



Sportsplan

for

Voss

Handballklubb

VEDTATT AV STYRET I VOSS HK 21.SEPTEMBER 2023

Revidering av plan kvart 3 år.

Innhald

Sportsplanen skal	3
Målsetjing for Voss Handballklubb	3
Barnehåndball 6-12 år	4
Prinsipp for inndeling av treningsgrupper:.....	4
Prinsipp for leing av treningsgruppe og lag:	5
Sjekkliste for trening:	5
Mål og retningslinjer for aldersbestemte 6-9 år:	5
Mål og retningslinjer for aldersbestemte 10-12 år	5
Seriepåmelding og spel:	6
Hospitering	6
Prinsipp for utlån:.....	6
Prinsipp for representasjon og talentutvikling:	7
Støtteapparat:.....	7
Overgang frå barnehåndball til ungdomshåndball	7
Mål og retningslinjer for aldersbestemte 13-14 år.....	7
Mål og retningslinjer for aldersbestemte 15-16 år.....	8
Samarbeid med Voss gymnas, toppidrett håndball	9
Mål og retningslinjer for Jenter/Gutar 17-20 år og seniorlag	9
Oppfølging av målvakter i klubben.....	10
Prinsipp for innhenting av spelarar frå andre klubber.....	10
Klubbens forventningar til trenaren	10
Årsrapport	11
Anbefalt treningsmengde per årsklasse:	11
Foreldrevettreglar	11

Formålet med sportsplanen er heilskapleg rammeverk for all aktivitet i regi av Voss Handballklubb. Gjennom denne ynskjer me å forankra sportslege prinsipp der alle som er tilknytt Voss Handballklubb skal etterleva.

Lukke til med handballsesongen!

Sportsplanen skal

- Bidra til å gje alle trenarar, lagleiarar, foreldre og andre innsikt i retningslinjer for arbeid med laga i Voss HK. Dette vil sikra at det sportslege innhaldet har ein fellesnemnar i alle lag i klubben, og dermed sikra spelarane i kontinuitet og trygghet i treningsarbeidet ved hospitering, opprykk og trenar/lagleiarskifte.
- Gje støtteapparatet eit grunnlag for å kvalitetssikra aktiviteten i det enkelte lag igjennom sesongen.
- Vera eit referansepunkt for trenarar og lagleiarar når dei skal evaluera laget sitt etter kvar sesong.
- Vera eit oppslagsverk for foreldre og andre som er tilknytt klubben.
- Den skal vera retningsgjevande for all sportsleg utvikling i Voss HK. Den skal vera klubbens «raude tråd» slik at ein ny trenar for aldersbestemte lag skal veta kva spelargruppa har jobba med i tidlegare sesongar, og kva ein skal jobba mot.
- Å sikra spelarane eit trygt og utfordrande treningsmiljø som gjev alle eit strukturert tilbod med gradvis progresjon i aktivitetsnivå og ferdigheitsutvikling.

Sportsleg sett skal den vera eit verktøy for:

- Å gje same tilbod uavhengig av kven som utgjer støtteapparatet rundt det enkelte lag.
- Å gjera det attraktivt å vera trenar i klubben, ved å ha eit godt støtteapparat og moglegheit for utvikling gjennom samarbeid med andre trenarar, kurs og vegleing.
- Den skal fungere som eit hjelpemiddel og styringsverktøy for alle trenarar og støtteapparat i klubben.
- Klubben har laga og vedtatt denne sportsplanen som skal nyttast av alle lag. Det blir tatt sikte på at planen blir endra og utvikla i samsvar med utviklinga i laget og samfunnet elles.
- Målretta trening og leik, og eit godt miljø.
- Lagleiarar, foreldre og utøvarar i Voss HK skal gjera sitt forer moro for alle å spela handball med og mot Voss HK. Me skal jobba for positive tilrop frå tribunen.
- Me aksepterer ikkje protestar, kjeftbruk og sjikanøse tilrop til dommarar og spelarar, korkje frå benken, frå spelarar eller frå tribuna. Sportsleg utval til fylgje opp eventuelle saker, og det vil bli konsekvensar ut frå kva grad dette har vorte gjort.
- Lagleiarar helsar på andre lagleiarar og dommarar. Me ynskjer kvarandre god kamp med eit hyggjeleg smil.
- Lagleinga tek ansvar for spelarar som blir «varme i toppen» undervegs. Usportsleg åtferd eller protest mot dommaravgjersler skal straks gje opphald på benken. Alle i Voss HK er opptatt av fair play, og alle takkar fint for kampen og ynskjer motstandarane god tur heim.

