

BORGEN IL HÅNDBALL

SPORTSPLAN 2025 - 2026



INNHold

1. INNLEDNING

2. MÅLSETTING FOR KLUBBEN

3. ORGANISASJON

4. VÅRE HÅNDBALLVERDIER

**5. MÅLSETTING OG RETNINGSLINJER FOR
ALDERSGRUPPENE**

6. GENERELT FOR TRENERE OG LAGLEDERE

7. FORELDRE

8. MÅLVAKTSTRENING

9. FOREBYGGENDE TRENING

1. INNLEDNING

Sportsplanen vår er ment å være en rettledning for trenere, lagledere, spillere og ledere på de ulike alderstrinn i Borgen Håndball. Målet med sportsplanen er å få alle i Borgen Håndball til å jobbe mot de samme sportslige og sosiale verdiene slik at vi får en felles oppfatning av det grunnleggende i håndball, og jobber mot det samme målet fra de yngste lagene og oppover til de eldste.

Alle spillere skal ha et tilfredsstillende treningstilbud både sportslig og sosialt uavhengig av ferdigheter, alder, kjønn og ambisjoner. Alle skal med!

Det er viktig at sportsplanen revideres etter hver sesong.

2. MÅLSETTING FOR KLUBBEN

Det sportslige målet for Borgen håndball er å ha minimum ett lag på alle alderstrinn, gutter og jenter.

Gutteløftet, i regi av NHF, er viktig for å rekruttere og beholde flest mulig guttespillere lengst mulig, og for at de som ønsker det skal ha mulighet til å utvikle seg i tråd med egne ønsker og ambisjoner. Klubbens målsetting er å aktivt delta på samlingene med andre klubber som er med på Gutteløftet, dele kunnskap og erfaring, og å bruke denne kunnskapen i arbeidet med guttespillerne i klubben. Sesongen 25/26 har vi et tilbud til gutter fra 13 år og ned til de aller yngste i samarbeid med Hauerseter SK.

På jentesiden kan vi denne sesongen tilby D6 og juniorspillere i samarbeid med Hauerseter SK, og aldersbestemt fra 14 år og ned til de aller yngste i Borgen IL.

Sosiale mål bygges på at Borgen håndball er en breddeklubb. Alle som ønsker å spille håndball skal få mulighet til det. Det er gleden ved å spille håndball som skal være førende. Håndballgruppa sponser hver spiller med 500 kr til deltagelse på cup og oppfordrer lagene til å reise på samme cup for å bygge fellesskap og samhold på tvers.

Det er ønskelig at flest mulig års-bestemte lag er med på samme turnering en gang i året. Styret ønsker at årsklassene 6-10 år deltar på Nannestad cup. Gjerne eldre årsklasser også, men på grunn av manglende rekruttering til denne cupen de siste årene, har styret vedtatt at Storhamar cup er turneringen årsklassene fra 10 år og oppover samles om. Det vil være opp til hvert enkelt lag hvilke arrangement de deltar på utover dette, og vi oppfordrer lagene til å begynne tidlig med å jobbe dugnad og spare for å delta på cuper utenfor Norges grenser, slik at det vil være mulig fra 13 år og oppover.

Det er viktig å etablere og holde på klubbfølelsen, det kan være med på å holde spillere lengre i klubben og bidra til et sterkere samhold. Det er viktig at vi er en klubb for alle som vil spille håndball i nærmiljøet og legger til rette for det så langt vi klarer. Klubben må være flink til å legge til rette både sportslig og sosialt, etter utøvernes ferdighetsnivå og behov. Borgen Open og Borgen Open Youth arrangeres årlig etter sesongavslutning, og er internturneringer der gutter og jenter og ulike årsklasser blandes, nettopp for å styrke samholdet i klubben, både sportslig og sosialt. I Borgen Open deltar 8 og 9-åringene og spiller kortbane, og 10 og 11-åringene spiller på hel bane, og 12, 13 og 14-åringene spiller Borgen Open Youth.

