
Rammeplan for sportslig aktivitet Viking Håndball



Innhold

Formål	3
Målsetting	4
Prinsipper for sportslig utvikling	8
Holdinger.....	12
Hospitering.....	12
Rollebeskrivelser	13
Hovedtrener.....	13
Trenerteam (inkludert hovedtrener)	13
Oppmann	13
Utøveren	14
Foresatte	14
Kilder	17

Formål

Rammeplanen er utarbeidet som et verktøy for å skape:

- Et trygt, forutsigbart og utfordrende treningsmiljø som vil gi alle utøverne i Viking Håndball muligheten til å utvikle seg i henhold til sine ambisjoner
- Et strukturert tilbud som gradvis skaper progresjon både i aktivitetsnivå og i ferdighetsutvikling til utøveren
- En felles forståelse om målsettinger, ambisjoner og prinsipper for den sportslige utviklingen for alle i hele klubben inkludert styret, trenere, oppmenn, andre tillitsvalgte og hver enkelt foreldregruppe
- En blå trå som skal sikre kontinuitet, faglig utvikling og forutsigbarhet i treningsarbeidet og videre bidra til en individuell utvikling av hver enkelt utøver på ulike aldersgrupper uavhengig av ambisjoner, samt danne av en gunstig gruppedynamikk innad i hvert lag

Denne rammeplanen inneholder følgende:

- Målsetting for det enkelte alderstrinn når det gjelder:
 - Tekniske ferdigheter både individuelt og for laget
 - Taktiske ferdigheter relatert til et samspill / spille strukturer/ systemer og individuell bearbeiding av ulike spillesituasjoner som oppstår
 - Sosiale ferdigheter som samhørighet/konfliktløsning etc.
- Resultat mål (plassering i serie, turneringer)
- Prinsipper for sportslig utvikling
- Rolle beskrivelser

Rammeplanen skal forankres i hele klubben inkludert i styret, hos trenere, oppmenn og foreldre. Prinsippene i rammeplanen skal også gjennomgås med de enkelte spillergruppene for hver sesong.

Målsetting

Målsettingen for de ulike aldersgruppene skal være en klar indikasjon på Viking Håndball sin sportslige filosofi, og gir rammer for hvilke sportslige prinsipper som alle trenere, støtteapparat og foreldre skal ha hovedfokus på under utvikling av den gitte utøvergruppen.

	Serie/ turneringer	Målsetting serie/ turneringer	Hvordan
G6,-G7 & G8	Mini håndball	Hovedvekt på sosiale mål. Alle skal få oppleve mestring, trygghet og gleden ved å dele idretten med venner. Utøverne skal ha gjensidig respekt for hverandre, håndball for alle.	Lek betonte øvelser som krever mange ballbehandlinger for hver enkelt utøver.
G9	Aktivitetserie	Hovedvekt på sosiale mål. Alle skal få oppleve mestring, trygghet og gleden ved å dele idretten med venner Utøverne skal ha gjensidig respekt for hverandre, håndball for alle.	Lek betont øvelser som krever mange ballbehandlinger for hver enkelt utøver. Hver enkelt utøver skal få likt med spilletid og alle utøverne skal rotere på alle posisjoner. Dette gjelder også for målvakt.
G10 & G11	Aktivitetsserie Meld på lag i serie i 2 nivåer dersom det er mulig og relevant for å gi mulighet for utvikling og mestring for alle i gruppa 2 turneringer (en med overnatting)	Hovedvekt på sosiale mål og ferdighets mål <ul style="list-style-type: none">Barnehåndball skal ha hovedvekt på lek og utviklingTeknikk merke: 70% skal klare bronsemerke og 25% skal klare sølvmerkeTrygghet + Mestring = TRIVSEL! Det vektlegges lite på konkrete resultatmål.	Differensiering Tilnærmet lik spilletid for alle spillere Rotasjon på alle posisjoner, inkludert målmann Innhold i trening: Individuell teknikk 60% Taktisk/ Samspill 10% Prestasjons fremmende trening, Styrke & fysisk 30%
G12	Meld på lag i serie i 2 nivåer dersom det er mulig og relevant for å gi mulighet for utvikling og mestring for alle i gruppa 2 turneringer (en med overnatting) Treningshelg	Hovedvekt på sosiale mål og ferdighetsmål <ul style="list-style-type: none">Barnehåndball skal ha hovedvekt på lek og utviklingTeknikk merke: 60% skal klare sølvmerke og 20% skal klare gullmerkeTrygghet + Mestring = TRIVSEL! Det vektlegges lite på konkrete resultat mål.	Differensiering Tilnærmet lik spilletid for alle spillere Rotasjon på alle posisjoner, inkludert målmann Innhold i trening: Individuell teknikk 50% Taktisk/ Samspill 20% Prestasjons fremmende trening, Styrke & fysisk 30%

