



SPORTSPLAN ØYER-TRETTE HÅNDBALL

Sportssplan for Håndballgruppa/Øyer Tretten idrettsforening

1. Innledning

ØTI Håndball vil gi et tilbud til alle som vil spille håndball, i et trygt miljø der både ledere, trenere, utøvere, foreldre og publikum er engasjerte, inkluderende og viser hverandre respekt. Vi ønsker å skape en klubb preget av innsatsvilje, fair play og begeistring.

Håndballforbundets foreldrevettregler skal følges.

ØTI Håndball er åpen for alle som ønsker å spille håndball i klubben, forutsatt at klubbens vedtekter og retningslinjer følges. Alle som har betalt medlemskontingent i ØTI Hovedlaget og aktivitetskontingent i ØTI Håndball betraktes som medlemmer.

Dette dokumentet gir både informasjon og retningslinjer på noen områder for hvordan håndballgruppa skal fungere. Hensikten er å formidle til tillitsvalgte, trenere, lagledere, dommere og spillere at «slik gjør vi det hos oss». Vi ønsker også å formidle dette til våre omgivelser slik som sponsorer, håndballregionen, media og publikum.

Planen er delt inn i hovedkapitlene sportslige retningslinjer (kapittel 2), miljø og trivsel (kapittel 3), ledelse og styring (kapittel 4) og fellesskap og frivillighet (kapittel 5).

Handlingsplanens innhold kan endres av styret i ØTI Håndball. Siste gjeldende utgave skal være tilgjengelig på klubbens internett –sider (OTI.NO)

2. Sportslige retningslinjer

ØTI Håndball ser verdien i at barn og unge kan være aktiv i flere idretter, og ønsker derfor å samarbeide med annen idrett om tilrettelegging av trening og aktivitet. Dette gjelder for både barne- og ungdomsidretten.

I klassene under 12 år må ikke aktivitetsnivået eller krav til deltakelse være høyere enn at barna kan delta i flere idrettsaktiviteter, og allsidig aktivitet oppmuntres. Det skal ikke være begrensning for barnet å delta i flere ulike aktiviteter gjennom året. Sesongaktiviteter har også prioritet på hall og banetid.

Følgende norm legges til grunn for det enkelte alderstrinn, men er veiledende. Blant annet vil tilgjengelig halltid sette begrensninger i forhold til tidsbruken som er angitt (se tabell på neste side).

Sportssplan for Håndballgruppa/Øyer Tretten idrettsforening

| Årsklasse | Aktivitet | Mengde tilgjengelig |
|------------|---|---------------------|
| 6 - 8 år | Allidrett. Balltilvenning gjennom lekbetonte øvelser Grunnleggende bevegelsestrening og grunnleggende innføring i håndballspillet. I tillegg aktiviteter innenfor basket, fotball, innebandy etc. Lekbetont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet. Lekbetont småspill som skal styrke samspill og samhandling. | 1 x 90 min. |
| 9 – 10 år | Grunnleggende bevegelsestrening. Ballbehandling, ball lek og småspill for bedring av ball teknikk, spesielt kast og mottak. Lekbetont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet. Småspill som skal styrke samspill og samhandling. | 1 x 90 min. |
| 11 - 12 år | Videreføring av ballbehandling for å øke tekniske ferdigheter, finter og skudd. Introdusere spillsituasjoner som inneholder valgmuligheter for enkeltspillere. Lekbetont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet. Småspill som skal styrke samspill og samhandling. | 2 x 90 min |
| 13 – 14 år | Fortsatt stor vekt på ball teknisk trening - finter og skudd. Økende innslag av spillsituasjoner for å utvikle spilleforståelse - treffe riktige valg i gitte situasjoner. Grunnleggende fysisk ressurstrening gis økt vekt. Introdusere mental trening "Best når det gjelder" Automatisering av teknikk. | 2 x 90 min |
| 15 - 16 år | Fortsatt stor vekt på ball teknisk trening. Utvikling av skudd- og finte repertoar. Samspill - spilleopplegg med valgsituasjoner. | 3 x 90 min |
| 16 - 18 år | Utvikling av spisskompetanse i de ulike spilleposisjonene. Økt grad av egentrening. Ressurstrening/skadeforebygging gis høy prioritet. | 3 x 90 min. |
| Senior | Utvikling av samspill, spilleopplegg. Videreutvikling av avslutningsteknikker, målvakts spill. | 3 x 90-120 min. |

2.1. Forpliktelser for/Forventninger til den enkelte spiller

Alle spillere er fra det året de fyller 13 år pliktige til å løse lisens til NHF for å spille kamper. Klubben har oversikt over lisensnummer (KID-nummer) og lagledere har ansvar for at spillere får nødvendig informasjon inkludert KID-nummer for å betale lisensen. Spillerne er selv ansvarlige for at lisens er betalt før kamp spilles, og må bære det økonomiske ansvaret (bøter) som følge av manglende spillerlisens. I tillegg må det betales medlemsavgift til ØTI og aktivitetskontingent til håndballgruppa.

