



LANGHUS IL HÅNDBALL

SPORTSLIG STRATEGIPLAN

2021 - 2025



LANGHUS IL HÅNDBALL

Alle nivåer - Alle årsklasser

Flest mulig - lengst mulig

Innhold

INNLEDNING.....	3
VISJON.....	4
GRUNNLEDENDE PRINSIPP	4
OVERORDNET MÅLSETNING	4
SPORTSLIGE MÅL OG STRATEGIER.....	5
SPORTSLIGE RETNINGSLINJER.....	7
HÅNDBALLSKOLEN GUTTER / JENTER 6-8 ÅR	7
GUTTER / JENTER 8 – 10 ÅR	9
GUTTER / JENTER 11 – 12 ÅR.....	10
UNGDOMSHÅNDBALLEN 13 – 14 ÅR.....	11
UNGDOMSHÅNDBALLEN 15 – 16 ÅR.....	12
JUNIORHÅNDBALLEN 17 – 20 ÅR	14
SENIOR DAMER / HERRER	15
HOSPITERING	16
TRENERKOMPETANSE.....	16
DOMMERE	17
TEKNIKKMERKE.....	17

INNLEDNING

Langhus IL Håndball sin sportslige plan for 2021 - 2025 er et styringsverktøy for hvordan håndballen skal drives.

Sportslig plan inneholder sportslige strategier og målsetninger, og retningslinjer for lagsmiljøene basert på alder.

Sportslig plan er laget for spillere, trenere, ledere og foreldre. Klubben forventer at sportslig plan brukes aktivt. Langhus IL Håndball skal være en trygg og sosial arena hvor alle barn og unge skal oppleve utvikling og mestring.

Sportslig plan omfavner barnehåndballen, ungdomshåndballen og senior, samt trenere og dommere.

Langhus IL Håndball sin visjon, grunnleggende prinsipp og mål er grunnlaget for vår aktivitet, og vi ønsker at alle lagene i klubben skal ha et eierforhold til dette.



VISJON

Ha tilbud til alle som ønsker å spille håndball på Langhus.

Alle nivåer – Alle årsklasser

“Flest mulig – lengst mulig”

GRUNNLEDENDE PRINSIPP

PROFIL: *Håndball for alle*

KULTUR: *Utviklingskultur - En klubb hvor vurderinger og beslutninger baseres på et langsiktig mål om utvikling*

KRAV: *Lojalitet – være lojal mot klubbens retningslinjer, prinsipper og verdier*

VERDIER: *Glede Utvikling Trygghet Samhold*

Glede Vi skal gi alle muligheten til å ha det gøy med håndball.

Utvikling Vi skal gi alle like muligheter for utvikling og mestring.

Trygghet Vi skal se alle og alle skal føle en tilhørighet.

Vi skal ha ett inkluderende miljø, basert på likeverd og respekt.

Samhold Vi skal vektlegge det sosiale miljøet, skape ett godt felleskap.

OVERORDNET MÅLSETNING

Langhus IL Håndball skal være ett viktig aktivitetstilbud i lokalmiljøet både sportslig og sosialt.

Være en attraktiv klubb å spille i – for alle, uavhengig av alder eller kjønn.

Alle spillere skal gis lik mulighet til å utvikle seg.

Langhus IL Håndball står for et positivt og humanistisk menneskesyn der alle mennesker er **likeverdige**. Voksne er rollemodeller med stor betydning for barn og ungdoms holdninger og oppførsel.

SPORTSLIGE MÅL OG STRATEGIER

Strategier mot 2025

Langhus IL Håndball er en utviklings-klubb. I våre yngre årsklasser skal vi fokusere på utvikling på alle nivåer. I de eldre årsklasser skal vi tilrettelegge for de som ønsker å spille Bring/Lerøy/3.div, og også de som ikke vil legge like mye tid i håndballen.

Kompetanse

- MÅL:** Alle lag skal ha trenerteam med formell kompetanse iht. krav i hver enkel årsklasse
Alle trenerteam skal følge klubbens sportslige plan.
- Strategi:** Tilby, tilrettelegge og oppfordre til trenerkurs lokalt.
Sportslig plan skal gjennomgås på alle trenersamlinger.

