



ÅSSIDEN IF HÅNDBALL

SPORTSPLAN

Klubben med hjerte for alle på Åssia!



Innhold

.....	1
1.0 Innledning.....	3
2.0 ÅIF Håndballs visjon.....	4
3.0 Verdier og holdninger.....	5
5.0 Sportslig organisering Åssiden IF Håndball.....	6
5.1 Ansvarsområder sportslig utvalg	6
6.0 Sportslig struktur av treningstilbud	7
6.1 Sportslig tilbud og utviklingsplan.....	8
7.0 Barnehåndball 6-12 år	9
7.1 Fokusområder i barnehåndballen	9
7.2 Barnehåndball – spilletid og banestørrelse	10
8.0 Ungdomshåndball 13-19 år	12
8.2 Fokusområder i ungdomshåndballen.....	12
8.3 Utviklingsplan i ungdomshåndball 13-19 år	13
8.4 Retninglinjer i trening og konkurranse, 13-19 år.....	14
8.5 Ungdomshåndball – overordnet treningskultur	15
9.0 Seniorhåndball.....	16
9.1 Utviklingsplan i seniorhåndball	16
9.2 Retningslinjer i trening og konkurranse for seniorhåndball	17
9.3 Seniorhåndball – treningskultur	17
10.0 Skadeforebyggende trening.....	18
11.0 Hospitering	18
12.0 Differensiering	19
13.0 Rekruttering av spillere og frivillige	20
14.0 Treneren i Åssiden IF Håndball	21
14.1 Trenerveiledning.....	21
15.0 Foreldre og foresatte	22
16.0 Klubbdommere	22
17.0 Fair Play	23
18.0 Turneringsoversikt	24
19.0 ÅIF Spillesystemer.....	24
19.1 Angrepsspill	25
19.2 Forsvarsspillet	26



1.0 Innledning

Åssiden IF er en breddeklubb hvor det aller meste av aktiviteten drives på dugnad og frivillighet, og vi er helt avhengige av et bredt og positivt engasjement blant foreldre, foresatte og andre frivillige.

Som et ledd i å ivareta og styrke dette positive engasjement i den daglige driften av våre barne-, ungdom- og seniorlag, har Åssiden Håndball utviklet denne sportsplanen.

Sportsplan skal for klubben:

Fungere som et verktøy for å leve opp til klubbens målsetninger og være et viktig fundament for klubbens sportslige aktivitet. Sportsplan skal sikre kontinuitet og utvikling for spillere, trenere og ledere, og sikre klubbstyrte prosesser innenfor spiller-, trener- og lederutvikling og kommunisere hva vi driver med ut til våre samarbeidspartnere og andre interesserte.

Sportsplan skal for trenere og ledere:

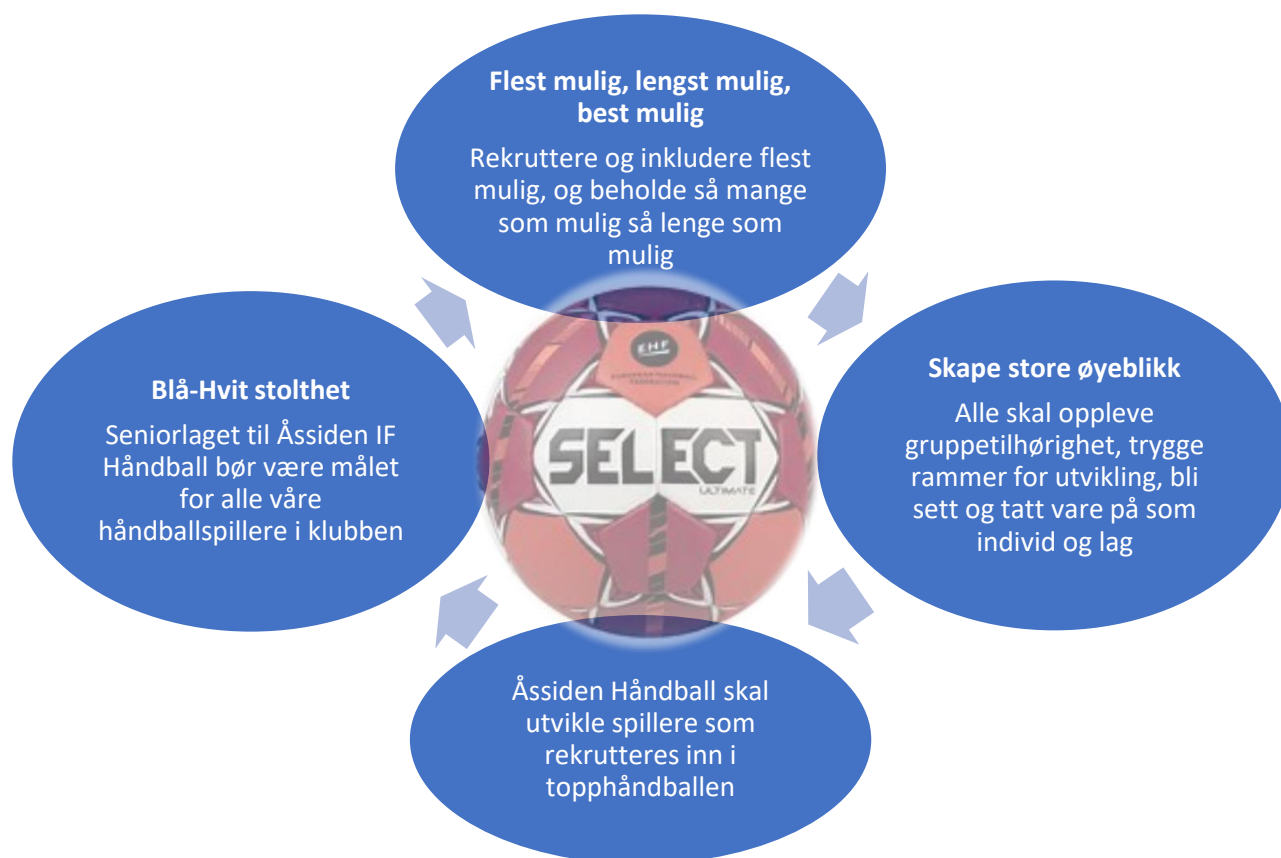
Være et hjelpemiddel for håndballopplæringen. Sportsplanen skal være et redskap og bidra til et mer planmessig arbeid. Den gir tydelig informasjon til trenere om hva som forventes av treningsinnhold og treningsmengde i den aktuelle aldersgruppe. Den skal understreke at det er viktig å samle klubben og jobbe i samme retning, og øke treneres kompetanse.

Sportsplanen skal for spillerne:

- Påvirke holdninger i trening og kamp
- Påvirke fysiske og mentale ferdigheter
- Påvirke samhandlingsevne og håndballforståelse
- Påvirke sosial kompetanse.
- Åssiden Håndball ønsker at alle jenter og gutter i bydelen skal få et godt tilbud om å spille for klubben fra de er 6 år.



2.0 ÅIF Håndballs visjon





3.0 Verdier og holdninger

Åssiden IF overordnet holdninger:

- Samhold
- Trygghet
- Engasjement

Alle som er under representasjon av Åssiden IF, før, under og etter trening og kamp, pliktes til å følge klubbens verdier.

Holdninger i trening og kamp

Spilleren:

