

Praktisk del – Sportsplan Fyllingen Håndball

Formål

Sportsplanen er ment å være et levende verktøy for deg som er trener for et lag i klubben. Planen skal være et dokument for både spillere, ledere, foreldre og andre foresatte.

Formålet med denne sportsplanen er å sikre våre spillere et trygt og utfordrende treningsmiljø, som gir alle like muligheter til å utvikle seg positivt ut fra sine forutsetninger. Den skal også være retningslinjer for Fyllingen håndballs filosofi og skal ligge til grunn for klubbens trenere og deres trenergjerninger.

Visjon: Topp og Brede – hånd i hånd.

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.

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

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

Dommere: Ved å utvikle og utdanne egne dommere skaper vi forståelse for dommergjerningen og et felleskap rundt disse.

Fyllingen 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.

- Bidra til å gi trenere, støtteapparat, foreldre og andre innsikt i klubbens retningslinjer for arbeid med alle lagene i klubben.

Sportslig sett skal den være et verktøy for:

- Å skape et strukturert tilbud som gir gradvis progresjon i aktivitetsnivå og ferdighetsutvikling.
- Å gi samme tilbud uavhengig av hvem som utgjør støtteapparatet rundt det enkelte lag.
- Å gjøre det attraktivt å være trener i klubben, ved å ha et godt utbygd støtteapparat og mulighet for faglig utvikling gjennom samarbeid med andre trenere.

Sportsplanen inneholder målsettinger for de enkelte alderstrinn når det gjelder:

- Teknisk ferdighet som håndballspiller.
- Sosial funksjon i laget.
- Sportslige resultater.

Sportsplanen skal:

- Gi støtteapparatet grunnlag for å kvalitetssikre aktiviteten i det enkelte lag gjennom sesongen.
- Være et referansepunkt for trener og støtteapparat for å evaluere sitt lag etter hver sesong.
- Være et oppslagsverk for foreldre og andre som er tilknyttet klubben. Sportsplanen er utarbeidet i samarbeid med trenere og tillitsvalgte i klubben. Alle tillitsvalgte, trenere, oppmenn/kvinner,

foreldre, spillere og dommere skal bidra til at det oppleves som positivt å spille kamper mot Fyllingen Håndball. Vi skal sammen skape gode relasjoner til klubber lokalt og nasjonalt.

Vi skal under kamp skape en god atmosfære på banen, benken og tribunen. Vi aksepterer ikke kjeftbruk og sjikanøse tilrop til dommere og andre lags spillere.

Lagledelsen må ta ansvar for spillere som blir «varme i toppen» underveis. Usportslig oppførsel eller gjentatte protester mot dommeravgjørelser, skal umiddelbart gi opphold på benken.

Først når kampen er ferdig kan trenerne gi tilbakemeldinger til dommerne. De skal være saklige og konstruktive, og gis på tomannshånd med dommeren og ikke foran spillere eller andre foreldre. De skal utvikle seg de også.

Vi forlater alle garderobes og haller slik vi ønsker å finne dem.

Vi skal alle være med å bidra til at Framohallen blir vårt sosiale samlingspunkt.

Fair Play

Fair Play handler om hvordan vi opptrer overfor hverandre på trening og i kamp, men er også viktig utenfor banen.

Fair Play handler til syvende og sist om toleranse og menneskeverd. Ved å gi barna opplæring i grunnleggende respekt for andre, gir du de en god lære for livet.

Klubben har som målsetting at det skal være en Fair Play-vert til stede på alle arrangementer.

Når noen slutter i klubben:

Trener/foreldrekontakt kontakter spiller/forelder for å avdekke årsak om hvorfor – sportslig utvalg skal informeres. Oppmuntre til fortsatt kontakt gjennom klubben – som trener, dommer eller ressursperson.

Omberamming av kamper:

Hvert lag er ansvarlig for sine egne omberamminger av kamper. Vi betaler store summer i gebyrer hvert år fordi lagene melder endring av kamp for sent inn til NHF. Lag som ikke omberammer kamper innen gitte frister må betale gebyr selv. Trenere/foreldrekontakter må sette seg inn i regelverket.

