirke miljø, utvikling	Bygger selvtillit Avhenger av støtte og tilrettelegging	Inkludering av alle Samhold Respekt for hverandre og fellesskapet

Kattem Håndball skal være en klubb som kjent for et attraktivt sosialt og sportslig miljø, hvor inkluderende, aktiviserende og motiverende håndball står i fokus.

Våre verdier skal være kjent for alle som har en funksjon i klubben, og ledere/trenere har et ansvar for å gjøre det kjent i spillergruppene.

Det forventes at ALLE forholder seg til verdiene på en positiv og konstruktiv måte! Verdiene forplikter klubben i alt arbeid.

Som en frivillig organisasjon er vi avhengig av at frivillige stiller opp og gjør en innsats. Dette gjelder både på og utenfor banen. Vi ønsker å ha et godt samarbeid med foreldrene og sammen skape et miljø som motiverer til innsats og dugnadsånd

Innhold

Klubbens visjon og overordnede prinsipper	1
Organisering av våre lag.....	3
Treners ansvar i forhold til spillere/laget/ foreldre/klubben.....	4
Foreldrekontakt-rollen.....	5
Foresatte-rollen	6
Dommere	7
Utviklingsstige	7
Aldersgruppe: 6 – 7 år (Mini 1)	8
Aldersgruppe: 8 – 9 år (Mini 2)	9
Aldersgruppe: 10 år	10
Aldersgruppe: 11-12 år	11
Aldersgruppe: 13 år	12
Aldersgruppe: 14- 15 år	13
Aktivitet tilpasset utøvers alder	14
Prinsipp for spillers tilhørighet og hospitering.....	15
Årshjul for trenere	16

Organisering av våre lag.

Hvert lags støtteapparat skal bestå av:

- Hovedtrener
- Hjelpetrener (e)
- Foreldrekontakt (er)

Foreldrekontakt (er) skal velges blant de foresatte til spillerne. Ingen lag blir påmeldt til serie- og/eller cup-deltagelse uten et fungerende støtteapparat

Det er alles plikt, både foresatte, trenere og foreldrekontakter, å se til at laget fungerer optimalt til beste for spillerne både på og utenfor banen. Spillerens beste bør alltid stå i fokus

Treners ansvar i forhold til spillere/laget/ foreldre/klubben

- Trener rapporterer til sportslig leder/ sportslig utvalg (SU)
- Trener skal lage skriftlig treningsplan for sesong, oppdelt i måneder. Disse skal fremlegges sportslig leder/SU ved forespørsel (fom. 12 år)
- Trener skal arbeide målbevisst for å skape en god sosial tilhørighet i gruppen. Han/hun skal ha et godt og forpliktende samarbeid med lagets foreldrekontakter.
- Trener skal gjennomføre et foreldremøte i løpet av høsten hvor treners mål og fokuspunkter for sesongen legges frem. Klubbens sportsplan for den aktuelle aldersgruppen skal legges frem, samt klubbens prinsipper om hospitering, talentutvikling med mer, dersom dette er aktuelt for aldersgruppen.
- Trener skal fra det året spillere fyller 12 år gjennomføre en spillesamtale i sesongen. INGEN samtaler skal gjennomføres uten at foresatte er tilstede. Sportslig leder kan delta.
- Trener skal ha en høflig omgangsform med alle. Kritikkk skal møtes på en konstruktiv måte. Dersom det oppstår konflikter mellom trener og foreldregruppen/spillere skal dette videreformidles til sportslig leder/SU. SU har rapporteringsplikt til styret
- Trener har ansvar for at spillerne representerer klubben på en sportslig og verdig måte utad. Alle spillere skal opptre vennlig og praktisere Fair Play både på og utenfor banen.
- Trener skal stille i klubbens treningsdress på alle kamper. Treningsdress blir betalt av klubben.
- Trener skal gjøre seg kjent med Kattem IL Håndball sin sportsplan og verdigrunnlag og følge disse.
- Trener må ha skaffet og fremvist gyldig politiattest.
- Trener utarbeider årsrapport og sender sportslig leder/SU før årsmøte
- Trener må møte på trenermøter arrangert av sportslig utvalg/klubb.
- Trener må møte på obligatoriske kurs som førstehjelpskurs og kurs regi samarbeidspartner Trondheim Idrettsklinikk
- Trener skal delta og bidra på interne arrangementer som Kick-Off, posisjonstrening etc.
- Trener representerer Kattem IL Håndball utad og skal fremstå på en måte som skaper tillit og respekt. Det henstilles til god oppførsel i forhold til dommere, motspillere og klubbens yngre spillere.

