



SPORTSPLAN

ASKØY

HÅNDBALLKLUBB

(Aktuell i tidsrommet 2017-2020)





Innholdsfortegnelse

FORMÅL:	3
DELMÅL OG STRATEGIER FOR ASKØY HÅNDBALLKLUBB:	4
VÅRE SUKSESSKRITERIER:	5
BARNEHÅNDBALL 6-12 ÅR:	5
MÅL OG RETNINGSLINJER I KAMP FOR ALDERSBESTEMTE 6-9 ÅR:	6
MÅL OG RETNINGSLINJER I KAMP FOR ALDERSBESTEMTE 10-12 ÅR:	6
HOSPITERING:	7
OVERGANG FRA BARNEHÅNDBALL TIL UNGDOMSHÅNDBALL	8
MÅL OG RETNINGSLINJER FOR ALDERSBESTEMTE 13-14 ÅR:	8
MÅL OG RETNINGSLINJER FOR ALDERSBESTEMTE 15-16 ÅR:	9
MÅL OG RETNINGSLINJER SENIOR:	10
KLUBBENS FORVENTNINGER TIL TRENEREN:	11
DET STILLES FØLGENDE MINIMUMSKRAV TIL TRENERKOMPETANSE:	11
AHK DOMMERPLAN 19/20	12
ÅRSRAPPORT :	13
TRENERENS TI BUD:	13
AKTIVITET:	13
FORELDREVETTREGLER	14
LØNN, HONORAR OG GODTGJØRELSE:	15
CUPER:	15
ÅRSHJUL:	15
VEDLEGG:	15



Formål:

«Flest mulig - lengst mulig - best mulig sammen»

Formålet med denne sportsplanen er et enhetlig rammeverk for all aktivitet i regi av AHK.

Hovedmålet i AHK er å ha en seniorgruppe med egenproduserte spillere, og all aktivitet i AHK skal underbygge denne målsettingen.

Sportsplanen skal:

- Bidra til å gi trenere, oppmenn, foreldre og andre innsikt i retningslinjer for arbeid med de yngre lagene i klubben.
- Sikre spillerne kontinuitet ved trener / oppmannsskifte
- Gi støtteapparat grunnlag for å kvalitetssikre aktiviteten i det enkelte lag gjennom sesongen
- Være et referansepunkt for trener og oppmann når de skal evaluere sitt lag etter hver sesong
- Være et oppslagsverk for foreldre og andre som er tilknyttet klubben.
- Den skal være retningsgivende for all sportslig utvikling i AHK. Den skal være klubbens «røde tråd» slik at enhver ny trener for et aldersbestemt lag skal vite hva spillergruppa har jobbet med i tidligere sesonger.

Sportslig sett skal den være et verktøy for:

- Å gi samme tilbud uavhengig av hvem som utgjør støtteapparatet rundt det enkelte lag.
- Å gjøre det attraktivt å være trener i klubben, ved å ha et godt utbygd støtteapparat og mulighet for faglig utvikling gjennom samarbeid med andre trenere.
- Den skal fungere som ett hjelpemiddel og styringsverktøy for alle trenere og støtteapparat i klubben.

Klubben har laget og vedtatt denne sportsplanen som skal benyttes av alle lag. Det tas sikte på at planen endres og utvikles i samsvar med utviklingen i laget og samfunnet ellers. Et viktig grunnlag for sportsplanen er rekruttering av egne spillere som har lyst til å satse på håndball. Ideologien er at det må satses på å gi et tilbud til mange – i bredden – så lenge som mulig. Måltrettet trening og lek, godt miljø og alle skal få spille omtrent like mye.

Lagledere, foreldre og utøvere i AHK bidrar til at det er morsomt for alle å spille håndball med og mot AHK. Vi får positive tilrop fra tribunen. Vi aksepterer ikke protester, kjeftbruk og sjikanøse tilrop til dommer og spillere, hverken fra benken, fra spillere eller fra tribunen.