Styregodkjent utgave 07.02.11

Revidert styremøte 28.08.11

Revidert av styret 01.03.2018

Revidert 18.03.2019

Revidert 18.04.24- godkjent av hovedstyret juni 2024

Sportssplan for Håndballgruppa/Øyer Tretten idrettsforening

Spillere forventes å møte ferdig skiftet og klare til treningen skal begynne og gi beskjed i god tid dersom de ikke kan komme. Drikkeflaske fylt med vann må alltid være med på treningene, man skal ha på seg egnet hallsko og treningstøy for dagens økt, langt hår skal være i strikk og ørepynt skal være tapet, smykker må gjerne ligge igjen hjemme.

2.2. Forpliktelser for/Forventninger til den enkelte trener og lagledere

Trenerne har det sportslige ansvaret for alle spillerne og laget. Laglederne skal sørge for administreringen av laget, ha ansvaret for lagsutstyr, ha kontakten med foreldregruppen og eventuelt bistå under trening og kamp. Informasjon om lagleders arbeidsoppgaver finnes på OTI.no.

Trenerne og lagledere må representere ØTI Håndball på en sportslig og respektfull (fair play) måte og opptre innenfor de retningslinjer Håndballgruppa har fastsatt.

Spillerne skal få tilbakemelding ut fra eget nivå. Spillere som trenger mer krevende treninger og som ønsker det, kan få tilbud om å være med på treninger på eldre lag. Se pkt. 2.4.

Politiattest må forevises til den ansvarlige i ØTI. Søknadsskjema fås gjennom klubben.

2.3. Forpliktelser fra/Forventninger til den enkelte dommer

Det forventes at klubbens dommere setter seg inn i reglene for de enkelte aldersgrupper. Når det er kamp skal dommeren møte i god tid, minst 15 minutter før kampstart. Dommernes rolle er å lede kampene på en rettfærdig og veiledende måte. Kan dommeren ikke møte på de kamper som han/hun er satt opp på, må han/hun prøve å bytte med andre dommere. Det skal gis beskjed til dommerkontakten.

Barnekampledere utstyres på kurs med fløyte og gult/rødt kort. Klubben sørger for en enkel T-skjorte for dommerne, men i mangel av dette skal dommerne dømme i pent og rent idrettsantrekk, helst sort og ikke i ett av lagene sine farger.

2.4. Hospitering på eldre lag

Spillere kan delta på trening på eldre lag når det ikke går på bekostning av eget lagets spillere, spilleren selv ønsker det og det er i forståelse med foresatte. Det må i tillegg gjøres en sportslig vurdering av spillerens fysikk og håndballferdighet. Involverte trenere foretar denne vurderingen.

Spillere kan delta på kamp på eldre lag når dette laget har mulighet for å bruke flere spillere forutsatt at det ikke går på bekostning av dette lagets spillere, at spilleren selv ønsker dette og det er i forståelse med foresatte. Det må i tillegg gjøres en sportslig vurdering av spillerens fysikk og håndballferdighet. Involverte trenere foretar denne vurderingen.

Her må en være oppmerksom på forbundets og regionens regler for hviletid for spillere mellom kamper og bruk av spillere mellom opprinnelig årsklasse og høyere årsklasse. Hospitering må aldri gå ut over det laget hvor spilleren egentlig tilhører (for eksempel blir for få spillere til trening og

Styregodkjent utgave 07.02.11

Revidert styremøte 28.08.11

Revidert av styret 01.03.2018

Revidert 18.03.2019

Revidert 18.04.24- godkjent av hovedstyret juni 2024

kamp).

