



SPORTSPLAN ÅSSIDEN IF HÅNDBALL

«Klubben med hjerte for alle på Åssia»

Samhold – Trygghet - Engasjement



1. DESEMBER 2019

Virksomhetside, visjon og verdier

Håndballgruppa skal følge Åssiden IFs vedtatte visjon, virksomhetside og verdier.

Virksomhetside: *Gjennom aktivitet skaper Åssiden Idrettsforening sosial og sportslig utvikling i et miljø der alle i bydelen føler seg hjemme.*

Visjon: *«Klubben med hjerte for alle på Åssia»*

Verdier: *samhold – trygghet – engasjement.*

Formål med sportsplan

Formålet med sportsplanen er å gi et enhetlig rammeverk for all aktivitet i regi av håndballgruppa i Åssiden IF og skal sørge for at utøverne våre får et trygt og utfordrende trenings- og konkurransemiljø.

Dette gjøres gjennom å gi en felles forståelse for klubbens retningslinjer og forventninger til den enkelte trener, lagleder, tillitsvalgt og forelder på de ulike alderstrinnene.

Klubben har laget og vedtatt denne sportsplanen som skal benyttes av alle lag.

Mål med håndball i Åssiden idrettsforening

Sportslig	Ha et organisert og godt sportslig tilbud til alle som ønsker å spille håndball i alle aldersbestemte klasser fra 6 år.
Utøvere	Utvikle spillere i samsvar med hver enkelt spillers forutsetninger og ferdigheter. Beholde flest mulig lengst mulig, og best mulig. Lagene skal ha fokus på det sosiale miljøet. Eget fokus på målvaktsutvikling for å skape miljø på tvers av aldersgrupper fra 11 år og oppover.
Skadeforebygging	Tilstrebe minst mulig skader på utøvere. For å oppnå dette tilpasser vi treningsmengde og belastning til den enkelte utøvers fysikk og kapasitet.
Trenere	Kompetente og motiverte trenere og lagledere, som arbeider etter klubbens virksomhetside, visjon og verdier.
Foreldre	Skape et miljø hvor foreldrene engasjerer seg for å skape trivsel og trygghet for utøvere.
Dommere	Utvikle egne dommere som er motiverte og innehar kompetanse for å kunne dømme barne- og ungdomshåndball.
Tillitsvalgte	Legge til rette for opplæring og god informasjonsflyt slik at tillitsvalgte gjør en best mulig jobb for lagene.
Sportsånd	Trenere, lagledere, tillitsvalgte og foreldre er forbilder for utøvere. Vi skal jobbe etter Fair Play – programmet som handler om respekt for dommeren, respekt på banen og respekt i hallen.

Delmål 2020-2021

1. .
2. .
3. .

(Delmål fastsette før hver sesong)

Sportslig

Åssiden håndball skal legge til rette for at alle i nærmiljøet får mulighet til å spille håndball. Vi skal skape et godt klubbmiljø, der vi tar godt vare på hverandre. Alle skal bidra til å skape gode holdninger, som fører til et godt treningsklima. Vi skal gjøre hverandre gode og ha det gøy i Åssiden IF. Vi skal være en klubb som er kjent for godt samarbeid og god oppførsel.



Sportsånd

Vi skal følge retningslinjene i håndballens [Fair Play](#) program. Følgende tre områder skal prege alle som er en del av håndballen i Åssiden.

Respekt for dommeren – vi skal styrke respekten for dommeren og dommergjerningen og øke forståelsen for at dommerne har en viktig og krevende rolle i håndballen, på alle nivåer. Vi hilser på dommere før kamp, og takker alltid for kampen.

Respekt på banen – vi skal arbeide for at spillere, lagleder, trenere, arrangørstab og kampfunksjonærer viser gjensidig respekt for hverandre og for spillet. Respekt og fair play skal være en naturlig del av deres håndballhverdag. Lagledere hilser på andre lagledere og ønsker hverandre god kamp med et hyggelig smil. Vi takker alltid for kampen.

Respekt i hallen – vi skal arbeide for at publikum og foresatte skal vise respekt for arenaen, arrangøren, håndballspillet og spillets aktører. Vi får positive tilrop fra tribunen.

Vi aksepterer ikke protester, kjeftbruk og sjikanøse tilrop til dommer og spillere, hverken fra benken, fra spillere eller fra tribunen.



Utøvere

Trening skal være lystbetont. Mestring og utvikling er store motivasjonsfaktorer. Differensiering betyr at trenings- og kamptilbud i størst mulig grad er tilpasset enkeltspilleres ferdigheter, motivasjon, ønsker og behov. Alle utøverne skal involveres og kunne påvirke egen trenings- og konkurransehverdag.

Forslag til øvelser.

