

Sportslig plan - Sagene IF Håndball



1. Innhold

1. Innhold.....	2
2 Innledning.....	3
3. Presentasjon av klubben.....	4
4. Organisasjon - Roller og oppgavern.....	5
5. Sagene IF Håndballs mål & filosofi.....	6
5.1 - Fair Play.....	7
6. Mål og retningslinjer for lagsdrift, rekruttering og oppstart av nye lag...8	
7. Overordnet mål og retningslinjer for barnehåndball 6-12 år.....9	
7.1 - Retningslinjer for trening - barnehåndball 6-8 år.....10	
7,2 - Retningslinjer for trening - barnehåndball 9-12 år.....11	
7.3 - Retningslinjer for spill/kamp - barnehåndball 6-12 år.....12	
8. Overordnet mål og retningslinjer for ungdomshåndball 13-18 år.....13	
8.1 - Retningslinjer for trening - Ungdomshåndball 13-18 år.....14	
8.2 - Retningslinjer for spill/kamp - Ungdomshåndball 13-14 år.....15	
8.3 - Retningslinjer for spill/kamp - Ungdomshåndball 15 år.....16	
8.4 - Retningslinjer for spill/kamp - Ungdomshåndball 16-18 år.....17	
9. Retningslinjer for hospitering.....	18
10. Seniorhåndball.....	19
11. Retningslinjer for trenere.....	20-21
12. Retningslinjer for lagledere.....	22
13. Retningslinjer for spillere & foreldre.....	23
14. Vedlegg.....	24





2. Innledning

Målet med Sportslig plan er å legge til rette for at flest mulig blir med lengst mulig i Sagene IF Håndball.

Sportslig plans retningslinjer gjelder for alle medlemmer i Sagene IF håndball, og skal fungere som et rammeverk for spillere, foreldre, trenere og lagleder i håndballgruppa.

Planen er utarbeidet av Arbeidsutvalget (AU), sammen med Sportslig Utvalg (SU), som består av Sportslig leder og klubbens trenere.

Sportslig plan er bygget på Sagene IF og Idrettens retningslinjer;

1. Sagene IFs filosofi
2. Sagene IFs retningslinjer
3. Sagene IFs Fair- play kort
4. Sagene IFs anti- doping policy
5. Idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett
6. Idrettens retningslinjer for ungdomsidrett

Sportslig plan skal gjennomgås og vurderes av Arbeidsutvalget og Sportslig utvalg på årlig basis.

3 Presentasjon av klubben



Sagene IF Håndball er bydelens største håndballklubb, og har ca 280 aktive medlemmer fordelt på 15 lag, fra G/J 6 år og opp til seniornivå. Årlig arrangerer klubben over 100 kamper i Bjølsenhallen.

Klubbens treningsaktivitet er fordelt mellom Bjølsenhallen, Bentsebrua FBH Nydalen FBH og Bentsebrua FBH.

Sagene IF Håndball styres gjennom Håndballens Arbeidsutvalg (AU)

Klubben er i hovedsak drevet gjennom frivillighet av foreldre. Sagene IF har et flott klubbhus med mange fasiliteter på Voldsløkka. Klubbhuset er arbeidssted for klubbens ansatte, og et møtested som medlemmene fritt kan benytte til møter, kurs, sosiale samlinger mv. Booking og leie kan meldes inn til klubben gjennom daglig leder.

Sagene IF Håndball har hjemmebane i Bjølsenhallen. Klubben har et eget samlings-/møterom som klubbens barn og unge kan benytte alle hverdager mellom kl 16-18 til lekser e.l. Etter kl 18 kan rommet brukes til møter. Det foreligger egne retningslinjer for bruk av rommet. Man kan booke tid i møterommet gjennom AUs leder.



4 Organisasjon - Roller og oppgaver



Sagene IF Håndball ledes administrativt og sportslig av håndballgruppas Gruppestyre (GS)

GS i Sagene IF Håndball består av følgende roller:

Leder
Medlemsansvarlig
Dugnadsansvarlig
Sportslig leder
Utstysansvarlig
Barnehåndballs ansvarlig
Styremedlem 1 & 2

Gruppestyret velges på årsmøtet for en varighet av to år. Årsmøte avholdes normalt i januar hvor alle betalende medlemmer har møte- og stemmerett.

Gruppestyrets møter avholdes månedlig gjennom sesongen, normalt 6-8 ganger pr år.

