



Vigrestad IK

Sportsplan – Håndball 2023-2027

SPORTSPLANEN er et verktøy til rettledning for trenere i klubben. Den skal legge grunnlaget for fornuftig og målrettet opplæring i et godt miljø for å utvikle barne- ungdoms – og seniorhåndballen i VIK.

Sportsplanen er utarbeidet med bakgrunn i NHF`s lover og målsettinger. Sportsplanen er et overordnet arbeidsverktøy for den sportslige aktiviteten i klubben og skal sikre at VIK blir klubbstyrt og ikke lagstyrt.

Utkast 1 per.21.11.2017
REV Februar 2020
REV Januar 2025

Innholdsfortegnelse

1.Vår visjon	3
1.1 Holdninger, motivasjon og miljø.....	3
VIK håndball følger Norges Håndballforbunds retningslinjer. Håndballforbundets verdier er:	3
1.2 Fair play som spiller betyr at du må:.....	4
1.3 Foreldrevettregler:.....	4
2.0 Målsettinger	5
3.0 Aldersgruppen 6 - 8 år....	6
3.1 Rekruttering	6
3.2 Sosiale tiltak	6
3.3 Læringsmål.....	6
3.4 Organisering av trening og kamp	6
4.0 Aktivitetsserie 9-11 år	6
4.1 Sosiale tiltak	6
4.2 Læringsmål:.....	7
4.3 Organisering av trening og kamp	7
5.0 Seriespill 12 - 16år	7
5.1 Sosiale tiltak	7
5.2 Læringsmål:.....	7
5.3 Organisering av trening og kamp	7

6.0 Seriespill 17 år og oppover	8
6.1 Sosiale tiltak:.....	8
6.2 Læringsmål:.....	8
6.3 Organisering av trening og kamp...	8
7.0 Treners oppgaver.	9
7.1 Kompetanse	9
7.2 Treningsgrupper:.....	10
7.3 Trener og oppmann møte.	10
7.4 Treningstips.....	10
7.5 Spilletid:	10
7.6 Hospitering.....	10
Hospitering internt i Vigrestad:	10
8.0 Cupdeltagelse.....	11

1.Vår visjon

Vigrestad IK har som visjon:

“Flest mulig – lengst mulig”.

Håndballgruppa ønsker å legge til rette for at håndballspillere skal få oppleve trivsel, utvikling, trygghet og mestring. Mestring handler om å få til noe, klare en oppgave, ta en utfordring og videre beherske den.

1.1 Holdninger, motivasjon og miljø.

VIK håndball følger Norges Håndballforbunds retningslinjer. Håndballforbundets verdier er:



Vi har alle et ansvar for:

- Å skape et inkluderende miljø, uten mobbing eller rasisme.
- Å skape trivsel og god selvfølelse hos den enkelte, basert på begeistring, innsatsvilje, respekt og Fair Play.
- Å vektlegge det sosiale miljø og trivsel, i like stor grad som prestasjoner og resultater.
- Det skal vises fleksibilitet overfor deltakelse i andre idretter, vi har et ansvar for å bidra til et godt samarbeid med de andre gruppene i Vigrestad IK.

Det holdningsskapende arbeidet starter fra spillerens første dag i klubben. Alle forplikter seg til å følge klubbens retningslinjer og vise holdninger som er i samsvar med dette.

Det skal være et sentralt punkt at alle VIKs spillere skal lære å vise riktige holdninger i forhold til:

- Å møte i god tid til trening og kamp.
- Vise respekt for andres treninger/kamper.
- Være lojal ovenfor klubbens og lagets målsettinger og verdier.
- Å gi beskjed i god tid når man er forhindret fra å komme.
- Å alltid ha med seg alt nødvendig utstyr.
- Å vise respekt for trenere, lagkamerater, motstandere og dommere.
- Fair Play hilsen med motstander på kamp.

1.2 Fair play som spiller betyr at du må:

- Ta godt vare på medspillere.
- Trene og spille kamper med godt humør.
- Behandle motstandere og dommere med respekt.
- Skape trygghet og god lagånd på banen.
- Takke motstanderen for kampen.



