



SPORTSPLAN HÅNDBALL LERVIK IF

Dato	Oppdatert av	Kommentar
15.03.2016	Espen Begby	Første utkast
16.03.2016	Håvard Magnussen	Redigert format / layout
08.05.2016	Håvard Magnussen	Oppdatert etter innspill
01.06.2023	Svein Kristiansen	Ny versjon for BIG
01.08.2025	Line Halvorsrød og Lucas Eskeland-Moe	Ny versjon for Håndball ungdom/senior

Innholdsfortegnelse

Håndballstyret har utarbeidet en sportsplan for alle lagene i ungdoms avdelingen (J/G 13 – senior)

Innhold:

1. Innledning
2. Verdier & mål
3. Fair Play, Sunn Idrett & Bærekraft
4. Retningslinjer for lag & trening
5. Retningslinjer for kamper & cuper
6. Retningslinjer for sosiale tiltak
7. Utviklingstrappen for Lervik IF
 - Taktiske, tekniske & fysiske ferdigheter
8. Relasjoner, mental trening, sunn idrett, skadeforebyggende & forventninger til trenere
9. Retningslinjer for hospitering





1. Innledning

Sportsplanen (SP) for Lervik IF håndball danner grunnlaget både for våre sportslige aktiviteter men også for hvordan vi opptrer som klubb, ledere, trenere, foreldre og spillere i alle settinger der vi representerer Lervik IF gjennom idretten.

SP gir oss et grunnleggende rammeverk og verktøy som vi forventer at våre spillere, trenere, ledere og foreldre forholder seg lojale til.

SP er ikke et sett med regler eller lover men er ment som et felles styringsdokument der alle involverte i håndballen kan finne den informasjonen man søker. Ingen planer er perfekte og vi i håndballstyret ønsker alle innspill og endringer velkommen.

Håndballstyret 2025

Lervik IF - Mestring for alle

2. Verdier & Mål

Lervik IF skal bygge all sin aktivitet på det verdigrunnlag som til enhver tid er utarbeidet av klubbens medlemmer og vedlikeholdt av de som til enhver tid er valgt til styreverv eller andre administrative eller sportslige oppgaver i klubben.

Vår visjon er «Mestring for alle» og med det så mener vi for alle, ikke bare våre spillere men også våre dommere, trenere, ledere og andre engasjerte i klubben. Våre målsetninger i denne sportsplanen er følgende:

- Vi ønsker individuell mestring for alle, barn og voksne
- Vi skal tilrettelegge for multiidrettsbarn
- Vi vil bevare så mange som mulig så lenge som mulig
- Vi vil at våre medlemmer skal gjøre og spille hverandre gode
- Vi har respekt for hverandre, for klubben og nærmiljøet
- Vi setter ballen i sentrum men oppfordrer til allsidighet
- Vi oppfordrer til inkluderende grupper, på tvers av kjønn, alder og på tvers av idretter
- Vi ønsker å bidra, støtte og profilere våre aktive lokalmiljøer
- Sette fokus på NHF sine verdier: innsatsvilje, respekt, begeistring og fairplay

Lervik IF - Mestring for alle





3. Fair Play, Sunn Idrett & Bærekraft

Fair Play

- Lervik IF forholder seg til NIF og NHF sine regelverk for fair play
- Lervik IF har en dedikert fair play vert til alle våre hjemmekamper til å guide spillere, dommere og trenere/ foreldre ved behov
- Lervik IF forventer at alle involverte i våre arrangement vet om FP plakaten
- Lervik IF ønsker å fremme #verdiløftet for å få fram håndballens verdier:
 - Begeistring, innsatsvilje, respekt og fair play

Sunn Idrett

- Lervik IF ønsker å fremme en aktiv og sunn klubb
- Lervik IF ønsker å være et sted fritt for rusmidler der vi representere klubb
- Lervik IF ønsker å promotere sunne valg både rundt interne arrangement og i våre kiosker på kamper og turneringer
- Lervik IF anbefaler at det skal være nulltoleranse for energidrikk for alle lag under 16. Her bør trenere gå foran som gode eksempler og unngå energidrikk når de representerer Lervik IF
- Lervik IF har nulltoleranse for rusmidler, og vi ønsker derfor at alle trenere i ungdomsavdelingen setter seg inn i «ren utøver»

Bærekraft

- Lervik IF ønsker å være sitt ansvar bevisst hva gjelder bærekraft i idretten først og fremst rundt sine egne aktiviteter og anlegg i nærmiljøet men også i møte med andre klubber på kamper eller turneringer

