



Håndbok for Kjelsås Håndball - sport

Utvikling og mestring, trening og spille kamper, vinne og tape, være del av et lag og en klubb – det er det viktigste i Kjelsås Håndball! Hvilke regler og rutiner klubben har på det sportslige, er helt vesentlig for å utvikle spillere, lag og håndballgruppa videre i en felles retning.

Organisering

I styret til håndballgruppa er det et styremedlem med ansvar for det sportslige. Håndballgruppa har to ansatte på deltid som begge bruker det meste av sin tid på det sportslige arbeidet.

Hver årsklasse skal ha en hovedtrener, som har hovedansvaret for årsklassen og er hovedkontakten til sportslig ledelse i håndballgruppa. Årsklassen skal også ha trenere som er aktivt med gjennom hele sesongen. Vår tommelfingerregel er 1 hovedtrener + 1 trener per lag i seriespill. En årsklasse med 2 lag i serie vil da ha hovedtrener + 2 trenere.

Hovedtrener og trenere utgjør trenerteamet.

I tillegg kan det gjerne være med hjelpetrener som har konkrete oppgaver – styrke- eller løpeøkter, lagleder hvis trenerne ikke kan etc.

Laget – årsklassen – spillergruppa

Håndball er en lagidrett og vi sier ofte at laget er spillerens viktigste sosiale arena. Men det er ikke alltid «laget» er riktig betegnelse, så for å rydde i hva vi mener:

- Årsklassen viser hvor gamle spillerne er. De som er født i 2005 kaller seg G2005 og J2005. Men i offisiell sammenheng er det årsklasse som gjelder, så 2005-årgangen melder seg på seriespill i G13 og J13 den sesongen de er 13 år gamle.
- Spillergruppa er det totale antallet spillere i en årsklasse.
- En spillergruppe kalles ofte også laget, men i praksis kan en spillergruppe ha med flere lag i seriespill. For oss er det viktig at alle spillerne ser seg som del av den totale spillergruppa så lenge som mulig, og ikke at de blir delt i faste lag.

Tilhørighet

Alle spillere skal ha hovedtilknytning til sin egen årsklasse. Dette er viktig sportslig, men spesielt sosialt når spillerne blir eldre. I spesielle tilfeller kan dette avvikes av sportslige og/eller sosiale grunner, slike avvik skal diskuteres med, og godkjennes av, sportslig ledelse i håndballgruppa.

Når spillerne blir eldre kan det av ulike årsaker være at man spiller på lag med spillere som er eldre eller yngre enn seg:

- To årsklasser kan samarbeide om trening og om lag i seriespill
- Små årskull kan bli slått sammen for å sikre et godt tilbud til alle
- Enkeltspillere kan hospitere på årsklassen over

- Håndballgruppa kan bestemme å ha satsingsgrupper på tvers av årsklasser for nasjonale turneringer (Bring i 16-årsklassen og Lerøy i 18-års klassen)
- Regionen har ikke 17-års klasse så 17- og 18-åringene slås sammen til en spillergruppe

Men uansett gjelder fortsatt regelen om at man tilhører sin årsklasse.

Spillergruppa

Alle årsklasser er forskjellige på mange måter, også i antall spillere. I Kjelsås Håndball er målsetningen å ha nok spillere i hver årsklasse til at vi kan ha flere lag i seriespill som sikrer at alle kan spille på sitt nivå.

Den optimale spillergruppe er på 20-40 spillere. Et slikt antall muliggjør:

- At det alltid er nok spillere på trening til å sikre gode treninger
- Et tilpasset kampprogram med nivådeling og blandingslag. For eksempel tre lag i seriespill hvor alle spillere får et fullt og tilpasset kampprogram, og hvor det kan varieres i lagsammensetning på blandingslag.
- En størrelse som gjør at gruppen kan klare seg over tid helt fram til senioralder

Mindre spillergrupper på 10-15 spillere vil normalt bli sårbare og hvor det skal lite til før gruppa rakner, mens større spillergrupper blir for store til å kunne gjennomføre effektive treninger i hall og å sikre utvikling for hver enkelt spiller.

På trening

Det er på trening man blir god!

Foreldre som vil følge barnets utvikling bør sitte på tribunen like mye på treninger som på kamper. Det er langt flere treninger enn kamper, det er på trening spillerne skal utvikle seg, føle mestring og bygge lagfølelse.

Trenerteamet lager treningsopplegget sammen, hovedtreneren bestemmer ved uenigheter og har ansvaret for at treningsopplegget følges gjennom sesongen.

Spillergruppa skal så langt mulig trene sammen, så lenge som mulig. Det betyr at for yngre lag skal det ikke være egne treninger for deler av spillergruppa og treningene skal ikke deles opp slik at noen alltid trener sammen og alltid med de samme trenerne.

