



VOLDA HANDBALLKLUBB – RAUD TRÅD
«LITEN FØR ELITEN»

Føremål

Dette dokumentet er tenkt som eit sportsleg dokument – ein raud tråd som klubben kan følgje i åra framover for å kvalitetssikre arbeidet som blir gjort i minihandballaga og juniorhandballaga. Volda Handball ønskjer at kvaliteten på spelarane våre vert heva, og vi trur at den systematiske måten vi jobbar på vil føre til betre spelarar over tid.

Klubben har eit mål om å halde flest muleg lengst muleg i idretten. Dette dokumentet inneheld derfor også ein plan om korleis vi kan rekruttere fleire spelarar til klubben, halde spelarane inne i handballen og utvikle Volda Handballklubb.

Vidare inneheld dokumentet fokusområde for kvart alderskull både for trening/teknikk, men også for viktige administrative område rundt foreldregruppene og klubben.

Dette dokumentet inneheld ingen øvingar. I 2019 er det gitt ut Treningshefte for Minihandball med ferdig laga øvingar, samt ein Øvingsbank for 10-14 år.

Innhald

Føremål	2
Klubbens målsetting – mini og junior	4
Klubbens fokusområde på trening	4
Klubbens treningsmengd og trenarordning	5
Klubbens kamptilbod	6
Klubbens tilbod	7
Målvaktstrener	7
Styrketreningar	7
Talentreningar	7
Minihandball	8
Målsetting og Fokusområde 6-9 år	8
Tips i treningskvardagen	9
Leiing under kamp	10
Sjekkliste for ferdigheiter	11
Juniorhandball 10-14 år	12
Målsetting og fokusområde	12
Tips i treningskvardagen	14
Leiing under kamp	15
Sjekkliste for ferdigheiter	16
Senior 15-18 år	17
Målsetting og fokusområde	17
Tips i treningskvardagen	18
Leiing under kamp	19
Sjekkliste for ferdigheiter	20
Foreldre/føresette – Klubbens forventningar til foreldregruppa	21
Trenar	21
Foreldrekontakt (oppmann)	22
Hjelpetrenar	22
Medieansvarleg	22
Event-manager	22
Dugnadar	23
Foreldrevetreglar	23

Klubbens målsetting – mini og junior

- Skape to spelarar frå kvart kull som held 1. divisjonsnivå
- Skape fleire trenarar/foreldretrenarar som kan bidra inn mot prosjektet
- Skape raud tråd gjennom heile klubben
- Skape ein treningskultur som lever vidare
- Kvalitetssikre mini- og juniortreningane
- Bli kjende som Region Nords beste breiddeklubb
- Halde flest muleg – lengst muleg

Klubbens fokusområde på trening

Senior

Fokus: Satsing 50% på individet og 50% på lag

15-18 år

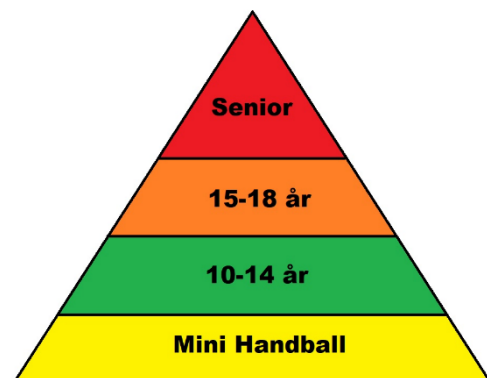
Fokus: Satsing 80% på individet og 20% på lag

10-14 år

Fokus: Satsing på individuelle ferdigheiter

Minihandball

Fokus: Skape store grupper – Satsing på individet



Klubbens treningsmengd og trenarordning

Treningsmengd

Minihandball

- 2 treningar i veka
- Store grupper (ca. 20 stk.)
- Jenter og gutar trenar saman på 6- og 7-årsgruppene

10-14 år

- 2-3 treningar i veka
- Grupper ikkje større en 30 stk.
- Tilbod om styrketrening
- Tilbod om målvaktstrening
- Tilbod om handballskular i feriane
- Ulike grupper kan bli slått saman etter ferdigheiter og talet på spelarar

