



Sportslig plan for Årvoll IL Håndball

Vedtatt 7. februar 2023

Innhold

Sportslig plan for Årvoll IL Håndball	3
Forord	3
1. Innledning.....	4
2. Organisering av Årvoll Håndball	4
3. Sportslig tilbud.....	4
4. Sosialt tilbud	5
5. Målsettinger for Årvoll Håndball	5
Felles målsettinger	5
Barnehåndball 6-12 år	6
Ungdomshåndball 13–20 år og seniorhåndball	7
6. Hvordan bygger vi positiv klubbkultur?	8
Forventninger til spillere	8
Forventninger til trenere, lagledere og støtteapparat.....	8
Håndballforbundets foreldrevettregler.....	9
7. Retningslinjer for alle lag.....	9
Støtteapparat	9
Retningslinjer for trenere	9
Ønsket trenerkompetanse	9
Laguttak og spilletid	10
Påmelding til SPU (spillerutvikling).....	11
Påmelding til seriespill.....	11
8. Retningslinjer for dommere i Årvoll Håndball.....	11
9. Retningslinjer ved forespørsel om overgang.....	11
Henvendelse fra spillere/lag som ønsker å komme til klubben	11
Henvendelse til spillere/lag i andre klubber.....	11
Treningssamarbeid	12

Sportslig plan for Årvoll IL Håndball

Forord

Håndballgruppa i Årvoll IL (Årvoll Håndball) har utarbeidet en sportslig plan som beskriver gruppas sportslige og sosiale mål i perioden 2023-2028. Planen gir retning i arbeidet og øker muligheten for sportslig utvikling, trivsel, kvalitet og effektiv drift av Årvoll Håndball. Den er utarbeidet etter bestemmelsene om barneidrett vedtatt av Norges Idrettsforbund og Lov for Årvoll IL. Sportslig plan har vært på høring hos alle lageneheter i Årvoll Håndball.

Skal den sportslige planen ha noen verdi, må den være godt forankret. Derfor er det viktig at den brukes og følges både i det daglige og ved planlegging av aktiviteter på kort og lang sikt. Planen er for spillere, trenere, styre og foresatte og skal bidra til en felles forståelse av aktivitetene som tilbys i Årvoll Håndball, våre mål og hva vi forventer av hverandre.

Sportslig plan vil bli gjennomgått og ev. revidert årlig. Gjeldende plan vil alltid være tilgjengelig på www.aarvoll.no.

Takk for alle innspill i utarbeidelsen av sportslig plan og lykke til med sportslig og personlig utvikling i Årvoll Håndball!

