

## Klubbens visjon og overordnede prinsipper

BHK skal være en klubb som fremmer utvikling og spilletglede hos den enkelte spiller. Hos oss skal være rom for alle, uansett kjønn, hudfarge eller ferdighet. Klubben skal tilstrebe det å kunne gi et best mulig sportslig tilbud til alle la, uavhengig av ferdighet og alder. BHK skal være en breddeklubb, men skal også tilby et spisset tilbud til de av spillerne som er klare for dette. Vi ønsker å være en klubb som kjent for et attraktivt sosialt og sportslig miljø, hvor inkluderende, aktiviserende og motiverende håndball står i fokus.

### Prinsipp for spillers tilhørighet og hospitering

Med hospitering menes et fast treningsopphold hos laget som er et år eldre, for en eller flere økter i uken. Spilleren følger parallelt sitt eget års-trinn resten av treningene.

Hospitering er et ledd i utvikling av ferdigheter hos enkeltspillere. Spillere får tilbud om dette for å øke treningsmengde og for å få mulighet til å spille sammen med eldre spillere, lære av dem og dermed utvikle sin egen ferdighet og håndballkompetanse. Man skal primært benytte denne form for hospitering istedenfor å melde opp et helt lag i en høyere årsklasse.

Hospitering skal primært ikke benyttes for spillere yngre enn g/j 11

En spiller har alltid sin tilhørighet til treningsgruppen på sitt eget års trinn. Års-trinnets trener er denne spillerens «overordnede», altså spillerens **trener**. All hospitering og utlån skal gå gjennom spillerens trener. Ingen kan trener kan henvende seg direkte til spiller angående dette. Når en spiller hospiterer, vil den under kamp og trening være underlagt denne gruppens leder, men spillerens trener vil være den samme. Spillerens tilhørighet er først og fremst hos sin egen aldersgruppe.

Når trener er kontaktet og hospitering er avklart mellom trenerne skal spillerens foreldre, ikke spilleren selv, forespørres.

Det er spillerens overordnede/trener, samarbeid med spillerens foresatte, som skal ta hensyn til og legge til rette for at spilleren ikke overbelastes. Det må tas hensyn til spillerens totale belastning av trening, skole, hviletid og spillerens mulighet for å drive med andre aktiviteter.

Dersom en spiller skal hospitere fast på et lag, skal denne spilleren trene minst en gang pr uke med laget hun eller han hospiterer hos.

### Talentutvikling

BHK vil legge til rette for at spillere fra og med J13 kan delta på regionale samlinger(SUM) Påmelding og uttak gjøres av den aktuelle spillers trener.

### Hvile og belastning

Trener skal styre belastningen på sine spillere slik at de unngår å komme i faresonen for belastningsskader. Spilleren selv må ikke få styre dette selv.

Det skal også sørges for at det blir lange nok pauser gjennom året for at overskudd og motivasjon opprettholdes hos den enkelte spiller. Eksempel. Gi spillere/foreldre frihelger. Gi treningsfri i en eller flere av skolens ferier.

## **Spillerutviklingssamtale**

Trener skal fra og med G/J 13 gjennomføre spillerutviklingssamtaler med alle spillerne minimum en gang pr sesong. I denne samtalen skal det legges vekt på konstruktiv tilbakemelding til spiller vedrørende trivsel, samhörighet, sportslig utvikling og motivasjon

## **Treners ansvar i forhold til spillere/laget/ foreldre/klubben**

- Trener skal arbeide målbevisst for å skape en god sosial tilhörighet i gruppen. Han/hun skal ha et godt og forpliktende samarbeid med lagets foreldrekontakter.
- Trener skal gjennomføre et foreldremøte i løpet av høsten hvor treners mål og fokuspunkter for sesongen legges frem. Klubbens sportsplan for den aktuelle aldersgruppen skal legges frem, samt klubbens prinsipper om hospitering, talentutvikling med mer, dersom dette er aktuelt for aldersgruppen.
- Trener skal ha en høflig omgangsform med alle. Kritikkk skal møtes på en konstruktiv måte. Dersom det oppstår konflikter mellom trener og foreldregruppen/spillere skal dette videreformidles til lages kontakt i styret. Se vedlegg
- Trener har ansvar for at spillerne representere klubben på en sportslig og verdig måte utad. Alle spillere skal opptre vennlig og praktisere Fair Play både på og utenfor banen.
- Trener skal stille i klubbens treningsdress på alle kamper. Treningsdress blir betalt av klubben.
- Trener skal gjøre seg kjent med BHK sin sportsplan og følge denne. Dersom man er uenig i noen av klubbens prinsipper kan dette tas opp i klubbens sportslige utvalg/trenerforum.
- Trener må ha skaffet og fremvist gyldig politiattest.
- Trener må møte på trenermøte arrangert av sportslig utvalg.
- Trener representerer BHK utad og skal fremstå på en måte som skaper tillit og respekt. Det henstilles til god oppførsel i forhold til dommere, motspillere og klubbens yngre spillere.

