

# RANDESUND IDRETTSLAG HÅNDBALL

## SPORTSPLAN

Sportslig utvalg



# 1    Innholdsfortegnelse

|          |                                                                  |          |
|----------|------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>1</b> | <b>Innholdsfortegnelse .....</b>                                 | <b>2</b> |
| <b>2</b> | <b>Innledning .....</b>                                          | <b>4</b> |
| 2.1      | Visjon.....                                                      | 4        |
| 2.2      | Verdier.....                                                     | 4        |
| 2.3      | Mål .....                                                        | 4        |
| 2.4      | Miljø .....                                                      | 4        |
| <b>3</b> | <b>Velkommen til Randesund IL Håndball .....</b>                 | <b>5</b> |
| 3.1      | Presentasjon av klubben .....                                    | 5        |
| 3.2      | Organisasjon Randesund IL - Håndball .....                       | 5        |
| 3.2.1    | Håndballstyret og roller/oppgaver .....                          | 5        |
| 3.2.2    | Sportslig utvalg .....                                           | 6        |
| 3.3      | RIL interne håndballarrangementer.....                           | 7        |
| <b>4</b> | <b>Instrukser og veiledninger for de ulike årsklassene .....</b> | <b>8</b> |
| 4.1      | Juniorhåndball 6-12 år .....                                     | 8        |
| 4.1.1    | Sportslige føringer for 6-12 års lagene.....                     | 8        |
| 4.1.2    | Oppstart av nye lag (6 år) .....                                 | 8        |
| 4.1.4    | Miniring og Sportslig utvikling (6-8 år) .....                   | 8        |
| 4.1.6    | Aktivitets serie og Sportslig utvikling (9-12 år).....           | 9        |
| 4.1.7    | Trenere for aldersgruppen 6-12 år .....                          | 10       |
| 4.1.8    | Juniorleders årshjul (6-12 år) .....                             | 10       |
| 4.1.9    | Helteprosjekt. ....                                              | 10       |
| 4.2      | Juniorhåndball 13-16 år.....                                     | 11       |
| 4.2.1    | Sportslige føringer for 13-16 årslagene .....                    | 11       |
| 4.2.2    | Organisering av trinn/treningsgrupper.....                       | 11       |
| 4.2.3    | Kampaktivitet og Sportslig utvikling 13-16 år.....               | 11       |
| 4.2.5    | Trenere for aldersgruppen 13-16 år .....                         | 13       |
| 4.2.6    | Juniorleders årshjul (13-16 år) .....                            | 13       |
| 4.2.7    | Sosiale arrangementer og tiltak.....                             | 13       |
| 4.3      | Seniorhåndball .....                                             | 13       |

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| 4.3.1 Sportslige føringer for senior ..... | 13 |
| 4.3.2 Lag i 16- og 18 årsklassen .....     | 14 |
| 4.3.3 Senior Damer .....                   | 14 |
| 4.3.4 Senior Herrer .....                  | 14 |
| 4.3.4 Treningsleirer .....                 | 14 |
| 4.3.5 Trenere Senior .....                 | 15 |
| 4.3.6 Årshjul Senior .....                 | 15 |
| 5 Trenerrollen .....                       | 16 |
| 5.1 Generelt .....                         | 16 |
| 5.2 Trenerens ansvar .....                 | 16 |
| 6 Støttefunksjoner .....                   | 17 |
| 6.1 Foreldre .....                         | 17 |
| 6.2 Foreldrekontakter .....                | 17 |
| 6.3 Dugnader .....                         | 17 |
| 7 Vedlegg, skjemaer, sjekklister .....     | 17 |

## 2 Innledning

Randesund IL Håndballs Sportsplan har til hensikt å tydeliggjøre klubbens målsetninger, føringer og retningslinjer for håndballgruppas virksomhet. Sportsplanen skal være et tydelig og åpent dokument, og fungere som en veileder og informasjonskilde for ledere, trenere, foreldre og utøvere i klubben.

### 2.1 Visjon

Randesund IL Håndball er en breddeklubb. Vi ønsker å beholde posisjonen som en av landets største og beste håndballklubber, og ønsker å være en viktig bidragsyter i vårt nærmiljø.

### 2.2 Verdier

Randesund IL's verdier er Samhold, Mangfold, Utvikling og Glede.

Håndballgruppa fokuserer i tillegg på;

- **Begeistring:** for spillere, dommere, trenere og andre som utøver en innsats for klubben
- **Innsatsvilje:** i gjennomføring av de oppgaver en har påtatt seg gjennom klubben
- **Respekt:** for klubbens regler og beslutninger, og for hverandre som utøvere, trenere, dommere og ledere.
- **Fair play:** i utøvelsen av spillet og i alle verv for klubben.

**All aktivitet i håndballgruppa skal være forankret i Norges håndballforbunds regler og veiledninger. Mer info om dette finnes på [www.handball.no/praktisk info/lover og regler](http://www.handball.no/praktisk%20info/lover%20og%20regler).**

### 2.3 Mål

Randesund IL Håndball har som hovedmål å sikre barn og ungdom et trygt og godt klubbmiljø, med mulighet for god og tilrettelagt sportslig utvikling for alle aldersgrupper og ferdighetsnivåer. Alle som ønsker å spille håndball, uansett alder og nivå, skal finne et godt miljø og håndballtilbud i Randesund.

Målene skal nås gjennom kompetente og godt skolerte trenere, samt en god organisering og administrasjon i klubben.

