



Sportslig Plan

Innhold:

1. Vår «plattform»
 - a. Innledning
 - b. Organisering Sportslig Utvalg (SPU)
 - c. Formål sportslig plan
 - d. Mandat
2. Overordnet mål og hvordan nå det
 - a. Sportslig verktøy/hjelpemidler
 - b. Verdigrunnlag
 - c. Organisering av lag
 - d. Retningslinjer for trenere
 - e. Differensiering/hospitering
 - f. Samarbeidsformer med andre
 - g. Samarbeid mellom idretter
3. Barnehåndballen 6-12 år
4. Ungdomshåndballen 13-20 år
5. Overgang ungdom-senior 15-20 år
 - a. Ren Utøver
6. Mennesker med funksjonsnedsettelse
7. Senior

IK Grane Arendal Håndball

Hjemmeside www.granehandball.no
Kontakt-mail post@granehandball.no
Faktura grane.handball@faktura.PowerOffice.net
Org nr 995 917 319
Konto nr 2800 21 48740

Postadresse

c/o N M K Blakstad
Trolldalslia 35D
4870 Fevik
Mobilnr 975 79 335

Besøksadresse

Granehallen
Skydebaneveien
4841 Arendal



Sportslig Plan

1: Vår «plattform»

A: Innledning

IK Grane Arendal Håndball er en del av IK Grane Arendal Allianse, som er Aust-Agders største fleridrettsklubb. Som byklubb ønsker vi hele tiden å utvikle våre grunnverdier:

Glede – Utvikling – Trygghet – Fellesskap og Mangfold

IK Grane Arendal håndball bestemte på årsmøte 19.03.19 at det opprettes et sportslig utvalg (SPU). Dette utvalg utarbeider en sportslig plan for klubb og spillere i samtlige alderstrinn fra barn til og med senior.

B: Organisering Sportslig utvalg (SPU)

Sportslig Utvalg Barn	6-12 år	Christian Høst
Sportslig Utvalg Ungdom	12-16 år.	Tor-Jostein Frimann Dahl
Leder Sportslig utvalg	16-20 år	Bjørn Helge Solheim
Ressursperson senior		Stian Øynes
Trener senior		Per Kenny Ekmann
Representant fra styret		Jan Sperre

C: Formål sportslig plan

Sportslig plan skal danne grunnlag for kontinuitet, bygge trygghet og kunnskap, samt forebygge konflikter og være et praktisk verktøy for ledere og trenere i klubben.

D: Mandat

SPU har det overordnede ansvar for all sportslig aktivitet, det håndball- og treningsfaglige innhold for klubbens lag og treningsmiljøer. SPU har ansvar for klubbens trenere er godt kjent med tilgjengelige hjelpemidler i treningsarbeidet. Da programmene Learn Handball, Skadefri, NHF's spillerutviklingstrap, samt andre relevante plattformer.

SPU sørger for et miljø/forum for trenere som blir en samlingsplass for planlegging av treningsarbeid, utveksling av erfaringer og evt samarbeid ang utfordringer.

Sammen med trenerne bestemmer SPU om samlinger gjøres i sin helhet med alle trenere, eller i mindre grupper.

Den enkelte sportslige ansvarlige for sin aldersgruppe sørger for innkalling og gjennomføring av 2-3 samlinger pr sesong med involverte trenere, eller dette gjøres i samarbeid med alle trenere.

SPU sørger for at sportslig plan blir gjort kjent og tilgjengelig, samt at planen kontinuerlig blir evaluert og justert ved behov. På hver samling med klubbens trenere skal behov om justering tas opp.

Styret i klubben har ansvar for påmelding av lag, rekruttering og oppfølging av dommere, ansettelse av trenere og utvikling av disse.

E: Interne Trener utviklings tiltak.

SPU er ansvarlig for å gjennomføre 2-3 Trener utviklings tiltak internt i klubben gjennom sesongen.

dette kan være Teori, hall trening eller en kombinasjon, dette foregår i samarbeid med klubbens trenere.

F: Tema Treninger.

SPU er ansvarlig for å gjennomføre 1-2 Tema Treninger i løpet av sesongen.

Tema Treninger kan kombineres med trener utviklings tiltak.