G13	Serie 2 nivåer dersom behov 2 turneringer (en med overnatting) Treningshelg	Hovedvekt på sosiale mål og ferdighetsmål <ul style="list-style-type: none"> Ungdoms håndball skal ha hovedvekt på utvikling og allsidighet Teknikk merke: 100% skal klare sølvmerke og 20% skal klare gullmerke Trygghet + Mestring = TRIVSEL! Det vektlegges lite på konkrete resultat mål, , bortsett fra målsetting om å ikke miste spillere 	Differensiering gjennom spill i serie med ulikt nivå Tilnærmet lik spilletid for alle spillere Rotasjon på alle posisjoner, inkludert målmann Innhold i trening: Individuell teknikk 50% Taktisk/ Samspill 20% Prestasjons fremmende trening, Styrke & fysisk 30%
G14	Serie 2 nivåer dersom behov Totalt 3 turneringer/ treningshelg (en med overnatting)	Hovedvekt på sosiale mål og ferdighetsmål <ul style="list-style-type: none"> Ungdoms håndball skal ha hovedvekt på utvikling og allsidighet Teknikk merke: 100% skal klare sølvmerke og 60% skal klare gullmerke Trygghet + Mestring = TRIVSEL! Det vektlegges lite på konkrete resultatmål, bortsett fra målsetting om å ikke miste spillere 	Differensiering gjennom spill i serie med ulikt nivå Tilnærmet lik spilletid for alle spillere Noe rotasjon på posisjoner (minst en primær og en sekundær posisjon for alle utespillere) Målmann fast posisjon Innhold i trening: Individuell teknikk 40% Taktisk/ Samspill 20% Prestasjons fremmende trening, Styrke & fysisk 40%
G15	Serie 2 nivåer dersom behov 3 turneringer Treningsleir	Hovedvekt på sosiale mål og ferdighetsmål <ul style="list-style-type: none"> Ungdoms håndball skal ha hovedvekt på utvikling og allsidighet Teknikk merke: 100% skal klare gullmerke. Trygghet + Mestring = TRIVSEL! Det vektlegges lite på konkrete resultat mål, bortsett fra målsetting om å ikke miste spillere <p>Annet: Minimum 2 spillere på Bylag/RUM</p>	Differensiering gjennom spill i serie med ulikt nivå Tilnærmet lik spilletid for alle spillere Noe rotasjon på posisjoner (minst en primær og en sekundær posisjon for alle utespillere) Målmann fast posisjon Innhold i trening: Individuell teknikk 40% Taktisk/ Samspill 20% Prestasjons fremmende trening, Styrke & fysisk 40%
G16	Serie 2 nivåer dersom behov Bring kvalifisering 1-2 turneringer Treningsleir	Hovedvekt på sosiale mål og ferdighetsmål <ul style="list-style-type: none"> Ungdoms håndball skal ha hovedvekt på utvikling og allsidighet Trygghet + Mestring = TRIVSEL! Det vektlegges lite på konkrete resultat mål Mål om å klare kvalifisering til Bring da Bring vurderes som en attraktiv arena for spillerutvikling. Dersom kvalifisert, skal Bring kampene være en arena for spillerutvikling for 	Differensiering Topping i begrenset grad Tilstrekkelig spilletid for alle spillere Noe rotasjon på posisjoner (en primær og en sekundær posisjon for alle utespillere) Målmann fast posisjon Innhold i trening: Individuell teknikk 30% Taktisk/ Samspill 30% Prestasjons fremmende trening, Styrke &

