



SPORTSPLAN

For Nordstrand IF Håndball
Bredde og elite 5-19 år



Nordstrand
IDRETTSFORENING

Håndball

Innledning

SU presenterer med dette en komplettering og revidering av Sportsplanen som ble fremlagt og vedtatt høsten 2013.

I tillegg til å favne også ungdomshåndballen fra 13-18 år, har SU arbeidet videre og konkludert tydeligere på områder som hospitering, foreldretrenere og nivådeling innenfor barnehåndballen.

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 laget for spillere, trenere, foresatte og ledere. Vi ønsker at de 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 skolere spillerne i håndballferdigheter og selvdisiplin gjennom målrettet arbeid og opplevelse av mestring, samhold, trivsel og glede.

Første del i form av seksjon 1-3 presenterer generelle mål og delmål for Nordstrand IF Håndball. Videre gjøres det rede for 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 går planen mer i detalj ved å ta for seg hvordan vi ønsker å legge til rette for motiverende læring av håndballferdigheter, både på trening og i kamper, på ulike alderstrinn i håndball opp til junioralder. Denne delen skal utgjøre 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.

Vi har hentet inspirasjon og ideer fra andre sportsplaner til vårt eget styringsdokument, og vil årlig revidere og videreutvikle denne som plattform for sportslig utvikling i Nordstrand IF Håndball.

Da gjenstår det bare å oppfordre alle til å bruke sportsplanen til glede, motivasjon og det beste for håndballskoleringen blant barn og ungdom i Nordstrand IF Håndball.

På vegne av Sportslig Utvalg og Håndballstyret

Øyvind M. Jensrud
Leder Sportslig utvalg

Juni 2014

1. Målsetning og hensikt

Overordnet mål for Nordstrand IF og Nordstrand IF Håndball:

«Flest mulig, lengst mulig, best mulig

Vi skal «skape» (utvikle) barn og unge til å være stolte av!»

I denne målsetningen ligger at alle, uavhengig av alder og kjønn, som ønsker å spille håndball i Nordstrand IF, skal få anledning til det. Vi ønsker å tilby en målbevisst, rettferdig og godt organisert håndballsatsning. Alle skal bli tatt på alvor og få et godt sportslig tilbud.

Sportslig plan fungerer som Nordstrands referansepunkt for å kvalitetssikre vår sportslige aktivitet. Den skal bidra til at organisering av tilbudet er målrettet og rettferdig, og tilrettelagt den enkelte spiller. I denne sammenheng er det viktig at alle har en felles forståelse av hva dette innebærer.

Nordstrand er en av Norges eldste og mest tradisjonsrike håndballklubber. Klubbens klare ambisjon er også i fremtiden å være med å prege norsk håndball gjennom et av Norges beste breddetilbud og elitelag både på junior- og seniorsiden som er med og kjemper i Norgestoppen.

Sportslige hovedmål

Sørge for å skape best mulige vilkår for utvikling av alle spillere med utgangspunkt i deres personlige ambisjoner
Fokusere på sportslig og langsiktig utvikling med utgangspunkt i løpende motivasjon, trivsel og mestringfølelse.
Rekruttere og utvikle egne spillere til klubbens elitelag og norsk topphåndball

Delmål

Klubben skal gi alle lag i barne- og ungdomsavdelingen et tilrettelagt og koordinert treningsopplegg med egne mål og planer for sesongen i tråd med vår sportslige plan.

Klubben skal rekruttere og utvikle kvalifiserte trenere til lagene.

Klubben skal rekruttere og utvikle dommere og ledere til Nordstrand og norsk håndball.

Klubben skal kreve og legge til rette for en optimal og effektiv organisering rundt den sportslige aktiviteten.

2. Holdning, motivasjon og miljø

Nordstrand IF følger Norges Håndballforbunds retningslinjer.

Våre holdninger er tuftet på verdiene våre: Trening, konkurranse, lek og samhold der mottoet

«Flest mulig, lengst mulig, best mulig»

er førende.

Vi har alle et ansvar for:

Å skape et inkluderende miljø, uten noen former for mobbing eller rasisme

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

Ledere/trenere som viser at de er opptatt av holdningsskapende arbeid bidrar til å øke håndballens anseelse i vårt nærmiljø. Det holdningsskapende arbeidet starter fra spillerens første dag i klubben. Sentrale begreper for hver enkelt spiller, leder og trener vil være **ansvar, respekt, disiplin og toleranse**. Alle forplikter seg til å følge klubbens retningslinjer for **FAIR PLAY** og vise holdninger som er i samsvar med dette.

Foreldrevettregler:

1. Møt fram til kamp og trening - barna ønsker det
2. Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen - ikke bare ditt eget barn
3. Oppmuntre i medgang og motgang - ikke kritiser noen
4. Respekter lagleders bruk av spillere
5. Se på dommeren som en veileder - ikke kritiser avgjørelsene
6. Stimulere og oppmuntre ditt barn til å delta - ikke press det
7. Spør om kampen var morsom og spennende - ikke bare om resultatet
8. Sørg for riktig og fornuftig utstyr - ikke overdriv
9. Vis respekt for klubbens arbeid
 - ta initiativ til årlig foreldremøte for å avklare holdninger og ambisjoner
10. Tenk på at det er ditt barn som spiller håndball - ikke du
11. Tenk på at det er lagleder som alene skal lede kampen - ikke du
12. Engasjer deg – også i en definert rolle rundt laget og klubben

Samspeillet mellom holdninger og håndballferdighet vil være helt avgjørende for:

Hvor godt en selv vil kunne utvikle seg

Hvor gode lagkameratene kan bli

Hvor godt miljøet på laget kan bli

Hvor godt laget kan bli

Kvalitetsutviklende standarder innen holdninger, miljø og trening er at:

Alle nye trenere får en skriftlig redegjørelse for holdningene klubben står for gjennom en oppdatert og levende sportsplan.

Klubben sikrer løpende tilbakemeldinger gjennom tett dialog mellom trenere, lag og sportslig utvalg.

Dette vil gi et bedre grunnlag i forhold til å evaluere situasjonen, og gjøre eventuelle endringer

Det å lykkes (Mestre)

Det å lykkes med en finte, 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" (mestre) oppleves så ofte som mulig gjennom det å få 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.

Egentrening

Trenernes viktigste oppgave er å skape et treningsmiljø og en stimulans for egentrening og håndballrelatert lek. 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. Motivasjon, ideer og øvelser som kan stimulere til håndballaktivitet på fritiden vil skape mestring på kort sikt, samt bidra til den fundamentale overgangen til «å trene» fremfor «å bli trent».

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.

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 finne 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.

Konsekvenser

Brudd på retningslinjer fastsatt av klubb kan medføre sanksjoner. Sanksjonene vil være avhengig av grad av alvorlighet og alder på vedkommende. I ytterste konsekvens kan man ilegges karantene. Alvorlige saker vil bli tatt opp i håndballstyret og i disse sakene er det håndballstyret som evt. vil avgjøre hvilken sanksjon som skal iverksettes.

3. Sportslige hovedretningslinjer

Vårt arbeid skal være utviklingsorientert. Enkeltresultater er et av mange nødvendige motivasjonselementer på veien, men ikke et mål i seg selv. For å legge til rette for langsiktig utvikling og helhetlige sportslige rammer, legger Nordstrand Håndball opp til en gjennomgående filosofi der individuelle forskjeller skal utnyttes og stimuleres.

Spillestil i Nordstrand håndball

Hovedintensjonen er å være et «spillende» håndballag:

Lagene skal kunne beherske de fleste varianter av håndballspillet, for dermed best mulig kunne møte motstanderens taktikk og ferdigheter.

Lagene skal utnytte og utvikle et bredt spekter av alternativer, og på denne måten kapitalisere på spillernes individuelle ferdigheter og fysiske forutsetninger.

Lagene skal være utviklings-, resultat- og ferdighetsorientert, men aldri på bekostning av fair play.

Et kompromissløst forsvarspill

Basert på kollektiv samhandling og spilleforståelse

Basert på individuelle ferdigheter og innsats

Basert på offensiv og mulighetsorientert tilnærming

Basert på fleksibilitet og taktisk forståelse som gir mulighet for raske og store tilpasninger

Et hurtig og målrettet kontringsspill, med både individuelle og kollektive ferdigheter

Basert på ferdigheter til å gjennomføre individuelle kontringer i første fase

Basert på kollektive ferdigheter og forståelse til å fullføre kontringer med mange spillere og stort trykk

Et kollektivt angrepsspill som utvikler individuelle ferdigheter og skaper muligheter

Basert på vektlegging av individuelle basisferdigheter og spisskompetanser i treningsarbeidet

Basert på et variert spill som utnytter spillernes individuelle ferdigheter og ønsker

Basert på et kollektivt grunnspill som kan varieres basert på motstanderens mottrekk

Basert på et begrenset antall av kollektive spesialiserte kombinasjoner

Ett oppofrende returspill

Basert på innsats, vilje og kollektivt ansvar som speiler våre holdninger

Målet er å gi forutsetninger for lagledere/trenere og spillere til å virkelig gjøre klubbens overordnede sportslige hovedintensjoner. Dette gjøres ved å strukturere klubbens håndballfaglige arbeid omkring de gitte overordnede målsetninger i den sportslige plan.

Ideen er å synliggjøre og bevisstgjøre den enkelte om forholdet mellom klubbens målsetninger og alle de faktorer som er virksomme i arbeidet for å nå disse. Retningslinjer for den enkelte lagleder/trener og spiller slik at organiseringen av arbeidet på og utenfor trening blir enklere, og med best mulig kvalitet.