Styret i Årvoll Håndball

Oslo, 7. februar 2023

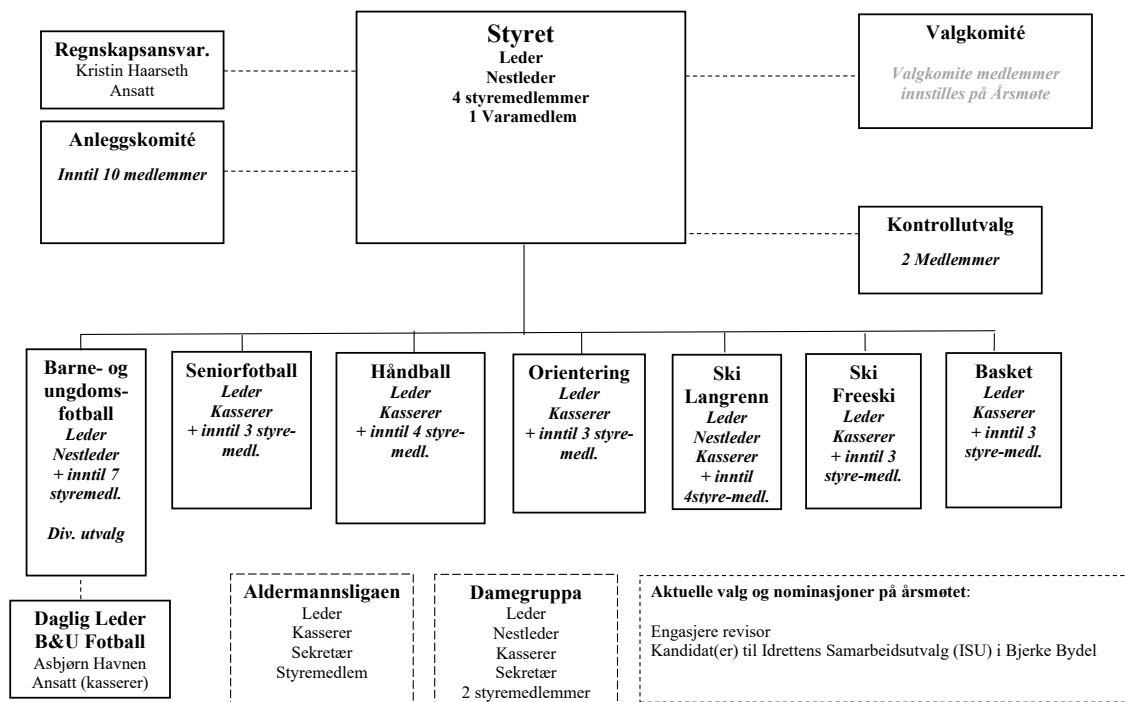
1. Innledning

Formålet med sportslig plan er å orientere om det sportslige og sosiale tilbudet i håndballgruppa i Årvoll IL. Årvoll Håndball sin visjon er å være en breddeklubb med samhold og god forankring i lokalmiljøet. Vi skal ha et tilbud for gutter og jenter i barne- og ungdomshåndballen samt på seniornivå. Vi skal utvikle spillere, dommere og trenere med gode holdninger på og utenfor banen. Det stiller krav til styre, trenere, støtteapparat, foresatte og spillere. Vi har alle et felles ansvar for å utvikle en positiv klubbkultur preget av mestring, trivsel og sunne holdninger.

2. Organisering av Årvoll Håndball

Årvoll Håndball er en særgruppe i Årvoll idrettslag. Gruppa ledes av et styre som rapporterer til hovedstyret i klubben. Årsmøtet er Årvoll ILs øverste organ.

Organisasjonsplan for Årvoll IL (oppdatert 21.2.2022)



3. Sportslig tilbud

Det sportslige tilbudet i Årvoll Håndball:

- Kvalifiserte trenere
- Faste treningstider
- Tildelt treningsmengde (se tabell under)

Alder	Min. treningstid per uke i håndballsesongen
6-8 år	1 t
9-11 år	2 t
12-13 år	2,5 t
13-15 år	3 t
16-17 år	3 t
Senior	1,5 t

- Cup- og seriespill iht. planene til det enkelte lag
- Hospiteringsordning i samarbeid med trenere, spillere og foresatte
- Spillerutviklingssamtale med egen trener fra 13 år
- Dommer- og trenerutdanning for alle som ønsker det
- Trenerforum 2 ganger per år

4. Sosialt tilbud

Det sosiale tilbudet i Årvoll Håndball:

- Årlig kick-off før sesongstart
- Minimum 2 sosiale samlinger per år per lag
- Felles juleavslutning for hele håndballgruppa

5. Målsettinger for Årvoll Håndball

Hovedmålet for Årvoll Håndball er «flest mulig, lengst mulig, best mulig». Denne målsettingen er styrende for treningsmål, rekrutteringsmål, sosiale mål og resultatmål.

Felles målsettinger

- Lik mulighet til å utvikle ferdigheter uansett forutsetning og nivå
- Fokus på hver enkelt spiller og laget
- Idretts glede gjennom mestringsorientert læringsmiljø og tilrettelegging for utvikling
- Høy kvalitet på trening
- Teknisk, offensiv håndball i alle årsklasser
- Solid forsvar og tempo i ankomst og angrep
- Gode målvakter
- Basisferdigheter (kast og mottak) skal prioriteres i alle årsklasser
- Ressurstrening (styrke, kondisjon, bevegelse, skadeforebyggende) skal prioriteres i alle årsklasser
- Samarbeid og erfaringsutveksling på tvers av årsklasser
- Trenertetthet per årsklasse: 7-8 spillere per trener
- Spillere, trenere og ledere skal etterleve [Fair Play](#)

Barnehåndball 6-12 år

Årvoll setter spillerne i sentrum. Alle spillere skal få et treningstilbud tilpasset sine ferdigheter, målsettinger og ambisjoner. Samtidig skal vi bygge lagkultur og lære spillerne at de er en del av et lag, og at alle på laget er like viktige. For å oppnå dette må vi oppfostre et godt felleskap der alle tar vare på hverandre og kan utfolde seg selv på sin egen unike måte. I de yngre årsklassene skal det være læring gjennom lekbaserte øvelser.