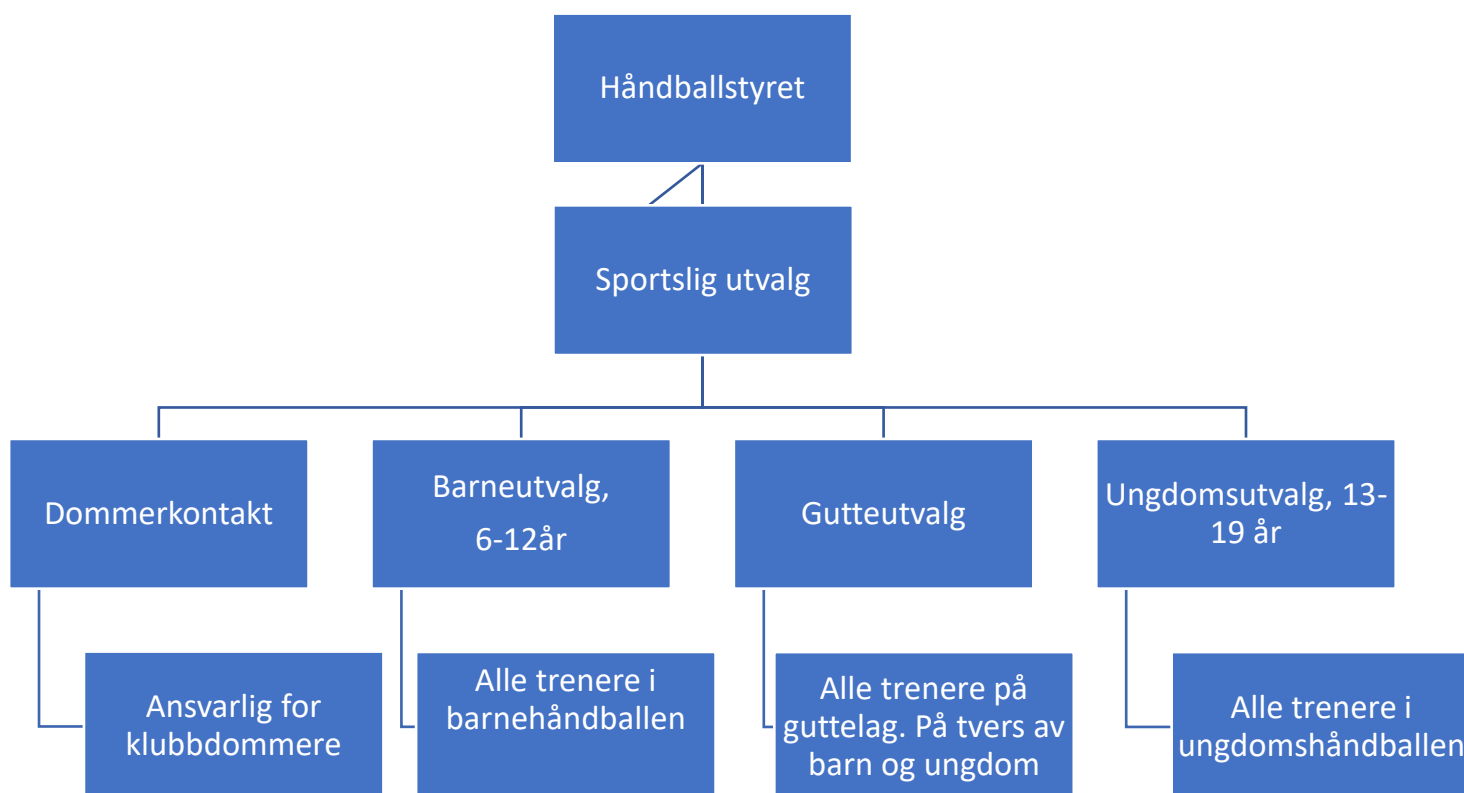
- Møt i god tid og godt forberedt til trening og kamp, med riktig treningsutstyr
- Møte forberedt til trening – komme for å trene, ikke bli trent
- Møt opp på trening og kamp selv om du er skadet
- Respektere for laguttak og spillerbytter
- Respekt for medspillere, motspillere, ledere, trenere og dommere, på trening og i kamp
- Ta ansvar for å rydde garderobes og på banen etter trening og kamp
- Etterleve trenerens bestemmelser og de «regler» som gjelder i trening og kamp
- Respektere klubbens lover og regler

Trenere og ledere:

- Vise god sportsånd og Fair play utad
- Legge til rette for hver enkelt spiller, vise engasjement og at du bryr deg
- Holde eget, andres og lagets utstyr i orden
- Følg kamp-/turneringsreglement og spilleregler
- Respektere dommere, motstandere, trenere, ledere og publikum i kamp
- Grip inn i tilfeller der spillere blir utsatt for mobbing og/eller diskriminerende opptreden
- Respektere klubbens lover og regler



5.0 Sportslig organisering Åssiden IF Håndball



5.1 Ansvarsområder sportslig utvalg

Sportslig utvalg			
Utvalget består av en representant fra hver av hovedgruppene i håndball. Utvalget skal sørge for at innholdet i sportsplanen blir fulgt, samt drøfte og legge til rette for, og avgjøre de utfordringer og tvister/uenigheter som oppstår gjennom en sesong.			
Barneutvalg, 6-12 år • Overordnet kontaktperson for gruppene i barnehåndballen • Videreformidle utfordringer i egen undergruppe • Bidra i rekruttering og oppstart for nye kull	Ungdomsutvalg, 13-19 år • Overordnet kontaktperson for gruppene i ungdomshåndballen • Videreformidle utfordringer i egen undergruppe	Gutteutvalg • Overordnet kontaktperson for alle guttelagene i klubben • Videreformidle utfordringer i guttehandballen • Stort fokus på rekruttering av guttespillere	Dommerkontakt • Ivareta og følge opp klubbens dommere • Initiere til dommerkurs og rekruttering • Overordnet kontaktperson for dommerutviklere



6.0 Sportslig struktur av treningstilbud

Alder	Spilltilbud	Satsningstilbud	Klubbens utviklingsplan	Ekstra klubbtilbud
Senior	3 treninger + kamper		Alle årskull er en felles treningsgrupper. Antall påmeldte lag er avhengig av antall på spillergruppen og minst 2+ trenere. Det skal i stor grad legges opp til differensiering/nivådeling på trening, slik at utvikling skjer fra individuelt utgangspunkt i treningsgruppen (se s. 21 + 25).	
17-20 år	3 treninger + kamper	LERØY		
16 år	3 treninger + kamper	BRING		
15 år	3 treninger + kamper	BRING – ved søknad til klubb		
14 år	3 treninger + kamper			Keepertrening fra 13 år
13 år	3 treninger + kamper			Mulighet til hospitering fra 12 år.
12 år	2 treninger + kamper			
11 år	2 treninger + kamper			Håndballskoler i høstferie og vinterferie.
10 år	1 trening + turneringer			
9 år	1 trening + turneringer			
8 år	1 trening + turneringer			
7 år	1 trening + turneringer			
6 år	1 trening + turneringer			

Treningstilbud:

- For å møte de ulike behovene hos barn og ungdom skal klubben tilby et differensiert aktivitetstilbud. Dette blir viktigere jo eldre spillerne blir.
- Med treninger menes alle arrangerte treninger i regi av Åssiden IF hvor trenere/lagleder er ansvarlig og benytter seg av Åssiden IF sitt treningsfelt.

Treningsmengde i barne-ungdomshåndball:

- Det skal ikke trenes mindre enn hva tabellen tilsier, og om det skal trenes mer skal dette avtales med sportslig leder.
- Det er lov å arrangere ekstra treninger utenom det sportsplan tilsier, men da skal disse treninger være et frivillig ekstratilbud. Oppmøte på ekstratreninger skal ikke ha noe å si for trenerens valg i ordinær trening og kamp.



6.1 Sportslig tilbud og utviklingsplan

Grunnlag for utviklingsplan:

- Gi tilbud om økt treningsmengde til spillere som ønsker mer.
- Klubben legger til rette for utvikling på det nivået man er, og ønsker å nå.
- Øke kompetanse blant trenere.
- Automatisering av hospitering.

Sportslig klubbtilbud:

- I barnehåndball 6-12 år skal spillere spille på lag tilhørende egen årsklasse. Dersom noen årskull er få kan klubben (sportslig utvalg) bestemme å slå sammen årsklasser.
- Gutter og jenter i alderen 13-20 år/senior får tilbud om keepertrening 1 dag i uken.
- Fra 12 år kan spillere hospitere til årsklassen over. Dette treningstilbudet skal være ekstra tilbud, og ikke istedenfor.
- Spillere på juniorlag (16-20 år) kan bli tilbudt treninger og kamper med damer senior. På samme måte som hospitering.



7.0 Barnehåndball 6-12 år

Åssiden IF sine retningslinjer for barnehåndballen bygger på NIF og NHFs verdier, NIF Barneidrettsbestemmelser, NHFs retningslinjer for barnehåndballen, og spilleregler for barnehåndballen.

Det er trenerens rolle og ansvar at disse bestemmelsene til enhver tid blir overholdt.

Retningslinjer for barnehåndball i Åssiden IF:

- God barnehåndballaktivitet krever engasjement fra foreldre, samtidig som klubben skal legge til rette for kurs, utdanning og oppfølging.
- Trenere og foreldre/foresatt skal oppleve ryddig og tilstrekkelig kommunikasjon og informasjon fra klubb/håndballgruppa.
- Som trener og foreldre/foresatt i ÅIF barnehåndball skal man oppmuntre spillerne i trening og kamp, både i medgang og motgang.
- Trenere har ansvar for at alle spillere blir rullert på under kamp og at de får en positiv opplevelse av kampen.
- Lær barna å vinne og tape, uten fokus på resultat.
- Vis respekt for motstandere og dommere, spill på lag med dem og oppmuntre til positiv kampopplevelse til begge lag.
- Vær nysgjerrig på å lære mer og bedre, for spillernes utvikling.
- Gi ros for gode prestasjoner, fremgang og forsøk – ikke bare resultater.