Skadeforebyggende trening for alle klubbens spillere fra og med 9 år og oppover er ikke bare viktig fysisk, men sosialt og inkluderende, både for spillere og foresatte. Spillerne skal trene sammen på tvers av lag og kjønn. Trenere og foresatte som veiledere bidrar til at klubben kan tilby ukens kanskje viktigste treningsøkt.

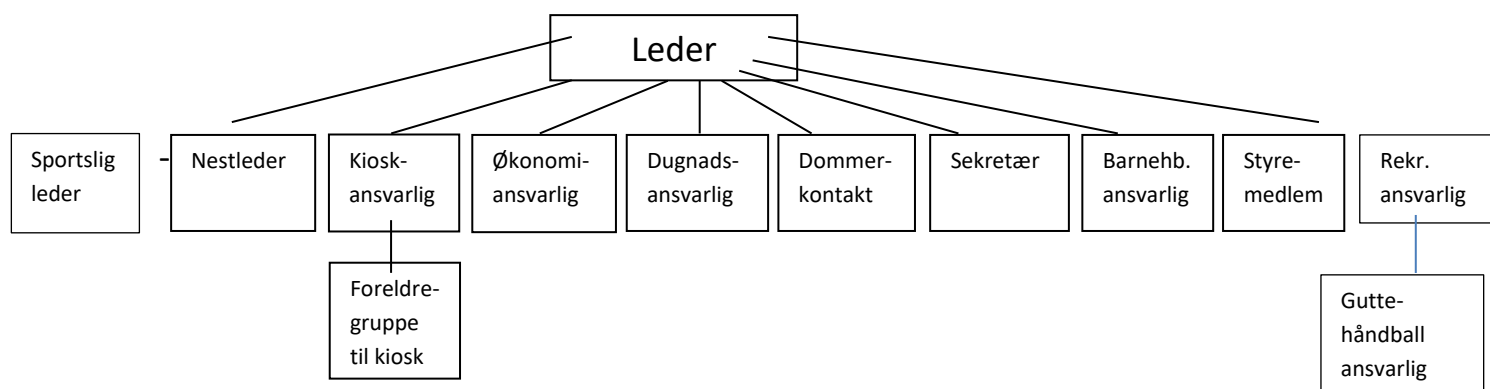
De ulike årsklassene bør starte med spillermøter og/eller spillersamtaler fra 10-årsklassen. Spillerne bør være med å utforme lagets regler og normer, de skal vite hva som forventes av de på trening, og hva de kan forvente.

Alle hovedtrenere skal minimum ha Trener 1 kurs. Klubben finansierer dette og etterstreber å arrangere trenerkurs i Alfhallen. Alle nyoppstartede lag skal ha en fadder, som fungerer som en veileder for det nye trenerteamet. Høsten 25 deltar en av trenerne på målvakttrenerkurs i regi av regionen, og de øvrige trenerne i klubben kurses parallelt i Alfhallen.

Rekruttering til dommere starter på 13års -laget. Her får man muligheten til å delta på interne arrangementer som dommer barnehåndball. Alle spillerne som ønsker å bli dommer, må gjennomføre dommerbarnehåndball kurs. Dette kurset må man være fylt 14 år for å ta. De som ønsker å utdanne seg videre får gjøre det. Dette er også finansiert av klubben.

3. ORGANISASJON

ORG. KART



4. VÅRE HÅNDBALLVERDIER

For håndballgruppa i Borgen er det viktig at vi viser respekt for hverandre og at alle inkluderes. Det gjelder i alle ledd fra spillere til trenere, lagledere, foreldre og tillitsvalgte.

R-raushet

E-empati

S-smil

P-positivitet

E-energi

K-klar

T-tålmodighet

5. MÅLSETTING OG RETNINGSLINJER FOR ALDERSGRUPPENE

Generelt for alle gruppene gjelder:

- **Håndball i Borgen skal være for alle**
 - Alle barn som ønsker å spille håndball skal få mulighet, og alle spillere er en like viktig del av fellesskapet i gruppa og klubben.

