

2021-2024

# Fet IL Håndball Sportslig rammeplan



## Innholdsfortegnelse

Klubbens grunnverdier .....	2
Spillestil .....	2
Trenere.....	2
Lagleder.....	2
Dommere .....	2
Spillere .....	2
Foreldre.....	3
Ledere .....	3
Fair play.....	3
Trenerinstruks.....	4
Laglederinstruks.....	4
Dommerinstruks .....	5
Hospitering .....	5
Utviklingsplan for spillere i Fet IL Håndball .....	6
Årsklasse 6-7 år .....	6
Årsklasse 8-9 år .....	7
Årsklasse 10 år .....	8
Årsklasse 11 år .....	9
Årsklasse 12 år .....	10
Årsklasse 13 år .....	11
Årsklasse 14 år .....	12
Årsklasse 15 år .....	13
Utgruppert forsvar .....	14
Målvakter .....	15
Tematreninger i regi av klubben.....	15
Temaserien.....	15
Spillerutvikling i regi av Region Øst.....	15
Seriekamper .....	15
Turneringer .....	15
Utviklingsplan for trenere.....	16

## Klubbens grunnverdier

Fet Håndball ønsker å være et positivt aktivitetstilbud til barn og unge i Lillestrøm kommune. Vi tror at tydelighet skaper riktige forventninger til våre spillere og foreldre gjennom våre trenere. Derfor har vi gjennomtenkte og klare planer angående utvikling på treninger, turneringer, seriekamper, holdninger og hvordan vi ønsker at kommunikasjon og klubb skall framstå. Gjennom trening, kamper og samvær på og utenfor banen skal utøverne utvikle individuelle ferdigheter og samspill som lag, både sportslig og sosialt.

For de yngste lagene (til og med 12 år) skal ikke prestasjon prege aktiviteten. Alle skal gis mulighet for utvikling ut fra sine forutsetninger. Lag og enkeltpillere skal utvikles parallelt, det skal altså være like stort fokus på begge deler. I denne forbindelse er det viktig at alle spillere får prøve seg på forskjellige posisjoner i ung alder.

Fet IL Håndball vil jobbe aktivt for å ha lag i serien for alle aldersbestemte klasser både for jenter og gutter til og med eldste år som junior. Vi vil også være representert i Bring-serien for 16-åringer, og Lerøy-serien for 18-åringer, for begge kjønn.

I tillegg ønsker vi å ha seniorlag for både damer og herrer. Det er ønskelig med både 3. og 5.-6. div lag på seniorsiden, for å kunne favne over alle de som ikke har store sportslige ambisjoner når de er ferdige som juniorspillere.

## Spillestil

Fet IL Håndball ønsker å bidra med fartsfylt, underholdende og god teknisk håndball! Fet skal spille utgruppert forsvar så tidlig dette er praktisk mulig. Dette er utradisjonelt og kan gi en fordel mot motstandere, men det er ikke derfor Fet håndball gjør det slik. Fokus skal være at dette er veldig utviklende for spillere med tanke på duellstyrke, ansvarliggjøring i forsvarsspill, og antall repetisjoner man får 1v1, sett i forhold til nedgruppert forsvar.

## Trenere

Trenere skal være lojale mot klubbens regler og retningslinjer. Trenere har også ansvar for at sportslige og sosiale mål oppfylles etter Fet IL Håndball sin trenerinstruks. Våre trenere skal være en positiv ambassadør for Fet IL Håndball.

## Lagleder

Lagleders primæroppgave er å være administrator for alt det utenomsportslige. Lagleder skal støtte trener i kamp og utelukkende være positiv.

## Dommere

Fet håndball har godt motiverte, engasjerte og faglig dyktige dommere. Fet IL skal være en rekrutterende klubb hvor dommere blir værende i mange år.

## Spillere

Spillere skal møte i tide til alle klubbens arrangementer, være gode lagkamerater, og følge både klubben og Håndballforbundets regler for Fair play.

## Foreldre

Fet IL Håndball skal skape et miljø for engasjerte foreldre og gi alle en trygghet om at deres barn/ungdom er en del av et positivt miljø som gir utviklingsmuligheter ut fra sine forutsetninger, både sportslig og sosialt. Foreldrene skal også følge klubbens og Håndballforbundets Fair Play regler. Klubben forventer positiv innstilling til ting som dugnader og andre ting som krever egeninnsats fra foreldre.

## Ledere

Fet håndball skal gjennom god organisering, ryddig økonomi, og positive holdninger fremme gode ledere og et solid støtteapparat til hvert enkelt lag.