Ramme for trenere i breddehåndballen – både barnehåndballen og ungdomshåndballen

Planlegging, gjennomføring og oppfølging av treningene og den sportslige utviklingen er **Trenernes ansvar**. Behovet for fleksibilitet og tilpasning til situasjoner, samt individuelle og kollektive ferdigheter er store, slik at klubbens retningslinjer må sees på som støtte og veiledning primært til planlegging og langsiktig utvikling.

Treneren må sette seg godt inn i Sportslig plan for Nordstrand IF Håndball, og Sportslig plan skal følges

Trenere skal møte på klubbens trenerforum

I barnehåndballen skal det være tilnærmet lik spilletid for alle. Barn som får mindre spilletid i enkelte kamper skal få mer spilletid i andre kamper. Alle skal få betydelig spilletid i kamper de deltar i. Det vil si at topping av lag ikke skal forekomme, men at unntak kan forekomme i de eldste barneklassene (11-12 år)

I henhold til håndballforbundet og regionens anbefalinger bør det legges til rette for fleksibel og moderat nivådeling fra spillerne er 9-10 år, slik at den enkelte kan finne mestring på sitt nivå.

Hospitering og oppmelding av et ferdighetslag i årgangen over er viktige verktøy som kan benyttes for at de beste og ivrigste stimuleres samtidig som en grunnleggende breddeprioritering ivaretas.

Trenerens «tjenestevei» i barne- og ungdomshåndballen er årgangskoordinator i SU / trenerkoordinator / sportslig leder

Halltid er dyrebar og knapp tid; forberedelser, oppvarming, samt tøyning og oppsummering bør derfor i størst mulig grad gjennomføres utenfor tildelt halltid, i forkant og etterkant av tildelt halltid.

Håndballfaglig plattform, samt likebehandling og ærlig åpen dialog med støtteapparat, spillere og foreldre er en forutsetning for trenerens rolle.

SU, trenere og støtteapparat skal kontinuerlig ha fokus og evaluere behovet for endring, spesielt der sterkt foreldreengasjement og foreldretrenere kan gi grobunn for konflikter eller forskjellsbehandling.

SU har et ansvar for å evaluere alle trenere årlig, samtidig som Årgangskoordinator, Lagleder/Oppmann og Foreldrekontakt senest 1. februar skal gi sin evaluering av eventuelle endringsbehov knyttet til foreldreengasjement i gruppen.

Håndball og andre idretter

Ut fra at allsidig bevegelsesorientering er gunstig i unge år, er det positivt at de yngste utøverne prøver seg i flere idretter. Selv om håndball er mer allsidig og variert enn de aller fleste andre idretter, bør vi oppmuntre våre utøvere til å drive med andre lagidretter og individuelle idretter. Vi bør samarbeide positivt med andre idretter og klubber for å få til et gunstig opplegg for den enkelte. Ideelt sett klarer vi å få til utveksling av idrettslig kompetanse og aktiviteter som kan være berikende for spillerne.

Aldersinndeling og lagstilørighet

Alle som spiller håndball i Nordstrand Håndball skal tilhøre kun en treningsgruppe. Denne treningsgruppen skal i utgangspunktet være i den årgangen man er født i. Dette prinsippet kan bare fravikes etter godkjenning i SU, og i spesielle tilfelle ut fra totalt antall spillere, geografiske forhold og eventuelle andre sosiale kriterier.

Både for å stimulere interesse og for å legge til rette for sportslig utvikling, samt sosiale relasjoner og samhold på tvers i klubben, legges det til rette for samarbeid på tvers av årganger. Ved interesse, samt sportslige og sosiale ferdigheter kan en spiller eller flere trene og/eller spille i perioder på flere alderstrinn. Spill i en overliggende aldersgruppe skal kun foregå gjennom avtale med Sportslig Utvalg. (se punkt «Hospitering/lån av spillere fra annet lag» nedenfor). Det er Trenerens ansvar å ivareta forsvarlig belastning på spillere, og det anbefales at kampbelastning skal utgjøre maksimalt 25% av totalbelastning over tid.

Det er viktig at flere får muligheten til å vise seg frem for å fremme motivasjon og inspirasjon blant spillerne. Av erfaring varierer ferdigheter og modning mye i barne- og ungdomsårene. Det er viktig å se både kortsiktig og langsiktig ved «utvelgelse» av spillere.

Det skal tas hensyn til hva som er best både for klubben, den utvalgte spilleren og signaleffekten på resten av spillergruppen(e). Hospitering skal representere en positiv signaleffekt, primært basert på ferdigheter, holdninger og vilje, og må på ingen måte representere en utvelgelse som bidrar til ekskludering eller favorisering.

Nivåtilpasning og «topping»

Håndtering av store motivasjons- og ferdighetsmessige forskjeller innenfor en gruppe er barneidrettens største utfordring. Trenerens viktigste oppgave er derfor å skape mestring og glede hos alle, basert på fleksibilitet og en tilpasning som oppfattes som rettferdig.

Nordstrands viktigste grunnregel er individuell mestring og utvikling som gir glede og positivisme. Der forskjellene internt i en gruppe blir for store, må gruppen på en forutsigbar, fleksibel og fornuftig måte deles inn i mindre og mer homogene grupper. Både for de ferskeste og de beste er det avgjørende for mestringsfølelsen og utviklingen at de møter motstand og medspillere som gir utfordringer på riktig nivå. Både Norges Håndballforbund, Region Øst og Nordstrand Håndball anbefaler derfor at det legges opp til moderat og fleksibel nivådeling allerede fra 8-9 års alder. Nivådeling bør både skje i kamper og på trening, men grunnprinsippet er at det kun gjøres i deler av tiden og en andel av kampene, slik at treningsgruppen kan behandles som en helhet. Det bør også tilstrebtes rotasjon i nivådelingen, både over tid og i forhold til treningsaktiviteter. Nivådeling er spesielt viktig for å skape mestring hos de med ferdigheter nedre del av spillergruppen og for å gi mestringsmuligheter også hos nye spillere.

«Topping» er betegnelsen på laguttak og lagledelse der fokuset på å vinne medfører overdreven fokus på ferdigheter ved laguttak og disponering. Opp til 11-12 års alder skal ikke kravene til resultater medføre laguttak eller disponeringer som står i sterk kontrast til barna eller foreldrenes rettferdighetsoppfatning. For å balansere ønsket om å vinne, som er sterkt både hos barn og voksne, med det klare krav at alle spillere som er tatt med i kamp skal sitte igjen med en følelse av å være del av resultatet, bør noen grunnleggende prinsipper legges til grunn:

Vær tydelig i forkant hvis betydningen av å vinne skal prioriteres, det er lov i enkelte kamper eller turneringer, men ikke gjennomgående.

Spillere som tas med i kamp skal få betydelig spilletid - ta heller med færre spillere
Benytt alle spillerne tidlig i kamp – la gjerne de beste sitte mest i begynnelsen
Tilpass tidlig i forhold til kamputvikling – la de beste spille mindre mot svakere motstandere.

Hospitering

Hospitering er et viktig tilbud som ivaretar behovet for å stimulere de ivrigste og beste, samtidig som vi skal sikre at de forblir og bidrar positivt i sin egen årgang. Hospitering skal både ivareta spillerens og årgangens interesser, og skal ivareta sportslige forhold slik at permanent flytting av spillere til aldersgrupper over unngås.

Utvalgte 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. Det skal etableres en skriftlig dokumentasjon for hospiteringen som angir spiller, tidsperiode og årsak til hospiteringen. Avtalen skal godkjennes av begge lags trenere samt spilleren og spillerens foresatte. Utarbeidelse skal involvere Årgangskordinator fra SU.

Sportslig Utvalg har ansvaret for hospiteringsordningen og følgende retningslinjer gjelder:

Hospiteringsavtaler for spillere under 13 år skal ikke ha varighet over en halv sesong, men kan forlenges ved evaluering.

Hvis hospitering krever valg mellom flere kvalifiserte spillere skal deltakelse være fleksibel med rotasjon

Der hospitering utgjør sportslig tilbud til spillere som ferdighetsmessig kunne spilt i en høyere årgang, skal trenere sammen med foreldre og SU sikre at trening, kamp og totalbelastning på flere lag er planlagt og til beste for spilleren.

Følgende kriterier skal være førende for utvelgelse av spillere:

Spilleren ønsker å hospitere

Treningsoppmøte

Innsats på trening og i kamp

Gode ferdigheter

Medfødte egenskaper og potensial

Låne spillere til kamp

Generelt skal spilleren primært spille på sitt lags årstrinn. Lån av spillere til kamp kan forekomme og avklares mellom lagene/trenerne.

Lån av spillere skal ikke være av fast art slik at det kan oppleves som hospitering

Spillere kan spille flere kamper samme helg/dag, men pass på belastning på den enkelte spilleren her

Det skal ikke lånes spillere fra «yngre» lag til kamp på bekostning av spillere som har holdninger, treningsinnsats og fremmøte i det aktuelle alderstrinn

Ved lån av spillere på de yngste lagene skal dette gå etter prinsippet alle som har ferdigheter og ønsker å spille på andre lag kan få muligheten. Det anbefales å lage et rulleringssystem som organiseres mellom laglederne på de enkelte lag.

Hvis krise, for eksempel sykdom kvelden før, er det opptil den enkelte lagleder/trener å kontakte lagleder/trener fra annet lag for lån av spiller.

