

Revidert 16.09.2023



SPORTSLIG PLAN

FOR

LUNNER HÅNDBALLKLUBB

Sesongen 2023 -2024

Innholdsfortegnelse:

Målsetning for Lunner Håndball

Barnehåndball 7-12 år

Mål og retningslinjer for aldersbestemte 6-8 år:

Mål og retningslinjer for aldersbestemte 9-12 år

Hospitering

Overgang fra barnehåndball til ungdomshåndball

Mål og retningslinjer for aldersbestemte 13-14 år

Mål og retningslinjer for aldersbestemte 15-16 år

Mål og retningslinjer for Jenter/Gutter 18 år og Seniorlag opp til 3.divisjon

Mål og retningslinjer for seniorspill i 2.divisjon og høyere

Oppfølging av målvakter i klubben

Prinsipp for innhenting av spillere fra andre klubber

Klubbens forventninger til treneren

Utviklingstrapp

Årsrapport

Foreldrevettregler

Barneidrettsplakaten i Lunner Håndball

Ungdomsidrettsplakaten i Lunner Håndball

Hospiteringsavtale mellom lag i Lunner Håndball

Årsrapport for:

Formålet med denne sportslige planen er et enhetlig rammeverk for all aktivitet i regi av Lunner Håndball. Gjennom denne ønsker vi å forankre en del sportslige prinsipper som alle tilknyttet Lunner Håndball skal etterleve.

Lykke til med håndballsesongen!

Denne sportsplanen skal:

- Bidra til å gi trenere, oppmenn, foreldre og andre innsikt i retningslinjer for arbeid med lagene i Lunner Håndball. Dette vil sikre at det sportslige innholdet har en fellesnevner i alle klubbens lag, og dermed sikre spillerne en kontinuitet og trygghet i treningsarbeidet ved hospitering, opprykk og 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 Lunner Håndball. 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, og hva man skal jobbe mot
- Å sikre spillerne et trygt og utfordrende treningsmiljø som gir alle et strukturert tilbud med gradvis progresjon i aktivitetsnivå og ferdighetsutvikling

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, kurs og veiledning
- Den skal fungere som et 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
- Måltrettet trening og lek, og et godt miljø
- Lagledere, foreldre og utøvere i Lunner Håndball bidrar til at det er morsomt for alle å spille håndball med og mot Lunner Håndball. Vi skal jobbe for positive tilrop fra tribunen
- Vi aksepterer ikke protester, kjeftbruk og sjikanøse tilrop til dommer og spillere, hverken fra benken, fra spillere eller fra tribunen. Sportslig utvalg vil følge opp eventuelle saker, og det vil bli konsekvenser ut fra hvilken grad dette har blitt gjort

- 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 Lunner Håndball er opptatt av fair play, og alle takker for kampen

Målsetting for Lunner Håndball

- Lunner Håndball ønsker sportslig å være den ledende håndballklubben på seniornivå for både damer og herrer på Hadeland hvor målsetningen vurderes fra år til år avhengig av tilgjengelig spillergruppe og ressurser til å drifte lagene
- Lunner Håndball ønsker å jobbe for breddeinnsats målt i antall spillere, trenere, dommere og ledere på barne- og ungdomsnivå
- Lunner Håndball ønsker å inngå samarbeidsavtaler med de øvrige klubbene på Hadeland i forhold til rekruttering til seniorlag
- Lunner Håndball jobber daglig for og bestreber seg etter å inneha en sunn økonomi

For å oppnå suksess:

For å oppnå sportslig suksess har vi identifisert disse kritiske suksessfaktorene:

1. Aktiv deltakelse fra utvalgte trenere i videreutviklingen av klubbens sportslige plan
2. Effektiv organisering av klubbens sportslige aktiviteter
3. Det arbeides etter utarbeidede målsettinger og sesongplaner for hvert lag/alderstrinn
4. Ha engasjerte foreldre som kan bidra på alle plan rundt lagene
5. Vi må ha fokus på, og respektere, enkeltmennesket og dennes potensial
6. Trenere må kommunisere på tvers av årsklasser, med et oppstartsmøte ved sesongstart
Her kan videre kommunikasjon gjennom sesongen avklares
7. Lunner Håndball må ha en økonomi som til enhver tid står i forhold til det sportslige ambisjonsnivået – det er ønskelig at det settes ned en egen komité som skal arbeide med å skaffe sponsorinntekter til klubben