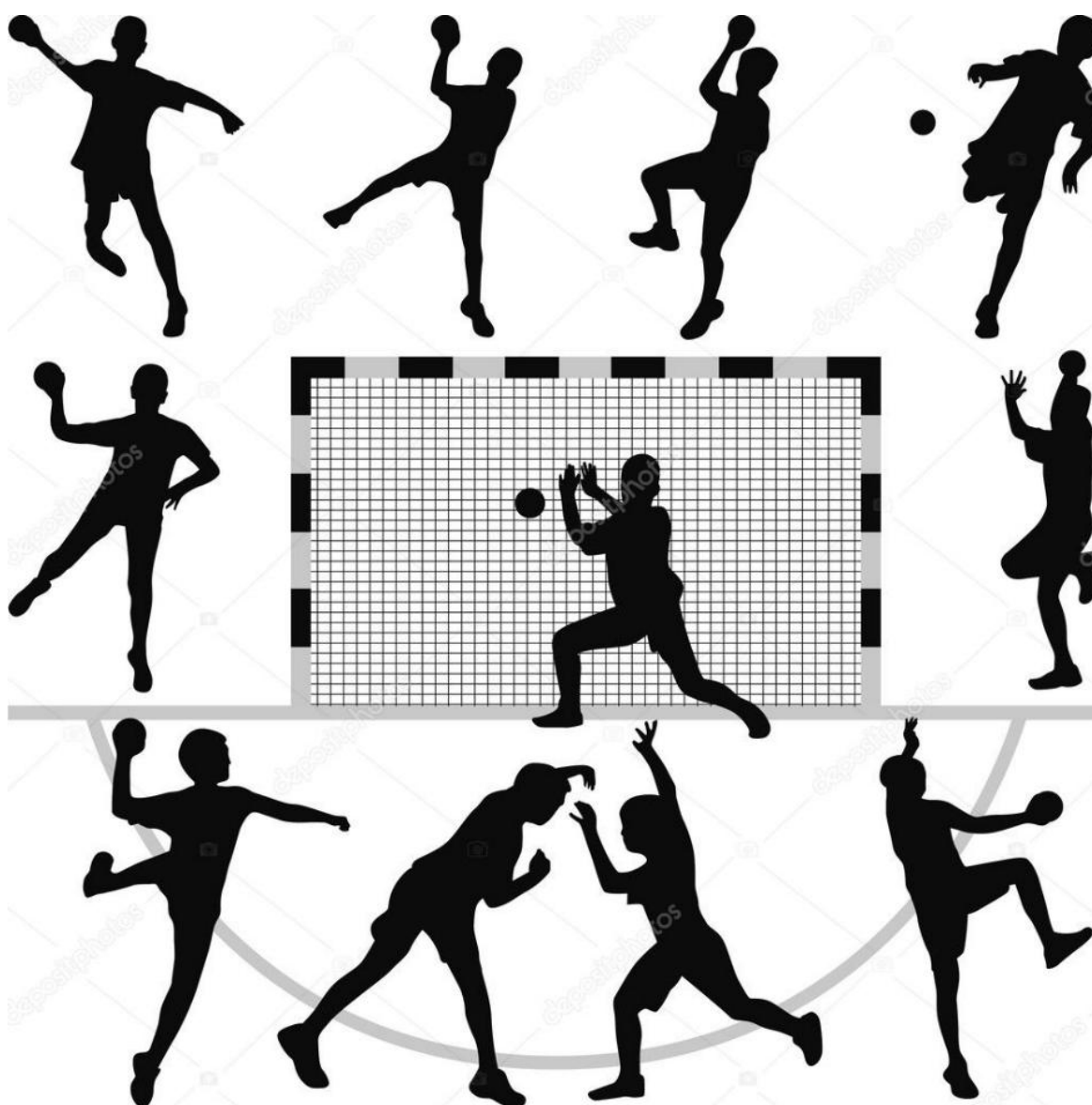
1.3 Foreldrevettregler:

- Vis respekt og fremsnakk klubbens arbeid
- Delta på foreldremøter.
- Møt opp til kamp med glede og godt humør.
- La deg begeistre av godt håndballspill.
- Veiled spiller til å håndtere både seier og tap.
- Respekter lagleder/trener.
- Det er trenergruppa som har ansvar for inndelingen av grupper og lag. Det må vises forståelse og toleranse for deres valg, og man må ikke glemme at det er veldig mange forhold og personer det skal tas hensyn til. Alle kan dermed ikke få det slik man vil for seg eller sin datter/sønn.
- Vis respekt for dommer.
- Vis respekt for motstanders spillere, trenere og publikum.
- Utfør pålagt dugnadsarbeid.
- Sørg for at medlemskontingent og treningsavgift betales.