Prioriterte serier (Grenseserien / BRING / Landsserien)

Grenseserien/BRING/Landsserien er viktige serier som Nordstrand Håndball jobber målrettet mot å kvalifisere seg til og mot å nå sluttspill. Det er viktig for de yngre spillerne i klubben å ha disse seriene som delmål framover og det en viktig signaleffekt for rekrutteringen til klubben fra andre klubber.

Nordstrand Håndball skal være representert med de beste spillerne i klubben, men ved kampkollisjon mellom prioriterte aktiviteter er det foretrukket at spillere deltar på lag i sin egen årsklasse.

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 velkommen til klubben på eget initiativ.

Dersom trenere ønsker å gjøre henvendelser til eksterne spillere skal dette skje i henhold til NHFs regler (§16-2) og skal skje i samråd med Sportslig Utvalg.

Dommerutvikling i Nordstrand Håndball

Dommergruppa skal være en synlig del av håndballen i Nordstrand. Den har som mål å bidra på en positiv måte både inn mot egen klubb, og i håndballen lokalt og nasjonalt. Dette innebærer bl.a. 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 Oslo Håndballkrets krever (ift. antall lag), og vi skal etterstrebe at vi har dommere på alle nivåer innen norsk håndball. Dette innebærer at vi har som mål at vi har dommere både innen topphåndballen (Postenserien, Landsserien og Bringserien) og breddehåndballen forøvrig. Vi ønsker også å rekruttere minst én ny dommer som gjennomfører rekrutteringsdommerkurs pr. år.

Vi ønsker å ha en aktiv klubbdommergruppe som tilbys kamper i barnehåndballen. For å få til dette skal klubben arrangere minst ett klubbdommerkurs pr. sesong.

Vi skal sørge for at alle dommerne som er medlem av klubben skal føle seg velkommen og verdsatt, og at forholdene legges best mulig til rette for gode prestasjoner. Dette innebærer bl.a. at dommergruppa vil arrangere to til fire samlinger for dommerne pr. år, samt at dommerkontakt i klubben vil være tilgjengelig ved behov.

Organisering Nordstrand Håndball

For å sikre et helhetlig og kvalitetssikret sportslig tilbud er det lagt en gjennomgående organisering i håndballgruppen og rundt lagene.

Organisering Sportslig Utvalg:

Sportslig leder

Trenerkoordinator

Årgangskoordinator

Organisering rundt lagene

Hovedtrener

Hjelpetrener(e)

Lagleder/Oppmann/Administrativt ansvarlig

Foreldrekontakt

4. Barnehåndball (6-12 år)

Barnehåndballen dekker aldersspennet 6-12 år, og det gjelder særskilte regler og retningslinjer fra Norges Håndballforbund som Nordstrand Håndball baserer seg på. De grunnleggende prinsippene fra barnehåndballen videreføres også til ungdomshåndballen, som favner aldersgruppene 13-19 år.

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

6-7 år	Ballskolen – en introduksjon til lagspill, håndball og sosial utvikling
8-10 år	Den tekniske gullalder – mestring og moro gir motivasjon til mer
11-12	Introduksjon til alvor – vi vil og vi kan spille håndball for å bli best mulig

Trenere i barnehåndballen er stort sett foreldre, foresatte eller nærstående som gjør en innsats på frivillig basis. Vi må ta hensyn til dette. Vi forventer likevel at sportslig og sosial utvikling av spillerne er i tråd med klubbens sportsplan, samt at både klubben og lagets ledere og støtteapparat legger forholdene til rette for en målrettet og profesjonell aktivitet.

Der det benyttes foreldretrenere har Lagleder/Oppmann og foreldrekontakt et særskilt ansvar opp mot Årgangskoordinator i SU for å sikre at det ikke forekommer forskjellsbehandling eller uheldig forfordeling. Det skal gjøres en særskilt evaluering av alle trenere hvert år innen 1. februar, med spesiell fokus på likebehandling og spillernes utvikling i foreldredrevne grupper.

Generelle retningslinjer for all aktivitet innenfor barnehåndballen

Klubben skal til enhver tid ha en Årgangskoordinator for hvert årstrinn i håndballgruppen.

Klubben skal følge opp at alle sportslige aktiviteter følger sportsplanen.

Det er ønskelig at alle trenere skal ha så vel teoretisk som praktisk håndballfaglig erfaring. Trenerutdanning dekkes av klubben og skal om mulig arrangeres i regi av klubbens egne trenerinstruktører.

Hver årgang på gutte- og jentesiden skal ha minimum en Trener, en Lagleder/Oppmann og en Foreldrekontakt.

Det søkes å ha minimum én «trener» for hver tiende spiller, flere for de yngste spillerne.

Trener er årgangens hovedansvarlige og knyttet opp mot Årgangskoordinator og Trenerkoordinator, mens Lagleder/Oppmann er underlagt Hovedtrener og er bindeledd mellom foreldre, trenere og klubbens administrasjon.

Trenerkoordinator og Årgangskoordinator har ansvar for å få på plass et sportslig trenerteam og et administrativt team på hver årgang.

Det skal vises fleksibilitet overfor deltagelse i andre idretter i og utenfor klubben.

Alle årganger skal ha en årgangsorganisasjon som er synlig og tilgjengelig for utenforstående.

Målsettingen er at treningsgruppene skal begrenses til 20-25 spillere, og inndelingen skal baseres på sosiale forhold, praktiske forhold samt ferdighet eller utvikling. Med dagens hallsituasjon vil mange grupper måtte være større.

Treningsgruppene skal være dynamiske, og det skal være rom for individuell tilpasning basert på motivasjon, mulighet 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. Anbefalt tidspunkt er før sesongstart (juni-august) og etter halvspilt sesong i desember/januar. Sesongslutt (mai/juni).

Trivsel = trygghet + mestring

Alle spillere skal «bli sett» på trening og i kamp, noe som krever individuelle tilbakemeldinger.

Ros mye, ikke bare ved scoring. Legg vekt på og forsterk positivt 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. Trener er ansvarlig for laginndeling. Lagene bør ikke være permanente, men justeres med jevne mellomrom, minimum halvårlig.

Retningslinjer for trenere

Etterstrebt 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 fokus på småspill i spillaktiviteter.

Bruk varierende ballstørrelse 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. Fleksibel 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

Primær fokus på sportslig og sosial utvikling – ikke resultater

Det er viktig at alle får prøve seg på flere posisjoner på banen (også som keeper) og får spille kamper.

Disse overordnede prinsippene er gjennomgående i Nordstrand Håndball, og Flest Mulig - Lengst Mulig - Best Mulig er balanserte verdier gjennom barne- og ungdomshåndballen. I de etterfølgende seksjonene legges noe mer aldersspesifikke retningslinjer.

Sportsplanen bør imidlertid også leses som en utviklingstrapp der både enkeltspillere og grupper skal ha rom for tilpasset trening for at de overordnede mål skal nås

4.1 Ballskolen (5-8 år / til og med 2. klasse)

Ballskolen representerer Nordstrand Håndballs primære rekrutteringsarena. Ved å gi alle barn i nærmiljøet et strukturert og positivt aktivitetstilbud fra skolestart i 1. klasse, skal håndballen være med på tilrettelegging i forhold til fysiske og mentale utviklingstrekk fra 5-7 års alder.

Overordnet målsetning

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

Gi flest mulig av barna i nærmiljøet en mulighet til å bli kjent med Nordstrand Håndball, håndballspill og trening sammen med jevnaldrende.

Rekruttere bærekraftige grupper på minimum 5 barn fra både 1. og 2. klasse ved hver av de aktuelle barneskolene i distriktet. Skape positive bånd, forbilder og assosiasjoner til håndball generelt og Nordstrand spesielt gjennom positive sosiale aktiviteter som involverer Nordstrands rolle som en av Norges beste eliteklubber.

Tilrettelegge for en introduksjons- og prøvemodell som samtidig har klar målsetting om å skape motivasjon som gjør håndball i Nordstrand til barnas foretrukne organiserte fritidsaktivitet.

Årgangsaktiviteter

Gjennomføre introduksjonspresentasjon og etablere aktivitetssamarbeid med aktivitetsskolen på alle aktuelle skoler i nærmiljøet. Stille flest mulig (flere enn foregående år) lag i klubbens egen mini-håndballturnering (Tivoli Cup).

Arrangere og delta med flest mulig (flere enn foregående år) lag i klubbens egen Nisse Cup.

Gi alle spillere mulighet til å delta i minimum en mini-håndball turnering som arrangeres av annen klubb.

Arrangere minimum 4 sosiale samlinger (2 høst og 2 vår) for alle spillerne i forbindelse med klubbens elitekamper på junior eller senior nivå.

Læringsmål

Selv om ballskolens målsettinger primært ligger utenfor det rent håndballmessige, er det en målsetting at alle som velger å fortsette å spille håndball, og som har deltatt over en vesentlig periode på ballskolen, kan smykke seg med medaljen «Jeg er Håndballspiller».

Målsettingen er derfor at spillerne behersker noen grunnleggende ferdigheter:

Delta positivt i en treningsgruppe, herunder ta i mot 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 bevegelse som hopp, hink eller to-fotslanding etter instruksjon.

Vise interesse for håndball ved å se på håndball eller drive med håndballrelaterte aktiviteter på fritiden.

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.

Oppfattet rettferdighet er veldig viktig i alle aktiviteter.

Klubben skal tilby 1-2 treninger per uke i håndballhall eller gymsal.

Treningen gjennomføres i mindre grupper, maks 6-8 spillere pr. 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

Det deltas ikke i organisert seriespill, men arrangeres utvalgte mini-håndball turneringer, herunder NHFs Loppetassen. Det oppfordres også til at det meldes opp lag i serien der de mest øvede får prøve seg i kamper på full bane.

