



# ÅSSIDEN IF HÅNDBALL SPORTSPLAN

Klubben med hjerte for alle på Åssia!

Sportsplanen er et samlende verktøy for alle involverte i Åssiden IF Håndball. Sportsplanen er hovedstrategiene vi skal jobbe ut ifra, som klubb, gruppe lag og for og med individer. Sammen skal vi legge til rette for best mulig utvikling, lengst mulig.



**Klubbhuset**  
**Nivå 2**

SERTIFISERT  
2025/2026



## Innhold

|      |                                                  |    |
|------|--------------------------------------------------|----|
| 1.0  | Innledning.....                                  | 2  |
| 2.0  | ÅIF Håndballvisjon.....                          | 3  |
| 3.0  | Verdier og holdninger.....                       | 3  |
| 4.0  | Treneren i Åssiden IF Håndball .....             | 5  |
| 4.1  | Trenerutvikling.....                             | 6  |
| 5.0  | Sportslig organisering Åssiden IF Håndball ..... | 7  |
| 5.1  | Ansvarsområder sportslig utvalg.....             | 7  |
| 6.0  | Sportslig struktur av treningstilbud.....        | 8  |
| 7.0  | Barnehåndball 6-12 år.....                       | 9  |
| 7.1  | Barnehåndball – spilletid og banestørrelse.....  | 10 |
| 8.0  | Ungdomshåndball 13-19 år.....                    | 11 |
| 8.1  | Utviklingsplan i ungdomshåndball 13-19 år.....   | 12 |
| 9.0  | Seniorhåndball .....                             | 13 |
| 9.1  | Utviklingsplan i seniorhåndball .....            | 13 |
| 10.0 | Skadeforebyggende trening .....                  | 14 |
| 11.0 | Hospitering.....                                 | 14 |
| 12.0 | Differensiering og nivådeling.....               | 15 |
| 13.0 | Rekruttering av spillere og frivillige.....      | 16 |
| 14.0 | Foreldre og foresatte .....                      | 17 |
| 15.0 | Klubbdommere.....                                | 18 |
| 16.0 | Fair Play .....                                  | 19 |
|      | VEDLEGG .....                                    | 20 |



## 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-, ungdoms- 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, samt sikre klubbstyrte prosesser innen spiller-, trener- og lederutvikling. Planen skal også 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 i den aktuelle aldersgruppen. Den skal understreke at det er viktig å samle klubben og jobbe i samme retning, samt bidra til å 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.
- Legge til rette for at jenter og gutter i bydelen har et godt tilbud om å spille for klubben fra de er 6 år.



## 2.0 ÅIF Håndballvisjon



## 3.0 Verdier og holdninger

Åssiden IF overordnet verdier:

- Samhold
- Trygghet
- Engasjement

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



### Spilleren:

- Møt i god tid og forberedt til trening og kamp med riktig treningsutstyr
- Møt opp på trening og kamp selv om du er skadet
- Vise respekt for laguttak og spillerbytter
- Vise respekt for medspillere, motspillere, ledere, trenere og dommere, på trening og i kamp
- Ta ansvar for å rydde garderobes og bane etter trening og kamp
- Etterleve trenerens bestemmelser og de «regler» som gjelder i trening og kamp
- Respektere klubbens lover og regler

## HÅNDBALLSPILLEREN

Skap begeistring, vis respekt, bidra til fair play og vis innsatsvilje i oppgavene du får både på og utenfor banen. Da kan vi sammen bidra til at flest mulig blir i håndballen lengst mulig.

1. Jeg bidrar til at alle på mitt lag trives og har det gøy.
2. Jeg ønsker å utvikle meg sammen med andre.
3. Jeg snakker godt om mine med- og motspillere.
4. Jeg respekterer at alle kan gjøre feil, både jeg og andre.
5. Jeg viser begeistring for egen og andres utvikling.
6. Jeg bidrar til at laget fremstår positivt gjennom språkbruk, oppførsel og musikk.
7. Jeg viser innsatsvilje og er inkluderende både på og utenfor banen.