- Alle spillere skal oppleve mestring og utvikling.
- Det skal legges vekt på det sosiale og at alle føler seg inkludert.
- **Trygghet**
 - Spillerne skal vite at de er velkomne og at ingen skal holdes utenfor fellesskapet.
 - Det er 0-tolerance for mobbing.
 - Alle spillere trenger oppmerksomhet og alle må bli sett og hørt.
 - Trygghet, mestring og sosialt samvær med venner er avgjørende faktorer for at barn fortsetter med idretten sin.
- **Fair play:**
 - Alle som er en del av Borgen håndball skal vise toleranse og respekt overfor medspillere og motspillere.
 - Alle skal opptre med respekt overfor hverandre på trening, kamp og utenfor banen.
 - Alle skal være med å bygge opp andre med positive tilbakemeldinger.

Fair Play handler til syvende og sist om toleranse, respekt, likeverd og menneskeverd.

DET SKAL VÆRE MORO Å SPILLE HÅNDBALL!

BARNEHÅNDBALL 5-11 ÅR.

FØLGER UTVIKLINGSTRAPPA. LEARN HANDBALL-PROGRAMMET.

Trener: Foreldre, helst med håndball eller relevant idrettserfaring. Faddertiltak for trenerne av de yngste, der de vil veiledning av en erfaren trener.

Trening: Fortrinnsvis 1 gang pr uke. Ved 8 år øke til 2 treninger pr uke. Ved 9 år kommer skadeforebyggende trening i tillegg til lagets treninger.

- **Barnehåndball med fokus på lek og utvikling**

5-7 år:

- Balltilvenning gjennom lekbetonte øvelser

8-9 år:

- Bevegelsestrening og grunnleggende innføring i håndballspillet. Lekbetonte øvelser/småspill med vekt på bruk av ball.

- Lekbetont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet
- Lekbetont småspill som skal styrke samspill og samhandling
- Ros er viktigere enn ris
- Tilstrebe at alle spillere får lik spilletid i kamper

10-11 år:

- Grunnleggende bevegelsestrening gjennom lekbetonte øvelser.
Ballbehandling, ballek og småspill for bedring av ballteknikk, spesielt kast og mottak.
- Lekbetont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet
- Lekbetont småspill som skal styrke samspill og samhandling
- Ros er viktigere enn ris
- Hvis en spiller ikke kan møte på trening eller kamp skal trener varsles så tidlig som mulig
- Tilstrebe at alle spillere får lik spilletid i kamper
- Vi anbefaler at 10-åringene forbereder seg på spill på full bane, enten ved å ha samarbeidslag med 11-åringene, eller spiller treningskamper siste del av sesongen.
- Vi anbefaler 11-åringene å se på spill/øvelser for 12-13 åringer nå, for å forberede til 12-års serien.
- Trening på innøvd spill, overganger o.l. Øve på spill med strekspiller fra 11 år.

Forslag til øvelser finnes på www.handball.no og i Learn Handball-appen.

I barnehåndball skal det legges vekt på lek med ball og etter hvert mer fokus på håndballrelaterte øvelser. Det skal tilstrebes at alle spillere får som lik spilletid som mulig, og at alle skal føle seg verdsatt og inkludert.

UNGDOMSHÅNDBALL 12-16 ÅR

FØLGER UTVIKLINGSTRAPPA. LEARN HANDBALL-APPEN.

Trener: Foreldre (helst med håndball eller relevant idrettserfaring), innhentet trener.

Treninger: Min. 2 ganger i uka + skadeforebyggende trening.

- **Ungdomshåndball med fokus på utvikling**

- Mer fokus på utvikling av spill og spillere enn på lek
- Alle spillere skal føle mestring
- Ros er viktigere enn ris
- Trener kan stille krav til spillere i forhold til oppmøte på trening og kamp. Hvis en spiller ikke kan møte på trening eller kamp skal trener varsles så tidlig som mulig
- Alle spillere skal få spilletid. Trener kan i forskjell fra barnehåndball la spillere få forskjellig spilletid. Men det bør tilstrebes at spilletiden over en sesong er noenlunde jevn. Spilletid er treners ansvar.
- Lag i ungdomshåndball bør ha en trener med kompetanse. Styret skal så langt det lar seg gjøre sørge for at lag i ungdomshåndball har kompetente trenere, evt. styrke trenere med kurs.