Alle skal få prøve seg i kamp, alle spiller tilnærmet like mye og får prøve seg på forskjellige plasser.

La flest mulig få være med på kamp. Drakt, kamprop, stemning og takking for kampen er for mange vel så viktig som tid på banen.

4.2 Gutter/Jenter (8-10 år)

Selv om den fysiologiske utvikling varierer stort, vil de fleste fra åtte års 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 en frafallet i alle årsklasser.

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. Spillerne skal få prøve mange plasser, og alle bør jevnlig innom målvaktlassen.

Delta med lag på alle nivåer, både øvet og mindre øvet, og la gjerne de ivrigste spillerne også få sportslige utfordringer ved å spille opp i neste årsklasse.

Stille flest mulig (flere enn foregående år) lag i klubbens egen mini-håndballturnering Tivoli Cup.

Gi alle spillere mulighet til å delta i minimum en turnering som arrangeres av annen klubb som innebærer nye omgivelser og sosial tur, primært delta på klubbens felles prioriterte turnering (overnattings-cup).

Arrangere minimum 4 sosiale samlinger (2 høst og 2 vår) for alle spillerne i forbindelse med klubbens elitekamper på junior eller senior nivå.

Utnytte klubbens fadderordning, slik at spillerne knytter bånd til klubbens junior elitelag, og delta regelmessig som heiagjeng/maskoter på kamper 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 -interesse.

Målsettingen er at spillerne mot slutten av 10 årsalder behersker noen grunnleggende ferdigheter:

Skal ha utviklet og forbedret ferdighetene fra Ballskolen (Trinn 1)

Skal kunne utføre kast og mottak i stor fart.

Skal kunne utføre grunnskudd og hopp-skudd fra alle posisjoner.

Skal kunne bevege seg og arbeide individuelt i grunnposisjon i forsvar, samt kollektivt i grunnformasjonene 6-0 og 5-1/3-2-1

Skal kunne beherske alle grunnleggende posisjoner og bevegelser i angrepsspillet

Skal kunne grunnleggende håndballregler som grep; skritt; tramp

Vise interesse for håndball ved å se på håndball eller drive med håndballrelaterte aktiviteter på fritiden.

Vise opptreden 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 samt trygghet og trivsel.

Flexibel og dynamisk nivådeling i treningsammenheng 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/gymsal.

Treningsgruppene bør ikke overstige 25 spillere.

Alle spillere bør gjennom sesongen 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 keepermateriale i senere årganger.

Hoveddelen av treningen gjennomføres i mindre grupper, maks 6-8 spillere pr. 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 fokusere på småspill og i mindre grad på fullskalaspill.

Kamp

Alle spillere skal i utgangspunktet få spille like mye i kamper, og det skal primært deles inn i jevne lag på tilpasset nivå. Fra 9-årsalder legger regionen opp til nivådeling for å stimulere til mestring for alle.

Det anbefales at spesielt ivrige spillere med gode ferdigheter får prøve seg i årgangen over, primært da sammen med spillere fra denne årgangen. (Alternativt kan det etter avtale med SU meldes opp et eget lag i årgangen over).

La flest mulig få være med på kamp. Drakt, kamprop, stemning og takking for kampen er for mange vel så viktig som tid på banen.

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 lyst 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 sportslig tilbud i ypperste klasse, 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. Primært delta med lag på alle nivåer, samt delta med ett lag som «spiller opp», slik at også de ivrigste spillerne får sportslige utfordringer.

Stille flest mulig (flere enn foregående år) lag i klubbens egen håndball turnering Hummel Cup.

Gi alle spillere mulighet til å delta i minimum en 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 minimum 4 sosiale samlinger (2 høst og 2 vår) 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 håndball ferdigheter og interesser. Videre begynner konkurranseaspektet å melde seg, med seriespill, dog uten poengtabell.

Målsettingen er at spillerne mot slutten av 11 års alder behersker grunnleggende ferdigheter:

Skal ha utviklet og forbedret ferdighetene fra Ballskolen (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.

Treningsgruppene skal ikke overstige 25 spillere.

Realitetskorrigér 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.

Kamp

Det spilles seriespill på 11-års trinnet, der kampene er 2 omganger av 20 minutter. Den andre omgangen skal benyttes til utvikling av offensivt forsvarsspill, der minimum 3 spillere har utgangsposisjon utenfor 9 meteren, og utvikling av angrepsspill mot slikt forsvar. Det opereres ikke med tabell eller serievinnere. Klassen 11 år spiller fortsatt med redusert mål høyde og ballstørrelse 0 mini. Guttene går imidlertid opp til ballstørrelse 1.

Det skal tilbys lag både på nivå 1 og nivå 2. 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 skal få betydelig spilletid i kamp.

Alle spillere skal få like mye spilletid over tid i kamper. Spillere som i enkelte kamper får mindre spilletid skal kompenseres med mer spilletid i andre kamper.

Spesielt ivrige spillere med gode ferdigheter bør få spille regelmessig på høyere nivå i årsklassen over, sammen med spillere fra denne årsklassen.

4.4 Jenter/Gutter 12 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 lyst 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 det sportslige tilbudet er i ypperste klasse, 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 får utfordringer og muligheter på sitt nivå, som gjør at de velger håndball som sin idrett

Årgangsmålsetting

Delta med lag både på øvet og noe øvet nivå, samt hvis ønskelig melde på et lag i årsklassen over.

Delta med minimum ett lag i Regionscupen.

Delta med minimum ett lag i Temaserien.

Laget på øvet nivå skal sikte mot å kvalifisere seg til A-sluttspill og meldes på for deltagelse i Petter Wessel Cup.

Stille flest mulig (flere enn foregående år) lag i klubbens egen håndballturnering (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 klubbens felles prioriterte turnering.

Utnytte klubbens fadderordning, slik at spillerne knytter bånd til klubbens elitelag og junior elitelag, og deltar regelmessig som heiagjeng på elitekamper eller overværer treninger.

Læringsmål

Trygghet og sosial utvikling er fortsatt den viktigste driveren i denne aldersgruppen, der mental og fysisk utvikling varierer veldig. For de fleste vil imidlertid den tekniske og motoriske gullalder ha gitt muligheter til å utvikle håndballferdigheter og -interesse. Videre begynner konkurranseaspektet å melde seg, med seriespill og poengtabell.

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

Skal ha utviklet og forbedret ferdighetene fra Ballskolen (Trinn 1), Den tekniske gullalder (Trinn 2) og Gutt/Jente 11 (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.

Spillere skal beherske et utvalg av kollektive bevegelsesmønstre i forsvar samt i fase 2 kontrung og fase 3 etablert angrep.

Vise interesse for håndball ved å se på håndball eller drive med håndballrelaterte aktiviteter på fritiden.

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 første prioritet, men personlig utvikling, treningsdisiplin og teknisk utvikling og lek med ball blir stadig viktigere.

Flexibel og dynamisk nivådeling i treningsammenheng 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.

Treningsgruppene skal ikke overstige 25 spillere.

Spillerne bør få mulighet til å spesialisere seg på en til to favorittplasser, men spillere skal få prøve andre plasser hvis de ønsker.

Spillere 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.

Kamp

Det spilles seriespill på 12-års trinnet, der kampene er 2 omganger av 20 minutter. Den senkede tverrliggeren er fjernet, og kampene spilles med ballstørrelse 1, «lilleputt».

Det skal meldes på lag både på nivå 1 og 2, men det bør være minimum 9 spillere i treningsgruppen pr. påmeldte lag. 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, noe som gir stor fleksibilitet og mulighet for spillere til å finne utfordringer på sitt nivå (den samme fleksibilitet gjelder ikke mellom lag på nivå 1). Mellom lag på nivå 2 eller mot lag en årsklasse opp gjelder ingen begrensning på antall spillere, men tidsbegrensningen på 1 time mellom først og andre kamp og 2 timer mellom andre og tredje kamp gjelder.

Jenter/Gutter 12 år tilbys spill i Regionserien og Regionscupen, samt i Temaserien. I tillegg tilbys deltagelse i Flyball. Guttene tilbys i tillegg spill i Oslo Cup, en aktivitet for å stimulere deltagelse i guttehåndballen spesielt.

I Regionsserien vil de beste lagene gå til A-sluttspill i andre halvdel av sesongen. Nordstrand Håndball har som målsetting å kvalifisere seg til A-sluttspill med lag 1, forutsatt at dette kan oppnås uten at grunnleggende premisser for barnehåndballen brytes. I Regionscupen spilles innledende puljespill, og deretter utslagningscup frem til sluttspillhelg og kamp om tittelen regionsmester. Alle spillere som er tatt ut skal få spilletid i kamp. Om nødvendig stilles det med færre antall spillere.

Alle spillere skal få betydelig spilletid i kamper over tid. Spillere som i enkelte kamper får mindre spilletid skal kompenseres med mer spilletid i andre kamper.

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.

Spesielt ivrige spillere med gode ferdigheter bør få mulighet til å spille regelmessig på et høyere nivå i årgangen over, sammen med bedre spillere fra denne årgangen.

5. Ungdomshåndballen – et godt tilpasset tilbud for gruppen 13 – 19 år?

Norges Håndballforbund og Nordstrand IF Håndball har sammenfallende utviklingsmål med ungdomshåndballen (13-19 år):

Utvikle gode (best mulige) 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.

