

SPORTSLIG PLAN

Spjelkavik IL

Håndball

2026–2030

Flest mulig, lengst mulig

Vi utvikler håndballspillere, lagspillere og mennesker.

Spjelkavik Håndball skal utøve håndballaktivitet på høyt faglig nivå og gi utøverne de beste individuelle og lagmessige ferdigheter, med hovedvekt på lek, **personlig vekst** og **økt selvtillit**.

Vedtatt av Sportslig Utvalg (SU), juni 2026

Revideres 2030

Innhold

Introduksjon	3
Visjon og målsetting	4
Sportslig retningslinjer	8
Utøverutvikling	10
Treningsmiljø og kultur	12
Aldersklasser og treningsplaner	14
Organisasjon og kompetanse	21

Introduksjon

Håndballgruppa i Spjelkavik IL har ansvar for å gi et sportslig og sosialt treningstilbud tilpasset alle utøvere i samtlige årsklasser. Dette kan bare oppnås gjennom klare rammer for treningstilbudet, kompetente trenere og ledere, og et nært samarbeid med utøvernes foresatte.

Med denne sportsplanen ønsker vi å belyse alle forhold som påvirker utviklingsmiljøet for enkeltutøvere og lag. Hovedvekten er lagt på den sportslige siden. Vi understreker likevel at det sosiale miljøet – innen og rundt både enkeltlag og klubb – er en kritisk suksessfaktor. Trivsel og godt miljø har stor betydning for både utviklingstempo og hvor lenge utøverne er aktive i sin idrett.

Formål

Den sportslige planen skal sikre et trygt og utfordrende treningsmiljø. Med utfordrende menes et miljø som gir utviklingsmuligheter for alle utøvere ut fra den enkeltes forutsetninger.

Planen skal:

- Skape et strukturert tilbud som gir gradvis progresjon i aktivitetsnivå og utvikling
- Gjøre tilbudet mer likt fra år til år, uavhengig av hvem som utgjør støtteapparatet rundt det enkelte lag
- Gjøre det attraktivt å være trener og leder i Spjelkavik IL, da klubben tilbyr et godt utbygd støtteapparat og mulighet for faglig utvikling gjennom samarbeid med andre trenere og ledere
- Gi trenere og ledere innsikt i retningslinjer for arbeid med alle lag, og sikre spillerne kontinuitet ved eventuelle trener- og lederskifter

Planen utarbeides og revideres hvert 4. år av Sportslig Utvalg (SU).

Visjon og målsetting

Hovedmål

Håndballgruppa skal gi et positivt aktivitetstilbud til nærmiljøet i Spjelkavik, Åse og Lerstad. Gjennom trening, kamper og samvær på og utenfor banen skal utøverne utvikle individuelle ferdigheter og samspill – sportslig og sosialt. Spjelkavik Håndball skal være en trygg arena fri for mobbing, trakassering og utenforskap. Alle spillere, trenere, dommere og foresatte skal opptre i tråd med [NHF's Fair Play-prinsipper](#)

- Prestasjonsjag skal ikke prege aktiviteten – alle skal gis muligheter for utvikling ut fra sine forutsetninger
- Instruksjon skal preges av høy faglig standard og være lystbetont fra utøvernes side
- Håndballgruppa omfatter aldersgruppen 6–20 år samt seniorlag
- Lagssammensetning t.o.m 12 år skjer ikke etter sportslige kriterier – mulighetene skal være like for alle
- Spjelkavik Håndball ønsker at barn og ungdom skal kunne kombinere håndball med andre idretter så lenge det er praktisk mulig

Sportslig

Spjelkavik Håndball skal gi alle spillere utvikling ut fra egne forutsetninger, ønsker og behov. Alle aktiviteter skal gjennomføres på høyt håndballfaglig nivå, og Spjelkavik Håndball skal være blant de ledende i sin serie, lokalt og regionalt. Vi skal være en aktiv samarbeidspartner med andre klubber i regionen. Som en klubb bygget på dugnadsinnsats og fellesskapet rundt oss, har vi høye ambisjoner. Vi ønsker å være et markant håndballag i regionen, og det er nettopp engasjementet fra våre frivillige som gjør dette mulig.