Hovedområder for Jenter/Gutter 11 og 12 år

- Skape glede gjennom mestring, høy aktivitet og utvikling av ferdigheter.
- Lære å jobbe med arbeidsoppgaver gjennom den enkelte økt (kortsiktige målsettinger).
- Skape forståelse for at alle skal inkluderes og involveres like mye i gruppen, uavhengig av ferdighetsnivå på banen.

Foreldresamarbeid

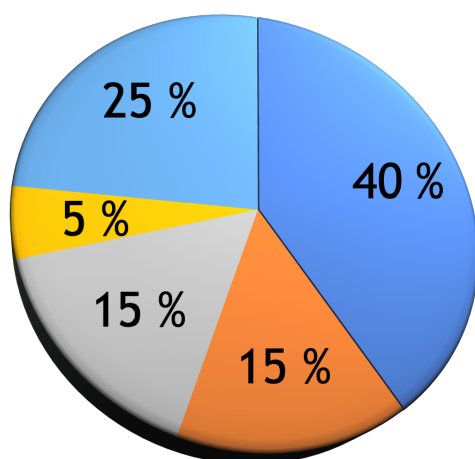
- Det skal gjennomføres minimum ett foreldremøte per sesong. Ved oppstart høst og eventuelt midtveis i sesong ved behov (etter årsskiftet). Klubb deltar med representant på første møte.
- Det skal jobbes aktivt for å engasjere foreldrene både i dugnadsarbeid og i verv som hjelper i den daglige driften av laget.
- Det er veldig fint hvis flere foreldre kan fungere som lagledere gjennom sesongen.
- «Foreldrevett» skal fremvises gjennom gode holdninger og positivitet mot eget lag, motstander, dommere og frivillige!
 - Gi oppmuntring til alle spillere under kamp og trening!
 - Støtt dommeren - ikke kritiser dommeravgjørelser!
 - Respekter lagleders bruk av spillere!
 - Gi oppmuntring både i med- og motgang - hjelp utøverne til å tåle både seier og tap!
 - Vis respekt for det arbeidet klubben gjør - tilby din hjelp.
 - Møt opp på trening og kamp - barna ønsker det.
 - Husk at det er barnet ditt som spiller håndball - ikke du! ☺

Gjennomføring av trening

To økter pr. uke, hvor det skal være 30 minutter skadeforebyggende/klargjørende trening før minimum to av disse.

Retningslinjer for treningsinnhold:

- Teknikk ● Ind. Taktikk ● Fysisk trening ● Fullt spill ● Div/Lek



Teknisk trening

- Hovedfokus på kast, og her kan man gjerne bruke flere virkemidler og typer baller. Fokus på at utøverne griper ballen når de kaster. Jobbe med mottak og å tørre å ta imot ballen.
- Skudd - stem, kraft og presisjon.
- Finter - fokus på landinger på ett og/eller to bein, med liten og evt. større fart - «kan man lure forsvarsspilleren». «Angripe» i rom.
- Velg øvelser med høyt antall repetisjoner og konkrete arbeidsoppgaver -
 - Positive fremovermeldinger er viktig!

Taktisk trening

- Småspill, med overtall i angrep, bør være en stor del av treningen. 1:1, 2:1, 2:2 3:2, 3:3, 4:3. Fokus på at de skal gå mellom forsvarsspillere, og introduseres for spill med linjespillere.
- Utfordre utøverne på å vinne dueller 1:1.
- Utøverne bør utfordres i flere posisjoner.
- Spille ball til medspillere i fart, pasning foran og bevegelser mot mål. Jobbe med at utøverne kan bruke ulike teknikker på ulike typer kast.
- Forsvarsspill - stjele pasninger, stjele stuss og tørre å stå i veien.

Fysisk trening

- Først og fremst skadeforebyggende trening (skadefri.no).
- Styrketrening med egen kropp.
- Balanse og koordinative ferdigheter(f. eks jobbe med to baller).

