

# Sportslig plan

Forslag til innhold

**Et arbeidsverktøy for  
klubb og sportslig utvalg**



Norges Håndballforbund



Klubbens sportslige plan skal danne grunnlag for kontinuitet, bygge trygghet og kunnskap samt forebygge konflikter og være et praktisk verktøy for ledere og trenere i klubben. Prosessen rundt utviklingen av en sportsplan er viktig. Det er viktig at klubben legger til rette for at trenere og andre som skal ha tilhørighet til planen blir involvert i utviklingen.

Dette dokumentet kan brukes som et verktøy og hjelpemiddel i arbeidet med å utvikle klubbens sportslige plan

### a) Innledning

- Hva er hensikten med sportsplanen?
- Hvem skal denne gjelde for?
- Hvordan har den blitt utarbeidet?
- Hvordan skal planen evalueres og rulleres?

### b) Overordnede mål og retningslinjer

- Visjon
- Verdigrunnlag
- Overordnede sportslige mål
- Fair Play
- Retningslinjer og ansvar for trenere
- Retningslinjer og ansvar for spillere
- Retningslinjer og ansvar for oppmenn og foreldre
- Retningslinjer og ansvar for dommer

### c) Organisering

- Hvordan er det sportslige arbeidet i klubben organisert?
- Hvem har det overordnede sportslige ansvaret?
- Hvem har ansvar for treneroppfølging / trenerkoordinator?
- Hvem har ansvaret for barnehåndball?
- Hvem har ansvaret for ungdomshåndball?
- Hvem har ansvar for seniorhåndball?
- Hvem har ansvar for dommere?
- Hvem har ansvar for oppmenn og foreldre?

### d) Barnehåndball (6-12 år)

Overordnede mål for barnehåndball:

- Viktigste virkemidler for å nå det overordnede målet
- Faste aktiviteter og arrangement for barn (sport, turneringer og sosialt/miljø)
- Forhold til andre idretter
- Treningsmengde (gymsal, bane)
- Hvilke prinsipper har vi for påmelding av lag?
- Hvordan driver klubben rekrutteringsarbeidet?
- Hvordan blir trenere rekruttert til barnehåndballen?
- Er det et foreldreansvar eller finner den sportslige ledelsen trenere til hvert lag?
- Hvor mange trenere skal det være per lag
- Foreldreengasjement

På trening:

- Overordnede mål for treningen
- Fokusområder for barnehåndball (sosialt, trygghet, lek og utvikling)
- Spilleren i sentrum: Hva betyr dette for oss?

I kamp:

- Overordnede mål for kampaktivitet
- Hvordan spilles håndballkamper i de ulike årsklassene?
- Forhold til andre spillere, trenere og dommere
- Hvilke retningslinjer har klubben for spilletid, rulling av spilleplasser, hvem skal stå i mål osv?
- Hvor mange mål bør en maksimalt vinne med i barnehåndballen (maks ti)?
- Og hvordan kan en regulere dette?
- Utvikling
- Forventning om utdanning og kompetanseheving
- Trenerforum
- Utvikling av fagmiljø
- Eventuelt klubbens holdning til spillestil (f.eks offensivt forsvar)
- Eventuelt dypere fokusområder innenfor de ulike alderstrinnene



## e) Ungdomshåndball (13-18 år)

### Overordnede mål for ungdomshåndball:

- Overordnede mål for ungdomshåndball
- Viktigste virkemidler for å nå målet / målene
- Faste aktiviteter og arrangement for ungdommer
- Forholdet til andre idretter og klubberr
- Treningsmengde / Treningstid
- Hvem er trenere på ungdomslagene?
- Hvilke prinsipper har vi for påmelding av lag?

### Differensiering:

- Hvilke retningslinjer har vi for hospitering med eldre lag?
- Hvilke kriterier bør ligge til grunn for "å få spille opp"?
- Hvem har ansvaret for at spilleren blir skjermet for overbelastning (spesielt i kamp)?
- Hvem skal involveres i slike prosesser?
- Fellestrening på tvers av lag

### Miljø:

- Hvordan ønsker vi å utvikle miljøet rundt ungdomslagene?
- Hvordan ønsker vi å utvikle miljøet på tvers av lagene i ungdomsgruppen?

### Involvering:

- Hvordan skal spillerne få innflytelse på sin egen aktivitet?
- Hvilke rutiner bør trenerne følge for at ungdommene blir involverte?
- Hvordan skal spillerne få innflytelse på klubbens aktivitet?
- Hvilket ansvar forventer klubben at ungdommene tar for klubbens aktivitet?
- Hvilket ansvar har ungdommene overfor de yngre spillerne?

### På trening:

- Overordnede mål for treningsaktivitet
- Planlegging av treninger
- Viktigste fokusområder for ungdomstreninger
- Skadeforebyggende trening

### I kamp:

- Overordnede mål for kampaktiviteten
- Forholdet til andre spillere, trenere og dommere
- Prinsipper for fordeling av spilletid
- Rullering av spilleplasser
- Hvor mange mål bør klubbens lag maksimalt vinne med?

### Kompetanse:

- Forventninger om utdanning og kompetanseheving
- Trenerforum
- Utvikling av fagmiljø
- Eventuelt klubbens holdning til spillestil (f.eks tempofylt håndball)
- Eventuelt dypere fokusområder innen de ulike alderstrinnene
- Eventuelt klubbens holdning til spillestil (f.eks tempofylt håndball)
- Eventuelt dypere fokusområder innen de ulike alderstrinnene

## f) Overgang til seniorhåndball (15-18 år)

- Hvilke kriterier bør spillerne oppfylle for å delta på seniorlagenes treninger og kamper?
- Når bør spillerne få trene med seniorlag
- Når bør spillerne få spille med seniorlag
- Hvilket ansvar har seniorspillerne for å inkludere ungdomsspillere?

## g) Seniorhåndball

- Overordnede mål for seniorhåndballen
- Organisering rundt seniorlagene
- Forventninger til trenerne
- Forventninger til seniorspillerne
  - *Holdninger*
  - *Treningsvilje*
  - *Klubbengasjement / Engasjement for yngre lag*
- Treningsmengde og -tid
- Retningslinjer for flytting av spillere mellom eventuelle 1.- og 2. lag (eller flere)
- Eventuelt klubbens holdning til spillestil (f.eks stort fokus på utvikling av godt kontrings- og ankomstspill)





**Flere ungdommer, lenger**

[www.handball.no/kh](http://www.handball.no/kh)  
[klubbhuset@handball.no](mailto:klubbhuset@handball.no)