Det forventes at trenere i ÅIF barnehåndball etterfølger klubbens føringer i sportsplanen, samt NHFs retningslinjer. NHF tilbyr sider med gode tips for gjennomføring og planlegging av økter:

<https://www.handball.no/nyheter/2020/10/lag-morsomme-treningsokter-for-barn/>

<https://www.handball.no/nyheter/2020/10/hvordan-forberede-en-treningsokt/>

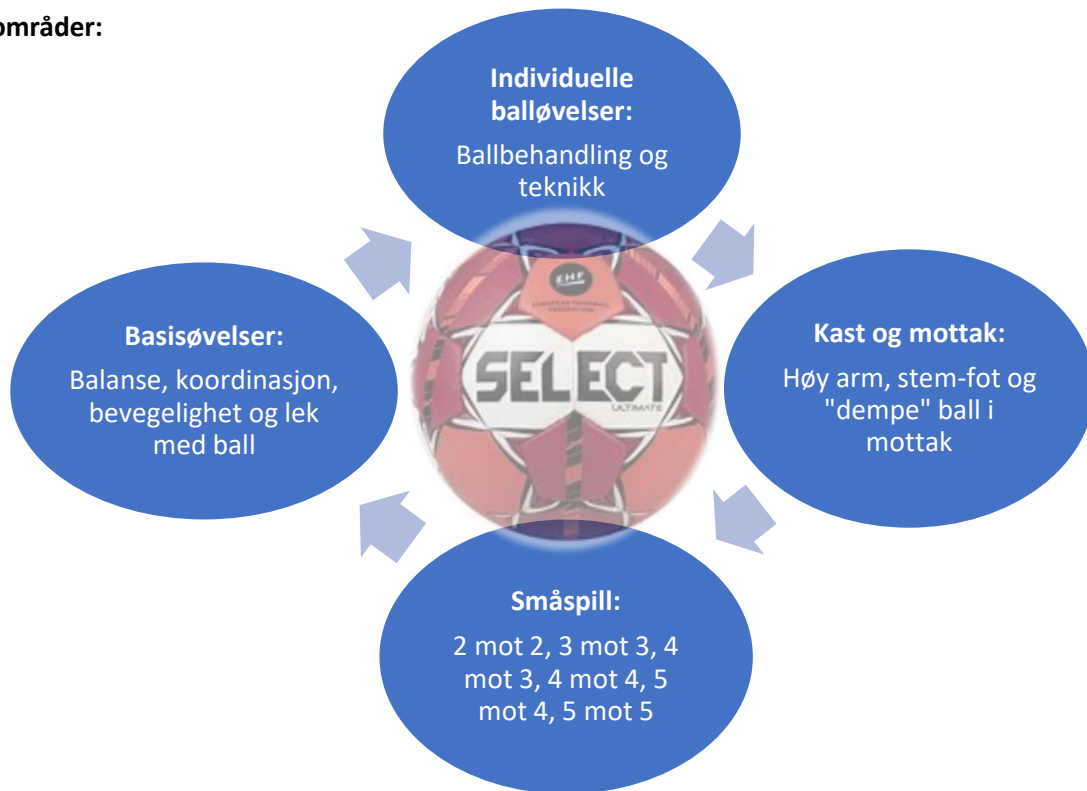
7.1 Fokusområder i barnehåndballen

Målområde:

- Lære å like trening
- Utvikle grunnleggende motoriske og fysiske forutsetninger
- Leker som øver grunnleggende teknikker
- Utvikle og sikre barnas håndballinteresse



Fokusområder:



Se NHF's utviklingstrapp for utfyllende fokusområder: [Utviklingstrappa](#)

Norges Håndballforbund tilbyr stort utvalg i øvelser til treningsøkta:

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

7.2 Barnehandball – spilletid og banestørrelse

- Det skal deles inn i lag som forutsetter gode lagsprestasjoner.
- Det skal gi tilnærmet lik spilletid til alle spillere, og rulleres likt, også på spillerposisjon.
- Topping i barnehandballen skal ikke forekomme.
- Vi differensierer etter beste evne på trening.
- Gi de beste spillerne utfordringer/oppgaver som å spille fri andre, spille på nye spilleplasser, lære dem finter som de må bruke før de skyter osv.
- Innbytterne skal også ha det artig. Det heies og ropes når vi sitter på benken.
- Alle spillere og ledere hilser på motstanderen før kamp, og vi takker hverandre for kampen etter kampslutt, også dommere.

Spillestil:

- Vi følger nasjonale regler og retningslinjer.
- Hver trener har ansvar for å sette seg inn i spillregulerende regler for sitt årskull.

Se følgende link: <https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/praktisk-info/lover-og-regler/spilleregler-handball/>



Barnehåndball 6-8 år	Barnehåndball 9-10 år	Aktivitetsserie 11 år Regionsserie 12 år
4-er håndball	5-er håndball	6-er håndball
Spill 4 mot 4 (keeper med i spill)	Spill 5 mot 5 (4+1)	Spill 6 mot 6
Minihåndball – banestørrelse 20x12 meter	Kortbane – banestørrelse ca 26x20 meter	Ordinær bane, 40x20 meter 11 år – nedsunket tverrligger 12 år – ordinære mål
Ballstørrelse: 6-7 år 00 mykball 8 år 00 ball	Ballstørrelse: 9 år 00 ball 10 år 0 ball	Ballstørrelse: 0 ball
Spilletid: 1x15 min	Spilletid: 2x15 min	Spilletid: 2x20 min
Inntil 8 spillere pr. kamp	Inntil 10 spillere pr. kamp	Inntil 12 spillere pr. kamp

Lagorganisering:

Åssiden IF har ansvar for å oppnevne trenere til hvert årskull. Årskullet har selv ansvar for å oppnevne lagleder og dugnadsansvarlig.

Åssiden IF anbefaler å ha minimum 2 trenere som tar ansvar for organisering av trening og det sportslige. Å få med flere hjelpetrenere er bare positivt, slik at barna blir fulgt opp best mulig.

Trener:

- Pass på at du ser alle i løpet av en trening – et «hei», «godt jobba», «god finte/skudd/forsvar» og «takk for i dag» er ofte nok
- Det aller viktigste som leder i kampsituasjon er å legge størst vekt på mestring
- Spillerne skal oppmuntres til å tørre prøve noe nytt – en ny finte eller skyte mot mål
- Som trener, og lagleder, er det viktig å oppmuntre til at hver enkelt spiller utfordrer sine egne grenser og gir ros til alle gode forsøk
- Skap engasjement gode holdninger i foreldregruppa. Oppfordre til tilstedeværelse også på trening.

Spiller:

- Møte tidsnok til trening.
- Alltid ha med nødvendig utstyr, og drikkeflaske.



8.0 Ungdomshåndball 13-19 år

ÅIF håndball skal legge til rette for et godt håndballmiljø, med klare fokusområder, målsetninger og holdninger som bidrar til utvikling av både håndballfaglig og sosiale ferdigheter.

Dette skal være velkjent og etterleves av både trenere, ledere, spillere og foreldre.

Det skal settes søkelys på utvikling av allsidige håndballferdigheter som er fundamentalt på kort og lang sikt.

Skape glede og motivasjon hos spillerne som gjør dem til dyktige håndballspillere.

