

SPORTSLIG PLAN

FOR BARNE- OG UNGDOMSHÅNDBALL I BØNES



Bønes Idrettslag





VI HAR EN PLAN!

Kjære Bønes medspiller,

Det er med glede vi nå kan presentere sportslig plan for håndballgruppen i Bønes. Planen er ment å være et levende verktøy for deg som er trener for et aldersbestemt lag i klubben. Vi vil også tro planen kan være av interesse for både spillere, ledere og foreldre for øvrig.

Planen er kun et redskap og ikke noe endelig mål i seg selv. Vi vinner ikke håndballkamper med en god sportslig plan, men vi tror at det er et bidrag til å vinne kamper, skape gode fellesskap og utvikle håndballspillere. Den sportslige planen har blitt til gjennom mange samtaler og innspill fra trenere og ledere i klubben.

VI HAR EN VISJON!

"FLEST MULIG - LENGST MULIG"

Visjonen er noe vi som klubb samlet skal strekke oss etter og er utgangspunktet for hvordan klubben skal styres. Beslutninger som fattes på alle nivåer i klubben vurderes opp mot vår felles visjon.

På veien mot vår visjon har vi fire grunnverdier. Gjennom en sportslig plan håper vi at vi enda bedre kan ta vare på de fire grunnverdiene og la disse definere rammene for hvordan vi handler:

Klubbstyrt: Klubben setter premissene for en styrt utvikling av alt som skjer. Det sikrer langsiktighet, forutsigbarhet og uavhengighet.

Bønes ledere: Ved å utvikle egne trenere og ledere skapes kultur- og kontinuitetsbærere.

Bønes stilen: Vi har vår måte å spille og oppføre oss på som skaper gode og trygge rammer for å utvikle oss over tid.

Livslangt engasjement: Ved å gi rom for engasjement og utvikling for alle aldersgrupper understøttes de tre andre verdiene og vår visjon.

Det å anbefale gode øvelser er alltid vanskelig. Det beste tipset er å finne øvelser du som trener selv behersker og øvelser som spillerne behersker og liker. Vi har i denne planen satt opp fokus for utvikling for de ulike aldersgruppene som bør være førende for øvelsene som gjennomføres.

Det hjelper ikke å ha planer, så lenge de ikke brukes. Bønes ønsker å være en levende klubb og vi ønsker å ha en levende sportslig plan. I det legger vi at det er et felles ansvar å bruke og videreutvikle denne planen. Planen skal evalueres og følges opp årlig.

Vi har en plan – **spill ball!** Vi har en visjon – **gjør det lenge!**

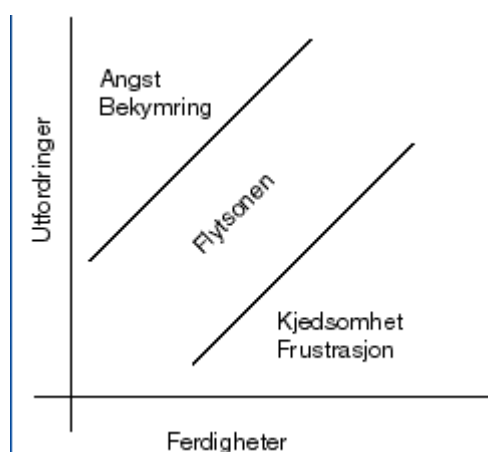
Sportslig utvalg Bønes IL



Utdypning av differensiering og spissing (topping)

For best mulig forståelse av sportsplan vil vi her utdype begrepene differensiering og spissing (topping)

Differensiering: Når vi snakker om differensiering i denne plan menes det inndeling av gruppen på trening eller kamp med det formål å gi spillerne et best mulig tilbud ift. ferdigheter, motivasjon, ønsker og behov. Tanken er å gi spillerne utfordringer på det nivået en befinner seg i utviklingsmessig slik at en opplever mestring. Det handler om å få **alle** spillerne i **flytsonen** eller læringssonen:



Det er åpning for å differensiere i treningstilbudet i Bønes IL fra spillerne er 10 år og i kamptilbudet fra spillerne er 12 år. Forutsetningen er at det skal være flytende grupper og at formålet er å gi best mulig tilbud til den enkelte spiller.

Spissing (topping): Med spissing (topping) menes inndeling av gruppen på trening/kamp med hovedformål om å vinne håndballkamper. Motivasjonen er utelukkende resultatorientert og ikke utviklingsorientert. Bønes IL ønsker primært å være utviklingsorientert. Det åpnes likevel for at en kan spisse (toppe) lag fra 15-16 år. Forutsetningen er god dialog med spillerne og at en ivaretar og tilrettelegger best mulig for alle spillernes behov i gruppen. Husk vår visjon "flest mulig – lengst mulig" skal være førende for alle beslutninger som fattes.

BARNEHÅNDBALL (7-12 år)

Bønes IL har et håndballtilbud til gutter og jenter fra de er 7 år. De tre første årene (7-9 år) er det minihåndball før de spiller på stor bane med 6 spillere de to neste årene (10 og 11 år). Når de er 12 år spiller de også med strek dvs. med 7 spillere på banen.

Målet med all barnehåndball er å gi alle et godt, lystbetont og trygt tilbud. Leken skal stå i høysetet. Fokuset skal ligge på det morsomste innen håndballspillet: Å score mål. Opplevelsen av å mestre og lykkes er viktig å lokke fram.

Klubben vil skape et miljø som preges av respekt, toleranse og likeverd. Det viktigste er å skape gode fellesskap der alle blir sett og føler trygghet. Samhørighet og tilhørighet både blant spillere og foreldre er første bud for å skape et Bønes-lag som kan vare i flere år og et lag som kan utvikle håndballspillere. En nøkkel er å få mange voksne ressurspersoner på banen fra starten av.

7 år

HÅNDBALL ER GØY

Bønes IL ønsker jenter og gutter velkommen til håndballgruppen fra det året de fyller 7 år. Oppstart i september og sesongen varer frem til mai. På dette nivået ønskes ledere som organiserer barn på en vennlig og bestemt måte- dette er vel så viktig som håndballkunnskap. Treningen skal være lystbetont og mest mulig med ball.

Lagene spiller minihåndball med 4 spillere på banen pr lag, noe som gir mange ballberøringer. Lagene deltar i region Vest sine miniturneringer og vi anbefaler at en setter opp 5-7 spillere pr lag for å sikre mest mulig spilletid.

ORGANISERING:

Inndeling: Egen gruppe for gutter og jenter. Treningstid en gang pr uke enten på halv eller hel bane. På kamper anbefaler vi laginndeling med en mix fra skoler og klasser, men sikre at alle har en nær venn på laget. Jevnbyrdige lag! Lik spilletid og full rotering på alle plasser! Trening en gang pr uke på halv eller hel bane.