### 2.4 Miljø

Randesund IL er opptatt av at klubben på alle plan skal være et trygt og godt miljø for barn og ungdom. Klubben har tydelig krav og retningslinjer knyttet til oppførsel, mobbing/trakassering, rus/alkohol mv. Klubben stiller krav til politiattest for alle som arbeider med barn og unge i klubben.

Randesund IL ønsker å være en Fair-Play klubb.

## 3 Velkommen til Randesund IL Håndball

### 3.1 Presentasjon av klubben

Randesund IL Håndball er en av Norges største håndballklubber, og har for sesongen 2023/24 mer enn 100 lag fordelt fra G/J 6 år og opp til seniornivå. Antall aktive spillere er om lag 800, og årlig arrangeres over 600 hjemmekamper i hovedsak i Sukkevannshallen. Dyreparken Håndballfestival som arrangeres i august er Håndballgruppas viktigste enkeltarrangement og en betydelig inntektskilde for klubben. RIL Håndball har en sunn og robust økonomi, noe som er en nødvendig forutsetning for å opprettholde et godt håndballtilbud til våre barn og ungdom. RIL Håndball har tre fast ansatte;

- Daglig leder Håndball 100%
- Barnehåndball ansvarlig 50%
- Regnskapsfører (deltid)

Klubben er i hovedsak foreldredrevet. Håndballgruppa har engasjert en rekke kompetente personer i roller som spillerutviklere, trenere og ledere i varierende stillingsomfang og varighet. For øvrig har Randesund IL (hovedklubben) flere fast ansatte slik som Daglig Leder, Sportslig leder fotball, Materialforvalter, IFO-leder og IFO assistenter.

Randesund IL har ett flott klubbhus med mange fasiliteter på Sukkevann. Klubbhuset er arbeidssted for klubbens ansatte, og et møtested som medlemmene fritt kan benytte til møter, kurs, sosiale samlinger mv. Booking kan meldes inn til klubbkontoret. Ukedager er forbeholdt egne lag, mens i helgene prioriteres utleie som genererer inntekter til klubben. Klubbhuset kan også benyttes til overnattinger i forbindelse med turneringer og lignende.

Randesund IL Håndball har hjemmearena i Sukkevannshallen 1 og 2 samt Kringsjø. Anleggene omfatter for øvrig også cafe, styrkerom, bordtennisrom og innendørs skytebane. For ytterligere informasjon henvises til klubbens hjemmeside; [www.randesundil.no](http://www.randesundil.no).

### 3.2 Organisasjon Randesund IL - Håndball

Organisasjonskart for Randesund IL Håndball ligger på hjemmesiden.

#### 3.2.1 Håndballstyret og roller/oppgaver

Styret i Randesund IL Håndball består av følgende roller:

- Leder
- Nestleder/økonomi
- Hovedforeldrekontakt
- Juniorleder (6-12 år)
- Juniorleder (13-16 år)
- Seniorleder dame
- Seniorleder herre

Styremedlemmer velges på årsmøtet for en varighet av to år. Årsmøte avholdes normalt i mars, hvor alle betalende medlemmer har møte- og stemmerett. Styremøter avholdes månedlig gjennom sesongen, normalt 6-8 ganger pr år. Roller og oppgaver er kort gjengitt nedenfor

- **Leder** av håndballstyret er overordnet ansvarlig for Håndballgruppa og leder styrets arbeid.
- **Nestleder/økonomi** er stedfortreder for leder.

- **Hoved foreldrekontakt** er bindeledd mellom håndballstyret og lagenes foreldrekontakter, med ansvar for å gjennomføre informasjons-/oppstartsmøte hvert år og kiosklister.
- **Juniorleder (6-12 år)** er bindeledd mellom håndballstyret og lagene i denne aldersgruppen, med ansvar for informasjon og koordinering av saker mot lagene. Juniorleder er ansvarlig for Mini-Ring arrangementene (6-8 år) og fordeler hallansvar for Aktivitet serien (9-12 år). Juniorleder bistår Trenerkoordinator med gjennomføring av klubbens helteprosjekt, og tilrettelegging av klubbens sesongavslutning. Juniorleder samarbeider også tett med trinnansvarlig.
- **Juniorleder (13-16 år)** er bindeledd mellom håndballstyret og lagene i denne aldersgruppen, med ansvar for informasjon og koordinering av saker mot lagene. Juniorleder bistår Trenerkoordinator med gjennomføring av klubbens helteprosjekt, og tilrettelegging av klubbens Nisse Cup, samt ordinær sesongavslutning. Juniorleder samarbeider også tett med trinnansvarlig.
- **Seniorleder Herre/Dame** er bindeledd mellom håndballstyret og rekrutt/seniorlagene, med ansvar for informasjon og koordinering av saker mot lagene. Seniorleder samarbeider tett med foreldrekontakt rekrutt og oppmann senior.

Andre roller som inngår i Randesund IL Håndball, men som ikke sitter i Håndballstyret er kort presentert i det etterfølgende

- **Trinnansvarlig 6-12** har som oppgave å koordinere arbeidet som gjøres av trenere og foreldrekontakter på de respektive lagene på trinnet. Rollen innebærer tett samarbeid med Juniorleder 6-12.
- **Trinnansvarlig 13-16** har som oppgave å koordinere arbeidet som gjøres av trenere og foreldrekontakter på de respektive lagene på trinnet. Rollen innebærer tett samarbeid med Juniorleder 13-16.
- **Kioskansvarlig** har som oppgave å tilrettelegge for drift av kiosk/cafe i Sukkevannshallen, herunder bestille varer, følge opp oppgjør rutiner mv. Selve bemanningen av kiosken gjøres av klubbens forskjellige lag gjennom dugnad som fordeles av hovedforeldrekontakt.

