

<b>#vierFIL</b>		Dokumenttype <b>Sammendrag</b>	Ansvarlig enhet	Dato: 21.10.2019
Utgitt av Sportslig leder V/Kalle	Godkjent av	Versjon 1	Dokumentnummer	Sider 3
Tittel <b>Utviklingsplan og retningslinjer for Fjellhammer IL håndball Elite</b>				

# Fjellhammer IL



## Vår visjon

Flest mulig – lengst mulig – best mulig

## Innhold

1. Utviklingsplan Fjellhammer IL.....	3
2. Samhandling = Grønne tråden .....	3
3. G/J 16.....	4
4. G/J 18 (17-18 år).....	5
5. Elite senior damer og herrer .....	6
6. Ansvar for spilleren .....	7
7. Seriekamper .....	7
8. Målvakter og klubbens målvakts trenere.....	7
9. Tematreninger 16-18.....	8
10. Treningstider og rutiner ved sesong start .....	8
11. Oppfølging av spillere og trenere .....	8
12. Turneringer oppkjøring .....	8
13. Retningslinjer for Fjellhammer IL .....	9
13.1 Planlegging for sesongen.....	9
13.2 Mat og drikke.....	10
13.3 Hospitering/ opp flytt av spiller .....	11
13.4 Tilbakemeldingskultur generelt.....	12
13.5 Fair play og holdninger .....	12
13.6 Holdninger under treninger og kamper .....	13
13.7 Det sosiale livet på lagene .....	13
13.8 Samlinger (kick off).....	13
13.9 Utstyr.....	13
13.10 Sponsorer.....	13
13.11 Sportslig koordinator .....	14
13.12 Utdanning av trenere .....	14
14. Skader eller sykdom .....	15

## 1. Utviklingsplan Fjellhammer IL

**Utviklingsplanen skal være grunnsteinen for hvordan vi utvikler og ivaretar spillere som er i klubben og hvordan trenere og spillere skal opptre internt og eksternt. Derfor har vi laget utviklingsplanen som er et verktøy for å ivareta det som klubben mener på er riktig vei å gå.**

Modellen her er fra 16 år og opp til Elite som er senior håndball. Målet er at vi får samkjørt så at man trekker i samme tråder (den grønne veien) i utviklingen og spillet så når man er sammen har felles forståelse. Det handler om treninger med utvikling, det taktisk, tekniske, rullering, hospitering, oppfølging og at vi sikrer godt spilletilbud til alle.

Vi som klubb har stor tro på at den tydeligheten og åpenheten som dette dokumentet er vil skape riktige forventninger for trenerne, foreldre og ikke minst til våre spillere.

I tillegg til utviklingen med det sportslige så har vi som klubb meninger med dette om gode holdninger, være en god lagkamerat og ha god kommunikasjon.

Utviklingsplanen er og vil alltid være et åpent dokument som skal være tilgjengelig for alle så at det er en forutsigbarhet for alle involverte.

## 2. Samhandling = Grønne tråden

Den grønne tråden er den retningen vi som klubb skal forholde oss til for å kunne utvikle våre spillere og lag. Den gir oss som klubb og spillere en forutsigbarhet.

Når våre spillere går fra ungdomshåndballen opp til G/J16 eller om det kommer spillere fra andre klubber så er det viktig at disse forstår hvordan vi jobber med utvikling og hvordan vi skal ivareta den. Dette gjelder også trenere som klubben ansetter som kommer fra andre klubber og kulturer.

Derfor er samhandlingen mellom trenene og klubben, trenere og spillerne enorm viktig for at filosofien av utviklingsplanen skal fungere. Vi kaller det den 'grønne tråden'.

### 3. G/J 16

I denne alderen skal spilleren gjennomgått klubbens trappstegs modell frem til nå.

Det sportslige fokuset nå er at det er økt samhandling så at G/J16 vet hva de skal gjøre når de går oppover. Derfor er noen hovedelementer i treningene og i spillet som skal gjennomføres i tillegg til oppfølging. Her er oppfølgingen viktig mellom lærer-spiller-trener. Det er trenerens ansvar å holde løpende kontakt med spillerens trenere dersom spilleren går på idrettslinje. Dette for å ivareta belastningen.

Fra 16 år skal vi være best på utvikling på et nasjonalt nivå med de beste trenere.

