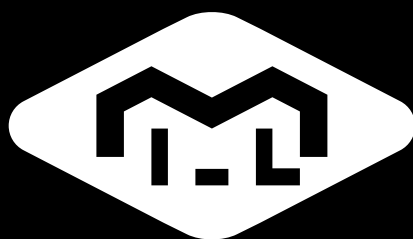


Innspill til Sportslig Plan sendes til [sportslig@melhushandball.no](mailto:sportslig@melhushandball.no) senest tre uker før årsmøtet 2023. Denne versjonen er godkjent av styret i Melhus Håndball og gjelder inntil videre.



# SPORTSLIG PLAN

## SPORTSLIG UTVALG



Melhus Håndball



[@melhushandball](https://www.facebook.com/melhushandball) [melhushandball.no](https://www.melhushandball.no)

## UTKAST TIL GODKJENNING AV ÅRSMØTET 2023 I MELHUS HÅNDBALL

Formålet med denne Sportslige planen er å sikre våre utøvere et trygt og utfordrende treningsmiljø som gir alle utøvere mulighet til å utvikle seg positivt fra sitt personlige ståsted. Den skal også bidra til å gi trenere/lagledere innsikt i retningslinjer for arbeid med yngre lag, og sikre utøverne en kontinuitet i treningsarbeidet ved trener/laglederskifte.

Sportslig plan skal være et verktøy for å:

- Skape et strukturert tilbud som gir gradvis progresjon i aktivitetsnivå og ferdighetsutvikling.
- Gjøre tilbud uavhengig av hvem som utgjør støtteapparatet rundt det enkelte laget.
- Gjøre det attraktivt å være trener i Melhus Håndball, ved å ha et godt utbygd støtteapparat og mulighet for faglig utvikling gjennom samarbeid med andre trenere.

Sportslig plan inneholder målsettinger for de enkelte alderstrinn når det gjelder:

- teknisk ferdighet som håndballspiller
- sosial funksjon i laget
- sportslige resultater (serie, cup)

Sportslig plan skal gi støtteapparatet grunnlag for å kvalitetssikre aktiviteten i det enkelte lag gjennom sesongen, og er et viktig referansepunkt for trener og lagleder når de skal evaluere sitt lag etter hver sesong.

Sportslig Plan skal leses av alle trenere, lagledere og andre tillitspersoner i Melhus Håndball ved sesongslutt/sesongstart.

Sportslig plan er utarbeidet av Sportslig Utvalg og vedtatt av styret i Melhus Håndball.

Revisjoner:

- 2010: Vedtatt første gang. Utarbeidet av Nina Barlindhaug, Inger Mærk, Jon Horg og Siri-Marte Hollekim.
- 2022: Revidert etter pålegg fra Hovedstyret i Melhus Idrettslag. Fokus på lagsorganisering, hospitering og utlån. *Revidert av Inge Hovd Gangås, Svein Erik Horg og Camilla Brun Solberg.*
- 2023: Planlagt revisjon med fokus på seniorhåndball og organisering av seniorlag.

Denne planen er inspirert av sportslig planer for Byåsen Håndball, Strindheim IL og Sverresborg IL Håndball.

# 1 Målsetting for Melhus Håndball

Vi er kjent som et positivt aktivitetstilbud for barn og unge på Melhus. Vår instruksjon preges av høy faglig standard og er lystbetont for utøverne.

På seniornivå tilstrebes det å ha både bredde og satsing for å gi gruppen 18+ et godt og attraktivt tilbud.

## 1.1 Vi har følgende delmål

- Spillestil - Lett, teknisk krevende, fartsfylt og underholdende.
- Sportslig - Vi har lag blant de ledende både lokalt og regionalt.
- Utøvere - Vi gir den enkelte utøver de beste muligheter til å utvikle egne ferdigheter både sportslig og sosialt.
- Nullskade - Vi har null skade på utøverne. For å oppnå dette tilpasser vi treningsmengde og belastning til den enkelte utøvers fysikk og kapasitet.
- Trenerne - Vi har godt motiverte, godt skolerte og fornøyde trenere med høy håndballfaglig og pedagogisk kunnskap.
- Foreldre - Vi skaper et miljø hvor også foreldrene engasjerer seg i arbeidet for å gi utøverne trygghet og utviklingsmuligheter.
- Dommere - Systematisk opplæring og målrettet utvikling gjør at Melhus Håndball har motiverte dommere med høy håndballfaglig og pedagogisk kunnskap.
- Tillitsvalgte - Informasjon, opplæring og gode verktøy hjelper våre tillitsvalgte til å gjøre en god jobb for lagene og avdelingen.
- Sportsånd - Våre trenere, lagledere, tillitsvalgte og foreldre går foran med et godt eksempel i alle konkurranser. Bare positive tilrop og konstruktiv positiv veiledning høres.

## 1.2 Vi er positive

Lagledere, foreldre og utøvere i Melhus Håndball bidrar til at det er morsomt for alle å spille håndball med og mot Melhus Håndball. Morsomt blir det når kampen er jevn, ungene er trygge, og tilropene er konstruktive og positive.

Vi aksepterer ikke protester, kjeftbruk og sjikanøse tilrop til dommer og spillere, verken fra benken, fra spillere eller fra sidelinja.

Vi har alltid vunnet noe, selv om vi taper kampen. Det kan være at en ny spiller skårer sitt første mål, at målvakten redder et spesielt skudd, at forsvaret blokkerer et skudd, eller at man lykkes med hvilken som helst detalj i det man har trent på. "Enten vinner vi, eller så lærer vi!"

## 2 Organisering av våre lag

### 2.1 Foresattemøte

Foresattemøte skal gjennomføres minst to ganger per år. Ett møte i forkant av sesongen for presentasjon av planer for treningsgruppa og laget, og ett oppsummeringsmøte ved slutten av sesongen. Det er denne gruppen som vedtar lagetets budsjett. Lagleder har ansvaret for å kalle inn til møtene, agenda og sørge for at alle roller i støtteapparatet besettes.

Støtteapparat som minimum består av:

- Hovedtrener med ønskede kvalifikasjoner
- Lagleder som velges av foreldregruppa (se laglederinstruks)
- Økonomiansvarlig (se egen instruks)
- Dugnadsansvarlig som velges av foreldregruppa
- Sosialkomitè (kan også bestå av spillere)

Lagledere og foreldrekontakter skal velges blant de foresatte til utøverne. Ingen lag blir påmeldt til serie- eller cup- deltakelse uten at støtteapparatet er etablert.