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. Gruppesammensetningene på treninger skal variere, og alle spillere er like viktige. Der det er flere voksne per aldergruppe ønsker Lunner Håndball et godt samarbeid mellom trenerne, slik at spillere kan rullere på stasjoner mellom hver voksen. Treningen skal være allsidig og lekbetont. Den skal inneholde grunnleggende bevegelsestrening med og uten ball og grunnleggende ballbehandling. Treningen skal tilpasses barnas ferdighetsnivå.

Lunner 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.

Lagledelsen skal legge vekt på å gjennomføre aktiviteter som skaper samhold og lagfølelse i foreldre- og spillergruppa. Foreldre og foresatte oppfordres til å møte på kamper, treninger og turneringer og å engasjere seg i lagets aktiviteter og initiere sosialt samvær 2-4 ganger pr. sesong. Det skal arrangeres to foreldremøter i løpet av sesongen. På foreldremøte skal gjeldende del av sportslig plan for årsklassen bli gått gjennom, og retningslinjer for barneidretten skal tas opp samt foreldrevettregler.

Prinsipper for inndeling av treningsgrupper:

I aldersgruppe 6-12 år ønsker Lunner Håndball denne inndelingen av treningsgrupper:

Aldersgruppe:	Treningslokaler:	
Gutter 6 år	Skøyehallen	
Jenter 6 år	Skøyehallen	
Gutter 7-8år	Skøyehallen	Det vil være hensiktsmessig med to trenere for disse treningsgruppene da vi oppfordrer til spill i serie på eget alderstrinn dersom det er nok spillere til det.
Jenter 7-8 år	Skøyehallen	
Gutter 9-10 år	Lunnerhallen	
Jenter 9-10 år	Lunnerhallen	
Gutter 11-12år	Lunnerhallen	
Jenter 11-12år	Lunnerhallen	

Å samle to og to årskull på denne måten sikrer en solid treningsgruppe, sosial trening for ungene og et godt trenings- og utviklingsmiljø. Deling av gruppene kan vurderes dersom det blir for mange spillere pr. gruppe.

Prinsipper for ledelse av treningsgruppe og lag:

Treningen skal lære utøverne grunnleggende ballbehandling. Det betyr at treningen skal gjøre utøverne kjent 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.

Lunner håndball dekker utgifter til trener 1 kurs for trenere som tilhører lag i klubben. Stasjonstrening er optimalt med de yngre lagene. Dere finner også mange gode øvelser og opplegg for trening i Learn Håndball som alle trenere får tilgang til.

Trenerens sjekklister etter endt trening:

- 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 for aldersbestemte 6-8 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 5-7 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 slik at barna har en eller flere venner på laget
- 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
- Sosial trening for å oppnå gjensidig respekt for hverandre. Understrek betydningen av lagspill. Vis at alle er like viktige for laget ved å variere startoppstilling, og la alle spillerne få prøve alle posisjoner på banen
- Legg vekt på å få spillerne til å møte til avtalt tid, og riktig forberedt til trening og kamp. Vi krever at utøverens varsler forfall fra kamp og trening til trener eller oppmann i god tid

Mål og retningslinjer for aldersbestemte 9-12 år

I denne aldersgruppen skal det fortsatt trenes allsidig og variert. Det skal legges vekt på at spillerne får prøve seg i forskjellige spillerposisjoner både på trening og i kamp. Grunnleggende ballbehandling prioriteres. Er spilleren aktiv innenfor andre idretter, skal dette medberegnes i spillerens totale treningsbelastning.

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. Vi anbefaler alle trenere å ta trenerkurs 1, hvor regionen gir mange gode tips til gjennomføring av treninger på dette alderstrinnet. Dere finner også mange gode øvelser og opplegg for trening i Learn Håndball som alle trenere får tilgang til.

Det skal arrangeres minst 2 hyggeløper i løpet av sesongen. En av disse skal være felles med gutte- og jentelag i aldersklassen. Det skal arrangeres 2 foreldremøter i løpet av

sesongen. På foreldremøte skal gjeldende del av sportslig plan for årsklassen bli gått gjennom, og retningslinjer for barneidretten skal tas opp samt foreldrevettregler.