Målsetninger i perioden 2023-2028 for de ulike årsklassene:

Jenter/gutter 6-7 år

Rekrutteringsmål	Lav terskel for deltakelse Informasjon som er lett tilgjengelig
Sosiale mål	Fokus på samhold og trygghet gjennom trening
Treningsmål	Etablering av en trygg treningsgruppe med fokus på lekbaserte øvelser med og uten ball
Sportslige resultatmål	Venn med ballen. Fokus på mottak, pasning og spretting. Deltakelse i Loppetassen.

Jenter/gutter 8-11 år

Rekrutteringsmål	Minimum 2 lag i alle årsklasser
Sosiale mål	Minimum 2 utenomsportslige samlinger i året
Treningsmål	Kvalitet og videreutvikling av treningsgruppen Introduksjon til lagspill og adferdsregler på trening og kamp Fokus på basisferdigheter og spillets regler Fokus på mestring og ferdighetsutvikling gjennom lek med ball, individ og lag Utprøving av ulike spilleposisjoner Lik fordeling av spilletid
Sportslige resultatmål	Deltakelse i minirunder (J/G 8 år) Deltakelse i kortbaneserie (J/G 9 og 10 år) Deltakelse i regionserien (J/G 11 år)

Jenter/gutter 12 år

Rekrutteringsmål	Minimum 2 lag
Sosiale mål	Minimum 2 utenomsportslige samlinger i året
Treningsmål	Kvalitet og videreutvikling av treningsgruppen Etterlevelse av adferdsregler på trening og kamp Videreutvikling av basisferdigheter, individ og lag Fokus på mestring og ferdighetstrening gjennom konkurranseelementer

	Økende fokus på spesialisering – spillere skal beherske to spilleposisjoner Legge til rette for målvaktøvelser. Treningsoppmøte dokumenteres av trener Spilletid påvirkes gradvis av treningsoppmøte, holdninger og innsats
Sportslige resultatmål	Deltakelse i regionserien Deltakelse i temaserien Vurdere påmelding av minimum ett lag på nivå 1

Ungdomshåndball 13–20 år og seniorhåndball

For at ungdommene i klubben skal kunne utvikle seg er det viktig med veiledning som bidrar til at utøverne når egne og lagets mål. Sammen med spillerne skal trenerne utarbeide konkrete og oppnåelige mål for den enkelte spiller og laget. Ved å involvere spillerne tar de del i egen utvikling, føler ansvar for laget og får økt forståelse for håndballspillet.

Målsetninger i perioden 2023-2028 for de ulike årsklassene:

Jenter/gutter 13-20 år

Rekrutteringsmål	Minimum 1 lag i alle årsklasser, gjerne 2
Sosiale mål	Minimum 2 utenomsportslige samlinger i året
Treningsmål	Kvalitet og videreutvikling av treningsgruppen Lære et godt forsvar med løpssterke utøvere (forsvar er det beste angrep) Et trygt og presist pasningsspill Felles grunnleggende trekk i angrep Økt fokus på skadeforebyggende trening Etterlevelse av adferdsregler på trening og kamp Målbevisst fokus på mestring og ferdighetsutvikling, individ og lag Økende fokus på taktiske ferdigheter Nødvendig spesialisering i spilleposisjoner Fokus på spillerens totalbelastning (særlig aktuelt ved hospitering og deltakelse i flere idretter) Treningsoppmøte dokumenteres av trener Spilletid påvirkes av treningsoppmøte, ferdigheter, holdninger og innsats
Sportslige resultatmål	Oppnå ferdighetsmål gjennom velfungerende treningsgruppe Deltakelse i regionserie Deltakelse i regionscupen Deltakelse i temaserien(J/G 13 og 14 år) Vurdere påmelding av minimum ett lag på nivå 1 Økende fokus på sportslige resultater

Rekrutteringsmål	Ha minst ett damelag og ett herrelag
Sosiale mål	Sosial samling minst én gang per år

6. Hvordan bygger vi positiv klubbkultur?

Vi har alle et felles ansvar for å utvikle en positiv klubbkultur preget av idretts glede, mestring og sunne holdninger. Hvordan vi samarbeider og kommuniserer – internt i Årvoll Håndball, med klubben for øvrig, med lokalmiljøet og andre idrettslag – påvirker hvor godt vi lykkes med å rekruttere spillere, beholde dem og utvikle dem. Alle med tilknytning til Årvoll Håndball skal være bevisst hvordan de bidrar til målsettingen flest mulig, lengst mulig, best mulig.

