



# Alta IF Handball

## Sportsplan

Versjon: 0.6

Dato: 21.03.2017

Skrevet opprinnelig av: Jan Eilif Wisløff, Trine Gleine og Hans Jacob Kåberg

## Innhold

<b>DETTE DOKUMENTETS REVISJONSLISTE.....</b>	<b>3</b>
<b>1. FORORD .....</b>	<b>4</b>
<b>2. MÅL .....</b>	<b>4</b>
<b>3. DELMÅL .....</b>	<b>4</b>
<b>4. VISJON OG VERDIER.....</b>	<b>4</b>
<b>5. HOLDNINGER .....</b>	<b>5</b>
5.1 TRENINGSAVGIFT FOR SESONGEN.....	5
5.2 DUGNAD .....	5
5.3 TRENERENS OG LAGLEDERENS ROLLE:.....	5
5.4 FORELDRENE'S ROLLE:.....	6
5.5 SPILLERENS ROLLE:.....	7
<b>6. SPILLERUTVIKLING.....</b>	<b>8</b>
6.1 6-7 ÅR (1./2. KLASSE).....	8
6.2 8-9 ÅR (3./4. KLASSE).....	9
6.3 10 ÅR (5. KLASSE).....	10
6.4 11-12 ÅR (6./7. KLASSE).....	11
6.5 13-14 ÅR (8./9. KLASSE).....	12
6.6 15-16ÅR .....	13
6.7 18 ÅR OG SENIOR.....	14
<b>7. SERISPILL OG TURNERINGER.....</b>	<b>15</b>
<b>8. TEKNIKKMERKE.....</b>	<b>15</b>
<b>9. FUNKSJONSBEKRIVELSER .....</b>	<b>16</b>
9.1 TRENER: .....	16
9.2 FORELDREKONTAKT:.....	16
9.3 SPORTSLIG LEDER OG UTVALG.....	17
9.3.1 Sportslig utvalg for barn og unge.....	18
9.3.2 Sportslig utvalg senior .....	20
9.4 DOMMERE.....	20
9.5 DOMMERKONTAKT:.....	20
<b>10. HOSPITERING .....</b>	<b>21</b>
<b>11. REKRUTTERING.....</b>	<b>21</b>
11.1 TRENERE:.....	21
11.2 SPILLERE:.....	22
11.3 DOMMERE:.....	22
11.4 FORELDREKONTAKT: .....	22
<b>12. KURS OG KOMPETANSE .....</b>	<b>22</b>
12.1 TRENER KURS.....	22
12.2 DOMMER KURS.....	23
12.3 NHF INSTRUKTØR.....	23
<b>13. TRENINGSVEILEDER.....</b>	<b>23</b>

## Dette dokumentets revisjonsliste

Dato	Versjon	Skrevet av	Endring i forhold til forrige versjon
14.01.2014	0.1	Hans Jacob Kåberg	Opprettet dokument
15.01.2014	0.2		Endring
29.01.2014	0.3	Sportsutvalget	Endring
20.02.2014	0.4	Sportsutvalget	Endring
22.02.2016	0.5	Årsmøte	Endring
21.03.2017	0.6	Styret/SUbu	Endring kp 9.3

## 1. FORORD

Sportsplanens formål er å være et verktøy og hjelpemiddel for de personer som er involvert i klubbens sportslige arbeid. Her ligger rammevilkårene for Alta IF håndball barn og unge. Planen skal brukes av alle lag og er for ledere, trenere, spillere, dommere og foreldre. Den skal sikre at det jobbes mot klubbens definerte målsettinger. Handlingsplan, vedtatt på årsmøte, har målsetninger for året.

Videre gir planen føringer og retningslinjer for klubbens arbeid med holdninger, spillerutvikling, rekruttering og miljø. I tillegg til å bruke Sportsplanen har alle et ansvar for å holde seg oppdatert på aktiviteter/hendelser på hjemmesiden [www.altaif.no](http://www.altaif.no).

## 2. MÅL

- Alta If handball skal gi et tilbud til alle barn og ungdom som ønsker å være en del av klubben.
- Klubben skal stille lag i alle aldersklasser, og gi et tilbud om minihandball ved følgende skoler: Komsa, Aronnes, Elvebakken og Kaiskuru.
- Gi sportslige utfordringer til alle spillere på alle nivåer.
- Skape et inkluderende, utviklende og sportslig miljø der alle aktører føler tilhørighet til klubben.

## 3. DELMÅL

- Jobbe aktivt med rekruttering og arbeide for å hindre frafall av spillere, engasjerte foreldre og trenere.
- Foreldre skal oppmuntres og motiveres til å ta del i klubbens aktiviteter, slik at det sportslige tilbudet og ambisjoner kan opprettholdes.
- Gi tilbud og stille krav om kompetanseutvikling for trenere gjennom kursing/skolering.
- Idretts glede og humør på treninger og i kamp.
- Framskaffe spillere med gode tekniske og taktiske ferdigheter.
- Lagene skal hevde seg i toppen i sine klasser.
- Alta IF skal hvert år delta med minst et lag i Toppserien som kvalifisering til Bringserien.
- 

## 4. VISJON OG VERDIER

Vår visjon er:

**Stolthet lengst nord!**

## 5. HOLDNINGER

Vi skal alle ta ansvar for å skape trivsel, trygghet og godt humør i laget, og i mellom våre lag. Vi må alltid huske på at vi er en klubb, og vi skal støtte og styrke hverandre i klubben, og vise respekt for spillere, ledere og foreldre også fra andre klubber. Alta IF spiller tøft men fair!

- I Alta IF skal vi støtte og styrke hverandre, og være positive!
- I Alta IF skal vi gjøre hverandre gode!
- I Alta IF har vi rett til medbestemmelse, men vi følger beslutninger lojalt.



### 5.1 TRENINGSavgIFT FOR SESONGEN

Aktivitetsavgiftene vedtas hvert år på årsmøte. Se protokoll fra årsmøte for å finne den konkrete aktivitetsavgiften.

### 5.2 DUGNAD

Alta If ønsker å være en positiv aktør for barn og unge. For å få dette til, er vi helt avhengig av dugnadsarbeid fra spillere og foreldre. Vi har mange foreldre som gjør en kjempeinnsats og for at ikke belastningen skal bli for stor, er vi avhengig av at alle bidrar til fellesskapet. Mange har positive opplevelser med dugnad da det er en sosial arena for å bli kjent med andre.

Det er ingen felles dugnader i håndballgruppa utenom Altaturneringa i håndball i uke 5 hvert år. **Hvert serielag (11-16) skal hente inn kr 10.000,- i dugnadspenger som overføres til håndballgruppa innen 1.nov.** Vedtatt på årsmøte.

For øvrig må hvert lag regne med å få arrangøransvaret ca. 2-3 dager i Altahallen. Det innebærer å stille med folk til arrangementsansvarlig, sekretariat, dommervert, billettsalg, vakter, kiosk, opp- og nedrig til arrangementet.

### 5.3 TRENERENS OG LAGLEDERENS ROLLE:

Trenere og lagledere er rollemodeller for spillerne. Positive holdninger hos trenere og lagledere vil lett smitte over på både spillere og foreldre.

Lagledere er ofte klubbens ansikt ovenfor samarbeidende klubber, dommere og samfunnet for øvrig. Det er derfor overordnet viktig at våre lagledere følger klubbens holdninger og verdi syn.