2.5. Utvikling av trenere, dommere og spillere

- Vi skal støtte de spillere som ønsker å utvikle seg ved å la de delta i regionens spillerutviklingsprogrammer. Klubben betaler engangsbeløpet for påmelding av laget. Påmeldingsavgiften for den enkelte spiller må spiller betale selv. Klubben dekker avgiften til spillere som blir plukket ut til sonesamlinger.
- ØTI Håndball ønsker at alle trenere i klubben skal ha en basis skoleing. Alle trenere gis tilbud om kurs. Det forutsettes at de som gjennomfører kurs bekostet av Håndballgruppa utøver en trenerrolle i klubben i det påfølgende år.
- Lagleder/trenere skal sørge for at spillere som ønsker å gi seg, får tilbud om å fortsette som trenere eller dommere (over 14 år).
- Alle spillere fra og med 14 år skal delta på barnekampløperkurs arrangert av klubben.
- Unge barnekampløpere skal i begynnelsen alltid ha tilbud om å ha med en voksen fra klubben på side linjen.
- Uerfarne dommere dømmer sammen med annen dommer på isbjørnkamper, mens erfarne dommere dømmer slike kamper alene. I aktivitets serien er det ønskelig med to dommere i alle kamper.

2.6. Rekruttering

Følgende tiltak kan brukes for å få flere i gang med håndball:

- Vennetrening
- Skoleturnering U-skolen
- Skoleturnering 5. klasse
- Benytte Kast ballen gjennom skolene
- Rekruttere fra idrettskolen
- Rekruttere fra fotballen på høsten
- Invitere til «hyggehåndball» f.eks. med overnatting i hallen
- Bruke GD, Øyermagasinet, Byavisa, Lillehammer magasinet
- Annonser kamper
- Tilby skolene materiell som fremmer håndball i gymtimene

2.7. Forhold til naboklubber og samarbeid, overganger, kjøp/salg

Håndballgruppa ønsker å gi et tilbud til alle, men i de tilfeller enkeltspillere ønsker å satse utover det som kan tilbys i klubben, skal man stille seg positiv til overgang. Det forutsettes at dette gjøres på en ryddig måte der alle formaliteter skal være på plass. Klubben forbeholder seg retten til å ha nok tid til å unngå at berørte lag blir stilt i en vanskelig situasjon.

Alle overganger administreres og signeres av leder i ØTI Håndball og i henhold til gjeldende regelverk. Spillere som ønsker å forlate klubben må ha gjort opp for seg økonomisk før overgang signeres.

Styregodkjent utgave 07.02.11

Revidert styremøte 28.08.11

Revidert av styret 01.03.2018

Revidert 18.03.2019

Revidert 18.04.24- godkjent av hovedstyret juni 2024

Sportssplan for Håndballgruppa/Øyer Tretten idrettsforening

Ved innmelding i klubben dekkes overgangsgebyret av spilleren.

Der det ikke lar seg gjøre for ØTI Håndball å stille lag i en årsklasse, stimuleres det til å søke samarbeid med en annen klubb, men først må man alltid forsøke å få til et samarbeide med andre alderstrinn innad i egen klubb.

2.8. Trenerressurser og laglederteam

Hvert lag skal helst ha 2 trenere og 1 lagleder. I tillegg tilstrebes og anbefales det at lagene også har en arrangementsansvarlig og en miljø- og trivselskontaktgruppe. Det anbefales i tillegg at lagene har en dugnadsansvarlig, gjerne innenfor miljø- og trivselskontaktgruppen.

Foreldre oppfordres til å hjelpe lagets trenere og lagledere med praktiske forhold rundt trening og kamper. Dette gjelder alt fra å bære fram/bort materiell, rydde eller være markører under treningen.

2.9. Disponering av materiell og halltid

Styret har oversikt over utlevert materiell, og supplerer nødvendig forbruksmateriell etter anmodning fra lagledere.

Halltid tildeles av styret utfra tilgjengelig tid i hallene. De yngste lagene gis treningstider første del av kveldene, mens de eldre lagene settes opp senere. De lagene som trener to ganger pr uke, har en trening i hver hall. For de yngste lagene som trener en gang pr uke, er det ønskelig med aktivitetstilbud i begge hallene.

3. Miljø og trivsel

3.1. Orden og oppførsel og fokus på trening, kamper og arrangementer

Spillere:

1. Vis respekt for dommere, ledere og motstandere.
2. Vis respekt for dine lagkamerater.
3. Aksepter nederlag.
4. Styrk lagmoral og fellesskapet ved å gi støtte til de rundt deg i medgang og motgang.
5. Ha en akseptabel språkbruk.
6. Overhold de lover og regler som er satt for spillet.
7. Ha med niste på dager med flere kamper eller lang reise.
8. Ikke drikk alkohol/ eller benytt andre rusmidler på reiser, overnattinger og/eller tilstelninger hvor man er sammen med laget.