Lagledere hilser på andre lagledere og dommere. Vi ønsker hverandre god kamp med et hyggelig smil. Lagledelsen tar ansvar for spillere som blir «varme i toppen» underveis. Usportslig opptreden eller protest mot dommeravgjørelser skal umiddelbart gi opphold på benken.

Alle i AHK er opptatt av fair play, og alle takker for kampen.

Vi har alltid vunnet noe, selv om vi taper kampen.

Askøy håndballklubb er først og fremst en breddeklubb.



Delmål og strategier for Askøy håndballklubb:

Delmål sesongen 2019-2020:	Strategier:
Øke medlemsmassen (særlig å tilstrebe oss guttelag i alle årsklasser).	Arrangere åpen dag i september for 1. - 3. trinn. Ranselpost. Medieoppslag.
Rekruttere enda flere klubbdommere.	Obligatorisk dommerkurs for jenter og gutter 15 i september. Følge opp de dommerne som allerede er i klubben.
Øke samarbeidet mellom trenerne i klubben Utdanne flere trenere med videre moduler	Obligatorisk trenerforum med fastsatte datoer i et årshjul. Intern kursing på tvers av aldersgruppene. Arrangere årsfest for Askøy Håndballklubb. Avtale trenerkurs med kretsen før sommeren.
Hindre frafall i ungdomsårene. Legge til rette for tema/posisjonstreninger på tvers av kjønn og alder. Lage flere hospiteringsgrupper tilpasset spillernes nivå.	Samarbeid med MOT i Askøy Godt samarbeid med andre idretter. Allsidighet er viktig. Ungdomsutvalget Beholde store treningsgrupper Bevisstgjøre foreldre på sin rolle i barne-ungdomsidrett (jamfør Foreldrevettreglene)
Guttehåndballssatsing.	Videreføre samarbeid i sone 6 samt få tettere samarbeid i ungdomslagene internt i klubben.
Seniorlag dame: stabilisere laget i 3.divisjon	Stabilitet i spillergruppen, samt «dra opp» spillere fra junioravdelingen.
Fair play	Våre spillere, trenere, lagledere, tillitsvalgte og foreldre går foran som et godt eksempel i alle konkurranser.
Følge opp Ungdomsutvalg 2 foreldrekontakter som ledere, samt representant fra sportslig utvalg.	Obligatorisk valg av representanter fra 13 år. Avholde minst 1 møte i halvåret. Samarbeid med MOT. Få til en treningshelg med ungdomsutvalget.



Våre suksesskriterier:

Vi er på vei til å lykkes hvis:

Utviklingen mot å bli bedre spillere er overordnet resultatet i den enkelte kamp.

Alle sitter igjen med en god følelse etter trening og kamp, og aldri skal noen spiller i AHK ha følelsen av ikke å ha strukket til så sant han eller hun har forsøkt sitt beste.

Spillerne gis utfordringer på sitt ferdighets- og ambisjonsnivå. Medlemmene blir i klubben. Frem til ungdomstiden og også etter denne, enten som aktive, dommere eller i andre funksjoner.

Barnehåndball 6-12 år:

Håndball skal være for alle. Det skal være sosialt og trygt. Vi skal ha fokus på lek, utvikling og fair play. Vi anbefaler alle i klubben å lese Norges Håndballforbund sitt hefte om barnehåndball, slik at alle våre utøvere opplever å bli sett og hørt innenfor gode rammer rundt hvert lag. Trenerens oppgave er å skape et miljø der alle trives. Vi anbefaler at treningene, spesielt for 6 -8 åringer, organiseres i mindre grupper med rundt 6 spillere per voksen. Gruppesammensetningene skal variere, og alle spillere er like viktige. Der det er flere voksne per aldergruppe ønsker Askøy håndballklubb et godt samarbeid mellom trenerne, slik at spillere kan rullere på stasjoner mellom hver voksen. Gjennom ett år skal barna spille med og mot spillere med ulikt ferdighetsnivå. Treningen skal være allsidig og lekbetont. Den skal inneholde grunnleggende bevegelsestrening med og uten ball og grunnleggende ballbehandling. Treningen skal tilpasses barnas ferdighetsnivå. Askøy Håndballklubb skal satse bredde på disse alderstrinnene. Barn og unge søker til håndballen først og fremst for å være sammen med vennene sine, og fordi et godt håndballmiljø i lokalmiljøet er attraktivt. Samhold mellom de unge skal stimuleres, da et slikt samhold skaper lagånd. Venner og skolekamerater skal så langt som mulig få trene og spille på samme lag.