Utøvere

Spjelkavik Håndball skal gi den enkelte utøver de beste muligheter til å utvikle egne ferdigheter, både sportslig og sosialt.

Nullskade

Spjelkavik Håndball har en målsetting om «nullskade» på utøvere som medfører trenings- eller kampfravær. Treningsmengde og -belastning skal tilpasses hvert enkelt nivå.

Trenere

Spjelkavik Håndball ønsker, gjennom opplæring og utvikling av trenere, å ha godt motiverte, godt skolerte og fornøyde trenere med best mulig håndballfaglig og pedagogisk kunnskap.

Foreldre

Spjelkavik Håndball skal skape et miljø for engasjerte foreldre og gi alle en trygghet for at deres barn er en del av et positivt miljø som gir alle utviklingsmuligheter ut fra sine forutsetninger.

Spjelkavik Håndball ønsker engasjerte og positive foresatte som bidrar til et trygt og inkluderende miljø. Foreldre skal støtte alle utøvere, vise respekt for dommere, trenere og motspillere, bidra til klubbens aktiviteter og være gode ambassadører for klubbens verdier.

Dommere

Spjelkavik Håndball ser dommeren som en viktig del av håndballmiljøet og skal arbeide aktivt med rekruttering og utvikling av egne dommere. Klubben skal årlig tilby dommerkurs, følge opp nye dommere gjennom dommerkontakten og legge til rette for videre utvikling i regi av NHF. Alle spillere, trenere, ledere og foresatte skal bidra til et positivt dommermiljø gjennom respektfull opptreden før, under og etter kamp.

Ledere

Spjelkavik Håndball skal gjennom god organisering, kompetanseutvikling og tydelige ansvarsforhold ha motiverte og kompetente ledere som sikrer gode rammer for klubbens sportslige og organisatoriske aktivitet.

Rekruttering

En sideordnet målsetting er egenrekruttering til seniorstallen og kontinuerlig representasjon i de beste serier på lokalt, regionalt og nasjonalt nivå. Rekrutteringsarbeidet til leder-, dommer- og trenerfunksjonene systematiseres.

Politiattest og trygg idrett

Spjelkavik Håndball skal være en trygg og inkluderende arena for alle. Klubben følger retningslinjene fra Norges Idrettsforbund og Norges Håndballforbund knyttet til [Trygg Idrett](#), og har nulltoleranse for mobbing, trakassering, diskriminering og annen krenkende adferd. Alle personer som har et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige skal fremvise gyldig politiattest før de tiltrer sitt verv. Klubben skal ha tydelige rutiner for varsling og håndtering av bekymringer, slik at alle medlemmer opplever det som trygt å si fra om forhold som påvirker trivsel, trygghet eller inkludering.

[Spjelkavik IL - Varslingskanal](#)

[Spjelkavik Idrettslag | Politiattest](#)

Ressursfordeling

Spjelkavik Håndball skal tilby et likeverdig aktivitetstilbud til alle utøvere, uavhengig av kjønn, alder, ferdighetsnivå eller ambisjonsnivå. Klubben skal legge til rette for at alle lag får gode utviklingsmuligheter innenfor de ressursene som er tilgjengelige.

Fordeling av treningstid, hallkapasitet og øvrige sportslige ressurser skal baseres på objektive kriterier som antall utøvere, alder, aktivitetsnivå, seriespill og sportslige behov. Fordelingen skal være transparent og forankret i Sportslig Utvalg.

Klubben skal arbeide for at alle lag har tilgang til kvalifiserte trenere, nødvendig utstyr og et forsvarlig treningstilbud. Ved begrensede ressurser skal hensynet til flest mulig, lengst mulig og best mulig legges til grunn for prioriteringene.

