

Innhold

1 Den blå-hvite tråden	3
1.1 Prestasjonsorientert utviklingsklubb	3
1.2 Den blå-hvite tråden	3
1.3 Kvalitet foran kvantitet	4
1.4 Basisferdigheter under press	4
1.5 Duellspill	4
1.6 Angrep og forsvar	4
1.7 Valg og vurdering	5
2. Organisering og ansvar	5
2.1 Sportslig ledelse	5
2.2 Ressursutvalg (RU)	5
2.3 Operativ kjerne	5
3. Trenerrollen	6
3.1 Rammer for trenere i Nordstrand håndball	7
4. Årgangstilhørighet, differensiering og hospitering	7
4.1 Årgangstilhørighet	7
4.2 Differensiering	7
4.4 Prestasjonsarenaer	9
5. Belastningsstyring og fysisk utvikling	9
5.1 Fysisk trening	9
6. Barnehåndball 6–12 år	10
6.1 Felles prinsipper for barnehåndballen	11
6.2 6–8 år	11
6.3 9–10 år	12
6.4 11–12 år	12
7. Ungdomshåndball 13–16 år	12
7.1 Felles prinsipper for 13–16 år	13
7.2 13–14 år	14
7.3 15 år	14
7.4 16 år	14
8. Rekrutt 17–20 år	15
8.1 Overordnede mål	15
8.2 Rekrutt bredde	16
8.3 Rekrutt	16
8.4 Kobling mot senior	17
9. Senior	17

10. Foreldre, dommere og klubbkultur	18
10.1 Foreldre som støtteapparat	18
10.2 Dommerarbeid	18
11. Planlegging, evaluering og fagressurser	19
Avslutning	19

1 Den blå-hvite tråden

1.1 Prestasjonsorientert utviklingsklubb

Nordstrand IF Håndball er en prestasjonsorientert utviklingsklubb med plass til både bredde og ambisjon.

Å være en prestasjonsorientert utviklingsklubb betyr at klubben har tydelige sportslige ambisjoner, men at veien dit går gjennom langsiktig spillerutvikling, god treningshverdag, sterke miljøer og tydelig klubbkultur. Nordstrand skal ikke være en seleksjonsklubb der spillere sorteres tidlig og dører lukkes. Klubben skal være en utviklingsklubb der spillere får tid, retning og mulighet til å utvikle seg i ulikt tempo.

Prestasjonsorientert betyr at vi tar kvalitet, innsats, læring og treningskultur på alvor. Utviklingsklubb betyr at vi vurderer spillere over tid, ikke kamp for kamp eller uttak for uttak.

Bredde og prestasjon går hånd i hånd. Bredde gir miljø, robusthet, rekruttering og tilhørighet. Prestasjonsorientering gir retning, kvalitet, krav og utviklingskultur. Nordstrand skal lykkes med begge deler.

1.2 Den blå-hvite tråden

Den blå-hvite tråden beskriver hvordan Nordstrand ønsker å utvikle spillere og lag over tid. Den skal gi trenere et felles utgangspunkt og gjøre det lettere for spillere å kjenne igjen klubbens spillestil og treningskultur når de beveger seg mellom grupper, årganger og nivåer.

Nordstrand-lag skal kjennetegnes av:

- lag som tørr å gjøre feil for å lære
- hurtig spill i lengderetning
- gode kast- og mottaksferdigheter i fart og under press
- vilje til å løpe begge veier
- sterke individuelle ferdigheter offensivt og defensivt
- spillere som tørr å utfordre en mot en
- spillere som tar gode valg med og uten ball
- offensiv og proaktiv forsvarstenkning
- evne til å beherske flere forsvarsformasjoner over tid

1.3 Kvalitet foran kvantitet

Nordstrand skal prioritere kvalitet foran kvantitet. Flere økter gir ikke automatisk bedre utvikling. Treningsmengde skal planlegges slik at spillerne har overskudd til å gjennomføre de viktigste øktene med høy konsentrasjon, intensitet og kvalitet.

Høy ambisjon i Nordstrand betyr ikke flest mulig økter. Det betyr best mulig balanse mellom håndballkvalitet, fysisk trening, restitusjon, skole, sosial tilhørighet og langsiktig utvikling.

1.4 Basisferdigheter under press

Alle spillere i Nordstrand skal utvikle ferdigheter med ball, kast og mottak, skudd, finter, duellspill, forsvarsteknikk, romorientering og beherske de ulike fasene i spillet.

Fra ungdomsalder skal basisferdigheter i økende grad trenes i realistiske situasjoner. Spillerne skal lære å bevare balanse, blikk, timing og presisjon også når de har press fra forsvarsspiller, kontakt i kroppen eller må ta valg etter en fysisk duell.

