



SPORTSPLAN



Gulset IF Håndball

Vedtatt: Styremøte 18.08.2016

Revidert: 06.09.2018



Innholdliste

1. Lover og regler.....	3
2. Formål med sportsplanen	3
3. Hovedmålsetting for barn og ungdom i alderen fra 6-18 år. Utviklingsplan.	3
4. Holdninger. Fair Play.	4
5. Sportslig utvalg.	4
6. Lag og treninger.....	5
Mål for ungdomshåndballen 13 -16 år:.....	6
7. Trenerne og Lagledere	7
8. Hospitering og "Topping" av lag	7
Topping og spilletid i klassene 6-12 år.	8
Topping av lag og spilletid i årsklassene 13-16 år:	8
9. Støtteapparat og organisering	8
10. Informasjonsflyt.....	8
11. Revisjon	9
12. Aldersplan.....	9
Aldersplan 6-8 år.....	10
Aldersplan 9-10 år.....	11
Aldersplan 11-12 år.....	12
Aldersplan 13-14 år.....	13
Aldersplan 15-18 år.....	14



1. Lover og regler

Vår sportsplan skal følge NIF sine Barneidrettsbestemmelser samt barns rettigheter og Ungdomsidrettsbestemmelser.

Mer utfyllende informasjon omkring disse bestemmelsene finner du på

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/> og <https://www.idrettsforbundet.no/tema/ungdomsidrett/>

2. Formål med sportsplanen

Formålet med denne sportsplanen er å sikre våre spillere et trygt og utfordrende treningsmiljø som gir alle mulighet til å utvikle seg positivt ut fra egne forutsetninger.

Sportsplanen skal:

- Bidra til å gi trenere, lagledere, foreldre og andre innsikt i retningslinjer for arbeid med lagene i klubben.
- Sikre spillerne kontinuitet ved trener/laglederskifte
- Gi støtteapparat grunnlag for å kvalitetssikre aktiviteten i det enkelte lagene
- Være et referansepunkt for trener og lagleder når de skal evaluere sitt lag etter hver sesong
- Være et oppslagsverk for foreldre og andre som er tilknyttet klubben.

Sportslig sett skal den være et verktøy for:

- Å skape et strukturert tilbud som gir progresjon i aktivitetsnivå og ferdighetsutvikling.
- Å gi samme tilbud uavhengig av hvem som utgjør støtteapparatet rundt det enkelte lag.
- Å gjøre det attraktivt å være trener i klubben, ved å ha et godt utbygd støtteapparat og mulighet for faglig utvikling gjennom samarbeid med andre trenere.

Aldersplanen inneholder målsettinger for de enkelte alderstrinn når det gjelder:

- Treningsoppgaver og mål om teknisk ferdighet som håndballspiller.
- Kampaktiviteter
- Treningstider
- Trenerkompetanse

3. Hovedmålsetting for barn og ungdom i alderen fra 6-18 år. Utviklingsplan.

Gulset Idrettsforenings Håndballgruppe skal forsøke å tilby trenings- og spillemuligheter til alle som ønsker å spille håndball i Gulset. Vi skal samtidig ha et tilfredsstillende tilbud til spillere med ambisjoner.

Vi skal legge hovedvekten på aldersbestemte klasser, men skal også kunne tilby trenings- og spillemuligheter for voksne, dersom det er grunnlag for det. Vi har ikke ambisjoner om å ha voksne lag i øverste divisjon/elite fritidsaktiviteter.

For å ta vare på bredde og sportslige fremganger er det laget en langtidsplan for håndballgruppa. Denne kan leses på våre hjemmesider www.gulsetif.no under linken håndball.

Vår Visjon er:

"Gjennom breddeidrett og idrettsglede skal Gulset IF bedre oppvekstmiljøet for barn og ungdom på Gulset"



4. Holdninger. Fair Play.

Håndball er en fritidsbasert, frivillig og lystbetont aktivitet hvor miljø er en viktig premis. Alle spillere, trenere og foreldre skal være opptatt av Fair Play og følge Gulset Håndball sine retningslinjer for god oppførsel både på og utenfor banen.

Fair Play handler om hvordan vi oppfører oss mot hverandre på vei til/fra trening, i kamp og på turneringer. Som spiller, trener og leder har du ansvar for at spillet utøves i den rette Fair Play-ånd.

Tenk over følgende:

- Verdsatt opplevelse, god oppførsel og lagånd høyt
- Det viktigste er tross alt å støtte laget sitt, uansett resultat. Tap og vinn med samme sinn.
- Respekter trenerens bruk av spillere – ikke kritiser hans/hennes avgjørelser
- Dommerne må ta mange og hurtige valg – de kan gjøre feil
- Respekter dommerens valg – ikke kritiser hans/hennes avgjørelse
- Vis respekt for treneren, dommeren og spillets regler.
- Vis respekt for laget og lagkameratene dine.
- Vis respekt for dine motspillere.
- Møt presis til trening, kamper eller andre avtaler.
- Ikke vær med på mobbing, rasisme eller annen dårlig oppførsel.
- Bidra til at alle trives og har det gøy med håndballen.