Målsetjing for Voss Handballklubb

Voss HK ynskjer sportsleg å vera ein god handballklubb, med tilbod til gutar og jenter og samtidig som me skal oppretthalda vår posisjon innan breiddesatsing målt i antal spelarar, trenarar, dommarar og leiarar.

- Voss HK ynskjer et aktivt damelag/herrelag der målsetninga vert vurdert frå sesong til sesong, etter kva spelarstall klubben har til ei kvar tid.
- Voss HK jobbar dagleg for å ha ein sunn og god økonomi i klubben.

For å oppnå suksess: For å oppnå sportsleg suksess har me identifisert desse kritiske suksessfaktorane:

1. Aktiv deltaking frå utvalde trenarar i vidareutviklinga av klubben sin Sportsplan
2. Effektiv organisering av klubbens sportslege aktivitetar.
3. Det vert jobba etter utarbeidde målsettingar og sesongplanar for kvart lag/alderstrinn
4. Ha engasjerte foreldre som kan bidra på alle plan rundt laga.
5. Me må ha fokus på, og respektera, enkeltmennesket og deira potensiale.
6. Trenarar må kommunisere på tvers av årsklassar, med eit oppstartsmøte ved sesongstart. Her kan vidare kommunikasjon gjennom sesongen avklarast.
7. Voss HK må ha ein økonomi som til ei kvar tid står i forhold til det sportslege ambisjonsnivået klubben har.

Barnehåndball 6-12 år

Håndball skal vera for alle. Det skal vera sosialt og trygt. Me skal ha fokus på leik, utvikling og fair play. Me anbefaler alle i klubben å lesa Noregs Handballforbund sitt hefte om barnehåndball, slik at alle våre utøvarar opplever å bli sett og høyrd innanfor gode rammer rundt kvart lag. Trenarens oppgåve er å skapa eit miljø der alle trivst. Gruppesamansetningane på treningar skal variere, og alle spelarane er like viktige. Der det er fleire vaksne per aldersgruppa ynskjer Voss HK eit godt samarbeid mellom trenarane, slik at spelarane kan rullere på stasjonar mellom kvar voksen. Treningane skal vere allsidige og prega av leik. Den skal innehalda grunnleggjande bevegelses-trening med og utan ball og grunnleggande ballbehandling. Treninga skal tilpassast barnas ferdigheitsnivå.

Voss Handballklubb skal satse breidde på desse alderstrinna. Barn og unge søkjer til handballen fyrst og fremst for å vere saman med vennene sine, og fordi eit godt handballmiljø i lokalmiljøet er attraktivt. Samhald mellom dei unge skal stimulerast, då et slikt samhold skaper lagånd. Lagleiinga skal leggja vekt på å gjennomføre aktivitetar som skapar samhold og lagfølelse i foreldregruppa og spelargruppa. Foreldre og føresette blir oppfordra til å møta på kamper, treningar og turneringar og å engasjera seg i lagetts aktivitetar. Arrangere sosialt samvær 2-4 ganger pr. Sesong. Det skal organiserast to foreldremøte i løpet av sesongen. På foreldremøte skal gjeldande del av sportsplan for årsklassen bli gått gjennom, og retningslinjer for barneidretten skal takast opp. Gode rutinar når nye spelarar begynner, 2 på laget som kan vera fadder for ny spelar. 3-5 positive tilbakemeldingar til kvarandre i løpet av ei trening.

Prinsipp for inndeling av treningsgrupper:

I aldersgruppe 6-12 år ynskjer Voss HK primært felles treningsgrupper på tvers av alle barneskulane i Voss Herad.

Prinsipp for leing av treningsgruppe og lag:

Treninga skal læra utøvarane grunnleggjande ballbehandling. Det betyr at treninga skal gjera utøvarane kjent med ballen gjennom lek og varierte øvingar. Alle utøvarane skal få prøve seg i alle posisjonar, inkludert målvakt. Me anbefalar alle trenarar å ta trenarkurs 1, der regionen gjev mange gode tips til gjennomføring av treningar på dette alderstrinnet. Voss HK dekkjer utgifter til trenar 1 kurs for trenarar som høyrer til lag i klubben. Stasjonstrening er optimalt med dei yngre laga. De finn mange gode øvingar og opplegg for trening i «Learn handball» som alle trenere får tilgang til og

<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/>.