15- 18 år

- 3-4 treningar i veka
- Grupper ikkje større en 25 stk.
- Tilbod om styrketrening
- Tilbod om målvaktstrening
- Tilbod om handballskular i feriane
- Ulike grupper kan bli slått saman etter ferdigheiter og talet på spelarar

Trenar

Minihandball

- Foreldretrenarar
- Ressursstøtte frå klubben i form av treningsplanar og oppsett
- Fadderordning med damespelarar

10-14 år

- Foreldretrenarar og lagleiarar
- Ressursstøtte frå klubben i form av øvingsbank
- Damespelar som fadder eller hjelpetrenar, ikkje lagleiar i kamp

15-18 år

- Trenar skaffa av klubben
- Ressursstøtte frå klubben i form av trenarforum og trenarseminar
- Foreldre som foreldrekontakt eller hjelpetrenar
- Trenar er også lagleiar i kamp

Klubbens kamptilbod

Alder	Kampar
6-7 år	<ul style="list-style-type: none">▪ 4 minihandballturneringar - tilråding av klubben
8 år	<ul style="list-style-type: none">▪ 5 minihandballturneringar - tilråding av klubben
9 år	<ul style="list-style-type: none">▪ 3 minihandballturneringar - tilråding av klubben▪ Seriespel i 10-årsserien, ca. 18 kampar (2-3 kampar per helg)
10 år	<ul style="list-style-type: none">▪ Seriespel i 10-årsserien ca. 18 kampar (2-3 kampar per helg)▪ Okea-Cup – Kristiansund (tilrådd av klubben)
11 år	<ul style="list-style-type: none">▪ Seriespel i 11-årsserien ca. 18 kampar (2-3 kampar per helg)▪ Okea-Cup – Kristiansund (tilrådd av klubben)
12 år	<ul style="list-style-type: none">▪ Seriespel i 12-årsserien ca. 20 kampar (1-2 kampar per helg)▪ Okea-Cup – Kristiansund
13 år	<ul style="list-style-type: none">▪ Seriespel i 13-årsserien ca. 20 kampar (1-2 kampar per helg)▪ Okea-Cup – Kristiansund
14 år	<ul style="list-style-type: none">▪ Seriespel i 14-årsserien ca. 20 kampar (1-2 kampar per helg)▪ Okea-Cup – Kristiansund
15 år	<ul style="list-style-type: none">▪ Seriespel i 15-årsserien ca. 20 kampar (1-2 kampar per helg)▪ Okea-Cup – Kristiansund
16 år	<ul style="list-style-type: none">▪ Seriespel i 16-årsserien ca. 20 kampar (1-2 kampar per helg)▪ Kvalifisering til nasjonal serie dersom laget er på det nivået▪ Okea-Cup – Kristiansund▪ Partille-Cup i Sverige
17-18 år	<ul style="list-style-type: none">▪ Seriespel i 18-årsserien (fylke eller region)▪ Seriespel i seniorklassen▪ Kvalifisering til nasjonal serie dersom laget er på det nivået

Klubbens tilbud

Målvaktstrenar

Klubben skal ha målvaktstrenar for alderskulla 12-18 år. Målvaktstrenaren skal halde tekniske økter og/eller kome inn på treningar og ha fokus på målvaktene under trening ca. 2 gongar per månad. Målvaktstrenaren skal gi trenarane fokusområde til å jobbe med på dei treningane målvaktstrenaren ikkje er der.

Styrketreningar

Klubben skal ha kvalifisert styrketrenar for alderskulla 12-18 år. Styrketreningar er eit ekstratilbod klubben tilbyr mot betaling. Fokusområda på styrketreningane for dei yngste, er å jobbe med eigen kroppsvekt. Når spelarane blir eldre dreiar fokuset over på styrketrening med vekter– med vekt på teknisk gjennomføring med god oppfølging. Hovudfokus i treninga er balanse, koordinasjon og motorisk utvikling i vekstfase.

