

SPORTSPLAN – GREIPSTAD IL HÅNDBALL

1. Innledning

Greipstad IL Håndball er en inkluderende breddeklubb med røtter tilbake til 1916. Vi legger til rette for at barn, unge og voksne skal lære, mestre og oppleve idrettsglede – også i kombinasjon med andre idretter.

Sportsplanen beskriver klubbens sportslige rammer, prinsipper og retningslinjer, og skal være et felles verktøy for trenere, spillere, foresatte og støtteapparat. Dokumentet oppdateres jevnlig i takt med klubbens utvikling og behov.

Klubben følger:

- *Bestemmelser om barneidrett* (NIF) [Bestemmelser om barneidrett](#)
- *Retningslinjer for barne-, ungdoms- og voksenhåndball* (NHF). [Barnehåndballens retningslinjer | handball.no](#), [brosjyre-retningslinjer ungdomshåndball.pdf](#) og [Bestemmelser | handball.no](#).

2. Klubbens visjon

Håndballglede, samhold og utvikling for store og små i lokalmiljøet – livet ut.

Dette betyr at vi skal:

- skape trygge og inkluderende miljøer
- tilrettelegge for utvikling på alle nivå
- bidra til livslang idrettsglede

3. Klubbens verdier

Greipstad IL Håndball bygger på NHFs *Verdiløftet*, [#Verdiløftet | handball.no](#):

Respekt – for motstandere, dommere, medspillere, trenere og publikum

Fair Play – gode holdninger i både seier og tap. Viser ærlighet og god oppførsel både på og utenfor banen, og er kjent med fairplay reglene for spiller- trener- foreldre og dommer.
[Fair Play | handball.no](#)

Begeistring – glede og positivt engasjement

Innsatsvilje – vilje til å lære og utvikle seg

4. Klubbens mål

Flest mulig – lengst mulig – best mulig.

Vi skal sikre at alle kan delta, trives og utvikle seg – uansett nivå og ambisjon.

5. Sportslig filosofi

Klubbens røde tråd bygger på NHFs utviklingstrapp, og skal sikre at alle lag utvikles, og at målet for klubben nås.

Idrettsglede og mestring

Alle skal oppleve trygghet, trivsel og læring i et positivt miljø både på trening og i kamp..

Alle spillere er like viktige, uansett alder, kjønn og etnisitet

Alderstilpasset og langsiktig utvikling

Trening tilpasses alder, modning og ferdighetsnivå. Ingen tidlig selektering eller spesialisering. Spillerutvikling skjer over tid.

Ferdighetsutvikling i sentrum

Utvikle gode basisferdigheter, teknikk, taktikk og mental utvikling prioriteres over resultater. Fokus på høyt aktivitetsnivå – lite kø og mye ballkontakt

Likeverd og inkludering

Alle spillerne skal bli sett og inkludert. I barne- og ungdomshåndball skal spilletiden være tilnærmet lik, og like muligheter for utvikling.

Differensiering – ikke topping

Ulike behov tas hensyn til gjennom differensierte øvelser og oppgaver – ikke ved å splitte lag eller ekskludere spillere.

Trygge og kompetente trenere

Trenere skal være gode rollemodeller som skaper trygghet, relasjoner og læring

Klubben skal legge til rette for trenerutvikling og kompetanseheving gjennom trenerutdanning (treneratteste, trener 1-3) gjennom Norges Håndballforbund. [Trenerutdanning | handball.no](https://handball.no/trenerutdanning), delta på intern kompetanseheving via klubben, samt være kjent med skadeforebyggende trening via [Skadefri](https://skadefri.no).

Helhetlig menneskeutvikling

Holdninger, ansvar og samarbeid er like viktig som håndballferdigheter. Fair play skal prege all aktivitet. [Fair Play | handball.no](https://handball.no/fair-play)

6. Organisering

Styret

Kortversjon av hovedansvar:

- **Leder:** Kontakt med NHF, Region SørVest/Kristiansand kommune, ansvarlig for styrets utvalg og arbeid, personalsaker, politiattester, lagpåmelding, spillovergang, lisens og saker til hovedstyret.
- **Sportslig leder:** Trenermøter, innkjøp av sports- /skadeforebyggende utstyr til kamp og trening, drakter, treningstider i Nodelandshallen, trenerrekruttering og motivere trenere til å ta kurs, ansvarlig for lagledermøter.
- **Organisasjon:** Innkjøp av kioskvarer, ansvarlig for arrangementer, fordele lagenes ansvar i kioske og sekretariat, oversikt/organisering av dugnader, oversikt over lagenes foreldrekontakter og organisere håndballgruppen sin fellesturnering
- **Kasserer:** Oversikt over inntekter, ansvar for utbetaling i regi av håndballen, ansvar for betaling av regninger, rapportering av månedlig regnskap til styret, behandle håndballens regnskap ved årsavslutning
- **Marked:** Sponsorer i Nodelandshallen, draktreklame, vedlikehold og reparasjon av håndballens utstyr, delta i markedsutvalget sammen med fotballen i Greipstad IL.

