



DALE IDRETTSLAG

Sportsleg plan og retningslinjer

FOR

HANDBALLGRUPPA

”Glede – fellesskap – respekt for kvarandre og ærlegheit”



Innhold

KJÆRE HANDBALLENTUSIAST ☺.....	3
1. VERDIVAL OG MÅLSETTINGAR	4
VERDIVAL.....	4
Sportslig plan – Overordna, sportslig målsetning (2017-2020):.....	4
Sportslig plan – Fokusområde - Overordna:.....	4
Krav og forventningar til spelarar og leiarar på trening og kamp:	5
HANDLINGSPLAN FOR 2017-20	7
<u>2.</u> ORGANISASJON	8
Sentrale funksjonar - ansvar og hovudoppgåver.	8
3. INFORMASJON.....	9
NETTSIDER www.daleil.no	9
ÅRSKALENDAR (kva skjer – kor tid?)	10
4. ØKONOMI.....	11
Treningsavgift.....	11
Lisens	11
Sponsorarbeid - dugnader	11
Køyring til kampar	11
5. FORELDREVETTREGLAR	12
6. VEDLEGG.....	12
Korleis føregår oppsett av puljer – nokre utfordringar	12
Køyresatsar (vedteke av Dale IL)	12

KJÆRE HANDBALLENTUSIAST 😊

Styret i handballgruppa set stor pris på ditt engasjement enten det er som medlem i styret, trenar, oppmann, spelar, foreldre, supportar eller støttespelar (sponsor).

Med utgangspunkt i godt samarbeid og god støtte frå alle, ynskjer vi å gje våre born og unge eit godt sportsleg tilbod og trygge rammer rundt det enkelte lag.

Formålet med sportsleg plan og retningslinjer er at den skal vere eit hjelpemiddel for deg til å danne deg eit **bilete av handballgruppa sine aktiviteter**, målsettingar, organisering, oppgåver og korleis vi jobbar for å nå målsettingane.

Eit viktig element og drivkraft for arbeidet med å få til eit godt handballmiljø i Fjaler er å ha eit **kontinuerleg fokus på forbedring og utvikling**. Dersom du har forslag til endringar, nye tiltak er du hjarteleg velkommen til å komme med forslag.

Innspel, konstruktive forslag og positivt engasjement set vi pris på.

Med helsing frå styret.

Ola Hovland
-Leiar-

Jonny Pedersen
- Sportsleg leiar-

1. VERDIVAL OG MÅLSETTINGAR

VERDIVAL

1. Håndballgruppa sine aktivitetar skal styrast av glede, felleskap, respekt for kvarandre, helse og ærlighet.
2. Alle laga er like viktige for håndballgruppen.
3. Vi ynskjer å få til eit godt samarbeid med andre idrettar og fysiske aktivitetar slik at det samla tilbodet og kvaliteten vedrørende idrett og fysisk aktivitet blir best muleg for innbygarane i Fjaler kommune.

Sportslig plan – Overordna, sportslig målsetning (2017-2020):

- Få med flest moegeleg, lengst moegeleg
- Treningsglede og treningskultur
- Utvikle gode trenere, ledere og dommere
- Vere blant dei tre beste laga i fylket i klassene J/G 12 – 16
- Damelag i øvste del av 3. divisjon
- Partnerskapsklubb og spelarar i 1. divisjon
- Ha eit godt samarbeid med andre idrettar i området
- Aktivitet for PU

Sportslig plan – Fokusområde - Overordna:

1. Vi skal arbeide for et godt, sosialt miljø der alle føler seg velkommen og der alle får utvikle seg vidare frå der dei står i dag
2. Vi skal være gode på trening med klare mål for både trenara og spelarar!
3. Spelarane skal komme på trening **for å trene**, ikkje bli trent!
4. Vi skal spele hurtig, teknisk handball som involverer alle på lagene
5. Vi ynskjer å spele eit kollektivt spel med heilt klare spelemønster og arbeidsoppgåver som er felles for alle Dale sine lag og som er felles for klubbene vi samarbeider med!
6. Vi skal vere blant dei beste i fylket teknikk og speleforståelse!
7. Vi skal være gode i offensivt forsvar.
8. Vi skal vere blant dei beste fylket på utvikling av målvakter
9. Vi skal vere blant dei laga med best fysisk treningsgrunnlag og skal samarbeide med andre idrettar for å nå dette målet
10. Dommarane skal synes det er både kjekt og krevjande å dømme Dale sine lag!
11. Vi skal lære opp eigne, gode dommarar.