Trenere og lagledere skal:

- Stimulere egne spillere, foreldre og andre til å styrke og bygge en felles identitetsfølelse for alle i Alta IF
- Gjennom sin opptreden å stimulere til at spillerne respekterer hverandre, og viser en sportslig holdning overfor medspiller, motspillere, dommere og motstandernes ledere og foreldre.
- Trenere og lagledere skal legge til rette for trivsel, og utvikling av gode ferdigheter gjennom rettledning og læring.
- Trenere og lagledere skal, både på trening og i kampsituasjoner legge vekt på læringseffekten både for laget og enkeltspillere, og søke å oppnå dette uten at enkeltspillere blir unødig utsatt ved manglende prestasjon eller resultat.
- Lagledere og trenere plikter å gripe inn i tilfeller der spillere blir utsatt for mobbing eller diskriminerende opptreden. Trenere og lagledere skal se til at Fair Play følges av alle våre lag.

Utenfor banen handler det også om at enhver idrettsleder blir forbundet med det idrettslaget han eller hun tilhører.

#### 5.4 FORELDRENES ROLLE:

En av våre viktigste ressurser er foreldrene. Norges Håndballforbund har satt opp en plakat de kaller for Foreldrevettreglene.



Den gir mange gode tips om det å være med å motivere og heie fram enkeltspillere og laget. Denne ønsker vi at alle foreldre i klubben skal følge.

- Din interesse og oppfølging betyr mye for barn og unge, møt opp på kamp når du kan!

- Likeverd, aksept og inkludering bør gjelde alle i håndballmiljøet.
- Verdsett opplevelse, god oppførsel og lagånd høyt.
- Respekter trenerens bruk av spillere – ikke kritiser hans/hennes avgjørelser.
- Dommeren prøver også å gjøre sitt beste – ikke kritiser hans/hennes avgjørelser.
- Resultatet må ikke bli for viktig - den enkelte spillers mestring har også stor betydning.
- Gi oppmuntring til alle spillerne - ikke bare dine kjente.
- Ta gjerne initiativ til å bidra på foreldremøter for å avklare holdninger og ambisjoner.

**Til slutt: Av hensyn til spillere og lagledelse oppfordrer vi foreldre og andre tilskuere til å oppholde seg i god avstand fra disse under kamp – helst på motsatt side av banen (gjelder ikke mini).**

## 5.5 SPILLERENS ROLLE:

### Holdninger, generelt:

- I Alta IF støtter vi alltid andre Alta IF lag
- Representere klubben på en positiv måte i alle sammenhenger
- Vær presis, meld fra dersom du ikke kan møte. Grunn skal oppgis.
- Møt alltid opp til trening og kamp selv om du er skadet. Annet skal avtales
- Spilleren og foreldre er selv ansvarlig for å innhente info hvis man ikke har vært på trening, kamp eller møter. Ring om du lurer på noe
- Hold eget, andres og lagets utstyr i orden
- Vis disiplin på og utenfor banen, gjør det du får beskjed om
- Vær lojal, styrkende og støttende mot klubb, medspiller, trenere og ledere
- Si ifra omgående til trener eller lagleder om du er misfornøyd med noe
- Vis respekt for andres følelser og meninger
- Avstå fra bruk av alkohol, tobakk og andre rusmidler
- Delta på dugnader, betal treningsavgifter, kontingent og egenandeler innen fastsatte frister
- Ta ansvar for å rydde i garderobes og på banen etter trening og kamp. Dette gjelder både hjemme og borte
- Bidra til å skape trivsel, trygghet og humør i laget. Bidra til at alle føler tilhørighet

### Spesielt i forbindelse med trening:

- Vær konsentrert og disiplinert. Ha en positiv innstilling til alle øvelser
- Læring er aktiv innsats, gode ferdigheter kommer gjennom systematisk trening
- Egen innstilling til trening er avgjørende for resultatoppnåelse
- Hold ro og hør nøye etter når trenere/lagleder snakker/informerer
- Gode holdninger til oppvarming og uttøying er viktig for å unngå skader
- Bidra til effektiv trening. Hente/sette ut mål, baller og annet utstyr raskt.



### Spesielt under kamp:

- Vis respekt for med- og motspillere, trenere og dommere, unngå kjeftbruk.
- Være positiv og støttende til lagkamerater, vi skal gjøre hverandre gode!
- Trener har ansvar for laguttak og spillerbytter
- Hold fokus på det som skjer på banen, unngå prat med tilskuere under kamp
- Innbyttere skal holde seg i trenerens umiddelbare nærhet
- Akseptere nederlag og feire suksesser!
- Vær ydmyk og positiv til rettleiding og følg beskjeder fra trenere

## 6. SPILLERUTVIKLING

Barn og ungdom skal gis et sportslig tilbud tilpasset de enkelte alderstrinn. Sportsplanen angir under dette avsnittet ferdighetsmål for de enkelte alderstrinnene. Dette gjøres for å sikre at hver enkelt spiller oppnår størst mulig følelse av mestring og nødvendig utvikling. I tillegg gir dette en ramme for trenerne på de ulike trinnene.

I tillegg er det av viktighet at spillerne får trent opp gode tekniske-, taktiske ferdigheter og gode holdninger. Klubbens trenere skal opplyses om og motiveres til å legge opp treningene slik at de møter målet om klubbens vedtatte spillerutvikling.

### 6.1 6-7 ÅR (1./2. KLASSE)

Mål:		
<b>Teknikk</b>	Generelt	Her skal spillerne få utvikle kast og mottaksferdigheter, ballsprett, ballbehandling og grunnskudd. Det skal være lekbetonte øvelser hvor teknikken bakes inn i ulike balleker, stafetter og andre gruppeaktiviteter tilrettelagt i forhold til barnas ferdighetsnivå.
	Angrep	To håndsmottak brysthøyde, sirkelkast og piskekast høy arm, grunnskudd, ballsprett med høyre og venstre hånd, i ulike høyder og variasjoner. Jobbe med tilløp i skuddet. Kan prøve ut hoppskudd og finte.
	Forsvar	Spillerne skal utvikle fotarbeidet og grunnstillingen i forsvar, ofte gjennom lekbetonte øvelser. Grunnstilling, sidelengs forflytning, blokk.
	Kontring	
	Returfase	
	Målvakt	Grunnstilling, sidelengs forflytning. Rullere på å stå i mål, alle bør prøve.
<b>Taktikk</b>	Spillerne skal delta i miniturneringer. Innføring av de viktigste reglene og hvordan disse praktiseres i minihåndball. Forstå forskjell på angrep og forsvar. Jobbe med å spille gode pasninger til primært nærmeste spiller.	
<b>Psykisk</b>	Verdier	Respekt for hverandre og trener, glede og samholdighet.
	Sosialt	Spillerne skal føle tilhørighet til laget. Alle skal bidra til at enhver er inkludert. Det oppfordres til sosiale aktiviteter utover treninger/kamp. Husk også at dugnad er sosialt og bidrar til å skape miljø i laget.
	Mentalt	Vi skal tilrettelegge for at spillerne utvikler selvtillit og ydmykhet.



