

Sportsleg plan



Vågå IL Handballgruppa

Oppdatert den 28.11.2018

Innhald

Innleiing	3
Hovudmålsetjing	3
Delmål	3
Tiltak	3
Haldningar og miljø	4
Spelarens haldningar	4
Trenarens haldningar	4
Foreldrevett	5
Barnehandball 6-12 år	6
Generelle retningslinjer	6
Utviklingstrapp	6
Trinn 6 år	6
Trinn 7 år	6
Trinn 8-9 år	7
Trinn 10 år	8
Trinn 11-12 år	9
Ungdomshandball 13-19 år	10
Generelle retningslinjer	10
Hospitering og tilhøyrslø	10
Utviklingstrapp	11
Trinn 13-14 år	11
Trinn 15-16 år	12
Vedlegg	13
Retningslinjer trenere/støtteapparat	13
Hovudtrenar	13
Hjelpetrenar	13
Lagleiar	13

Innleiing

Handballgruppa ønskjer at flest mogleg kan få delta i gruppas aktivitetar. Vi har som mål at handball skal kunne kombinerast med andre idrettar og fritidsaktivitetar. Barn i Vågå får tilbod om å begynne spele organisert handball når dei er 7 år. Vi ønskjer at spelarane frå 7 år og oppover skal ha ei kontinuerleg utvikling. Spelarane skal stå i sentrum, og det vil bli lagt vekt på at kvar einiskild skal få best mogleg tilpassa treningsmoglegheiter. Mål og retningslinjer i den sportslege planen skal hjelpe oss i dette arbeidet.

Den sportslege planen byggjer på overordna sportsleg plan i Vågå IL og skal hjelpe oss å:

- Skape eit strukturert tilbod som gjev gradvis progresjon i aktivitetsnivå og ferdigheitsutvikling.
- Gjere tilbodet mest mogleg likt uavhengig av kven som utgjer støtteapparatet rundt det einiskilde lag.
- Gjere det enkelt og attraktivt å vere trenar i Vågå IL handballgruppe.

Hovudmålsetjing

Vågå IL skal være en attraktiv klubb som utviklar og engasjerer glade utøvarar.

Delmål

- Vågå handballgruppe skal gje barn, ungdom og vaksne eit godt idrettsleg tilbod og eit stimulerande og godt sosialt miljø for både medlemmar, trenarar og foreldre.
- Vi skal ha jentelag i alle aldersklasser (7, 8, 9, 10, 11, 12, 14 og 16 år), samt at vi skal leggje til rette for å utvikle gutelag.
- Sikre stabil drift både sportsleg og økonomisk, samt få fleire med i arbeidet med å drive Vågå IL handballgruppe.
- Vi ønskjer at våre medlemmar skal vere kjent med glede, gode haldningar, både i konkurranse, trening og andre samanhengar.
- Arbeide med utvikling av individ, spelarar. Bygge lag.

Tiltak

- Skape grunnlag for nyrekruttering gjennom samarbeid med allidrett/balleik. Arrangere handballskule i haustferien.
- Alle trenarar på aldersbestemte lag skal ha felles grunnopplæring. Opplæring enten i regi av NHF eller trenarar i klubben som kan ha kompetanse til dette.
- Årleg utdanne nye dommarar til barnekompleiarar og med dommartrinn 1.
- Jobbe for å kunne tilby ytterlegare kompetanseheving for trenarar og dommarar som ynskjer dette.
- Ha retningslinjer for ynska haldningar hos spelarar, trenarar og foreldre. Formidle desse gjennom trening, kamp, trenarforum og foreldremøte.
- Oppdatert utviklingstrapp og retningslinjer for laga, som trenarane skal være kjende med gjennom sportsleg plan og trenarforum.

Haldningar og miljø

Gode haldningar kjem ikkje av seg sjølv. Det er difor viktig at trenarar og lagleiarar er opptekne av haldningsskapande arbeid. Arbeidet startar frå spelarens fyrste dag i klubben. Viktige omgrep er: **Ansvar, respekt, disiplin og toleranse.**

Spelarens haldningar

I forhold til deg sjølv

- Positivt forhold til riktig kosthald.
- Forståing for nok kvile og søvn i samband med trening og kamp.
- Rusmidlar i samband med handball aksepterast ikkje.
- Ta ansvar for eiga utvikling.
- Møte på trening for å trene, ikkje for å trenast.