4. Retningslinjer for organisering av lag og trening

HVEM	TILTAK OG STRATEGIER
Spillere	Våre spillere eier laget sitt og har medbestemmelse sammen med trenere / ledere. Våre spillere blir oppmuntret til å drive flere idretter, alltid sette laget først, respektere tider og beskjeder og vise hensyn til hverandre, klubben og vårt nærmiljø. Spillere skal rustes til å forstå betydningen av fair play, verdien av lag og visjonen «mestring for alle»
Trenere	Våre trenere har som minimumskompetanse gjennomført Trenerattesten for både barn, ungdom og eventuelt senior. I tillegg ønsker håndballstyret at minimum en trener pr lag har trener 1 som minimumskompetanse før man har et lag i ungdomsavdelingen. Vi håper også flere trener tar trener 2 for å tilegne seg kompetansen som trengs for å utvikle og ivareta våre spillere. Ta kontakt for mer informasjon
Foreldre	Våre foreldre er engasjerte fra et tidlig startpunkt. En sterk foreldre gruppe er helt avgjørende for fremtiden til kullet/ laget. Klubben engasjerer foreldrene i økonomi, sosiale tiltak, miljøarbeid, dugnader, sponsorer og andre utenomsportslig oppgaver. Spond er vår felles kommunikasjonsplattform internt i klubben.



5. Retningslinjer for kamper og cuper

13-15 år	TILTAK OG STRATEGIER
Lagspåmelding	Skal meldes på i: - Regionserie - Temaserie (12-14) - SPU/ spillerutvikling - Regionscup - Minimum 2 cuper (Fredrikstad cup og Lervik felles turnering)
Nivå og antall lag	Tenk gjennom før lagspåmelding: - Antall spillere (se NHF sine anbefalinger om spillere pr lag) - Oppmøte/ innsats - Spillerne sine ønsker, mål og ambisjoner - Nivåforskjeller innad i laget - Hospiteringsmuligheter - Fleridretts utøvere (totalbelastning)
Kommunikasjon	Tydelig kommunikasjon med spillere og foresatte om: - Nivåinndeling - Mestring og utvikling - Oppmøte og innsats - Spilletid (kan differensieres basert på treningsoppmøte holdninger, fysiske forutsetninger, utvikling, totalbelastning)



5. Retningslinjer for kamper og cuper

16-18 år	TILTAK OG STRATEGIER
Lagspåmelding	Lag skal meldes på i: - Regionserie - Regionscup (J/G 16) - Eventuelt Bring/Lerøy - Oppfordrer til minimum 2 cuper
Kommunikasjon	Tydelig kommunikasjon med spillere og foresatte om: - Nivåinndeling - Oppmøte og innsats - Utvikling - Spilletid (kan variere basert på oppmøte, innsats, ferdigheter, utvikling, mål og fysiske forutsetninger)
Bring	Hvis det er aktuelt kan lag melde seg på til Bring/ Lerøy kvalik, men det skal vurderes sammen med trenerkoordinator, håndballstyret og hovedstyret.



5. Retningslinjer for kamper og cuper

Junior/ senior	Tiltak og strategier
Lagspåmelding	Lag skal meldes på i: - Regionserie - Regionscup - Eventuelt NM - Minimum 1 cup eller lignende sosialt arrangement
Kommunikasjon	Tydelig kommunikasjon med spillere om: - Nivåinndeling - Oppmøte og innsats - Utvikling - Spilletid (kan variere basert på oppmøte, innsats ferdigheter, utvikling, mål og fysiske forutsetninger)
NM	Det kan i visse tilfeller være aktuelt å vurdere påmelding til NM senior eller NM J/G 20, men det skal vurderes sammen med trenerkoordinator, håndballstyret og eventuelt hovedstyret.



6. Retningslinjer for sosiale tiltak

HVEM	TILTAK OG STRATEGIER
Spillere	Det er ønskelig at hvert lag arrangerer minst 3 sosiale tiltak for spillere pr år i tillegg til våre felles sosiale tiltak i klubbregi. Eksempler på dette kan være kveldsmat etter trening, klubbkamper i nærmiljø, landskamper, overnattinger, andre idrettsaktiviteter som ski, skøyter, svømming, bowling eller lokalt miljø og inklusjonsarbeid. Dette bør være noe lagledere og foreldre har ansvar for
Trenere	Det er ønskelig at trenere arrangerer minst 1 sosialt tiltak i løpet av en idrettssesong (håndball / fotball) der kun trenere / ledere er involvert. Vi tror at ved å bli bedre kjent med hverandre også utenfor rammene i klubben vil dette kunne medføre bedre og sterkere relasjoner de voksne imellom og dermed bidra til bedre relasjoner mellom barna både på og utenfor banen i det lange løp.
Foreldre	Det er også ønskelig at de ulike foreldregruppene arrangerer minst 1 sosialt tiltak for foreldregruppa i løpet av en idrettssesong. Sterke og engasjerte foreldregrupper er fundamentalt viktig for at vi skal nå våre målsettinger om fleste mulig lengst mulig og mestring for alle.