## **Trenerkompetanse**

Se rammeplan for de ulike årsklasser.

Formell trenerkompetanse kan erstattes av praktisk erfaring som håndballtrener, men vi oppfordrer alle trener til å benytte seg av regionens kus og treneropplæringsprogram.

BHK ønsker å kunne tilby ekstern trener til sine lag fra og med J12.

## **Dame og herrelag**

BHK ønsker å ha lag i begge disse klassene. Vi ønsker at lagene skal bygges på spillere fra egen klubb, samt rekruttering fra andre klubber. Det skal være attraktivt å spille for klubbens seniorlag, og klubben vil etter beste evne legge til rette for et godt sportslig tilbud.

Klubbens mål er å ha et herre- og damelag i 2.divisjon. I tillegg bør det gis et tilbud, lengre ned i divisjonssystemet, til dem som ikke ønsker å trene på et så høyt nivå, og som kan fungere som et overgangsledd mellom fra G/J 16 og seniorhåndballen.

## Sportslig rammeplan pr aldersgruppe

### Aldersgruppe 6 – 7 år (Mini 1)

**Mål:**

Man skal i denne aldersgruppen vektlegge det å skape mestringsfølelse. Man skal arbeide med å skape en sosial atmosfære, og gi spillerne en tilhørighet til både klubben og laget. Treningene skal inneholde lek, glede, trivsel og allsidighet med ball

ALDER	STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITET	STØTTEAPPARAT LOKALER OG UTSTYR	KONKURRANSE
6 – 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lek i lagspill gir øving på grunnleggende teknikker</li> <li>• Hver enkelt spiller må få oppleve mestring på hver trening</li> <li>• Oppleve samhold og tilhørighet – ”vi følelse”</li> <li>• Rekruttere spillere gjennom informasjon i nærskolene og håndballskolen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 treningsøkt hver uke, 1 time i gymsal</li> <li>• Maksimal ballkontakt/storaktivitet/mange rekker/høy intensitet</li> <li>• Øve på kroppsbeherskelse og balanse</li> <li>• Kastteknikker</li> <li>• Det er ideelt med 12 -15 spillere pr treningsgruppe</li> <li>• Benytte softball</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-3 trenere pr lag, helst 1 voksen med aktivitetslederkompetanse eller høyere trener utdanning</li> <li>• 2 foreldrekontakter pr lag</li> <li>• Trene i sal 5</li> <li>• Alle har hver sin håndball</li> <li>• Kjegler, kasser, matter, balansebrett, hoppetau,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Delta på miniturneringer i regi av kretsen.</li> <li>• Delta på Åpningscup Julecup og Vårspretten.</li> </ul> <p><b>KAMPER:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle skal ha tilnærmet lik spilletid</li> <li>• Spille på alle plasser</li> <li>• Oppleve mestring og glede</li> </ul>
<b>HOVEDOMRÅDER:</b> Lekbasert aktivitet, trene hele kroppen, idrettsglede og mestring		<b>INDIVIDUELLE FERDIGHETER:</b> kast, gripe, kroppskontroll		

## Aldersgruppe: 8 – 9 år (Mini 2)

Mål: Man skal i denne aldersgruppen vektlegge det å skape mestringsfølelse. Man skal arbeide med å skape en sosial atmosfære, og gi spillerne en tilhørighet til både klubben og laget. Treningene skal inneholde lek, glede, trivsel og allsidighet med ball