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 gir en enklere 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! I tillegg bruker stadig flere for mye tid på stillesittende aktiviteter. Håndballen holder altså 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 utenfor sportslige 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 og fysikalsk behandling

Mental trening og selvutvikling

Helhetstenkning og utdanning

5.1 Gutter/Jenter 13 år

På dette alderstrinnet er det store forskjeller i fysisk og mental utvikling. Flere har kraftig lengdevekst og finkordinasjonen 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 sammen i 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.

Som følge av at det på dette trinnet blir mer uttak av lag og bruk av spillere i kamp etter kvalifikasjon, motivasjon og innsats, anbefales det at det fra denne årgangen engasjeres en hovedtrener som ikke kommer fra foreldregruppen. Sportslig Utvalg vil være ansvarlig for å skaffe hovedtrener med nødvendige kvalifikasjoner.

Overordnet målsetning

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.

Sikre at det sportslige tilbudet er i ypperste klasse, 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 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 lag både på nivå 1 og nivå 2 (avhengig av tilgjengelig spillergruppe) i Regionserien.

Delta med minimum ett lag i Regionscupen.

Delta med minimum ett lag i Temaserien

Laget på nivå 1 skal ha som målsetning å kvalifisere seg til A-sluttspill og bør delta i Petter Wessel Cup (husk påmelding).

Stille flest mulig lag i klubbens egen håndball turnering (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 klubbens felles prioriterte turnering.

Vurdere å delta i en utenlandsturnering (f.eks. Partille cup)

Utnytte klubbens fadderordning, slik at spillerne knytter bånd til klubbens elitelag, og deltar regelmessig som heilagjeng på elitekamper eller overværer treninger.

Læringsmål

Trygghet og sosial utvikling er fortsatt en viktigst driver i denne aldersgruppen, der mental og fysisk utvikling fortsatt varierer veldig. For de fleste vil imidlertid den tekniske og motoriske gullalder ha gitt muligheter til å utvikle håndball ferdigheter og interesse. Videre begynner konkurranseaspektet å bli viktig for mange av spillerne.

Målsettingen er at spillerne mot slutten av 13 årsalder behersker noen grunnleggende ferdigheter:

Skal ha utviklet og forbedret ferdighetene fra Ballskolen (Trinn 1), Den tekniske gullalder (Trinn 2), samt ferdigheter fra Gutt/Jente 11 og 12 (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 hoppkudd

-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.

Trening

Klubben skal tilby minimum 3 treninger per uke i håndballhall

De ivrigste spillerne skal få et hospiteringstilbud, så fremt de holder et tilstrekkelig sportslig nivå.

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 allsidighet skal fortsatt oppmuntres.

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.

Det skal være tilbud om tilrettelagt trening for målvakter.

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).

Fortsatt prøve seg på ulike spilleplasser både på trening og i kamp for å bedre spilleforståelsen og som forberedelse til innføring av spilleformasjoner.

Individuell ferdighetstrening keeper

De som vil bli keepere, bestemmer seg ofte i denne alderen.

Overgang til spesiell keepertrening, men viktig at keeper også får være med som utespiller.

Keepere 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 keepere gjennom vinteren får én til to treningsdager i uken i form av spesiell keepertrening.

Mange skudd fra alle spilleplasser med vektlegging av sidelengs fotarbeid.

Innføring i målvaktshjørnet, korte/lange hjørnet.

Mye bevegelighets-/smidighetstrening for hofter og skuldre.

Kamp

Det spilles seriespill på 13-års trinnet, der kampene er 2 omganger av 20 minutter. Kampene spilles med ballstørrelse 1, «lilleputt».

Det bør være minimum 9 spillere i treningsgruppen pr. påmeldte lag.

Det bør meldes på lag både på nivå 1 og 2, hvis antallet spillere tillater dette. 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, noe som gir stor fleksibilitet og mulighet for spillere til å finne utfordringer på sitt nivå (den samme fleksibilitet gjelder ikke mellom flere lag på nivå 1).

Mellom lag på nivå 2 eller mot lag en årsklasse opp gjelder ingen begrensning på antall spillere, men tidsbegrensningen på 1 time mellom først og andre kamp og 2 timer mellom andre og tredje kamp gjelder.

Jenter/Gutter 13 år tilbys spill i Regionsserien og Regionscupen, samt i Temaserien. I tillegg tilbys deltagelse i Flyball. Guttene tilbys i tillegg spill i Oslo Cup, en aktivitet for å stimulere deltagelse i guttehandballen spesielt.

I Regionsserien vil de beste lagene gå til A-sluttspill i andre halvdel av sesongen. Nordstrand Håndball har målsetting å kvalifisere seg til A-sluttspill med lag 1.

I Regionscupen spilles innledende puljespill, og deretter utslagningscup frem til sluttspillhelg og kamp om tittelen regionsmester.

Alle spillere skal få betydelig spilletid i kamper. Spillere som i enkelte kamper får mindre spilletid skal kompenseres med mer spilletid i andre kamper der utvikling og resultat gir rom for dette.

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.

Spesielt ivrige spillere med gode ferdigheter bør få mulighet til å spille regelmessig på et høyere nivå i årgangen over, sammen med bedre spillere fra denne årgangen. Dette følger av klubbens organiserte hospitering.

5.2 Gutter/Jenter 14 år

Det er fortsatt stor forskjell i fysisk og mental utvikling. Flere har kraftig lengdevekst og finkordinasjonen er fortsatt i sterk utvikling. Utfordringene på ungdomsskolen og nye miljøer/vennekretser skaper behov for et godt sosialt fundament og en arena man kan føle trygghet sammen i 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.

Som følge av at det på dette trinnet blir mer uttak av lag og bruk av spillere i kamp etter kvalifikasjon, motivasjon og innsats, anbefales det å engasjere en hovedtrener som ikke kommer fra foreldregruppen. Sportslig Utvalg vil være ansvarlig for å skaffe hovedtrener med nødvendige kvalifikasjoner.

Overordnet målsetning

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.

Sikre at det sportslige tilbudet er i ypperste klasse, 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 får utfordringer og muligheter på sitt nivå, som gjør at de 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.

Melde på og få rekruttert inn spillere til regionens spillerutviklingsprogrammer.

Årgangsmålsetting

Delta med lag både på øvet og noe øvet nivå (avhengig av tilgjengelig spillergruppe) i Regionserien.

Delta med minimum ett lag i Regionscupen.

Kvalifisere seg til Grensemesterskapet (erstattet Østlandsserien).

Laget på nivå 1 skal ha som målsetning å kvalifisere seg til A-sluttspill og bør delta i Petter Wessel Cup (husk påmelding).

Stille flest mulig lag i klubbens egen håndball turnering (Hummel cup).

Strebe etter at årgangens beste spillere tilfører avgjørende kvalitet også på årgangen over.

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 klubbens felles prioriterte turnering.

Vurdere å delta i en utenlandsturnering (f.eks. Partille Cup).

Utnytte klubbens fadderordning, slik at spillerne knytter bånd til klubbens elitelag, og deltar regelmessig som heilagjeng på elitekamper eller overværer treninger.

Alle spillere i årgangen skal inviteres til å delta på kurs for barnekampveiledere som ønskes arrangert i klubbens lokaler (arrangeres i samarbeide med Håndball-regionen Øst, 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 Tivoli cup (rett i etterkant av kurset).

Læringsmål

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

Spillerne skal:

-beherske pådragsteknikk. Riktig fotsetting og pasninger til begge sider

-jobbe mye med pådragsspill i ulike sektorer (småspill)

-jobbe med utspillsteknikk til kant.

-jobbe med innspillsteknikk til linjespiller.

-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

-Linjespillerne skal jobbe med sperreteknikk

Laget skal ha minimum to forsvarsvarianter: 6-0, samt en offensiv variant.

Trening

Klubben skal tilby minimum 3 treninger per uke i håndballhall.

De beste spillerne skal få et hospiteringstilbud, såfremt de holder et tilstrekkelig sportslig nivå på årgangen over.

Spillere som ikke driver andre idretter eller aktiviteter skal tilbys og oppmuntres til supplerende styrke, kondisjon og bevegelsestrening, og det bør tilbys håndballtilpasset slik trening som en del av håndballtilbudet.

Treningsgruppene skal ikke overstige 25 spillere.

Spesialisering på plasser starter, men allsidighet skal fortsatt oppmuntres

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.

Det skal være tilbud om tilrettelagt trening for målvakter.

Vis øvelser og oppmuntre spillerne til å øve hjemme – antall repetisjoner avgjør mestring og utvikling.

Fortsette med tester/konkurranse – styrke (armhevinger og sit-ups) og utholdenhet (3 000 meter og bip-test).

Fortsatt prøve seg på ulike spilleplasser både på trening og i kamp for å bedre spilleforståelsen og som forberedelse til innføring av spilleformasjoner.

Individuell ferdighetstrening keeper

De som vil bli keepere, bestemmer seg ofte i denne alderen

Overgang til spesiell keepertrening, men viktig at keeper også får være med som utespiller.

Keepere 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 keepere gjennom vinteren får én til to treningsdager i uken i form av spesiell keepertrening

Mange skudd fra alle spilleplasser med vektlegging av sidelengs fotarbeid.

Innføring i målvaktshjørnet, korte/lange hjørnet.

Mye bevegelses/smidighetstrening for hofter og skuldre.

Kamp

Det spilles seriespill på 14-års trinnet, der kampene er 2 omganger av 20 minutter. Kampene spilles med ballstørrelse 1, guttene går opp til ballstørrelse 2. Det bør være minimum 9 spillere i treningsgruppen pr. påmeldte lag.

Det bør meldes på lag både på nivå 1 og 2, hvis antallet spillere tillater dette. 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, noe som gir stor fleksibilitet og mulighet for spillere til å finne utfordringer på sitt nivå (den samme fleksibilitet gjelder ikke mellom flere lag på nivå 1).