2: Overordnet mål: FLEST MULIG LENGST MULIG

Hvordan: Med trivsel i trygt miljø og mestringsfokus

Alle som ønsker å spille håndball i Grane Arendal Håndball fra 1. klasse til senior skal ha et tilbud.

Grane Arendal Håndball skal skape en trygg arena for alle, både sportslig og sosialt.

Vi skal ha en rød tråd i arbeidet vårt. Sportslig utvalg skal legge til rette for et sportslig verktøy for trenere i Grane Arendal Håndball.

Sportslig utvalg skal være en sparrings partner for å løse utfordringer som kan oppstå, og bistå for å beholde flest mulig, samt i en rekrutterings fase.

IK Grane Arendal Håndball

Hjemmeside www.granehandball.no
Kontakt-mail post@granehandball.no
Faktura grane.handball@faktura.PowerOffice.net
Org nr 995 917 319
Konto nr 2800 21 48740

Postadresse

c/o N M K Blakstad
Trolldalslia 35D
4870 Fevik
Mobilnr 975 79 335

Besøksadresse

Granehallen
Skydebaneveien
4841 Arendal



Sportslig Plan

A: Sportslig verktøy/hjelpemidler

Grane Arendal håndball bruker Learn Handball. Her finner en oversikt over årets mål sett mot årskullene opp til 16 år. Programmet inneholder hovedmål og delmål for sesongen, samt «treningshjulet» og forslag til øvelser.

<https://my.learnhandball.com/#/app/users/425>

Alle trenere skal også være kjent med hjelpemidlet/nettsiden til NHF Håndballtrening:

<https://www.handball.no/regioner/region-sorvest/utvikling/handballtrening/>

Spilleren/treneren på 13, 14 og 15 årslagene skal også følge NHF's sin spillerutviklingstrapp.

<https://www.handball.no/regioner/region-sorvest/utvikling/handballtrening/spillerutviklingstrapp/>

Basis/skadeforebyggende trening skal prioriteres i ungdomshåndballen.

NHF v/Region SørVest sender ut program ca 1 gang hver 3 mnd pr sesong om laget har spillere på sonemiljø.

SPU kan også være til hjelp for Basis Trenings program.

Gode hjelpemidler finnes også på: <http://www.skadefri.no/> eller Appen Skadefri.

Basis/skadeforebyggende skal vektlegges, det bør jobbes inne en rutine fra ung alder av trenings arbeidet.

skadeforebyggende / styrke trening, vekt legges enda mer fra ungdom ved 15/16 års lag.

utøverne skal tilegne seg kunnskap og riktig teknikk for å kunne trene riktig skadeforebyggende trening med belastning i fremtiden.

B: Verdigrunnlag

Grane støtter seg på NHF's verdier:

- Respekt:

o Spiller/trener bruker ikke skjellsord eller nedsettende utrop, og reagerer på andre spillere som gjør det.

o Spiller/trener oppfordrer medspillere til å ikke kritisere dommer.

o Trener/spiller viser omtanke for andre spillere, både på eget lag og motstanders lag.

o Trener /spiller skal gå foran som en god ambassadør for klubben, både på og utenfor banen.

- Innsatsvilje

o Det er tydelig at spiller/trener setter lagets beste fremfor seg selv, uavhengig nivå

o Spiller/trener representerer Klubben på en tydelig positiv måte, også når kampen ikke går i eget eller laget favør.

- Begeistring

o Treneren/Spilleren viser tydelig glede ved å spille håndball. Han eller hun oppmuntrer når andre på laget ikke har lykket.

o Spiller/trener viser glede når andre lykkes.

- Fair Play.

o Spiller/trener utviser og praktiserer god sportsånd.

. spiller / trener har respekt og viser fair play for alle vi møter på vår vei, uavhengig nivå.

C: Organisering av lag

Ved god organisering rundt det enkelte lag, kan trener fokusere på best mulig treninger og at rammene for utøvere og foresatte vil være mest mulig forutsigbare.

Grane ønsker å involvere disse ressurs- personene tidlig, og det vil som oftest være «foreldregruppen» som tar på seg roller knyttet til et lag.

