



TINDLUND IF HÅNDBALL

SPORTSPLAN

KLUBBEN SOM ER FOR ALLE





Sportsplan Tindlund Håndball

Innhold

TINDLUND IF HÅNDBALL	1
SPORTSPLAN.....	1
KLUBBEN SOM ER FOR ALLE	1
1.0 Innledning	3
2.0 Visjon: Sterkere sammen- flere med, lenger i, bedre utvikling	4
3.0 Verdier og Holdninger	5
5.0 Sportslig Organisering i Tindlund IF Håndball	6
6.0 Sportslig struktur av treningstilbud	7
7.0 Hospitering.....	9
8.0 Differensiering	10
9.0 Trenere og lagledere i Tindlund IF	12
10.0 Foresatte.....	15
11.0 Tindlund sine spillesystemer	16



Sportsplan Tindlund Håndball

1.0 Innledning

Tindlund IF er en breddeklubb drevet av dugnadsånd og frivillighet, hvor vi er avhengige av engasjerte foreldre, foresatte og andre frivillige for å opprettholde aktivitetene. For å ivareta og styrke dette engasjementet i hverdagen til våre barne-, ungdoms- og seniorlag, har Tindlund Håndball utviklet denne sportsplanen.

Formål med sportsplanen: Sportsplanen skal:

- Støtte klubbens målsetninger og fungere som et fundament for sportslig aktivitet.
- Sikre kontinuitet i utviklingen av spillere, trenere og ledere, samt kommunisere klubbens aktiviteter til samarbeidspartnere og interesserte.

For trenere og ledere: Sportsplanen er et verktøy for strukturert håndballopplæring, som gir tydelige retningslinjer for treningsinnhold og mengde per aldersgruppe. Planen samler klubben mot felles mål og styrker trenernes kompetanse.

For spillerne: Sportsplanen har som mål å påvirke:

- Holdninger til trening og kamp.
- Fysiske og mentale ferdigheter.
- Samhandling og forståelse for håndball.
- Sosial kompetanse og respekt for klubben.

Tindlund Håndball ønsker at alle barn og unge i området skal ha et godt tilbud om å spille for klubben fra de er 6 år.



Sportsplan Tindlund Håndball

2.0 Visjon: Sterkere sammen- flere med, lenger i, bedre utvikling

For Tindlund IF er det viktig at alle medlemmer opplever mestring og glede i håndballen. Vi ønsker å skape et miljø der det er rom for både lave og høye ambisjoner. Uansett nivå eller målsetning skal alle spillere få mulighet til å utvikle seg, bli sett og verdsatt. Vår visjon er å inspirere til livslang idrettsglede, samtidig som vi legger til rette for dem som ønsker å bli så gode som mulig.





Sportsplan Tindlund Håndball

3.0 Verdier og Holdninger

Overordnede verdier i Tindlund IF:

- **Samhold**
- **Trygghet**
- **Engasjement**

Alle som representerer Tindlund IF, både før, under og etter trening og kamp, forventes å etterleve klubbens verdier.

Holdninger i trening og kamp

For spillere:

- Møt forberedt og i god tid til trening og kamp med riktig utstyr.
- Kom til trening for å lære og utvikle deg, selv om du er skadet.
- Vis respekt for laguttak, bytter og alle deltakere.
- Ta ansvar for å holde orden etter trening og kamp.
- Følg klubbens regler og etterlev trenerens veiledning.

For trenere og ledere:

- Vis sportsånd og Fair play.
- Legg til rette for alle spillere og vis engasjement og støtte.
- Hold utstyr og anlegg i god stand.
- Følg kamp- og turneringsregler, vis respekt for alle involverte og grip inn ved mobbing eller diskriminering.

Alle som møter opp i Tindlundhallen, skal ALLTID føle seg velkommen.



Sportsplan Tindlund Håndball

5.0 Sportslig Organisering i Tindlund IF Håndball

5.1 Ansvarsområder i Sportslig Utvalg

Det sportslige utvalget består av representanter fra hovedgruppene i håndballen. Utvalget har ansvar for at sportsplanen følges, samt for å drøfte, tilrettelegge og løse utfordringer og uenigheter gjennom sesongen.