Talenttreningar

Klubben skal tilby talenttreningar mot betaling i alle feriar. 2-3-dagarssamlingar med ulike tema. Klubbens hovudtrenar og spelarutviklar er ansvarleg for desse samlingane, og planlegg øktene med omsyn til kva for tema som det skal jobbast med og kva for trenarar/damespelarar som skal leie øktene.

Minihandball

Målsetting og Fokusområde 6-9 år

6 år

<u>Målsetting</u>	<u>Fokusområde</u>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bygge store grupper, rekruttere spelarar ▪ Trygg med ball ▪ Gøy på trening ▪ Rørsle og fart med ball på trening 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasning og grep ▪ Stussteknikk ▪ Finter til venstre og høgre ▪ Hoppskot, stegskot ▪ Samspel to og to ▪ Fart med ball

7 år

<u>Målsetting</u>	<u>Fokusområde</u>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bygge store grupper, rekruttere spelarar ▪ Trygg med ball ▪ Gøy på trening ▪ Rørsle og fart med ball på trening 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasning og grep ▪ Stussteknikk ▪ Finter til venstre og høgre ▪ Hoppskot, stegskot ▪ Samspel to og to ▪ Fart med ball

8 år

<u>Målsetting</u>	<u>Fokusområde</u>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bygge store grupper, rekruttere spelarar ▪ Trygg med ball ▪ Gøy på trening ▪ Rørsle og fart med ball på trening ▪ Teknisk utvikling 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasning og grep ▪ Stussteknikk ▪ Finter til venstre og høgre ▪ Hoppskot, stegskot og underarmsskot ▪ Samspel to og to ▪ Fart med ball ▪ Samspel med fleire ▪ Kryssrørsler

9 år

<u>Målsetting</u>	<u>Fokusområde</u>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bygge store grupper, rekruttere spelarar ▪ Trygg med ball ▪ Gøy på trening ▪ Rørsle og fart med ball på trening ▪ Teknisk utvikling 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasning og grep ▪ Stussteknikk ▪ Finter til venstre og høgre ▪ Hoppskot, stegskot og underarmsskot ▪ Samspel to og to ▪ Fart med ball ▪ Samspel med fleire ▪ Kryssrørsler

Tips i treningskvardagen

- Alle skal ha ball – utfordre spelarane til å kjøpe ball og leike med den heime.
- Det er viktig at alle kjenner mestring på trening. Varier bruk av målvakt, slik at alle klarer å skåre mål.
- Jobb aktivt med rekruttering og lat spelarane ta med venner på trening.
- Det skal vere gøy på trening! Alt som har med kondisjonstrening, fysisk utmatting eller fysisk straff å gjere bør ikkje vere ein del av minihandballen.
- Bruk ball i **alle** øvingar.
- Lat alle prøve seg som målvakt.
- Prøv å hjelpe med rett kasteteknikk («alboge over skulder»).
- Grepteknikk («tomlane saman»).
- Vi spelar ikkje 4 mot 4 på trening. Bruk 2, eller 3 mot 3 slik at alle får ha ballen mest muleg. Det er ingenting som heiter kampførebuing i minihandball.
- Ikkje tenk for mykje på reglar. Prøv å vere rettleiande, ikkje straff, men gi tilbakemelding dersom det for eksempel blir for mange steg.



«albogen over skulder»



«tomlane saman»

Leiing under kamp

- I Volda handballklubb skal speletid vere fordelt jamt mellom alle utøvarane, sjølv om spelarar ikkje har møtt opp på alle treningane. Pass på at same spelar ikkje startar på benken i kvar kamp.
- Når det gjeld deling i lag, så skal trenar dele i jamne lag. Laga skal ikkje veljast utifrå ferdigheiter.
- Unngå å ta med for mange spelarar per lag. – Det er perfekt med 4-5 spelarar.
- Under kampen skal trenar vere aktiv. Ved nye og urøynde spelarar er det lov å gå ut på bana og rettleie, og vise spelarane kva dei skal gjere.
- Prøv å utfordre spelarane til å spele ballen hurtig seg imellom, og til å køyre «tempo» i kampane.
- Alle spelarar som har lyst, skal få mulegheit til å prøve seg som målvakt.
- Vi ønskjer å fokusere litt meir på reglar når vi spelar turnering. Prøv å forklare grunnreglane så enkelt og forståeleg som muleg for spelarane (skritt, målfelt osv.).
- Hugs at det skal vere kjekt for ungane å delta på turnering. Er det muleg med bading eller annan aktivitet? Ta heile pakken og gjer helga så kjekk at dei har lyst til å delta seinare.