ALDER 8 – 9 år	STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITET	STØTTEAPPARAT LOKALER OG UTSTYR	KONKURRANSE
	<p>Det satses på bredde, der det sosiale i stor grad vektlegges. Dette gjøres gjennom:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gi øving på grunnleggende håndballteknikker gjennom lek i lagspillet</li> <li>• Hver trening skal gi hver enkelt spiller opplevelse av mestring</li> <li>• Opplevelse av samhold og tilhørighet ved å styrke ”vi følelsen”</li> <li>• Variert trening</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 treningsøkt hver uke, 1 time i gymsal</li> <li>• Maksimal ballkontakt/stor aktivitet/mange rekker/høy intensitet</li> <li>• Øve på kroppsbeherskelse og balanse</li> <li>• Kastteknikker</li> <li>• Det er ideelt med 12 -15 spillere pr treningsgruppe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-3 trenere pr lag, helst 1 voksen med aktivitetsleder kompetanse eller høyere</li> <li>• 2 foreldrekontakter pr lag</li> <li>• Trene i sal 5</li> <li>• Alle har hver sin håndball</li> <li>• Kjegler, kasser, matter, balansebrett, hoppetau,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Delta på miniturneringer i regi av kretsen.</li> <li>• Delta på Åpningscup Julecup og Vårspretten.</li> <li>• Delta på cup innen Hordaland</li> </ul> <p><b>KAMPER:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle skal ha tilnærmet lik spilletid</li> <li>• Spille på alle plasser</li> <li>• Oppleve mestring og glede</li> <li>•</li> </ul>
<p><b>HOVEDOMRÅDER:</b></p> <p><b>Kast:</b> Veiledning i riktig utvikling av ”eget” kast)</p> <p><b>Teknikker:</b> Ballbehandling, 3-skrittsregel, mottak, kast med høy arm, kast med begge armer, fallteknikk, finter venstre/høyre</p>		<p><b>INDIVIDUELLE FERDIGHETER:</b></p> <p><b>Individuelle taktiske ferdigheter:</b> På rett plass Kunne samarbeide med spillere rundt seg Kunne reglene for spillet</p> <p><b>Individuelle tekniske angrepsferdigheter:</b></p>		

<p><b>Skudd:</b> Grunnskudd, hoppskudd, kantskudd</p> <p><b>Dribling:</b> Skritt og dribling, innspill, gå imellom</p> <p><b>Forsvar:</b> Utgangsposisjoner, sidelengs bevegelse, støting, blokkering av skudd, fotarbeid)</p> <p><b>Spillet:</b> Hva er lagspill? Samspill med andre. "Alle skal kjenne på ballen"</p> <p><b>Regler:</b> Bane, skritt, frikast, innkast, avkast</p>	<p>Kast og mottak Forflytning Skudd Drible Finte Sperre</p> <p><b>Individuelle tekniske forsvarsferdigheter:</b> Fotarbeid Blokkering Samarbeid kontra egen spiller</p> <p><b>Individuelle fysiske ferdigheter:</b> Kroppskontroll og smidighet Kondisjon</p>
--	---

## Aldersgruppe 10-11 år

### Mål:

Treningen skal være allsidig og lekbetont. Den skal inneholde grunnleggende bevegelsestrening med og uten ball og grunnleggende ballbehandling. Det er viktig å tilrettelegge og motivere til å løse bevegelsesoppgaver, slik at barna opplever gleden ved å lykkes.