Roller og oppgaver er kort gjengitt nedenfor

- **Leder av Arbeidsutvalget** er overordnet ansvarlig for Håndballgruppa og leder utvalgets arbeid. Økonomiansvarlig er stedfortreder for leder.
- **Medlemsansvarlig** er bindeledd mellom GS og lagenes lagledere og foreldrekontakter, med ansvar for å følge opp bl.a. klubbavgifter og medlemslister. Medlemsansvarlig skal også avholde felles informasjons-/oppstartsmøte for lagene hvert år.
- **Økonomiansvarlig** er ansvarlig for økonomien i håndballgruppa. Skal føre regnskap, sørge for gode rutiner i håndballen og drive budsjettarbeidet sammen med leder.
- **Dugnadsansvarlig** er bindeledd og ansvarlig for informasjon og koordinering av dugnad mot lagene.
- **Sportslig leder** er overordnet ansvarlig for den sportslige aktiviteten i håndballgruppa. Dette innebærer koordinering og oppfølging av trenere og lag, samt koordinering av treningstider og spillpåmelding.
- **Utsstysansvarlig** er bindeledd mellom AU og lagenes lagledere når det kommer til innkjøp av drakter og annet utstyr som dekkes av klubben. Har ansvar for å koordinere beholdning, fordeling og innkjøp av utstyr mot Torshov Sport.
- **Barnehåndball ansvarlig** har ansvaret for håndballskolen(e), samt skal fungere som bindeledd mellom håndballgruppa og kommunale aktører i bydelen, som eksempelvis AKS ved Bjølsen skole.
- **Styremedlem 1 & 2** er bindeleddet mellom AU og klubbens hovedstyre. Bidrar inn i AU's arbeid ved behov



5 Sagene IF Håndballs filosofi og mål

Mål:

Sagene IF Håndball skal være en gruppe som gir alle mulighet til å spille håndball med høy kvalitet i et trygt & godt miljø.

Miljø:

Sagene IF Håndball skal..

- skape et miljø der mange vil være med og mange vil delta.
- være et trygt og morsomt sted å være medlem
- bygge et miljø der god folkeskikk står i sentrum
- være en aktiv og positiv bidragsyter i nærmiljøet i Sagene bydel
- være en åpen og demokratisk organisasjon

Muligheter:

Medlemmene i Sagene IF Håndball skal få mulighet til...

- å utvikles som utøvere, trenere, dommere og ledere
- å påvirke sin egen idrettsaktivitet
- å drive med flere idretter
- å drive med idrett uavhengig av familiens økonomi
- å drive med idrett uavhengig av kulturbakgrunn

FAIRPLAY

Fair play er en del av verdigrunnlaget i Sagene IF. Det er hjertet i klubben vår. Det handler om måten vi oppfører oss i Sagene IF. Barn, ungdom og voksne. Utøvere, trenere, lagledere, frivillige, foreldre og tilskuere.

Fair play i klubben vår betyr å:

- Vise idrettsglede.
- Respektere idrettens regler og dommenes avgjørelser.
- Vise respekt og toleranse for hverandre og motstanderen.
- Gjøre ditt beste.
- Gjøre hverandre gode.
- Være et godt eksempel for andre.
- Ta godt vare på hverandre slik at alle trives.

Fair play gjør klubben vår til et sted der:

- Du utvikler ferdigheter.
- Alle vil være med.
- Mange vil bidra.



FAIR PLAY



6 Mål og retningslinjer for lagsdrift, rekruttering og oppstart av nye lag



Lagsdrift - Sagene IF håndball er bygget på frivillighet, og det er et krav at alle lags foreldregrupper stiller med Lagleder og trener frem til lagene når klassene J/G16. Sagene IF kan i noen tilfeller stille med ungdomstrenere til barnehåndballen for avlastning under treninger, men disse skal ikke pålegges ansvar under kamp/cup. Alle lagledere og trener oppfordres til å delta på relevante kurs og seminarer i regi av NHF Region ØST, for å sikre god kompetanse. Det oppfordres til å spre oppgaver i foreldregruppa for å avlaste lagleder og trener ved behov. Dersom et lag havner i en situasjon der det ikke er nok spillere til å opprettholde aktivitet vil GS kunne bistå med rekruttering, se på muligheter for hospitering fra yngre klasser, evt omplassering til eldre klasser.

Rekruttering - Håndballgruppa har som mål å rekruttere aktivt i bydelen.

