



DEGERNES IL

KLUBBEN MED Plass TIL ALLE

SPORTSPLAN FOR DEGERNES IDRETTSLAG – HÅNDBALL

INNLEDNING

Sportsplanen skal være et styrende dokument for den sportslige aktiviteten Degernes IL tilbyr sine utøvere, trenere, ledere, dommere og foreldre. Sportsplanen skal også være styrende for hvordan den sportslige driften av klubben skal utøves. Sportsplanen evalueres og revideres ved behov.

Degernes IL er en breddeklubb drevet av dugnadsånd og frivillighet. Klubben er avhengige av engasjerte foreldre, foresatte og andre frivillige for å opprettholde klubbens aktiviteter.

1.0 Visjon: Klubben med plass til alle

For Degernes IL er det viktig at alle medlemmer opplever mestring og glede i håndballen. Vi ønsker å skape et miljø der det er rom for både lave og høye ambisjoner. Uansett nivå eller målsetning skal alle spillere få mulighet til å utvikle seg, bli sett og verdsatt.

Vår visjon er å inspirere til livslang idrettsglede, samtidig som vil ønsker å legge til rette for dem som ønsker å bli så gode som mulig.

2.0 Verdier og Holdninger

Verdier og holdninger i Degernes IL er

- Samhold
- Trygghet
- Engasjement

Alle som representerer Degernes IL, både før, under og etter trening og kamp, forventes å etterleve klubbens verdier.

2.1 Holdninger i trening og kamp

For spillere:

Møt forberedt og i god tid til trening og kamp med riktig utstyr.

Kom til trening for å lære og utvikle deg, selv om du er skadet.

Vis respekt for laguttak, bytter og alle deltakere.

Ta ansvar for å holde orden etter trening og kamp.

Følg klubbens regler og etterlev trenerens veiledning.

2.2 For trenere og ledere:

Vis sportsånd og Fair play.

Legg til rette for alle spillere og vis engasjement og støtte.

Hold utstyr og anlegg i god stand.

Følg kamp- og turneringsregler, vis respekt for alle involverte og gripe inn ved mobbing eller diskriminering.

Alle som møter opp i Degerneshallen eller Rakkestadhallen, skal ALLTID føle seg velkommen.

3.0 Sportslig organisering i Degernes IL

3.1 Ansvarsområder i Sportslig Utvalg

Det sportslige utvalget er utvalgt av styret. Utvalget har ansvar for at sportsplanen følges. I tillegg skal sportslig utvalg drøfte, tilrettelegge og løse utfordringer og uenigheter gjennom sesongen. Sportslig utvalg består av:

- Sportslig leder
- Barneidrettsansvarlig (6-12 år): Kontaktperson for barnehåndballgruppene, ansvar for videreformidling av utfordringer og rekruttering til nye årskull.
- Kontrakts- og politiattestansvarlig
- Dommerkontakt: Har ansvar for oppfølging av klubbens dommere, organisering av dommerkurs og rekruttering.

4.0 Sportslig struktur av treningstilbud

4.1 Sportslig struktur av treningstilbud i Degernes IL

Alder/gruppe	Minimum treninger per uke	Kamper/turneringer	Annet
Senior	2	Kamper	
Junior (17-20 år)	3	Kamper	
16 år	3	Kamper	SPU
15 år	3	Kamper	SPU/TEMASERIE
14 år	3	Kamper	SPU/TEMASERIE
13 år	3	Kamper	SPU/TEMASERIE
12 år	3	Kamper	TEMASERIE
11 år	3	Kamper	
10 år	2	Turneringer	
9 år	1-2	Turneringer	
8 år	1-2	Turneringer	
Håndballskolen (5-7 år)	1	Turneringer	

4.2 Treningstilbud i Degernes IL

- Klubben skal tilby et variert og tilpasset treningstilbud for å møte behovene til spillere i ulike aldre. Differensiering og tilrettelegging blir spesielt viktig etter hvert som spillerne blir eldre.
- Med treninger menes alle organiserte økter i regi av Degernes IL, hvor ansvarlige trenere eller lagledere leder øktene og benytter klubbens treningsfasiliteter.
- Treningstilbudet skal minst følge oppsatt struktur i sportsplanen. Eventuelle økte treningsmengder skal avtales med sportslig leder.
- Ekstratreninger utover den fastsatte planen kan arrangeres som et frivillig tilbud. Deltakelse på slike økter skal være valgfritt og ikke påvirke trenerens vurderinger i ordinære treninger og kamper.

