



# Vikhammer håndballklubb - VHK

## Sportslig plan

Revidert 7. okt 2019

## Innholdsfortegnelse

1	Hensikt med Sportslig Plan .....	1
2	Klubben .....	1
3	Verdigrunnlag og Målsetninger .....	2
4	Sportslig utvalg (SU).....	3
5	Treningsgrupper og lag.....	4
6	Rekruttering.....	5
7	Trenere – ansvar og retningslinjer.....	6
8	Klubbmiljø, kompetanse og utvikling .....	7
9	Dommere og dommerkontakt.....	8
10	Retningslinjer ved forespørsel fra spillere/lag om overgang til og fra Vikhammer håndballklubb .....	9
11	Samarbeid med andre klubber .....	10
12	Levende dokumenter: .....	10

---

### 1 Hensikt med Sportslig Plan

Sportslig Plan (SP) er et styringsverktøy for alle som er involvert i VHK's sportslige aktiviteter.

SP beskriver klubbens sportslige verdier og målsetninger, og gir en ramme for hvordan disse skal oppnås gjennom organisering og ulike tiltak.

Sportslig leder (SL) er ansvarlig for utarbeidelse og revisjon av denne planen. Planen skal, hvert år, gjennomgås som en del av forberedelsene til ny sesong. Eventuelle revisjoner skal legges frem for vedtak i klubbens styre senest 15. oktober.

### 2 Klubben

VHK er Malvik kommunes seniorklubb fra og med 16-års klassen.

Malvik Håndball (MIL) og Hommelvik Håndball (HIL) er VHK`s rekrutterings- og hoved-samarbeidsklubber.

Disse tre klubbene skal ha en egen samarbeidsavtale. Samarbeidsavtalen skal hvert år gjennomgås som en del av forberedelsene til ny sesong. Avtalen og senere endringer legges frem for vedtak i klubbens styre senest 15. oktober.

## **3 Verdigrunnlag og Målsetninger**

### **3.1 Overordet verdigrunnlag**

- VHK skal være en attraktiv håndballklubb for alle spillere i Malvik fra 16-årsklassen til senior.
- VHK skal skape engasjement og entusiasme i lag, klubb, samarbeidsklubber og lokalmiljøet.
- VHK skal være en velkjent og attraktiv klubb for spillere fra Malvik og omegn som ønsker å satse på håndball.

#### **3.1.1 Målsetning for våre seniorlag på nivå 1**

VHK har som langsiktig målsetning at våre nivå1-lag for damer og herrer skal spille i 1. divisjon.

- For herrelaget innebærer dette en målsetning om opprykk allerede inneværende sesong.
- For damelaget, som i dag spiller i 3.divisjon, har vi et delmål om at laget skal være etablert i 2. divisjon i løpet av de neste 2-3 sesongene.

En majoritet av spillerne på disse lagene skal være fra Malvik og omegn.

### **3.2 Målsetning for våre seniorlag på nivå 2**

VHK har som langsiktig målsetning for våre nivå2-lag at de skal være både en god lære/rekrutteringsarena og være en sosial arena.

På disse lagene skal en majoritet av spillerne være fra Malvik.

#### **3.2.1 Målsetning for aldersbestemte lag**

I aldersbestemte klasser har VHK som langsiktig målsetning at vi både skal ha et godt tilbud til de som ønsker å satse og et bredde-tilbud til de som ønsker det.

For lag som ønsker å satse er klubbens målsetning at vi skal kvalifisere oss til deltakelse i både regional toppserie og i landsdekkende serier.

På aldersbestemte lag skal majoriteten av spillerne være fra Malvik.

#### **3.2.2 Sesongmål**

Hvert år skal det settes resultatmessige sesongmål for de ulike lagene. Resultatmålet skal, hvis det ikke er gode argumenter imot, kommuniseres ut offentlig på klubbens hjemmesider.

#### **3.2.3 Rekruttering**

VHK ønsker å utvikle i snitt 4-6 spillere per sesong som kan bidra på høyeste nivå i klubben.

#### **3.2.4 Trenerutvikling**

VHK har som ambisjon å rekruttere og utvikle gode trenere, fra eget miljø, som kan bidra til å oppnå klubbens sportslige målsetninger.