Trenerkompetanse

Formell trenerkompetanse kan erstattes av praktisk erfaring som håndballtrener, men vi oppfordrer alle trener til å benytte seg av regionens kus og treneropplæringsprogram. Kattem IL Håndball ønsker å kunne tilby ekstern trener til sine lag fra og med J/G 13

Foreldrekontakt-rollen

- Foreldrekontakt(er) er valgt av de foresatte og representerer og taler de foresattes- og spillernes sak
- Foreldrekontakt(er) skal sette seg inn i og ha kunnskap om Kattem IL Håndballs visjoner og skal i samarbeid med treneren bidra til at disse følges
- Foreldrekontakt(er) har ansvar for å arrangere inntil 2 foreldremøter i løpet av sesongen
- Foreldrekontakt(er) har ansvar for å følge opp og organisere dugnader både i regi av klubb og internt i laget
- Foreldrekontakt(er) skal oppdatere medlemsregister
- Foreldrekontakt(er) organiserer og setter opp sekretariat og dommerverter til lagets hjemmekamper
- Foreldrekontakt(er) fyller ut kamprapporter og sørger for betaling til dommere
- Foreldrekontakt(er) møter på felles foreldrekontaktmøter regi klubb
- Foreldrekontakt(er) skal se til at laget har den rette representant i diverse utvalg når styret og/eller årsmøtet ber om det
- Foreldrekontakt(er) har ansvaret for lagskassen og innlevering av regnskap til kasserer
- Foreldrekontakt(er) har hovedansvar for å hente inn spillertrøyer etter endt sesong & rapportere inn behov til neste sesong
- Foreldrekontakt(er) er ansvarlig for miljøskapende tiltak for sitt lag
- Før fratredelse fra foreldrekontakt-rollen skal foreldrekontakt(er) sørge for at etterfølger(e) er på plass slik at lagets støtteapparat til enhver tid er fulltallig

Foresatte-rollen

Kattem IL Håndball har som mål å skape en engasjert og aktiv foresatte gruppe. En viktig og avgjørende faktor for å utvikle klubben videre er den enkelte foresattes engasjement og deltagelse. Vi ønsker å skape en arena hvor foresatte er med på å skape en positiv treningsarena og et positivt sosialt miljø. Vi oppfordrer alle foresatte til å følge foreldrevettreglene som er utarbeidet av Norges Idrettsforbund. Det er styret, treneres og foreldrekontakters oppgave å formidle og jobbe for at alle foreldre følger disse retningslinjene:

- Møt opp på trening og kamper. Barna ønsker dette.
- Gi oppmuntring til alle spillere under kampen.
- Gi oppmuntring i både medgang og motgang. IKKE gi kritikk.
- Hjelp barnet ditt til å tåle både seier og tap. STØTT DOMMEREN! Ikke kritiser dommeravgjørelser.
- Respekter lagleders bruk av spillere.
- Vis respekt for det arbeidet klubben gjør. Tilby din hjelp.
- Husk at det er barnet ditt som spiller håndball, ikke du.

Resten av denne sportsplanen tar sikte på å konkretisere og utdype hovedmålet. Den konkretiseres om de ulike alderstrinnene og beskriver handlinger og aktiviteter som vektlegges

Dommere

Mål:

- Til enhver tid å ha nok dommere i forhold til antall påmeldte lag.
- Rekruttere nye dommere.
- Godt samarbeid mellom klubbens dommere og lag.

	STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITET	STØTTEAPPARAT LOKALER OG UTSTYR
Dommere	<ul style="list-style-type: none"> • Rekruttere dommere • Ha egen dommeransvarlig i klubben • Følge opp egne dommere 	<ul style="list-style-type: none"> • Tilby dommerkurs på alle nivåer • Egne dommere trekkes inn på treninger, interne arrangementer (dømming, regelgjennomgang mv) • Inviteres på alle trener- og lagledermøter • Tilby dommersamlinger 	<ul style="list-style-type: none"> • Dommerkontakt er ansvarlig for å koordinere kurs og opplæringsvirksomhet • Gode kommunikasjons- og samarbeidsrutiner • Benytte egne dommere på treningskamper, interne arrangement etc. • Utstyrspakke

Dommer/kampvert:

Alle lag skal stille med en dommer/kampvert på lagets hjemmekamper. Oppgaven som dommer/kampvert er å sørge for at dommerne (som ofte er unge) blir mottatt og behandlet bra. Dommer/kampverten skal også observere publikum og slå ned på evt. negativ oppførsel blant publikum (les foreldrevettregler)

En dommer/kampvert skal være ikledd gul vest.