<https://www.handball.no/nyheter/2019/09/bedre-barnehandball-med-startpakka/>

<https://www.handball.no/nyheter/2019/09/bedre-barnehandball-med-startpakka/> OBLIGATORISK

Sjekkliste for trening:

- Unngjekk me køar, og greidde me å halda alle i aktivitet heile tida under øvingane?
- Opplevde spelarane at treninga var kjekk og prega av lek?
- Fekk spelarane brukt mykje tid med ball med mange ballberøringar?
- Hadde me fokus på innlæring av kast –og mottaksferdigheiter?
- Brukte me mykje tid på småspeløvingar?
- Hadde me øvingar av ulik vanskegrad?
- Avslutta me økta med ein morosam konkurranse?
- Var me flinke til å visa øvingane for spelarane?
- Vart alle spelarane sett og høyrte i løpet av treninga?

Mål og retningslinjer for aldersbestemte 6-9 år:

- For at alle skal få spela så mye som mogleg, bør det meldast på fleire lag så langt det er mogleg.
- Ideelt å ha med til kamp er 5 spelarar på et Mini-lag. Ein skal forsøka å lage jamne lag slik at alle har like forutsetningar for gode lagsprestasjonar på banen
- Inndeling av lag bør vera slik at barna har ein eller fleire venner på laget
- Fokuser på prestasjon, framgang og Fair Play – ikkje på seier eller tap.
- Sjølvtilitt og trygghet kjem ikkje av seg sjølv, men det kjem gjennom gode tilbakemeldingar frå venner, foreldre og trenarar
- Ingen er tent med å vinne eller tape 15-3. Det aller viktigaste som lagleiar i kampsituasjon er å leggje større vekt på meistring enn resultat. Det er trenaren si oppgåve å sørge for eit jamt resultat i kampane.
- Sosial trening for å oppnå gjensidig respekt for kvarandre. Understrek tydinga av lagspel. Vis at alle er like viktige for laget ved å variere startoppstilling, og la alle spelarane får prøve alle posisjonar på banen.
- Legg vekt på å få spelarane til å møte til avtalt tid, og riktig forberedt til trening og kamp. Me krev at utøvarane varslar forfall frå kamp og trening til trenar eller lagleiar i god tid.
- Arrangera turnering i klubben, invitera lag som er nærme Voss for ein kveld med litt handball speling i hallen.

Mål og retningslinjer for aldersbestemte 10-12 år

I denne aldersgruppa skal det fortsatt trenast allsidig og variert. Det skal leggast vekt på at spelarane får prøve seg i forskjellige spelarposisjonar både på trening og i kamp.

Grunnleggjande ballbehandling prioriteres. Er spelarane aktiv innanfor andre idrettar, skal dette tas høgde for i spelarens totale treningsbelastning. Godt samarbeid med spelarens andre aktivitetar.

Trenaren skal leggja opp trening etter øvd – uøvd prinsippet, det vil sei; gje spelarane utfordring etter sitt meistringsnivå. Dette medfører at i deler av treningsøkta kan spelarane bli delt i mindre grupper etter nivå. Me anbefaler alle trenarane å ta trenarkurs 1, der regionen gjev mange gode tips til gjennomføring av treningar på dette alderstrinnet. De finn også mange gode øvingar og opplegg for trening i «Learn Handball» som alle trenarane får tilgang til.

Det skal arrangerast minst 2 sosialkveldar i løpet av sesongen. Ein av desse skal vera felles med gutar og jentelag i aldersklassen. Det skal arrangerast 2 foreldremøte i løpet av sesongen. På foreldremøte skal gjeldande del av sportsplan for årsklassen bli gått gjennom, og retningslinjer for barneidretten skal takast opp.

Legg vekt på å få spelarane til å møta til avtalt tid, og riktig forberedt til trening og kamp. Me krev at utøveren varslar forfall frå kamp og trening til trenar eller lagleiar i god tid.