		<p>alle de spillerne som vil ha nytte av dette. Topping skal ikke benyttes for å nå sluttspill/ vinne Bring kamper. Annet: Minimum 2 spillere på Bylag/regionslag</p>	fysisk Styrke & fysisk 40%
G17 ->		<p>Hovedvekt på sosiale mål og ferdighetsmål</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ungdoms håndball skal ha hovedvekt på utvikling og allsidighet • Trygghet + Mestring = TRIVSEL! Det vektlegges lite på konkrete resultat mål. <p>Målsetting om å klare kvalifisering til Lerøy da Lerøy vurderes som en attraktiv arena for spillerutvikling. Ikke målsetting Dersom kvalifisert, skal Lerøy kampene være en arena for spillerutvikling for alle de spillerne som vil ha nytte av dette. Topping skal ikke benyttes for å nå sluttspill/ vinne Lerøy kamper. Annet: Minimum 10 spillere inn i rekrutt gruppe for Viking HK Elite Minimum 2 spillere inn i A – lag gruppen innen G20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle utøverne i Viking Håndball skal ha hatt muligheten til å utvikle sine tekniske-, taktiske- og sosialferdigheter i et trygt og utfordrende treningsmiljø. Utøverne skal ha fått oppleve stor idretts glede og en sportslig utvikling med gradvis progresjon av belastning og vanskelighetsgrad. Oppholdet i Viking Håndball skal ha dannet et godt grunnlag for en videre utvikling for utøverens videre ambisjoner innenfor idrettslig aktivitet. 	

OPPSUMMERING:

Spillestil	Lett, teknisk krevende, høyt tempo og underholdende Videre skal hvert lag og hver enkelt utøver i Viking Håndball spille med stor begeistring, høy innsats, med respekt og alltid oppfattes med fair-play
Sportslige resultatsmål fra tabellen over:	Hovedvekt på sosiale mål og ferdighetsmål Barne håndball skal ha hovedvekt på lek og utvikling <ul style="list-style-type: none">• Ungdoms håndball skal ha hovedvekt på utvikling og allsidighet• Trygghet + Mestring = TRIVSEL!• Minimum 2 spillere på regionslag G-15 og G-16• Kvalifisering til Bring G-16• G17-><ul style="list-style-type: none">• Minimum 10 spillere inn i rekrutt gruppe for Viking HK Elite• Kvalifisering til Lerøy G-18• Minimum 2 spillere inn i A – lag gruppen innen G20
Utøvere	Alle utøverne i Viking Håndball skal ha hatt muligheten til å utvikle sine tekniske-, taktiske- og sosialferdigheter i et trygt og utfordrende treningsmiljø. Utøvere skal ha fått oppleve stor idretts glede og en sportslig utvikling med gradvis progresjon av belastning og vanskelighetsgrad. Oppholdet i Viking Håndball skal ha skal dannet et godt grunnlag for en videre utvikling for utøverens videre ambisjoner innenfor idrettslig aktivitet.
Skade problematikk	Vi ønsker «null skader» på våre spillere. For å oppnå dette må støtteapparat og trenerteamet forberede utøvergruppen på å kunne tåle et spill med høy intensitet og hyppig fysisk kontakt mellom med- og motspillere. Med dette ønsker Viking Håndball at styrke og allsidig trening med kontinuerlig skadeforebyggende øvelser alltid skal prioriteres!
Sportsånd	Viking HK skal til enhver tid opptre positivt uten unntak! Så husk å gå foran som et godt i eksempel. - Foreldre vett regler (www.handball.no)

Prinsipper for sportslig utvikling

For å sikre et tilbud tilpasset den enkeltes utviklingsnivå og ambisjoner gjør vi følgende:

1. Mestringsorientert treningsklima:

I Viking HK ønsker vi å underbygge et mestringsorientert treningsklima både som klubb, men også inn under hvert enkelt lag uavhengig av aldersgruppe. Dette ønsker vi slik at utøverne ser nytten i selve læringsprosessen og kunnskapsutviklingen igjennom kontinuerlig hardt arbeid og høy innsats på alle treninger og under alle konkurranser, fremfor kun å se det «ferdige resultatet».