[Håndballtrening](#)

[Øvelsesbanken](#)

[Learn håndball](#)

Årsklasse 6-9år

Treningen skal være lekbetont og skal inneholde bevegelsestrening med og uten ball. Koordinasjon er ikke ferdig utviklet og hovedvekten av treningen skal være på kast og mottak.

Vi skal utvikle barnas sosiale og emosjonelle ferdigheter.

Teknikk	Taktikk	Fysikk	Anbefalt treningsmengde
Ballbehandling	Ballorientert	Bevegelse	1 x pr. uke
Kast og mottak	Grunnoppstilling i angrep	Koordinasjon	
Grunnskudd	4-0 i forsvar	Styrkeøvelser med egen kroppsvekt	
Blokkering av skudd			
Hopp-skudd			

Retningslinjer i konkurranse:

- Alle skal ha tilnærmet lik spilletid og spille mest mulig. Det bør derfor meldes på flere lag så sant det er mulig. Ideelt ikke mer enn fem spillere på et minilag.
- Det skal deles inn i jevne lag for at alle skal ha like forutsetninger for gode lagsprestasjoner. Det skal rulleres på spilleplasser.
- Fokuser på prestasjon, utvikling og Fair Play. Lagledelsen har ansvar for at kampene blir jevnest mulig.
- I samråd med sportslig leder meldes lag på i øvet eller uøvet klasse.
- I cuper skal det deles inn i jevne lag.

Årsklasse 10-12år

Treneren skal legge opp trening etter øvd – uøvd prinsippet, det vil si; gi spillerne utfordring etter sitt mestringsnivå. Dette medfører at i deler av treningsøkten kan spillerne bli delt i mindre grupper etter nivå. Tilstrebe å bruke «25-50-25-prinsippet» -

Dette prinsippet skal også reflekteres i seriespill. Det skal likevel IKKE være faste lag i serien, det skal være rullering mellom spillere innenfor samme treningsgruppe. Spillere skal få prøve seg i ulike nivå.

Fra spillerne er 11 år kan hospitering en aldersklasse opp benyttes – etter klubbens retningslinjer (se vedlegg).

Dette er en gruppe som må ha ekstra fokus på skadeforebygging da de er i akselerasjonsfase i sin vekst frem mot pubertet. For stor belastning i trenings- og kamphverdag øker sjansen for belastnings- betennelsestilstander og akutte skader.

Skadeforebyggende øvelser skal utføres før trening og kamp.

Teknikk	Taktikk	Fysikk	Anbefalt treningsmengde
Utgangsstilling	Ballorientert – snappe ball	Styrkeøvelser med egen kroppsvekt	1 til 2 x pr. uke
Kast og mottak i fart	5-0 i forsvar /6-0	Hurtighet / spenst	
Finte v-h og h-v	Spille med dybde og bredde i angrep	Koordinasjon	
Pådrag – viderespill	Enkle trekk*		
Grunnskudd			
Støte i forsvar			
Forflytning i forsvar			

*se vedlegg (under utarbeidelse).

Retningslinjer i konkurranse:

- Alle skal ha tilnærmet lik spilletid og spille mest mulig. Det bør derfor meldes på flere lag så sant det er mulig.
- Fokuser på prestasjon, utvikling og Fair Play. Lagledelsen har ansvar for at kampene blir jevnest mulig.
- Rullering på spilleplasser, også målvakt.
- Lagene meldes på i nivå (øvet/uøvet, A/B/C) etter ferdigheter, i samråd med sportslig leder.
- I cuper skal det deles inn i jevne lag.

Årsklasse 13-15år

Dette er en gruppe man bør ha et ekstra fokus på for å hindre frafall. Det er viktig at trenere og utøvere har samme forståelse for hva man ønsker med treningen. Det må vises respekt for at utøverne har ulike ambisjoner og at det gis tilbud til de som vil satse og de som vil spille uten å satse. Gruppetilhørighet og samhold er viktige områder for aldersgruppen. Det skal utføres skadeforebyggende øvelser før både trening og kamp.

Spillerne skal det året de fyller 14 delta på barnekamplederkurs i regi av klubben.

Teknikk	Taktikk	Fysikk	Anbefalt treningsmengde
Videreutvikle teknikker	Utvikle innlært taktikk	Styrke – øke belastning	2 til 3 x pr. uke
Retningsendringer	6-0 i forsvar	Utholdenhet	
Blokk av hoppeskudd/grunnskudd	Offensivt forsvar	Hurtighet, spenst	
Sperrer	5-1 forsvar	Koordinasjon	
Forflytning i forsvar	Plasskifte		
Støting			
Kryssløp			
Pådrag og viderespill			
Skråstilling			

Retningslinjer i konkurranse:

- Alle skal ha tilnærmet lik spilletid. Det bør meldes på flere lag så sant det er mulig.
- Fokuser på prestasjon, utvikling og Fair Play.
- Lagene meldes på i nivå (øvet/uøvet, A/B/C) etter ferdigheter, i samråd med Sportslig utvalg.
- Muligheter for å differensiere spillergruppen til cuper i samråd med Sportslig utvalg.