ALDER 10-11	STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITET	STØTTEAPPARAT LOKALER OG UTSTYR	KONKURRANSE
	<p>Det satses på bredde, der det sosiale vektlegges i stor grad. Dette gjøres gjennom strategier som:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gi øving på grunnleggende teknikker gjennom lek i lagspillet</li> <li>• Hver trening skal gi hver enkelt spiller opplevelse av mestring</li> <li>• Opplevelse av samhold og tilhørighet ved å styrke "vi følelsen"</li> <li>• Variert trening</li> <li>• Fremgang gir større treningsglede. Det er derfor viktig at det arbeides med bevisstgjøring av ferdighetsutvikling hos hver enkelt spiller</li> <li>• Spillerne skal bli kjent med ulike spilleplasser og spilleformasjoner</li> <li>• Det skal legges inn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 treningsøkt hver uke, i hall.</li> <li>• Maksimal ballkontakt/storaktivitet/mange rekker/høy intensitet</li> <li>• Øve på kroppsbeherskelse og balanse</li> <li>• Kastteknikker</li> <li>• Det er ideelt med 12 -15 spillere pr treningsgruppe</li> <li>• Lekbetont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet</li> <li>• Grunnleggende bevegelsestrening med vekt på håndballspillet</li> <li>• Teoretisk gjennomgåelse av (mini) håndballregler</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-3 trenere pr lag, helst 1 voksen med trener 1 kompetanse eller høyere</li> <li>• 2 foreldrekontakter pr lag</li> <li>• Trene i Landåshallen eller Haukelandshallen</li> <li>• Alle har hver sin håndball</li> <li>• Kjegler, kasser, matter, balansebrett, hoppetau,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Delta i serien</li> <li>• Delta på Åpningscup Julecup og Vårsprett.</li> <li>• Delta på cup innen Norge</li> </ul> <p><b>KAMPER:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle skal ha tilnærmet lik spilletid</li> <li>• Spille på alle plasser</li> <li>• Oppleve mestring og glede</li> <li>• Spillere kan hospitere på lag som er et år eldre</li> <li>• Oppmøte og innsats på trening skal ligge til grunn for laguttak og spilletid.</li> </ul>

	<p>skadeforebyggende trening som uttøyning og andre øvelser</p>			
<p><b>HOVEDOMRÅDER:</b></p> <p><b>Kast:</b> Veiledning i riktig utvikling av "eget" kast</p> <p><b>Teknikker:</b> Ballbehandling, 3-skrittsregel, mottak, kast med høy arm, kast med begge armer, fallteknikk, finter venstre/høyre, tobeinsfinte med gjennombrudd, dribleserier</p> <p><b>Skudd:</b> Grunnskudd, hoppeskudd, kantskudd, fallteknikk</p> <p><b>Dribling:</b> Skritt og dribling, innspill, gå imellom</p> <p><b>Forsvar:</b> Utgangsposisjoner, sidelengs bevegelse, støting, blokkering av skudd, fotarbeid, fotarbeid i forsvar, støting, telling, 6-0 / 5-1 forsvarstaktikker</p> <p><b>Spillet:</b> Hva er lagspill? Samspill med andre. "Alle skal kjenne på ballen" pådrag/viderespill, motta ball i fart</p> <p><b>Regler:</b> Bane, skritt, frikast, innkast, avkast</p>		<p><b>INDIVIDUELLE FERDIGHETER:</b></p> <p><b>Individuelle taktiske ferdigheter:</b> På rett plass Kunne samarbeide</p> <p><b>Individuelle tekniske angrepsferdigheter:</b> Kast og mottak Forflytning Skudd Drible Finte Sperre</p> <p><b>Individuelle tekniske forsvarsferdigheter:</b> Fotarbeid Blokkering Samarbeid kontra egen spiller</p> <p><b>Individuelle fysiske ferdigheter:</b> Trene nok til å tåle belastning Kroppskontroll og smidighet Kondisjon</p>		



## Aldersgruppe 12 år

### Mål:

Det som er tidligere innlært vil nå være en allsidig og grunnleggende basis for mer målrettet idrettsopplæring. I denne aldersgruppen skal vi gi utøverne mer å spille på, her er det viktig at de lærer seg ulike trekk og formasjonstrekk. Det er fortsatt viktig at alle opplever mestring, og at alle føler at de er en del av laget.

På dette nivået skal ikke trenere (foreldre) være ensidig opptatt av resultater. Utvikling av individuelle ferdigheter hos spillerne vil medføre at laget blir bedre. Det må være bevissthet om at et håndballag består av minimum 7 spillere som sammen skal prestere og at spillere vil/kan utvikle seg forskjellig fra denne alderen og frem til de blir voksne.