## Fair play

Våre trenere, lagledere, spillere, tillitsvalgte og foreldre går foran med et godt eksempel i alle arrangementer de deltar i.

Håndball skal være gøy, og trenere, lagledere, foreldre og utøvere i Fet Håndball skal bidra til at det er morsomt for alle å spille håndball med og mot Fet. Vi aksepterer ikke protester, kjeftbruk og sjikanøse tilrop til dommer og spillere, verken fra benken, spillere eller fra tribunen. Slik oppførsel vil få konsekvenser, enten i form av formell advarsel eller utestengelse fra aktiviteter i klubbens regi. Lengde og grad av utestengelse vil variere, avhengig av sakens karakter. Enhver rapport på uakseptabel oppførsel vil føre til et møte med SU, hvor saken blir gjennomgått. Sanksjoner blir gjennomført etter føringer fra NHF.

Laglederne hilser på andre lagledere og dommere, både før og etter kamp. Vi ønsker alle parter «god kamp». Lagledelsen har ansvar for spillere som blir overdrevent ampre underveis. Usportslig oppførsel skal umiddelbart gi et opphold på benken.

Alle trenere og utøverne i Fet håndball er opptatt av fair play, og alle takker for kampen.

## Trenerinstruks

Trenere plikter å være lojal ovenfor klubben. Man er trener for hele klubben, ikke bare sitt eget lag. Som trener skal du være løsningsorientert og fleksibel i de tilfeller hvor det kan være aktuelt med hospitering/sammenslåing med andre årsklasser.

- Sesongopplegg fra hvert lag skal fremlegges SU i forkant av hver sesong.
- Treneren plikter å gjøre seg kjent med Sportsplanen til Fet IL, og gjøre sitt ytterste for at laget når de fastsatte mål for det enkelte alderstrinn.
- Treneren oppfordres til å delta på kurs og samlinger arrangert av NHF Region Øst. Dette omfatter også førstehjelpskurs og tape-kurs lokalt i klubb. Klubben tilbyr trenerutdanning hvert år.
- Alle trenere må ha godkjent politiattest, den må fornyes etter gjeldende regler.
- Treneren skal sørge for god struktur på treningene, det oppfordres til å lage skriftlige treningsplaner for sesong, måned og uke.
- Alle trenere stiller i treningstøy på trening. På kamper benyttes Fet sin bekledning.
- Treneren er hovedansvarlig for lagets sportslige utvikling, og for laglederfunksjonen under kamp.
- Trener skal arrangere spillermøter hvor også lagleder er tilstede.
- Treneren har møteplikt på trenermøter i regi av Fet IL Håndball.
- Treneren bør være tilstede ved all trenings- og kampaktivitet for laget så langt det er mulig.
- Ved fravær er det trenerens ansvar å skaffe erstatting.
- Treneren skal forberede sin erstatting med program for trening og/ eller notater for kampforberedelse og gjennomføring.

## Laglederinstruks

- Lagleder er ansvarlig for all kommunikasjon mellom støtteapparat og foreldre, og å formidle informasjon fra klubben.
- Lagleder er ansvarlig for å arrangere foreldremøter.
- Lagleder er ansvarlig for påmelding til både seriespill, cuper og turneringer. Dette sendes inn til laglederkontakt.handball@fetil.no. Dette gjelder også Loppetassen og intersport 4'er runder.
- Lagleder er ansvarlig for at medlemslistene er oppdatert. Det vil si at hvis en spiller slutter eller starter på ditt lag, skal dette legges til eller fjernes i spoortz. For å få tilgang til spoortz kontakter man medlem@fetil.no
- Lagleder er ansvarlig for omberamming av kamper (frå 11år er dette mulig)
- Lagleder er ansvarlig for å holde tak i turneringsadministrasjon-sidene (TA) fra sesongen spillerne fyller 12 år.
- Lagleder er ansvarlig for lagskassa. Den skal opprettes innunder Fet IL Hovedlaget. Det er IKKE tillatt med lagskasser på egne kontoer i henhold til NIF sitt reglement.
- Lagleder er ansvarlig for å følge opp utstyr, deriblant førstehjelpsutstyr og drakter. Dette påses gjennom kommunikasjon med materialforvalter. Materialforvalter kontaktes på material.handball@fetil.no
- Lagleder plikter å møte på klubbens lagledermøter.