Eventuelle utfordringer knyttet til ressursfordeling behandles av Sportslig Utvalg.

Tilrettelagt handball og inkludering

Spjelkavik Håndball skal være en klubb for alle. Klubben ønsker å bidra til at personer med funksjonsnedsettelse og utviklingshemming får mulighet til å delta i håndballaktivitet tilpasset egne forutsetninger.

Dersom det finnes interesse og tilstrekkelig grunnlag, skal klubben vurdere å etablere eller bidra til tilrettelagte håndballtilbud i samarbeid med foresatte, kommune, skoler, omsorgstjenester og Norges Håndballforbund.

Aktiviteten skal preges av mestring, trygghet, sosial tilhørighet og idrettsglede. Tilbudet skal tilpasses deltakernes funksjonsnivå og følge NHFs prinsipp om håndball for alle.

Sportslige retningslinjer

For å nå klubbens målsetting er det viktig at alle følger klubbens felles sportslige retningslinjer.

Inndeling av treningsgrupper

Treningsgruppen er delt inn i 3 hovedområder; barne-, ungdom og senior.

- Barn 6-12 år er treningsgruppene i hovedsak delt i alderstrinn.
- Ungdom 13-16 år: Inndeling basert på alder, med rom for differensiering innad i gruppen i tråd med NHFs retningslinjer – slik at hver enkelt spiller møter utfordringer tilpasset eget nivå og utvikling.
- Fra 17 år: Primært inndeling basert på motivasjon, ambisjon og ferdighetsnivå (prestasjonsfordelt).
- Faktisk inndeling fastsettes av SU som del av sesongforberedelsene og kommuniseres til spillere, ledere og foreldre før sesongstart.
- Klager på inndeling rettes til SU og behandles fortløpende.

Aldersfordelt inndeling kan fravikes dersom:

- Det er for mange spillere i årsklassen til å gjennomføre effektiv trening på én spilleflate.
- Det er for stort sprik i treningsvilje til at effektiv trening lar seg gjennomføre.
- Det er for få aktive i en aldersgruppe – her vurderes naturlig sammenslåing av to treningsgrupper.

Ledelse av treningsgruppe og lag

- Treningsgruppa ledes av en trener med støtte fra flere assistenttrenere
- Treneren er ansvarlig for alle lag tilknyttet sin treningsgruppe
- Assistenttrener kan fungere som lagsansvarlig under kamper
- Hvis verken trener eller assistenttrener kan lede laget i kamp, er treneren ansvarlig for å skaffe erstatter
- Lagledelsen oppfordres til alltid å bestå av minimum 2 personer under kamp
- Leder i SU er alltid nærmeste overordnede til lagets trener og leder

Laguttak og spilletid

- I barnehåndball praktiseres som prinsipp lik spilletid
- Utøvere i ungdomshåndballen tas i økende grad ut etter MAT-prinsippet (Motivasjon, Ambisjon og Treningstalent), treningsoppmøte kan væreavgjørende for spilletid
- Fra ungdomshåndballen skal forventninger til laguttak, spilletid og eventuelle spilleposisjoner avklares i forkant. God kommunikasjon mellom trener, lagleder og utøvere er en forutsetning for lagets dynamikk og trivsel

Utøverens tilhørighet

- En utøver har sin tilhørighet til en treningsgruppe – ikke et lag. Overordnet ansvar har treningsgruppens trener
- All hospitering og utlån av utøver skal gå gjennom utøverens trener. Ingen annen trener skal henvende seg direkte til utøver i slike saker
- Under hospitering eller utlån er utøveren underlagt den aktuelle gruppens trener, men tilhørigheten til opprinnelig treningsgruppe endres ikke

Treningssamarbeid mellom lag

I noen tilfeller kan det være hensiktsmessig at to treningsgrupper i forskjellige årstrinn inngår treningssamarbeid. Dette kan skje i kortere eller mer permanente perioder dersom:

- Begge treningsgruppene ikke har tilstrekkelig antall utøvere til optimal treningshverdag
- Sportslige hensyn tilsier at utbyttet vil være positivt for begge gruppene

Et eventuelt treningssamarbeid må ivareta alle utøvernes interesser og behandle alle rettferdig. SU bør involveres i forkant.