4.3 Sportslig utvikling og treningsstruktur

Utviklingsprinsipper:

- Spillere som ønsker å trene mer, skal ha mulighet til økt treningsmengde gjennom tilrettelagte tilbud. (se under punktet hospitering)
- Klubben setter søkelys på individuell utvikling innenfor et helhetlig lagmiljø, hvor spillere får mulighet til å utvikle seg ut fra eget nivå og ambisjoner.
- Kompetanseheving for trenere er en sentral del av klubbens utviklingsarbeid, med fokus på kursing og erfaringsdeling.

- Hospitering skal være en naturlig del av spillerutviklingen, med en strukturert og forutsigbar tilnærming. (se under punktet om hospitering)

4.4 Degernes ILs treningsmodell

- I barnehåndballen (6-12 år) spiller barna primært med sin egen årsklasse. Ved små årskull kan sportslig utvalg vurdere sammenslåing for å sikre gode trenings- og kamparenaer.
- Spillere fra 12 år kan få hospitere til eldre lag. Dette skal være et frivillig tilleggstilbud som kommer i tillegg til deres faste treninger.
- Junior- og ungdomsspillere (16-20 år) kan få muligheten til å trene og spille kamper med seniorlaget basert på hospiteringsprinsipper.

4.5 Hospitering

Med hospitering menes et fast treningsopphold på annet årstrinn.

Hospitering er et individuelt utviklingstilbud for spillere som har ferdigheter og motivasjon til å trene eller spille på et høyere nivå enn sitt nåværende lag.

Målet er å gi spillere muligheten til å utfordre seg selv i et nytt treningsmiljø, samtidig som de opprettholder tilhørigheten til sitt opprinnelige lag. Dette er et frivillig tilleggstilbud, ikke en erstatning for de faste treningene med eget lag.

Det skal være utviklende, motiverende og inspirerende at spillere får muligheten til å hospitere hos eldre lag. Utvelgelsen av spillere skjer i samarbeid mellom trenerne i de respektive lag.

Det er laget under som skal sende spillere opp for utvikling. Det er ikke etterspørsel hos det eldste laget som skal styre valget av spillere som sendes opp for hospitering. Dette forutsetter god kommunikasjon mellom treneren, både opp og ned.

Sportslig leder holder i hospiteringen ved uenigheter, men det er hovedtrenerne som må kommunisere om dette mellom lagene.

4.5.1 Rammer for hospitering

- Hospitering skal avtales i samarbeid mellom hovedtrenerne og eventuelt sportslig leder.
- Trenerne fra begge lag vurderer aktuelle spillere og avtaler hvem som tilbys hospitering.
- Det fastsettes hvilke treninger hospiteringen omfatter og hvor lenge ordningen varer.
- Spiller og foresatte (for spillere under 18 år) skal få tydelig informasjon og være delaktige i avgjørelsen.
- Spilleren avgjør selv om han eller hun ønsker å hospitere.
- Hospiterende trener har ansvar for å tilpasse treningsbelastningen og sikre at spilleren ikke overbelastes.
- Hospitering skal ikke være avgjørende for antall lag som meldes på i seriespill.

4.5.2 Vurderingskriterier for hospitering

For at en spiller skal få mulighet til å hospitere, må følgende vurderes:

- Spilleren viser ferdigheter som tilsier at han eller hun kan håndtere et høyere nivå.
- Spilleren har høy treningsmotivasjon og møter stabilt på eget lags trening.
- Spilleren er fysisk og mentalt rustet for økt treningsbelastning.
- Det er en tydelig plan for hvordan treningsmengden skal balanseres.

Hospitering i Degernes IL skal være en positiv utviklingsarena der spillere får nye utfordringer samtidig som de beholder tilhørighet til eget lag. For at ordningen skal fungere best mulig, kreves godt samarbeid mellom trenere, spillere og foresatte.