Tankegangen; flere som bidrar, færre oppgaver på hver viser seg å gjelde spesielt knyttet til lag da oppgavene ofte er relativt konstante.

Hvert lag bør ha følgende roller/oppgaver:

- Hovedtrener

- Hjelpetrener

- Oppmann/lagleder

- Foreldrekontakt/Økonomi-/transportansvarlig

- Kommunikasjonsansvarlig: sosiale medier

- Ressursperson for det sosiale (sosialminister/sosialkaptein)

Flere av disse oppgavene kan bekles av en og samme person, men tilstrebe å del på ansvaret.

IK Grane Arendal Håndball

Hjemmeside www.granehandball.no

Kontakt-mail post@granehandball.no

Faktura grane.handball@faktura.PowerOffice.net

Org nr 995 917 319

Konto nr 2800 21 48740

Postadresse

c/o N M K Blakstad

Trolldalslia 35D

4870 Fevik

Mobilnr 975 79 335

Besøksadresse

Granehallen

Skydebaneveien

4841 Arendal



Sportslig Plan

D: Retningslinjer for trenere, se også egne «trenervettregler».

- Gå foran som et godt eksempel, være et forbilde
- Ta vare på alle, alle skal bli sett
- Stille i treningstøy og være bevisst logoer/budskap/reklame.
- Følge den røde tråden i sportslig plan
- Være godt forberedt
- legge trenings planer, (års, periode, uke, og økt plan)
- Foreldremøte før sesong og etter sesong, her ønsker SPU å bli invitert.
- Kommunisere med foreldre
- Positive til samarbeid med styret og SPU
- Representere Grane Arendal Håndball på en positiv måte utad, også på fritiden / sosiale medier.
- Stille opp på klubbens arrangementer, kurs, utviklings tiltak.
- ved kamp, stille i treningstøy som er tildelt fra klubben
- Fair Play. Respektet motstandere og dommere
- Husk: VI REPRESENTERER GRANE ARENDAL HÅNDBALL.

Treneren i Grane

Skal sette seg inn i og kunne bruke hjelpemiddelet Learn Handball og gjøre seg kjent med NHF's sine nettsider ang håndballtrening. Klubben heier på treneren og oppfordrer til at trenere melder seg på og gjennomfører aktuelle trenerkurs, og forventer at de deltar på mulige klubb/temasamlinger.

Trener skal vite om sportslig plan, trenervettregler og kjenne til innholdet i disse.

Trener i barn og ungdoms avdeling skal sørge for at Målsetting for laget bør legges sammen med spillere og foreldre, og kommes til enighet.

Hva passer den spillergruppen på det enkelte årskull ang nivå, spilletid, rulling på spillplasser osv.

Se dette sammen med at konkurranse og prestasjon er en bærebjelke i idretten.

Trener i Grane skal strebe etter at alle spillere opplever mestring, samt har en lærings kurve.

E: Differensiering/hospitering

Under trening:

Hovedregel: følg eget lag/alder.

Unntak (skal behandles av sportslig utvalg. Da minst sportslig representant for de aktuelle aldre):

- Spiller følger egne treninger, men trener ekstra med lag over. Skal være for en avtalt periode, eller antall treninger.
- Da for egen utvikling og/eller for å styrke eldre treningsgruppe.
- Hospitering kan tilbys gjennom avtale inngått med sportslig utvalg, begge grupperes trenere, aktuelle spiller og foreldre.
- Skal tas hensyn til spillers hvile, skole og fritid.
- Hospiterings skal ikke Svekke, eller skape problemer for spillerens ordinære lag.

Under kamp:

Hovedregel: følg eget lag/alder.

