

SPORTSPLAN

for Nordstrand IF Håndball

2022-



Nordstrand
IDRETTSFORENING

Håndball

Innledning

Nordstrand IF presenterer med dette en komplettering og revidering av Sportsplanen for håndballen.

Planen skal være et dynamisk verktøy som revideres og utvikles jevnlig i tråd med ny kunnskap og erfaring. Sportsplanen gir også klare krav til oppfølging og evaluering, som igjen skal gi grunnlag for kontinuerlig læring og forbedring.

Sportsplanen er først og fremst et verktøy for trenere og spillere, men også for foresatte og ledere. Vi ønsker at dere skal bruke sportsplanen aktivt for å få forståelse av hvordan Nordstrand IF ønsker å legge til rette for at barn og unge skal lære håndball og sosialt samhold. I trening og konkurranser ønsker vi å utvikle spillernes håndballferdigheter, selvstendighet og ansvar gjennom målrettet arbeid og opplevelse av mestring, samhold, respekt trivsel og glede.

Seksjon 1-3 presenterer generelle mål og delmål for Nordstrand IF Håndball, og hvordan klubben ønsker å legge til rette for gode holdninger og et godt miljø. Denne delen avsluttes med en presentasjon av sportslige hovedretningslinjer for håndballen i Nordstrand IF.

Fra seksjon 4 handler sportsplanen om hvordan vi ønsker å legge til rette for motiverende læring av håndballferdigheter på trening og kamp på ulike alderstrinn. Denne delen skal være et oppdatert og nyttig verktøy for alle som er involvert i arbeidet rundt lag og håndballspillere i Nordstrand.

I siste del omtaler sportsplanen spesielle tema som kompetanseutvikling/trenerutdanning, dommergruppen og organisering av Nordstrand IF Håndball.

Da gjenstår det bare å oppfordre alle til å bruke sportsplanen til glede, motivasjon og det beste for håndballutviklingen for barn og ungdom som spiller håndball i Nordstrand IF.

Nordstrand IF Håndball
22. mars 2022

Innholdsfortegnelse

1. VISJON, VERDIER OG MÅL	5
2. HOLDNING, MOTIVASJON OG MILJØ	7
3. SPORSTLIGE HOVEDRETNINGSLINJER - "DEN BLÅ-HVITE TRÅDEN"	9
• Spillestil i Nordstrand håndball – overordnede prinsipper	9
• Rammer for trenere i barnehåndballen og ungdomshåndballen	10
4. BARNEHÅNDBALL 6-12 år	14
• Trivsel = trygghet + mestring	14
• Generelle retningslinjer for all aktivitet innenfor barnehåndballen	14
• Retningslinjer for trenere	15
• Betaling for deltakelse på runder, seriespill og cuper i barnehåndballen i Nordstrand	15
• 4.1 Minihåndball 6-8 (9) år	16
• 4.2 Jenter/Gutter 9-10 år	17
• 4.3 Jenter/Gutter 11 år	19
• 4.4 Jenter/Gutter 12 år	21
5. UNGDOMSHÅNDBALLEN 13-16 ÅR	25
• 5.1 Gutter/Jenter 13 år	26
• 5.2 Gutter/Jenter 14 år	29
• 5.3 Gutter/Jenter 15 år	32
• 5.4 Gutter/Jenter 16 år	35
6. JUNIORHÅNDBALL 17-20 år	39
• 6.1 Junior 20	39
• 6.2 Junior 20 Elite	40
7. KOMPETANSEUTVIKLING OG TRENERUTDANNING	44
8. DOMMERUTVIKLING	46
9. ORGANISERING OG ADMINISTRASJON	48
• 9.1 Sportslig ansvarlig	48
• 9.2 Trenerveileder (TV)	48

1 Visjon, verdier og mål

Overordnet mål for Nordstrand IF:

«Flest mulig, lengst mulig, best mulig

- Vi skal utvikle barn og unge vi er stolte av!»

FLEST MULIG - Nordstrand IF skal gi alle som vokser opp og bor i nærmiljøet et godt samhold gjennom et engasjerende sportslig og sosialt tilbud

LENGST MULIG - Nordstrand IF skal tilby en livslang sportslig og sosial arena der det er attraktivt å engasjere seg

BEST MULIG - Nordstrand IF skal på en respektfull måte gi et best mulig sportslig og utviklende tilbud til alle medlemmer utfra egne forutsetninger og eget potensial

Nordstrand IFs verdier er:

RESPEKT

Med respekt menes det ikke at man nødvendigvis må være enig i alt andre gjør eller sier, men at du aksepterer at personen er - eller tenker - annerledes enn deg selv.

- Nordstrand IF mener at alle som ønsker å ta del i aktivitetstilbudet i klubben skal bli møtt, sett og behandlet på lik måte uavhengig av nivå og sosial bakgrunn
- Nordstrand IF mener at det alltid skal utøves «Fair Play».
- Nordstrand IF mener at vi viser respekt når man møter presis til treninger, kamper og avtaler
- Nordstrand IF mener de som er med i klubben skal følge klubbens regler og retningslinjer
- Nordstrand IF mener at vi skal møte dommere, motstandere og konkurrenter på en imøtekommende, saklig og høflig måte
- Nordstrand IF skal være en klubb for alle, uavhengig av sosial og kulturell bakgrunn, legning og kjønn. Diskriminering aksepteres ikke.

SAMHOLD

Med samhold menes det at vi som klubb, med alle grupper, årgang og lag, til enhver tid etterstreber å stå sammen i både medgang og motgang.

- Nordstrand IF mener at alle skal bli sett og ivaretatt på en inkluderende måte
- Nordstrand IF mener at vi som klubb skal jobbe for fellesskap, og for å bygge positive relasjoner innad i klubben og til dens omgivelser
- Nordstrand IF med tilhørende arenaer skal være et trygt og utviklende sted for alle

ENGASJEMENT

Med engasjement menes det å delta aktivt for klubbens beste.

- Nordstrand IF mener at engasjement er å interessere seg for fellesskapet
- Nordstrand IF mener at engasjement er å ta del enten i den sportslige aktiviteten eller andre fora i regi av klubben
- Nordstrand IF mener at engasjement vil si å bry seg
- Nordstrand IF mener at engasjement er å dele gode ideer og erfaringer ut over egen gruppe

MÅL

Sportslige hovedmål 2022-2026

Nordstrand IF er en av Norges eldste og mest tradisjonsrike håndballklubber. Klubbens klare ambisjon er også i fremtiden å være med å prege norsk håndball gjennom å være et av Norges beste miljø for både bredde og spillerutvikling mot toppen i norsk håndball.

- Nordstrand håndball skal fokusere på sportslig utvikling med utgangspunkt i motivasjon, trivsel og mestringsfølelse
- Alle barn skal gis like muligheter til å kunne delta. Alle spillere er like viktige
- Vi skal ha et godt breddetilbud til ungdom som ikke ønsker å "satse"
- Vi har som mål å kvalifisere oss til A-sluttspill på nivå 1 i alderstrinn 13 år og oppover.
- Vi har som mål å kvalifisere oss til deltagelse i de nasjonale seriene Bring og Lerøy
- Vi har som mål å ha junior elitelag for damer og herrer (17-20 år)
- Vi skal rekruttere og utvikle egne spillere til klubbens seniorlag og norsk topphåndball for øvrig.

Nordstrand IF har som mål å være en utviklingsklubb på topp 20-nivå i norsk seniorhåndball. Det innebærer et mål om at våre A-lag skal være i øvre halvdel av 1. divisjon eller i eliteserien, med flest mulig spillere med lokal forankring.

Det er kostnader forbundet med å ha dame- og herrelag i landsdekkende seriespill. Styret forutsetter at senioravdelingen ikke skal belaste bredden vesentlig økonomisk, og har lagt klare føringer om betydelig dugnad- og sponsorinnsats for å holde kostnadene nede.

Delmål 2022-2026:

- Alle årganger i barne- og ungdomshåndballen skal ha et tilrettelagt og koordinert treningsopplegg med egne mål og planer for sesongen i tråd med sportsplanen
- Nordstrand håndball skal i perioden ha spillere representert på by-, region- og landslag
- Nordstrand håndball skal utvikle og rekruttere kvalifiserte trenere til lagene, og har som ambisjon at alle våre trenere har, eller er i ferd med å gjennomføre, trenerkurs på det nivået de trener
- Nordstrand håndball skal legge til rette for rekruttering og utvikling av dommere.

RESPEKT SAMHOLD
ENGASJEMENT

2 Holdning, motivasjon og miljø

Nordstrand IF er en håndballklubb for både jenter og gutter. Klubben følger Norges håndballforbunds (NHF) retningslinjer for barne- og ungdomsidrett. Våre holdninger er tuftet på klubbens verdier: Respekt, Samhold og Engasjement.

Vi har alle et ansvar for:

- å skape et inkluderende miljø, uten mobbing, seksuell trakassering og rasisme og der gutter og jenter behandles likeverdig
- å skape trivsel og god selvfølelse hos den enkelte, basert på selvdisciplin, mestring og respekt
- å vektlegge det sosiale miljøet og trivsel i like stor grad som prestasjoner og resultater

Det holdningsskapende arbeidet starter fra spillerens første dag i klubben. Våre verdier står derfor sentralt for hver enkelt spiller, leder og trener. I Nordstrand IF forplikter alle seg til å følge idrettens retningslinjer for [FAIR PLAY](#) og holdninger som er i samsvar med dette.

I de senere årene har man fått en stadig større forståelse for at et godt lag ikke nødvendigvis er summen av de individuelt beste utøverne. Det gjelder i stor grad å utvikle utøvere som er i stand til å samhandle og påvirke hverandre positivt. Dette er også avgjørende for at den enkelte skal finne motivasjon og styrke til å legge ned den innsatsen som er nødvendig for å realisere sitt fulle potensial.

Alle nye trenere gjøres kjent med retningslinjene for klubbens holdninger gjennom en oppdatert og levende sportsplan. Klubben skal sikre god og åpen kontakt gjennom tett dialog mellom trenere, foreldrekontakter, sportslig ansvarlig, leder for håndballen og klubbens trenerveiledere.



FORELDREVETTREGLER

- Gi oppmuntring til alle spillere under kamp og trening!
- Støtt dommeren – ikke kritiser dommeravgjørelser
- Respekter lagleders bruk av spillere
- Gi oppmuntring både i medgang og motgang – IKKE gi kritikk
- Hjelp barna å tåle både seier og tap
- Vis respekt for det arbeidet klubben gjør – tilby din hjelp
- Møt opp på trening og kamper – barna ønsker det
- Husk at det er barnet ditt som spiller håndball – IKKE du



Det å lykkes (Mestre)

Det å lykkes med en finne, en scoring, en takling eller en frispilling gir oss lyst til å trene videre. Det virker positivt både på motivasjonen og på læringen, og spillerne synes det er moro å trene. Det er viktig å innrette treningene slik at "det å lykkes" oppleves så ofte som mulig. Dette kan gjøres ved å gi utfordringer som tar hensyn til spillernes eget ferdighetsnivå.

Veiledning (Positiv forsterkning)

Sørg for at all veiledning skjer i en positiv tone. Trenere og ledere skal alltid søke å gi en positiv tilbakemelding som vektlegger det som er bra, før man påpeker hvordan dette kan bli enda bedre. I Nordstrand Håndball ønsker vi å bruke tid på å vise og forklare hva som rett, og unngå å bruke uttrykk som begynner med «ikke...».

Egentrening

Mestring og håndballmessig utvikling henger i stor grad sammen med den enkeltes lyst, vilje og evne til å utvikle ferdigheter alene, eller sammen med andre utenfor den organiserte treningen. Treneren skal bidra til motivasjon, ideer og øvelser som kan stimulere til håndballaktivitet på fritiden, samt bidra til den fundamentale overgangen fra «å bli trent» til «å trene».

Miljø

Trygghet og sosial tilhørighet er avgjørende for at mennesker skal utvikle seg og trives. Velfungerende sosial samhandling er derfor avgjørende både for at lag og individ skal kunne blomstre. I arbeidet med barn og unge er det viktig at det skjer samhandling også utenfor håndballbanen. Det å skape en kameratgjeng gir positiv effekt på mange måter. Mange svært gode lag i aldersbestemt håndball og seniorhåndball har profitert på vektlegging av både det sosiale og det sportslige. Foreldrene kan sammen bidra til å forsterke dette samholdet ved å sørge for positivitet og engasjement rundt barna.

Konsekvenser

Brudd på retningslinjer fastsatt av klubben og av Norges idrettsforbund kan medføre sanksjoner både for spillere, trenere og ledere. Sanksjonene vil være avhengig av grad av alvorlighet og alder på vedkommende. I ytterste konsekvens kan du bli ilagt karantene. Alvorlige saker vil bli tatt opp i styret i Nordstrand IF. I disse sakene er det eventuelt styret som vil avgjøre hvilken sanksjon som skal iverksettes.