#### **Hovedelementer i forkant av elites trening:**

Skadeforebyggende tanken er et viktig element som gjør at man i forkant av selve håndballs treningen skal ivareta denne biten.

Det kan være at man ivaretar en dynamisk oppvarming med søkelys på skulder/ ankler som eksempel.

Dynamisk hinder bane der man får mange bevegelser utefra håndballens verden er noe som vi skal ta med oss på treningen.

Her er det viktig at trener apparatet har samhandling med den fysiske ansvarlig eller fysioterapeuten for å legge opp god økter.

#### **Hovedelementer under elites treninger som vi kaller 'grønne tråden':**

Disse vil kunne forandre seg og dette styrer hoved treneren, men er et godt utgangspunkt for at spillene skal få følelsen av at man mester den 'grønne tråden'. Her er individuelle ferdigheter like viktige som at den individuelle spilleren skal bli en god lagspiller. Dette er noe alle må få trene på uansett mestringsnivået.

Ulike løsninger i spillet som vi ønsker ha fokus på treningen.

- Juggespill
- Kryssningsspill
- Plassbytte (Bogdan)
- Rundgang høyre og venstre
- Kantoverganger
- Russersperrer
- Forsvar (6-0 din sone og ansvar, 5-1, høy press)
- Ankomst spill og returløp
- Duell spill

I elementene er det viktig å ha i fokus på hvem som skal skape, utvikle og avslutte. Det valget tar man når situasjonen oppstår og hvor man skal legge trykket for å skape overtall som eksempel.

#### **Fysisk trening:**

Denne delen av treningen er meget viktig med spesielt hensyn til skadeforebyggende. Vi som klubb legger til rette for at laget har tid i labben for å ivareta denne treningsformen.

Fysiske program er noe av spillerne får på skolen og her bør trenene har dialogen med skolen om hva man jobber for å anpasse belastningen.

#### **Treningstid:**

For G/J16 bør ligge på 3 x 1,5 økter pr time og 2 fysiske (Styrke, spenst og hurtighet er tre viktige elementer som skal være med) økter der en av de kan være på skolen. + noen ekstra treninger i form av klubben tema treninger.

## 4. G/J 18 (17-18 år)

I denne alderen skal spilleren gjennomgått klubbens trappstegs modell frem til nå.

Det sportslige fokuset nå er at det er økt samhandling så at junior vet hva de skal gjøre når de går opp til senior eller skal spille på en arene der senior spillere deltar. Det gjør at hovedelementer i treningene og i spillet som skal gjennomføres i tillegg til oppfølging.

Her er oppfølgingen viktig mellom lærer-spiller-trener. Det er trenerens ansvar å holde løpende kontakt med spillerens trenere dersom spilleren går på idrettslinje. Dette for å ivareta belastningen.

### Hovedelementer i forkant av elites trening:

Skadeforebyggende tanken er et viktig element som gjør at man i forkant av selve håndballs treningen skal ivareta denne biten.

Det kan være at man ivaretar en dynamisk oppvarming med fokus på skulder/ ankler som eksempel.

Dynamisk hinder bane der man får mange bevegelser utefra håndballens verden er noe som vi skal ta med oss på treningen.

Her er det viktig at trener apparatet har samhandling med den fysiske ansvarlig eller fysioterapeuten for å legge opp god økter.

### Hovedelementer under elites treninger som vi kaller 'grønne tråden':

Disse vil kunne forandre seg og dette styrer hoved treneren, men er et godt utgangspunkt for at spillene skal få følelsen av at man mester den 'grønne tråden'. Her er individuelle ferdigheter like viktige som at den individuelle spilleren skal bli en god lagspiller. Dette er noe alle må få trene på uansett mestringsnivået.

Ulike løsninger i spillet som vi ønsker ha fokus på treningen:

- Juggespill
- Kryssningsspill
- Plassbytte (Bogdan)
- Rundgang høyre og venstre
- Kantoverganger
- Russersperrer
- Forsvar (6-0 din sone og ansvar, 5-1, høy press)
- Ankomst spill og returløp
- Duell spill

I elementene er det viktig å ha i fokus på hvem som skal skape, utvikle og avslutte. Det valget tar man når situasjonen oppstår og hvor man skal legge trykket for å skape overtall som eksempel.

