

SPORTSPLAN FOR TROMSØ HÅNDBALLKLUBB



Tromsø Håndballklubb ble stiftet i 1991, ønsker deg velkommen til oss.

Tilhørighet – Håndballglede – Klubbfølelse

Sesongen 24/25 – 25/26



Innledning

Sportsplanen vår skal beskrive hvordan vi i Tromsø Håndballklubb ønsker å gjennomføre våre sportslige aktiviteter for alle våre utøvere for å oppnå våre målsetninger. Hovedmålsetningene våre er beskrevet i Organisasjonsplanen, mens delmålene for de ulike lagene er beskrevet i Sportsplanen.

Sportsplanen beskriver hvilke aktiviteter vi ønsker å gjennomføre med de ulike lagene våre. Dette skal sikre at vi har forutsigbarhet mellom sesongene, og over tid utvikler alle lagene våre i samme retning. For hvert av lagene våre beskriver Sportsplanen

- Hva som ønskes fokusert på trening
- Delmål for å bygge opp under våre hovedmål
- Treningsmengder
- Kriterier for laguttak
- Kriterier for hospitering
- Hvilke serier og turneringer som lagene i utgangspunktet kan delta på

Den lagvise delen av Sportsplanen skal gi de ulike trenerne et grunnlag for å planlegge og gjennomføre treninger og kamper gjennom sesongen, samt brukes som referanse når sesongen oppsummeres.

Vi som klubb ønsker at utøvere, trenere, ledere, foreldre og foresatte bruker den lagvise delen av Sportsplanen aktivt før, under og etter sesongen som den viktigste rettesnoren.

Sportsplanen bygger på retningslinjer fra NIF, NHF og barneidrettsbestemmelsene.

Innholdsfortegnelse

Innledning	2
Administrativt	4
Sportslig Utvalg	4
Organisering av lag.....	4
Hospitering.....	4
Sportslige målsetninger	6
Lagvise målsetninger.....	6
Utøvermålsetninger	6
Lagvis utviklingstrapp og fokusområder	7
6-9 ÅR: INNLÆRINGSSTADIET	7
Innhold på treninger	7
Mål for treningsarbeidet.....	7
Kampaktivitet.....	8
10 ÅR: INNLÆRINGSSTADIET	8
Innhold på treninger	8
Mål for treningsarbeidet.....	8
Kampaktivitet.....	8
11-12 år: INNLÆRINGSSTADIET.....	9
Innhold på treninger	9
Mål for treningsarbeidet.....	9
Kampaktivitet.....	9
13-14: ÅR UTVIKLINGSSTADIET	10
Innhold på treninger	10
Mål for treningsarbeidet.....	10
Kampaktivitet.....	10
15-16: ÅR UTVIKLINGSSTADIET	11
Innhold på treninger	11
Mål for treningsarbeidet.....	11
Kampaktivitet.....	12
17-18 ÅR OG SENIORLAG	12

Administrativt

Sportslig Utvalg

Sportslig utvalg er ansvarlig for våre sportslige aktiviteter, ledes av Sportslig leder.

I løpet av sesongen gjennomføres følgende aktiviteter av Sportslig utvalg

- Avkast – i samarbeid med Arrangement og styret
- Klubbsamlinger / Åpen hall
- Trenerforum
- Sesongavslutning
- Påmelding seriespill
- Fordeling treningstider
- Plan for oppstart av nye lag

I tillegg bidrar Sportslig utvalg med trenerrekruttering og terminlistearbeidet.

Organisering av lag

Alle vår lag skal ha en

- Hovedtrener
- Lagleder
- Foreldrekontakt (Unntak for seniorlagene)

Et lag i tillegg ha en eller flere hjelpetrenerne. Lagleder- og foreldrekontaktrollen kan deles på flere, men det skal være en ansvarlig. Hver enkelt spiller kan kun være medlem av ett lag, men kan hospitere på andre lag iht retningslinjer for hospitering.