- **Barneutvalg (6-12 år):** Kontaktperson for barnehåndballgruppene, ansvar for videreformidling av utfordringer og rekruttering til nye årskull.
- **Ungdomsutvalg (13-19 år):** Overordnet kontaktperson for ungdomshåndballen og formidler av utfordringer innen sin gruppe.
- **Gutteutvalg:** Kontaktperson for guttelagene på tvers av alder, med fokus på rekruttering av guttespillere.
- **Dommerkontakt:** Har ansvar for oppfølging av klubbens dommere, organisering av dommerkurs og rekruttering.

Sportslig Struktur

Håndballstyret inkluderer dommerkontakt, barneutvalg, og ungdomsutvalg, med alle trenere involvert i sine respektive aldersgrupper.



Sportsplan Tindlund Håndball

6.0 Sportslig struktur av treningstilbud

Alder/Gruppe	Antall Treninger per Uke	Kamper/Turneringer	Annet
Senior	1-2	Kamper	Spillende trener
17-20 år	3	Kamper	LERØY
16 år	3	Kamper	BRING
15 år	3	Kamper	BRING (ved søknad til klubb)
14 år	3	Kamper	
13 år	3	Kamper	<u>Keepertrening</u> fra 13 år, mulighet til hospitering fra 12 år
12 år	2	Kamper	
11 år	2	Kamper	Håndballskoler i høst- og vinterferie
10 år	1	Turneringer	
9 år	1	Turneringer	
8 år	1	Turneringer	
7 år	1	Turneringer	
6 år	1	Turneringer	

Treningstilbud i Tindlund IF

- Klubben skal tilby et variert og tilpasset treningstilbud for å møte behovene til spillere i ulike aldre. Differensiering og tilrettelegging blir spesielt viktig etter hvert som spillerne blir eldre.
- Med treninger menes alle organiserte økter i regi av Tindlund IF, hvor ansvarlige trenere eller lagledere leder øktene og benytter klubbens treningsfasiliteter.

Treningsmengde i barne- og ungdomshåndball

- Treningstilbudet skal minst følge oppsatt struktur i sportsplanen. Eventuelle økte treningsmengder skal avtales med sportslig leder.
- Ekstratreninger utover den fastsatte planen kan arrangeres som et frivillig tilbud. Deltakelse på slike økter skal være valgfritt og ikke påvirke trenerens vurderinger i ordinære treninger og kamper.



Sportsplan Tindlund Håndball

6.1 Sportslig utvikling og treningsstruktur

Utviklingsprinsipper:

- Spillere som ønsker å trene mer, skal ha mulighet til økt treningsmengde gjennom tilrettelagte tilbud.
- Klubben setter søkelys på individuell utvikling innenfor et helhetlig lagmiljø, hvor spillere får mulighet til å utvikle seg ut fra eget nivå og ambisjoner.
- Kompetanseheving for trenere er en sentral del av klubbens utviklingsarbeid, med fokus på kursing og erfaringsdeling.
- Hospitering skal være en naturlig del av spillerutviklingen, med en strukturert og forutsigbar tilnærming.

Tindlund IFs treningsmodell:

- I barnehåndballen (6-12 år) spiller barna primært med sin egen årsklasse. Ved små årskull kan sportslig utvalg vurdere sammenslåing for å sikre gode trenings- og kamparenaer.
- Fra 13 år og oppover tilbys ukentlig keepertrening for målvakter på ungdoms- og seniornivå.
- Spillere fra 12 år kan få hospitere til eldre lag. Dette skal være et frivillig tilleggstilbud som kommer i tillegg til deres faste treninger.
- Junior- og ungdomsspillere (16-20 år) kan få muligheten til å trene og spille kamper med seniorlaget basert på hospiteringsprinsipper.