Hvis det f.eks. oppstår skader og et lag trenger bistand til å tilkalle lege ol. hjelper dommer/kampvert til med dette.

Utviklingsstige

Aldersgruppe: 6 – 7 år (Mini 1)

Mål: Man skal i denne aldersgruppen vektlegge det å skape mestringsfølelse. Man skal arbeide med å skape en sosial atmosfære, og gi spillerne en tilhørighet til både klubben og laget. Treningene skal inneholde lek, glede, trivsel og allsidighet med ball

ALDER	STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITET	STØTTEAPPARAT LOKALER OG UTSTYR	KONKURRANSE
6-7 år	<ul style="list-style-type: none"> Lek i lagspill gir øving på grunnleggende teknikker Hver enkelt spiller må få oppleve mestring på hver trening Opplive samhold og tilhørighet – «vi følelse» Rekruttere spillere gjennom informasjon i nærskolene og «håndball sekken» 	<ul style="list-style-type: none"> 1 treningsøkt hver uke, 1 time i gymsal Maksimal ballkontakt/stor aktivitet/mange rekker/høy intensitet Øve på kroppsbeherskelse og balanse Bli «venn» med ballen Fokus på målvakt-rollen Unngå «kø-trening». Kjøre flere øvelser samtidig med rullering på plasser 	<ul style="list-style-type: none"> 2-3 trenere pr lag, helst 1 voksen med aktivitetslederkompetanse eller trener utdanning 2 foreldrekontakter pr lag Jevnlige foreldremøter Kjegler, kasser, matter, balansebrett, hoppetau finnes tilgjengelig i gymsal Klubben sørger for at alle har ball 	<ul style="list-style-type: none"> Spille i mini serie i regi av kretsen. Delta på Kattem Håndball miniturnering <p>KAMPER:</p> <ul style="list-style-type: none"> Alle skal ha tilnærmet lik spilletid Spille på alle plasser Opplive mestring og glede
HOVEDOMRÅDER: Kast og mottak gjennom lekbasert aktivitet, trene hele kroppen, idrettsglede og mestring.		INDIVIDUELLE FERDIGHETER: Kroppskontroll, smidighet, balanse og koordinasjon		

Sportsplan for Kattem IL Håndball

Aldersgruppe: 8 – 9 år (Mini 2)

Mål: Man skal i denne aldersgruppen vektlegge det å skape mestringsfølelse. Man skal arbeide med å skape en sosial atmosfære, og gi spillerne en tilhørighet til både klubben og laget. Treningene skal inneholde lek, glede, trivsel og allsidighet med ball

Alder	STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITET	STØTTEAPPARAT LOKALER OG UTSTYR	KONKURRANSE
8-9 år	<p>Det satses på bredde, der det sosiale i stor grad vektlegges. Dette gjøres gjennom:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gi øving på grunnleggende håndballteknikker gjennom lek i lagspillet • Hver trening skal gi hver enkelt spiller opplevelse av mestring • Opplevelse av samhold og tilhørighet ved å styrke” vi følelsen” • Variert trening 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 treningsøkt hver uke, 1 time i gymsal • Maksimal ballkontakt/stor aktivitet/mange rekker/høy intensitet • Øve på kroppsbeherskelse og balanse • Bli «venn» med ballen • Unngå «kø-trening». Kjøre flere øvelser samtidig med rullingering på plasser 	<ul style="list-style-type: none"> • 2-3 trenere pr lag, helst 1 voksen med aktivitetslederkompetanse eller trener utdannelse • 2 foreldrekontakter pr lag • Jevnlige foreldremøter • Kjegler, kasser, matter, balansebrett, hoppetau finnes tilgjengelig i gymsal • Klubben sørger for at alle har ball 	<ul style="list-style-type: none"> • Spille i mini serie i regi av kretsen. • Delta på Kattem Håndball miniturnering <p>KAMPER:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle skal ha tilnærmet lik spilletid • Spille på alle plasser • Oppleve mestring og glede
<p>HOVEDOMRÅDER: Kast og mottak: Veiledning i riktig utvikling av " eget" kast Teknikker: Ballbehandling, 3-skrittsregel, kast med høy arm, kast med begge armer, kast og mottak stillestående og i bevegelse Skudd: Grunnskudd Forsvar: sidelengs bevegelse, blokkering av skudd, opp med hender i forsvar Regler: Bane, skritt, innkast, avkast Spillet: Lagspill, samspill med andre.” Alle skal kjenne på ballen”</p>			<p>INDIVIDUELLE FERDIGHETER: Individuelle taktiske ferdigheter: På rett plass, samarbeide med medspillere, kunne reglene for spillet Individuelle fysiske ferdigheter: Kroppskontroll, smidighet, balanse og koordinasjon</p>	