Sjekkliste for ferdigheiter

Stussteknikk

- Stusse fram, stusse tilbake, stusse til side, bruk av venstre og høgre hand

Kasteteknikk

- Vanleg pasning, hoppasning, stusspasning, sidevegs støytpasning

Grepteknikk

- Gripe vanleg pasning, høg pasning, låg pasning, stusspasning

Skotteknikk

- Hoppskot, skot frå bakken, underarmskot

Finteteknikk

- Venstre/høgre-finte, høgre/venstre-finte, overslagsfinte

Forsvar

- Éin mot éin, stele ballen

Juniorhandball 10-14 år

Målsetting og fokusområde

10 år

<u>Målsetting</u>	<u>Fokusområde</u>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bygge store grupper, rekruttere spelarar ▪ Trygg med ball ▪ Gøy på trening ▪ Rørsle og fart med ball på trening ▪ Vidare utvikling av grunnferdigheiter ▪ Alle skal spele i to ulike posisjonar 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasning og grep ▪ Stussteknikk ▪ Duellspel både i angrep og forsvar ▪ Skotteknikk ▪ Samspel to og to, kryssrørsler ▪ Fart med ball, kontringar opp i banen ▪ Aggressivitet i forsvar, forsvarsteknikk

11 år

<u>Målsetting</u>	<u>Fokusområde</u>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bygge store grupper, rekruttere spelarar ▪ Trygg med ball ▪ Gøy på trening ▪ Rørsle og fart med ball på trening ▪ Vidare utvikling av grunnferdigheiter ▪ Alle skal spele i to ulike posisjonar ▪ 3-2-1 eller 5-1 forsvarsspel 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasning og grep ▪ Stussteknikk ▪ Duellspel både i angrep og forsvar ▪ Skotteknikk ▪ Samspel to og to, kryssrørsler ▪ Fart med ball, kontringar opp i banen ▪ Aggressivitet i forsvar, forsvarsteknikk ▪ Samarbeid med strekspelar

12 år

<u>Målsetting</u>	<u>Fokusområde</u>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bygge store grupper, rekruttere spelarar ▪ Trygg med ball ▪ Gøy på trening ▪ Rørsle og fart med ball på trening ▪ Vidare utvikling av grunnferdigheiter ▪ Alle skal spele i to ulike posisjonar ▪ 3-2-1 eller 5-1 forsvarsspel ▪ Innføre enkle avtalar i angrep (kant- og backovergang) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasning og grep ▪ Stussteknikk ▪ Duellspel både i angrep og forsvar ▪ Skotteknikk ▪ Samspel to og to, kryssrørsler ▪ Fart med ball, kontringar opp i banen ▪ Aggressivitet i forsvar, forsvarsteknikk ▪ Samarbeid med strekspelar

13 år

Målsetting	Fokusområde
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trygg med ball ▪ Gøy på trening ▪ Rørsle og fart med ball på trening ▪ Vidare utvikling av grunnferdigheiter ▪ Alle skal spele i to ulike posisjonar ▪ 3-2-1 eller 5-1 forsvarsspel ▪ Innføre enkle avtalar i angrep (kant- og backovergang) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasning og grep ▪ Stussteknikk ▪ Duellspel både i angrep og forsvar ▪ Skotteknikk ▪ Samspel to og to, kryssrørsler ▪ Fart med ball, kontringer opp i banen ▪ Fart i etablert angrep ▪ Aggressivitet i forsvar, forsvarsteknikk ▪ Samarbeid med strekspelar