Gjennom tett og god dialog med bydelens ulike AKS skal så mange barn som mulig få vite at Sagene IF spiller håndball, og at alle kan komme å bli med. Sagene IF inviterer hver høst til håndballskole for bydelens elever på 1.- 3. trinn. Arrangementet planlegges og gjennomføres av klubbens Barnehåndball ansvarlig. Fokus ligger på skolene i Bydel Sagene, men spillere fra andre bydeler er også velkomne. Håndballskolen er gratis, og går over 7 økter (uker) i sept/okt

Oppstart nye lag - (6 år) Deltakere på håndballskolen følges opp av GS (medlemsansvarlig) etter endt løp for å kartlegge interessen for videre deltakelse. Deretter blir det kalt inn til foreldremøte der fokus er å forberede oppstart av regulære håndballag gjennom å etablere trener - og laglederteam fra foreldregruppa. Treninger i den yngste klassen vil normalt sett foregå på samme dag og tid som håndballskolen for å sikre forutsigbarhet. Klubbens ungdomstrenere vil bistå de nyoppstartede lagene på treninger og i kamp i deres første sesong. Ved ønske om oppstart av lag i andre aldersklasser må det informeres og søkes om dette via epost til Gruppestyret, via leder eller Sportslige leder.



7 Overordnet mål og retningslinjer for barnehåndball 6-12 år

Sagene IF Håndball skal sørge for en leken og trygg arena for alle barn som vil spille håndball. Vi har et mål om å ha med så mange som mulig, lengst mulig, uansett.

Dette skal vi sikre gjennom;

1. **Trygghet og inkludering:** Alle barn skal føle seg velkomne og ivaretatt, uavhengig av ferdighetsnivå.
2. **Mestring og glede:** Håndballopplevelsen skal være positiv og motiverende for barna, med fokus på små steg og personlige seire.
3. **Utvikling:** Gjennom lek og øvelser skal barna utvikle grunnleggende håndballferdigheter som ballkontroll, koordinasjon og samarbeid.
4. **Fair play og fellesskap:** I Sagene IF skal vi vektlegge gode verdier som respekt for medspillere, motstandere og dommere, samt dyrke opplevelsen av å være en del av et lag.

Fokus skal ligge på barnas behov og utvikling, og ikke på resultater eller konkurransepress. Dette skaper et solid fundament for videre utvikling og trivsel



7.1 Retningslinjer for trening - barnehåndball 6-8 år

Målet er at alle skal være i aktivitet så stor del av treningstiden som mulig, gjennom stafetter, balleker, morsomme konkurranser og mye småspill. Det bør fokuseres på å utvikle ballfølelse, teknikk, koordinasjon og samspill gjennom lekende øvelser tilpasset nivå og alder. Gjenkjennelsesprinsippet er viktig for de minste, dvs at treningene skal være forutsigbare - øvelser skal variere - men treningene skal ha et gjenkjennbart rammeverk. Treningene skal derfor være godt planlagt for å sikre dette.

Forsvar: - 0-4 forsvar (4 mot 4).

Angrep (på trening): - Gjerne småspill mot ett mål.. Alle innom ballen - Bruke matter, kjegler, søppeldunker etc.

Angrep (på kamp): - Fokus på riktig plassering på banen (kantspillere ut på siden - bredde, bakspillere holde avstand til forsvaret) - Alle spiller på alle plasser - også målvakt. Alle oppfordres til å skyte

Individuell ballbehandling: - Basisferdigheter, kast/mottak, høy arm, stamfot, balanse, kast/mottak i fart - Stusse/drible med begge hender, i fart, baklengs, sidelengs - Gripe ballen/holde den med én hånd.

Fysisk: - Fokus på koordinasjon og balanse - Basisk kroppsbeherskelse, stupe kråke på matte etc. - Balanseøvelser på benk - hinderløype

Sosialt: - Snakke om hvordan vi skal oppføre oss mot hverandre på trening. Regler for laget. - Køkultur. Alle må tåle å samarbeide med alle. Høre etter - være stille



7.1 Retningslinjer for trening - barnehåndball 6-8 år

Målet er at alle skal være i aktivitet så stor del av treningstiden som mulig, gjennom stafetter, balleker, morsomme konkurranser og mye småspill. Det bør fokuseres på å utvikle ballfølelse, teknikk, koordinasjon og samspill gjennom lekende øvelser tilpasset nivå og alder. Gjenkjennelsesprinsippet er viktig for de minste, dvs at treningene skal være forutsigbare - øvelser skal variere - men treningene skal ha et gjenkjennbart rammeverk. Treningene skal derfor være godt planlagt for å sikre dette.