Klubb og lagsmiljø

- Mål:** Vi skal ha lag i alle klasser og nivåer.
Flest mulig - lengst mulig, beholde spillere i klubben, minske frafall
- Strategi:** Ha ett attraktivt inkluderende tilbud.
Hindre frafall gjennom gode lagsmiljø, og kompetente trenerteam og støtteapparat.
Jobbe fokusert med spillerutvikling, og ha arenaer hvor utøvere opplever mestring.
Spillerråd - spillerne sterk medbestemmelse.
Alle lag skal delta på Fellescup, Julecup og Nattcup

Rekruttering

- Mål:** Aktivt jobbe med rekruttering av spillere, 5 år -10 år.
Håndballskolen skal være minimum 40 jenter og 25 gutter hvert år.
Vi skal ha netto tilsig av spillere hvert år i alle årsklasser.
- Strategi:** Håndball SFO på barneskolene på Langhus
Introduksjon av håndball til barnehagene
Vi skal være en attraktiv klubb, for spillere i nærliggende områder, hvor moderklubb ikke kan gi tilfredsstillende tilbud.

Resultatmål - ungdom, junior og senior

- Mål:** Senior:
Rykke opp til 3. divisjon med damer og herrer innen 2025
Junior:
Lerøy serien J/G 17-18 år.
Ungdom:
Bring serien J/G 15-16 år.
- Strategi:** Skape ett godt treningsmiljø med strukturert opplegg.
Tilrettelegge med treningstid innenfor gitte rammebetingelser og kriterier, samt et team rundt laget.

Administrasjon og ledelse

- Mål: Ha en kompetent administrasjon og sportslig ledelse.
- Strategi: Ha et velfungerende Sportslig Utvalg.
Benytte seg av gode interne ressurser.

SPORTSLIGE RETNINGSLINJER

HÅNDBALLSKOLEN GUTTER / JENTER 6-7 ÅR

Målsetning

Håndballskolen er for mange første møte med håndballen som fritidsaktivitet.

Vi ønsker å gi flest mulig barn på Langhus en mulighet til å bli introdusert i håndball.

Gjennom håndballskolen skal barna oppleve glede, få fysisk aktivitet og mestringsopplevelser gjennom håndballrelatert trening.

De får mulighet til å lære seg positive fritidsvaner og interesser.

Ved å være en del av håndballskolen ønsker vi å styrke barns tilhørighet til både Langhus og vårt idrettslag.

Rekruttering av spillere til håndballskolen er ett hovedfokus.

- God dialog med barneskolene
- Håndball SFO
- Håndball økter på Idrettskolen i Langhus IL Alliansen
- Åpen trening for barnehagene før skolestart.

Antall spillere på håndballskolen skal være minimum 40 jenter og 25 gutter hvert år.

Trening

Hver trening har et klart planlagt innhold, planen er distribuert til alle trenerne.

Alle skal gis mulighet til å være med på alle treninger på sitt alderstrinn.

Det skal være mye lek og moro med ball.

Leker som øver på grunnleggende teknikker.

Trening på basisferdigheter.

Effektive økter - unngå kø.

Følge «Utviklingstrappa» til Langhus IL Håndball.

Kamper/Cuper

- Deltar 4` er håndball (Intersport Loppetassen)
- Intersport Loppetassen består av 4 runder- Bronse - Sølv - Gull og Stjernerunden.
- Påmelding til hver av de 4 spillrundene.
- Melde på nok lag
- Alle skal spille
- Rullering /Variere på spillplasser

- Lik spilletid
- Loppetassen skal være Gøy - Oppleve Mestring.

- Deltar på Langhus Julecup
- Kan delta på Minicup for de yngste (Mini håndballcupen Ski, Bamsecup Vestby)

Sosiale tiltak

Viktig å skape gode LAGSMILJØ, basert på Glede, Trygghet, Samhold, Likeverd

- Gjennomføre juleavslutning og sommeravslutning
 - Eksempel: Julegrøt m/nisse i Stil Arena
- Deltar på Nattcup med alle lag i Langhus IL Håndball

GUTTER / JENTER 8 ÅR

De får mulighet til å lære seg positive fritidsvaner og interesser. Det skal være ett sportslig og sosialt treningsmiljø, hvor spillere opplever mestring på sitt nivå. Skal være fokus på utvikling, trening av grunnleggende teknikker, læring gjennom lek og moro, slik at de fleste velger håndball som sin idrett.