Unntak (skal behandles av sportslig utvalg. Da minst sportslig representant for de aktuelle aldre)

- Skal gå via spillers trener, overårig gruppes trener og SPU..
 - Spiller bør ikke ha fortrinnsrett eller tildeles spilletid som i stor grad går på bekostning av spiller i laget det hospiteres hos.
 - Skal styrke/hjelpe overårige lag, gi stor utviklings gevinst for spiller.
 - Når spiller hospiterer opp på eldre lags kamper bør spiller ikke delta i stor grad på sitt opprinnelige nivå/lag i samme periode.
- Dette vil legge til rette for at spillere i opprinnelig miljø får mer spilletid.
- Skal tas hensyn til spillers hvile, skole og fritid.
 - Hospiterings skal ikke Svekke, eller skape problemer for spillerens ordinære lag

IK Grane Arendal Håndball

Hjemmeside www.granehandball.no

Kontakt-mail post@granehandball.no

Faktura grane.handball@faktura.PowerOffice.net

Org nr 995 917 319

Konto nr 2800 21 48740

Postadresse

c/o N M K Blakstad

Trolldalslia 35D

4870 Fevik

Mobilnr 975 79 335

Besøksadresse

Granehallen

Skydebaneveien

4841 Arendal



Sportslig Plan

F: Samarbeidsformer med andre lag/klubber/idretter, sett mot overordnet mål

Overordnet mål gjelder for alle som spiller håndball i regionen.

Dvs at vi som klubb prøver å søke samarbeidsformer med andre lag/klubber før vi evt sender/tar imot spillere til/fra andre klubber og lag. Dersom en trener/lagleder/oppmann i et lag blir kontaktet av annen spiller/klubb som ønsker å komme til Grane, skal SPU informeres med en gang.

Det finnes muligheter for klubsamarbeid, sammensatte lag, hospitering, Trenings samarbeid og samarbeid mellom idretter. vi ønsker å beholde flest mulig lag i nærområdet.

G: Samarbeid mellom idretter

SPU anbefaler at vi søker samarbeid med andre aktiviteter. Vi skal aldri «sloss om barna», men gjøre hva vi kan for at den enkelte kan drive med allsidige aktiviteter.

vi skal legge til rette for godt og positivt samarbeid med andre klubber, lag og idretter for å beholde flest mulig, men også « rekruttere»

3: Barnehåndballen 6-12 år.

Lek, trivsel og mestring i trygge omgivelser.

Hvordan:

1. Rekrutteringsarbeid – Kontinuerlig kontakt med aktuelle skoler
2. Treninger som gjør det gøy å spille håndball, sørge for at spillere har lyst å komme tilbake på trening.
3. Kamptilbud som gir mulighet for mestringsopplevelser og sosialt fellesskap, uavhengig av utøverens nivå.
4. Sosiale sammenkomster – Forsterke fellesskapet også utenfor trening og kamp

Viktigste hjelpemidler:

1. Granes sportslige plan – Rammeverket for virksomheten vår
2. Learn Handball – Trenerens planleggingsverktøy
3. Håndballforbundets retningslinjer / kompetansebank for barnehåndball
4. Skadefri – App/nettside
5. Trenerforum
6. Foreldreinvolvering

Rekruttering av spillere:

Spillere bør i hovedsak rekrutteres fra skolene i vårt naturlige nedslagsområde. Aktivt arbeid for å tiltrekke spillere utenfra skal ikke forekomme. Spillere utenfra det naturlige nedslagsområdet er velkommen dersom de mangler et tilbud i sitt nærmiljø. Dette skal håndteres i samråd med Sportslig Utvalg.

Rekruttering av trenere:

Styret har ansvar for å rekruttere trenere til de ulike lagene. Foreldre med egen håndballerfaring, eller annen treningsbakgrunn vil være naturlige valg.

Ellers bør det stimuleres til at klubbens aktive spillere får treneroppgaver i klubben også på de yngste alderstrinnene.

Antall trenere pr treningsgruppe må tilpasses antall spillere, slik at det blir mulig for treneren å gi tilpasset veiledning til alle.

Utdanning av/Kompetansekrav til trenere:

Klubben har som mål at alle trenere skal ha tilstrekkelig skoleing for å lede håndballaktivitet for aktuelle års-trinn.