Antall: Det er i utgangspunktet ingen begrensning for max deltakere pr treningsgruppe. Treningsmessig anbefales det å dele inn i mindre grupper. Tekniske øvelser bør ha 6-8 deltakere mens spill foregår i mindre grupper med anbefalt max 4 på hvert lag. På kamp er 6 spillere malen på antall pr lag.

Ledelse: Klubben er ansvarlig fram til de foresatte tar jobben som hovedtrener og foreldrekontakt. Klubben arrangerer en Barnehåndballkveld, som er et kurs på 4 timer for alle trenere og ledere i barnehåndballen.

Sosialt: Foreldremøte på høsten. Kartlegge foreldreressurser, innføring i Bønesverdiene og utdeling av foreldrevettreglene til alle foresatte.

SPORTSLIG:

Mål: Flest mulig ballberøringer pr spiller. Det betyr lek og øvelser i mindre grupper og spill med få spillere på hvert lag. Del opp gruppen hvis det blir for mange spillere på den plassen som er til rådighet.

Utfordring: Velg øvelser som aktiviserer alle – unngå kø!

Teknikk: Stuss, kast/grip, enkle finte bevegelser (koordinasjon) og skudd.

Taktikk: Orientering på banen, hva er forsvar og hva er angrep?

UTVIKLING:

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 ferdighetsnivå.

Angrep: Tohåndsmottak brysthøyde, høy kastarm, grunnskudd, ballsprett med høyre og venstre hånd, i ulike høyder og variasjoner. Jobbe med tilløp i skuddet.

Forsvar: Spillerne skal utvikle fotarbeidet og grunnstillingen i forsvar, ofte gjennom lekbetonte øvelser. Grunnstilling, sidelengs forflytning, blokk.

Målvakt: Grunnstilling, sidelengs forflytning. Rullere på å stå i mål, alle bør prøve.

Lek, moro og spill

Mest mulig ballkontakt

Kartlegge voksenressurser

8-9 år

BLI VENN MED BALLEN

Bønes-spilleren er nå inne i sin motoriske gullalder og legger mye av grunnlaget for hva som læres av gode håndballferdigheter. Samspill bør vektlegges i større grad, selv om ferdighetsutviklingen alltid er det viktigste. Trening gjennomføres mest mulig med ball!

Lagene spiller fremdeles minihåndball med 4 spillere på banen pr lag, noe som gir mange ballberøringer. Lagene deltar i region Vest sine miniturneringer og vi anbefaler at en setter opp 5-7 spillere pr lag for å sikre mest mulig spilletid.

Vi oppfordrer 9-årslagene i Bønes IL til å melde på et lag i G/J 10 A eller B slik at en får prøvd seg på stor bane med 6 utespillere.

ORGANISERING:

Inndeling: På kamper anbefaler vi laginndeling med en mix fra skoler og klasser, men sikre at alle har en nær venn på laget. Jevnbyrdige lag! Nye lag hvert år men behold gjerne en stamme i laget. Lik spilletid og rotering på plasser! På kamp er 6 spillere malen på antall pr lag.

Fellesøkter: Treningstid en gang pr uke, enten på halv eller hel bane. Klubben vil tilstrebe å tilrettelegge for et ekstra tilbud på tvers av gruppene for en ekstra økt i uken (gjennom både Telenor Xtra og Fredagsgjengen).

Trenere: Bør ha modul 1-4 Trener 1. Skal uansett ha god kjennskap til Håndballforbundets retningslinjer for barnehåndball.

Sosialt: Tiltak for at gruppen skal bli bedre kjent med hverandre er viktig.

SPORTSLIG:

Mål: Skape et miljø med lek og moro i god tone. Sentralt i ferdighetsutviklingen er det å skape en forståelse av ballkontroll og samspill.

Utfordring: Velg øvelser som aktiviserer alle – unngå kø!

Teknikk: Stuss, kast/grip, enkle finter, bevegelser (koordinasjon) og skudd. Utvikling av tekniske individuelle ferdigheter er hovedfokus.

Taktikk: På dette trinnet bør det være et mål at lagspillet og samspillet dyrkes noe mer. Få spillerne til å orientere seg fremover både med løp og pasninger. Bevisstgjør spillerne på både medspiller/motspiller og hvor det er rom for å spille ball.

UTVIKLING:

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 balleker, stafetter og andre gruppeaktiviteter tilrettelagt i forhold til barnas ferdighetsnivå, men også mer håndballspesifikke øvelser.

Angrep: To-håndsmottak brysthøyde, lave og høye mottak, mottak forfra i fart og mottak fra siden. Sirkelkast fra bakken og fra lufta, og piskekast høy og mellomhøy arm, grunnskudd, hopp-skudd, nærskudd og kantskudd. Jobbe med tilløp i skuddet. Ballsprett og dribling med høyre og venstre hånd, i ulike høyder og variasjoner. Tobeinsfinte, pasningsfinte og skuddfinte, vending og ryggsperre.

8-9 år

UTVIKLING (FORTS.):

- 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 fremover 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.

Individualisten

Samspill og relasjoner

Jevne lag og lik spilletid

LAG ET LAG

Sekserhåndball erstatter nå minihåndball. Ferdigheter og teknikk skal prioriteres, selv om det er på tide å tenke noe mer lagorganisering. Utøverne er fremdeles inne i den motoriske gullalder for å tilegne seg ferdigheter så individuell teknikk står fremdeles i fokus. Det kan likevel være hensiktsmessig å drive mer instruksjon. Dette er en alder der det er gunstig å påvirke holdninger. Skap lyst til å drive idrett og oppfordre til egenaktivitet.

Lagene deltar i region Vest sine aktivitetsserier. Det er 6 spillere pr lag og en spiller på stor bane med nedsenket tverrligger. Vi anbefaler at en setter opp 7-9 spillere pr lag for å sikre mest mulig spilletid.

ORGANISERING:

Inndeling: På kamper anbefaler vi laginndeling med en mix fra skoler og klasser, men sikre at alle har en nær venn på laget. Jevnbyrdige lag! Nye lag hvert år, men behold gjerne en stamme i laget. Lik spilletid! Rotering på plasser, men hensynta balansegang mellom mestring og utfordring! På kamp er 8 spillere malen på antall pr lag.

