



Innhold

1	Innledning.....	3
2	Organisering av håndballavdelingen	3
3	Sportslig tilbud.....	4
3.1	Årshjul CSK håndball.....	4
4	Målsettinger i CSK håndball	5
4.1	Felles håndballfilosofi	5
4.2	Jenter/gutter 8-11 år	5
4.3	Jenter/gutter 12 år	6
4.4	Jenter/gutter 13-16 år	6
5	Klubben i mitt hjerte.....	6
5.1	Forventninger til spillere	6
5.2	Forventninger til trenere og ledere.....	7
5.3	Forventninger til foreldre	7
6	Retningslinjer for alle lag.....	7
6.1	Støtteapparat.....	7
6.2	Retningslinjer for trenere	8
6.3	Krav til trenerkompetanse.....	8
6.4	Prinsipper for hvile og belastning.....	9
6.5	Rapportering.....	9
6.6	Prinsipper for laguttak og spilletid	9
6.7	Prinsipper for hospitering.....	9
6.8	Prinsipper for utlån.....	10
6.9	Sosiale regler på cup og treningssamlinger	10
6.10	Prinsipper for representasjon og talentutvikling.....	11
6.11	Prinsipper for påmelding i seriespill	11
6.12	Spillerutviklingssamtale	11
6.13	Samarbeid med CSK fotball	12
7	Retningslinjer for dommere i CSK.....	12
8	Retningslinjer ved forespørsel om overgang.....	12
8.1	Regler ved henvendelse fra spillere/lag som ønsker å komme til klubben.....	12



8.2	Regler ved henvendelse til spillere/lag i andre klubber	13
8.3	Treningssamarbeid	13
VEDLEGG 1	Spillerutviklingssamtale CSK håndball.....	14
VEDLEGG 2	Øvingsbank.....	16



Sportslig rammeplan for håndballaktiviteten i Charlottenlund Sportsklubb (CSK)

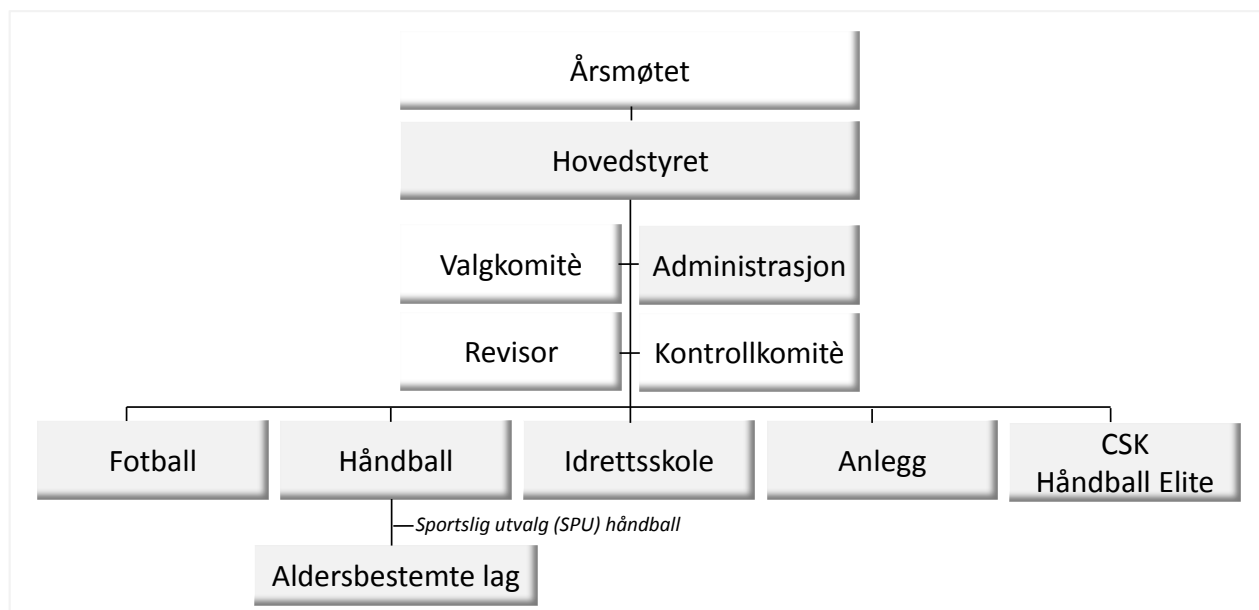
1 Innledning

Formålet med sportslig rammeplan er å redegjøre for det sportslige og sosiale tilbudet i klubben.