ALDER 12 år	STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITET	STØTTEAPPARAT LOKALER OG UTSTYR	KONKURRANSE
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Treningene har allsidig teknikktraining sentrum</li> <li>Teknikkene trenes som en del av småspill</li> <li>Spillerne kan trene på ulike spilleplasser</li> <li>Det legges inn spesifikk målvaktstrening</li> <li>Spillerne skal ha opplæring i egentrening</li> <li>Det skal legges inn skadeforebyggende trening som uttøying og andre øvelser</li> <li></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 treningsøkt hver uke, i hall.</li> <li>Trening 2 ganger pr. uke, hvorav en bør være i hall.</li> <li>Det må legges stor vekt på allsidig teknikktraining og allsidig bevegelsestrening med ball.</li> <li>Finting og pasningsvarianter er sentrale elementer i treningsarbeidet.</li> <li>Styrketrening med "egen" vekt.</li> <li>Gi innføring i hvordan man skal bevege seg på banen – regelkunnskap.</li> <li>50 % av treningen bør</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 trenere pr lag, Trener 1 kompetanse eller høyere</li> <li>2 foreldre-kontakter pr lag</li> <li>Trene i hall</li> <li>Alle har hver sin håndball</li> <li>Kjegler, kasser, matter, balansebrett, hoppetau, stige, hekker, taktikktavle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Delta i serien</li> <li>Delta på Åpningscup, Julecup og Vårspretten.</li> <li>Delta på innen Norge.</li> </ul>
				<b>KAMPER:</b>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>Bestrebe at alle får tilnærmet lik spilletid, spille på flere plasser om spillerne ønsker og behersker det.</li> <li>Hospitering hos eldre lag</li> <li>Ta hensyn til balanse i laget så alle kan få en god opplevelse og føle mestring etter sitt nivå.</li> <li>Viktig å vurdere rett nivå på seriespillet eventuelt A eller B pulje. La spiller som er klare for dette få spille kamper med lag som er et år eldre</li> <li>Eventuelt lag i begge puljer om gruppen</li> </ul>

		<p>være teknikk.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bestrebe og gi rom for at spillerne skal beherske to spilleplasser</li> </ul>		<p>er stor nok.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konkurransen/aktiviteten må ikke styre treningsinnholdet</li> <li>• Innsats og oppmøte på trening, samt sosiale og sportslige ferdigheter, er grunnlag for spilletid i kampene</li> <li>• Jevnlige møter med spillerne</li> </ul>
<p><b>HOVEDOMRÅDER:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pådrag/viderespill</li> <li>• Motta ball i fart</li> <li>• Grunnskudd – hoppkudd, kantskudd, fallteknikk</li> <li>• Finter (tobeinsfinte med gjennombrudd, dribleserier)</li> <li>• Fotarbeid i forsvar, støting, telling, 6-0 / 5-1 forsvarstaktikker</li> <li>• Overgangsspill, rulle, innspill, kryssing, sperre</li> <li>• Snappesituasjoner</li> <li>• Ankomstspill, spillbarhet, rulle, frispille kant, overgangspill</li> <li>• Forsvarsformasjoner (5-1, 6-0,)</li> <li>• Kast og mottak</li> <li>• Finter</li> <li>• Skud</li> <li>• Fotarbeid i forsvar, støting, telling, individuelle forsvarsteknikker</li> <li>• Pådrag/videre spill</li> </ul>		<p><b>INDIVIDUELLE FERDIGHETER:</b></p> <p><b>Individuelle taktiske ferdigheter:</b></p> <p>I rett tid  På rett plass  Med riktig aksjon  Være uforutsigbar  Kunne samarbeide</p> <p><b>Individuelle tekniske angrepsferdigheter:</b></p> <p>Kast og mottak  Forflytning  Skudd  Drible  Finte  Sperre</p> <p><b>Individuelle tekniske forsvarsferdigheter:</b></p> <p>Fotarbeid  Blokkering  Samarbeid kontra egen spiller</p> <p><b>Individuelle fysiske ferdigheter:</b></p> <p>Trene nok til å tåle belastning  Kroppskontroll og smidighet  Kondisjon</p>		

## Aldersgruppe 13 år

Mål for denne aldersgruppen er det samme som aldersgruppe 12 det skal fortsatt trenes allsidighet. Det skal legges vekt på at alle spillerne får prøve seg på forskjellige spilleplasser både på trening og i kamp. Ballbehandling skal prioriteres samt skudd, skuddavslutninger basert på samarbeid med andre spillere. Det må legges vekt på å skape et attraktivt miljø både sportslig og sosialt slik at spillerne ønske rå fortsette med å spille håndball i BHK. Fokuset skal være på utvikling av den enkelte spiller. Det er rom for å dele spillerne i ulike nivåer (A/B), men disse gruppene skal ikke være statiske gjennom sesongen.