Rekruttering av spillere til lagsmiljøene:

- God dialog med barneskolene
- Håndball økter på Idrettskolen i Langhus IL Alliansen
- God informasjon gjennom SoMe om tilbudet
- Vervekampanjer («Ta med en venn på trening»)

Trening

Hver trening har et klart planlagt innhold, planen er distribuert til alle trenerne.

Alle skal gis mulighet til å være med på alle treninger på sitt alderstrinn. Det skal være mye lek og moro med ball.

Leker som øver på grunnleggende teknikker.

Trening på basisferdigheter.

Effektive økter - unngå kø.

Følge «Utviklingstrappa» til Langhus IL Håndball.

Kamper/Cuper

- Deltar 6`er runder i regi av Norges Håndballforbund region Øst.
- Påmelding til hver av de 6 spillrundene, det er 3 før jul og 3 etter jul.

- Melde på nok lag til hver runde
- Alle skal spille
- Rullering /Variere på spillplasser
- Lik spilletid
- Kamper skal være Gøy - Oppleve Mestring
- Deltar på Langhus Julecup
- Kan delta på Minicup for de yngste (Mini håndballcupen Ski, Bamsecup Vestby)

Sosiale tiltak

Viktig å skape gode LAGSMILJØ, basert på Glede, Trygghet, Samhold, Likeverd

- Gjennomføre juleavslutning og sommeravslutning
 - Eksempel: Julegrøt m/nisse i Stil Arena
- Deltar på Nattcup med alle lag i Langhus IL Håndball

GUTTER / JENTER 9 – 10 ÅR

Målsetning

Skal være ett sportslig og sosialt treningsmiljø, hvor spillere opplever mestring på sitt nivå.

Skal være fokus på utvikling, trening av grunnleggende teknikker, læring gjennom lek og moro, slik at de fleste velger håndball som sin idrett.

Rekruttering av spillere til lagsmiljøene:

- God dialog med barneskolene
- Håndball økter på Idrettskolen i Langhus IL Alliansen
- God informasjon om tilbudet
- Vervekampanjer («Ta med en venn på trening»)

Trening

Hver trening har et klart planlagt innhold, planen er distribuert til alle trenerne.

Alle skal gis mulighet til å være med på alle treninger på sitt alderstrinn.

Lek og moro med ball.

Leker som øver på grunnleggende teknikker.

Trening på basisferdigheter

Effektive økter - unngå kø.

Følg «Utviklingstrappa» til Langhus IL Håndball.

Teknikkmerke trening i løpet av sesongen. (se eget punkt)

Kamper/Cuper

- Følger Region Øst sitt spilltilbud i disse årsklassene.
- Kortbane for aldersklassene 9-10 år
- Meld på lag(ene) ved ordinær påmelding i mai
- Rullering /Variere på alle spillplasser
- Lik spilletid
- Melde på nok antall lag i forhold til spillerstall, mest mulig spilletid på alle.
- Kamper og Cuper skal være Gøy - Oppleve Mestring.
- Deltar på Langhus Julecup
- Deltar på Langhus IL Håndball sin årlige fellescup (Baldus Lillehammer)
- Kan melde seg på valgfrie cuper i Region Øst

Sosiale tiltak

Viktig å skape gode LAGSMILJØ, basert på Glede, Trygghet, Samhold, Likeverd

- Skape **ett** samlet lagsmiljø.
- Laget og trenerne skal være en trygg havn for alle spillerne
- Lagsregler for hvilken oppførsel som er akseptabel, og konsekvenser for å bryte reglene (Gult kort - 2 min - Rødt kort)
- Det skal være 3 sosiale tiltak pr. år som ikke er håndball.
- Deltar på Nattcup med alle lag i Langhus IL Håndball

GUTTER / JENTER 11 – 12 ÅR

Målsetning

Skal være ett sportslig og sosialt treningsmiljø, hvor spillere opplever glede og mestring på sitt nivå.

Skal være fokus på individuell utvikling og trening av grunnleggende teknikker.

«Flest mulig - Lengst mulig»

Trening

Hver trening har et klart planlagt innhold, planen er distribuert til alle trenerne.