Div/Lek

- Lekbasert læring kan være et meget godt verktøy, eks. «10-trekk», ballsisten, nappe haler(med ball) og lignende.
- Sosial kompetanse er viktig - lek i treningen vil kunne fremheve fellesskapsfølelsen i gruppen.

Fullt spill

- Så og si ikke tilstedeværende i trening, altså en minimal del av læringsbildet hos utøverne.
- Kan være behov å lære noen regler for enkelte, men minimal bruk av fullt spill (6:6).

Tips i hverdagen

Det kan være utfordrende i trening med yngre lag at gruppene er store. Det vil være svært fornuftig å dele utøverne inn i stasjoner underveis i treningen. For eksempel så kan man dele banen i tre like store deler. Jobbe teknisk med finter på del 1, fysisk på del 2 og skudd på del 3. Dette gir mindre grupper å jobbe med, samtidig som man har flere spillere i aktivitet samtidig.

Det som skal gå igjen i treningsarbeidet er at man jobber med ulike temaer over tid. Gi utøverne mulighet til å lære i eget tempo. Temaene opprettholdes uavhengig av resultater og aktivitetsplanen til laget.

Utøverne skal få muligheten til å lære i ulikt tempo, og det vil være naturlig med differensiering i deler av øktene.

Fremhev og forsterk betydningen av at alle øver så mye som mulig på det man vil bli bedre på. At utøveren ikke prøver er den største trusselen mot mestring og utvikling.

Fysisk trening utenfor sesong

Det skal gjennomføres felles fysisk trening minimum en økt per uke.

Det er viktig at de unge utøverne presenteres for fysisk trening i ung alder. De er inne i den motoriske gullalderen, og er svært mottakelige for lek som metode. Stafetter og lignende for å øve utholdenhet, sirkeltrening ute i naturen for å fremme styrke, samarbeidsslek for å forbedre gruppedynamikken. Vi i Fyllingen Håndball ønsker svært gjerne at utøverne skal drive med flere idretter, men det er viktig at vi tilbyr utøverne aktivitet også utenfor sesong.

Gjennomføring av konkurranse J/G 12

Det skal **IKKE** under noen omstendighet forekomme topping av lag i en eller flere kamper.

- Dette betyr at ingen spillere skal holdes på benken på grunn av et resultatfokus i den enkelte kamp.
- Dette betyr også at ingen spillere skal unnlates til kamptroppen over tid på grunn av at han/hun ikke holder mål sportslig.
- Fokus skal holdes på at alle spillere som deltar i kamp skal spille ca 50% av tiden, og at utøvere skal delta på noenlunde likt antall kamper gjennom sesongen.
- Det er ønskelig at utøverne utfordres på å spille i flere posisjoner.

Trenere

- Trenere i Fyllingen skal vise holdninger overfor dommere som er eksemplariske.
- Trenere skal oppmuntre, jobbe med fremovermeldinger, heller enn å fokusere på kritiske tilbakemeldinger.

Hovedområder for Jenter/Gutter 13 og 14 år

- Utvikle forståelse for systematisk trening og betydningen av høyt fokus i egen gjennomføring.
- Lære å jobbe med langsiktige utviklingsmål.
- Jobbe med forståelse av at hver enkelt utøvers innstilling, interesse og holdning har stor påvirkning på lagsmiljøet.
- Mål om at 50% av utøverne skal gjennomføre «barnekamplederkurs».