ALDER 13 år	STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITET	STØTTEAPPARAT LOKALER OG UTSTYR	KONKURRANSE
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Treningene har allsidig teknikktraining i sentrum</li> <li>Teknikkene trenes som en del av småspill</li> <li>Spillerne kan trene på ulike spilleplasser</li> <li>Det legges inn spesifikk målvaktstrening</li> <li>Spillerne skal ha opplæring i egentrening</li> <li>Det skal legges inn skadeforebyggende trening som uttøyning og andre øvelser</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3 treningsøkt hver uke, i hall.</li> <li>To sosiale arrangementer i løpet av sesongen</li> <li>Det må legges stor vekt på allsidig teknikktraining og allsidig bevegelsestrening med ball.</li> <li>Finting og pasningsvarianter er sentrale elementer i treningsarbeidet.</li> <li>Styrketrening med "egen" vekt.</li> <li>50 % av treningen bør være teknikk.</li> <li>Testing av kondisjon og</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1-2 trenere pr lag, Trener 1 kompetanse eller høyere</li> <li>2 foreldrekontakter pr lag</li> <li>Trene i hall</li> <li>Alle har hver sin håndball</li> <li>Kjegler, kasser, matter, balansebrett, hoppetau, stige, hekker, taktikkavle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Delta i serien</li> <li>Delta på Åpningscup Julecup og Vårsprett.</li> <li>Tilbud om SUM</li> <li>Delta på cup innen Norge</li> </ul>
				<b>KAMPER:</b>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>Bestrebe at alle får tilnærmet lik spilletid, spille på flere plasser om spillerne ønsker og behersker det.</li> <li>Hospitering hos eldre lag</li> <li>Ta hensyn til balanse i laget så alle kan få en god opplevelse og føle mestring etter sitt nivå.</li> <li>Viktig å vurdere rett nivå på seriespillet eventuelt A eller B pulje. Spille en årsklasse opp.</li> </ul>

		<p>styrke hos spillerne</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bestrebe og gi rom for at spillerne skal beherske to spilleplasser</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eventuelt lag i begge puljer om gruppen er stor nok.</li> <li>• Konkurransen/aktiviteten må ikke styre treningsinnholdet</li> <li>• Innsats og oppmøte på trening, samt sosiale og sportslige ferdigheter, er grunnlag for spilletid i kampene</li> <li>• Jevnlige spillermøter</li> <li>• Skape rom for alle spillere</li> <li>• Fokus på utvikling</li> </ul>
<p><b>HOVEDOMRÅDER:</b></p> <p>Kast:</p> <p>Veiledning i riktig utvikling av "eget" kast. Kast og mottak i fart</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teknikker:</li> </ul> <p>Ballbehandling, mottak, kast med høy arm, kast med begge armer, fallteknikk, finter venstre/høyre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skudd:</li> </ul> <p>Grunnskudd, hopp-skudd, kantskudd</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dribling:</li> </ul> <p>Skritt og dribling, innspill, gå imellom</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Forsvar:</li> </ul> <p>Utgangsposisjoner, sidelengs bevegelse, støting, blokkering av skudd, fotarbeid.</p> <p>Øve inn to forsvarsformasjoner med ballorientert forsvarsspill.</p> <p>Ikke frimerke i kamp</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spillet:</li> </ul> <p>Hurtig spill.</p> <p>Øve inn overgangsspill, rulle, innspill, kryssing, sperre, snappesituasjoner, linjespill og sperreteknikk, duellspill</p> <p>Etterstrebe flyt i spillet</p> <p>Presentere fasemodellen i håndball, kontring og retur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regler:</li> </ul> <p>Bane, skritt, frikast, innkast, avkast</p>			<p><b>INDIVIDUELLE FERDIGHETER:</b></p> <p><b>Individuelle taktiske ferdigheter:</b></p> <p>I rett tid</p> <p>På rett plass</p> <p>Med riktig aksjon</p> <p>Være uforutsigbar</p> <p>Kunne samarbeide</p> <p><b>Individuelle tekniske angrepsferdigheter:</b></p> <p>Kast og mottak</p> <p>Forflytning</p> <p>Skudd</p> <p>Drible</p> <p>Finte</p> <p>Sperre</p> <p><b>Individuelle tekniske forsvarsferdigheter:</b></p> <p>Fotarbeid</p> <p>Blokkering</p> <p>Samarbeid kontra egen spiller</p> <p><b>Individuelle fysiske ferdigheter:</b></p> <p>Trene nok til å tåle belastning</p> <p>Kroppskontroll og smidighet</p> <p>Kondisjon og styrke</p>	