4.6 Fokustreninger

Klubben ønsker å tilby treninger som fokuserer på spillerposisjon og/eller spesielle tema. I de tilfeller klubben gjennomfører fokustreninger, ønsker klubben at spillernes trener også overværer øktene, for å kunne ta med seg innspill og tips inn i egne treninger. Klubben skal oppfordre og legge til rette for dette.

4.7.Øvrig

Når klubbens økonomi og øvrige ressurser tilsier det, søker klubben å være nytenkende i forhold til å tilby spiller- og trenerutviklingstiltak.

4.7.1 Sentrale og regionale tilbud

I tillegg til ovennevnte spillerutviklingstiltak kommer NHF og Region Øst sine tilbud.

4.8 Sammenslåing av lag

Sportslig utvalg vil foran hver sesong vurdere eventuell sammenslåing av lag. Ved en slik vurdering skal det legges vekt på antall spillere, trenings- og spilltilbud, utnyttelse av halltid og klubbens sportslige ambisjoner.

4.8.1 Samarbeidslag (med andre klubber)

Degernes IL har i skrivende stund to samarbeidslag (j-16 f. 2009 og j-15 f. 2010)

I intensjonsavtalen mellom Degernes, Eidsberg og HK Trøgstad, Askim, Ørje og Slitu vil det ikke være aktuelt med overganger uten at det er dialog mellom lagene.

4.8.2 Deltakelse i cuper

Klubben deltar årlig på en felles vårcup (Baldus) og en felles høstcup (Smaalenene).

Deltakelse i turneringer ut over de årlige faste cupene styrer lagene selv og skal skje ihht. NHFs/Region Østs til enhver tid gjeldende regler.

5. Ønsket trenertetthet

Degernes IL vurderer at det er viktig for rekruttering og for å beholde spillere at vi opprettholder høy trenertetthet. Dette bidrar til at flest mulig spillere blir sett og kan få individuell oppfølging.

Degernes vurderer dette som et minimum for hvert enkelt lag:

- 6-9 år, maks 6 barn pr. trener er ønskelig, men dette kan løses med spillere som bistår en hovedtrener
- 9-12 år: 1 hovedtrener + 1 medtrener med forståelse for håndball + hjelpere ved behov med tanke på antall
- 13-16 år: 1 hovedtrener + 1 medtrener med kunnskap om håndball
- 17-20 år: 1 hovedtrener + 1 medtrener med kunnskap om håndball

Klubbens lag skal ha lagleder/oppmann og foreldrekontakt/dugnadsansvarlig, som skal være på plass i løpet av oppstartsperioden av sesongen.

6.0 Trenere og lagledere i Degernes IL

I Degernes IL handler trening om mer enn bare å utvikle gode håndballspillere – vi skal også utvikle gode lagspillere og bidra til et trygt og inkluderende miljø. Våre trenere skal være inspiratorer, veiledere og rollemodeller som skaper mestringsfølelse og håndballglede, uansett nivå eller ambisjoner.

6.1. Hva kjennetegner en god trener i Degernes IL?

Relasjonsbygger – Treneren er til stede for spillerne, lytter, støtter og viser engasjement. Vi ser hele mennesket, ikke bare håndballspilleren.

Struktur og tydelighet – En god trener planlegger øktene godt, skaper rammer for utvikling og sørger for høy aktivitet og læring på trening.

Mestring i fokus – Vi verdsetter innsats og utvikling mer enn resultater. Spillere skal oppleve progresjon, uansett nivå, slik at de bevarer motivasjon og håndballglede.

God kommunikasjon – En trener må være en tydelig formidler og gi konstruktive tilbakemeldinger. Dialog med spillere, foresatte og trenerteam er essensielt.

Trygghet og respekt – Treneren er en rollemodell og skal sørge for at alle føler seg sett og ivaretatt. Vi skal ha et inkluderende miljø der respekt og fair play står sentralt.