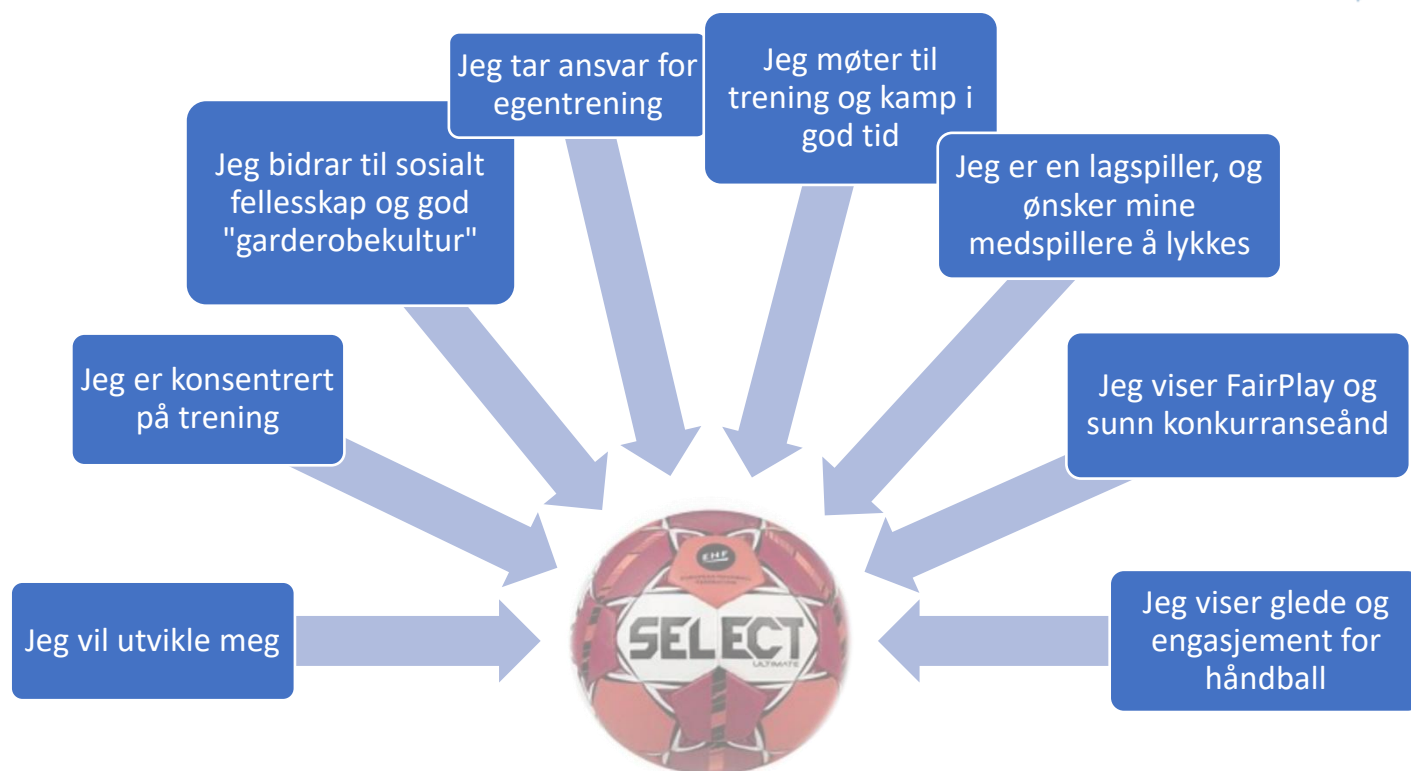
### Trenere og ledere:

- Vise god lagånd og Fair play
- Legge til rette for laget og spillerne, og vis engasjement
- Følg kamp- og 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
- Kommunikasjon med spillere og foreldre på en måte som gjør at alle involverte parter føler seg ivarettatt
- Respektere klubbens lover og regler



En del av  
**#VERDILØFTET**





#### 4.0 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 at 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 har vi fokus på følgende:

- **Relasjon** – treneren viser interesse, støtte og engasjement for spillerne, både på og utenfor banen, og i samspill med trenerteam og foreldregruppen.
- **Organisering og kontroll** – treneren er forberedt til trening og har verktøy for å kunne organisere en tilpasset og god treningsøkt.
- **Mestring** – utøverens mestringsopplevelse og utvikling skal være i fokus i all aktivitet. Prestasjoner skal verdsettes så selvtillit, motivasjon og trivsel blir ivaretatt.
- **Kommunikasjon** – treneren må kunne prate godt og lett med spillerne, både underveis i trening og kamp, samt før og etter. Tilbakemeldinger og samtaler skaper tillit og opplevd støtte.
- **Rollemodell** – treneren er rollemodell og forbilde for sine spillere. Hvordan man snakker til og om hverandre, samt oppførsel og handlinger, er sentralt og overførbart til spillerne. Klubbens verdier skal etterleves i møte med spillere, motstandere, dommere og foreldre.



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 legger til rette for et godt sosialt fellesskap på tvers av alderstrinn og grupper.

Trenerne har også en egen kontaktperson fra sportslig utvalg, basert på hvilke nivå de tilhører - barn eller ungdom.

- Klubben er tilgjengelig for å diskutere og hjelpe med faglig og sosiale utfordringer.
- Det legges opp til trenerforum for de ulike gruppene (barn og ungdom) som gir oppfølging og mulighet for erfaringsdeling mellom alderstrinn og lag.

Alle trenere plikter å kjenne til og etterleve sportsplan.

## HÅNDBALLTRENEREN

Skap begeistring, vis respekt, bidra til fair play og vis innsatsvilje i oppgavene du får både på og utenfor banen. Da kan vi sammen bidra til at flest mulig blir i håndballen lengst mulig.

1. Jeg er bevisst på min rolle og hvordan jeg fremstår - både på og utenfor banen.
2. Jeg viser respekt ved å hilse på og kommunisere med kampens aktører.
3. Jeg viser begeistring over alle spilleres utvikling og innsats.
4. Jeg skal være et forbilde for mine spillere og en ambassadør for Fair Play.
5. Jeg bidrar til å skape trygge rammer og gode relasjoner under trening og kamp.
6. Jeg ønsker å bidra til å utvikle hele mennesket – ikke bare håndballspilleren.
7. Jeg gjør en innsats for å skape tilhørighet i et mestringsmiljø.