### 2.2 Trenerinstruks

#### 2.2.1 Overordnet

- Trenerer i Melhus Håndball forholder seg til den sportslige planen og idrettens etiske retningslinjer
- Trenerer i Melhus Håndball forplikter seg til å følge opp klubbens filosofi for skadeforebyggende / prestasjonsfremmende trening
- Hovedtrener er ansvarlig for sportslig utvikling og lagledelse under kamper.
- Hovedtrener har ansvar for at de fastsatte sportslige mål kommuniseres på en klar og tydelig måte til spillerne og foreldregruppen vedrørende:
  - Deltakelse i serie og cuper
  - Satsningsturneringer, prioriteringer
  - Breddeturneringer
  - Eventuelle kriterier for utvelgelse av spillere

#### 2.2.2 Organisering og utøvelse

- Treneren rapporterer til sportslig leder.
- Treneren plikter å gjøre seg kjent med den sportslige planen og gjøre sitt ytterste for at laget når de fastsatte mål for det enkelte alderstrinn.
- Trenerer i Melhus Håndball samhandler med trenerer på tilstøtende årganger fra 13 år og oppover
- Treneren bør lage skriftlige treningsplaner for sesong, måned og uke. Planen framlegges for sportslig utvalg på forespørsel. Treneren har ansvar for at de fastsatte sportslige mål kommuniseres på en klar og tydelig måte til spillerne og foreldregruppen.
- Treneren er hovedansvarlig for lagetets sportslige utvikling, og leder laget under kamp. Trener har ansvaret for å ta ut laget til kamp, og for å gi laget oppfølging og veiledning både i trening og kamp. Treneren er ansvarlig for at det er god stemning mellom de to lagene som møtes i kamp.
- Treneren/støtteapparat skal arbeide målbevisst for god sosial samhörighet i laget, mellom andre lag i breddeavdelingen og mellom laget og andre klubber. Treneren skal ha et forpliktende samarbeid med lagleder og foreldrekontakt. Trener/lagleder og foreldrekontakt skal arrangere spillermøter og foreldremøter med jevne mellomrom.
- 
- Treneren har møteplikt på trenermøter i regi av Melhus Håndball.
- Treneren skal være til stede ved trening og kampaktivitet for laget. Dersom treneren er forhindret, er det trenerens ansvar å skaffe annen ansvarlig erstatter.

## UTKAST TIL GODKJENNING AV ÅRSMØTET 2023 I MELHUS HÅNDBALL

- Treneren representerer Melhus Håndball utad og skal fremstå på en måte som skaper tillit og respekt. Trenerne skal ha en høflig omgangsform med alle.
- Treneren plikter å gjøre seg kjent med klubbens vedtekter, NHF og Norges Idrettsforbunds lover og regler.

### 2.2.3 Prinsipper for hvile og belastning

- Hovedtrener skal styre belastning på sine spillere slik at de unngår å komme i faresone for overbelastning
- Trenere i Melhus Håndball skal ikke gi spillerne ansvar for egen treningsbelastning
- Det skal sørges for at det blir lange nok pauser gjennom året til at overskudd skapes og beholdes
- Spillere som trener mye, kan spille flere kamper. De som trener lite kan spille færre kamper.
  - Gjennomsnittlig bør det ligge 2 treninger bak hver kamp
  - Fra 16 år bør det ligge 3 treninger bak hver kamp
  - Bare spillere som trener uten begrensninger er klare for å spille kamp

I Melhus Håndball er det positivt å delta i flere idretter også i sesongen, men dette forutsetter fysisk forsvarlighet når det gjelder å følge lagets kampaktivitet. Her er det nødvendig med individuelle vurderinger. Utveksling av kompetanse mellom særretter er positivt.

Treneren skal sikre gjennom dialog og observasjon av den enkelte spiller at alle får utfordringer som står i forhold til kapasitet, ferdighet og motivasjon.

### 2.2.4 Kompetansekrav til trenere

Melhus Håndball dekker kursavgift til sine trenere fra barnehåndball til Trener 2 nivå.

- 7-10 år bør ha barnehåndballkurs og senere påbegynt trener 1
- 11-13 år Trener 1
- 14-15 år Påbegynt trener 2
- 16 år og opp Trener 2

Mangel på formell trenerkompetanse utover trener 1 kan kompenseres ved praktisk erfaring som håndballspiller, trener, eller med annen relevant idrettslig bakgrunn. Alle trenere må til enhver tid sette seg inn i utviklingen som skjer i håndballen, dette for å gi spillerne best mulig grunnlag.

Personlig egnethet vektlegges i tillegg til formell og uformell kompetanse.

### 2.2.5 Prinsipper for kamp

- Laget møtes i god tid før kamp (30 – 60 minutter)
- Treneren samler laget til felles oppvarming likt det som blir gjort på trening
- Gjennomgår noen fokusområder for dagens kamp og etterpå en oppsummering av kampen med samme tema.
- Alle som møter spiller, helst lik spilletid. Nok med 2-3 innbyttere opp til 13 år.
- Bare skadefrie spillere spiller.
- Opp til 12 år skal alle spillere få prøve alle posisjoner på banen. Etter 12 år er det også fordeler med å spille i flere posisjoner og roller.
- Trenere hilser på andre trenere, sekretariat og dommere, og gir dommerne info om det er særskilte forhold han/hun bør være klar over (språk, dispanser, sykdom, etc.) Vi ønsker hverandre lykke til eller "god kamp" og skaper god atmosfære i hallen.
- Alle utøverne hilser på hverandre før kampstart.
- Lagledelsen tar ansvar for spillere som blir "varme i toppen" underveis. Usportslig opptreden eller protest mot dommeravgjørelser skal umiddelbart gi opphold på benken.
- Først etter kampen kan trener gi tilbakemeldinger til dommerne. Alle tilbakemeldinger skal være saklige og positivt konstruktive, og gis på tomannshånd med dommeren.