3

Sportslige hovedretningslinjer

«Den blå-hvite tråden»

Spillestil i Nordstrand håndball – overordnede prinsipper

Det sportslige arbeidet i klubben skal være utviklingsorientert, med glede og mestring i fokus, på alle årganger i Nordstrand IF Håndball. Nordstrand IF Håndball har "spillende lag". Vi ønsker spillere med gode håndballferdigheter og god håndballforståelse som gjør gode valg med og uten ball. Vi ønsker å skape spillere som er rustet til å ta steget inn i seniorhåndballen på høyt nivå samtidig som vi ønsker å skape glede og mestring rundt håndballen som gjør at spillere vil kunne ønske å drive med håndball lenge, uavhengig av nivå.

Spillestil i Nordstrand håndball – Overordnet

- **Hurtig spill i lengderetning**
 - Gode kast og mottaksferdigheter i stor fart
 - God forståelse for når man skal starte et kontra eller returløp
 - Utvikle vilje til å løpe begge veier
 - Spill og pasningsøvelser som utvikler ferdigheter i lengderetning
- **1 mot 1 ferdigheter offensivt og defensivt på alle posisjoner**
 - Tekniske skudd / duellferdigheter 1 mot 1 offensivt
 - Tekniske duell og forsvarsferdigheter 1 mot 1 defensivt
 - Utvikle god vurderingsevne før, under og etter 1 mot 1 dueller
 - Småspill og øvelser som utvikler 1 mot 1 ferdighetene med påfølgende valgsituasjoner
- **Beherske to forsvarsvarianter 6:0 og 5:1- / 3:2- forsvar**
 - Taktisk skolering av spillerne for å utvikle forståelsen for forsvarstypene
 - Vektlegge begge formasjoner i treningsarbeidet
 - Småspill og formasjonsøvelser som utvikler forståelse, samarbeid og kommunikasjonen i begge varianter
- **Fartsfylt og underholdende**
 - Spiller vi i Nordstrand skal vi løpe
 - Spiller vi i Nordstrand skal vi være offensive
 - Spiller vi i Nordstrand skal vi tørre å ta sjanser
 - Spiller vi i Nordstrand skal det være lov til å gjøre feil, for å legge til rette for utvikling
 - Spiller vi i Nordstrand skal vi ikke være avhengige av et satt system, for å produsere målsjanser

Målet med «den blå-hvite tråden» er å gi trenere og spillere et grunnlag for å gjennomføre klubbens overordnede sportslige intensjoner i praksis. Dette gjøres blant annet ved å følge sportsplanen og bruke den aktivt.

Håndball er en komplisert idrett, med utallige måter å spille på. Ved å sette noen linjer for hvordan vi ønsker å fremstå i klubben – kan det gjøre jobben lettere for hver enkelt trener i

sitt daglige treningsarbeid. Det betyr også at når vi får spillere som har gått hele løpet, fra barne- og ungdomshåndballen og videre inn i seniorhåndballen i Nordstrand, vil de grunnleggende prinsippene for hvordan vi ønsker å spille være like.

Rammer for trenere i barnehåndballen og ungdomshåndballen

- Alle trenere må sette seg godt inn i sportsplanen
- Planlegging, gjennomføring og oppfølging av treningene og den sportslige utviklingen er hovedtrenerens ansvar og skal følge prinsippene i sportsplanen for aktuelle alderstrinn som beskrives i kapitlene 4, 5, 6 og 7 nedenfor.
- Tydelige avvik fra sportsplanen skal være godkjent av sportslig leder i klubben.
- Hovedtrenere skal møte på klubbens fastsatte aktiviteter, for eksempel trenerforum og tilsvarende.
- Trening i håndballhall skal i all hovedsak benyttes til ballaktiviteter. Fysisk trening skal så langt det går utføres utenom tildelt halltid.
- I henhold til håndballforbundet og regionens anbefalinger bør det legges til rette for fleksibel og moderat nivådifferensiering, slik at den enkelte kan finne mestring på sitt nivå.

Håndball og andre idretter

Vi bør oppmuntre våre utøvere til å drive med andre lagidretter og individuelle idretter. Vi ønsker et positivt samarbeid med andre idretter og klubber for å få til et godt opplegg for den enkelte spiller. For utøvere som spiller både håndball og fotball i Nordstrand IF skal det tilrettelegges for at utøveren kan drive med begge idrettene så lenge som mulig.

Aldersinndeling og lagtilhørighet for aldersgruppen 6 til 16 år

Alle spillere i Nordstrand håndball skal som en hovedregel tilhøre den årgangen spilleren er født i frem til spilleren er 16 år.

Denne hovedregelen kan bare fravikes etter avtale og godkjenning av sportslig ansvarlig.

Nivåtilpasning og differensiering

Håndtering av store motivasjons- og ferdighetsmessige forskjeller innenfor en aldersgruppe er barneidrettens største utfordring. Trenerens viktigste oppgave er derfor å skape mestring og glede hos alle, basert på fleksibilitet, differensiering og en tilpasning som oppfattes som rettferdig. Det skal være et tilbud til alle som ønsker å spille håndball, uavhengig av nivå.

I alderen til og med 12 år skal alle utespillere spille tilnærmet like mye og alle skal få mulighet til å prøve seg på alle plasser. Dette kan f.eks løses ved å følge «volleyballprinsippet» ved bytter med 1-2 spillere på benk. Ved bytter forflyttes alle spillerne en plass (til høyre eller venstre), hvor vingen/kantspiller byttes hver gang. Topping skal ikke forekomme.

Fra 10-12-årsalderen vil nivådeling/differensiering i seriekamper begynne. Målet med laginndelingen i denne perioden skal være å utvikle alle spillernes ferdigheter. Mestring og riktig utfordring skal være hovedfokus. Jevne kamper gir mestringsfølelse og glede. I alderen 13-16 år vil det gradvis bli sterkere skille på nivåene, men målet skal fortsatt være å utvikle alle spillernes ferdigheter. Mestring og riktig utfordring er viktig. Alle spillere som tas ut til kamp skal ha betydelig spilletid.

Klubben har som ambisjon at alle årganger fra 13 år og oppover skal kvalifisere seg til A-sluttspill i regional serie, og at våre nivå 2 lag skal hevde seg i sine serier.

I alderen 16-20 år har vi både breddelag og satsingslag.

Breddelagene er:

- J/G16
- J/G 20

Satsingslagene er:

- Bring for 16-åringer
- Lerøy for 17-18-åringer
- Junior Elite for 17-20-åringer

[Informasjon fra Håndballforbundet Region Øst om bruk av spillere.](#)

Lån av spillere fra årgang under til seriekamper og cuper

Det kan av ulike årsaker som skader, sykdom og frafall på en årgang oppstå behov for å låne spillere fra årgangen under for å klare å stille lag til en seriekamp, eller til en påmeldt cup, eller under en cup. Klubben oppfordrer til samarbeid mellom årgangene for å hjelpe hverandre når det er behov.

Lån av spillere skal avtales mellom hovedtrenerne på gjeldende årganger.

Ved uenighet skal sportslig ansvarlig involveres.

Hospitering

Hospitering er et viktig tilbud som ivaretar behovet for å stimulere de ivrigste og de som har kommet lengst, samtidig som vi skal sikre at de blir og bidrar positivt i sin egen årgang. Hospitering skal både ivareta spillernes og årgangens interesser.

Permanent flytting av spillere til aldersgrupper over skal som et hovedprinsipp unngås.

Enkelte spillere kan få mulighet til å trene og spille med lag som er eldre enn spilleren, i en gitt periode inkludert trening og/eller kamp i perioden. Hospitering skal ikke gå utover spilletid i kamper for årgangens egne spillere. Alle spillere som tas ut til kamp skal ha betydelig spilletid.

Hvis det er mange spillere som er klare for hospitering, skal det roteres mellom disse spillerne. Det er hovedtrener for avgivende årgang som skal promotere spillere til eldre årgang og hovedtrener for eldre årgang (mottakende lag) som sammen beslutter hvilke spillere som får tilbud om hospitering og hvor mange som kan hospitere om gangen.

Følgende kriterier skal være førende for utvelgelse av spillere:

- spilleren ønsker å hospitere
- spillerens holdninger
- spillerens innsats på trening og i kamp
- spillerens treningsoppmøte i egen årgang
- spillerens fysiske forutsetninger

Samlet skal det være en helhetlig vurdering av spillerens holdninger, nivå, spilleforståelse og utviklingspotensialet.

Hvis hospitering er aktuelt, skal hovedtrener informere spillere og foreldregruppa om ordningen og hvilke kriterier som ligger til grunn for hospiteringen.

Hospitering vil være mest aktuelt fra 13-årsalderen.
Ved uenighet mellom hovedtrenerne skal sportslig ansvarlig involveres.

Overgang fra annen klubb

Nordstrand håndball ønsker i størst mulig grad å bygge lag på klubbens egne spillere. Nye spillere fra andre klubber er selvsagt velkomne til klubben på eget initiativ.

Dersom trenere ønsker å gjøre henvendelser til spillere fra andre klubber, skal dette skje i henhold til [NHFs regler](#) og i samråd med sportslig ansvarlig.

Trenerutvikling i Nordstrand håndball

Nordstrand håndball ønsker å ha godt skolerte trenere med håndballfaglig kompetanse, erfaring og lederegenskaper. Som klubb med lange tradisjoner innenfor norsk håndball har vi en omfattende base av foreldre og støtteapparat med erfaring og realkompetanse innenfor håndballfaget. Klubben ønsker imidlertid også å legge til rette for formell og teoretisk skoling av trenere innenfor barne- og ungdomshåndballen.

Klubben skal arrangere flere trenerforum/temamøter i året, hvor kompetanseheving og kompetansedeling vil være hovedfokus. Klubben ønsker også å satse på lovende unge trenere, med hovedfokus på erfaring, lederskap, coaching og egenutvikling.

Gjennom trenerutviklingen i Nordstrand håndball skal trenere lære å være tydelige kommunikatorer, skape entusiasme og engasjement, tilrettelegge for sportslig- og sosial utvikling, og ha som mål at hver enkelt spiller blir litt bedre for hver trening. Trenerne forvalter klubbens sportsplan og har mandat til å handle innenfor rammene denne gir.

Dommerutvikling i Nordstrand håndball

Dommergruppa skal være en synlig del av håndballen i Nordstrand. Klubben har som mål at dommergruppa skal bidra på en positiv måte både inn mot egen klubb, og i håndballen lokalt og nasjonalt. Dette innebærer at:

- Dommergruppa skal kunne tilby dommere til klubbens egne kamper i barnehåndballen, samt i andre kamper.
- Dommerne som er medlem av Nordstrand IF skal representere klubben på en positiv måte inn mot krets/region/forbund.
- Dommergruppa skal være en bidragsyter inn mot «Fair Play» og gode holdninger i egen klubb.

Vi skal hele tiden jobbe for at vi har nok dommere i henhold til det antall Region Øst krever, og vi skal etterstrebe at vi har dommere på alle nivåer innen norsk håndball.

SCANDI
SPORT

Nødutgang
Vå ikke blokkeres!

Nødutgang
Vå ikke blokkeres!



4 Barnehåndball 6-12 år

Barnehåndballen i Nordstrand IF dekker aldersspennet 6-12 år og baserer seg på regler og retningslinjer fra Norges Håndballforbund (NHF)

[Her kan du lese Norges idrettsforbund sine bestemmelser for barneidretten.](#)

[Siden for deg som trener de yngste](#)

Grunnfilosofien er at alle barn skal gis like muligheter til å kunne delta i håndballen. Alle spillere er like viktige.

I arbeid med barn er det avgjørende å tilpasse aktivitetene slik at spillerne opplever mestring. Mestring handler om å få til noe, klare en oppgave, ta en utfordring og videre beherske den. Dette kan skje alene eller i samspill med andre.

Utfordringene knyttet til mangfold og bredde i mål, utvikling og modenhet gjør barnehåndballen til den mest krevende målgruppen. Barnehåndballen beskrives gjennom tre faser:

- 6-8 år: Minihåndball – en introduksjon til lagspill, håndball og sosial utvikling
- 9-10 år: Den tekniske gullalder – mestring og moro gir motivasjon til mer
- 11-12 år: Ferdighetsperioden – perioden der grunnlaget for all senere læring blir lagt

Trivsel = trygghet + mestring

- Alle spillere skal «bli sett» på trening og i kamp, noe som krever individuelle tilbakemeldinger.
- Ros innsats, ikke bare prestasjon. Legg vekt på og forsterk det som er bra.
- Mestring er et nøkkelord. Alle bør få tilbakemeldinger og utfordringer tilpasset sitt nivå - da er det mest gøy for alle.
- Øvelsene skal tilpasses den enkelte spillers ferdighetsnivå.
- Spillerne skal få mest mulig jevnbyrdighet i både trening og kamp.
- Spillerne skal lære å takle både seier og tap.
- Ved inndeling i lag skal sportslige, sosiale, geografiske og praktiske hensyn vektlegges ved behov. Trener er ansvarlig for laginndeling. Lagene bør ikke være permanente, men justeres med jevne mellomrom, minimum halvårlig.

