



Oppdatert 01.august 2026

Sportsplan for OIF Håndball

MÅL OG HANDLINGSPLAN FOR HÅNDBALLAKTIVITETEN I OIF HÅNDBALL

GJELDER FOR PERIODEN 01.08.2026 – 31.07.2028

Sør-Trøndelag
– følger alltid med

orklareiser
www.orklareiser.no
et smil hele veien

 **Orkla**
Sparebank

POLARIS TRYKK

 **VARIG
ORKLA
FORSIKRING**

 **OrklandEnergi**

Orkdal 
TRAFIKKSKOLE

Møller Bil
Orkdal

 **B&B ENTREPRENØR**

coop
Nordvest

Hovedmål; Sportslig bredde og kvalitet

OIF Håndball skal være klubbstyrt i all drift og utvikling, og hovedmålet er å tilby håndballaktivitet til alle som har lyst til å spille håndball. Bl.a NHF's prosjekt «Klubbhuset» inngår som hovedelement for å oppnå målsetting.

OIF Håndball har også som klare mål å utvikle:

- det sportslige tilbudet, også for spillere med ambisjoner
- et miljø med trygghet, sosial trivsel og tilhørighet
- klubbens identitet – dvs at flest mulig forbinder OIF Håndball med noe man ønsker å identifisere seg med og anbefale for andre

OIF Håndball skal gi et håndballtilbud til barn og unge innenfor sunne, sportslige, sosiale og økonomiske rammer.

For de yngste klassene skal det satses bredde, og for de eldre klassene skal det satses både bredde og topp. For å opprettholde dette målet er det viktig å gi et godt tilbud allerede fra Mini-håndballen.

Deltakelse i kvalik til Bring/Lerøy (16/18 år) vurderes foran hver sesong, og evt deltakelse skal forankres både i spiller- og foresattegruppen.

For å ivareta både bredde og kvalitet, er det viktig å ha tilstrekkelig med antall spillere. Det satses derfor på å ha minst 1 lag i samtlige aldersbestemte klasser.

Det er et mål at aldersbestemte spillere som ønsker det skal forberedes til å spille på klubbens seniorlag når de klar for dette, dvs OIF Håndball ønsker i stor grad å rekruttere seniorspillere fra egen klubb.

Det er et mål å utvikle gode sportslige kvaliteter hos spillerne. De spillerne som viser seg å være spesielt gode og talentfulle, skal gis et tilbud slik at de sportslige egenskapene/kvalitetene kan videreutvikles.

I OIF Håndball ønsker vi både spillere som vil bruke mye tid og ressurser på håndball, og spillere som ønsker håndball «kun» for å holde seg i form – målet er at alle OIF-spillere skal ha et godt miljø med tilpassede utfordringer. I de aldersklassene der det er mange spillere på laget, meldes det derfor på flere lag i serien. Lagene betraktes likevel som ett lag og skal, så fremt det er praktisk og sportslig mulig, ha fellestreninger og felles sosiale tiltak.

OIF Håndball ønsker å utvikle spillere og lag med spilletglede, håndballforståelse og god oppførsel på og utenfor banen. Et godt og aktivt samarbeide med foresatte er en forutsetning for å oppnå dette.

Sør-Trøndelag
– følger alltid med

orklareiser
www.orklareiser.no
et smil hele veien

Orkla
Sparebank

POLARIS TRYKK

VARIG ORKLA FORSIKRING

OrklandEnergi

Orkdal TRAFIKKSKOLE

Møller Bil
Orkdal



B&B ENTREPRENØR

coop
Nordvest

Gode holdninger – en avgjørende faktor

Gode holdninger, allerede fra den laveste aldersgruppe, er en avgjørende faktor for hvor OIF Håndball skal befinne seg i det fremtidige sportslige bildet i vår region, både i forhold til resultater og sportslig utvikling.