Forsvar: - 0-4 forsvar (4 mot 4).

Angrep (på trening): - Gjerne småspill mot ett mål.. Alle innom ballen - Bruke matter, kjegler, søppeldunker etc.

Angrep (på kamp): - Fokus på riktig plassering på banen (kantspillere ut på siden - bredde, bakspillere holde avstand til forsvaret) - Alle spiller på alle plasser - også målvakt. Alle oppfordres til å skyte

Individuell ballbehandling: - Basisferdigheter, kast/mottak, høy arm, stamfot, balanse, kast/mottak i fart - Stusse/drible med begge hender, i fart, baklengs, sidelengs - Gripe ballen/holde den med én hånd.

Fysisk: - Fokus på koordinasjon og balanse - Basisk kroppsbeherskelse, stupe kråke på matte etc. - Balanseøvelser på benk - hinderløype

Sosialt: - Snakke om hvordan vi skal oppføre oss mot hverandre på trening. Regler for laget. - Køkultur. Alle må tåle å samarbeide med alle. Høre etter - være stille



7.2 Retningslinjer for trening - barnehåndball 9-12 år

Sagene IF Håndball følger aktivitetsprinsippet, der målet er at alle skal være i aktivitet så stor del av treningstiden som mulig, gjennom stafetter, balleker, morsomme konkurranser og mye småspill.

Det bør fokuseres på å utvikle ballfølelse, teknikk, koordinasjon og samspill gjennom lekende øvelser tilpasset nivå og alder.

Treningene skal derfor være godt planlagt for å sikre dette.

Videreføring fra aldersgruppen 6-8 år, med gradvis utvikling og etter hvert forberedelse til overgang til stor bane

Forsvar: - Takling 1 mot 1 - Returløp, snu seg tidlig og orientere seg

Angrep (på trening): - Duellspill 1 mot 1 - Småspill i grupper, gjerne i overtall: 2 mot 1, 3 mot 2 osv.

Angrep (på kamp): (når vi begynner på stor bane halvveis i J/G 10) - Kantinnløp og introduksjon av strekspill - Mindre fokus på trekk/formasjoner og mer fokus på pådragsspill og overganger

Individuell ballbehandling: - Introdusere og mestre 3 typer kast (støt, sirkel og pisk). 100 kast pr. trening - Finte begge veier (kunne minst 2 finter). Sperrer og vendinger

Fysisk: - Styrke med egen kroppsvekt, skadeforebygging (knær, skuldre). Bruk appen www.skadefri.no

Sosialt: - Fortsatt fokus på lagets regler og oppførsel - Hvordan laget vil bli oppfattet utad - dvs. av dommere, andre lag etc. - Tape og vinne med samme sinn

Målvakt: Sagene IF Håndball har som målsetting å tilby egne målvaktstreninger fra og med alderstrinn 10 år for de som ønsker dette.



7.3 Retningslinjer for spill/kamp - barnehåndball 6-12 år

Spill

- Lagene skal følge regionens spilltilbud
- Alle lag oppfordres til å melde seg på minimum 1 cup utenfor NHFs ordinære spilltilbud

I kamp

- Håndball skal være gøy, og alle skal få oppleve mestring i kamp.
- Det skal meldes på nok lag i hver klasse, for å sikre mange kamper for alle.
- Det skal etterstrebases lik spilletid for alle, med variasjon på spillplasser.
- Alle skal få utfordringer tilpasset sitt nivå.
- I barnehåndballen skal det derfor ikke forekomme topping av lag.

Sagene IF Håndball ønsker at lag primært deltar på utvalgte cuper og turneringer. Dette har sin bakgrunn i ønske om å styrke miljøet på tvers av spillergruppene i klubben



8 Overordnet mål og retningslinjer for ungdomshåndball 13-18 år

Sagene IF Håndball har som mål å tilby et inspirerende og utviklende håndballmiljø hvor ungdom får mulighet til å utvikle sine ferdigheter, styrke sin sosiale tilhørighet og oppleve glede, mestring og idrettsglede. Samtidig skal det legges til rette for både bredde- og toppsatsing. Dette skal vi sikre gjennom:

1. Ferdighetsutvikling:

- Skape rammer som sikrer en balansert utvikling av tekniske, taktiske, fysiske og mentale ferdigheter.
- Tilrettelegge for individuelt tilpasset utvikling for alle utøvere, uavhengig av ferdighetsnivå.