Kriterier for inndeling av lag

- a) Geografisk-/skole-tilhørighet
- b) Maks 8 spillere pr påmeldte lag til Miniturneringer.
- c) Treningsgruppen bør være rundt 6 spillere pr. trener (6-8 år)

2. Trening

Treningen skal lære utøverne grunnleggende ballbehandling. Det betyr at treningen skal gjøre utøverne dus med ballen gjennom lekbetonte og varierte øvelser. Alle utøverne skal få prøve seg i alle posisjoner, inkludert målvakt. Vi anbefaler alle trenere å ta trenerkurs 1, hvor regionen gir mange gode tips til gjennomføring av treninger på dette alderstrinnet. Stasjonstrening er optimalt med de yngre lagene.



a) Sjekkliste for treningsøkt:

- Unngikk vi køer og greide vi å holde alle i aktivitet hele tiden under øvelsene?
- Opplevde spillerne at treningen var gøy og preget av lek?
- Fikk spillerne brukt mye tid med ball med mange ballberøringer?
- Hadde vi fokus på innlæring av kast –og mottaksferdigheter?
- Brukte vi mye tid på småspilløvelser?
- Hadde vi øvelser av ulik vanskelighetsgrad?
- Avsluttet vi økten med en morsom konkurranse?
- Var vi flinke til å vise øvelsene for spillerne?
- Ble alle spillerne sett og hørt i løpet av treningen?

Mål og retningslinjer i kamp for aldersbestemte 6-9 år:

- For at alle skal få spille så mye som mulig, bør det meldes på flere lag så langt det er mulig. Ideelt å ha med til kamp er 5 spillere på et Mini-lag. Man skal forsøke å lage jevne lag slik at alle har like forutsetninger for gode lagsprestasjoner på banen
- Inndeling av lag bør være etter geografi, venner og skoletilhørighet.
- Fokuser på prestasjon, framgang og Fair Play – ikke på seier eller tap. Selvtillit og trygghet kommer ikke av seg selv, men det kommer gjennom gode tilbakemeldinger fra venner, foreldre og trenere
- Ingen er tjent med å vinne eller tape 15-3. Det aller viktigste som lagleder i kampsituasjon er å legge større vekt på mestring enn resultater. Det er trenerens oppgave å sørge for et jevnt resultat i kampene.
- I samråd med sportslig leder meldes det på lag i øvd og uøvd klasse.

Mål og retningslinjer i kamp for aldersbestemte 10-12 år:

Treneren skal legge opp trening etter øvd – uøvd prinsippet, det vil si; gi spillerne utfordring etter sitt mestringsnivå. Dette medfører at i deler av treningsøkten kan spillerne bli delt i mindre grupper etter nivå.

Seriepåmelding og spill:

Dette prinsippet skal også reflekteres i seriespill. NB! Det skal likevel IKKE være faste lag i serien, det skal være rullering mellom spillere innenfor samme treningsgruppe. Spillere skal få prøve seg i ulike nivå, samt det skal være rullering på alle spilleplasser i kamp.



Før seriestart jenter/gutter 12 år, skal det være en representant fra Styret eller Sportslig Utvalg til stede for å forberede på overgangen fra aktivitetsserie til offisielt seriespill.

- Tilstrebe lik spilletid.
- Rullering på alle spilleplasser, også keeper.
- Seriespill skal være en arena for trening. Gi gjerne spesifikke meldinger på kamp ut fra hva som er gjennomgått på trening. Breddeklubb.
- Fra 12 år skal det være muligheter for hospitering med bakgrunn i treningsiver, prestasjoner og holdninger.

