

Greipstad I.L Håndball



Håndbok for:

Trenere,
foreldrekontakter,
foreldre og spillere

Redigert 06.11.2020

1 Innholdsfortegnelse

1	Innholdsfortegnelse	1
2	Innledning.....	3
3	Etikk/Holdninger/Fairplay.....	3
4	Organisasjonsoversikt.....	4
5	Trening	5
6	Drakter.....	5
7	Utstyr.....	5
8	Håndball størrelser	5
9	kampoppsett	6
10	Dugnader	6
10.1	- Dugnad ved arrangement i egen hall	6
10.2	- 17 mai: gjelder alle lag.....	6
10.3	- Blomstersalg: gjelder alle lag.....	6
10.4	- Dugnad i forkant av utenbys fellesturnering: gjelder f.o.m J/G 11.....	6
10.5	- Dugnad i forkant av utenbys turneringer	6
10.6	- HU-laget og Lions loppemarked: gjelder seniorlag	6
11	Kurs/seminar	7
12	Søknad om trenerstipend for unge trenere.....	7
13	Treners oppgaver	7
13.1	Kontrakt.....	7
13.2	Politiattest trenere.....	7
13.3	Laglister og lags/aktivitetsplan.....	8
13.4	Årskontingent og spillerlisens	8
13.5	Registrering Min Idrett.....	8
13.6	Foreldremøter.....	8
13.7	Turneringer/Cup.....	9
13.8	Tips til gode øvelser	9
14	Barnehåndball	9
14.1	Ringspill/Minihåndball 6-8 år	9

14.2	Aktivitetserien 9-12 år	9
15	Regler barnehåndball.....	9
15.1	4`er håndball (6-9 år) - Minihåndball.....	9
15.2	5`er håndball (9-10 år) - Kortbanehåndball	10
15.3	6`er håndball (11 år) – Ordinær bane.....	10
15.4	7`er håndball (12 år) – Ordinær bane.....	10
15.5	Regler eldre lag.....	10
16	Foreldrekontaktens oppgaver	10
17	Krav til foreldre/foresatte	11
18	Krav til spillere	11
19	Håndball med stil – på tribunen	12
19.1	Før kampen:	12
19.2	Under kampen:.....	12
19.3	Etter kampen:	12

2 INNLEDNING

Denne håndboka er et oppslagsverk med informasjon om oppgaver og forventninger for trenere, foreldrekontakter, foreldre/foresatte og spillere på laget. Greipstad IL er drevet 100 % på frivillig basis, og vi ønsker derfor at alle foreldre bidrar inn mot sitt lag. Det er viktig at lagets interesse blir ivaretatt og at samarbeid mellom trenere, foreldre og spillere fungerer optimalt.

3 ETIKK/HOLDNINGER/FAIRPLAY

I Greipstad IL Håndball er vår visjon "Gode Resultater gjennom lek og spill". Vi har fokus på fair play som handler om hvordan vi oppfører oss mot hverandre på og utenfor banen. Vise respekt, rettferdighet og ha positive holdninger ovenfor hverandre.

4 ORGANISASJONSOVERSIKT

Leder	<i>Atle Rønning</i> Mobil: 415 20 715 Mail: ledergilhandball@gmail.com
Styre medlem	<i>Monika Strandli</i> Mobil: 476 38 828 Mail: moinkaefor@hotmail.com
Kasserer	<i>Anna Marta Szyc</i> Mobil: 939 64 897 Mail: kasserergilhandball@gmail.com
Sekretær	<i>Line Follerås Nyborg</i> Mobil: 932 99 666 Mail: line.nyborg@gmail.com
Spill og trening	<i>Linn Mari G. Ramsland</i> Mobil: 988 78 995 Mail: Linn_gundersen@outlook.com
Styre medlem	<i>Håvard Rygg</i> Mobil: 926 26 768 Mail: harygg@icloud.com
styre medlem	<i>Laila Bratteland</i> Mobil: 971 14 217 Mail: laila.bratteland@gmail.com
Organisasjon	<i>Tone Elefsen Hansen</i> Mobil: 913 33 376 Mail: tehansen93@gmail.com
Marked	<i>Odd Erik Skomedal</i> Mobil: 469 86 099 Mail: Odd.erik.skomedal@tratec.no
Dommer kontakt	<i>Tor Magne Breland</i> Mobil: 908 07 557 Mail: tor.breland@egeland.no
Dommer kontakt	<i>Martine Ommundsen</i> Mob: 940 55 258 Mail: Ommundse.martine@gmail.com