### Fysisk trening:

Denne delen av treningen er meget viktig med spesielt hensyn til skadeforebyggende. Vi som klubb legger til rette for at laget har tid i labben for å ivareta denne treningsformen.

Fysiske program er noe av spillerne får på skolen og her bør trenene har dialogen med skolen om hva man jobber for å anpasse belastningen.

### Treningstid:

For G/J18 bør ligge på 3 x 1,5 økter pr time og 2 fysiske (Styrke, spenst og hurtighet er tre viktige elementer som skal være med) økter der en av de kan være på skolen. + noen ekstra treninger i form av klubben tema treninger.

## 5. Elite senior damer og herrer

Det sportslige fokuset nå er at det er økt samhandling i hovedelementer på treningene og i spillet. At man har et felles utgangspunkt, gjør det til den grønne tråden. Sen er det klart at man må ikke låse seg uten vi ønsker at utvikle individer som kan ta gode valg i den situasjonen som oppstår når man gjør en aksjon.

Her er oppfølgingen viktig mellom lærer-spiller-trener. Det er trenerens ansvar å holde løpende kontakt med spillerens trener dersom spilleren går på idrettslinje. Dette for å ivareta belastningen og eventuelle skader som kan oppstå.

### Hovedelementer i forkant av elites trening:

Skadeforebyggende tanken er et viktig element som gjør at man i forkant av selve håndballs treningen skal ivareta denne biten.

Det kan være at man ivaretar en dynamisk oppvarming med fokus på skulder/ ankler som eksempel. Dynamisk hinder bane der man får mange bevegelser utefra håndballens verden er noe som vi skal ta med oss på treningen.

Her er det viktig at trener apparatet har samhandling med den fysiske ansvarlig eller fysioterapeuten for å legge opp god økter.

### Hovedelementer under elites treninger som vi kaller 'grønne tråden':

Disse vil kunne forandre seg og dette styrer hoved treneren, men er et godt utgangspunkt for at spillene skal få følelsen av at man mester den 'grønne tråden'. Her er individuelle ferdigheter like viktige som at den individuelle spilleren skal bli en god lagspiller.

Ulike løsninger i spillet som klubben ønsker ha fokus på:

- Juggespill
- Kryssningsspill
- Plassbytte (Bogdan)
- Rundgang høyre og venstre
- Kantoverganger
- Russersperrer
- Forsvar (6-0 din sone og ansvar, 5-1, høy press)
- Ankomst spill og returløp
- Duell spill

I elementene er det viktig å ha i fokus på hvem som skal skape, utvikle og avslutte. Det valget tar man når situasjonen oppstår og hvor man skal legge trykket for å skape overtall som eksempel.

### Fysisk trening:

Denne delen av treningen er meget viktig med spesielt hensyn til skadeforebyggende. Vi som klubb legger til rette for at laget har tid i labben for å ivareta denne treningsformen.

### Treningstid:

For A-lag skal den ligge på 4 x 1,5 times økter.

## 6. Ansvar for spilleren

Det er hovedtreneren som har ansvaret for spilleren. Det betyr at det er hovedtreneren til enhver tid som bestemmer over aktiviteten til spilleren når hun/han representerer Fjellhammer IL. Det kan handle om spilleren skal spille, trene eller delta på andre aktiviteter utenfor laget.

Dersom andre trenere trenger å låne spillere skal dette alltid gå gjennom hovedtreneren. Spillere som skal delta på arrangement i regi i Regionen eller håndballs forbund er det hovedtreneren som avgjør i dialog med spillere om han/hun skal delta. Dette for å ivareta spillerens belastning opp mot høy aktivitet eller eventuell skader.

## 7. Seriekamper

I klubben ønsker vi at det alltid finnes en arena for alle våre spillere uansett mestringsnivå eller de som ikke ønsker å satse 100 % i dag.

Det gjør at trenene innfør hver sesong må tenke igjennom hvilke ulike spille arenaer og nivåer man ønsker å spille til ny sesong. Disse spilles i in til klubbens administrasjon som pleier være i mai hvert år

Klubben deler in de ulike arenaene i prestasjonskamper, utviklingskamper og nivå anpassning. Dette så at spilleren spiller på det nivået som gir størst kampfesting.