#### 4.1 Trenerutvikling

Alle trenere vil få tilbud om trenerkurs i regi av NHF, som dekkes av klubb. Det gjennomføres samlinger og trenerforum for trenere og lagledere i barne -og ungdomsgruppene, hvor man møtes til å diskutere, drøfte og dele både utfordringer, oppturer, nedturer og gleder i håndballhverdagen.

Sportslig leder er nærmeste kontaktperson ved utfordringer i et lag. Alternativt er det barne - eller ungdomsleder i sportslig utvalg kontaktes.

Overordnet mål 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 til læring



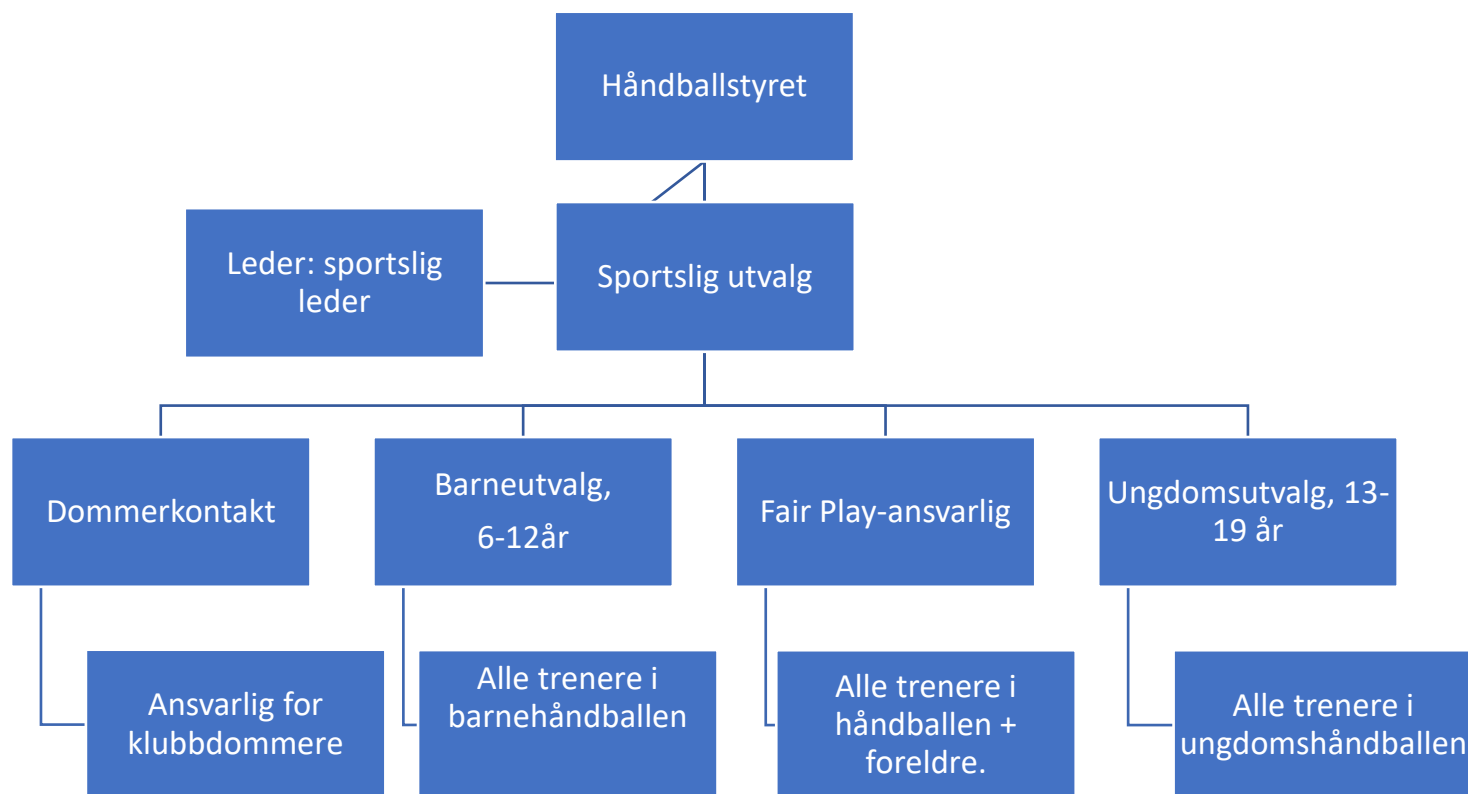
En del av

## #VERDILØFTET





## 5.0 Sportslig organisering Åssiden IF Håndball



### 5.1 Ansvarsområder sportslig utvalg

| <b>Sportslig utvalg</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Utvalget består av en representant fra hver av hovedgruppene i håndball, samt representant fra håndballstyret. Sportslig utvalg har ansvar for å utvikle og gjennomføre klubbens sportslige strategi, og skal arbeide for å sikre et godt og inkluderende tilbud til alle spillere på tvers av alder og ferdighetsnivå. |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Barneutvalg, 6-12 år</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Overordnet kontaktperson for gruppene i barnehåndballen</li><li>• Videreformidle utfordringer i egen undergruppe</li></ul>                                                                                                                          | <b>Ungdomsutvalg, 13-19 år</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Overordnet kontaktperson for gruppene i ungdomshåndballen</li><li>• Videreformidle utfordringer i egen undergruppe</li><li>• Bidra til rekruttering, løsninger og</li></ul> | <b>Fair Play ansvarlig</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Overordnet kontaktperson for lagene som omhandler Fair Play</li><li>• Overordnet kontaktperson for foreldregruppen ved Fair Play-saker</li></ul> | <b>Dommerkontakt</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ivareta og følge opp klubbens dommere</li><li>• Initiere til dommerkurs og rekruttering</li><li>• Overordnet kontaktperson for dommerutviklere</li></ul> |