Sportsplan Tindlund Håndball

7.0 Hospitering

Hospitering er et individuelt utviklingstilbud for spillere som har ferdigheter og motivasjon til å trene eller spille på et høyere nivå enn sitt nåværende lag. Målet er å gi spillere muligheten til å utfordre seg selv i et nytt treningsmiljø, samtidig som de opprettholder tilhørigheten til sitt opprinnelige lag.

Dette er et **frivillig tilleggstilbud**, ikke en erstatning for de faste treningene med eget lag. Hospitering er aktuelt fra 12 år og oppover.

Rammer for hospitering

- Hospitering skal avtales i samarbeid mellom hovedtrenerne og eventuelt sportslig leder.
- Trenerne fra begge lag vurderer aktuelle spillere og avtaler hvem som tilbys hospitering.
- Det fastsettes hvilke treninger hospiteringen omfatter og hvor lenge ordningen varer.
- Spiller og foresatte (for spillere under 18 år) skal få tydelig informasjon og være delaktige i avgjørelsen.
- Spilleren avgjør selv om han eller hun ønsker å hospitere.
- Hospiterende trener har ansvar for å tilpasse treningsbelastningen og sikre at spilleren ikke overbelastes.
- Hospitering skal ikke være avgjørende for antall lag som meldes på i seriespill.

Vurderingskriterier for hospitering

For at en spiller skal få mulighet til å hospitere, må følgende vurderes:

- Spilleren viser ferdigheter som tilsier at han eller hun kan håndtere et høyere nivå.
- Spilleren har høy treningsmotivasjon og møter stabilt på trening.
- Spilleren er fysisk og mentalt rustet for økt treningsbelastning.
- Det er en tydelig plan for hvordan treningsmengden skal balanseres.

Hospitering i Tindlund IF skal være en positiv utviklingsarena der spillere får nye utfordringer samtidig som de beholder tilhørighet til eget lag. For at ordningen skal fungere best mulig, kreves godt samarbeid mellom trenerne, spillere og foresatte.



8.0 Differensiering

Håndball er en lagidrett som kombinerer fart, teknikk og samspill. I Tindlund IF ønsker vi å legge til rette for at alle spillere, uansett nivå og bakgrunn, skal føle seg sett, inkludert og utfordret. Vi vet at utvikling skjer i ulikt tempo, og derfor er differensiering en viktig del av vår sportslige filosofi.

Differensiering betyr at vi tilpasser trening og kamp slik at hver spiller får mulighet til å utvikle seg i sitt eget tempo. Dette handler ikke om å skille spillere, men å gi dem riktige utfordringer for å skape mestringsfølelse og idrettsglede.

Differensiering i trening

- Alle spillere skal føle seg verdifulle uansett ferdighetsnivå.
- Treningene legges opp slik at hver enkelt får utfordringer tilpasset sitt utviklingsnivå.
- Vi bruker varierte treningsformer som stasjonsøvelser, nivåtilpassede grupper og spesifikke oppgaver for å sikre progresjon.
- Differensiering handler også om trygghet – alle spillere skal oppleve mestring i sitt treningsmiljø.

Differensiering i kamp

Barnehåndball (6-12 år):

- Alle spillere skal oppleve glede og mestring i kamp. Dette betyr at alle får like mye spilletid og får prøve seg i ulike posisjoner.
- Det meldes på jevne lag i riktig årsklasse, og vi sørger for at alle får mulighet til å bidra, uansett ferdigheter.
- I Tindlund IF tror vi på fellesskap og samhold – ingen skal føle seg mindre verdt på grunn av ferdighetsnivå eller bakgrunn.
- Dersom en spiller trenger ekstra utfordringer, kan klubben vurdere hospitering eller deltakelse på et eldre årstrinn etter dialog med sportslig leder og foresatte. Dette skal være en mulighet, ikke en forventning.



Sportsplan Tindlund Håndball

Ungdomshåndball (13-20 år):

- Lag meldes på i serier basert på ferdighetsnivå (1-, 2-, 3-nivå) for å sikre en optimal utviklingsarena for alle.
- Ingen faste lag på ulike nivåer – spillerne roteres for å skape utvikling og sikre flest mulig ballberøringer.
- Differensiering i kamp handler om å gi hver spiller mulighet til å utvikle seg i riktig tempo og med riktige utfordringer, samtidig som samholdet i laget bevares.

En klubb for alle

I Tindlund IF handler håndball om mer enn bare prestasjon – det handler om å være en del av noe større. Vi ser hver enkelt spiller, vi heier på mangfoldet, og vi tror på at idrettsglede og utvikling går hånd i hånd.



9.0 Trenere og lagledere i Tindlund IF

I Tindlund IF handler trening om mer enn å utvikle gode håndballspillere – vi skal også utvikle gode lagspillere og bidra til et trygt og inkluderende miljø. Våre trenere skal være inspiratorer, veiledere og rollemodeller som skaper mestringsfølelse og håndballglede, uansett nivå eller ambisjoner.

Hva kjennetegner en god trener i Tindlund IF?

- ☒ **Relasjonsbygger** – Treneren er til stede for spillerne, lytter, støtter og viser engasjement. Vi ser hele mennesket, ikke bare håndballspilleren.
 - ☐ **Struktur og tydelighet** – En god trener planlegger øktene godt, skaper rammer for utvikling og sørger for høy aktivitet og læring på trening.
 - ☒ **Mestring i fokus** – Vi verdsetter innsats og utvikling mer enn resultater. Spillere skal oppleve progresjon, uansett nivå, slik at de bevarer motivasjon og håndballglede.
 - ☐ **God kommunikasjon** – En trener må være en tydelig formidler og gi konstruktive tilbakemeldinger. Dialog med spillere, foresatte og trenerteam er essensielt.
 - ☒ **Trygghet og respekt** – Treneren er en rollemodell og skal sørge for at alle føler seg sett og ivaretatt. Vi skal ha et inkluderende miljø der respekt og fair play står sentralt. Alle trenere i Tindlund IF får støtte fra sportslig utvalg og har en dedikert kontaktperson basert på lagets nivå (barne- eller ungdomshåndball). Det forventes at alle trenere følger klubbens sportsplan og bidrar til vårt mål om å få **"Sterkere sammen- flere med, lenger i, bedre utvikling."**
-



Sportsplan Tindlund Håndball

9.1 Trenerutvikling og veiledning

For å sikre at våre trenere stadig utvikler seg og skaper best mulig treningsmiljø, tilbyr Tindlund IF:

✓ **Trenerkurs** – Klubben dekker NHF-kurs for å gi trenerne faglig påfyll og nye verktøy.

✓ **Trenerforum** – Jevnlige samlinger der trenere møtes for å dele erfaringer, diskutere utfordringer og løse dem sammen.

✓ **Delingskultur** – Vi legger til rette for samarbeid på tvers av lag og aldersgrupper, slik at vi lærer av hverandre.

✓ **Støtte og veiledning** – Sportslig leder er tilgjengelig for råd, veiledning og oppfølging når det trengs.

Mål for trenerforumet:

- ◆ Styrke trenerkompetansen gjennom dialog og erfaringsutveksling.
 - ◆ Skape en samlende klubbkultur hvor vi bygger videre på hverandres erfaringer.
 - ◆ Sikre et felles fokus på mestring, inkludering og utvikling.
 - ◆ Inspirere hverandre og vurdere samarbeid med andre klubber for å lære mer.
-



Sportsplan Tindlund Håndball

9.2 Laglederen – en nøkkelperson for trygghet og samhold

Laglederen har en avgjørende rolle i Tindlund IF, både for spillerne og trenerteamet. Mens treneren har søkelys på det sportslige, sørger laglederen for struktur, trygghet og samhold i laget.

Hva kjennetegner en god lagleder i Tindlund IF?

🏆 **Spillernes støttespiller** – En lagleder skal være en trygg voksenperson som spillerne kan komme til, enten det gjelder håndball, trivsel eller andre utfordringer.

🗨️ **Bindeleddet i laget** – Laglederen har en sentral kommunikasjonsrolle mellom trenere, spillere og foreldre. Informasjon om kamper, treninger og arrangementer går gjennom laglederen.

🤝 **Sosialt ansvar** – Vi ønsker at alle skal føle seg inkludert i Tindlund IF. Laglederen bidrar til å skape et godt miljø og kan arrangere sosiale tiltak som styrker lagfølelsen.

⚖️ **Fair play og klubbkultur** – En lagleder skal bidra til at klubbens verdier opprettholdes, både på og utenfor banen. Vi skal være en klubb der respekt, idrettsglede og samhold står i sentrum.

🔍 **Støtte for trenerteamet** – Laglederen hjelper trenerne med administrative oppgaver og er med på å sikre at treningshverdagen flyter godt.

Tindlund IFs lagledere er hjertet i laget, og vi verdsetter deres innsats høyt. Uten dem hadde vi ikke hatt den gode klubbkulturen vi er så stolte av.



10.0 Foresatte

Foreldre og foresatte er en uvurderlig ressurs for Tindlund IF, både på og utenfor banen. Vår klubb drives i stor grad av frivillige, og for at vi skal kunne opprettholde et godt tilbud for barna og ungdommene våre, er vi avhengige av at foreldre engasjerer seg.

Dette kan være som trenere, lagledere, i dugnadsarbeid eller som støttespillere på kamp. Et positivt og inkluderende foreldremiljø skaper trygghet og trivsel for spillerne – og det er noe vi i Tindlund IF verdsetter høyt.

Hva kan du som forelder bidra med?

🏆 **Vis engasjement og støtte** – Din interesse og oppfølging betyr mye for barn og unge. Vær til stede, vis at du bryr deg, og vær en positiv støttespiller.

❤️ **Skap et godt miljø** – Likeverd, aksept og inkludering gjelder for alle i håndballmiljøet. Alle spillere skal føle seg velkomne, uavhengig av ferdighetsnivå eller bakgrunn.

🗣️ **Respekter trenerens avgjørelser** – Trenerne jobber for å utvikle spillerne og ta gode beslutninger for laget. Støtt trenerteamet i stedet for å kritisere.

⚖️ **Fair play gjelder alle – også foreldre** – Dommere gjør sitt beste, og uten dem kan vi ikke spille kamper. Det er lov å være uenig, men alltid med respekt.

🎯 **Mestring er viktigere enn resultater** – Vi heier på utvikling og innsats, ikke bare seire. Fokus på prestasjon over resultat skaper gode holdninger.

👏 **Oppmuntre alle spillerne** – Ikke bare ditt eget barn. Hele laget trenger støtte og positivitet.

🎈 **La håndball være gøy** – Press og forventninger kan ta bort idrettsgleden. Støtt barna på deres premisser og la dem utvikle seg i sitt eget tempo.

👉 **Delta aktivt i klubbmiljøet** – Ta initiativ på foreldremøter, bidra med innspill og hjelp til å skape gode holdninger og ambisjoner for laget.

I Tindlund IF ønsker vi å skape et inkluderende og positivt håndballmiljø hvor alle føler seg sett, støttet og verdsatt. Sammen skaper vi gode opplevelser for barna våre – både på og utenfor banen!



11.0 Tindlund sine spillesystemer

I Tindlund IF skal alle lag fra ungdomshåndballen (13 år+) utvikle et felles grunnspill. Grunnspillet fungerer som en strukturert oppstart for angrepsspillet, men gir ingen faste løsninger. Det handler om å skape forståelse for spillsyklusen og gi spillerne trygghet i hvordan laget angriper et etablert forsvar. Etter at oppstarten av angrepet er gjennomført, står hvert lag fritt til å tilpasse spillet ut fra lagets spillertyper og individuelle ferdigheter.