Ved prestasjons kamper så tar trenene ut de spillene som treneren mener på har størst mestring der og da. Sen finnes det spillere som ligger like under den mestringen og deres arena kaller vi for utvikling. For våre spillere som ikke ønsker å satse eller ikke har mestringen for nivå 1 blir nivå 2 kampene deres hoved arena.

Det vil alltid bli utfordringer med å få lik mange kamper der spillerstallen er stor og har ulikt mestringsnivå. Men her ligger det et ansvar hos treneren å fordele så at spillene oppfatter at de spiller på korrekt nivå og arena. Her må hele teamet ta et felles ansvar så at det oppleves rettferdig.

Trenene styr belastningen som kan bli at noen må stå over kamper som de i utgangspunktet skulle spilt.

### **G/J16:**

Prestasjonskamper er BRING og div 3  
Utvikling er div 4 og J18 1, G18, G/J 16 1  
Nivå anpassede er J18 2, G/J 16 2

### **G/J 18:**

Prestasjonskamper er Lerøy og div 3  
Utvikling er J18 1, G18, div 4  
Nivå anpassede er J18 2, div 4

G/J 16/18 som har mestring og fysiske forutsetninger vil også kunne ta steget opp til A-lagets treninger og i noen tilfeller kamper. Det er dialog mellom trenene som avgjør dette.

A-lag spillene er de som ivaretar pr dags dato divisjon 1 laget og har prioritert spilletid på divisjon 3 laget. A-lags trenerne gir beskjed til trenere på div 3 laget hvor mange man ønsker og hvem når man nærmer seg kampstart.

## 8. Målvakter og klubbens målvakts trenere

Klubbens målvakts trenere har som ansvar at lage et dokument og gjennomføre samlinger for klubbens målvakter.

Klubben gjennomfører målvaktstrening for 16 år -Elite i regi av en plan som målvakt treneren for klubben lager til målvaktene.

Dette følges opp av trenene på lagene på daglig basis.

Målvakts trener vil også følge opp målvaktene i lagene sammen med trener teamet under lagets treninger under sesongen. Klubbens målvakts trenere vil ha tett dialog med trenene og være en ressurs ved uttak av målvakter på A-lags nivå.

Klubben har som mål at fostre gode målvakter

## 9. Tematreninger 16-18

Det vil bli tema treninger for 16-18 år 4 økter pr sesong som mål dersom tiden innfinner seg. Søkelys på avslutningsteknikker og ulike spillrelaterte spill som er samhandling i den grønne tråden

## 10. Treningstider og rutiner ved sesong start

Elite A-lag vil alltid få prioritert på treningstider i Lørenskoghallen. G/J16 og juniorene vil ha minimum 1 trening i Lørenskoghallen under uka, men det best mulige er 2 ganger som klubben skal streve etter.

## 11. Oppfølging av spillere og trenere

Oppfølging av spillene settes in i et system gjennom spiller samtale. Trenerne vil gjennomføre møter seg imellom for å få til god samhandling opp mot utviklingen av spillerne.

Års hjulet		
Måned	Aktivitet	Aktivitet
August	Spiller samtale 1	Målsetting
August	Spiller profil	Utvikling
August	Treningsleir	Samspill
August	Kick off	Samspill
September	Trener forum	Informasjon
Oktober	Trener møte	Samspill
November		
Desember	Trener møte	
Januar	Spiller samtale 2	kontrakt
Februar	Trener møte	Samspill
Mars		
April	Trener møte	Samspill
Mai	Spiller samtale 3	
Mai	Foreldre møte	Informasjon
Juni		
Juli		

## 12. Turneringer oppkjøring

I Fjellhammer IL ønsker vi at man deltar på så mange turneringer som mulig for G/J16-18. På overnattingsturneringer er det positivt dersom trener teamet bor sammen med spillene. A-lagene har sine arenaer og de er gjerne i en oppstart av sesongen.

Klubben har disse turneringer som vi mener på er bra at delta på og med jevne lag.

- Partille Cup (Sosial turnering for hele klubben fra 12 år)
- Oslo Cup (16 år)
- Bonaqua Cup (16 år)

Her er prestasjonsturneringen som man kan delta på fra 13 år. I disse er det mulig for treneren å ta ut et lag med spiller med størst mestring. Men også her skal alle som blir tatt ut få følelsen at man bidrar.