## Dommerinstruks

- Dommere rapporterer til sportslig utvalgs dommeransvarlig.
- Dommere plikter å gjøre seg kjent med klubbens rammeplan.
- Dommere er pliktig til å delta på kurs som er relevante i forhold til satsingsnivå og samlinger arrangert av forbundet for alltid å være oppdatert på endringer/utvikling.
- Dommere har møteplikt på dommermøter i regi av Fet IL Håndball.
- Dommere representerer Fet IL Håndball utad og skal fremstå på en måte som skaper tillit og respekt.
- Dommere skal ha en høflig omgangsform med alle. Negativ kritikk fra enkeltpersoner (trenere/spillere) tas opp på en konstruktiv måte med de som har fremsatt kritikken.

## Hospitering

Hospitering er et tilbud til de lagene som ikke er nok spillere på eget alderstrinn, eller for spillere som trenger større utfordringer. Hospitering er også SU sitt ansvar og ikke trenerne sin avgjørelse alene – her må man ha god dialog. En trener kan ikke nekte samarbeid over en sesong med et lag som har lite spillere.

Hospitering går ut på at spillere i en definert periode får delta på en eller flere treninger og kamper med lag som har utøvere som er ett til to år eldre. Hospitering skal ikke gå utover eget lag, men det kan være smart at spilleren står over en trening på eget lag for å unngå overbelastning. Hospitering skal primært være et tilbud til enkeltspillere som ledd i utviklingen av spilleren, men kan i 14-16 årsklassen benyttes for å styrke laget i forbindelse med sluttspill, spesielt gjelder dette nasjonale sluttspill og kvaliker (Bring, Lerøy).

Viktig å huske i forbindelse med hospitering:

- Den aktuelle spilleren skal være moden – både fysisk og psykisk – slik at vedkommende vil takle å trene/spille med eldre spillere.
- All dialog skal foregå mellom trenere på de aktuelle lag. Foreldre/foresatte skal informeres.
- Lagene melder inn sine aktuelle utøvere til «laget over» og avtaler hvilke dager det ekstra tilbudet skal være og for hvilken periode, det bør alltid være en testperiode.
- Ved eventuell kollisjon av trening/kamper er det spillerens opprinnelige lag som skal prioriteres, med mindre annet blir avtalt.
- (unntatt er Bring og Lerøy som skal prioriteres om et av lagene spiller kval eller Bring/Lerøy runde)
- Hospitering bør ikke involvere mer en 3-5 spillere pr lag og det bør være de samme spillerne som hospiterer i avtalte periode.
- Trenerne er ansvarlig for at den enkelte utøver tilpasser treningsmengden sin slik at det ikke oppstår belastningsskader.
- Skulle det oppstå uenigheter i forbindelse med hospitering skal sportslig utvalg kontaktes umiddelbart.

## Utviklingsplan for spillere i Fet IL Håndball

Utviklingsplanen skal være grunnsteinen for hvordan vi ønsker å utvikle spillerne som er i klubben. Utviklingsplanen er derfor et meget viktig verktøy som gjør at vi alltid er på riktig vei med å gjøre alle barn og ungdommer til bedre håndballspillere. Utviklingsplanen er, og vil alltid være, et åpent dokument som skal være tilgjengelig for alle.

### Årsklasse 6-7 år

I denne alderen er det første møtet med håndballen. Her skal det være mye moro og høy allsidighet i det man gjør. Det man ønsker er at ballen skal være i fokus når man ivaretar de ulike øvelsene. Håndballskolen vil legge opp til ulike stasjoner der man avslutter alle treninger med en gøy øvelse. Det vil også være et søkelys på grunnleggende regler.

Treningen vil foregå ved at man har ulike stasjoner med ulike temaer, som for eksempel Ballkontroll-stasjonen. Her skal spillerne bli venn med ballen med mottak etter at man kastet ballen opp i luften og at man klarer å stusse ballen med begge hender mer enn 10 ganger. Man tar teknikkmerket Rød.

**Treningsmengde:** 60 min. per uke.

Vi ønsker at man melder seg på Loppetassen som er flott arrangement for de yngste. Her er det foreldrene til spillene som ivaretar spillene og lagene under loppetassen. Vi vil legge til rette så at foreldre som ønsker å bidra får utdanning med trenerkurs moduler 1-4.

Lag påmeldinger: Klubben melder på lag etter man blitt enige med foreldre som ønsker å bidra. Klubben sørger for kampdrakter.

1. klassinger er det alltid blandede lag.
2. klassinger kan man velge mellom blandede lag, gutteklasser der jenter kan delta og ren jenteklasse.