Seriepåmelding og spel:

Dette prinsippet skal også reflekterast i seriespel. NB! Det skal likevel IKKJE vera faste lag i serien, det skal vera rullering mellom spelarane innanfor same treningsgruppa. Spelarane skal få prøva seg i ulike nivå, samt det skal vera rullering på alle spelarplassar i kamp. For alle spelarane i treningsgruppa der det er tilknytte lag i A og B serie, skal det strevast etter tilnærma lik speletid i sesongen sett under eitt.

• *Fra 12 år skal det vera muligheter for hospitering med bakgrunn i treningsiver, prestasjonar og haldningar*

Hospitering

Hospitering er eit tilbud til dei mest treningsivrige utøvarane, og gjeld frå alderen 12 år.

Hospitering går ut på at spelarane i ein definert periode får delta på ein eller fleire treningar med lag som har utøvere som er eit år eldre. Hospitering skal alltid vera eit tilbod i tillegg til trening i egen gruppa, ikkje i staden for. Dette skal løysast i god dialog mellom trenarar og sportsleg leiar.

Voss HK tilbyr spelarane moglegeheiter til hospitering gjennom avtale inngått mellom begge treningsgruppers trenere, spelarar og foreldre. Laga melder inn sine aktuelle utøvarar til laget over og avtalar kva dagar ekstratilbodet skal vera og for kva periode.

Det bør alltid vere ein prøveperiode, for å sjå korleis dette fungerer for spelarane sjølve. Det bør ikkje vera meir enn 3-5 spelarar som hospiterer. Hovudtrenar er ansvarlege for at den enkelte utøvar tilpassar treningsmengda sin riktig slik at det ikkje blir belastningsskadar. Det er viktig å merke seg at hospitering i hovudsak handler om ekstra trening, ikke nødvendigvis deltaking i kamp. Om hospiterande spelar deltar i kamp må det sjåast i samanheng med spelarens

totalbelastning. Ved hospitering skal vurderingsskjema for de aktuelle spelarane fyllast ut.

Skjema leverast til trenaren for laget over, og perioden for hospiteringa blir fastsett. Det skal alltid fyllast ut ein evaluering av utøveren i etterkant, som blir levert til spelarens trener.

Hospitering er primært eit ledd i enkeltspelarens utvikling.

• *Ved tvist om hospitering og bruk av spelarane, bestemmer Sportsleg utval i samarbeid med trenar, spelar og foreldre om kva som er fornuftig.*

Prinsipp for utlån:

Med utlån meiner me å spela ein kamp på eldre års trinn.

Alt utlån av spelarar skal gå gjennom **spelarens trenar**. Dette inneber at ingen andre

trenarar skal ta kontakt direkte med spelarar angående dette.

- I forbindelse med utlån er spelarens trenar ansvarleg for at spelarane ikkje blir overbelasta i samarbeid med spelar og foreldre skal det takast omsyn til kviletid, skulearbeid og spelarens moglegheit for sosial omgang.

Prinsipp for representasjon og talentutvikling:

- Dei beste spelarane blir meldt opp til regionale samlingar. Påmelding av disse gjeres av hovedtrener for den aktuelle spiller. Pr. dag dato må foreldra til spelarane sjølve melda seg på ekstra treningar med kretsen.

Støtteapparat:

- Kwart lag bør ha 1 ansvarleg trenar med minimum Trener 1 modul 1- 4 og ein foreldrekontakt, lagleiarlagleiar, dugnadsansvarleg, kafé-ansvarleg. Trenarane til desse aldersgruppene blir dekkja gjennom rekruttering frå foreldregruppa.
- Spelarane frå eldre lag kan nyttast som assistentar, men laget skal ha ein vaksen leiar som fylgjer laget under trening og kampar.
- Trenarane skal gjennomføra kurs i regi av klubben som gjev dei tilstrekkeleg kunnskap til å gje spelarane dei riktige sportslege utfordringar, samtidig som den sosiale faktoren ivaretas.
- Norges Idrettsforbunds Barneidrettsbestemmelser skal ligge til grunn for aktiviteten på desse alderstrinna + NHF brosjyre "Barnehandball». Tips og retningslinjer for leiarar med ansvar for handballspelarar i alderen 7 -12 år."

Overgang frå barnehandball til ungdomshandball

- Klubben legg til rette for tettare samarbeid mellom dei ulike aldersgruppene i trening og kamp.
- Trening og seriespel er i endå større grad basert på meistringsnivå.