Foreldre på tribune oppfordres til å heie på laget og ikke så mye på enkeltspillere. Foreldre må vise respekt for andre spillere og dommere. Ved overtredelser her skal lagleder ta ansvar for å informere laget sitt om holdninger.

5. Sportslig utvalg.

Sportslig utvalg skal være aktive deltagere i saker som angår treninger, kamper og andre spilleaktiviteter. Utvalget har anledning til å delta på foreldremøter, trener/lagledermøter og styremøter i Gulset Håndball.

Utvalget skal sørge for at innholdet i denne planen gjennomføres og avgjøre tvist/eller annen uenighet rundt det sportslige.

Opgaver til Sportslig utvalg;

1. Bindeledd mellom trenere/ledere og styret
2. Lage sportsplan og aldersplan. Organisering av fremtidig sportslige aktiviteter
3. Ordner og følger opp kontrakter
4. Rekruttere trenere og lagledere– med politiattester
5. Dommere/dommerutvikling
6. Påmelding til serier og turneringer
7. Lage oppsett for internturnering i samarbeid med trenere/lagledere
8. Innkalle til møte med trenere og lagledere
9. Søke på og fordele treningstid(sørge for at lagledere avbestiller ubrukte treningstimer)
10. Organisere spesialtreninger mm
11. Organisere kampdager:
 - a. følge opp flytting av kamper (info til trenere)
 - b. holder kontroll på kampoppsett og endringer
 - c. ansvar for info til lagledere ang sekretariatsvakter
 - d. registrere resultater
 - e. sørge for at lagledere får skrin med vekslepenger

Disse oppgavene blir fordelt på medlemmene i sportslig utvalg. Sportslig utvalg ledes av Sportslig ledere.



Sportslig utvalg har i samarbeid med lagleder ansvar for å engasjere de trenere som synes best skikket til å ivareta de målsetninger og prinsipper som er satt for barn og ungdomshåndballen i Gulset Håndball. Utvalget ansetter trenere, og det er ønske å finne trenere som har trenererfaring og trenerlisenser etter ønsket nivå. Hvem som skal trene lagene avgjør sportslig utvalg og lagleder i samarbeid. Eksisterende trenere med ønske om egenutvikling er prioritert utover det å engasjere andre eksterne trenere.

Når det er behov for flere lag i samme årskull skal utvalget være med i drøfting om fordeling av spillere. Det kan engasjeres egne trenere for spesielle behov (f.eks. keepertrener) som ressurs. Alle lag skal ha sin egen trener som skal ha kjennskap til Gulset Håndball sin sportsplan.

Sportslig leder har ansvar for å arrangere trenerforum og evt andre tema samlinger. Sportslig leder sammen med trenere i klubben er ansvarlig for gjennomføring av hospiteringsordningen og avgjør ved tvist hvilke spillere som skal få tilbud om hospitering og omfanget av hospitering etter dialog med trenerne på de aktuelle lagene

5.1. Organisering sportslig utvalg

- Sportslig leder, med ansvar for 11 år og eldre.
- Sportslig utvalg yngre, 6-10 år.
- Dommer utvikler
- Kampansvarlig

6. Lag og treninger

6.1. Treningstilbud

Alle spillerne skal behandles likeverdig og treneren skal etterstrebe at alle spillere får utfordringer og mestingsfølelse blant annet gjennom differensiert treningstilbud og individuell veiledning. Ensidig fokus på resultat bør ikke forekomme før J/G13.

I J/G 12 og yngre er det viktig at spillerne utfordres i flere posisjoner på laget. Alle spillere bør spille tilnærmet like mye, men trenere kan gjøre andre vurderinger.

Med utgangspunkt i NHF sine anbefalinger for treningsmengde og tilgjengelig hallkapasitet, er målsetningen for Gulset Håndball følgende treningstilbud per uke:

- 6 - 9 år: 1- 1,5 t pr uke i hall eller gymsal
- 10 - 12 år: 1- 3 t pr uke i hall eller gymsal
- 13- 15 år: 1- 5 t pr uke i hall
- 16 -18 år: 1- 7,5 t pr uke i hall
- Basistrening, sommeraktiviteter etc avtales for hvert lag etter behov.

6.2. Inndeling i lag

Alle spillerne tilhører samme laget/gruppe, men man etablerer kampgrupper uti fra hvor mange spillere man har i gruppa. Man bør beregne min. 10 spillere pr lag i J/G6 til J/G10 / og 12 spillere i lag over. Spillere skal være på lag med andre i samme årskull. Før påmelding av lag må det evalueres antall tilgjengelige spillere. Dersom det er for få spillere på et lag bør det ikke påmeldes i serien, men vurdere hospitering/andre løsninger. Dette gjøres i samarbeid med trenere/foreldre/sportslig utvalg. Tilsvarende - dersom antall spillere blir for stort må det vurderes påmelding av flere lag i felleskap med trenere/foreldre/sportslig utvalg

Spille tilbud for lag

- Miniturneringer - opptil 8 år
- Aktivitetsturneringer 9 til 10 år, samt uøvet 11 år
- 11 år regionserie uten tabell
- Ordinært seriespill med nivåinndeling fra 12 år og oppover.