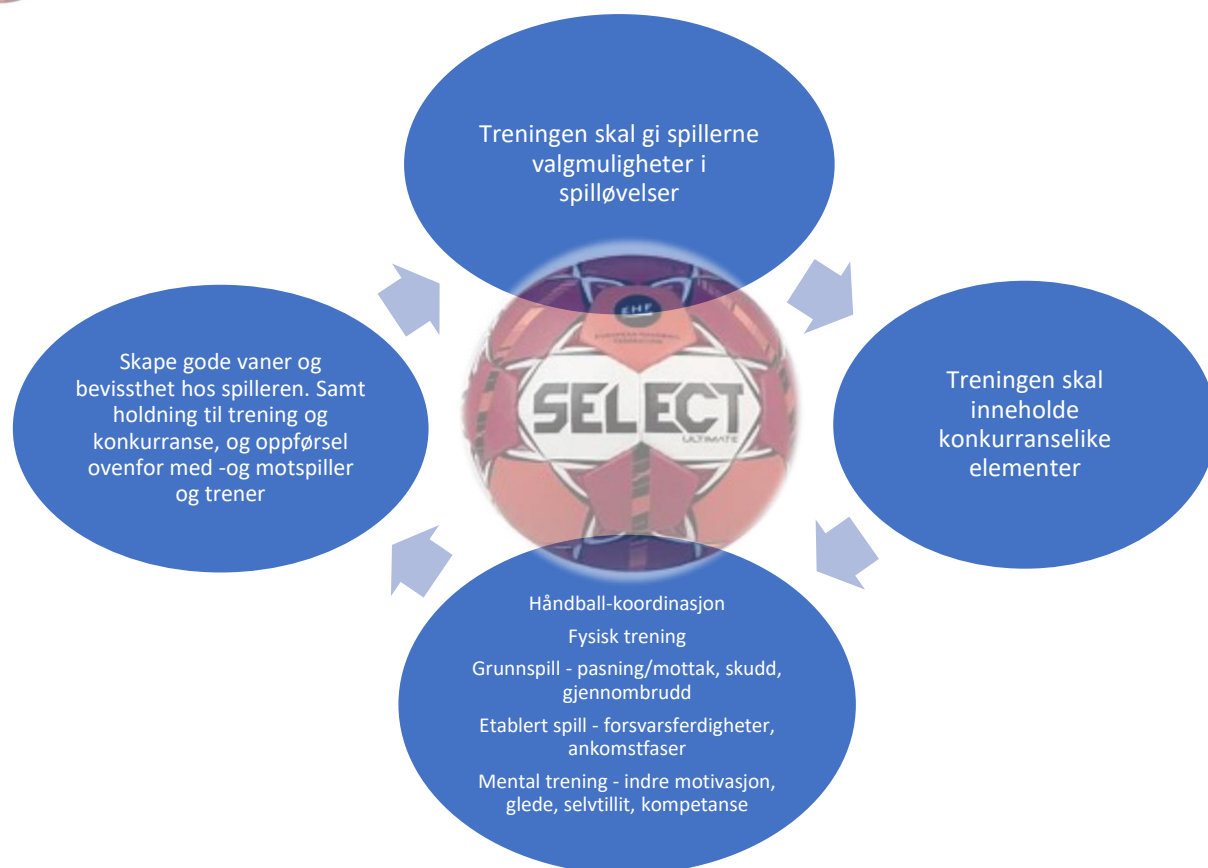
Målsetning:

- Legge til rette for og skape mestring for alle spillere
- Lag som spiller på høyest mulig nivå i eget alderstrinn (A-serie)
 - I tillegg til lag i nivåene under (B og/eller C)
- Spille i nasjonal serie for 16 år (BRING) og 18 år (LERØY)
- Vi skal ha spilletilbud for de som ønsker trene/spille mye, og de som ønsker trene/spille mindre
- Bevare glede ved håndballspillet
- Vinne håndballkamper
- Vi skal trene og utfordre alle spillere uansett kompetanse og kvalifikasjoner
- Vi skal ha et godt kameratskap med respekt for hverandre, uansett ferdigheter, kvalifikasjoner eller bakgrunn.
- Vi skal hele tiden styrke den sosiale ånden og rammer, med klubbtilhørighet og lagfølelse.

8.2 Fokusområder i ungdomshåndballen

Mål:

- Utvikle god treningsstruktur og evne til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål og innhold som utvikler og utfordrer håndballfysiske -og tekniske ferdigheter
- Stort teknisk fokus for å skape allsidighet
- 13-15 år: småspilltrening med hensikt om valgmuligheter
- 16-19 år: stor grad av spilltrening og situasjonslikt, med valgmuligheter
- Starte innlæring av ÅIFs spillsystemer



8.3 Utviklingsplan i ungdomshåndball 13-19 år

TEKNISK TRENING	TAKTISK TRENING	FYSISK TRENING
Angrepsteknikk: Pasningsregister – variert kast og mottak, innspill og utspill. Skuddregister – med og uten press i kropp, presisjon Finteregister – varierte bevegelser, tempo, press i kropp	Posisjonsrelatert: Samarbeid Ks-Bs, Bs-Bs, Bs-Ls. Beherske minst to posisjoner i forsvar og angrep. Bevisstgjøring på bruk av ulike taktikker mot ulike forsvar – ta riktige valg. Mye småspill med valgsituasjoner, disiplin og spille opp medspillere i gode situasjoner.	Utholdenhet: 13-14 år: aerob trening ved kontinuerlig arbeid, både lange og korte intervaller. 15-19 år: mer systematisk utholdenhetstrening, lange og korte intervaller. Spesifisitetsprinsippet og periodisering.
Forsvarsteknikk: Sonespill – forflytning med hensikt Dynamiske bevegelser – slå bort ball, blokk, 1 mot 1 duell	Faserelatert: forsvar – kontring – angrep Utgruppert og nedgruppert forsvar Kontra og ankomstspill – langpasninger, kryss, rulle, taktisk vurdering av valg	Styrke: 13-14 år: intro til styrketrening, muskeloppbygning. Stort fokus på teknikk. 15-19 år: øke fokus på ytre motstand og evne til å generer kraft. Fra 17 år: maksimal styrke og øke muskelmasse Skadeforebyggende: Som en del av oppvarming og ukentlig treningsarbeid.



Målvaktsteknikk: Sideforflytning Ulike teknikker for ulike skudd og posisjoner Langpasninger – vurderingsevne Hurtighet og fotarbeid	Individuell trening: Lese spill, bevegelser, motspill og mottrekk.	Spenst og hurtighet: 13-16 år: kompleks bevegelsesreaksjon. Lære å hoppe/lande rett – teknisk fokus. 17-19 år: hurtighet gjennom styrketrening/sprint, i komplekse bevegelsesreaksjoner. Plyometriske bevegelser, kontinuerlig spensttrening.
---	--	---

8.4 Retninglinjer i trening og konkurranse, 13-19 år

Retningslinjer for konkurranse ungdomshåndball:

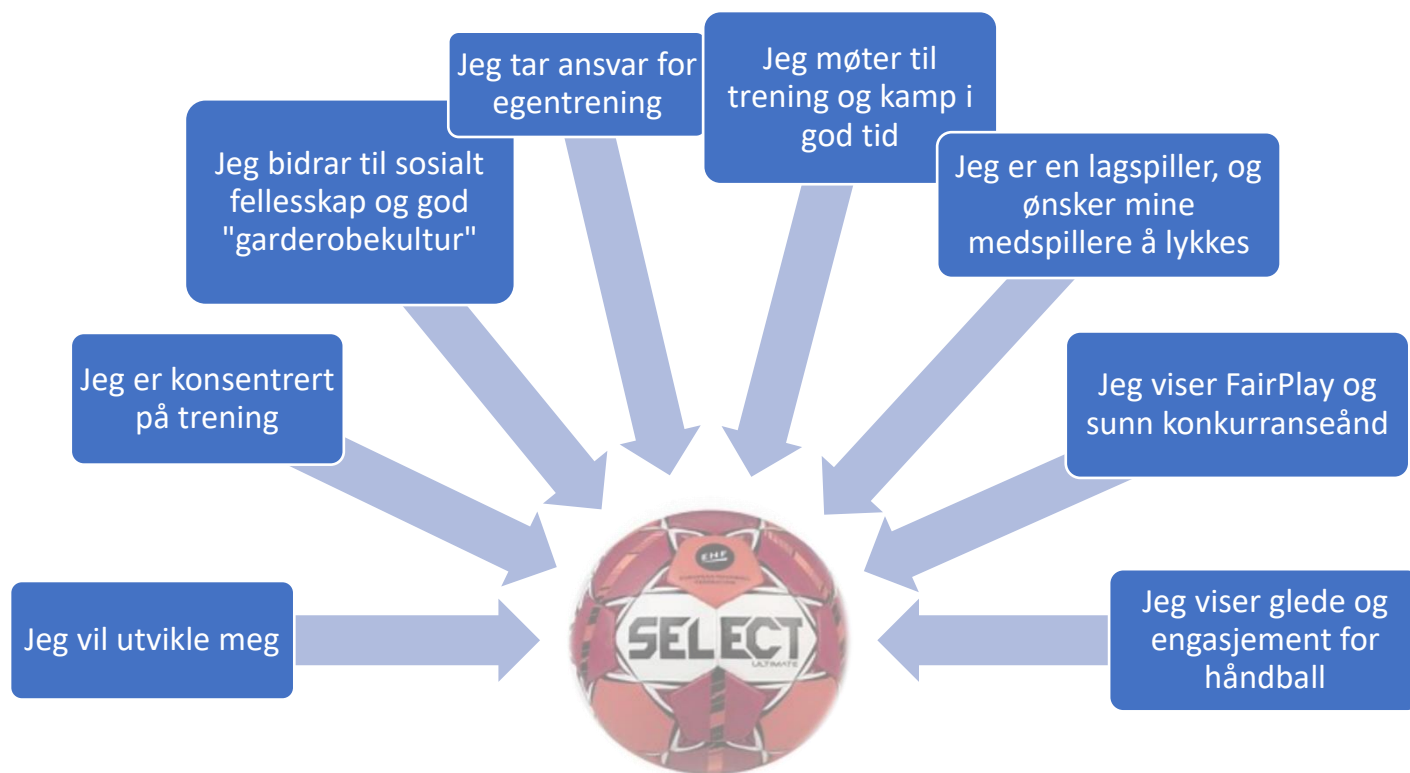
- Alle skal ha tilnærmet lik spilletid
- Det skal meldes på flere lag (så sant det er mulig), tilnærmet konkurransenivå for alle i spillegruppen.
 - Være realistiske til å velge rett nivå i seriespill.
- Treneren skal ha fokus på utvikling, prestasjon og trivsel for spillergruppen.
- Treningsoppmøte og innsats skal veie positivt for spilleren i valgene treneren tar.
- Mulighet for å differensiere spillergruppe i cuper (i samråd med sportslig utvalg og sportslig leder).