5 TRENING

Treningstider forhandles på trenermøte før sesongstart hvert år.

- G/J 6-8 år får tilbud om å trene i gymsal ved Rosseland eller Tunballen skole. 1 time pr. uke.
- G/J 9 år og eldre får tilbud om å trene i Nodelandshallen 1 dag pr. uke.
- G/J 10 år og eldre får mulighet til å trene flere dager i uka.

6 DRAKTER

Alle spillere får egen drakt og shorts som skal benyttes på alle kamper.

7 UTSTYR

- Alle håndballtrenere får ved sesongstart utdelt en trenerbag med utstyr: kjepler, pumpe, vester, baller, tape og is. Bagen leveres tilbake etter avsluttet sesong.
- Lag som trener i Nodelandshallen får tilgang til utstyrsrommet.

8 HÅNDBALL STØRRELSER

STØRRELSER PÅ HÅNDBALL:	ALDER:
Håndball størrelse 00 myk ball	Gutter 6-7 år Jenter 6-7 år
Håndball størrelse 00	Gutter 8-9 år Jenter 8-9 år
Håndball størrelse 0	Gutter 10-12 år Jenter 10-12 år
Håndball størrelse 1	Gutter 13-14 år Jenter 13-14 år
Håndball størrelse 2	Gutter 15-16 år Jenter 15-20 år. Kvinner Sr.
Håndball størrelse 3	Gutter 17-20 år. Menn Sr.

9 KAMPOPPSETT

- Kampoppsett for minihåndball/ringspill deles ut i forkant av hver turnering av arrangerende lag.
- Kampoppsett for alle lag f.o.m aktivitetserien finner du på www.handball.no eller via appen «min håndball».

10 DUGNADER

10.1 - DUGNAD VED ARRANGEMENT I EGEN HALL

Ved arrangement i egen hall vil foreldrekontakt få informasjon om oppgaver som skal fordeles på foreldre: kiosk, sekreteriat, rigging og rydding.

10.2 - 17 MAI: GJELDER ALLE LAG

Greipstad Håndball er ansvarlig for dugnad partallsår i samarbeid med 6. klasse på Tunballen/Rosseland skole. Foreldrekontakt får informasjon om oppgaver av ansvarlig for organisasjon (se pkt. 4), oppgavene fordeles på foreldre.

10.3 - BLOMSTERSALG: GJELDER ALLE LAG

Hver vår, til inntekt for Greipstad IL Håndball. Informasjon deles ut i forkant.

10.4 - DUGNAD I FORKANT AV UTENBYS FELLESTURNERING: GJELDER F.O.M J/G 11

For alle deltagende lag i forkant av håndballens fellesturnering. Informasjon deles ut i forkant.

10.5 - DUGNAD I FORKANT AV UTENBYS TURNERINGER

Ved turneringer utenom idrettslagets fellesturnering må laget organisere innhenting av egne sponsor/dugnadsavtaler. Dette skal meldes inn på lagskjema før sesong start.

10.6 - HU-LAGET OG LIONS LOPPEMARKED: GJELDER SENIORLAG

Dugnad ved Lions loppemarked første helg i september og dugnad ved HU-lagets arrangementer i hallen ila. februar/mars.

11 KURS/SEMINAR

Det er ønskelig at trenere gjennomfører trenerkurs anbefalt av håndballgruppa. Alle trenerkurs dekkes av idrettslaget.