Ønske om «Anti lag» meldes sportslig utvalg som avgjør hvilke lag som kan benytte denne muligheten. Påmelding i Beachserie, Sør Norge Cuper osv. avgjøres av trenere/foreldre i samråd. Her må lagene påregne å dekke de ekstra kostnader dette medfører.

6.3. Mini- og aktivitetsturneringer, 6-10 år

Barnehåndballen fra 6- 10 år i Gulset, skal organiseres og være tilrettelagt for håndballglede og utvikling av spillere i klubben. Aktivitetstilbudet skal være tilpasset spillernes ferdighet med lek og moro som viktigste faktorer. Her skal det tas spesielt hensyn til at reglene er annerledes med kun 5 utspillere.

6.4. Barnehåndball 11- 12 år

Barnehåndball skal ha breddetilbud basert på et kvalitativt godt aktivitetstilbud ledet av trenere 2-3 ganger i uken pluss kamp. Håndballglede og trivsel skal vektlegges. Det må være tilbud til alle spillere og de med spesielt talent og andre med litt ambisjoner kan få utfordringer med trening på lag i høyere trinn.

Dersom det skal være hospitering på trening og i kamp, skal dette avtales på forhånd. Det er Sportslig Leder som skal ha siste ord i denne vurderingen. Det er viktig å være oppmerksom på at for stor aktivitet kan være en utfordring. Aktivitetstilbudet skal være tilpasset.

Trener bør være foreldre og hospitering i trening/kamp skal avtales med av trenere for aktuelle lag.

6.5. Ungdomshåndball 13- 16 år

Ungdomshåndball skal være litt mer seriøs med tanke på at både sonesamlinger og Bring serier er aktuelle tilbud for spillere i denne alder. Det bør likevel være et breddetilbud som hensyn tar kvalitet med mål om å utvikle spillere. Spillere med spesielt talent og andre med ambisjoner kan få utfordringer med trening på lag i høyere trinn. Håndballglede skal fortsatt vektlegges.

Spillerne på Gulset vil bli løpende vurdert og gjennom dialog med trener vil klubben sammen finne riktig trenings og kamptilbud, og gjennom sesongen eventuelt flytte på spillere etter utvikling og holdninger. Trenere må avtale hospitering på trening og i kamp. Sportslig leder skal ha siste ord (i samråd med hovedtrener for spillerens kull).

Aktivitetstilbud ledes av trenere tre til fire ganger i uken pluss kamp. Det skal settes opp årsplan for sesongen og trenings/kampplaner pr mnd. Det bør legges til rette for felles basistrening 1 gang pr uke.

Mål for ungdomshåndballen 13 -16 år:

Spillerne skal utvikle individuelle ferdigheter gjennom et differensiert treningstilbud tilpasset spillernes alder, modning og ferdigheter. Ungdomshåndballen på Gulset skal organiseres med et tilbud for alle og et satsingstilbud forutsatt at antall spillere på årskullet tillater det.

Ved godt kvalifiserte kull skal man vurdere Bring serien som satsningstilbud. Treningsinnholdet skal da tilpasses slik at mengde og kravene til kvaliteten som spillerne leverer på trening, holder riktig nivå for å hevde seg i denne serien.

Vurdering av om kull/spillere er aktuelle for Bring serien skal være klar mai året før sesongstart. Spillere i satsningsgruppa behøver ikke bare være de spillerne som er best pr.d.d, men også spillere som klubben mener kan bli best på sikt.

6.6. Basistrening

Gulset håndball ønsker å legge til rette for basistrening, med spillere som kommer fra våre aldersbestemte lag fra og med J/G12. Dette er trening av grunnleggende sosiale-, psykiske-, fysiske- og koordinative elementer på et generelt og spesifikt nivå. Treningen har til hensikt å skape optimale forutsetninger for utvikling spesifikke kvaliteter. Generell basistrening handler om tre hovedpunkter:



1. Trening som ivaretar en helhetlig utvikling av utøveren.
2. Trening som er med på å bygge opp et allment fysisk grunnlag hos utøvere og som setter dem i stand til å absorbere og tåle mye trening.
3. Trening som har generell skadeforebyggende virkning.

Hovedtrener for lagene oppfordrer spillere til å delta på basistreningen. Det vil bli en trening i uken som kommer i tillegg til lagstreneingene. Treningene vil i hovedsak å foregå på lørdag formiddag.