Ungdomsatferd i trening og konkurranse:

- Møt alltid tidsnok og utvilt til trening og kamp
- Si alltid «hei» og «hadet» til trener –og spillergruppe
- Vær oppmerksom, lyttende, interessert og konsentrert i trening og konkurranse
- Vis interesse for at du er på trening for utvikling og lære mer
- Vis godt kameratskap – håndball er en lagsport, og spilleren skal vise respekt for sine med – og motspillere. Tenk også på at dine valg kan påvirke spillergruppen.



8.5 Ungdomshåndball – overordnet treningskultur For spillere og trenere





9.0 Seniorhåndball

IF skal gi tilbud til seniorspillere slik at de kan videreutvikle seg i egen klubb, etter ungdomshåndball.

Hovedmålet er å ha et sportslig tilbud både for de som ønsker å spille mye, og et breddestilbud til de som ønsker å spille mindre.

Det skal være fokus på å videreutvikle evnen til å forberede, gjennomføre og evaluere kamper.

Man skal lære å se sammenhengen mellom trening og utvikling av resultater. Og det brukes fast spillsystem som også er kjent for ungdomsspillere.

Målsetning:

- Etablere et godt og stabilt seniorlag damer i 3.divisjon
- Et breddetilbud for spillere i 4-5. divisjon
- Utvikle egne spillere til eventuelle samarbeidsklubber på nasjonalt nivå, og/eller elitenivå
- Legge til rette for og skape mestring for alle spillere
- Hver spiller og hvert lag vil vinne kamper
- Vi skal trene og utfordre alle spillere uansett kompetanse og kvalifikasjoner
- Vi skal ha et godt kameratskap med respekt for hverandre, uansett ferdigheter, kvalifikasjoner eller bakgrunn
- Vi skal hele tiden styrke den sosiale ånden og rammer, med klubbtilhørighet og lagfølelse

9.1 Utviklingsplan i seniorhåndball

TEKNISK TRENING	TAKTISK TRENING	FYSISK TRENING
Angrepsteknikk: Stort fokus på fysisk-teknisk trening, høy fart/tempo, kraft og presisjon i allerede innlærte teknikker.	Posisjonsrelatert: Bryte ned helheter og være bevisst hva dette krever i egen posisjon. Lære og forstå små deler og avgjørelser i egen posisjon – hvordan lese og være i forkant av motspiller.	Utholdenhet: Systematisk utholdenhetstrening, lange og korte intervaller. Godt grunnlag. Spesifisitetsprinsippet og periodisering.
Forsvarsteknikk: Duellstyrke og forsvarsfinter – individuelt. Lese soner og angripende langs taktikk. Bygge og videreutvikle erfaring.	Faserelatert: forsvar – kontring – angrep I alle faser – lære å justere tempo, lese spillet og gjøre de rette valgene. Kunne gjøre disse valgene med stort press i kroppen og høy puls.	Styrke: Fokus på tung og maksimal styrke. Skadeforebyggende: Trening og øvelser for prestasjonsfremming, skadefri og med innvirkning på håndballspillet
Målvaktsteknikk: Stort fokus på fysisk-teknisk trening, høy fart/tempo, kraft og presisjon i allerede innlærte teknikker.	Individuell trening: Lese spill, bevegelser, motspill og mottrekk.	Spenst og hurtighet: Trening gjennom styrketrening med plyometriske bevegelser. Komplekse bevegelser for håndballaksjoner.



9.2 Retningslinjer i trening og konkurranse for seniorhåndball

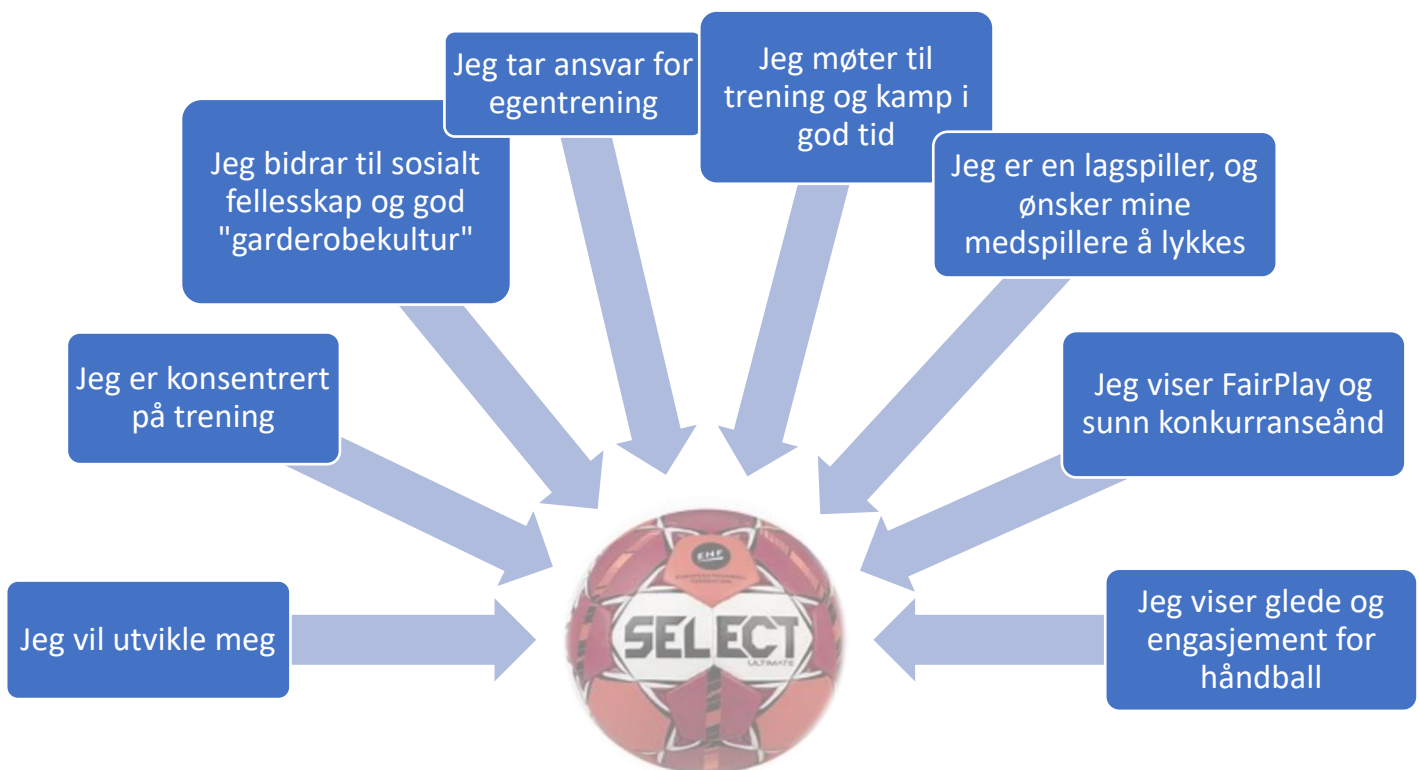
Retningslinjer for konkurranse seniorhåndball:

- 2 lag – 1 for utvikling/satsning og 1 for breddetilbud
 - Så sant det er mulig jf. Spillerstall
- 1 laget vil ha kriterier for uttak og spilletid: treningsoppmøte, innsats, ansvar for egen utvikling, holdninger og verdier blir vektlagt
- Treneren skal ha fokus på utvikling, prestasjon og trivsel for spillergruppen
- Treningsoppmøte og innsats skal veie positivt for spilleren i valgene treneren tar

Atferd i trening og konkurranse:

- Møt alltid tidsnok og utvilt til trening og kamp
- Si alltid «hei» og «hadet» til trener –og spillergruppe
- Vær en god lagkamerat som ønsker dine medspillere å lykkes
- Vær oppmerksom, lyttende, interessert og konsentrert i trening og konkurranse
- Vis interesse for at du er på trening for utvikling og lære mer
- Vis godt kameratskap – håndball er en lagsport, og spilleren skal vise respekt for sine med – og motspillere. Tenk også på at dine valg kan påvirke spillergruppen.