Sportsplan for Kattem IL Håndball

Aldersgruppe: 10 år

Mål: Treningen skal være allsidig og lekbetont. Den skal inneholde grunnleggende bevegelsestrening med og uten ball og grunnleggende ballbehandling. Det er viktig å tilrettelegge og motivere til å løse bevegelsesoppgaver, slik at barna opplever gleden ved å lykkes.

Alder	STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITET	STØTTEAPPARAT LOKALER OG UTSTYR	KONKURRANSE
10 år	<p>Det satses på bredde, der det sosiale vektlegges i stor grad. Dette gjøres gjennom strategier som:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gi øving på grunnleggende teknikker gjennom lek i lagspillet • Hver trening skal gi hver enkelt spiller opplevelse av mestring • Opplevelse av samhold og tilhørighet ved å styrke” vi følelsen” • Variert trening • Spillerne skal bli kjent med ulike spilleplasser • Det skal legges inn skadeforebyggende trening som uttøying og andre øvelser 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 treningsøkt hver uke, 1 i halv hall og 1 i gymsal. • Maksimal ballkontakt/stor aktivitet/mange rekker/høy intensitet • Øve på kroppsbeherskelse og balanse • Kast og mottak • Lekbetont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet • Grunnleggende bevegelsestrening med vekt på håndballspillet • Teoretisk gjennomgåelse av håndballregler • Basis styrke- og forebyggendetrening • Målvaktfokus 	<ul style="list-style-type: none"> • 2-3 trenere pr lag, helst 1 voksen med trener 1 kompetanse eller høyere • 2 foreldrekontakter pr lag • Jevnlige foreldremøter • Trene i hall og gymsal • Alle har hver sin håndball • Kjegler, kasser, matter, balansebrett, hoppetau finnes i både gymsal og hall 	<ul style="list-style-type: none"> • Delta i serien • Delta på cuper og felles reise cup regi klubben <p>KAMPER:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle skal ha tilnærmet lik spilletid • Spille på alle plasser • Oppleve mestring og glede
<p>HOVEDOMRÅDER: Kast og mottak: Veiledning i riktig utvikling av” eget” kast Teknikker: Ballbehandling, 3-skrittsregel, mottak, kast med høy arm, kast med begge armer, finter venstre/høyre, grunnskudd, hoppeskudd, kantskudd, pådrag Forsvar: Utgangsposisjoner, sidelengs bevegelse, blokkering av skudd, fotarbeid i forsvar, støting, telling 5-0. Angrep: Pådrag /viderespill, 8-tall, ving overgang, trykke mot mål Spillet: Hva er lagspill? Samspill med andre.” Alle skal kjenne på ballen” pådrag/viderespill, motta ball i fart Regler: Bane, skritt, frikast, innkast, avkast, straffe</p>			<p>INDIVIDUELLE FERDIGHETER: Individuelle taktiske ferdigheter: På rett plass, kunne samarbeide Individuelle tekniske angrepsferdigheter: Kast og mottak, forflytning, skudd, finte Individuelle tekniske forsvarsferdigheter: Fotarbeid, blokkering, samarbeid kontra egen spiller Individuelle fysiske ferdigheter: Trene nok til å tåle belastning. Kroppskontroll, smidighet, kondisjon og balanse</p>	

Sportsplan for Kattem IL Håndball

Aldersgruppe: 11-12 år

Mål: Det som er tidligere innlært vil nå være en allsidig og grunnleggende basis for mer målrettet idrettsopplæring. I denne aldersgruppen skal vi gi utøverne mer å spille på, her er det viktig at de lærer seg ulike trekk og formasjonstrekk. Det er fortsatt viktig at alle opplever mestring, og at alle føler at de er en del av laget. På dette nivået skal ikke trenere (foreldre) være ensidig opptatt av resultater. Utvikling av individuelle ferdigheter hos spillerne vil medføre at laget blir bedre. Det må være bevissthet om at et håndballag sammen skal prestere og at spillere vil/kan utvikle seg forskjellig fra denne alderen og frem til de blir voksne.