Alle skal gis mulighet til å være med på alle treninger på sitt alderstrinn. Spilletrening er kampene

Trening på basisferdigheter
Effektive økter – unngå kø.
Følge «Utviklingstrappa» til Langhus IL Håndball.
Teknikkmerke trening i løpet av sesongen. (se eget punkt)

Kamper/Cuper

- Meld på lag(ene) i rett nivå i seriespill – Nivå 1, 2 og 3
- Fra 12 år meldes det på i Temaserie
- Rullering /Variere på alle spillplasser
- Lik spilletid
- Mest mulig spilletid på alle, ikke ta med for mange til hver kamp.
- Fokus skal være utvikling, ikke resultat.
- Det skal være gøy å spille kamp og spillere skal oppleve glede og mestring.
- Stille jevne lag uten nivåinndeling på cuper.
- Deltar på Langhus Julecup
- Deltar på Langhus IL Håndball sin årlige fellescup (Baldus Lillehammer)
- Kan melde seg på valgfrie cuper (Utlandscup fra fylte 11 år må søkes om til RØN)

Sosiale tiltak

Viktig å skape gode LAGSMILJØ, basert på Glede, Trygghet, Samhold, Likeverd

- Skape **ett** samlet lagsmiljø
- Laget og trenerne skal være en trygg havn for alle spillerne
- Lagsregler for hvilken oppførsel som er akseptabel, og konsekvenser for å bryte reglene (Gult kort – 2 min – Rødt kort)
- Det skal være 3 sosiale tiltak pr. år som ikke er håndball.
- Deltar på Nattcup med alle lag i Langhus IL Håndball
- To spillere fra lagsmiljøet skal delta i Spilleråd

UNGDOMSHÅNDBALLEN 13 – 14 ÅR

Målsetning

Skal være ett sportslig og sosialt treningsmiljø, hvor spillere opplever utvikling og mestring på sitt nivå.
Skal være fokus på individuell utvikling og trening av grunnleggende teknikker.

Beholde «flest mulig» av ungdommen, «lengst mulig», minske frafallet fra idretten. (Netto frafall 0%)

Trening

Hver trening har et klart planlagt innhold, planen er distribuert til alle trenerne.

Alle skal gis mulighet til å være med på alle treninger på sitt alderstrinn.

Spilletrening er kampene i serie og cup.

Effektive økter – unngå kø.

Følge «Utviklingstrappa» til Langhus IL Håndball.

Kamper/Cuper

- Meld på lag(ene) i rett nivå i seriespill – Nivå 1, 2 og 3
- Lik spilletid
- Delta i Temaserien.
- Cup: Maks 1 cup med nivåddifferensiering
 - De som ikke skal spille, skal få tilbud om å være med på arrangementet med eventuelle andre arbeidsoppgaver.
- Deltar på Langhus Julecup
- Deltar på Langhus IL Håndball sin årlige fellescup (Baldus Lillehammer)
- Kan melde seg på valgfri cuper utover dette.

Sosiale tiltak

Viktig å skape gode LAGSMILJØ, basert på Glede, Trygghet, Samhold, Likeverd

- Skape **ett** lagsmiljø.
- Laget og trenerne skal være en trygg havn for alle spillerne
- Lagsregler for hvilken oppførsel som er akseptabel, og konsekvenser for å bryte reglene
- Det skal være 3 sosiale tiltak pr. år som ikke er håndball.
- Deltar på Nattcup med alle lag i Langhus IL Håndball
- To spillere fra lagsmiljøet skal delta i Spilleråd

UNGDOMSHÅNDBALLEN 15 – 16 ÅR

Målsetning

Skal være ett sportslig og sosialt treningsmiljø, hvor spillere opplever utvikling og mestring på sitt nivå.

Skal være fokus på individuell utvikling og trening av grunnleggende teknikker.

Beholde «flest mulig» av ungdommen, «lengst mulig», minske frafallet fra idretten. (Netto frafall 0%)

Kvalifisering til Bringserien for 16 åringene.

Spillere skal være med på målsetningsprosessen i lagsmiljøet.

Trening

Hver trening har et klart planlagt innhold, planen er distribuert til alle trenerne.

Alle skal gis mulighet til å være med på alle treninger på sitt alderstrinn.
Effektive økter - unngå kø.