2.0 Målsettinger

- Målet er at alle som ønsker å spille håndball i VIK, uavhengig av alder og kjønn, skal få anledning til det.
- Vi ønsker å tilby en målbevisst, rettferdig og et godt organisert håndballtilbud.
- Gode treningsfasiliteter og fremtidsrettet anleggsutvikling.
- VIK er en breddeklubb, det skal være plass til alle.
- VIK skal også være en utviklingsklubb, hvor alle spillere kan bli så gode som de selv ønsker.
- Prioritere og styrke kompetansen på trenere, dommere og styret.



3.0 Aldersgruppen 6 - 8 år

3.1 Rekruttering

Når det gjelder rekruttering av nye årskull (6 åringer) gjøres dette slik:

- Publisere informasjon om oppstart o.l. på Facebook.
- Ranselpost med info om oppstart o.l. deles ut på skolen.
- Styret arrangerer foreldremøte for info evt. rekruttere trenere.
- Bruke rekrutteringsplanen aktivt.

3.2 Sosiale tiltak

- Skape gode lagmiljøer, trygghet, tilhørighet, likeverd, uavhengig av hvilket nivå de spiller på.
- Laget og trenerne skal være en trygg havn for alle spillerne.
- Deltakelse på arrangement som klubben organiserer.
- Håndballstyret organiserer felles avslutning.

3.3 Læringsmål

- Utvikle basisferdigheter med ball gjennom lekpreget aktivitet.
- Vise opptreden på og utenfor banen i henhold til klubbens målsettinger for Fair Play.
- Lære seg grunnleggende håndballregler ift. alderstrinn.

3.4 Organisering av trening og kamp

- Lek med ball. Ballen bør være en del av alle øvelser og aktiviteter.
- Unngå kø.
- Del opp i mindre grupper som gir mye ballkontakt
- Det skal legges til rette for at alle får mulighet til å utvikle seg på sitt nivå.
- Bruk Region Sør-Vest sine nettsider og øvelsesbanken for treningstips.
- Før hver sesong skal det gjennomføres et foreldremøte hvor representant(er) fra styret skal delta.
- I 4'er håndball bør det ikke være med flere enn 6 stk. på kamp pr. lag, meld på flere lag så flest mulig får mest mulig spilletid.
- 1 trening i uka.
- Legge til rette for tilnærmet lik spilletid på turneringer.

4.0 Aktivitetsserie 9-11 år

4.1 Sosiale tiltak

- Skape gode lag miljøer, trygghet, tilhørighet, likeverd, uavhengig av hvilket nivå de spiller på.
- Laget og trenerne skal være en trygg havn for alle spillerne.
- Deltakelse på arrangement som klubben organiserer.
- Oppfordrer til å stille i stand en eller flere sosiale aktiviteter utenom trening.
- Håndballstyret arrangerer felles avslutning

4.2 Læringsmål:

- Videreutvikle basisferdigheter med ball.
- Aktiviteter/øvelser bør fortsatt bære preg av lek.
- Vise opptreden på og utenfor banen i henhold til klubbens målsettinger for Fair Play.
- Lære seg grunnleggende håndballregler ift. alderstrinn.
- Utvikling varierer, fokus på differensiering.
- Etablere fast struktur for trening.
- Skape en god treningskultur fra tidlig alder, toleranse – respekt – disiplin.
- Skal variere på lag og spillere på kamper ila sesongen.

4.3 Organisering av trening og kamp

- Oppstart 5'er håndball fra 9år.
- Før hver sesong skal det gjennomføres et foreldremøte hvor representant fra styret skal delta.
- 1 - 2 trening pr uke.
- Legge til rette for tilnærmet lik spilletid og variasjon i spilleplasser ila sesongen.
- Meld på flest mulig lag, for mest mulig spilletid.
- Bruk Region Sør-Vest sine nettsider og øvelsesbanken for treningstips.