- Et mestringsorientert klima skaper tro på at innsats, hardt arbeid og jevnt treningsoppmøte er viktig for å lære nye ferdigheter og for en videre utvikling.
- Hoved fokuset hos trenerteamet, støtteapparatet, foreldregruppen og ikke minst hos utøvergruppen skal derfor ligge i å løse delmål innad i laget eller de gitte arbeidsoppgavene som er gitt til enkelt individet under trening og konkurranse fremfor resultatet (tap eller seier).

2. Talent

i Viking HK anser vi at et talent er evnen en utøver har til å utvikle et potensiale med hjelp av verktøy som motivasjon og vilje. Dette setter derfor krav til flere faktorer enn bare fysiske og motoriske kvaliteter sånn som for eksempel interesse, treningsinnsats, mentale ferdigheter, læringsstrategier og miljøforhold. Med dette er det IKKE mulig å avskrive utøvere i en tidlig alder og dermed er bruk av tidlig spesialisering, kun idrettsesifikk trening eller topping IKKE ønskelig i Viking Håndball!

- Dermed må all trening og konkurranse by på en mangfoldig «øvelses bank» som fremmer allsidige bevegelses mønstre, variert treninger som virker skadeforebyggende og rotasjon på spiller plasser (se under).

3. Tilhørighet og samhold

I lagidrett som håndball har utøverne fantastiske muligheter til å dyrke vennskap som varer livet ut. Viking HK er i den oppfatningen om at det sosiale miljøet innad i laget er den største bidragsyteren for å holde utøvere i idrett når dem opplever motgang.

- Lagånden i utøvergruppen bygges gjennom aktivitetene på trening og i konkurranse, men også på reiser, turneringer og avslutninger. Med dette er det satt krav om antall sosiale arrangementer og overnattings turneringer per sesong (se over).
- Et sterkt samhold blant utøverne bygger en tilhørighet og danner gode normer og verdier som utøverne kan implementere til daglig livet. Dermed skal det være en klar og tydelig bevisst gjøring blant trenerteamet, foreldregruppen og utøvergruppen om at håndballen er for alle og at ingen skal holdes utenfor dette fellesskapet!

4. Differensiering

Alle barn og unge vil oppleve mestring forskjellig basert på utviklingsstadiet, motivasjon, ønsker og behov. Derfor er det viktig at det er mulig å tilpasse trenings- og konkurransetilbud ut ifra den enkelte utøveren. Slik må hver enkelt trening og treningsopplegg tilpasses hver enkelt spiller og spillergruppe for å kunne sikre en stadig progresjon i aktivitetsnivå og ferdighetsutvikling hos alle.

- Differensiering er mulig ved å for eksempel tilrettelegge for frivillig ekstratreninger på tvers av lag (hospitering) eller andre fellestiltak som fysiske treninger, tematreninger eller liknende.
- Differensiering i forhold til oppgaver for enkelt spillere under trening og konkurranse.
- Differensiert nivå i forhold til seriekamper kan for eksempel gjøres på følgende måte:
 - Spill på ulike nivåer i serie for årskull.
 - Spill i kamper for årstrinn over (påmelding av lag i serie eller turneringer)
På denne måten kan spillere veksle mellom ulike nivåer basert på utvikling av ferdigheter, delmål og trenings kapasitet.

Uavhengig av ulik form for differensiering for hver enkelt utøver er det et viktig prinsipp at alle utøverne skal ha tilnærmet lik konkurransetrening i løpet av sesongen sett under ett.

5. Rotasjon på posisjoner

Viking HK er i den oppfatningen om at bruk av utøvere på ulike spilleposisjoner er viktig for å bidra til et allsidige erfaringer hos utøveren. Rotasjon på spilleposisjoner er veldig viktig for økt spilleforståelse hos utøveren. Det gir også en stor styrke til spillergruppen at hver enkelt behersker minst en primær- og en sekundær spilleposisjon.