2. Sosialt fellesskap og tilhørighet:

- Fremme et positivt, inkluderende miljø hvor ungdom trives, opplever støtte og bygger varige relasjoner.
- Sikre at fair play og gode verdier står i sentrum.

3. Mestring og glede:

- Gi ungdommen positive erfaringer gjennom både trening og kamp, hvor de opplever mestring og idrettsglede.
- Redusere frafall ved å fokusere på det som motiverer ungdom i ulike stadier av utviklingen.

4. Bredde og topp:

- Tilby utviklingsmuligheter både for de som ønsker å spille håndball for moro og fellesskap (bredde), og for de som har ambisjoner om å nå et høyere nivå (topp).
- Støtte talentfulle spillere i overgangen fra ungdomshåndball til seniornivå.



8.1 Retningslinjer for trening - Ungdomshåndball 13-18 år

Det skal i ungdomshåndballen trenes mer bestemt på ulike faser av spillet, både individuelt og som lag. Det er også viktig å jobbe med plass spesifikke øvelser.

Forsvar: Tekniske og taktiske ferdigheter i både nedgruppert og utgruppert forsvarsformasjon. Individuelle tekniske ferdigheter innen støting, takling og fotarbeid. Det bør også jobbes med samarbeidet mellom målvakt og forsvar.

Angrep: Spillerne skal kunne anvende grunnleggende håndballferdigheter som rulle-, overgangs- og krysningsspill i enkle oppstartsbevegelser. Individuelle tekniske ferdigheter innen kast, skudd og fintebevegelser. Utvikle individuelle ferdigheter for å bruke dem i småspillvarianter.

Angrep og forsvar i spill/kamp: Spillerne skal kunne være bevisst på sine arbeidsoppgaver, uavhengig om de er plass- eller spillerrelatert. Spillerne må tildeles roller slik at de kan benytte det de er gode på OFTE i en kamp.

Individuell ballbehandling - Utvikle ulike kastvarianter, trickskudd, pasninger bak rygg og nakke. Utvikle kasteteknikk som gjør det mulig med harde og presise pasninger.

Fysisk - Det skal jobbes godt med oppvarming, og fokus skal være på skadeforebyggende fysisk trening. Det skal foreligge en konkret plan for utholdenhetstrening, styrketrening, koordinasjon og spensttrening.

For klassene 15-18 år bør det gis opplæring i trening med vekter, dvs riktig løfteteknikk og generelle prinsipper for vektløfting.

Målvaktsrollen - Målvaktene må få et tilpasset treningsopplegg - med fokus på plassering, bevegelse og reaksjon. Sagene IF Håndball har som målsetting å tilby egne målvaktstreninger fra og med alderstrinn 10 år.

Sosialt - Lære gruppedynamikk slik at utøverne påvirker miljøet positivt og at det er lagets styrke. Utvikle utøvere som løfter hverandre mentalt og har det GØY sammen!



8.2 Retningslinjer for spill/kamp - Ungdomshåndball 13-14 år

Spill

- Sagene IF melder på lag til seriespill lokalt i A-serie og/eller B-serie.
- Ferdighetsmessig nivå og bredde på treningsgruppen vurderes i forkant av sesongen og før påmelding.
- Ved mange spillere i samme klasse kan det være nødvendig med flere lag på ulike nivå, for at alle spillere skal få de utfordringene de ønsker.

I kamp

- Ved påmelding av flere lag i samme klasse skal spillerne ruller mellom lagene, slik at det ikke fremstår som faste A- og B-lag, hverken på trening eller i kamp, men det må forventes at et lag i A-serien samlet sett fremstår som sterkere enn et lag i B-serien.
- Dette inneholder både viktige og vanskelige skjønnsmessige vurderinger. Sagene IF skal ikke toppe lag for å prestere i serie/cup, men skal samtidig gi et godt tilbud til både de som allerede har utviklet gode håndballferdigheter og de som ennå har noen steg igjen. Dersom trenere/ foreldrekontakter i et årskull er usikre bør AUs leder og AUs Sportslige leder konfereres. Hvis en treningsgruppe er tilstrekkelig stor, kan den deles i «satsningslag» og «breddelag», basert på hvor mange ganger spillerne ønsker å trene pr uke. Det er altså interessen og ikke ferdighetsnivået som vil være avgjørende for en slik inndeling av lag.

Sagene IF Håndball ønsker at lag primært deltar på utvalgte turneringer. Dette har sin bakgrunn i ønske om å styrke miljøet på tvers av spillergruppene i klubben



8.3 Retningslinjer for spill/kamp - Ungdomshåndball 15 år

Spill

- Sagene IF melder på lag til lokal serie og til Regionserie.

I Kamp

- Ferdighetsmessig nivå og bredde på treningsgruppen vurderes i forkant av sesongen og før påmelding.
- Sagene IF Håndball har som målsetning å stille lag i Regionserien med sportslige ambisjoner/prioriteringer som kan innebære noe differensiert spilletid, basert på både interesse og ferdighetsnivå.
- Det skal likevel etterstrebes en felles treningsgruppe, men med rullering mellom forskjellige kamptilbud.

Sagene IF Håndball ønsker at lag primært deltar på utvalgte turneringer. Dette har sin bakgrunn i ønske om å styrke miljøet på tvers av spillergrupper i klubben



8.4 Retningslinjer for spill/kamp - Ungdomshåndball 16-18 år

Sagene IF Håndball ønsker å kunne tilby et godt håndballtilbud for de eldste ungdomsklassene.

Vi ønsker å gi våre håndballspillere en god treningshverdag og gode håndballferdigheter. Dette krever god bredde i treningsmiljøet, hvor man både kan ivareta klubbens målsetning om å legge til rette for deltagelse i nasjonale serier og samtidig gi et tilbud til ungdom som ønsker å spille håndball, men med noe lavere ambisjoner.

Spill

Sagene IF melder på lag til lokal Breddeserie og Regionserie i klasse 16 år og 18 år.

Ferdighetsmessig nivå og bredde på treningsgruppen må vurderes før sesongstart. Her inngår også serie klasse 20 år. Spillere vil også ha en mulig kamparena i senior (2. eller 3. div).

Sagene IF Håndball ønsker å legge til rette for at våre 16-18 års lag skal kunne kvalifisere seg til nasjonale serier når det blir aktuelt

Bring (J/G16) er den fremste nasjonale utviklingsarenaen for denne aldersgruppen. - Lag som skal delta i nasjonal serie skal ha hovedtyngden av spillere fra egen junioravdeling. Lag som kvalifiserer seg til Bring-serien finansieres med 1/3 støtte fra Sagene IF Håndball, mens resten dekkes av spillere/foreldre gjennom dugnadsinnsats og egenandeler. Budsjett skal utarbeides i forkant og godkjennes av styret.

Lerøy (J/G18) er den fremste nasjonale utviklingsarenaen for denne aldersgruppen. - Lag som skal delta i nasjonal serie skal ha hovedtyngden av spillere fra egen junioravdeling. Lag som kvalifiserer seg til Nasjonal serie finansieres med 1/3 støtte fra Sagene IF Håndball. Resten må dekkes av spillere/foreldre gjennom dugnadsinnsats og evt egenandeler. Budsjett skal utarbeides i forkant og godkjennes av AU.

Utgifter til serier og cuper (herunder reise og opphold) utover regionens ordinære spilltilbud må dekkes av lagenes egen lagskasse.

9 Retningslinjer for Hospitering



Hospitering skal i hovedsak være et ledd i enkeltspilleres utvikling, men kan også benyttes for å styrke et lag som trenger bistand, eller i tilfeller der en spiller/spillere blir stående uten et tilbud i egen årsklasse. Hospitering for enkeltspillere er kun tillatt fra klassene J/G12. I tilfeller der en spiller/spillere blir stående uten et tilbud kan det være aktuelt med hospitering fra klassene J/G10.

Generelt forventes det at alle lag er åpne for hospitering. Hvert lags Lagleder og hovedtrener skal før hver sesong vurdere ønsker/behov for hospitering i egen spillergruppe. Hospitering skal normalt skje gjennom en avtale mellom begge lags trenere, spilleren og foreldre, og i tråd med klubbens retningslinjer og gjeldende spillregler.