I forhold til trenar/lagleiar

- Lytt og lær.
- Det er lov å vere ueinig med trenar/lagleiar, men vurder tidspunkt for å ta det opp.
- Ikkje prat bak ryggen ved usemd.
- Gje alltid beskjed ved forfall til trening og kamp.
- Vis lojalitet overfor trenar/lagleiar si avgjersle.

I forhold til dommaren

- Godta dommarens avgjersle.
- Unngå kort for usportsleg opptreden.
- Vis respekt!

I forhold til klubben

- Vær stolt av klubben din!
- Si ja når klubben ber deg om ei teneste.
- Når du har spelardrakta på deg representerar du ikkje berre som spelar, men ein heil klubb!
- Det er mange som står på for at du skal ha eit handballtilbod.

Trenarens haldningar

- Møt i god tid til alle treningane og kampene, vær eit godt førebilete. Kle deg i treningsklede både til trening og kamp.
- Alle skal få delta.
- Gje oppmuntring for innsats.
- Engasjer dei føresette positivt. Hald foreldremøtar før sesongen startar.
- Hugs at det er du som trenar/lagleiar, og ikkje dei føresette, som har ansvaret for spelarane under trening og kampar.
- Vær eit førebilete for ungane i forhold til dommarane.
- Ikkje røyk under trening og kamp.

Foreldrevett

Engasjerte foreldre er veldig positivt, og ein viktig føresetnad for å drive barneidrett. Barn og ungdom set stor pris på at foreldre er til stades som støtte både på trening og kampar. For å førebyggje uønska oppførsel har vi sett opp nokre reglar, som vi oppfordrar foreldra til å følge.

Møt fram til kamp

- barna ønskjer det

Gi oppmuntring til alle spelarane under kampen

- ikkje berre dine kjente

Oppmuntre i medgang og motgang. Rose innsats og når ungen meistrar noko.

- ikkje gje kritikk

Respekter trenarens bruk av spelarane og hennar/hans instruksjonar.

- ikkje forsøk å påverke han/ho under kampen eller instruer spelarane.

Dersom du ønskjer å ta opp noko med trenar/lagleiar, finn eit passande høve for dette

- ikkje prat om nokon.

Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta

- ikkje press

Spør ungen etter trening og kamp om han/hun hadde det gøy, lærte noko og om han/hun gjorde noko for å spille andre gode.

- ikkje berre om resultat

Sørg for riktig og fornuftig utstyr

- ikkje overdriv

Vis respekt for det arbeidet klubben gjer

- vis initiativ når klubben ber deg om hjelp

Respekter avgjørelsene til dommer og arrangør, selv om du er uenig.

- Unngå kjensleladd utbrot.

Husk, det viktigste er at barna har det gøy og trives!

Barnehandball 6-12 år

I grunnprinsippet blir laga i Vågå IL handballgruppa delt etter aldersklassar. Handballgruppa skal satse på bredde i dei yngste klassane. Born og unge søker også handballen for å vere saman med venene sine, og fordi eit godt handballmiljø i nærmiljøet er attraktivt. Samhaldet mellom dei unge skal stimulerast, da eit slik samhold skaper lagånd. Om eit lag utmerkar seg, kan det vere aktuelt å melde dei på i ei årsklasse over.

Generelle retningslinjer

- Målet med ein kvar trening er at alle barna skal ha flest mogleg ballberøringar.
- Del inn i fleire små grupper slik at alle er mest mogleg i aktivitet hele tida.
- Prøv å fokusere på 1-2 tema på kvar trening og under kamp i en bestemt periode, som for eksempel en måneds tid.
- Gi rosande tilbakemeldingar i forhold til læringsmomentane for temaet.
- Forskjellige spillformer bør utgjere minimum 60 % av treningstida.
- Fokus på utvikling - ikkje resultat.
- Stimuler til eigenaktivitet og allsidigheit, framsnakke andre idrettar.
- Laga settast saman etter kriteria kameratskap og mangfald i ferdigheiter. Ikkje ved å sette saman de "beste per dato" på eit lag og "resten" på andre- og tredjelag.
- Jambyrdigheit i kampen: Trener skal ta initiativ til å samarbeide med trener for motstandarlaget, for å oppnå mest mogleg jamne kamper.