5.0 Seriespill 12 - 16år

5.1 Sosiale tiltak

- Ønskelig med sosiale arrangement i løpet av sesongen, f.eks. pizzakveld o.l.
- Vurdere å arrangere miljøbyggende tiltak: kick-off, treningshelger, turer.
- Mulighet for å organisere felles treningssamlinger med andre ungdomslag både i egen klubb, men og naboklubber.
- Skape engasjement og gode holdninger i foreldregruppen (fair-play!)

5.2 Læringsmål:

Trygghet, trivsel og sosial utvikling er den største motivasjonen i denne aldersgruppen, der modenhet og utvikling varierer veldig. Spillerne skal vise kollektiv spilleforståelse, og benytte sine individuelle ferdigheter, med fokus på å bli en god lagspiller.

- Vise opptreden på og utenfor banen i henhold til klubbens målsettinger for Fair Play.
- Videreføre fast struktur for trening.
- Ved mange utøvere bør det rulleres på spillere/lag dersom mulig.
- Bruk link til utviklingstrapp fra Håndballforbundet:

[Spillerutviklingstrapp | handball.no](https://www.handball.no/utviklingstrapp)

5.3 Organisering av trening og kamp

- 6'er handball for 12 åringer, og 7'er handball for 13 år og oppover.
- Det bør meldes på flere lag dersom en er mange utøvere for å sikre at alle får mye spilletid og et

- godt kamptilbud.
- Før hver sesong skal det gjennomføres et foreldremøte hvor representant fra styret skal delta.
- Minimum 2 treninger pr uke i tillegg til kamper.
- Legge til rette for tilnærmet lik spilletid gjennom sesongen.
- Gode treningsøkter er stor aktivitet, mange repetisjoner og fremfor alt mye ballkontakt for hver enkelt spiller.
- Fokus på skadeforebyggende trening.
- Bruk Region Sør-Vest sine nettsider og øvelsesbanken for treningstips.

6.0 Seriespill 17 år og oppover

6.1 Sosiale tiltak:

- Ønskelig med sosiale arrangement i løpet av sesongen, f.eks. pizzakveld o.l.
- Styret arrangerer kick-off ved oppstart til sesong.
- Skape engasjement og gode holdninger i spillergruppen.

6.2 Læringsmål:

Trygghet, trivsel og sosial utvikling er viktig. Spillerne skal vise kollektiv spilleforståelse, og benytte sine individuelle ferdigheter, med fokus på å bli en god lagspiller.

- Vise opptreden på og utenfor banen i henhold til klubbens målsettinger for Fair Play.
- Fast struktur for trening.

6.3 Organisering av trening og kamp

- Senior damer spiller i 5. divisjon
- Det bør meldes på flere lag dersom en er mange utøvere for å sikre at alle får mye spilletid og et godt kamptilbud (junior).
- Før hver sesong skal det gjennomføres et spillermøte hvor representant fra styret skal delta.
- Minimum 2 treninger pr uke i tillegg til kamper.
- Legge til rette for tilnærmet lik spilletid gjennom sesongen (oppmøte og innsats på trening bør reflekteres i spilletid)
- Fokus på skadeforebyggende trening.
- Bruk Region Sør-Vest sine nettsider og øvelsesbanken for treningstips.

Vigrestad IK håndballgruppa ønsker å ha et senior damelag. Gjennom sesongen skal flest mulig spillere fra junior få prøve seg med damene for å gjøre overgangen til senior lettere. Lagene bør trene sammen minimum en gang per uke.

7.0 Treners oppgaver.

- Trener skal møte opp i god tid og være klar til trening.
- Trener skal tilrettelegge for varierte og morsomme øvelser.
- Trener skal kommunisere på barnas nivå, ha en rolig, trygg og bestemt fremtreden.
- Trener skal delta på møter og arrangement Håndballstyret arrangerer.
- Trener skal delta på obligatoriske møter og arrangement fra Region Sør-Vest.
- Trener skal fremme motivasjon, trivsel og miljø.

