

Sportsplan Haslum Håndball



Haslum Håndball sin visjon med sportsplanen er:

Haslum Håndball skal legge til rette for at alle barn og unge i lokalmiljøet får oppleve idrettsglede, utvikle ferdighetene sine og trives i et trygt og inkluderende håndballmiljø – uansett ambisjonsnivå.

Visjonen er at *alt er mulig* i Haslum Håndball – for alle!

FLEST MULIG – BEST MULIG - LENGST MULIG

Sportsplanen skal sikre at:

- Håndballen er gøy og inkluderende for alle
- Spillere holder seg friske og får utvikle seg i sitt eget tempo
- Klubben rekrutterer flere, beholder flere lenger, og gir mulighet for å utvikle seg til toppnivå
- Verdier som begeistring, innsatsvilje og respekt preger alt vi gjør
- Haslum Håndball tar samfunnsansvar og bidrar til et sterkt og positivt nærmiljø

Innhold:

Sportsplanen til Haslum Håndball beskriver klubbens felles retning, verdier og retningslinjer for hvordan vi skal utvikle spillere, trenere og miljøet vårt – fra barnehåndball til juniornivå.

Planen består av åtte hovedkapitler:

1. **Verdier** – våre grunnleggende prinsipper og holdninger
2. **Spilleregler** – forventninger til spillere, trenere og støtteapparat
3. **Spillerutviklingsmodellen** – hvordan vi legger til rette for utvikling gjennom hele håndballreisen
4. **Generelle retningslinjer for trening og kamp** – felles rammer for belastning, spilletid og treningskvalitet
5. **Barnehåndball (6–12 år)** – lek, allsidighet og trygg utvikling
6. **Ungdomshåndball (13–15 år)** – mestring, fellesskap og individuell utvikling
7. **Juniorhåndball / Rekrutt (16-)** – balanse mellom bredde og topp, med rom for ulike ambisjoner
8. **Trenerutvikling og utdanning** – kompetanse, støtte og felles forståelse
9. **Fysisk trening**

Sportsplanen skal være et levende dokument som hjelper oss å skape en rød tråd i hele Haslum Håndball – fra de yngste til de eldste.

Begeistring • Respekt • Innsatsvilje • Fair Play

2. Spilleregler / verdier i Haslum Håndball

En Haslum-spiller og trener skal:

- **Vise respekt for alle mennesker** – både på og utenfor banen.
- **Ta aktivt avstand** fra vold, mobbing, rasisme, narkotika, doping og alkohol i forbindelse med klubbaktiviteter.
- **Gjøre sitt beste** ut fra egne forutsetninger i trening og kamp.
- **Støtte og heie på medspillere** – både i eget lag og i andre Haslum-lag.
- **Opptre rettferdig** overfor medspillere, motspillere, trenere, ledere, foreldre og dommere.
- **Følge spillereglene** og vise respekt for dommere og sekretariat.

Mål:

Verdier og spilleregler i Haslum Håndball handler om å skape et **trygt, inkluderende og utviklende miljø** – der **idrett- og treningsglede, innsats og respekt** står i sentrum.

3. Spillerutviklingsmodellen i Haslum Håndball

Haslum Håndball skal gi alle spillere muligheten til å utvikle seg i sitt eget tempo – fra de første håndballopplevelsene til forberedelse på junior- og seniornivå.

Utviklingen deles inn i tre hovedtrinn:

1. Barnehåndball (6–12 år)

Fokus på **lek, allsidighet og grunnleggende ferdigheter**.

Målet er å skape idrettsglede, trygghet og mestring gjennom variert aktivitet og læring gjennom lek.

2. Ungdomshåndball (13–15 år)

Fokus på **spillbasert trening, mestring og utvikling** av både individuelle og lagbaserte ferdigheter.

Spillerne får utfordringer tilpasset sitt nivå og opplever både fremgang og fellesskap.