Utviklingstrapp

Utviklingstrappa bygger på anbefalingene fra NHF. [Link til treningsøkter fra NHF.](#)

Trinn 6 år

6- åringane skal ha tilbod om organisert balleik jamfør overordna sportsleg plan.

Trinn 7 år

Generelt

- Det sosiale skal spele ei viktig rolle.
- Spelarane skal føle seg trygge på laget og få utfordringar sportsleg på sitt nivå.
- Grunnprinsippet er at alle skal få delta like mykje både på trening og kamp.
- 1x1 time trening pr. veke.
- Ikkje seriespel første året, men deltaking på ein lokal turneringsdag.

På trening

Kast og mottak	- Utvikle sitt «eige» kast.
Skot	- Grunnskot
Anna	<ul style="list-style-type: none">- Lære seg dei grunnleggjande reglane- Rullere på spele plassar og la alle prøve seg som målvakt- Ball skal vere element i alle øvingar.- Ballsprett med høgre og venstre hand.

Trinn 8-9 år

Generelt

- Det sosiale skal spele ei viktig rolle.
- Spelarane skal føle seg trygge på laget og få utfordringar sportsleg på sitt nivå.
- Grunnprinsippet er at alle skal få delta like mykje både på trening og kamp.
- 1x1 time trening pr. veke.
- Spel i isbjørnserien.

På trening

Teknisk	
Kast og mottak	<ul style="list-style-type: none"> - Høg arm. - Sirkelkast. - Piskekast. - Mottak og avlevering av pasning i fart.
Skot	<ul style="list-style-type: none"> - Grunnskot. - Hoppskot. - Kant skot (fokus på innhopp og arm). - Generelt: Jobbe med tilløp i skotet.
Finter	<ul style="list-style-type: none"> - Grunnleggjande fintetrening mot passiv motstand. - Introduserast for to-beins høgre/venstre og venstre/høgre.
Med- og motspel	
Angrep	<ul style="list-style-type: none"> - Samspel med andre. Utdype noe? - Pådrag mellom forsvararane. - Fokus på korte pasningar og minst mogleg stuss av ball.
Forsvar	<ul style="list-style-type: none"> - Kunne utgangsposisjonar. - Sidevegsbevegelse. - Støyting. - Blokkering av skot. - Fotarbeid. Utdypes?
Målvakt	<ul style="list-style-type: none"> - Gje ekstra merksemd til spelarar som vil stå i mål. - Grunnstilling. - Sidevegsbevegelse. - Følgje ballbana.
Anna	<ul style="list-style-type: none"> - Arbeide med spelereglane: bane, skrittregelen, frikast, innkast og avkast. - Ball skal vere element i alle øvingar.

På kamp

- Alle spelar like mykje.
- Ingen har faste plassar.
- Spelarane samlar seg på benken og er lydhøyre for kva trenarane seier i pausen.
- Vi kritiserer ikkje dommarene. Vi er førebilete!
- Laga settast saman etter kriterium kameratskap og mangfald i ferdigheiter. Ikkje ved å sette saman de "beste per dato" på eit lag og "resten" på andre- og tredjelag.
- Jambyrdigheit i kampen: Trener skal ta initiativ til å samarbeide med trener for motstandarlaget, for å oppnå mest mogleg jamne kamper.

Trinn 10 år

Generelt

- Vi kan stille større krav til intensitet på treningane.
- Vi ønskjer å fremje gode haldningar hjå spelarane og vil rette fokus mot dei som har godt treningsframmøte og god innsats på treningane!
- 1-2 treningar pr. veke.