## UTKAST TIL GODKJENNING AV ÅRSMØTET 2023 I MELHUS HÅNDBALL

For lag med utøvere yngre enn 15 år varierer vi startoppstillingen fra kamp til kamp, og trenerne tilstreber at alle utøverne får tilnærmet lik spilletid pr. kamp. Dette kan i enkelte tilfeller fravikes i for eksempel sluttspill i cup, under forutsetning av at dette er tatt opp med spillergruppe og foreldregruppe i forkant.

Fom. ungdomshåndballen kan differensiering av spilletid av innføres, først i begrenset omfang. Alle spillere i eldre årstrinn, fom. 15 års-serien, skal ha jevnlig kamptrening. Det må, hvis nødvendig for at alle skal få jevnlig kamptrening, meldes på et nivå 2 lag for å sikre dette. Trener er ansvarlig for organisering av dette. På denne måten kan spillere veksle mellom nivå 1 og 2 basert på utvikling av ferdigheter og treningskapasitet. God breddesatsing gir også et godt aktivitetstilbud til alle som vil drive med håndball på sitt nivå.

### 2.3 Lagleders instruks

- Laglederen er tillitsvalgt og representerer de foresatte og skal tale de foresattes sak i alle saker han/hun blir involvert i som lagleder. Laglederen velges for ett år av gangen, og tiltrer fra 1.mai. Når året går mot slutten, plikter han/hun å arrangere valg av lagleder for neste år.
- En lagleder skal kjenne Melhus IL Håndballs målsettinger, og skal i samarbeid med treneren bidra til at vi når både sosiale og sportslige mål.
- Laglederen har ansvar for å arrangere spillermøter, holde kontakten med de foresatte- og for å avvikle minst to foreldremøter i løpet av sesongen.
- Det er Laglederens ansvar at dugnader laget/ foreldrene pålegges blir utført. Foresatte og spillere bør få beskjed om sin medvirkning så tidlig som mulig, og det må gjøres klare avtaler.
- Laglederen skal lage og vedlikeholde liste over sine spillere med fødselsdato, adresse og telefon
- Laglederen må (om nødvendig) bidra til at spillerne kommer seg til/fra kamper.
- I samarbeid med trener lages kamp- og treningsprogram for sesongen. Om laglederen ikke møter på kamp og trening må han avtale med andre som stiller med lagets førstehjelpskoffert etc.
- Laglederen plikter å holde styret/sportslig utvalg orientert om saker av betydning for laget og utarbeider hvert år ved sesongslutt en rapport for laget.
- Lagleder skal respektere treners disposisjoner og uttak til kamp.
- Ved opphør av samarbeid, skal alt av utstyr og evt. midler som tilhører laget, overleveres til etterfølger, eller innleveres til håndballavdelingen.

### 2.4 Instruks for øvrige roller

Disse er per 2022 omtalt i andre planer for Melhus Håndball.

### 3 Rutiner ved konflikt i lag

- Negativ kritikk fra enkeltpersoner (spillere/foreldre) tas opp på en konstruktiv måte med de som har fremsatt kritikken.
- Treneren tar saken opp og drøfter saken med lagleder og foreldrekontakt dersom saken gjelder kommunikasjonsproblemer/samarbeidsproblemer knyttet til enkeltspillere. I samarbeid med disse tas det en beslutning om foreldrene skal gis en orientering.
- Ved uenighet mellom treneren og foreldre(gruppe) prøves først en dialog i foreldregruppen. Dersom saken ikke får en konstruktiv løsning på dette nivå så skal saken tas opp med sportslig leder og laglederkontakt i fellesskap. De plikter da å treffe tiltak for å finne en løsning. Dersom saken ikke løses av disse, skal saken meldes til styret for breddeavdelingen.

## 4 Aktiviteten tilpasses utøveren

Utøvere på ulike alderstrinn har ulike forutsetninger. Dette må vi ta hensyn til om vi skal sikre at barna både trives og utvikler seg som håndballspillere. Tabellen nedenfor viser hvilke treningsaktiviteter som skal prioriteres på ulike alderstrinn.

| Utøverens alder            | Prioritering av treningsaktiviteter  | Typisk for utøveren  |
|----------------------------|--|--|
| 6 år ("førsteklassingene") | Melhus Håndball skal samarbeide med MIL Allidrett på Høyeggen og Brekkåsen for å gi førsteklassingene en smakebit av håndball sammen med alle de andre idrettene.  | Fysisk meget aktiv.<br>Sosial.<br>Opptatt av lek.  |
| 7 - 8                      | Håndball/lek balltilvenning gjennom lekbetonte øvelser.  | Fysisk meget aktiv.<br>Koordinasjonsevnen ikke ferdig utviklet   |
| 9 - 10                     | Grunnleggende bevegelsestrening og grunnleggende innføring i håndballspillet. Lekbetonte øvelser/småspill med vekt på bruk av ball, spesielt kast og mottak.<br>Lekbetont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet.<br>Lekbetont småspill som skal styrke samspill og samhandling               | Noenlunde til å bevare motivasjonen<br>Kan motiveres for enkle gruppeaktiviteter<br>Ofte konkurranseinnstilt   |
| 11-12                      | Grunnleggende bevegelsestrening gjennom lekbetonte øvelser.<br>Ballbehandling, ballek og småspill for bedring av ballteknikk, spesielt kast og mottak.<br>Lekbetont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet.<br>Lekbetont småspill som skal styrke samspill og samhandling                     | Koordinasjonsevnen godt utviklet<br>Lett å motivere til voksne aktiviteter<br>Vanligvis fysisk aktiv<br>Når de først er motivert for en aktivitet, varer motivasjonen<br>Ofte svært innstilt på konkurranse  |
| 13                         | Videreføring av ballbehandling for å øke tekniske ferdigheter, finter og skudd. Introdusere spillsituasjoner som inneholde valgmuligheter for enkeltspillere.<br>Videreføring av trening for generell utholdenhet, styrke og smidighet.<br>Videreføre lekbetont småspill som skal styrke samspill og samhandling | I regelen mindre fysisk aktiv<br>Preget av pubertetsendringer<br>Vanskelig å motivere for nye aktiviteter<br>Kan motiveres for trening via opplysning om hensikt (helse/forbedre idrettslige prestasjoner)<br>Opptatt av å markere seg som person. |



|       |  |  |
|-------|--|--|
| 14-15 | Fortsatt stor vekt på ballteknisk trening - finter og skudd men ved økende innslag av spillsituasjoner for å utvikle spilleforståelse - treffe riktige valg i gitte situasjoner<br>Utholdenhet (aerob kapasitet).<br>Styrketrening.<br>Automatisering av teknikk.<br>Videreutvikle samspill og samhandling |  |
| 16 +  | Individuell spesialisering   |  |

#### 4.1 Håndballglede for alle – også de beste

De mest motiverte og ambisiøse utøverne får mulighet til å hospitere inn på treninger til aldersgruppen over. De får også delta i sonens SPU-samlinger for 14-åringer, SPU-samlinger og landsturneringer for by-lag med 15-åringer, og regionens RUM-samlinger og landsturneringer for regionslag med 16-åringer. De beste av disse får spille på yngre landslag. Se kapittel om hospitering og utlån for gjennomføring av dette.