14 år

Målsetting	Fokusområde
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trygg med ball ▪ Gøy på trening ▪ Rørsle og fart med ball på trening ▪ Vidare utvikling av grunnferdigheiter ▪ Alle skal spele i to ulike posisjonar ▪ 3-2-1 eller 5-1 forsvarsspel ▪ Innføre enkle avtalar i angrep (kant- og backovergang) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasning og grep ▪ Stussteknikk ▪ Duellspel både i angrep og forsvar ▪ Skotteknikk ▪ Samspel to og to, kryssrørsler ▪ Fart med ball, kontringer opp i banen ▪ Fart i etablert angrep ▪ Aggressivitet i forsvar, forsvarsteknikk ▪ Samarbeid med strekspelar

Tips i treningskvardagen

- I Volda handballklubb skal speletid vere jamt fordelt mellom alle utøvarane, sjølv om ikkje alle har møtt opp på alle treningar. Pass på at same spelar ikkje startar på benken i kvar kamp.
- Når det gjeld inndeling i lag, så skal trenaren dele i jamne lag. Laga skal ikkje veljast utifrå ferdigheiter.
- Innføring av fysisk trening er ok i den alderen, men hugs at det viktigaste er teknikk med ball. Vi tilbyr styrketrening med koordinativ og motorisk trening éin gong i veka som vi håper at alle spelarane melder seg på.
- Bruk alle spelarar i to ulike posisjonar når vi spelar på trening. Det er ingen som er berre kantspelar når dei er 10-14 år.
- Det er frå 12-årsalderen lov å late frivillege få vere lagets målvakt, men sørg for at den spelaren også deltek på trening som utespelar minst éin gong i veka.
- Prøv å hjelpe med rett kastteknikk («albogen over skulder»)
- Grepteknikk («tomlane saman»)
- Ikkje spel for mykje 5 mot 5 eller 6 mot 6 på trening, men bruk heller mindre baner og spel med 3 mot 3 eller 4 mot 4. Det blir meir ballkontakt, meir fart og fleire mål.
- Fokus på rett teknikk både i angrep og forsvar, men hugs at handball kan spelast på fleire måtar. Er spelaren flink til å gjere noko som ikkje er heilt korrekt teknisk, så er det helt ok.



Forsvarsteknikk en mot en



Leiing under kamp

- I Volda handballklubb skal speletid vere fordelt jamt mellom alle utøvarane i 10-14-årsalderern, sjølv om ikkje alle har møtt opp på alle treningar. Prøv å rotere spelarane som sit på benken, og ikkje lat same spelar starte på benken kvar gong.
- Lat alle spelarar spele i to posisjonar i kvar kamp. Hugs at dei som spelar i bakspelarposisjonar i 10-14-årsalderen utviklar seg mest.
- Prøv å dele opp i like lag dersom det er fleire enn eitt lag påmeldt til seriespel. Det er lov å flytte spelarar mellom laga. Vi driv ikkje med toppa lag i 10-14-årsalderen. Kamp skal vere trening, og trening skal være gøy.
- Unngå å ta med for mange spelarar til kamp. Alle spelarane skal få ei mulegheit, og speletida blir mindre dersom ein tek med for mange spelarar på benken.
- Under kampen skal trenar vere aktiv. Rettleie spelarane, rose og korrigere. Fokuset skal vere på at spelarane får ei positiv oppleving.
- Utfordre spelarane til å spele ballen hurtig seg imellom, og til å køyre «tempo» i kampane.
- Alle frivillege skal få lov til å stå i mål. Når spelarane blir 12 år, er det lov med ei fast målvakt, men pass på å bruke denne spelaren i fleire posisjonar av og til. Variasjon er viktig.
- Hugs at vi har unge dommarar som dømmer kampane. Det har ingenting å seie om de dømmer feil eller rett. Vi fokuserer alltid på vårt eige lag.
- Det kan hende vi taper eller vinn kampar stort. Ikkje forvent at motstandarens trenar gjer tiltak for å jamne ut resultatata. Viss du føler at trenaren til motstandaren kan gjere noko for å jamne ut resultatata; gå og snakk med trenaren med ein gong. Det same gjeld ditt eige lag; Viss de leiar stort, kan du rotere og bruke spelarar i andre posisjonar. Hugs at alle vinn på jamne og spennande kampar.