- Peter Wessel (16 år)



- Skadevi Cup (16 år)
- Lundaspelen (16/18/21 år)
- Göteborg Cup (16/18, div 3)
- Norden cup (16 år)

Deltagelse på utlandsturneringer må dette søkes in til Region Øst (gjelder ikke Partille Cup)

Oppkjøringsturneringer:

- Skjærgårdslekene (16 og 18 år, samt Elite)  
Til denne oppkjøringsturneringen blir lag invitert.

Prestasjonsturneringer:

- BRING (16 år og mål om nasjonalt sluttspill)
- Lerøy (18 år og mål om nasjonalt sluttspill)

Til disse to prestasjonsturneringer tar hovedtreneren ut det laget som man mener på har størst mulighet til at kvalifisere seg til selve seriespillet og det store målet som er sluttspillet. Det gjør at det vil være i disse to turneringer høyt søkelys på resultater. Det kan være så at noen får bidra mer enn andre. Lerøy turneringen er spesielt viktig for klubben og skal gis høy prioritet.

Spillere som er under kontrakt med A-lag men er Lerøy/BRING spillere vil trene med Lerøy/BRING laget i forkant av kvalik eller serierunde dersom det ikke kommer i konflikt med A-laget. Her er dialog en viktig faktor og at man finner gode løsninger spesielt når A-lags kamper er på en onsdag.

I prestasjonsturneringer som BRING og Lerøy er det viktig at all kommunikasjon i forkant er sammen med klubbens administrasjon.

Alle lag får pr. dags dato bidrag på 20.000,- for kvalik, runder og eventuelt sluttspill.

Her skal man alltid finne de billigste løsninger på transport og overnatting.

Hvor mange spillere man tar med skal også være relevant til antall kamper og spilletid.

Man reiser med maks to leder. Vil man ha flere leder med må dette dekkes av lagenes egne lagkasser eller av personen selv.

## 13. Retningslinjer for Fjellhammer IL

Retningslinjer er en viktig del for å nå vår visjon som omhandler at vi skal være tydelige på vår utvikling av spillere i Fjellhammer som klubb. Retningslinjer skal ivareta en stemme i klubben.

### 13.1 Planlegging for sesongen

Som trenere mener vi på at det er viktig på dette nivået at man planlegger mål og hensikter før ny sesong. Det gjør at spillerne får en forutsigbarhet for hva man kan forvente av ny sesong.

I juni måned skal lagets hovedtrener for G/J 16-18 sende årsplanen for laget til sportslig koordinator/ sportslig leder.

For A-lagene så har man en løpende kontakt, men det skal foreligge en årsplan på lik linje med G/J16-18.

Evaluering av første halvår vil ivaretas av trenene sammen med sportslig koordinator/ sportslig leder.

## 13.2 Mat og drikke

Det er ekstremt viktig for en utøver at finne sin måltidsrytme. Rytmen kan være avgjørende for prestasjonen for spilleren og derfor er dette med mat og drikke meget viktig.

Derfor skal alle spillere på elite nivå spise et måltid innen trening og ha med seg mat til etter trening.

### Måltidsrytme kan være slik:

07:00 Frokost

09:30 Mellommåltid

12:00 Lunsj

14:30 Mellommåltid

17:00 Middag

18:30-20:00 Trening

20:00 Restitusjonsmåltid

21:00 Kveldsmat

### Bra forslag til en matpakke:

- Nøtteblandinger, tørket frukt, knekkebrødsandwich, muslibarer og ferskvarer som frukt, grønnsaker, yoghurt, juice og smoothis

### Bra måltid som egner seg noen timer for trening bør være karbohydratrikt innhold og lite proteiner:

- Grove brødsiver med pålegg som skinke, ost, egg og fiskepålegg og juice eller melk
- Havregrøt med melk og frukt, bær eller juice
- Kornblanding med melk eller yoghurt og frukt, bær eller juice
- Varmrett med pasta, ris eller potet, kjøtt, fisk eller kylling, og grønnsaker eller salat

### Bra restitusjonsmåltid:

- Melk og frukt
- Brødsiver med ost og skinke
- Fruktjuice, sjokolademelk, YT
- Tørket frukt (rosiner)
- Modne bananer
- Yoghurt (Goˆˆmorgen yoghurt)
- Muslibarer
- Smoothis basert på frukt, bær, juice og melk eller yoghurt
- Sportsdrikke og -barer

### Påfyll innfør en konkurranse som egner seg 1 time til 30min før start:

Banan eller annen frukt

Frukt eller bær med yoghurt

Smoothis, drikkeyoghurt

Mellomgrovt brødskive med søtt pålegg som syltetøy

Energibar

Svag saft eller sportsdrikke.