1.5 Duellspill

Nordstrand skal utvikle spillere som tåler, oppsøker og løser dueller på en klok måte.

I angrepsspillet betyr det å oppsøke rom før kontakt. En god duell handler ikke om å løpe rett på forsvarsspilleren, men om å skape fordel gjennom fart, timing, retning, temposkifte, kroppsfiner og vurdering av når ballen skal spilles videre.

I forsvarsspillet betyr det å være styre duellen, kontrollere ballarm, bruke kroppen lovlig og lage brudd i motstanders angrepspill og forstyrre kvaliteten i pasningene til angripende lag.

1.6 Angrep og forsvar

Forsvar handler ikke bare om formasjon, men om holdning, fotarbeid, kommunikasjon, duellstyrke, timing og evne til å hjelpe hverandre. I Nordstrand skal vi beherske ulike forsvarsformasjoner 6-0, 3-2-1, 4-2, 5-1.

Fra ungdomsalder skal spillerne lære å forsvare seg mot linjespiller gjennom kommunikasjon, tidlig kontakt, plassering og fordeling av ansvar. Kantspillere skal utvikle forståelse for når de skal dekke egen kant, når de skal hjelpe toer og hvordan de kan fremprovosere brøyt eller lage frikast.

Angrepsspillet skal bygge på bredde, dybde, fart i ball og bein, timing i pådrag og viderespill, trussel mot mål, samspill og kreativitet.

Nordstrand ønsker hurtig spill i lengderetning. Det forutsetter at spillerne utvikler fysisk kapasitet til å løpe begge veier, stå i tøffe dueller og bevare teknisk kvalitet gjennom hele kamper og turneringer.

1.7 Valg og vurdering

Nordstrand skal utvikle spillere som kan lese spillet og ta gode valg. I angrep skal spillerne lære å vurdere når de skal utfordre selv eller spille videre. I forsvar skal spillerne lære å stå i dueller på egenhånd og lære seg å vurdere når de må hjelpe hverandre.

Feil er en naturlig del av læring, og spillerne skal oppmuntres til å prøve, reflektere og utvikle egen spillforståelse. Målet er å utvikle spillere som kan handle riktig i ulike spillsituasjoner, ikke bare gjennomføre innøvde mønstre.

2. Organisering og ansvar

Nordstrand IF Håndball skal ha en tydelig organisering som sikrer sammenheng, kvalitet og forutsigbarhet.

2.1 Sportslig ledelse

Sportslig ledelse har overordnet ansvar for sportsplanen, sportslig retning, treneroppfølging, trenerrekruttering, trenerutvikling, hospiteringsprinsipper, overganger mellom alderstrinn og sammenheng mellom bredde, utvikling og prestasjon.

2.2 Ressursutvalg (RU)

Ressursutvalget er en rådgivende og utviklingsorientert ressursgruppe. RU skal bidra med faglige innspill, forankring, erfaring og støtte til sportslig ledelse og trenermiljøene.

RU skal ikke eie den daglige koordineringen av lag og spillere, men bidra til at klubben arbeider langsiktig, helhetlig og i tråd med sportsplanen.

2.3 Operativ kjerne

Den operative kjernen er en mindre arbeidsgruppe tett på den daglige sportslige koordineringen, særlig mellom J/G16, rekrutt og senior.

Gruppen består normalt av hovedtrenere senior, hovedtrenere rekrutt, hovedtrenere J/G16 og ledes av sportslig leder.

Den operative kjernen skal bidra til:

- koordinering mellom J/G16, rekrutt og senior
- planlegging av overgangen fra 16 år til rekrutt
- hospitering mellom 16, rekrutt og senior
- belastningsstyring for spillere som deltar på flere arenaer
- avklaring av kampprioritering ved kollisjoner
- felles utviklingsøkter og posisjonsspesifikke tiltak
- oppfølging av spillere med høy treningsambisjon

3. Trenerrollen

Treneren er klubbens viktigste utviklingsressurs i møte med spillerne. Treneren skal skape trygghet, mestring, læring og tilhørighet.

Trenere skal skape høy aktivitet, gi tilpassede utfordringer, utvikle både individ og lag, delta på trenerforum og samarbeide med trenere på egen og nærliggende årganger.

Nordstrand er avhengig av et sterkt frivillig engasjement rundt hver årgang. I barnehåndballen er trenerteamene i hovedsak foreldredrevet. Foreldretrenere er en viktig del av klubbens identitet og rekrutteringskraft, og klubben skal støtte disse gjennom tydelige rammer, trenerforum, øvelsesdeling, mentorstøtte og praktiske verktøy.

Fra ungdomshåndballen skal klubben arbeide for å styrke trenerteamene gjennom bruk av eksterne trenere eller trenere uten foreldrerolle. Fra J/G15 skal hovedtrener som hovedregel være ekstern. Foreldretrenere kan fortsatt bidra med verdifull kompetanse og engasjement, men trenerteamet skal organiseres slik at spillerutvikling, differensiering, uttak, spilletid og hospitering ivaretas på en objektiv måte og i samsvar med klubbens sportsplan.

Klubbens trenere skal bruke [Planr](#) til å planlegge, dokumentere og dele treningsøkter. Dette gjelder både internt i eget lag og på tvers av lag og årganger. Målet er bedre kvalitet i treningsarbeidet, mer gjenbruk av gode økter, enklere samarbeid mellom trenere og en tydeligere blå-hvit tråd i praksis.

3.1 Rammer for trenere i Nordstrand håndball

- Alle trenere må sette seg godt inn i sportsplanen
- Hovedtrener i de yngste årgangene i barnehåndballen skal ta barnehåndballtreneren som består av fire moduler. (6-9 år.) I de eldste barnehåndballårgangene og ungdomshåndballen skal hovedtrener ha trener 1. (10-15 år.)
- Hovedtrenere på J/G16, rekrutt og 2. divisjon må ha påbegynt trener 2.
- Hovedtrenere i 1. divisjon må ha påbegynt trener 3.
- Alle trenere i Nordstrand skal møte forberedt
- Planlegge økter med tydelig hensikt.
- Trenere skal bruke Planr til å planlegge økter.
- Trenere skal bruke Planr for å holde seg oppdatert når det kommer til treningstider og endringer i treningstider.
- Hovedtrenere skal møte på klubbens aktiviteter, som trenerforum og tilsvarende.
- Trening i håndballhall skal i all hovedsak benyttes til ballaktiviteter. Fysisk trening skal så langt det går utføres utenom tildelt halltid.
- I tråd med anbefalingene fra håndballforbundet og regionen bør det legges til rette for en fleksibel og moderat nivå differensiering, slik at hver enkelt spiller får utfordringer og opplever mestring ut fra sine forutsetninger.

4. Årgangstilhørighet, differensiering og hospitering

4.1 Årgangstilhørighet

Alle spillere i Nordstrand IF Håndball skal som hovedregel tilhøre den årgangen spilleren er født i frem til og med 16 år. Dette skal sikre trygghet, sosial tilhørighet, forutsigbarhet, langsiktig utvikling, robuste årganger og mindre tidlig selektering. Unntak skal avklares med sportslig leder.

4.2 Differensiering

Differensiering betyr at treningen tilpasses spillernes nivå, modenhet, motivasjon og behov. Differensiering skal brukes for å skape mestring og utvikling for alle.

Differensiering kan skje gjennom ulike krav i samme øvelse, justering av tempo, rom, tid og motstand, nivåtilpassede grupper i deler av økten, ekstra økter, posisjonsspesifikke økter og hospitering.

Differensiering er *ikke* permanent rangering av spillere. Spillere skal kunne bevege seg mellom grupper, økter og nivåer over tid.

4.3 Hospitering

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

Gjelder for utøvere fra 12 år opp til senior

Hospitering er et eksempel på differensiering der utøvere får muligheten til å trene på lag i høyere aldersklasser. Hospitering skal avtales mellom trenere i klubben. Trenere avtaler seg imellom hvilken dag som er den beste å ha hospitering på. Hvis dette skal skje må dette avtales mellom trenere og sportslig leder. Utøverens totalbelastning må tas hensyn til i samarbeid med trener, foresatte og utøver.

Kriterier for å hospitere:

- Høyt treningsoppmøte i eget lag
- Viser gode verdier og holdninger
- Har lyst til å utvikle seg som håndballspiller

Det er trenerteamet på laget utøveren tilhører som bestemmer hvilke utøvere som skal hospitere. Alle team skal vurdere sine utøvere og vurdere hvem som oppfyller kriteriene for hospitering. Utøveren selv må ønske hospitering, og dette skal være frivillig for utøverne. Trenere skal være åpne for å ta imot hospitanter fra lag under. Dersom utøvere som hospiterer ikke viser gode holdninger og verdier, skal hovedtrener gi tilbakemelding om dette til hovedtrener på utøverens årgang.

Forutsetninger for god hospitering:

- Det skal helst være en fast dag i uken for hospitering, dette for å opprettholde forutsigbarhet. Hvilken dag som brukes avtales mellom trenerteam.
- Antall spillere som skal hospitere per økt/kamp avgjøres av trenerteamene, og hovedtrenerne har det siste ordet
- Hospiteringen skal avklares med utøveren og utøverens foresatte.

Ved uenighet mellom hovedtrenerne skal sportssjefen involveres.

4.4 Prestasjonsarenaer

En prestasjonsarena er en kamp-, trenings- eller turneringsarena der kravene til ferdigheter, intensitet, forberedelser, rolleforståelse og konkurransegjennomføring er høyere enn i ordinær aktivitet.

Eksempler kan være Ice, Skarpneserien/Landsserien og NM20,

I Nordstrand er prestasjonsarenaer fortsatt utviklingsarenaer. De skal ikke brukes til å lukke dører, skape permanente skiller eller definere spillere for tidlig. Spillere som ikke deltar på en prestasjonsarena, skal fortsatt ha gode utviklingsmuligheter og kunne bli aktuelle senere.

På prestasjonsarenaer vil ulik spilletid forekomme, men alle spillere som er tatt ut til kamp skal ha noe spilletid. Ulik spilletid skal håndteres ryddig, kommuniseres tydelig og vurderes i lys av langsiktig spillerutvikling.

5. Belastningsstyring og fysisk utvikling

Belastningsstyring handler om å se spillerens totale hverdag. Håndballutvikling skjer ikke isolert fra skole, familie, søvn, vekst, andre idretter og sosialt liv.

Nordstrand skal styre treningsbelastning ut fra kvalitet, utvikling og helse, ikke bare antall økter. Spillere med høy ambisjon trenger nok trening, men også nok overskudd til å trene med intensitet og konsentrasjon.

Trenere skal ta hensyn til skolebelastning, prøver, eksamen, vekst, skader, sykdom, søvn, restitusjon, antall kamper, turneringer, hospitering, SPU, regionale tiltak, bylag, regionslag, landslag, andre idretter, reisebelastning og mental belastning.

Spillere skal lære at det å melde fra om sykdom, smerter eller skader er en del av god treningskultur. Det skal ikke være et svakhetstegn å stå over eller tilpasse trening når kroppen krever det.

Når totalbelastningen blir for høy, skal ekstra aktivitet tas ned før spillerens primære årgangsaktivitet. Hospitering, ekstra kamper, frivillige morgenøkter og andre tilleggsarenaer skal vurderes først.

5.1 Fysisk trening

Fysisk trening er en naturlig del av spillerutviklingen i Nordstrand. Arbeidet skal starte tidlig, men være alderstilpasset og gradvis.

Fysisk trening skal ikke bare forstås som skadeforebygging. Fra ungdomsalder er fysisk trening en sentral del av spillerutviklingen og en forutsetning for å kunne utføre teknikk, duellspill og beslutninger med kvalitet gjennom hele kampen og gjennom en hel turneringshelg.

I barnehåndballen skal fysisk trening bestå av lek, hinderløyper, stafetter, gymsalaktivitet, balanse, koordinasjon, rytme, hopp og landing, løp, retningsforandringer, brems og egenvektøvelser.

I 11-12-årsalderen kan spillerne introduseres for enkle former for ytre belastning, for eksempel lette manualer, medisinball, strikk, vektvest, sandsekk, ryggsekk eller andre trygge belastninger. Hensikten er å lære god teknikk, kroppskontroll, stabilitet og trygge bevegelsesmønstre, ikke å løfte tungt.

I 13-14-årsalderen skal spillerne lære om gode treningsvaner og grunnleggende fysisk teknikk, med fokus på skadeforebyggende oppvarming, egenvekt, koordinasjon, hurtighet, retningsforandringer, hopp og landing, balanse, stabilitet og skulderkontroll.

I 15-16-årsalderen skal fysisk trening bli mer systematisk. Spillere med høy treningsambisjon bør ha 2-3 fysiske økter per uke, også i sesong, tilpasset totalbelastning. Fokus er teknikk, skadeforebygging, løpskapasitet, hurtighet, spenst, robusthet i duellspill og evne til gjentatte høyintensive aksjoner.

I rekrutt- og senioralder skal fysisk trening være en integrert del av treningen.

6. Barnehåndball 6-12 år

Barnehåndballen skal legge grunnlaget for livslang håndballglede. Aktiviteten skal bygge på trygghet, mestring, lek, variasjon og høy aktivitet. Målet er å utvikle barn som trives i håndballmiljøet, blir trygge i egen kropp, får mye ballkontakt og opplever håndball som sosialt, inkluderende og gøy.

Barnehåndballen i Nordstrand er i hovedsak foreldredrevet. Trenere, lagledere og støtteapparat rekrutteres normalt fra foreldregruppen rundt årgangen. Klubben skal gi foreldretrenerne trygghet, støtte og tydelige rammer, slik at alle barn får et godt og mest mulig likt tilbud.

Alder	Hovedretning	Trening og kamp
6-8 år	Lek, trygghet, ballglede og grunnbevegelser	1 økt per uke. 4-er-håndball. Mye aktivitet, lite kø, mange ballberøringer og alle med.

9–10 år	Ballkontroll, kast og mottak i bevegelse, enkle valg og småspill	2 økter per uke. 5-er-håndball. Rotasjon, jevnbyrdighet og tilnærmet lik spilletid i hver kamp.
11–12 år	Teknikk i fart, duellspill, enkle relasjoner, forsvar og overgang til ungdom	2–3 økter per uke. 6-er-håndball. Nivåtilpasning kan brukes, men utvikling og involvering styrer.

6.1 Felles prinsipper for barnehåndballen

Barnehåndballen i Nordstrand skal kjennetegnes av høy aktivitet, lite kø, mange ballberøringer, mye småspill, lekpreget innlæring, allsidig fysisk aktivitet, tilpassede utfordringer, positiv veiledning, trygg voksenledelse og godt samarbeid med foresatte.

I barnehåndballen skal resultat aldri være viktigere enn utvikling, mestring og deltakelse. Topping skal ikke forekomme. Alle spillere skal få tilnærmet lik spilletid i hver kamp.

Volleyballbytter er et nyttig virkemiddel for å sikre jevn involvering på alle posisjoner og enkel organisering, særlig i de yngste årsklassene. Byttepraksis skal kunne tilpasses antall spillere, kampens flyt, målvaktsrolle, pauser, trygghet og barnas behov.

6.2 6–8 år

6–8-årsalderen er barnas første møte med organisert håndball. Målet er at barna skal bli trygge i hallen, bli kjent med trenere og medspillere, og oppleve håndball som lek og glede.

Treningen skal preges av korte sekvenser, enkle forklaringer, mye aktivitet og mange repetisjoner med ball. Barna introduseres for kast, mottak, stuss, skudd, enkle dueller og småspill. Fysisk utvikling skjer gjennom lek, hinderløyper, stafetter og varierte bevegelser.

I kamp og aktivitet skal alle få prøve mye. Resultat er ikke viktig.

6.3 9–10 år

9–10-årsalderen er en fase der spillerne kan begynne å øve mer målrettet på teknikk, samtidig som aktiviteten fortsatt skal være variert, lekpreget og morsom.

Treningen skal utvikle kast og mottak i bevegelse, ballkontroll med begge hender, skudd, enkle finter, duellspill og småspill med valg. Spillerne skal gradvis lære å se etter medspillere, bevege seg i ledig rom, true mål, spille videre og komme raskt tilbake i forsvar.

I kamp skal spillerne få prøve ulike posisjoner og ha lik spilletid i hver kamp.

6.4 11–12 år

11–12-årsalderen skal bygge bro mellom barnehåndball og ungdomshåndball. Spillerne skal fortsatt oppleve trygghet, mestring og variasjon, men kravene til innsats, konsentrasjon, teknisk kvalitet og læring øker.

Treningen skal vektlegge kast og mottak i fart og under press, finter, skudd fra ulike posisjoner, duellspill, forsvarsteknikk, ballbehandling med begge hender og grunnleggende samspill. Spillerne introduseres tydeligere for pådrag og viderespill, enkle kryss, samspill med linjespillere, kantens rolle, kontring og returløp.

Nivåtilpasning kan brukes for å gi riktig utfordring, men alle spillere skal få tilnærmet lik spilletid og utviklingsoppgaver. Topping skal ikke forekomme.

I løpet av 12-årssesongen skal klubben forberede overgangen til ungdomshåndball gjennom informasjon til spillere og foresatte om treningsmengde, differensiering, hospitering, kampstruktur, fysisk trening og forventninger til oppmøte og innsats.

Spillerne skal fortsatt få mulighet til å utvikle seg i flere ulike posisjoner. I alderen 11–12 år kan de gradvis bli bedre kjent med roller de både mestrer og trives i, men klubben skal unngå å spesialisere spillerne for tidlig ved å låse dem til én fast posisjon.

7. Ungdomshåndball 13–16 år

Ungdomshåndballen skal kombinere utvikling, tilhørighet, krav og trivsel. Perioden fra 13 til 16 år er avgjørende for å beholde spillere, utvikle ferdigheter og forberede dem på rekrutt- og seniorhåndball.

Nordstrand skal ha plass til spillere med ulike ambisjoner Samtidig skal klubben legge til rette for spillere som ønsker å trene mye og utvikle seg mot et høyt nivå.

Fra 13 år bør spillerne jobbe med individuelle utviklingsmål innen teknikk, fysikk, spillforståelse, forsvar, skudd, treningsvaner, søvn, restitusjon og mentalitet. Utviklingsmålene skal følge SMART-metoden. Det betyr at målene skal være spesifikke, målbare, attraktive, realistiske og tidsbestemte.

Fra ungdomshåndballen øker kravene til trenerkompetanse, planlegging, differensiering og oppfølging. Klubben har som mål å styrke trenerteamene med eksterne trenere, eller trenere uten foreldrerolle Nordstrand skal derfor arbeide for at trenerteamene gradvis styrkes med eksterne trenere eller trenere uten foreldrerolle.

Alder	Hovedretning	Trening og kamp
13–14 år	Trygg overgang til ungdom, teknikk i fart, basis under press, duellspill og forsvarssamarbeid	2–3 årgangsøkter. Differensiering primært i egen årgang. Hospitering kan brukes i planlagte perioder.
15 år	Forberedelse mot 16 år, posisjonsferdigheter, linjespill, fysisk kapasitet og rolleforståelse	2–3 årgangsøkter, fysisk trening og mulig hospitering. Resultat får større plass, men utvikling styrer.
16 år	Prestasjonsfase, Ice, robusthet, taktisk forståelse og overgang til rekrutt	2–3 årgangsøkter, fysisk trening og koordinering mot rekrutt. Hospitering mot rekrutt styres tett.

7.1 Felles prinsipper for 13–16 år

- årgangen er primær tilhørighet
- differensiering skjer gjennom økter og øvelser
- hospitering skal være planlagt og tidsavgrenset
- alle skal ha utviklingsmuligheter
- krav til oppmøte og innsats øker gradvis
- kamp brukes som utviklingsarena

- fysisk trening blir en tydeligere del av hverdagen
- belastning skal følges opp
- spillere skal kunne bevege seg mellom nivåer over tid

7.2 13–14 år

13–14-årsalderen skal gi en trygg overgang til ungdomshåndballen. Kravene øker gradvis, men årgangstilhørighet, mestring og utvikling er fortsatt viktigere enn resultatet.

Spillerne skal utvikle teknikk i fart, kast og mottak under økende press, duellspill, pådrag og viderespill, grunnleggende forsvarsteknikk, returløp, kontra og samarbeid i små grupper.

Differensiering skjer primært innenfor egen årgang. Hospitering kan brukes i planlagte perioder for enkeltspillere, men skal ikke bli en permanent ordning.

7.3 15 år

15-årsalderen er en viktig forberedelsesfase mot 16 år, Ice og rekruttløpet. Kravene til treningskultur, oppmøte, intensitet og læringsvilje øker.

Spillerne skal utvikle posisjonsferdigheter, duellspill, linjespill, samspill, forsvarsforståelse, basisferdigheter under press, fysisk robusthet og evne til å holde teknisk kvalitet i et høyere tempo.

Spillere i bredde- og utviklingsløp bør ha 2–3 årgangsøkter, fysisk trening og kampaktivitet på riktig nivå. Spillere med høy motivasjon kan ha 3 årgangsøkter, hospiterings- eller utviklingsøkter og 1–2 fysiske økter, dersom totalbelastningen tåler det.

7.4 16 år

16-årsalderen er den første tydelige prestasjonsfasen i ungdomsløpet. Ice kan være en viktig arena for de mest ambisiøse spillerne, samtidig som klubben skal ha et godt tilbud til hele årgangen.

Spillerne skal utvikle prestasjonsevne under press, fysisk robusthet, tydelig rolleforståelse, posisjonsspesifikke ferdigheter, taktisk forståelse, mental robusthet og selvstendig treningsansvar.

Ice brukes som utviklingsstyrt prestasjonsarena. Ambisjonen er å konkurrere på høyt nasjonalt nivå, men ikke på bekostning av langsiktig spillerutvikling eller breddetilbudet i årgangen.

Overgangen til rekrutt skal planlegges tidlig. Alle spillere skal få informasjon om rekruttløpet i god tid. Det skal gjennomføres spillersamtaler, foreldreinformasjon, fellesøkter med rekrutt, vurdering av trenings- og kamparena og plan for sosial forankring.

8. Rekrutt 17–20 år

I perioden som rekruttspiller skal det være en tydelig bro mellom ungdomshåndball og seniorhåndball.

I Nordstrand brukes rekrutt som samlebegrep for tilbudet etter J/G16 og frem mot senior. Rekrutt skal romme både spillere som ønsker å satse målrettet mot seniornivå, og spillere som ønsker et godt breddetilbud med lavere totalbelastning.