<b>Fysisk</b>	Spillerne skal få påvirket sine koordinative og fysiske egenskaper gjennom lekøvelser og balløvelser. Løpe, hoppe, krype, klatre, balansere, rulle, hinke m.m.
<b>Anbefalt treningsmengde</b>	En gang i uka på nærmiljøets gymsal/skole
<b>Utstyr</b>	Alle barneskolene skal det være en kasse med baller, overtrekks vester, ballpumpe, kjebler og førstehjelpsutstyr.
<b>Samhandling med andre idretter og aktiviteter</b>	Kommentar: Alta IF hovedstyre skal være førende på dette pkt. Allsidighet i fokus. Oppfordrer til å avslutte håndballsesongen etter februar.
Litteraturforslag: Kjappfot, Treningsveileder	

## 6.2 8-9 ÅR (3./4. KLASSE)

<b>Mål:</b>		
<b>Teknikk</b>	<b>Generelt</b>	Her skal spillerne få videreutviklet kast og mottaksferdigheter, ballsprett, ballbehandling, og grunnskudd. Det skal fortsatt være lekbetonte øvelser hvor teknikken bakes inn i ulike ball leker, stafetter og andre gruppeaktiviteter tilrettelagt i forhold til barnas ferdighetsnivå, men også mer håndballspesifikke øvelser.
	<b>Angrep</b>	To-håndsmottak brysthøyde, lave og høye mottak, mottak forfra i fart og mottak fra siden. Sirkelkast fra bakken og fra luften, og piskekast høy og mellomhøy arm, grunnskudd, hoppeskudd, nærskudd og kantskudd. Jobbe med tilløp i skuddet. Ballsprett og dribbling med høyre og venstre hånd, i ulike høyder og variasjoner. Tobeinsfinte, pasningsfinte og skuddfinte, vending og ryggspærre.
	<b>Forsvar</b>	Spillerne skal videreutvikle fotarbeidet og grunnstillingen i forsvar, gjennom forsvarsøvelser og lekbetonte øvelser. Grunnstilling, sidelengs forflytning, blokk, støte og takle.
	<b>Kontring</b>	Være villig til å løpe framover og spille ball til hverandre, primært kortpasninger.
	<b>Returfase</b>	Lære seg å løpe hurtig hjem i forsvar.
	<b>Målvakt</b>	Grunnstilling, forflytning, plassering, utfall oppe og nede. Flest mulig bør prøve å stå i mål.
<b>Taktikk</b>	Spillerne skal delta i aktivitetsturneringer. En videreføring av de viktigste reglene og hvordan disse praktiseres på ordinær banestørrelse. Spillerne skal få prøve ut forskjellige spilleplasser. Kjenne til de ulike spillerposisjonene og sonene som banen er delt inn i. Jobbe med å spille gode pasninger og angripe i rom. Lage frikast i forsvar.	
<b>Psykisk</b>	<b>Verdier</b>	Respekt for hverandre og trener, glede og samhörighet, Fair Play.
	<b>Sosialt</b>	Spillerne skal føle tilhörighet til laget. Spillerne skal påvirkes til å utvikle sin sosiale kompetanse gjennom gruppesamarbeid. Det skal være gøy å spille håndball.
	<b>Mentalt</b>	Vi skal tilrettelegge for at spillerne utvikler selvtillit og ydmykhet.
		Spillerne skal få påvirket sine koordinative og fysiske egenskaper gjennom lekøvelser og balløvelser.

<b>Fysisk</b>		Løpe, hoppe, krype, klatre, balansere, rulle, hinke m.m. Enkle styrkeøvelser, -hurtighet, -utholdenhet og bevegelighet innlagt i håndballøktene.
<b>Anbefalt treningsmengde</b>	En gang i uka i Gnisten på Alta ungdomsskole	
<b>Utstyr</b>	Gnisten skal ha en kasse med baller, overtreks vester, ballpumpe, kjebler og førstehjelpsutstyr.	
<b>Samhandling med andre idretter og aktiviteter</b>	Kommentar: Alta IF hovedstyre skal være førende på dette pkt. Allsidighet i fokus. Oppfordrer til å avslutte håndballsesongen etter februar.	
Litteraturforslag: Kjappfot, kast og mottaksteknikker. Treningsveileder		

### 6.3 10 ÅR (5. KLASSE)

<b>Mål:</b>		
<b>Teknikk</b>	Generelt	Her skal spillerne få videreutviklet kast og mottaksferdigheter, ballsprett, ballbehandling, og grunnskudd. Det skal fortsatt være lekbetonte øvelser hvor teknikken bakes inn i ulike ball leker, stafetter og andre gruppeaktiviteter tilrettelagt i forhold til barnas ferdighetsnivå, men også mer håndballspesifikke øvelser. Viktig at alle opplever mestring, men også viktig at alle får utfordringer på øvelsene gjennom differensiering.
	Angrep	To-håndsmottak brysthøyde, lave og høye mottak, mottak forfra i fart og mottak fra siden. Sirkelkast fra bakken og fra luften, og piskekast høy og mellomhøy arm, grunnskudd, hopp-skudd, nærskudd og kantskudd. Jobbe med tilløp i skuddet. Ballsprett og dribbling med høyre og venstre hånd, i ulike høyder og variasjoner. Tobeinsfinte, pasningsfinte og skuddfinte, vending og ryggspærre.
	Forsvar	Spillerne skal videreutvikle fotarbeidet og grunnstillingen i forsvar, gjennom forsvarsøvelser og lekbetonte øvelser. Grunnstilling, sidelengs forflytning, blokk, støte og takle.
	Kontring	Være villig til å løpe framover og spille ball til hverandre, primært kortpasninger.
	Returfase	Lære seg å løpe hurtig hjem i forsvar.
	Målvakt	Grunnstilling, forflytning, plassering, utfall oppe og nede. Flest mulig bør prøve å stå i mål.
	<b>Taktikk</b>	Dette er første året på stor bane. Stort sett det samme fokuset som for 8-9 år, men man må i tillegg ha fokus på å lære spillerne konseptet stor bane. Reglene må i større grad innføres. Laget deltar i regional serie. Spillerne skal få prøve ut forskjellige spilleplasser. Kjenne til de ulike spillerposisjonene og sonene som banen er delt inn i. Jobbe med å spille gode pasninger og angripe i rom. Lage frikast i forsvar.
<b>Psykisk</b>	Verdier	Respekt for hverandre og trener, glede og samhørighet, Fair Play.
	Sosialt	Spillerne skal føle tilhørighet til laget. Spillerne skal påvirkes til å utvikle sine sosiale kompetanse gjennom gruppesamarbeid. Det skal være gøy å spille håndball.
	Mentalt	Vi skal tilrettelegge for at spillerne utvikler selvtillit og ydmykhet.
<b>Fysisk</b>		Spillerne skal få påvirket sine koordinative og fysiske egenskaper gjennom lekøvelser og balløvelser. Løpe, hoppe, krype, klatre, balansere, rulle, hinke m.m.