Fellesøkter: Treningstid en til to ganger pr uke på enten halv eller hel bane. Klubben vil tilstrebe å tilrettelegge for et ekstra tilbud på tvers av gruppene for en ekstra økt i uken (gjennom både Telenor Xtra og Fredagsgjengen)

Trenere: Bør ha modul 1-4 Trener 1. Skal uansett ha god kjennskap til Håndballforbundets retningslinjer for barnehåndball.

Sosialt: Tiltak for at gruppen skal bli bedre kjent med hverandre er viktig. Sosiale sammenkomster som kick-off, samt jule- og sommeravslutning bør tilstrebes. Klubben anbefaler deltakelse på Håndballfestivalen på Stord.

SPORTSLIG:

Mål: Skape et lag og legge til rette for utvikling av håndballferdigheter.

Utfordring: Gi utfordring til alle! Lag treningstilbud best mulig tilpasset gruppen. Det betyr at det på trening bør tilrettelegges for differensiering til en viss grad. Spillerne bør matches mest mulig mot jevnbyrdige i øvelser som krever stor grad av samhandling og matching. Det er en balansegang med å gi alle barna følelsen av mestring, men også gi de noe å strekke seg etter.

Teknikk: Videre utvikling av tekniske individuelle ferdigheter er fremdeles hovedfokus.

Taktikk: På dette trinnet bør det være et mål at lagspillet og samspillet dyrkes noe mer. Få spillerne til å orientere seg fremover både med løp og pasninger. Bevisstgjør spillerne på både medspiller/motspiller ift. hvor det er rom for å spille ball.

UTVIKLING:

- Generelt:** Her skal spillerne få videreutvikle kast- og mottaksferdigheter, ballsprett, ballbehandling og grunnskudd. Det skal fortsatt være lekbetonte øvelser hvor teknikken bakes inn i ulike balleker, 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, hoppskudd, nærskudd og kantskudd. Jobbe med tilløp i skuddet. Ballsprett og dribling med høyre og venstre hånd, i ulike høyder og variasjoner. Tobeinsfinte, pasningsfinte og skuddfinte, vending og ryggsperre.
- 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 fremover 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.

SKAP KULTUR

Syverhåndball erstatter nå sekserhåndball. Ferdigheter og teknikk skal prioriteres, selv om lagorganisering begynner å bli essensielt. Utøverne er fremdeles inne i den motoriske gullalder for å tilegne seg ferdigheter så individuell teknikk står fremdeles i fokus. Det kan likevel være hensiktsmessig å drive mer instruksjon. Dette er en alder der det er gunstig å påvirke holdninger. Skap lyst til å drive idrett og oppfordre til egenaktivitet. Det er nå vi skal skape håndball- og treningskultur.

Lagene deltar i region Vest sine serier og dette er første året med tabell. Det er også alderen hvor en begynner med sluttspill i cupene. Det er 7 spillere pr lag og en spiller på stor bane. Vi anbefaler at en setter opp 8-10 spillere pr lag for å sikre mest mulig spilletid.

ORGANISERING:

Inndeling: På kamper anbefaler vi laginndeling med en mix fra skoler og klasser, men sikre at alle har en nær venn på laget. Nye lag hvert år, men behold gjerne en stamme i laget. Lik spilletid! Rotering på plasser, men hensynta balansegang mellom mestring og utfordring! Kan begynne å spesialisere på plasser. På kamp er 9 spillere malen på antall pr lag.

Fellesøkter: Treningstid er to ganger pr uke på enten halv eller hel bane. Klubben vil tilstrebe å tilrettelegge for et ekstra tilbud på tvers av gruppene for en ekstra økt i uken (gjennom både Telenor Xtra og Fredagsjengen). For denne aldersgruppen vil det også være andre fellesaktiviteter med ungdomslagene. Klubben anbefaler en ekstra fysisk økt (løping og spenst) pr uke – alternativt at en trener fysisk en halvtime før ordinær trening i hall.

Trenere: Bør ha modul 1-4 Trener 1. Skal uansett ha god kjennskap til Håndballforbundets retningslinjer for barnehåndball.

Sosialt: Tiltak for at gruppen skal bli en enhet er viktig. Sosiale sammenkomster som kick-off, samt jule- og sommeravslutning bør tilstrebes. Klubben anbefaler minimum deltakelse på Håndballfestivalen på Stord.

SPORTSLIG:

Mål: Skape et lag og legge til rette for utvikling av håndballferdigheter. Skap en håndball- og treningskultur.

Utfordring: Gi utfordring til alle! Lag trenings- og kamptilbud best mulig tilpasset gruppen. Det betyr at det på trening og kamp kan tilrettelegges for differensiering til en viss grad. Spillerne bør matches mest mulig mot jevnbyrdige i øvelser som krever stor grad av samhandling og matching på trening. Det er en balansegang med å gi alle barna følelsen av mestring, men også gi dem noe å strekke seg etter. På kamp er det også åpning for å differensiere spillerne om det vurderes som hensiktsmessig for den spesifikke gruppen.

Teknikk: Videre utvikling av tekniske individuelle ferdigheter er fremdeles hovedfokus.

Taktikk: På dette trinnet forventes det at lagspillet og samspillet dyrkes noe mer. Få spillerne til å orientere seg fremover både med løp og pasninger. Bevisstgjør spillerne på både medspiller/motspiller ift. hvor det er rom for å spille ball. Det er både «lov» og «gøy» å vinne håndballkamper.

12 år

UTVIKLING:

- Generelt:** 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.
- Angrep:** To-håndsmottak brysthøyde, lave og høye mottak, mottak forfra i fart, mottak fra siden i fart. Sirkelkast fra bakken og fra luften, piskekast med høy, mellomhøy og lav arm og piskekast fra luften, støtpasninger fra bakken og prøve ut ulike skjulte kast. Grunnskudd med høy, mellomhøy og lav arm, hoppeskudd, nærskudd (linjeskudd) og kantskudd. Jobbe med tilløp i skuddet. Ballsprett og dribling med høyre og venstre hånd, i ulike høyder og variasjoner. Tobeinsfinter begge veier, enbeinsfinter, prøve ut andre finter, videreutvikle vendinger, ryggsperre og innspillsteknikk.
- Forsvar:** 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.
- Kontring:** Være villig til å løpe framover og spille ball til hverandre, primært kortpasninger, men prøve ut langpasninger.
- Returfase:** Hurtig hjem i forsvar. Finne-følge-vende. Prøve å lage brudd.
- Målvakt:** Grunnstilling, fotarbeid, plassering, utfall oppe, nede og i mellomhøyde. Prøve ut nærskuddsteknikk. Sette spillet hurtig i gang med langpasning.