Utøverutvikling

Samtrening

Samtrening er når to eller flere lag eller årskull trener sammen på hele eller deler av en treningsøkt, med mål om å styrke spillernes utvikling, klubbfølelse og sportslige miljø.

Samtrening innebærer at spillerne fortsatt tilhører sitt eget lag og årskull, men deltar i felles aktiviteter og økter på tvers av lag, primært et år opp og ned.

Spjelkavik Håndball skal aktivt bruke samtrening som et virkemiddel for å utvikle spillere, styrke klubbmiljøet og skape gode overganger mellom årskullene. Samtrening skal være en naturlig del av klubbens aktivitet fra barnehåndball til seniornivå, og er klubbens foretrukne virkemiddel.

Hospitering

Hospitering er et spillerutviklingstiltak hvor en spiller over en avtalt periode deltar på én eller flere treninger per uke med et eldre årstrinn, samtidig som spilleren fortsatt tilhører og deltar på sitt eget lag. Hospitering i kampaktivitet skal gå gjennom spillerens trener, og fordrer god kommunikasjon mellom trenerne. Dette innebærer at ingen annen trener eller foresatt skal henvende seg direkte til spiller angående dette.

Alle som spiller håndball har rett til et tilpasset tilbud i klubben. Hospitering kan i mange tilfeller være et verktøy for å tilrettelegge et tilbud, men må brukes med fornuft.

Følgende gjelder for hospitering:

- Skal være frivillig
- Hospitering er primært knyttet mot ungdomshåndballen
- Foresatte til utøvere under 18 år skal involveres
- Det er viktig med god kommunikasjon mellom trenerne ifm. hospitering, kommunikasjon skal gå mellom trener - trener og ikke trener - foresatt
- Tilbud skalgis til flere spillere, med ordning for rullering
- Ved hospitering i kamp skal dette ikke medføre mindre spilletid for utøvere i mottakende lag
- Hospitant skal prioritere eget lag i treninger og kamp
- Avtale om hospitering skal være tidsbegrenset og løpende evalueres
- Skal benyttes til læring og utvikling – ikke for å vinne kamper
- Skal umiddelbart stoppe hvis det oppstår uheldige konsekvenser, sosialt eller sportslig
- Totalbelastning for den enkelte utøver skal vurderes løpende

SAMTRENING	HOSPITERING
Gjelder grupper eller hele lag	Gjelder enkeltspillere
Alle deltar på like vilkår	Individuelt utviklingstiltak
Bygger klubbfølelse	Bygger individuell utvikling
Kan brukes fra tidlig alder	Bør vurderes ut fra modenhet og utviklingsbehov
Lav terskel	Krever planlegging og oppfølging

Oppflytting

Med oppflytting menes at en utøver permanent flyttes til et eldre årstrinn og ikke lenger følger eget årstrinn på treninger. Prinsippet benyttes i tilfeller der det er avtalt en sportslig satsing mellom utøver og klubb, eller der andre tungtveiende hensyn tilsier det. Benyttes i hovedsak kun fra det året utøveren fyller 16 år.

Representasjon og spillerutvikling i regi av NHF

F.o.m det året utøveren fyller 13 år vil det være muligheter for påmelding til inspirasjons- og spillersamlinger i regi av NHF. Mange av disse er også kartleggingsarenaer for regionale og nasjonale landslag.

- Utøvere som deltar på slike arenaer skal kontinuerlig følges opp av trenerteam, og klubben følger [NHF's retningslinjer](#).