7. Utviklingstrapp for Lervik IF Håndball

	13-15 år	16-18 år	Junior-Senior
Hovedstrategier	Utvikle evne til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål	Lære og forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser	Videreutvikle evner og se sammenheng mellom forberedelser og utvikling av resultater
Organisering			
Håndballøkter	2-3	2-4	2-4
Treningstimer (Håndball)	3-5	5-7	5-7
Sum pr år (timer)	150-250	150-400	200-400
Inkl konkurranse (timer)	200-350	250-460	250-460
Taktisk Trening (For mer informasjon se NHF's utviklingstrapp)			
Spill og taktiske ferdigheter	Småspill og valgtrening av ulike varianter er viktig for å kunne utvikle forståelse, samarbeid og relasjonelle ferdigheter. Taktiske ferdigheter vi ønsker å utvikle: - Utvikle pådrag og overgangspill - Introdusere krysningsspill - Videreutvikle forsvar med ulike presshøyder - Duellspill - Valgferdigheter	Småspill og valgtrening fortsetter å være et av fokus områdene, og en fin måte å utvikle taktiske ferdigheter og spill forståelse. Ulike taktiske ferdigheter og egenskaper som utøverne har tilegna seg må videreutvikles. Spillerne bør ha et bredere register av ulike spill/ motspill for å bedre løse ulike kampsituasjoner.	Valgspill og småspill fortsetter å være en fin måte å utvikle taktiske ferdigheter. Det bør være fokus på å kunne gjenkjenne og gjenskape ulike kampsituasjoner i ulike faser av spillet. Spillerne bør ha en dypere spillforståelse av spill/ motspill og oppbyggingen av angrep/ forsvarsspill
Konkurransformat	7v7 Håndball (2x20/ 2x25)	7v7 Håndball (2x25)	7v7 Håndball (2x25/ 2x30)

Tekniske Ferdigheter (Hentet fra NHF's utviklingstrapp)

	13-15 år	16-18 år	20/ senior
Angrepstrening	Spillerne bør kunne: - Variasjon av skudd - Variasjon av finter - Alle pasningsformene - Ballbehandling med press - Valgferdigheter - Posisjonsbestemt teknikk - Kunnskap om ulike posisjoner	Spillerne bør kunne: - Utvikle posisjonsbestemt spisskompetanse - Utvikle og beherske angrepsferdigheter med større fart, kraft og presisjon - Anvende ulike angreps ferdigheter ut ifra kampsituasjon	Spillerne bør kunne: - Utvikle og bruke en større variasjon av ulike angrepsferdigheter - Øke fart, kraft og ikke minst presisjon i ulike angrepssituasjoner - Videreutvikle ulike posisjonsbestemte spisskompetanser - Kunne variere i bruken av ulike angrepsferdigheter ut ifra situasjon
Forsvarstrening	Spillerne bør kunne: - Snapp - Blokk - Forflytning/ ballorientert - Skråstilling - Ulike forsvarsformasjoner (Kunne variere mellom ut og nedgruppert forsvar) - Posisjonsbestemte roller og oppgaver - Kommunisere i forsvars arbeidet	Spillerne bør kunne: - Utvikle samhandling i forsvar - Posisjonsbestemte roller og arbeidsoppgaver i større grad i ulike forsvars formasjoner - Kunne gjøre tilpasninger og løse ulike kampsituasjoner og angrepsspill	Spillerne bør kunne: - Gjenkjenne og løse ulike kampsituasjoner i større grad - Utvikle spilleforståelse i forsvarsspillet - I større grad kommunisere i forsvarsarbeidet for å løse ulike situasjoner som oppstår i kamp
Målvakt	Mv bør kunne: - Grunnstilling - Posisjonering - Forflytning - Reaksjons evne - Utfall/opptrekk - Igangsetting - Bevegelighet - Introdusere rette og vridde skudd - Introdusere «lesing av skuddarm» - Introdusere «invitere/ lukke»	Mv bør kunne: - Anvende og utvikle ulike målvakts strategier som invitere og lukke - Kunne lese skudd ut ifra skuddarm, innhopp og forsvar - Mer eksplosive utfall - Vurdere ulike igangsettinger	Mv bør kunne: - Utvikle innlærte teknikker og strategier et steg videre og bruke rette teknikker til riktig tid - Kunne justere forsvaret ut ifra egne sterke sider - Raskere valg og lengre, mer presise pasninger