7. Trenere og Lagledere

7.1. Trenerkollegaer og trenerstruktur

Overgangen fra barnehåndball til ungdomshåndball er utfordrende både for spillere, trenere og lagledere. Spillerne skal stå i fokus og det skal legges opp til en prosess preget av åpen og ærlig dialog mellom trenere. Sportslig utvalg vil utgjøre en viktig rolle i denne overgangen.

Det forutsettes at det i hovedsak er foreldre som er trenere i barnehåndballen frem til J/G13 år. Hvert kull i barnehåndballen skal ha en hovedtrener, men kan ha flere assistenttrenere. Alle trenere innen barnehåndballen i Gulset skal ha en grunnleggende kjennskap til målsettingen med barnehåndballen i klubben. Klubben ønsker å gi alle trenere et tilbud om skolering som gjør dem i stand til å utvikle seg som trenere.

Ungdomshåndball fra J/G13 år skal være mer målrettet med tanke på at både sonesamlinger og Bring serier er aktuelle tilbud for spillere i denne alder. Det bør likevel være et breddetilbud som hensyn tar kvalitet med mål om å utvikle spillere. Spillere med spesielt talent og andre med ambisjoner skal få utfordringer med utvidet trening. Det vil derfor bli satt kompetansekrav til trenere. Felles treningsmål er satt som egen plan. Jfr. vedlegg.

7.2. Lagleder

Lagleder må delta i valg av trenere, ønske om treningstider og være kontaktledd mot trenere og sportslig utvalg. De skal også ha en funksjon mot foreldre sin opptreden i kamp og trening. Kontakten er ansvarlig for innkalling til foreldremøter, og skal være den som koordinere informasjon til sportslig utvalg for sitt lag.

8. Hospitering og "Topping" av lag

8.1. Hospitering

Definisjon

Med hospitering menes et fast treningsopphold hos laget som er ett (eller i noen tilfeller to) år eldre, for en eller flere økter i uken.

Gjennomføring

Spilleren følger parallelt sitt eget års-trinn resten av treningene. Hospitering er et ledd i utvikling av ferdigheter hos enkeltspillere. Spillere får tilbud om dette for å øke treningsmengde og for å få mulighet til å spille sammen med eldre spillere, lære av dem og dermed utvikle sin egen ferdighet og håndballkompetanse. Man skal primært benytte denne form for hospitering istedenfor å melde opp et helt lag i en høyere årsklasse. Hospitering skal primært ikke benyttes for spillere yngre enn G/J 11.

All hospitering og utlån skal gå gjennom spillerens trener. Ingen trener kan henvende seg direkte til spiller angående dette. Når en spiller hospiterer vil den under kamp og trening være underlagt denne gruppens leder, men spillerens trener vil være den samme. Spillerens tilhørighet er først og fremst hos sin egen aldersgruppe. Når trener er kontaktet og hospitering er avklart mellom trenerne skal spillerens foreldre, ikke spilleren selv, forespørres. Det er spillerens overordnede/trener, i samarbeid med spillerens foresatte, som skal ta hensyn til og



legge til rette for at spilleren ikke overbelastes. Det må tas hensyn til spillerens totale belastning av trening, skole, hviletid og spillerens mulighet for å drive med andre aktiviteter.

Dersom en spiller skal hospitere fast på et lag, skal denne spilleren trene minst en gang pr uke med laget hun eller han hospiterer hos. Ved «hull» i alderstrinn i klubben, åpnes det for hospitering i trening hos andre klubber. Her gjelder også vanlige hospiteringsregler som over. Dette skal gå via sportslig leder og SU (sportslig utvalg), slik at det formelle mellom klubbene blir ivaretatt.

Sportslig leder skal alltid involveres i beslutninger om hospitering.

8.2. Topping av lag

Topping av lagene skal ikke forekomme før eventuelt i 13 års klassen. En eventuell topping og gjennomføring av denne skal diskuteres med Sportslig utvalg/Styret.

Topping og spilletid i klassene 6-12 år.

Det skal ikke forekomme topping av lag i de yngste årsklassene. En skal ikke dele lagene inn på bakgrunn av ferdigheter. Dersom treningsgruppen er stor og en må melde på flere lag i regions-serien, er det fra 12 år mulig å melde på lag i både A, B og C nivå. Det bør gjøres i de tilfeller der det er store forskjeller i spillernes ferdighetsnivå.

Alle som møter til kamp skal spille tilnærmet like mye. Dersom det er mange spillere i gruppen, kan en eventuelt rullere på å stå over kamper.

I enkelte kamper (sluttspill i turneringer eller viktige kamper i regionserien) kan det likevel forekomme at treneren vurderer ulik spilletid. Alle spillere som møter til disse kampene, skal uansett på banen i løpet av kampen.

Det er viktig å begrense den totale trenings/kamp belastningen. Derfor skal spillerne ikke spille kamper for flere enn 2 lag.

Topping av lag og spilletid i årsklassene 13-16 år:

Dersom det bestemmes å toppe lag, skal det gjøres på bakgrunn av følgende:

- Spillere med de beste ferdigheter, holdninger og størst innsats på treninger.
- Spillere med størst potensiale for fremtiden.