Skape idrettslyst og gode holdninger

Utfordring og mestring

Skape håndball- og treningskultur

UNGDOMSHÅNDBALL (13-18 år)

Overgangen fra barnehåndball til ungdomshåndball kan være utfordrende både for spillere og trenere. Spillerne utvikler seg ulikt både fysisk og håndballmessig. Resultater blir for mange en viktigere del av spillet. Håndball handler om å vinne, men en skal ikke vinne for enhver pris. Når vi feirer en seier, skal vi også være opptatt av måten vi vinner på. Det handler både om det vi gjør på og utenfor banen. Hovedfokus er uansett å utvikle spillere framfor å utvikle lag. Gode lag er en bonus når vi utvikler gode spillere, men har ikke hovedfokus i ferdighetsutviklingen.

I denne fasen er det viktig å holde fast ved at vi skal gi et best mulig tilbud, til flest mulig, lengst mulig. Alle skal ha et miljø de trives i – uansett nivå. Alle som har lyst til å spille håndball skal få gjøre det i Bønes, og alle som har lyst til å bli gode til å spille håndball skal få bli det i Bønes.

Men, selv om alvoret kommer sigende, er det viktig å holde fast ved at håndball skal være gøy. Respekt, toleranse og likeverd overfor med- og motspillere er sentrale verdier. Åpenhet i gruppen kan løse en del av utfordringene. Ta gjerne ungdommene med på råd.

DET ER LOV Å VÆRE GOD

Håndball er moro, men håndball er også konkurranse. En utfordring på dette nivået er å skape et differensiert tilbud og stimulere til egentrening. Bevisstgjøring og håndballforståelse står sentralt. Det er på tide å motivere til egentrening. På dette nivået åpnes det for differensiering, men ikke spissing (topping), ref kapittel om «utdypning av differensiering og spissing (topping)».

Husk at dette er en periode med stort frafall. Vi ønsker å ha med så mange som mulig, så lenge som mulig. Det er viktig at spillerne involveres og ansvarliggjøres. Lagets ledere oppfordres til å være tidlig ute med å diskutere frafallsutfordringen. Snakk om holdninger - til trening, kamp og fellesskap. Lagene deltar i region Vest sine serier. Det er 7 spillere pr lag og en spiller på stor bane. Vi anbefaler at en setter opp 8-10 spillere pr lag for å sikre mest mulig spilletid.

ORGANISERING:

Inndeling: Det oppfordres til differensiering på trening og kamp, men vil være avhengig av hva som er hensiktsmessig for den enkelte gruppen. Dersom en velger differensierte treningsgrupper skal de trene på samme sted og tid. Bør begynne å spesialisere plasser. På kamp er 9 spillere malen på antall pr lag.

Spilletid: Lagene kan deles inn etter mestringsnivå. Men innenfor lagene skal prinsipper om spilletid følges. Minimum 50 prosent spilletid ved oppmøte til kamper og det må være et samsvar mellom treningsoppmøte og spilletid.

Fellesøkter: Treningstid er to til tre ganger pr uke på enten halv eller hel bane. Klubben vil tilstrebe å tilrettelegge for et ekstra tilbud på tvers av gruppene for en ekstra økt i uken (gjennom Fredagsgjengen og andre spesialtilbud). For denne aldersgruppen vil det også være andre fellesaktiviteter og talenttilbud. Klubben anbefaler en ekstra fysisk økt (løping og spenst) pr uke – alternativt at en trener fysisk en halvtime før ordinær trening i hall.

Trenere: Bør ha modul 1-12 Trener 1 og oppfordres til å ta Trener 2. Skal uansett ha god kjennskap til Håndballforbundets retningslinjer for ungdomshåndball.

Sosialt: Tiltak for at gruppen skal bli en enhet er viktig. Sosiale sammenkomster som kick-off, samt jule- og sommeravslutning skal tilstrebes. Klubben anbefaler minimum deltakelse på Håndballfestivalen på Stord og helst en tur i tillegg. Utenlandstur på dette nivået er greit.

SPORTSLIG:

Mål: Delta med minimum 1 lag på A nivå/1. divisjon. Kamptilbud til alle!

Utfordring: Tilfredsstill de ulike behovene og nivåene. Bygg en sunn vinnerkultur og en god treningskultur. Ha fokus på bevisstgjøring av gruppen både ift. fellesskapet i gruppen og sportslig utvikling.

Teknikk: Videreutvikling av tekniske individuelle ferdigheter er fremdeles hovedfokus. Vektlegge større tempo og intensitet.

Taktikk: Kjenne til de ulike arbeidsoppgaver i forhold til spillerposisjonene i angrep og forsvar og sonene som banen er delt inn i. Pådragsspill, overgangsspill og krysningsspill. Jobbe med å spille gode pasninger og angripe i rom og vurdere. Handlingsvalg er alltid tema. 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.

13-14 år

UTVIKLING:

- 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:** Tohåndsmottak brysthøyde, lave og høye mottak, enhåndsmottak, høye og lave, mottak fra siden og bakfra i fart, sirkelkast fra bakken og fra luften. Piskekast høy og mellomhøy og lav arm og piskekast fra luften, støtpasninger fra siden og luften og ulike skjulte kast. Grunnskudd med høy, mellomhøy og lav arm, hoppskudd, 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, enbeinsfinter 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, skjerme, stenge, finte, overlevere og presse.
- 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.

Differensiering

Bevisstgjøring

Skape håndball- og treningskultur

KRAV OG KVALITET

Intensitet, tøffhet og kvalitet i alle øvelser er viktig for å utvikle spillere på dette trinnet. Her må både trener og spiller ta ansvar. Holdninger og ansvar for egenutvikling må understrekes. Bevisstheten rundt taktiske valg bør utvikles. God håndballferdighet er summen av taktiske valg og teknisk utførelse. Legg til rette for hospiteringsordninger.

Lagene deltar i region Vest sine serier. Det er 7 spillere pr lag og en spiller på stor bane. Vi anbefaler at en setter opp 8-10 spillere pr lag for å sikre mest mulig spilletid. Sammenslåing av årskull skjer vanligvis i denne alderen og det skal uansett være et felles trenings samarbeid mellom kullene.

ORGANISERING:

Inndeling: Det oppfordres til differensiering på trening og kamp, men vil være avhengig av hva som er hensiktsmessig for den enkelte gruppe. Dersom en velger differensierte treningsgrupper skal de trene på samme sted og tid. Spesialiserte plasser! På kamp er 10 spillere malen på antall pr lag.

Spilletid: Lagene kan deles inn etter ferdighetsnivå. Men innenfor lagene skal prinsipper om spilletid følges. Minimum 50 prosent spilletid ved oppmøte til kamper og det må være et samsvar mellom treningsoppmøte og spilletid.