For alle spillere som er under 18-år er det forbudt å drikke energidrikker når man representerer Fjellhammer IL og vi anbefaler at man uansett ikke drikker energidrikker.

### 13.3 Hospitering/ opp flytt av spiller

I Fjellhammer Håndball ønsker vi at hospitering dersom vi ser at dette vil øke utviklingen til våre spillere.

Målet med hospitering er for å gi spillere en utfordring gjennom å få trene med spillere på høyere nivå. Trenerne på avgivende lag bestemmer hvem som kan være aktuelle for hospitering opp, men det er trenerne for mottagende laget som bestemmer om hospiteringen skal skje.

Hovedtreneren for spilleren må være kritisk og se at spilleren har ferdigheter, det mentale og fysikken når man sender spillere på hospitering. Der er det mottagende trenerne som bestemmer om spilleren skal få flere sjanser etter treningen.

Trener på mottagende lag bestemmer hvor mange hospitanter han kan ta imot, og på hvilke treninger.

Å gå utenfor hovedtreneren på det laget som man ønsker å hospitere på er ikke akseptabelt.

Hospiterings trening skal ikke øke belastningen.

Eksempel: Ditt lag trener på onsdag og hospiteringen skjer på en treningsfri torsdag.

Da skal spilleren ta fri onsdag og hospitere torsdag

Dersom en spillerens ferdigheter og fysikk er så mye bedre enn spillere på egne laget og det kan være aktuelt med en flytt opp på et eldre lag, så må det komme en henvendelse fra hovedtreneren til sportslig utvalgs mentor for laget som tar saken videre in til SU som behandler henvendelsen.

Klubben har som utgangspunktet et prinsipp at spilleren skal tilhøre sitt lag (årgang)

Ellers er dette klubbens modell for hospitering for spillere som har en større ferdighets mestring og fysikk.

#### 20 – 50- 25 modellen:

25 % av tiden bør spilleren være på sitt egne lag

50 % av tiden bør spilleren være på lag på sitt egne nivå

25 % av tiden bør spilleren være på lag over sitt egne nivå



## 13.4 Tilbakemeldingskultur generelt

Alle tilbakemeldinger skal gå til hoved treneren spesielt når det gjelder det sportslige. Det er trenerne som tar de sportslige valgene og vi som klubb vil ikke akseptere at foreldre går in og lager trøbbel dersom de er uenige.

Annen typ av tilbakemeldinger kan også gå til sportslig koordinator som i sin tur tar det med trener teamet. Det er viktig i klubben at man hele tiden retter seg til den som har ansvaret.

Dersom man ikke klarer å ivareta dette som foreldre så må man se seg om til en annen klubb. Vi ha et tilbud som vi mener på er godt for utvikling og en sosial arena  
Klubben Fjellhammer er våre trenere og alle andre tillitsvalgte og de er vi stolte over.

Vi som klubb skal ta alle tilbakemeldinger på alvor. Mener klubben på at det skal være en samtale eller møte så er det klubben som innkaller til dette, ikke foreldre.

På A-lagene er det spillerrådet som retter tilbakemeldinger til trenene eller sportslig leder eller koordinator.

## 13.5 Fair play og holdninger

Det er meget viktig når man representerer klubben at man under treninger, kamper og cuper opptreder med gode holdninger.

I Fjellhammer IL respekterer vi alltid våre medspillere, motstander og dommere gjennom at opptre korrekt og sportslig mot hverandre. Vi vil ikke akseptere krenkende språk og handlinger.

Spillere som ikke respekterer klubbens Fair Play og holdninger vil bli innkalt til en samtale med treneren. Om dette ikke fører frem og man ikke ser en bedring vil treneren ta opp saken med klubbens sportslige leder som i samråd kommer frem til hva man ønsker å gjøre. Dersom det er så alvorlig at utestengelse kan være en konsekvens skal dette besluttes i styret. Sportslig leder tar saken inn.