Klubben tilrettelegger for at alle klubbens trenere får delta på relevante kurs for å sikre et så godt fundament som mulig, og forutsetter at trenerne stiller seg positive til å delta. Særlig aktuelt i denne sammenheng vil være:

1. Regionens barnehåndballkurs, Obligatorisk for de aller yngste årstrinnene (Minihåndball, kortbane)
2. NHF's Trener-kurs, primært Trener 1, Høyere kan søkes om gjennom SPU & klubb ledelse.
3. Klubb tiltak og Trener utvikling som gir kunnskaps løft sportslig og Innføring i klubbens hjelpemidler og verktøy, Learn Handball, Skadefri mm
4. vise oppdatert politi attest til klubb leder.
5. gjennomføre « Trener attesten»

IK Grane Arendal Håndball

Hjemmeside www.granehandball.no
Kontakt-mail post@granehandball.no
Faktura grane.handball@faktura.PowerOffice.net
Org nr 995 917 319
Konto nr 2800 21 48740

Postadresse

c/o N M K Blakstad
Trolldalslia 35D
4870 Fevik
Mobilnr 975 79 335

Besøksadresse

Granehallen
Skydebaneveien
4841 Arendal



Sportslig Plan

Foreldre på trening og kamp:

Foreldrevettreglene til NHF skal sammen med klubbens verdier være vår rettesnor i vår opptreden. Viser til Granes «foreldrevettregler».

- møt på Trening og kamp.
- Gi oppmuntring til alle spillere på banen
- Gi oppmuntring selv i motgang.
- Hjelp barn og ungdom å takle både seier og tap.
- Støtt dommeren
- Respekter lagleder og bruk av spillere.
- Vis Respekt for klubben og jobben som legges ned, tilby gjerne din hjelp.
- Husk at det er barnet dit som spiller, ikke du.

Prinsipper for gjennomføring av treninger:

Treningene skal planlegges og gjennomføres den aktuelle aldersgruppen og de enkelte spillernes ferdigheter slik at spillerne lærer seg grunnleggende håndballteknikker gjennom lek og moro. Treningene bør kjennetegnes ved:

1. Høy aktivitet – Lite venting
2. Mye ballkontakt – Lek med ball
3. Glede og fokus på mestring
4. Trygge rammer og sosialt fellesskap – Kultur for å prøve og feile
5. Veiledning av alle spillere – Tilpasset den enkeltes ferdigheter
6. Alle har rett til å bli, sett, hørt og forstått.

Basis- / Skadeforebyggende trening:

Allerede i tidlig alder er det viktig og nødvendig å introdusere gode oppvarmings- og trenings-vaner med fokus på skadeforebyggende trening.

Skadeforebyggende trening bør derfor tas inn i treningen allerede fra 9-10 års alder.

SPU & Klubben vil tilrettelegge for kompetanseheving og deling knyttet til dette området ved behov.

Prinsipper for påmelding av lag/kamptilbud:

Klubben deltar i det serie- og kamptilbudet Regionen til enhver tid tilrettelegger. I tillegg dekker klubben deltakelse i turneringer etter nærmere bestemmelser, for tiden 2 turneringer.

Påmelding av lag til seriespill i Regionsregi skjer normalt innen 1. mai hvert år. Det bør derfor avklares hvor mange spillere som vil fortsette i god tid innen dette tidspunktet. I årsklassene der det arrangeres differensiert seriespill («Øvet» og «Bredde») må laget samtidig vurdere hvilket nivå det skal meldes på til. Det er et mål for klubben å delta med minst ett lag i «Øvet» der slik differensiering forekommer.

For minihåndballturneringene som arrangeres av klubbene i «Ringer» vil det imidlertid være løpende påmelding gjennom sesongen.

Det bør meldes på lag i et omfang som gir mye spilletid for alle.

Det er bedre å melde på for mange lag for senere å trekke lag fremfor å ha påmeldt for få lag.

I minihåndball (inntil 10 år) med 4 spillere på banen samtidig bør det ikke være mer enn 6 spillere på hvert lag for å sikre mye spill for alle.

Ved spill på hel bane med 6-7 spillere på banen samtidig bør det være inntil 8-10 spillere pr lag, avhengig av alder og nivå.

Prinsipper for gjennomføring av kamper:

For denne aldersgruppen skal fokus være på at «alle skal med». Topping av lag skal ikke forekomme, og alle bør spille like mye.

Det skal rulleres på spilleplasser slik at alle får prøve seg på alle plasser, også som målvakt.

Fair play er en selvfølge og spillerne må veiledes i god oppførsel overfor spillerne i eget og motstanderens lag, dommere og lagledere.

Treneren og foreldregruppa må gå foran med et godt eksempel i så måte.