	Enkle styrkeøvelser, -hurtighet, -utholdenhet og bevegelse innlagt i håndballøktene.
<b>Anbefalt treningsmengde</b>	En gang i uka i hall (stor bane) en gang i uka i gymsal.
<b>Utstyr</b>	Alle lag skal ha det mest nødvendige av førstehjelpsutstyr med til både treninger og kamper. Tilgang på overtrekks vester, ballpumpe og kjebler. Spillerne må selv sørge for sin egen håndball.
<b>Samhandling med andre idretter og aktiviteter</b>	Kommentar: Alta IF hovedstyre skal være førende på dette pkt. Allsidighet i fokus.
Litteraturforslag: Kjappfot, kast og mottaksteknikker. <a href="http://www.handball.no">http://www.handball.no</a>	

#### 6.4 11-12 ÅR (6./7. KLASSE)

<b>Mål:</b>		
<b>Teknikk</b>	<b>Generelt</b>	Her skal spillerne få videreutviklet kast og mottaksferdigheter, ballsprett, ballbehandling, og grunnskudd. Mer håndballspesifikke øvelser, men fortsatt innslag av lekbetonte øvelser. Viktig at alle opplever mestring, men også viktig at alle får utfordringer på øvelsene gjennom differensiering.
	<b>Angrep</b>	To-håndsmottak brysthøyde, lave og høye mottak, mottak forfra i fart, mottak fra siden i fart. Sirkelkast fra bakken og fra lufta, og piskekast høy, mellomhøy og lav arm, og piskekast fra lufta, støtpasninger fra bakken og prøve ut ulike skjulte kast. Grunnskudd med høy, mellomhøy og lav arm, hopp-skudd, nærskudd (linjeskudd) og kantskudd. Jobbe med tilløp i skuddet. Ballsprett og dribbling med høyre og venstre hånd, i ulike høyder og variasjoner. Tobeinsfinter begge veier, en-beinsfinter, prøve ut andre finter, videreutvikle vendinger ryggspærre, Innspillsteknikk.
	<b>Forsvar</b>	Spillerne skal videreutvikle fotarbeidet og momenter i forsvar, gjennom forsvarsøvelser og noen lekbetonte øvelser. Grunnstilling, sidelengs forflytning, blokk, støte ut og trekke inn, takle, presse.
	<b>Kontring</b>	Være villig til å løpe framover og spille ball til hverandre, primært kortpasninger, men prøve ut langpasninger.
	<b>Returfase</b>	Hurtig hjem i forsvar. Finne-følge-vende. Prøve å lage brudd.
	<b>Målvakt</b>	Grunnstilling, fotarbeid, plassering, utfall oppe, nede og i mellomhøyde. Prøve ut nærskuddsteknikk. Sette hurtig i gang langpasning.
	<b>Taktikk</b>	Spillerne skal delta i regionsserien. Bli trygg på de viktigste reglene og hvordan disse praktiseres på ordinær banestørrelse. La spillerne fortsatt få prøve ut forskjellige spillerplasser, men begynne å spesialisere noe i forhold til spillerposisjon.  Kjenne til de ulike spillerposisjonene i angrep og forsvar og sonene som banen er delt inn i. Pådragsspill, prøve ut overgangsspill. Jobbe med å spille gode pasninger og angripe i rom. Prøve ut å spille pasninger over flere soner. Prøve ut på enkle kombinasjoner som kryssninger, russer, tsjekkerbevegelser. Lage frikast i forsvar. Kunne jobbe samlet i 6-0 forsvar. Prøve ut offensivt forsvar.
<b>Psykisk</b>	<b>Verdier</b>	Respekt for hverandre og trener, glede og samhörighet, Fair Play.
	<b>Sosialt</b>	Spillerne skal føle tilhörighet til laget. Spillerne skal påvirkes til å utvikle sin sosiale kompetanse gjennom gruppesamarbeid. Det skal være gøy å spille håndball.

	Mentalt	Vi skal tilrettelegge for at spillerne utvikler selvtillit og ydmykhet.
<b>Fysisk</b>		Spillerne skal få påvirket sine koordinative og fysiske egenskaper gjennom balløvelser og lekøvelser. Løpe, hoppe, krype, klatre, balansere, rulle, hinke m.m. Enkle styrkeøvelser, -hurtighet, -utholdenhet og bevegelighet innlagt i håndballøktene. Skadeforebyggende trening: Innøve falltekniker.
<b>Anbefalt treningsmengde</b>	En gang i uka i hall (stor bane) og en gang i uka i gymsal.	
<b>Utstyr</b>	Alle lag skal ha det mest nødvendige av førstehjelpsutstyr med til både treninger og kamper. Tilgang på overtrekks vester, ballpumpe og kjebler. Spillerne må selv sørge for sin egen håndball.	
<b>Samhandling med andre idretter og aktiviteter</b>	Kommentar: Alta IF hovedstyre skal være førende på dette pkt. Allsidighet i fokus.	
Litteraturforslag: Kjappfot, kast og mottaksteknikker. <a href="http://www.handball.no">http://www.handball.no</a>		

## 6.5 13-14 ÅR (8./9. KLASSE)

<b>Mål:</b>		
<b>Teknikk</b>	Generelt	Her skal spillerne få videreutviklet kast og mottaksferdigheter, ballsprett, ballbehandling, og grunnskudd. Håndballspesifikke øvelser, med innslag av Lek betonte øvelser. Viktig at alle opplever mestring, men også viktig at alle får utfordringer på øvelsene gjennom differensiering.
	Angrep	Tohåndsmottak brysthøyde, lave og høye mottak, en-håndsmottak, høye og lave, mottak fra siden og bakfra i fart, sirkelkast fra bakken og fra lufta. Piskekast høy og mellomhøy og lav arm og piskekast fra lufta, støtpasninger fra siden og lufta og ulike skjulte kast. Grunnskudd med høy, mellomhøy og lav arm, hopp-skudd, nærskudd (linjeskudd), stegskudd, prøve ut skru og lobb, kantskudd ballsprett og dribling med høyre og venstre hånd, i ulike høyder og variasjoner. Jobbe med tilløp og tidspunkt for avvikling av skuddet. Tobeinsfinter begge veier, en-beinsfinter begge veier overslagsfinte og prøve ut andre finter og jobbe spesifikt med sine gode finter. Vendinger, ryggsperre, frontsperre, sidesperre, innspillsteknikk.
	Forsvar	Spillerne skal videreutvikle fotarbeidet og momenter i forsvar, gjennom fotarbeid og forsvarsøvelser. Grunnstilling, sidelengs forflytning, blokk, støte ut og trekke inn, takle, presse, sikre, skjerm, stenge, finte, overlevere.
	Kontring	Sette ballen hurtig i gang, se etter langpasning. Klare roller og løpsbaner for utespillerne. Spille ballen hurtig framover i midtsonen.
	Returfase	Hurtig hjem i forsvar. Finne-følge-vende. Presse og lage brudd.
	Målvakt	Plassering og samarbeid med forsvar, kantskuddteknikk, nærskuddteknikk, utfall nede, mellomhøyde og oppe, hurtige langpasninger.
	<b>Taktikk</b>	Spillerne skal delta i regionsserien og minst 1 turnering utenfor Alta. Beherske de viktigste reglene og hvordan disse praktiseres. Kjenne til de ulike arbeidsoppgaver i forhold til spillerposisjonene i angrep og forsvar og sonene som banen er delt inn i. Pådragsspill, overgangsspill og krysningspill. Jobbe med å spille gode pasninger og angripe i rom og vurdere. Kunne spille pasninger over flere soner. Lage frikast i forsvar. Kunne jobbe samlet i 6-0 forsvar og forstå grunnprinsippene i 6-0 forsvar. Jobbe videre med en offensiv forsvarsformasjon. Kunne enkle kombinasjoner som krysninger, russer, tsjekkerbevegelser.
<b>Psykisk</b>	Verdier	Respekt for hverandre og trener, glede og samhørighet, Fair Play.

	Sosialt	Spillerne skal føle tilhørighet til laget. Spillerne skal påvirkes til å utvikle sin sosiale kompetanse gjennom gruppesamarbeid. Det skal være gøy å spille håndball.
	Mentalt	Vi skal tilrettelegge for at spillerne utvikler selvtillit og ydmykhet.
<b>Fysisk</b>		Løpe, hoppe, krype, klatre, balansere, rulle, hinke m.m. Styrkeøvelser m/ kroppen som belastning, -hurtighet, -utholdenhet og bevegelse innlagt i håndballøktene og/eller i forkant eller etterkant av håndballøktene. Skadeforebyggende trening: Innøve falltekniker.
<b>Anbefalt treningsmengde</b>	To til tre ganger i uka i hall (stor bane).	
<b>Utstyr</b>	Alle lag skal ha det mest nødvendige av førstehjelpsutstyr med til både treninger og kamper. Tilgang på overtrekks vester, ballpumpe og kjebler. Spillerne må selv sørge for sin egen håndball.	
<b>Samhandling med andre idretter og aktiviteter</b>	Kommentar: Alta IF hovedstyre skal være førende på dette pkt.	
Litteraturforslag: <a href="http://www.handball.no">http://www.handball.no</a>		

## 6.6 15-16ÅR

<b>Mål:</b>		
<b>Teknikk</b>	Generelt	Her skal spillerne få videreutviklet kast og mottaksferdigheter, ballsprett, ballbehandling, og grunnskudd. Håndballspesifikke øvelser, med innslag av lekbetonte øvelser. Viktig at alle opplever mestring, men også viktig at alle får utfordringer på øvelsene gjennom differensiering.
	Angrep	To-håndsmottak brysthøyde, lave og høye mottak, en-håndsmottak, høye og lave, mottak fra siden og bakfra i fart. Sirkelkast fra bakken og fra lufta, og piskekast høy og mellomhøy og lav arm og piskekast fra lufta, støtpasninger fra siden og lufta og ulike skjulte kast. Grunnskudd med høy, mellomhøy og lav arm, hoppskudd, nærskudd(linjeskudd), stegskudd, videreutvikle skru og lobb, kantskudd. Ballsprett og dribbling med høyre og venstre hånd, i ulike høyder og variasjoner. Jobbe med tilløp og tidspunkt for avvikling av skuddet i. Kunne finte begge veier, og jobbe spesifikt med sine gode finter. Frontsperre, sidesperre, innspillsteknikk.
	Forsvar	Spillerne skal videreutvikle fotarbeidet og momenter i forsvar, gjennomfotarbeid og forsvarsøvelser. Grunnstilling, sidelengs forflytning, blokk, støte ut og trekke inn, takle, presse, sikre, skjerme, stenge, finte, overlevere, feie, slide, presse ballbaner, vokte, snappe, styre.
	Kontring	Sette ballen hurtig i gang, se etter langpasning. Klare roller og løpsbaner for utespillerne. Spille ballen hurtig framover i midtsonen. Bølgekontring.
	Returfase	Hurtig hjem i forsvar. Finne-følge-vende. Presse og lage brudd.
	Målvakt	Plassering og samarbeid med forsvar, kantskuddteknikk, nærskuddteknikk. Sørge for å tilegne seg teknikk slik at en kan redde alle typer skudd. Fokus på blikkontakt med ball, se på ballen i alle situasjoner. Langskudd: følge ballen med blikket hele vegen inn til redning. Kantskudd/ nærskudd: kun se på ballen/ hånden som holder ballen. Målvakts rolle i laget: krav til hvilke skudd målvakt bør ta og kan ta. Krav til fysikk, hurtighet og spenst.

		Matchvinnertype.
<b>Taktikk</b>		Spillerne skal delta i regionserien og lokal turnering samt 1 til 2 regionale turneringer. De mest motiverte deltar i toppserien for kvalik til nasjonal 16-års serie. Beherske reglene og hvordan disse praktiseres. Kjenne til de ulike arbeidsoppgaver i forhold til spillerposisjonene i angrep og forsvar og sonene som banen er delt inn i. Pådragsspill, overgangsspill og krysning spill. Jobbe med å spille gode pasninger og angripe i rom. Kunne spille pasninger over flere soner. Lage frikast i forsvar. Kunne jobbe samlet i 6-0 forsvar og forstå grunnprinsippene i 6-0 forsvar. Kunne en offensiv forsvarsformasjon. Kunne enkle kombinasjoner som krysninger, russer, tsjekkerbevegelser, og noen spillemønstre.
<b>Psykisk</b>	Verdier	Respekt for hverandre og trener, glede og samhørighet, Fair Play.
	Sosialt	Spillerne skal føle tilhørighet til laget. Spillerne skal påvirkes til å utvikle sin sosiale kompetanse gjennom gruppesamarbeid. Det skal være gøy å spille håndball.
	Mentalt	Vi skal tilrettelegge for at spillerne utvikler selvtillit og ydmykhet.
<b>Fysisk</b>		Spillerne skal få påvirket sine koordinative og fysiske egenskaper gjennom fysisk balløvelser og spesifikke øvelser. Skadeforebyggende trening. Styrkeøvelser m/ kroppen som belastning, -hurtighet, -utholdenhet og bevegelse innlagt i håndballøktene og i forkant eller etterkant av håndballøkta.
<b>Anbefalt treningsmengde</b>		Tre ganger i uka i hall (stor bane) og en gang i uka i gymsal. Uten for sesong: En gang i uka i hall. Egentrening: kondisjonstrening og styrketrening med egen vekt. Kvalik til Bring: Egen oppkjøringsplan.
<b>Nasjonal serie</b>		Kvalik til Bring: De mest motiverte spillerne fra begge årskull skal delta i kvalik / serie. Det skal lages en egen handlingsplan/sportsplan i godt tid før kvaliken. Trener, foreldre og sportsligleder lager sammen planen. Og deretter sendes den inn til styret for godkjenning.
<b>Utstyr</b>		Alle lag skal ha det mest nødvendige av førstehjelpsutstyr med til både treninger og kamper. Tilgang på overtrekks vester, ballpumpe og kjegler. Spillerne må selv sørge for sin egen håndball.
<b>Samhandling med andre idretter og aktiviteter</b>		Kommentar: Alta IF hovedstyre skal være førende på dette pkt.
Litteraturforslag: <a href="http://www.handball.no">http://www.handball.no</a> , Neptun, Skadefri.no		

## 6.7 18 ÅR OG SENIOR

<b>Mål:</b>		
<b>Teknikk</b>	Generelt	Spillerne skal delta i NHFserien Utvikle A-lagsspillere med rette ferdigheter, holdninger og innstillinger. Alta IF Håndball skal være ledende i Troms og Finnmark på herresiden, og på damesiden skal vi ha et lag som gir gode utviklingsmuligheter.
	Angrep	Samhandling, kombinasjoner, spillemønstre. Moderne håndball.
	Forsvar	Forsvar: Samhandling. 6-0 forsvar, samt en offensiv. Gjerne 3-2-1, men dette beror igjen på trenerens kunnskap og tenkning.