- F.eks. ving spiller back for å bli bedre ving og omvendt
- Målmann spiller i uteposisjon for å bedre forståelsen og egenskapen til å lese spill som er avgjørende målmannskompetanse.
- 10-11 år
 - Rotasjon på posisjoner inkludert målmann
- 12-13 år
 - Det er en målsetting at spillerne skal spille og utvikle seg i flere posisjoner i løpet av en sesong. Samtidig er det viktig at spillerne skal oppleve trygghet og ro til å utvikle seg i spiller posisjoner over en periode. Noen spillere vil kunne ha fokus på en posisjon i en periode, andre ha fokus på flere posisjoner, før ny vurdering og ny(e) posisjoner for neste periode innenfor en sesong. I løpet av en sesong skal alle spillere prøvd minst to spilleposisjoner.
- 14-16 år
 - Rotasjon på alle plasser. Alle utespillere skal beherske minst en primær og en sekundær posisjon
- **Målmann**
 - 10-11 år
 - Fri rotasjon på posisjon som målmann blant de spillerne som har lyst og er motivert
 - Målmann trening:
 - Begrenset målmann spesifikk trening med formål å motivere til å prøve posisjon som målmann

- Kombinere skudd trening og målmanns trening
- I hovedsak bruk av målmann øvelser som utespillere også vil ha nytte av for hele spillergruppa (f.eks koordineringsøvelser)
- 12-13 år
 - Fast gruppe av målmann som også har posisjon som utespiller
 - Målmann trening:
 - Introduksjon av målmann spesifikk trening
 - Bruk av målmann øvelser som utespillere også vil ha nytte av for hele spillergruppa (f.eks koordineringsøvelser)
 - Delta på teknikk og spilløvelser for utespillere
 - Varierer mellom å spille målmann og utespiller i kamper
- Fra 14 år introduseres gradvis mer og mer spesialisering

6. Spilletid

- Til og med G-15 skal alle utøverne i utgangspunktet ha tilnærmet lik spilletid i løpet av konkurransen og i løpet av en sesong.

Det er rom for tilpasning i den enkelte kamp for å sikre hensynet til den enkelte utøver og for å følge kretsens retningslinjer for gjennomføring av kamper på dette nivået. For å sikre riktig nivå i forhold til konkurransen kan noen utøvere få mer spilletid enn andre i enkelt kamper for ; dvs at noen utøvere kan få mer spilletid i kamper mot øvede lag, mens andre utøvere får mer spilletid mot uøvede lag.

- Fra og med G-16 skal alle utøverne ha jevnlig og tilstrekkelig med konkurransen trening. Det må meldes på tilstrekkelig antall lag til seriespill og turneringer, eventuelt på ulike nivåer, for å sikre at alle utøverne får tilstrekkelig konkurransen trening for å sikre videre sportslig utvikling for den enkelte
- Alle utøverne skal ha tilnærmet lik konkurransen trening i løpet av en sesong sett under ett

7. Topping

- Topping av lag kan introduseres fra G-16, men kun i begrenset omfang.
- **MEN alle utøverne skal ha tilnærmet lik konkurransen trening i løpet av en sesongen sett under ett.**

8. Innhold i trening:

- Styrke, bevegelse og koordinering for å bygge forutsetninger for riktig teknikk, nødvendig styrke og skadeforebygging
- Fokus på individuell tekniske ferdigheter både i forsvar og i angrep
- Spill/taktikk:
 - 12-15 år: Anvende innøvd teknikk i konkurransen situasjoner, bygge forståelse for bevegelser som gir frispill av seg selv eller andre utøvere.
 - 16 år: Introduksjon av spillsystemer

9. Spillerutvikling i regi av kretsens/ håndball forbundet:

- [Tema samlinger](#) (G-12 til G-14) Fri påmelding (begrenset antall)
- [Spillerutviklings miljø](#) (sone samlinger, G-13 til G-14) Nominering fra klubb

-
- [Bylag/ regionslag](#) (G-15, G-16, G17) Nominering fra region
 - [Regionalt landslag miljø](#) (G-16 til G-18) Nominering fra krets, håndball forbundet

10. Overgang til elitesatsingen starter ved inngangen til 17 årsklassen:

- Utøvere over 16 år som ønsker å satse videre mot A-lag vil inngå i rekrutt gruppa til Viking Håndball
- For utøvere over 16 år, som ikke har ambisjoner om å satse mot A-laget, er tilbudet å spille på klubbens 3 divisjons lag

Holdinger

Lagledere, foreldre og utøvere i Viking Håndball skal bidra til at det er morsomt for alle utøverne å spille håndball med og mot våre gutter. Vi aksepterer ikke protester, kjeftbruk og sjikanøse tilrop til dommer og spillere, verken fra benken, fra spillere eller fra sidelinja.