Legg vekt på å få spillerne til å møte til avtalt tid, og riktig forberedt til trening og kamp. Vi krever at utøveren varsler forfall fra kamp og trening til trener eller oppmann i god tid.

Spillere skal få prøve seg på alle spilleplasser i kamp. For alle spillere skal det tilstrebtes tilnærmet lik spilletid sesongen sett under ett.

- *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.

Lunner Håndball tilbyr spillere muligheter til hospitering gjennom avtale inngått mellom begge treningsgruppers trenere, spiller og foreldre. 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 som hospiterer. 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.

Hospitering er primært et ledd i enkeltspilleres utvikling, men vil også i kortere perioder kunne benyttes for å styrke/toppe ett overliggende treningsgruppe i forbindelse med sportslige utfordringer.

- *Ved tvist om hospitering og benyttelse av spillere til dette, bestemmer Sportslig Utvalg i samarbeid med trener, spiller og foreldre om hva som er fornuftig*

Prinsipp for utlån av spillere:

Med utlån mener vi å spille en kamp på eldre års trinn.

- Alt utlån av spillere skal gå gjennom spillerens trener. Dette innebærer at ingen annen trener skal henvende seg direkte til spiller angående dette
- I forbindelse med utlån er det spillerens trener som er ansvarlig for at spiller ikke overbelastes. I samarbeid med spiller og foreldre skal det tas hensyn til hviletid, skolearbeid og spillerens mulighet for sosial omgang

Prinsipp for representasjon og talentutvikling:

- De beste spillerne blir meldt opp til regionale samlinger. Påmelding av disse gjøres av hovedtrener for den aktuelle spiller.

Støtteapparat:

- Hvert lag bør ha 1 ansvarlig trener med minimum Trener 1 modul 1-4 og en foreldrekontakt, oppmann, dugnadsansvarlig, kafeansvarlig og hallvakt. Trenere til disse aldersgruppene dekkes gjennom rekruttering fra foreldregruppen
- Spillere fra eldre lag kan benyttes som assistenter, men laget skal ha en voksen leder som følger laget under trening og kamper

- 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
- 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 7 -12 år.”

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

På dette alderstrinnet legger vi 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. Sosial trening vektlegges for å oppnå gjensidig respekt for hverandre. Understrek betydningen av lagspill. Vis at alle er like viktige for laget ved å variere startoppstilling. Lær spillerne å akseptere medspilleres sterke og svake sider. Nye utøvere skal tas imot på en positiv måte. I tillegg til trenings- og kampaktivitet skal spillerne ha regelmessige møter/sosiale samlinger. Disse arrangementene skal i utgangspunktet holdes med trener og/eller oppmann til stede. Hovedhensikten med disse møtene er å spleise spillergruppen sammen. Lagledelsen bør sørge for at det holdes hyggekvelder med spillere, lagledelse og foreldre i løpet av sesongen. Det skal avholdes minimum 2 foreldremøter i løpet av sesongen. På foreldremøte skal gjeldende del av sportslig plan for årsklassen bli gått gjennom, og retningslinjer for ungdomsidretten ([Vedlegg 2 Retningslinjer for ungdomshåndball](#)) skal tas opp samt foreldrevettregler. Legg vekt på å få spillerne til å møte til avtalt tid, og riktig forberedt til trening og kamp. Vi krever at utøveren varsler forfall fra kamp og trening til trener eller oppmann i god tid.

I denne alderen kan det også legges mer vekt på:

- styrketrening (med egen kroppsvekt) og kondisjonstrening
- skadeforebyggende trening
- kosthold
- mental trening
- sosiale arrangement
- etterstrebe fast målvakt med målvaktstrening
- alle som stiller til kamp skal få tilnærmet lik spilletid
- alle skal ha et likt basis- treningstilbud

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.