Følge «Utviklingstrappa» til Langhus IL Håndball.

Kamper/Cuper

- Meld på lag(ene) i rett nivå i seriespill - Nivå 1, 2 og 3
- Nivå 2 og 3: Lik spilletid
- Nivå 1: Alle som er tatt ut til kamp skal få spilletid.
- Stille to lag, ett på hvert nivå.
- Alle som er med har rett til å få spilltilbud, og så langt som mulig på ønsket nivå.
- Bring kvalifisering
 - Kvalifisering til Bringserien er overordnet målsetning for klubben. Ved behov forventes det at lagsmiljø under bidrar med spillere til årsklassen over.
- Cup: Maks 2 cuper med nivå differensiering.
 - De som ikke skal spille, skal få tilbud om å være med på arrangementet med eventuelle andre arbeidsoppgaver.
- Deltar på Langhus Julecup
- Deltar på Langhus IL Håndball sin årlige fellescup (Baldus Lillehammer)
- Kan melde seg på valgfri cuper

Sosiale tiltak

Viktig å skape gode LAGSMILJØ, basert på Glede, Trygghet, Samhold, Likeverd

- Skape **ett** lagsmiljø.
- Laget og trenerne skal være en trygg havn for alle spillerne
- Lagsregler for hvilken oppførsel som er akseptabel, og konsekvenser for å bryte reglene

- Det skal være 3 sosiale tiltak pr. år som ikke er håndball.
- Deltar på Nattcup med alle lag i Langhus IL Håndball
- To spillere fra lagsmiljøet skal delta i Spilleråd

JUNIORHÅNDBALLEN 17 – 20 ÅR

Målsetning

Skal være ett sportslig og sosialt treningsmiljø, hvor spillere opplever mestring og utvikling på sitt nivå.

Skal være fokus på individuell utvikling og trening av grunnleggende teknikker.

Beholde «flest mulig» av ungdommen, «lengst mulig», minske frafallet fra idretten (netto frafall 0%)

Spillere skal være med på målsettingsprosessen i lagsmiljøet.

Trening

Hver trening har et klart planlagt innhold, planen er distribuert til alle trenerne.

Alle skal gis mulighet til å være med på alle treninger på sitt alderstrinn.

Spilletrening er kampene

Effektive økter – unngå kø.

Følg «Utviklingstrappa» til Langhus IL Håndball.

Kamper/Cuper

- Meld på lag(ene) i rett nivå i seriespill – Nivå 1, 2 og 3
- Nivå 2 og 3: Lik spilletid
- Nivå 1: Alle som er tatt ut til kamp skal få spilletid.
- Ved stor spillerstall skal det tilbys seriespill i to ulike nivå.
- 17-18 år: Lerøy kvalifisering
 - Kvalifisering til Lerøyserien er en målsetning for klubben.
- Deltar på Langhus Julecup
- Deltar på Langhus IL Håndball sin årlige fellescup (Baldus Lillehammer)
- Kan melde seg på valgfri cuper

Sosiale tiltak

Viktig å skape gode LAGSMILJØ, basert på Glede, Trygghet, Samhold, Likeverd

- Skape **ett** lagsmiljø
- Laget og trenerne skal være en trygg havn for alle spillerne
- Lagsregler for hvilken oppførsel som er akseptabel, og konsekvenser for å bryte reglene
- Det skal være 3 sosiale tiltak pr. år som ikke er håndball.
- Deltar på Nattcup med alle lag i Langhus IL Håndball
- To spillere fra lagsmiljøet skal delta i Spilleråd

SENIOR DAMER / HERRER

Målsetning

Skal være ett sportslig og sosialt treningsmiljø, hvor spillere opplever mestring og utvikling på sitt nivå.

Spillere skal være med på målsettingsprosessen i lagsmiljøet.

Trening

Hver trening har et klart planlagt innhold, planen er distribuert til alle trenerne.

Følge «Utviklingstrappa» til Langhus IL Håndball.