Men det betyr ikke at trenerne ikke skal organisere og nivådele treningene slik at hver enkelt får best utbytte av treningen. Det vil for eksempel bety at når alle har kastøvelser to-og-to vil trenerne noen ganger sette sammen to på samme nivå og gi de beste noen tilleggsutfordringer i løpet av øvelsen. Men det skal ikke være et fast opplegg på alle treninger. Gode trenere får dette til som del av treningen for hele gruppa.

At spillergruppa skal trene sammen er heller ikke til hinder for frivillige ekstratreninger, men disse skal være åpne for alle som vil og kan være med.



Når spillerne blir eldre er det naturlig med noe mer deling på treningene. Det vil være mer spesifikk posisjonstrening og det vil være mer trening med de man vanligvis spiller kamper sammen med.

Det skal ikke være et press fra trenerne om at spillere skal være på hver trening, men trenerne skal kunne forvente at når en spiller er med på håndball, så er man med på det man kan. Treninger planlegges ut fra et antall spillere, så trenerne må kunne forvente at spilleren/foreldrene sier fra når man ikke kan komme på trening. Dette går på respekt - vi forventer at alle trenere har respekt for alle spillerne, vi forventer også at spillerne har respekt for trenerne og trenerrollen.

Det er helt greit at håndballspillere også driver med andre aktiviteter, i Kjelsås Håndball oppfordrer vi til å drive flere idretter så lenge som mulig. Det er bra for spillerens fysiske utvikling og variert trening kan redusere belastningsskader og øke motivasjonen. Det betyr at det er helt fint å ikke være med på alle håndballtreninger og andre aktiviteter, hvis spilleren er opptatt med annen idrett. Men det skal være planlagt og avklart med hovedtrener, både for at trenerteamet skal være informert om status, men også for å kunne vurdere totalbelastningen til spilleren.

Når spilleren kommer i en alder hvor det er flere håndballtreninger i uka, skal det også være greit å ikke være med på alle treninger, selv om spilleren ikke driver med andre aktiviteter. Men gitt at det er på trening man blir bedre, er det naturlig at de som trener mye blir bedre enn de som ikke er med på så mye. Og det igjen vil styre hvilke nivå spilleren skal spille kamper på.

Stort fravær vil føre til en vurdering av om spilleren er klar til å spille kamper. Vi forventer et visst treningsoppmøte og treningsinnsats for å få være med på kamper. Dette er riktig for spilleren selv, ref punktet om belastning, og det er riktig overfor spillerens lagkamerater.

Trenerne ser spillerne på trening hele tiden, det er derfor trenerne som har best forutsetninger for å vurdere spillerne og tilpasse treningen for å sikre utvikling for hver enkelt og for laget. Foreldre må gjerne komme med innspill til trenerne, men det er trenerne som bestemmer hvordan gruppa, og hver enkelt spiller, skal trene.

Totalbelastning

Så lenge håndball er gøy vil de fleste spillere ønske å være med på mest mulig av treninger, seriespill og cuper. Det er bra, men det kan også bli for mye. For stor belastning fører fort til press, til belastningsskader og kan også påvirke motivasjonen til spilleren. Hva som er for stor belastning varierer fra spiller til spiller, det er trenernes ansvar å passe på belastningen hos hver enkelt.

Dette er forholdsvis enkelt for de yngste, mer krevende etter hvert når det blir flere treninger med laget, flere treninger i andre idretter som spilleren driver med, kanskje hospitering på eldre lag og/eller regions- og landslagssamlinger og for noen valg av håndball/idrett på videregående skole.

Mange synes det er gøy å spille kamper og foreldrene pusher ofte på for kamper og spilletid. For mange kamper er imidlertid ofte hovedårsaken til både belastnings- og akutt-skader. I Kjelsås Håndball skal vi tilstrebe å følge 3-1 regelen, hvor det anbefales tre treninger for hver kamp.



På kamp

Kamptilbud

Lag til seriespill meldes på i april for neste sesong. Alle lagspåmeldinger skal diskuteres med og samordnes med sportslig ledelse i håndballgruppa, for å sikre et godt og riktig tilbud til alle, blant annet gjennom samordning mellom årgangene. I vår region er det tre nivåer per årsklasse og trenerteamet må tenke nøye gjennom hvilke nivåer de skal melde lag på. Det må også tas hensyn til de til enhver tid gjeldende regler for å spille på flere lag i samme årsklasse.

Alle spillere har krav på et fullt kampprogram på et tilpasset sportslig nivå i løpet av en sesong. Dette innebærer normalt 14-18 seriekamper i løpet av en sesong, men forutsetter et tilfredsstillende treningsoppmøte fra den enkelte. I tillegg til seriekamper kommer cuper og ekstratilbud som beachhåndball, flyball etc.