- **Oppstart** - Hovedtreneren for spillerens opprinnelige lag må ta kontakt med hovedtreneren for laget det skal hospiteres på, for å avklare muligheter, belastning og tilrettelegging. En hospiteringsavtale skal deretter utformes skriftlig og sendes (pr e-post) til gruppeleder og Sportslig leder for godkjenning
- **Belastningsvurdering** - Det er viktig å vurdere den totale belastningen for spilleren, inkludert trening, kamper, skole og fritid. Hovedtreneren for spillerens opprinnelige lag har hovedansvaret for å sikre at spilleren ikke overbelastes og at totalbelastningen er forsvarlig.
- **Aktivitet/spilletid** - Hospitering bør primært være trening, ikke kamp. Ved kamp bør ikke hospiterende spiller få fortrinnsrett til spilletid som går på bekostning av spillere på laget de hospiterer på. Når en spiller hospiterer opp på eldre lags kamper bør spilleren i stor grad ikke delta på sitt eget lags kamper. Dette vil legge til rette for at flere av spillerne på eget lag får mer spilletid.
- **Prioritering av eget lag** - Ved kollisjon mellom aktiviteter på eget lag og laget det hospiteres på, skal eget lag prioriteres
- **Utvikling og trivsel** - Hospitering skal bidra til å stimulere de ivrigste og beste, samtidig skal det sikres at de i størst mulig grad forblir i sitt eget lag og bidrar positivt til miljøet der.
- **Sikre spilltilbud** - I situasjoner der et lag ikke er nok spillere til å opprettholde aktivitet kan det være aktuelt med hospitering av spillere fra yngre klasser, eller at gjenværende spillere kan hospitere hos årsklassen over. Sagene IF kan ikke pålegge spillere å hospitere, men kan pålegge lag å ta i mot hospitanter.



10 Seniorhåndball

Seniorhåndball i Sagene IF omfatter for sesongen 25/26 to damelag og ett herrelag. Klubben ønsker å fremstå som en velorganisert og kompetent håndballklubb med et positivt miljø, en god utviklingsarena for spillere og med et bra sportslig nivå.

Som bydelens største håndballklubb, har Sagene IF et ansvar også for å drive seniorhåndball. For å motvirke frafall må klubbens miljø være attraktivt både sosialt og sportslig. I dette ligger evne og kapasitet til å ivareta et godt sportslig nivå, og langsiktighet helt fra yngre årsklasser og frem til seniornivå.

Målet til Herrelaget er å vinne 3. divisjon (reservasjon mot opprykk), samt avansere i NM.
Målet for Damelag 1 er å ta seg opp til og etablere seg i 3. divisjon.
Målet for Damelag 2 er å opprettholde et tilbud for mosjonsspillere



11 Retningslinjer for trenere

Sagene IF's trenere skal være tilstrekkelig skolerte og kompetente for treneroppgaven for sine respektive lag.

Klubbens trenere skal følge [utviklingstrappa](#) til NHF. Klubben har videre mål om at alle trenere f.o.m 10 års klassen skal starte på NHF's Trener 1-stige, og videre at;

Hovedtrener for 6-9 års klasser skal ha tatt NIF's [Trener attest](#) for barnehåndball samt NHFs [startpakke](#)

Hovedtrener for 10-11 års klasser skal ha deltatt på modul [Modul 1-4](#) i Trener 1-løpet (barnehåndball)

Hovedtrener for 12-13 års klasser skal ha fullført [Trener 1](#) -løpet (barnehåndball)

Hovedtrener for 14-15 års klasser skal ha startet på [Trener 2](#)- løpet

Hovedtrener for 16-19 år skal ha fullført [Trener 2](#) - løpet

Hovedtrener for senior (2.div og 3. div) [skal](#) som minimum ha fullført [Trener 2](#) - løpet

Klubben betaler all formell trenerutdanning, mot bindingstid. Det kan også søkes støtte til annen relevant kompetanseheving. Trenere får Sagene IF treningsoverdel, T-skjorte og bukse til bruk på kamp og cup. Klubben har som målsetning å utvikle egne, eldre spillere som assistenter og trenerressurser for yngre lag, både på fast basis og som stedfortredere. Trenere er fritatt for dugnad under arrangementer.



Sagene IF håndball sine trenere har ansvar for å sikre at medlemmene som deltar i klubbens aktivitet får et godt tilbud og ivaretas på en god måte. Som trener er man en representant for klubben. Treneren er ansvarlig for oppfølging av sine respektive/ tildelte lag/ grupper, og rapporterer til sportslig leder. Treneren samarbeider med lagleder/ gruppeleder om organiseringen av aktivitetene laget/ gruppa deltar i. Alle våre trenere må levere politiattest.