Hospitering:

Hospitering er et tilbud til de mest ambisiøse utøverne, og gjelder fra alderen **12 år**.

Hospitering går ut på at spillere i en definert periode får delta på en eller flere treninger med lag som har utøvere som er et år eldre. Hospitering skal alltid være et tilbud i tillegg til trening i egen gruppe, ikke i stedet for. Dette skal løses i god dialog mellom trenere og sportslig leder. Lagene melder inn sine aktuelle utøvere til laget over og avtaler hvilke dager ekstratilbudet skal være og for hvilken periode. Det bør alltid være en prøveperiode, for å se hvordan dette fungerer for utøveren selv. Det bør ikke være mer enn 3-5 spillere. Trenerne er ansvarlig for at den enkelte utøver tilpasser treningsmengden sin riktig slik at det ikke blir belastningsskader.

Det er viktig å merke seg at hospitering i hovedsak handler om ekstra *trening*, ikke nødvendigvis deltakelse i kamp. Om hospiterende spiller deltar i kamp må det sees i sammenheng med spillerens totalbelastning.

Ved hospitering fylles vurderingsskjema ut for de aktuelle spillerne. Skjemaene leveres til treneren for laget over, og perioden for hospiteringen fastsettes. Det skal alltid fylles ut en evaluering av utøveren i etterkant, som leveres spillerens trener.

Skjema ligger som vedlegg i Sportsplan.

Støtteapparatet:

- a) Hvert lag bør ha 1 ansvarlig trener med minimum Trener 1 modul 1-4 og tre foreldrekontakter. Trenerne til disse aldersgruppene søkes dekket gjennom rekruttering fra foreldregruppen.
- b) Spillere fra eldre lag kan benyttes som assistenter, men laget skal uansett ha en voksen leder som følger laget under trening og kamper.
- c) Trenerne skal gjennomføre kurs i regi av klubben som gir dem tilstrekkelig kunnskap til å gi spillerne de riktige sportslige utfordringer, samtidig som den sosiale faktoren ivaretas.
- d) Norges Idrettsforbunds Barneidrettsbestemmelser skal ligge til grunn for aktiviteten på disse alderstrinnene + NHF brosjyre "Barnehåndball. Tips og retningslinjer for ledere med ansvar for håndballspillere i alderen 6-12 år."
- e) I tillegg til det nevnte støtteapparatet har lagene en sportslig leder /lagsansvarlig fra sportslig utvalg å støtte seg til.



OVERGANG FRA BARNEHÅNDBALL TIL UNGDOMSHÅNDBALL

- Klubben legger til rette for tettere samarbeid mellom de ulike aldersgruppene i trening og kamp.
- Trening og seriespill er i enda større grad basert på mestringsnivå.
- Klubben ønsker å være blant regionens beste lag i alle ungdomsklassene, men dette skal ikke gå på bekostning av breddetilbudet. Dette betyr at trenerne har anledning til å ta ut spillere til kamp etter ferdighetsnivå, men det betyr ikke at man kan skille ut de beste jentene/guttene i en gruppe og lage en egen "elitetreningssgruppe".

Mål og retningslinjer for aldersbestemte 13-14 år:

For disse alderstrinnene er målsetningen å ha et lag som deltar i Regionens beste serie for det aktuelle alderstrinn, dersom det fremdeles er nok spillere til å ivareta klubbens målsetting om breddeidrett. For 14-årsklassen er målsetningen i tillegg å delta i serier hvor spillere kan kvalifisere seg til SUM/RUM samlinger. Trenerne foreslår kandidater til samlingene, men det skal alltid godkjennes av sportslig utvalg. I tillegg bør det på hvert alderstrinn være et 2. evt. et 3. lag som spiller i den serien som gir de enkelte spillerne det beste tilbudet etter deres sportslige nivå og ønsker (dvs det skal satses bredde i tillegg til elite). Det skal etterstrebtes at alle spillerne trener i samme treningsgruppe. I denne alderen kan det også legges mer vekt på

-styrketrening og kondisjonstrening

-skadeforebyggende trening

-kosthold

-mental trening

-Sosiale arrangement

Hovedmålet er at vi må ta vare på spillerne som spiller for å ha det gøy, slik at man ikke mister dem, samt gi et godt tilbud til de som vil satse høyere.