Forventninger til spillere

- Vær presis: Du skal være klar til trening og kamp (oppmøtetid) når den begynner
- Gi beskjed om fravær: Si fra i Spond dersom du ikke kan delta på trening eller kamp
- Ha med det du trenger: Sko, håndball og drikkeflaske
- God oppførsel: Følg med på trening og følg trenerens beskjeder, vis gode og positive holdninger ovenfor medspillere, motspillere, trenere og dommere
- Gjør ditt beste: Ha god innsats på trening
- Bidra til at det blir gøy på trening: Vi er på trening fordi vi synes håndball er gøy!

Forventninger til trenere, lagledere og støtteapparat

- Etterlever klubbens felles målsettinger
- Er forberedt til trening og kamp
- Har fokus på å utvikle en trygg treningsgruppe og godt lagmiljø
- Legger til rette for deltakelse
- Bringer positivitet og godt humør til treninger og kamper
- Veileder spillerne med utgangspunkt i deres nivå og potensial for utvikling
- Legger til rette for varierte øvelser og godt læringsmiljø
- Har konstruktiv dialog med foresatte
- Er en rollemodell for klubben og eget lag
- Respekterer og anerkjenner dommere og motstandere
- Benytter utdelte Årvoll-klær på trening og kamp
- Bidrar til samarbeid med andre lag, styre og andre idretter i klubben
- Involverer spillerne i å utarbeide sportslige og sosiale lagregler

Håndballforbundets foreldrevettregler

- Møt opp på trening og kamp – 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!

7. Retningslinjer for alle lag

Støtteapparat

Støtteapparatet for det enkelte lag skal bestå av:

- Hovedtrener og hjelpetrener med ønskede kvalifikasjoner
- Oppmann (dersom det ikke dekkes av hovedtrener / hjelpetrener)
- Foreldrekontakt
- Dugnadsansvarlig

Retningslinjer for trenere

Hovedtreneren er hovedansvarlig for sportslig utvikling og lagledelse under kamper. Hovedtreneren har også ansvar for at de sportslige målene formidles på en klar og tydelig måte til spillere og foresatte. De sportslige målene skal nedfelles i en sesongplan for hver lagenhet.

Hovedtreneren legger frem forslag til sesongplan for laget som er basert på lagets målsettinger:

- Treningsstart, antall treninger per uke og tidspunkt
- Ev. treningskamper og treningssamlinger
- Seriespill
- Ev. temaserie og regionscup
- Turneringer og andre samlinger
- Sesongplanen presenteres for spillere, foreldre og støtteapparat på spillermøter/foreldremøter før sesongstart.

Ønsket trenerkompetanse

Årvoll Håndball ønsker skolerte trenere med håndballfaglig kompetanse/erfaring. I de yngste årsklassene er foreldretrenere vår viktigste ressurs, mens det i ungdomshåndballen kan være aktuelt å hente inn eksterne trenere. Årvoll Håndball skal legge til rette og betale trenerutdanning for de som ønsker det.

Ønsket trenerkompetanse i Årvoll Håndball	
Trenere lag 6-8 år	Innføring i barnehåndball
Trenere lag 9-11 år	Påbegynt trener 1
Trenere lag 11-13 år	Trener 1
Trenere lag 14-15 år	Trener 1
Trenere lag 15-18 år	Trener 1

- Ved rekruttering av trenere til de yngste lagene er det ikke et krav at innføring i barnehåndball (modul 1-4) er gjennomført, men hovedtrener må gjennomføre kurset ila det første året som trener. Andre trenere rundt laget oppfordres til å gjennomføre kurset. Det er et ønske og en fordel at flest mulig trenere har trenerutdanning.
- Trener 2/3 er ikke et krav, men Årvoll Håndball skal legge til rette for at trener 2/3 kan gjennomføres og dekkes for trenere som ønsker slik utdanning.
- Årvoll Håndball ønsker å tilby sine lag eksterne trenere fra og med J/G 14 år, såfremt det lar seg gjøre.
- Foreldre med tilstrekkelig håndballfaglig kompetanse(formell trenerkompetanse eller praktisk erfaring) som ønsker å trene lag i Årvoll, er velkommen som trenere også for eldre aldersgrupper.

Laguttak og spilletid

Mottoet flest mulig, lengst mulig, best mulig skal også gjenspeiles i laguttak og spilletid.

I de yngste årsklassene (6-11 år) skal alle ha lik spilletid i løpet av en kamp eller kampdag/helg. Det er lurt å ha få innbyttere på hvert lag, slik at det blir mye spilletid.