Fellesøkter: Treningstid er tre ganger pr uke på enten halv eller hel bane. Klubben vil tilstrebe å tilrettelegge for et ekstra tilbud på tvers av gruppene for en ekstra økt i uken. For denne aldersgruppen vil det også være andre fellesaktiviteter og talenttilbud. Klubben anbefaler en ekstra fysisk økt (løping og spenst) pr uke – alternativt at en trener fysisk en halvtime før ordinær trening i hall.

Trenere: Bør ha Trener 2 og minimum Trener 1 eller tilsvarende sportslig kompetanse. Skal uansett ha god kjennskap til Håndballforbundets retningslinjer for ungdomshåndball.

Sosialt: Tiltak for at gruppen skal bli en enhet er viktig. Treningsleir og turneringer holder gruppen sammen. Spillermøter både kollektivt og individuelt. Klubben anbefaler minimum deltakelse på 1 cup utenfor region vest men helst 2. Utenlandstur på dette nivået anbefales. Trener for andre lag og på håndballskole.

SPORTSLIG:

Mål: Delta med minimum 1 lag på A nivå/1. divisjon. Kamptilbud til alle!

Utfordring: Holde på alle spillerne. Både de som vil satse og de som ikke vil satse på håndball. Her er det viktig med dialog med spillerne. De må få være med å legge premissene – medbestemmelse.

Teknikk: Videre utvikling av tekniske individuelle ferdigheter er fremdeles hovedfokus. Kvalitet og terping på detaljer i alle spillefasene.

Taktikk: Strukturtrening og relasjoner. Kontringsspill og etablert angrepsspill med mønstre og strukturer. Kjenne til de ulike arbeidsoppgaver i forhold til spillerposisjonene i angrep og forsvar og sonene som banen er delt inn i. Pådragsspill, overgangsspill og kryssningsspill. Lage frikast i forsvar. Kunne jobbe samlet i 6-0 forsvar og forstå grunnprinsippene i 6-0 forsvar. Kunne en offensiv forsvarsformasjon.

15-16 år

UTVIKLING:

- 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, piskekast fra lufta, støtpasninger fra siden og lufta og ulike skjulte kast. Grunnskudd med høy, mellomhøy og lav arm, hopp-skudd, nærskudd(linjeskudd), stegskudd, videreutvikle 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. Kunne finte begge veier og jobbe spesifikt med sine gode finter. 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, skjerme, stenge, 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 fremover 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.

Intensitet og tøffhet

Håndballforståelse

Skape relasjonelle ferdigheter

Juniorer og seniorer

Vi ønsker også her å skape et tilbud til alle, men også å forberede spillere til seniorhåndball. Våre juniorer skal være med og prioriteres inn mot våre seniorlag. Dersom klubben ikke kan gi et tilfredsstillende tilbud vil klubben oppmuntre enkeltspillere med store ambisjoner til å søke større klubber enn Bønes for videreutvikling. Klubben ønsker å legge til rette for at spillere skal få trene på det sportslige nivået en tilhører. Sportslig må det legges vekt på hurtighet med og uten ball (individuell og som lag), tøffhet og detaljtrening. Ta vare på talenter — både ledertalenter og håndballtalenter.

Lagene deltar i region Vest sine serier. Det er 7 spillere pr lag og en spiller på stor bane. Vi anbefaler at en setter opp 8-10 spillere pr lag for å sikre mest mulig spilletid. Årskullene er her en enhet og integreres med seniorlagene- det står jo både junior og senior i headingen.

ORGANISERING:

- Inndeling:** Gruppene består her av alle jenter/gutter over 17 år i klubben, dvs. gruppen integreres med seniorlag Det oppfordres til differensiering på trening og kamp, men vil være avhengig av hva som er hensiktsmessig for den enkelte gruppen. Dersom en velger differensierte treningsgrupper skal de trene på samme sted og tid. Spesialiserte plasser! På kamp er 10 spillere malen på antall pr lag.
- Spilletid:** Lagene kan deles inn etter ferdighetsnivå, men innenfor lagene skal prinsipper om spilletid følges. Minimum 50 prosent spilletid ved oppmøte til kamper og det må være et samsvar mellom treningsoppmøte og spilletid.
- Fellesøkter:** Treningstid er tre ganger pr uke på enten halv eller hel bane. Klubben vil tilstrebe å tilrettelegge for et ekstra tilbud på tvers av gruppene for en ekstra økt i uken. For denne aldersgruppen vil det også være andre fellesaktiviteter og talenttilbud. Klubben anbefaler en ekstra fysisk økt (løping og spenst) pr uke – alternativt at en trener fysisk en halvtime før ordinær trening i hall.
- Trenere:** Bør ha Trener 2 og minimum Trener 1 eller tilsvarende sportslig kompetanse. Skal uansett ha god kjennskap til Håndballforbundets retningslinjer for ungdomshåndball.
- Sosialt:** Tiltak for at gruppen skal bli en enhet er viktig. Treningsleir og turneringer holder gruppen sammen. Spillermøter både kollektivt og individuelt. Utenlandstur på dette nivået anbefales. Trener for andre lag og på håndballskole.

SPORTSLIG:

- Mål:** Delta med minimum 1 lag på juniornivå og seniornivå. Kamptilbud til alle!
- Utfordring:** Holde på spillerne. Både de som vil satse og de som ikke vil satse på håndball. Her er det viktig med dialog med spillerne. De må få være med å legge premissene – medbestemmelse.
- Teknikk:** Videreutvikling av tekniske individuelle ferdigheter er fremdeles hovedfokus. Kvalitet og terping på detaljer i alle spillefasene.
- Taktikk:** Strukturtrening og relasjoner. Kontringsspill og etablert angrepsspill med mønstre og strukturer. Kjenne til de ulike arbeidsoppgaver i forhold til spillerposisjonene i angrep og forsvar og sonene som banen er delt inn i. Pådragsspill, overgangsspill og kryssningsspill. Lage frikast i forsvar. Kunne jobbe samlet i 6-0 forsvar og forstå grunnprinsippene i 6-0 forsvar. Kunne en offensiv forsvarsformasjon.

>17 år

UTVIKLING:

- 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 dribling 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 gjennom fotarbeid og forsvarsøvelser. Grunnstilling, sidelengs forflytning, blokk, støte ut og trekke inn, takle, presse, sikre, skjerme, stenge, 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 veien inn til redning. Kantskudd/nærskudd: Kun se på ballen/hånden som holder ballen. Målvaktsrolle i laget: Krav til hvilke skudd målvakt bør ta og kan ta. Krav til fysikk, hurtighet og spenst. Matchvinnertype.