Viktige faktorer er;

- **Treningsoppmøte.**
 - Utvikle en kultur for å trene og ikke møte på trening for å bli trent.
- **Respekt for klubbens, lagledernes og sine medspilleres tid og kvalitet på trening og kamp.**
 - Dette betyr å komme tidsnok, gi beskjed hvis du ikke kommer på trening/kamp (personlig fra 10/11-årsalderen)
- **Spillerne skal selv tar ansvar overfor seg selv og gruppen.**
 - Det utarbeides grupperegler internt i treningsgruppene.
- **Konsekvenser ved brudd på interne regler skal være kommunisert ut til spillere og foresatte.**
 - Dårlige holdninger overfor lagsapparatet og/eller med/motspillere skal medføre konsekvenser. Konsekvenser avgjøres ut fra alvorlighetsgrad.
- **Bry seg om å hjelpe hverandre til positive opplevelser både på og utenfor banen.**
 - Utvikle "selvjustis" i laget/klubben.
- **Ekstreme overtramp skal tas og styret og foresatte må inn i bildet så tidlig som mulig.**
 - Sunne-, fornuftige- og positive løsninger som er til beste for laget/gruppen må prege alle tiltak under dette punktet.

Generelt må det under alle de ovennevnte punkter vurderes skjønn og normal folkeskikk for alle involverte. Dette gjelder både foresatte, lagsapparatet og den enkelte spiller.

Sportsplanen er utarbeidet for å utvikle OIF Håndball videre, med fokus på både sportslige og menneskelige egenskaper hos alle involverte. Sportsplanen skal være en rettesnor for alle trenere, ledere, spillere, dommere og foresatte i OIF Håndball.



Hospitering mellom lagene

Ved interesse, sportslige og sosiale ferdigheter kan en eller flere spillere trene og/eller i perioder spille med eldre lag.

Det er svært viktig at spillere får muligheten til "å vise seg frem". Dette betyr mye for den enkeltes motivasjon. Erfaring viser at spillernes ferdigheter og modning varierer mye i ungdomsårene. Det er derfor viktig å se både kortsiktig og langsiktig ved "utvelgelse" av spillere.

Det er også viktig at det tas hensyn til hva som er best, både for spillerne og klubben. I tillegg må belastningen på spillerne hensyntas.

Både spillerne og foresatte skal være involvert i prosessen sammen med trenerne.

Begrepsavklaringer og prosedyrer;

- **Hospitering.**
 - Utvalgte spillere får mulighet til å trene/spille kamp med lag som er eldre enn spilleren. Dette kommer i så fall som et tillegg til trening og kamp for eget lag.
- **Flytte opp spillere.**
 - Det besluttet at spiller har så gode ferdigheter og holdninger at vedkommende permanent flyttes opp til høyere årsklasse.
- **Låne spillere til kamp fra 10 år og oppover.**
 - Kan forekomme
 - Spillere kan spille flere kamper samme helg/dag.
 - Det bør ikke lånes spillere fra "yngre" lag til kamp på bekostning av spillere som har holdninger, treningsinnsats og fremmøte i det aktuelle alderstrinn.
 - Mener vi at en yngre spiller styrker laget med å være med, bør spilleren vurderes å bli flyttet opp permanent.

Ovennevnte beslutninger tas av trenerne på de respektive lag sammen med aktuell(e) spiller(e).

Foresatte og sportslig leder skal konsulteres før beslutning fattes!!



Internt lån av spillere mellom lagene

Ved lån av spillere på de yngste lagene 10 – 12 år), så skal dette gå etter prinsippet om at alle som ønsker "å prøve" skal få muligheten. Det betyr at man må lage et rulleringssystem som organiseres mellom laglederne og trenerne på de enkelte lag. Hvis krise kvelden før kamp (sykdom) er det opptil den enkelte lagleder/trener å ta en avgjørelse.

Generelt skal spilleren primært spille på sitt lags årstrinn.

Resten av denne Sportsplanen tar sikte på å konkretisere og utdype hovedmålet. Den konsentreres om de ulike alderstrinnene og beskriver hvilke handlinger og aktiviteter som vektlegges.

Nye spillere inn i klubben

OIF Håndball skal ikke aktivt gå ut å rekruttere spillere til klubben i aldersbestemte klasser.

Tar spillere/foresatte kontakt med ønske om å spille for OIF Håndball, skal vi følge NHF`s retningslinjer (kontakt mellom klubbene osv).

Tar spillere/foresatte kontakt etter at fristen for påmeldte lag i seriesystemet er gått ut, må hvert enkelt lags lagledelse vurdere dette i forhold til antall "egne" spillere.

Primært skal den nye spilleren gå inn på lag i sitt alderstrinn.