Alle lag i Melhus bør jobbe mot å kvalifisere seg til den interregionale 16 års serien, (Bringserien) og tilsvarende 18 års (Lerøy) og NM20. Dette er et mål å jobbe mot både økonomisk og sportslig. Denne jobben må starte tidlig, og det kreves god planlegging fra lagenes lagledere og trenere. Det å sette seg langsiktige mål er med på å motivere spillere og støtteapparat mot et felles mål. Samholdet i spillergruppa blir også styrket gjennom å ha et felles mål.

#### 4.2 MiniHåndball

| Alder | Planperiode  | Varighet      | Treningsmengde  | Sted   |
|-------|--------------|---------------|-----------------|--------|
| 7-8   | MiniHåndball | 01.10 – 31.03 | 1 x 60min / uke | Gymsal |

##### 4.2.1 Innhold i treningsarbeidet

All trening skal være lekbetont med formål å øve inn grunnleggende motoriske bevegelsesløsninger og ballbehandling som kast og mottak og kast mot mål. I tillegg skal de lære reglene for minihåndball. Lagene velger selv hvor mange, og hvilke turneringer de skal delta på. Det anbefales å melde på flere cup'er fremfor seriespill.

##### 4.2.2 Foreldreaktiviteter

Foreldremøte avholdes rett etter oppstart i september med orientering om minihåndball aktivitet. Foreldre og foresatte oppfordres til å møte på turneringer, og å engasjere seg i lagets aktiviteter. Når sesongen er slutt, arrangeres en egen avslutning for MiniHåndball sesongen.

##### 4.2.3 Anbefalt litteratur

- Melhus Håndball abonnerer på Learn Handball og alle trenere har tilgang til denne.
- NHF sin ressurside: <https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/>
- Trenere skal på trenerkurs ila første tiden som ny trener.

### 4.3 Årsklasse 9 -10 år

Treningen skal være allsidig og lekbetont. Den skal inneholde grunnleggende bevegelsestrening med og uten ball og grunnleggende ballbehandling. Treningen skal tilpasses barnas ferdighetsnivå.

#### 4.3.1 Treningsmengde

Spillere skal ha mulighet for allsidighet gjennom deltagelse i andre aktiviteter. Treningsmengden for denne gruppen er derfor holdt på et lavt nivå. Litteratur: NHF's kompendium 'Håndball for de yngste'

Samarbeid med andre idretter!

| Planperiode                               | Varighet      | Treningsmengde | Sted        |
|---|---------------|----------------|-------------|
| Kampsesong                                | 01.09 - 31.03 | 1 * 60         | Liten bane  |
| Aktiv avkobling m/sosialt samvær og cuper | 01.04 - 20.06 | Variierende    | Variierende |
| Ferie                                     | 20.05 - 31.09 | Fri            | Fri         |

#### 4.3.2 Innhold i treningsarbeidet

Treningen skal lære utøverne grunnleggende ballbehandling. Det betyr at treningen skal gjøre utøverne dus med ballen gjennom lekbetonte og varierte øvelser. Alle utøverne skal få prøve seg i alle posisjoner, inkludert målvakt.

| Målvakt   | Teknikk forsvar  | Taktikk forsvar      | Teknikk angrep   | Taktikk angrep                              |
|---|--|----------------------|--|---|
| Ikke fast målvakt<br>Ingen målvakttrening.<br>Det øves på basisferdigheter. | Utgangsposisjoner<br>Sidelengs bevegelse<br>Støting<br>Blokkering av skudd | 4 – 0<br>Mann - mann | Grunnskudd<br>Hoppskudd<br>Venstre-høyre finte<br>Straffekast<br>Grunnleggende fallteknikk<br>Pådrag | Grunnoppstilling<br>Spille med dybde/bredde |

#### 4.3.3 Foreldre aktiviteter

Lagledelsen skal legge vekt på å gjennomføre aktiviteter som skaper samhold og lagfølelse i foreldregruppa og spillergruppa. Foreldre og foresatte oppfordres til å møte på kamper og turneringer og å engasjere seg i lagets aktiviteter.

#### 4.4 Årsklasse 11-12 år

På dette alderstrinnet skal en legge hovedvekt på allsidig, variert og lekbetont aktivitet. Vi legger vekt på grunnleggende bevegelsestrening (med og uten ball) og grunnleggende ballbehandling (mottak og avlevering).

##### 4.4.1 Treningsmengde

| Planperiode                               | Varighet      | Treningsmengde | Sted                           |
|---|---------------|----------------|--------------------------------|
| Kampsesong                                | 01.09 - 31.03 | 2 * 60         | Liten bane / Stor bane (11 år) |
| Aktiv avkobling m/sosialt samvær og cuper | 01.04 - 20.06 | 1 * 60         | Varierende                     |
| Ferie minst 4 uker                        | 20.05 - 31.09 | Fri            | Fri                            |

Det skal være opphold i organisert fellestrening i avkoblings- og ferieperioden, og det oppfordres til deltakelse i andre idretter. Lag på samme alderstrinn skal 1 gang pr. måned ha felles trening i hall. Ansvar for planlegging og gjennomføring skal fordeles på trenerne.

Samarbeid med andre idretter!