Forberedelse til senior

Skapende og kreativ håndball

Tempo og overganger

Bønesstilen

Hva menes egentlig med Bønesstilen? Det er vår spillestil og slik vi vil at våre lag skal fremstå. Vi vil bygge vår egen stil og vi vil at alle våre lag skal tilstrebe å etterleve Bønesstilen.

Håndball dreier seg om å være god på flere områder og beherske flest mulig av spillets faser: Etablert angrepsspill, etablert forsvarsspill, kontra og retur.

I Bønes er vi opptatt av å spille på egne premisser. Vi ønsker å bestemme mest mulig av kampbildet og skape mål/sjanser fordi vi har eller ønsker de nødvendige ferdighetene som kreves i de ulike spillfasene. Vi vil spille hurtig rullespill og teknisk håndball som involverer alle spillerne på laget!

Etablert angrepsspill: Rulle er vårt grunnleggende angrepsvåpen! Ballen skal gå fort mellom de ulike posisjonene og vi skal true fra alle posisjoner. Vi fokuserer på å rulle for å skape gjennombrudd og tar luken når den er der. Hurtige overganger og hurtig pasningsspill skal skape nødvendige rom. Dette betyr pådrag samt finter med sterk vilje om å gå selv og ballen slippes først når en ser at en evt. ikke kommer igjennom. Da kommer nestemann i stor fart i riktige løpsbaner. Vårt hurtige angrepsspill med rulle vil også presse våre motstandere bak og åpne opp for å skyte fra distanse.

Etablert forsvarsspill: Grunnforsvaret er et 6-0 forsvar som jobber en mot en for å utvikle individuelle forsvarsferdigheter. Etablert forsvarsspill inkluderer også samarbeid med målvakt. Vi jobber ut for å støte og inn igjen samtidig som vi hele tiden side sideforskyver. Hovedfokus i forsvar er å vinne ball for å angripe selv. Vi ønsker brudd for å kjøre kontra! Det jobbes også med å takle, lage frikast og evt. blokkere våre motspillere. Når grunnforsvaret er innarbeidet ønsker vi å jobbe i et offensivt 3-2-1 forsvar med samme hovedfokus om å vinne ball for å angripe selv.

Kontra: Kontrafasen skal være selve kjennetegnet ved Bønesstilen. Vi skal komme fort med mange spillere hver gang vi vinner ballen. Ballen skal gå hurtig i lengderetning. Spillerne skal alltid se etter kontraløp etter brudd og søke dette alternativet om hensiktsmessig. Dette stiller store krav til bevegelse i laget, samt også til orientering og vurdering av spiller som besitter ball. Kontraspill krever teknisk gode individuelle ferdigheter. Kontra innbefatter også ankomstfasen hvor vi skal trykke på før våre motspillere får etablert sitt forsvar, dvs. at vi kjører kontra i bølger. Gjennom kontrafasen får vi de enkleste og også gøyeste målene!

Retur: Vi søker gjenvinning av ball i returfasen. Nærmeste spiller ønsker å vinne ball og stoppe kontra mens øvrige spillere søker hjem mot etablert forsvar. Rask organisering øker sjansen for å vinne ball raskt tilbake og Bønes ønsker alltid å ha ballen.

Sportsplanen gir fokusområder på utvikling for å tilrettelegge for at Bønnesspillere drilles i Bønesstilen. Vi blir gode på det vi fokuserer på!

Vårt spill setter store krav til tekniske individuelle ferdigheter som gjør oss sterkt som lag. Vi fokuserer ikke på enkeltposisjoner eller spillere, men vil fremstå som et kollektiv av gode tekniske enkeltspillere som truer fra alle posisjoner i alle spillets faser.

Vi skal utvikle en stil som vi er stolte av og som vi vil ta vare på. Den skal bli vårt varemerke og sammen skal vi utvikle den videre.

Rullespill

Hurtighet og teknikk

Kontra

Ledelse av trening

GODE TRENINGSMILJØ SKAPES GJENNOM

Trygghet: Forsøk å nevne alle spillernes sine navn i en positiv sammenheng i løpet av hver økt – ros dem når de gjør noe bra.

Engasjement: Vær delaktig som trener - vær tydelig på hva dere trener på og forsterk dette på en positiv måte.

Mestringsglede: Tilstrebe at spillerne har det moro på hver økt - noe variasjon på hver økt og organiser øvelsene slik at spillerne lykkes oftere enn de feiler.

Involvering: La spillerne få være med å diskutere kjøreregler for treningsmiljøet og treningene.

Tydighet: Som trener bestemmer du - alt kan ikke diskuteres på feltet.

Klare rammer: Start og avslutt trening på en tydelig måte.

Møt forberedt: Det tar ikke nødvendigvis mye tid, og resultatet blir mye bedre.

EN GOD ØKT INNEHOLDER FLERE AV DISSE ELEMENTENE

God motivering: Man yter når man blir sett.

Høy aktivitet: Ingen kører, mye involvering fra hver enkelt spiller.

Konkrete oppgaver: Hva trener vi på nå.

God organisering: Riktig avgrenset område og antall spillere hever det sportslige nivået på treningen.

Variasjon: Er motiverende i seg selv – kan også være skadeforebyggende.

Motivasjon til egentrening: Avgjørende for sportslig utvikling og fremgang.

Fokus på hver enkelt spiller: Alle må sees. Bevisst bruk av navn og positive tilbakemeldinger.

EN TRENINGSØKT MÅ RAMMES INN

Starten: Samle gruppen - ønsk velkommen, korte beskjeder om dagens trening, andre beskjeder kan vente. Signaliser gjerne at du har gledet deg til treningen - det smitter.

Slutten: Samle gruppen igjen - oppsummer treningen og gi beskjeder - trekk gjerne fram enkelt spillere ved å nevne noe positivt. Pass på at alle blir nevnt i løpet av en periode - ros i alles påhør har en ekstra sterk effekt. Dersom spillerne har hatt en positiv opplevelse på trening, så kommer de igjen neste gang.

Forberedt

Positiv

Tydelig



Differensiering og hospitering

I Bønes ønsker vi at spillerne skal oppleve mestring på trening og i kamper. Det vil si at guttene og jentene sine gode opplevelser på håndballbanen sikrer at de vil holde på med håndball lengre enn hvis vi ikke tar hensyn til dette. Differensiering og hospitering gir riktige individuelle utfordringer og flere vil oppleve mestring på sitt nivå. Det er viktig at lagene som skal samarbeide om dette planlegger dette sammen til beste for spillerne på de enkelte lagene og klubben.