3. Juniorhåndball (16–20 år)

Fokus på **mer spesialisert trening, fysisk utvikling og forberedelse til seniornivå**.

Spillerne får økt ansvar for egen utvikling og veiledning tilpasset ambisjonsnivå og kapasitet.

Alle spillere får tilbud om ekstra trening og oppfølging etter **interesse, motivasjon og utviklingsnivå**. Belastning og innhold tilpasses individuelt for å sikre helhetlig utvikling og forebygge skader.

Mål:

Spillerutviklingsmodellen i Haslum Håndball sørger for at alle får utvikle seg i sitt eget tempo – med riktig balanse mellom **lek, læring og utfordring** gjennom hele håndballreisen.

4. Generelle retningslinjer for trening og kamp

Haslum Håndball ønsker å legge til rette for et sunt, trygt og utviklende trenings- og kammiljø. For å sikre god oppfølging og riktig belastning gjelder følgende felles prinsipper for alle lag og spillere:

Belastning og kampaktivitet

- Hver spiller skal ha en kamparena med tilstrekkelig spilletid.
- Ingen skal **spille mer enn to kamper per uke**.
- Det **totale antallet treningstimer og kamper per uke** bør ikke overstige spillerens alder (for eksempel maks 13 økter for en 13-åring).
- Alle spillere skal ha **minst én fridag per uke** uten organisert trening eller kamp.
- Belastning og oppfølging skal **tilpasses individuelt**, spesielt for spillere som deltar på flere arenaer (for eksempel hospitering, skolelag eller krets lag).

En god håndballtrening kjennetegnes ved at den er:

- **Spillbasert og variert** – læring skjer gjennom spill og øvelser som ligner kampsituasjoner.
- **Tilpasset nivå** – alle skal få utfordringer og oppleve mestring, uavhengig av ferdigheter.
- **Engasjerende** – treningene skal skape idrettsglede, energi og motivasjon.
- **Fokusert på samspill** – utvikle både individuelle ferdigheter og evnen til å spille sammen som lag.
- **Trygg og inkluderende** – alle spillere skal føle seg sett, verdsatt og ivaretatt.

Mål:

Treningen i Haslum Håndball skal være **morsom, utviklende og tilpasset alle** – med fokus på både **ferdigheter og fellesskap**.

5. Barnehåndballen (6–12 år)

Hovedfokus

Barnehåndballen er barnas første møte med håndballen – en arena for lek, læring og mestring. Spillet foregår på mindre bane, med færre spillere på hvert lag. Dette gir **mer ballkontakt, flere involveringer** og bedre muligheter for å utvikle individuelle ferdigheter.

Treningen skal være preget av **lek, trygghet og allsidig aktivitet**, med fokus på grunnleggende håndballprinsipper og utvikling av motoriske ferdigheter.

Alle skal få prøve seg på ulike **posisjoner og oppgaver**, slik at de opplever variasjon, læring og glede i treningshverdagen.

Det viktigste er at barna **har det gøy, føler mestring og ønsker å komme tilbake** til trening hver uke.

Kamparenaer og prinsipper

- Alle får **spille like mye**
- Fokus på **utvikling og idrettsglede**, ikke resultater
- **Variert kamptilbud** gjennom sesongen
- **Tilpasset nivå og motstand**, slik at alle får utfordringer de mestrer
- Kampene skal være en **trygg og positiv opplevelse** for alle

Mål:

Barnehåndballen i Haslum skal gi **idrettsglede, trygghet og utvikling**, og legge et **solid grunnlag for videre håndballspill**.

Alder	Kamptilbud
6 år	Loppetassen (4'er håndball)
7 år	Loppetassen (4'er håndball)
8 år	Intersport 4'er

9 år	Intersport 4'er / Kortbane
10 år	Kortbaneserien
11 år	Regionsserie
12 år	Regionsserie (7'er håndball), Temaserien

6. Ungdomshåndball (13–15 år)

Hovedfokus

I ungdomshåndballen skal Haslum Håndball legge til rette for **utvikling, mestring og idretts- og treningsglede for alle spillere** – uavhengig av ferdighetsnivå og ambisjoner.