Handballavdelingen i Charlottenlund sportsklubb (CSK håndball) har som motto at «håndball skal være gøy». Vi ønsker å beholde flest mulig lengst mulig, men vi har også som målsetting å bli best mulig. Det stiller krav til spillere, trenere, støtteapparat og foreldre. Vi har alle et felles ansvar for å utvikle en positiv klubbkultur preget av mestring og sunne holdninger.

2 Organisering av håndballavdelingen

Håndballavdelingen er en avdeling i Charlottenlund Sportsklubb. Avdelingen ledes av et styre som rapporterer til hovedstyret i klubben. Årsmøtet er klubbens øverste organ.



Sportslig utvalg (SPU) har det overordnede ansvaret for all sportslig aktivitet, og forvalter den sportslige rammeplanen på vegne av styret.



3 Sportslig tilbud

Det sportslige tilbudet i CSK håndball:

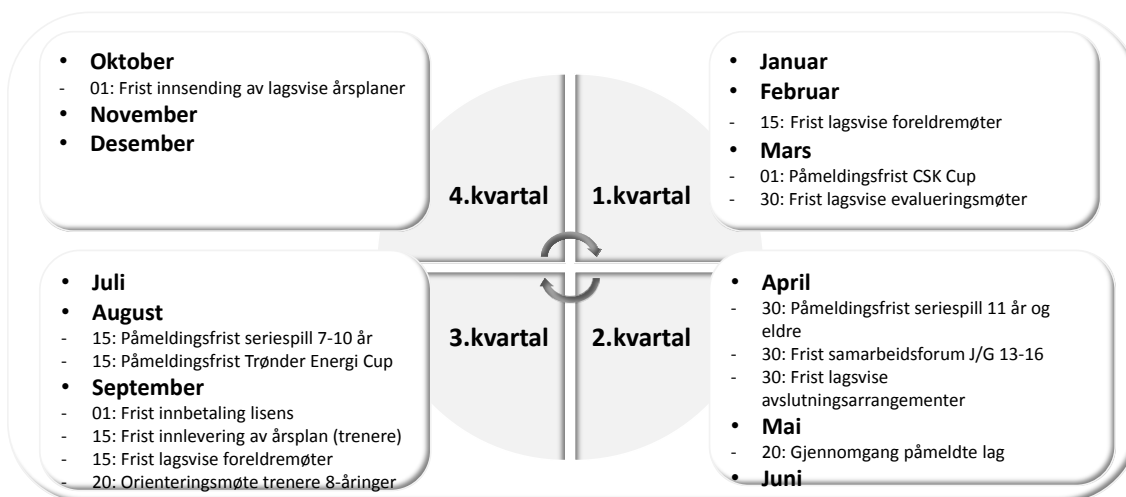
- Kvalifiserte trenere
- Faste treningstider tilpasset anbefalt treningsmengde for de ulike årsklassene

Alder	Treningstid i hall pr uke i håndballsesongen
8 år	1 t
9-11 år	2 t
12-13 år	3 t
14 år	3,5 t
15-16 år	4,5 t
17 år-	4,5 t

- Tilgang på styrkerom i klubbens fasiliteter
- Årlig kick-off for før sesongstart for enkelte årsklasser
- Cup- og seriespill iht lagsvise årsplaner
- Hospiteringsordning fra 13 år
- Spillerutviklingssamtale med egen trener fra 13 år
- Trenerstøtte fra spillere på CSK håndball elite
- Dommerutdanning for de som ønsker
- Trenerforum 2-3 ganger pr år

3.1 Årshjul CSK håndball

Håndballavdelingens årshjul er en oversikt som viser sentrale aktiviteter og frister i klubbens sportslige og sosiale tilbud. Oversikten skal bidra til forutsigbarhet og danne et godt rammeverk for lagenes årsplaner.