- **Sekretær:** Skrive og sende ut referat fra klubbens styremøter, skrive søkner i regi av håndballen.
- **Dommerkontakt:** Gi tilbud om ulike dommerkurs i regi av Region SørVest
- Kurs, lage dommeroppsett til miniring og aktivitetsserie, oppfølging av interne dommere i klubben, og være behjelpelig med å skaffe dommerer ved omberammede kamper.

7. Roller i klubben

Trenerne skal:

- ha politiattest og representere klubben på en god måte
- ta trenerattesten via Min Idrett. Trenerattesten er en obligatorisk, digital opplæring for alle trenere i norsk idrett, inkludert håndball, som sikrer en felles forståelse av idrettens barnerettigheter og treneransvar.
- ha ansvar for at klubbens verdier som er basert på respekt, inkludering, engasjement, trygghet og Fairplay blir overholdt og skape trugge miljøer. Være et godt forbilde for barna.
- ha fokus på at GIL Håndball er en breddeklubb, som skal legge tilrette for deltagelse i flere idretter samtidig. Flest mulig, lengst mulig, best mulig.
- fokusere på glede, mestring og utvikling framfor resultat, og veilede på en positiv måte.
- sørge for lik spilletid i barneidretten, og sikre at alle spillerne opplever god lagånd både på og utenfor banen.
- gjennomføre ukentlige treninger, gi tilpassede oppgaver og ansvar
- gjennomføre spillersamtaler
- være åpne for hospitering i samråd med styret i klubben.
- skal bruke klubbens utstyr på trening og kamp. Bidra til at spillere og støtteapparat gjør det samme, slik at laget fremstår som gode representanter for klubb, leverandører og sponsorer.
- gjennomføre ulike trenerkurs via NHF/Region SørVest.

- skal følge klubbens retningslinjer og prosedyrer ifht foreldremøter, dugnader, cuper og andre sosiale tilstelninger.
- Takke både dommer og motpartens trener etter kamp

Spiller

En spiller i Greipstad IL Håndball:

- bidrar til trivsel og inkludering
- ønsker å utvikle meg sammen med andre
- snakker godt om mine med- og motspillere
- respekterer at alle kan gjøre feil, både meg selv og andre.
- viser begeistring for egen og andres utvikling og innsats
- møter presis til treninger og kamper.
- gir beskjed ved fravær
- viser god oppførsel på og utenfor banen
- takker dommer og motstander etter kamp

Foreldrekontakt(minimum 1 foreldrekontakt per lag)

Ansvar:

- delta på obligatorisk møte for foreldrekontakter hver høst i regi av klubben
- bindeledd mellom trenere, foresatte og lag
- arrangere foreldremøter (høst og vår) sammen med trenerne
- følge opp dugnad, kiosk og sekretariat i regi av laget
- sørge for sosiale aktiviteter og lagkasse
- organisere praktiske ting i forbindelse med turneringsdeltagelse.

- bidra til godt miljø og fair play og gjøre foreldregruppen kjent med foreldrevettreglene, fairplay og bidra positivt til at disse etterfølges

Foreldre/foresatte

Vi forventer at foresatte:

- støtter klubbens verdier, og bidra til et trygt og inkluderende miljø for alle barn og unge med fokus på god Fair-Play kultur
- er gode rollemodeller, på trening, kamp og arrangement
- Oppmuntre og heier positivt på alle spillere – ikke bare eget barn
- respekterer trenernes sportslige avgjørelser (spilletid, posisjoner, uttak)
- behandler trenere, dommere og frivillige med respekt
- respektere klubbens regler for fotografering og publisering
- bidrar til å forebygge mobbing, diskriminering og uønsket adferd.
- tar opp utfordringer på en konstruktiv måte
- tar spørsmål eller bekymringer direkte med trener eller lagleder – ikke foran barna
- bidrar på dugnad/klubboppgaver når det er behov
- følger med på informasjon (Spond, e-post)
- sørger for at barnet møter presis og forberedt til trening og kamp, og påser at utstyr er i orden
- melder fra ved økonomiske utfordringer – Klubben har lav terskel for dialog.
- varsler økonomiske utfordringer (fritidsfond tilgjengelig)

Dommer

Barnehåndball (6–12 år- miniring/aktivitetsserie)

- Kampene dømmes av interne dommere i klubben.
- Krav:
 - Minst 14 år
 - Må ha gjennomført Barkedommerkurs via MinIdrett: <https://www.minidrett.no>

Ungdomshåndball (13–16 år)

- Dømmes av klubbens egne dommere hvis ikke Region SørVest setter opp dommer.
- Krav:
 - Dommer 1-kurs via MinIdrett

Seniorhåndball

- Region SørVest setter opp dommere til alle kamper.