### 3.2.2 Sportslig utvalg

Sportslig utvalg i Randesund IL Håndball oppnevnes av og rapporterer til håndballstyret.

Sportslig utvalg har ansvar for å følge med på klubbens sportslige utvikling og bidra med forslag og tiltak som skal styrke klubbens håndballmiljø og sportslige aktiviteter i alle ledd. Herunder inngår å bidra med kompetanse og vurderinger knyttet til sportslige målsetninger og prioriteringer, treneransettelser, samarbeidsavtaler, overganger og hospiteringsordninger. Sportslig utvalg består normalt av følgende ressurser:

- Leder Sportslig utvalg
- Trinnansvarlig representant for Junior 6-12 og Junior 13-16
- Hovedtrener senior damer/herre
- Andre, inviterte ressurspersoner

### 3.3 RIL interne håndballarrangementer

- |                                            |                        |
|--------------------------------------------|------------------------|
| - Håndballens dag 1. trinn.                | - (arrangør J/G 15)    |
| - Medaljefest 6-12 år. Siste torsdag april | - (arrangør J/G 14)    |
| - Håndballskole 7-11 år. Høstferien        | - (arrangør Seniorlag) |
| - Nissecup 7-16. Tredje juledag            | - (arrangør J/G 16)    |

Arrangørlag er ansvarlig for å stille trenere/dommere/kampveiledere, bemanning til kiosk, arrangering av loddsalg mv. Arrangementsinntektene til arrangørens lagskasse.

## 4 Instrukser og veiledninger for de ulike årsklassene

### 4.1 Juniorhåndball 6-12 år

Randesund IL starter tilbud om håndball fra høsten i 1.trinn når barna er 6 år. Forut for dette har klubben tilbud om Knøttetrim for de yngste barna. Klubbens fokus er å gi barna idrettsglede gjennom gode og trygge miljøer.

Lag i aldersgruppen 6-12 år har normalt kamptilbud i hhv. Miniring, Aktivitetsserie og interne RIL arrangementer. I tillegg kan lag delta på lokale cuper, hvor klubben betaler påmeldingsavgift. Klubben dekker også påmeldingsavgift for en cup utenbys (ikke utenlands for denne aldersgruppe). De fleste cuper arrangeres fra klasse 9 år og oppover. I vår egen Dyreparken Håndballfestival kan 8 års lag delta i en klasse opp. Oversikt over aktuelle arrangementer finnes hos NHF region Sørvest.

#### 4.1.1 Sportslige føringer for 6-12 års lagene

Alle barn skal ha det samme trenings- og kamptilbudet i Randesund IL. Alle skal spille tilnærmet like mye og på ulike posisjoner på banen. Det skal meldes på så mange lag som mulig ut fra lagets kapasitet og evne for å oppnå mye spilletid/ballkontakt og for å unngå mange innbyttere.

Aktiviteten skal være allsidig med vekt på lek med ball og utvikling av basisferdigheter. Barna skal lære seg å bli gode lagspillere, skryte av hverandre og å være en del av et inkluderende miljø preget av latter og smil.

#### 4.1.2 Oppstart av nye lag (6 år)

Randesund IL arrangerer håndballens dag for elever på 1.trinn hvert år. Arrangementet planlegges og gjennomføres av Juniorleder 6-12 sammen med klubbens Barnehåndballansvarlig. Eldre spillere involveres gjerne som trenere/veiledere i denne forbindelse.

Målet med håndballens dag er å introdusere håndball for alle elevene på barneskolene i klubbens nærområde. Barna spiller en miniturnering og foreldre/foresatte får informasjon om vårt håndballmiljø. Håndballens dag følges opp i løpet av høstsemesteret for å kartlegge interessen, og forberede oppstart av regulære håndballag fra høsten i 1. trinn. Randesund IL Håndball besøker også klubbens ulike barneidrettsgrupper for å informere bredest mulig om håndballtilbudet. Klubben har som mål å rekruttere nok barn til å stille lag for både gutter og jenter på alle barneskoler.

Treninger foregår normalt ved de respektive skolene. Barnehåndballansvarlig fordeler treningstider i gymsal, bistår i oppstart av treninger, og etablerer trenerteam sammen med Juniorleder 6-12.

#### 4.1.4 Miniring og Sportslig utvikling (6-8 år)

Før sesongstart meldes antall spillere pr årskull inn til klubbens Barnehåndballansvarlig som koordinerer arbeidet med de yngste årskullene. Aldersgruppen 6 - 7 år spiller med softballer, som fås av klubben ved sesongstart. Det er tilstrekkelig med en trening i uka for de yngste årskullene. Klubbens Barnehåndballansvarlig fordeler treningstider.

Kamptilbudet er i «Mini-ringer» med ca. fire runder i løpet av sesongen (nov-mars) med spill mot øvrige lokale klubber i Kristiansandsområdet. Tilbudet organiseres av klubbene sammen med NHF Region Sørvest. Kamper spilles på minibane (på tvers av vanlig bane) med fire spillere. Det skal ikke være resultattavle på Mini-ring arrangement (kun tidtaking).

Hovedfokus for treningsinnhold og sportslig utvikling i denne aldersgruppen er;

**Forsvar:**

- 0-4 forsvar (4 mot 4). Ballorientert.
- Fysisk kontakt og kollektiv forflytning

**Angrep (på trening):**

- Gjerne småspill og ikke på hel bane. Alle innom ballen
- Bruke matter, kjepler, søppeldunker etc. hvis vi ikke har mål.

**Angrep (på kamp):**

- Fokus på riktig plassering på banen (kantspillere ut på siden - bredde, bakspillere holde avstand til forsvaret)
- Alle spiller på alle plasser – også målvakt. Alle oppfordres til å skyte

**Individuell ballbehandling:**

- Basisferdigheter, kast/mottak, høy arm, stemfot, balanse, kast/mottak i fart
- Stusse/drible med begge hender, i fart, baklengs, sidelengs
- Gripe ballen/holde den "i klypa".

**Fysisk:**

- Fokus på koordinasjon (stige, benk etc.)
- Basisk kroppsbeheerskelse, rulle kråke på matte etc.
- Balanseøvelser/benkeøvelser

**Sosialt:**

- Snakke om hvordan vi skal oppføre oss mot hverandre på trening. Regler for laget.
- Kjøkkultur. Alle må tåle å samarbeide med alle. Høre etter – være stille

#### 4.1.6 Aktivitets serie og Sportslig utvikling (9-12 år)

Før sesongstart meldes antall spillere pr årskull inn til klubbens Barnehåndballansvarlig som koordinerer arbeidet med de yngste årskullene. Det legges normalt opp til to treninger pr uke for denne aldersgruppen. Klubbens Barnehåndballansvarlig fordeler treningstider.

Kamptilbudet er i Aktivitets serien med ca. syv runder i løpet av sesongen (nov-mars) med spill mot øvrige lokale klubber i Kristiansandsområdet. Kampoppsett/terminlister settes opp av NHF Region Sørvest. Klasse 9 år spiller på minibane med fire spillere og kortbane med 5 spillere. Klasse 10 år spiller kortbane hele sesongen. Det skal ikke være resultatavle i Aktivitets serien 9-10 år (kun tidtaking). I 11 års klassen spilles 6'er håndball med nedsenket tverrligger. Resultatavle benyttes, men resultatet skal ikke registreres på kampene. Spilltilbud er øvet og bredde. I 12 års klassen spilles 6'er håndball på full bane. Det skal føres Live i 12 årsklassen, men med enkel versjon. Det registreres mål på lagene, men ikke på spillerne. Spilltilbudet er øvet, bredde og c-serie

Hovedfokus for treningsinnhold og sportslig utvikling i denne aldersgruppen er;

*Videreføring fra aldersgruppen 6-8 år, med gradvis utvikling og etter hvert forberedelse til overgang til stor bane*

**Forsvar:**

- Takling 1 mot 1
- Returløp, snu seg tidlig og orientere seg

**Angrep (på trening):**

- Duellspill 1 mot 1
- Småspill i grupper, gjerne i overtall: 2 mot 1, 3 mot 2 osv.

**Angrep (på kamp):** (når vi begynner på stor bane halvveis i J/G 10)

- Kantinnløp og introduksjon av strekspill
- Mindre fokus på trekk/formasjoner og mer fokus på pådragsspill og ruller

**Individuell ballbehandling:**

- Introdusere og mestre 3 typer kast (støt, sirkel og pisk). 100 kast pr. trening
- Finte begge veier (kunne minst 2 finter). Sperrer og vendinger

**Fysisk:**

- Styrke med egen kroppsvekt, Skadeforebygging (knær, skuldre). Bruk appen [www.skadefri.no](http://www.skadefri.no)

**Sosialt:**

- Fortsatt fokus på lagsregler og oppførsel
- Hvordan laget vil bli oppfattet utad – dvs. av dommere, andre lag etc.
- Tape og vinne med samme sinn

#### 4.1.7 Trenere for aldersgruppen 6-12 år

Randesund IL Håndball har besluttet at hvert lag skal ha en trener pr. 6 spillere og minst en foreldrekontakt pr. lag. Et lag kan ha flere trenere hvis dette er hensiktsmessig ut fra spillergruppa. Trener har fritak for betaling av treningsavgift for eget barn og er fritatt for dugnad under arrangementer. Betalings- og dugnadsfritak gis kun for en trener pr. seks spillere.

Som trener for denne aldersgruppen skal trenere ha startet trener-1 løpet, med fokus på de første modulene om barnehåndball.

Trenere for de yngste årsklassene kan finne gode tips til øvelser og gjennomføring av treningsøkter i Learn handball og på NHF's sider. Klubbens trenerkoordinator bistår ved behov, og det oppfordres til at trenere på samme årskull deltar på fellestreninger nettopp for å lære (og lære bort).

Etter endt sesong gjennomføres felles trinnmøte for å evaluere spillergruppa, treningsutbytte, og for å vurdere endringer/tilpasninger i organiseringen før neste sesong. På evalueringsmøte deltar trenere, trinnansvarlig og klubbens trenerkoordinator.

#### 4.1.8 Juniorleders årshjul (6-12 år)

Juniorleder 6-12 har ansvar for å følge opp aktiviteter gjennom sesongen som listet opp i årshjulet;

| Tidspunkt  | Oppgave                                                                                                         |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| August     | Håndballens dag for å etablere nye J/G6 lag                                                                     |
| August     | Forberede og organisere miniring for nystartede lag i J/G 6 år                                                  |
| September  | Innmelding av antall spillere/lag for miniring til NHF region sørvest                                           |
| September  | Forberede og avholde oppstartsmøter med alle 6-12 års lag                                                       |
| September  | Delta på NHF oppstartsmøte aktivitetserie og sørge for at alle lag stiller med en representant                  |
| September  | Fordele hallansvar og dugnader for aktivitetserie høst                                                          |
| Oktober    | Delta på NHF oppstartsmøte miniring og sørge for at alle lag får informasjon og legges til i riktige FB-grupper |
| November   | Påminne ansvarlig lag (J/G 16) om Nissecup om planlegging/invitasjon                                            |
| Desember   | Fordele hallansvar og dugnader for aktivitetsserien for våren                                                   |
| Desember   | Nissecup arrangement 6-Senior.                                                                                  |
| Mars       | Send ut info om medaljefest i april og sørge for at arrangørlag er informert                                    |
| Mars       | Delta på årsmøte i Randesund håndball                                                                           |
| Mars       | Påmelding til NHF region Sørvest for lag til aktivitetsserie – frist 01.05                                      |
| Mars/April | Evalueringsmøter for lag 6-12 år i to grupper; miniring/aktivitetsserie                                         |
| April/Mai  | Arrangere medaljefest for 6-12 års gruppa i april/mai                                                           |

#### 4.1.9 Helteprosjekt.

Håndballen i Randesund har et eget «Helteprosjekt» hvor eldre spillere i Randesund Håndball mellom 14-18 år bistår som trenere for lag i aldersgruppen 6-12 år samt i barneidretten. De eldre spillerne skal være forbilder for de yngre spillerne og i tillegg forstå at alle må bidra i klubben.

Trenerkoordinator er med og gi «heltene» veiledning og opplegg rundt trening, samt skape dialogen mellom trener og «helter». Dette prosjekt har Randesund Håndball skapt med tanke på rekruttering, skape relasjoner mellom spillere/spillere og trenere i klubben. Med «Helteprosjektet» er de eldste spillere i Randesund med til å skape en kultur som forankrer seg fra de eldste lag ned til de minste.

## 4.2 Juniorhåndball 13-16 år

For Juniorhåndball 13-16 år har Randesund IL Håndball et gradvis økende fokus på å bygge god treningskultur gjennom solide og robuste treningsgrupper og godt kvalifiserte trenere/ledere.

Lag i aldersgruppen 13-16 år har normalt kamptilbud gjennom NHF breddeserie (lokalt) og i Regionserie. I tillegg til interne RIL arrangementer beskrevet i kap. 3.3, kan lag også delta i lokale cuper, hvor klubben betaler påmeldingsavgift. Klubben dekker også påmeldingsavgift for inntil to cuper utenbys. I denne aldersgruppen kan også laget delta på cuper utenlands.

### 4.2.1 Sportslige føringer for 13-16 årslagene

Randesund IL Håndball ønsker å utvikle gode og trygge sosiale miljøer med en god treningskultur. Dette skal sikre at den enkelte spiller kan utvikle sine håndballferdigheter med bakgrunn i gode basisferdigheter, for å bli så gode som de selv vil.

Randesund IL Håndball ønsker å beholde flest mulig lengst mulig i håndballen, og at alle som vil skal få være med. I en aldersgruppe hvor frafallsproblematikk er en utfordring, ønsker klubben å tilrettelegge for differensierte tilbud ved behov, for å ivareta vår null-visjon for frafall.

### 4.2.2 Organisering av trinn/treningsgrupper

Alle spillere i Randesund IL Håndball skal i utgangspunktet ha tilgang til det samme trenings- og kamptilbudet gjennom klubben med mulighet til å trene minst tre håndballøkter pr. uke og hvor det er spillerens interesse og sportslig nivå som er bestemmende.

Vi mener allsidighet er positivt, og at deltagelse i andre idretter ikke skal være ekskluderende hvis man må redusere antall håndballøkter pr uke. Særlig tilstrebes et godt samarbeid med RIL Fotball.

RIL Håndball ønsker at hvert trinn sees på som en helhet i denne aldersgruppen, og i mindre grad deles inn etter skolekrets. Det er likevel størrelsen på respektive årskull og treningsgrupper som i hovedsak vil være avgjørende for organiseringen.

- I de tilfeller hvor en treningsgruppe blir for stor, deles primært etter skolestrukturen som man har fra yngre lag (Strømme/Vardåsen og Dvergsnes/Kringsjø).
- I de tilfeller hvor en treningsgruppe blir for liten, vil en sammenslåing av ulike aldersgrupper være aktuelt.

*RIL Håndball har som mål å organisere og gjennomføre treningsleir for aldersgruppen 13-16 år hver høst. Her kan det likevel være behov for eksempel for differensierte opplegg for hhv. 13-14år og 15-16 år. Trinnansvarlig skal sammen med Juniorleder 13-16 forsøke å tilrettelegge for dette.*

### 4.2.3 Kampaktivitet og Sportslig utvikling 13-16 år

Organisering av kampaktiviteter i sesong for 13-16 år vil variere noe mellom de ulike årsklassene.

#### **Aldersgruppe 13 og 14 år:**

- RIL melder på lag til seriespill lokalt i A-serie og/eller B-serie. Ferdighetsmessig nivå og bredde på treningsgruppen vurderes i forkant av sesongen og før påmelding.
- RIL stiller med flere lag i A-serien hvis dette er mulig og hensiktsmessig.
- Spillerne ruller mellom lagene, slik at det ikke fremstår som faste A- og B-lag, hverken på trening eller i kamp, men det må forventes at et lag i A-serien samlet sett fremstår som sterkere enn et lag i B-serien.