4 Målsettinger i CSK håndball

Hovedmålet for CSK håndball er «flest mulig, lengst mulig – best mulig». Med utgangspunkt i denne målsettingen styrer klubben etter en felles håndballfilosofi og et sett med rekrutteringsmål, sosiale mål, sportslige resultatmål og treningsmål tilpasset de ulike årsklassene.

4.1 Felles håndballfilosofi

- Teknisk, offensiv håndball i alle årsklasser
- Bunnsolid forsvar og stort tempo i angrep
- Gode målvakter
- Utfordringer til alle på alle nivåer
- Høy kvalitet på trening
- Fokus både på individ og lag
- Basisferdigheter (kast og mottak) skal prioriteres i alle årsklasser
- Ressurstrening (styrke, kondisjon og bevegelighet) skal prioriteres i alle årsklasser
- Hospiteringsordning
- Fokus på skadeforebygging og restitusjonsregler i alle årsklasser
- God ivaretagelse av langtidsskadede spillere for effektiv rehabilitering
- Målbevisst samarbeid og erfaringsutveksling på tvers av alle årsklasser
- God kjønnsbalanse blant klubbens trenere
- Trenertetthet i en treningsgruppe: 7-8 spillere pr trener

4.2 Jenter/gutter 8-11 år

Rekrutteringsmål	Minimum 3 lag i alle årsklasser
Sosiale mål	Minimum 3 sosiale samlinger for spillerne utenom trening og kamp
Sportslige resultatmål	Mestring av håndballferdigheter i forhold til alder Gradvis økt fokus på prestasjoner
Treningsmål	Kvalitet og etablering av treningsgruppen Introduksjon til lagspill og adferdsregler på trening og kamp Fokus på basisferdigheter og spillets regler Fokus på mestring og ferdighetsutvikling gjennom lek med ball, individ og lag Utprøving av ulike spilleposisjoner Rettferdig fordeling av spilletid Fokus på treningsoppmøte fra 10 år



4.3 Jenter/gutter 12 år

Rekrutteringsmål	Minimum 2 lag både i jente- og gutteklassen.
Sosiale mål	Minimum 3 sosiale samlinger for spillerne utenom trening og kamp
Sportslige resultatmål	Mestring av håndballferdigheter i forhold til alder Økende fokus på sportslige resultater
Treningsmål	Kvalitet og videreutvikling av treningsgruppen Etterlevelse av adferdsregler på trening og kamp Videreutvikling av basisferdigheter, individ og lag Fokus på mestring og ferdighetstrening gjennom konkurranseelementer Økende fokus på spesialisering – spillere skal beherske to spilleposisjoner Treningsoppmøte i sesong dokumenteres av trener Spilletid påvirkes gradvis av treningsoppmøte, holdninger og innsats

4.4 Jenter/gutter 13-16 år

Rekrutteringsmål	2 lag i alle årsklasser
Sosiale mål	Minimum 3 sosiale samlinger for spillerne utenom trening og kamp
Sportslige resultatmål	Oppnå sportslige resultater gjennom velfungerende treningsgruppe Påmelding av minimum ett lag på nivå 1 Delta i Petter Wessel Cup Ha spillere i 14-16 årsklassen som til enhver tid er knyttet til regionale og nasjonale spillerutviklingstiltak
Treningsmål	Kvalitet og videreutvikling av treningsgruppen Etterlevelse av adferdsregler på trening og kamp Målbevisst fokus på mestring og ferdighetsutvikling, individ og lag Økende fokus på taktiske ferdigheter Treningsoppmøte dokumenteres av trener Spilletid påvirkes av treningsoppmøte, ferdigheter, holdninger og innsats Nødvendig spesialisering i spilleposisjoner for individuell mestring og lagsutvikling

5 Klubben i mitt hjerte

Vi har alle et felles ansvar for å utvikle en positiv klubbkultur preget av mestring og sunne holdninger. Våre normer for adferd, samarbeid og kommunikasjon avgjør om vi klarer å beholde flest mulig, lengst mulig og bli best mulig. Klubbkulturen i CSK skal kjennetegnes av fair play, både på banen og tribunen.