Alder	STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITET	STØTTEAPPARAT LOKALER OG UTSTYR	KONKURRANSE
11-12 år	<ul style="list-style-type: none"> • Treningene har allsidig teknikktraining sentrum • Teknikkene trenes som en del av småspill • Spillerne skal trene på ulike plasser • Spesifikk målvaktstrening • Opplæring i egentrening • Det skal legges inn skadeforebyggende trening som uttøyning og andre øvelser 	<ul style="list-style-type: none"> • 2-3 treningsøkt hver uke, i hall og gymsal. • Vekt på allsidig teknikktraining og allsidig bevegelsestrening med ball. • Finting og pasningsvarianter • Styrketrening – egen kropp • Innføring i hvordan bevege seg på banen – regelkunnskap. • 50 % av treningen skal være teknikk • Spillerne skal beherske alle spilleplasser • Målvaktstrening • Strektrening 	<ul style="list-style-type: none"> • 2-3 trenere pr lag, Trener 1 kompetanse eller høyere • 2 foreldrekontakter pr lag • Trene i hall og gymsal • Alle har hver sin håndball • Kjegler, kasser, matter, balansebrett, hoppetau, stige, hekker finnes i gymsal og hall 	<ul style="list-style-type: none"> • Delta i serien • Delta på lokale cuper og felles reise cup regi klubb <p>KAMPER:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bestrebe at alle får tilnærmet lik spilletid, spille på flere plasser om spillerne ønsker og behersker det. • Hospitering hos eldre lag • Ta hensyn til balanse i laget så alle kan få en god opplevelse og føle mestring etter sitt nivå. • Viktig å vurdere rett nivå på seriespillet eventuelt A eller B pulje. La spiller som er klare for dette få hospitere i kamp • Eventuelt lag i begge puljer om gruppen er stor nok. • Innsats og oppmøte på trening, samt sosiale og sportslige ferdigheter, er grunnlag for spilletid i kampene
<p>HOVEDOMRÅDER: Kast og mottak: Veiledning i riktig utvikling av ” eget ” kast. Sving-, pisk- og støt- kast. Kast og mottak både i fart og stillestående Teknikker: Grunnskudd, hoppeskudd, kantskudd, fallteknikk, finter (tobeinsfinte med gjennombrudd, dribleserier) Forsvar: Fotarbeid i forsvar, støting, telling, 5-0 Angrep: Pådrag /viderespill, 8-tall, kryss/overgang, ving-overgang, trykke mot mål Spillet: Hurtig spill. Innspill, kryssing, sperre, snappesituasjoner, linjespill og sperreteknikk (12 år), duellspill. Flyt i spillet, kontring og retur Regler: Bane, skritt, frikast, innkast, avkast, straffe</p>			<p>INDIVIDUELLE FERDIGHETER: Individuelle taktiske ferdigheter: I rett tid, på rett plass, riktig aksjon, være uforutsigbar, kunne samarbeide Individuelle tekniske angrepsferdigheter: Kast og mottak, forflytning, skudd, drible, finte, sperre, innspill strek Individuelle tekniske forsvarsferdigheter: fotarbeid, blokkering, samarbeid kontra Individuelle fysiske ferdigheter: Trene nok til å tåle belastning, kroppskontroll, smidighet og kondisjon</p>	

Sportsplan for Kattem IL Håndball

Aldersgruppe: 13-14 år

Mål: For denne aldersgruppen er det det samme som aldersgruppe 11-12 år, det skal fortsatt trenes allsidighet. Det skal legges vekt på at alle spillerne får prøve seg på forskjellige spilleplasser både på trening og i kamp. Ballbehandling skal prioriteres- samt skudd, skuddavslutninger basert på samarbeid med andre spillere. Det må legges vekt på å skape et attraktivt miljø både sportslig og sosialt slik at spillerne ønsker å fortsette med å spille håndball i Kattem. Fokuset skal være på utvikling av den enkelte spiller. Det er rom for å dele spillerne i ulike nivåer (A/B), men disse gruppene skal ikke være statiske gjennom sesongen.

