



Kvam IL

Håndball



Sportsplan

2015 →



Sportsplan håndball Kvam IL

Overordna Sportsplan

Planen skal brukes som en rettesnor og redskap for de ansvarlige rundt hvert lag. Det skal være enkelt å planlegge samt vite hva man skal forholde seg til som trener / lagleder.

Kvam IL skal være en klubb med et sportslig tilbud til alle som ønsker å spille håndball.

I tillegg skal klubben tilrettelegge for aktivitet og tilbud til de som har talent og ønsker å utvikle seg som håndballspiller i klubben.

Vi deler inn i rene gutte- og jentelag dersom dette er praktisk mulig på alle aldre.

Klubbens håndballgruppe har ansvaret for å sørge for at aktiviteten i gruppen styres etter innholdet i dette direktivet. I Kvam IL skal alle alderssegment jobbe med de samme øvelsene, men vi jobber på forskjellig plass på funksjonalitetsstigen. I Kvam jobber vi etter en «grønn tråd» for å skape trygghet, utvikling, gjenkjennelse. Basisen i alle treninger skal være lik hos alle aldersgrupper.

Overordnet mål for Kvam IL sin aktivitet:

Kvam idrettslag skal legge til rette og videreutvikle seg innen de fem idrettene de tilbyr: Fotball, ski/turorientering, håndball, sykkel og allidrett.

Kvam IL skal skape holdninger slik at flest mulig kan drive den idretten de ønsker på ønsket nivå.

Mål

Målet til Kvam håndballgruppe:

- Ha mange barn som ønsker å spille håndball
- Ønsker spillerne så lenge som mulig
- Jobbe bevist med holdningsskapende arbeid
- At alder skal være utgangspunktet for [inndelingen av lag](#), men at vi så langt det er
- Mulig stiller egne lag fra Kvam fram til J/Gg 12 (eller lenger dersom mulig)
- Ved behov slår vi sammen alderstrinn.
- At det er rene jente / gutte lag; jmf retningslinjene til NHF
- At håndballen skal være for alle
- Mye kast/mottak/avslutninger på trening
- Håndballtrening og deltagelse i seriespill først etter at spilleren starter i 2. klasse fra 7 år
- Allidrett er tilbudet Kvam IL har for basistrening aktivitet fra 1. klasse
- I basistreningen skal det være mye «skjult» motorisk trening – inkludert ballaktivitet.

Dette oppnår vi gjennom det vi gjør på trening, i kamp og i sosiale sammenhenger.

Vi skal positivt påvirke og utvikle den enkeltes psykiske, fysiske og tekniske egenskaper og ferdigheter. Her er også basistreningen viktig. Gjennom lek og håndball skal vi jobbe mot et godt sosialt miljø, der alle er akseptert.

Jenter/Gutter 7-9 år

Denne aldersgruppen deltar i Isbjørnserien:

- 2., 3. og 4. klasse
- Det spilles på halve håndballbanen med 4 spillere utpå banen på hvert lag.
- Alle 4 er med i angrep, i forsvar spiller tre forsvar og en i mål (overtallspill)
- Ungenes aller første møte med håndballen skal preges av allsidig aktivitet gjennom lek og kreativ utfoldelse. Utvikling av kroppsbeherskelse og allsidig bevegelseserfaring vektlegges.
- Aktiviteten for disse aller yngste planlegges med grunnlag i at ungene skal bli kjent med sin egen kropp og bli trygge i alle naturlige bevegelsesformer
- Målsetningen er å stimulere den fysiske, psykiske og sosiale utviklingen positivt.
Det er viktig at bevegelsestrangen og behovet for fri utfoldelse tilfredsstilles gjennom allsidige utfordringer.
- Kampene er i helga, med 2-3 kamper pr. dag. Det er kamper lørdag eller søndag.
- Det sosiale er det viktigste. Alle skal få oppleve at de er ønsket på trening, og at det er mest mulig lik fordeling av spilletid på kamper.
- Ingen har faste plasser, alle bør prøve de ulike plassene på banen. Treningene bør være "lystbetont".

På trening:

- Bruke mye ball
- Jobbe med kast og mottak i ro, og i bevegelse, avslutninger «Grønn tråd»
- Variert avslutningstrening
- Grunnleggende spilleregler, og plassering på banen
- Holdningsskapende arbeid

På kamp:

- Alle spiller like mye
- Ingen har faste plasser
- Holdningsskapende arbeid
- VI KRITISERER IKKE DOMMEREN. Vi er forbilder!