- Barnehåndballseminar: Obligatorisk for de som ønsker å delta i minihåndballsesongen.
- Trener 1, modul 1-12. Relevant for trenere av barn fra 6-16 år.
- Trener 2, modul 1-20. Relevant for trenere av barn i alderen 12/13 år og oppover.
- Trener 3. Rettet mot topphåndball

For påmelding: minidrett.no

Logg inn med brukernavn og passord. Er du ikke registrert på minidrett.no, velger du "ny bruker" og registrerer deg ved å følge trinnene i veiledningen. Søk opp kurset du ønsker å delta på. Faktura går direkte til idrettslaget.

Mail kreves til ansvarlig for spill og trening (pkt. 4) og kasserer: kasserergilhandball@gmail.com, i forkant av påmelding til kurs.

12 SØKNAD OM TRENERSTIPEND FOR UNGE TRENERE

Greipstad IL ønsker å stimulere/inspirere ungdom i klubben til å utvikle seg som trenere/ledere. Håndballgruppa tilbyr derfor en stipendordning for ungdom som ønsker å påta seg denne oppgaven i egen klubb. Søkeren må være medlem i idrettslaget og betale medlemskontingent.

Stipendet kan tildeles ungdom mellom 15 og 25 år som påtar seg hovedansvaret for et lag, eller stiller som hjelpetrener sammen med en voksen.

Søknad finnes på www.greipstadil.no/handball. Leveres og godkjennes av styret i Greipstad IL Håndball.

13 TRENERS OPPGAVER

13.1 KONTRAKT

Alle trenere skal hvert år ved sesongstart signere trenerkontrakt/forventningsavklaring mellom Greipstad IL Håndball og trener.

13.2 POLITIATTEST TRENERE

Alle som er trenere i Greipstad IL Håndball skal fremvise gyldig politiattest. Søkeren må selv søke om politiattest. Er du over 18 år er det enklest å søke om politiattest på www.politiet.no. Bekreftelse på formål fås av leder i styret (pkt. 4),



og legges ved søknaden. Politiattest skal kun framvises leder, ikke oppbevares. Idrettsforbundet krever at man må søke ny attest hvert tredje år.

13.3 LAGLISTER OG LAGS/AKTIVITETSPLAN

Leveres pr. mail til ansvarlig for spill og trening (pkt. 4)

- Oppdatert lagliste leveres ved sesongstart.
- Lags/aktivitetsplan for de som skal på utenbys turnering. Gjelder fra J/G 11. Leveres ved sesongstart.

13.4 ÅRSKONTINGENT OG SPILLERLISENS

- Hvert år skal det betales årskontingent til idrettslaget og treningsavgift til håndballgruppa. Dette gjelder alle medlemmer.
- Spillerlisens betales til Norges Håndballforbund fra 1. januar det året spillerne fyller 13 år. Lisensen fra NHF er en forsikring for spilleren under trening og kamp. Yngre spillere er forsikret via NIF.

13.5 REGISTRERING MIN IDRETT

Alle medlemmer, skal registreres i Min Idrett: minidrett.no

Barn registreres via foreldre som først registrerer seg selv i databasen, for så å legge til familiemedlemmer.

- Er du registrert tidligere, men ikke husker brukernavn eller passord. Velg «glemt brukernavn/passord».
- Ikke tidligere registrert, velg «ny bruker» og fyll ut alle felt.
- Hvis det likevel viser seg at du er registrert, vil denne profilen nå komme opp. Godta denne, ikke opprett ny.
- Når profilen er opprettet, aktiverer du idrettsgren. Trykk på «medlemskap» og «finn ny klubb». Skriv inn «Greipstad IL», velg type undergruppe og send søknad.
- Trykk så på «legg til familie», «nytt familiemedlem» og fyll ut informasjon om personen du ønsker å legge til.
- «Hjelp knappen» viser fremgangsmåte på film.