9.3 Seniorhåndball – treningskultur



Trygghet – Samhold – Engasjement



10.0 Skadeforebyggende trening

Alle lag i Åssiden IF håndball skal drive skadeforebyggende trening.

Det reduserer antall skader med opptil 50% og utøverne blir mest sannsynlig bedre til å spille håndball.

Retningslinjer for skadeforebyggende trening:

BARN	UNGDOM	SENIOR
I barnelagene bør skadeforebyggende trening gjøres med allsidig lek, både med og uten ball. Utfordre barnas koordinasjon, styrke, bevegelse og utholdenhet. Fra 10-årsalderen kan man gradvis innføre et mer spesifikt oppvarmingsprogram. Feks. fra www.skadefri.no	Ungdomslagene skal utføre skadeforebyggende trening før både trening og kamp. Mer spesifikt enn hos barna, og øvelsene skal i hovedsak rettes mot koordinasjon og bevegelse. (se www.skadefri.no) I økende grad drive tyngre styrketrening for store muskelgrupper. NB: det er viktig at trenere, sammen med foreldre, hjelper til å styre treningsbelastningen til ungdommene. Spesielt spillere som trener mye og spiller på flere lag (feks. Hospitering, regionslag mm.). For stor belastning over tid øker faren for skader og lengre avbrekk fra håndball (ref).	Lagene skal utføre skadeforebyggende oppvarming før både trening og kamp. Fokus på koordinasjon og bevegelse. Styrke og utholdenhet er en enda viktigere faktor for å holde seg skadefri, og bør implementeres som egen trening.

11.0 Hospitering

Hospitering er et utviklingsorientert tilbud til enkeltspillere, hvor det tilbys å følge treninger (og evt kamper) på et høyere nivå enn spilleren normalt tilhører.

Hospitering skal være et frivillig tilbud og utviklingsarena for spiller(e) der det synes hensiktsmessig for spillerens utvikling. Hospitering er et ekstra treningstilbud i tillegg til egen gruppe, ikke istedenfor, og tilbudet gjelder fra 12 år.

Ordningen om hospitering skal løses ved god dialog mellom hovedtrenere, og evt sportslig leder. Hovedtrener melder inn sine aktuelle utøvere til hovedtrener på laget over. Sammen i dialog blir de enige om hvem/hvor mange spillere som skal bli tilbudt hospitering (3-5 spillere). Det skal avklares hvilke treninger hospiteringen gjelder og for hvilken periode.

Etter avtalte retningslinjer mellom de to hovedtrenerne skal spiller (hospitant) og foreldre/foresatte involveres. Hospitanten bestemmer helt selv avgjørelsen av tilbudet, og foreldre/foresatte til spillere under 18 år skal hele tiden være godt informert.



Hovedtrener for hospitanten har ansvar for å tilpasse treningsmengden til spilleren(e), og at den totale treningsmengden hele tiden blir vurdert (som for eksempel ved deltakelse i kamp).

Mulig hospitering skal ikke være avgjørende faktor for hvor mange lag som meldes på i årskullets serie.

Grunnlag for hospitering:

- Spilleren viser ekstra ferdigheter og utvikling for sitt aldersnivå
- Spilleren viser treningsvilje og har et godt og stabilt oppmøte til trening
- Spilleren må være fysisk rustet til å møte trening (og kamp) på et høyere nivå
- Det skal være et godt gjennomtenkt valg av hovedtrenere, og gjort enighet om hvordan ivareta spillerens totale treningsmengde.

For at hospitering skal fungere optimalt, både for spiller(e) og trenere, kreves det godt samarbeid, planlegging og kommunikasjon. En vellykket hospiteringsordning krever håndballfaglig samkjøring mellom hovedtrenerne på de gitte års trinnene.

12.0 Differensiering

Håndball er en sammensatt og kompleks idrett, og derav krever det flere ferdigheter. Hver spiller innehar ulike styrker og vil være ulike «håndball-typer», og laget har behov for alle typer.

Differensiering handler om hvordan vi kan dele treningsgruppa og tilpasse treningen til den enkelte spilleren for å gi utøveren utfordringer og mestring ut fra eget ferdighetsnivå. Også kallet nivåfordeling.

Differensiering i trening:

- Differensiering i trening handler om å organisere treningen ut ifra spillerens behov, ferdigheter og erfaringer.
- Gjennom differensiering tar man utgangspunkt i hvert individ sine styrker og/eller svakheter og organiserer på en hensiktsmessig måte, både for spilleren og lagets utvikling.

Differensiering i kamp:

Barn: Det skal meldes på like lag i den årsklassen man hører til. Alle spillere skal spille like mye, og det skal rulleres på spilleplasser.

Ved enkelte tilfeller hvor man ser at det er behov for å utfordre enkelte spillere ytterligere, ved å for eksempel melde på en årsklasse opp, kan man sende en forespørsel til sportslig leder om dette. Viktig å presisere at dette skal være enkelttilfeller og som en «gulrot».

Ungdom: Det meldes på lag ut ifra spillergruppens nivå (A, B, C-nivå), og det skal ikke forekomme faste lag på de ulike nivåene. Spillerne blir fordelt i det laget hvor de har best mulighet til å oppnå flest mulig ballberøringer i en kamp

ÅIF sin mal for hvordan utgangspunktet ved differensiering skal se ut:

Med –og motspill: Spillerne deles i ulike ferdighetsnivåer. Det ideelle er at spillerne over tid spiller:

- 50 % av tiden med og mot dem som er på samme nivå



- 25 % av tiden med og mot dem som har kommet lenger
- 25 % av tiden med og mot dem som ikke har kommet så langt
- Spille maks 1 nivå opp/ned

13.0 Rekruttering av spillere og frivillige

Åssiden IF håndball ønsker seg alltid nye mennesker med på laget, enten det er barn og unge som ønsker å spille håndball eller foreldre/foresatte som ønsker å bidra til laget og håndballgruppen.

1. Rekruttering av spillere:

Det er alltid rom for nye spillere å starte med håndball i Åssiden IF. Vi tar i mot nye spillere i alle alderstrinn, uavhengig av bakgrunn til håndballsporten.

For de årskullene som starter i 1.klasse på høsten går vi bredt ut på våren for å informere om vårt håndballtilbud. I tillegg blir det sendt ut ny informasjon om oppstart ved skolestart.

I de alderstrinnene vi ser det er behov for å rekruttere spillere prøver vi å gjøre spesifikke tiltak rettet mot alderstrinnet og/eller kjønn.

2. Flerkulturelle spillere og foreldre/foresatte:

Åssiden IF tar utgangspunkt i at det på alle lag vil være barn fra andre nasjonaliteter en Norge og at dette vil representere både utfordringer og berikelse omkring språk og kultur.

Ved oppstart og gjennom treningsåret snakker trenerne med foreldrene til de ulike spillerne. I møte med barn og foreldre med etnisk bakgrunn er det viktig for oss at det blir lagt vekt på å avdekke eventuelle språklig og økonomiske utfordringer og tilrettelegger informasjon til disse.

Alle spillere utøvere i ÅIF skal kunne drive aktivitet, derfor har vi også gode økonomirutiner for de som har behov for dette. Vi har også god dialog med støtteordninger i Drammen.

3. Rekruttering av trener, lagledere og andre frivillige til treningsgruppene

Håndballen i ÅIF er basert på frivillig innsats fra foreldre, og eventuelt andre eksterne. Når barn blir med i håndballgruppen i ÅIF er det derfor viktig at foreldre/foresatte forstår viktigheten av å bidra inn til både barnets eget lag og grupper/klubben.