5.1 Forventninger til spillere

- Punktlig oppmøte: Er klar til trening i riktig utstyr 5 minutter før treningen starter
- Informerer om fravær: Gir beskjed til trener hvis du ikke kommer på trening og kamp
- Riktig utstyr: Har med sko, håndball og drikkeflaske på hver trening og kamp
- God oppførsel: Følger trenerens instruksjoner
- Gjør sitt beste: Har god innsats og fokus på trening



5.2 Forventninger til trenere og ledere

- Etterlever klubbens håndballfilosofi
- Er godt forberedt til trening
- Stiller krav til sine spillere
- Har fokus på å etablere en velfungerende treningsgruppe
- Veileder alle sine spillere med utgangspunkt i den enkeltes utviklingstrapp
- Etablere konstruktiv kommunikasjon med støtteapparat og foreldregruppe
- Er en rollemodell for klubben og egen treningsgruppe
- Benytter utdelte CSK-klær på trening og kamp
- Bidrar til godt samarbeid på tvers av årsklasser og andre avdelinger i klubben

5.3 Forventninger til foreldre

- Møt opp på trening og kamp – barna ønsker det
- Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen
- Gi oppmuntring både i medgang og motgang
- Hjelp ditt barn til å tåle både seier og tap
- Støtt dommeren – ikke kritiser dommeravgjørelser
- Respekter trenerens bruk av spillere
- Vis respekt for det arbeidet klubben gjør – tilby din hjelp
- Husk at det er barnet ditt som spiller håndball – ikke du

6 Retningslinjer for alle lag

6.1 Støtteapparat

Støtteapparatet for det enkelte lag skal bestå av:

- Hovedtrener med ønskede kvalifikasjoner
- Oppmann som velges av foreldregruppen
- Foreldrekontakt som velges av foreldregruppen
- Dugnadsansvarlig som velges av foreldregruppen



6.2 Retningslinjer for trenere

Hovedtreneren er hovedansvarlig for den sportslige utviklingen og lagledelsen under kamper. Hovedtreneren skal utarbeide en sesongevaluering hvor oppnådde resultat sammenstilles mot utarbeidet sesongmål.

Hovedtreneren har også ansvar for at de fastsatte sportslig mål kommuniseres på en klar og tydelig måte til spillerne og foreldregruppen vedrørende:

- Deltagelse serie og cuper
- Satsningsturneringer, prioritering
- Breddeturneringer
- Eventuelle kriterier for utvelgelse av spillere

Hvert lag skal lage årsplaner som viser hvordan laget skal utvikles i henhold til sportslig rammeplan. Denne skal framlegges for sportslig utvalg årlig innen 1. september.

Hovedtreneren fremlegger forslag til årsplan for laget som er basert på lagets målsettinger:

- Treningsstart, tider og antall pr. uke
- Treningskamper
- Turneringer
- Årsplanen presenteres for spillere, foreldre og støtteapparat på spillermøter/foreldremøter før sesongstart.

6.3 Krav til trenerkompetanse

CSK Håndball ønsker godt skolerte trenere med håndballfaglig kompetanse/erfaring og lederegenskaper.

Kompetansekrav for trenere i CSK håndball	
Idrettsskolen	Innføring i barnehåndball
Trenere lag 8-10 år	Påbegynt trener 1
Trenere lag 11-12 år	Trener 1
Trenere lag 13-14 år	Påbegynt trener 2
Trenere lag 15-16 år	Trener 2, påbegynt trener 3

- Mangel på formell trenerkompetanse utover Trener 1 kan kompenseres ved praktisk erfaring som håndballspiller, trener eller annen idrettslig bakgrunn. Dog må alle sette seg inn i utviklingen som har skjedd i håndballen de siste fem årene, for å kunne gi spillerne best mulig grunnlag.
- CSK håndball ønsker å tilby sine lag eksterne trenere fra og med J/G 14 år, såfremt det lar seg gjøre.
- Foreldre med tilstrekkelig håndballfaglig kompetanse, og ønske om å trene lag i CSK, er også velkommen som trenere for lag i eldre aldersgrupper (f.o.m. J/G 14 år.)