Mellom lag på nivå 2 eller mot lag en årsklasse opp gjelder ingen begrensning på antall spillere, men tidsbegrensningen på 1 time mellom først og andre kamp og 2 timer mellom andre og tredje kamp gjelder.

Jenter/Gutter 14 år tilbys spill i Regionserien og Regionscupen, samt kvalifisering til Grensemesterskapet. I tillegg tilbys deltagelse i Flyball. Guttene tilbys i tillegg spill i Oslo Cup, en aktivitet for å stimulere deltagelse i guttehåndballen spesielt.

I Regionserien vil de beste lagene gå til A-sluttspill i andre halvdel av sesongen. Nordstrand Håndball har målsetting å kvalifisere seg til A-sluttspill med lag 1. For nivå 2 spilles det dobbelt serie hvor vinner går til nivå 2 sluttspill.

I Regionscupen spilles innledende puljespill, og deretter utslagningscup frem til sluttspillhelg og kamp om tittelen regionsmester.

Regionsvinnerne kvalifiserer seg til Postenserien, som er sluttspill for regionsvinnerne.

8 lag fra Region Øst og 4 lag fra Region Innland kan kvalifisere seg til spill i Grensemesterskapet, med spill mot lag fra Vest Sverige.

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 nivå 1 skal kompenseres med spilletid i andre kamper på nivå 2.

Selv om ferdighetsutvikling, trivsel og samhold fortsatt er viktige, er utvikling av vinnervilje og prestasjonskultur nå en viktig del av kamp og treningsledelsen.

Spesielt ivrige spillere med gode ferdigheter bør få mulighet til å spille regelmessig på et høyere nivå i årgangen over, sammen med bedre spillere fra denne årgangen. Dette som et ledd i klubbens hospiteringsordning.

5.3 Gutter/Jenter 15 år

Mot slutten av ungdomsskolen begynner mange valg og interesser å dra i forskjellige retninger. Det er fortsatt stor variasjon i fysisk og mental modenhet, men forutsetningene for å velge om man vil ta håndballen et skritt videre begynner å vise seg. Det sosiale er fortsatt viktig, men det blir stadig viktigere at de som ønsker å ta skrittet videre får lagt forholdene til rette.

Sportslig Utvalg vil være ansvarlig for å skaffe hovedtrener med nødvendige kvalifikasjoner.

Det er imidlertid en klar målsetting for Nordstrand Håndball at det skal kunne gis et tilbud også til de som ønsker å videreutvikle seg med håndball i en mer sosial ramme, men dette vil også i økende grad kreve involvering og styring fra en sterk foreldregruppe.

Overordnet målsetning

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.

Sikre at det sportslige tilbudet er i ypperste klasse, 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.

Forsøke å ha tilbud som gir alle utfordringer på sitt nivå.

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.

Tiltrekke seg enkelte spillere fra andre klubber som øker nivået på laget, treningsmiljøet og bidrar til treningskulturen.

Beholde et tilbud på nivå 2 som sikrer den nødvendige bredden og det sosiale miljøet, slik at frafallet kan begrenses.

Årgangsmålsetting

Delta med lag både på øvet og noe øvet nivå (avhengig av tilgjengelig spillergruppe) i Regionserien.

Delta med minimum ett lag i Regionscupen.

Laget på nivå 1 skal ha en målsetning om å kvalifisere seg til A-sluttspill og bør delta i Petter Wessel Cup (husk påmelding).

Stille flest mulig lag i klubbens egen håndballturnering (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 klubbens felles prioriterte turnering.

Vurdere å delta i en utenlandsturnering (f.eks Partille Cup).

Strebe etter at årgangens beste spillere tilfører avgjørende kvalitet også på årgangen over og på kretslag og landslag.

Bidra til klubbens fadderordning, slik at spillerne bidrar som trenere og forbilder for yngre lag.

Rekruttere minimum 2 dommere fra treningsgruppen.

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

Laget skal ha minimum to forsvarsvarianter: 6-0, samt en offensiv variant.

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 dekkes av laget.

De beste spillerne skal få et hospiteringstilbud – forutsatt at de etterlever klubbens forventninger til holdninger mv.

Samhandling og utvikling av spilleforståelse får en sentral rolle, samtidig som basisferdighetene kast-mottak-motorikk er en forutsetning for spillerutviklingen.

Vis øvelser og oppmuntre spillerne til å øve hjemme – antall repetisjoner avgjør mestring og utvikling

Bruk av tester/konkurranse – styrke (armhevninger og sit-ups) og utholdenhet (3 000 meter og bip-test)

Fortsatt prøve seg på ulike spilleplasser både på trening og i kamp for å bedre spilleforståelsen og som forberedelse til innføring av spilleformasjoner

Introduksjon og bruk av individuell målstyring og oppfølging i treningsarbeidet, herunder bruk av treningsdagbok. Det skal være tilbud om tilrettelagt trening for målvakter.

Individuell ferdighetstrening keeper

Keepere 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.

Mange skudd fra alle spilleplasser med vektlegging av sidelengs fotarbeid.

Innføring i målvaktshjørnet, korte/lange hjørnet.

Mye bevegelighets/smidighetstrening for hofter og skuldre.

Kamp

Det spilles seriespill på 15-års trinnet, der kampene er 2 omganger av 25 minutter. Kampene spilles med ballstørrelse 2, og spillerne introduseres til bruk av klister. Det bør være minimum 9 spillere i treningsgruppen pr. påmeldte lag.

Det bør meldes på lag både på nivå 1 og 2, hvis antallet spillere tillater dette. 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, noe som gir stor fleksibilitet og mulighet for spillere til å finne utfordringer på sitt nivå (den samme fleksibilitet gjelder ikke mellom lag på nivå 1).

Mellom lag på nivå 2 eller mot lag en årsklasse opp gjelder ingen begrensning på antall spillere, men tidsbegrensningen på 1 time mellom først og andre kamp og 2 timer mellom andre og tredje kamp gjelder.

Jenter/Gutter 15 år tilbys spill i Regionserien og Regionscupen, samt i Temaserien. I tillegg tilbys deltagelse i Flyball. Guttene tilbys i tillegg spill i Oslo Cup, en aktivitet for å stimulere deltagelse i guttehåndballen spesielt.

I Regionserien vil de beste lagene gå til A-sluttspill i andre halvdel av sesongen. Nordstrand Håndball har målsetting å kvalifisere seg til A-sluttspill med lag 1.

I Regionscupen spilles innledende puljespill, og deretter utslagningscup frem til sluttspillhelg og kamp om tittelen regionsmester.

Alle spillere skal få betydelig spilletid i kamper. Spillere som får mindre spilletid på nivå 1 skal kompenseres med mer spilletid i andre kamper på nivå 2.

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 viktige, er utvikling av vinnervilje og prestasjonskultur nå en viktig del av kamp og treningsledelsen.

Spesielt ivrige spillere med gode ferdigheter bør få mulighet til å spille regelmessig på et høyere nivå i årgangen over, sammen med bedre spillere fra denne årgangen. Dette som et ledd i klubbens hospiteringsordning.

Deltakelse på BRING-laget i årgangen over skal gis prioritet for spillere som kvalifiserer til dette.

5.3 Gutter/Jenter 16 år

Ved overgang til videregående skole vil nye valg og interesser dra i forskjellige retninger. Tiden for å velge om man vil forsøke å ta ut sitt potensial nærmer seg. Det sosiale er fortsatt viktig, men det blir stadig viktigere at de som ønsker å ta skrittet videre får lagt forholdene til rette. Det vil derfor legges til rette for en sportslig satsing som er tilpasset ambisjonene om å kvalifisere seg og prestere på øverste nasjonale nivå i BRING-serien.

Sportslig Utvalg vil være ansvarlig for å skaffe hovedtrener med nødvendige kvalifikasjoner.

Det er imidlertid en klar målsetting for Nordstrand Håndball at det skal kunne gis et tilbud også til de som ønsker å videreutvikle seg med håndball i en mer sosial ramme, men dette vil også i økende grad kreve involvering og styring fra en sterk foreldregruppe.

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 70% fortsetter.

Sikre at det sportslige tilbudet er i ypperste klasse, 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. Tiltrekke seg enkelte spillere fra andre klubber som øker nivået på laget, treningsmiljøet og bidrar til treningskulturen.

Beholde et tilbud på nivå 2 som sikrer den nødvendige bredden og det sosiale miljøet, slik at frafallet kan begrenses.

Årgangsmålsetting

Kvalifisere seg og nå nasjonalt sluttspill i BRING serien.

Delta med lag i Regionserien.

Delta med minimum ett lag i Regionscupen.

Strebe etter at årgangens beste spillere tilfører avgjørende kvalitet også på årgangen over.

Bidra til klubbens fadderordning, slik at spillerne kan bidra som hjelpetrener og forbilder for yngre lag.

Delta med minimum 1 spillere på yngre landslag.

Rekruttere minimum 2 dommere fra treningsgruppen.

Motivere til at spillere som satser mindre kan bidra som trenere til klubbens yngre lag.

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

Laget skal ha minimum to forsvarsvarianter: 6-0, samt en offensiv variant.

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 el. dekkes ikke av den ordinære treningsavgiften til NIF.

Bruk av tester/konkurranse – 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.

Individuell ferdighetstrening keeper

Keepere 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.

Mange skudd fra alle spilleplasser med vektlegging av sidelengs fotarbeid.
Beherske utnyttelse av forsvarsspiller, herunder målvaktshjørnet, korte/lange hjørnet.
Mye bevegelses/smidighetstrening for hofter og skuldre.