7.1 Kompetanse

Alle trenere må gjennomføre "Trenerattesten".

Nedenfor i tabell viser hvilke rutiner som er for kurs og hva som er mål for trenerkompetanse:

	Nivå 1	Mål
Barnehåndball 6-8år	Obligatorisk med "minihåndballkurs Intersport 4'er håndball" for minimum 1 trener pr årskull arrangert av Region Sør-Vest. Får informasjon og tilbud om "Trener 1".	Flest mulig trenere pr årskull gjennomfører minihåndballkurs Intersport 4'er håndball.
Barnehåndball 9-11år	Alle trenere oppfordres til å melde seg på kurs "5'er håndball - kortbane" og "6'er håndball - utgruppert forsvar". Får informasjon og tilbud om "Trener 1".	Flest mulig trenere per årskull melder som på nevnte kurs.
Ungdomshåndball 12-16år	Alle trenere får informasjon og oppfordres til å ta "Trener 1" kurs.	Flest mulig trenere melder seg på kurs.
Junior og Senior	Alle trenere får informasjon og oppfordres til å ta "Trener 1" kurs.	Flest mulig trenere melder seg på kurs

7.2 Treningsgrupper:

Visjonen til håndballgruppa er at en skal jobbe mot målsetningen "flest mulig – lengst mulig". Treningsgruppene fører bl.a. til bedre treninger, flere spillere og trenere på trening, mulighet for differensiering. Treningsgruppene gir også mulighet for økt kunnskap og erfaring for trenerne. Styret legger føringer for gruppene. Treningsgruppene kan endres fra sesong til sesong.

7.3 Trener og oppmann møte.

Håndballstyret i VIK skal arrangere minimum 2 møter per sesong, minst en trener per lag må møte.

7.4 Treningstips

- [Øvelsesbanken – Norges Håndballforbund \(ovelsesbanken.no\)](https://ovelsesbanken.no)
- [Barnehåndball | handball.no](https://handball.no)
- [Ungdomshåndball | handball.no](https://handball.no)
- [Håndballtreneren | handball.no](https://handball.no)
- [Skuddskolen | handball.no](https://handball.no)
- [Målvaktskolen | handball.no](https://handball.no)
- [Forsvarsskolen | handball.no](https://handball.no)
- [Go' og skadefri | handball.no](https://handball.no)

7.5 Spilletid:

Barnehåndball 6 –11 år:

- Flest mulig lag påmeldt for å sikre mye spilletid i kamp. Lagene skal være jevne og rullere for hvert arrangement. Det skal være tilnærmet lik spilletid i løpet av kamp/sesong.

Ungdomshåndball 12 – 16år:

- Alle bør ha tilnærmet lik spilletid på sitt lag/kamptilbud. Oppmøte, innsats og holdning på trening/kamp påvirker spilletid.

17år og oppover:

- Alle bør ha tilnærmet lik spilletid på sitt lag/kamptilbud. Oppmøte, innsats og holdning på trening/kamp påvirker spilletid.

7.6 Hospitering

Hospitering internt i Vigrestad:

Spillere kan gis mulighet for å trene og spille kamper på andre alderstrinn enn sitt eget. Dette kan tilbys for at spilleren skal få mer utfordringer. Ordningen gjelder både opp og ned i årsklasser. Trenere kan organisere dette, men skal drøfte saken med håndballstyret. Det betyr at spiller evt. foreldre ikke kan ordne dette selv.

Den enkelte spiller skal spille fast med sitt eget årskull så fremt særlige grunner ikke foreligger.

Hospitering utenfor klubb:

Må vurderes i hvert enkelt tilfelle.

8.0 Cupdeltagelse

7 - 9 år:

- To lokale turneringer pr sesong.

10-12 år:

- To lokale turneringer pr sesong
- Overnattingsturnering i Agder.

13 år og eldre:

- To lokale turneringer per sesong.
- Overnattingsturnering i Danmark eller Agder.

Håndballstyret skal kontaktes før påmelding og evt. bestilling av reise/overnatting.

Trenere skal sette seg inn i reisereglement for VIK. Dokumentet ligger tilgjengelig på VIK's nettside under "Håndball".