Treningsmiljø og kultur

Motivasjonsklima

Klubben ønsker at treningshverdagen skal preges av mestringsbaserte motivasjonsfaktorer fremfor resultatorienterte.

VI ØNSKER - Mestringsklima	VI UNGÅR – Resultatklima
Fokus på trening og arbeidsoppgaver	Økt opplevelse av stress og utbrenthet
Utholdenhet og tålmodighet	Dårligere sportsmanship / tendens til juks
Utøvere tar initiativ på egenhånd	Dårligere prestasjoner i motgang
Fokus på prestasjon fremfor resultat	Overdreven sammenligning med andre
Unner hverandre suksess	Opptatt av å være best – mindre samarbeid
Ydmykhet og respekt	Dårlig sosialt klima

Oppfølging av målvakter

En av de viktigste suksessfaktorene i moderne håndball er målvaktsarbeidet. Klubben ønsker et spesielt fokus på rekruttering og utvikling av målvakter. For alle lag gjelder:

- Trener har ansvar for målvaktstrening, og tilstrekkelig treningstid settes av til målvakter
- Målvakter samles til egne treningsøkter for tilpasset trening
- Godt målvaktsmiljø utvikles gjennom samlinger og egne treningsmomenter

Hvile og belastning

Trener er ansvarlig for utøverens totalbelastning gjennom sesongen. Spesielt total kampbelastning for utøvere i aldersklassen 13–18 år kan være utfordrende. NHF's regler for antall kamper skal følges. Langvarig høy totalbelastning kan ha negative konsekvenser for både utøver og lag.

Seriepåmelding

Der en treningsgruppe har nok spillere til å stille 2 lag, skal det meldes lag i ulike avdelinger der dette er tilgjengelig for å unngå innbyrdes kamper.

6–11 år	Aktivitetsserie (miniturnering, kort-/helbane)
11–14 år	Lokalserie
15–20 år	Lokal og/eller regionsserie (toppserie)
16 og 18 år	Vurderes for nasjonale serier i samarbeid med SU

Aldersklasser og treningsplaner

I alle årsklasser oppfordres det til å benytte seg av [LearnHandball](#) og [handball.no](#) for treningsopplegg.

Alder	Antall treninger per uke*	Antall kamper	Fokus
6–9 år	1 – 2 økter	1-2 kamphelger pr mnd	Fokus på lek, allsidighet og grunnleggende motorikk.
10 - 12 år	2 - 3 økter	2-3 kamphelger pr mnd	Fortsatt fokus på grunnleggende ferdigheter, med økt grad av individualisering
13 –16 år	2 – 4 økter	2-4 kamphelger pr mnd	Økende fokus på teknisk trening og samhandling
> 16 år	4 - 5 økter	2-4 kamphelger pr mnd	Fri

*Antallet inkluderer hall-, styrke- og evt. kondisjonsøkt

Årsklasse 6–9 år

Treningen skal være allsidig, variert, lekbetont og dekke grunnleggende bevegelsestrening med og uten ball, grunnleggende ballbehandling samt mottak og avlevering. Tilbudet tilpasses barnas ferdighetsnivå og gjelder alle barn som ønsker å spille håndball i Spjelkavik.

Kamptilbud: Årsklasse 6–9 år deltar i aktivitetsserie for minihåndball, 9-åringene i kortbane-aktivitetsserie. Normalt 1–2 aktivitetsdager per måned med 3–4 kamper.

Ferdighetsområde	Fokuspunkter
Teknikk	Introduksjon til grunnleggende ballbehandling gjennom lekbetonte øvelser. Mye ballkontakt. Utøverne låses ikke til faste posisjoner.
Spill	Innføring i bevegelse på bane, grunnleggende regelkunnskap (f.eks. skrittregel) og forståelse av dommeravgjørelser.
Skadeforebygging	Allsidig trening med stor variasjon. Øvelser som stimulerer koordinasjon og bevegelighet. Aktiv i andre idretter oppfordres.
Ressurs	Øvelser som fremmer koordinasjon, bevegelighet, smidighet, styrke og generell utholdenhet.
Sosialt	Rettferdig behandling, lik spilletid og prøving av ulike posisjoner. Felles respekt og god lagånd.
Evaluerings	Ingen evaluering av ferdighetsmål. Sosiale mål viktigst – tilvekst skal overstige frafall.