Foreldresamarbeid

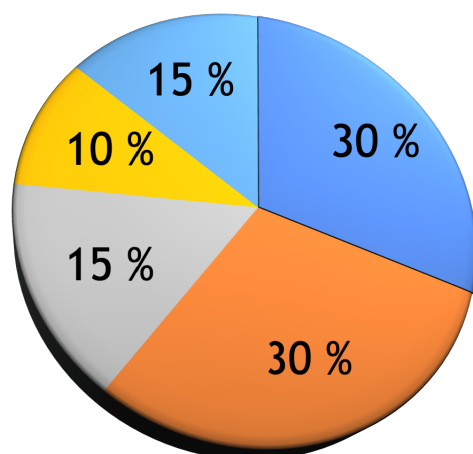
- Det skal gjennomføres minimum ett foreldremøte per sesong. Disse avholdes ved oppstart høst, og midtveis i sesong ved behov (etter årsskiftet). Klubb deltar med representant på første møte.
- Det skal jobbes aktivt for å engasjere foreldrene både i dugnadsarbeid og i verv som hjelper laget i den daglige driften.
- «Foreldrevett» skal fremvises gjennom gode holdninger og positivitet mot eget lag, motstander, dommere og frivillige.
 - Gi oppmuntring til alle spillere under kamp og trening!
 - Støtt dommeren - ikke kritiser dommeravgjørelser!
 - Respekter lagleders bruk av spillere!
 - Gi oppmuntring både i med- og motgang - hjelp utøverne til å tåle både seier og tap!
 - Vis respekt for det arbeidet klubben gjør - tilby din hjelp.
 - Møt opp på trening og kamp - barna ønsker det.
 - Husk at det er barnet ditt som spiller håndball - ikke du. ☺

Gjennomføring av trening

Tre håndballøkter pr. uke, hvor det skal være 30 minutter med skadeforebyggende/klargjørende trening i forkant av minimum to treninger.

Retningslinjer for treningsinnhold

- Teknikk
- Ind. Taktikk
- Fysisk trening
- Fullt spill
- Div/Lek



Teknisk trening

- Hovedfokus på kast og mottak med varierende avstand, tempo og motspill.
- Skudd - både generell teknikk og i posisjoner, fokus på kraft, grep og presisjon.
- Finter - fokus på landinger på ett og/eller to bein, temposkifter og vinkler. Gjerne ulike typer av finter, uavhengig av posisjon. «Angripe» i rom.
- Velg øvelser med høyt antall repetisjoner og konkrete arbeidsoppgaver.
- Fremovermeldinger er viktig!!

Taktisk trening

- Småspill, med overtall i angrep, bør være en stor del av treningen. Duellspill 1:1 blir en viktigere og viktigere del av spillet. Øvelser 1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:3, 4:3, osv. Fokus på å angripe rom, troverdighet og skape forståelse for hvilke valg som er viktige og hvorfor.
- Utøverne bør utfordres på flere posisjoner.
- Introduseres for overgangsspill i ulike former og spill med både en og to linjespillere.
- Forsvarsspill - stjele pasninger, stjele stuss, fremprovosere feil, styre angripere dit man ønsker, og introduseres for samarbeid med målvakt.
- **Vi ønsker at man i deler av kamper skal utfordre utøverne på duellspill langt unna eget mål, altså et offensivt forsvar. Formasjon mindre viktig enn ferdigheter i duellspillet.**

Fysisk trening

- Først og fremst skadeforebyggende trening (skadefri.no).
- Styrketrening med egen kropp og lett ekstern belastning - viktig med god teknisk innlæring.

Div/Lek

- Lekbasert læring er fremdeles en viktig del av det totale læringsbildet. Her kan man bruke lek som en sosialt utviklende aktivitet, eller som en læringsfremmende aktivitet.
- Sosial kompetanse er viktig - lek i treningen vil kunne fremheve fellesskapsfølelsen i gruppen.

Fullt spill

- Bør være en minimal del av det totale læringsbildet hos utøveren i denne alderen.
- Brukes som «belønning» i slutten av enkeltøkter.

Tips i hverdagen

Det som skal gå igjen i treningsarbeidet er at man jobber med ulike temaer over tid. Temaene opprettholdes uavhengig av resultater og konkurranseplanen til laget. Utøverne skal få muligheten til å lære i ulikt tempo, og det vil være naturlig med differensiering i deler av øktene.

Fremhev og forsterk betydningen av at alle øver så mye som mulig på det man vil bli bedre på. At man ikke prøver er den største trusselen mot mestring og utvikling.