DIFFERENSIERING

Når begynner vi med differensiering? Barnehåndballen starter det året barna er 7 år. De tre første årene er det ingen differensiering. Fra det året de fyller 10 år åpner vi derimot for å kunne dele inn i det vi kan kalle flytende mestringsgrupper. Husk at man også må ta andre hensyn enn kun sportslige inn i denne vurderingen, for eksempel sosiale og praktiske forhold. Har man to treninger i uka kan man vurdere å trene en gang med laget sitt og en gang der man deler inn flytende etter ferdigheter. Det er viktig å være klar over at man ikke sikkert kan forutse hvem som blir de beste spillerne noen år fram. Det avhenger av mange forhold som ulik utvikling, motivasjon, osv. Alle i et treningsmiljø må få den samme oppmuntringen!

Hvordan gjør vi det? Trenerne møtes og finner sammen ut hvem som hører hjemme i de ulike mestringsgruppene. Når det gjelder antall grupper, må trenerne finne den beste løsningen på dette. En differensiert inndeling under trening kan også skje der og da, dvs. uten å splitte i faste grupper. Vi legger uansett vekt på at vi gjør deler av treningen sammen som EN gruppe. Bønes vil bevare flest mulig fra årgangen lengst mulig og det er viktig med et helhetsmiljø i hver årgang. Dere kan ha oppvarming, evt. deløvelser sammen før dere deler i spill, og samle alle sammen til slutt til uttøying og felles avslutning av treningsøkta. Det er i hovedsak øvelser som krever stor grad av samhandling og matching som med fordel differensieres.

Gruppene må være fleksible og ikke bli fastlåste. Vi **anbefaler** derfor i hovedsak tilfeldig inndeling underveis i treningsarbeidet ved behov. Det må være en kontinuerlig evaluering om differensiering gir riktig og ønsket effekt. Det må også være et blick for om det får utilsiktede sosiale konsekvenser.

Hovedtrener og de andre trenerne må også rullere slik at alle spillerne føler seg sett. Spesielt viktig er det at hovedtreneren har et blick for dette.

Kriterier for ferdighetsdeling er ikke kun tekniske ferdigheter, men også taktiske, valg av løsninger og gode holdninger til å trene og til å vise fair play.

HOSPITERING

Vi er i Bønes opptatt av å gi de beste ekstra gode utviklingsmuligheter i egen klubb. Vi har mange års erfaring med positive effekter av å få trene/spille med de som er eldre, sterkere og kanskje bedre spillere. I Bønes skal du bli sett og fulgt opp når du er en av de beste og mest interesserte i din årgang. Derfor må vi sørge for at mange får muligheten til å hospitere ett årstrinn opp. Vi trenger derfor trenere som ser at spillerutvikling er viktigere enn resultater for sitt eget lag. Trenerne i Bønes må tenke at dette er våre spillere og ikke bare mine spillere.

Sportslig utvalg anbefaler at vi i Bønes IL starter med hospitering når en er 9 år, dvs. at en får trene/spille med 10 års-gruppen som spiller første året på stor bane.

Hovedregelen er at du som hovedtrener disponerer fire plasser (fra 9 år) på treningene til årgangen som er ett år eldre! Hovedtrenerne (for begge årstrinn) bestemmer sammen hvor mange som er aktuelle for å trene/spille med gruppen på alderstrinnet over. Det vil avhenge av nivået på spillerne og ikke minst av størrelsen på gruppen som skal ta imot spillere. Dette vil variere fra årgang til årgang.

En kan gjerne til en viss grad rullere på hospitering blant spillerne, men en må ha god kontinuitet. En måneds hospitering er absolutt minimum for at spilleren skal få flere muligheter til å vise seg og til å prøve å tilpasse seg nivået. Etter endt hospitering bør hovedtrenerne for involverte årskull evaluere oppholdet.

Det er viktig at trenerne tar imot og introduserer spillerne som kommer opp og hospiterer. Disse spillerne må sees litt ekstra, spesielt på første trening.

Hovedtreneren har ansvar for at kommunikasjonen er god til hovedtreneren på ett alderstrinn over og ett under. Tre trenere må dermed alltid være i dialog for å gjøre hospiteringen til en god opplevelse for den enkelte spiller. En kontinuerlig evaluering av effekten må derfor alle hovedtrenerne være oppmerksom på.

Spillerne og evt. foresatte må ønske å hospitere slik at dette er en helt frivillig sak for den enkelte. Kanskje er det sosiale eller miljømessige hensyn som må vektlegges spesielt for at hospiteringen skal bli vellykket.

Både når det gjelder differensiering og hospitering bør du ha en tett kontakt med sportslig ledelse i klubben. Søk også erfaringer fra andre ledere og trenere i klubben.

Primærlag: Er som hovedregel årstrinnet en tilhører. Det kan være tilfeller der en spiller vurderes å være kommet så langt i utviklingen at det anbefales å spille og trene fast med årstrinnet over. Dersom spiller/foresatt og hovedtrenerne er enige i dette, blir spilleren flyttet permanent opp til dette laget som blir spillerens «primærlag». Spilleren hører da hjemme i dette årstrinnet, men kan gjerne lånes ut ned til sin egen årgang. Det er viktig at spilleren opprettholder kontakt med sine venner og sitt eget årstrinn selv om han/hun spiller fast i årstrinnet opp.

Individuelle utfordringer

Mestring

Samarbeid på tvers

Fair play

Bønes vil være en klubb som har godt omdømme når det gjelder Fair Play.

Fair play handler først og fremst om hvilke holdninger vi har overfor våre ledere, trenere, spillere på eget lag og på motstanderens lag. Et av idrettens idealer er å være gode vinnere og gode tapere. Det betyr at vi kan glede oss over en seier, men ikke bli overlegne og arrogante ovenfor motstanderen. Det handler om å tåle å tape uten å kjeft på dommeren eller med- eller motspillere og om å takke for kampen uansett resultat.

Fair Play får oss umiddelbart til å tenke på hvordan vi oppfører oss overfor hverandre, hvilke regler vi etterlever og hvordan vi viser respekt for hverandre.

Det viktigste med Fair Play er at alle håndballspillere, - barn, unge og voksne opplever at håndballen blir et enda triveligere sted å være.