Alder	STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITET	STØTTEAPPARAT LOKALER OG UTSTYR	KONKURRANSE
13 år	<ul style="list-style-type: none"> Treningene har allsidig teknikktraining i sentrum Teknikkene trenes som en del av småspill Spillerne skal trene på ulike spilleplasser Det legges inn spesifikk målvaktstrening Spillerne skal ha opplæring i egentrening Det skal legges inn skadeforebyggende trening som uttøying og andre øvelser 	<ul style="list-style-type: none"> 3 treningsøkt hver uke, 2 i hall og en i gymsal. To sosiale arrangementer i løpet av sesongen Vekt på allsidig teknikktraining og allsidig bevegelsestrening med ball. Finting og pasningsvarianter Styrketrening med "egen" vekt. 50 % av treningen skal være teknikk. Testing av kondisjon og styrke hos spillerne Bestrebe og gi rom for at spillerne skal beherske flere spilleplasser Målvaktstrening Strektrening 	<ul style="list-style-type: none"> 1-2 trenere pr lag, Trener 1 kompetanse eller høyere 2 foreldrekontakter pr lag Trene i hall og gymsal Alle har hver sin håndball Kjegler, kasser, matter, balansebrett, hoppetau, stige og hekker finnes i hall og gymsal 	<ul style="list-style-type: none"> Delta i serie Delta på cuper og reise-cup regi klubb. Tilbud om SUM- Uttak ihht. kriterier fra krets. Avklares med SU <p>KAMPER:</p> <ul style="list-style-type: none"> Spille på flere plasser Hospitering hos eldre lag Ta hensyn til balanse i laget så alle kan få en god opplevelse og føle mestring etter sitt nivå. Viktig å vurdere rett nivå på seriespillet eventuelt A eller B pulje. Vurdere spill en årsklasse opp. Lag i begge puljer om gruppen er stor nok. Innsats og oppmøte på trening, samt sosiale ferdigheter, er grunnlag for spilletid i kamp Jevnlige spillermøter Skape rom for alle spillere Fokus på utvikling
<p>HOVEDOMRÅDER:</p> <p>Kast og mottak: Kaste teknikker, sving-, pisk-, og støt-kast. Kast og mottak i fart</p> <p>Teknikker: Ballbehandling, mottak, kast med høy arm, kast med begge armer, fallteknikk, finter venstre/høyre, grunnskudd, hopp-skudd, kantskudd</p> <p>Forsvar: Utgangsposisjoner, sidelengs bevegelse, støting, blokkering av skudd, fotarbeid. Øve inn to forsvarsformasjoner med ballorientert forsvarsspill. Ikke frimerke i kamp</p> <p>Angrep: Pådrag /viderespill, 8-tall, kryss/overgang, ving-overgang, polakk</p> <p>Spillet: Hurtig spill. Øve inn overgangsspill, rulle, innspill, kryssing, sperre, snappesituasjoner, linjespill og sperreteknikk, duellspill. Flyt i spillet, kontrung og retur</p> <p>Regler: Bane, skritt, frikast, innkast, avkast, straffe</p>			<p>INDIVIDUELLE FERDIGHETER:</p> <p>Individuelle taktiske ferdigheter: I rett tid, på rett plass, riktig aksjon, uforutsigbar, samarbeide</p> <p>Individuelle tekniske angrepsferdigheter: Kast og mottak, forflytning, skudd, Drible, finte, sperre</p> <p>Individuelle tekniske forsvarsferdigheter: Fotarbeid, blokkering, samarbeid kontra egen spiller</p> <p>Individuelle fysiske ferdigheter: Trene nok til å tåle belastning, kroppskontroll og smidighet, kondisjon og styrke og balanse</p>	

Sportsplan for Kattem IL Håndball

Aldersgruppe: 15-16 år

Mål: For denne aldersgruppen er det samme som aldersgruppe 13 år. Det skal fortsatt trenes allsidighet. Det skal legges vekt på at alle spillerne får prøve seg på forskjellige spilleplasser både på trening og i kamp. Ballbehandling skal prioriteres samt skudd, skuddavslutninger basert på samarbeid med andre spillere. Det må legges vekt på å skape et attraktivt miljø både sportslig og sosialt slik at spillerne ønske rå fortsette med å spille håndball i Kattem. Fokuset skal være på utvikling av den enkelte spiller. Det er rom for å dele spillerne i ulike nivåer (A/B), men disse gruppene skal ikke være statiske gjennom sesongen.