Dette er en viktig fase der spillerne skal oppleve tilhørighet, trygghet og fremgang både individuelt og som en del av laget.

Fra og med 13-årsalderen blir spillerne en del av Norges Håndballforbunds spillerutviklingsmodell (SPU). Sportslig leder for ungdomshåndballen sørger for at trenerne i de aktuelle årsklassene får den informasjonen de trenger for å melde inn spillere. På J/G 13 har trenerne selv ansvar for å velge ut spillere, og det oppfordres til rulling. Når spillerne blir 14 år, skjer uttaket av SPU-trenere.

Prinsipper for ungdomshåndballen

- **Individuell utvikling i fellesskap**

Vi ser hver enkelt spiller og tilpasser utfordringer, roller og oppfølging etter ferdigheter, motivasjon og modning.

Alle får prøve seg på ulike posisjoner og utvikle både individuelle og lagbaserte ferdigheter.

- **Trygghet og mestring**

Ungdomshåndballen skal være et trygt miljø der alle opplever mestring og får utfordringer tilpasset sitt nivå.

Det skal være lov å feile og lære, og vi støtter hverandre både på og utenfor banen.

- **Utviklingsfokus fremfor resultater**

Vi prioriterer utvikling, læring og idrettsglede foran kortsiktige resultater.

Spillere får tid til å utvikle seg, og vi tar hensyn til forskjeller i vekst, modning og motivasjon.

- **Spilletid**

Spilletiden vil gradvis variere mer mellom spillerne jo eldre de blir, men alle skal ha en tydelig kamparena der de får god og utviklende spilletid. De samme spillerne skal ikke ha stor belastning ved å spille mye på flere kamparenaer samtidig.

- **Allsidighet og fleksibilitet**

Vi oppmunttrer til å kombinere håndball med andre idretter og aktiviteter.

Det er helt greit å velge en annen aktivitet innimellom – treningsopplegget skal gjøre det mulig å ha flere interesser.

- **Tilpasset belastning**

Trening og kampbelastning skal tilpasses individuelt, spesielt for spillere som deltar på flere lag eller arenaer.

Alle skal ha minst én fridag per uke, og vi følger klubbens retningslinjer for belastning og kamper.

- **Hospitering som utviklingsverktøy**

Hospitering innebærer at en spiller deltar fast på treninger med et eldre årstrinn over en avtalt periode, samtidig som eget lag følges på øvrige treninger. Ordningen skal støtte spillerens utvikling, avtales med trenere og foresatte, og gjennomføres uten at trivsel, belastning eller helse påvirkes negativt. Unntak eller hospitering for yngre spillere behandles av styret ved sportslig utvalg.

- **Treneroppfølging og samarbeid**

Trenerteamet har ansvar for å følge opp hver enkelt spiller, sikre god kommunikasjon og samarbeide på tvers av lag for å utnytte klubbens samlede ressurser. Hovedtrener i Haslum er også pliktig til å gjennomføre 2-3 spillersamtaler i løpet av hver sesong.

- **Trygt og inkluderende miljø**

Vi bygger laget på **begeistring, innsatsvilje og respekt**.

Alle skal føle seg velkommen og ivaretatt, og vi har **nulltoleranse** for mobbing, rasisme, vold og rus.

Mål:

Ungdomshåndballen i Haslum skal gi **alle mulighet til å utvikle seg, ha det gøy og oppleve fellesskap** – enten man vil satse eller spille for moro skyld.