|                                                                                                 |                               |                                                                                                                            |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Bidra i rekruttering og oppstart for nye kull</li> </ul> | for å beholde spillere og lag | <ul style="list-style-type: none"> <li>Være tilgjengelig og synlig i lagene for å snakke om og fremme Fair Play</li> </ul> |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## 6.0 Sportslig struktur av treningstilbud

Med treninger menes alle arrangerte treninger i regi av Åssiden IF hvor trenere/lagleder er ansvarlig.

| Alder    | Spilltilbud                 | Satsningstilbud | Ekstra klubbtilbud                                               |
|----------|-----------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------|
| Senior   | 3 treninger + kamper        |                 |                                                                  |
| 17-20 år | 3 treninger + kamper        | LERØY – 18 år   |                                                                  |
| 16 år    |                             | BRING – 16 år   |                                                                  |
| 15 år    |                             |                 |                                                                  |
| 14 år    |                             |                 |                                                                  |
| 13 år    |                             |                 | Målvaktstrening fra 13 år                                        |
| 12 år    | 2 treninger + kamper        |                 | Mulighet til hospitering fra 12 år. Avklares med sportslig leder |
| 11 år    |                             |                 |                                                                  |
| 10 år    | 1 trening + miniturneringer |                 |                                                                  |
| 9 år     |                             |                 |                                                                  |
| 8 år     |                             |                 |                                                                  |
| 7 år     |                             |                 |                                                                  |
| 6 år     |                             |                 |                                                                  |

### Sportslig tilbud i barne-ungdomshåndball:

- Det skal ikke trenes mindre enn hva tabellen tilsier. Dersom det skal trenes mer, skal dette avtales med sportslig leder.
- Det er lov å sette opp flere treninger og/eller arrangere ekstra treninger utenom det sportsplan tilsier, men ekstra treninger skal avklares med sportslig leder. Ekstra treningstilbud skal være et frivillig, og oppmøte skal ikke påvirke trenerens valg i ordinær trening og kamp.
- Alle årskull er en felles treningsgrupper. Og spillere skal tilhøre det årskullet alderen tilsier.
- Antall påmeldte lag er avhengig av antall spillere i spillergruppen og forutsetter minst to trenere.
- Det skal i stor grad legges opp til differensiering/nivådeling på trening, slik at utvikling skjer ut fra den enkeltes utgangspunkt i treningsgruppen (se s. 21 + 25).
- I barnehåndball (6-12 år) skal spillere spille på lag tilhørende egen årsklasse. Dersom enkelte årskull har få spillere, kan klubben (sportslig utvalg) bestemme å slå sammen årsklasser.
- Gutter og jenter i alderen 13-20 år/senior får tilbud om keepertrening en dag i uken.



- Spillere på juniorlag (16-20 år) kan bli tilbudt treninger og kamper med senior, på samme måte som hospitering.

## 7.0 Barnehåndball 6-12 år

Åssiden IF sine retningslinjer for barnehåndballen bygger på NIFs 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.

### Fokusområder:

- God barnehåndballaktivitet krever engasjement fra foreldre, og 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.
- Lær barna å vinne og tape uten fokus på resultat.
- Vis respekt for motstandere og dommere – spill på lag med dem og oppmuntre til en positiv kampopplevelse til begge lag.
- Vær nysgjerrig på å lære mer og bli bedre, for spillernes utvikling.
- Gi ros for gode prestasjoner, fremgang og forsøk.