Alder	STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITET	STØTTEAPPARAT LOKALER OG UTSTYR	KONKURRANSE
14-15 år	<ul style="list-style-type: none"> Treningene har allsidig teknikktraining i sentrum Teknikkene trenes som en del av småspill Spillerne kan trene på ulike spilleplasser Det legges inn spesifikk målvaktstrening Spillerne skal ha opplæring i egentrening Det skal legges inn skadeforebyggende trening som uttøyning og andre øvelser 	<ul style="list-style-type: none"> 3 treningsøkter hver uke, 2 i hall 1 basis økt pr uke i gymsal Tre sosiale arrangementer i løpet av sesongen Det må legges stor vekt på allsidig teknikktraining og allsidig bevegelsestrening med ball. Finting og pasningsvarianter er sentrale elementer i treningsarbeidet. Styrketrening med "egen" vekt. 50 % av treningen skal være teknikk. Testing av kondisjon og styrke hos spillerne Bestrebe og gi rom for at spillerne skal beherske to spilleplasser Målvaktstrening Strekktraining 	<ul style="list-style-type: none"> 1-2 trenere pr lag, Trener 1 kompetanse eller høyere 2 foreldrekontakt er pr lag Trene i hall Alle har hver sin håndball Kjegler, kasser, matter, balansebrett, hoppetau, stige og hekker tilgjengelig i gymsal og hall 	<ul style="list-style-type: none"> Delta i serie Delta på cup og felles reise cup regi klubb Tilbud om SUM Reise til cup innenfor Europa (Tas opp i styret) Lag i både A og B serie Treningsleir kan arrangeres <p>KAMPER:</p> <ul style="list-style-type: none"> Spille på flere plasser Hospitering hos eldre lag Ta hensyn til balanse i laget så alle kan få en god opplevelse og føle mestring etter sitt nivå. Viktig å vurdere rett nivå på seriespillet eventuelt A eller B pulje. Eventuelt lag i begge puljer om gruppen er stor nok. Innsats og oppmøte på trening, samt sosiale ferdigheter, er grunnlag for spilletid i kamper Jevnlige spillermøte
<p>HOVEDOMRÅDER:</p> <p>Kast og mottak: Kaste teknikker, sving-, pisk-, og støt-kast. Kast og mottak i fart</p> <p>Teknikker: Ballbehandling, mottak, kast med høy arm, kast med begge armer, fallteknikk, finter venstre/høyre, grunnskudd, hoppskudd, innspill strek</p> <p>Forsvar: Utgangsposisjoner, sidelengs bevegelse, støting, blokkering av skudd, fotarbeid. Øve inn to forsvarsformasjoner med ballorientert forsvarsspill. Ikke frimerke i kamp</p> <p>Angrep: Pådrag /viderespill, 8-tall, kryss/overgang, ving-overgang, polakk, strek/russer, (tsjekker:15 år)</p> <p>Spillet: Hurtig spill. Øve inn overgangsspill, rulle, innspill, kryssing, sperre, snappesituasjoner, strek-spill og sperreteknikk, duellspill, flyt i spillet, kontring og retur</p> <p>Regler: Bane, skritt, frikast, innkast, avkast, straffe</p>			<p>INDIVIDUELLE FERDIGHETER:</p> <p>Individuelle taktiske ferdigheter: I rett tid, på rett plass, riktig aksjon, uforutsigbar, samarbeide</p> <p>Individuelle tekniske angrepsferdigheter: Kast og mottak, forflytning, skudd, drible, finte, sperre</p> <p>Individuelle tekniske forsvarsferdigheter: Fotarbeid, blokkering, samarbeid kontra egen spiller</p> <p>Individuelle fysiske ferdigheter: Trene nok til å tåle belastning, kroppskontroll og smidighet, kondisjon og styrke, balanse</p>	