## Årsklasse 8-9 år

I denne alderen er det viktig at man i og under treningene har fokus på tekniske ferdigheter som kast og mottak. Viktig at man har høy grad av repetisjon og ser at ferdighetene er til stede innen man går videre og øker vanskelighetsgraden.

### Viktige element som skal trenes på:

- Kast og mottak i ulike situasjoner.
- Grunnskudd, hoppkudd og blokking av skudd.
- Ulike varianter av finter som venstre-høyre og høyre-venstre finte med avslutning, og skudd finte.
- Introdusere rullespill gjennom pådrag + rullespill med vending.
- **Man tar teknikkmerket bronse.**

### Treningsmengde:

- Trening med håndball: 60 min. per uke.
- Fysisk trening: 60 min. per uke (fokus på spenst og motorikk).

### Viktige prinsipper som skal ivaretas:

- Klubben tillater ikke at man nivådeler treninger.
- Klubben tillater ikke man nivå-anpasser lag i serien.
- Alle skal få så lik spille tid som mulig under kamper.
- Alle skal få mulighet at få spille på ulike posisjoner.
- Alle skal få mulighet at delta på turneringer.
- Man kan ikke delta på turneringen utenlands.

Klubben pålegger ikke hospitering og ønsker at spillere i utgangspunktet skal forholde seg til sin aldersklasse. Dersom en spillers ferdigheter er godt utviklet og personen trenger nye utfordringer, kan trener sende en henvendelse til sportslig leder. Saken vil da bli tatt videre til SU som vil behandle saken og eventuelt beslutte om spilleren kan være en del av et eldre lag.



## Årsklasse 10 år

I denne alderen er det viktig at man i og under treningene har fokus på tekniske ferdigheter. Klubben ønsker at man har høy grad av repetisjon og ser at ferdighetene er til stede innen man går videre og øker vanskelighetsgraden.

### Viktige element som skal trenes på:

- Kast og mottak i ulike situasjoner, grunnskudd, hoppeskudd og blokking av skudd.
- Ulike varianter av finter som venstre-høyre og høyre-venstre finte med avslutt og skudd finte.
- Kant innganger.
- Her starter man også med ulike sidebevegelse der man er ute og støter.
- Man skal også introdusere rullespill gjennom pådrag + rullespill med vending.
- Klubben ønsker at flere skal prøve seg som målvakt.
- **Man tar teknikkmerket sølv.**

### Treningsmengde:

- Trening med håndball: 60 min. per uke.
- Fysisk trening: 60 min. per uke (fokus på spenst og motorikk).

### Viktige prinsipper som skal ivaretas:

- Klubben tillater ikke at man nivådeler treninger
- Alle skal få så lik spilletid som mulig under kamper, uavhengig av nivå.
- Alle skal få mulighet til å spille på ulike posisjoner.
- Man stiller jevne lag i turneringer,
- Alle skal få mulighet at delta på turneringer man planlegger, og alle skal spille omtrent like mye.
- Det er ikke tillatt å delta på turneringen utenlands.

## Årsklasse 11 år

I denne alderen er det viktig at man i og under treningene har fokus på tekniske ferdigheter. Viktig at man har høy grad av repetisjon og ser at ferdighetene er til stede innen man går videre og øker vanskelighetsgraden. Vi som klubb ønsker at man på treningene stopper opp spillet for å snakke om muligheter og gode valg. Hensikten er å øke spillernes forståelse av ulike situasjoner ved å se på alternative bevegelser med og uten ball.

### Viktige element som skal trenes på:

- Kast og mottak i ulike situasjoner,
- grunnskudd, hopp-skudd og blokking av skudd.
- Ulike varianter av finter som venstre-høyre og høyre-venstre finte med avslutt og skudd finte.
- Kant innganger.
- Rullespill gjennom pådrag og rullespill med vending.
- Her starter man også med ulike sidebevegelse der man er ute og støter.
- Vi introdusere overgangsspill og kryssningsspill.
- Klubben ønsker at flere skal prøve seg som målvakt.
- **Man tar teknikkmerket gull.**

### Treningsmengde:

- Trening med håndball: 60 min. per uke.
- Fysisk trening: 60 min. per uke (fokus på spenst og motorikk).

### Viktige prinsipper som skal ivaretas:

- Klubben tillater ikke at man nivådeler treninger.
- Alle skal få så lik spilletid som mulig under kamper, uavhengig av nivå.
- Alle skal få mulighet til å spille på ulike posisjoner.
- Man stiller jevne lag i turneringer.
- Alle skal få mulighet at delta på turneringer man planlegger, og alle skal spille omtrent like mye.
- Det er ikke tillatt å delta på turneringen utenlands.