På trening

Teknisk	
Kast og mottak	<ul style="list-style-type: none"> - Høg arm. - Sirkelkast. - Piskekast. - Mottak og avlevering av pasning i fart.
Skot	<ul style="list-style-type: none"> - Grunnskot. - Hoppskot. - Kant skot (fokus på innhopp og arm). - Generelt: Jobbe med tilløp i skotet.
Finter	<ul style="list-style-type: none"> - Grunnleggjande fintetrening mot aktiv motstand. - Terpe på to-beins høggre/venstre og venstre/høggre.
Med- og motspel	
Angrep	<ul style="list-style-type: none"> - Fokus på korte pasningar og minst mogleg stuss av ball både i etablert angrep og ankomst. - Øve på pådrag og vidarespel. Flyt i pasningsspelet. - Strekspel: Bli kjent med sentrale oppgåver for spel på strek, trekk, sperrer samt mottak og vending i bevegelse
Forsvar	<ul style="list-style-type: none"> - Kunne utgangsposisjonar. - Blokkering av skot. - Tempo i sidevegsbevegelsar og støyting. - Lære prinsipp for 6:0/5:1 forsvarstaktikker.
Målvakt	<ul style="list-style-type: none"> - Gje ekstra merksemd til spelarar som vil stå i mål. - Grunnstilling. - Sidevegsbevegelse. - Følgje ballbana.
Anna	<ul style="list-style-type: none"> - Ball som element i alle øvingar - Starte med å finne sine posisjonar på banen, men spelarane skal få trening på minst to speleplassar (unntaket kan vere målvakta). - Terpe på spelereglane, dommarsteikna.

På kamp

- Alle som er teke ut til kamp skal ha rimeleg med spelartid. Grunnprinsippet er at alle skal spele like mykje, men vi ønskjer ikkje nokon "stoppeklokkementalitet".
- Prøve på samspelvariantar som ein har trena på.
- Alle skal kunne spele på minst to plassar!
- Spelarane samlar seg på benken og er lydhøyre for kva trenarane seier i pausen.
- Vi kritiserer ikkje dommaren. Vi er førebilete.
- Laga settast saman etter kriterium kameratskap og mangfald i ferdigheiter. Ikkje ved å sette saman de "beste per dato" på eit lag og "resten" på andre- og tredjelag.
- Jambyrdigheit i kampen: Trener skal ta initiativ til å samarbeide med trener for motstandarlaget, for å oppnå mest mogleg jamne kamper.

Trinn 11-12 år

Generelt

- Dei same momenta som på 10 år gjeld også for dette alderstrinnet, men på eit høgare nivå i forhold til tempo og presisjon. Det vil seie raskare pasningar, hardare skot og betre plasserte skot.
- 1-2 treningar pr. veke.

På trening

Teknisk	
Kast og mottak	<ul style="list-style-type: none"> - Beherske forskjellige pasningsformar: høg arm, sirkelkast og piskekast. - Mottak og avlevering av pasning i høgare fart og lengre avstand.
Skot	<ul style="list-style-type: none"> - Beherske grunnskot og hoppskot. Terpe på piruett. - Terpe på kantskot (fallteknikk). - Jobbe med tilløp i skotet.
Finter	<ul style="list-style-type: none"> - Terpe på blant anna to-beinsfinte, pasningsfinte og skotfinte.
Skade- førebyggjande	<ul style="list-style-type: none"> - Styrke meg eiga kroppsvekt skal inngå i treningane. - Trening på riktig fallteknikk. - Inkludere relevante basistrening.
Med- og motspel	
Angrep	<ul style="list-style-type: none"> - Bevisstgjere bruk av strekspelar. - Fortsette med sentrale oppgåver for spel på strek, trekk, sperrer samt mottak og vending i bevegelse. - Pådrag og vidarespel, få flyt i pasningsspelet. - Tidspunkt for avvikling av skot. - Fokus på korte pasningar og minst mogleg stuss av ball både i etablert angrep og ankomst.
Forsvar	<ul style="list-style-type: none"> - Terpe på utgangsposisjonar, sidevegs bevegelse og støyting. - Lære å takle rent og ha fokus på telling. - Skotblokkering. - Lære prinsipp for 6:0/5:1 forsvarstaktikker.
Målvakt	<ul style="list-style-type: none"> - Faste keeperar. - Skot frå speleplassar med vekt på sidelengs bevegelse. - Fokus på grunnstilling, forflytning, plassering, utfall oppe og nede. - Mykje bevegelsestrening/smidighet for hofter og skuldre + stabilisering og balanse. - Trekke inn målvakt i start av angrep. Raske utkast.
Anna	<ul style="list-style-type: none"> - Ball som element i alle øvingar - Terpe på spelereglane, dommarteikna - Starte med å finne sine posisjonar på banen, men spelarane skal få trening på minst to speleplassar(unntaket kan vere målvakta)

På kamp

- For å fremje gode haldningar hjå spelarane, og for å lette arbeidet for trenarane, kan ein i ein viss grad leggje vekt på treningsframmøte og gode haldningar hjå spelarane i forhold til speletid.
- Alle som er teke ut til kamp skal spele og ha i nærleiken lik speletid..
- Bruke spelemønster ein har trena på.
- Vi kritiserer ikkje dommaren. Vi er førebilete!