Rollebeskrivelse for de ulike rollene er beskrevet i Organisasjonsplanen.

Utviklingstrappen tar også opp trenerrollen i de ulike aldre, der blant de yngste er anbefalt 1 trener pr 6-8 spillere.

<https://www.handball.no/globalassets/nhf-sentralt/utvikling/klubbhuset/aktivitet-i-klubben/sportslig-ledelse/lagsorganisering.pdf>

<https://utviklingstrappa.no/>

Hospitering

Hospitering er at en spiller i perioder får trene og spille på lag på høyere årsklasse i tillegg til sitt lag. Hospitering gjøres for å gi et utvidet tilbud til spesielt motiverte og/eller spillere med høyt ferdighetsnivå. Følgende retningslinjer gjelder for hospitering i Tromsø Håndballklubb

- Hospitering starter fra 13 år og opp
- Trenere for de aktuelle lagene starter dialogen om hospitering, og avklarer bl.a. omfang
- Foreldre / foresatte kontaktes for å gi sin mening
- Trener for utøver avtaler med spiller etter at omfang og avtale med foreldre/foresatte er gjort
- Hospitering er inntil en økt per uke. Kan vurderes utvidet.
- For at spilleren skal tilbys hospitering kreves det ekstra treningsvilje med gode holdninger til trening, og godt oppmøte med god innsats på eget lag. Det kreves også at spilleren innehar gode grunnleggende ferdigheter og fysiske forutsetninger for å kunne hospitere opp.
- Hospitering skal aldri gå på bekostning av eget lag. Hospitering skal bidra til økt motivasjon og utvikling av spillere.

Bytte/utveksling av spillere på omgang, f.eks 3 – 6 spillere en gang per uke regnes ikke som hospitering. Dette avtales direkte mellom trenere for aktuelle lag, og alle spillerne på aktuelt lag skal få tilbud om å delta i rulleringen. Dette anbefales at det planlegges godt slik at et lag sender noen fra seg, men også får noen opp fra lag under.

Utteksling av spillere mellom lag på senior-nivå regnes ikke som hospitering, og avtales direkte mellom trenere for lagene og aktuell spiller.

Samarbeid med videregående skoler

- Tilrettelegge for et helhetlig tilbud til våre medlemmer som går på videregående skoler. Tett samarbeid med Håndball linje/idrett på Tromsdalen VGS, NTG og andre videregående skoler.



Sportslige målsetninger

Lagvise målsetninger

Som klubb har vi følgende hovedmål

- Vi vil være en av Nord-Norges største håndballklubber
- Vi vil stille med lag i alle aldersklasser – fra para/mini/mix til senior damer og herrer.
- Vi vil gi alle barn- og ungdom like muligheter til trening og kamp, og hvor utvikling og tilhørighet alltid betyr mer enn enkeltresultater i kamper og turneringer
- Vi skal være gode samarbeidspartnere for sponsorer og foresatte

For å bygge opp under disse har vi følgende sportslige delmål:

- Ha et aktivt rekrutteringsarbeid gjennom å
 - Systematisk jobbe mot skoler i vårt nærområde
 - Ha treningsgrupper for minilag før sesongstart
- Ha lag i alle årskull på gutte- og jentesiden
- Kvalifisere oss for nasjonale serier i 16 og 18-årsklassene – Bring og Lerøy.
- Ha dame- og herrelag som spiller i allnorsk serie
- Minimum trener-1-kurs på alle våre trenere
- Senior bør kunne ha treningsamling/oppkjøringsturneringer i august.

Utøvermålsetninger

Klubbfølelse inngår i våre verdier, og for å styrke den ønsker vi at våre spillere skal ha en felles sportslig base. I det inngår det at vi har følgende felles målsetninger for våre utøvere hvor vi ønsker sportslig utvikling, trivsel, og holdninger hos den enkelte med fokus på å være en del av et lag.