##### 4.4.2 Innhold i treningsarbeidet

Trenerne skal legge opp til allsidighet og variasjon i eget treningsopplegg, og også åpne for at utøverne kan trene alternativt i andre grener. Anbefalt fordeling: 50% teknikk, 10% spill, 40% utholdenhet og styrke.

| Alder | Målvakt   | Teknikk forsvar  | Taktikk forsvar                                | Teknikk angrep   | Taktikk angrep   |
|-------|---|--|--|--|--|
| 11-12 | Utvikle innlært teknikk fra 9-10.<br>Parade av stuss-skudd<br>Oppstart angrep<br>Parade av høy ball/hofteskudd<br>7-meter skudd | Utvikle innlært teknikk<br>Blokking av grunnskudd/<br>hoppskudd<br>Grunnteknikk - skjerming/<br>sperring<br>Overtaking | Utvikle 6-0<br>Støtende forsvar<br>Mann - mann | Utvikle innlært teknikk<br>Kast - mottak og skudd<br>Høyt og lavt grunnskudd<br>Hoppskudd<br>Straffekast - fall på brystet | Utvikle innlært taktikk<br>Fase 1-2-3<br>Fase 4 - enkle kombinasjoner 2 spillere |

#### 4.4.3 Målsetting for treningsarbeidet

| Ferdighet             | Fokuspunkter   |
|-----------------------|--|
| Spilleforståelse      | Det skal øves på grunnleggende ballbehandling og bevegelse på banen inkludert skritt og stuss. Spillerne skal få nødvendig regelkunnskap til at de forstår alle dommeravgjørelsene i sin årsklasse.  |
| Unngå skader          | Allsidig trening og stor variasjon i øvelser.<br>Oppfordre spillerne til å delta i andre aktiviteter.  |
| Trivsel og ferdighet  | Lekbetont aktivitet som tar sikte på bevegelsestrening, utvikling av koordineringsevne og smidighet. Gjennom denne aktiviteten skal en samtidig oppnå økt utholdenhet og styrke.<br>NHF's Teknikkmerke: Målsetting at 70% greier bronse, og at 50% greier sølv.                              |
| Samhold og lagfølelse | 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. |
| Orden / oppførsel     | 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 lagleder i god tid.   |

#### 4.4.4 Kamptilbud

10-11 åringene deltar i regionens aktivitetsserier. De kan i tillegg melde seg på håndballturneringer etter støtteapparatets ønske, og etter konferanse med foreldregruppa.

#### 4.4.5 Foreldre aktiviteter

Det skal arrangeres 3 hyggekvelder i løpet av sesongen. En av disse skal være felles for lagene i aldersklassen. Det skal arrangeres 2 foreldremøter i løpet av sesongen.

## 4.5 Årsklasse 13 år

I denne årsgruppen 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.

### 4.5.1 Treningsmengde

Prøv å samarbeide med andre idretter!

| Periode                                       | Varighet      | Mengde | Sted        |
|---|---------------|--------|-------------|
| Sesongforberedelse                            | 20.08 - 31.09 | 2 * 90 | Ute og hall |
| Kampsesong                                    | 01.09 - 30.04 | 2 * 90 | Hall        |
| Aktiv avkobling og sos samvær. Cup deltakelse | 30.04 - 20.06 | 2 * 90 | Varierende  |
| Ferie minst 4 uker                            | 20.06 - 20.08 | Fri    | Fri         |

Utøvere skal ha mulighet for å ta fri fra håndballtrening når det kolliderer med aktivitet de har i andre grener.

### 4.5.2 Innhold i treningsarbeidet

Her starter vi med faste målvakter.

| Alder | Målvakt  | Teknikk forsvar   | Taktikk forsvar   | Teknikk angrep   | Taktikk angrep   |
|-------|--|---|---|--|--|
| 13    | Utvikle innlært teknikk.<br>Parade av stuss<br>Utkast<br>Reaksjons-<br>trening<br>Grunnstilling<br>Forflytning<br>Bevegelighet<br>Laget kan nå ha fast målvakt | Utvikle innlært teknikk.<br>Pressing/<br>plasskifte<br>Snapping<br>Blokkering | Utvikle innlært taktikk.<br>5-1 forsvar med bevegelig ener. | Utvikle innlært teknikk<br>Kryssløp for bakspillere<br>Kryssløp m.gjenlegging<br>Finter v-h, h-v<br>Bruk av linjespiller<br>Sperring<br>Innhopp med sats på begge ben<br>Underarmsskudd<br>Rulling etter skudd<br>Hoppskudd<br>Ulike pasningsformer<br>Pådrag og viderespill | Utvikle innlært taktikk<br>Pådragsøvelser/kryssløp med gjenlegging |

#### 4.5.3 Målsetting for treningsarbeidet

I denne årsgruppen skal det trenes allsidig og en skal legge vekt på at spillere får prøvd seg på de forskjellige spillerposisjonene både på trening og i kamp. For jenter og gutter 12-13 vil det bli fokusert på grunnleggende ballbehandling samt enkle skudd og enkle skuddavslutninger basert på samarbeid mellom flere spillere.

| Ferdighet             | Fokuspunkter   |
|-----------------------|--|
| Spilleforståelse      | Treningen legges opp slik at spillerne får prøve ut tekniske ferdigheter i spillesituasjoner. Intensitet og antall repetisjoner økes ved dele opp i små grupper på redusert bane.  |
| Unngå skader          | Allsidig trening og stor variasjon i øvelser.<br>Oppfordre spillere til å delta i andre aktiviteter. Bruke balansebrett og ulike øvelser for styrking av kne/ankel. Se <a href="http://www.klokavskade.no">www.klokavskade.no</a><br>Øve fallteknikk.  |
| Trivsel og ferdighet  | Lekbetont aktivitet som tar sikte på bevegelsestrening, utvikling av koordineringsevne og smidighet. Gjennom denne aktiviteten skal en samtidig oppnå økt utholdenhet og styrke.<br>NHF's Teknikkmerke: Målsetting at alle greier sølvmerke, og at 20% greier Gullmerke.   |
| Samhold og Lagfølelse | 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 medspillernes sterke og svake sider. Nye utøvere skal tas imot på en positiv måte.<br>Legg til rette for at spillerne kan møtes uten trenere/lagleder tilstede. |
| Orden / oppførsel     | 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 lagleder i god tid.   |

#### 4.5.4 Kamptilbud

Begge årsklasser skal delta i den lokale områdeserien. Puljeinndeling fastsettes i samråd med sportslig leder. De kan i tillegg melde seg på håndballturneringer etter støtteapparatets ønske, og etter konferanse med foreldregruppa.