Generelle retningslinjer for all aktivitet innenfor barnehåndballen

- Hver årgang på jente- og guttesiden skal til enhver tid ha én hovedtrener.
- Hovedtrener er årgangens sportslige hovedansvarlige og er underlagt klubbens sportslige ansvarlig.
- På hver årgang bør det være et trenerteam som er så stort at det minimum er én trener for hver tiende spiller. På de yngste årgangene er det ønskelig med enda høyere trenertetthet.
- Det er ønskelig at alle trenere skal ha både teoretisk og praktisk håndballfaglig erfaring.

- Hver årgang skal ha én årgangskontakt, som er bindeleddet mellom årgangen og klubbens administrasjon og ledelse. Årgangskontakt har et særskilt ansvar opp mot sportslig ansvarlig for å sikre at det ikke forekommer forskjellsbehandling eller uheldig forfordeling.
- Sportslig ansvarlig har ansvar for å følge opp at alle sportslige involverte følger sportsplanen.
- Sportslig ansvarlig har ansvar for å få på plass hovedtrener. Hovedtrener har ansvar for å få på plass et trenerteam, mens foreldregruppen for øvrig har ansvar for et administrativt team på hver årgang.
- Det skal vises positivitet og fleksibilitet for deltagelse i andre idretter i og utenfor klubben.
- Treningene skal være dynamiske, og det skal være rom for individuell tilpasning basert på motivasjon, muligheter og ønsker.
- Nesten all trening bør foregå med ball, der tilpasning eller variasjon i ballstørrelse gir best effekt.
- Spillerne skal ha et håndballtilbud året rundt (med unntak av skoleferiene).
- Det skal avholdes minimum to foreldremøter årlig.

Retningslinjer for trenere

Trenere i barnehåndballen er stort sett foreldre som gjør en innsats på frivillig basis. Nordstrand IF forventer likevel at sportslig og sosial utvikling av spillerne er i tråd med klubbens sportsplan, og lagets ledere og støtteapparat legger forholdene til rette for en målrettet og profesjonell aktivitet.

- Etterstreb fokus på basisferdigheter i all trening. Kast, mottak, skudd og basismotorikk i balanse, hopp og bevegelse bør inngå og vektlegges i alle øvelser
- Bruk stor variasjon og ha fokus på småspill i spillaktiviteter.
- Bruk varierende ballstørrelser for å utvikle grunnleggende kast og skuddferdigheter.
- Gruppeinndeling skal baseres på at alle skal få utfordringer og mestring på sitt nivå - mangel på utfordringer gir frustrasjon på linje med mangel på mestringsfølelse. Flexibilitet og dynamisk nivådeling i treningssammenheng bør benyttes tidlig.
- Vær oppmerksom på nødvendig gjentagelse opp mot «variasjon og spenning».
- Unngå kø. Del opp i mindre grupper som gir mye ballkontakt.
- Ha primært fokus på sportslig og sosial utvikling - ikke resultater.
- Det er viktig at alle får prøve seg på flere posisjoner på banen i kamp (også som målvakt).

Betaling for deltagelse på runder, seriespill og cuper i barnehåndballen i Nordstrand

- Minihåndball 6-9 år: Loppetassen og Minirunder i regi av Region Øst.
 - Kostnad per påmeldte lag Loppetassen: 600 kr per lag første runde, deretter 500 kr
 - Kostnad per påmeldte lag i Minirunder: 500 kr per påmeldte lag
- Jenter/Gutter 9-10 år: Klubben fakturerer laget 6000 kr per påmeldte lag i serien.
- Jenter/Gutter 11 år: Klubben fakturerer laget 6000 kr per påmeldte lag i serien.
- Jenter/Gutter 12 år: Påmelding til seriespill er bakt inn i treningsavgiften.
- Lagene må selv betale påmeldingsavgiften til cuper de ønsker å delta på, bortsett fra Fredrikstad cup og cuper i klubbens egen regi.

4.1 Minihåndball 6-8 (9) år

Etter ballidretten - som er en introduksjon til all idrett med ball og en tilnærming til håndball og fotball for 4-5 åringer - er minihåndball neste trinn. Minihåndball er Nordstrand Håndball sin primære rekrutteringsarena. Ved å gi alle barn i nærmiljøet et strukturert og positivt aktivitetstilbud fra skolestart i 1. klasse, skal håndballen være med på å tilrettelegge for fysiske og mentale utviklingstrekk fra 6-8 års alder.

Overordnet målsetting

Minihåndball representerer en introduksjon til håndball, og for mange også en introduksjon til organisert idrett og lek. Nordstrand Håndball sin målsetting er:

- Gi flest mulig av barna i nærmiljøet en mulighet til å bli kjent med Nordstrand Håndball, håndballspill og trening sammen med jevnaldrende.
- Gjennom velorganiserte treninger, gi alle barna utfordringer og mestringsfølelse.
- Skape positive bånd, forbilder og assosiasjoner til håndball generelt.
- Tilrettelegge for motivasjon som gjør håndball i Nordstrand IF til barnas organiserte fritidsaktivitet.

Årgangsaktiviteter

- Stille flest mulig lag i klubbens egen håndballturnering (Nordstrand Cup).
- Arrangere og delta med flest mulig lag i klubbens egne interne turneringer.
- Gi alle spillere mulighet til å delta i minimum én minihåndball-turnering som arrangeres av annen klubb.

Læringsmål

Trygghet og sosial utvikling er den viktigste driveren i denne aldersgruppen. Det er viktig å huske at modenhet og utvikling varierer veldig blant de yngste spillerne. Nordstrand Håndball ser viktigheten av at også de yngste spillerne behersker følgende grunnleggende ferdigheter:

- Delta positivt i en treningsgruppe, herunder ta imot beskjeder, vise positiv adferd, samt hjelpe medspillere med praktiske forhold.
- Kast og mottak av ball, både med medspiller og alene mot vegg.
- Drible eller sprette ballen; på stedet, i stor fart over rett strekning og kontrollert uforstyrret ved løp med retningsforandring.
- Gjennomføre enkle motoriske bevegelser som hopp, hink eller to-fotslanding etter instruksjon.
- Vise opptreden på og utenfor banen i henhold til klubbens målsettinger for «Fair Play», respekt og toleranse.

Trening

- Fokus på det sosiale miljøet, personlig utvikling samt trygghet og trivsel.
- At spillerne oppfatter rettferdighet er veldig viktig i alle aktiviteter.
- Klubben skal tilby 1-2 treninger per uke i gymsal eller håndballhall.
- Treningen gjennomføres i mindre grupper, maks 6-8 spillere per trener. Bruk foreldrene eller storesøsken aktivt til individuell veiledning.
- Lek med ball. Ballen bør være en del av alle øvelser og aktiviteter.

- Vis øvelser og oppmuntre spillerne til å øve hjemme – antall repetisjoner avgjør mestring og utvikling
- Spillaktivitet på trening bør prioritere på småspill, og i liten grad på fullskalaspill.

Kamp

NHF oppfordrer til mer spill over hele banen med vekt på utgruppert, ballorientert forsvarsspill også i barneklassene. Barna skal tillates å «fiske», prøve å få tak i ballen, presse motstander over store deler av egen banehalvdel. Dette skal motivere til mer bevegelse, større oppfinnsomhet og mer duellspill.

- 6-8-åringene spiller 4'er håndball på liten bane. (Også 9-åringene kan spille 4'er håndball)
- Ballstørrelse: 00 Mykball.
- Delta på Loppetassen og Minirunder i regi av Region Øst.
- Det skal deles inn i jevne lag.
- Alle skal få mulighet til å være med og spille kamp, og alle skal spille tilnærmet like mye.
- Alle skal få prøve seg på forskjellige plasser.
- For at alle skal få mulighet til å delta på kamper og få så mye spilletid som mulig, er det viktig å ta hensyn til spillergruppens størrelse med hensyn til hvor mange lag som meldes på Loppetassen/minirunder/cuper.
- Drakt, kamprop, stemning og takking for kampen er viktig for å skape tilhørighet og lagfølelse.
- Opptre på og utenfor banen i henhold til klubbens målsettinger for «Fair Play», respekt og toleranse.

4.2 Jenter/Gutter 9-10 år

Selv om den fysiske utvikling varierer stort, vil de fleste fra åtteårs alder bevege seg inn i den «tekniske og motoriske» gullalder. Evnen og lysten til å lære teknikk og bevegelser er på sitt høyeste, og aktiviteter i denne aldersgruppen må tilrettelegges for å utnytte disse mulighetene.

Overordnet målsetting

- Være et sosialt og sportslig tilbud som gir mestring og positiv utvikling for alle som vil spille håndball, der alle føler trygghet og minimum 90% fortsetter.
- Gi en differensiert mulighet som gir utfordringer og mestring både for nye barn og de som har spilt en stund, slik at tilveksten er større enn frafallet i alle årsklasser.
- Sikre at alle får utfordringer og muligheter på sitt nivå, som gjør at de velger håndball som sin idrett.

Årgangsmålsetting

- For at hver enkelt skal oppleve mestring på eget nivå er det viktig at man som trener lager et treningsopplegg som ivaretar alle nivåene i spillergruppen. Vurder hvorvidt en fleksibel og dynamisk nivådeling bør benyttes i trenings sammenheng.
- Delta med lag på flere nivåer slik at alle får utfordringer på eget nivå.
- Stille flest mulig lag i klubbens egen håndballturnering – Nordstrand Cup.
- Gi gjerne spillerne mulighet til å delta i minimum en turnering som arrangeres av en annen klubb. Vurder deltakelse på Fredrikstad Cup, som er klubbens felles prioriterte overnattingsturnering.
- Arranger sosiale samlinger både høst og vår. Dette kan gjerne være i forbindelse med klubbens elitekamper.

Læringsmål

Trygghet og sosial utvikling er fortsatt den viktigste driveren i denne aldersgruppen, der modenhet og utvikling fortsatt varierer veldig. For de fleste vil imidlertid den tekniske og motoriske gullalder ha gitt muligheter til å utvikle håndballferdigheter og -interesse.

Målet er at spillerne mot slutten av 10-årsalder behersker minimum følgende grunnleggende ferdigheter:

- Kast og mottak i fart
- Utføre grunnskudd og hopp-skudd fra alle posisjoner
- Bevege seg og arbeide individuelt i grunnposisjon i forsvar
- Beherske grunnleggende posisjoner og bevegelser i angrepsspillet
- Skal kunne grunnleggende håndballregler som grep, skritt, tramp
- Vise opptreden på og utenfor banen i henhold til klubbens målsettinger for «Fair Play», respekt og toleranse

Trening

- Fokus på det sosiale miljøet, personlig utvikling samt trygghet og trivsel.
- For at hver enkelt skal oppleve mestring på eget nivå er det viktig at man som trener lager et treningsopplegg som ivaretar alle nivåene i spillergruppen. Vurder hvorvidt en fleksibel og dynamisk nivådeling bør benyttes i treningssammenheng.
- Klubben skal tilby 2 treninger per uke i håndballhall/gymsal.
- Alle spillere skal trene på forskjellige plasser og få prøve alle plasser under kamp.
- Spillere som ikke ønsker det skal ikke tvinges til å være målvakt, men motivasjon og oppfordring bør vurderes for å sikre tilstrekkelig antall målvakter i senere årganger.
- Hoveddelen av treningen gjennomføres i mindre grupper, maks 8-10 spillere per trener.
- Lek med ball. Ballen bør være en del av alle øvelser og aktiviteter.
- Vis øvelser og oppmuntre spillerne til å øve hjemme – antall repetisjoner avgjør mestring og utvikling
- Spillaktivitet på trening bør fokusere på småspill og i mindre grad på fullskalaspill.
- Spillere som gir uttrykk for at de helst vil stå i mål på J/G10 år bør oppmuntres til å delta på keeperforum i regi av klubben.

Kamp

NHF oppfordrer til mer spill over hele banen med vekt på utgruppert, ballorientert forsvarsspill, og understreker viktigheten av linjespiller – spill bak forsvaret – også i barneklassene. Barna skal tillates å «fiske», prøve å få tak i ballen, presse motstander over store deler av egen banehalvdel. Dette skal motivere til mer bevegelse, større oppfinnsomhet og mer duellspill.

5'er håndball er ikke til hinder for bruk av linjespiller. Det oppfordres til linjespill i barneklassene. Ved overstående forsvarsspill vil det i tillegg bli mye plass til å løpe inn bak forsvaret.

- 9- og 10-åringer spiller 5'er håndball på kortbane.
- Ballstørrelse 9-åringer: 00
- Ballstørrelse 10-åringer: 0
- Alle spillere skal i utgangspunktet få tilbud om å spille like mange kamper, og det skal primært deles inn i jevne lag til og med J/G 9 år.
- I 9-årsserien er det ikke nivådeling. Minst øvet kan spille 4'er håndball og minirunde.