Trenere som ikke respekterer klubbens Fair Play og holdninger vil bli innkalt til sportslig leder for en samtale. Dersom dette ikke fører frem til noe vil sportslig leder ta saken vider in i styret som vil avgjøre konsekvens for trenere.

Fjellhammer IL skal ikke ha trenere med dårlige holdninger, eller som ikke vil forholde seg til klubbens retningslinjer eller snakker nedsettende om andre trener kollegaer.

Som trener og tillittvalgt i Fjellhammer IL forventes att du:

- Agerer med troverdighet
- Være bevisst på holdninger når det gjelder hva du sier, hva du gjør og hvordan du oppfører deg.
- Utføre ditt oppdrag etter beste evne
- Vise respekt og ydmykhet mot dine spillere, foreldre, lederkollega og motstanderlag.
- Være ærlig, tydelig, ha en åpen kommunikasjon og relasjon med spillerne og foreldre.
- Utvikle spillenes kvaliteter i håndball med mål om å gjøre alle bedre
- Behandle alle spillere likt.
- Bidra til at spillerne får et positivt inntrykk og et bestående minne av sin tid som spillere i Fjellhammer IL.
- Være en rollemodell for spillerne gjennom at vise respekt og ydmykhet i all kommunikasjon med dommeren.
- Motvirke all form for mobbing.
- Ta ansvar for at laget foreldre oppreder korrekt under kamper og etter kampene.
- Ikke å nyte alkohol når man representerer klubben
- Tale vel om klubben i alle sammenhenger som en god ambassadør.
- Følge Fjellhammer IL retningslinjer og policy

### **13.6 Holdninger under treninger og kamper**

Det er viktig for utviklingen at alle gir 100 % under treninger for å gjøre alle inklusive seg selv gode. I kampen så spiller man der treneren mener på at man vil prestere best for laget.

Gode holdninger til lagkameratene og sine trenere er særlig viktig i klubben. For A-lag spillere handler det om å være en god rollemodell for de yngre.

I og under kamper skal man ha fokus på det sportslige og sin rolle. Dialog med dommeren har trenerne.

### **13.7 Det sosiale livet på lagene**

Klubben vet at det sosiale er en viktig grunnstein for at mange velger idrett som aktivitet.

Nettopp derfor er det viktig at alle lag har sosiale aktiviteter i fokus.

Det kan for eksempel være samlinger helt uten håndball eller treningsleir.

Klubben ønsker at alle lag gjør noe sosialt utenfor håndballen hver sesong.

### **13.8 Samlinger (kick off)**

Hvert år vil klubben gjennomføre en kick off for lagene med hensikt å skape en tilhørighet for klubben. Hvert år vil klubben arrangere avslutting av sesongen der alle lagene deltar.

Det er sportslig koordinator i dialog med sportslig leder som samordner kick off for J/G16-elite.

### **13.9 Utstyr**

A-lagenes oppmann er den som koordinerer utstyr til spillene via administrasjonen i klubben.

Det er viktig at alle spillere på A-lags nivå har riktig utstyr når man representerer klubben.

På G/J 16-18 bistår klubben med kampdrakt.

Alt annen utstyr kjøpes in av den enkelte eller om man gjør det via lagkassa.

### **13.10 Sponsorer**

Det er viktig at man forholder seg til klubbens sponsorer. Det er ikke lov til at kjøpe in treningstøy som strider mot klubbens sponsorer.

Dersom lagene er usikre, skal man innhente informasjon fra administrasjonen i klubben.

Dersom lagene ordner sponsorer selv, skal ikke disse stride mot klubbens sponsorer.

Når lagene ordner sponsorer så er det en del som tilfaller klubben.

### 13.11 Sportslig koordinator

Sportslig koordinator for elite er en meget viktig ressurs for lagene som har et særlig ansvar for oppfølgingen av lagene. Sportslig koordinator rapporterer og har dialog med Sportslig leder i klubben.

Arbeidsoppgavene til sportslig koordinator vil være følgende.

- Se til at laget innleverer årsplanen innen 01.08 så at den er i harmoni med utviklingsplanen
- Får inn oppsummering av høst og vår sesong og tar opp saker med Sportslig leder dersom behovet innfinner seg
- Ivareta eventuelle uenigheter eller andre ting som må løses
- Ha fortløpende dialog under sesong med lagene
- Koordinere kick of hvert år august
- Koordinere trenermøte august og januar
- Koordinere utdanning for trenene dersom det er et behov
- Dialog med trenere ved sesongslutt om fortsetting
- Koordinere kontrakt til trenere man er koordinator for og send til sportslig leder
- Spille in treningstider for lagene til SU

### 13.12 Utdanning av trenere

Fjellhammer ønsker at alle våre trenere deltar på trener utdanning i regi av Norges Håndballs forbund. Ta kontakt med den sportslige koordinatoren eller Sportslig leder.

Vi ønsker har de beste trenere som gjør at vi rekrutterer spillere til klubben med hensikten av å få god utvikling for våre spillere.

Trener II:

**Hovedmål**

Målet med Trener 2 er å gjøre treneren i stand til å:

Ha en helhetlig forståelse av treningsprosessen og ivareta utøvernes behov i et sosialt, spennende og trygt miljø.

**Fokusområder**

Deltaker- og utviklingsfokus

For å ta trenerkurs II kreves det at man er autorisert trener I og er aktive trenere.

**Trener III:**

Her er det dialog med Sportslig leder dersom denne utdanningen er aktuell.

## 14. Skader eller sykdom

### Slik forholder du deg, som spiller, når skader og sykemeldinger inntreffer:

#### **Forsikring**

Alle spillere har igjennom sin proffkontrakt plikt til å tegne Lise+ eller Super

Spillere med amatørkontrakt plikter å tegne Lise

#### **Type lisenser**

Begge lisens typer har samme egenandelsbeløp, men oppstartstid for behandling er en vesentlig forskjell.

Oppstart for behandling for Lise er tidligst 60 dg mens Lise+ og Super har 3 dager.

Dette gjelder ikke for akutt behandling eller tannskader

#### **Skader**

Skader skal meldes Gjensidige Idrettsforsikring, tlf 98701115, før behandling fortas.

Man mister retten til erstatning hvis dette ikke gjennomføres.

Skade skal meldes elektronisk på [www.gjensidige.no/privat/meld-skade/idrettsforsikring](http://www.gjensidige.no/privat/meld-skade/idrettsforsikring)

Dette må spilleren gjennomføre, eller påse at behandler utfører.

Da får du et skadenr som all senere behandling av skaden skal henvises til

Senere behandling av skaden skal ikke bli påført egenandel.

#### **Egenandel**

Fjellhammer IL betaler egenandelen for skader hvis:

- Skade er meldt Gjensidige Idrettsforsikring
- Behandler er godkjent av Gjensidige Idrettsforsikring
- Skadenr er sendt klubb

#### **Skadeoppgjør**

Spiller er pålagt å refundere klubbens utlegg, utover egenandelen, når skadeoppgjøret foreligger

Hver skade skal da kunne ha et maks beløp på kr 2000,- for klubb

Klubb kan forlange at spilleren selv betaler behandling hvis annen behandler enn den klubben har avtale med, benyttes uten klubbens samtykke

#### **Arbeidsgiveransvar**

Fjellhammer IL er arbeidsgiver for trenere og spillere, som har kontrakt i klubb

Dvs at blaa arbeidsmiljøloven §14-9 Midlertidige ansettelse, er gjeldende.

#### **Sykemelding**

Ved sykdom og uteblivelse fra trening-kamp plikter trener/spiller å underrette klubb

Fjellhammer IL betaler lønnen de første 16 kalenderdagene. Deretter er det gjeldende regler fra NAV som gjennomføres.

Arbeidskontrakten for den enkelte beskriver om Fjellhammer IL forskutterer lønn med refusjon fra Nav, eller om NAV foretar utbetaling av sykepenges, etter 16.dagen.

Hvis treneren/spilleren ikke er arbeidsfør, dvs ikke kan gå på trening/kamp, skal sykemelding leveres etter 3 dg.

Lege kan sykemelde arbeidstaker fra 20-100% arbeidsfør

Dvs at man kan prøve seg på trening selv om man ikke er helt restituert etter skade/sykdom.

Arbeidstaker kan også settes i annen type arbeid, som arrangement under kamper