Trener(e) for dette laget bestemmer hvilke spillere som skal være med.

Spillere som blir tatt ut på et 1.lag må gjennom sportslig utvikling, innsats og holdninger vise at de fortjener plassen i gruppen. Treneren kan etter sportslige vurderinger flytte spillere ned på et annet lag.

Alle spillere på et 1. lag bør spille så mye som mulig gjennom sesongen. Det er derfor viktig å bruke de nest beste spillerne mer i kamper der en møter svakere motstand.

De beste spillerne prioriteres og gis mye spilletid i kamper mot gode motstandere. Det kan i enkelte kamper føre til at noen spillere ikke kommer på banen i det hele tatt.

For årsklassen 13-18 år vil treneren vurdere spilletid ut i fra treningsfremmøte, innsats og holdninger. Spillere som ikke møter på trening uten gyldig grunn, kan av treneren utestenges fra kamper.

9. Støtteapparat og organisering

Støtteapparatet rundt lagene må minimum være en hovedtrener, hjelpetrener/lagleder. Disse rollene besettes normalt via foreldremøter. Sportslig utvalg bistår gjerne med dette.

10. Informasjonsflyt

Alle aktiviteter for hvert lag skal legges inn på Gulset Håndball sine hjemmesider slik at info kan hentes av spillere og foreldre. Det er viktig at årsplan/treningsplan ligger på hjemmesiden.



Det kan også benyttes andresosiale medier, for eksempel Facebook. Lagledere og trenere har ansvar for dette.

11. Revisjon

Sportsplan og aldersplan/trenerplan skal revideres av sportslig utvalg i samråd med trenere hvert år. Hovedstyret i Gulset håndball godkjenner og vedtar revidert plan i styremøte i forkant av hver sesong

12. Aldersplan

Se påfølgende sider

På Norges Håndballforbunds hjemmeside finnes et godt utvalg av aktuelle treningsøker og retningslinjer for barne- og ungdomshåndball.

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



Aldersplan 6-8 år

Kampaktivitet:	4'er turneringer. Sosial cup Lære reglene for 4'er håndball. Spillere ruller på posisjoner. Lik spilletid
Trenerkompetanse:	Barnehåndballtrener. Aktivitetslederkurs Forberedt på trening

MÅL:

Teknikk	Generelt	Her skal spillerne få utvikle kast og mottaksferdigheter, ballsprett, ballbehandling, og grunnskudd. Det skal være lekbetonte øvelser hvor teknikken bakes inn i ulike balleker, stafetter og andre gruppeaktiviteter tilrettelagt i forhold til barnas ferdighetsnivå. Dyrke venstrehendte - mange kan bruke begge armer Sirkel trening med blinker, matter, øvelser. Viktig at alle opplever mestring, men også viktig at alle får utfordringer på øvelsene gjennom differensiering.
	Angrep	Tohåndsmottak brysthøyde, sirkelkast og piskekast høy arm, grunnskudd, ballsprett med høyre og venstre hånd, i ulike høyder og variasjoner. Jobbe med tilløp i skuddet. Kan prøve ut hoppskudd og finte. Ikke lag mye fokus på hvor de skal spille Spillere med ønske om å stå i mål prioriteres Angreps trening - Spillerposisjon på rundgang.
	Forsvar	Spillerne skal utvikle fotarbeidet og grunnstillingen i forsvar, ofte gjennom lekbetonte øvelser. Grunnstilling, sidelengs forflytning, blokk Forsvarstrening - Spillerposisjon på rundgang
	Kontring	
	Returfase	
	Målvakt	Grunnstilling, sidelengs forflytning. Rullere på å stå i mål, alle bør prøve.
Taktikk		Spillerne skal delta i miniturneringer. En innføring av de viktigste reglene og hvordan disse praktiseres i minihåndball. Forstå forskjell på angrep og forsvar. Jobbe med å spille gode pasninger til primært nærmeste spiller.
Psykisk	Verdier	Respekt for hverandre og trener, glede og samhörighet.
	Sosialt	Spillerne skal føle tilhörighet til laget. Spillerne skal påvirkes til å utvikle sin sosiale kompetanse gjennom gruppesamarbeid.
	Mentalt	Vi skal tilrettelegge for at spillerne utvikler selvtillit og ydmykhet.
Fysisk		Spillerne skal få utvikle koordinering og fysiske egenskaper gjennom lekøvelser og balløvelser. Løpe, hoppe, krype, klatre, balansere, rulle, hinke m.m.



Aldersplan 9-10 år

Kampaktivitet:	Det tilbys både 4'er- og 6'er håndballturneringer i klassen jenter og gutter 9 år. Hovedtilbudet er 4'er håndball, mens 6'er håndball tilbys som et ekstratilbud til de lagene som trenger større utfordringer uten å måtte melde seg opp en aldersklasse. Sosial cup Spillere rullerer på posisjoner. Lik spilletid i løpet av sesongen
Trenerkompetanse:	Barnehåndballtrener. Aktivitetslederkurs Forberedt på trening

MÅL:

Teknikk	Generelt	Her skal spillerne få videreutviklet kast og mottaksferdigheter, ballsprett, ballbehandling, grunnskudd og hoppskudd. Stille og i fart Det skal fortsatt være lekbetonte øvelser hvor teknikken bakes inn i ulike ball leker, stafetter og andre gruppeaktiviteter tilrettelagt i forhold til barnas ferdighetsnivå, men også mer håndballspesifikke øvelser. Ikke lag mye fokus på hvor de skal spille. Utvikle kasttyper og styrke. Lære riktige kastøvelser - stor O Spillere med ønske om å stå i mål prioriteres. Viktig at alle opplever mestring, men også viktig at alle får utfordringer på øvelsene gjennom differensiering.
	Angrep	To-håndsmottak brysthøyde, lave og høye mottak, mottak forfra i fart, mottak fra siden, sirkelkast fra bakken og fra luften, og piskekast høy og mellomhøy arm, grunnskudd, hoppskudd, nærskudd, kantskudd ballsprett og dribling med høyre og venstre hånd, i ulike høyder og variasjoner. Jobbe med tilløp i skuddet. Tobeinsfinte, pasningsfinte og skuddfinte, vending, ryggspærre. Spillerposisjon på rundgang.
	Forsvar	Spillerne skal videreutvikle fotarbeidet og grunnstillingen i forsvar, gjennom forsvarsøvelser og lekbetonte øvelser. Grunnstilling, sidelengs forflytning, blokk, støte og takle. Forhindre innspill/balloblokk/støting og forsvarssamarbeid. Spillerposisjon på rundgang
	Kontring	Være villig til å løpe framover og spille ball til hverandre, primært kortpasninger.
	Returfase	Lære seg å løpe hurtig hjem i forsvar.
	Målvakt	Grunnstilling, forflytning, plassering, utfall oppe og nede. Flest mulig bør prøve å stå i mål.
Taktikk		Spillerne skal delta i aktivitetsturneringer. En videreføring av de viktigste reglene og hvordan disse praktiseres på ordinær banestørrelse. Spillerne skal få prøve ut forskjellige spilleplasser. Kjenne til de ulike spillerposisjonene og sonene som banen er delt inn i. Jobbe med å spille gode pasninger og angripe i rom. Lage frikast i forsvar.
Psykisk	Verdier	Respekt for hverandre og trener, glede og samhørighet, Fair Play
	Sosialt	Spillerne skal føle tilhørighet til laget. Spillerne skal påvirkes til å utvikle sin sosiale kompetanse gjennom gruppesamarbeid. Det skal være gøy å spille håndball.
	Mentalt	Vi skal tilrettelegge for at spillerne utvikler selvtillit og ydmykhet.
Fysisk		Spillerne skal få utvikle koordinering og fysiske egenskaper gjennom lekøvelser og balløvelser. Løpe, hoppe, krype, klatre, balansere, rulle, hinke m.m. Enkle styrkeøvelser, -hurtighet, -utholdenhet og bevegelighet innlagt i håndballøktene.



Aldersplan 11-12 år

Kampaktivitet:	6` er aktivitetsserie for 11 åringer. Ordinært seriespill med nivå inndeling fra 12 år. Sosial cup Lære reglene for 4 er håndball Spillere rullerer på posisjoner Lik spilletid
Trenerkompetanse:	Trener 1. Utviklingsorientert

MÅL:

Teknikk	Generelt	Her skal spillerne få videreutviklet kast og mottaksferdigheter, ballsprett, ballbehandling, og grunnskudd. Mer håndballspesifikke øvelser, men fortsatt innslag av lekbetonte øvelser. Ikke lage mye fokus på hvor de skal spille. Spillere med ønske om å stå i mål prioriteres. Viktig at alle opplever mestring, men også viktig at alle får utfordringer på øvelsene gjennom differensiering.
	Angrep	To-håndsmottak brysthøyde, lave og høye mottak, mottak forfra i fart, mottak fra siden i fart, sirkelkast fra bakken og fra lufta, og piskekast høy og mellomhøy og lav arm og piskekast fra lufta, støtpasninger fra bakken og prøve ut ulike skjulte kast. Grunnskudd med høy, mellomhøy og lav arm, hopp-skudd, nærskudd(linjeskudd), kantskudd ballsprett og dribling med høyre og venstre hånd, i ulike høyder og variasjoner. Jobbe med tilløp i skuddet. Tobeinsfinter begge veier, en-beinsfinter, prøve ut andre finter, videreutvikle vendinger ryggspærre, innspillsteknikk.
	Forsvar	Spillerne skal videreutvikle fotarbeidet og momenter i forsvar, gjennom forsvarsøvelser og noen lekbetonte øvelser. Grunnstilling, sidelengs forflytning, blokk, støte ut og trekke inn, takle, presse.
	Kontring	Være villig til å løpe framover og spille ball til hverandre, primært kortpasninger, men prøve ut langpasninger.
	Returfase	Hurtig hjem i forsvar. Finne-følge-vende. Prøve å lage brudd.
	Målvakt	Grunnstilling, fotarbeid, plassering, utfall oppe, nede og i mellomhøyde. Prøve ut nærskuddsteknikk. Sette hurtig i gang langpasning.
Taktikk	Spillerne skal delta i aktivitetsserie og regionsserie. Bli trygg på de viktigste reglene og hvordan disse praktiseres på ordinær banestørrelse. La spillerne fortsatt få prøve ut forskjellige spillerplasser, men begynne å spesialisere noe i forhold til spillerposisjon. Kjenne til de ulike spillerposisjonene i angrep og forsvar og sonene som banen er delt inn i. Pådragsspill, prøve ut overgangsspill. Jobbe med å spille gode pasninger og angripe i rom. Prøve ut å spille pasninger over flere soner. Lage frikast i forsvar. Kunne jobbe samlet i 6-0 forsvar. Prøve ut offensivt forsvar. Prøve ut på enkle kombinasjoner som krysninger, russer, tsjekkerbevegelser.	
Psykisk	Verdier	Respekt for hverandre og trener, glede og samhørighet, Fair Play.
	Sosialt	Spillerne skal føle tilhørighet til laget. Spillerne skal påvirkes til å utvikle sin sosiale kompetanse gjennom gruppesamarbeid. Det skal være gøy å spille håndball.
	Mentalt	Vi skal tilrettelegge for at spillerne utvikler selvtillit og ydmykhet.
Fysisk	Spillerne skal få utvikle koordinering og fysiske egenskaper gjennom balløvelser og lekøvelser. Løpe, hoppe, krype, klatre, balansere, rulle, hinke m.m. Enkle styrkeøvelser, -hurtighet, -utholdenhet og bevegelighet innlagt i håndballøktene.	



Aldersplan 13-14 år

Kampaktivitet:	Seriespill. Spillere behersker alle posisjoner. Spilletid iht Gulset Håndballs bestemmelser
Trenerkompetanse:	Trener 1. Utviklingsorientert

MÅL:

Teknikk	Generelt	Her skal spillerne få videreutviklet kast og mottaksferdigheter, ballsprett, ballbehandling, og grunnskudd. Håndballspesifikke øvelser, med innslag av lekbetonte øvelser. Viktig at alle opplever mestring, men også viktig at alle får utfordringer på øvelsene gjennom differensiering.
	Angrep	Tohåndsmottak brysthøyde, lave og høye mottak, en-håndsmottak, høye og lave, mottak fra siden og bakfra i fart, sirkelkast fra bakken og fra luften, og piskekast høy og mellomhøy og lav arm og piskekast fra luften, støtpasninger fra siden og luften og ulike skjulte kast. Grunnskudd med høy, mellomhøy og lav arm, hopp-skudd, nærskudd (linjeskudd), stegskudd, prøve ut skru og lobb, kantskudd ballsprett og dribling med høyre og venstre hånd, i ulike høyder og variasjoner. Jobbe med tilløp og tidspunkt for avvikling av skuddet. Tobeinsfinter begge veier, en-beinsfinter begge veier overslagsfinte og prøve ut andre finter og jobbe spesifikt med sine gode finter. Vendinger, ryggspærre, frontspærre, sidespærre, innspillsteknikk
	Forsvar	Spillerne skal videreutvikle fotarbeidet og momenter i forsvar, gjennom fotarbeid og forsvarsøvelser. Grunnstilling, sidelengs forflytning, blokk, støte ut og trekke inn, takle, presse, sikre, skjærme, stenge, finte, overlevere
	Kontring	Sette ballen hurtig i gang, se etter langpasning. Klare roller og løpsbaner for utespillerne. Spille ballen hurtig framover i midtsonen.
	Returfase	Hurtig hjem i forsvar. Finne-følge-vende. Presse og lage brudd.
	Målvakt	Plassering og samarbeid med forsvar, kantskuddteknikk, nærskuddteknikk, utfall nede, mellomhøyde og oppe, hurtige langpasninger.
Taktikk	Spillerne skal delta i regionsserien og Sør Norge cupen. Beherske de viktigste reglene og hvordan disse praktiseres. Kjenne til de ulike arbeidsoppgaver i forhold til spillerposisjonene i angrep og forsvar og sonene som banen er delt inn i. Pådragsspill, overgangsspill og krysningsspill. Jobbe med å spille gode pasninger og angripe i rom og vurdere. Kunne spille pasninger over flere soner. Lage frikast i forsvar. Kunne jobbe samlet i 6-0 forsvar og forstå grunnprinsippene i 6-0 forsvar. Jobbe videre med en offensiv forsvarsformasjon. Kunne enkle kombinasjoner som krysninger, russer, tsjekkerbevegelser	
Psykisk	Verdier	Respekt for hverandre og trener, glede og samhørighet, Fair Play.
	Sosialt	Spillerne skal føle tilhørighet til laget. Spillerne skal påvirkes til å utvikle sin sosiale kompetanse gjennom gruppesamarbeid. Det skal være gøy å spille håndball.
	Mentalt	Vi skal tilrettelegge for at spillerne utvikler selvtillit og ydmykhet.
Fysisk	Spillerne skal få utvikle sine koordinering og fysiske egenskaper gjennom balløvelser og spesifikke øvelser. Skadeforebyggende trening Løpe, hoppe, krype, klatre, balansere, rulle, hinke m.m. Styrkeøvelser m/ kroppen som belastning, -hurtighet, -utholdenhet og bevegelighet innlagt i håndballøktene og/eller i forkant eller etterkant av håndballøkta	



Aldersplan 15-18 år

Kampaktivitet:	Seriespill. Spillere behersker alle posisjoner. Spilletid iht Gulset Håndballs bestemmelser
Trenerkompetanse:	Trener 2. Utviklingsorientert

MÅL:

Teknikk	Generelt	Her skal spillerne få videreutviklet kast og mottaksferdigheter, ballsprett, ballbehandling, og grunnskudd. Håndballspesifikke øvelser, med innslag av lekbetonte øvelser. Viktig at alle opplever mestring, men også viktig at alle får utfordringer på øvelsene gjennom differensiering
	Angrep	To-håndsmottak brysthøyde, lave og høye mottak, en-håndsmottak, høye og lave, mottak fra siden og bakfra i fart, sirkelkast fra bakken og fra luften, og piskekast høy og mellomhøy og lav arm og piskekast fra luften, støtpasninger fra siden og luften og ulike skjulte kast. Grunnskudd med høy, mellomhøy og lav arm, hopp-skudd, nærskudd(linjeskudd), stegskudd, videreutvikle skru og lobb, kantskudd ballsprett og dribling med høyre og venstre hånd, i ulike høyder og variasjoner. Jobbe med tilløp og tidspunkt for avvikling av skuddet i. Kunne finte begge veier, og jobbe spesifikt med sine gode finter, frontspærre, sidespærre, innspillsteknikk.
	Forsvar	Spillerne skal videreutvikle fotarbeidet og momenter i forsvar, gjennom fotarbeid og forsvarsøvelser. Grunnstilling, sidelengs forflytning, blokk, støte ut og trekke inn, takle, presse, sikre, skjerme, stenge, finte, overlevere, feie, slide, presse ballbaner, vokte, snappe, styre.
	Kontring	Sette ballen hurtig i gang, se etter langpasning. Klare roller og løpsbaner for utespillerne. Spille ballen hurtig framover i midtsonen. Bølgekontring.
	Returfase	Hurtig hjem i forsvar. Finne-følge-vende. Presse og lage brudd.
	Målvakt	Plassering og samarbeid med forsvar, kantskuddteknikk, nærskuddteknikk. Sørge for å tilegne seg teknikk slik at en kan redde alle typer skudd. Fokus på blikkontakt med ball, se på ballen i alle situasjoner. Langskudd: følge ballen med blikket hele veien inn til redning. Kantskudd/ nærskudd: kun se på ballen/ hånden som holder ballen. Målvakts rolle i laget: krav til hvilke skudd målvakt bør ta og kan ta. Krav til fysikk, hurtighet og spenst. Matchvinnertype.
Taktikk	Spillerne skal delta i regionsserien og Sør Norge cupen. Vurdere satsing i Bring serien. Beherske de viktigste reglene og hvordan disse praktiseres. Kjenne til de ulike arbeidsoppgaver i forhold til spillerposisjonene i angrep og forsvar og sonene som banen er delt inn i. Pådragsspill, overgangsspill og kryssingsspill. Jobbe med å spille gode pasninger og angripe i rom. Kunne spille pasninger over flere soner. Lage frikast i forsvar. Kunne jobbe samlet i 6-0 forsvar og forstå grunnprinsippene i 6-0 forsvar. Kunne en offensiv forsvarsformasjon. Kunne enkle kombinasjoner som kryssninger, russer, tsjekkerbevegelser, og noen spillemønstre.	
Psykisk	Verdier	Respekt for hverandre og trener, glede og samhørighet, Fair Play.
	Sosialt	Spillerne skal føle tilhørighet til laget. Spillerne skal påvirkes til å utvikle sin sosiale kompetanse gjennom gruppesamarbeid. Det skal være gøy å spille håndball.



	Mentalt	Vi skal tilrettelegge for at spillerne utvikler selvtillit og ydmykhet.
Fysisk		Spillerne skal få utvikle koordinering og fysiske egenskaper gjennom balløvelser og spesifikke øvelser. Skadeforebyggende trening Styrkeøvelser m/ kroppen som belastning, -hurtighet, -utholdenhet og bevegelighet innlagt i håndballøktene og i forkant eller etterkant av håndballøkta.