- Fra J/G 10 år legger regionen opp til nivådeling for å stimulere til mestring og utfordring for alle. I 10-årsserien kan det meldes på lag på tre nivåer, basert på antall spillere og mestringsnivået i spillergruppen.
- For at alle skal få mulighet til å delta og bidra på kamp og få så mye spilletid som mulig, er det viktig å ta hensyn til spillergruppens størrelse med hensyn til hvor mange lag som meldes på til kortbanespill og cuper.
- Klubben ønsker at det alltid skal være to trenere på benken under kamp – en har ansvar for spillets gang og en har ansvar for at rulling og bytte av spillere ivaretas.
- Drakt, kamprop, stemning og takking for kampen er viktig for å skape tilhørighet og lagfølelse.
- Opptre på og utenfor banen i henhold til klubbens målsettinger for «Fair Play», respekt og toleranse.

4.3 Jenter/Gutter 11 år

Den fysiologiske utvikling varierer fortsatt stort, men de fleste begynner å få en fysikk og motorikk som gir grunnleggende mestring av håndballrelaterte teknikker. Basisferdighetene som er innlært og utviklet fra ballskolen og gjennom den tekniske gullalder gir grunnlag for samspill og kollektiv utvikling. Evnen og lysten til å lære teknikk og bevegelser er på sitt høyeste, samtidig som andre interesser og varierende mental utvikling krever fasthet og rammer for å sikre et fortsatt godt læringsmiljø.

Overordnet målsetting

- Være et sosialt og sportslig tilbud som gir mestring og positiv utvikling for alle som vil spille håndball, der alle føler trygghet og at minimum 90% fortsetter.
- Gi en differensiert mulighet som gir utfordringer og mestring både for nye barn og de som har spilt en stund, slik at tilveksten er større en frafallet.
- Tilby et godt sportslig tilbud slik at alle får en mulighet til å utvikle seg fra sitt individuelle nivå.
- Sikre at alle får utfordringer og muligheter på sitt nivå, som gjør at de velger håndball som sin idrett.

Årgangsmålsetting

- Delta i seriespill med flest mulig lag, slik at alle spillere får prøve seg med rikelig spilletid på riktig nivå.
- Det bør meldes på lag både på nivå 1 og 2, og ev. 3, basert på antall spillere og mestringsnivået i spillergruppen.
- Stille flest mulig (flere enn foregående år) lag i klubbens egen håndballturnering Nordstrand Hummel Cup.
- Gi alle spillere mulighet til å delta i minimum én turnering som arrangeres av annen klubb som innebærer nye omgivelser og sosial tur, primært med overnatting. En av turneringene skal være klubbens felles prioriterte turnering.
- Arrangere sosiale samlinger for alle spillerne i forbindelse med klubbens elitekamper på junior eller senior nivå.
- Utnytte klubbens fadderordning, slik at spillerne knytter bånd til klubbens elitelag, og deltar regelmessig som heilagjeng/maskoter på elitekamper eller overværer treninger.

Læringsmål

Trygghet og sosial utvikling er fortsatt den viktigste driveren i denne aldersgruppen, der modenhet og utvikling varierer veldig. For de fleste vil imidlertid den tekniske og motoriske gullalder ha gitt muligheter til å utvikle håndballferdigheter og -interesser. Videre begynner

konkurransespektet å melde seg, med seriespill, dog uten poengtabell. De som vil bli målvakter, bestemmer seg ofte i denne alderen.

Målsettingen er at spillerne mot slutten av 11-årsalder behersker grunnleggende ferdigheter:

- Skal ha utviklet og forbedret ferdighetene fra Minihåndballen (Trinn 1) og Den tekniske gullalder (Trinn 2).
- Skal vise positiv innstilling og holdninger gjennom innsats og treningsvilje.
- Det skal trenes spesifikt på utgruppert forsvar, som praktiseres i egen omgang i Regionserien, samt fokus på bevegelig angrepsspill mot slike forsvar.
- Spillerne skal vise kollektiv spilleforståelse, og benytte sine individuelle ferdigheter sammen med lagspillere.
- Opptre på og utenfor banen i henhold til klubbens målsettinger for «Fair Play», respekt og toleranse.

Trening

Organisert eller individuell trening er den viktigste utviklingsarenaen, og målsettingen om å gi et best mulig tilbud for realisering av drømmen om å bli håndballspiller skal gjennomsyre lagenes aktiviteter.

- Fokus på det sosiale miljøet, personlig utvikling og lek med ball.
- Fleksibel og dynamisk nivådeling i treningssammenheng bør benyttes, og vil ofte bli en forutsetning for at man kan beholde en stor og diversifisert sosial gruppe.
- Klubben skal tilby 2 treninger per uke i håndballhall eller gymsal med håndballoppmerking og mål.
- Realitetsorientere spillerne i forhold til forventninger. Urealistiske forventninger, utålmodighet og overdrevne ambisjoner (foreldres) skaper utfordringer.
- Vis øvelser og oppmuntre spillerne til å øve hjemme – antall repetisjoner avgjør mestring og utvikling.
- Individuell egentrening og håndball på fritiden må stimuleres da dette er viktigste utviklingsarena.
- Alle spillere bør gjennom sesongen trene på forskjellige plasser og få prøve flere plasser under kamp.
- Målvakter bør delta på keeperforum i regi av klubben.

Kamp

NHF oppfordrer til mer spill over hele banen med vekt på utgruppert, ballorientert forsvarsspill, og understreker viktigheten av linjespiller – spill bak forsvaret – også i barneklassene. Ved offensivt forsvarsspill vil det bli mye plass til å løpe inn bak forsvaret. Barna skal tillates å «fiske», prøve å få tak i ballen, presse motstander over store deler av egen banehalvdel. Dette skal motivere til mer bevegelse, større oppfinnsomhet og mer duellspill.

- Det spilles 6'er håndball og seriespill på 11-års trinnet, der kampene er 2x20 minutter. Klassen 11 år spiller med senket tværligger og ballstørrelse 0.
- Første omgang skal benyttes til utvikling av offensivt forsvarsspill (utgruppert forsvar), der minimum 3 spillere har utgangsposisjon utenfor 9 meteren, og utvikling av angrepsspill mot slikt forsvar. 6'er håndball er ikke til hinder for bruk av linjespiller. Det oppfordres til linjespill i barneklassene.
- Det skal meldes på lag til regionens seriespill i nivå 1, 2 og ev. 3, basert på antall spillere og mestringsnivået i spillergruppen.

- Ved laginndeling skal det sikres at spillerne i størst mulig grad får spille på et nivå der de får utfordringer og opplever mestring. Lagene skal imidlertid ikke være statiske, og spillerne bør få erfaring både med å spille «opp» og med å spille «ned» i forhold til sitt primære ferdighetsnivå.
- Alle spillere som er tatt ut til kamp skal ha tilnærmet lik spilletid.
- Opptre på og utenfor banen i henhold til klubbens målsettinger for «Fair Play», respekt og toleranse.

Det er ikke tabell eller serievinnere i 11-årsserien.

4.4 Jenter/Gutter 12 år

Den fysiske utviklingen varierer fortsatt stort, men de fleste begynner å få en fysikk og motorikk som gir grunnleggende mestring av håndballrelaterte teknikker. Basisferdighetene som er innlært og utviklet fra ballskolen og gjennom den tekniske gullalder gir grunnlag for samspill og kollektiv utvikling. Evnen og lysten til å lære teknikk og bevegelser er på sitt høyeste, samtidig som andre interesser og varierende mental utvikling krever fasthet og rammer for å sikre et fortsatt godt læringsmiljø.

Overordnet målsetting

- Være et sosialt og sportslig tilbud som gir mestring og positiv utvikling for alle som vil spille håndball, der alle føler trygghet og at minimum 90% fortsetter.
- Gi en differensiert mulighet som gir utfordringer og mestring både for nye og de som har spilt en stund.
- Sikre at alle får utfordringer og muligheter på sitt nivå, som gjør at de velger håndball som sin idrett.

Årgangsmålsetting

- Delta med minimum ett lag i Regionscupen
- Delta med minimum ett lag i Temaserien
- Delta på Flyball-turneringer
- Delta på Beachhåndball-turneringer
- Vurdere å delta med et øvet lag i Petter Wessel
- Spillere som ikke får delta i Petter Wessel Cup skal ha et alternativt cup-tilbud
- Stille flest mulig lag i klubbens egen håndballturnering, Nordstrand Hummel Cup
- Gi alle spillere mulighet til å delta i minimum to turneringer som arrangeres av andre klubber som innebærer nye omgivelser og sosial tur, primært med overnatting. En av turneringene skal være Fredrikstad Cup, klubbens felles prioriterte turnering.
- Utnytte klubbens fadderordning, slik at spillerne knytter bånd til klubbens elitelag, og deltar regelmessig som heilagjeng på elitekamper.

Læringsmål

Trygghet og sosial utvikling er fortsatt den viktigste driveren i denne aldersgruppen, der mental og fysisk utvikling varierer veldig.

Målsettingen er at spillerne mot slutten av 12 årsalder behersker noen grunnleggende ferdigheter:

- Skal ha utviklet og forbedret ferdighetene fra Minihåndball (Trinn 1), 9-10 år (Trinn 2) og 11 år (Trinn 3).

- Skal vise positiv gruppeadferd, som innebærer positiv innstilling og holdninger gjennom innsats og treningsvilje, både på felles treninger og gjennom interesse for egentrening eller andre idretter.
- Spillerne skal beherske et utvalg av kollektive bevegelsesmønstre i forsvar samt i fase 2 kontring og fase 3 etablert angrep.
- Opptre på og utenfor banen i henhold til klubbens målsettinger for «Fair Play», respekt og toleranse.

Trening

Behovet for repetisjon og teknisk spesialisering begynner å melde seg, og det er et viktig element i treningen å stimulere til egentrening av teknikk og allsidig fysisk og motorisk utvikling gjennom egentrening eller supplerende aktiviteter.

- Fokus på det sosiale miljøet er fortsatt førsteprioritet, men personlig utvikling, treningsdisiplin og teknisk utvikling og lek med ball blir stadig viktigere.
- Fleksibel og dynamisk nivådeling i treningssammenheng bør benyttes, og vil ofte bli en forutsetning for at man kan beholde en stor og diversifisert sosial gruppe.
- Klubben skal tilby minimum 2 treninger per uke i håndballhall, og spesielt interesserte spillere skal få mulighet til flere treninger gjennom hospitering eller tilleggstrening.
- Spilleren bør gjennomføre 3-4 treninger pr uke utenom skolen, gjerne innenfor flere idretter eller aktiviteter.
- Spillerne bør få mulighet til å spesialisere seg på én til to favorittplasser, men spillere skal få prøve andre plasser hvis de ønsker.
- Spillerne som ønsker det, skal få tilbud om å spesialisere seg som målvakt.
- Vis øvelser og oppmuntre spillerne til å øve hjemme – antall repetisjoner avgjør mestring og utvikling.
- Keepere bør delta på keeperforum i regi av klubben.

Kamp

Fra J/G 12 år tilbys spill i Regionserien, Regionscupen og i Temaserien. I tillegg tilbys deltagelse i Flyball og Beachhåndball. Guttene tilbys i tillegg spill i Sharebus Cup, en aktivitet for å stimulere til deltagelse i guttehåndballen spesielt.

NHF oppfordrer til mer spill over hele banen med vekt på utgruppert, ballorientert forsvarsspill, og understreker viktigheten av linjespiller – spill bak forsvaret – også i barneklassene. Barna skal tillates å «fiske», prøve å få tak i ballen, presse motstander over store deler av egen banehalvdel. Dette skal motivere til mer bevegelse, større oppfinnsomhet og mer duellspill.

- Det spilles 6'er håndball og seriespill på 12-års trinnet. Den senkede tverrliggeren er fjernet, men kampene spilles fortsatt med ballstørrelse 0. 6'er håndball er ikke til hinder for bruk av linjespiller. Det oppfordres til linjespill i barneklassene. Ved utgruppert forsvarsspill vil det i tillegg bli mye plass til å løpe inn bak forsvaret.
- Det skal meldes på lag til regionens seriespill i nivå 1, 2 og ev. 3, basert på antall spillere og mestringsnivået i spillergruppen.
- Alle spillere som er tatt ut til kamp skal få tilnærmet lik spilletid. Om nødvendig stilles det med færre antall spillere.
- Ved laginndeling skal det sikres at spillerne i størst mulig grad får spille på et nivå der de får utfordringer og opplever mestring. Lagene skal imidlertid ikke være statiske, og spillerne bør få erfaring både med å spille «opp» og med å spille «ned» i forhold til sitt primære ferdighetsnivå.
- Selv om ferdighetsutvikling, trivsel og samhold fortsatt er viktigst, er utvikling av vinnervilje og prestasjonskultur nå en del av kamp- og treningsledelsen.
- Opptre på og utenfor banen i henhold til klubbens målsettinger for «Fair Play», respekt og toleranse.

Det er fri spillerflyt mellom de ulike nivåene i Regionserien. Såfremt det er 1 time mellom første og andre kamp og 2 timer mellom andre og tredje kamp, er det ingen begrensinger på antall spillere som kan spille i kamper på de ulike nivåene. **NB.** Det er ikke fri spillerflyt i de andre tilbudene: Regionscupen, Sharebus Cup, Flyball, Beachhåndball og Temaserien. Her gjelder egne regler med faste spillerstaller.