Alle lag/spillergrupper skal ha påmeldt nok lag til å sikre et antall kamper på tilpasset nivå for den enkelte. Det er ingen fasitsvar på hva som er riktig her, hver årsklasse er forskjellig og det varierer hvordan det er å samarbeide med årsklassene over og under. For en spillergruppe på 20-30 spillere kan det eksempelvis være som følger:

- Et lag på nivå 1 i årgangen. Dette er arenaen hvor spillerne med høyest ferdigheter får anledning til å spille sammen. For yngre lag vil det stort sett alltid være en større gruppe spillere på forholdsvis likt nivå, som skal rullere mellom å spille nivå 1 og 2. Dog bør det tilstrebes en viss rotasjon (1-3 spillere) slik at spillere med midlere ferdigheter bytter på med å spille på nivå 1 laget.
- Et lag på nivå 2 i årgangen. Dette er arenaen hvor spillerne med laveste ferdigheter spiller. Dog bør det i hver kamp roteres inn 1-3 spillere med høyere ferdigheter for at dette laget også skal fungere godt.
- En tredje mulighet som kan være et lag til på nivå 2 i egen årsklasse, melde på et lag til i årsklassen over (da er det krav fra regionen om at det laget må spille nivå 1), eller et samarbeid med årsklassen over hvor spillerne ut fra nivå kan spille på enten deres nivå 1 eller 2 lag.

Nivådeling

Nivådeling er ikke topping av lag!

I håndball er det nivådeling fra tidlig alder i seriespill, i vår Region Øst er det 2-3 nivåer ut fra aldersklasser. Nivådeling er ikke en løsning for at de beste bare skal spille mot de beste, det er en organisering for at alle skal få spille mot spillere og lag på sitt eget nivå. Håndball er krevende både teknisk og fysisk. I ung alder vil store forskjeller i hvor lenge man har spilt og hvor raskt kroppen utvikler seg bety mye i kampsituasjoner.

Når nivådeling gjøres riktig fører det til at spillere møter spillere og lag på sitt eget nivå. Når trenere tenker feil, for eksempel ved å bruke nivå 1 spillere på nivå 2 for å sikre en seier, eller ved å ta med eget barn på nivå 1 selv om hun ikke er god nok, fører det til dårlige opplevelser for mange. I Kjelsås Håndball skal vi holde på våre prinsipper for hvordan vi nivådeler og disponerer spillere på lagene, prinsipper som er i samsvar med hva NHF sier – så får vi tåle at vi noen ganger møter motstandere med trenere med andre tanker om hva som er viktig for barnas utvikling.

Noen erfaringer vi som håndballgruppe har gjort oss med nivådeling:

- Nivådeling kan føre til konflikter, som oftest fordi man ikke er klar over hensikten med nivådeling. Tydelig og tidlig kommunikasjon i spiller- og foreldregruppene løser det meste av dette
- Med feil fokus vil nivådeling fremstå som en nedvurdering av enkelte spillere, med riktig fokus ser man at å spille på riktig nivå i forhold til egne ferdigheter og modenhetsnivå, er det beste for å skape utvikling over tid
- De beste i en spillergruppe (kanskje 3-6 spillere) vil ofte være for gode til å spille noe annet enn nivå 1. De vil dominere på nivå 2, noe som sikkert oppleves som gøy i en periode, men det er ikke utviklende for de beste, det er ikke utviklende for de andre på nivå 2 laget fordi disse som oftest da gjemmer seg bak de beste og det er demotiverende for motstanderen
- Det er som oftest en stor gruppe spillere som er midt mellom nivåene. Disse skal rullere på hvor de spiller og ingen skal være låst til et bestemt nivå – spillere utvikler seg forskjellig i løpet av en sesong
- Dersom man har mange ferske spillere, eller spillere som sliter på nivå 2 så bør man vurdere å melde på lag i nivå 3
- Misbruk av ordningen fører til flere konsekvenser:
 - Regionen følger med på dette og varsler klubber som vinner for mye på nivå 2 og 3
 - Håndball Norge er ikke så stort og det ryktes fort hvilke trenere og klubber som misbruker ordningen
- Viktigste av alt - håndballgleden ødelegges for mange spillere fordi noen få trenere kun har fokus på resultat og ikke utvikling

Topping av lag og spilletid på kamp

Topping av lag er ikke nivådeling!

Topping av lag er en vurdering treneren gjør i kamp, for å prøve å skape et best mulig resultat. Det går på hvem som får spille hvor og hvor mye spilletid spilleren får. Topping av lag er derfor et resultat av en resultatorientering mer enn en prestasjons-, utviklings-, og mestringsorientering.