Sportslige mål:

- Utvikle grunnleggende ferdigheter (kast, mottak, skudd og forsvarsteknikk).
- Forbedre fysisk kapasitet (utholdenhet, styrke og hurtighet).
- Mestre posisjonsspesifikke ferdigheter.
- Ha en positiv utviklingskurve gjennom sesongen (ikke bare fokus på resultater).
- Bidra aktivt til lagets prestasjoner på trening og kamp

Sosiale mål;

- Vise respekt for medspillere, trenere, dommere og motstandere.
- Skape et godt lagmiljø der alle føler seg inkludert.
- Ta ansvar for egen oppførsel, både på og utenfor banen.
- Støtte og oppmuntre lagkamerater.
- Vi heier på hverandre

Personlige mål:

- Møte presist til treninger og kamper.
- Ha fokus og innsats på hver trening.
- Være åpen for å lære og prøve nye ting.
- Sette seg egne utviklingsmål (f.eks. å bli bedre på hopp-skudd, kommunisere mer i forsvar, gjennombrudd eller finter)



Lagvis utviklingstrapp og fokusområder

Delkapitlene under inneholder en side per alderstrinn som beskriver hvilke aktiviteter og ferdigheter som vi ønsker å prioritere. Dette er ment å bidra til at lagene og utøverne utvikler seg i samme retning over tid, og med det bidrar til å styrke profilen vår som Tromsø Håndballklubb.

Vi ønsker at lagene skal bruke sin del aktivt både i planlegging gjennom sesongen og som måleparameter ved sesongslutt.

Mye inspirasjon er hentet fra og finnes hos NHFs

- Utviklingstrapp: <https://www.utviklingstrappa.no/>
- Øvelsesbank: <https://www.ovelsesbanken.no/>
- Skuddskolen <https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/skuddskolen/>
- Forsvarsskolen: <https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/forsvarsskolen/>
- Målvaktskolen: <https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/malvaktsskolen/>
- Håndballfysikk: <https://www.xn--hndballfysikk-pfb.no/>

6-9 ÅR: INNLÆRINGSSTADIET

Vi sikter på følgende aktivitetsnivå for våre 6-9-åringer

Aktivitet	Beskrivelse	Kommentar
Trening	1 øk i uken	
Kampsesong	September – Mai	
Seriespill	Lokal serie	
Lokale turneringer	Nyttårsturneringa	
Utenbys turneringer	1 (9-åringer) som spiller 10 års serie	Turnering på våren anbefales
Trenere	Foreldretrenere	Alle tilbys trener-1-kurs

Innhold på treninger

Balltilvenning gjennom lekbetonte øvelser. Det skal være gøy å trene håndball. Allsidig bevegelsestrening og grunnleggende innføring i barnehåndballen. Stor grad av involvering og mye ballkontakt, på små flater i mindre grupper. Unngå unødvendig venting og køståing.

Retningslinjer og tips finner du her:

<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/barnehandball/>

Mål for treningsarbeidet

Det skal være gøy!

Kampaktivitet

- 4er-håndball
- Rullering på lag
- Tilnærmet lik spilletid
- Rullering på posisjoner
- Fokus på å gjennomføre det vi har trent på
- Jevnest mulig kamper
- Sette seg inn i barnehåndballens føringer

10 ÅR: INNLÆRINGSSTADIET

Vi sikter på følgende aktivitetsnivå for våre 10-åringer

Aktivitet	Beskrivelse	Kommentar
Trening	2 økter i uken	
Kampsesong	September – Mai	
Seriespill	Lokal serie	
Lokale turneringer	Nyttårsturneringa	
Utenbys turneringer	2	1 høst og 1 vår
Trenere	Foreldretrenere	Alle tilbys trener-1-kurs

Innhold på treninger

Det skal være gøy å trene håndball. Allsidig bevegelsestrening og grunnleggende innføring i barnehåndballen. Stor grad av involvering og mye ballkontakt på små flater i mindre grupper. Unngå unødvendig venting og køståing.