Ungdomshandball 13-19 år

Generelle retningslinjer

- Mykje trening av basisferdigheiter med ball. Fokus på å auke tempoet med det man held på med utan at kvaliteten går ned.
- Både i løpet av en måned og året bør det trenast allsidig, som blant anna springing, basis, ski, osv.
- Oppfordre til eigenaktivitet, gi gjerne lekser.
- Fokus på utvikling og meistring – ikkje resultat.
- Differensiering og hospitering brukast aktivt for å gi et godt nok tilbod til alle. Se overordna sportsleg plan for retningslinjer.
- Spill prioriterast på trening, men ulike spillformer kan brukast for å få fram ynskjelege situasjonar i forhold til tema. Rolletrening.
- Ta omsyn til totalbelastning. Spør sportsleg leder om råd!
- Lagane meldes på i 2. divisjon. Påmelding til kvalifisering for A-puljespel kan vurderast om det sportslege nivået og motivasjonen hos spelarane tilseier at det kan være hensiktsmessig.

Håndballtreningane i Vågå IL skal ta utgangspunkt i spelarutviklingstrappen frå NHF:

- [Link til økter for: Trinn 13 år.](#)
- [Link til økter for: Trinn 14 år.](#)
- [Link til økter for: Trinn 15-16 år.](#)

Hospitering og tilhøyrsl

Det kan ikkje vera berre fødselsåret åleine som avgjer kva for klasse ein skal kunne spela handball i, men òg ferdigheitsnivået. Det er viktig at vi gjev spelarar som tidleg utmerkar seg moglegheit til å spele og/eller trene på eit høgare alderstrinn enn det spelaren er på. Sportsleg leiar skal difor halde kontakt oppover og nedover i aldersklassane for å kunne gje den rette utfordringa til den enkelte spelar. Hospitering og andre utviklingstiltak, som til dømes uttak til SUM- samlingar, skal bli ivareteke av trenar og sportsleg leiar, der sistnemnte har mynde til å ta avgjersla i samråd med spelarens foreldre.

Det må ikkje vere slik at trenaren har "eigedommsrett" til disponeringane. Trenaren må følgje **retningslinjer for hospitering, som finnast i overordna sportsleg plan.**

Hugs: Spelaren må vera i sentrum!

Utviklingstrapp

Trinn 13-14 år

Generelt

- Det skal også gjennomførast basistrening i tillegg til spesifikk handballtrening.
- 2 treninger pr. veke.

På trening

Teknisk	
Kast og mottak	<ul style="list-style-type: none"> - Beherske forskjellige pasningsformar: høg arm, sirkelkast og piskekast. - Mottak og avlevering av pasning i høgare fart og lengre avstand.
Skot	<ul style="list-style-type: none"> - Beherske grunnskot og hoppkot. Terpe på piruett. - Trene på underarmsskot. - Terpe på kantskot (fallteknikk). - Jobbe med tilløp i skotet.
Finter	<ul style="list-style-type: none"> - Terpe på blant anna to-beinsfinte, pasningsfinte og skotfinte.
Skade- førebyggjande	<ul style="list-style-type: none"> - Styrke med eiga kroppsvekt skal inngå i treningane. - Trening på riktig fallteknikk. - Inkludere relevante basistrening.
Med- og motspel	
Angrep	<ul style="list-style-type: none"> - Pådrag, vidarespel og angripe i rom. - Bevisstgjere bruk av strekspelar. - Fortsette med sentrale oppgåver for spel på strek, trekk, sperrer samt mottak og vending i bevegelse. - Fokus på korte pasningar og minst mogleg stuss av ball både i etablert angrep og ankomst. - Ha klare roller og løpebaner for utespiller i ankomstspel. - Jobbe med overgangsspel og kryssningsspel.
Forsvar	<ul style="list-style-type: none"> - Skotblokkering: Samspel med keeper (keeperhjørne). - Presse ballbane 6:0/5:1 forsvarstaktikker. - Returløp (hurtig heim i forsvar – finne, følgje, vende). - Trene på å takle rent og ha fokus på telling. - Terpe på utgangsposisjonar, sidevegsbevegelse og støyting.
Målvakt	<ul style="list-style-type: none"> - Faste keepere. - Grunnstilling, forflytning, plassering og samarbeid med forsvar. - Kantskotteknikk, nærskotteknikk. - Utfall nede, mellomhøgde og oppe. Hurtige langpasningar. - Innføring av målvaktshjørne, korte/lange hjørne. - Bevegelegheitstrening/smidighet for hofter og skuldre + stabilisering og balanse.
Anna	<ul style="list-style-type: none"> - Starte med å finne sine posisjonar på bana, men spelarane skal få trening på minst to speleplassar (unntaket er målvakta!) - Ball som element i alle øvingar

På kamp

- Det skal leggjast vekt på treningsoppmøte, haldningane og ferdigheitene ved laguttak og spelartid. Det vil bli meir opp til trenaren å vurdere situasjonar som oppstår.
- Alle som er i kamptroppen skal spele, men intensjonen at alle spele tilnærma minst halve kampen.
- Bruke spelemønster ein har trena på.
- Vi kritiserer ikkje dommarane. Vi er førebilete!

Trinn 15-16 år

Generelt

- Vidareutvikle/perfeksjonere teknisk og taktisk trening som vi har jobba med på J14.
- 2- 3 treningar pr. veke. Det bør også gjennomførast basistrening i tillegg.

På trening

Teknisk	
Kast og mottak	<ul style="list-style-type: none"> - Terpe på to-handsmottak i brysthøgde, låge og høge mottak, ein-handsmottak (høge og låge). - Mottak frå sida og bakfrå i fart. - Sirkelkast frå bakken og frå lufta. - Piskekast med høg, mellomhøg og låg arm, samt piskekast frå lufta. - Støtpasningar frå sida og lufta og ulike skjulte kast. - Hoppskot, nærskot (linjeskot), stegskot. - Prøve ut skru og lobb, kantskot og ballsprett.
Skot	<ul style="list-style-type: none"> - Grunnskot med høg, mellomhøg og låg arm. - Jobbe med tilløp og tidspunkt for avvikling av skot.
Finter	<ul style="list-style-type: none"> - Jobbe spesifikt med sine gode finter. Trene på nye finter. - Dribling med høgre og venstre hand, i ulike høgder og variasjonar.
Skade-førebyggjande	<ul style="list-style-type: none"> - Styrke meg eiga kroppsvekt skal inngå i treningane, samt trene på rett fallteknikk. Lette vekter kan brukast til nokon grad.
Med- og motspel	
Angrep	<ul style="list-style-type: none"> - Pådrag, vidarespel og angripe i rom. - Bevisstgjere bruk av strekspelar. - Fortsette med sentrale oppgåver for spel på strek, trekk, sperrer samt mottak og vending i bevegelse. - Fokus på korte pasningar og minst mogleg stuss av ball både i etablert angrep og ankomst. - Ha klare roller og løpebaner for utespiller i ankomstspel. - Jobbe med overgangsspel og kryssningsspel.
Forsvar	<ul style="list-style-type: none"> - Skotblokkering: Samspel med keeper (keeperhjørne). - Presse ballbane 6:0/5:1 forsvarstaktikker. - Returløp (hurtig heim i forsvar – finne, følgje, vende). - Trene på å takle rent og ha fokus på telling. - Terpe på utgangsposisjonar, sidevegsbevegelse og støyting.
Målvakt	<ul style="list-style-type: none"> - Sørge for å tileigne seg teknikk slik at en kan redde alle typar skot. - Plassering og samarbeid med forsvar. - Fokus på blikkontakt med ball, se på ballen i alle situasjonar. - Langskudd: følge ballen med blikket heile vegen inn til redning. - Kantskot/ nærskot: Kun sjå på ballen/ handa som held ballen, forflytning for å avskjere vinkel, SMÅ bevegelsar. <p>Målvakts rolle i laget: krav til kva for skot målvakta bør ta og kan ta. Krav til fysikk, hurtighet og spenst.</p>

På kamp

- I laguttak blir det lagt vekt på ferdigheitar, treningsframmøte og gode haldningar.
- Disponere laget slik at vi kan vinne kampane. Alle som er i kamptroppen skal spele, men intensjonen at alle spele tilnærma minst $\frac{1}{3}$ av kampen.
- Bruke spelemønster ein har trena på.
- Vi kritiserer ikkje dommaren. Vi er førebilete!