Sagene IF håndball sine trenere har følgende oppgaver:

- Sette opp sportslige og sosiale mål for laget foran hver sesong iht klubbens sportslige plan
- Planlegge treninger i samsvar med aktivitetsplan/terminliste og klubbens sportslige plan
- Sammen med Lagleder vurdere hospitering for egen spillergruppe
- Lede laget/gruppa i treninger og kamper/turneringer i samarbeid med lagleder og evt andre trenere/ungdomstrenere
- Ha dialog og samarbeid med lagets foreldre
- Bidra i klubbens trenerfora og Sportslig utvalg
- Sette seg inn i klubbens retningslinjer og påse at lagets/gruppas aktivitet skjer i tråd med disse
- Sette seg inn i klubbens filosofi og Fair- play kort, og se til at egen og lagets/utøvernes opptreden er i tråd med dette
- Sørge for at alle utøvere som har fylt 15 år gjennomfører Ren utøver
- Sette seg inn i barnerettighetene og bestemmelsene om barneidrett
- Holde seg oppdatert på informasjon fra klubben

12 Retningslinjer for lagledere



Lagleder er lagets/gruppas administrative leder og har ansvaret for at alt praktisk fungerer rundt laget/gruppa. Lagleder skal overlate det sportslige til trener som har ansvar for organisering av treninger, uttak, kampgjennomføring osv. Alle lagledere i Sagene IF er frivillige. Det er et krav at alle lag/grupper har en lagleder. Lagleder kan, og oppfordres til å delegere ut oppgaver internt i lagets/gruppas foreldregruppe.

Lagleder har følgende oppgaver:

- Holde medlemslisten til sitt lag oppdatert i medlemssystemet
- Sørge for at alle utøvere er medlem av klubben, og har lisens der det er påkrevd
- Kreve inn medlems- og treningsavgifter sammen med medlemsansvarlig i AU
- Påse for at utøvere, trenere og foreldre får nødvendig informasjon
- Sende bestilling på utstyr laget/gruppa trenger til materialforvalter i AU
- Ansvar for lagets/gruppas økonomi og lagskasse
- Melde på laget/gruppa til aktivitet (serie, cuper, stevner, samlinger) og sammen med trener vurder hospitering for spillergruppa
- Arrangere hjemmekamper (ta imot gjester, sørge for dommere, fylle ut kamppapporter)
- Administrere reiser til/fra bortekamper
- Innkalle og lage vaktlister til dugnader
- Holde oversikt over utdelte drakter
- Sette seg inn i klubbens retningslinjer og påse at laget/ gruppas aktivitet skjer i tråd med disse
- Sette seg inn i klubbens filosofi og Fair- play kort, og se til at egen, treners og utøvernes opptreden er i tråd med dette
- Møte på avdelingens lagledermøter og holde seg oppdatert på info fra klubben



13 Retningslinjer og ansvar for spillere & foreldre

Spillere

Sagene IF Håndball forventer at alle aktive spillere;

- stiller opp på lagets trening og kamper
- følger klubbens og lagets regler, herunder Sagene IFs filosofi og retningslinjer, -Fair Play kort og Anti-Doping policy

Foreldre

Sagene IF Håndball forventer at foreldre;

- følger klubbens og lagets regler, herunder Sagene IFs filosofi og retningslinjer, -Fair Play kort og Anti-Doping policy
- stiller som lagleder/trener eller i andre roller som ditt barns lag trenger
- deltar på tilsammen fire dugnader pr år gjennom kioskvakter i hallen og vakter på “Tons Of Rock”
- Foreldrene har ansvaret for at det betales treningsavgift og medlemskontingent til Sagene IF, samt lisens til NHF fra 13 år (Inkl i treningsavgiften) - **Dersom man av økonomiske årsaker sliter med å betale, kan foreldre kontakte klubbens daglige leder - sammen finner vi en løsning!**



14 Vedlegg (lenker)

Krets & forbund

- [Idretten barnerettigheter](#)
- [Idrettens bestemmelse om barneidrett](#)
- [Idrettens retningslinjer for ungdomsidrett](#)
- [NHF - lover & regler](#)
- [NHF - praktisk info](#)

Klubb

- [Sagene IFs filosofi](#)
- [Sagene IFs retningslinjer](#)
- [Sagene IFs Fair- play kort](#)
- [Sagene IFs antidoping policy](#)
- [Sagene IF Håndball - hjemmeside](#)