*Dette inneholder både viktige og vanskelige skjønnsmessige vurderinger. Randesund IL Håndball skal ikke spisse lag for å prestere i serie/cup, men skal samtidig gi et godt tilbud til både de som allerede har utviklet gode håndballferdigheter og de som ennå har noen steg igjen. Dersom trenere/foreldrekontakter i et årskull er usikre bør klubb og trenerkoordinator konfereres.*

*Hvis en treningsgruppe er tilstrekkelig stor, kan den deles i «satsningslag» og «breddelag», basert på hvor mange ganger spillerne ønsker å trene pr uke. Det er altså interessen og ikke ferdighetsnivået som vil være avgjørende for en slik inndeling av lag.*

*Randesund IL Håndball ønsker at lag primært deltar på utvalgte turneringer. Dette har sin bakgrunn i ønske om å styrke miljøet på tvers av spillergrupper, og som ledd i samarbeid med andre klubber.*

#### **Aldersgruppe 15 år:**

- RIL melder på lag til lokal serie og til Regionserie. Ferdighetsmessig nivå og bredde på treningsgruppen vurderes i forkant av sesongen og før påmelding.
- RIL har som målsetning å stille lag i Regionserien med sportslige ambisjoner/prioriteringer som kan innebære noe differensiert spilletid, basert på både interesse og ferdighetsnivå. Det skal likevel etterstrebtes en felles treningsgruppe men med rullering mellom forskjellige kamptilbud.
- Spillere i 15 årsklassen fra naboklubber kan melde overgang til Randesund IL så lenge dette gjøres i samråd med moderklubben. RIL skal også være positive til at spillere fra naboklubber vil hospitere på trening. Slike avgjørelser tas av Sportslig utvalg.

Hovedfokus for treningsinnhold og sportslig utvikling i denne aldersgruppen er;

#### *Forsvar:*

- Tekniske og taktiske ferdigheter i både nedgruppert og utgruppert forsvarsformasjon
- Individuelle tekniske ferdigheter innen støting, takling og fotarbeid.

#### *Angrep (på trening):*

- Kunne anvende grunnleggende håndballferdigheter som rulle-, overgangs- og kryssningsspill i enkle oppstartsbevegelser
- Individuelle tekniske ferdigheter innen kast, skudd og fintebevegelser
- Utvikle individuelle ferdigheter for å bruke dem i småspillvarianter

#### *Angrep og forsvar (på kamp):*

- Kunne være bevist på sine arbeidsoppgaver, uavhengig om de er plass- eller spillerrelatert.
- Spillerne må tildeles roller slik at de kan benytte det de er gode på OFTE i en kamp.

#### *Individuell ballbehandling:*

- Utvikle ulike kast varianter, trikkskudd, pasninger bak rygg og nakke.
- Kastteknikk som gjør det mulig med harde og presise pasninger

#### *Fysisk:*

- Opplæring i løfteteknikk og prinsipper for styrketrening
- Konkret plan for utholdenhetstrening, styrketrening, skadeforebyggendetrening, koordinasjon og spensttrening

#### *Målvaktsrollen :*

- RIL har egne målvaktstreninger fra alderstrinn 12 år
- 

#### *Sosialt:*

- Lære gruppedynamikk slik at utøverne påvirker miljøet positivt og at det er lagets styrke.
- Utvikle utøvere som løfter mentalt hverandre og har det "GØY" sammen

-

#### 4.2.5 Trenere for aldersgruppen 13-16 år

Randesund IL Håndball har besluttet at hvert lag skal ha en trener pr. 8 spillere og en foreldrekontakt pr lag. Et lag kan ha flere trenere hvis dette er hensiktsmessig ut fra spillergruppa. Trener har fritak for betaling av treningsavgift for eget barn og er fritatt for dugnad under arrangementer. Betalings- og dugnadsfritak gir kun for en trener pr. seks spillere.

Etter endt sesong gjennomføres felles trinnmøte for å evaluere spillergruppen, treningsutbytte, og for å vurdere endringer/tilpasninger i organiseringen før neste sesong. På evalueringsmøte deltar trenere, trinnansvarlig og klubbens trenerkoordinator.

#### 4.2.6 Juniorleders årshjul (13-16 år)

Juniorleder 13-16 har ansvar for å følge opp aktiviteter gjennom sesongen som listet opp i årshjulet;

| Tidspunkt        | Oppgave                                         | Bistand fra       |
|------------------|-------------------------------------------------|-------------------|
| <b>April</b>     | Avklare påmelding av lag til NHF region sørvest | Daglig leder      |
| <b>Mai</b>       | Evalueringsmøte for lag 13-16 år                | trenerkoordinator |
| <b>Mai</b>       | Planlegge og avklare trenerbehov neste sesong   | Trenerkoordinator |
| <b>Juni</b>      | Treningstider fastsettes                        | Trenerkoordinator |
| <b>August</b>    | Møte med trenere/lagledere/foreldrekontakter    |                   |
| <b>September</b> | Infomøte med trenere og foreldrekontakter       | Trinnledere       |
| <b>September</b> | Delta på NHF sitt oppstartsmøte                 |                   |
| <b>September</b> | Treningsleir 15-16 år                           |                   |
| <b>Desember</b>  | Nissecup tredje juledag.                        |                   |
| <b>Mars</b>      | Årsberetning junior 13-16 år                    | Daglig leder      |
| <b>Mars</b>      | Delta på årsmøte i Randesund håndball           | Sammen med Styret |
| <b>April</b>     | Kontinuerlig arbeid med trenerbehov             | Juniorleder       |

#### 4.2.7 Sosiale arrangementer og tiltak

For aldersgruppen 13-16 år oppfordres hvert trinn til å arbeide med sosiale arenaer på tvers i løpet av sesongen (jenter-gutter og evt. hvis gruppen er delt). Aktuelle tiltak kan være fredagshåndball med pizzakveld, nattcup, teambuilding, julebord, landskamper på storskjerm o.l. Målet er at spillerne skal bli bedre kjent med hverandre og skape trygge sosiale rammer i miljøet. Det vil også gjøre overganger, evt. sammenslåing enklere, bygge samhold og redusere frafall ifra idretten i ungdomsskolealderen. Trenere og foreldrekontakter på trinnet har et ansvar for dette.