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/>

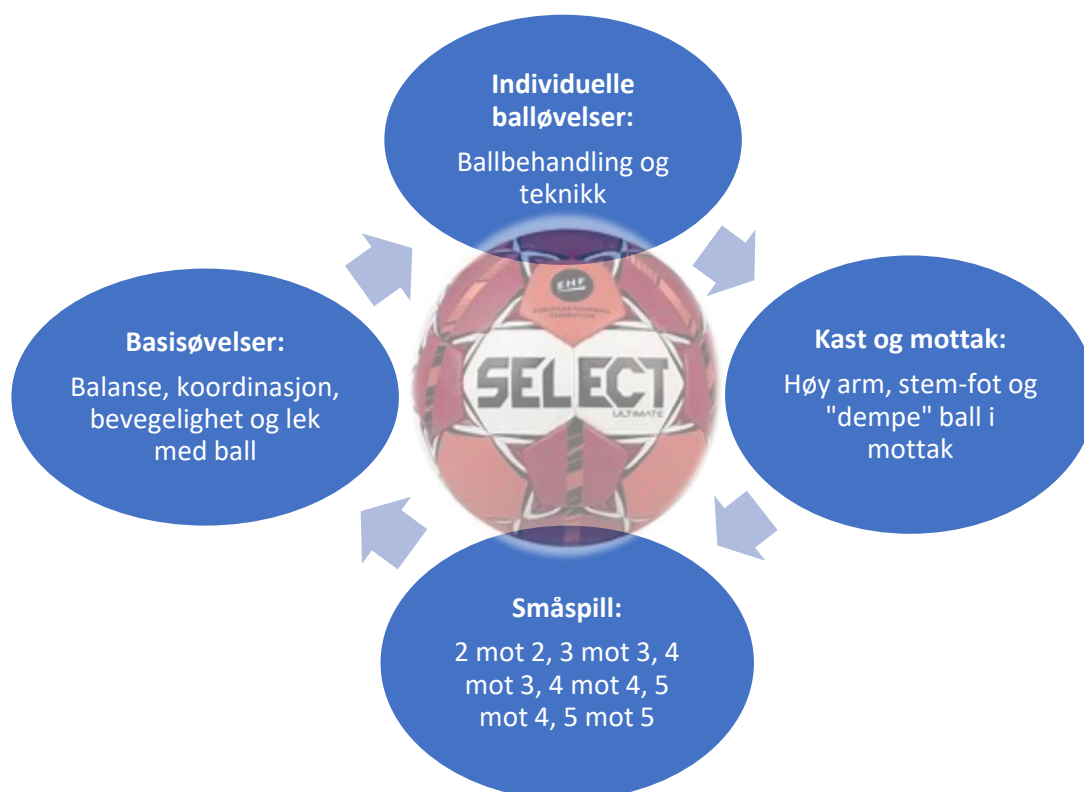
<https://www.handball.no/nyheter/2020/10/hvordan-forberede-en-treningsokt/>

- Lære å like trening
- Utvikle grunnleggende motoriske og fysiske forutsetninger
- Leker som øver grunnleggende teknikker
- Utvikle og ivareta barnas interesse for håndball
- Det skal gi tilnærmet lik spilletid til alle spillere, og det skal rulleres på spillerposisjoner
- Topping i barnehåndballen skal ikke forekomme.
- Det skal differensieres etter beste evne på trening.



- Innbytterne skal også ha det artig. Det skal heies og oppmuntres fra benken.
- Alle spillere og ledere takker hverandre for kampen etter kampslutt, også dommere.
- Vi følger nasjonale regler og retningslinjer.

Hver trener har ansvar for å sette seg inn i spilleregler for sitt årskull.



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

Norges Håndballforbund tilbyr stort utvalg i øvelser til treningsøkta:

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

### 7.1 Barnehåndball – spilletid og banestørrelse

| Barnehåndball 6-8 år                                | Barnehåndball 9-10 år                          | Aktivitetsserie 11 år<br>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<br>11 år – nedsunket tverrligger<br>12 år – ordinære mål |
| Ballstørrelse:<br>6-7 år 00 mykball<br>8 år 00 ball | Ballstørrelse:<br>9 år 00 ball<br>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                                                        |



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

## 8.0 Ungdomshåndball 13-19 år

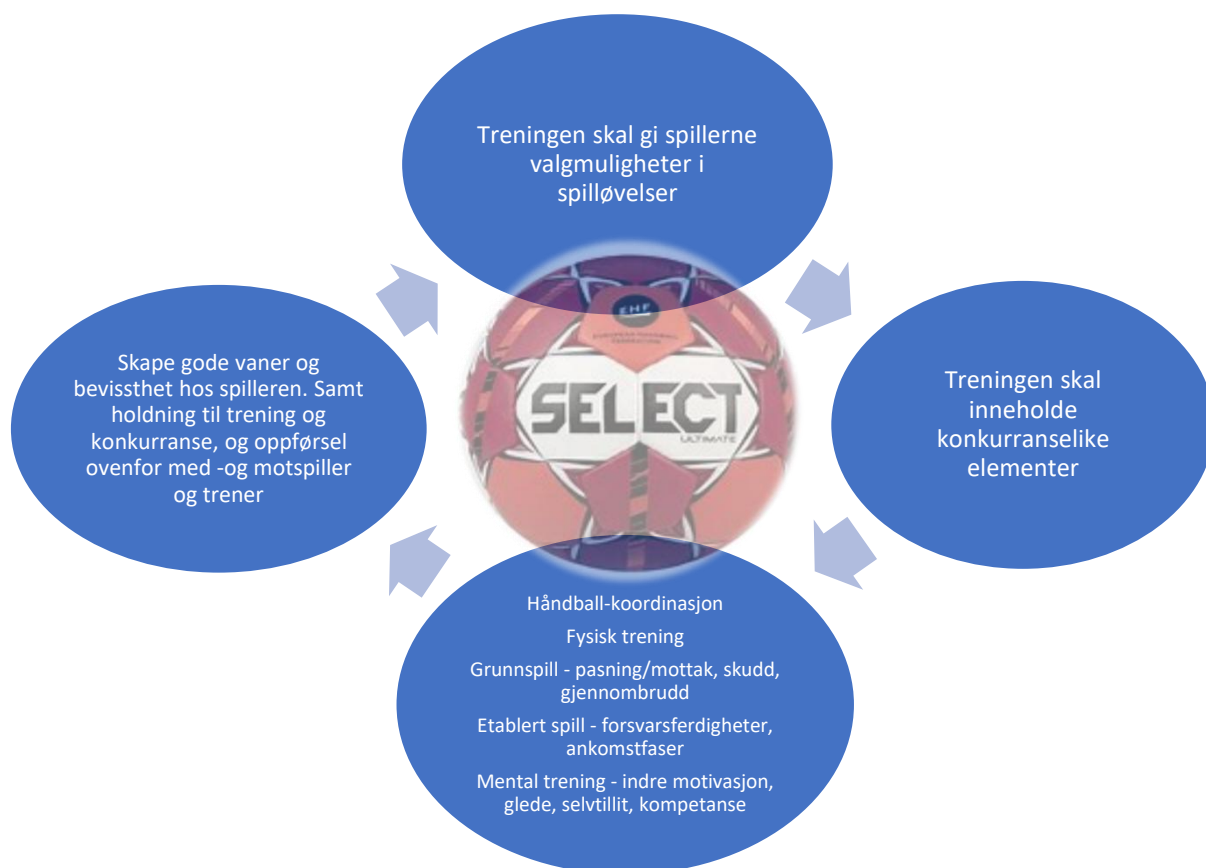
ÅIF håndball skal legge til rette for et godt ungdomshåndballmiljø, med klare fokusområder, målsetninger og holdninger som bidrar til utvikling av både håndballfaglig og sosiale ferdigheter.