Laglederne hilser på andre lagledere, sekretariat og dommere, og gir dommerne info om det er særskilte forhold han/hun bør være klar over (språk, dispensasjoner, sykdom, etc.) Vi ønsker hverandre lykke til / "god kamp".

Alle utøverne hilser på hverandre etter kampslutt.

Lagledelsen tar ansvar for utøvere som blir "varme i toppen" underveis. Usportslig opptreden eller protest mot dommeravgjørelser skal umiddelbart gi opphold på benken.

Først etter kampen kan trener gi tilbakemeldinger til dommerne. Alle tilbakemeldinger skal være saklige og positivt konstruktive, og gis på tomannshånd med dommeren.

Vi har alltid vunnet noe, selv om vi taper kampen. Det kan være at en ny utøver scorer sitt første mål, at keeperen redder et spesielt skudd, at forsvaret blokkerer et skudd, eller at man lykkes med hvilken som helst detalj i det man har trent på.

Hospitering

Hospitering er tilbud om trening for enkelt utøvere sammen med eldre årskull.

Generelle kriterier for hospitering er som følger:

- Utøvere som viser gode holdninger på sitt eget lag
- Utøvere som har matchende ferdigheter til utøvere alderstrinnet over
- hospiteringen skal rullere mellom flere utøvere

Hospiteringstiden skal være i en definert periode, og gjelder i utgangspunktet kun for treninger men også kamper kan inngå. Hospitering skal være et tilbud i tillegg til trening i sin egen treningsgruppe.

Treneren for det aktuelle årskullet bestemmer hvem av sine utøvere som kan få hospitere, og er ansvarlig for at hospiteringen ikke gir utøveren for stor treningsbelastning slik at det er fare for belastningsskader.

Rollebeskrivelser

Hovedtrener

1. Hovedtreneren skal lage skriftlige årsplaner for sesong og periodeplan i henhold til rammeplan
2. Hovedtrener skal invitere til regelmessige trenermøter
3. Hovedtrener har ansvaret for å ta ut lag til kamp
4. Hovedtreneren har ansvar for at de fastsatte sportslig mål kommuniseres til utøverne og foreldregruppen.
5. Hovedtrener skal ta opp negativ kritikk fra enkeltpersoner (spillere/foreldre) på en konstruktiv måte med de som har fremsatt kritikken og drøfter saken med oppmann og aktuelle foreldre.
6. Ved uenighet mellom hovedtrener og foreldre(gruppe) prøves først en dialog i foreldregruppen. Dersom saken ikke får en konstruktiv løsning på dette nivå, så skal saken tas opp med sportslig leder. Dersom saken ikke løses her, skal saken meldes til styret
7. Hovedtrener har overordnet ansvar for å styre belastningen på utøverne slik at de unngår belastningsskader
8. Ved opphør i rollen skal alt utstyr og eventuelle midler som tilhører laget overleveres til etterfølger eller eventuelt til styret i klubben

Trenerteam (inkludert hovedtrener)

1. Trenerne skal fremstå på en måte som skaper tillit og respekt. Trenerne skal ha en høflig omgangsform med alle
2. Trenerne plikter å gjøre seg kjent med klubbens vedtekter, NHF og Norges Idrettsforbunds lover og regler
3. Trenerne skal kjenne Viking HK Brede sine målsettinger, og skal i samarbeid med hovedtrener og oppmann bidra til at vi når både sosiale og sportslige mål
4. Sammen med hovedtrener skal trenerteamet gjennom observasjon av den enkelte utøveren sikre at alle får utfordringer som står i forhold til kapasitet, ferdighet og motivasjon
5. Aktuell lagleder for spesifikk kamp har ansvar for å gi laget oppfølging og veiledning i kamp. Som lagleder er treneren ansvarlige for at det er god stemning mellom de to lagene som møtes i kamp
6. Trenerne skal bidrar til at det er morsomt for alle å spille håndball med og mot våre gutter, og protester, kjeftbruk og sjikanøse tilrop til dommer og spillere skal ikke forekomme fra trenerne, verken i kampsituasjon eller treningssituasjon
7. Ved opphør i rollen skal alt utstyr og eventuelle midler som tilhører laget overleveres til etterfølger eventuelt til styret i klubben