Sosiale aktiviteter: Lagledelsen oppfordres til å arrangere kveldsmat, utendørs aktiviteter og foreldremøter for å skape tilhørighet. Spjelkavik IL sine klubblokaler er tilgjengelig for denne type aktiviteter.

Årsklasse 10–11 år

Fortsatt allsidig, variert og lekbetont aktivitet med vekt på grunnleggende bevegelsestrening og ballbehandling. Treningen bygger videre på innlærte ferdigheter og ivaretar nye deltakere uten erfaring.

Kamptilbud: Aktivitetsserie på helbane – seriespill uten resultater og tabell, 1–2 dager/mnd med 2–4 kamper. Tilbud om deltakelse på klubbens reisecup (normalt april).

Ferdighetsområde	Fokuspunkter
Teknikk	Videreutvikle innlærte ferdigheter. Grunnleggende ballbehandling. Utøverne prøver ulike posisjoner under trening og kamp.
Spill	Innføring i bevegelse på bane, regelkunnskap og spilltrening. Håndballterminologi innføres gradvis og pedagogisk.
Skadeforebygging	Allsidig trening med stor variasjon. Koordinasjon og bevegelighet. Aktiv i andre idretter oppfordres.
Ressurs	Øvelser for koordinasjon, bevegelighet, smidighet, styrke og generell utholdenhet.
Sosialt	Rettferdig behandling, lik spilletid, ulike posisjoner. Gradvis innføring i NHFs og Spjelkavik ILs verdier.
Evaluering	Ferdighetsmål kun knyttet til individuelle ferdigheter (f.eks. NHFs Teknikkmerke). Ingen resultatmål. Sosiale mål viktigst.

Fordeling: Teknikk 50% | Spill 40% | Ressurs 10%

Sosiale aktiviteter: 2–4 sosiale aktiviteter utenom håndball (hyggekvelder med mat m.m.). Nye utøvere tas imot på en inkluderende måte.

Årsklasse 12–14 år

Fortsatt allsidig og variert trening. Utøverne prøver seg på ulike spillerposisjoner under trening og kamp. Grunnleggende ballbehandling og teknikk er prioritert.

Ferdighetsområde	Fokuspunkter
Teknikk	Beherske flere pasningsformer, grunnskudd og hoppskudd, minst to finter. Trening mot bruk av linjerspiller og sperrer. Teknisk trening av målvakt.
Spill	Utøverne prøver ut og mestrer tekniske ferdigheter i spillsituasjoner. Tilstrekkelig repetisjoner per moment. Fokus på 'golden moments' hos den enkelte.
Skadeforebygging	Skadeforebyggende oppvarming for ankler, knær og skuldre. Enkle styrkeøvelser (kroppsbelastning) som videreutviklest. Riktig fallteknikk.
Ressurs	Koordinasjon, bevegelighet og smidighet. Allsidig styrke for hele kroppen, spesielt kjernemuskulatur (mage/rygg).
Sosialt	Involvere utøverne i verdiene til NHF og Spjelkavik IL. Konflikter håndteres med involvering av utøverne selv.
Evaluering	NHFs Teknikkmerke som individuell evaluering. Liten fokus på resultatmål. Mål: opprettholde 2 jentelag og 2 guttelag i begge klasser.

Fordeling: Teknikk 40% | Spill 30% | Ressurs 20% | Kamp 10%

Årsklasse 15–16 år

Hovedvekt på teknisk trening hvor ballbehandling og kasteteknikk, begge deler med høyt tempo og stor bevegelse er viktigste innslag. Fortsatt skal psykisk ressurstrening ha en vesentlig plass slik at utøverne videreutvikler tilhørighet, selvfølelse og trygghet i trenings- og kampsituasjoner.