Alle trenere i Degernes IL får støtte fra sportslig utvalg og har en dedikert kontaktperson basert på lagets nivå (barne- eller ungdomshåndball). Det forventes at alle trenere følger klubbens sportsplan og bidrar til vårt mål om å være « **klubben med plass til alle** »

6.2 Trenerutvikling og veiledning

For å sikre at våre trenere stadig utvikler seg og skaper best mulig treningsmiljø, tilbyr Degernes IL:

- ✓ **Trenerkurs** – Klubben dekker NHF-kurs for å gi trenerne faglig påfyll og nye verktøy.
- ✓ **Trenermøte** – Jevnlige samlinger der trenere møtes for å dele erfaringer, diskutere utfordringer og løse dem sammen.
- ✓ **Delingskultur** – Vi legger til rette for samarbeid på tvers av lag og aldersgrupper, slik at vi lærer av hverandre.
- ✓ **Støtte og veiledning** – Sportslig leder er tilgjengelig for råd, veiledning og oppfølging når det trengs.

6.3 Mål for trenermøter:

Styrke trenerkompetansen gjennom dialog og erfaringsutveksling.

Skape en samlende klubbkultur hvor vi bygger videre på hverandres erfaringer.

Sikre et felles fokus på mestring, inkludering og utvikling.

Inspirere hverandre og vurdere samarbeid med andre klubber for å lære mer.

Hva kjennetegner en god lagleder i Degernes IL?

Degernes IL har utarbeidet en egen veileder for lagledere som ligger tilgjengelig på vår nettside.

7. Foresatte

Foreldre og foresatte er en uvurderlig ressurs for Degernes IL, både på og utenfor banen. Vår klubb drives i stor grad av frivillige, og for at vi skal kunne opprettholde et godt tilbud for barna og ungdommene våre, er vi avhengige av at foreldre engasjerer seg.

Dette kan være som trenere, lagledere, i dugnadsarbeid eller som støttespillere på kamp. Et positivt og inkluderende foreldremiljø skaper trygghet og trivsel for spillerne – og det er noe vi i Degernes IL verdsetter høyt.

Hva kan du som forelder/foresatt bidra med?

Vis engasjement og støtte – Din interesse og oppfølging betyr mye for barn og unge. Vær til stede, vis at du bryr deg, og vær en positiv støttespiller.

Skap et godt miljø – Likeverd, aksept og inkludering gjelder for alle i håndballmiljøet. Alle spillere skal føle seg velkomne, uavhengig av ferdighetsnivå eller bakgrunn.

Respekter trenerens avgjørelser – Trenerne jobber for å utvikle spillerne og ta gode beslutninger for laget. Støtt trenerteamet i stedet for å kritisere.

Fair play gjelder alle – også foreldre – Dommere gjør sitt beste, og uten dem kan vi ikke spille kamper. Det er lov å være uenig, men alltid med respekt.

Mestring er viktigere enn resultater – Vi heier på utvikling og innsats, ikke bare seire. Fokus på prestasjon over resultat skaper gode holdninger.

Oppmuntre alle spillerne – Ikke bare ditt eget barn. Hele laget trenger støtte og positivitet.

La håndball være gøy – Press og forventninger kan ta bort idrettsgleden. Støtt barna på deres premisser og la dem utvikle seg i sitt eget tempo.

Delta aktivt i klubbmiljøet – Ta initiativ på foreldremøter via lagleder eller trenerne, bidra med innspill og hjelp til å skape gode holdninger og ambisjoner for laget.

I Degernes IL ønsker vi å skape et inkluderende og positivt håndballmiljø hvor alle føler seg sett, støttet og verdsatt. Sammen skaper vi gode opplevelser for barna våre – både på og utenfor banen!

8. Spillsystemer.

Degernes IL jobber etter håndballsforbundets [«Utviklingstrappa»](#)

I Degernes IL skal alle lag fra ungdomshåndballen (13 år+) utvikle et felles grunnspill. Grunnspillet fungerer som en strukturert oppstart for angrepsspillet, men gir ingen faste løsninger. Det handler om å skape forståelse for spillsyklusen og gi spillerne trygghet i hvordan laget angriper et etablert forsvar. Etter at oppstarten av angrepet er gjennomført, står hvert lag fritt til å tilpasse spillet ut fra lagets spillertyper og individuelle ferdigheter.