	Kontring	
	Returfase	
	Målvakt	Egne målvaktstreninger
<b>Taktikk</b>	Treneren legger sammen med spillerne	
<b>Psykisk</b>	Verdier	Respekt for hverandre og trener, glede og samhørighet, Fair Play.
	Sosialt	Lagbygging, sosialtilhørighet. Mentalt:
	Mentalt	Ydmykhet og selvtillit.
<b>Fysisk</b>		
<b>Treningsmengde</b>	Fire ganger i uka i hall (stor bane) og styrketrening to ganger i uka. Utenfor sesong: En gang i uka i hall. Egentrening: kondisjonstrening og styrketrening. Egne plan for oppkjøring	
<b>Utstyr</b>	Laget skal ha en kasse i hallen med det mest nødvendige av førstehjelpsutstyr, overtrekks vester, ballpumpe, baller, strikk og kjepler.	
<b>Medisinsk</b>	Klubben skal ha avtale med lege og fysioterapeut. Der fysioterapeut er tilgjengelig i hall en gang i uka og deltar på hjemmekampene.	
Litteraturforslag: <a href="http://www.handball.no">http://www.handball.no</a> , Neptun, Skadefri.no		

## 7. SERISPILL OG TURNERINGER

Tabell med årsklasse inndelt ift seriespill og turneringer...

Årsklasse	Seriespill	Turneringer
6-9 (1-4 klasse)		Miniturneringer i Alta. Altaturneringen.
10 (5. klasse)	Spiller i regional serie	Lokale turneringer. En turnering utenom Alta
11-12	Spiller i regional serie	Lokale turneringer. En turnering utenom Alta
13-14	Spiller i regional serie	Lokale turneringer. En turnering utenom Alta
15-16	Spiller i regional serie	Lokale turneringer. To turnering utenom Alta. En blanding av de mest motiverte spillerne i 15 og 16 årsklassen deltar i toppserien for kvalik til nasjonalserie.
18 år	Spiller i regional serie	Lokaleturneringer og en turnering utenom Alta. Lagene får mulighet til å delta i Lerøyserien.
Senior	Spiller i NHF serie	Setter opp en plan hvert år ut ifra behov

## 8. TEKNIKKMERKE

Teknikkmerkeprøvene er tatt inn i planen for å brukes som en målparameter på den tekniske utviklingen for barne- og ungdomsspillerne. Målet er å motivere spillere til mer individuell teknisk trening, og å fokusere på viktigheten av å trene på detaljer. I merkeprøvene er det lagt vekt på å få med sentrale teknikker fra håndballspillet. Disse



teknikkene er så viktige å beherske, at de uansett bør prioriteres i håndballtreninga. NB! Det er opp til treneren om han/hun vil gjennomføre teknikkmerke. Det er viktig å ikke melde på laget før treneren vet at alle spillerne behersker teknikkkravet.

For regler og gjennomføring se <http://www.handball.no> fagsiden – spillerutvikling – testing – teknikkmerket.

## 9. FUNKSJONSBESKRIVELSER

### 9.1 TRENER:

Har hovedansvar for laget. Trener skal forberede og gjennomføre treninger, samt lede laget i kamper og turneringer. Videre skal treneren sørge for at treningene blir gjennomført på en variert og god måte, slik at målet om spillerutvikling ivaretas. Kamper skal gjennomføres etter ”fair play” prinsippet, slik at en representerer klubben på en god måte. Det er viktig at trener også fremstår som en god rollefigur for spillerne både på og utenfor banen. Treneren skal sette seg godt inn i sportsplanen, og rette seg etter denne.

Utover det treningsfaglige, er trenere rollemodeller. Det forventes at trenere er sitt ansvar bevisst i forhold til å skape et trygt, inkluderende og godt treningsmiljø. Sportsplanen skal gi trenere nødvendig innsikt og rettledning som skal sikre kontinuitet i klubbens treningsarbeid.

Sportslig utvalg skal være trenenes samarbeidspartner og sørge for utvikling og støtte.

Treneren må holde seg oppdatert i terminlistene. Nødvendige endringer meldes til administrasjon.

### 9.2 FORELDREKONTAKT:

Foreldrekontaktens oppgaver:

Skal være med å tilrettelegge for lagets sportslige - og sosiale aktiviteter, samt sørge for å få forståelse blant foreldrene for den jobben klubben gjør.

Foreldrekontakten(e) utgjør ledergruppen sammen med trenerne.

Opgaver som foreldrekontakten er ansvarlig for:

- Foreldrekontakten deltar på klubbens foreldremøter og innkaller til lagets foreldremøte.
- Kontrollere og levere til administrasjonen fullstendige navnelister på alle sine spillere på sitt lag i begynnelsen av hver sesong. Listene skal inneholde navn, adresse fødselsdato og tlf.nr. til hver spiller, e-post og foresatt. Listene skal holdes à jour under sesongen og eventuelle forandringer meldes til administrasjonen.
- Leverer ut lisensinformasjon til lagets spillere, sjekke at lisens (fra det året spiller fyller 13 år) er betalt før første kamp i januar.

- Være ansvarlig for utstyr og materiell som laget får tildelt ved sesongstart, og påse at dette er oppdatert til enhver tid. (drakter, førstehjelpsutstyr og lignende.) Gi beskjed til administrasjon ved behov for utstyr/drakter.
- Informere spillere og foreldre om oppdater terminliste (må sjekke kampdagbok for endringer minst ukentlig).
- Samle inn egenandeler for reiser og levere disse på kontoret sammen med passasjerlister senest 6 dager før avreise. Ev. sette pengene på konto og sende passasjerlister på e-post.
- Sørge for at penger/egenandeler laget skal samle inn til klubben blir levert/overført til klubben.
- Hovedkoordinator og hovedkontakt/talerør mellom foreldre og lagledelse/trenere.
- Hovedansvarlig for dugnader og arrangementer i klubbens regi når laget er satt opp med hovedansvar. Se "Sjekkliste arrangør Altahallen"
- Ansvarlig for å varsle foreldre om dugnad/vakter og sette opp vaktliste. Tilbakemelding gis til arrangementsansvarlig/ administrasjon om hvem som har vakt.
- Ha oversikt over (føre lister) over hvem som deltar, har deltatt og hvem det er sin tur til dugnadsinnsats neste gang.
- Sosiale tiltak ifbm. og utenom trening/kamper. Foreslå og koordinere felles opplegg som bespising, sosialt samvær etc. under cuper/arrangementer.
- Ansvarlig for organisering i forbindelse med turneringer i samarbeid med administrasjonen (for eksempel kjøring, overnatting, samle inn deltaker avgift, sosialt samvær osv.).
- Annet foreldregruppen og laget finner nødvendig å koordinere
- Gjøre seg kjent med sportsplan og videreformidle nødvendig innhold til foreldrene.

### Håndtering av penger

En forelder på hvert lag bør opprette en konto merket laget. Det må føres regnskap som legges frem på hvert foreldremøte, og gjerne etter hver reise. En annen forelder kan velges til «revisor», kontrollør av regnskapet. Alta IF har rett til å få innsyn i kontobevegelsene og regnskapet for laget ved grunnet behov.

Alle lag skal oppgi til håndballkontoret hvem som er kontoeier for det enkelte lag. Faktura til laget blir sendt kontoeier med kopi til foreldrekontakt. Laget kan også velge å samle alt inn i kontanter. Det bør allikevel lages enkelt regnskap over innsamlede midler og utbetalte midler.