## Årsklasse 12 år

I denne alderen er det bra at man i og under treningene har fokus på tekniske ferdigheter. Viktig at man har høy grad av repetisjon og ser at ferdighetene er til stede innen man går videre og øker vanskelighetsgraden. Vi som klubb ønsker at man på treningene stopper opp spillet for å snakke om muligheter og gode valg. Hensikten er å øke spillernes forståelse av ulike situasjoner ved å se på alternative bevegelser med og uten ball.

### Viktige element som skal trenes på:

- Kast og mottak i ulike situasjoner,
- grunnskudd, hoppeskudd og blokking av skudd.
- Ulike varianter av finter som venstre-høyre og høyre-venstre finte med avslutt og skudd finte.
- Kant innganger.
- Her starter man også med ulike sidebevegelse der man er ute og støter.
- Man skal også introdusere rullspill gjennom pådrag + rullspill med vending. Utgruppert forsvar skal spilles som hoved forsvar i alle kamper så langt det lar seg gjøre.
- Klubben ønsker at flere skal prøve seg som målvakt, men om det er spillere som kun ønsker at stå i mål så skal man jobbe med grunnstillingen, posisjonering, fotarbeidet og målvaktregler.
- **Man tar teknikkmerket gullballen.**

### Treningsmengde:

- Trening med håndball: 120-180 min. per uke.
- Fysisk trening: 60 min. per uke (fokus på spenst, styrke og hurtighet).

### Viktige prinsipper som skal ivaretas:

- Klubben tillater ikke at man nivådeler treninger
- Klubben oppfordrer til å tilpasse laget til motstander, men ønsker at man rullerer på hvem som starter
- Nivåinndeling i regionsserie, med lag på flere nivåer er ønskelig.
- Alle skal få så lik spilletid som mulig under kamper, uavhengig av nivå.
- Alle skal få mulighet til å spille på ulike posisjoner, men vi tvinger ikke en spiller.
- Det skal stille jevne lag i turneringer og alle skal få mulighet at delta på turneringen man planlegger.

## Årsklasse 13 år

I denne alderen er det viktig at man i og under treningene har fokus på tekniske ferdigheter. Klubben ønsker at man har høy grad av repetisjon og ser at ferdighetene er til stede innen man går videre og øker vanskelighetsgraden. Vi som klubb ønsker at man på treningene stopper opp spillet for å snakke om muligheter og gode valg. Hensikten er å øke spillernes forståelse av ulike situasjoner ved å se på alternative bevegelser med og uten ball.

### Viktige element som skal trenes på:

- Kast og mottak i ulike situasjoner.
- Grunnskudd, hopp-skudd og blokking av skudd.
- Ulike varianter av finter som venstre-høyre og høyre-venstre finte med avslutt og skudd finte.
- Kant-innganger.
- Rullespill gjennom pådrag + rullespill med vending, her starter man også med ulike sidebevegelse der man er ute og støter.
- Utgruppert forsvar skal spilles som hoved forsvar i alle kamper så langt det lar seg gjøre.
- Man skal nå introdusere og innarbeide kryssningsspill bak i banen med ulike plasseringer av linjespiller og introdusere tsjekker og juggespill, rullespill med sperre på 3'er i overtall.
- Målvakter jobber med grunnstillingen, posisjonering, fotarbeidet og reaksjon. Alle innskuddene skal være på målvaktens premisser.

### Treningsmengde:

- Trening med håndball: 150-180 min. per uke.
- Fysisk trening: 60 min. per uke (fokus på spenst, styrke og hurtighet).
- Deltagelse på klubbens tematreninger.

### Viktige prinsipper som skal ivaretas:

- Klubben tillater at man ved noen øvelser gruppe-inndeler iht. fysikk/pasningsstyrke der det er naturlig for fremdrift og utbytte av økten.
- Klubben oppfordrer til å tilpasse laget til motstander, men ønsker at man rullerer på hvem som starter
- Nivåinndeling i regions serie, med lag på flere nivåer er ønskelig
- Alle skal få så lik spilletid som mulig under kamper, uavhengig av nivå.
- Alle skal få mulighet til å spille på ulike posisjoner, men vi tvinger ikke en spiller.
- Det skal stille jevne lag i turneringer og alle skal få mulighet at delta på turneringen man planlegger.
- Det er lov å reise til en prestasjonsturnering der man stiller kun med et lag som trenere tar ut.