I Regionscupen er det CUP-SPILL fra første stund. Det trekkes vilkårlig uten seeding hvem som skal møtes til hver runde. Antall påmeldte lag i hver klasse avgjør antall runder i cupen.



5

Ungdomshåndballen 13-16 år

[Her kan du lese Norges idrettsforbund sine retningslinjer for ungdomsidretten.](#)

Norges Håndballforbund og Nordstrand IF håndball har sammenfallende utviklingsmål for ungdomshåndballen (13-16 år):

- Det skal gis et godt tilbud til alle spillere, uavhengig av ferdigheter og ambisjonsnivå.
- Utvikle gode (best mulig basert på egne forutsetninger) spillere, og sikre at den enkelte kan realisere sitt potensial og følge sine drømmer.
- Beholde flest mulig ungdomsspillere lengst mulig i håndballmiljøet.
- Utvikle ungdom vi er stolte av.

[Viktig informasjon om endringer i ungdomshåndballen fra sesongen 2020/21.](#)

Nordstrand IF håndball vil legge til rette for at spillere som har ambisjoner med håndballen skal få et godt og tilrettelagt sportslig tilbud. Samtidig vil vi at de som kun ønsker å spille håndball 1-2 ganger i uken, skal få et tilpasset tilbud som bidrar til at de fortsetter med håndball i Nordstrand lengst mulig, og samtidig gi en mulighet til å tilpasse seg krav, interesser og ønsker som varierer over tid.

At en del slutter med håndball fordi de får andre interesser er selvsagt naturlig. Men vi må gjøre alt vi kan for å beholde alle de som har lyst til å være med videre. Dette gjelder uavhengig av hvor god en spiller er. Det er viktig å gi ungdom et godt fritidstilbud, gi dem muligheten til å holde seg i form i et sunt, trygt og positivt miljø sammen med venner. Håndballen som sosial arena er betydningsfull! Håndballen holder ungdom i god fysisk form i et positivt miljø! Derfor er det viktig at vi som klubb tar et ansvar for å beholde flest mulig – lengst mulig.

Utover i ungdomsperioden blir kompleksiteten og antall områder som spiller inn på utviklingen stadig flere. For å utvikle seg som håndballspiller kreves stadig større egeninnsats og selvdisiplin, samtidig som samspill i gruppen og utenforsportslige aktiviteter også tar større plass. Sportsplanen introduserer derfor krav og innspill som går bredere, og som i stadig større grad dekker flere av de utenomsportslige områdene som må være i balanse for at håndballspillende ungdom skal utvikle seg positivt. Herunder har klubben tilbud og ansvar for tilrettelegging innenfor områder som:

- Kosthold og ernæring
- Skadeforebygging
- Mental trening og selvutvikling
- Helhetstenkning og utdanning

5.1 Gutter/Jenter 13 år

Sportslig ansvarlig er ansvarlig for at årgangene i 13-årsklassen har en hovedtrener med nødvendige kvalifikasjoner. Som følge av overgangen til ungdomsidretten, med mer uttak av lag og bruk av spillere i kamp etter ferdigheter, motivasjon og innsats, kan hovedtrener rekrutteres utenfor foreldregruppen. Foreldregruppen har ansvar for det administrative apparatet rundt laget.

Karakteristiske trekk

På dette alderstrinnet er det fortsatt store forskjeller i fysisk og mental utvikling. Flere har kraftig lengdevekst og finkoordinasjonen er fortsatt i sterk utvikling.

Ved overgang til ungdomsskole og nye miljøer/vennekretser, er det viktig å ha et godt sosialt fundament og en arena man kan føle trygghet i, sammen med en god sosial gruppe.

Kreativiteten blomstrer, og mange ærgjerrige og lærenemme spillere er utålmodige i forhold til håndballmessige utfordringer, samtidig som andre har et større behov for en trygg sosial arena. Utfordringen på dette nivået er å gi begge grupper et tilbud tilpasset ambisjonene.

Overordnet målsetting

- Få en gruppe som liker å være sammen både på og utenfor banen.
- Være et sosialt og sportslig tilbud som gir mestring og positiv utvikling for alle som vil spille håndball, der alle føler trygghet og at minimum 80% fortsetter.
- Bidra til utvikling av spillere både i aldersgruppen under og aldersgruppen over gjennom positiv integrering og hospitering på tvers av aldersgruppene.
- Sikre at alle får utfordringer og muligheter på sitt nivå, som gjør at de velger håndball som sin idrett og Nordstrand som sin klubb.
- Legge til rette slik at spillere som prioriterer andre idretter også kan fortsette med håndball i et tilpasset omfang.

Årgangsmålsetting

- Delta med minimum ett lag i Regionscupen.
- Delta med minimum ett lag i Temaserien
- Delta på Flyball-turneringer
- Delta på Beachhåndball-turneringer
- Lag på nivå 1 skal ha som målsetning å kvalifisere seg til A-sluttspill
- Delta med minimum ett øvet lag i Petter Wessel Cup (husk påmelding).
- Spillere som ikke får delta i Petter Wessel Cup skal ha et alternativt cup-tilbud.
- Stille flest mulig lag i klubbens egen håndballturnering (Nordstrand Hummel Cup).
- Gi alle spillere mulighet til å delta i minimum to turneringer som arrangeres av andre klubber som innebærer nye omgivelser og sosial tur, primært med overnatting. En av turneringene skal være Fredrikstad Cup, klubbens felles prioriterte turnering.
- Vurdere å delta i en utenlandsturnering med det sosiale i fokus (f.eks. Partille cup)
- Utnytte klubbens fadderordning, slik at spillerne knytter bånd til klubbens elitelag, og deltar regelmessig som heilagjeng på elitekamper.

Læringsmål

Trygghet og sosial utvikling er fortsatt viktige drivere i denne aldersgruppen, der mental og fysisk utvikling fortsatt varierer veldig. Videre begynner konkurranseaspektet å bli viktig for mange av spillerne.

Målsettingen er at spillerne mot slutten av 13-årsalder behersker noen grunnleggende ferdigheter. De skal ha utviklet og forbedret ferdighetene fra Minihåndballen (Trinn 1), G/J 9-10 år (Trinn 2), samt ferdigheter fra G/J 11-12 år (Trinn 3). Videre skal spilleren:

- Beherske de ulike kasttypene fra gulvet: Sirkel, pisk og støt
- Beherske tobeinsfinte med utgang til skuddarmside (utgang høyre for høyrehendte)
- Beherske grunnskudd og hopp-skudd
- Jobbe med skuddpådrag mellom to spillere, og viderespill til sidemann
- Jobbe med kast og mottak i løp
- Jobbe med blokk i forsvar og lære «å stå på skuddarm»
- Jobbe med fotarbeidsøvelser relevant til forsvarsarbeid
- Laget skal ha minimum to forsvarsvarianter: 6-0, samt en offensiv variant.

Treningsmengde

- Klubben skal tilby minimum 2-3 treninger per uke i håndballhall
- Spillere som ikke driver andre idretter eller aktiviteter skal tilbys og oppmuntres til supplerende styrke, kondisjon og bevegelsestrening som en del av håndballaktiviteten.
- Spesialisering på plasser starter, men spillerne skal fortsatt prøve seg på ulike plasser både på trening og i kamp for å bedre spilleforståelsen og som forberedelse til innføring av spillformasjoner.
- Samhandling og utvikling av spilleforståelse får en sentral rolle, samtidig som basisferdighetene kast-mottak-motorikk er en forutsetning for spillerutviklingen.
- Spillaktivitet på trening bør fokusere på småspill og i mindre grad på fullskalaspill.
- Vis øvelser og oppmuntre spillerne til å øve hjemme – antall repetisjoner avgjør mestring og utvikling.
- Introduksjon av tester/konkurranse – styrke (armhevninger og sit-ups) og utholdenhet (3 000 meter og bip-test).
- Individuell ferdighetstrening for målvakter
- Overgang til spesiell målvaktstrening, men viktig at målvakt også får være med som utespiller.

Tilrettelegging av trening for målvakter

- Mange skudd fra alle spilleplasser med vektlegging av sidelengs fotarbeid.
- Innføring i «målvaktshjørnet», korte/lange hjørnet (samarbeid målvakt og forsvar)
- Mye bevegelses/smidighetstrening for hofter og skuldre
- Målvakter må læres opp til å drive egen oppvarming, utvikle selvstendighet i treningen.
- Man bør tilstrebe å trene inn så mye av målvaktens basisferdigheter som mulig i denne aldersgruppen.
- Det bør legges opp til at målvaktene får én til to treningsdager i uken med spesifikk målvaktstrening.
- Målvakter bør delta på keeperforum i regi av klubben.

Kamp

- Det spilles seriespill med tabell på 13-årstrinnet. Kampene spilles nå med ballstørrelse 1, «lilleputt».
- Det bør meldes på lag både på nivå 1 og 2, og ev. 3, basert på antall spillere og mestringsnivået i spillergruppen.
- Såfremt det er 1 time mellom kampene kan inntil 3 spillere spille for lag både på nivå 1, nivå 2 og et alderstrinn opp på samme dag, dersom det er helt nødvendig.

- Mellom lag på nivå 2 eller mot lag en årsklasse opp gjelder ingen begrensning på antall spillere, men tidsbegrensningen på 1 time mellom første og andre kamp og 2 timer mellom andre og tredje kamp gjelder.
- I Regionserien vil de beste lagene gå til A-sluttspill i andre halvdel av sesongen.
- Nordstrand Håndball har som målsetting at årgangen kvalifiserer seg til A-sluttspill med minimum ett lag. Spillere som blir tatt ut til kamp skal ha tilnærmet lik spilletid.
- Alle spillere skal få betydelig spilletid i kamper. Spillere som i enkelte kamper får mindre spilletid skal kompenseres med mer spilletid i andre kamper.
- J/G 13 år tilbys i tillegg til Regionserien, spill i Regionscupen og Temaserien, samt deltagelse i Flyball og Beachhåndball. Guttene tilbys i tillegg spill i Sharebus Cup, en aktivitet for å stimulere deltagelse i guttehåndballen spesielt.
- I Regionscupen er det cup-spill fra første kamp.
- Ved laginndeling skal det sikres at spillerne i størst mulig grad får spille på et nivå der de får utfordringer og opplever mestring. Lagene skal imidlertid ikke være statiske, og spillerne bør få erfaring både med å spille «opp» og med å spille «ned» i forhold til sitt primære ferdighetsnivå.
- Selv om ferdighetsutvikling, trivsel og samhold fortsatt er viktigst, er utvikling av vinnervilje og prestasjonskultur nå en del av kamp og treningsledelsen.
- Opptre på og utenfor banen i henhold til klubbens målsettinger for «Fair Play», respekt og toleranse.

Ved deltagelse i cuper på øvet nivå, skal spillere som ikke tilbys å delta i cuper på øvet nivå tilbys et annet sportslig tilbud. Nordstrand IF anbefaler maks 1-2 cuper på øvet nivå.

Spillerutvikling 13 år (SPU 13 år)

SPU 13 år er regionens spillerutviklingsprogram, og skal være en arena for mestring og utvikling for de spillerne som viser treningsvilje og er motivert for å tilegne seg håndballkunnskap og forbedre egne prestasjoner. SPU skal være et inspirerende miljø der motiverte spiller blir kjent med spillere fra klubber i nærheten i samme årsklasse. Regionen setter sammen grupper geografisk og hvert SPU-miljø vil på denne måten bestå av spillere fra ulike klubber.

Regionen gjør ingen uttak av spillere på SPU 13. Hovedtrener foreslår uttak av spillere til klubbens sportslige ansvarlig – som har ansvar for å melde inn til regionen. Treneren foreslår spillere fra sitt lag som han/hun mener oppfyller flere av påfølgende punkter, hvor det første bør være oppfylt for at alle skal ha utbytte av samlingen:

- Spillerne må besitte grunnleggende ferdigheter når det gjelder kast og mottak
- Er motivert til å trene utover eget lag
- Er ekstra treningsvillige med gode holdninger til trening og viser «stå-på-vilje»
- Viser spilleforståelse
- Har gode fysiske forutsetninger (spenst, hurtighet, koordinasjon, etc.)
- Viser gode individuelle ferdigheter (taktisk forståelse, mentale ferdigheter, kast- og mottaksferdigheter, etc.)
- Har spisskompetanse (duellspill 1 mot 1, forsvarsferdigheter, skudd, finter, etc.)
- Venstrehendte spillere fremfor spillplass
- Viser håndballinteresse og har stor vinnervilje

Målet er at flest mulig som tilfredsstillere flere av punktene over på denne årgangen, får muligheten til å delta på SPU. Dersom det er mange aktuelle kandidater kan hovedtrener lage en rulleringsliste blant disse, spesifisere hvilke spillere som møter til hvilke økter og melde inn dette til regionen. Ved rullering på spillere ønsker regionen at én og samme spiller deltar på to SPU samlinger.

Frist for innmelding av spillere er vanligvis i midten av august.