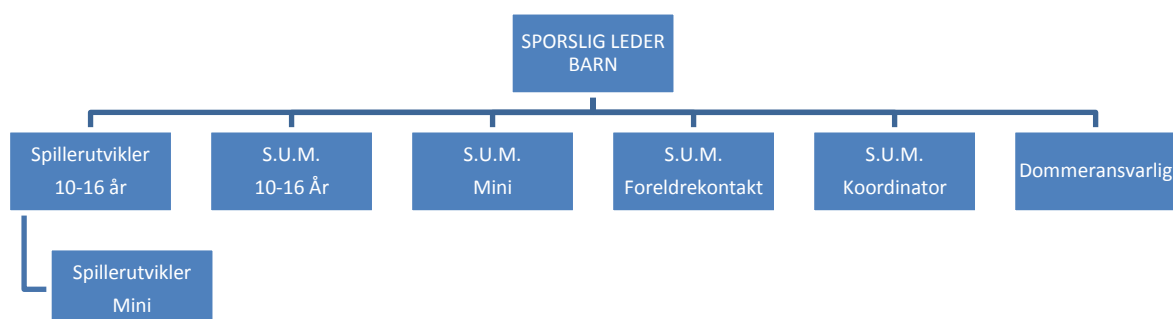
### 9.3 SPORTSLIG UTVALG

Klubben har to sportslige utvalg, et utvalg for barn og unge (SU bu) som har ansvar for alle under 18 år og et utvalg for 18 og senior (SU s). Sportslige utvalgene skal aktivt jobbe for å implantere sportsplan blant trenere, spillere, foreldre og andre i Alta IF håndball.

Sportslige ledere er valgte styremedlemmer og skal koordinere arbeidet mellom styret og de to utvalgene. Styret utnevner medlemmer til utvalgene. For å heve nivået i regionen må de sportslige utvalgene sammen med styret se til andre klubber/regioner som har oppnådd suksess i sportslig utvikling og organisering.

### 9.3.1 Sportslig utvalg barn og unge

Sammensetning av sportslig utvalg for barn og unge



#### 9.3.1.1 Sportslig leder barn

Sportslig leder sitter i styret og har ansvaret for å lede og delegere arbeidsoppgaver i sportslig utvalg, samt arbeide med å følge opp innholdet i sportsplanen. Sportslig leder er den som innkaller til møter i sportslig utvalg og sørger for god informasjonsflyt mellom styret og sporligutvalg barn.

#### 9.3.1.2 Spillerutvikler 10-16 år

*”Spillerutvikleren skal være en ressursperson for både trenere og utøvere i Alta IF Håndball, med hovedfokus på å følge opp det sportslige arbeidet innad i klubben. Med både erfarings-basert og faglig kompetanse, skal denne spillerutvikleren være et hjelpemiddel for å skape og opprettholde en god treningshverdag for utøverne/trenere i klubben. ”*

Spillerutviklerens oppgaver:

- Spillerutvikleren har ansvar for det sportslige innad i klubben. Den skal følge opp trenere og se til at ferdighetsmålene i sportsplanen blir fulgt.
- Den skal sørge for veiledning og kurs av trenere.
- Ha ansvar for hospitering mellom lagene i klubben og påse at disse følges etter sportsplanens rammer.
- Den skal være trenerens og spillernes ”stemme” i Sportslig utvalg.

Mål for spillerutvikleren:

- Øke kompetansen til trenere innad i klubben.
- Bidra til utvikling av sportsplanen, samt følge med at denne sportsplanen blir gjennomført i praksis.
- Være engasjert i sportslig utvalg, og ta opp utfordringer/temaer som treneren(e) fra de forskjellige lagene måtte ha.
- Skape en god dialog til samtlige trenere innad i klubben

Krav til Spillerutvikleren.

- Delta på samtlige møter i Sportslig Utvalg
- Få trener 1 og/eller trener 2 kurs til Alta, samt engasjere trenere til å delta på dette.

- Besøke samtlige lag fra 12-16 år x antall ganger i løpet av sesongen, og gjennomføre samtaler med treneren(e) og gi tilbakemelding/veiledning.
- Gjennomføre spillermøter med lag som måtte ønske dette og eventuelt har noen utfordringer i laget.

Trenere som har ansvar for lag inntil 11 år, bør ha gjennomført trener 1-kurs.

Trenere som har ansvar for lag fra 12 år og oppover, bør ha gjennomført trener 2-kurs.

#### **9.3.1.3 Spillerutvikler Mini**

Skal være underlagt spillerutvikler 10-16 år. Skal ha et nært samarbeid med spillerutvikler 10-16 år og sporsligutvalgmedlem Mini. Spillerutvikler Mini skal være en motivator og en ressurs for utviklingen av mini håndballtrenerne. Spillerutvikler har ansvaret for det sportslige for mini. Spillerutvikler mini skal følge opp trenere og se til at ferdighetsmålene i sportsplanen blir fulgt.

Spillerutvikler Mini må tilby veiledning og kurs. Alta IF har laget egen treningsveiledning for hvert årskull. De må deles ut ved sesongstart.

#### **9.3.1.4 Sporsligutvalgmedlem 10-16 år**

Er kontaktperson for 10-16 år trenere i klubben. Arrangerer 2 trenerforum for alle trenere i Alta IF håndball, samt arrangerer 2 møter høst/vår for 10-16 års trenere.

Sekretær med ansvar for møtereferat ved alle møter i sportslig utvalg.

#### **9.3.1.5 Sporsligutvalgmedlem Mini**

Har ansvaret for å lage aktivitetsplan for mini, organisering av miniturneringer. Ved oppstart skal sporsligutvalgmedlem Mini kontakte skolene og be om å dele ut informasjon til alle elevene fra 1 klasse - 4 klasse. Informasjonen skal inneholde opplysninger om hvor og når felles oppstart og «kickoff» skal være, samt hvor og når første trening skal være. Hvert lag bør ha minst to trenere. Man må prøve å rekruttere trenere blant foreldre til første års barn og i fra egne lag fra 16 år og eldre. Dette blir ofte en bra mix, barna ser opp til ungdommene og den voksne har «foreldrerollen». Det er ønskelig at voksne spillere, etter endt karriere begynner som trenere. (se rekrutering)

Sportsligutvalgmedlem Mini skal sikre at 3. klassingene samles fra de ulike skolene til et lag med fokus på identitetsbygging rundt det å være Alta IF og ikke skolelag. Her bør trenerteamet bestå av minst en trener fra hver skolekrets slik at man bygger et sterkt fremtidig trenerteam som kan dele på oppgavene.

Arrangere 2 møter høst/vår for minitrenerne.

#### **9.3.1.6 Sporsligutvalgmedlem Foreldrekontakt**

Sørge for å rekruttere flinke foreldrekontakter og bistå dem med informasjon, veiledning og støtte. Synliggjøre viktigheten ved dugnad, fremsnakking av klubben, trenere, dommere, sosiale tiltak på laget mm. Skal bistå lag der misnøye og konflikter oppstår.

#### **9.3.1.7 Sporsligutvalgmedlem Koordinator**

Ha kontakt med de andre klubbene i Alta/Finmark. Fange opp dersom andre klubber legger ned tilbud i enkelte årsklasser, ta kontakt for å gi tilbud i vår klubb . Lage statistikk i

vår klubb om frafall. Kontakte utøvere som slutter og prøve å finne ut hvorfor de slutter. Ha dialog, samt koordinere sesongen med fotballgruppa og Finnmark Fotballkrets. (Tuneringer, NNM, BRING)

#### **9.3.1.8 Dommeransvarlig**

Rekruttering av nye dommere fra 14 årslagene. Sette opp dommere på 10 og 12 årskamper. Ha kontakt med NHFs dommerkoordinator og dommerutvikler. Arbeide for å utdanne dommere. Dommeransvarlig skal sørge for at klubbens dommere kommer til oppsatte kamper. Videre skal klubbens dommere hjelpes med eventuelle forfall til kamper og følge opp klubbens dommere i treningskamper og ordinære kamper.