Rekrutt beskrives gjennom to hovedretninger:

- **Rekrutt bredde**
- **Rekrutt**

Dette betyr ikke nødvendigvis at klubben skal organisere to separate treningsgrupper. Organiseringen avhenger av antall spillere, nivå, trenerressurser, utviklingsbehov, kampstruktur og totalbelastning. I noen sesonger kan bredde og rekrutt være en samlet rekruttgruppe med differensiering i økter, kamper og roller. I andre sesonger kan det være hensiktsmessig med tydeligere deling i deler av trenings- eller kamphverdagen.

Retningene skal ikke forstås som permanente merkelapper på spillere. Spillere i alderen 17–20 år er i ulike livsfaser, utvikler seg i ulikt tempo og kan ha varierende ambisjon, skolebelastning, fysisk modenhet og motivasjon gjennom perioden. Spillere skal derfor kunne bevege seg mellom bredde, satsing og seniornære arenaer over tid.

8.1 Overordnede mål

Rekruttarbeidet skal:

- utvikle spillere for seniorhåndball
- gi et attraktivt tilbud til spillere som ønsker å fortsette
- redusere frafall etter 16 år
- skape sammenheng mellom J/G16, rekrutt og senior
- gi tydelige roller og utviklingsmål

- bidra til klubbidentitet og tilhørighet

8.2 Rekrutt bredde

Rekrutt bredde skal være et attraktivt tilbud for spillere som ønsker å fortsette med håndball i et godt og sosialt treningsmiljø, uten de samme totale kravene som satsingen på rekrutt. . Rekrutt bredde kan organiseres som egen gruppe, som del av en samlet rekruttgruppe eller som et tydelig kamptilbud innenfor samme treningsmiljø.

Tilbudet skal kjennetegnes av:

- 2 håndballøkter per uke
- kampaktivitet på riktig nivå
- fleksibilitet ved skole, eksamen, arbeid og livssituasjon
- god sosial forankring
- mulighet for å ta nye steg senere
- tydelig tilhørighet til klubben

Rekrutt bredde skal være et utviklende og inkluderende tilbud. Det er en reell og verdifull del av klubbens spillerløp, og en viktig drivkraft for målet om flest mulig, lengst mulig.

8.3 Rekrutt

Rekrutt er for spillere som ønsker høyere treningsmengde, tydeligere krav og utvikling mot seniornivå. Retningen kan organiseres som egen gruppe, som en del av samlet rekruttmiljø eller gjennom utvalgte økter, kamparenaer og hospitering mot senior.

Tilbudet skal kjennetegnes av:

- 3 håndballøkter per uke
- 1–2 seniornære økter eller hospiteringsarenaer ved behov
- 2–3 fysiske økter per uke, tilpasset totalbelastning
- kampaktivitet på relevant nivå
- tydelige individuelle utviklingsmål
- tett kobling til senior
- god belastningsstyring

Spillerne skal utvikle seniornær teknikk og tempo, tydelig rolleforståelse, taktisk modenhet, fysisk robusthet, stabil treningskultur, evne til å prestere over tid og forståelse for lagets behov.

8.4 Kobling mot senior

Koblingen mellom rekrutt og senior skal være planlagt og styrt. Hospitering til seniornivå skal brukes som utviklingstiltak, ikke som tilfeldig utfylling av lag. Spillere som hospiterer opp skal ha en tydelig hensikt, avklart belastning og en trenings- og kamparena som gir utvikling over tid.

Operativ kjerne skal ha et særlig ansvar for å koordinere spillere som beveger seg mellom J/G16, rekrutt og senior. Dette gjelder både treningsbelastning, kampprioritering, rolleavklaringer og overgangen fra ungdom til senior.

Fra 17 til 20 år er skolebelastning og livsendringer betydelige. Klubben skal vise fleksibilitet og samtidig hjelpe spillerne med gode vaner. I eksamensperioder, russeperiode, skadeperioder og perioder med høy mental belastning skal treningsmengden kunne justeres uten at spilleren opplever å miste plassen sin i miljøet.

9. Senior

Seniorhåndballen skal være klubbens øverste sportslige nivå og en tydelig målestokk for spillerutviklingen i ungdoms- og rekruttarbeidet. Seniorlagene skal vise hva det innebærer å være Nordstrand-spiller gjennom treningskultur, konkurransekultur, holdninger og klubbtilhørighet.

Nordstrand skal over tid utvikle seniorlag med sterk lokal forankring og tydelig kobling til klubbens egen spillerutvikling. Klubben har som ambisjon å være en utviklingsklubb på topp 20-nivå i norsk seniorhåndball. Det innebærer at klubbens øverste seniorlag over tid skal ha nivå og kvalitet til å konkurrere i toppen av 1. divisjon eller i Eliteserien, samtidig som flest mulig spillere i seniorgruppen har gått hele eller deler av utviklingsløpet i klubben.