Trenere og lagledere i barnehåndballen er basert på frivillig innsats. Fra 6 års alderen krever vi ikke stor håndballfaglig kunnskap, men at det er et ønske om å tilegne seg kunnskap og delta på kurs som klubben tilbyr. Oppover mot ungdomsårene vil kravet håndballfaglig kunnskap bli større. Fra junior-nivå og over i senior vil treneren mest trolig være en ekstern med sterk faglig håndballkunnskap.

4. Rekruttering av trenere og lagledere foregår på følgende måter:

- Rekruttere internt i foreldregruppen
- Klubben legger til rette for kursing av trenere
- Klubben følger tett opp ved oppstart, og til det er kommet et trenerteam på plass
- Klubben er tilgjengelig for å diskutere og hjelpe med faglig og sosiale utfordringer
- Det blir lagt opp til trenerforum for de ulike gruppene (barn og ungdom) som gir oppfølging og deling mellom alderstrinn og lag



14.0 Treneren i Åssiden IF Håndball

En god trener kjennetegnes av evnen til å forholde seg til og respondere på den enkelte utøvers personlige egenskaper og behov. Dette betyr; hvor godt du som trener kjenner utøverne dine og hva du gjør i møte med dem, er avgjørende for utøvernes opplevelser, motivasjon og utbytte av treningene.

For treneren i Åssiden IF Håndball er følgende punkter viktig:

- **Relasjonskompetanse** – treneren er til stede på trening og viser interesse, støtte og engasjement for spillerne, både på og utenfor banen. I tillegg til å skape en relasjon med sitt trenerteam.
- **Organisering og kontroll** – treneren er forberedt til trening og har verktøy for å kunne organisere en tilpasset og god treningsøkt. Dette innebærer god flyt, høyt aktivitetsnivå, samt tydelige rammer.
- **Mestringsfokus** – utøverens mestringsopplevelse og utvikling skal være i fokus. Prestasjoner skal overgå resultater slik at selvtillit, motivasjon og trivsel blir verdsatt.
- **Instruksjon og tilbakemeldinger** – kommunikasjon er nøkkelen til å skape tillit hos utøverne. Kommunikasjon og tydelige tilbakemeldinger om det som skjer på banen, men også planlegging rundt treninger og kamper, slik at utøverne opplever støtte i det de driver med. Også kommunikasjon med trenerteam er sentralt her.
- **Rollemodell** – som trener er man en rollemodell og et forbilde. Under representasjon av Åssiden IF skal klubbens verdier vises utad både for utøvere, motstandere, dommere og publikum. Hvordan man snakker til og om hverandre, og oppførsel og handlinger.

Alle trenere i Åssiden IF håndball blir fulgt opp av sportslig leder og sportslig utvalg. Sammen skal vi jobbe mot et felles mål om å utvikle håndballspillere samtidig som vi har et godt sosialt fellesskap, på tvers av alderstrinn og grupper. Trenerne har også en egen kontaktperson fra sportslig utvalg ut ifra hvilke nivå man hører til, barn eller ungdom.

Alle trenere plikter å kjenne til og etterleve sportsplan.

14.1 Trenerveiledning

Alle trenere vil få tilbud om trenerkurs i regi av NHF som dekkes av klubb. Gjennom en sesong har vi også flere fellessamlinger i barne -og ungdomshåndballen for å møtes å diskutere, drøfte og luften både utfordringer, oppturer, nedture og gleder i håndballhverdagen. Sportslig leder er også alltid tilgjengelig til å bistå med hjelp eller for å diskutere utfordringer i et lag.

Overordnet måle med trenerforum:

- Styrke kompetanse og forståelse på tvers av lag og alderstrinn gjennom dialog og erfaringsdeling
- Skape en delingskultur hvor alle kan dra nytte av hverandre, uavhengig av alder og/eller nivå. Dette kan være både teori og praksis.
- Sette viktige trenerspørsmål og utfordringer på agendaen
- Legge til rette for å inspirere hverandre, og se muligheten for å invitere andre klubber inn til oss for å lære



15.0 Foreldre og foresatte

Foreldre og foresatte er viktige ressurser for Åssiden håndball, både på og utenfor banen.

Siden klubben i all hovedsak er foreldredreven er vi avhengige av at foreldre stiller opp. Dette gjelder alt i fra trenere, lagledere, på dugnad og støttespillere på kamp.

Foreldre og foresatte bes derfor om å bidra til og oppmuntre til trivsel, fellesskap og fair play i håndballmiljøet. Et godt foreldremiljø skaper gode forutsetninger for utøverne.

Ta ansvar og tenk over følgende:

- Din interesse og oppfølging betyr mye for barn og unge
- Likeverd, aksept og inkludering gjelder for alle i håndballmiljøet
- Respekter trenerens bruk av spillere – ikke kritiser hans/hennes avgjørelse, vær nysgjerrig
- Dommere gjør sitt beste og avgjørende for å kunne spille kamp – det er lov å være uenig, men ikke kritiser jobben de gjør
- Resultatet er ikke alt – den enkeltes spillers mestring har like stor betydning
- Gi oppmuntring til alle spillerne – ikke bare de kjente
- Stimuler til deltakelse, uten noe form for press
 - Ta initiativ til å bidra på foreldremøter for å avklare holdninger og ambisjoner

Foreldrevettregler

- Møt 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 kritiser dommeravgjørelser!
- Respekter 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!



Norges
Håndballforbund

16.0 Klubbdommere

Dommeren er uunnværlig for å kunne gjennomføre håndballkamp, og er en like viktig del av håndballen som både spillere og trenere. Åssiden IF ønsker å ha mange godt kvalifiserte dommere, på flere nivåer.

Dommerkontakten i klubben sitter i Sportslig utvalg og har ansvar for at dommerne blir fulgt opp og får ønsket oppfølging og kurs.

Målet er at klubben til enhver tid har dommere til å dekke egne [dommerkvoter i NHF Region Sør](#), samt ha tilstrekkelig med dommere til barnehåndballturneringer vi arrangerer selv.

Det skal årlig oppnevnes en dommerkontakt.

Rekruttering dommer barnehåndball:

- Alle spillere fra 15 årsalderen skal tilbys kurset «Dommer Barnehåndball».
- Klubben skal minst en gang i året arrangere kurs (i egen regi eller i samarbeid med naboklubb(er)).
- Vi skal utdanne dommerutviklere som skal veilede våre egne barnehåndballdommere.



- Engasjerte foreldre, samt yngre dommere med erfaring
- Alle dommere får nødvendig utstyr.

Dommerutvikling:

- Alle som har fullført «Dommer Barnehåndball» skal få tilbud om videre utvikling som dommer, for å kunne dømme regionserie.
- Vi skal selv, eller sammen med andre klubb(er), arrangere kurs for «Dommer 1», etter behov og ønske fra egne barnehåndballdommere.
- Dommerkontakten har ansvar for kommunikasjon med regionen og at dommerne får god oppfølging i samarbeid med NHF Region Sør.

Klubben dekker alle utgifter ifb med kurs for både dommere og dommerutvikler.

17.0 Fair Play

Fair Play er et av Norges Håndballforbund sine verdier, og har stor betydning for alle som deltar i og følger håndballsporten.

Klubben skal ha egen Fair Play-ansvarlig som er ansvarlig for å koordinere Fair Play i klubben, og sitter ut Sportslig utvalg. Fair Play ansvarlig har et ansvar for å implementere klubbens strategi ut i praksis, synliggjøre og overholde rutiner ved Fair Play i klubbens arbeid og sportslige aktivitet.

Fair Play for Spillere:

- Respekt for dommerne
- Respekt på banen
- Respekt i hallen
- Ta godt vare på medspillerne og inkludere nye lagvenner
- Trene og spille kamper med godt humør
- Skape trygghet og god lagånd på og utenfor banen
- Takke motstanderen for kampen

For trenere og ledere:

Som leder eller trener er du et forbilde for laget du leder, og du har ansvar for at spillet utøves i den rette Fair Play-ånd. Du skal sørge for at spillerne har god kjennskap til regler og retningslinjer og at disse følges og etterleves.

Sørg for gode opplevelser, og gi ros og tilbakemeldinger som viser at Fair Play er mer enn ord. I tillegg forventes det at både spillere og lagledere utviser respekt for motstanderlag og dommere. Gjør gjerne dette på en inspirerende måte.

For foreldre, foresatte og supportere:

Din interesse er viktig for håndballsporten, ÅIF sine lag og ditt barn. Derfor er det også viktig at du bidrar til og viser Fair Play og trivsel i håndballmiljøet.