Sjekkliste for ferdigheiter

Stussteknikk – Kasteteknikk – Grepsteknikk

- Stusse fram, stusse tilbake, stusse til sida, bruk av venstre og høgre hand
- Vanleg pasning, hoppasning, stusspasning, sidevegs støytpasning
- Gripe vanleg pasning, høg pasning, låg pasning, stusspasning

Skotteknikk

- Hoppskot, skot frå bakken, underarmskot, tobeinsskot

Finteteknikk

- Venstre/høgre-finte, høgre/venstre-finte, overslagsfinte, skotfinte

Forsvar

- Ein mot ein, stele pasning, blokkeringar, taktisk (3-2-1/5-1)

Angrep

- Kryssrørsler (svensk, tsjekkisk osv.), pådragsspel, samarbeid med linjespelar

Kontringsfase

- 1. tempo kontra, 2. tempo ankomst, returløp

Senior 15-18 år

Målsetting og fokusområde

15-16 år

<u>Målsetting</u>	<u>Fokusområde</u>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bygge sterke grupper, jobbe med det sosiale. ▪ Trygg med ball. ▪ Gøy på trening. ▪ Rørsle og fart med ball på trening. ▪ Vidare utvikling av grunnferdigheiter. ▪ Ikkje berre plassere spelarar på kant. ▪ Enkle avtalar i angrep (kant- og backovergang +). ▪ Fysisk trening. ▪ Høgtempohandball. ▪ Fokus på målvakta. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Individuell teknikk med ball. ▪ Individuell teknikk i duellspel. ▪ Individuell teknikk i forsvarsspel. ▪ Samarbeid med linjespelar. ▪ Samarbeid 2 og 2/3 og 3 i angrep. ▪ Samarbeid i forsvarsspel. ▪ Kontringshandball. ▪ Taktisk forståing i angrep og forsvar.

17-18 år

<u>Målsetting</u>	<u>Fokusområde</u>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bygge sterke grupper, jobbe med det sosiale. ▪ Trygghet med ball. ▪ Gøy på trening. ▪ Rørsle og fart med ball på trening. ▪ Vidare utvikling av grunnferdigheter. ▪ Posisjonsspesialisering. ▪ 3-2-1, 5-1 eller 6-0 forsvarsspel. ▪ Taktisk spel i angrep (same som damelaget). ▪ Fysisk trening. ▪ Høgtempohandball. ▪ Fokus på målvakta. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Individuell teknikk med ball. ▪ Individuell teknikk i duellspel. ▪ Individuell teknikk i forsvarsspel. ▪ Samarbeid med strekspelar. ▪ Samarbeid 2 og 2 / 3 og 3 i angrep. ▪ Samarbeid i forsvarsspel. ▪ Kontringshandball. ▪ Taktisk forståing i angrep og forsvar. ▪ Taktisk samarbeid i angrep og forsvar.

Tips i treningskvardagen

I denne alderen kjem overgangen frå barnehandball til seniorhandball. Derfor;

- Vi set krav til spelarane sitt oppmøte på trening.
- Vi set krav til at spelarane nyttar meir tid på eigentrening.
- Vi set større krav til spelarane når det gjeld fysisk trening.
- Vi fokuserer på skadeførebyggande trening.
- Ballkontroll og individuell teknikk bør prioriterast.
- Fart og kontringshandball er kjenneteikn Volda Handballklubb vert assosiert med. Dette må vi innføre på treningane.
- Posisjonsspesialisering startar i den alderen. Individuell teknikk bør trenast ut frå posisjon.
- Lat dei som er kantspelarar også få spele i bakspelarposisjon i spel på trening. Dei som spelar bak får mest ballkontakt på trening, og blir ofte best til slutt.
- Ikkje tren taktikk på eit mål, men prøv å sy taktisk trening inn i treninga med meir småspel, og så øve på dei taktiske situasjonane som kjem opp.
- Ikkje bestem kven som blir/er best. I den alderen endrar ting seg raskt. Dei som blir best, er ofte dei som legg ned mest innsats, vil mest og er mest positive til trening.
- Lat spelaren ta ansvar for si eiga utvikling. Set opp fokusområde som spelaren skal fokusere på.
- Hugs å bruke tid på målvakta på kvar trening.