Alder	Kamptilbud
13 år	Regionsserie, Gutteturnering, Temaserien

14 år	Regionsserie, Regionscup, Gutteturnering, Temaserien
15 år	Regionsserie, Regions cup, Gutteturnering
16 år	Regionsserie, Regions cup, Bring, Gutteturnering

7. Juniorhåndballen (16–18 år): Balanse mellom bredde og topp

Hovedfokus

I juniorhåndballen skal Haslum Håndball ivareta både spillere som ønsker å **satse mot toppnivå** og de som spiller håndball for **felleskap og glede**.

Vi legger til rette for at alle skal få utvikle seg ut fra egne **forutsetninger, ambisjoner og livssituasjon**, samtidig som vi opprettholder klubbens verdier og kultur.

Prinsipper for juniorhåndballen

- **Bredde og topp hånd i hånd**

Vi tilbyr et miljø der både satsende og breddeorienterte spillere får plass.

Alle skal føle seg **inkludert, verdsatt og respektert**, uavhengig av ferdighetsnivå eller målsetting.

- **Individuell oppfølging**

Trening og kamptilbud tilpasses den enkeltes utvikling, motivasjon, kapasitet og behov for utfordringer.

Vi tar hensyn til forskjeller i fysisk, teknisk og mental modning for å sikre helhetlig utvikling.

- **Balanse i hverdagen**

Vi tilrettelegger for at håndball skal kunne kombineres med skole, jobb og andre aktiviteter.

Det er rom for å prioritere andre ting i perioder, og vi respekterer ulike ambisjoner og livsfaser.

- **Utviklingsfokus**

Vi prioriterer læring, mestring og langsiktig utvikling fremfor kortsiktige resultater. Spillere får mulighet til å **spesialisere seg** etter rolle, ambisjonsnivå og interesse.

- **Trygt og inkluderende miljø**

Vi bygger videre på klubbens verdier – **begeistring, innsatsvilje og respekt** – og har nulltoleranse for mobbing, rasisme, vold og rus. Alle spillere skal oppleve trivsel, trygghet og samhold i hverdagen. Juniorspillerne er rollemodeller for de yngre, og det er derfor viktig at de er bevisste på sin rolle som forbilder.

Mål:

Juniorhåndballen i Haslum gir **rom for både bredde og topp**, og tar vare på den enkelte spillers **utvikling, trivsel og balanse i hverdagen**.

Alder	Kamptilbud
17 – 20 år (Junior)	Juniorserien, Landsserien
Senior (aldersgrense 17 år)	4 divisjon (kvinner), 3 divisjon (menn), 2 divisjon, 1 div / Eliteserien (HK + Damer) Sammensatt lag i 3 div kvinner med STB

8. Trenerutvikling og utdanning

Hovedfokus

I Haslum Håndball er **dyktige og engasjerte trenere** avgjørende for å skape et godt miljø og sikre utvikling for alle spillere.

Derfor satser vi på **systematisk trenerutvikling, kompetanseheving og tett oppfølging** – slik at alle trenere får de verktøyene de trenger for å lykkes i rollen.

Prinsipper for trenerutvikling

- **Utdanning**

Alle trenere oppfordres til å ta trenerkurs gjennom **Norges Håndballforbund (NHF)**.

Klubben dekker kursavgift og legger til rette for at trenere kan ta kurs som er relevante for

sitt nivå og alderstrinn. Hver trener er også pliktig til å ta **Trenerattest** via Norges Idrettsforbund.

- **Veiledning og støtte**

Nye trenere får oppfølging og veiledning av mer erfarne trenere eller sportslig leder.

Det arrangeres jevnlig trenermøter for erfaringsutveksling, faglig påfyll og diskusjon av klubbens sportslige retningslinjer.

- **Felles plattform**

Alle trenere skal kjenne til og følge klubbens **sportsplan, verdier og retningslinjer**.

Vi ønsker en felles forståelse av hvordan vi jobber med spillerutvikling, inkludering og idrettsglede.