[Her er mer detaljert informasjon om spillerutvikling i Region Øst.](#)

Hovedtrener har ansvar for at spillere og foresatte i god tid blir informert om hva SPU faktisk er og hvilke kriterier som trenerne bruker for å velge ut. Spillere og foresatte må informeres om at klubbens sportslige ansvarlig har ansvar for å melde inn aktuelle spillere til regionen.

5.2 Gutter/Jenter 14 år

Sportslig ansvarlig er ansvarlig for at årgangene i 14-årsklassen har en hovedtrener med nødvendige kvalifikasjoner. Hovedtrener kan rekrutteres utenfor foreldregruppen. Foreldregruppen har ansvar for det administrative apparatet rundt laget.

Karakteristiske trekk

På dette alderstrinnet er det fortsatt store forskjeller i fysisk utvikling. Flere har kraftig lengdevekst som kan føre til ryggplager og andre vekstrelaterte plager ved mye ensidig trening.

Utfordringene på ungdomsskolen og nye miljøer/vennekretser skaper behov for et godt sosialt fundament og en arena man kan føle trygghet i, sammen med en god sosial gruppe.

Kreativiteten blomstrer, og mange ærgjerrige og lærenemme spillere er utålmodige i forhold til håndballmessige utfordringer, samtidig som andre har et større behov for en trygg sosial arena. Utfordringen på dette nivået er å gi begge grupper et tilbud tilpasset ambisjonene.

Overordnet målsetting

- Være et sosialt og sportslig tilbud som gir mestring og positiv utvikling for alle som vil spille håndball
- Sikre høy kvalitet i det sportslige tilbudet og at alle får en mulighet til å utvikle seg fra sitt individuelle nivå.
- Legge til rette for at spillerne velger håndball som sin idrett og Nordstrand som sin klubb.
- Behov for spesialisering mellom idretter begynner å melde seg. Det bør imidlertid legges til rette slik at spillere som prioriterer andre idretter også kan fortsette med håndball i et tilpasset omfang.

Årgangsmålsetting

Laget bør jobbe målrettet mot **en klart definert spillestil** tilpasset spillernes individuelle egenskaper og lagets sammensetning. Spillestilen omfatter både angrep- og forsvarsvarianter. Gjennom deltakelse i Temaserien i foregående sesong har man fått kjennskap til ulike spillestiler, og laget bør med bakgrunn i dette jobbe målrettet for å finne sin stil opp mot sportsplanen.

Utvikle både **individuell** og **kollektiv** spillforståelse slik at spillere er i stand til å håndtere komplekse spillesituasjoner. I dette ligger f.eks en spillers forståelse av viktigheten av å motta ball i fart for deretter å kunne vurdere hvorvidt man skal gå for finte/gjennombrudd/skudd eller pådrag for viderespill. Det er viktig å øve spillerne i å foreta vurderinger og valg som følge av medspilleres aksjoner på banen.

Samhandling er nøkkelord både i angrep- og forsvarsspillet.

Årgangsmålsetting

- Delta med minimum ett lag i Regionscupen
- Delta med minimum ett lag i Temaserien
- Delta på Flyball-turneringer
- Delta på Beachhåndball-turneringer
- Ha som mål å kvalifisere minimum ett lag til A-sluttspill
- Delta med minimum ett øvet lag i Petter Wessel Cup (husk påmelding).
- Tilby spillere som ikke får delta i Petter Wessel Cup et alternativt sportslig tilbud.
- Stille flest mulig lag i klubbens egen håndballturnering, Nordstrand Hummel Cup
- Gi alle spillere mulighet til å delta i minimum to turneringer som arrangeres av andre klubber som innebærer nye omgivelser og sosial tur, primært med overnatting. En av turneringene skal være Fredrikstad Cup, klubbens felles prioriterte turnering.
- Vurdere å delta i en utenlandsturnering med det sosiale i fokus (f.eks. Partille cup)
- Utnytte klubbens fadderordning, slik at spillerne knytter bånd til klubbens elitelag, og deltar regelmessig som heilagjeng på elitekamper.
- Ha minimum to forsvarsvarianter: 6-0, samt en offensiv variant.

Læringsmål

Alle spillere skal beherske teknikker nevnt for tidligere årsklasser, samt jobbe kontinuerlig med disse teknikkene. I tillegg skal spillerne utvikle mestring av basisferdighetene.

Spillerne skal:

- beherske pådragsteknikk. Riktig fotsetting og pasninger til begge sider
- jobbe mye med pådragsspill i ulike sektorer (småspill)
- jobbe med utspillsteknikk til kantspillere
- jobbe med innspillsteknikk til linjepiller
- beherske «russer-inngang»
- jobbe med posisjonsbestemte avslutninger (teknikkinnlæring)
- beherske tobeinsfinte med utgang motsatt av skuddarmside (til venstre for høyrehendte)
- jobbe med taklinger i forsvar - teknikk og timing
- jobbe med samarbeid mellom målvakt og forsvar
- Linjespillerne skal jobbe med sperreteknikk.

Treningsmengde

- Klubben skal tilby minimum 3 treninger i håndballhall per uke.
- Spillere skal få et hospiteringstilbud ihht klubbens retningslinjer.
- Spillere som ikke driver andre idretter eller aktiviteter skal tilbys og oppmuntres til supplerende ressurstrening som styrke, kondisjon og bevegelsestrening, tilpasset håndballspillere.
- Spesialisering på plasser starter, men allsidighet skal fortsatt oppmuntres, men spillere bør fortsatt prøve seg på ulike spilleposisjoner både på trening og i kamp for å bedre spilleforståelsen.
- Samhandling og utvikling av spilleforståelse får en sentral rolle, samtidig som basisferdighetene kast-mottak-motorikk er en forutsetning for spillerutviklingen.
- Spillaktivitet på trening bør fokusere på småspill og i mindre grad på fullskalaspill.

Tilrettelegging av trening for målvakter

- Mange skudd fra alle spilleplasser med vektlegging av sidelengs fotarbeid.
- Innføring i «målvaktshjørnet», korte/lange hjørnet (samarbeid målvakt og forsvar)
- Mye bevegelighets/smidighetstrening for hofter og skuldre
- Målvakter må læres opp til å drive egen oppvarming, utvikle selvstendighet i treningen.
- Man bør tilstrebe å trene inn så mye av målvaktens basisferdigheter som mulig i denne aldersgruppen.
- Det bør legges opp til at målvaktene får én til to treningsdager i uken med spesifikk målvaktstrening.
- Målvakter bør delta på keeperforum i regi av klubben.

Kamp

- Det skal meldes på lag til regionens seriespill i nivå 1, 2 og ev. 3 basert på antall spillere og mestringsnivået i spillergruppen.
- Ved laginndeling skal det sikres at spillerne i størst mulig grad får spille på et nivå der de får utfordringer og opplever mestring. Lagene skal imidlertid ikke være statiske, og spillerne bør få erfaring både med å spille «opp» og med å spille «ned» i forhold til sitt primære ferdighetsnivå.
- Alle spillere skal få betydelig spilletid i kamper. Spillere som får mindre spilletid på et høyt nivå skal kompenseres med spilletid i andre kamper på lavere nivå.
- Selv om ferdighetsutvikling, trivsel og samhold fortsatt er viktig, er utvikling av vinnervilje og prestasjonskultur nå en viktig del av kamp og treningsledelsen.
- Opptre på og utenfor banen i henhold til klubbens målsettinger for «Fair Play», respekt og toleranse.

Ved deltakelse i cuper på øvet nivå, skal spillere som ikke tilbys å delta i cuper på øvet nivå tilbys et annet sportslig tilbud. Nordstrand IF anbefaler maks 1-2 cuper på øvet nivå.

Utdanning i årsklassen

- Alle spillere i årgangen skal inviteres til å delta på kurs for barnekampveiledere som ønskes arrangert i klubbens lokaler (arrangeres i samarbeide med RØN).
- Det anbefales å gjennomføre en informasjonskveld med fokus på håndballregler og dømming. Kvelden kan gjerne kombineres med en sosial samling, og bør benyttes til å motivere spillerne til å delta på barnekampveilederkurset. Deltakerne på barnekampveilederkurset stiller opp som kampveiledere i klubbens egen cup (rett i etterkant av kurset).

SPU 14

SPU 14 år skal være en arena for spillere med treningstalent og som innehar gode ferdigheter. Spillerne vil trene i et annet miljø enn det de gjør ellers i hverdagen og de får trene og bli kjent med spillere fra andre klubber.

Hovedtrener bes melde inn spillere fra sitt lag som han/hun mener oppfyller ett eller flere av følgende punkter:

- Er motivert til å trene utover eget lag
- Er ekstra treningsvillige med gode holdninger til trening og viser «stå-på-vilje»
- Viser spilleforståelse og lyst til å vinne

- Har gode fysiske forutsetninger (høyde, spenst, hurtighet, koordinasjon, etc.)
- Viser gode individuelle ferdigheter (taktisk forståelse, mentale ferdigheter, kast- og mottaksferdigheter, etc.)
- Har spisskompetanse (duellspill 1 mot 1, forsvarsferdigheter, skudd, finter, etc.)

Påmelding av spillere skal gjøres i prioritert rekkefølge av hovedtrener i samråd med trenerveileder og sportslig ansvarlig i klubben.

Etter tilbakemelding fra SPU-trenere, vil regionskontoret før hver samling publisere hvilke spillere som er kalt inn på samling på sine nettsider. I tillegg vil spillerens klubb få innkallingen sendt til klubben sin e-postadresse.

5.3 Gutter/Jenter 15 år

Sportslig ansvarlig er ansvarlig for at årgangene i 15-årsklassen har en hovedtrener med nødvendige kvalifikasjoner. Hovedtrener skal fortrinnsvis rekrutteres utenfor foreldregruppen. Foreldregruppen har ansvar for det administrative apparatet rundt laget.

Karakteristiske trekk

- På dette alderstrinnet er det fortsatt store forskjeller i fysisk utvikling. Flere har kraftig lengdevekst som kan føre til ryggplager og andre vekstrelaterte plager ved mye ensidig trening.
- Guttene utvikler større muskelstyrke enn jentene.
- Utfordringene på ungdomsskolen og nye miljøer/vennekretser skaper behov for et godt sosialt fundament og en arena man kan føle trygghet i, sammen med en god sosial gruppe.
- Kreativiteten er i stadig utvikling og noen spillere er utålmodige i forhold til håndballmessige utfordringer, samtidig som andre har behov for en trygg sosial arena. Utfordringen på dette nivået er å gi begge grupper et tilbud tilpasset ambisjonene.

Overordnet målsetting

- Være et sosialt og sportslig tilbud som gir mestring og positiv utvikling for alle som vil spille håndball.
- Beholde et tilbud som sikrer den nødvendige bredden og det sosiale miljøet, slik at frafallet kan begrenses.
- Få en gruppe som liker å være sammen både på og utenfor banen.
- Sikre høy kvalitet i det sportslige tilbudet og at alle får en mulighet til å utvikle seg fra sitt individuelle nivå.
- Tilstrebe et tilbud som gir alle utfordringer på sitt nivå.
- For spillere som tilfører kvalitet også på årgangen over (og ev. kretslag/landslag), er forvaltning av totalbelastning for spillerne særdeles viktig.
- Legge til rette for at spillerne velger håndball som sin idrett og Nordstrand som sin klubb.

Laget jobber målrettet med å videreutvikle sin **klart definerte spillestil** og kollektive og individuelle avtaler er en naturlig del av angrepsspillet. Spillestilen omfatter både angrep- og forsvarsvarianter. Spillestilen skal følge "Den blå-hvite tråden" i sportsplanen.

Videreutvikling av spillforståelsen gjennom individuell og kollektiv bevissthet knyttet til spilllets faser.

Bevissthet knyttet til spillernes ulike roller i laget og spillet basert på deres fysiske så vel som sosiale evner.

Frafallet i denne aldersgruppen begynner å bli større, spesielt blant guttene. Man bør jobbe målrettet for at alle spillerne skal ha et tilbud som gir motivasjon til å fortsette som håndballspiller i Nordstrand IF.

Det bør rekrutteres minimum 2 dommere fra treningsgruppen.

Årgangsmålsetting

- Delta med minimum ett lag i Regionscupen
- Delta på Flyball-turneringer
- Delta på Beachhåndball-turneringer
- Ha som målsetning å kvalifisere minimum ett lag til A-sluttspill
- Delta med minimum ett øvet lag i Petter Wessel Cup (husk påmelding)
Tilby spillere som ikke får delta i Petter Wessel Cup et alternativt sportslig tilbud.
- Stille flest mulig lag i klubbens egen håndballturnering, Nordstrand Hummel Cup
- Gi alle spillere mulighet til å delta i minimum to turneringer som arrangeres av andre klubber som innebærer nye omgivelser og sosial tur, primært med overnatting. En av turneringene skal være Fredrikstad Cup, klubbens felles prioriterte turnering.
- Vurdere å delta i en utenlandsturnering med det sosiale i fokus (f.eks. Partille cup)
- Utnytte klubbens fadderordning, slik at spillerne knytter bånd til klubbens elitelag, og deltar regelmessig som heilagjeng på elitekamper.
- Ha minimum to forsvarsvarianter: 6-0, samt en offensiv variant.