Fra 12-årsalderen skal spilletid gradvis påvirkes av treningsoppmøte, holdninger og innsats. Trenere skal tilstrebe lik fordeling av spilletid når man ser regionserie eller cup under ett, men det kan være vanskelig å få til lik spilletid i hver kamp. For å oppnå mest mulig lik fordeling, kan laguttak og spilletid tilpasses motstanderen. Dersom en årsklasse stiller med lag på flere nivåer, kan utjevning av spilletid skje på nivå 2 og nivå 3.

I ungdomshåndballen (fra 13 år) skal spilletid påvirkes av treningsoppmøte, holdninger, innsats og ferdigheter. Alle som blir tatt ut på kamp, skal ha spilletid, men spilletiden kan variere. I denne aldersgruppen er det mindre rulling på spilleplasser, noe som kan påvirke spilletiden. For å oppnå mest mulig lik fordeling, kan laguttak og spilletid tilpasses motstanderen. Dersom en årsklasse stiller med lag å flere nivåer, kan utjevning av spilletid skje på nivå 2 og nivå 3.

For lagenheter som stiller med lag i flere nivåer skal laguttaket baseres på spillerens utviklingsnivå, slik at alle spillerne får mestring og utfordring på sitt nivå. Riktig balanse mellom mestring og utfordring er det som gir best utvikling på sikt.

Påmelding til SPU (spillerutvikling)

Påmelding av aktuelle spillere til SPU eller andre utviklingstilbud i regi av regionen gjøres av hovedtrener. Hvis ønskelig i samråd med sportslig leder.

Påmelding til seriespill

- Alle lag i Årvoll Håndball skal meldes på i regionserien
- Hovedtrener bestemmer hvilket nivå laget/lagene skal meldes på. Det oppfordres til å ha lag på flere nivå, men dette må vurderes ut ifra hvilket nivå som gir mest utvikling for den enkelte spiller og laget som helhet. Dette kan gjøres i samarbeid med sportslig leder ved behov.

8. Retningslinjer for dommere i Årvoll Håndball

Utdanning av egne dommere er svært viktig for å gi unge spillere mulighet til å starte en dommerkarriere i klubben og for å fylle klubbens dommerkvote.

- Årvoll Håndball skal tilby barnekampløperkurs for alle spillere fra de fyller 14 år.
- Etter endt opplæring skal samtlige kunne dømme kamper i de yngste klassene.
- Spillere som har tatt barnekampløperkurs og har dømt for klubben, skal tilbys Dommerkurs 1.
- Nye dommere skal lære å forstå en dommers funksjon og situasjon, og respektere dommerens avgjørelser i egne kamper.
- Klubbens foresatte skal også tilbys dommerutdanning.
- I tillegg til egne dommere skal Årvoll Håndball samarbeide med andre klubber om lån/leie av dommere, slik at klubben alltid kan stille med det antall dommere som den er pålagt av regionen.
- Dommerkontakten i Årvoll Håndball er dommernes ressursperson. Dommerkontakten sørger for at dommerne får den oppfølging og informasjon de trenger.

9. Retningslinjer ved forespørsel om overgang

Henvendelse fra spillere/lag som ønsker å komme til klubben

- Dersom en trener/lagleider/oppmann i et lag blir kontaktet av en annen spiller/klubb som ønsker å komme til Årvoll Håndball, skal sportslig leder informeres umiddelbart.

Henvendelse til spillere/lag i andre klubber

- Årvoll Håndball ønsker i størst mulig grad at flest mulig spillere forblir i sine respektive klubber inntil fylte 16 år
- Årvoll Håndball ønsker ikke at trenere/oppmenn/og andre med verv i klubben aktivt skal gå ut mot spillere som spiller i andre klubber

- Årvoll Håndball ønsker ikke å være kjent som en klubb som «fisker» spillere fra andre klubber
- Hvis Årvoll Håndball likevel skal henvende seg til spillere i andre klubber, skal følgende retningslinjer følges:
 1. Avklares med sportslig leder.
 2. Send henvendelse til spillerens nåværende klubb om at Årvoll Håndball ønsker å kontakte spilleren.
 3. Avvente svar fra klubben før kontakt.
 4. For spillere under 18 år skal spillerens foresatte kontaktes før spilleren.
 5. Avholde møte med spilleren og foresatte (for spillere under 18 år).
 6. La spilleren får mulighet til å trene med laget før avgjørelse om overgang tas.

Treningssamarbeid

Det skal avklares med sportslig leder før treningssamarbeid med andre lag inngås.