Krav og forventningar til spelarar og leiarar på trening og kamp:

1. Spelarar:

- Godt humør
- Konstruktive tilbakemeldingar til medspelarar og leiarar
- Kom tidsnok
- Ha med rett utstyr
- Kom for å trene
- Ha mål for treninga
- Bidra til at kvar trening blir ei god trening
- Finn fokusområde og bli betre på desse
- Vurder eigen innsats og utbytte av treninga i ettertid

2. Leiarar:

- Godt humør
- Ha ein klar plan og målsetting for treninga
- Kom tidsnok
- Etablere klare mål og arbeidsoppgåver saman med spelarane
- Gi konstruktive tilbakemeldingar i forhold til mål og arbeidsoppgåver
- Ta imot konstruktive tilbakemeldingar på ein god måte

Treningsmengd

Aldersgruppe	Treningsmengde
15 – 16 år og senior	Minst 4 treningar i veka heile året, minst 3 handballtreningar i handballsesongen.
13-14 år	Minst 4 treningar i veka, minst 2 handballtreningar i handballsesongen.
9-12 år	Minst 3 treningar i veka, minst 2 handballtreningar i handballsesongen.
7-8 år	Minst to treningar i veka. Minst ein handballtrening i veka i handballsesongen.

Det er ein overordna målsetning at så mange som mogleg av dei som spelar handball deltek i andre idrettar / aktivitetar og at handballgruppe legg best mogleg til rette for dette.

Vi ynskjer stor aktivitet med god kvalitet. For å få god kvalitet, er det betre med færre og gode treningar. Det er da en forutsetning at spelarane deltek i fleire aktivitetar.

Fordeling av speletid og hovudprinsipp for kampar:

J/G10 og J/G11:

1. Resultat blir registrert, men det er ikkje tabellar og vinnarar i cup og seriespel.
2. Speletid blir fordelt best mulig mellom spelarar, men det skal tas omsyn til: TRENINGSFRAMMØTE OG TRENINGSSINNSATS
3. Laget settast saman slik at det kollektive spelet blir best mogleg.
4. Dale sitt lag tilpassast motstandar lag for å få flest mogeleg jamne kampar. Dette medfører at speletid kan tilpassast motstandar.
5. Spelarar blir tildelt oppgåver i forhold til føresetnader.
6. Viktig å arbeide med oppgåver og løyse desse (meistring).

J/G12 - 16:

1. Resultat blir registrert, og det blir ført tabellar med vinnarar i cup og seriespel.
2. Speletid blir fordelt slik at alle i gjennomsnitt spelar minimum halve kampen, og det skal tas omsyn til: TRENINGSFRAMMØTE og TRENINGSSINNSATS
3. Laget settast saman slik at det kollektive spelet blir best mogleg.
4. Dale sitt lag blir tilpassa motstandar sitt lag for å få flest mogeleg jamne kampar. Dette medfører at speletid kan tilpassast motstandar. Mot gode lag prioriterast dei beste spelarane og motsatt.
5. Spelarane tildelast oppgåver i forhold til føresetningar.
6. Viktig å arbeide med oppgåver og løyse desse (meistring).