Fysisk trening utenfor sesong

Det skal gjennomføres felles fysisk trening minst to økter per uke (innenfor de rammene som ligger i skoleruten). Det er full forståelse for at flere driver med andre aktiviteter, men tilbudet skal være der, og utøverne skal oppfordres på å være til stede. Fokus på fysiske økter: Stabilitet, styrke, hurtighet, spenst og utholdenhet. Dette er en alder hvor begge kjønn har stor kroppslig utvikling, og de er meget mottakelige for fysisk trening.

Gjennomføring av konkurranse J/G 14

Det skal **IKKE** under noen omstendighet forekomme topping av lag i en eller flere kamper.

- Dette betyr at ingen spillere holdes på benken på grunn av resultatfokus i den enkelte kamp.
- Dette betyr også at ingen spillere skal unnlates til kamptroppen over tid på grunn av at han/hun ikke holder mål sportslig.
- Fokus skal holdes på at alle spillere som deltar i kamp skal spille ca 50% av tiden, og at utøvere skal delta på noenlunde likt antall kamper gjennom sesongen.
- Det er ønskelig at utøverne utfordres på å spille i flere posisjoner.

Trenere

- Trenere i Fyllingen skal vise holdninger overfor dommere som er eksemplariske.
- Trenere skal oppmuntre, jobbe med fremovermeldinger, heller enn å fokusere på kritiske tilbakemeldinger.

Hovedområder for Jenter/Gutter Rekrutt

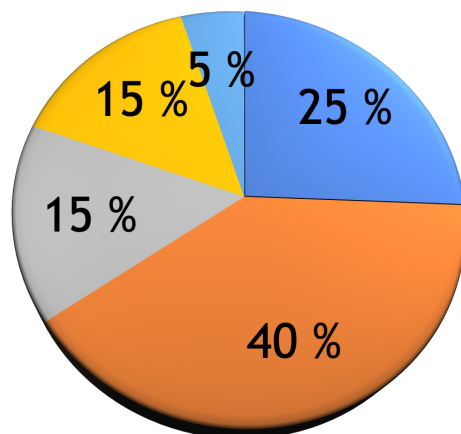
- Videreutvikle forståelse for systematisk trening og individuelt målsetningsarbeid.
- Utøverne skal i stor grad ha ansvar for eget målsetningsarbeid - «jeg har ansvar for egen utvikling».
- Bevisstgjøre den enkelte om hvordan man påvirker miljøet, utøveren skal ønske å være der fordi han/hun vil bidra positivt inn i miljøet.
- Oppfordre utøvere til å ta dommertrinn 2- og 3-kurs, samt trener 1-kurs.

Foreldresamarbeid

- Det skal gjennomføres minimum ett foreldremøte per sesong. Disse avholdes ved oppstart høst, og midtveis i sesong ved behov (etter årsskiftet). Klubb deltar med representant på første møte.
- Det skal jobbes aktivt for å engasjere foreldrene både i dugnadsarbeid og i verv som hjelper laget i den daglige driften.
- «Foreldrevett» skal fremvises gjennom gode holdninger og positivitet mot eget lag, motstander, dommere og frivillige!
 - Gi oppmuntring til alle spillere under kamp og trening!
 - Støtt dommeren - ikke kritiser dommeravgjørelser!
 - Respekter lagleders bruk av spillere!
 - Gi oppmuntring både i med- og motgang - hjelp utøverne til å tåle både seier og tap!
 - Vis respekt for det arbeidet klubben gjør - tilby din hjelp.
 - Møt opp på trening og kamp - barna ønsker det.
 - Husk at det er barnet ditt som spiller håndball - ikke du.☺

Gjennomføring av trening

Tre økter pr. uke, hvor det skal være 30 minutter med skadeforebyggende/klargjørende trening i forkant av minimum to treninger. **Det skal åpnes for at man deltar på færre økter for de som evt. kun ønsker å spille i regional serie.**



Teknisk trening

- Hovedfokus på kast og mottak med varierende motspill.
- Skudd og finter som er mest mulig hensiktsmessig ut ifra utøvernes posisjoner og forutsetninger. Hold på øvingsoppgaver over tid, vær konkret i fremovermeldinger og oppretthold et høyt antall repetisjoner.