Oppmann

1. Oppmannen er tillitsvalgt og representerer de foresatte og skal tale de foresattes sak i alle saker han/hun blir involvert i som oppmann.
2. Oppmannen plikter å gjøre seg kjent med klubbens vedtekter, NHF og Norges Idrettsforbunds lover og regler
3. En oppmann skal kjenne Viking HK Brede sine målsettinger, og skal i samarbeid med hovedtreneren og trener team bidra til at vi når både sosiale og sportslige mål.

-
4. Oppmannen har ansvar for å arrangere spillermøter, holde kontakten med de foresatte- og for å avvikle minst ett foreldremøter i løpet av sesongen.
 5. Det er oppmannens ansvar at dugnader laget/ foreldrene pålegges blir utført. Foresatte og spillere bør få beskjed om sin medvirkning så tidlig som mulig, og det må gjøres klare avtaler.
 6. Oppmannen skal lage og vedlikeholde liste over sine spillere med fødselsdato, adresse og telefon
 7. På hjemmekamper har oppmannen ansvar for at sekretariatsfunksjonen går i orden. Oppmannen skaffer instruks, mobiliserer foreldre til å sitte i sekretariatet og gir dem eventuelt en kort innføring i jobben
 8. Før alle kamper har oppmannen ansvar for å fylle ut sitt lags del av kampkortet.
 9. Oppmannen utarbeider hvert år ved sesongslutt en årsberetning for laget
 10. Ved opphør av samarbeid, skal alt av utstyr og evt. midler som tilhører laget, overleveres til etterfølger eventuelt til styret i klubben

Utøveren

1. Utøvere skal kjenne Viking HK Bredde sine målsettinger og bidra etter beste evne til at målsettingene nås
2. På trening og i kamp skal utøverne følge godt med, gjøre det som trenerne sier og ha god innsats
3. Utøvere skal bidra til at det er morsomt for alle å spille håndball med og mot våre gutter, og protester, kjeftbruk og sjikanøse tilrop til dommer og utøvere skal ikke forekomme, verken i kampsituasjon eller treningssituasjon
4. Utøvere skal være gode medspillere på og utenfor banen
 - Gi ros når noen gjør det godt eller prøver å få til noe
5. Utøverne skal være gode motspillere på og utenfor banen
 - Usportslig opptreden eller protest mot dommeravgjørelser skal ikke forekomme. Dersom dette skjer vil det umiddelbart gi opphold på benken.

Foresatte

1. Foresatte skal kjenne Viking HK Bredde sine målsettinger og bidra etter beste evne til at målsettingene nås, gjennom engasjement på tribunen under kamp og i forhold til dugnad, økonomi, sosiale aktiviteter, organisering av turneringsdeltakelse etc.
2. Foresatte skal oppmuntre spillerne i både medgang og motgang, og hjelp spillerne til å håndtere både seier og tap
3. Belønning knyttet til antall mål den enkelte spiller lager må ikke skje. Dette er ødeleggende for lagspillet, og også for den enkeltes utvikling som håndballspiller. Dersom belønning er nødvendig, avklare med hovedtrener i forkant om hva som eventuelt det bør legges vekt på (f.eks. frispill av andre, bevegelse i fart før skudd, ..)
4. Foresatte skal bidra til at det er morsomt for alle å spille håndball med og mot våre gutter, og protester, kjeftbruk og sjikanøse tilrop til dommer og spillere skal ikke forekomme fra foreldregruppa, verken i kampsituasjon eller treningssituasjon
5. Foresatte skal støtte dommeren, og ikke kritisere dommeravgjørelser
6. Foresatte skal respekter lagleders bruk av spillere
7. Foresatte skal ha åpen og konstruktiv dialog med hovedtrener, trener team og oppmann

7. Aktiviteten tilpasses utøveren

Alle barn og unge har ulike forutsetninger, individuelle utviklingsstadier, motivasjon, ønsker og behov. Dette må tas hensyn til og ikke minst tilpasses for å kunne sikre utøverens trivsel og videre utvikling som håndballspiller. Tabellen nedenfor viser hvilke aktiviteter og treningsformer som Viking Håndball ønsker skal prioriteres på de ulike alderstrinnene for å kunne sikre en progresjon som samsvarer med Viking Håndball sin visjon.