13.6 FORELDREMØTER

- Holdes ved sesongstart i samarbeid med foreldrekontakt og en representant fra håndballstyret.
- Eget møte for alle foreldrekontakter med ansvarlig for organisasjon i styret (pkt 4) ved sesongstart.
- Kafe i Nodelandshallen kan lånes; tid og nøkkel avtales med ansvarlig for organisasjon (pkt. 4).

13.7 TURNERINGER/CUP

Trener melder selv på lag til lokale turneringer. Send mail med informasjon til kasserer (pkt. 4) om hvilken cup og antall påmeldte lag. Faktura sendes: kasserergilhandball@gmail.com.

13.8 TIPS TIL GODE ØVELSER

På www.handball.no under håndballtrening, finner du forslag til gode øvelser som kan brukes på trening.

14 BARNEHÅNDBALL

14.1 RINGSPILL/MINIHÅNDBALL 6-8 ÅR

- Minihåndball organiseres gjennom ringer, der hver ring består av fire til ti klubber.
- Det er fem ulike klasser: Mini blandet for 6-åringer, Gutter 7, Jenter 7, Gutter 8 og Jenter 8.
- En forutsetning for å melde på lag til minihåndballsesongen, er at klubben deltar med minst én person pr. klasse på barnehåndballseminar. Ringene settes sammen i løpet av dette seminaret. Eget skriv/informasjon sendes ut i forkant.
- Det vil være 4-5 miniring arrangementer i løpet av sesongen som fordeles på deltagende klubber.
- Ved eget arrangement, send mail til ansvarlig for spill og trening (pkt. 4), som ordner kampoppsett, dommere og medaljer for arrangementet.

14.2 AKTIVITETSERIEN 9-12 ÅR

- Påmelding av lag til aktivitetserien skal registreres før sommeren av ansvarlig for spill og trening (pkt. 4).
- Trekking/påmelding av lag i påbegynt sesong gjøres minimum 14 dager før neste kamp. Det påløper ingen gebyr for trekking av lag i aktivitetserien. Mail sendes NHF Region SørVest av klubbleder (pkt. 4): nhf@handball.no

15 REGLER BARNEHÅNDBALL

15.1 4`ER HÅNDBALL (6-9 ÅR) - MINIHÅNDBALL

- Spill 4 mot 4
- Målvakt blir med opp i angrep
- Spilletid: 2x10-15 min. (2 min. pause)
- 20 x 12 m (på tvers av ordinær bane)
- Minihåndballmål
- Maks antall spillere pr kamp: 8 stk.

- Ballstørrelse 00 (6-9 år) Mykball 6-7 år

15.2 5`ER HÅNDBALL (9-10 ÅR) - KORTBANEHÅNDBALL

- Spill 5 mot 5
- Målvakt kan bli med opp i angrep, men må ha egen draktfarge
- Spilletid: 2x15 min (5 min. pause)
- 25/26 x 20 m (2/3 håndballbane)
- Nedsenket tverrlegger
- Maks antall spillere pr kamp: 10 stk
- Ballstørrelse: 00 (9 år) 0 (10 år)

15.3 6`ER HÅNDBALL (11 ÅR) – ORDINÆR BANE

- Spill 6 mot 6
- Spilletid: 2x15 min. (5 min. pause)
- 40 x 20 m (ordinær bane)
- Nedsenket tverrlegger
- Maks antall spillere pr kamp: 10 stk
- Ballstørrelse 0

15.4 7`ER HÅNDBALL (12 ÅR) – ORDINÆR BANE

- Spill 7 mot 7
- Spilletid: 2x20 min. (10 min. pause)
- 40 x 20 m (ordinær bane)
- Ordinære mål
- Maks antall spillere pr kamp: 12 stk
- Ballstørrelse 0

15.5 REGLER ELDRE LAG

se: www.handball.no

16 FORELDREKONTAKTENS OPPGAVER

- Avholde minimum ett foreldremøte om høsten og ett om våren.
- Delta på obligatorisk møte for foreldrekontakter hver høst.
- Gjøre foreldregruppen kjent med foreldrevettreglene, og bidra positivt til at disse etterfølges.
- Fordele hallvakter – i kiosk og sekretariat.
- Organisere lagets dugnader.
- Organisere lagets innhenting av sponsor- og dugnadsavtaler, samt videreformidle disse umiddelbart til klubbens sponsoransvarlig som står for utfakturering/innkreving.
- Sørge for at sosiale samlinger blir gjennomført som beskrevet i strategiplanen.