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 både kort og lang sikt. Målet er å skape glede og motivasjon hos spillerne, slik at de utvikler seg til dyktige håndballspillere.

### Retningslinjer:

- Alle skal ha tilnærmet lik spilletid
- Treneren skal ha fokus på utvikling, prestasjon og trivsel for spillergruppen.
- Treningsoppmøte og innsats skal telle positivt i trenerens vurderinger.
- Det kan differensieres i spillergruppe under cuper (i samråd med sportslig utvalg og sportslig leder).
- Legge til rette for og skape mestring for alle spillere
- Lag skal spille på høyest mulig nivå i eget alderstrinn (A-serie), i tillegg til lag i nivåene under (B og/eller C) ut fra lagets forutsetninger.
- Spille i nasjonal serie for 16 år (BRING) og 18 år (Skarpnes) der det er mulig.
- Vi skal ha tilbud for de som ønsker trene og spille mye, og de som ønsker å trene og spille mindre
- Vi skal trene og utfordre alle spillere, uavhengig av ferdigheter og kvalifikasjoner, og samtidig være en samlet gruppe
- Utvikle god treningsstruktur og evne til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål, samt 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 situasjonslik trening, med fokus på valgmuligheter



### 8.1 Utviklingsplan i ungdomshåndball 13-19 år

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



|                                                                                                                                                         |                                                                              |                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                         |                                                                              | Som en del av oppvarming og ukentlig treningsarbeid.                                                                                                                                               |
| <b>Målvaktsteknikk:</b><br>Sideforflytning<br>Ulike teknikker for ulike skudd og posisjoner<br>Langpasninger – vurderingsevne<br>Hurtighet og fotarbeid | <b>Individuell trening:</b><br>Lese spill, bevegelser, motspill og mottrekk. | <b>Spenst og hurtighet:</b><br>13-16 år: Fokus på teknisk trening i spenst og hurtighet. Hoppe- og sprintøvelser.<br>17-20 år: Gradvis mer trening på kraftutvikling, f.eks. plyometriske øvelser. |

## 9.0 Seniorhåndball

Åssiden 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.

Spillerne skal lære å se sammenhengen mellom trening og utvikling av resultater.

### Retningslinjer:

- Utvikle egne spillere til eventuelle samarbeidsklubber på nasjonalt nivå og/eller elitenivå
- Legge til rette for og skape mestring for alle spillere
- Vi skal trene og utfordre alle spillere, uavhengig av ferdigheter og kvalifikasjoner
- Treneren skal ha fokus på utvikling, prestasjon og trivsel for spillergruppen
- Treningsoppmøte og innsats skal telle positivt i trenerens vurderinger
- Seniorsnivå vil være en prestasjonsarena hvor trenerteam står fritt til å disponere kamptroppen

## 9.1 Utviklingsplan i seniorhåndball

| TEKNISK TRENING                                                                                                                    | TAKTISK TRENING                                                                                                                                                                                              | FYSISK TRENING                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Angrepsteknikk:</b><br>Stort fokus på fysisk-teknisk trening, høy fart/tempo, kraft og presisjon i allerede innlærte teknikker. | <b>Posisjonsrelatert:</b><br>Bryte ned helheter og være bevisst hva dette krever i egen posisjon.<br>Lære og forstå små deler og avgjørelser i egen posisjon – hvordan lese og være i forkant av motspiller. | <b>Utholdenhet:</b><br>Systematisk utholdenhetstrening, lange og korte intervaller. Godt grunnlag.<br>Spesifisitetsprinsippet og periodisering. |
| <b>Forsvarsteknikk:</b><br>Duellstyrke og forsvarsfinter – individuelt.<br>Lese soner og angripende langs taktikk.                 | <b>Faserelatert: forsvar – kontring – angrep</b><br>I alle faser – lære å justere tempo, lese spillet og gjøre de rette valgene.                                                                             | <b>Styrke:</b><br>Fokus på tung og maksimal styrke.<br>Skadeforebyggende:                                                                       |