Ein bør ha eit ekstra fokus på god innlæring av skot frå golvet (grunnskot) i denne perioden. Den stemte foten («tenkefot») gjer spelaren tryggare i vidare avgjersler i spelet, både når det gjeld skot, finter og vidarespel.

Me må og ha tydelegare fokus på at spelarane må gå i mellom rom, ikkje direkte på forsvarsspelar, dette gjev større moglegheiter for medspelarane og spelaren sjølv. Med linjespelar i motsatt rørsle, gjev det større trugsmål mot mål.

Me må ikkje gløyme fokuset på å ha høg kast- og skotarm, og dette gjeld heile utviklingstrappa.

I forsvar bør ein ha øvingar som betrar fotarbeid/sideforflytting, samspel og kommunikasjon. Ein bør starte med 6-0 forsvar med teljing, og når dette sit kan ein leggje inn 6-0 med støtande trearar. Med dette som grunnforsvar kan ein utfordre spelarane med eit 5-1 forsvar. Dette kan vere lurt å øve på både som forsvar- og som angreppsspelar.

Eit viktig poeng er at ein må fokusere like mykje på keeperane som utespelarane. Det er ein fordel med to trenarar på økter, slik at keeperane får nok merksemd.

Mål og retningslinjer for aldersbestemte 13-14 år

På dette alderstrinnet legg me vekt på teknisk trening med ballbehandling og kasteteknikk i stort tempo og stor bevegelse. Me fokuserer på at utvikling av samhald i treningsgruppa, gjev individuell sjølvbilde og trygghet som tenar laget både i trening og konkurranse.

Sosial trening blir vektlagt for å oppnå gjensidig respekt for kvarandre. Understrek tydinga av lagspel. Vis at alle er like viktige for laget ved å variere startoppstilling. Lær spelarane å akseptera medspelaranes sterke og svake side. Nye utøvarar skal tas imot på en positiv og god måte.

I tillegg til trenings- og kampaktivitet skal spelarane ha regelmessige møter/sosiale samlingar.

Desse arrangementa skal i utgangspunktet haldast med trenar og/eller lagleiar til stades.

Hovudhensikt med desse møta er å spleise spelargruppa saman. Lagleinga bør sørge for at det blir halt sosialkveldar med spelarane, lagleing og foreldre i løpet av sesongen. Det skal haldast minimum 2 foreldremøte i løpet av sesongen. På foreldremøte skal gjeldande del av sportsplan for årsklassen bli gått gjennom, og retningslinjer for ungdomsidretten skal takast opp.

Legg vekt på å få spelarane til å møte til avtalt tid, og riktig forberedt til trening og kamp. Me krev at utøvaren varslar forfall til kamp og trening til trener eller lagleiarlagleiar i god tid.

I denne alderen kan det og leggjast meir vekt på:

- styrketrening (med egen kroppsvekt) og kondisjonstrening
- skadeforebyggjande trening
- kosthald
- mental trening
- Sosiale arrangement
- Etterstreve fast målvakt med målvaktstrening.
- Alle som stiller til kamp skal få tilnærma lik speletid.
- Alle skal ha eit likt basis- treningstilbod.

Hovudmålet er at vi må ta vare på spelarane som spiller for å ha det kjekt, slik at me ikkje mister dei, samt gje eit godt tilbod til dei som vil satsa høgare.

Støtteapparatet:

- Trenarane på disse aldersgruppene søkast rekruttert med personar som har, eller er i ferd med å skaffa seg Trener 1 kompetanse.
- Alle lag bør ha eit støtteapparat bestående av minst en foreldrekontakt, lagleiarlagleiar, dugnadsansvarlig, kafevakt.

Mål og retningslinjer for aldersbestemte 15-16 år

På dette alderstrinnet legges det vekt på tekniske ferdigheter og blick for spillet (vurdering av muligheter) slik at utøverne velger gode løsninger i ulike situasjoner. Ferdigheter videreutvikles individuelt i forhold til utøverens nivå og spilleposisjoner. Det legges også vekt på teknisk trening med ballbehandling og kasteteknikk i stort tempo og stor bevegelse. Vi fokuserer på at utvikling av samhold i treningsgruppa, gir individuell selvfølelse og trygghet som tjener laget både i trening og konkurranse.