Støtteapparatet:

- Trenerne på disse aldersgruppene søkes rekruttert med personer som har, eller er i ferd med å skaffe seg Trener 1 kompetanse
- Alle lag bør ha et støtteapparat bestående av minst en foreldrekontakt, oppmann, dugnadsansvarlig, kafèvakt og hallvakt

Mål og retningslinjer for aldersbestemte 15-19 år

På dette alderstrinnet legges det vekt på tekniske ferdigheter og blikk 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 to foreldremøter i løpet av sesongen. På foreldremøte skal gjeldende del av sportslig plan for årsklassen bli gått gjennom, og retningslinjer for ungdomsidretten skal tas opp samt foreldrevettregler.

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

Støtteapparatet:

- Trenere på disse 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 en foreldrekontakt, oppmann, dugnadsansvarlig, kafévakt og hallvakt

Prinsipp for oppflytting:

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

- Som en avtalt sportslig satsning mellom spiller og klubb, vil Lunner Håndball 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 senior.

Mål og retningslinjer for seniorlag

Seniorlag i Lunner HK er nytt fra sesongen 2023/24. Klubben har ett lag for damer i divisjonsspill og et treningstilbud for damer i aktivitetsserien. Senior er etablert for at yngre aldersbestemte lag skal ha et tilbud å strekke seg mot, samt et tilbud som gjør at utøver kan vokse og bli i egen klubb så lenge som mulig. Lagene er påmeldt de laveste divisjoner, i tråd med reglement for påmelding, men målsettingen er at lagene skal kunne spille om opprykk til høyere divisjoner på sikt. Dersom det er tilsig av voksne spillere, skal klubben vurdere å ha flere seniorlag i serien. Dersom det er grunnlag for flere lag på seniornivå, vil seniorlag som kvalifiserer for opprykk prioriteres som arena for spillere som tilhører aldersbestemte kull. Klubben skal i tillegg etterstrebe å ha et tilbud til senior som ønsker å spille for å ha det gøy og sosialt.

Tilbudet er en del av LHK'S ønske om å være en breddeklubb for alle.

En forutsetning er at de er mange nok spillere for å kunne drifte et lag.

Lagene må kunne drifte seg selv under hjemme arrangement.

I denne treningsgruppa kan det også legges mer vekt på:

- styrketrening og kondisjonstrening
- skadeforebyggende trening
- kosthold
- mental trening
- sosiale arrangement
- totalbelastning i forhold til trening, kamper, skole, arbeid

Spillerne bør ha månedlige møter og det skal velges en spillerrepresentant fra hver av lagene som skal sørge for god informasjonsflyt mellom spillergruppa og sportslig utvalg.

Lagledelsen skal sørge for at det holdes minimum 2 hyggekvelder med spillere og lagledelse i løpet av sesongen. Et av disse møtene kan være en felles avslutning for begge seniorlagene.

Kamper:

- Det gis muligheter for å differensiere spillergruppen i kamper og cuper. Dette i samråd med sportslig utvalg
- Alle skal tilbys et treningstilbud etter sitt ønske med tanke på totalbelastning og skole/jobb

Støtteapparatet:

- Trenere på disse aldersgruppene søkes rekruttert med personer som har, eller er i ferd med å skaffe seg Trener 2 kompetanse eller tilsvarende
- Alle lag skal ha et støtteapparat bestående av minimum hovedtrener og hjelpetrener og lagleder.

Prinsipp for innhenting av spillere fra andre klubber

Lunner håndball henvender seg ikke til spillere under 16 år som spiller i andre klubber (det året de fyller 16). Når det er snakk om spillere eldre enn 16 år, er fremgangsmåten den at sportslig leder sender en e-post til aktuell klubb hvor det informeres om at Lunner Håndball vil ta kontakt med navngitt spiller med tanke på spill for Lunner HK i kommende sesong. Det tilbys ikke godtgjørelser for noen spillere i Lunner Håndball.

Klubbens forventninger til trenere

Alle trenere tilknyttet barne- og ungdomshåndballen skal ha gjennomført, registrert og blitt «godkjent av klubb» via Trenerattest (<https://trener.nif.no/>)

Treneren plikter å gjøre seg kjent med sportslig plan og gjøre sitt ytterste for at treningsgruppa og lagene når de fastsatte mål for laget.