Dette gjelder uansett nivå. Tenk over at du som foresatt og publikummer bidrar til stemning og atmosfære for kampene du ser på. Uansett om det gjelder topphåndball eller breddehåndball spiller du en viktig rolle.

Ta ansvar og tenk over følgende:

- Verdsett opplevelser, god oppførsel og lagånd
- Du skal støtte ditt lag, uansett resultat
- Respekter trenerens valg ved trening og kamp
- Dommeren gjør sitt beste – dommeren gjør mange og hurtige valg i løpet av en kamp og kan dermed umulig være feilfri
- Fokuser på det du kan gjøre noe med

Hvordan vi bygger Fair Play i Åssiden IF:

- Vi trener og spiller kamper med godt humør
- Vi behandler medspillere og motspillere med respekt
- Vi takker motstanderen og dommer for kampen
- Vi bidrar når det oppstår skadet, uansett lag, og respekterer dette

18.0 Turneringsoversikt

Følgende turneringer hvor klubben dekker påmeldingsavgiften for laget.

	6 år	7 år	8 år	9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år	Junior (17-20 år)	Senior
Vestfossen cup (april/mai)													
Flint Tønsberg cup (august)													
Nordstrand Hummel cup (august)													
Rødspætte cup (april)													
Granollers cup (juni)													
Åssia Håndballcup (januar)													

19.0 ÅIF Spillesystemer

I Åssiden skal alle lag fra ungdomshåndballen (13 år+) spille samme grunnspill.

Grunnspill betyr oppstarter for et spillsystem og har ingen løsning, men er en oppstart for å starte et etablert angrep. Etter «endt» oppstart er det flere løsninger for å fullføre spillet, og her står hvert lag fritt til å velge ønsket utgang, ut ifra hvilke spillertyper laget består av.



Håndballens 8 spillfaser:

1. Startfasen – i det laget overtar ballkontroll, og går fra å forsvare seg til å angripe.
2. Fremoverspillet – når løp og pasninger i all hovedsak er fremover i banen.
3. Ankomstspillet – i det laget er kommet opp til motstanderens mål og fortsetter å trykke mot et delvis organisert, men ikke balansert forsvar.
4. Etablert angrep – spill mot organisert forsvar i balanse.
5. Returstart – oppstår i det laget (og noen tilfeller før) mister ballen. Fra å angripe til å forsvare seg. Returstart vil inntreffe på ulike tidspunkt, alt etter hvilken situasjon det er. Evner å kunne lese spillet og oppfatte når en spillsituasjon er i ferd med å ta slutt.
6. Returspill – fasen der motstandernes løp og pasninger i all hovedsak er mot eget mål.
7. Ankomst forsvar – når vi er kommet tilbake til eget målfelt og motstander fortsetter å trykke mot et delvis organisert, men ikke balansert forsvar.
8. Etablert forsvar – forsvar mot angripende lag med et etablert og godt balansert forsvar.

Spillsyklusen: legg merke til at overgangene mellom fasene og rytmen i kampen vil variere. Det er sjelden eller aldri være slik at vi hver ballkontroll er innom alle 8 fasene.

Spill og motspill: når et lag er i den ene fasen vil motstanderlaget per definisjon være i motsatt fase.

I den praktiske håndballtreningen vil et bevisst forhold til spillsyklus, gjennom «faser og motfaser», gi store muligheter for godt treningsutbytte.

19.1 Angrepsspill

Russer-sperre:

LS mellom 2'er og 3'er. SB mottar ball/oppspill fra K eller MB, setter et trykk/finte mot 2'er og innover. Her må SB og LS time satsning, da LS skal sette sperre på 2'er i det SB setter trykk/finte. SB har da mulighet for gjennombrudd, skudd, innspill LS eller videre spill. Her ifra fritt spill.

Hensikt: en oppstart som kan splitte forsvaret godt om det blir gjort riktig, og med mulighet for å rulle helt ut.

Rundgang:

LS starter mellom 1'er og 2'er i forsvar. MB mottar ball fra SB, avlever ball til LS som løper ut og kommer i møte. MB løper over på SB, samtidig som SB trekker inn mot midten. LS tar med seg ballen over, avlever til motsatt SB og legger seg ned mellom 3'er.

Her ifra starter angrepstrykket. Det er viktig at SB som mottar ball fra LS bruker litt tid, så SL får lagt seg på riktig plass. SB setter da et godt trykk innover, i samspill med LS. Og MB må være med ansikt/kropp mot mål. Heretter er spillet fritt.

Hensikt: få «sving» på forsvaret før ordentlig førstetrykk kommer. Deretter kunne rulle videre og se/lese situasjoner som oppstår i samspill med LS og medspillere (B og K). Spill for skyttere og gjennombrudds spiller.

Jugge:



LS ligger mellom 3'erne i midtforsvaret. SB trekker bredt på utside 2'er, pasning MB som trekker bredt mellom 2'er og 3'er, kan her se etter skudd eller linjeinnspill. Spiller pasning til motsatt SB og trekker ut på samme SB. I det motsatt SB mottar ball trekker SB inn mot midten og blir MB. SB med ball spiller MB som setter press på midten i samspill med LS. Muligheter her er å skyte, innspill LS, videre spill.

Hensikt: skape rom/muligheter som setter skyttere i gode situasjoner. Samtidig samarbeid med LS.

Dobbelt kryss:

LS ligger mellom 3'erne i midtforsvar. SB trekker bredt mellom 1'er og 2'er, vurdere mulighet for gjennombrudd eller utspill. Når 2'er blir engasjert spiller SB til MB som ligger på 9m mellom 2'er og 3'er, og truer skudd, gjennombrudd, innspill LS. Dersom ingen mulighet tar MB med seg ball i stuss i bue over og satser samme område motsatt side, mellom 3'er og 2'er. I bevegelsen til MB må LS snu sin sperre over på motsatt 3'er. Motsatt SB står like bredt som SB startet, og venter på at MB gjør ferdig sin satsning, for å vurdere gjennombrudd utside 2'er, utspill K eller komme i kryss bak MB. Ved kryss bak MB må SB komme i stor fart slik at den kan krysse opp SB igjen. Her ifra er det vurderingsspill og fritt.

Hensikt: skape «sving» på forsvar og true i rom slik at forsvar på jobbe over sine soner, og vi kan overspille.

Undergang/plass-skifte:

LS ligger mellom 3'erne. MB spiller SB, SB spiller K. I det MB har spilt SB løper den bak SB for å ta i mot pasning fra K, samtidig som SB trekker inn som MB. K må her holde ball slik at ny SB får kommet på plass til å være vendt mot mål. SB truer/utfordrer 2'er. Mulighet for gjennombrudd, utspill K eller viderespill. Ved viderespill må MB trykke mot nærmeste 3'er for å kunne samarbeide med LS. Her ifra er fritt spill.

Hensikt: skape rom/muligheter for gjennombrudd, og trekke midtforsvar fra hverandre.

19.2 Forsvarsspillet

ÅIF spiller tradisjonelt 6-0 forsvar, med støtende 3'er. Dette gir rom for trygghet og kollektivt arbeid og innsats i forsvarsspillet.

Etter hvert som grunnprinsippene i 6-0 forsvar sitter godt, skal man begynne å konkretisere arbeidsoppgaver for de ulike posisjonene mer. Samtidig kan det legges inn «høye» 2'er, som løfter ut når LS ligger motsatt. I tillegg en kantspillere som kan ligge 1 mot 2, og være ivrig på «snap» og kontring.

Et godt alternativ til 6-0 forsvarsspill er 5-1. Grunnprinsippet her er å hindre ballbane bak 1'er som løfter, og samtidig få komprimert angrepsspillet i størst mulig grad. Dette krever øving over tid, og brukes etter hvilke spillertyper man har.

Utover dette er det lov å eksperimentere med 4-2 forsvar og 3-2-1 forsvar. Dette er forsvarsformasjoner som krever stor spilleforståelse og samtidig gode individuelle forsvarsteknikker.

At et lag kan benytte flere ulike forsvarsformasjoner gir en styrke til laget. Men de ulike forsvarsformasjonen krever også ulike spillertyper, og her er det viktig å spille den formasjonen som spillerne er best egnet til og samtidig føler seg tryggest på.



VEDLEGG

Nyttige lenker:

[Strategiplan | handball.no](#)

[Barneidrett \(idrettsforbundet.no\)](#)

[Trener \(idrettsforbundet.no\)](#)

[Utviklingstrappa](#) (Norges Håndballforbund)