Retningslinjer og tips finner du her:

<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/barnehandball/>

Mål for treningsarbeidet

- Kast-/mottak.
- Innlæring av grunn- og hoppskudd
- Balanse og koordinering (øye hånd/øye fot)
- Bevegelsesaktiviteter for å utvikle motoriske ferdigheter
 - Forsvar: Jobbe med hender opp og sideveisjobbing.
 - Finte høyre / venstre
- Lære grunnleggende spilleregler.
- Alle som ønsker det, får stå i mål.

Kampaktivitet

- 5er-håndball

- Rullering på lag
- Tilnærmet lik spilletid
- Rullering på posisjon
- Fokus på å gjennomføre det vi har trent på
- Jevnest mulig kamper

11-12 år: INNLÆRINGSSTADIET

Vi sikter på følgende aktivitetsnivå for våre 12-åringer

Aktivitet	Beskrivelse	Kommentar
Trening	3 x 60 min i hall	
Kampsesong	September – Mai	
Seriespill	Kretsserie og tematurneringer	
Lokale turneringer	Nyttårsturneringa	
Utenbys turneringer	Inntil 3 stk	Turneringsdeltakelse vurderes opp mot serietilbud/tematurneringer
Trenere	Foreldretrenere	Alle tilbys trener-1-kurs

Innhold på treninger

Videreutvikle kast gjennom mye variasjon av kast, samt fokus på basis/styrke av skulder. Mye aktivitet med ball i småøvelser for å legge grunnlag for jugge-bevegelse og innløp fra kant.

Retningslinjer og tips finner du her:

<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/barnehandball/>

<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/ungdomshandball/>

Mål for treningsarbeidet

- Kast-/mottak: Raske/harde pasninger
- Grunn- og hoppskudd mot forsvar
- Innløp fra kan til strek med innspill
- Balanse og koordinering (øye hånd/øye fot)
- Bevegelsesaktiviteter for å utvikle motoriske ferdigheter
 - Returløp
 - Finte høyre / venstre
 - Overslagsfinte
- Lære spilleregler.
- Egne målvaktaktiviteter (for alle som har lyst!)

Kampaktivitet

- 6er-håndball

- Rullering på lag
- Tilnærmet lik spilletid
- Rullering på posisjon
- Fokus på å gjennomføre det vi har trent på
- Jevnest mulig kamper

13-14: ÅR UTVIKLINGSSTADIET

Vi sikter på følgende aktivitetsnivå for våre 13-14-åringer

Aktivitet	Beskrivelse	Kommentar
Trening	3 x 60-75 min i hall	
Kampsesong	September – Mai	
Seriespill	Kretsserie	
Lokale turneringer	Nyttårsturneringa	
Utenbys turneringer	3 stk	
Trenere	Foreldretrenere	Trener-1-kurs ønskes gjennomført

Innhold på treninger

Det er viktig at vi fortsetter å tilpasse aktiviteten til spillernes egne forutsetninger og ambisjonsnivå. Fokus skal fortsatt ligge på utvikling av grunnleggende håndballferdigheter, og trening som utvikler samt skaper forutsetning for disse. Egne økter (eller i forkant/etterkant av balløkter) med fokus på styrke/bevegelighet/hurtighet. Styrking av basismuskler (skulder, overkropp, kjerne, hofte og bein) er viktig for skadeforebygging og utvikling.

Bruk tips for ungdomshandball og utviklingstrappa fra NHF

<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/ungdomshandball/>

<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/utviklingstrappa/>

Mål for treningsarbeidet

- Kast-/mottak i fart/bevegelse
- Finter
- Kombinasjoner i angrep: Jugge, kryss etc
- Innspill til strek og utspill til kant
- 6-0 vs 3-2-1-forsvar
- Bevegelsesaktiviteter for å utvikle motoriske ferdigheter
 - Sperre
 - Posisjonering i forsvar
 - Kontringer
- Kunne spilleregler.
- Egne målvaktaktiviteter