Lagfølelse, håndballglede, mestringsfølelse og utvikling skal ha prioritet.

Kamptilbud for de ulike alderstrinnene:

IK Grane Arendal Håndball

Hjemmeside www.granehandball.no

Kontakt-mail post@granehandball.no

Faktura grane.handball@faktura.PowerOffice.net

Org nr 995 917 319

Konto nr 2800 21 48740

Postadresse

c/o N M K Blakstad

Trolldalslia 35D

4870 Fevik

Mobilnr 975 79 335

Besøksadresse

Granehallen

Skydebaneveien

4841 Arendal



Sportslig Plan

Grane følger NHF Region SørVest sitt oppsett ang kampaktivitet for barnehåndball.

4: Ungdomshåndballen 13-20 år.

Skadeforebyggende/basis/styrke skal vektlegges og prioriteres enda mer i ungdomshåndballen. Legges inn i oppvarming, som avslutning og/eller egne økter. Viser til hjelpemidler som bla Appen skadefri og nettsiden <http://www.skadefri.no/>
Alle lag i IK Grane Arendal Håndball har tilbud om treningstid i trenings/styrkerom i Granehallen det året spillerne fyller 15 år.

Spilleren/treneren på 13, 14 og 15 årslagene skal også følge NHF's sin spillerutviklingstrapp.
<https://www.handball.no/regioner/region-sorvest/utvikling/handballtrening/spillerutviklingstrapp/>

Lag/kamptilbud

13-20 år

Alle som spiller håndball i Grane skal ha et trenings- og kamptilbud som passer deres interesse og mestringsnivå.
Dvs at vi som klubb tilstreber å ha lag både i bredde- og A/region-serie og etter hvert nasjonal serie, dersom en har spillere og kapasitet til dette. Dette er også avhengig av hvilket tilbud region SørVest tilbyr for den enkelte sesong.
Før sesongslutt bør spillere, trenere og foreldre enes om hva en ønsker neste sesong.

16 år:

Mulighet for å prøve kvalifisering til nasjonale serie/Bring. Blir fort en ekstrautgift på ca 8-10 000 kr ekstra pr spiller. Det meste må dekkes av spillerne selv.

Om laget, v/spillere, foreldre og trener ønsker dette, støtter klubben at laget prøver å kvalifisere seg.

Men det skal ikke forekomme på noen måte at klubben henter spillere til eget lag på bekostning av andre egne spillere eller andre lag/klubber for å få dette til.

Junior 17-20 år:

Grane bør være det førende laget i nærområdet om det finnes tilgjengelig spillermateriell.

Veldig variabelt på nivå og antall som er med videre i denne alder og hvilket tilbud NHF RegionSørVest kan tilby.

Grane skal tilstrebe å gi et tilbud som passer de rammefaktorer og mestringsnivå som aktuelle spillergruppe har.

5: Overgang ungdom til seniorhåndball 15-20 år.

Flere ungdommer, lenger.

Her må klubben og se an hvilke tilbud regionen kan gi ang antall lag og nivå, f.eks regional serie, Bring, Lerøy og NM 20 år. Noen av spilleren kan også være aktuelle for RUM miljø, regionalt landslag, landslag og seniorlag

Men uansett skal hovedprioritering være Flest mulig, lengst mulig. Gir best utvikling og størst idretts glede.

Differensiering/hospitering

Hovedregel er at den enkelte spiller følger sitt lag/alderstrinn under trening og kamp, men her (etter fylte 16 år) vil unntakene oftere dukke opp. Da spiller nå pga alder har lov til å også spille senior.

Viktig å la ungdommen utfolde seg på sitt nivå, «bredde eller topp». La de få lov til å prøve å feile, få lov til å «være best», og også ha noe å «strekke seg etter». La ungdomsspilleren få lov til å bestemme mye av sin håndballhverdag. Hva ønsker den enkelte spiller?

Unntak (skal behandles av sportslig utvalg):

- Spiller følger egne treninger, men trener ekstra med lag over. Skal være for en avtalt periode. Da for egen utvikling og/eller for å styrke eldre treningsgruppe.