Styregodkjent utgave 07.02.11

Revidert styremøte 28.08.11

Revidert av styret 01.03.2018

Revidert 18.03.2019

Revidert 18.04.24- godkjent av hovedstyret juni 2024

Sportssplan for Håndballgruppa/Øyer Tretten idrettsforening

Ledere

1. Vær et forbilde for spillerne.
2. Ha en ryddig framferd overfor dommere og motstandere.
3. Sett grenser overfor spillere, foreldre og andre.
4. Aksepter at å gjøre feil er en del av læringen.
5. Vær rettferdig, la alle få delta og skap en trygg base for spillerne.
6. Ha en akseptabel språkbruk.
7. Sett fair-play i fokus.
8. Samarbeid med foreldregruppen.
9. Ikke drikk alkohol på reiser, overnattinger og/eller tilstelninger hvor man er sammen med laget.

Foreldre

1. Ha respekt for ledere, dommere og motstandere ("Foreldrevett").
2. Støtt og oppmuntre laget.
3. Ta del i barnas aktiviteter.
4. Reager og hjelp ledere ved eventuell dårlig oppførsel.
5. Respekter ledernes jobb med utøverne.
6. Ha en akseptabel språkbruk.
7. Sørg for at ungene har med niste og drikke på dager med flere kamper eller lang reise.
8. Ta opp uenigheter med trener/støtteapparat på en anstendig måte, samt unngå å gjøre dette i spilleres nærvær.
9. Ikke drikk alkohol på reiser, overnattinger og/eller tilstelninger hvor man er sammen med laget.

Vi rydder alltid opp etter oss der vi har vært (slik som tape, søppel etc.), både på hjemme- og bortebane og i garderobene.

Materiell som tas ut på trening og kamp legges tilbake på plass etter bruk. Skap låses. Når det begynner å bli lite av utstyr som skal være i hallen, må lagleder si ifra til styret.

Lagleder har ansvar for at det på alle treninger og kamper finnes førstehjelpskoffert med isposer, tape, plaster, saks, sårmiddel, strips og smertestillende tabletter.

3.2. Arrangement av hjemmekamper/spilledager

Det enkelte lag må selv sette opp nødvendige mannskaper for å utgjøre sekretariat, speakertjeneste, billettører, hallvakt/kioskvakt ved hjemmekamper/-arrangement. Se egen arrangementsinstruks på oti.no.

Det selges billetter på alle hjemmekamper. Billettprisene skal gjøres kjent ved inngangsdøra.

Besøkende lags trenere og lagledere samt dommere tas imot på en ordentlig måte, ønskes velkommen og gis en bong for å kunne få gratis kaffe i kiosken. Musikk bør spilles før kampene starter og i pauser.

Dersom lagene ønsker å selge pølser, toast eller liknende under arrangementet, ta kontakt med styret. Overskuddet tilbakeføres til laget som har gjennomført arrangementet.

Styregodkjent utgave 07.02.11

Revidert styremøte 28.08.11

Revidert av styret 01.03.2018

Revidert 18.03.2019

Revidert 18.04.24- godkjent av hovedstyret juni 2024

Ledelse og styring (inkl. finansiering og økonomi)

ØTI Håndball baserer sin drift og aktivitet på dugnadsinnsats og frivillighet. Styret består av leder og fem styremedlemmer med avklarte arbeidsområder. Informasjon om fordeling av oppgaver blant styremedlemmene, finnes på oti.no.

4.1 Styring og organisering (Robusthet ift. verv både på lag, komiteer og styret)

Håndballgruppa skal ha enkle rapporteringslinjer og tydelig ansvar, slik at beslutninger kan tas på laveste nivå. Innenfor ansvarsområdet kan den enkelte disponere budsjetterte midler. Det gis orientering om aktiviteten på styremøter. Gode rollebeskrivelser for lagledere er ment å skape trygghet for den som påtar seg rollen.

4.2 Fordeling og avgrensninger lag – klubb i forbindelse med inntekter/dugnader

Dersom lagene har ønsker om konkrete aktiviteter, for eksempel turneringer utover det håndballgruppa gir støtte til, kan lagene selv organisere dugnader. Lagene skal i tilfelle sjekke med økonomiansvarlig for å unngå konkurrerende initiativ. I de tilfeller det er konflikt, vil Håndballgruppas interesser kunne prioriteres. Slike aktiviteter fritar ikke lagene fra eventuelle dugnader i regi av håndballgruppa.

De enkelte lag må selv holde oversikt med inntekter og utgifter, selv om pengene skal inn i regnskapet til håndballgruppa av hensyn til regnskapsregler og revisjon. Regnskapsoversikt skal leveres økonomiansvarlig i forkant av årsmøtet. Klubben dekker ikke regninger som er påført av lagene/trenere/lagledere uten at dette er avklart med leder eller den styreansvarlige på forhånd.