Kamp

Det spilles seriespill på 16-års trinnet, der kampene er 2 omganger av 25 minutter. Jentene spiller med ballstørrelse 2, mens guttene går opp til ballstørrelse 3, og spillerne bruker klister.

Jenter/Gutter 16 år prioriterer kvalifisering og spill i BRING-serien. 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 på BRING-laget bør få kamptrening gjennom regelmessig spill i Regionserien.

Selv om ferdighetsutvikling, trivsel og samhold fortsatt er viktige, 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.

5.4 Gutter/Jenter 17-18 år

Det viser seg ofte at det sosiale miljøet er en viktig del av den treningskulturen som er 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 lagsresultater i Norgestoppen, ligger det en klar oppfatning av at klubbtilhørighet og sosiale rammer er viktige bidragsyttere til å kunne utvikle seg over tid.

Egne spillere, samt spillere fra andre klubber som vesentlig styrker kjernegruppen, skal få tilrettelagt en sportslig satsing som gir de beste muligheter, herunder en elitesatsing mot kvalifisering til Lerøyserien*, samt en samkjørt satsing og hospitering inn mot klubbens elitelag. Sportslig Utvalg vil være ansvarlig for å skaffe hovedtrener med nødvendige kvalifikasjoner.

Klubben ønsker opprettholdelse av en sosial gruppe med tilhørighet til klubben gjennom et breddetilbud, i tillegg til den klart prioriterte satsingen med resultatfokus. Spillere fra den sosiale gruppen som ønsker å øke sin satsing, og som vurderes å ha potensial, bør få prøve seg.

**Seriesponsor fra 2014 (tidligere Spar- og Landsserien)*

Overordnet målsetning

Få en gruppe 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 at det sportslige tilbudet er i ypperste klasse, slik at de som vil får en mulighet til å realisere sitt potensial.

Tiltrekke seg ambisiøse spillere fra andre klubber som øker nivået på laget, treningsmiljøet og bidrar til treningskulturen, uten at dette går på bekostning av egne ambisiøse spillere.

Årgangsmålsetting

Kvalifisere seg og nå topp 4 i Lerøyserien.

Stille godt forbered med spillere til senior reservelaget.

Strebe etter at årgangens beste spillere tilfører avgjørende kvalitet også på klubbens treninger og kamper på elitenivå.

Delta med lag i Regionserien.

Delta med et breddelag i Regionserien, hvis spillergrunnlaget er til stede.

Bidra til klubbens fadderordning, slik at spillerne bidrar som hjelpetrener og forbilder for yngre lag.

Delta med minimum 3 spillere på yngre landslag, herunder en målvakt.

Motivere spillere fra breddelaget 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 taktisk 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 el. dekkes ikke av den ordinære treningsavgiften til NIF.

De beste spillerne skal få et hospiteringstilbud opp på elitenivå.

Samhandling og utvikling av spilleforståelse får en sentral rolle, samtidig som basisferdighetene kast-mottak-motorikk er en forutsetning for spillerutviklingen.

Bruk av tester/konkurranseserier 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 keeper.

Kamp

Det spilles seriespill på 17-18 års trinnet, der kampene er 2 omganger av 25 minutter. Kampene for jentene spilles med ballstørrelse 2, mens guttene fortsetter med ballstørrelse 3.

Jenter/Gutter 17-18 år prioriterer kvalifisering og spill i Lerøyserien, supplert med spill i Regionserien. Spill på klubbens elitelag og rekrutteringslag er en viktig del av spillerutviklingen på dette alderstrinnet.

Spill på klubbens elitelag har vanligvis prioritet fremfor spill i egen aldersgruppe.

I tillegg ønsker klubben at det tilbys spill i Regionserien for et breddelag, hvis spillergrunnet er tilstede.

6. Kompetanseutvikling og trenerutdanning

Nordstrand Håndball ønsker å ha godt skolerte trenere med håndballfaglig kompetanse, erfaring og lederegenskaper. Som eliteklubb med lange tradisjoner innenfor norsk håndball har klubben 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 vil legge til rette for å oppnå følgende utdannelsesnivå for trenerne:

Håndball skolen:	Barneidrettskurs
Trenere lag 8-10 år:	Påbegynt trener 1
Trenere lag 11-12:	Fullført trener 1
Trenere lag 13 og 14:	Påbegynt trener 2
Trenere lag 15-16 år	Fullført trener 2

Trenere 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.

Klubben søker også å møte to grunnleggende prinsipper ved utvikling og valg av trenere:

De utvelgelses- og habilitetsproblemer som oppstår gjennom trenere fra foreldregruppen søkes balansert gjennom kompetente foreldretrenere, sterk involvering fra Årgangskoordinator/Trenerkoordinator samt ressurser til innfasing av eksterne trenere ved behov fra 11 års alder.

Aktiv involvering fra Årgangskoordinator eller Trenerkoordinator, samt gjennom hospitering skal sikre at alle spillere får vurdering fra flere kompetente vinkler.

Trenerkoordinator har ansvaret for koordinering av kompetanseutvikling, både gjennom interne temakvelder og som kontakt mot Region eller NHFs kursaktivitet.

7. Dommerutvikling

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

En representant i SU skal ha særskilt ansvar for dommeroppfølging og dommerarbeidet i samarbeid med den administrativt ansvarlige i håndballgruppen.

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 barnekamplederkurs i regi av Nordstrand.

Dommere med ambisjoner skal gis mulighet til videreutvikling.

8. Organisasjon og administrasjon

Nordstrand Håndball skal, gjennom organisering, økonomi og klare holdninger, utvikle gode ledere og ha et solid apparat som tilrettelegger for et positiv håndballmiljø og en klubb vi kan være stolte av, 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 Håndball skal ha et velfungerende styre, utvalg, støtteapparat og en fast ansatt administrasjon.

Nordstrand Håndball skal ha et «Årshjul» med alle obligatorisk aktiviteter og viktige frister.

Styret, utvalg og de faste ansatte skal jobbe kontinuerlig med å forbedre de nødvendige rammebetingelsene i form av kompetanse, personer, anlegg og økonomi.

Denne sportsplanen dekker imidlertid kun grunnprinsippene og organiseringen av den sportslige aktiviteten i Nordstrands Håndball.

8.1 Sportslig Utvalg (SU)

Sportslig Utvalg er engasjert av styret i Nordstrand Håndball, med ansvar for utarbeidelse og gjennomføring av de sportslige aktiviteter innenfor de økonomiske rammer og øvrige rammebetingelser som besluttet i styret. Sportslig Utvalg ledes av Sportslig Leder, som også er styremedlem i Nordstrand Håndball.

SU består av Sportslig Leder, Trenerkoordinator, Årgangskoordinatorer og andre ressurspersoner.

Sportslig Leder (SL)

Lede sportslig utvalg.

Rapportere inn og ivareta sportsplanens målsettinger og resultater inn mot Håndballstyret.

Følge opp at påmelding av lag til seriespill (frist 1. mai) og fordeling av treningstider gjennomføres i henhold til planer og prinsipper fastsatt av SU.

Hovedansvarlig mot trenerne i klubben.

Sikre at lagene arbeider balansert innenfor sportsplanens rammer og målsettinger.

Støtte Dommerkontakt og dommerarbeidet som en integrert del av sportsplanen

ÅRSPLAN FOR SPORTSLIG UTVALG ER SKISSERT I VEDLEGG 1

Trenerkoordinator (TK)

Arbeidet som trenerkoordinator omfatter ansvar for:

Engasjere ansvarlige trenere til alle årganger i samarbeid med SU. SU har ansvar for trenerkontrakter.

Følge opp trenerne, herunder å bistå med og lage treningsopplegg tilpasset de forskjellige aldersgrupper, skaffe ressurspersoner til treninger dersom det er ønskelig og møte opp på hvert lags trening minst 2 ganger hvert halvår.

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, i samarbeid med Årgangskoordinator, trenersituasjon for neste sesong og kartlegge nye trenere for klubben.

Arrangere temakvelder for trenerne.

Arrangere tematreninger i løpet av sesongen tilpasset forskjellige aldersgrupper

ÅRSPLAN FOR TRENERKOORDINATOR ER SKISSERT I VEDLEGG 2

Årgangskoordinator (ÅK)

Kartlegge og vedlikeholde en kvalitativ oversikt over spillere.

Følge opp og ta vare på spilletalentene på lagene, herunder å identifisere de spillere på lag fra 13 år og oppover som har behov for videreutvikling, slik at disse kan få ytterligere utfordringer gjerne gjennom hospitering i eldre aldersklasser.

Følge opp trenere og støtteapparat med tanke på utvikling og evaluering.

Følge opp Lagleder/Oppmann og foreldrekontakter for å avdekke støttebehov eller konflikter.

Avklare, i samarbeid med trenerkoordinator, trenersituasjon for neste sesong.

8.2 Lagsorganisering

Nordstrand Håndball er i utgangspunktet organisert etter spillerårgang, og hver årgang skal være selvstyrt og ansvarlig for gjennomføring av aktiviteter i henhold til Sportsplanen. Lagene skal derfor ha et støtteapparat som minimum består av:

Ansvarlig Trener
En/flere hjelpetrenerne
Lagleder/Oppmann
Foreldrekontakt

Dersom noen i støtteapparatet «går av» før tiden, er laget ansvarlig for å skaffe en erstatter. Skifte av personer i støtteapparatet skal meldes administrasjonen.