I 13 årsklassen skal for øvrig de samme retningslinjene gjelde som for alderstrinnene 6 til og med 12 år, men gruppen skal bruke året til å tilpasse seg de retningslinjene som er nevnt under (punkt 1, 2 og 3).

Retningslinjene nevnt under kan også benyttes av gruppen ved enkelte cup deltakelser det året spillerne spiller i 12 årsklassen.

- Etterstrebe fast målvakt med målvaktstrening. (Rullering er selvsagt ønskelig lengst mulig)
- Alle som stiller til kamp skal få tilnærmet lik spilletid.
- Muligheter for å differensiere spillergruppen til cuper i samråd med Sportslig utvalg.
- Alle skal ha et likt basis- treningstilbud.
- Velge representanter som deltar på ungdomsutvalg (minimum 1 per lag).

**Støtteapparatet:**

- a) Trenerer på disse aldersgruppene søkes rekruttert med personer som har, eller er i ferd med å skaffe seg Trener 1 kompetanse.
- b) Alle lag bør ha et støtteapparat bestående av minst to foreldrekontakter.
- c) Det er en målsetning for klubben at alle lagene også skal ha en hjelpetrener i tillegg til hovedtrener.

I tillegg til det nevnte støtteapparatet har lagene en sportslig leder/lagsrepresentant fra sportslig utvalg å støtte seg til.

Mål og retningslinjer for aldersbestemte 15-16 år:

Målsetningen for disse alderstrinnene er å ha et lag i Regionens A-serie. For å tilby bredde bør det være et 2. evt. 3. lag som spiller i den serien som gir de enkelte spillere det beste tilbudet etter spillernes sportslige nivå og ønsker.

Hvis det viser seg at vi besitter en spillerstall hvor det vil være vanskelig å gi sportslige utfordringer innen lagets egen aldersklasse, kan man velge å melde et lag opp for seriespill i aldersklassen over, evt. la enkeltpillere delta i divisjonsspillet internt i AHK. Ved kampkollisjon skal spilleren spille på sitt opprinnelige lag.

Satsningen i disse aldersklassene skal være med å underbygge Askøy Håndballklubbs målsetning om å rekruttere spillerne på våre seniorlag fra egne rekker.

Målsetningen er derfor å ha meget motiverte trenere med minimumsutdanning med Trener 2 kompetanse eller tilsvarende. Trenerne på dette nivået skal inngå i et trenerteam sammen med trenerne på seniornivået.

I denne alderen kan det også legges mer vekt på

- styrketrening og kondisjonstrening
- skadeforebyggende trening
- kosthold
- mental trening
- Sosiale arrangement

Kamper:

- a) Det gis muligheter for å differensiere spillergruppen i kamper og cuper. Dette i samråd med sportslig utvalg.
- b) Alle skal tilbys et så likt treningstilbud som mulig.
- c) Spillere skal fra og med fylte 15 år delta på obligatorisk barnekompleder kurs i regi av klubben.
- d) Velge representanter til ungdomsutvalg, minst 1 pr påmeldte lag i serie.

**Støtteapparatet:**

- a) Trenerer på disse aldersgruppene søkes rekruttert med personer som har, eller er i ferd med å skaffe seg Trener 2 kompetanse eller tilsvarende.
- b) Alle lag bør ha et støtteapparat bestående av minimum trener og hjelpetrener/assistent.
- c) I tillegg til det nevnte støtteapparatet har lagene en sportslig leder/lagsansvarlig fra sportslig utvalg å støtte seg til.