Kampaktivitet

- 7er-håndball
- Rullering på lag (ikke faste lag hvis et lag har to lag i samme serie)

- Tilnærmet lik spilletid (hvis man justerer enkeltkamper skal det over turnering/sesong være likt)
- Rullering på posisjon
- Fokus på å gjennomføre det vi har trent på
- Kan begynne med differensiering og nivåinndeling, men viktig at alle fortsatt skal ha et tilbud. Dette går på spilletid og mestring på sine nivå.
- Jevnest mulig kamper (fordeling av spilletid kan gjøres for å sikre gode kamper for alle)

15-16: ÅR UTVIKLINGSSTADIET

Vi sikter på følgende aktivitetsnivå for våre 15-16-åringer

Aktivitet	Beskrivelse	Kommentar
Trening	3-4 x 60-75 min i hall + basisøkt	
Kampsesong	August – Mai	
Seriespill	Kretsserie, Nord-Norge, Region, Lerøy	
Lokale turneringer	Nyttårsturneringa	
Utenbys turneringer	3 stk	Vurderes opp mot total aktivitet
Trenere	Foreldretrenere eller ansatte klubbtrenerne	Trener-2-kurs ønskes (eller annen relevant kompetanse)

Innhold på treninger

Det er viktig at vi fortsetter å tilpasse aktiviteten til spillernes egne forutsetninger og ambisjonsnivå. Fokus skal fortsatt ligge på utvikling av grunnleggende håndballferdigheter, og trening som utvikler samt skaper forutsetning for disse. Egne økt med fokus på styrke/bevegelighet/hurtighet. Styrking av basismuskler (skulder, overkropp, kjerne, hofte og bein) er viktig for skadeforebygging og utvikling.

Bruk tips fra NHF aktivt

- Ungdomshandball: <https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/ungdomshandball/>
- Utviklingstrapp: <https://www.utviklingstrappa.no/>
- Øvelsesbank: <https://www.odelsesbanken.no/>
- Skuddskolen <https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/skuddskolen/>
- Forsvarsskolen: <https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/forsvarsskolen/>
- Målvaktskolen: <https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/malvaktsskolen/>

Mål for treningsarbeidet

- Kast-/mottak i stor fart/bevegelse
- Finter
- Kombinasjonsspill
- 6-0, 5-1, 4-2 og 3-2-1-forsvar
- Bevegelsesaktiviteter og forflytning som lag
 - Posisjonering i forsvar
 - Kontringer
- Egne målvaktaktiviteter

Kampaktivitet

- Overgang til faste posisjoner
- Spilletid fordeles over kamper / sesong slik at alle har relativ lik spilletid over sesong
- «Topping, differensiering kan gjøres i enkelte kamper/turneringer
- For nasjonale serier/turneringer: Beste spillere uavhengig av lag-tilhørighet
- Fokus på å gjennomføre det vi har trent på

17-18 ÅR OG SENIORLAG

Vi sikter på følgende aktivitetsnivå for våre spillere fra 17 år og eldre

Aktivitet	Beskrivelse	Kommentar
Trening	3-4 x 60-90 min i hall + 2-3 basisøker	
Sesong	August – Juni	
Seriespill	Kretsserie, Nord-Norge, Region, Bring, Nasjonal	
Lokale turneringer	Nyttårsturneringa	
Utenbys turneringer	3 stk	Vurderes opp mot total aktivitet
Trenere	Frivillige eller ansatte klubbtrenerne	Trener-2-kurs ønskes (eller annen relevant kompetanse)

Sportsplanen inneholder ikke prinsipper og tips for treningsinnhold. Prinsippene fastlegges etter dialog mellom hovedtrenerne og sportslig leder med forankring i sportslig utvalg.

Klubben har seniorlag i allnorsk 2.divisjon med ambisjon om å holde seg der. Ambisjonen krever at også våre rekruttlag i mengde, innhold og intensitet trener for å utvikle 2.divisjonsspillere.