Læringsmål

Alle spillerne skal beherske teknikker nevnt for tidligere årsklasser, og det skal jobbes kontinuerlig med disse teknikkene. I tillegg vil spillerne arbeide aktivt for å mestre nye grunnleggende teknikker.

Spillerne skal:

- beherske pasninger fra luften
- beherske stegskudd
- jobbe med overslagsfinte
- jobbe mye med pådragsspill, både med og uten linjespiller, fortrinnsvis i småspillsituasjoner
- beherske gjenleggingsteknikk, som basis for krysspill
- beherske «tsjekker-inngang»
- jobbe med enkelt krysspill
- jobbe med overgangsspill
- jobbe med sliding og flipping i forsvar

Trening

- Klubben skal tilby minimum 3 treninger i håndballhall per uke.
- Laget bør ha minimum en organisert treningsøkt med fokus på ressurstrening (styrke, kondisjon og bevegelsestrening). Kostnadsnivå og ambisjon på denne treningen avgjøres av trenerne og dekkes av laget.
- Spillere kan få et hospiteringstilbud ihht klubbens retningslinjer
- Samhandling og utvikling av spilleforståelse får en sentral rolle, samtidig som basisferdighetene kast-mottak-motorikk er en forutsetning for spillerutviklingen.
- Bruk av tester/konkurranser – styrke (armhevninger og sit-ups) og utholdenhet (3 000 meter og bip-test)
- Introduksjon og bruk av individuell målstyring og oppfølging i treningsarbeidet, herunder bruk av treningsdagbok. +
- Tilrettelagt trening for målvakter (som for G/J 14 år)

Kamp

- Det skal meldes på lag til regionens seriespill i nivå 1, 2 og ev. 3 basert på antall spillere og mestringsnivået i spillergruppen.
- Ved laginndeling skal det sikres at spillerne i størst mulig grad får spille på et nivå der de får utfordringer og opplever mestring. Lagene skal imidlertid ikke være statiske, og spillerne bør få erfaring både med å spille «opp» og med å spille «ned» i forhold til sitt primære ferdighetsnivå.
- Alle spillere skal få betydelig spilletid i kamper. Spillere som får mindre spilletid på et høyt nivå skal kompenseres med spilletid i andre kamper på lavere nivå.
- Selv om ferdighetsutvikling, trivsel og samhold fortsatt er viktigst, er ansvar for egen utvikling og prestasjonskultur nå en viktig del av kamp- og treningsledelsen.
- Deltakelse på Bring-laget i årgangen over skal gis prioritet for spillere som kvalifiserer til dette, etter avtale med hovedtrenerne på lagene og sportslig ansvarlig.
- Opptre på og utenfor banen i henhold til klubbens målsettinger for «Fair Play», respekt og toleranse.

Nordstrand Håndball anbefaler deltakelse i 1-3 cuper på øvet nivå. Tilsvarende skal det tilbys det samme antall cuper for øvrige spillere.

SPU 15

SPU 15 år skal være en spisset treningsarena for de beste spillerne i denne aldersklassen i regionen. Deltakelse på SPU kan føre til uttak på andre regionale tiltak som bylag og regionalt landslag.

Spillere som deltar på SPU 15 år skal oppfylle ett eller flere av følgende punkter:

- Er ekstra treningsvillige med gode holdninger til trening og viser «stå-på-vilje»
- Viser spilleforståelse og lyst til å vinne
- Har spennende fysiske forutsetninger (høyde, spenst, hurtighet, koordinasjon, etc.)
- Viser gode individuelle ferdigheter (taktisk forståelse, mentale ferdigheter, kast- og mottaksferdigheter, etc.)
- Har spisskompetanse (duellspill 1 mot 1, forsvarsferdigheter, skudd, finter, etc.)

Påmelding og uttak

De som blir kalt inn på første samling tas ut på bakgrunn av tidligere sesongers aktivitet, innspill fra forrige sesongs SPU-trenere, innspill fra klubber og trenere, regional talentsamling og bylagscupen.

Det er fullt mulig for en spiller som utvikler seg positivt i løpet av sesongen og som oppfyller flere av de kriteriene som nevnt ovenfor å komme med selv om han/hun ikke var med på første samling. På samme måte er det mulig å falle ut dersom trener for SPU-gruppen ikke ser den utviklingen som er ønsket.

Klubben kan på forespørsel fra hovedtrener melde inn spillere som utvikler seg i løpet av sesongen. Innmeldingen av spilleren skal inneholde utdypende informasjon om spillerens kvaliteter. Det presiseres at selv om klubben melder inn spillere utover i sesongen er det ikke en selvfølge at spilleren blir kalt inn til samling.

5.4 Gutter/Jenter 16 år

Sportslig ansvarlig er ansvarlig for at årgangene i 16-årsklassen har en hovedtrener med nødvendige kvalifikasjoner. Hovedtrener skal fortrinnsvis rekrutteres utenfor foreldregruppen. Foreldregruppen har ansvar for det administrative apparatet rundt laget.

Karakteristiske trekk

Ved overgang til videregående skole vil nye valg og interesser trekke spillerne i forskjellige retninger, og det kan være utfordrende å beholde spillere. Det er derfor viktig at grunnlaget for en god sosial arena er lagt og at det fortsettes å jobbe med dette.

Det blir i denne perioden ofte tydeligere skiller mellom spillere som ønsker å satse og spillere som ønsker å trene et par ganger i uken, spille kamper og opprettholde det sosiale miljøet.

Overordnet målsetting

- Det skal legges til rette for at de som ønsker å spille håndball uten å satse skal få muligheten til det.
- Det skal legges til rette for en sportslig utvikling og satsing som er tilpasset ambisjonene om å kvalifisere seg og prestere på nasjonalt nivå i Bringserien.
- Få en gruppe som liker å være sammen både på og utenfor banen.
- Være et sosialt og sportslig tilbud som gir mestring og positiv utvikling for alle som vil spille håndball, der alle føler trygghet og at minimum 70% fortsetter.
- Sikre at årgangen har den nødvendige bredden for de som ikke ønsker å satse, og at det sosiale miljøet opprettholdes gjennom et godt og attraktivt tilbud.
- Sikre at det sportslige tilbudet er bra, slik at alle får en mulighet til å utvikle seg fra sitt individuelle nivå.
- Bidra til utvikling av spillere både i aldersgruppen under og aldersgruppen over gjennom positiv integrering og hospitering på tvers av aldersgruppene.
- Sikre at alle som vil får utfordringer og muligheter som gjør at de velger håndball som sin idrett og Nordstrand som sin klubb.
- Sikre et godt sportslig tilbud gjennom Bringserien og nivå 1 for utøvere som ønsker å satse.

Årgangsmålsetting

- Ha som målsetning å kvalifisere minimum ett lag til A-sluttspill
- Kvalifisere seg og nå nasjonalt sluttspill i Bringserien.
- Delta med minimum ett lag i Regionscupen.
- Delta på Flyball-turneringer
- Delta på Beachhåndball-turneringer
- Delta med minimum ett øvet lag i Petter Wessel Cup (husk påmelding)
- Stille flest mulig lag i klubbens egen håndballturnering, Nordstrand Hummel Cup
- Gi alle spillere mulighet til å delta i minimum to turneringer som arrangeres av andre klubber som innebærer nye omgivelser og sosial tur, primært med overnatting. En av turneringene skal være Fredrikstad Cup, klubbens felles prioriterte turnering.
- Vurdere å delta i en utenlandsturnering med det sosiale i fokus (f.eks. Partille cup)
- Utnytte klubbens fadderordning, slik at spillerne knytter bånd til klubbens elitelag, og deltar regelmessig som heilagjeng på elitekamper.
- Bidra til klubbens fadderordning, slik at spillerne kan bidra som hjelpetrener og forbilder for yngre lag.
- Beholde/rekruttere minimum 2 dommere fra treningsgruppen.
- Laget skal ha minimum to forsvarsvarianter: 6-0 og en offensiv variant.
- Forberede spillerne til overgangen til juniorhåndballen.

Læringsmål

Alle spillerne skal beherske teknikker nevnt for tidligere årsklasser, samt jobbe kontinuerlig med disse teknikkene. I tillegg vil spillerne arbeide aktivt for å mestre nye grunnleggende teknikker.

Spillerne skal:

- beherske pasninger fra luften
- beherske stegskudd
- jobbe med overslagsfinte
- jobbe mye med pådragsspill, både med og uten linjespiller, fortrinnsvis i småspillsituasjoner
- beherske gjenleggingsteknikk, som basis for krysspill
- beherske «tsjekker-inngang»
- jobbe med enkelt krysspill
- jobbe med overgangsspill
- jobbe med sliding og flipping i forsvar

Treningsmengde

- Klubben skal tilby minimum 3 treninger per uke i håndballhall, samt 1-2 organiserte supplerende styrke, kondisjon og bevegelsestreninger. Kostnadsnivå og ambisjon på denne treningen avgjøres av trenerne og foreldregruppen i fellesskap. Eventuell kostnad for treningssenter el. dekkes ikke av den ordinære treningsavgiften til NIF.
- Bruk av tester/konkurranses – styrke (armhevninger og sit-ups) og utholdenhet (3 000 meter og bip-test) er et viktig verktøy for å sikre at spillerne utvikler nødvendig fysikk gjennom egentrening.
- Det skal være fokus på samhandling og relasjonelle ferdigheter gjennom småspill i de forskjellige faser av spillet.
- Introduksjon og bruk av individuell målstyring og oppfølging i treningsarbeidet, herunder bruk av treningsdagbok.

- Det skal være tilbud om tilrettelagt trening for målvakter.
- Målvakter skal kunne drive egen oppvarming og utvikle selvstendighet i treningen.
- Man bør tilstrebe å trene inn så mye av målvaktens basisferdigheter som mulig i denne aldersgruppen.
- Beherske utnyttelse av forsvarsspiller, herunder målvaktshjørnet, korte/lange hjørnet.
- Mye bevegelighets/smidighetstrening for hofter og skuldre.
- Fokus på skadeforebyggende trening.

Kamp

- Det skal meldes på lag til regionens seriespill i nivå 1 og 2 basert på antall spillere og mestringsnivået i spillergruppen
- J/G 16 år prioriterer kvalifisering til Bringserien gjennom spill i Regionserien nivå 1. I tillegg skal det tilbys spill i Regionserien for et breddelag hvis mulig.
- Alle spillere skal få betydelig spilletid i kamper. Spillere som får lite spilletid i nivå 1 bør få kamptrening gjennom regelmessig spill i Regionseriens nivå 2.
- Selv om ferdighetsutvikling, trivsel og samhold fortsatt er viktigst, har spillergruppen klare krav og sportslige ambisjoner som viktigste drivkraft i kamp og treningsledelse.
- Spillere som kvalifiserer til trening og kamp på årgangen over eller høyere nivå skal regelmessig få mulighet til å prioritere spill på høyere nivå for å sikre maksimal sportslig utvikling.
- Opptre på og utenfor banen i henhold til klubbens målsettinger for «Fair Play», respekt og toleranse.

SPU 16

SPU 16 år skal være en spisset treningsarena for de beste spillerne i regionen i denne aldersklassen. Deltakelse på SPU kan føre til uttak til regionalt landslag.

Spillere som deltar på SPU 16 skal oppfylle ett eller flere av følgende punkter:

- Er ekstra treningsvillige med gode holdninger til trening og viser «stå-på-vilje»
- Viser spilleforståelse og lyst til å vinne
- Har spennende fysiske forutsetninger (høyde, spenst, hurtighet, koordinasjon, etc.)
- Viser gode individuelle ferdigheter (taktisk forståelse, mentale ferdigheter, kast- og mottaksferdigheter, etc.)
- Har spisskompetanse (duellspill 1 mot 1, forsvarsferdigheter, skudd, finter, etc.)

Påmelding og uttak til SPU 16

De som blir kalt inn på første samling tas ut på bakgrunn av tidligere sesongers aktivitet, innspill fra forrige sesongs SPU-trenere, innspill fra klubber og trenere, regional talentsamling og bylagscupen.

Det er fullt mulig for en spiller som utvikler seg positivt i løpet av sesongen og som oppfyller flere av de kriteriene som nevnt ovenfor å komme med selv om han/hun ikke var med på første samling. På samme måte er det mulig å falle ut dersom trener for SPU-gruppen ikke ser den utviklingen som er ønsket.

Klubben kan på forespørsel fra hovedtrener melde inn spillere som utvikler seg i løpet av sesongen. Innmeldingen av spilleren skal inneholde utdypende informasjon om spillerens kvaliteter. Det presiseres at selv om klubben melder inn spillere utover i sesongen er det ikke en selvfølge at spilleren blir kalt inn til samling.

NADDERUDH



6 Juniorhåndball 17-20 år

[Her er viktig informasjon om endringer fra sesongen 2020/21.](#)

NHF besluttet å innføre en juniorserie for aldersgruppen 17-20 år fra og med sesongen 2020/21. Denne erstatter 18-årsserien.