Lagledelsen skal sørge for at det holdes minimum 3 hyggekvelder med spillere og lagledelse i løpet av sesongen. Et av disse møtene kan være en felles avslutning for hele årsklassen med både gutter og jenter. Det skal avholdes minimum 2 foreldremøter i løpet av sesongen. På foreldremøte skal gjeldende del av sportsplan for årsklassen bli gått gjennom, og retningslinjer for ungdomsidretten skal tas opp.

Jenter 16-laget må samarbeide og ha dialog med seniorgruppa om forsvar- og angrepssystem, slik at ein har ei felles forståing. Slik vert hospitering og spel for damelaget tryggere.

I denne alderen kan det også legges mer vekt på:

- styrketrening og kondisjonstrening
- skadeforebyggende trening
- kosthold

- mental trening
- sosiale arrangement

Kamper:

- Det gis muligheter for å differensiere spillergruppen i kamper og cuper. Dette i samråd med sportslig utvalg.
- Alle skal tilbys et så likt treningstilbud som mulig.
- Velge representanter til ungdomsutvalg, minst 1 pr påmeldte lag i serie

Støtteapparatet:

- Trenerer på desse aldersgruppene søkes rekruttert med personer som har, eller er i ferd med å skaffe seg Trener 2 kompetanse eller tilsvarende.
- Alle lag bør ha et støtteapparat bestående av minimum trener og hjelpetrener/assistent, minimum ein foreldrekontakt, lagleiar, dugnadsansvarlig, kafevakt.

Prinsipp for oppflytting:

Med oppflytting mener vi at en spiller permanent flyttes til et eldre års trinn (følger ikke eget års trinn på treningar)

- Som en avtalt sportslig satsning mellom spiller og klubb, vil Voss Handballklubb kunne tilby oppflytting fra året spilleren fyller 16 år.
- Overgangen til damelaget starter når de beste og mest ambisiøse spillerne går fra forrige sesongs 16-årslag inn i jenter 17-20.

Samarbeid med Voss gymnas, toppidrett handball

Klubben bør ha eit kontinuerleg samarbeid med Voss gymnas, toppidrett handball. Det vil hjelpe spelarar som både vil vidareutvikle seg, samt ynskjer å ha fokus på utdanning.

For å få fleire søkjarar på toppidrett handball, og minke fråfallet frå ungdomshandballen på Voss, skal me ha jamlege treningar for spelarar på 8-10. trinn (minimum 1 trening i månaden). Her vert treningane lagt opp slik treningskvardagen er på gymnaset. På gymnaset har ein eit større fokus på individuell utvikling, både teknisk, taktisk og fysisk.

Det er viktig med eit godt samarbeid mellom trenarar i Voss HK og trenar/lærar på gymnaset, spesielt i periodar med høg belastning – treningar, kampar og skulearbeid.

Mål og retningslinjer for Jenter/Gutar 17-20 år og seniorlag

På dette alderstrinnet blir det lagt vekt på å halda på flest spelarar så lenge som mogeleg. Avhengig av kvar enkelt årsklasse/årskull og antal spelarar blir det påmeldte lag i serien etter spelaranes hele årsklassen med både gutar og jenter. Det skal haldast minimum 2 foreldremøte i løpet av sesongen.

Kamper:

- Det er moglegheiter for å differensiere spelargruppa i kamper og cupar. Dette i samråd med sportsleg utval.
- Alle skal få tilbod om eit treningstilbod etter sitt ynskje med tanke på totalbelastning og skule.

Støtteapparatet:

- Trenarar på desse aldersgruppene søkast rekruttert med personar som har, eller er i ferd med å skaffe seg Trener 2 kompetanse eller tilsvarende.

- Alle lag skal ha eit støtteapparat bestående av minimum trenar og hjelpetrenar/assistent, minimum ein foreldrekontakt, lagleiar, dagnads-ansvarleg, kafé-vakt.
- ynskje med tanke på antal treningar per veka, satsa/ ikkje-satsa, forsøk på kvalifisering i serie.

I denne alderen kan det og leggast meir vekt på:

- styrketrening og kondisjonstrening
- skadeforebyggjande trening
- kosthald
- mental trening
- sosiale arrangement
- totalbelastning i forhold til trening, kamper, skule, arbeid.