Vedlegg

Retningslinjer trenere/støtteapparat

Vågå IL handball anbefaler alle våre lag å ha en foreldregruppe rundt laget. Erfaringane viser at lag med et bredt støtteapparat der fleire avlastar kvarandre fungerer best. Alle lag bør ha disse funksjonen med følgjande arbeidsoppgåver:

Hovudtrenar

Oppgåver

- Sette opp sportslige og sosiale mål for laget foran hver sesong i samsvar med klubbens sportslige plan.
- Planlegge trening i samsvar med aktivitetsplan/terminliste og klubbens sportslege plan.
- Lede treningane i samarbeid med eventuelt andre trenere/hjelpetrenerne.
- Møte i god tid til trening og kamp.
- Ha dialog og samarbeid med foreldre.
- Lede laget under kamper og turneringar.
- Møte på trenerforumane i regi av klubben.
- I samråd med aktuelle trenere og sportsleg leiar velgje de spelarane som kan hospitere i en eldre årsklasse.
- Følge gjeldande regelverk frå NHF.
- Sette seg inn i barneidrettsbestemmelsane og retningslinjene for ungdomsidrett frå Norges idrettsforbund.
- Sette seg inn i klubbens verdigrunnlag og retningslinjer for utøvere/spillere og trenere i overordnet sportslig plan.
- Se til at både egen og lagets opptreden er i samsvar med klubbens verdier og retningslinjer.
- Være oppdatert på informasjon frå styret.
- Representere klubben på en god måte.

Hjelpetrener

Oppgåver

- Holde seg fagleg oppdatert og ta del i de kurs som klubben tilbyr.
- Assistere hovudtrenar under gjennomføring av treningane. Fokus på organisering av øvingane, slik at hovudtrenar kan fokusere på å gi spelarane tilbakemeldingar.
- Være vikar ved hovudtrenars fråvær.
- Kampleing i samspel med hovudtrenar.

Lagleiar

Lagleiaren er lagets/treningsgruppas administrative leder og har ansvaret for at alt praktisk fungerer rundt laget/treningsgruppa, men kan med fordel få hjelp av foreldregruppa med nokon av oppgåvene. Lagleiaren skal overlata alt det sportslege til trenaren/trenarane.

Oppgåver

- Ajourføre og sende inn namnelista på spelarar og lag til dagleg leiar. For 13 år og eldre er dette spesielt viktig at er på plass før sesongstart med tanke på lisens.
- Gjere seg kjent med klubbens overordna sportslege plan.
- Arrangere foreldremøte i forkant av ny sesong. Møtelokalet avtales med dagleg leiar.

- Gå igjennom fair play-regler, foreldrevettregler og sportsleg plan med alle spelarane og føresette. Kan få bistand frå sportsleg leiar.
- Sørge for god informasjonsflyt til spelarar, trenere og føresette, som for eksempel Facebook-gruppe, sms og e-post.
- Sørge for at medisinbag alltid er komplett.
- Vite om eventuelle sjukdom eller andre forhold som må tas omsyn til.
- Gi beskjed til dagleg leiar ved en eventuell søknad om dispensasjon for en overårig spiller eller for dispensasjon av medisinske årsaker.
- Varsle kampkoordinator ved flytting av kamp.
- G/J 13 og eldre: I samarbeid med lagskoordinator sikre at alle spelarane har lisens.

Oppgaver som kan delegerast til foreldregruppa

- Organisere deltaking på cupar og bortekampar. Lage kjøreliste og eventuelt bestille minibuss.
- Skaffe og koordinere foreldre til tildelte dugnader.
- Arrangere heimekampar. Ta imot gjestande lag og dommarar, fylle ut kamprapport/skjema for dommargodtgjersle.
- Ansvarleg for sosiale aktivitetar (eks. pizzakveld, sykkeltur, teambuildingaktivitetar, handballkamp mellom foreldre og barn).