Fair Play – dette forventes av alle dommere

Alle dommere i Greipstad følger Norges Håndballforbunds Fair Play-retningslinjer:
<https://www.handball.no/tema/verdilofter>

En dommer skal:

- vise respekt ved å hilse og kommunisere med kampens aktører.
- lede kampen slik at den kan gjennomføres med begeistring.
- vise innsats for at Fair Play er en del av dømmingen.
- bidra til at alle kampens aktører viser respekt for hverandre.
- være med på å skape trygge rammer og rettferdighet mellom lagene.
- være bevisst på min rolle som dommer og hvordan jeg fremstår - både på og utenfor banen.
- kommunisere med de andre aktørene i kampen, slik jeg ønsker at de skal kommunisere med meg

Greipstad IL Håndball følger NHFs regler for dommerkvote: **Én dommer per to påmeldte lag** fra og med 12-årsklassen. Mer info:
<https://www.handball.no/regelverk/bestemmelser>

8. Hospitering

Hospitering skal:

- styres av sportslig leder og trenere i samarbeid med trenerne
- baseres på ferdighet, modenhet og motivasjon
- aldri svekke spillerens trygghet i eget lag
- være et utviklingsverktøy – ikke en belønning

9. Trening og spilletid

Klubben følger NHFs utviklingstrapp, og NIF`s bestemmelse for barneidrett hvor treningen gradvis går fra lek og allsidighet til mer håndballspesifikk og fysisk trening.

1. Trening og spilletid:

Treningsanbefalinger

6–9 år: 1–2 treninger per uke, fokus på lek, allsidig fysisk aktivitet og koordinasjon/ballkontroll gjennom lek, 4'er håndball. [Barnehåndball | handball.no](http://barnehåndball.handball.no)

10–12 år: 2–3 treninger per uke, fokus på allsidighet, men mer strukturerte øvelser, teknikk og spilleforståelse, overgang til 6'er/7'er.

13–15 år: 2–4 treninger, mer håndballspesifikt med soneforsvar, samspill, posisjonsspesifikke øvelser og styrketrening introduseres og høy intensitet i intervaller.

Klister er ikke tillatt til og med 14 år. Fra 15 år og oppover følger Greipstad Håndball klisterreglementet gitt av Kristiansand kommune.

[klisterreglement-for-idrettshaller-kristiansand-kommune.pdf](#)

[Ungdomshåndball | handball.no](http://ungdomshåndball.handball.no)

16–20 år/Junior: 3–6 treninger, spesialisert trening og høy belastning. Styrketrening (3-4 ganger per uke), hurtighet/spenst (2-3 ganger per uke), og utholdenhet (3-4 ganger per uke). Fokus: Spillerutvikling, taktisk forståelse, og forberedelse til seniornivå

Generelle anbefalinger fra NHF

- Allsidighet: Det oppfordres til å drive med andre idretter ved siden av håndball opp til 14-15 års alder for å redusere skaderisiko og utvikle motorikk.

Egentrening: Fra 12-14 års alder anbefales det at spillere trener teknikk (stuss, veggkast) på egen hånd

Spilletid

- **6–12 år:** Lik spilletid
- **13–16 år:** Jevn spilletid basert på innsats/oppmøte
- **Junior/senior:** Prestasjonsbasert

10. Aldersbestemte regler

Barnehåndball:

Klasse	Kampaktivitet/Spillere	Spilletid	Ballstørrelse
J/G 6	Miniring/8 spillere	13 min	00
J/G 7	Miniring/8 spillere	13 min	00
J/G8	Miniring/8 spillere	13 min	00
J/G 9	Miniring/10 spillere	13 min	00
J/G 10	Aktivitetsserie/10 spillere	2x15	0
J/G 11	Aktivitetsserie/12 spillere	2x20	0
J/G12	Aktivitetsserie/12 spillere	2x20	0

Ungdoms- og senior. Seriespill

Klasse	Spillere	Spilletid	Ballstørrelse
J/G 13-14	12	2x20	1
J/G15-17	14	2x25	2
J18	14	2x25	2
G18	14	2x25	3
Regional juniorserie, jenter	14	2x15	2
Regional juniorserie, gutter	14	2x25	3
Jenter 20	14	2x30	2
Gutter 20	14	2x30	3
Kvinner senior	14	2x30	2
Menn senior	14	2x30	3
Kvinner veteran	14	2x15	2
Menn veteran	14	2x15	3
Tilrettelagt håndball	Ingen begrensing	2x20	2

Sluttord

Denne sportsplanen skal sikre at Greipstad IL Håndball forblir en trygg og inkluderende breddeklubb for alle – med glede, samhold og utvikling i sentrum.