I Kjelsås Håndball er grunnholdningen et fokus på utvikling og mestring. Dette endres noe over tid etter hvert som spilleren blir eldre, men grunnholdningen ligger alltid i bunn og alle våre trenere skal følge denne.

En spiller som er tatt ut på laget til en kamp, skal også spille i den kampen. I barnehåndballen spesielt skal det tilstrebes så lik spilletid som mulig i løpet av en kamp, og spillerne skal rotere på posisjonene. Samtidig er det ikke en målsetning om stoppeklokkepresisjon her. Det kan være flere grunner til ulik spilletid og posisjon i en kamp:

- En spiller har en dårlig dag og ønsker ikke/orker ikke spille så mye
- En spiller blir skadet/har vondt og treneren vurderer at han/hun ikke bør spille så mye
- En spiller har spilt lite i det siste eller treneren vet at en spiller er borte de neste kampene og lar derfor han/henne spille mer i denne kampen



- Laget møter en motstander som er på et helt annet nivå, lagsmessig og/eller for enkeltspillere. Det kan bety at vår trener roterer på laget for å matche motstanderen best mulig, for å unngå for stort sprik i resultat og opplevelse av kampen

Uansett årsaker er det treneren på benken som har best oversikt over hva som skjer underveis i kampen og det er trenerteamet som best vet hva som har skjedd i perioden før en kamp og hva som skal skje i perioden etter. Så lik spilletid som mulig er derfor noe som bør vurderes over en periode, og ikke i enkeltkamper.

I helt spesielle tilfeller kan dette fravikes, men dette skal være enkeltkamper hvor det er helt åpenbart for alle at laget har et resultatfokus i kampen. Et eksempel kan være tøffe sluttspillkamper i cuper med kortere spilletid, som Petter Wessel Cup.

Cuper

Cuper skal være gøy, samtidig som det gir god kamptrening i konkurransesituasjoner. Alle spillere i Kjelsås Håndball skal få være med på cup og det skal meldes på nok lag til å sikre alle nok spilletid. For yngre lag, til og med 12 år, skal målsetningen alltid være utvikling og prestasjon, mer enn resultat. Lagene skal derfor deles inn så likt som mulig.

For eldre lag er det ofte nivådeling på cupene og mer fokus på resultat, da kan det være naturlig å også nivådele lagene. Det er trenerteamets ansvar å ta ut lagene og å kommunisere med den enkelte hvorfor lagene er delt som de er. Det skal fortsatt være mulig for alle å være med på cuper.

Noen cuper har et elitepreg med stort resultatfokus. I Norge er Petter Wessel Cup den mest kjente. Her møtes ofte de beste lagene i Norge og lag fra Norden, og de fleste er opptatt av resultat. Hvis en årsklasse melder seg på slike cuper er det naturlig med en utvelgelse av et lag og det bør ikke være for mange med, for å sikre at alle får spilletid.

En årsklasse skal ikke kun dra til cuper med stort resultatfokus. Årsklassen skal da også være med på cuper med et mer sosialt preg og hvor alle får være med. Som i alle andre sammenhenger er tidlig og tydelig kommunikasjon avgjørende for hvordan cuptilbud og lagssammensetning oppfattes av spillere og foreldre. Trenerteamet skal være tydelige på hvilke cuper årsklassen skal være med på, hva som er hensikten med hver cup, hvor mange lag de ønsker å ha med, kriterier for hvordan spillerne blir tatt ut og fordelt, og i de tilfeller hvor det bare skal være med et lag og det gjøres et laguttak med en liten del av spillergruppa, skal det kommuniseres tydelig at det er en resultatorientert cup og kriteriene for laguttaket.

Hospitering

Hospitering er et tilbud om å trene med, og eventuelt spille kamper med, årsklassen over. Hospitering er ikke for alle, men for de som utmerker seg i egen årsklasse og derfor kan ha godt sportslig utbytte av å trene og spille med årsklassen over.



Regler for hospitering:

- Beslutning om hospitering skal baseres kun på en vurdering av om det er positivt for spillerens utvikling
- Hospitering er et «gjestespill» i årsklassen over, hovedtilhørigheten er til egen årsklasse
- Yngste lags hovedtrener er ansvarlig, de to hovedtrenerne bestemmer sammen hvem som skal hospitere, hvordan det skal skje og hvor mye
- Spilleren må ønske hospitering men har ellers ingen innvirkning på beslutningen, foreldrene har ingen innvirkning på beslutningen
- Eldste lags hovedtrener skal sørge for at hospiterende spiller blir inkludert i spillergruppa og utpeke en fadder til å ta seg spesielt av den som hospiterer
- De to hovedtrenerne skal sammen sørge for at hospiterende spillers totalbelastning ikke blir for stor, og at 3-1 regelen følges.
- Ved kampkollisjoner skal egen årsklasse prioriteres