### 4.3 Seniorhåndball

Seniorhåndball i Randesund IL omfatter J/G junior og seniorlag i både høyere og lavere divisjoner. Tilbudet er betydelig differensiert med hensyn til klubbens størrelse, bredde og forskjeller i sportslig nivå. Klubben ønsker å fremstå som en velorganisert og kompetent klubb med et positivt miljø, en god utviklingsarena for spillere og med et godt sportslig toppnivå.

#### 4.3.1 Sportslige føringer for senior

Som en av landets største håndballklubber, har Randesund IL et selvstendig ansvar også for å drive seniorhåndball. For å motvirke frafall må klubbens miljø være attraktivt både sosialt og sportslig. I dette ligger evne og kapasitet til å ivareta et godt sportslig nivå, og langsiktighet helt fra yngre årsklasser og frem til seniornivå.

Klubben har som mål at vårt toppnivå for både Damer og Herrer som minimum bør være i 2.div. Eventuelle satsninger mot et 1.div nivå kan være aktuelt. Klubbens størrelse og bredde legger for øvrig også grunnlag for seniorlag i henholdsvis 3.div og 4./5.div.

### 4.3.2 Lag i 16- og 18 årsklassen

Randesund IL Håndball ønsker å kunne tilby et godt håndballtilbud for disse årsklassene, Randesund IL Håndball ønsker å legge til rette for at våre yngreslag kvalifisere seg til nasjonale serier (J/G16 til Bring og J/G18 til Lerøy). Vi ønsker å gi våre håndballspillere en god treningshverdag og gode håndballferdigheter. Dette krever god bredde i treningsmiljøet, hvor man både kan ivareta klubbens målsetning om eventuell deltagelse i nasjonale serier og et tilbud til ungdom som ønsker å spille håndball, men med noe lavere ambisjoner.

- RIL melder på lag til lokal Breddeserie og Regionserie i klasse 16 år og 18 år. Ferdighetsmessig nivå og bredde på treningsgruppen må vurderes før sesongstart. Her inngår også serie klasse 20 år. Spillere vil også ha en mulig kamparena i senior (2. eller 3. div).

**Bring (J/G16)** er den fremste nasjonale utviklingsarenaen for denne aldersgruppen.

- Lag som skal delta i nasjonal serie skal ha hovedtyngden av spillere fra egen junioravdeling. Lag som kvalifiserer seg til Bring-serien finansieres med 1/3 støtte fra Randesund IL Håndball, mens resten dekkes av spillere/foreldre gjennom dugnadsinnsats og egenandeler. Budsjett skal utarbeides i forkant og godkjennes av styret.

**Lerøy (J/G18)** er den fremste nasjonale utviklingsarenaen for denne aldersgruppen.

- Lag som skal delta i nasjonal serie skal ha hovedtyngden av spillere fra egen junioravdeling. Lag som kvalifiserer seg til Lerøyserien finansieres med 1/3 støtte fra Randesund IL Håndball, mens resten dekkes av spillere/foreldre gjennom dugnadsinnsats og egenandeler. Budsjett skal utarbeides i forkant og godkjennes av styret.

Klubben dekker deler av utgiftene til reiser og opphold i fm. Serie - kamper utenfor Agder.

Randesund IL Håndball har gjennom flere år deltatt i Ulzburg Cup (Tyskland) som avholdes i pisen. Klubben ønsker å motivere alle J/G18 spillere til å delta i turneringen som en sesongavslutning med en klar sosial profil, som et miljøskapende element og redusere frafall.

### 4.3.3 Senior Damer

Senior Damer har 2.div, 3.div og 4/5.div som kamparena. Satsninger mot 1.div vil derfor være aktuelt å vurdere opp mot klubbens spillergrunnlag, økonomi og trenerressurser.

Opplegg og sammensetning av treningsgrupper og lag bestemmes i stor grad fra år til år.

### 4.3.4 Senior Herrer

Senior Herrer har 2.div og 3.div som kamparena. Satsninger mot 1.div vil være aktuelt å vurdere opp mot klubbens spillergrunnlag, økonomi og trenerressurser.

Opplegg og sammensetning av treningsgrupper og lag bestemmes i stor grad fra år til år.

### 4.3.4 Treningsleirer

Randesund IL Håndball avholder normalt en større, felles treningsleir for J/G16 i Norge.

J/G Rekrutt og senior (2.div og 3.div) siste helgen i august. Treningsleiren har både et sosialt mål og sportslige mål knyttet til forberedelse til sesongstart.

#### 4.3.5 Trenere Senior

Alle lag skal ha minimum en hovedtrener og en assistent trener. I tillegg kan det for enkelte lag være snakk om ytterligere trenerressurser slik som målvaktstrener, fysisk trener, assistenttrener mv.

**Randesund IL Håndballs røde tråd** : for trenere fra aldersgruppe 16 år og oppover er det en ambisjon for klubben at systemer og formasjoner skal være gjenkjennelig og samkjørt slik at våre spillere kan spille på tvers av lagstruktur mv.

For J/G16 og J/G Junior skal det også være en foreldrekontakt pr lag. For seniorlagene skal det være en oppmann.