Taktisk trening

- Småspill, overtall og undertall. Fokus på å angripe rom, troverdighet og skape forståelse for hvilke valg som er viktige og **hvorfor**. Jobbe mye med å vinne dueller 1:1.
- Utøverne jobber i egne posisjoner og trenger alternativer for å vinne duell med sin motspiller.
- Gi utøverne angrepsinn ganger som brukes for å skape situasjoner, f. eks krysningsspill, overgangsspill, plasskifter. Spillet skal fremdeles være fritt.

- **Forsvarsspill** - stjele pasninger, stjele stuss, fremprovosere feil, styre angriperen dit man ønsker, og introduseres for samarbeid med målvakt.
- Fokus på hvordan man opptrer i dueller 1:1, 2:2 med linjespiller og 2:2 i f. eks kryssningsspill.
- Jobbe spesifikt med formasjoner både nedgruppert og utgruppert.

Fysisk trening

- Utøverne må presenteres for prestasjonsutviklende og idrettsspesifikk basistrening.
- Skadeforebyggende trening (skadefri.no).
- Styrketrening med egen kropp og lett → maksimal ekstern belastning - viktig med god teknisk innlæring.
- Spesifikk trening av spenst og hurtighet (COD og agility) bør være en del av treningen.

Fullt spill

- Trenger fremdeles ikke å jobbe alt for mye i fullt spill. Progresjonen i øvingsrammene kan ende opp i fullt spill, men hoveddelen bør være småspill, slik at man har et høyere antall repetisjoner hos den enkelte utøver.

Det er viktig at man bruker tid på ulike temaer, og at man jobber etter «spiralprinsippet» hvor man til stadighet vender tilbake til de samme elementene i treningsarbeidet.

Utøverne skal få muligheten til å lære i ulikt tempo, og det vil være naturlig å dele opp øktene, enten ut ifra posisjoner eller arbeidsoppgaver ut ifra utøvers ferdighetsnivå.

Fremhev og forsterk betydningen av at alle øver så mye som mulig på det man vil bli bedre på. Det at man ikke prøver er den største trusselen mot mestring og utvikling.

Trening utenfor sesong

Det skal gjennomføres felles fysisk trening minst to økter per uke i tillegg til håndballtrening.

Det er full forståelse for at flere driver med andre aktiviteter, men tilbudet skal være der, og utøverne skal oppfordres på å være til stede.

Fokus på fysiske økter: Basisegenskaper som styrke, hurtighet, spenst og utholdenhet, koordinasjon.

I denne alderen er det for mange en stor overgang fra aldersbestemt til senior.

Konkurransenivået er høyere, i alle fall i nasjonale konkurranser, og belastningen øker. Den fysiske treningen er ekstremt viktig, både for prestasjonsutvikling og som skadeforebyggende aktivitet.

Gjennomføring av konkurranse

Det skal **IKKE** forekomme topping av lag i **regional aktivitet**.

Prestasjonsarenaen for denne årgangen er LERØY, og her gjelder uttakskriterier satt av trenerteamet i henhold til klubbens retningslinjer.

- Dette betyr at ingen spillere skal holdes på benken på grunn av et resultatfokus i en regionsseriekamp.
- Dette betyr også at ingen spillere skal unnlates til kamptroppen over tid på grunn av at han/hun ikke holder mål sportslig.
- Fokus skal holdes på at spillere som deltar i kamp skal spille, og at utøvere skal delta på noenlunde likt antall kamper gjennom sesongen.
- Utøverne skal få spille og øve i favorittposisjonen sin i kamp.
- Trenere i Fyllingen skal vise holdninger overfor dommere som er eksemplariske
- Trenere skal oppmuntre, jobbe med fremovermeldinger, heller enn å fokusere på kritiske tilbakemeldinger.