8. 1 Spillsyklusen i håndball

Håndball spilles i en kontinuerlig syklus der lagene veksler mellom angrep og forsvar. Overgangene mellom fasene varierer avhengig av situasjonen i spillet. Det er sjelden at alle faser skjer i rekkefølge, men forståelsen av disse gir et godt grunnlag for utvikling:

1. **Startfasen** – Når laget vinner ballen og skifter fra forsvar til angrep.
2. **Fremoverspillet** – Laget beveger seg raskt opp i banen med fokus på pasninger og løp framover.
3. **Ankomstspillet** – Laget møter et delvis organisert forsvar og forsøker å skape muligheter før motstanderen rekker å organisere seg helt.
4. **Etablert angrep** – Når motstanderlaget har fått på plass et balansert forsvar, og laget må bruke taktiske bevegelser og kombinasjoner for å skape målsjanser.
5. **Returstart** – Når laget mister ballen og må skifte fra angrep til forsvar. Evnen til å lese spillet og reagere raskt er avgjørende i denne fasen.

6. **Returspill** – Laget jobber for å komme seg raskt tilbake i forsvar og forhindre kontringer.
7. **Ankomstforsvar** – Når laget er tilbake i forsvar, men motstanderen fortsatt angriper før forsvaret er helt organisert.
8. **Etablert forsvar** – Når laget har fått satt et strukturert forsvar og jobber for å stoppe motstanderens angrep.

8.1.1 Spill og motspill

For hvert lag i en fase, vil motstanderlaget være i motsatt fase. For eksempel, hvis vårt lag er i ankomstspillet, er motstanderlaget i ankomstforsvar. Å forstå denne dynamikken er avgjørende for å utvikle gode spillere og lag.

I Degernes IL ønsker vi å jobbe systematisk med spillsyklusen gjennom treningsøktene våre. En bevisst tilnærming til de ulike fasene gir spillerne bedre forutsetninger for å ta riktige valg og håndtere ulike spillsituasjoner. Vi ønsker å utvikle spillere som forstår håndballens rytme og som kan tilpasse seg spillets gang, både individuelt og som lag.

8.1.2 Angrepsspillet

Ulike systemer alle skal kunne, utfra disse kan man kombinere og lage ulike slutfaser av systemene. Meningen med at alle skal kunne disse systemene er for å lettere kunne hospitere, samtidig i ulike samlinger og i seniorhåndball blir disse brukt.

Jugge

Rundgang

1., 2., 3., 4., 5. og 6

8.1.3 Degernes IL forsvarsstrategi

I Degernes IL spiller vi tradisjonelt et 6-0 forsvar med en støtende 3'er. Denne formasjonen er solid og gir oss trygghet til å jobbe kollektivt og gjøre innsatsen i forsvar sammen. Vi er sterke sammen som et lag, og fokuset er på å støtte hverandre.

Etter hvert som grunnprinsippene i 6-0 forsvar sitter godt, begynner vi å konkretisere arbeidsoppgavene for de ulike posisjonene. I tillegg integrerer vi «høye» 2'ere som løfter ut når linjespiller (LS) ligger motsatt. Kantspillerne våre skal også være ivrige på å bruke snap og kontringer, og vi legger vekt på at de er klare til å angripe når muligheten byr seg. Dette er en dynamisk del av spillet som kan gjøre oss raske og uforutsigbare.

Et alternativ til 6-0 forsvar er 5-1. Grunnprinsippet her er å hindre ballbanen bak 1'eren som løfter, samtidig som vi komprimerer angrepsspillet i størst mulig grad. Dette forsvarssystemet gir oss muligheten til å presse motstanderen enda mer, men det krever kontinuerlig trening for at vi skal bli trygge i det.

Vi er åpne for å eksperimentere med flere forsvarsformasjoner som 4-2 og 3-2-1. Disse krever stor spilleforståelse og at vi har individuelle ferdigheter på plass. Hos oss er det

viktig at spillerne føler seg trygge i de valgte formasjonene, og vi bruker de som passer best til spillernes styrker. En styrke for laget vårt er at vi kan tilpasse oss og bruke ulike formasjoner når det trengs.