Ferdighetsområde	Fokuspunkter
Teknikk	Videreutvikle kasteteknikk, finter og pasninger med høyt tempo. Posisjonsspesifikk trening innledes. Målvakttrening videreutvikles.
Spill	Mestre tekniske ferdigheter i spillsituasjoner. Tilstrekkelig repetisjoner. Fokus på 'golden moments'. Spillersamtaler for kartlegging av motivasjon og ambisjon.
Skadeforebygging	Skadeforebyggende oppvarming for ankler, knær og skuldre. Styrkeøvelser, balansebrett, riktig fallteknikk. Høyere krav til korrekt utførelse.
Ressurs	Koordinasjon, bevegelighet, smidighet. Allsidig styrke med spesielt fokus på kjernemuskulatur.
Sosialt	Utøvergruppen oppfordres til egne møter uten trener/leder – for selvstendighet og involvering av alle. Utøverne utfordres til å planlegge sosiale aktiviteter.
Evaluering	NHFs Teknikkmerke som individuell evaluering. Mål: opprettholde 2 jentelag og 2 guttelag i begge klasser.

Øvrig: Innarbeide god treningskultur – f.eks. utendørs oppvarming og maksimal utnyttelse av tildelt treningstid.

Årsklasse >16 år

Integrering av tekniske ferdigheter i spillssammenheng. Utvikling av vurderingsevne og økt antall valgmuligheter. Grunnleggende teknikk videreutvikles individuelt. Spillere bør trenes på minst to posisjoner. Planlegging skjer i samarbeid med seniorlag og eventuelt 18- og 20-års lag.

Breddetilbud

Klubben oppfordrer alle utøvere til å fortsette med håndball. Det skal vurderes om ekstra lag bør meldes opp for spillere med lavere ambisjonsnivå.

Ferdighetsområde	Fokuspunkter
Teknikk	Individuell teknikk i alle spillets faser – blokkering, takling, forsvarsspill (6:0, 3:2:1). Spilltrening i små grupper med valgmuligheter i øvelsesoppsettet.
Fysisk trening	Allsidig og variert fysisk trening. Oppstart styrketrening (vekttrening) med gradvis tilvenning og faglig veiledning. Stor vekt på øvelser for spenst og hurtighet.
Testing	Standardiserte tester for hurtighet, spenst, styrke, utholdenhet og tekniske balltester. Felles testbatteri for 16, 18 og senior. Danner grunnlag for individuelle og felles treningsopplegg.
Psykisk ressurs	Konfliktløsning i grupper, håndballteori, krav til ferdigheter etter posisjon og formasjon. Spillersamtaler for kartlegging av motivasjon, selvtillit og spenningsfaktorer.
Skadeforebygging	Moderne håndball krever kontinuerlig skadeforebyggende arbeid. Styrkeøvelser, stabilisering og riktig teknikk prioriteres.
Sosialt	Alle som ønsker tilhørighet i gruppa tas vare på uavhengig av ambisjonsnivå. Treningssamlinger og overnattingsturer kan vurderes.
Evaluering	Resultatmål settes når gruppen er etablert.

Kamptilbud: Lokal eller regional serie (toppserie). Deltagelse i nasjonale serier vurderes foran hver sesong – forutsetter antall utøvere, ambisjonsnivå og ferdighetsnivå. Gjøres i samarbeid med SU.

Tilrettelagt håndball og inkludering

Hovedvekten skal være lekbetont aktivitet med ball for å øke koordinasjonsevnen hos den enkelte utøver i forhold til ballen og til andre spillere. Det gis innføring i spilleregler.

Forutsetning: Tilbudet forutsetter initiativ fra én eller flere kompetente personer med idrettserfaring for utviklingshemmede. Klubben bidrar gjerne med å legge til rette.