Hovedområder for Senior

- Fyllingen Håndball har som mål å ha seniorlag i 1. divisjon på både herre- og kvinnesiden.
- Videreutvikle forståelse for systematisk trening og individuelt målsetningsarbeid.
- Utøverne skal i stor grad ha ansvar for eget målsetningsarbeid - «jeg har ansvar for egen utvikling».
- Oppfordre utøvere til å ta trenerkurs!

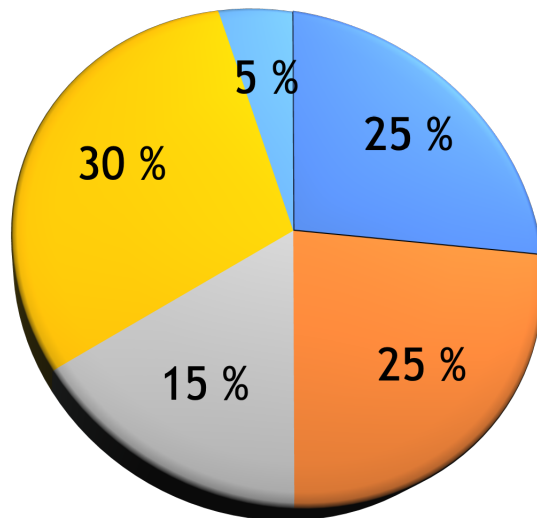
Foreldresamarbeid (ja, det må vi også ha på seniornivå 😊)

- Det skal jobbes aktivt for å engasjere foreldrene både i dugnadsarbeid og i verv som hjelper laget i den daglige driften.
- «Foreldrevett» skal fremvises gjennom gode holdninger og positivitet mot eget lag, motstander, dommere og frivillige.

Gjennomføring av trening

Fire økter pr. uke, hvor det skal være 30 minutter med skadeforebyggende/klargjørende trening i forkant av minimum to treninger.

- Teknikk
- Ind. Taktikk
- Fysisk trening
- Fullt spill
- Div/Lek



Teknisk trening

- Hovedfokuset her ligger på posisjonsspesifikke tekniske ferdigheter.

Taktisk trening

- Småspill i overtall, undertall og like tall er en stor del av treningen. 2:1, 2:2, 3:2, 3:3, 4:3, osv. Fokus på å angripe rom, troverdighet og skape forståelse for hvilke valg som er viktige og hvorfor.
- Utøverne jobber i egne posisjoner og trenger alternativer for å vinne duell med sin motspiller.
- I større grad så øves det på spillesystemer og utvikling av spillbøker for lag/klubb. F. eks konkrete spill for over- og undertall.
- Forsvarsspill - stjele pasninger, stjele stuss, fremprovosere feil, styre angripere dit man ønsker, og introduseres for samarbeid med målvakt.
- Fokus på hvordan man opptre i dueller 1:1, 2:2 med linjespiller og 2:2 i f. eks kryssningsspill.
- Jobbe spesifikt med formasjoner både nedgruppert og utgruppert.

Fysisk trening

- Utøverne jobbe med prestasjonsutviklende og idrettsspesifikk basistrening.
- Skadeforebyggende trening (skadefri.no).
- Styrketrening med egen kropp og lett → maksimal ekstern belastning - individualisering med utgangspunkt i posisjon.
- Spesifikk trening av spenst og hurtighet(COD og agility) bør være en del av treningen.

Div/Lek

- Gjøre alternativ aktivitet i oppvarming, avslutning av øktene.
- Fysisk trening kan fint gjøres lekbasert.

Fullt spill

- Vil være en større del av treningen, da det er et konkret resultatmål i 1. divisjon.
- Hoveddelen bør være småspill, slik at man har et høyere antall repetisjoner hos den enkelte utøver, men det vil være naturlig med en del øving 6:6 i kampforberedelse.

Det er viktig at man bruker tid på ulike temaer, og også her jobber etter «spiralprinsippet» hvor man til stadighet vender tilbake til de samme elementene i treningsarbeidet.

Det må stilles klare krav til utøverens eget ansvar for individuell utvikling. Trenerteamet legger til rette for utvikling, men utøverne må gå opp veien selv.