- **Trenere for J/G16**
- **Trenere for J/G Junior**
- **Trenere for senior 2.div**
- **Trenere for senior 3.div**
- **Trenere for senior 4.div/5.div.**

#### 4.3.6 Årshjul Senior

Foreldrekontakt/Oppmann har ansvar for å følge opp aktiviteter gjennom sesongen;

| Tidspunkt | Oppgave                                                           |
|-----------|-------------------------------------------------------------------|
| April     | Gjennomgang spillerstall/treningsgrupper                          |
| Mai       | Fellesmøte trenere : Erfaringsutveksling/overføring til ny sesong |
| Mai       | Påmelding nasjonale serier (2.div og 3.div)                       |
| Mai/juni  | Ulzburg turnering for G/J17-G/J18                                 |
| Mai/juni  | Budsjett senior                                                   |
| Mai       | Påmelding til regionale serier (4.div, 5.div., G/J)               |
| Juni      | Trenerkontrakter                                                  |
| Juni      | Fordeling av treningstider/hall                                   |
| August    | Oppstart fellestrening                                            |
| August    | Treningsleir (Danmark)                                            |
| August    | Dyreparken Håndballfestival (dugnadsarbeid)                       |
| September | Foreløpig terminliste (innmelding endringsønsker mv)              |
| September | Foreldrekontakt G/J16, G/J Junior og oppmann senior H/D           |
| September | Kvalifiseringsrunder Bring og Lerøy                               |
| September | Opplæring tidtaker, LIVE kamprapport, LiveStream                  |
| September | Dugnadsoppsett sekretariat, kiosk, klistervask mv.                |
| September | Seriestart 2. og 3. div                                           |
| September | Seriestart G/J16 og G/J Junior                                    |

## 5 Trenerrollen

### 5.1 Generelt

Randesund IL's trenere skal være tilstrekkelig skolerte og kompetente for treneroppgaven for sine respektive lag. Klubben har som mål at alle trenere ved oppstart av trenerverv, skal starte på NHF's Trener 1-stige, og videre at:

- Hovedtrener for 6-11 år skal ha deltatt på modul 1-4 i Trener 1-løpet (barnehåndball)
- Hovedtrener for 11-12 år skal ha fullført Trener 1-løpet.
- Hovedtrener for 13-15 år skal ha startet på Trener 2- løpet
- Hovedtrener for 16-18 år skal ha startet på Trener 2-løpet.
- Hovedtrener for senior (2.div og 3. div) skal som minimum ha fullført Trener 2-løpet

Klubben betaler all formell trenerutdanning, mot bindingstid. Det kan også søkes støtte til annen relevant kompetanseheving. Trenere får RIL-genser, T-skjorte og bukse til bruk på kamp.

Klubben har som målsetning å utvikle egne, eldre spillere som assistenter og trenerressurser for yngre lag, både på fast basis og som stedfortredere.

Trener har fritak for betaling av treningsavgift for eget barn og er fritatt for dugnad under arrangementer. Betalings- og dugnadsfritak gis kun for en trener pr. seks spillere.

### 5.2 Trenerens ansvar

Treneren har ansvar for

- å utarbeide aktivitetsplan for sitt lag pr. sesong hvor ansvar og treningsopplegg angis. (ved behov kan lagene få hjelp av trenerkoordinator til dette)
- å følge opp alle spillerne både på trening og i kampsituasjon.
- å sikre at alle spillerne på laget blir sett og tatt godt vare på.
- å sikre at spillerne er i bra fysisk form
- at spillerne får mulighet til å tilegne seg naturlige basiskunnskaper for sitt alderstrinn
- at klubbens treningstid blir utnyttet på en best mulig måte, ikke bare på eget lags vegne.

Alle klubbens trenere har ansvar for at klubbens spillere utvikles best mulig.

Trenere skal være åpne for hospitering for yngre spillere på trening der dette er naturlig og tilrådelig, fra 12-13-års alder. Hospitering skal godkjennes av hovedtrener og sportsligutvalg.

Trenere skal bidra til å utvikle et godt samarbeid også inn mot RIL Fotball, da klubben har en rekke barn i yngre årsklasser som deltar i begge idretter. Randesund IL ønsker at Fotball og Håndball skal være likestilt og at barna gis mulighet til å drive begge idretter.

## 6 Støttefunksjoner

### 6.1 Foreldre

Randesund IL Håndball er foreldredrevet og basert på frivillig arbeid. Vi ønsker positive foreldre som synes det er gøy å se sine barn spille håndball, og følge dem på kamp og trening. Og som bidrar med sin innsats slik at Randesund IL Håndball bygger et positivt miljø hvor barn, ungdom og voksne trives.

For Randesund IL gjelder Fair Play prinsippene OGSÅ for foreldre.

### 6.2 Foreldrekontakter

Alle lag skal ha minst en foreldrekontakt.

Foreldrekontakten organiserer dugnader, sosiale arrangementer og lotterier og er bindeleddet mellom foreldregruppa og treneren. Foreldrekontaktene bli kalt inn til møter med klubben i september og januar hver sesong.

Forventninger og retningslinjer for foreldrekontaktene er utdypet i eget informasjonshefte.

Det velges inn representant fra foreldrekontaktene i styret til håndballgruppa.

### 6.3 Dugnader

Alle foreldre må jobbe dugnad i forbindelse med Dyreparken Håndballfestival hvert år (max 2 pr. familie) Arrangementet avholdes en helg i august. Foreldre må også stille på dugnad i fm. egne arrangement/kamper, og etter instruks fra foreldrekontakt. Foreldre fra 15 årsklassen må stille på klistervask.

Foreldrene har ansvaret for at det betales treningsavgift og medlemskontingent til RIL, samt lisens til NHF fra 13 år.

## 7 Vedlegg, skjemaer, sjekklister

Randesund IL's hjemmesider inneholder aktuelle dokumenter slik som

- Instruks foreldrekontakt
- Hallinstruks