Leiing under kamp

- Speletid i 15-16-årsalderen er delt mellom dei som møter på trening. Viss spelaren ikkje møter på treningane, så har ikkje spelaren rett til å spele kampar. På 17-18 år gjeld det same, men det er lov å late dei beste spelarane spele meir.
- Når vi melder på lag, så skal vi sørge for at alle spelarane har kamptilbod. Vi melder også på lag på passeleg nivå i forhold til tidlegare resultat og kvalitet i gruppa.
- Ved laguttak til kamp, så skal vi toppe laget. Dei beste skal spele saman, men syt også for at dei som er nye, eller ikkje har kome like langt i utviklinga, får hjelp frå dei beste ved kampar på lågare nivå.
- Prøv å unngå å ta med for mange spelarar til kamp. Spelarar treng speletid for å utvikle seg.
- Under kampen skal trenar vere aktiv. Rettlei spelarane, gi ros og korriger. Positive opplevingar avlar motivasjon.
- Prøv å utfordre spelarane til å køyre tempo i kampane.
- Hugs å vi ofte har unge dommarar som dømmer kampane. Lat derfor dommarane dømme kampen. Innlei dialog med dommarane før kampane og avtal en samtale i etterkant.

Sjekkliste for ferdigheiter

Stussteknikk – Kasteteknikk – Grepsteknikk

- Stusse fram, stusse tilbake, stusse til sida, bruk av venstre og høgre hand
- Vanleg pasning, hoppasning, stusspasning, sidevegs støytpasning
- Gripe vanleg pasning, høg pasning, låg pasning, stusspasning

Skotteknikk

- Hoppskot, skot frå bakken, underarmsskot, tobeinsskot

Finteteknikk

- Venstre/høgre-finte, høgre/venstre-finte, overslagsfinte, skotfinte

Forsvar

- Ein mot ein, stele pasning, blokkeringar, taktisk (3-2-1/5-1/6-0), posisjonering i forsvar.

Angrep

- Kryssrørsler (svensk, tsjekkisk osv.), pådragsspel, samarbeid med linjespelar.
- Rørsler utan ball, møt ballen i fart, posisjonsspesialisering

Kontringsfase

- 1. tempo kontra, 2. tempo ankomst, returløp
- Spelforståing og timing

Foreldre/føresette – Klubbens forventningar til foreldregruppa

Trenar

I alderen 6-14 år er det ein i foreldregruppa som skal stå som trenar. Klubben syt for mest muleg støtte til den trenaren. Minihandballtrenarane får eit treningshefte med planlagde øktplanar som dei skal følgje gjennom sesongen. Dette for å sikre gode vilkår for spelarutvikling som nemnt tidlegare i dette dokumentet.

I alderen 10-14 år får trenaren eit øvingshefte med ulike øvingar til bruk ved ulike fokus gjennom ei økt. Trenaren får sjølv ansvaret for å planlegge øktene.

Klubben stiller også opp med fadder; en damespelar som anten er hjelpetrenar eller ressursperson rundt laget. Damespelaren/fadderen er ikkje lagleiar i kamp. Dette må foreldregruppa ta seg av.

Klubben stiller også med føredrag og praktisk gjennomgang av ulike tema i trenarforum, for å auke kompetansen blant foreldretrenarane. Dato for trenarforuma blir sendt ut med trenarane sitt årshjul. Klubben forventar at trenarane møter opp.