Sammen med trener:

- Ajourføre spillerlister.
- Sjekke at alle spillere har betalt spillelisens fra 1. jan. det året de fyller 13 år.
- Organisere praktiske ting i forbindelse med turneringsdeltagelse.
- Ta initiativ til sosiale samlinger i lagsmiljøet.
- Formidle foreldrenes oppgaver i klubben.

17 KRAV TIL FORELDRE/FORESATTE

- Når barna meldes inn i Greipstad IL's håndballgruppe påtar foreldrene seg samtidig både et økonomisk ansvar og et ansvar i form av andre forpliktelser overfor klubben.
- Foreldre til spillere i klubben må påregne deltagelse i dugnader og ulike aktiviteter. Dette for å gjennomføre arrangementer og fremskaffe inntekter til klubb og skape et godt miljø i laget.
- Hvert år skal det betales en årskontingent til idrettslaget og en treningsavgift til håndballgruppa.
- Spillerlisens betales til Norges Håndballforbund for alle spillere fra 1. januar det året de fyller 13. Lisensen er en forsikringspremie som dekker utgifter ifm. idrettsskade på trening, kamp og reise til/fra kamparena.
- Giroer for lisens sendes ut automatisk fra Norges Håndballforbund til spillere som betalte lisensen året før. Navn og adresse er meldt inn fra klubben. Det er viktig at evt. endringer blir rette opp så raskt som mulig.
- Greipstad Håndball har ikke anledning til å la spillere uten gyldig lisens få delta i aktiviteter.
- I tillegg må det påregnes tid til kjøring i forbindelse med kamper. Styret oppfordrer foreldrene til å kjøre sammen for å skape en sosial arena, samt å tenke miljø.
- Klubben oppfordrer foreldrene til å være med i hallen for å heie frem laget, både på hjemme – og bortekamper.

18 KRAV TIL SPILLERE

- Signere spillerkontrak/fairplaykontrak for spillere f.o.m Aktivitetserien.
- Møte presis til trening og kamp.
- Sørge for å ha orden over eget og klubbens utstyr.
- Vise god oppførsel og utøve vanlig folkeskikk.
- Vise respekt for trenere/lagledere medspillere, motstandere og dommere.
- Være lojal overfor treningsopplegg.
- Ta ansvar for egen treningsutvikling.
- Melde fra om en ikke kan stille på trening.

- Sette seg inn i informasjon og retningslinjer fra klubben, herunder å holde seg løpende oppdatert på klubbens hjemmeside (referat fra styret, endringer, viktig info, m.m.).

19 HÅNDBALL MED STIL – PÅ TRIBUNEN

19.1 FØR KAMPEN:

- Hjelp laget deres til å være ute i riktig tid.
- Når dere kommer til hallen, er det viktig at dere bidrar med godt humør og positiv oppførsel

19.2 UNDER KAMPEN:

- Husk leken og vær positiv til det som skjer på banen.
- Støtt laget gjennom oppmuntrende tilrop.
- Din opptreden påvirker utøvernes innstas
- Vær positiv overfor alle spillere, ledere og dommere
- Dommerne er en viktig del av spillet og utvikler seg på lik linje med spillerne. Det er viktig å akseptere uten at man trenger å være enig.

19.3 ETTER KAMPEN:

- Snakk med spillerne om kampen med humør. Gleden ved topp innsats er det viktigste.
- Forlat hallen sammen med spillerne med en positiv innstilling og humøret intakt.
- Alle kamper skal være en glede.