6.4 Prinsipper for hvile og belastning

- Hovedtreneren skal styre belastningen på sine utøvere slik at de unngår å komme i faresonen for belastningsskader
- Trenerne i CSK skal ikke gi spillerne ansvar for egen treningsbelastning
- Det skal sørges for at det blir lange nok pauser gjennom året til at overskudd beholdes og skapes
- Fokus på forebygging gjennom ressurstrening og allsidig aktivitet skal prioriteres i alle årsklasser

6.5 Rapportering

Hovedtrener rapporterer jevnlig til treneransvarlig i sportslig utvalg:

- Antall spillere i treningsgruppen
- Oppdatert kontaklinformasjon for lagets støtteapparat
- Aktuelle problemstillinger i treningsgruppen og foreldregruppen
- Ubenyttet treningstid
- Spilleroverganger

Se CSK håndball sin hjemmeside for nærmere beskrivelse av roller og oppgaver i støtteapparatet.

6.6 Prinsipper for laguttak og spilletid

For alle spillere der det er tilknyttet lag i nivå 1 og nivå 2, skal det tilstrebes tilnærmet lik spilletid sesongen sett under ett. Utjevning av spilletid skal primært foretas i nivå 2 serien. Dersom det er ønskelig for en eller flere av spillerne å spille færre kamper i løpet av en sesong/en periode, skal man forsøke å ta hensyn til det så langt det lar seg gjøre.

En spiller vil ha sin tilhørighet til egen årsklasse, og spillerens overordnede er årsklassens hovedtrener. All hospitering og utlån av spiller skal gå gjennom spillerens trener (og spillerens foresatte). Dette innebærer at ingen annen trener skal henvende seg direkte til spiller angående dette. Når en spiller er under hospitering eller utlån vil denne under trening/kamp være underlagt denne årsklassens hovedtrener.

6.7 Prinsipper for hospitering

Med hospitering menes et fast treningsopphold i en eldre årsklasse, en eller flere økter i uka over en avtalt periode. Spiller følger parallelt egen årsklasse resten av treningene i hospiteringsperioden. Hospitering skal ikke benyttes for spillere før det året de fyller 13 år, og spillere bør ikke spille opp mer enn en årsklasse.

Hospitering er primært et ledd i enkeltspilleres utvikling, men vil også i kortere perioder kunne benyttes for å styrke/toppe en overliggende treningsgruppe i forbindelse med sportslige utfordringer (Regionalt sluttspill/Spar-/Bring-kvalik etc.).



I tillegg til å besitte tilstrekkelige sportslige kvaliteter, skal spillerens gode holdninger og adferd overfor medspillere og trenere vektlegges. Det er videre viktig å understreke at hospitering ikke betyr at spillerne forlater sin spillergruppe – de tilhører fortsatt sitt lag, men gis treningsutfordringer oppover der det ikke kommer i veien for prestasjonssituasjoner på eget aldersnivå (regionslag og lignende).

Spillere som hospiterer, skal i aldersnivå til og med G/J14 prioriteres på eget årstrinn, om ikke spillere og trenere fra begge årstrinn er enige om noe annet. Om en spiller i årstrinn opp til og med G/J14 hospiterer mer enn 50 %, skal det vurderes med sportslig ledelse om spilleren skal benyttes i et annet årstrinn. Spilleren vil da tilhøre dette laget ut den aktuelle sesongen. Ny vurdering skal gjøres før neste sesong. I årsklassene fra og med G/J15 skal Bring/Lerøy og A-lag prioriteres i stigende rekkefølge.

Det skal etter en periode vurderes om hospitering er riktig for den enkelte spilleren og det er viktig å ta hensyn til spillerens totale treningsbelastning. Det er trenerens ansvar å påse at spillerens totale treningsmengde er forsvarlig.

Alle vurderinger rundt hospitering avtales mellom trenerne for de respektive lag. Ved uoverensstemmelser eller tvil vil sportslig utvalg foreta endelig beslutning. I alle tilfeller skal enkeltspillerens behov og ønsker vektlegges.