Kamper/Cuper

- Meld på lag etter antall spillere i stallen
- Deltakelse på kamp = spilletid

Sosiale tiltak

Viktig å skape gode LAGSMILJØ, basert på Glede, Trygghet, Samhold, Likeverd

- Lagsregler for hvilken oppførsel som er akseptabel, og konsekvenser for å bryte reglene
- Det skal være 2 sosiale tiltak pr. år som ikke er håndball
 - Eks: Julebord og Sommerfest
- Deltar på Nattcup med alle lag i Langhus IL Håndball

HOSPITERING

I Langhus IL Håndball skal det hospiteres. Målet med hospitering er å gi spillere utfordringer på høyere nivå (1 el 2 årsklasser opp). Viktig at man er innforstått med at det avgis og mottas hospitanter i alle årsklasser fra 13 år.

Trener vurderer hvem som kan hospitere opp.

Viktig at trener vurderer spillerens ferdigheter, fysikk og modenhet.

I dialog mellom SU, trener som avgir og trener som mottar hospitant, bestemmes hvem som får og i hvilken skala hospitering skal foregå.

Trener i klassen over bestemmer hvor mange hospitanter de kan ta imot.

- Trenere og foreldre har ansvaret for hospitanten sin totalbelastning.

Langhus IL Håndball har en målsetning om å være samarbeidsklubb for elite-/satsningsklubb for seniorer. Dette vil gi hospiteringsmuligheter også for de eldste spillerne i klubben.

TRENERKOMPETANSE

Langhus IL Håndball ønsker å ha trenere med formell kompetanse, da håper vi å oppnå: Ett godt treningsmiljø med god struktur, utviklingsmuligheter for alle

Klubben skal tilrettelegge for og kunne tilby følgende utdanning:

- Håndballskolen - Barnehåndballtrener (modul 1-4)
- Trenere lag 8-12 år - Påbegynt eller fullført Trener 1
- Trenere lag 13 og 15 - Påbegynt Trener 2
- Trenere lag 16-20 år - Fullført Trener 2

Trenere som har ambisjoner om å utdanne seg utover Trener 2-nivå skal gis mulighet til videreutvikling. Men det vil settes krav til at man må binde seg en periode til klubben, dersom klubben skal dekke kostnadene for denne utdanningen.

Vi skal rekruttere trenerspirer ved å tilby våre eldre spillere Trener 1 kurs og rollen som hjelpetrener i yngre lagsmiljø.

Trenertetthet

- 7-8-9 år, maks 6 barn pr. trener
- 10-12 år, maks 8 barn pr. trener
- 13-20 år, maks 10 spillere pr. trener

DOMMERE

Dommerutvikling skal være en naturlig del av klubbens arbeid.

- Klubben skal ha en dommerkontakt, som skal være medlem av sportslig utvalg.
- Klubben skal drive systematisk opplæring, oppfølging og utvikling av dommere og barnekampveiledere.
- Klubben skal tilby alle spillere J/G 14 år Dommer barnehåndball kurs.
- Klubben skal tilby alle Dommere Barnehåndball, Trinn 1 kurs (etter 1 år som dommer for 6-11 år)
- Klubben skal til enhver tid forholde seg til NHF`s og Region Øst krav om dommerkvote.
- Alle klubbens kvotedommere skal være på plass senest 1. mai
- Klubben skal legge til rette for gode sosiale relasjoner mellom dommerne

TEKNIKKMERKE

Sportslig Utvalg ønsker at alle de yngre lagene i Langhus IL Håndball, gjennomfører Teknikkmerkeprøvene.

Dette er først og fremst for å motivere spillerne til mer individuell teknisk trening, og for å fokusere på viktigheten av å trene på detaljer. Og for å følge opp utviklingen hos våre yngre spillere, og øke motivasjon.

Jo flinkere og jo mer man får til av håndballteknikker, jo mer moro blir det å spille håndball! Det å kunne mestre de forskjellige håndballteknikker er viktig når man spiller håndball. Prøvene til Teknikkmerket er en fin test, for å kunne se hvor god man er på de forskjellige teknikkene. Teknikkmerke utfordrer på de små detaljene, detaljer som det er svært viktig å beherske, men som vi kanskje ikke terper og trener nok på i den daglige treningen. Ved å trene til teknikkermerket, må vi ha fokus og ta detaljtreningen alvorlig, vi lærer oss grundighet i vår egen utvikling som håndballspiller - og det er viktig.

Teknikkmerke i håndball har fem graderinger: rød, bronse, sølv, gull og gullballen.