## Årsklasse 14 år

I denne alderen er det viktig at man i og under treningene har høyt fokus på tekniske ferdigheter. Klubben ønsker at man har høy grad av repetisjon og ser at ferdighetene er til stede innen man går videre og øker vanskelighetsgraden. Vi som klubb ønsker at man på treningene stopper opp spillet for å snakke om muligheter og gode valg. Hensikten er å øke spillernes forståelse av ulike situasjoner ved å se på alternative bevegelser med og uten ball.

### Viktige element som skal trenes på:

- Kast og mottak i ulike situasjoner,
- Grunnskudd, hopp-skudd og blokkering av skudd.
- Ulike varianter av finter som venstre-høyre og høyre-venstre finte med avslutt og skudd finte.
- Kantinnganger.
- Rullespill gjennom pådrag + rullespill med vending og jobbe med dybde og bredde samt tempoveksling. Her starter man også med ulike sidebevegelser der man er ute og støter.
- Utgruppert forsvar som 3-2-1 og flatt 6-0 forsvar er forsvar som vi skal utvikle oss på.
- Innarbeide kryssningsspill bak i banen med ulike plasseringer av linjespiller og introdusere tsjekker og juggespill, rullespill med sperre på 3'er i overtall.
- Introdusere og innarbeide tsjekker og juggespill. Jugg med ulike plasseringer av linjespilleren og plass skifte Barca.
- Målvakter jobber med grunnstillingen, posisjonering, fotarbeidet, reaksjon. Alle innskuddene skal være på målvaktenes premisser.

### Treningsmengde:

- Trening med håndball: 240-390 min. per uke.
- Skadeforebyggende trening inkludert i hver økt.
- Fysisk trening: 60 min. per uke (fokus på spenst, styrke og hurtighet).
- Deltagelse på klubbens tematreninger.

### Viktige prinsipper som skal ivaretas:

- Klubben tillater at, men ved noen øvelser gruppe inndeler iht. fysikk/pasningsstyrke der det er naturlig for fremdrift og utbytte av økten.
- Nivåinndeling i regions serie, med lag på flere nivåer er ønskelig for klubben
- Alle skal få i utgangspunkt få så lik spilletid som mulig under kamper, uavhengig av nivå.
- Det skal stille jevne lag i turneringer og alle skal få mulighet at delta på turneringen man planlegger. Det er lov å reise til to prestasjonsturnering der man stiller kun med et lag som trenere tar ut.
- Om man blir invitert til en tredje prestasjonsturnering så ønsker klubben at man deltar.

## Årsklasse 15 år

I denne alderen er det viktig at man i og under treningene har høyt fokus på tekniske ferdigheter. Viktig at man har høy grad av repetisjon og ser at ferdighetene er til stede innen man går videre og øker vanskelighetsgraden. Vi som klubb ønsker at man på treningene stopper opp spillet for å snakke om muligheter og gode valg. Hensikten er å øke spillernes forståelse av ulike situasjoner ved å se på alternative bevegelser med og uten ball.

### Viktige element som skal trenes på:

- Kast og mottak i ulike situasjoner,
- Grunnskudd, hopp-skudd og blokkering av skudd.
- Ulike varianter av finter (venstre-høyre og høyre-venstre) med avslutning og skudd finte.
- Kant innganger.
- Rullespill gjennom pådrag + rullespill med vending. Her starter man også med ulike sidebevegelse der man er ute og støter.
- Utgruppert forsvar som 3-2-1 og flatt 6-0 forsvar er forsvar som vi skal utvikle oss på.
- Innarbeide kryssningsspill bak i banen med ulike plasseringer av linjespiller og introdusere tsjekker og juggespill, rullespill med sperre på 3'er i overtall.
- Innarbeide tsjekker og juggespill.
- Jugge med ulike plasseringer av linjespilleren og plass skifte Barca.
- Man introduserer Polakkspill og linjekryss (rundgang).
- Målvakter jobber med grunnstillingen, posisjonering, fotarbeidet, reaksjon. Alle innskuddene skal være på målvaktenes premisser.

### Treningsmengde:

- Trening med håndball: 270-390 min. per uke.
- Skadeforebyggende trening inkludert i hver økt
- Fysisk trening: 60 min. per uke (fokus spenst, styrke og hurtighet).
- Deltagelse på klubbens tematreninger.