Ferdighetsområde	Fokuspunkter
Teknikk	Grunnleggende håndballteknikk. Mestre å spille håndballkamper.
Spill	Spill og aktivitet med ball
Testing	Deltakelse i tilpassede turneringer, nasjonalt eller regionalt.
Mål	Fysisk og sosial aktivitet samt mestring er hovedfokus.

Fordeling: Teknikk 50% | Spill 30% | Kamp 20%

Organisasjon og kompetanse

Organisering av håndballgruppa

Håndballgruppa er ansvarlig for all aktivitet relatert til breddehåndball i Spjelkavik Idrettslag. Avdelingen har eget styre som rapporterer direkte til Hovedlaget.

Sportslig Utvalg (SU) består av leder senior og leder yngres (t.o.m 16 år) sammen med minst 3–4 andre representanter og dommerkontakt. SU har overordnet ansvar for all sportslig aktivitet i klubben.

Støtteapparat

Støtteapparatet for det enkelte lag skal bestå av:

- Trener og trenerassistent(er)
- Lagleder
- Foreldrekontakt/sosialansvarlig
- Arrangementsansvarlig

Lagleder og foreldrekontakt velges blant foresatte til spillerne. Ingen lag meldes opp til serie- og/eller cupspill uten at støtteapparatet er etablert.

Informasjon og kommunikasjon

- All informasjon om aktiviteter for hvert lag skal gis skriftlig
- Det digitale verktøyet «Spond» benyttes for informasjon om trening og kamp
- Trener og leder er ansvarlige for at alle utøvere får nødvendig og lik informasjon
- Det avholdes minimum 2 foreldremøter per år – ett ved sesongstart med presentasjon av årshjul, treningstider og rutiner
- Foresatte informeres om NHFs verdier og foreldrevettregler

Overganger og henvendelser fra andre klubber

Henvendelser fra/til andre klubber, foresatte eller utøvere vedrørende klubbskifte skal utelukkende skje gjennom SU. Ingen trenere eller ledere skal ta direkte kontakt med annen klubb eller annen klubbs utøver med formål om å skaffe nye utøvere. Spjelkavik Håndball tilstreber til enhver tid å følge NHFs retningslinjer for overganger, [Overgang og utlån i handball.no](#)

Kompetansekrav

Det stilles stadig høyere krav til kompetanse for personell i barne- og ungdomsarbeid og idrettsfaglige roller. Spjelkavik håndball følger [NHF sine retningslinjer for utvikling av trenere](#).

Mini (7–9 år)	NHF Barnekomplederkurs
10–16 år	NHF Trener 1
18–20 år	NHF Trener 2
Senior	NHF Trener 2
Nasjonale serier	NHF Trener 2

Klubben oppfordrer og legger til rette for videreutdanning.

Årshjul

I løpet av sesongen har klubben flere faste aktiviteter for alle lag. Disse skal skape tilhørighet og sosiale opplevelser:

Kick Off	September/oktober – sesongstart for alle lag
Juleavslutning	Desember
Trener- og laglederarrangement	2-4 samlinger i året
Reisecup	April – tilbud til aktuelle aldersgrupper

Definisjon av treningsformer

Ressurstrening – fysisk	Aktivitet for å påvirke fysiske faktorer som har betydning for prestasjonsevnen
Ressurstrening – psykisk/sosialt	Sportslig eller ikke-sportslig aktivitet for å skape god lagfølelse (f.eks. bowling, fjelltur, grillkveld)
Teknikktrening	Aktivitet for å utvikle og innarbeide hensiktsmessige bevegelsesløsninger i spillets grunnleggende del
Spilltrening	Aktivitet for å utvikle evnen til å velge hensiktsmessige bevegelsesløsninger i spillsituasjoner
Kamp	Konkurransetrening – gir grunnlag for mestringsfølelse og vinne over ukjent motstand