|                                                                                                                                     |                                                                              |                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bygge og videreutvikle erfaring.                                                                                                    | Kunne gjøre disse valgene med stort press i kroppen og høy puls.             | Trening og øvelser for prestasjonsfremming og skadeforebygging.                               |
| <b>Målvaktsteknikk:</b><br>Stort fokus på fysisk-teknisk trening, høy fart/tempo, kraft og presisjon i allerede innlærte teknikker. | <b>Individuell trening:</b><br>Lese spill, bevegelser, motspill og mottrekk. | <b>Spent og hurtighet:</b><br>Øvelser med høy og hurtig kraftutvikling. Plyometriske øvelser. |

## 10.0 Skadeforebyggende trening

Alle lag i Åssiden IF håndball skal drive skadeforebyggende trening.

God skadeforebyggende trening kan redusere risiko for skader med opptil 50%.

### 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 <a href="http://www.skadefri.no">www.skadefri.no</a> | Ungdomslagene skal utføre skadeforebyggende trening i forbindelse med både trening og kamp. Mer spesifikt enn hos barna. Øvelser for koordinasjon, dynamisk bevegelse og stabilitet ("plankeøvelser", hopp/hink, bruke strikk mv.) Bruk <a href="http://www.skadefri.no">www.skadefri.no</a><br>I økende grad drive tyngre styrketrening for store muskelgrupper.<br>NB: det er viktig at trenere, sammen med foreldre, hjelper til å styre treningsbelastningen til ungdommene.<br>Spesielt spillere som trener mye og spiller på flere lag (f.eks. Hospitering, regionslag mm.). For stor belastning over tid øker faren for skader og lengre avbrekk fra håndball (ref). | Lagene skal utføre skadeforebyggende oppvarming i forbindelse med både trening og kamp, som hos ungdom<br>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 gis mulighet å følge treninger (og eventuelt kamper) på et høyere nivå enn spilleren normalt tilhører.



Hospitering skal være et frivillig tilbud og utviklingsarena for spillere der det anses 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 gjennomføres i god dialog mellom hovedtrenerne og sportslig leder. Hovedtrener informerer sportslig leder om tanker og ønsker for gitte spillere og melder deretter aktuelle utøvere til hovedtrener på laget over. Gjennom dialog blir de enige om hvem og hvor mange spillere som skal bli tilbudt hospitering (3-5 spillere). Det skal også avklares hvilke treninger hospiteringen gjelder for, og i hvilken periode.

Etter avtalte retningslinjer mellom de to hovedtrenerne skal spiller (hospitant) og foreldre/foresatte involveres. Hospitanten bestemmer selv om tilbudet tas imot, og foreldre/foresatte til spillere under 18 år skal hele tiden være godt informert. Spilleren kan endre sin mening om hospitering i løpet av en sesong.

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 seriespill.

#### **Grunnlag for hospitering:**

- Spilleren viser ekstra ferdigheter og utvikling for sitt aldersnivå
- Spilleren viser treningsvilje og har et godt og stabilt treningsoppmøte
- Spilleren må være fysisk rustet til å møte trening (og kamp) på et høyere nivå
- Valget skal være godt gjennomtenkt av hovedtrenerne, med enighet om hvordan spillerens totale treningsmengde ivaretas.

Etter endt hospiteringsperiode, og/eller underveis skal videre utvikling vurderes. Dette gjøres i dialog mellom hovedtrenerne, samt involvere spiller og foreldre/foresatte.

For at hospitering skal fungere optimalt, både for spillere og trenere, kreves godt samarbeid, god planlegging og tydelig kommunikasjon. En vellykket hospiteringsordning forutsetter håndballfaglig samkjøring mellom hovedtrenerne på de aktuelle alderstrinnene.

## **12.0 Differensiering og nivådeling**

**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 treningsgruppen og tilpasse treningen til den enkelte spiller, for å gi utøveren utfordringer og mestring ut fra eget ferdighetsnivå. Også kalt nivådeling.

I ÅIF mener vi at det bør tilrettelegges for nivådeling i trening, slik at hver spiller får utfolde seg i sitt eget mestringstilgjør. Samtidig skal vi gi et godt, attraktivt og morsomt tilbud til alle spillere, uavhengig av håndballtekniske ferdigheter.

#### **Nivådeling i trening:**





- Nivådeling i trening handler om å organisere treningen ut ifra spillerens behov, ferdigheter og erfaringer.
- Ved nivådeling tar man utgangspunkt i den enkeltes styrker og/eller svakheter, og organiserer treningen på en hensiktsmessig måte – både for spilleren og lagets utvikling.
- Nivådeling kan gjøres på mange ulike måter, for eksempel:
  - Sosial deling – hensiktsmessig ved individuell teknisk trening, hvor spilleren utfører øvelsen alene.
  - Stasjonstrening og samspill – slik at spillerne får øvd spill og motspill med samme ferdighetsnivå.
  - Spill i trening – her finnes to ulike måter å nivådele på:
    - plassering på utviklingslinjen
    - jevne lag.