### Viktige prinsipper som skal ivaretas

- Klubben tillater at man ved noen øvelser gruppe inndeler iht. fysikk og pasningsstyrke der det er naturlig for fremdrift og utbytte av økten.
- Nivåinndeling i regionsserie, med lag på flere nivåer, er ønskelig fra klubbens side.
- Alle skal i utgangspunktet få så lik spilletid som mulig under kamper uavhengig av nivå.
- Det skal stille jevne lag i turneringer der alle har mulighet til å være med.
- Det er lov å reise til to prestasjonsturnering der man stiller kun med et lag som trenere tar ut. Om man blir invitert til en tredje prestasjonsturnering så ønsker klubben at man deltar.

## Utgruppert forsvar

I Fet IL Håndball skal alle lag spille forsvar med spillere som er ballorienterte og i stand til å vinne dueller en mot en og i samarbeid. For å lykkes med dette må spillerne øves i å ta valg basert på motstanders spill og ut ifra teknisk og taktisk trening være i stand til å stjele ball, stenge rom og presse motstander til vanskelige avslutningssituasjoner. Når man ser hvor bevegelig og hvor ivrige spillerne kan være på snapp og brudd i motstanders rytme i angrepsspillet må vi spille forsvar i barneårene – ikke stå i forsvar.

Vi må trene de ferdigheter og skape den forståelsen som skal til for å bli en god forsvarsspiller uansett forsvarsformasjon. De taktiske reglene ulike trenere definerer er enkel øving – så lenge lagene har spillere som ut ifra spilleforståelse og et bredt teknisk og fysisk grunnlag har evne til å ta gode valg, vinne dueller, fremprovosere feil hos motstander og stjele ball for egen vinning. Hver og en tar mange valg og det stiller store krav til rolleforståelse. 360 graders forsvarsspill blir brukt om kravet til oppmerksomhet til det som skjer rundt spillerne på banen. Den enkelte spillers aksjon (passiv eller aktiv) får følger for medspillerne og de må forholde seg til medspillernes valg. Om det er å stå inne for å blokke eller gå frem for å snappe ball eller presse skytter, så påvirker det minst to medspillere. Vi trenere må skape øvingssituasjoner som er åpne hvor spillerne øves i vurderingsspill, også defensivt.

Gjennom innlæring av ballorientert forsvarsspill skaper vi spillere som løser komplekse situasjoner basert på egen forståelse. Ikke trenernes prinsipper. Vi får spillere som er aktive mot ball og som kan forhindre gode aksjoner fra motspillerne og fremprovosere balltap. Forsvarere som samhandler står sterkere sammen og forsvaret må i avgjørende faser være ballorienterte slik at motspillerne ikke kommer til enkle avslutningsmuligheter.

Kroppstillingen kommuniserer mest av alt i forsvarsspillet. Da kan medspillerne lese et forventet utfall og agere deretter. Vi må skape tillit mellom spillerne til å ta egne avgjørelser og gjennom det definere medspillernes oppgaver. Som forsvarere er Vi ute etter, så hurtig som mulig, å vinne ballen. Å lære spillerne til å lese snappmuligheter og taktisk fremprovosere pasninger over en sone er ønskelig. Så må dette tilpasses motstanderlaget hvor hyppig man skal anvende dette i kamper på 10-12 år.

Kroppslig må vi ha spillere med gode forflytningsteknikker som er funksjonelle for forsvarsspillet, ha utholdenhet til å holde i gang bevegelsene i hele kamper og ha styrke til å stå i tøffe taklinger og brøytsituasjoner. Det krever selvtillit, konsentrasjon som innhenter informasjon om omgivelsene og forståelse for det definerte regelsettet ved ulike varianter av motspill. Da kan spillerne ta egne valg etter vurdering for hva som er best for laget.

## Målvakter

Vi gjennomfører målvaktstrening for 12-15 år i regi av sportslig utvalg, med minimum 8 økter pr sesong. Disse øktene ønsker klubben at målvaktene deltar på. Målvakts instruktør vil også følge opp målvaktene sammen med trenerteamet. Vi ønsker at målvaktene våre deltar på målvakt samlinger i regi av Region Øst og denne kostnaden dekker klubben.

## Tematreninger i regi av klubben

Det vil under sesongen gjennomføres tematreninger fra 12-15 åringer med søkelys på ulike roller på håndballbanen. Det vil være i utgangspunkt for spillere som ikke er med i SPU. Her er det trenene som velger ut hvem som passer på hvilke temaer. Disse øktene vil bli lagt til helgene og antallet blir satt opp mot aktivitetsnivået blant trenerressurser

## Temaserien

Klubben ønsker at man deltar på temaserien for 12-13-14 åringer. Her må alle trenere gå på kurs i forkant av tematreningene.

## Spillerutvikling i regi av Region Øst

Vi ønsker at man lar flere spillere delta på SPU der treneren kan spille inn hvilke spillere som skal delta på SPU-økten.