- Nordstrand IF vil legge til rette for at de som ønsker å spille håndball 1-2 ganger i uken, skal få et tilpasset tilbud som bidrar til at de fortsetter med håndball i Nordstrand lengst mulig.
- Nordstrand IF Håndball vil legge til rette for at spillere som har ambisjoner med håndballen skal få et godt og tilrettelagt sportslig tilbud.
- Nordstrand IF skal gi spillere mulighet til å tilpasse seg krav, interesser og ønsker som varierer over tid.

Et godt sosialt miljø er en viktig del av treningskulturen, og avgjørende for at den enkelte skal kunne ta ut sitt fulle potensial. Selv om det sportslige står i fokus, og klubben har klare ambisjoner om å legge til rette for utvikling både av fremtidige toppspillere og gode lagsresultater, ligger det en klar oppfatning av at klubbtilhørighet og sosiale rammer er viktig for at spillerne skal kunne utvikle seg over tid.

Overordnet målsetting

- Utvikle juniorgrupper som liker å være sammen både på og utenfor banen.
- Være et sosialt og sportslig tilbud som gir positiv utvikling for alle som vil spille håndball, der alle føler trygghet og at minimum 70% fortsetter.
- Sikre et godt sportslig tilbud, slik at de som vil får en mulighet til å realisere sitt potensial.

Sportslig ansvarlig er ansvarlig for å skaffe hovedtrenerne med nødvendige kvalifikasjoner til både Junior Elite og Junior 20.

6.1 Junior 20

Junior 20 består av 17-20-åringene. Klubben ønsker å opprettholde et godt tilbud med tilhørighet til klubben til spillere som ikke ønsker å satse, eller som ikke er tatt ut til Junior elite. Spillere på Junior 20 som har ambisjoner og ønsker å satse, vil få mulighet til å hospitere på Junior elite hvis/når det håndballmessige ferdighetsnivået er godt nok. Det er tett samarbeid mellom trenerne på Junior 20 og Junior Elite.

Målsetting

- Delta med minimum ett lag i Regionserien på nivå 2.
- Med en stor og motivert spillergruppe, delta med ett lag i serien på nivå 1.
- Motivere spillere til å engasjere seg i yngre lag eller dommeraktiviteter

Læringsmål

Alle spillerne skal beherske teknikker nevnt for tidligere årsklasser, samt jobbe kontinuerlig med disse teknikkene. I tillegg utvikles videre en rekke grunnteknikker:

- Bakspillerne skal beherske overslagsfinte.
- Kant-/linjespillerne skal beherske ulike trickvarianter.
- Spillerne skal beherske pådragsspill.
- Spillerne skal beherske krysspill og teknikkene som kreves.
- Spillerne skal beherske teknisk/taktisk individuelt forsvarsspill (styre motspillere, invitere, lukke, bryte ballbaner etc).

Trening

- Klubben skal tilby minimum 2 treninger per uke i håndballhall, samt 1 organisert supplerende styrke, kondisjon og bevegelsestreninger. Eventuell kostnad for treningscenter el. dekkes ikke av den ordinære treningsavgiften til NIF.
- Samhandling og utvikling av spilleforståelse får en sentral rolle, samtidig som basisferdighetene kast-mottak-motorikk er en forutsetning for spillerutviklingen.
- Bruk av tester/konkurranser er en sentral del av treningen for å sikre egentrening og utvikling av tilstrekkelig fysikk.

Kamp

- Delta med minimum ett lag i juniorserien, nivå 2
- Opptre på og utenfor banen i henhold til klubbens målsettinger for «Fair Play», respekt og toleranse.

Spillere på Junior 20 med ambisjoner om å spille Junior 20 Elite

Det skal være tett dialog mellom trenerne på Junior 20 og Junior 20 Elite, slik at spillere som ønsker det og som ferdighetsmessig er klare, skal få et tilrettelagt tilbud i samarbeid med trenerne.

6.2 Junior 20 Elite

Junior Elite består av 17-20-åringer. Spillergruppa skal få tilrettelagt en sportslig satsing som gir de beste muligheter, herunder en elitesatsing mot kvalifisering til NHFs landsdekkende serie (Lerøyserien), og en samkjørt satsing og hospitering inn mot klubbens senior A-lag. Lerøylaget består av 17- og 18-åringer.

Det er årlige uttak til Junior Elite, vanligvis i juni hvert år.

Målsetting

- Rekruttere og utvikle flest mulig spillere fra egen klubb.
- Kvalifisere seg og nå topp 4 i Lerøyserien.
- Stille godt forberedt med spillere til senior rekruttlag.
- Strebe etter at årgangens beste spillere tilfører kvalitet også på klubbens treninger og kamper på senior elitenivå.
- Bidra til klubbens fadderordning, slik at spillerne blir forbilder for yngre spillere.

- Tiltrekke seg enkelte ambisiøse spillere fra andre klubber som øker nivået på laget, treningsmiljøet og bidrar til treningskulturen, uten at dette går på bekostning av det gode miljøet og treningskulturen som er opparbeidet i årgangen.

Læringsmål

Alle spillerne skal beherske teknikker nevnt for tidligere årsklasser, samt jobbe kontinuerlig med disse teknikkene. I tillegg utvikles videre en rekke grunnteknikker:

- Kant-/linjespillerne skal beherske ulike trickvarianter.
- Spillerne skal beherske pådragsspill.
- Spillerne skal beherske krysspill og teknikkene som kreves.
- Spillerne skal beherske teknisk/taktisk individuelt forsvarsspill (styre motspillere, invitere, lukke, bryte ballbaner etc).
- Spillerne skal utvikle fysikk og kondisjon som gir mulighet til spill på elitenivå

Trening

- Klubben skal tilby minimum 3 treninger per uke i håndballhall, samt 1-2 organiserte supplerende styrke, kondisjon og bevegelsestreninger. Kostnadsnivå og ambisjon på denne treningen avgjøres av trenerne og foreldregruppen i fellesskap. Eventuell kostnad for treningssenter e.l. dekkes ikke av den ordinære treningsavgiften til NIF.
- De beste spillerne skal, om de er gode nok til det, få et hospiteringstilbud opp på seniornivå. Dette styres av trener A-lag, eventuelt i samråd med sportslig ansvarlig.
- Samhandling og utvikling av spilleforståelse får en sentral rolle, samtidig som basisferdighetene kast-mottak-motorikk er en forutsetning for spillerutviklingen.
- Bruk av tester/konkurranser er en sentral del av treningen for å sikre egentrening og utvikling av tilstrekkelig fysikk.
- Videreutvikling i bruk av individuell målstyring og oppfølging i treningsarbeidet, herunder bruk av treningsdagbok.
- Individuell ferdighetstrening for målvakt.

Kamp

- Delta med minimum ett lag i juniorserien, nivå 1.
- 17- og 18-åringene på Junior Elite danner Lerøy-troppen og kvalifisering og spill i Lerøyserien skal prioriteres.
- Spill på klubbens rekruttlag sammen med A-lagsspillere, er en viktig del av spillerutviklingen på dette alderstrinnet.
- Spill på klubbens A-lag har vanligvis prioritet fremfor spill i egen aldersgruppe om man blir tatt ut. Ved uenighet involveres sportslig ansvarlig.
- Opptre på og utenfor banen i henhold til klubbens målsettinger for «Fair Play», respekt og toleranse.

SPU 17

SPU 17 år er en spisset treningsarena for de beste spillerne i regionen i denne aldersklassen. Deltakelse på SPU kan føre til uttak til regionale landsdelsamlinger samt regionalt landslag.

Spillere som deltar på SPU 17 år skal oppfylle ett eller flere av følgende punkter:

- Er ekstra treningsvillige med gode holdninger til trening og viser «stå-på-vilje»
- Viser spilleforståelse og lyst til å vinne
- Har spennende fysiske forutsetninger (høyde, spenst, hurtighet, koordinasjon, etc.)

- Viser gode individuelle ferdigheter (taktisk forståelse, mentale ferdigheter, kast- og mottaksferdigheter, etc.)
- Har spisskompetanse (duellspill 1 mot 1, forsvarsferdigheter, skudd, finter, etc.)

Påmelding og uttak

Region Øst vil etter samtale med regionale trenere og spillerutviklere kalle inn spillere på bakgrunn av tidligere sesongers aktivitet.



7

Kompetanseutvikling og trenerutdanning

Nordstrand Håndball ønsker å ha godt skolerte trenere med håndballfaglig kompetanse, erfaring og lederegenskaper. Klubben ønsker å legge til rette for formell og teoretisk utdanning av trenere innenfor barne- og ungdomshåndballen.

Klubben vil legge til rette for å oppnå følgende utdannelsesnivå for trenerne:

- Håndballskolen: Barneidrettskurs
- Trenere lag 8-10 år: Påbegynt trener 1
- Trenere lag 11-12 år: Fullført trener 1
- Trenere lag 13 og 14 år: Påbegynt trener 2
- Trenere lag 15-16 år: Fullført trener 2
- Trenere juniorlag: Påbegynt trener 3
- Trenere seniorlag: Fullført trener 3
eller ihht NHFs krav til lagledelse på aktuelt nivå

Nordstrand Håndball har to trenerveiledere – en for barnehåndballen og en for ungdomshåndballen. Trenerveilederne har ansvaret for koordinering av kompetanseutvikling for trenerne gjennom interne temakvelder. Trenerveileder har også ansvaret for oppfølging av hovedtrenere på hver enkelt årgang. Trenerveileder skal være en ressurs og sparringspartner for hovedtrenere, og involvere seg aktivt i årgangene ved behov.

Trenertalenter med ambisjoner utover trener 2-nivå skal gis mulighet til videreutvikling, men det settes krav til at man må binde seg en periode til klubben dersom klubben skal dekke kostnadene for denne utdanningen.



8 Dommerutvikling

Nordstrand Håndball skal drive systematisk rekruttering, opplæring, målrettet oppfølging og utvikling av dommere og barnekompledere.

Ansvar for dommeroppfølging og dommerarbeidet ligger i administrasjonen i klubben.

Klubben skal imøtekomme regionens forventninger til dommerarbeidet i henhold til gjeldende vedtak fra Forbunds- og Regionsting, slik som for eksempel krav til dommerkvote.

- Alle klubbens kvotedommere skal være på plass til 1. april.
- Nordstrand Håndball skal ha obligatorisk aktiviteter for dommere nedfelt i en sesongplan (årshjul).
- Klubben skal legge forholdene til rette for gode sosiale relasjoner mellom dommerne.
- Alle dommere skal opptre i henhold til klubbens verdier, retningslinjer og planer.
- Nordstrand Håndball skal ha godt skolerte kvotedommere, med dommerfaglig kompetanse/erfaring og lederegenskaper.
- Minst ett kvotedommerpar skal bli tatt ut til utviklingsgruppe i regi av RØN hvert år.
- Alle spillere fra og med J/G-14 skal få tilbud om obligatorisk barnekomplederkurs i regi av Nordstrand IF.
- Dommere med ambisjoner skal gis mulighet til videreutvikling.



Administra

9 Organisering og administrasjon

Nordstrand IF skal, gjennom organisering, økonomi og klare holdninger, utvikle gode ledere og ha et solid apparat som tilrettelegger for et positivt håndballmiljø, som støtter og utvikler barn og unge vi kan være stolte av.

- En strukturert og velfungerende organisasjon og administrasjon er en forutsetning for det sportslige ambisjonsnivået som legges til grunn.
- Nordstrand IF skal ha et velfungerende styre, en fast ansatt administrasjon bestående av blant annet sportslig ansvarlig og daglig leder.
- Nordstrand Håndball skal ha et «Årshjul» med alle obligatoriske aktiviteter og viktige frister.
- Styret og administrasjonen skal jobbe kontinuerlig med å forbedre de nødvendige rammebetingelsene i form av kompetanse, personer, anlegg og økonomi.

9.1 Sportslig ansvarlig

- Rapportere inn og ivareta sportsplanens målsettinger og resultater inn mot styret.
- Hovedansvarlig for oppfølging av trenerne og trenerveilederne i klubben.
- Sikre at årgangene arbeider balansert innenfor sportsplanens rammer og målsettinger.
- Ansvar for den sportslige utviklingen både når det gjelder rammer, gjennomføring, nyteknisk og mål.
- Engasjere ansvarlige trenere til alle årganger.

9.2 Trenerveileder (TV)

- Følge opp trenerne, herunder bistå med treningsopplegg tilpasset de forskjellige aldersgrupper, møte på hvert lags trening etter behov samt støtte hovedtrener i hverdagen.
- Legge til rette for at klubben får utviklet trenerne i samsvar med kompetansemålene og legge til rette for at trenerne har kunnskap om og benytter de muligheter krets, region og forbund tilbyr.
- Avklare trenersituasjonen for neste sesong i samarbeid med sportslig ansvarlig.
- Bistå med rekruttering av nye trenere etter behov.
- Arrangere temakvelder for trenerne.
- Arrangere tematreninger i løpet av sesongen tilpasset forskjellige aldersgrupper



RESPEKT - SAMHOLD - ENGASJEMENT