12-13 år:

- Videreføring av ballbehandling for å øke tekniske ferdigheter som finter og skudd. Introdusere spillsituasjoner som inneholder valgmuligheter for enkeltspillere
- Videreføring av trening for generell utholdenhet, styrke og smidighet
- Videreføre lekbetont småspill som skal styrke samspill og samhandling

14-15 år:

- Fortsatt stor vekt på ballteknisk trening – finter og skudd, men med økende innslag av spillsituasjoner for å utvikle spilleforståelse – treffe riktige valg i gitte situasjoner
- Grunnleggende fysisk ressurstrening gis økt vekt:
 - o Generell og spesiell utholdenhet
 - o Generell og spesiell styrketrening
 - o Mental trening, få frem evnen til å være” best når det gjelder”
 - o Automatisering av teknikk
 - o Forslag til øvelser finnes på www.handball.no

SENIOR HÅNDBALL 16 -

Trener: Helst en trener med trener 2 kurs

Treninger: Min. 2 fellestreninger i uka + egentrening.

- **Ungdomshåndball med fokus utvikling**

- Fokus på utvikling av spill og spillere
- Perfeksjonering av aktiviteter for 14-15 åringer
- Trener kan stille krav til spillere i forhold til oppmøte på trening og kamp. Hvis en spiller ikke kan møte på trening eller kamp skal trener varsles så tidlig som mulig
- Det skal avholdes spillermøter. Treners ansvar å få til det. Minimum 1 spillermøte pr sesong
- Trenerteam og spillere setter mål for sesongen og jobber sammen for dette
- Spilletid er treners ansvar
- Lag på seniornivå bør ha en trener med kompetanse. Styret skal så langt det lar seg gjøre sørge for at lag på seniornivå har kompetente trenere, evt styrke trenere med kurs.

Teknikkmerke

En måte å motivere spillere til mer individuell teknisk trening på er å gjennomføre teknikkmerkeprøver. De har fokus på viktigheten av å trene på detaljer. Det er lagt vekt på sentrale teknikker fra håndballspillet som er viktige å beherske. Disse teknikkene bør også prioriteres i håndballtreningen. Alle prøvene er laget slik at de gode teknikerne favoriseres, men ingen prøver er så vanskelige at bare et fåtall klarer dem.

Les mer på www.handball.no/regioner/region-ost/utvikling/handballtrening/teknikkmerket/

6. SPILLERUTVIKLING

Kriterier for hvem som velges ut

Spillerutviklingstiltakene (SPU) er alt fra et breddetilbud til et treningsmiljø for de beste. I aldersgruppen 6–10 år har ikke regionen noe spillerutviklingstiltak, men et spilltilbud som er tilrettelagt for de yngste. Regionen har utarbeidet et utviklingsløp for spillere fra klassen 11 år og opp til 17 år. Region ønsker å øke kompetansen på trenere i vår region fordi de tror at dette vil bidra til at læringsmiljøet rundt spiller blir best mulig. Derfor starter man allerede med trener- og spillerutvikling i vår region i 11- årsklassen, hvor det skal spilles utgruppet forsvar i første omgang. Regionen legger ingen føringer for valg av forsvarsformasjon i andre omgang. Det settes opp kurs i dette emnet som klubbtrenerne skal delta på.

Videre har man Temaserien fra 12-14 år som via workshop tar trenere igjennom ulike faser av håndballspillet. I etterkant av samlingen veileder trenere laget sitt i de ulike temaene ut ifra hva som er rundens tema. Etter et par uker med trening møtes lagene for temaspill med gitte føringer fra regionen. Vi søker dette tilbudet for våre la, hvert år.

SPU 13 år skal være en arena for mestring og utvikling for de spillerne som viser treningsvilje og er motivert for å tilegne seg håndballkunnskap og forbedre egne prestasjoner. SPU skal være et inspirerende miljø, hvor vi ønsker at motiverte spiller blir kjent med spillere fra klubber i nærheten i samme årsklasse – noe som gir inspirasjon.