## 4 Sportslig utvalg (SU)

### 4.1 SU har ansvar for:

- Å legge til rette for at klubben etterlever sitt verdigrunnlag og oppnår sine sportslige målsetninger.
- All sportslig aktivitet i VHK. I dette ligger bl.a. alt håndball- og treningsfaglig innhold for klubbens lag og treningsgrupper.
- Sportslig samarbeid med våre hovedsamarbeidsklubber.
- Ansettelse av trenere og øvrig bemanning av lagenes støtteapparat. Ansettelse av klubbens hovedtrenere skal godkjennes av styret.
- Trenerutvikling.
- Rekruttering og spilleroverganger.
- Sørge for at alle spillerne på klubbens nivå1-lag inngår spillerkontrakter.
- Rekruttering og administrasjon av dommere.
- Innkjøp og administrasjon av klubbens felles treningsutstyr.

Som forberedelser til ny sesong har SU ansvar for:

- Å evaluere resultater mot oppnådde målsetninger og vurdere strategi/tiltak.
- På bakgrunn av dette å gjennomgå SP og samarbeidsavtalen med MIL/HIL og foreslå evt. endringer.
- Å avklare treningsgrupper og lag inkl. trenere og støtteapparat.
- Skaffe og fordele treningstid.
- Melde på lag til seriespill, NM og Åpningscupen.
- Melde inn ønsker til terminliste. Det skal da jobbes for å få til 4 "VHK-dager" i løpet av sesongen, -2 før og 2 etter nyttår. Med dette menes dager der flere av VHK`s lag spiller etter hverandre og med nivå1-lagene.
- Skaffe oversikt over spillelister og evt. trekke lag innen fristen.

### 4.2 Sammensetning og organisering

Sportslig leder (SL) utnevnes av styret i VHK. Øvrige medlemmer i SU og rollefordeling mellom disse er SL sitt ansvar. En oppdatert sammensetning og organisering av SU skal til en hver tid finnes tilgjengelig på klubbens interne nettsider.

### 4.3 Arbeidsform og møter

SU medlemmene i skal ha jevnlig dialog i form av møter eller på annen hensiktsmessige måte. Beslutninger som krever styrevedtak fremlegges for styret av SL.

2 ganger i året skal det holdes SU-møter der også VHK`s hovedtrenerne skal delta. Sportslig leder i MIL og HIL skal da også inviteres til disse møtene.

Et møte skal avholdes i slutten av august og skal ha fokus på målsetninger og planlegging av tiltak. Revidering av Sportsplan og Samarbeidsavtalen skal diskuteres på dette møtet.

Det andre møtet skal holdes i forbindelse sesongslutt i mars/april. Da skal man evaluere sesongen og starte arbeidet med forberedelsene til neste sesong.

## 5 Treningsgrupper og lag

- Med treningsgruppe mener vi organisering av spillere under trening. Spillere i en treningsgruppe vil kunne delta på flere lag.
- Med lag mener vi organisering av spillere som representerer VHK i seriespill. Spillere fra flere treningsgrupper vil kunne delta på et lag, men hovedansvaret for et lag tilhører alltid en treningsgruppe.

### 5.1 Trenerer og støtteapparat

- En treningsgruppe ledes av en Hovedtrener.
- Støtteapparatet for den enkelte treningsgruppe bør bestå av:
  - Hovedtrener
  - Assistenttrener(e)
  - Lagleder
- Hovedtrener er alltid kampansvarlig for det høyest rangerte laget en treningsgruppe har ansvar for.
- Har en treningsgruppe ansvar for flere lag kan det engasjeres en egen Kampansvarlig for det andre laget, -helst en av assistenttrenerne.
- Alle trenere og lagledere skal ha skriftlig kontrakt med VHK.
- Hovedtrener deltar sammen med SU i utvelgelsen av Assistenttrener(e), Lagleder og Kampansvarlig.
- Hovedtrener og Lagleder rapporterer til Sportslig leder.
- Assistenttrenerne rapporterer til Hovedtrener.
- Lagleder har ansvar for administrativ organisering av treningsgruppa og tilhørende lagene. I dette inngår blant annet:
  - Vedlikeholde spillerlister
  - Følge opp overganger (spesielt i forhold til J/G 16).
  - Sørge for at spillerne har betalt lisens før de spiller kamp.
  - Organisering av kamper, -reiser til bortekamper, bemanning av sekretariat på hjemmekamper og lignende.
  - Sørge for omberamninger av kamper.
  - Lags-utstyr som, drakter, førstehjelpsutstyr, klister og lignende.
  - For de aldersbestemte lagene har lagleder også ansvar for dialogen med foreldrene.
  - Ansvarlig for lagets økonomi og evt. lagskonto.

Selv om lagleder sår som ansvarlig kan han/hun velge å engasjere flere personer til å bistå med disse oppgavene.

Nøyaktig arbeidsfordeling avtales mellom Hovedtrener, Assistenttrener, Lagleder og evt. Kampansvarlig.

## 5.2 Spillere

Om det er 2 treningsgrupper på seniornivå er det hovedtreneren til VHK`s Nivå1-lag som fastsetter hvilke spillere som skal være med i hvilke av disse treningsgruppene. Sammensetning av treningsgrupper kommuniseres til spillerne før sesongstart. En eventuell klage på inndelingen rettes til SU.

Alle spillere som skal delta i treningsgruppene til VHK`s nivå1-lag skal inngå skriftlig amatørkontrakt. SU er, sammen med Hovedtreneren ansvarlig for inngåelse av disse avtalene.

Det kan gjøres endringer i treningsgruppene etter sesongstart. Hospitering mellom gruppene er også aktuelt. Dette avklares underveis med SU.

Det er viktig at totalt antall lag som meldes på til seriespill tilpasses antall spillere i treningsgruppene, slik at alle får et godt kamptilbud. Samtidig må det sikres at vi har nok spillere til å kunne stille lag på alle oppsatte kamper. Totalbelastningen for enkeltspillere skal også tas med i denne vurderingen.

Hovedtreneren skal styre belastningen på sine utøvere slik at de unngår å komme i faresonen for belastningsskader. Det skal sørges for at det blir lange nok pauser gjennom året til at overskudd beholdes (skapes).

## 5.3 Bekledning

Spillere, trenerne, assistenttrenerne og lagleder skal stille i VHK`s offisielle bekledning til alle kamper og andre sammenhenger hvor man representerer klubben.

Under treninger skal man stille i VHK`s bekledning eller i klubb-nøytralt treningstøy.

Spillere fra MIL og HIL som trener eller spiller med VHK kan benytte eget klubbstøy til trening og oppvarming.

## 6 Rekruttering

For å sikre rekruttering og våre langsiktige resultatmål er det viktig at VHK engasjerer seg aktivt i sine rekrutteringsklubber.

I samarbeid med MIL og HIL bør det fortløpende vurderes ulike tiltak for å benytte VHK`s ressurser og kompetanse til motivasjon og utvikling av lag og spillere i disse klubbene.

Det er spesielt viktig at VHK bidrar til et godt treningsmiljø og et godt samarbeid i 15-års klassene (året før de kommer over til VHK). Spillergrunnlag, ambisjonsnivå, trenere og støtteapparat for første sesong i VHK bør jobbes med og avklares i samarbeid mellom de 3 klubbene. Dette arbeidet bør starte før nyttår i 14-års klassen.

## 7 Trenerne – ansvar og retningslinjer

### 7.1 Sportslige mål og utvikling

- Hovedtreneren har ansvar for at det fastsettes sportslig mål for en treningsgruppe og tilhørende lag. Disse målsettingene skal avstemmes med SU og være i tråd med Klubbens overordnede mål
- Hovedtreneren er hovedansvarlig for treningsgruppas sportslige utvikling
- Hovedtrener har ansvaret for å ta ut laget til kamp og leder laget i kampsituasjon.
- For lag som har egen kampansvarlig tar denne ut laget i samarbeid med Hovedtrener.
- Hovedtreneren skal utarbeide en sesongevaluering hvor oppnådde resultat sammenstilles mot utarbeidet sesongmål.

### 7.2 Planer for laget

- *Hovedtreneren har ansvar for å utarbeide en årsplan for treningsgruppa med tilhørende lag (om mulig innen 1. juni) som er basert på lagets målsetting, som bl.a. inneholder:*
  - Treningsplan.
  - Treningskamper
  - Seriespill
  - Mesterskap og cuper
- Hovedtreneren har ansvar for at de fastsatte sportslig mål kommuniseres på en klar og tydelig måte til spillerne og evt. foreldregruppen.
- Årsplanen og målsettingene forankres blant spillere og støtteapparat på spillermøter før sesongstart. Representant(er) fra SU skal delta på disse møtene.

### 7.3 Spillerutviklingssamtale

Hovedtrener skal gjennomføre spillerutviklingssamtaler med alle spillerne minimum 2 ganger per år og skal da gi konstruktive tilbakemelding for spilleren vedrørende trivsel, samhørighet med laget og sportslig utvikling.

### 7.4 Ansvar i forhold til spillere/laget/teamet/foreldre

- Hovedtreneren skal arbeide målbevisst for god sosial samhørighet i treningsgruppa og støtteapparatet.
- Hovedtreneren skal ha et forpliktende samarbeid med Lagleder. Trener og Lagleder skal sammen arrangere spillermøter, -minimum 3 per sesong, og foreldremøter i 16 års klassen med jevne mellomrom (minimum 1 per halvår).
- Trenerne skal ha en høflig omgangsform med alle. Negativ kritikk fra enkeltpersoner (spillere/foreldre) tas opp på en konstruktiv måte med de som har fremsatt kritikken.
- Trenerne har ansvar for at spillerne representerer klubben utad på en sportslig og verdig måte. Dette skjer ved punktlig å følge de regler og inngåtte avtaler som til enhver tid gjelder. Alle spillere skal opptre og praktisere Fair Play både på og utenfor banen.
- Ved uenighet mellom hovedtreneren og spillere/foreldre (gruppe) skal saken diskuteres med leder SU. Saken vil ev. bli behandlet i Sportslig Utvalg der det vil bli tatt en beslutning. Denne beslutning skal respekteres av de involverte parter.

## **7.5 Samarbeid med andre**

Trenere skal arbeide målbevisst for et godt sosialt samarbeid mellom andre treningsgrupper i klubben, mot andre grupper (eks. fotball), og mot andre klubber/lag.

Trenere representerer VHK utad og skal fremstå på en måte som skaper tillit og respekt. Det henstilles spesielt til god oppførsel i forhold til dommere, og spesielt yngre dommere.

## **7.6 Sportslig Utvalg**

Trenere skal forholde seg til instruksjoner gitt fra SU.

# **8 Klubbmiljø, kompetanse og utvikling**

## **8.1 Trenerkompetanse**

- VHK skal ha, godt skolerte trenere med håndballfaglig kompetanse/erfaring og lederegenskaper. Det er ønskelig med kompetanse på trener 2 – nivå eller høyere.
- Mangel på formell trenerkompetanse kan kompenseres ved praktisk erfaring som håndballspiller, trener eller annen idrettslig bakgrunn.
- SU bestemmer hvem som skal trene hvert enkelt lag.
- VHK ønsker å tilby sine lag eksterne trenere (ikke foreldre) på aldersbestemte lag.

## **8.2 Trenerutvikling**

Trenere skal gis mulighet og oppfordres til videreutvikling via regionale trenerkurs. Regionale trenerkurs er gratis. For andre type kurs og seminarer skal en evt. betaling av klubben vurderes ut fra kost-nytte spørsmål og klubbens økonomi.

VHK`s ambisjon om å rekruttere og utvikle gode trenere fra eget miljø, krever at man har et godt program for kartlegging og oppfølging av trenertalenter. Det er naturlig at dette programmet inngår i samarbeidet med MIL og HIL bl.a. for å sikre gode mentorer og mulighet til å gi oppgaver/utfordringer på riktig nivå.

VHK skal også ha et aktivt trenerforum med fokus på videreutvikling av trenere. SU er ansvarlig for dette trenerforumet som skal drives i tett samarbeid med klubbens Hovedtrenere. MIL og HIL skal inviteres til å delta i et samarbeid omkring dette trenerforumet.

## **8.3 Oppfølging av målvakter**

En av de viktigste suksessfaktorer i moderne håndball er målvaksarbeidet. Det er utfordrende for en trener med en stor og sammensatt gruppe og få tid nok til spesifikk oppfølging av målvakter. Det er heller ikke mulig å ha trenere med erfaring og/eller utdanning i å følge opp målvakter i alle treningsgrupper.



VHK skal derfor tilstrebe og ha ansatt målvaktstrener(e) som har hovedansvaret for klubbens målvakter.

- Målvaktstrener skal ha ansvar for at keeperne samles jevnlig for spesialtrening.
- Målvaktstrener skal også ha oppfølging av keeperne under vanlig trening og i kamp.

Plan for målvaktstreningen skal utarbeides i samarbeid mellom Målvaktstrener, involverte Hovedtrenere og SU. Denne planen skal danne grunnlag for trenerkontrakten som inngås.

#### **8.4 Klubbsamling**

Det skal gjennomføres en til to årlige samlinger for hele klubben. Hensikten med disse skal være å skape samhold i klubben.

- Kickoff i forbindelse med sesongstart.
- En sosial samling i januar/februar.

SU har sammen med Styret ansvar for at dette gjennomføres.

#### **8.5 Felles treningsutstyr**

VHK skal ha nødvendig felles treningsutstyr og førstehjelpsutstyr tilgjengelig i våre to treningshaller. Behov for nytt utstyr og utskifting av gammelt vurderes fortløpende i samarbeid med Hovedtrenere. SU er ansvarlig for innkjøp av dette innenfor økonomiske rammer gitt i budsjett eller satt av styret. Hovedtrenere er ansvarlig for at utstyret legges på plass og låses inn etter bruk.

### **9 Dommere og dommerkontakt**

VHK skal til en hver tid søke å oppfylle dommerkvoten som vi pålegges av Regionen. SU er ansvarlig for å oppnevne en dommerkontakt. Dommerkontakt i VHK er ansvarlig for oppfølging og rekruttering av dommere.

VHK skal søke samarbeid med MIL og HIL om utdanning og oppfølging av dommere. Et slik samarbeid skal baseres på prinsipper om:

- best mulig oppfølging av alle dommerne,
- enklest mulig administrasjon og
- mest mulig rettferdig fordeling av dommere og kostnader.

## 10 Retningslinjer ved forespørsel fra spillere/lag om overgang til og fra VHK

### 10.1 Henvendelse fra spillere/lag som ønsker å komme til klubben

- Dersom en trener eller lagleder i klubben blir kontaktet av en spiller/klubb som ønsker å komme til VHK skal det umiddelbart tas kontakt med leder SU for å informere om dette.
- Dersom en trener, lagleder eller andre med verv i klubben blir kontaktet av en spiller/klubb som ikke hører til sitt ansvarsområde skal denne forespørselen henvises til leder SU.

### 10.2 Ønske fra spiller/lag om å forlate klubben

- Samme regler som over. Leder SU kontaktes
- Før en overgang kan godkjennes skal det sjekkes ut at alle økonomiske forhold er oppgjort.

### 10.3 Henvendelse til spillere/lag i andre klubber

- VHK ønsker ikke at trenere, lagledere eller andre med verv i klubben aktivt skal gå ut mot spillere som spiller i andre klubber.
- VHK ønsker ikke å være kjent for en klubb som "fisker" spillere eller "tømmer" andre klubber.
- Hvis dette av ulike årsaker likevel er ønskelig, skal følgende prosedyrer følges:
  - Avklares med leder SU.
  - Send henvendelse til spilleren(e)s nåværende klubb at VHK ønsker å kontakte spilleren. Avvente svar fra klubben før kontakt (innen rimelig tid).
  - Avholde møte med spilleren.
  - La spilleren få mulighet til å trene med laget før avgjørelse om overgang tas.

## NHFs Regelverk

### Kapittel 16 : Bestemmelser for personer

#### § 16-2.1.9

Klubb som ønsker å knytte ny spiller eller dommer til seg, plikter å sende skriftlig melding (rekommandert) om dette til spillerens klubb før det tas kontakt med spilleren. Når slik skriftlig melding er gitt, kan vedkommende spiller, uten tillatelse fra NHF, delta i den nye klubbens treningsaktiviteter og treningskamper. Dette gjelder ikke kamper i turneringer som er godkjent av NHF eller region eller obligatoriske kamper.

#### § 16-2.1.10

Når forbundet har registrert og godkjent overgangen, sendes melding om dette til både ny og tidligere klubb. Meldingen skal inneholde opplysning om når spilleren tidligst kan delta for sin nye klubb i obligatoriske kamper.

§ 16-2.1.11 I karantenetiden kan spilleren ikke delta for noen klubb i obligatoriske kamper.

#### **10.4 Regler for rekruttering fra VHK til andre lag**

Trenere, lagledere og andre med verv i VHK skal ikke drive aktiv reklame for andre klubber ovenfor spillere/foreldre/trener som er medlemmer eller tilsluttet VHK.

#### **10.5 Regler for treningssamarbeid med lag fra andre klubber**

Det skal avklares med SU før treningssamarbeid med andre lag inngås.

### **11 Samarbeid med andre klubber**

Samarbeid med andre klubber, enn våre hoved-samarbeidsklubber vurderes av SU og berørt hovedtrener. Eventuelle partneravtaler med nye klubber skal godkjennes av styret.

### **12 Levende dokumenter:**

SU har ansvar for at følgende dokumenter oppdateres fortløpende og publiseres på klubbens interne nettsider

- 1. Organisering Sportslig utvalg - medlemmer og ansvarsfordeling.**
- 2. Beskrivelse av sesongens treningsgrupper, støtteapparat og lag med sesongmål**
- 3. Hallfordeling og treningstider.**