Årsklasse 16-18år – Seniorer

Både trening og konkurranse skal tilpasses lagets nivå, samtidig som det fortsatt skal vises respekt for at utøverne har ulike ambisjoner. Det gis tilbud til de som vil satse og de som vil spille uten å satse.

Teknikk	Taktikk	Fysikk	Anbefalt treningsmengde
Videreutvikle teknikker	Utvikle angrepskombinasjoner	Styrke – øke belastning	3 til 4x pr. uke
Spesialisere teknikker	Utvikle forsvarsformasjoner	Utholdenhet	
Automatisere forsvarsbevegelser		Hurtighet Spenst	
		Koordinasjon	

Målvakter

Forslag til øvelser finner du på [Målvaktskolen](#)

Årsklasse	Ferdigheter
6-9 år	Ingen fast målvakt, la de som har lyst få lov til å stå Ingen målvakttrening Det øves på basisferdigheter
10-12 år	Starte med faste målvakter som også får spille ute. Utgangsstilling Plassering Bevegelse Oppstart av angrep 7-meter skudd
13-15 år	Fast målvakt Utkast Reaksjonstrening Grunnstilling Forflytning Bevegelse Vurdere skuddplassering
16-18 år	Skuddtrening Fortsette grunntrening Styrke Spenst

Skadeforebygging

Forebyggende innsats for å unngå skader skal være høyt prioritert i alle lagenes treningsplaner. Strukturert oppvarming skal være godt innarbeidet i alle aldersgrupper før hver trening og hver kamp. Man kan starte med tilpassede styrkeøvelser allerede i de minste aldersgruppene. Det henvises til egen nettside med forslag til øvelser: [Skadefri](#)

Trenere

Åssiden håndball skal ha kompetente, engasjerte og lojale trenere. Trenere er en viktig ressurs for klubben og det skal derfor legges til rette for videreutdanning og kursing. For å kunne tilby utøverne et godt håndballfaglig innhold er det ønskelig at trenerne har et visst faglig nivå. Klubben vil dekke kostnad ifm. trenerkurs og andre kurs i regi av Håndballforbundet eller Norges idrettsforbund.

Sportslig leder er trenerens kontaktperson i håndballstyret.

Alle lag skal ha minst en person i trenerteamet med *Mitt Valg*-kurs.

Alle trenere skal forevise politiattest etter Idrettsforbundets og klubbens retningslinjer.

Anbefalt trenernivå.

Aldersgruppe	Trenernivå
6-9 år	Barnehåndball. Modul 1-4 i Trener 1.
10-12år	Trener 1
13-15 år	Trener 1/2
16-18år	Trener 2

Foreldre

Åssiden IF skal ha et åpent og inkluderende miljø, der alle som føler for det skal føle seg velkommen til å bidra og/eller delta i klubbens aktiviteter. En viktig faktor for god trivsel, trygghet og engasjement er at foreldre møter opp og støtter laget.

Følgende [Foreldrevettregler](#) er en rettesnor i denne sammenheng, og bør kommuniseres ut til alle foreldre av spillere i Åssiden IF håndball:

- Møte opp på trening og kamper – barna ønsker det.
- Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen.
- Gi oppmuntring både i medgang og motgang – ikke gi kritikk.
- Hjelp ditt barn til å tåle både seier og tap.
- Støtt dommeren. Ikke kritiserer dommeravgjørelser.
- Respekt lagleders bruk av spillere.
- Vis respekt for det arbeidet klubben gjør – tilby din hjelp.
- Husk at det er barnet ditt som spiller håndball – ikke du.

Dommere

Dommere er en viktig del av klubben. Vi skal utvikle egne dommere til barne- og ungdomshåndball. Alle utøvere fra 14 år skal delta på Barnekampledekurs.

Videre skal det tilbys kurs til alle som ønsker å ta videre dommerutdanning.

De ferskeste dommerne skal få oppfølging fra klubben.

Vi skal ha dommerutviklere for barnekampledere.

Ansvarlig: Dommerkontakt og Sportslig utvalg.



Tillitsvalgte

Aktive foreldre er grunnstammen for organisering av aktiviteter i klubben. Foreldre skal involveres tidlig og bredt i klubben. Alle lag fordeler oppgaver knyttet til dugnader, lagledelse og cuper. Lagleder er sammen med trenerapparatet ansvarlig for å organisere støtteapparat rundt laget samt være bindeledd til håndballstyret.