HANDLINGSPLAN FOR 2017-20

Oppdatert etter strategiarbeid (klubbkveld) den 8.11.16 med deltakarar frå styre, oppmenn(foreldrekontaktar) og trenarar. Utgangspunkt for arbeid med revisjon av handlingsplanen var «kva som er bra, kva som må bli betre og prioritering»

Målsetting			
Gje eit best mogeleg tilbod til flest mogeleg og hindre fråfall gjennom klare rammer og retningslinjer, samarbeid og involvering og god informasjon og kommunikasjon.			
Korleis (strategi)	Tiltak	Ansvar	Tidsramme
Faste møter med god og relevant informasjon gjennom samarbeid og involvering av trenarar, foreldre, aktive og andre aktivitetar. Viktig med god forankring og alle tek ansvar.	- Utarbeide retningslinjer for differensiering og satsing	Hovudlaget (samarbeid)	Snarleg
	- Forvetningsmøte innad i kvart lag med lagleiar og trenar	Sportsleg utval	Før sesongstart
	- Oppfølgingsmøte informasjon med barn og foreldre.	Styre/sportsleg utval	Foreldremøte ved sesongstart
	- Forventningsavklaring oppstart trening, gjennomgang av korleis vi vil ha det ilag.	Trenarar og lagleiarar	Jamnleg ifm trening.
	- Minne om fairplay og foreldrevett ved arrangement	Oppmenn/foreldre	Jamnleg ifm arrangement
	- Trenar og dommarkurs og utviklingsaktivitetar	Sportsleg utval	Jamnleg

Målsetting			
Auke sosiale aktivitetar for støtte opp under arbeidet med å sikre at flest mogeleg er aktive lengst mogeleg.			
Korleis (strategi)	Tiltak	Ansvar	Tidsramme
Sosiale aktivitetar i samband med aktivitetar (trening og kampar) og utanom aktivitetar. Aktivitetar i lag med andre	- HAFO turnering (samarb med fotball)	Styre/sportsleg utval	Planleggast ved sesongstart
	- Sesongavslutning barn og foreldre – «pizzakveld».	Foreldre	
	- Overnatting v/kamphelgar	Oppmenn/trenarar	
	- Stopp på «Dolly» på veg heim frå kamp.		
	- Bruk av minibuss.		
	- Garderobekultur; dusjing og fjas etter kamp.		
	- Felles avslutning ved sesongslutt		
	- Samlast for å sjå landskamp		
- Fjellturar			

2. ORGANISASJON

Sentrale funksjonar - ansvar og hovudoppgåver.

Funksjon	Ansvar	Hovudoppgåve
Handballstyret - 5 medlemmar	Leie og organisere gruppa og har overordna administrativt ansvar.	Plan og strategi Kontakt internt i klubben og mot regionen/andre klubbar Påmelding av lag – serie og cup Økonomi, sponsoravtalar Kiosk Organisering av dugnad Rapportering av resultat/innsending av kamprapport. Informasjon - nettside Informasjon – facebook Administrere – SMS systemet Større innkjøp > ca. 2.000,- Marknadsføring – annonsering
Sportsleg utval (SU) 4 medlemmar	Utarbeide sportsleg plan og ansvar for den operative aktiviteten.	Sportsleg plan. Trenar og dommarutdanning Fordeling av treningstid Inndeling i treningsgrupper og lag Trenarane sitt kontaktpunkt
Oppmenn	Administrativt ansvar for sitt lag.	Kontakt med foreldra -trenar Ta imot/gje beskjed ved endring av kampar. Administrere laget si facebookgruppe (eventuelt). Bruk av SMS systemet (eventuelt) Setje opp køyreliste Omberamming i samarbeid med lagueiar. Ordne med overnatting Drakter (henting/vasking) Spelarliste Innkjøp av rekvisita Følgje opp lisensbetaling Organisere dugnader. Gjere klart i hallen før kamp og rydde etter kamp (eiga rutine). Registere resultat i turneringsadmin Levere kamprapportar til ansvarleg i styret. Skal sendast regionen innan 3 dagar. Fair Play vert
Trenarar/lageleiar	Leie den sportslege aktiviteten for sitt lag	Planlegge og leie treningane Følgje laget på kamp og turneringar Omberamming i samarbeid med oppmann. Administrere laget si facebookgruppe (eventuelt). Bruk av SMS systemet (eventuelt) Kontaktperson ift. SUM og RUM aktivitetar Innkjøp av rekvisita Delta på kurs og utdanningstilbod Mindre innkjøp < 2.000,-
Foreldre	Vere ein god forelder Vere flink til å følgje foreldrevettreglane	Stille opp på kampar. Køyring Sekretariat Kiosk Billettsal Speaker
Sponsorar	Støtte opp om handballen sine aktivitetar	

3. INFORMASJON

NETTSIDER www.daleil.no

Handballgruppa har eit eige område på DALE IL sine nettsider. Nettsida er vår hovudkanal for informasjon til spelarar, foreldre, andre aktivitetar og andre klubbar.