Spillsyklusen i håndball

Håndball spilles i en kontinuerlig syklus der lagene veksler mellom angrep og forsvar. Overgangene mellom fasene varierer avhengig av situasjonen i spillet. Det er sjelden at alle faser skjer i rekkefølge, men forståelsen av disse gir et godt grunnlag for utvikling:

1. **Startfasen** – Når laget vinner ballen og skifter fra forsvar til angrep.
2. **Fremoverspillet** – Laget beveger seg raskt opp i banen med fokus på pasninger og løp framover.
3. **Ankomstspillet** – Laget møter et delvis organisert forsvar og forsøker å skape muligheter før motstanderen rekker å organisere seg helt.
4. **Etablert angrep** – Når motstanderlaget har fått på plass et balansert forsvar, og laget må bruke taktiske bevegelser og kombinasjoner for å skape målsjanser.
5. **Returstart** – Når laget mister ballen og må skifte fra angrep til forsvar. Evnen til å lese spillet og reagere raskt er avgjørende i denne fasen.
6. **Returspill** – Laget jobber for å komme seg raskt tilbake i forsvar og forhindre kontringer.
7. **Ankomstforsvar** – Når laget er tilbake i forsvar, men motstanderen fortsatt angriper før forsvaret er helt organisert.
8. **Etablert forsvar** – Når laget har fått satt et strukturert forsvar og jobber for å stoppe motstanderens angrep.

Spill og motspill

For hvert lag i en fase, vil motstanderlaget være i motsatt fase. For eksempel, hvis vårt lag er i ankomstspillet, er motstanderlaget i ankomstforsvar. Å forstå denne dynamikken er avgjørende for å utvikle gode spillere og lag.

I Tindlund IF jobber vi systematisk med spillsyklusen gjennom treningsøktene våre. En bevisst tilnærming til de ulike fasene gir spillerne bedre forutsetninger for å ta riktige valg og håndtere ulike spillsituasjoner. Vi ønsker å utvikle spillere som forstår håndballens rytme og som kan tilpasse seg spillets gang, både individuelt og som lag.



Sportsplan Tindlund Håndball

11.1 Angrepsspillet

Ulike systemer alle skal kunne, utfra disse kan man kombinere og lage ulike slutfaser av systemene. Meningen med at alle skal kunne disse systemene er for å lettere kunne hospitere, samtidig i ulike samlinger og i seniorhåndball blir disse brukt.

Jugge

Rundgang

Norge (overtall)

Spansk

11.2 Tindlund IF forsvarsstrategi

I Tindlund IF spiller vi tradisjonelt et 6-0 forsvar med en støtende 3'er. Denne formasjonen er solid og gir oss trygghet til å jobbe kollektivt og gjøre innsatsen i forsvar sammen. Vi er sterke sammen som et lag, og fokuset er på å støtte hverandre.

Etter hvert som grunnprinsippene i 6-0 forsvar sitter godt, begynner vi å konkretisere arbeidsoppgavene for de ulike posisjonene. I tillegg integrerer vi «høye» 2'ere som løfter ut når linjespiller (LS) ligger motsatt. Kantspillerne våre skal også være ivrige på å bruke snap og kontringer, og vi legger vekt på at de er klare til å angripe når muligheten byr seg. Dette er en dynamisk del av spillet som kan gjøre oss raske og uforutsigbare.

Et alternativ til 6-0 forsvar er 5-1. Grunnprinsippet her er å hindre ballbanen bak 1'eren som løfter, samtidig som vi komprimerer angrepsspillet i størst mulig grad. Dette forsvarssystemet gir oss muligheten til å presse motstanderen enda mer, men det krever kontinuerlig trening for at vi skal bli trygge i det.

Vi er åpne for å eksperimentere med flere forsvarsformasjoner som 4-2 og 3-2-1. Disse krever stor spilleforståelse og at vi har individuelle ferdigheter på plass. Hos oss er det viktig at spillerne føler seg trygge i de valgte formasjonene, og vi bruker de som passer best til spillernes styrker. En styrke for laget vårt er at vi kan tilpasse oss og bruke ulike formasjoner når det trengs.