Mål og retningslinjer senior:

Målsettingen er å etablere et seniorlag i 3. divisjon innen 2020. Satsningen på de aldersbestemte klassene skal være med å underbygge Askøy Håndballklubbs målsetning om å rekruttere spillerne på våre seniorlag fra egne rekker. Målsetningen er derfor å ha meget motiverte trenere med minimumsutdanning med Trener 2 kompetanse eller tilsvarende for senior og rekrutteringslag. Trener med håndballerfaring for breddelag. Trenerne skal inngå i et trenerteam sammen med trenerne ned til 16 årsklassene.

Kriterier for uttak av lag skal skje ut fra en totalvurdering av følgende punkter:

- a) Ferdigheter
- b) Innsats på trening
- c) Fremmøte på trening. Treneren skal føre liste over oppmøtet

Kamper

- a) For spillere som får mindre spilletid enn gjennomsnittet, kan dette kompenseres ved at disse får delta på andre lag i tillegg.
- b) Ambulering mellom aldersklasser: For å få til kontinuitet og erfaringsoverføring, er det en målsetning at noen spillere fra aldersklassen under, spiller og trener med årsklassene over. Dersom det blir kollisjon av kamper skal spillerne delta på det laget de aldersmessig hører hjemme.

Støtteapparat

- a) Trenerer på disse aldersgruppene søkes rekruttert med personer som har Trener 2 kompetanse eller tilsvarende.
- b) Laget skal ha et støtteapparat bestående av minst en hjelpetrener og minst en oppmann.
- c) I tillegg til det nevnte støtteapparatet har laget en sportslig leder/lagsansvarlig fra sportslig utvalg å støtte seg til.



Klubbens forventninger til treneren:

- Undertegne trenerkontrakt.
- Levere politiattest
- Delta på Kick Off for trenere ved sesongstart
- Følge klubbens sportsplan.
- Trene laget i henhold til de tildelte treningstider.
- Lede laget i kamper, serie og cup.
- Sørge for at laget har god opptreden på og utenfor banen. Følge Fair Play.
- Være lojal mot klubben i sine uttalelser.
- Ved sesongavslutning; Skrive Årsrapport.
- Møteplikt på trenerforum.
- Treneren skal være oppdrager.
- Treneren skal utvikle de unge sin håndballdyktighet.
- Være positiv! Ros er bedre enn ris!
- Oppmuntre, motivere og rettlede spillere som gjør sitt beste for å lykkes.
- Bruk tid på å lytte og snakke med spillerne – også før og etter trening.
- Møte presis og godt forberedt til trening og kamp.
- Sørge for stor aktivitet på treningene.
- Være bestemt og rettfærdig.
- Være et forbilde med sunn fornuft! Eksempelets makt er stor!
- Ta tak i konflikter som måtte oppstå og prøve å finne gode løsninger.
- Arbeide målbevisst for at det skapes god sosial samholdighet i laget, mellom andre lag i klubben og mellom laget og andre klubber.
- Følge med på omberamninger og lisenspliktige spillere på Minidrett sammen med foreldrekontakter

Det stilles følgende minimumskrav til trenerkompetanse:

- Trenere mini til 10 år: Trener 1 modul 1-4
- Trenere 10-12 år: Trener 1 kurs
- Trener 13 til 16 år: Trener 1 kurs
- Trener 17 til 20 år: Trener 2 kurs

Klubben stiller midler til disposisjon for slik at de som trener lag vil få tilbud om utdanning og kurs. Egen spillererfaring kan kompensere for formell kompetanse.



AHK Dommerplan 19/20

Dommerutvikling

Status: Klubben har totalt 29 stk (pr februar 2019), inkludert barnekampledere, og har både miljø og tradisjon for å utvikle dommere. 15 dommere har dommerkurs 1 eller mer. Klubbdommerkurs for alle 15 åringer er fremste rekrutteringskanal pr i dag. Det er behov for å øke antall gutter, samt for å rekruttere flere "voksne" dommere.

Dommere er en viktig del av håndballen og Askøy Håndballklubb ønsker å bidra til å ha så mange dommere som mulig og at disse er godt kvalifiserte.