#### 4.5.5 Foreldre aktivitet

I tillegg til trenings- og kampaktivitet skal spillerne ha regelmessige møter/sosiale samlinger. Disse arrangementene skal i utgangspunktet holdes med trener og/eller lagleder tilstede. 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..

## 4.6 Årsklasse 14-15 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 gruppetilhørighet og samhold i laget, gir individuell selvfølelse og trygghet som tjener laget både i trening og konkurranse.

### 4.6.1 Treningsmengde

Prøv å samarbeide med andre idretter!

| Periode                             | Varighet      | Mengde           | Sted                      |
|-------------------------------------|---------------|------------------|---------------------------|
| Sesongforberedelse                  | 05.08 – 31.09 | 2 * 75<br>1 * 60 | Ute<br>Ute                |
| Kampsesong<br>Andre idretter        | 01.09 – 30.04 | 2 * 90<br>1 * 60 | Hall ute/inne<br>ute/inne |
| Aktiv avkobling, sos.samvær. cup'er | 01.05 – 30.06 | 1 * 60<br>1 * 45 | Varierende<br>Varierende  |
| Ferie minst 4 uker                  | 01.07 – 04.08 | 2 * 60           | Varierende                |

### 4.6.2 Innhold i treningsarbeidet

| Alder | Målvakt  | Teknikk forsvar  | Taktikk forsvar  | Teknikk angrep  | Taktikk angrep  |
|-------|--|--|--|---|---|
| 14-15 | Utvikle innlært teknikk<br>Parade av stuss<br>Utkast<br>Taktisk vurdering av skuddvaner hos skyttere<br>Reaksjonstrening<br>Kontroll på skudd fra side og kant.<br>Start av angrep | Utvikle innlært teknikk<br>Pressing/<br>plasskifte<br>Trening av snapping<br>Armparade av froskeskudd<br>Armparade av underarmsskudd | Utvikle innlært taktikk<br>5-1 med bevegeligheter<br>Spill i undertall                             | Utvikle innlært teknikk.<br>Kryssløping.<br>Kryssløping med gjenlegging.<br>Finter v-h, h-v<br>Sperring<br>Innhopp/sats på begge ben<br>Underarmsskudd<br>Rulling etter skudd | Utvikle innlært taktikk<br>Pådragsøvelser/kryss løp med gjenlegging.<br>Gjennomføring av hurtige angrep. Enkle løpsmønstre og pasningsbaner for en og to bølger i fase 2. |
| 14 år | Utvikle innlært teknikk<br>Vurdere riktig spiller i utkast<br>Vurdere skuddplassering etter tilløpet<br>Åpne luke og tette til/invitere-teknikk                                    | Utvikle innlært teknikk<br>Parade av underarmsskudd<br>Parade av spesialskudd  | Utvikle innlært taktikk<br>Bevegeligheter<br>markering av flere spillere<br>Mann mot mann systemer | Utvikle innlært teknikk<br>Bakspillerenes plasskifte<br>Utbygging av kombinasjonsfinter<br>Doble finter, v-h-v, h-v-h<br>Rulling motsatt etter skudd fra kant                 | Utvikle innlært taktikk<br>Spill mot bevegelig markering av flere spillere<br>Spill mot mann til mann system<br>Spill mot spesialformasjoner                              |

#### 4.6.3 Målsetting for treningsarbeidet

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Ferdighet             | Fokuspunkter  |
| Spill                 | Treningen legges opp slik at spillerne stadig får prøve ut nye tekniske ferdigheter i spillsituasjoner. Intensitet og antall repetisjoner økes ved dele opp i små grupper på redusert bane.   |
| Pasninger og skudd    | Spillere skal beherske forskjellige pasningsformer (forover, sideveis, direkte, stuss) i normalt tempo uten og med motstandere som gir et begrenset press (max 50%). Under pasningstrening i grupper brukes flere baller samtidig. Spillerne skal beherske normal utføring av grunnskudd og hopp-skudd. Det øves på å perfektionere spesialskudd (høyt, lavt, rett, vridd, stuss, skru) mot forskjellig forsvarspress, og etter forskjellige avlevering fra medspillere (tidlig, sen, høy, lav, stuss). |
| Finter                | Forskjellige typer finter skal trenes inn mot markør, eventuelt mot person som yter redusert motstand. Slike typer er høyre-venstre finte, piruett, hoppfinte etc. Denne øvelsen bør finne sted på hver trening i små eller store grupper.  |
| Unngå skader          | Allsidig trening og stor variasjon i øvelser. Oppfordre spillerne til å delta i andre aktiviteter. Bruke balansebrett og ulike øvelser for styrking av kne/ankel. Se <a href="http://www.klokavskade.no">www.klokavskade.no</a> <a href="http://www.skadefri.no">www.skadefri.no</a><br>Øve fallteknikk (helst med veiledning fra spesiell ekspertise)  |
| Ferdighet             | NHF's Teknikkmerke: Målsetting at alle greier sølvmerke, og at 20% greier gullmerke.  |
| Samhold og lagfølelse | 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.<br>Legg til rette for at spillerne kan møtes uten trenere/lagleder tilstede.   |
| Orden / oppførsel     | 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 lagleder i god tid.  |

#### 4.6.4 Kamptilbud

Begge årsklasser deltar i den lokale områdeserien, og har ambisjoner om å komme til regionens sluttspill. De kan i tillegg melde seg på håndballturneringer etter støtteapparatets ønske, og etter konferanse med foreldregruppa.

#### 4.6.5 Foreldre aktivitet

Spillerne bør ha flere møter, noen med trener / lagleder tilstede, noen uten. 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 14-årsklassen. Det skal avholdes minimum 2 foreldremøter i løpet av sesongen.



## 4.7 Årsklasse 16 - 20

På dette alderstrinnet legger vi 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. Alle utøverne trenes i spill på minst to posisjoner for å gi bredde og fleksibilitet i laget.

### 4.7.1 Treningsmengde

Treningsmengde øker litt i forhold til tidligere år, men det er nå større rom for individuell tilpasning til utøveren. Trenerne for denne gruppen skal samarbeide med Melhus Håndball.

### 4.7.2 Målsetting for treningsarbeidet

| Ferdighet             | Fokuspunkter  |
|-----------------------|---|
| Spill                 | Utvikling av et bredt ferdighetsregister, og spenst og hurtighet. Alle utespillere skal beherske minst to spillerposisjoner (hovedposisjon og alternativ posisjon). Trener skal i samarbeid med utøverne finne fram til de spillerposisjonene som gir den enkelte utøver den beste mulige håndballmessig utvikling. Ikke bruke spillere kun i forsvar.  |
| Unngå skader          | Basistrening prioriteres om sommeren, men vedlikeholdes gjennom hele sesongen. Allsidig og variert fysisk trening; utholdenhet, styrke med vekter og egen kropp som belastning, evt medisinball og strikk, hvor det bør legges vekt på skadeforebyggende trening mot mage, rygg og skulderparti. Også forebyggende korsbåndstrening ved hjelp av balanse Brett. (se på <a href="http://www.skadefri.no">www.skadefri.no</a> ). Sørg for at de som deltar i flere treningsgrupper/lag ikke overbelastes. |
| Effektiv trening      | Øktene er grundig planlagt. Utøverne orienteres om kommende økters innhold i forkant.   |
| Testing               | Gruppen introduseres til standardiserte tester, for å måle spenst, hurtighet, utholdenhet og ballkontroll. Testene gir grunnlag for å justere lagets og utøvernes individuelle treningsopplegg. Dette skal være en spore til egentrening.   |
| Samhold og Lagfølelse | Sterk lagfølelse gir sportslig suksess. Treningssamling utenfor byen over 3-4 dager før sesongstart er en god start. Bruk innføring i håndballteori til å samle gruppa sosialt. Gjennomgå krav til ulike ferdigheter for ulike spilleposisjon og spilleformasjoner. Jobb i grupper. Planlegg spillemøter før/etter trening god tid i forveien slik at spillere har tid og er forberedt. Legg til rette for at spillerne kan møtes uten trenere/ lagleder tilstede.                                      |
| Orden / oppførsel     | 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 lagleder i god tid.  |

### 4.7.3 Kamptilbud

Laget deltar i regionens HU-aktivitetsserie, og i 2 turneringer i løpet av sesongen. I tillegg bør støtteapparatet søke å arrangere treningskamper mot passende motstandere. Laget skal gjerne delta i avdelingens interne fellesarrangementer.

## 4.8 Seniorhåndball

### 4.8.1 Ambisjoner

### 4.8.2 Rekruttlag og samarbeid med 17-årslag og oppover.

### 4.8.3 Økonomi

### 4.8.4 Trener / støtteapparat

### 4.8.5 Elitelisens

## 5 Differensiering

Med differensiering mener Melhus håndball så langt som mulig skal tilpasse trening og kamper etter spillerens forutsetninger. Differensieringen skal ta hensyn til spillerens ferdigheter, motivasjon, tilstedeværelse på trening og kamper, samt ønske om rolle på banen. Differensiering av spilletid som ikke baserer seg på det overnevnte bør i utgangspunktet ikke forekomme i Melhus Håndball.

### 5.1 Eksempler på spilletid

Det er lov å planlegge slik at sterkere spillere møter sterkere lag, og svakere spillere møter svakere lag gjennom sesongen. Det er trenerne sin oppgave å bemanne laget slik at det blir jevnest mulig kamp.

- Spillere som trener mye, kan bli tatt ut til flere kamper enn spillere som trener mindre
- Spillere som er tatt ut til kamp skal alltid få spilletid, og trenere skal tilstrebe lik spilletid (alle skal ha kamparena i Melhus Håndball håndball)
- I en kort eller avgrenset periode, for eksempel i forbindelse med kvalifisering til en landsomfattende serie, er det lov å praktisere differensiering av spilletid for å komme seg inn i turneringen
- Det kan / bør settes grunnkrav til treningsoppmøte /ambisjonsnivå for å få lov til å spille på et landsserielag (Bring og Lerøy)

Det kan differensieres i seniorgruppene hva gjelder divisjonsnivå, men alle skal ha en kamparena med spilletid i fht treningsoppmøte/ambisjonsnivå.

## 6 Hospitering (NHF sine retningslinjer skal følges)

Dette sier Norges håndballforbund:

### 6.1 Hospitering treningsaktivitet

Med hospitering menes et fast treningsopphold på eldre årstrinn en eller flere økter i uka over en avtalt periode. Spiller følger parallelt treninger i eget årstrinn i hospiteringsperioden. Ønske om hospitering hos yngre spillere og eventuelle unntak fra de generelle reglene for enkeltspillere bør behandles i styret v/sportslig utvalg. Hospitering er primært et ledd i enkeltspilleres utvikling, men vil også i kortere perioder kunne benyttes for å styrke en overliggende treningsgruppe i forbindelse med sportslige utfordringer.

Spillere kan tilbys muligheter til hospitering gjennom avtale inngått mellom begge treningsgruppers trenere, spiller og foreldre.

### 6.2 Hospitering kampaktivitet

Denne typen aktivitet skal gå gjennom spillerens trener. Dette innebærer at ingen annen trener eller foresatt skal henvende seg direkte til spiller angående dette. I forbindelse med spill på eldre lag 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. Spiller bør ikke ha fortrinnsrett eller tildeles spilletid som i stor grad går på bekostning av spillere i laget det hospiteres hos.

Spillere som hospiterer skal delta på kampaktivitet også i eget lag.

Hospitering i Melhus Håndball:

- Hospitering mellom årsklassene skal oppleves positivt for de spillerne det gjelder, men også for eget lag og laget det hospiteres til.
- Før en spiller starter hospiteringen skal det informeres om dette til spillergruppen i eget lag, i laget det skal hospiteres til og foreldregruppene.

Hensikten til dette er at alle skal ha kjennskap til Melhus Håndball sin hospiteringsmodell.

Spillere i Melhus Håndball kan få muligheten til å starte med hospitering fra de starter i 11-årsklassen. Det anbefales at årsklassene under 11 starter samarbeid så tidlig som mulig.

- I utgangspunktet er det de spillerne som har ferdighetsnivået nærmeste årsklassen over som skal hospitere.
- Trener eller oppmann bør delta på ett foreldremøte hos de lagene det hospiteres til og fra.
- Spillere som skal hospitere skal ha med sin egen trener, oppmann eller forelder på de første treningene/kampene. Dette fordi at spilleren skal føle trygghet.
- Ved utfordringer i hospiteringsordningen bør SU engasjeres.
- Det med hospitering må være ett av punktene under trener-, spiller- og foreldremøter.