6.8 Prinsipper for utlån

Med utlån mener vi å spille kamp i en eldre årsklasse.

- Alt utlån av spiller skal gå gjennom spillerens trener
- Når utlån er avklart av spillerens trener skal spillerens foreldre, ikke spilleren selv, forespørres om dette
- Dette innebærer at ingen annen trener skal henvende seg direkte til spiller eller foreldre angående dette
- I forbindelse med utlån er spillerens trener 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
- Hvis en spiller skal spille «fast» i en høyere aldersklasse, skal spilleren (i tillegg til treninger i egen aldersklasse) minst være med på en trening i uken i den høyere aldersklassen

6.9 Sosiale regler på cup og treningsamlinger

- Rydd banene etter bruk (teipbiter, vannflasker, vannsøl, matrester ol.)
- Rydd garderoben etter bruk (som over)
- Ordentlig oppførsel på felles måltider
- Ingen caps, solbriller eller hette på i matsalen



- Ingen mobiltelefoner i matsalen
- Rydd etter oss i matsalen
- Spis den maten som blir servert
- Respekter andres behov for trening, ro og hvile
- Respekter at vi er mange samlet på et lite område
- Ikke lag unødvendig støy
- Inkluder alle – ingen skal gå alene, gjør i tilfellet noe med det
- Ro på rommene kl 22.30 - helt stille kl. 23

6.10 Prinsipper for representasjon og talentutvikling

De spillerne som «fyller kriteriene» for talentutvikling/representasjonslag gitt av regionen blir meldt på til regionale samlinger. Påmelding av disse gjøres av hovedtrener for den /de aktuelle spiller(e).

6.11 Prinsipper for påmelding i seriespill

- Alle lag i CSK Handball skal meldes på i Regionserien
- Dersom det meldes på to eller flere lag skal fortrinnsvis ett lag meldes på i «øvet serie» og de resterende i «ikke øvet serie» hvis dette eksisterer
- Der det er nok spillere til å melde opp i mer enn 1 serie (stille 2 lag), skal det tilstrebes å ha lag i både nivå 1 og 2 serien.

Dersom man melder at man skal være med men trekker seg før 1. oktober vil man bli belastet med ½ treningsavgift. Trekker man seg etter dette vil man bli belastete full treningsavgift.

6.12 Spillerutviklingssamtale

Hovedtrener skal f.o.m g/j 13 gjennomføre spillerutviklingssamtaler med alle spillerne minimum én gang per år. Konstruktive tilbakemelding for spilleren vedrørende trivsel, samhörighet med laget og sportslig utvikling. Mal med punkter som kan benyttes finnes som vedlegg i rammeplanen.



6.13 Samarbeid med CSK fotball

Det er utarbeidet en samarbeidsavtale mellom CSK handball og CSK fotball. Denne skal trenerne forholde seg til, og god kommunikasjon og fleksibilitet er nøkkelen til suksess på begge arenaer!

7 Retningslinjer for dommere i CSK

- CSK handball skal tilby dommeropplæring for alle 14 og 15 åringer i klubben.
- Etter endt opplæring skal samtlige kunne dømme kamper i de yngste klassene
Opplæringens innhold, omfang og varighet, skal gi 14 åringene muligheter til å dømme kamper i aldersklassene 7-9 år.
- 15-åringene får opplæring i regional regi. Opplæringens innhold, omfang og varighet skal gi dem muligheter til å dømme kamper i aldersklassene 8-12 år.
- Nye dommerne skal lære seg betydningen av en dommers situasjon og funksjon, og respektere dommerens avgjørelser i egne kamper.
- Det skal skapes en forståelse for at dommerne må ta hurtige valg – og dermed umulig kan dømme feilfritt, og de skal lære betydningen av å ikke overreagere på dommeravgjørelser.
- Det er dommerens avgjørelse som teller, og det er bortkastet å pådra seg straff for kjeftbruk
- Nye dommerne skal forstå betydningen av å følge regelverket - det tjener alle parter, og dernest også spillet.
- Rekruttere dommere i CSK Håndball, slik at klubben alltid kan stille med en dommerkvote som den er pålagt av forbundet/regionen.