Der vil du finne informasjon om:

- Mål og planar – årsmeldingar
- Årskalendar
- Sponsorar
- Treningstider
- Styret
- Informasjon om lag finn ein på handball si nettside.

FACEBOOK

For at aktiviteten vår skal vere meir synleg er bruk av sosiale media som facebook noko ein oppmodar laga våre til å nytte.

Handballgruppa har ei side der oppmennene har administratorrettar til bruk for relevant informasjon og referat og bileter frå kampar.

Enkeltbilete med fullt namn på spelarar skal ikkje leggest ut!

HANDBALL.NO

Norges handballforbund sine nettsider finn du på www.handball.no. Her finn ein relevant informasjon om lag, tabell, resultat, spelarar.

HANDBALL-APP

App der ein kan finn sitt lag og følgje med på kampar og resultat.

SMS - meldingar

Handballen brukar Dale IL sitt meldingssystem – Pswin til å informere om reisetidspunkt for kampar, tidspunkt for treningar, endringar mv.

ÅRSKALENDAR (kva skjer – kor tid?)

Månad	Andre oppgåver/aktivitetar
August/september	<ul style="list-style-type: none"> - Cupdeltaking – Førde og eventuelt Årstad (Bergen) - Lage og ajourføre spelarlistar - Sportsleg utval – plan for sesongen - Treningstider (møte med dei andre laga/aktivitetane) - Møter for oppmenn og styre - Foreldremøte – plan for sesongen, treningstider, ansvarsfordeling - Omberammingsfrist 15.9. - Ansvar i hallen (etter at terminlista er klar) - Oppmennen set opp og sender ut fordeling av oppgåver - Sjekke betalt lisens (minidrett.no)
Oktober/november	<ul style="list-style-type: none"> - Spelarkartlegging (spelarutviklingsprogram) - Styremøte – ajourhold av liste over aktive, sponsorarbeid mm
Desember	<ul style="list-style-type: none"> - HAFO-turnering (Fjalerhallen) - Sportsleg utval – plan for utdanningstiltak, treningstider - Dugnad/Varetelling Blomstertoget - Lisensbetaling for 12 åringar (1/2 – sesong)
Januar/Februar	<ul style="list-style-type: none"> - Omberammingsfrist 15.1
Mars	<ul style="list-style-type: none"> - Styremøte – status for årsmøte, plan for neste sesong, val - Årsmøte – årsmeldingar
April	<ul style="list-style-type: none"> - Sesongslutt - Foreldremøte - oppsummering av sesong, plan for kommande sesong - Ajourføre spelarlistar - Avslutningsarrangement (lag) - Sportsleg utval - melde på lag til neste sesong - Revisjon av håndbøker
Mai	<ul style="list-style-type: none"> - Avtale om partnerskapsklubb - Regionsting (annakvart år – partal) - Søkna om treningstider
Juni	<ul style="list-style-type: none"> - Sonemøte om puljeoppsett

4. ØKONOMI

Treningsavgift

Alle aktive utøvarar må betale treningsavgift. Avgifta dekker det handballen må betale til hovudlaget for leige av anlegget til trening. I Dale IL må alle utøvarar betale avgift for opptil to aktivitetar (den tredje er gratis).

Lisens

Alle spelarar over 13 år skal betale lisens til Norges Håndballforbund. Lisensen skal betalast frå 01.01. det året spelarane fyller 13 år. Det betyr at J/G 12 år skal betale lisens for siste halvdel av sesongen (halv pris). **Spelarar som ikkje har betalt lisens har ikkje lov til å spele.** Manglande betalt lisens ved lisenskontroll kvart halvår medfører bot og dermed dobbel utgift. Feil klubbtilknytnad medfører og bot og tap av poeng for alle spelte kampar så langt i sesongen! Bøter for manglande betalt lisens må spelaren sjølv betale.