Støtteapparatet skal sammen med trener, sørge for at foreldrene til spillerne får nødvendig informasjon som Nordstrand eller håndballgruppas styre formidler.

Roller/arbeidsoppgaver for Ansvarlig Trener

Sammen med SU å utvikle planer for laget i samsvar med håndballgruppas målsettinger for de ulike alderstrinnene både på kort og lang sikt.

Sette sammen et trenerteam som ivaretar sportslige og sosiale behov for årgangen.

Planlegge, tilrettelegge og gjennomføre treninger og andre aktiviteter.

Utnytte tildelt treningstid fullt ut. Ubenyttede treningstider (både sporadiske og over lengre perioder) skal meddeles administrasjonen.

Delta på klubbens trener/oppmannsmøter.

Følge de instruksjoner som klubbens styre/sportslig utvalg gir.

Forplikte seg til å påvirke til et rusfritt håndballmiljø.

Bidra til at det er et godt sosialt miljø internt i laget, mellom lag i håndballgruppa og mellom laget og andre klubber.

Plikt å kjenne og følge klubbens, RØNs, Norges Håndballforbunds og Norges Idrettsforbunds lover og regler.

Gjennomføre individuelle spillersamtaler fra og med aldersgruppen 12 år.

Gjennomføre månedlig samtale/møte med klubbens Årgangskoordinator.

Roller/arbeidsoppgaver for Lagleder/Oppmann

Kjenne klubbens, RØNs, Norges Håndballforbunds og Norges Idrettsforbunds lover og regler.

Hjelpe treneren ved terminfestede kamper etter avtale.

Møte på trening etter avtale med trener.

Sørge for at laget blir påmeldt i serie og cuper.

Sørge for at lagets reiser blir planlagt og gjennomført innenfor budsjetterte rammer.

Påse at lagets utstyr (drakter, førstehjelp osv) er komplett.

Påse at laget bruker klubbens drakter og i den grad klubben har draktsponsor må laget påse at reklamen er påsydd/påtrykt

draktene. Dersom lagene ønsker trykk utover nummer og klubblogo på draktene (for eksempel spillernavn eller initialer) skal lagene dekke draktene selv. Dersom lagene kjøper inn egne draktsett kan disse ha påtrykt reklame for lagssponsor(er).

Ha oversikt over behovet for nye drakter og utstyr og sørge for at spillerne har riktig bekledning.

Samle inn drakter dersom noen slutter.

Påse at skader blir meldt.

Sørge for god kontakt mellom spillere og trenere.

Holde spillere orientert om det som foregår i klubben.

Påse at alle spillere betaler treningsavgift og spillerlisens (lisens fra det året de fyller 13). Eventuelt sørge for at de som har økonomiske problemer med å betale treningsavgiften søker om redusert eller ettergivelse av treningsavgiften.

Sette opp lagliste med spillernes telefonnummer, adresse, draktnummer osv, sammen med oversikt over trenere og støtteapparat.

Sørge for at Sportslig Utvalg får oversikt over lagets trener/støtteapparat innen 1. april hvert år.

Innen 15. april skaffe oversikt over hvilke spillere som fortsetter neste sesong, og i hvilken årsklasse, samt oversikt over lagets støtteapparat for neste sesong. Dette rapporteres til sportslig leder.

Sette opp lagliste med spillernes telefonnummer, adresse, draktnummer osv, sammen med oversikt over trenere og støtteapparat.

Ha oversikt over lagets økonomi og lagskasse.

Gjennomføre månedlig samtale/møte med klubbens administrasjonsansvarlige.

Organisere lagets kommunikasjon, herunder organisering og oppfølging av WEB-ansvarlig eller lagets WEB-side.

ÅRSPLAN FOR LAGLEDER/OPPMANN ER SKISSERT I VEDLEGG 3

Roller/arbeidsoppgaver for foreldrekontakt

Foreldrekontaktens rolle er å legge til rette for nødvendig kommunikasjon fra foreldrene til trenere og støtteapparat, med målsetting å fange opp og korrigere for eventuelle problemer og endringsbehov.

Innkalle til foreldremøte ved behov, minimum i mai og november/desember.

Sørge for kontakt og informasjon mellom laget og foreldre/foresatte.

Ansvarlig for å skaffe foreldre til dugnad (innsats i forbindelse med cuper og annet).

Ha oversikt over (føre lister) over hvem som deltar, har deltatt og hvem det er sin tur til dugnadsinnsats neste gang.

Ansvarlig for å skaffe foreldre til lagets arrangementsvakter (kiosk, sekretariat, hallvakt og billettvakt). Sette opp vaktliste og melde tilbake til vaktansvarlig i klubben om hvem som har vakt.

Ansvarlig for organisering i forbindelse med cuper

Roller/arbeidsoppgaver for WEB-ansvarlig

Alle lag er ansvarlige for innholdet på lagets WEB side. Det anbefales at lagene organiserer kommunikasjonen sin på en hensiktsmessig måte, og at informasjonen i størst mulig grad tilgjengeliggjøres også for omverdenen ved at den ikke kun kommuniseres internt på e-post.

Vedlegg 1 – Årsplan Sportslig Utvalg

Januar

Konkludere og rapportere sportslig status for første halvdel av sesongen til håndball styret.

Februar

Presentere trenerstatus og utfordringer med tanke på neste sesong

Forberede og presentere sportslig status og saker for årsmøtet

Mars

Presentere sportslig status på Håndballgruppens Årsmøte samt planene for neste sesong

April

Melde på lag til neste års serie i samarbeid med administrasjonen

Ansette/skrive kontakt med nye trenere til alle lag

Evaluerer av trenere og eget arbeid i det Sportslige utvalget

Mai

Sikre gjennomføring av Nordstrand sin egen turnering Tivoli Cup

Evaluerer måloppnåelse i forhold til Sportsplan og Håndballgruppens overordnede målsettinger

Kommunisere treningstid og klubbaktiviteter for lagene gjennom sommeren samarbeid med administrasjonen

Kommunisere prinsipper for fordeling av treningstid for neste sesong

Juni

Konkludere og rapportere spillerstatus foran neste sesong

Behandle spesielle ønsker og behov med tanke på treningsopplegg og ambisjoner for neste sesong

August

Avstemme konkrete målsettinger for det enkelte lag foran sesongen

Bekreft og slutføre lagsorganisering på alle lag

Fordele og kommunisere treningstid for lagene i samarbeid med administrasjonen

Gjennomføre Nordstrands sin egen turnering Hummel Cup

September

Sjekk av spillerlisenser

Oktober

Oppdatere sportsplan for presentasjon og behandling i Håndballstyret

November

Følge opp lag og trenere i kamper og cuper

Følge opp dommerutvalgets arbeid og aktiviteter, med utarbeidelse av tiltak frem mot neste sesong

Desember

Presentere oppdatert sportsplan og års oppsummering for trenere og oppmenn

Vedlegg 2 – Årsplan Trenerkoordinator

Januar

Avholde møte med faglig tema

Avklare hvilke trenere som fortsetter og starte arbeidet med å få på plass erstatninger

Februar

Arrangere tematreninger

Mars

April

Arrangere tematreninger

Mai

Gjennomføre spillerkartlegging for alle lag i samarbeid trenere

Juni

Utarbeid forslag til sportslige målsettinger, samt utviklingsplan for hospitering og treningskoordinering sammen med Årgangskoordinator

August

Evaluer spillermateriale gjennom Nordstrands sin egen turnering Hummel cup.

September

Avholde trenermøte med faglig tema.

Organiser og iverksett treningsorganisering og hospitering

Oktober

Avholde trenermøte med faglig tema

November

Desember

Evaluering av lag og trenere.

Avklare hvilke trenere som fortsetter og starte arbeidet med å finne ut hvem som er ledig på markedet

Vedlegg 3 – Årsplan Oppmenn

Februar

Gjennomføre spillersamtaler med alle spillerne
Kartlegge sportslige ambisjoner og spillergruppe for neste sesong

Mars

Delta på Årsmøte
Avklare med Trener om antall lag og nivå for påmelding til serie neste sesong, samt kommunisere dette til klubbens administrativt ansvarlige
Administrere sportslige og sosiale aktiviteter for perioden april – juni

April

Følge opp med klubbens administrativt ansvarlige at påmeldinger for neste sesongs seriespill går som planlagt.

Mai

Arrangere foreldremøte for oppsummering av sesongen og planer for neste sesong
Gjennomføre sosiale aktiviteter i samarbeid med foreldrekontakter

Juni

Etablere nødvendige støttefunksjoner rundt laget, herunder foreldrekontakt, sponsoransvarlig, arrangementsansvarlig/dugnadsansvarlig, web ansvarlig
Følge opp seriepåmeldinger og terminister med tanke på omberammingsbehov

August

Organisere dugnadsaktivitet sammen med foreldrekontakt i forbindelse med Nordstrands sin egen turnering Hummel Cup
Arrangere aktivitetsmøte med støtteapparatet for planlegging av høstens aktiviteter

September

Sjekk av spillerlisenser før seriestart og bekreft overfor Administrasjonen
Følge opp lag og trenere i kamper og cuper.

Oktober

Følge opp lag og trenere i kamper og cuper.

November

Følge opp lag og trenere i kamper og cuper

Desember

Arrangere foreldremøte med oppsummering av sesongens første halvdel
Avklare trenere og støtteapparat som fortsetter neste sesong
Avklare sportslige aktiviteter for vårsesongen med Trener, herunder cuper og andre aktiviteter
Arrangere aktivitetsmøte med støtteapparatet for planlegging av vårens aktiviteter

Flest mulig - lengst mulig - best mulig!