## Seriekamper

I slutten av hver sesong vil trenere gi innspill på hvor mange lag man vil delta med på kommende sesong. Her er det viktig at alle trenere melder på lag på riktig nivå så at man tilpasser nivå opp mot spillenes mestring. Målet med å nivå tilpasse er for at spillene skal føle god mestring der spilleren er der og da.

Spilletid er viktig og alle som er satt opp på kampoppsettet skal få følelsen av å bidra. Vi ønsker ikke at spillere med mindre mestring får mindre spilletid i alderen 8-13 år.

Fra 14 år og oppover vil alle få spilletid som er tatt ut, men her vil klubben akseptere at man gjør taktiske bytter i jevne kamper, men dette gjelder kun på nivå 1 serier.

Klubben ønsker på kamper at man også på nivå 1 ruller på hvem som starter kampene. Vi ønsker at man fordeler likt med kamper så at det ikke blir forskjellsbehandling.

## Turneringer

Fet IL Håndball ønsker at man deltar på turneringer. Turneringer er gøy og skaper gode opplevelser for laget. På overnattingsturneringer er det positivt dersom trener teamet bor sammen med spillene. Vi har disse turneringene som klubben mener er bra at delta på med sosialt preg og med jevne lag:

- Fredrikstad Cup (fra 9 år)
- Fjellhamar Cup (for alle lag)

Utenlandske turneringer som klubben mener på er fine å delta på med sosialt preg og jevne lag:

- Bohus Cup (SE) (så jevne lag som mulig)
- Rødspette Cup (DK) (så jevne lag som mulig)
- Partille Cup (SE) (så jevne lag som mulig)



Forslag til prestasjonsturnering som man kan delta på fra 12 år. I disse er det mulig for treneren å ta ut et lag med spillere med størst mestring eller nivå anpasse dersom flere av spillerne ønsker å delta. Men også her skal alle som blir tatt ut få følelsen at man bidrar.

- Peter Wessel (fra 12 år)
- Skadevi Cup (fra 14 år)
- Lundaspelen (fra 14 år)
- Göteborg Cup (fra 14 år)
- Norden cup (fra 13 år)

Når trenerteamene sender ut forespørsel på deltagelse av turneringer skal det fremkomme hva som er fokus for turneringen. Eksempelvis om det er en sosial turnering med jevne og gode spilleopplevelser eller en turnering der man har resultat ambisjoner. Så at foreldrene kan avgjøre, gjerne i samråd med trenerne hvilken turnering som passer deres barn best. Men også at de som ikke blir tatt ut vet om aktiviteten. Det er viktig å huske på at ved deltagelse på utlandsturneringer må dette søkes inn til Region Øst (gjelder ikke Partille Cup).

## Utviklingsplan for trenere

Trenerutdanningen i regi av Norges Håndballforbund i samarbeid med klubbene i regionen tar sikte på å utvikle trenerens evner og ferdigheter rettet mot god trener-praksis. Gjennom utdanningen skal treneren tilegne seg økt kunnskap om håndballidretten, om trening og om ledelse.

<b>Barnehåndballtrener</b> for årsklassene 6-10 år	<b>Fet IL Håndball ønsker at alle våre trenere skal ha formell kompetanse</b>		
<i>Modul 1: Treningsøkta</i>	<i>Modul 5: Skudd</i>	<i>Modul 9: Kontra og retur</i>	<b>Trener 1</b> for årsklasser 11-15 år
<i>Modul 2: Kompis med kroppen</i>	<i>Modul 6: Finte og sperre</i>	<i>Modul 10: Teknisk trening målvakt</i>	
<i>Modul 3: Kast og mottak</i>	<i>Modul 7: Forsvarsteknikker</i>	<i>Modul 11: Fysisk trening</i>	
<i>Modul 4: Kampaktivitet-verdier</i>	<i>Modul 8: Spillsituasjoner-småspill</i>	<i>Modul 12: Trenerrollen</i>	

Fet IL Håndball har en ambisjon om at alle klubbens trenere for årsklassene 6-10 år skal ha gjennomført modul 1-4 av Trener 1, som gir kompetanse som Barnehåndballtrener. Videre ønsker klubben at alle trenere for årsklassene 11-15 år skal gjennomføre modul 1-12 for å kvalifisere til autorisasjon som Trener 1. For de som tidligere har gjennomført Barnehåndballtrener, så er det kun 8 moduler til som skal til for å oppnå Trener 1 autorisasjon.