Fysisk Trening (Inspirasjon hentet fra NHF's utviklingstrapp og Olympiatoppen)

	13-15 år	16-18 år	Junior -Senior
Motorikk & koordinasjon	Spillerne bør videreutvikle: - Øye-hånd/Øye-fot koordinasjon - Balanse, rytme og tilpasset kraftinnsats - Romorientering - Spillerne bør trene koordinasjon gjennom håndballspesifikke øvelser - Trener bør være bevisst på biologisk utvikling og forskjeller mellom kjønn	- Bruk håndballspesifikke øvelser - Fokus på koordinativ trening som fremmer teknikk, ballkontroll, balanse, landinger og ballbehandling med og uten press - Trener må fortsatt være bevisst på biologisk utvikling og forskjeller mellom spillere	- Videreutvikle koordinative ferdigheter gjennom teknisk trening - Fokus på øye-hånd, balanse og tilpasset kraftinnsats - Knytte koordinative ferdigheter til håndballspesifikke ferdigheter som fallteknikk, kontroll over skuddarm og ballbehandling med og uten press osv.
Utholdenhet	- Ungdommer bør lære ulike former for utholdenhetstrening, spesielt håndballspesifikk med ball - Fokus på aerob trening og variasjon - Fremme utholdenhetstrening og hvorfor dette er viktig i håndball - Fokus på håndballspesifikke intervaller	- Bruk ulike former for utholdenhets trening og ha variasjon - Bør bygges et grunnlag for å prestere og da er utholdenhet sentralt - Dette bør vedlikeholdes gjennom sesongen for å få en progresjon hos spillerne	- Treningene bør inneholde stort volum av mye løp, spesifikke bevegelses mønstre og dueller med høy intensitet - Vedlikeholde og videreutvikle utholdenheten for å gi spillerne muligheten til å prestere best mulig
Styrke	- Viktig å fremme styrketrening - Bruk egen kroppsvekt, strikk, medisnball vekter med veiledning av trener - Belastning må justeres basert på individuelle forskjeller - Styrke bør implementeres fast inn i treningshverdagen	- Ekstremt viktig for å holde spillere skadefrie - Bør bygges et grunnlag for å prestere og takle belastningen gjennom en sesong - Prestasjons fremmende styrke bør derfor være noe spillerne trener fast	- Spillerne bør ha faste rutiner for prestasjonsfremmende styrketrening - Skal være et grunnlag for å takle trenings/totalbelastningen - Viktig å trene styrke rundt utsatte ledd - Knær, ankler og skuldre
Spenst og hurtighet	- Gjennom vanlige håndball bevegelser vil spenst og hurtighet forbedres - Tren spenst og hurtighet gjennom håndballspesifikke øvelser - Fokus på hopp med både et og to bein, samt temposkifter og retningsendringer	- Styrke vil automatisk føre til progresjon i spenst og hurtighet - Bruk gjerne øvelser under oppvarming, i trapp og/eller plyometriske øvelser for å forbedre spenst og hurtighet	- Ved eksplosiv trening vil både spenst og hurtighet videreutvikles - Muligheter for å drive med mer spesifikk trening gjennom eksplosiv styrke, korte lange intervaller og plyometriske trening

Annet (felles på tvers av idretter støttet av fair play, NIF og Lervik IFs verdier og visjoner)

Relasjoner	Mental trening	Sunn idrett	Skadeforebyggende
Vi ønsker fokus på: - Samspill og relasjonell trening - Felleskap - Glede, mestring og inkludering - Respekt og Fair Play ovenfor medspillere, dommere og motstandere - Glede over andres fremgang - Eierskap over egen trening og kamp	Vi ønsker fokus på: - Trivsel og trygghet - Ansvar for egen trening/ læring - Indre motivasjon og selvtillit - Stressmestring - Håndtering av prestasjonsangst - Konsentrasjon og fokus - Visualisering og indre dialog - Treningsforberedelser - Målsetting - Spenningsregulering	Vi ønsker fokus på: - At spillerne får en forståelse av hva sunn idrett er og hva som er god idrettsernæring - At spillerne får gode kostholds vaner og tar sunne valg - At spillerne tilegner seg kunnskap om å planlegge egne måltider og ser sammenheng mellom kosthold og prestasjon - At trenere, foreldre og spillere styrer trenings og totalbelastning, samt setter av nok til søvn og restitusjon - Ren utøver	Vi ønsker fokus på: - Systematisk og jevnlig skadeforebyggende trening - Systematisk og jevnlig styrke trening - At spillerne forstår viktigheten av skadeforebyggende og prestasjonsfremmende trening - Allsidig og variert trening - Trenings og totalbelastning - Restitusjon og godt kosthold - Tilrettelagt trening mtp belastning og skader