Leder i håndballen og klubbtrener bes om å melde inn spillere fra sitt lag som han/hun mener oppfyller flere av følgende punkter:

- Spillerne må besitte grunnleggende ferdigheter når det gjelder kast og mottak
- Er motivert til å trene utover eget lag
- Er ekstra treningsvillige med gode holdninger til trening og viser «stå-på-vilje»
- Viser spilleforståelse
- Viser håndballinteresse og har stor vinnervilje

SPU 14 år skal være en arena for spillere med treningstalent og som innehar gode ferdigheter. Spillerne vil trene i et annet miljø enn det de gjør ellers i hverdagen og de får trene og bli kjent med spillere fra andre klubber.

Leder i håndballen og klubbtrener bes melde inn spillere fra sitt lag som han/hun mener oppfyller ett eller flere av følgende punkter:

- Er motivert til å trene utover eget lag

- Er ekstra treningsvillige med gode holdninger til trening og viser «stå-på-vilje»
- Viser spilleforståelse og lyst til å vinne
- Har spennende fysiske forutsetninger (eks. høyde, spenst, hurtighet, koordinasjon, etc.)
- Viser gode individuelle ferdigheter (eks. taktisk forståelse, mentale ferdigheter, kast- og mottaksferdigheter, etc.)
- Har spisskompetanse (eks. duellspill 1 mot 1, forsvarsferdigheter, skudd, finter, etc.)

Hvor mange spillere man kan melde på til SPU kommer an på hvor mange spillere det er på laget i klubben. Dette er kvotebestemt av Regionen.

ORGANISERING AV LAGENE

Borgen håndball må tilstrebe å ha et tilbud til alle som ønsker det. Alle 7'er lagene kan ha et maks antall opp til 14 spillere for å melde på et lag i serien. Er stallen større enn 14 spillere, vurderes to lag i serien. Dette er veiledende og bestemmelsen tas i samråd mellom trener og lagleder, foreldre og styret. I barnehåndballen oppfordrer vi til å melde på så mange lag som mulig, slik at spillerne får mye spilletid.

Det ideelle er 2 trenere pr lag, men her må det også vurderes fra lag til lag og hva som er til rådighet. Vi er avhengig av foreldre som trår til i trener-/lagerrollen. Styret hjelper til så langt de klarer med å skaffe trenere.

Borgen håndball samarbeider tett med Hauerseter håndball for å opprettholde et tilbud i de ulike årsklassene. Guttelagene heter Borgen/Hauerseter og trener i Alfhallen og i Nordkisa. Juniorlaget og D6 har også samarbeidslag og heter Hauerseter/Borgen.

Trening på tvers

Det er ønskelig at spillere i lavere aldersgrupper holdes i sitt eget lagmiljø lengst mulig, og at årsklassene samarbeider tett. På enkelte alderstrinn vil spillergrunnet være i minste laget. I slike tilfeller vil det være nødvendig med samarbeid mellom ulike årstrinn for å opprettholde et tilfredsstillende tilbud. Trening på tvers kan her brukes som et tiltak for å innlemme to spillergrupper som man på et senere tidspunkt ser vil ha behov for sammenslåing. Samarbeid mellom lag kan brukes for å forberede lavere årsklasser på nye spillformer, som fra kortbane til stor bane, eller fra 6 spillere på banen til 7. Trening på

tvers kan videre brukes som et sosialt tiltak der man samarbeider med lag et alderstrinn opp eller ned på enkelte treninger, ved ulike arrangementer eller turneringer i regi av klubben, eller at kapasiteten i hall tilsier at det må bli slik. I enkelte tilfeller åpnes det for et fast samarbeid mellom lag. Styret oppfordrer trenere og lagledere til å inngå samarbeid og tilrettelegge for at spillere blir kjent på tvers av alderstrinn. Dette vil kunne styrke samhold, integrering og tilhørighet til klubben.

Hospitering

Hospitering er definert som et spillerutviklende tiltak for enkeltspillere der spilleren for en periode spiller med et lag som enten er eldre eller yngre enn sitt eget. Hospitering kan benyttes som et tiltak for å stimulere sportslig utvikling og skape balanse mellom mestring og utfordring, men også for å styrke sosiale relasjoner og samhold på tvers i klubben. Hospitering kommer i tillegg til trening med eget lag og eget lag skal alltid prioriteres. All hospitering skal avklares med spillerens hovedtrener og foresatte informeres. Hospitering kan benyttes for spillere fra 12-13 års alder, yngre spillere skal ikke hospitere til andre lag (her gjelder trening på tvers og samarbeid på tvers av årskull). Ved vurdering av hospitering er det flere hensyn som må tas, blant annet hva som er best for de aktuelle lag og for den aktuelle spiller, og det må i enkelte tilfeller kunne utvises skjønn i forhold til spillere som av ulike grunner ønsker å spille med en annen gruppe. Dersom dette vedvarer over tid, skal saken behandles av styret i håndballgruppa.

Det viktigste trenere og klubben kan gjøre for å skape god spillerutvikling er å sikre at spillerne synes det er gøy å trene og at de opplever mestring.

Vi spiller håndball for å ha det gøy og for å lære oss å konkurrere sammen som et lag. Å vinne kamper er moro og skaper samhold, men det er når det kommer motgang at man virkelig må jobbe for å ivareta dette samholdet, fellesskapet og positiviteten i gruppa.

Spillerne skal ha respekt for både med- og motspillere, trenere, ledere og dommere. Gode holdninger og en positiv innstilling må dyrkes fra barna starter med håndball og videre oppover i årsklassene. Dette er et kontinuerlig arbeid som voksne i og rundt laget har ansvaret for. Her er trenere, foresatte og andre voksne tilknyttet klubben viktige forbilder og rollemodeller, og de voksne må være bevisste på hvordan de omtaler andre barn, trenere og støtteapparat. Samtlige spillere fra Borgen håndball skal takke motstanderne for

kampen, og gjerne dommerne også. Det forventes at trenerne gjør det samme, og kommuniserer til sine lag hvordan de skal representere Borgen.

7. GENERELT FOR TRENERE OG LAGLEDERE

- Gjennomføre mål i henhold til sportsplan for de respektive målgrupper
- Spillerne står i fokus, deretter klubben, laget og treneren
- Ferdighetsmerke/teknikkmerke kan tas av de yngste lagene (ikke krav)
- Trenere oppfordres til å søke sammen, samarbeide og utveksle erfaring. Det er viktig at vi kjenner til hverandres spillere og ledere. Alle hovedtrenere skal møte på felles trenermøte to ganger i året.
- Trenere og lagledere fra 9 år må oppmuntre utøverne til å delta på skadeforebyggende og bidra selv, eller ved hjelp av foresatte, til å gjennomføre ukentlige skadeforebyggende treninger. Alle spillere må ha noe alternativ trening, f.eks. i form av basistrening som styrke, utholdenhet og balanse.
- Informasjon om treningsopplegg for barnehandball:
www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/barnehandball/

Trenere

Som trener forplikter jeg meg til å:

- Ha en god sportslig ånd
- Instruere etter beste evne
- Ha en klar målsetning i samråd med spillerne
- Holde disiplin i laget
- Holde fortroligheten mellom meg og den enkelte spiller, og mellom meg og lagleder. ALLE i trenerteamet har TAUSHETSPLIKT.
- Følge lover og regler som gjelder for Borgen IL, Norges Håndballforbund og Norges Idrettsforbund

Som trener er jeg ansvarlig for å:

- Møte godt forberedt til treningene, unngå dødtid og holde spillerne i aktivitet

- Møte i god tid før trening og kamper
- Lede og undervise i praksis og teori etter håndballspillets regler
- Holde spillermøte og/eller spillersamtaler ved behov
- Sammen med lagleder/oppmann holde minst ett foreldremøte i sesong.
- Legge ut relevant informasjon og arrangement i god tid på Spond.
- Ta ut lag til kamper i serie, cup og turneringer
- Lede laget i kamper og turneringer
- Sammen med oppmann/lagleder sørge for at laget har det nødvendige utstyret for effektiv trening
- Sammen med oppmann/lagleder er man ansvarlig for et godt sosialt og sportslig miljø i laget.
- Sammen med oppmann/lagleder skrive årsrapport om lagets presentasjon og fremgang i sesongen.