Mål:

- Askøy Håndballklubb ønsker å ha minimum 30 dommere.
- Askøy Håndballklubb søker å ha dommere på alle regionale nivå.
- Det skal legges til rette både for breddedommere og for dem med ambisjoner.
- De yngste / ferskeste dommere skal få oppfølging fra klubben.
- Eldre / ambisiøse dommere skal få oppfølging fra Regionale tiltak.
- Alle dommere skal ha trygge rammer for sin utvikling.
- Dommerkontakt skal oppnevnes årlig, vedkommende skal være motivert.

Strategi for måloppnåelse:

- Barnekamplederkurs for alle 15 åringer videreføres
- Gutter i aktuell klasse skal i særlig grad oppfordres til å bli dommer
- «Eldre» dommere i klubben skal inngå i støtteapparat rundt yngre dommere
- «Fair Play» skal aktivt kommuniseres blant egne trenere og i egen hall.
- Rekruttere motivert Dommerkontakt i egne rekker.
- Dommerne får dekket alle kurs av klubben og mottar også dommerklær.
- Alle dommere får dekket reiseutgifter i tillegg i kamphonorar iht. regionens satser.
- Klubben skal hvert år holde egne dommerkurs. Dommerkontakt har ansvar for dialog med regionen slik at dette blir gjennomført.
- Klubben vil også tilrettelegge for at nødvendig informasjon vedrørende kampregler, dommerregistreringsskjema, oversikt over honorarer og generelle lover og regler, til enhver tid er oppdatert på et eget dommerområde på AHK sin hjemmeside.

Ansvarlig: Dommerkontakt og Sportslig utvalg



Årsrapport :

Trener / lagleder skriver årsrapport for sitt lag. Denne skal inneholde:

- Navn på lag
- Navn på lagleder og trener
- Resultat fra serien (fra og med 12 år)
- Rapport om deltakelse i cuper og turneringer
- Navn på spillerne

Ligger som vedlegg til Sportsplanen

Rapporten leveres til Sportslig leder eller den som er utnevnt ansvarlig senest tre uker før ordinært årsmøte i Askøy Håndballklubb.

Trenerens ti bud:

- 1) Stadig videreutvikle seg selv via kurs, etterutdanning og trenerforum.
- 2) Erkjenne at spilleren er en mye større ressurs for laget sine resultater enn treneren selv.
- 3) Erkjenn dine sterke og svake sider, innse feil og dyrk samarbeidet.
- 4) Vær tilgjengelig! Ha en god og åpen kommunikasjon med spillerne slik at alle tør og mene og tale fritt. Få spillerne sine ideer frem.
- 5) Sett pris på uenigheter – det betyr at spillerne er engasjerte. Samarbeid og uenigheter hører sammen.
- 6) La spillerne ta del i de viktigste avgjørelsene.
- 7) La spillerne få være med på å sette mål og gi retningslinjer for laget.
- 8) Let etter muligheter for samarbeid.
- 9) Skap forståelse for medansvar for utstyr, sportslige resultat, egenutvikling, treningsutbytte, plikter osv.
- 10) Kartlegg spillerne sine individuelle behov.

Aktivitet:

Det er en målsetning at alle lag og aldersgrupper skal ha tilbud om et minimum av treningstimer i uken etter følgende prinsipp:

- Mini årsklassene 6-9 skal ha minimum en trening i en av hallene per uke.
- Årsklassene 10-12 skal ha minimum to treninger i en av hallene per uke.



Dersom ikke annet er mulig, vil der søkes om ekstra treningstid i gymsaler på skolene i kommunen. Så lenge størrelsen på gruppene tillater det, må en regne med å måtte dele baneflaten med andre lag.

Trening tre vil en måtte dele med andre lag dersom ikke nok treningstid er tilgjengelig i hallen.

Det oppfordres særlig til å samarbeide mellom og på tvers av lagene. Dette for å utnytte treningstider i hallene maksimalt, samt å øke treningsmengder ved behov.