Støtteapparatene

For å skape best mulig aktivitet for lagene er det viktig at flere deler på oppgavene rundt hvert lag. Jo flere jo bedre.

Alle lag skal som et minimum ha følgende roller:

Hovedtrener – hovedansvar for det sportslige tilbudet til utøverne

Lagleder – hovedansvar for det administrative rundt laget, f.eks. økonomi,

Frivillighatsansvarlig – hovedansvar for lagets dugnader, f.eks. sette opp hallvaktlistene.

UTKAST

Linker:

[Organisasjonsplan](#)

[Strategiplan](#) for Åssiden IF

Vedlegg 1: Retningslinjer for hospitering

Vedlegg 2: Spilletider og ballstr. barnehåndball

Vedlegg 3: Sjekkliste for trenere (kommer)

Vedlegg 4: Forslag til mal for treningsplanlegging (fra Mitt Valg)

Vedlegg 5: Mal for årsrapport for lagene

Vedlegg 1.

Retningslinjer for hospitering

Alle spillere skal tilhøre egen aldersklasse, men en god måte å inspirere og utvikle spillere på er gjennom hospitering i eldre årsklasser. Dette skal foregå etter avtale mellom trenerne på de enkelte lag. Alle hospiteringsavtaler skal godkjennes av Sportslig utvalg.

I Åssiden IF Håndball skal hospitering skje etter følgende retningslinjer:

- Hospitering er frivillig og den enkelte spiller kan når som helst avslutte hospiteringen hvis han eller hun ikke er komfortabel med ordningen.
- Det er primært treneren på det yngste laget som etter samråd med spiller(e) og foreldre/foresatte tar initiativ mot det eldre laget.
- Henvendelser om hospitering skal kun gå gjennom trenerne.
- Det skal primært legges opp til at flere spillere kan rullere i ordningen.
- Ved samtidskonflikter skal eget lag prioriteres, og spillerne skal følge eget lags treninger og kamper i hospiteringsperioden.
- Det er trenere for begge lag sitt ansvar å sørge for at totalbelastningen for den enkelte spiller ikke blir for stor.
- Ved hospitering i kamp skal det i minst mulig grad gå ut over spilletid for mottagende lags egne spillere.
- Hospiteringsavtalene skal være tidsbegrenset, og skal evalueres sammen med Sportslig utvalg.

Når det er avtalt en hospiteringsordning skal spillere og foreldre/foresatte på begge lag informeres om ordningen og hensikten med den. De lagene som har benyttet seg av hospitering skal etter hver sesong lage en kort skriftlig evaluering som sendes SU v/Sportslig leder.

- Det er ønskelig at trener fra avgivende lag er tilstede på treningene til mottagende lag i den grad det er mulig.
- Permanent overføring av spiller(e) til eldre årsklasser bør ikke skje. Tillates kun i helt spesielle sportslige eller sosiale grunner. Besluttet endelig av Sportslig leder i samråd med SU og håndballstyret.

Vedlegg 2

6-9 år	9 år	10 år	11 år
4'er håndball	5'er håndball	6'er håndball	6'er håndball
3 utespillere + målvakt	4 utespillere + målvakt	5 utespillere + målvakt	5 utespillere + målvakt
Minihåndballbane (20 x 12 m)	Kortbane (ca 26 x 20 m)	Full bane (40 x 20 m)	Full bane (40 x 20 m)
Ballstørrelse: Micro/00 (mykball i 6-7 år)	Ballstørrelse: Micro/00	Ballstørrelse: Mini/0	Ballstørrelse: Mini/0
Spilletid: 1 x 15 min	Spilletid: 2 x 15 min, 5 min pause	Spilletid: 2 x 15 min, 5 min pause	Spilletid: 2 x 20 min, 10 min pause
Maks 8 spillere	Maks 10 spillere	Maks 12 spillere	Maks 12 spillere
8 turneringer	8 turneringer	8 turneringer	Aktivitetsserie

Vedlegg 4

MITT VALG!

Dato:

Gruppe:

Tema:

Mål med økta:

Hva	Hvordan	Hvorfor
Mitt Valg	Gruppeinndeling:	
Oppvarming	Gruppeinndeling:	
Hoveddel	Gruppeinndeling:	
Avslutning		
Fellesøvelse:		
Utstyrbehov		



Vedlegg 5.

Årsrapport 2019 for:

Trenere:

Lagleder:

Foreldrekontakt:

Antall spillere (31.12.19):

Treninger:

(Kort om antall og innhold)

Seriespill:

(Kort om antall lag og nivå)

Cuper:

(Kort om hvilke cuper, evt. resultater)

Sosialt/annet:

(Kort beskrivelse an av evt. andre aktiviteter. Involvering av spillergruppa)

Sign. trener: