



Sportsplan

Gjeldende fra 1. august 2022



Hasle-Løren Håndball har perioden 2021-2022 utarbeidet en ny sportsplan for håndballgruppa. Sportsplanen er utarbeidet av sportslig leder og sportslig utvalg, med innspill fra trenere og lagledere, og er vedtatt av håndballstyret 10. juni 2022 etter en bred høring. Alle lag skal lojalt iverksette og følge planen fra sesongstart 2022/2023. Hasle-Løren er opptatt av å stille tydelige krav for å skape kvalitet i sportslig utvikling.

Sportsplanen gir mål og retningslinjer for sportslig utvikling i håndballgruppen. Den er forankret i klubbens øvrige planer, visjoner og mål. Sportsplanen skal både være en strategiplan for styret og sportslig utvalg, og et hjelpemiddel for spillere, trenere, lagledere og foreldre i det daglige.

Vi har brukt [sportsplanen til Ullern Håndball](#) som inspirasjon.

Innholdsfortegnelse

1. Visjon og verdier for Hasle-Løren IL.....	3
2. Strategiske mål for Hasle-Løren Håndball	3
3. Retningslinjer for gjennomføring av kamper/cuper	4
4. Retningslinjer for samarbeid på tvers lagene.....	6
5. Retningslinjer for organisering av lag og trening	8
6. Utvikling og oppfølging av trenere.....	9
7. Utvikling og oppfølging av dommere.....	11
8. Andre kjøreregler	11
9. Utviklingstrapp for Hasle-Løren Håndball	12
Teknisk trening	13
Taktisk trening.....	15
Fysisk trening.....	16

1. VISJON OG VERDIER FOR HASLE-LØREN HÅNDBALL

Visjonen til Hasle-Løren:

Hasle-Løren IL – Groruddalens viktigste arena.

Hovedmålet til klubben:

Hasle-Løren er klubben hvor flest mulig fortsetter lengst mulig.

- **Inkluderende**

Hasle-Løren IL skal være en åpen klubb som legger vekt på allsidighet og at alle respekterer hverandre. Vi skal være «klubben for alle», og skape samhold både innad i idrettene og på tvers gjennom holdningsskapende arbeid.

- **Utviklende**

I Hasle-Løren IL skal trenere og tillitsvalgte oppleve selvutvikling ved å ha meningsfulle oppgaver. De skal ha rett kompetanse for å gi utøverne et godt idrettslig tilbud hvor de opplever mestring tilpasset aktivitetsnivå.

Hasle-Løren IL skal være en proaktiv organisasjon som tilpasser seg krav og etterspørsel.

- **Engasjerende**

Hasle-Løren IL skal fremstå som en klubb det er godt å komme til.

Alle medlemmer, foresatte/foreldre, ledere, samarbeidspartnere eller andre skal oppleve at det er motiverende å bidra. Det er gleden og motivasjonen som skal gjenspeile all aktivitet.

2. STRATEGISKE MÅL FOR HASLE-LØREN HÅNDBALL

Hasle-Løren Håndball skal:

- Alltid sette Fair Play først.
- Stille med lag i alle aldersklasser, både for jenter og gutter. Samarbeide med naboklubber der det er nødvendig for å opprettholde lag.
- Sørge for god rekruttering til håndballskolen (1. og 2. klasse) fra Løren skole, Refstad skole, Vollebekk skole og Sinsen skole. Hasle og Ulven er også naturlige områder å rekruttere fra.
- Sørge en god sportslig utvikling for alle lag og spillere gjennom tydelig sportsplan, kompetanseutvikling for trenere og kompetansedeling på tvers av lagene.
- Ha spill i Bringserien for J/G16 som et mål hvert år.
- Sørge for god rekruttering av dommere blant egne spillere fra 14 år, og sørge for videre utvikling tilpasset nivå og ambisjoner.
- Sørge for at alle trenere, lagledere, dommere og tillitsvalgte i klubben får nødvendige kurs, verktøy og oppfølging for å kunne løse sine oppgaver på en god måte.
- Sørge for å bygge en god og engasjert foreldrekultur i alle lag.
- Være rustet til å ta driftsansvaret for ny flerbrukshall i Løren Idrettspark.

3. GJENNOMFØRING AV CUPER OG KAMPER

	Retningslinjer	Strategier
6-12 år	<p>Følge regionens spilltilbud, inkludert temaserien 12 år og Sharebus Cup for guttene. Mulig med lag på ulikt nivå i regionserien fra 11 år. 1 nivå-differensiert cup fra 12 år.</p> <p>Klubben anbefaler minst to cuper per sesong (påmelding dekkes av klubben). Være med på klubbens felles borte-reisecup fra 9 år.</p>	<p>Håndball skal være gøy. Alle opplever mestring. Alle får utfordringer tilpasset sitt nivå. Melde på nok lag for å sikre mange kamper for alle.</p> <p>Lik spilletid for alle i kampene.</p> <p>Variere spillplasser. Det forventes at hovedtrener deltar på alle nivåer.</p> <p>Sørge for god kommunikasjon rundt nivå-differensiering fra 11 år.</p>
13-14 år	<p>Følge regionens spilltilbud, inkludert regionscup, temaserie og Sharebus Cup for guttene. Mulig med lag på ulikt nivå i regionserien. Sørge for at det er «flyt» mellom nivåene og at spillerne får prøve seg både opp og ned.</p> <p>Spillerne med på målsettingsprosess. Vurdere å hente inn eksterne som betalte hovedtrener.</p> <p>1-2 nivå-differensierte cuper per sesong. Være med på klubbens felles bortereisecup.</p> <p>Valgfritt: Flyball og beach. Klubben anbefaler minst to cuper per sesong (påmelding dekkes av klubben).</p>	<p>Alle opplever mestring. Alle får utfordringer tilpasset sitt nivå, som også kan bety hospitering opp. Det forventes at hovedtrener deltar på alle nivåer.</p> <p>Sørge for god kommunikasjon rundt nivå-differensiering.</p>

	Retningslinjer	Strategier
15-16 år	<p>Følge regionens spilltilbud, inkludert regionscup og Sharebus Cup for guttene. Mulig med lag på ulikt nivå i regionserien.</p> <p>Ønsker overgang til betalt hovedtrener. Ha som mål å kvalifisere seg til Bringserien (nasjonal kamparena for 16-åringer). Være med på klubbens felles borte-reisecup.</p> <p>Valgfritt: Flyball og beach. Klubben anbefaler minst to cuper per sesong (påmelding dekkes av klubben).</p>	<p>Alle opplever mestring. Alle får utfordringer tilpasset sitt nivå, som også kan bety hospitering opp.</p> <p>Det forventes at hovedtrener deltar på alle nivåer.</p> <p>Eldste årgang ansvarlig for Bring-kvalifisering, kan også ha med spillere som er ett år yngre.</p> <p>Sørge for god kommunikasjon rundt nivå-differensiering.</p>
17-20 år	<p>Tilby breddetilbud i denne aldersklassen (nivå 2 eller 3). Vurdere kvalifisering til Lerøyserien (nasjonal kamparena for 18-åringer) på sikt. Betalt hovedtrener.</p> <p>Valgfritt: Beach.</p>	
Senior	<p>Tilbyd breddetilbud i denne aldersklassen. Betalt hovedtrener</p>	

4. RETNINGSLINJER FOR SAMARBEID PÅ TVERS AV LAGENE

MÅLSETNING	STRATEGIER/TILTAK
Posisjonsbestemt trening	13-16 år posisjonsbestemt trening på tvers av lag 1 x per måned. Trenerne ruller på ansvaret for posisjoner – linjespiller, bakspiller, kantspiller.
Målvaktstrening	2 egne målvaktstreninger per måned for målvakter i alderen 13 år til junior (17-20 år). Betalt målvaktstrener – vurdere målvaktskurs for trenere i klubben.
Hospitering under trening	<p>Hospitering er et fast treningsopphold på eldre årstrinn en eller flere økter i uka. Spiller følger parallelt eget årstrinn resten av treningene i hospiteringsperioden.</p> <p>Hospitering skal komme i tillegg til eget lags treninger, ikke i stedet for. Det er en forutsetning at spiller er skadefri og er fysisk skikket.</p> <p>Hospitering er primært et ledd i enkeltspillers utvikling, men vil også i kortere perioder kunne benyttes for å styrke en overliggende treningsgruppe i forbindelse med sportslige utfordringer.</p> <p>Spillere kan tilbys muligheter til hospitering gjennom avtale inngått mellom sportslig leder, begge treningsgruppers trenere, spiller og foreldre. Dette er en frivillig mulighet – spillerne må selv ønske å hospitere.</p> <p>Det bør ikke være mer enn 3-5 spillere som hospiterer, og vi ønsker i utgangspunktet ikke at enkeltspillere skal hospitere alene. På generelt grunnlag ønsker vi ikke hospitering før barna er 12 år.</p>

MÅLSETNING	STRATEGIER/TILTAK
Hospitering under kamp	<p>Trenerne er ansvarlig for at den enkelte utøver tilpasser treningsmengden sin riktige slik at det ikke blir belastningsskader. Det er en forutsetning at spiller er skadefri og er fysisk skikket.</p> <p>Det er viktig å merke seg at hospitering i hovedsak handler om ekstra trening, ikke nødvendigvis deltakelse i kamp. Om hospiterende spiller deltar i kamp må det sees i sammenheng med spillerens totalbelastning.</p> <p>Denne typen aktivitet skal gå gjennom sportslig leder først, og så spillerens trener. Dette innebærer at ingen annen trener eller foresatt skal henvende seg direkte til spiller angående dette.</p> <p>I forbindelse med spill på eldre lag er spillerens trener ansvarlig for at spiller ikke overbelastes. I samarbeid med spiller og foreldre skal det tas hensyn til restitusjon, skolearbeid og spillerens mulighet for sosial omgang. Spiller bør ikke ha fortrinnsrett eller tildeles spilletid som i stor grad går på bekostning av spillere i laget det hospiteres hos.</p>
Samtrening	<p>Samtrening betyr at spillere fra flere årskull trener sammen i økter av generell nytte på tvers av – og uavhengig av alder/utvikling osv. Det kan for eksempel være fysisk trening, eller fordi et av lagene har behov for flere spillere på trening for å gjennomføre fullverdige treninger. Samtrening skal koordineres og avtales med sportslig leder og de ulike lagenes trenere.</p>
Trene hverandres lag 12-16 år	<p>1 x per halvår opp og 1 x per halvår ned. Koordineres med sportslig leder.</p>

5. RETNINGSLINJER FOR ORGANISERING AV LAG OG TRENING

MÅLSETNING	STRATEGIER/TILTAK
Alle skal oppleve mestring. Alle skal få utfordringer tilpasset sitt nivå.	<p>Utviklingstrappen skal være forankret i alle lag og hos alle trenere.</p> <p>Skadeforebyggende trening skal være en viktig del av treningene.</p> <p>Sørge for ekstra oppfølging av mål- vakter på treningene – en av trenerne bør ha fokus der.</p> <p>Hovedtrenere for lagene er ansvarlig for å lage årsplan og periodeplaner – øktplaner kan også lages av foreldre- trenere/ungdomstrenere.</p> <p>Alle treninger skal ha planlagt innhold og alle trenere skal kjenne til dette på forhånd.</p> <p>Alle spillere gis lik mulighet til utvikling – mulig å nivåddifferensiere deler av treningen, men bør starte og avslutte treningene sammen.</p> <p>Variere spilleplasser 6-12 år.</p> <p>Effektive økter – lær spillerne gode vaner på trening.</p> <p>Kommunikasjon innad i laget og godt informert foreldregruppe.</p> <p>Ekstratiltak for nye spillere som ikke klarer kast og mottak.</p> <p>Spillersamtaler minst en gang i året fra spillerne er 13 år. Lagmøter minst to ganger i året.</p>

6. UTVIKLING OG OPPFØLGING AV TRENERE

MÅL	STRATEGIER/TILTAK
Kurs for alle trenere	Hasle-Løren Håndball dekker nødvendige kurs for trenere i klubben. Vi har som mål å tilby kurs for foreldretrenere hvert år i egen hall. Det er også mulig å melde seg på tilsvarende kurs (barnehåndball-trener, trener 1) andre steder i regionen – dette skal i så fall avtales i dialog med sportslig leder.
Trenerkompetanse	<p>Alle trenere skal ha tatt Trenerattesten fra Norges Idrettsforbund.</p> <p>Alle ungdomstrenere i Hasle-Løren Håndball skal gjennomføre barnehåndballtrener-kurs i løpet av første år som ungdomstrenere.</p> <p>Alle foreldretrenere skal gjennomføre barnehåndballtrener-kurs i løpet av de to første årene som trener (håndball-skolen).</p> <p>Alle hovedtrenere på J/G10 og oppover skal ha gjennomført hele trener 1-utdanningen.</p> <p>Ansatte trenere på lag 13 år og eldre skal ha minst trener 1-utdanning, helst trener 2-utdanning – mangel på formell trenerkompetanse kan eventuelt kompenseres med praktisk erfaring som håndballspiller eller trener.</p>
Trenerforum	Alle trenere i klubben møtes i et eget forum 2-4 ganger i året. Sportslig leder er ansvarlig for trenerforum.
Ungdomstrenere	Hasle-Løren Håndball ønsker å ha spillere fra eldre årskull som trenere på yngre lag. De som blir ungdomstrenere, skal ta barnehåndball-trenerkurs (4 første moduler av trener 1).

MÅL	STRATEGIER/TILTAK
Ansatte trenere	Vurdere mulighet for ansatte trenere fra 13 år. Styret ansetter trenere etter innstilling fra sportslig leder.
Trenertetthet	Som trenere regnes de som har gjennomført kompetanse som beskrevet over. 6-9 år: maks 6-9 spillere per trener. 10-12 år: maks 8-11 spillere per trener. 13-20 år: maks 10-13 spillere per trener.
Oppfølging fra sportslig leder	Sportslig leder skal følge opp trenere rundt treningsopplegget og utvikling, og skal ha samtaler med alle trenere minst en gang i halvåret.
Andre forventninger til trenerne	Hasle-Løren Håndball forventer at alle klubbens trenere representerer klubben på en god måte. Alle trenere skal stille med Hasle/Løren-klær (treningsdress, T-skjorte e. l.) på kamper og cuper.

7. UTVIKLING OG OPPFØLGING AV DOMMERE

MÅL	STRATEGIER/TILTAK
Ha egne dommere i klubben for dømming av egne kamper og delta i dømming på regionsnivå.	Egen dommeransvarlig i sportslig utvalg/styret.
Gi unge spillere mulighet til å utvikle seg til å bli gode, trygge dommere.	Skal sikre at flere trygge voksne tar dommerutvikler barnehåndball-kurs, og at noen går videre til dommer utvikler 1.
Ha et godt samarbeid mellom de yngste barnekampveilederne og de eldste dommerne.	Tilby kurs dommer barnehåndball til spillere som fyller 15 år. Tilby dommerkurs i egen hall når det er mulig og det er nok interesserte spillere.
	Prioritere yngre dommere på barnehåndball, mens eldre dommere primært dømmer kamper utdelt fra regionen.
	Ha egne samlinger/møter for dommerne i klubben før hver sesong.

8. ANDRE KJØREREGLER

- Alle trenere skal lojalt følge denne sportsplanen.
- Det skal være åpenhet og tydelig kommunikasjon om uttak, nivå-differensiering og spillerutvikling (SPU) til spillere og foresatte på de ulike lagene. Sportslig leder skal informeres om vurderinger rundt SPU-uttak fra 13 år, som trener selv melder til Region Øst.
- Samtaler om spilleroverganger til eller fra Hasle-Løren er mellom sportslig leder i Hasle-Løren og tilsvarende i den aktuelle klubb. Trenere skal ikke gjennomføre samtaler eller avtaler med andre klubbers spillere uten å involvere sportslig leder i Hasle-Løren Håndball.
- Eventuelt samarbeid med lag i andre klubber er mulig. Sportslig leder må i så fall involveres i prosessen tidlig.
- Påmelding til ny sesong skjer i april/mai. Styreleder/sportslig leder foretar påmeldingen etter dialog med trenerne for de ulike lagene.
- Barn og unge skal ikke se trenere eller voksne ledsagere drikke alkohol eller opptre beruset i forbindelse med reiser, turneringer eller andre idrettsarrangementer. Gjelder 24/7 når man er på reise med klubben.

9. UTVIKLINGSTRAPP

	HOVEDSTRATEGIER	TRENINGER I UKA	TRENINGSTIMER I UKA
6-8 år	Håndball er gøy. Lære å like trening. Utvikle grunnleggende motoriske og fysiske ferdigheter. Leker som øver grunnleggende teknikker. Utvikle barnas håndballinteresse.	1-2	1-2
9-10 år	Variere spilleplasser. Allsidig fysisk og teknisk trening. Kampene er øving og gøy – fokus på mestring og utfordringer.	2-3	2-3
11-12 år	Variere spilleplasser. Allsidig fysisk og teknisk trening. Kampene er øving og gøy – fokus på mestring og utfordringer.	2-3	3-5
13-14 år	Systematisk trening med langsiktige utviklingsmål. Starte med egentrening. Sørge for utfordringer for de som har kommet lengst.	2-4	4-8
15-16 år	Utfordrende og tilpasset kamptilbud for de som har kommet lengst. Lære å evaluere egen innsats. Breddetilbud for de som vil trene mindre.	2-6	4-12
17-20 år	Breddelag. Vurdere satsing mot Lerøy for sterke kull.	2-6	4-12
Senior	Breddelag.	2-3	3-5

10. TEKNISK TRENING

	ANGREPSTRENING	FORSVARSTEKNIKK	MÅLVAKTSTEKNIKK
6-8 år	Høy arm. Kast og mottak. Skudd fra bakken og lufta. Forflytning med ball. Finter.	Forflytning. Beredskapsstilling. Beregne ballbane og snappe ball.	Forflytning. Armstilling.
9-10 år	Øve videre på de samme basisferdighetene som 6-8 år. Starte med pådrag og viderespill. Kast og mottak med avstand og i fart. Skudd og finter (inngang, lande på 0).	Blokke. Utvikle støte ut og snappe. «Styre angriper».	Se på ballen. Diagonale skyv.
11-12 år	Kast og mottak i fart og bevegelse. Skudd (etter 1-2 steg og med press i kroppen) og finter. Starte med innspill til strek og strekspill. Utvikle pådrag og viderespill.	Dueller/takling. Støte ut og tilbake. Feie. Hjelpe. Slå bort innspill, være foran strek.	Enhåndsparede, Treffpunkt arm/bein. Hurtige igangsettinger. Plassering.
13-14 år	Pasningsregister. Skuddregister. Finteregister.	Returløp. Finte som forsvarer (spansk forsvar). Hindre innløp.	Sideforflytning. Teknikk mot kant, 9 meter og strek. Langpasninger. Utvikle hurtige igangsettinger.
15-16 år	Kast og mottak. Skudd og finter. Større fart og bedre presisjon.	Jobbe med strekspillere.	Utvide repertoar med ulike teknikker mot ulike posisjoner.

	ANGREPSTRENING	FORSVARSTEKNIKK	MÅLVAKTSTEKNIKK
17-20 år	Fortsatt utvikling.	Fortsatt utvikling.	Fortsatt utvikling.
Senior	Fortsatt utvikling.	Fortsatt utvikling.	Fortsatt utvikling.

11. TAKTISK TRENING

	FASERELATERT, FORSVAR-KONTRA-ANGREP	POSIJONSRELATERT
6-8 år		Ingen spesielle posisjoner.
9-10 år	Utgruppert forsvar med minimum 2 spillere på 9 meter. Bevegelser uten ball. «Mann-mann». Kortpasningskontring.	Spille i flere posisjoner.
11-12 år	11 år: Utgruppert forsvar 3-2. 12 år: Utgruppert forsvar 3-2-1. 12-åringene følger temaserieprogrammet: Linjespill. Overgangsspill mot offensivt forsvar. Lære nytten av å skape overtall. Ankomst: Rulle og langkryss. Pådragsspill (rullespill).	Samarbeid/avtaler to og to både i forsvar og angrep. Strekspill og samarbeid strek-bakspiller. Beherske to posisjoner i både forsvar og angrep.
13-14 år	Utgruppert og nedgruppert forsvar. 13-åringene følger temaserieprogrammet: Pådragsspill (rullespill) og plasskifter mot nedgruppert forsvar. Kant- og bakspilleravslutninger. Kontringsspill. Langpasningskontra. Overgang, plasskifter, kryss.	Kantspill. Samarbeid kant og bakspiller (og strek).
15-16 år	Utgruppert og nedgruppert. Ankomstspill. Kontringsspill.	Bevisste valg i bruk av teknikker mot både utgruppert og nedgruppert forsvar. Mye småspill i sektorer.
17-20 år	Fortsatt utvikling.	Fortsatt utvikling.
Senior	Fortsatt utvikling.	Fortsatt utvikling.

12. FYSISK TRENING

	Rekutteringsperiode			Talentutviklingsperiode			Bredde- el toppidrettsperit	
	6-7-8 år	9-10 år	11-12 år	13-14 år	15-16 år	17-18 år	senior	
FYSISK TRENING								
Koordinative ferdigheter og beveglighet	Øye-hånd og øye-fot (ballkoordinasjon) Variasjon i forflytning	Balanseøvelser. Går bra stor variasjon til læring av ferdigheter med presisjon - hele kroppen, og alle teknikker i håndball	Oppmerksomheita på koordinasjonstreninga flyttast over til finsliping og automatisering av bevegelsane, utvikling av ein individuell teknisk stil	Landingsmekanisme, redusere belastning i landinger. All teknikktraining er koordinasjon, bevisstgjøre avstand, rytme, balanse, øye-hånd.	Klare å bruke de økte fysiske forutsetningene med større presisjon, kraft og fart.	Som 1. klasse.		
Utholdenhet	Aerob trening gjennom stor variasjon, intervallprega	Aerob trening gjennom kontinuerleg arbeid, og både lange og korte intervaller	Systematisk utholdenhetstrening, lange og korte intervaller, spesifisiteitsprinsippet, periodisert					
Styrke	Styrketrening gjennom lek Dynamiske øvelser for de store muskelgruppene	Styrke med egen kropp Underekstremitet, utfallteknikker. Starte fokus på løfteteknikk	Muskeloppbyggings-trening. Gradvis introfusjon av klassiske styrketreningsøvinger.	Introduksjon til systematisert styrketrening. Tilvenning med teknikktraining. Steg 3 heilskaplig opplegg for styrketrening tilpassa håndball og skadeforebyggende effekt.	Fortsatt øke musklemasse, gradvis meir eksplosivt. Trene styrke som voksne. Klare å bevege seg rett i alle øvelsene. Posisjonsbestemt tilpassa hopp-og kaststyrke.	Være i stand til å ta selvstendige valg i styrketreninga. Klare å vurdere hva som fungerer for meg, også i forhold til kampsituasjon - hva fungerer for meg. Posisjonsbestemt tilpassa hopp-og kaststyrke.		
Hurtighet	I alderen 7-12 er muligheten til å utvikle hurtighet størst. Reaksjonsevne og komplekse hurtighetsøvelser.	Kompleks bevegelsereaksjon.	Akselerasjon og retningsforandring, og ny akselerasjon (start-)	I tillegg til tema i 15-16 år, trening av hurtighet gjennom styrketrening i tillegg til komplekse bevegelsesaksjoner.				
Spent	Stor variasjon med ulike hinke og hoppvarianter	Vertikale og horisontale hopp. Satse på 1 bein og 2 bein. Landingsteknikker	Tilpassing til hopp-og kaststyrke gjennom øvelser med redusert belastning.					



handball.hasle-loren.no