- Hospitering kan tilbys gjennom avtale inngått m sportslig utvalg, begge grupperes trenere, aktuelle spiller og foreldre (hvem ønsker dette og hvorfor?)

- Skal styrke/hjelpe overårige lag, eventuelt gi spiller stor utviklings mulighet ved nytt trenings miljø

- Når spiller hospiterer opp på eldre lag bør spilleren ikke delta i stor grad på sitt opprinnelige nivå/lag. Dette vil legge til rette for at flere spillere i opprinnelig miljø får mer spilletid.

- Skal tas hensyn til de individuelle forskjeller, spillers hvile, skole og fritid.

IK Grane Arendal Håndball

Hjemmeside www.granehandball.no

Kontakt-mail post@granehandball.no

Faktura grane.handball@faktura.PowerOffice.net

Org nr 995 917 319

Konto nr 2800 21 48740

Postadresse

c/o N M K Blakstad

Trolldalslia 35D

4870 Fevik

Mobilnr 975 79 335

Besøksadresse

Granehallen

Skydebaneveien

4841 Arendal



Sportslig Plan

Ren utøver

Alle spillere i klubben som er over 16 år anbefales å gjennomgå Ren Utøver. Dette gir en elementær antidopingopplæring på en morsom og tilgjengelig måte. Alle utøvere skal ha gjennomført Ren Utøver for å ha spilleberettigelse i påfølgende kamper i Bringserien, Lerøyserie og NM Junior. Spillere som ikke har gjennomført e-læringen vil ha funksjonsforbud i aktuell serie til vedkommende har gjennomført dette. Alle som skal delta på landslagssamling, må kunne dokumentere at de har gjennomført kurset, selv om de ikke spiller i overnevnte serier. Kurset finnes på: <https://renutøver.no/>

SPU sørger for varsling av trenere for aktuelle alderstrinn og ber dem informere sine spillere.

6: Mennesker med funksjonsnedsettelse

IK Grane Arendal Håndball skal legge til rette for håndball og fysisk aktivitet for mennesker med funksjonsnedsettelse i regionen og har eget lag for denne gruppen.

Klubben skal integrere laget som en del av klubben og bidra til at de kan delta på turneringer og seriespill.

7: Senior sesongen 2023/24

IK Grane Arendal Håndball har lag i 2. og 3. divisjon

senior laget i 2. divisjon har som mål å ligge i toppen av serie systemet og ved ta så mange poeng som mulig,

3 Divisjon vil fungere som et «rekrutt lag» for 2 divisjon, det siktes på å vinne flest mulig kamper, men laget er også en utviklings arena for de aktuelle spillerne som ikke er helt oppe i 2.divisjons nivå.

Trener team i senior gruppen vil tilrettelegge de sportslige planer på seniornivå slik at klubbens spillere får en god utvikling og tilbud til hver enkelt utøver.

Vi ønsker å motivere spillerne til å se hvor langt de kan nå, samtidig som de har det gøy med håndballen.

De sportslige planer kan være nødvendig å justere for sesong til sesong avhengig av klubbens situasjon med tanke på spillere som kommer opp fra aldersbestemte, spillere som reiser bort, etc.

Ferdighetsmål

Det er behov for å forbedre ferdighetene både kollektivt, individuelt, og fysiske ferdigheter.

samt jobbe kontinuerlig med team bygging rundt laget.

Etablert forsvar:

D2 har de siste årene i hovedsak spilt i formasjonen 6:0. Det er et mål at laget sesongen 2023-24 også skal beherske utgrupperte forsvarsformasjoner som 5:1, 3.-2-1.

Det er også et mål for sesongen at samarbeidet målvakt og de seks foran henne blir bedre enn det har vært. Hvor alle vet og er trygg på sine roller i forsvaret.

Etablert angrepsspill

Det er et mål for sesongen at det skal bli mer tempo i etablert angrepsspill.

Det er også et mål å øke uttellingsprosenten ved at spillerne skyter på de gode sjansene og spiller videre når det er riktig.

Det skal jobbes for å øke ball tempo og duell spillet både individuelle og kollektivt

Laget har de siste sesongene benyttet overveiende opprullingsspill.