HUSK:

- Dommere skal ikke kritiseres
- Trenere og ledere skal slå ned på dårlig oppførsel, banning, kjefting og usportslig opptreden på trening og i kamper
- Fair play er JA til respekt, toleranse og nestekjærlighet
- Fair play er NEI til rasisme og mobbing

TIPS:

- Snakk med spillere og foresatte om Fair play på spillermøter, foreldremøter og andre anledninger der laget er samlet
- Hils på motstandernes lagledelse og dommer(e) før kampen
- Unngå stygt spill og filming
- Husk at du som trener og leder er et forbilde
- Del ut foreldrevettregler til alle foreldre i barne- og ungdomshåndballen

Respekt

Toleranse

Holdninger

Ekstratreninger

Bønes ønsker å tilrettelegge for ekstratreninger på tvers av årsklasser og kjønn for de ivrigste og mest motiverte spillerne. Først og fremst for å utvikle talenter, men også for å øke samholdet i klubben på tvers av grupperinger. Vi er en håndballklubb som skal ta vare på alle, også de som vil mest.

FREDAGSGJENGEN- TILPASSES TIL NESTE SESONGS OPPLEGG MED TRE GRUPPER

Fredagsgjengen er et begrep på Bønes og et ekstra tilbud til alle som vil trene ekstra håndball fra 10 – 13 år. På grunn av stor etterspørsel er det inndelt i to grupper: Small 10-11 (år) og Large (12-13 år). Tilbudet er etter skoletid om fredagene. Dette er håndballtreninger med kvalifiserte instruktører og fokuset er på teknikk gjennom lek og konkurranse. Gruppen arrangerer også både kamper, turneringer og annen moro for deltakerne.

MÅLVAKTER

Målvakt er en sentral rolle på håndballbanen. Bønes vil tilrettelegge for at det er populært å være målvakt og for å gi våre målvakter et godt tilbud. Bønes vil arrangere jevnlig målvaktstreninger på tvers av årskull og kjønn. Målet er å ha en egen målvaktsansvarlig i klubben som følger opp denne gruppen.

ANDRE EKSTRATRENINGER

Bønes vil prøve å gi ekstra treningstilbud i løpet av sesongen til de ulike rollene på banen som strek, ving og back. Tilbudene kan også være mer teknikkorientert som finte, skudd, forsvar, osv. Felles for ekstratilbudene er at de i hovedsak vil være på tvers av årsklasser og kjønn. Bønes vil også prøve å få inn gjestetrenere på øktene slik at både spillerne og trenerne i klubben vil få nye impulser.

HÅNDBALLSKOLE

Bønes vil arrangere håndballskole/camp i skolens vinter-, sommer- og høstferie. Skolen/campen vil være for alle mellom 7-13 år. Vi ønsker at dette skal være et godt sportslig håndballtilbud med kvalifiserte instruktører.

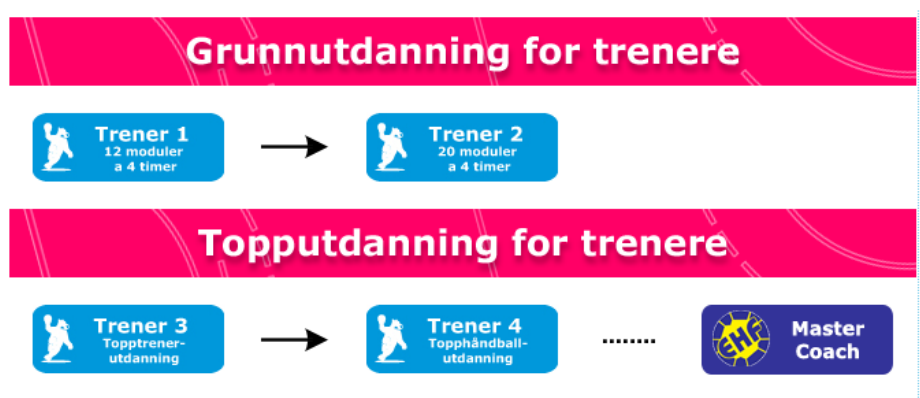
"En dag uten
trening,
er en dag uten
mening"

Trenere

Hos Bønes er det klubbens sportslige ledelse som bestemmer hvem som skal trene de ulike årgangene. Dette er et viktig prinsipp og handler om å være klubbstyrt.

Bønes ønsker å ha et sterkt og kompetent trenermiljø i klubben. Vi oppmuntrer flest mulig til å ta trenerutdanning gjennom NHF Region Vest. Klubben vil dekke dette innenfor de budsjettammer som er satt av til formålet. Det betyr at kurs må godkjennes av sportslig ledelse i styret.

Alle trenere skal få tilbud om introduksjon til barnehåndball ved oppstart. Dette er et 4-timers kurs og innledning til Region Vest sin trenerutdannelse: <http://www.handball.no/p1.asp?p=28118>



Målet er som følger:

Barnehåndball (7-12 år):	Minimum Trener 1 modul 1-4 og helst Trener 1 modul 1-12
Ungdomshåndball (13-14 år):	Minimum Trener 1 modul 1-12 og helst Trener 2 modul 1-20
Ungdomshåndball (15-16 år):	Minimum Trener 1 modul 1-12 og helst Trener 2 modul 1-20
Ungdomshåndball (>17 år):	Minimum Trener 1 modul 1-12 + Trener 2 modul 1-20

Bønes har også som mål å gjennomføre minimum to trenersamlinger hvert år med kompetansepåfyll, samt minimum en sosial samling for trenere.

Dommere

Bønes ønsker å ha et dommermiljø i klubben. Det skal være egen dommeransvarlig i klubben som følger opp våre dommere og rekrutterer nye dommere. Vi ønsker å rekruttere dommere fra og med året de fyller 16 år og alle skal da få tilbud om dommerkurs. Målet er at klubben skal ha minimum 10 aktive dommere til enhver tid!

Kompetanse

Miljø

Kultur



Linker

- [Basistrening](#) (Olympiatoppen)
- [European Handball activities](#) (EHF)
- [EHF-TV](#) (EHF)
- [Forskningssenter for trening & prestasjon](#) (norsk)
- [Håndbold for trenere, klubber og spillere](#) (dansk)
- [IHF Technical magazine](#) (IHF)
- [Målvaktsskole på DVD](#) (norsk)
- [Rullestolhåndball](#)
- [Skadeforebyggende trening](#) (dansk)
- [Streethåndball](#) (Danmarks HF)
- [Svensk Håndballlitteratur](#)
- [Trening](#) (Danmarks HF)
- [Trenerutdanning](#) (Danmarks HF)
- [Treningspartneren](#) (norsk)
- [Treningsplanlegging](#) (Olympiatoppen)
- [Utdanning](#) (Sveriges HF)

APP

- [DHF](#)
- 



Foreldrevettregler

- **Møt opp på trening og kamper - barna ønsker det!**
- **Gi oppmuntring til alle spillere under kampen**
- **Gi oppmuntring både i 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**



Vær tilstede

Positiv oppmuntring

Respekt