Seniorstrukturen skal romme:

- et A-lag som klubbens tydeligste prestasjonsarena
- et rekruttmiljø som gir unge spillere seniorerfaring og gradvis overgang til høyere nivå
- et breddetilbud for seniorspillere som ønsker å fortsette i klubben
- en arena for å rekruttere tidligere spillere tilbake som trenere, dommere, lagledere og ressurspersoner

Koblingen mellom rekrutt og senior skal være planlagt og styrt. Hospitering til seniornivå skal brukes som utviklingstiltak, ikke som tilfeldig utfylling av lag. Spillere som hospiterer opp skal ha en tydelig hensikt, avklart belastning og en trenings- og kamparena som gir utvikling over tid.

Seniorlagene skal også bidra tilbake til klubben gjennom synlighet på yngre lags treninger og kamper, deltakelse på samlinger, bidrag i trenerforum, forbildearbeid og felles klubbarrangementer. På den måten blir seniorhåndballen ikke bare toppen av pyramiden, men en aktiv del av hele klubbens utviklingsmiljø.

10. Foreldre, dommere og klubbkultur

10.1 Foreldre som støtteapparat

Årgangene i Nordstrand er i stor grad bygget på foreldreengasjement. Foreldre bidrar som trenere, lagledere, foreldrekontakter, dugnadsansvarlige, sosialansvarlige og praktisk støtte rundt laget. Dette er en styrke for klubben og en forutsetning for et stort og godt aktivitetstilbud.

Samtidig skal foreldrebasert støtteapparat organiseres tydelig. Trenerrollen, laglederrollen og foreldrerollen skal ikke blandes unødvendig. Sportslige vurderinger skal gjøres av trenerteamet innenfor klubbens rammer, mens lagleder og øvrig støtteapparat skal bidra til god organisering, kommunikasjon og sosialt miljø.

Foreldre skal støtte barna i medgang og motgang, bidra positivt til miljøet, respektere trenerens rolle, støtte dommeren, heie på hele laget, bidra til dugnad og fellesskap og huske at håndballen er barnas arena.

10.2 Dommerarbeid

Dommerarbeid er en viktig del av klubbens sportslige utvikling. Gode dommere gir bedre kamper, bedre læring og større forståelse for spillet.

Nordstrand skal rekruttere dommere fra egne årganger, gi dommere god oppfølging, skape respekt for dommerrollen, bruke dommere som ressurs i spillerutvikling og bidra til fair play og regelkunnskap.

Usportslig opptreden mot dommere aksepteres ikke.

11. Planlegging, evaluering og fagressurser

Sportsplanen skal omsettes til praksis gjennom planlegging, gjennomføring og evaluering.

Alle årganger fra 12 år og oppover skal ha en enkel sesongplan med mål for sesongen, treningsfokus per periode, kamp- og turneringsplan, sosial plan, plan for fysisk trening, eventuelle hospiteringsrammer og belastningsvurderinger.

Fra 13 år bør spillerne jobbe med individuelle utviklingsmål innen teknikk, fysikk, spillforståelse, forsvar, skudd, treningsvaner, søvn, restitusjon og mentalitet. Utviklingsmålene skal følge SMART-metoden. Det betyr at målene skal være spesifikke, målbare, attraktive, realistiske og tidsbestemte.

Etter sesongen skal alle årganger evaluere sportslig utvikling, treningskultur, frafall, oppmøte, sosialt miljø, differensiering, hospitering, kampstruktur, trenerteamets arbeid og behov for støtte fra klubben.

11.1 Anbefalte fagressurser

Trenerne i Nordstrand skal bruke anerkjente fagressurser aktivt og omsette dem til alderstilpasset praksis i egen årgang.

Aktuelle fagressurser:

- [NHF Valgskolen](#)
- [NHF Forsvarsskolen](#)
- [Håndballfysikk](#)
- [NHF's Håndballtrening](#)
- [NHF's Øvelsesbanken](#)
- regionale og sentrale utviklingsmiljøers faginnspill
- klubbens egne økter, øvelser og periodeplaner i [Planr](#)

Avslutning

Sportsplanen skal sikre at klubben jobber langsiktig og helhetlig. Den skal gi trygghet for spillere og foresatte, retning for trenere og struktur for sportslig ledelse.

Vi bygger ikke bare lag for neste kamp. Vi bygger spillere, trenere, dommere, miljøer og klubbkultur for mange år fremover.

En klubb. Felles kultur. Blå-hvit tråd.