Det vil sesongen 2023-4 bli mer fokus på andre ulike angrep systemer, her vil overgang og kryss spill bli aktuelt. Vi låser oss ikke i fast i noe men ønsker å utvikle et hurtig, overraskende og effektivt spill.

Fremover spillet

Laget har de siste sesongen vært relativt dyktige på langpasningskontringer. Sesongen 2023-24 vil det være mer fokus også kortpasningskontringer med flere spillere involvert. Det vil bli satt stort trenings fokus på, hurtig utspill fra målvakt, og hurtig avkast etter mål mot. Dette for å kunne sjokkere motstander med hurtig spill fremover og kunne lage noen enkle mål hvor motstander ikke har etablert forsvaret sitt.

IK Grane Arendal Håndball

Hjemmeside www.granehandball.no

Kontakt-mail post@granehandball.no

Faktura grane.handball@faktura.PowerOffice.net

Org nr 995 917 319

Konto nr 2800 21 48740

Postadresse

c/o N M K Blakstad

Trolldalslia 35D

4870 Fevik

Mobilnr 975 79 335

Besøksadresse

Granehallen

Skydebaneveien

4841 Arendal



Sportslig Plan

Individuelle ferdigheter:

Det krever svært gode individuelle ferdigheter for at laget skal framstå som gode i de ulike fasene av spillet. Disse individuelle ferdighetene vil selvsagt bli jobbet mye med sesongen gjennom. det vil også bli lagt ned mye jobb på fysisk og skadeforebyggende trening. vi ønsker å ha et hurtig spill, hvor det løpes mye både fremover og bakover på banen. da settes det også fokus på utholdenhet og løp uten ball, for å øke den totale kapasiteten til hver enkelt utøver.

Kunnskapsmål

Spillerne trenger kunnskaper for å inneha ferdigheter:

- hvordan score mål?
- hvordan isolere?
- hva må til for å lykkes med opprullingsspill, overgangsspill, kryssingsspill og våre kombinasjoner?
- hva må til for å hindre mål?
- hvordan takle, blokkere, styre?
- hvordan samarbeide i etablert forsvar i de ulike utgangsformasjonene?
- hvor er det sannsynlig at skuddet kommer i ulike skuddsituasjoner?

Holdningsmål

Vi vektlegger

- Respekt
- ærlighet
- rettferdighet
- disiplin (treningsframmøte, treningsgjennomføring m.m.)
- utholdenhet (vi gir ikke opp!)
- samhold

Plasseringsmål

Det er et mål for sesongen 2023-24 at Grane havner på øverste del av tabellen i 2. divisjon. sesong mål i 3. divisjon er å vinne

Klubbengasjement

Det forventes av styret og spu at alle spillere på seniorlagene stiller opp og viser engasjement for de yngre lag i Grane. Da ved enten samlinger med flere lag/årskull (fellesøkter) eller ved å stille opp på konkrete lags treninger og kamper. Spillere på seniorlag er forbilder for yngre lag og kan bidra til økt innsats, glede, samt bygge klubb kultur ved å bli kjent med de yngre og de andre trenere i klubben.

Nyttige lenker for relevant for informasjon og trenings tips.

[Håndball for trenere, klubber og spillere \(dragoerhb.dk\)](#)

[handballtraining - YouTube](#)

[Øvelser | Håndbold.dk \(danskhaandbold.dk\)](#)

[Spillerutviklingsøkter | handball.no](#)

[Håndballtrening | handball.no](#)

[Ta trenerattesten! | handball.no](#)

[Go`og skadefri | handball.no](#)

[Lisens og forsikring | handball.no](#)

[Politiattest \(idrettsforbundet.no\)](#)

[Overganger | handball.no](#)

[Gode håndballøvelser for hele sesongen - tilpasset alder og nivå - Learn Handball](#)

[Grane Arendal \(granehandball.no\)](#)

IK Grane Arendal Håndball

Hjemmeside www.granehandball.no

Kontakt-mail post@granehandball.no

Faktura grane.handball@faktura.PowerOffice.net

Org nr 995 917 319

Konto nr 2800 21 48740

Postadresse

c/o N M K Blakstad

Trolldalslia 35D

4870 Fevik

Mobilnr 975 79 335

Besøksadresse

Granehallen

Skydebaneveien

4841 Arendal