8 Retningslinjer ved forespørsel om overgang

8.1 Regler ved henvendelse fra spillere/lag som ønsker å komme til klubben

- Dersom en trener/lagleder/oppmann i et lag blir kontaktet av en annen spiller/klubb som ønsker å komme til CSK, skal sportslig utvalg informeres umiddelbart.



8.2 Regler ved henvendelse til spillere/lag i andre klubber

- CSK handball ønsker i størst mulig grad at flest mulig spillere forblir i sine respektive klubber inntil fylte 16 år
- CSK handball ønsker ikke at trenere/oppmenn/og andre med verv i klubben aktivt skal gå ut mot spillere som spiller i andre klubber
- CSK handball ønsker ikke å være kjent for en klubb som «fisker» spillere eller «tømmer» andre klubber
- Hvis dette av ulike årsaker allikevel av påtrengende årsaker er ønskelig, skal følgende prosedyrer følges:
 1. Avklares med sportslig utvalg
 2. Send henvendelse til spilleren(e)s nåværende klubb om at CSK handball ønsker å kontakte spilleren.
 3. Avvente svar fra klubben før kontakt (innen rimelig tid).
 4. For spillere under 16 år skal foreldrene til spilleren kontaktes FØR spilleren.
 5. Avholde møte med spilleren og foreldre.
 6. La spilleren få mulighet til å trene med laget før avgjørelse om overgang tas.

8.3 Treningssamarbeid

Det skal avklares med sportslig utvalg før treningssamarbeid med andre lag inngås.

Lykke til med sportslig og personlig utvikling i CSK håndball!

Styret i CSK håndball
Trondheim 1.september 2017



VEDLEGG 1

Spillerutviklingssamtale CSK håndball

En slik samtale vil være en mulighet for spiller og trener å kommunisere på tomannshånd uten å bli forstyrret. For treneren vil det være en fin måte å bli enda bedre kjent med den enkelte spiller samt få tilbakemeldinger som kan bidra til at man blir en enda bedre trener for gruppen. Spillerne må tenke igjennom hvordan de er på trening og kamp, hvilke sterke sider de har og på hvilke områder det kan være rom for forbedring.

Varighet, maks 15 minutter

1. Belastning, skolearbeid, sosiale aktiviteter

Hva er din vurdering/mening om:

- Antall treninger
- Antall kamper

2. Hvordan synes du miljøet i treningsgruppen er?

- Blir alle inkludert i stor nok grad?
- Opplever du at tonen mellom spillerne er preget av positivitet?
- Får du støtte i gruppen dersom du trenger det?
- Hvordan kan miljøet bli bedre?

3. Evaluering av sesongen så langt/årets sesong/forrige sesong:

4. Har sesongen innfridd de forventningene du hadde på forhånd?

- Hva er du mest fornøyd med?
- Hva er du minst fornøyd med?

5. Hvordan vurderer du dine egne prestasjoner?

- I kamp?
- På trening?

6. Hva er din vurdering av trenernes prestasjoner?

- Er treningene/treningsopplegget godt nok?
- Kommuniserer trenerne på en måte du forstår?
- Er trenerne flinke nok til å behandle alle i gruppen likt?
- Hvordan vurderer du trenernes kampløse?

7. Tilbakemeldinger fra trener

- Prestasjonene gjennom året.



- Utvikling gjennom året.

8. Felles plan for videre fremgang

- Spesifikke fokusområder neste 3 mnd.(maks 2 stk)

Eks: Oppmøte (antall/tid)

Konsentrasjon ved gjennomgang av øvelser

Fokus på å gjøre det lagleder sier under kamp

Yte mer på kondisjonskrevende øvelser

Høy arm når du skyter

Riktig mottak av ball

Stjele vinkel ved skudd fra ving

Hurtig skuddavvikling

Hurtigere fotarbeid

9. Hva kan trenerne forbedre til neste sesong:

10. Innspill fra alle spillerne summeres og ender i inntil 2 fokusområder.

- Treningsopplegg (fokus/variasjon)?

- Kommunikasjon?

- Kampløse?

- Annet?



VEDLEGG 2

Øvingsbank