I alderen 15-18 år stiller klubben med kompetent trenar som også er lagleiar på kampar.

Som trenar skal du bidra til:

- Positive erfaringar med trening og kamp.
- Å fremje eit godt sosialt miljø, lagånd og vennskap.
- At spelarane skal kunne drive med andre idrettar.
- Samarbeid og god sportsånd i og utanfor klubben.

Retningslinjer for trenarar:

- Møt presis og godt førebudd til kvar trening.
- Som trenar er du rettleiar og inspirator.
- Utvikle sjølvstendige vurderingsevne hjå spelarane.
- Syn god sportsånd og respekt for andre.
- Gi alle spelarane merksemd.
- Utfordre spelarane til å utvikle sine ferdigheiter.

Foreldrekontakt (oppmann)

Alle treningsgrupper skal ha ei foreldrekontakt som skal fungere som eit koordinerande ledd mellom trenar, spelarar og foreldre.

Som foreldrekontakt treng du ikkje å ha spesiell kunnskap om idretten, men vere engasjert og bidra til å bygge ei god gruppe. Det er positivt om oppmannen tek initiativ til aktivitetar som bidreg til eit godt miljø i gruppa.

Foreldrekontakta skal også aktivisere foreldra og delegere oppgåver som er knytte til trening, reiser til kamp, dugnader og liknande. Som foreldrekontakt har du ansvar for å formidle informasjon mellom klubben og laget.

Hjelpetrenar

Foreldre kan gjerne tilby seg å vere hjelpetrenarar på trening. Hjelpetrenarar får oppgåver frå lagets hovudtrenar. Det kan være små oppgåver knytte til oppsett av øvingar ved stasjonstrening, eller lagleing på trening, eller i enkelte kampar.

Medieansvarleg

Klubben ønskjer at ein person i foreldregruppa er medieansvarleg i laget. Medieansvarleg har ansvar for å ta bilde, gi ut informasjon etter treningsveka eller etter kamp. Dette vert gjort i samarbeid med trenar. Her kan det vere alt frå full oversikt over kampens gang, målskårarar og resultat, eller små stikkord frå trenaren rundt korleis dei siste treningsvekene har gått. Dette skal publiserast anten i ei lukka gruppe på Facebook, eller på klubbens heimeside. Foreldre som ikkje kan møte på kamp eller sjå på trening får då litt meir informasjon om korleis treningskvardagane til barna fungerer.

Event-manager

Kvart lag skal ha ein frå foreldregruppa som er Event-manager. Den personen skal syte for å lage og fullføre ein sosial samankomst før og etter juleferien. Dette kan vere pizzakveld, sjå på seniorkamp i hallen saman, sjå på VM/EM-kamp på tv saman, eller større samankomstar der vi gjer andre ting enn å spele handball. Vi ønskjer å lære kvarandre betre å kjenne! Dette styrkar samhaldet.

Dugnadar

Volda HK er heilt avhengig av at foreldre bidreg med dugnad i form av køyring til og frå kampar, og for å skaffe inntekter som klubben kan leve av. Ønsket er at dugnadsarbeidet skal kome klubben, og dermed også laget, til gode. Alle spelarar skal selje lodd og toalettpapir to gongar i løpet av sesongen. Laga frå og med G/J10 får 2-4 helgar i løpet av året der dei har ansvar for drift av kiosken og sekretariatet i hallen.

Foreldrevetreglar

1. Respekter klubbens arbeid – tilby di hjelp.
2. Engasjer deg, men hugs at det er barna som driv med idrett – ikkje du.
3. Ved usemje snakkar du med den det gjeld – ikkje om den det gjeld.
4. Gi oppmuntring både i medgong og motgong – Ikkje gi kritikk.
5. Respekter trenaren og trenaren sitt arbeid.
6. Lær barna folkeskikk og ver eit godt førebilde.
7. Lær barna å tåle både medgang og motgang.
8. Motiver barna til å vere positive på trening.
9. Syn god sportsånd og respekt for andre.
10. Støtt dommaren – Ikkje kritiser dommaravgjerder.