- Undertegne trenerkontrakt og gjøre seg kjent med kontraktens innhold
- Levere politiattest
- Jobbe etter Lunner HK sin ungdomsidrettsplakat og barneidrettsplakat
- Delta på Kick-off ved sesongstart
- 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. Trenerne skal ikke uttale seg negativ om egne eller andre spillere/trenere i det offentlige rom
- Være lojal mot klubben i sine uttalelser
- Ved sesongavslutning; Skrive Årsrapport
- Møteplikt på trenerforum
- 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 rettferdig
- Ta tak i konflikter som måtte oppstå og prøve å finne gode løsninger
- Arbeide målbevisst for at det skapes god sosial samhørighet i laget, mellom andre lag i klubben og mellom laget og andre klubber
- Følge med på omberamminger og lisenspliktige spillere på MinIdrett sammen med oppmenn
- Treneren skal ha et forpliktende samarbeid med oppmann og foreldrekontakt. Trener, oppmann og foreldrekontakt skal sammen arrangere spillermøter og foreldremøter med jevne mellomrom
- Treneren representerer Lunner utad og skal fremstå på en måte som skaper tillit og respekt
- Treneren skal stille i Lunner overdel til alle kamper

Utviklingstrapp

Se vedlegg 1 til sportslig plan

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 spilleren

Foreldrevettregler

- Møt opp på trening og kamper, barna ønsker det!
- Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen!
- Gi oppmuntring både i medgang og motgang - ikke gi kritikk!
- Hjelp ditt barn til å tåle både sier og tap!
- Støtt dommeren - ikke kritiser dommeravgjørelser!
- Respekter lagleders bruk av spillere!
- Vis respekt for det arbeidet klubben gjør - tilby din hjelp!
- Husk at det er barnet ditt som spiller håndball - ikke du!
- La treneren få arbeidsro! Ved spørsmål: Ta kontakt med foreldrekontakt eller oppmann

Utarbeidet av Norges håndballforbund

Barneidrettsplakaten i Lunner HK

Som barneskoleelev i Lunner HK har du krav på at:

1. treneren din ser deg, kan navnet ditt, og snakker med deg HVER trening
2. du får en allsidig tilnærming til din særiddrett/særiddretter
3. det tilrettelegges for at du kan drive med flere særiddretter
4. trenerne i de ulike særiddrettene du er med på snakker sammen
5. særiddretten din tilbyr basistrening som et ukentlig innslag i aktiviteten
6. det differensieres på treningsøkter så du får utfordring tilpassa ditt nivå
7. får tilhøre samme treningsgruppe som klassevenninna/kameraten din
8. du får muligheten til å trene like mye som klassevenninna/kameraten din
9. særiddretten din ikke selekterer, topper eller spisser lag eller miljøer
10. du får være med på å bestemme hvordan ditt lag/miljø skal fungere

Ungdomsidrettsplakaten i Lunner HK

Som ungdom i Lunner HK har du krav på at:

1. du har trenere som gjør det lett for deg å kombinere flere idretter
2. du har trenere som gir deg tilbakemeldinger på det du gjør på trening
3. du som ønsker å bli god i idretten din skal få hjelp til dette
4. trenerne i de ulike særiddrettene du er med på snakker sammen
5. særiddretten din tilbyr basistrening som et ukentlig innslag i aktiviteten
6. det differensieres på treningsøkter så du får utfordring tilpassa ditt nivå
7. du blir tatt på alvor uansett ambisjon med idretten din
8. du får muligheten til å trene like mye som klassevenninna/kameraten din
9. du får trene med andre som vil det samme som deg
10. du får være med på å bestemme hvordan ditt lag/miljø skal fungere

Sammen om noe!

Om å skape et Kunnskapsrikt, Inkluderende og Levende idrettslag.

Hospiteringsavtale mellom lag i Lunner Håndballklubb

Spillerens navn:

Det inngås herved hospiteringssamarbeid mellom lagene:

Hovedtrener for lagene er:

Hospiteringen gjelder for perioden:

Fom: _____ tom: _____

Mål for hospiteringen:

Evaluering av hospitering:

Signatur trener

Signatur trener

Signatur spiller

Årsrapport for sesongen 2023/2024

Lagets navn: _____

Trener: _____

Foreldrekontakter: _____

Seriespill: _____

Cuper/turneringer:

Sosialt:

Kommentarer:

Med vennlig hilsen

signatur