#### **Nivådeling i kamp:**

**Barn:** Det skal meldes på nivåmessig jevne 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. Det er viktig å presisere at dette skal være enkelttilfeller og fungere 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 fordeles på det laget hvor de har best mulighet til å oppnå flest mulig ballberøringer i en kamp. Det skal være tilnærmet lik spilletid og kamptilbud for alle spillere.

### **13.0 Rekruttering av spillere og frivillige**

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

#### **1. Rekruttering av spillere:**

Det er alltid rom for nye spillere i Åssiden IF håndball. Vi tar imot nye spillere i alle aldersgrupper, uavhengig av erfaring med håndball.

For de årskullene som starter i 1.klasse på høsten, går vi bredt ut på våren med informasjon om vårt håndballtilbud. I tillegg sendes det ut ny informasjon om oppstart ved skolestart.

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

Ved oppstart og gjennom treningsåret har treneren dialog med foreldrene til spillerne. I møte med barn og foreldre er det viktig for oss å avdekke eventuelle språklig eller kulturelle utfordringer, slik at vi kan tilpasse og legge best mulig til rette.



Alle spillere utøvere i ÅIF skal ha mulighet til å delta i aktivitet. Derfor har vi gode økonomirutiner og et eget solidaritetsfond for klubbens medlemmer.

## **2. Rekruttering av trener, lagledere og andre frivillige til treningsgruppene**

Håndballen i ÅIF er basert på frivillig innsats fra foreldre og eventuelt andre bidragsytere. Når barn blir med i håndballgruppen i ÅIF er det derfor viktig at foreldre/foresatte forstår betydningen av å bidra – både til eget lag og til grupper/klubben som helhet.

Trener- og laglederoppgaver i barnehåndballen er basert på frivillig innsats. Fra 6-årsalder kreves det ikke stor håndballfaglig kompetanse, men at det er et ønske om å tilegne seg kunnskap og delta på kurs som klubben tilbyr. Etter hvert som spillerne blir eldre, vil kravet til håndballdaglig kompetanse øke.

Fra junior- og seniorlag skal hovedtrener ha sterkt faglig håndballkompetanse (minimum NHF Trener 2).

## **3. Rekruttering av trenere og lagledere foregår på følgende måter:**

- Rekruttere internt i foreldregruppen
- Klubben legger til rette for trenerutdanning og kurs
- Klubben følger tett opp ved oppstart, frem til et trenerteam på plass
- Klubben er tilgjengelig for faglig og sosiale støtte
- Det legges til rette trenerforum (barn og ungdom), som fremmer oppfølging, erfarings og samarbeid på tvers av lag og alderstrinn

## **14.0 Foreldre og foresatte**

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

Siden klubben i all hovedsak er drevet av frivillighet, er vi avhengige av at foreldre stiller opp. Dette gjelder alt fra trenere og lagledere, til dugnadsarbeid og støttespillere under kamp.

Foreldre og foresatte har en viktig rolle i å bidra til og oppmuntre til trivsel, fellesskap og fair play i håndballmiljøet. Et godt foreldremiljø skaper gode forutsetninger for utøvere.



#### Ta ansvar og tenk over følgende:

- Din interesse og oppfølging betyr mye for barna – vær til stede
- Likeverd, aksept og inkludering gjelder for alle i håndballmiljøet
- Respekter trenerens ledelse under kamp – ikke kritiser avgjørelsene, men vær nysgjerrig
- Dommere gjør sitt beste og avgjørende for at kan spille kamp – det er lov å være uenig, men ikke kritiser jobben de gjør
- Resultatet er ikke alt – den enkeltes spillerens mestring har like stor betydning
- Gi oppmuntring til alle spillerne – ikke bare de du kjenner
- Stimuler til deltakelse, uten press

**HÅNDBALLFORELDRE**

Skap begeistring, vis respekt, bidra til fair play og vis innsatsvilje i oppgavene du får både på og utenfor banen. Da kan vi sammen bidra til at flest mulig blir i håndballen lengst mulig.

1. Jeg har ansvar for kampmiljøet.
2. Jeg viser begeistring og heier på alle spillere i med- og motgang.
3. Jeg er støttende på kamp og trening.
4. Jeg respekterer trenerens kampledelse.
5. Jeg respekterer dommerens avgjørelse.
6. Jeg viser begeistring for klubbens arbeid.
7. Husk at det er barna som spiller – ikke du!

#### 15.0 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 14 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:



En del av  
**#VERDILØFTET**





- 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.

## 16.0 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:**

Trygghet – Samhold – Engasjement



- 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

#### VEDLEGG

Nyttige lenker:

[Strategiplan | handball.no](https://handball.no/strategiplan)

[Barneidrett \(idrettsforbundet.no\)](https://idrettsforbundet.no/barneidrett)

[Trener \(idrettsforbundet.no\)](https://idrettsforbundet.no/trener)

[Utviklingstrappa](https://idrettsforbundet.no/utviklingstrappa) (Norges Håndballforbund)