## Aldersgruppe 14- 15 år

Mål for denne aldersgruppen er det samme som aldersgruppe 13år Det skal fortsatt trenes allsidighet. Det skal legges vekt på at alle spillerne får prøve seg på forskjellige spilleplasser både på trening og i kamp. Ballbehandling skal prioriteres samt skudd, skuddavslutninger basert på samarbeid med andre spillere. Det må legges vekt på å skape et attraktivt miljø både sportslig og sosialt slik at spillerne ønske rå fortsette med å spille håndball i BHK. Fokuset skal være på utvikling av den enkelte spiller. Det er rom for å dele spillerne i ulike nivåer (A/B), men disse gruppene skal ikke være statiske gjennom sesongen.

ALDER 14 år	STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITET	STØTTEAPPARAT LOKALER OG UTSTYR	KONKURRANSE
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Treningene har allsidig teknikktraining i sentrum</li> <li>Teknikkene trenes som en del av småspill</li> <li>Spillerne kan trene på ulike spilleplasser</li> <li>Det legges inn spesifikk målvaktstrening</li> <li>Spillerne skal ha opplæring i egentrening</li> <li>Det skal legges inn skadeforebyggende trening som uttøyning og andre øvelser</li> <li></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3 treningsøkt hver uke, i hall</li> <li>1 basis økt pr uke</li> <li>Tre sosiale arrangementer i løpet av sesongen</li> <li>Det må legges stor vekt på allsidig teknikktraining og allsidig bevegelsestrening med ball.</li> <li>Finting og pasningsvarianter er sentrale elementer i treningsarbeidet.</li> <li>Styrketrening med "egen" vekt.</li> <li>50 % av treningen bør være teknikk.</li> <li>Testing av kondisjon og styrke hos spillerne</li> <li>Bestrebe og gi rom for at</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1-2 trenere pr lag, Trener 1 kompetanse eller høyere</li> <li>2 foreldre-kontakter pr lag</li> <li>Trene i hall</li> <li>Alle har hver sin håndball</li> <li>Kjegler, kasser, matter, balansebrett, hoppetau, stige, hekker, taktikktavle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Delta i serien</li> <li>Delta på Åpningscup, Julecup og Vårspretten.</li> <li>Tilbud om SUM</li> <li>Reise til cup innenfor Europa</li> <li>Lag i både A og B serie</li> <li>Treningsleir kan arrangeres</li> </ul>
				<p><b>KAMPER:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bestrebe at alle får tilnærmet lik spilletid, spille på flere plasser om spillerne ønsker og behersker det.</li> <li>Hospitering hos eldre lag</li> <li>Ta hensyn til balanse i laget så alle kan få en god opplevelse og føle mestring etter sitt nivå.</li> <li>Viktig å vurdere rett nivå på seriespillet eventuelt A eller B pulje.</li> <li>Eventuelt lag i begge puljer om</li> </ul>

		spillerne skal beherske to spilleplasser		<p>gruppen er stor nok.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konkurransen/aktiviteten må ikke styre treningsinnholdet</li> <li>• Innsats og oppmøte på trening, samt sosiale og sportslige ferdigheter, er grunnlag for spilletid i kampene</li> <li>• Jevnlige spillermøter</li> </ul>
<p><b>HOVEDOMRÅDER:</b></p> <p><b>Kast:</b> Veiledning i riktig utvikling av "eget" kast. Kast og mottak i fart</p> <p><b>Teknikker:</b> Ballbehandling, mottak, kast med høy arm, kast med begge armer, fallteknikk, finter venstre/høyre</p> <p><b>Skudd:</b> Grunnskudd, hoppeskudd, kantskudd</p> <p><b>Dribling:</b> Skritt og dribling, innspill, gå imellom</p> <p><b>Forsvar:</b> Utgangsposisjoner, sidelengs bevegelse, støting, blokkering av skudd, fotarbeid. Øve inn to forsvarsformasjoner med ballorientert forsvarspill. Ikke frimerke i kamp</p> <p><b>Spillet:</b> Hurtig spill. Øve inn overgangspill, rulle, innspill, kryssing, sperre, snappesituasjoner, linjespill og sperreteknikk, duellspill Etterstrebe flyt i spillet Presentere fasemodellen i håndball, kontring og retur</p> <p><b>Regler:</b> Bane, skritt, frikast, innkast, avkast</p>			<p><b>INDIVIDUELLE FERDIGHETER:</b></p> <p><b>Individuelle taktiske ferdigheter:</b> I rett tid På rett plass Med riktig aksjon Være uforutsigbar Kunne samarbeide</p> <p><b>Individuelle tekniske angrepsferdigheter:</b> Kast og mottak Forflytning Skudd Drible Finte Sperre</p> <p><b>Individuelle tekniske forsvarsferdigheter:</b> Fotarbeid Blokkering Samarbeid kontra egen spiller</p> <p><b>Individuelle fysiske ferdigheter:</b> Trene nok til å tåle belastning Kroppskontroll og smidighet Kondisjon Styrke</p>	

## Årshjul for trenere

Måned	Aktivitet	Ansvarlig person i styret
August	Lese igjennom terminliste. Avtale eventuell omberamning	Pål Lidal Epost: <a href="mailto:1973lidal@gmail.com">1973lidal@gmail.com</a> Telefon: 926 60 102
September		
Oktober		
November	Påmelding julecup	Meld dere på selv på hjemmesiden til BHK
	Trenermøte	Gunnhild Husebø Svendsen Epost: <a href="mailto:kenguminken74@gmail.com">kenguminken74@gmail.com</a> Telefon: 412 16 903
Desember	Trenermøte	Gunnhild Husebø Svendsen Epost: <a href="mailto:kenguminken74@gmail.com">kenguminken74@gmail.com</a> Telefon: 412 16 903
Januar		
Februar	Påmelding vårspretten	Påmelding på Bjørnars hjemmeside
	Trenermøte	Gunnhild Husebø Svendsen Epost: <a href="mailto:kenguminken74@gmail.com">kenguminken74@gmail.com</a> Telefon: 412 16 903

Mars		
April	Årsfest for spillere på aldersbestemte lag. Påmelding pr lag	Gunnhild Husebø Svendsen Epost: <a href="mailto:kenguminken74@gmail.com">kenguminken74@gmail.com</a> Telefon:412 16 903
	Trenermøte	Gunnhild Husebø Svendsen Epost: <a href="mailto:kenguminken74@gmail.com">kenguminken74@gmail.com</a> Telefon: 412 16 903
Mai	Påmelding lag neste sesong	Per Arne Fosshaug Epost: per.fosshaug@uib.no Telefon:
Juni	Påmelding åpningscupen	Påmelding på Årstad sin hjemmeside
Juli		



## Styrets medlemmer og deres oppgaver

		Ansvar: styret	Ansvarlig: lag	Kontaktinformasjon
Per Arne Foshaug	Leder		2002, 2004	Epost: per.per.forhaug@uib.no Telefon: 902 84 661
Gunnhild Husebø Svendsen	Nestleder	Sportslig utvalg Årsfest Politiattester Familedag	2001 2004	Epost: kenguminken74@gmail.com Telefon: 412 16 903
Pål Lidal	Styremedlem	Omberamning		Epost: 1973lidal@gmail.com Telefon: 926 60 102
Roy- Christian Natland	Styremedlem	Utdanningskontakt/ Julecupansvarlig	2003	Epost: roy@natland.no Telefon: 906 05 151
Jørgen Kannelønning	Styremedlem	Kasserer		Epost: jorgen.kannelonning@gmail.com Telefon: 922 10 109
Hanne Fjeldberg	Styremedlem	Gutteprosjektet Håndballskolen	J 2007, G2005, G2006	Epost: hanneovr@hotmail.com Telefon: 920 93 839
Victor Pedersen	Styremedlem	Materialforvalter/ Dommerkontakt	2001, 2003	Epost: vpedersen@hamstad.no Telefon: 907 48 543
Britt-Helen Rusås	Styremedlem	Arrangement	2005, 2006	Epost: britthelenrusaas@gmail.com Telefon: 924 54 100
Petter Stokke	Varamedlem			Epost: petter.stokke@bergen.kommune.no Telefon: 474 14 145