Jenter/Gutter 10-11 år

Vi følger de samme tankene som på 9-årslagene. Det sosiale er fortsatt det viktigste, men vi må også ha utfordringer til spillere som vil mer. Kan så smått begynne og sette spillere i roller på baner og gi de oppgaver. Også utfra fysiske forutsetninger (høyre/venstre arm)

Denne aldersgruppen deltar i Aktivitetsserien:

- 5. og 6. klasse
- Det spilles seks`er-håndball på full bane med nedsenket tverrligger (30 cm).
- Det settes opp åtte spilledager i sesongen.
- Aktivitetsserien settes opp i rene gutte- og jenteavdelinger.
- Inntil 3 kamper pr kampdag, kamper lørdag eller søndag

På trening:

- Bruke mye ball
- Videreutvikle kast og mottak «grønn tråd»
- Avslutninger
- Starte med grunnleggende fintetrening
- Arbeide med grunnleggende taktiske ferdigheter
- Jobbe med roller
- Gi ekstra oppmerksomhet til spillere som vil stå i mål
- Arbeide videre med spillereglene
- Holdningsskapende arbeid

På kamp:

- Alle spiller like mye – men en kan starte opp med fokus på:
Trener du så spiller du. Ingen har faste plasser/ men vi har tanker rundt det for å skape trygghet
- VI KRITISERER IKKE DOMMEREN. Vi er forbilder!

Jenter/Gutter 12 år

Det meldes på til seriespill i Regionserien.

- Geografisk oppsatte avdelinger.
- Vinnerne av hver avdeling kåres til Seriemester.
- Nå kan det trenes to ganger i uken.
- Vi stiller større krav til intensitet på treningene.
- Treningsfremmøte og innsatsvilje skal premieres i laguttaket.

På treningen:

- Bruke mye ball
- Drille mer på kast og mottak «grønn tråd»
- Avslutninger
- Utvikle et teknisk repertoar. (PTB – Personlig teknisk basis.) må jobbes med på egen hånd
- Vi har roller på banen så langt det lar seg gjøre
- Bruke øvelser som også utvikler utholdenhet og styrke, bare små innslag av dette.
- Videreutvikle taktiske ferdigheter
- Prøve enkle samspillsvarianter i forsvar og angrep
- Terpe på spillereglene, og hvordan de vises av dommeren

På kamp:

- Alle som er uttatt til kamp skal ha rimelig med spilletid, d.v.s at alle spillere skal spille i løpet av begge omgangene.
- Prøve på innøvde samspillsvarianter
- Få gjenkjennelse fra trening til kamp
- Fokuserer på det positive
- VI KRITISERER IKKE DOMMEREN. Vi er forbilder!

Jenter/Gutter 14 år

Spiller i regionserien:

Det bør trenes minst to ganger i uken. Dersom det er stemning for det kan laget avtale fellestrening i tillegg utenfor hallen. Vi deler fortsatt lagene etter alder, men nå skal også ferdigheter vektlegges ved laguttak og spilletid. Det blir viktigere å vinne kamper.

På trening:

- Bruke mye ball
- Kast/mottak/avslutninger «grønn tråd»
- Videreutvikle PTB
- Holdningsskapende arbeid
- Lett styrketrening 10-15 min
- Drive spesialtrening på roller
- Utvikle et eget forsvarsspill
- Utforming av forskjellige angrepsmønstre
- Lage et godt styrke og kondisjonsgrunnlag

På kamp:

- Alle som er uttatt til kamp skal spille
- Fokusere på det positive
- Bruke innøvde spillemønstre
- VI KRITISERER IKKE DOMMEREN. Vi er forbilder!

Jenter/Gutter 16 år

Det bør trenes minst to ganger i uken. Det bør også drives tilleggstrening utenfor hallen. Vi deler fortsatt lagene etter alder, men nå skal hovedvekten ligge på ferdigheter ved laguttak og spilletid. Alle som er uttatt til kamp bør spille.

På trening:

- Videreutvikle og perfektionere teknisk og taktisk trening
- Stimulere til egentrening
- Kast/mottak/avslutninger «grønn tråd»
- Alle som kommer fra klasser under skal raskt kunne tilpasse seg treninger og kamp når Kvam IL har holdt tak i «grønn tråd» prinsippet
- En frivillige økt for de som ønsker
- Jobbe mye med samhandlingsmønster
- Ikke styrketrening i sesong
- Unngå styrke og kondisjonstrening i hallen
- Spesialisere seg på spilleplasser

På kamp:

- Disponere laget slik at vi kan vinne kampene
- Fokusere på det positive
- Bruke innøvde spillemønstre
- VI KRITISERER IKKE DOMMEREN. Vi er forbilder!



Egne notater