Aktivitet tilpasset utøvers alder

Utøvere på ulike alderstrinn har ulike forutsetninger. Kattem IL Håndball har utviklet en tabell som viser våre prioriterte treningsaktiviteter pr. aldersnivå for å sikre både trivsel, riktig utvikling og sportslig kontinuitet i klubben

Spillers alder	Prioritert aktivitet
6-7 år	Lek med ball, kast og mottak, små-spill
8-9 år	Kast og mottak, stillestående og i fart, spill og regler
10-11 år	Kast og mottak, fart, spill, pådrag, 8-tall, finter, skudd, ving overgang
12 år	Kast og mottak, pådrag/viderespill, 8-tall, back- og kant-skudd, finter, kryss/overgang venstre/høyre, ving overgang, strekspill, sent 12: Polakk
13 år	Kast og mottak, kryss/overgang venstre/høyre, ving overgang, ankomst, strekspill, polakk, individuelle ferdigheter. Sent 13: strek/russer
14 år	Kast og mottak, kryss/overgang venstre/høyre, strek/russer, ankomst, polakk, individuelle ferdigheter og spesialisering. Sent 14: tsjekker
15 år	Kast og mottak, kryss/overgang venstre/høyre, strek/russer, polakk, tsjekker, individuelle ferdigheter og spesialisering
16 år	Kast og mottak, kryss/overgang venstre/høyre, strek/russer, polakk, tsjekker, individuelle ferdigheter og spesialisering

Prinsipp for spillers tilhørighet og hospitering

Med hospitering menes et fast treningsopphold hos laget som er et år eldre, for en eller flere økter i uken. Spilleren følger parallelt sitt eget års-trinn resten av treningene.

Hospitering er et ledd i utvikling av ferdigheter hos enkeltspillere. Spillere får tilbud om dette for å øke treningsmengde og for å få mulighet til å spille sammen med eldre spillere, lære av dem og dermed utvikle sin egen ferdighet og håndballkompetanse. Man skal primært benytte denne form for hospitering istedenfor å melde opp et helt lag i en høyere årsklasse. Hospitering skal primært ikke benyttes for spillere yngre enn G/J 11

All hospitering og utlån skal gå gjennom spillerens trener. Ingen trener kan henvende seg direkte til spiller angående dette. Når en spiller hospiterer vil den under kamp og trening være underlagt denne gruppens leder, men spillerens trener vil være den samme. Spillerens tilhørighet er først og fremst hos sin egen aldersgruppe.

Når trener er kontaktet og hospitering er avklart mellom trenerne skal spillerens foreldre, ikke spilleren selv, forespørres. Det er spillerens overordnede/trener, i samarbeid med spillerens foresatte, som skal ta hensyn til og legge til rette for at spilleren ikke overbelastes. Det må tas hensyn til spillerens totale belastning av trening, skole, hviletid og spillerens mulighet for å drive med andre aktiviteter. Dersom en spiller skal hospitere fast på et lag, skal denne spilleren trene minst en gang pr uke med laget hun eller han hospiterer hos.

Ved «hull» i alderstrinn i klubben, åpnes det for hospitering i trening hos andre klubber. Her gjelder også vanlige hospiteringsregler som over. Dette skal gå via sportslig leder og SU (sportslig utvalg), slik at det formelle mellom klubbene blir ivaretatt

Årshjul for trenere

Måned	Aktivitet	Ansvarlig person
August	Lese igjennom terminlister. Avtale eventuell omberamming	Trener /foreldrekontakt
September	Bidra under klubbens Kick Off	
Oktober	Trenermøte Kursing hos Trondheim Idretsklinikk	Sportslig leder
November	Innmelding av antall lag til felles reise-cup (10-16 år)	Cupansvarlig/leder
Desember		
Januar	Påmelding av lag til Kattem Minihåndballturnering (6-9 år)	Meld dere på selv via link på hjemmesiden
Februar	Innsending av årsrapport	Sendes på mail til sportslig leder
Mars	Innmelding av antall lag til felles reise-cup (6-9 år)	Cupansvarlig/leder
April	Innmelding av antall lag til neste sesong Innmelding av ev. ønsker om samarbeidslag	Sportslig leder Sendes SU (sportslig utvalg)
Mai	Felles reise-cup (10-16 år)	Cupansvarlig/leder
Juni	Felles reise-cup (6-9 år)	Cupansvarlig/leder
Juli		