



Hønefoss SK Håndball

Håndballglede for store og små i HSK



HVORDAN UTVIKLE ALLE NIVÅ I HSK:

	Kamptilbud	Spilletid/Plassering	Deling av lag på kamp	Deling av lag/grupper på trening	
6-8 år	Miniturnering	Vi ønsker tilnærmet lik spilletid på alle nivå og rulling av plasser på banen. Ved påmelding skal man velge mellom øvet og uøvet. 	HSKs mål er å ha 20-25 spillere på hvert årstrinn. Det betyr mer enn et lag pr. årsklasse og laginndeling blir tema. Laginndeling skal rullere uten” topping” MEN: Alle lag bør av og til (f.eks. 1 turnering i halvåret) samle de på lag som skyter lite – og motsatt de som skyter mye. Dette gjør at noen må bidra mer og noen må dempe egoet.	Alle trenger øvelser på sitt nivå. Vi bør også dele grupper etter hva spillerne trenger å trene på. Dersom alt blir lagt på midterste nivå, får vi ikke med oss de svakest og de sterkeste kjeder seg og stagnerer. Treningsmengde: Se eget skjema. Viktig at det er aksept for å delta på flere aktiviteter enn håndball. Cup: HSKs lag drar på overnattingsscup fra våren i 4. klasse. HSKs lag deltar på Ringeriksscup. Vi har ansvar for å arrangere cupen ca. hvert 3. /4. år.	
9- 10 år	Aktivitetsturnering				
11 år	Serie u/tabell Kamptid: 2x20 min				
12 år og 13 år	Serie 2 x 20 min Velger nivå A, B eller C ved påmelding	Mer spesialisering mot fast spilleplass.	Laginndeling bør rullere mye, men ved A og B seriespill også dele etter spillernes ferdigheter så alle føler mestring og at de kan bidra på kampene.	Kickoff hver høst: 1. – 3. klassinger på sentrumsskolene inviteres til åpen håndballtrening. Lapper deles ut og info gjøres også via Facebook.	
	A, B og C serie etter jul med utgangspunkt i resultatene før jul	Alle som er tatt med på kamp skal få tilnærmet lik spilletid.			
14 og 15 år	A, B og C serie 2 x 20 min (14 år) 2 x 25 min (15 år) + klister	Unntak fra lik spilletid kan være: Finalespill i cuper, toppkamper i serien og lignende. Unntakene bør være minimalt v/12 års alder – noe økende med alder. Minimal spilletid skal i hovedsak være 15-20 minutter. Det er bedre å ta med færre spillere på kamp enn å avvike fra lik spilletid.	Spillerne som tar mye ansvar, viser gode holdninger, har gode fysiske, tekniske og taktiske ferdigheter spiller mest i A-serien. B-serien er for alle uansett ferdighetsnivå.	HSK HAR FOKUS PÅ: Flest mulig lengst mulig Sosialt miljø Utvikling av alle spillere Mestringsfølelse Allsidighet Spillernes totalbelastning Kommunikasjon med spillere og foreldre om hva vi gjør og hvorfor	
16 år	A og B serie + Bring kvalifisering		Hospitering: Alle spillere skal få tilbud om hospitering på laget en årsklasse over. Dette skal skje i tillegg til treninger på eget lag, eller istedenfor trening på eget lag. Trenerne avtaler hvor mange som kan komme pr. økt og setter opp en rulling blant spillerne. Fadderordning bør benyttes for å ta godt vare på hospitantene. Hospitering kan også benyttes i kamper ved behov. Trenerne bør oppfordre til hospitering slik at de nærmeste årsklassene blir kjent med hverandre og at de ser det som naturlig å trene sammen.		
Junior 17-20 år	A og B serie + Lerøy kvalifisering				



Hønefoss SK Håndball

Håndballglede for store og små i HSK



Treningsgruppe	Treningsmengde	Hospitering	Kamptilbud	Cuper	Beach
6 år – 1. klasse	1 økt		Miniturnering Uøvet/øvet	Ringerikscup	
7 år – 2. klasse	1 økt		Miniturnering Uøvet/øvet	Ringerikscup	
8 år – 3. klasse	1 økt		Miniturnering Uøvet/øvet	Ringerikscup	
9 år – 4. klasse	1 økt		Aktivitetsturnering Uøvet/øvet	Ringerikscup +overnattingscup	
10 år – 5. klasse	2 økter		Aktivitetsturnering Uøvet/øvet	Ringerikscup +overnattingscup	Beachtrening+ 2 aktivitetsdager med kamp
11 år – 6. klasse	2 økter	En årsklasse opp – 12 år	Serie u/tabell Uøvet/øvet	Ringerikscup +overnattingscup	Beachtrening+ 2 aktivitetsdager med kamp
12 år – 7. klasse	2 økter	En årsklasse opp – 13 år	Regionsserie nivå A, B eller C	Ringerikscup +overnattingscup	Beachtrening + Beachserie
13 år – 8. klasse	2 økter	En årsklasse opp – 14 år + SPU	Regionsserie nivå A, B eller C	Ringerikscup +overnattingscup	Beachtrening + Beachserie
14 år – 9. klasse	3 økter	En årsklasse opp – 15 år +SPU	Regionsserie nivå A, B eller C	Ringerikscup +overnattingscup	Beachtrening + Beachserie
15 år – 10. klasse	3 økter	En årsklasse opp – 16 år +SPU	Regionsserie nivå A, B eller C (Bring kvalik m/16 åringene)	Ringerikscup +overnattingscup	Beachtrening + Beachserie + NM i Beach
16 år – 1. vgs	3 økter	En årsklasse opp – 17/18 år + SPU	Regionsserie nivå A, B eller C + Bring kvalik (inkl. 15 åringene)	Ringerikscup +overnattingscup	Beachtrening + Beachserie + NM i Beach
Junior 17-20 år Felles trenings- og kampgruppe	3 økter	Hospitere på senior + SPU	Regionsserie nivå A eller B Lerøy kvalik 17 og 18 åringene	Ringerikscup +overnattingscup	Beachtrening + Beachserie + NM i Beach
19 år og oppover	Senior A: 3 økter Senior B: 1-2 økter	Samarbeid med Junior	Divisjonsspill	Treningsleir/Cup v/oppstart august	Beachtrening + Beachserie + NM i Beach