Alle må registrer brukar i www.minidrett.no og lisensen skal betalast i systemet sin netthandelsløyning. Det blir sendt ut melding på oppgitt epostadresse.

Oppmannen er ansvarleg for at alle spelarane på laget mottok denne informasjonen.

Lisensen omhandlar ein forsikringsordning med to variantar kor spelarane får refundert utgifter ved skader. Eigenandel må spelarane dekke sjølv. Info finst på skjemaets bakside. Ved skade fylles ut eit eige skadeskjema. Lisensskjema og informasjon om forsikringsordninga finn du på www.handball.no.

Sponsorarbeid - dugnader

Handballgruppa er for å drive sine aktivitetar heilt avhengig av inntekter utover treningsavgift dvs. dugnadsarbeid og anna støtte. Vi satsar på å spele på lag med næringslivet og særleg det lokale.

Vi oppfordrar derfor alle til å vere merksam på sponsormuligheiter innanfor dykkar nettverk, arbeidsgjevarar, venner og bekjente. Ta gjerne kontakt med leiar eller nokon i styret dersom du har tips.

Køyring til kampar

Oppmennene har ansvar for å sette opp køyreliste. Alle må pårekne ein til to turar i løpet av sesongen.

Kvar passasjer betalar til sjåføren etter den satsen som gjeld for den enkelte arena/stad. Satsane blir vedtekne av hovudstyret slik at til ei kvar tid har like satsar for dei enkelte gruppene.

Merk!

- Spelarane skal fordelast slik at det blir nokolunde likt tal i kvar bil.
- Spelarar som deltek som reservar på lag der det manglar spelarar eller liknande skal ikkje betale.

For køyresatsar – sjå vedlegg

5. FORELDREVETTREGLAR

"Det handlar om respekt, ikkje sant?"

- ✓ Møt opp på trening og kampar – borna ynskjer det
- ✓ Gje oppmuntring til alle spelarane under kamp. Ikkje berre dine egne born.
- ✓ Gje oppmuntring i både medgang og motgang – ikkje gje kritikk
- ✓ Hjelp barnet ditt til å tåle både seier og tap
- ✓ Støtt dommarene – ikkje kritiser dommaravgjersler
- ✓ Respekter lagleiar sin bruk av spelarar
- ✓ Vis respekt for det arbeidet klubben gjer – tilby din hjelp
- ✓ Hugs at det er barnet ditt som spelar handball – ikkje du

"Vi står saman om Fair Play"

6. VEDLEGG

Korleis føregår oppsett av puljer – nokre utfordringar

Ein av utfordringane for handballen i Sogn og Fjordane er reiseavstandar. Dette er noko vi dessverre må leve med, men ifm. det arbeidet som blir lagt til grunn før endeleg puljeoppsett blir klart før sesongstart har kvar enkelt klubb høve til å komme med uttale på puljeoppsettet.

Når vi melder på lag for sesongen må dette skje før 1.5. Vi kan då velje mellom øvd eller uøvd gruppe. Dette betyr blant anna at vi må vite nøyaktig kor mange spelarar som er tilgjengeleg i dei ulike årsstega. Endringar etter den tid kan bety at t.d. lag må trekkast. Styret har som mål å få puljeoppsett som gir best mogleg sportsleg utbytte samt at det er fornuftige reiseavstandar innan pulja.

Køyresatsar (vedteke av Dale IL)

Askvoll, Gaular, Hyllestad	50
Kyrkjebø, Lavik, Vadheim, Viksdalen, Kvammen	75
Førde, Atløy, Høyanger	100
Vassenden, Bulandet, Eikefjorden, Skei	125
Flora, Breim	150
Sandane, Innvik, Svelgen	175
Eid, Haugen, Måløy, Selje, Sogndal, Stryn, Årdal, Bergen, Gaupne	225

Eventuelle ferjebillettar og bompengar er inkludert i prisen.

Makspris = kr. 225,-

Oppmennene har ansvar for å fordele spelarane mellom sjåførane