Alder	Prioritering av treningsaktiviteter	Typisk for utøveren
6-9 år	Lek betonte øvelser som krever mange ballbehandlinger for hver enkelt utøver. Småspill som gir grunnleggende innføring i håndballreglementet og samhandling. Lek betont øvelser som gir generell utholdenhet, styrke og bevegelse. En trening bør inneholde mange ulike øvelser for å beholde motivasjonen til utøvergruppen.	Høyt aktivitetsnivå. Beholder motivasjonen ved enkle gruppeaktiviteter, en trening med innhold av mange ulike øvelser og konkurranser. De koordinative egenskapene ikke ferdig utviklet.
10 – 11 år	Lek betonte øvelser som krever mange ballbehandlinger for hver enkelt utøver. Småspill øvelser som gir en grunnleggende innføring i håndballreglementet og videreutvikling av kast og mottak i fart. Lek betont øvelser som gir generell utholdenhet, styrke og bevegelse. En trening bør inneholde mange ulike øvelser for å beholde motivasjonen til utøvergruppen.	Høyt aktivitetsnivå. Beholder motivasjonen ved enkle gruppeaktiviteter, en trening med innhold av mange ulike øvelser og konkurranser. De koordinative egenskapene bør utfordres.
12 – 13 år	Videre utvikle tekniske ferdigheter som kast og mottak i fart, skuddavvikling og finter. Småspill som gir grunnleggende samhandling innad i laget, samt øvelser hvor ulike spillesituasjoner inneholder flere «rette» valgmuligheter for økt spilleforståelse til den enkelte utøveren. Lek betont øvelser som gir generell utholdenhet, styrke og bevegelse.	Lavere aktivitetsnivå og preget av pubertets endringer. Vanskelig for å beholde motivasjonen over lengre tid eller nye øvelser/aktiviteter, men kan lettere introduseres til mer voksne øvelser hvor de motiveres via opplyse om hensikt med øvelsen. Opptatt av å markere seg som

14 – 15 år	<p>Videre utvikle og automatisering av tekniske ferdigheter som kast og mottak i fart, ulike former for skuddavvikling og forskjellige finter, men også i økende innslag av spillesituasjoner. Småspill som gir grunnleggende samhandling innad i laget, samt øvelser hvor ulike spillesituasjoner inneholder flere «rette» valgmuligheter for økt spilleforståelse til den enkelte utøveren.</p> <p>Videre utvikle samspill og samspill innad i lag med for eksempel ulike forsvars formasjoner og spillesystemer som bygger på Viking håndball sin spille profil.</p> <p>Systematisk utholdenhetstrening og styrketrening.</p> <p>Målvakter bør ha opparbeidet seg et eget opplegg som systematisk kan kjøres på trening.</p>	individ.
16 + år	<p>Videre utvikle og automatisering av tekniske ferdigheter som kast og mottak i fart, ulike former for skuddavvikling og forskjellige finter, men også i økende innslag av spillesituasjoner. Småspill som gir grunnleggende samhandling innad i laget, samt øvelser hvor ulike spillesituasjoner inneholder flere «rette» valgmuligheter for økt spilleforståelse til den enkelte utøveren.</p> <p>Videre utvikle samspill og samspill innad i lag med for eksempel ulike forsvars formasjoner og spillesystemer som bygger på Viking håndball sin spille profil.</p> <p>Økende systematisk utholdenhetstrening og styrketrening, samt fokus på mental trening.</p> <p>Målvakter bør ha opparbeidet seg et eget opplegg som systematisk kan kjøres på trening.</p>	

Kilder

Spillerutvikling Håndballforbundet - [link](#)

[Aldersrelatert trening](#) (Dansk håndball forbund)

NHF/RMN 'Håndballtrening tilpasset årsklassene 12 – 16 år'