Melhus Håndball bør tilstrebe treningstider der de nærmeste årsklassene trener sammen minst en trening i uka og utenfor sesong bør treningsgruppene slås sammen, med for eksempel trening utendørs slik at spillerne blir kjent med hverandre.

Spilleren skal i hovedsak tilhøre sitt lag (årsklasse). Dette vedrører også spillerens klubbøkonomi og dugnadsplikt.

Anbefalt hospiteringsbelastning: 1 – 2 treninger i uka + kamper igjennom sesongen. Antallet avhenger av enkeltspillers ferdighet og fysiske mestringsnivå. Dette må avklares mellom trenerne, trenger de hjelp bør SU være med i diskusjonen om det. Spilleren skal ikke overbelastes og det er spillerens hovedtrener som har ansvar for totalbelastningen.

## 7 Dommere i Melhus Håndball

Det er et mål å rekruttere dommere slik at klubben kan stille med en dommerkvotesom den er pålagt av regionen / forbundet.

- SU skal ha en dommerkontakt som følger opp alle klubbens dommere
- Dommerkontakten skal oppsøke lag fra og med 14 for å rekruttere nye dommere.
- Melhus Håndball skal tilby dommeropplæring for alle 14- og 15-åringer i klubben
- Etter endt opplæring skal samtlige kunne dømme kamper i aldersklassene 7- 9 år
- 15-åringene får opplæring i regional regi og etter endt kurs kunne ha kompetanse til å dømme kamper i aldersklassen 8-12 år
- Det skal tilstrebes å bruke egne spillere som kampveiledere for mini på Minicup'en.
- Klubben dekker kostnader til dommerkurs, bekledning og dommerutrustning (ikke sko)

## 8 Retningslinjer ved forespørsel om overgang

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

### 8.1 Regler ved henvendelse til spillere / lag i andre klubber

Melhus Håndball ønsker i størst mulig grad at spillere forblir i sine respektive klubber inntil fylte 16 år.

Melhus Håndball ønsker ikke at trenere / oppmenn / og andre med verv i klubben aktivt skal gå ut mot spillere som spiller i andre klubber.

Melhus Håndball ønsker ikke å kjennetegnes som en klubb som «fisker» spillere eller «tømmer» andre klubber.

### 8.2 Prosedyre

Dersom det av ulike årsaker likevel er ønskelig å kontakte annen klubb skal følgende prosedyrer følges:

1. Avklares med sportslig utvalg
2. Send henvendelse til spillerens / spillernes nåværende klubb om at Melhus Håndball ønsker å kontakte spilleren
3. Avvente svar fra klubben før kontakt (innen rimelig tid)
4. For spillere under 16 år skal spillerens foresatte kontaktes FØR spilleren
5. Avholde møte med spiller og foresatte
6. La spilleren få mulighet til å trene med laget før avgjørelse om overgang

Det er ikke ønskelig at Melhus Håndball henter spillere under 16 årsklassen.

## 9 Skadeforebyggende

Kunnskapen om forekomsten av skader i håndball er begrenset, spesielt blant barn. En vet likevel at forekomsten av skader i håndball er høy og på linje med skadeforekomsten rapportert i fotball.

De vanligste akutte håndballskadene er kneskader, de vanligste belastningsskadene er skulderskader. Det er derfor viktig å arbeide aktivt for å forebygge skader blant utøverne våre ved å følge vitenskapelig dokumenterte metoder for å forebygge skader. Det bør gjennomføres minst 10-15 minutter effektiv skadeforebyggende trening per treningsøkt på alle alderstrinn. Dette i tillegg til å tilstrebe at utøverne blir bevisste på at de, som skadeforebyggende tiltak spiser og drikker tilstrekkelig forut for trening og etter trening, at de har adekvat utstyr til å trene på det underlaget de til enhver tid trener på, at de er tilstrekkelig kledd (varm/kald) til den treningen de skal delta på og etterpå, at de knyter skoene sine osv.(!), at de ikke overbelastes i form av ensidig trening (også mht. underlag), at de får adekvat akuttbehandling ved akutte skader, at de får hensiktsmessig oppfølging når skade skal rehabiliteres, at de oppsøker kyndig hjelp hvis skade er et faktum osv.

## 10 Ernæring

Når en trener og konkurrerer, trenger en mat og drikke som får en til å yte optimalt og som gjør at en restituerer seg etterpå og er klar for "skole, hverdag og ny trening" over tid. Undersøkelser viser at unge idrettsutøvere får i seg for lite av flere næringsstoffer og for mye sukker. Sukker "tar plassen" til gode næringsstoffer, som en aktiv idrettskropp trenger for å få utbytte av treningen. Et godt kosthold styrker immunforsvaret og fremmer både kognitive og fysiske prestasjoner. Stikkord til daglig er grove meltyper (grovt brød, kornblandinger) mer fiber, 5 om dagen (2 frukt, 3 grønnsaker), hvitt kjøtt (kylling, svin), mer fisk, magre melkeprodukter og vann til drikke!

I Melhus Håndball ønsker vi å fremme utøvernes bevissthet rundt prestasjonsernæring ved å inspirere til å spise mer samt mer hensiktsmessig. Vi er ute etter å fremme det "gode norske sunne kostholdet" - dette spesielt ved å hjelpe utøverne våre til å ta gode ernæringsvalg i idrettssammenheng.

Dette vil vi gjøre gjennom "learning by doing": Vi vil ha det trivelig i sosiale sammenhenger med god og sunn mat. I tillegg vil vi fremme bruken av og salget av sunn mat i vår kiosk under konkurranser.

På trening vil utøverne bli inspirert til å få i seg tilstrekkelig med væske samt at de vil bli minnet om å spise et godt måltid 3-4 timer før trening samt på å få i seg "litt påfyll" en time-30 min før trening i form av drikke og f.eks en banan, en smoothie, yoghurt, en brødskive med ost/skinke e.l. Etter trening vil de bli inspirert til å drikke for å erstatte væsketap samt å spise et lite måltid innen en halv time og et større måltid innen to timer etter treningen.

Vi vil ikke overfokusere på dette temaet, men erkjenner at det er en viktig del av idrettsutøvelsen å få i seg nok og hensiktsmessig næring. Vi vil med dette fokuset at utøverne skal få enda mer glede av og overskudd til det de driver med på trening og ellers i hverdagen.