Spelarane bør ha månadlege møter. Lagleiinga skal sørge for at det blir haldt minimum 3 sosialkveldar med spelarane og lagleiing i løpet av sesongen. Eit av desse møtene kan være en felles avslutning for spelargruppa.

Oppfølging av målvakter i klubben

Ein av dei viktigaste suksessfaktorar i moderne handball er målvakts arbeid. For å sikre at me oppnår dei konkurransemessige fortrinn det er å ha en målvakt med høg redningsprosent, ynskjer me å ha eit spesielt fokus på dette området. For junior og seniorgruppa iverksette me fylgjande tiltak for målvakter:

1. Voss HK etablera ei eigen målvaktgruppe.
2. Målvakter vil i løpet av sesongen bli tatt ut fra sine treningsgrupper og samlast for spsialtrening
3. Frå og med 12 år ynskjer me bevisst å rekruttera spelarar som ynskjer å bli målvakt til målvaktarbeid
4. Me skal tilretteleggje for å skapa eit godt målvakts miljø gjennom møter/samlingar (teori, forelesningar, video..)
5. Det vil utarbeidast treningsmomenter for målvakter som skal nyttast innad i Treningsgruppa

Prinsipp for innhenting av spelarar frå andre klubber

Når det er snakk om spelarar eldre enn 16 år, er framgangsmåten den at sportsleg leiar sender ein e-post til aktuell klubb der det informerast om at Voss HK vil ta kontakt med namngitt spelar med tanke på spel for Voss HK i kommande sesong.

Klubbens forventningar til trenaren

Trenaren pliktar å gjera seg kjent med Sportsplanen og gjera sitt ytterste for at treningsgruppa og lagene når de fastsatte mål for det enkelte alderstrinn.

- Underteikna trenarkontrakt.
- Levera politiattest
- Jobba etter Voss HK sin ungdomsidrettsplakat og barneidrettsplakat.
- Delta på Sesongslepparrangement ved sesongstart
- Trena laget i henhold til dei tildelte treningstider.
- Leia laget i kampar, serie og cupar.
- Sørge for at laget har god opptreden på og utenfor banen. Fylgja Fair Play. Trenarane skal ikkje uttale seg negativt om egne eller andre spelarar/trenarar i det offentlege rom.
- Være lojal mot klubben i sine uttalelser.
- Ved sesongavslutning; Skrive Årsrapport.
- Møteplikt på trenerforum.
- Vera positiv! Ros er bedre enn ris!

- Oppmuntra, motivera og rettleia spelarane som gjer sitt beste for å lukkast.
- Bruk tid på å lytte og snakka med spelarane – også før og etter trening.
- Møte presis og godt forberedt til trening og kamp.
- Sørge for stor aktivitet på treningane.
- Vera bestemt og rettferdig.
- Ta tak i konflikthar som måtte oppstå og prøve å finne gode løysingar.

Årsrapport

Trenar / lagleiar skriv årsrapport for sitt lag.

Denne skal innehalda:

- Namn på lag
- Namn på spelarane
- Namn på lagleiar og trenar
- Resultat fra serien (frå og med 12 år)
- Rapport om deltaking i cupar og turneringar

Anbefalt treningsmengde per årsklasse:

- 6 - 9 år 1 gang pr. uke, 60 min.
- 10-11år 1-2 ganger pr. uke, 60 min. Økter
- 12-13 år 2-3 ganger pr. uke 60–90 min. Økter
- 14-15 år 2-4 økter pr. uke pr. uke, 60 – 90 min. Økter
- 16- senior 2-4 økter pr uke, 90 – 120 min. Økter

Egentrening eller trening på skulen kommer i tillegg.

Foreldrevettreglar

- Møt opp på trening og kampar, ungane ynskjer det!
- Gje oppmuntring til alle spelarane under kampen!
- Gje oppmuntring både i medgang og motgang - ikkje gje kritikk!
- Hjelp ditt barn til å tåle både sier og tap!
- Støtt dommeren - ikke kritiser dommeravgjørelser!
- Respekter lagleiarar bruk av spelarar!
- Vis respekt for det arbeidet klubben gjer - tilby din hjelp!
- Hugs at det er barnet ditt som spelar handball - ikkje du!
- Lat trenaren få arbeidsro! Ved spørsmål: Ta kontakt med foreldrekontakt eller lagleiar.