- Årsklassene 13 og opp til 16 skal ha minimum tre treninger i en av hallene per uke.
- Aldersklasse 17 opp til senior: Så langt tildelte treningstider tillater det, skal hvert alderstrinn ha minimum 3 treninger i uken på hel bane.
- Senior: Senior skal så langt det lar seg gjøre ha minimum tre treninger på hel bane pr uke. Dersom klubben har flere senior lag, skal aldersbestemte lag ha prioritet iht. til retningslinjer over, før senior lag kan få tildelt flere treningstimer.

Dersom alle kriterier ved tildeling over er oppfylt, skal styret og sportslig utvalg bruke skjønn for tildeling av resterende timer.

Merk: Alle treningstider skal rapporteres til sportslig leder underveis. Dersom det er endringer, kan eventuelt sportslig utvalg fordele til andre lag.

Foreldrevettregler

- **Lær dem utenat, så slipper du å gjøre barna dine flau**
- **Møt opp på trening og kamper – barna ønsker det**
- **Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen**
- **Gi oppmuntring i både medgang og motgang**
- **Hjelp barnet ditt til å tåle både seier og tap**
- **Støtt dommeren**
- **Respekter lagleders bruk av spillere**
- **La treneren få arbeidsro! Ved spørsmål: Ta kontakt med foreldrekontakt eller lagsrepresentant fra Sportslig utvalg.**
- **Vis respekt for det arbeidet klubben gjør – tilby din hjelp**
- **Husk at det er barnet ditt som spiller håndball, og ikke du.**



Lønn, honorar og godtgjørelser:

Det vil utbetales honorarer og godtgjørelser til klubbens trenere og tillitsvalgte.

Det betales ikke lønn til noen i Askøy Håndballklubb verken trenere eller noen i støtteapparat.

Godtgjørelse for trenere og tillitsvalgte:

a) Alle trenere i AHK vil få tildelt utstyrspakke bestående av:

- Treningsdrakt, Jakke+Bukse
- Sko
- Polo-skjorte

Der vil bli supplert med utstyr ved behov.

b) Klubben vil dekke lisens for lisenspliktige trenere

c) Det skal inngås skriftlig kontrakt med alle trenere i ungdoms- og seniorhåndball. Der vil individuell godtgjørelse bli avklart. Dette i forhold til størrelsen på kontrakt, antall lag, CV osv.

Cuper:

Askøy Håndball Klubb har følgende hoved-cuper som det oppfordres lagene til å delta på:

- Minilagene våre (6-8år) stiller i våre to interne cuper: Kyllingcup og Nissecup. Om ønskelig kan der også deltas i Bergen-cup.
- Aldersgruppen 8-14 år deltar, hvis mulig, på Stord-cup. Dette er AHK sin reise-cup
- Ungdomslagene kan velge andre cuper oi samarbeid med ungdomsutvalget
- Aldersgruppen 15+ år åpnes det for alternative cuper. Også utenlands.

Dette er et tillegg til valgfrie lokale cuper som Åpnings cup, Jule cup, MIL cup, Vårspretten osv. AHK dekker som kjent påmeldingsavgift for 3 cuper pr. sesong.

Årshjul:

- Årshjul lages og følges før hver sesongstart hvert år (juni-august).

Vedlegg:

- Hospiteringsskjema
- Årsrapport



Hospiteringsavtale mellom lag i Askøy Håndballklubb.

Spillerens navn:

Det inngås herved hospiteringssamarbeid mellom lagene :

AHK: _____ **og AHK:** _____

Hovedtrener for lagene er:

_____ **og** _____

Hospiteringen gjelder for perioden:

Fom: _____ **tom:** _____

Mål for hospiteringen:

Evaluering av hospitering:

Ny hospiterings periode:

Fom : _____ **tom :** _____

Signatur trener

Signatur trener

Signatur spiller



ÅRSRAPPORT XXXX FOR:

Trenere:

Foreldrekontakter:

Spillere:

Treninger:

Seriespill:

Cuper/turneringer:

Sosialt:

Kommentarer:

Vennlig Hilsen