Forventninger til trenere

Håndballstyret og Lervik IF forventer:

- Trenerattesten ungdom - Delta på trener og lagleder møter i klubben - Temaserie workshops (12-14) - Trener 1 som minimumskompetanse - Vi oppfordrer og ønsker at trenere for ungdomslag skal ta trener 2 - Engasjerte og interesserte trenere - At trenere setter seg inn i NHF's ressurs sider	- At trenere setter seg inn i Lervik IF sine visjoner, verdier og mål - At trenere tar seg tid til årlige foreldre og spillermøter - Fokus på målvakter og systematisk målvakts trening - Utviklings og mestringsorienterte trenere - Sette seg inn i SPU, temaserie, regions cup og nivåinndeling	- At trenerne utvikle spillerne sine uavhengig av nivå - At vi alltid representerer Lervik og stiller i treningstøy - At trenerne kommer forberedt til treninger og kamper, samt legger langsiktige planer for lagene sine - Vi ønsker et godt samarbeid mellom trenere på tvers av kjønn og kull
---	--	--

8. Retningslinjer for hospitering

	TILTAK OG STRATEGIER
Hvem	Alle spillere i Lervik kan få muligheten til å hospitere. • I treningshverdagen kan det være store fordeler med hospitering både opp og ned. • I kampsituasjoner skal det kun hospiteres opp, med mindre en spiller ikke har spilltilbud i egen årsklasse eller den rett over. (Finnes unntak)
Hvorfor	Den viktigste årsaken til hospitering er for at de som ligger langt fremme skal få muligheten til å mestre på i utgangspunktet et høyere nivå. Hospitering er ikke et verktøy for å skape bedre lag eller for å oppnå enkelte gode resultater på kort sikt. Hospitering skal ikke gå utover eget lag. Hospitering skal være en utviklingsarena, uansett om det hospiteres opp eller ned.
Hvordan	Trenere for de aktuelle årskullene blir enige om en hospiteringsplan, for hvem og hvordan. Etter det informeres trenerkoordinator og planen iverksettes i etterkant. I en hospiteringsperiode skal det tas hensyn til spillerens totalbelastning.



Dokumenter/vedlegg

- Verdiløftet
 - [DOMMER SHORT \(handball.no\)](#)
 - [FORELDRE SHORT \(handball.no\)](#)
 - [SPILLER SHORT \(handball.no\)](#)
 - [TRENER SHORT \(handball.no\)](#)
- Årshjul
 - <https://aarshjulet.nif.no/arshjul?w=uca73735ee>
- Fair Play dokumenter
 - [Fair Play Hjemmekamper](#)

- Lagleder dokument
Her

Treningstider 2025/26



Mandag			Tirsdag			Onsdag			Torsdag					Fredag			
GH 1	GH 2	GH Gym	GH 1	GH 2	GH Gym	GH 1+2	GH Gym	Manstad	Kongsten A	GH 1	GH 2	GH Gym	Manstad	Kongsten A	GH 1	GH 2	GH Gym
1430																	
1500												G12					
1530										G12	J11	G12					
1600	G10/11	G10/11		J11	J12	J10		G8		G12	J11	J12/13			J14	J13	
1630	G10/11	G10/11	J8	J11	J12	J10		G8		J12	J13	J11			J14	J13	G13/G14
1700	G12	J8	G10/11	J12	J12	J11		G9	JG4	J12	J13	J9/10	JG5		G13/G14	G13/G14	J13/14
1730	G12	J8		G10/11	G10/11	G8		G9	JG4			J9/10	G13/G14	JG5	G13/G14	G13/G14	
1800	G12	G12	G13/G14	G10/11	G9	G8		J8	JG6			G14	G13/G14	J9/10	JG7		G13/G14
1830	G13/G14	G13/G14		G8	G9	G10/11		J8	JG6	J15	G13/G14	G13/G14	J14	JG7			
1900	G13/G14	G13/G14	J15	J13	J14	G9		J9		J15	J14	J15					
1930	J15	J15		J13	J14			J9		J20	J14	J15					
2000	J15	J15		J13	J14				J20	J15	J15	J20					
2030				Senior D	Senior D					J20	J20			Senior D			
2100				Senior D	Senior D					J20	J20			Senior D			
2130				Senior D	Senior D					J20?	J20?			Senior D			