Fremhev og forsterk betydningen av at alle øver så mye som mulig på det man vil bli bedre på. At man ikke prøver er den største trusselen mot mestring og utvikling.

Trening utenfor sesong

Det skal gjennomføres felles fysisk trening tre økter per uke i tillegg til håndballtrening. Det er her en forventning om at man prioriterer denne treningen, hvis man ønsker å være en del av dette miljøet.

Fokus på fysiske økter: Basisegenskaper som styrke, hurtighet, spenst og utholdenhet, koordinasjon.

I denne alderen er det for mange en stor overgang fra aldersbestemt til senior.

Konkurransenivået er høyere og belastningen øker. Den fysiske treningen er ekstremt viktig, både for prestasjonsutvikling og som skadeforebyggende aktivitet.

Gjennomføring av konkurranse

- Trenerteamet styrer uttak ut ifra egne kriterier.
- Her prioriteres de beste utøverne, og man kvalifiserer seg for kamptroppen fra uke til uke.
- Trenere i Fyllingen skal vise holdninger overfor dommere som er eksemplariske
- Trenere skal oppmuntre, jobbe med fremovermeldinger, heller enn å fokusere på kritiske tilbakemeldinger.

Klubbens retningslinjer rundt Bringserien og Lerøyserien

De nasjonale seriene er kanskje de viktigste utviklingsarenaene for spillerne som er lengst i sin håndballutvikling. I disse seriene møter man de beste spillerne i sin årgang fra hele landet. Å spille mot de beste spillerne gir viktige referansepunkter på hvor de står og hva som kreves for å bli gode seniorspillere. Dette er en viktig del av arbeidet for å utvikle spillere til våre seniorlag og videre opp i topphåndballen.

I tillegg til at de nasjonale seriene er det viktige utviklingsarenaer for enkeltspillerne, så er dette også viktige sosiale arenaer for lagene. Lagene som kvalifiserer seg får gjerne tre-fire overnattingsturer og kan bli veldig godt sammenspleiset. Samtidig er det viktig å tenke på at det ofte er noen få som sitter igjen hjemme, som ikke har blitt tatt ut til runden.

For å gi spillerne utviklingsmuligheter i de nasjonale seriene må vi tenke annerledes i kvalifiseringen. Deltagelse i nasjonale serier er viktigere enn å vinne. Derfor aksepterer klubben topping i kvalifiseringene for å øke sjansene for deltagelse. I kvalifiseringen kan det bety at uttatte spillere får lite eller ingen spilletid.

For at deltagelse i nasjonale serier skal gå så smertefritt som mulig er det viktig med god og tydelig kommunikasjon i forkant av sesong. Derfor må de kriteriene som gjelder for uttak til både kvalifisering og seriespillet kommuniseres til både spillere og foreldre gjennom spillermøte og foreldremøte. Det er også viktig å snakke med foreldrene om de økonomiske utgiftene som kommer. Dette burde man starte med i god tid før Bringsesongen.

Bringserien

Dette er starten på en reise til seniorhåndball. Bringserien er en reise over hele landet og lagene får spille kamper mot de beste spillerne på sitt alderstrinn. Bringserien er viktig for å gi spillerne viktig erfaring og godt samhold i laget. Dette kan gi mye lærdom både håndballmessig og sosialt. Det er også ønskelig å at noen av de beste 15-åringene i klubben får prøve seg i Bring

Under kampene i seriespillet vil det ikke være krav om lik spilletid for alle, men alle som er tatt ut til en runde skal betydelig ha spilletid i løpet av de to kampene.

Husk at Bring skal være gøy å spille. Gøy kommer foran resultat.

Lerøyserien

Lerøyserien er i utgangspunktet et tilbud for de beste 17- og 18-åringene i klubben. Uavhengig om spillerne er i den eldste- eller yngste årgangen. Under kampene i seriespillet vil det ikke være krav om lik spilletid for alle, men alle som er tatt ut til en runde skal ha spilletid i løpet av de to kampene.

Ved kampfollisjon mellom 1. laget i senior og runder i Lerøyserien, så er det seniorlaget som prioriteres først.