**Vedlegg 2 forslag til individuell plan for aldersbestemte lag**



**Sesongen**

**20.. – 20..**

**Gutter / Jenter ..**

Håndballtrening i Ås idrettshall

..dager kl....

dag kl ...

**Kontaktinfo på trenere og oppmann / lagleder**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lagleder | navn | tlf | mail |
| trener |  |  |  |
| hjelpetrener |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Laget**

Om laget – hvor mange, hvem er trener når

**Generelt om treningen**

Når oppmøte -

Forventninger til oppmøte, hvem skal ha beskjed ev på mail eller tlf om en ikke kommer. Hva er gyldige grunner og hva konsekvenser får oppmøte og innsats på trening.

**Tanker om seriespill / kamper og turneringer –** tanker om laguttak , hvordan organiseres det. Gruppper som rullerer, alle med eller uttak – og hva baserer det seg på

**Prinsipper og målsetting for treningen på håndballaget vårt – konkretisering fra sports planen**

Ambisjonsnivå:

Sosiale mål:

Sportslige resultatmål:

Treningsmål:

Aktiviteter:

**Sosiale aktiviteter og foreldresammarbeid**

I tillegg til trening og kamper ønsker vi at laget samles 2 ganger i løpet av sesongen til hygge for barn og foreldre. Når og hva

Vi gjennomfører to foreldremøter, ett høst og ett vår. Referat fra møtet

Vi ønsker et godt sammarbeid med dere foreldre. Kom med konstruktive tilbakemeldinger, ta direkte kontakt med en av oss om dere har synspunkter eller ønsker å gi noe info om ditt barn.

Dugnad: rakedugnad – fyrverkeri

Hallvakter; hvilke datoer og oppgaver

Vedr bruk av bilder og Facebook – det er ikke lov å ta bilde av andres barn og legge på facebook uten tillatelse fra foreldre

**Foreldrevettregler – hentet fra www.håndball.no**  
- møt opp på trening og kamper – barna ønsker det  
- gi oppmuntring til alle spillerne under kampen  
- gi oppmuntring i både medgang og motgang – ikke gi kritikk  
- hjelp barnet ditt til å tåle både seier og tap  
- støtt dommeren - ikke kritiser dommerens avgjørsel  
- respekter lagleders bruk av spillere – ta det opp med den det gjelder  
- vis respekt for det arbeidet klubben gjør – tilby din hjelp  
- husk at det er barnet ditt som spiller håndball ikke du

**Evaluering**  
Trenerne vil underveis vurdere innholdet i treningene, ut i fra de prinsippene vi har skissert over.

Samtale med spilleren

**Kamp oversikt**

Henvisning til app

**Planlagte cuper**

**Økonomin på laget - egenandel**