4.3 Kostnadsfordeling – hva betaler håndballgruppa og hva må den enkelte betale

- **Håndballgruppa betaler:**
 - Påmeldingsavgift til seriespill for det enkelte lag.
 - Draktoverdeler for det enkelte lag.
 - Markeringsvester/reservedrakter.
 - Baller til laget.
 - Medisinsk lagsmateriell i egen koffert.
 - Klister for spillere fra 16 år og oppover
 - Kr. 400,- for personlig ball fra 16 år og oppover
 - Påmeldingsavgift til en innenlandsk turnering/cup og reise- og oppholdsutgifter for inntil 4 trenere/lagledere. Eventuelt bidrag til oppholdsutgifter og reiseutgifter må avtales i det enkelte tilfelle.
 - Lisens og dommerdraktsett for dommere i regionserien.
 - Dommerdrakt til dommere og T-skjorte til barnekompledere.

Sportssplan for Håndballgruppa/Øyer Tretten idrettsforening

- **Den enkelte spiller kjøper/betaler selv:**
 - Shorts i klubbens farger.
 - Hallsko.
 - Personlig beskyttelsesutstyr og tape.
 - Lisens, for de som fyller 13 år og oppover.
 - Eventuelt treningsdrakt. ØTIs klubbdrakt skal ha ØTI og håndballgruppas sponsormerker.
 - Eventuell lagsgenser/-trøye. Slike plagg kan ikke brukes som ”offisiell” bekledning ved kamper og lignende, ØTIs profileringsregler skal følges.
 - Utgiftene til eventuelle ved elitesamlinger m.m. Disse vil bli fakturert klubben og klubben sender epost til spillerne med informasjon om tilbakebetaling.

Den enkelte spiller oppfordres til å kjøpe egen håndball og klubben tilbyr en gang pr høst å skaffe tilbud på gode håndballer og organisere innkjøp.

De som tar trenerkurs og dommeropplæring tilbys gratis kurs og kursmateriell.

4.4 Kommunikasjon og informasjon

Den enkelte lagleder er ansvarlig for informasjon til eget lag spillere og foresatte. Vedkommende gis brukernavn og passord til å benytte 'Rubic Connect' til dette.

Styret ønsker at håndballgruppa er synlig både på ØTIs hjemmeside, på håndballgruppas Facebook side og i media. Vi ønsker at alle bidrar til å vise bredden i håndballgruppas engasjement, men forutsetter at innleggene støtter opp under håndballens verdier om respekt, begeistring, innsatsvilje og fair play. Det er dessuten viktig at regelverk om billedbruk følges.

Styret legger opp til informasjonsutveksling på e-post med lagledere, trenere og tillitsvalgte.

Styret kan treffes på følgende e-postadresse: handball@oti.no.

4.5 Kontingent og lisens-betaling og –oppfølging

- Spillerlisens er også en forsikring for den enkelte spiller. Bot som klubben blir tildelt for ubetalt spillerlisens belastes respektive spillere.
- Aktivitetskontingent betales en gang i året med betalingsfrist henholdsvis ca. 1. desember. Spillere som slutter vil ikke få refundert betalt kontingent.
- Spiller lister er utgangspunkt for kontingentinnkreving, lagleder må ajourholde spiller lister i Rubic Connect kontinuerlig.
- Informasjon om gjeldende kontingenter ligger på oti.no/handball. Alle må i tillegg være registrert medlem og betalt kontingent i ØTI Hovedlaget. Medlemskapet gir rabatter i enkelte forretninger.

Styregodkjent utgave 07.02.11

Revidert styremøte 28.08.11

Revidert av styret 01.03.2018

Revidert 18.03.2019

Revidert 18.04.24- godkjent av hovedstyret juni 2024

4. Felleskap og frivillighet

Dugnader, forventninger til deltakelse.

For å skaffe inntekter til klubben må spillere regne med å selge et antall julekalendre.

Fast dugnad ellers i regi av klubben begrenser seg i hovedsak til hallvakt. Lagleder fordeler hallvaktene laget er tildelt på spillere/foreldre på laget.

I tillegg forventes det at man bidrar som del av et arrangementsteam ved lagets hjemmekamper. Det kan også være andre dugnadsaktiviteter i spesielle anledninger.

ØTI Håndball har en visjon som er «FLEST MULIG- LENGST MULIG» og jobber etter verdiene «BEGEISTRING- SAMHOLD- UTVIKLING»