Lagledere

Som lagleder er jeg ansvarlig for å:

- Ha en god sportslig ånd
- Møte på kamper/turneringer og fylle ut kamprapport
- Legge ut relevant informasjon og arrangement i god tid på Spond.
- Være bindeledd mellom styret og foreldrene
- Holde fortroligheten mellom meg og den enkelte spiller, og mellom meg og trener/hjelpetrener. ALLE i trenerteamet har TAUSHETSPLIKT.
- Fordele pålagte dugnader til foreldrene på laget
- Sammen med trener holde minst ett foreldremøte i sesong.
- Sammen med trener sørge for at laget har det nødvendige utstyret for effektiv trening
- Sammen med trener er man ansvarlig for et godt sosialt og sportslig miljø i laget.
- Sammen med trener skrive årsrapport om lagets presentasjon og fremgang i sesongen.

8. FORELDRE

Foreldre/foresatte har ansvar for:

- At barna kommer på trening/kamp til rett tid, og at de blir hentet etterpå.
- At barna har med seg det utstyret de trenger til trening/kamp.
- At barna har fått i seg sunn mat i passelig mengde før trening/kamp.
- Å stille opp på de dugnadene klubben pålegger
- Følge med på informasjon og arrangementer på Spond. Respondere i god tid.
- Å følge med på kampoppsettet slik at dere vet når det er kamp. Last ned håndball-app.
- Fremsnakke trenerteamet og klubben. Om foresatte er uenige eller stiller spørsmål til trenerens avgjørelser, ta kontakt direkte for å oppklare.

Det er ønskelig at foreldre møter opp på kamper som heiagjeng, og at foreldrene gjerne sitter samlet og blir kjent.

Det er viktig å styrke det sosiale samholdet i laget, også utenfor banen. Det er ønskelig at noen av de foresatte på hvert lag tar ansvar for å organisere sosiale aktiviteter i løpet av sesongen. Disse velges på et foreldremøte og har dialog med lagledelsen om organiseringen.

Foreldrevettregler

- Møt opp på kamper – barna ønsker det
- Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen
- Gi oppmuntring i både medgang og motgang
- Hjelp barnet ditt til å tåle både seier og tap
- Støtt dommeren
- Respekter lagleders bruk av spillere
- Vis respekt for det arbeidet klubben gjør – tilby din hjelp
- Husk at det er barnet ditt som spiller håndball – ikke du

9. MÅLVAKTSTRENER

Borgen il håndballgruppa har egen målvaktstrener, som deltar på NHFs egen Målvaktstrenerutdanning. Denne sesongen tilbyr klubben Målvaktsakademiet, som vil ha egen påmelding og regelmessige treninger. Å ha egne treninger for målvakter kan bidra til økt motivasjon for en gruppe spillere som innad i et lag i mange sammenhenger får mindre målrettet trening enn utespillere. Dersom flere målvakter fra ung alder får målrettet og spesifikk trening vil sjansen for at de når sitt fulle potensial øke. Tilbudet er for de mellom 10 og 14 år, og akademiet har plass til 20 spillere. Hver økt har spesifikt tema, og målvaktene har med seg øvelser tilbake til lagets egne treninger.

Målvaktsakademiet har egen Spondgruppe.

10. FOREBYGGENDE TRENING

Håndball er en kontaktsport med stort skadepotensiale. Skadeforebyggende arbeid er av den grunn særdeles viktig med tanke på å holde unge spillere skadefrie så lenge som mulig. Å bygge en kultur for forebyggende trening fra ung alder, vil forhåpentligvis kunne gi flere spillere en forståelse av hvor viktig og nyttig denne formen for trening er.

Samtlige spillere fra 9 år og oppover har tilbud om forebyggende trening på fredager, der programmet er utarbeidet av fysioterapeut, og som gjennomføres med veiledning av trenere og foresatte i klubben.

Skadeforebyggende trening har egen Spondgruppe.