- **Utvikling over tid**

Trenerne oppfordres til å utvikle seg videre gjennom **praksis, kurs, hospitering** og samarbeid på tvers av lag og årskull.

Haslum skal være et sted der trenere vokser faglig og personlig.

- **Rollemodeller**

Trenerne skal være gode **forbilder for spillerne** – både sportslig og sosialt.

De skal bidra til et **trygt, inkluderende og motiverende miljø**, der klubbens verdier gjenspeiles i alt som gjøres.

Mål:

Haslum Håndball investerer i trenerutvikling for å sikre **kvalitet, trygghet og kontinuitet** i klubbens arbeid – til beste for alle spillere.

9. Fysisk Trening

Håndball er av natur en av de mest fysisk krevende idrettene i verden. Idretten stiller høye krav til styrke, hurtighet, eksplosivitet og utholdenhet. Klubben ønsker derfor lett tilgjengelig informasjon som kan bidra til effektiv og relevant fysisk trening for lag i alle aldre:

Formål og målsetning

Systematisk fysisk utvikling er avgjørende for prestasjon og for å tåle belastningene i håndball. Måltrettet fysisk trening bør derfor kombineres med skadeforebyggende tiltak, som gradvis utfordrer idrettens fysiske krav – for eksempel ved å trene på landinger etter hoppskudd.

Treningsprinsipper

Ved planlegging av fysisk trening er det viktig å vurdere sentrale kriterier for øvelsesutvalg. De generelle treningsprinsippene gir et godt grunnlag for dette:

- **Belastning og tilpasning** – Kroppen må utsettes for belastning for å utvikle seg, og tilpasser seg over tid.
- **Progresjon** – Belastningen må økes gradvis for at utviklingen skal fortsette.
- **Variasjon** – Ulike øvelser og metoder forebygger stagnasjon og skader.
- **Spesifisitet** – Treningen bør ligne bevegelsesutslag/ mønstre i aktivitet man ønsker å bli bedre i.
- **Kontinuitet** – Regelmessig trening over tid må til for å se en varig effekt

Alderstilpasset progresjon

Aldersgruppe	Fokusområder	Eksempler på innhold
7-11 år	Koordinasjon, balanse, lekbetont styrke	Stafetter/ konkurranser, kroppsvektøvelser
12-14 år	Grunnstyrke, spesifikk hurtighet/spenst og	Knebøy osv. m/ kroppsvekt, hurtighet/ spenst trening med ytre motivasjon som konkurranse
15-17 år	Teknikk, styrke, hurtighet og spenst	Innføring i styrkerom og trening med tyngre ytre belastning, spesifikk kondisjonstrening implementert i håndballtrening
18+ år	Maksimere fysisk form for prestasjon	Tyngre/ maksimale løft, egne økter med intervalltrening/ spenst/ hurtighet

Årshjul for styrketrening

Oppkjøring (jul- aug) – Intensiv utvikling av fysiske egenskaper (intensitet+)

Konkurransperiode 1 (sep- des) – Redusere volum, opprettholde intensitet

Julepausen (des- jan) – Noe hvile, prioritere variasjon

Konkurransperiode 2 (jan- apr) - Redusere volum, opprettholde intensitet

Ressursperiode (mai- jun) – Etterstrebe variasjon og fri fra «håndball relevant» trening, gradvis øke volum på intensiv trening

Testing og oppfølging : Det er viktig å følge opp treningen systematisk for å sikre at den gir ønsket progresjon. Mulige metoder for oppfølging kan være:

Registrering av utvikling: Noter resultater i for eksempel et Excel-ark for å følge endringer over tid, eller vurder fysisk fremgang i kampsituasjoner gjennom kritisk observasjon.

Standard økt: Gjennomfør en fast treningsøkt med jevne mellomrom for å vurdere hvordan spillerne responderer på økten.

Testing: Unngå formelle tester så lenge som mulig, helst til spillerne er over 15 år og har bedre forståelse for hensikten med testing.