Skal være bindeleddet mellom klubbens dommere og Region Nord. Dommeransvarlig skal sørge for at klubbens dommere kommer til oppsatte kamper. Videre skal klubbens dommere hjelpes med eventuelle forfall til kamper og følge opp klubbens dommere i treningskamper og i ordinære kamper. Videre skal dommerkontakt melde på dommere for kommende sesong og begynne arbeidet med påfølgende sesong i god tid.

Dommerkontakten påser at klubben sørger for nødvendig dommerutstyr.

Dommerkontakten skal rekruttere og sørge for å utdanne dommere. Gjøre seg kjent med sportsplan og videreformidle nødvendig innhold til dommerne.

#### **9.3.2 Sportslig utvalg senior**

Utvalget for 18-årslag og senior skal bestå av fem medlemmer; en sportslig leder, en hovedansvar herrer, en med hovedansvar damer og to frie medlemmer som utvalget definerer oppgavene til.

Jobbe aktivt med styret med følgende:

- Foreslå ansettelse av trenere
- Foreslå treningsopplegg/mengde
- Foreslå sportslige sesongoppkjøringer og kostnadsbehov.
- Foreslå spillerkontrakter
- Kontakt med spillere og planlegging av sesong
- Foreslå utstysbehov
- Sportslig organ som skal jobbe med trenere for å utvikle seniorlagene

#### **9.4 DOMMERE**

Klubben skal stille det antall dommere som antall påmeldte lag krever, i hht. til Regionens krav. Dommerne skal tilbys kurs etter Norges håndballforbundet sin utdannings modell.

#### **9.5 DOMMERKONTAKT:**

Skal være bindeleddet mellom klubbens dommeransvarlig og Region Nord. Videre skal dommerkontakt melde på dommere for kommende sesong og begynne arbeidet med

påfølgende sesong i god tid. Dommerkontakten påser at klubben sørger for nødvendig dommerutstyr.

## 10. HOSPITERING

De fleste lag har noen spillere som skiller seg ut positivt. Det kan da være aktuelt å tilpasse trening og/eller kamptilbud for disse enkeltspillerne. Hospitering kan starte fra det året spilleren fyller 12 år. På lag med spillere yngre enn 12 år, skal hospitering kun skje ved mangel på spillere. Her skal ikke spillere velges ut fra ferdigheter, men rullere.

Med hospitering menes et lengere treningsopphold på et tilpasset års trinn over en lengre periode, en eller flere økter i uka. Spilleren følger samtidig trening med eget lag.

Viktige prinsipper:

- All hospitering forutsetter at spilleren er positiv og motivert.
- Ved hospitering skal eget lag alltid prioriteres.
- De som skal få tilbudet er spillere med gode holdninger og ferdigheter.
- Trenerne har det beste grunnlaget for å velge ut hvem som skal få tilbud om å hospitere.
- Målet med hospitering er å utvikle gode spillere og skape motivasjon.
- Spillere som hospiterer skal ha samme rettigheter som spillerne på laget spilleren hospiterer på.

Det må rettes spesiell oppmerksomhet mot spillerens opptreden ved trening på eget lag i hospiteringsperioden. Et forhold som kan inntreffe, er at spilleren blir "hovmodig" og ikke synes treningen med eget lag er så spennende og faktisk har for dårlig intensitet og kvalitet på disse treningene. Her skal det settes krav til spilleren at hun/han skal være med på å gjøre eget lags treninger bedre som følge av at hospiteringsordningen.

## 11. REKRUTTERING

### 11.1 TRENERE:

Hvert lag bør ha minst to trenere. Man må prøve å rekruttere trenere blant foreldre til første års barn. Og i fra egne lag fra 16 år og eldre. Det blir ofte en bra mix, barna ser opp til ungdommene og den voksne har «foreldrerollen». Det er ønskelig at voksne spillere, etter endt karriere begynner som trenere.

Sportslig leder mini/barn må tilby veiledning og kurs. Alta IF har laget egen treningsveiledning for hvert års kull. De må deles ut ved sesongstart. De foreldrene som påtar seg trenerrollen slipper treningsavgift og dugnad. Fri adgang til alle herre og dame kamper som klubben er ansvarlige for.

## 11.2 SPILLERE:

Ved oppstart skal sportsligleder mini kontakte skolene. Be om å dele ut informasjon til alle elevene fra 1 klasse t.o.m. 4 klasse. Informasjon skal inneholde opplysninger om hvor og når felles åpen dag skal være. Hvor og når første trening skal være. (for dem som ikke kan komme på åpen dag)

Felles åpen dag:

Man bør minst ha to åpne dager. En for 1 og 2 klasse og en for 3 og 4 klasse.

- Målet med åpen dag er å få flere nye/gamle spillere og foreldre.
- Finne lag og trenere til alle.
- Tilby ulike aktiviteter for ungene. Aktivitetene må være klarlagt og gjennomgått av alle som skal bidra på aktivitetdagen. For mange er dette første møte med Alta IF, og det må bli et positivt møte.
- Gutter 16 og jenter 16 laget bidrar.
- Presentasjon og utdeling av informasjon til foreldrene.
- Åpen kiosk
- Andre ting kan være: sportsleverandør som tilbyr billige håndballer. Sponsor for dagen som deler ut drikkeflasker, t-skjorter osv.
- Hvis det er færre enn 8 spillere på en skole (1 og 2 klasse,mix) bør man gå sammen med en annen skole for å trene.
- Sportsligleder mini har ansvaret for åpen dag.

## 11.3 DOMMERE:

Klubbens dommeransvarlig skal sørge for rekruttering i fra gutter og jenter 13 år og oppover. Det er og ønskelig at voksne spillere, etter endt karriere begynner å dømme håndball.

## 11.4 FORELDREKONTAKT:

Rekruttere kreative, ressurssterke foreldre. De som påtar seg oppgaven ved å være foreldrekontakt slipper annen dugnad, unntatt under Altaturneringen.

# 12. KURS OG KOMPETANSE

## 12.1 TRENER KURS

Kompetente trenere er en forutsetning for klubbens sportslige utvikling, og det er et mål at klubbens trenere skal ha trenerutdanning. Er det trenere som ikke har dette, skal klubben legge til rette for at trenerutdanning kan gjennomføres. Det forventes at klubbens trenere opparbeider faglig kompetanse.

Trenere som har ansvar for lag inntil 11 år, bør ha gjennomført trener 1-kurs.

Trenere som har ansvar for lag fra 12 år og oppover, bør ha gjennomført trener 2-kurs.



## 12.2 DOMMER KURS

Aspirant kurs (barnekampleder?) og Dommer 1 kurs tilbys etter behov. Dommerkontakt har ansvaret for å få arrangert kurs.

## 12.3 NHF INSTRUKTØR

Se <http://www.handball.no> fagsiden - utdanning

# 13. TRENINGSVEILEDER

Er et hjelpemiddel for trenere i minihåndball. Inneholder tips og utvalgte øvelser for hvert år kull. Kontakt sportslig leder for mer informasjon.