Kommer det store grupper av en eller annen årsak (lag/klubb legges ned) må dette tas opp separat. Dette for å sikre våre "egne" spillere skikkelig behandling.

Foresatte-rollen

En viktig og avgjørende faktor for å utvikle klubben videre, er den enkelte foresattes oppførsel i forhold til klubben, styre, lagledelse og spillerne (både sine egne og andre).

Foreldrevettregler utarbeidet av Norges Idrettsforbund gjelder i OIF Håndball.



Aldersgruppe 6 – 7 år (Mini 1)

Mål og virkemidler

- Skape mestringsfølelse
- Sosial atmosfære og sosial tilhørighet innen idrett
- Treninger som inneholder lek, glede, trivsel og allsidighet med ball
- All trenings bør være spillrelatert

ALDER	STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITET	STØTTEAPPARAT, LOKALER OG UTSTYR	KONKURRANSE
6 – 7 år	○ Lek i lagspill gir øving på grunnleggende teknikker ○ Hver enkelt spiller må få oppleve mestring på hver trening ○ Oppleve samhold og tilhørighet – “vi følelse” ○ Rekruttere spillere gjennom informasjon i skolene	○ 1 treningsøkt hver uke, 1,5 timer i hall ○ Maksimal ballkontakt/stor aktivitet/mange rekker/høy intensitet ○ Kroppsbeherskelse og balanse ○ Kastteknikker ○ Det er ideelt med 12 - 15 spillere pr treningsgruppe	○ 2-3 ledere pr lag, minst 1 voksen med aktivitetslederkompetanse eller høyere ○ 1 lagleder pr.lag ○ Alle har hver sin håndball ○ Trening i hall ○ Kjegler, kasser, matter, balansebrett, hoppetau, etc	○ Egne og andre lokale turneringer

Aldersgruppe: 8 – 9 år (Mini 2)

Mål og virkemidler

- Skape mestringsfølelse
- Sosial atmosfære og sosial tilhørighet innen idrett
- Treninger som inneholder lek, glede, trivsel og allsidighet med ball
- All trening bør være spillrelatert

ALDER	STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITET	STØTTEAPPARAT, LOKALER OG UTSTYR	KONKURRANSE
8 – 9 år	Det satses på bredde, der det sosiale vektlegges i stor grad. Dette gjøres gjennom; ○ Gi øving på grunnleggende håndballteknikker gjennom lek i lagspillet ○ All trening må gi spillerne mestringsopplevelse ○ Opplevelse av samhold og tilhørighet ved å styrke "vi følelsen" ○ Variert trening	○ 1 treningsøkt hver uke, i hall ○ Maksimal antall ballkontakter/stor aktivitet/høy intensitet ○ Kastteknikker ○ Spillerne skal ha tilnærmet lik spilletid i kamper ○ Det er ideelt med 12 – 15 spillere pr treningsgruppe	○ 3 ledere pr lag, minimum 1 voksen med aktivitetslederkompetanse eller høyere ○ Sammensatt støtteapparat som jobber etter definerte retningslinjer ○ Jevnlige foreldremøter ○ Trening i hall ○ Alle har hver sin ball ○ Baller i flere størrelser, kjepler, kasser, matter, balansebrett, hoppetau, etc	○ Ca 7 spillere pr kamp ○ Fair play ○ Prøve flere spilleplasser ○ Lokale turneringer ○ Regelkunnskap

Aldersgruppe: 9 - 10 år

Mål og virkemidler

- Skape mestringsfølelse
- Sosial atmosfære og sosial tilhørighet innen idrett
- Treninger som inneholder lek, glede, trivsel og allsidighet med ball

ALDER	STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITET	STØTTEAPPARAT, LOKALER OG UTSTYR	KONKURRANSE
10 år	Det satses på bredde, der det sosiale vektlegges i stor grad. Dette gjøres gjennom; ○ Gi øving på grunnleggende teknikker gjennom lek i lagspillet ○ All trening må gi spillerne mestringsopplevelse ○ Opplevelse av samhold og tilhørighet ved å styrke "vi-følelsen" ○ Variert trening ○ Fremgang gir større treningsglede. Det er derfor viktig at det arbeides med bevisstgjøring av ferdighetsutvikling hos hver enkelt spiller ○ Se på utgruppet forsvar ○ Forsvar 1 mot 1	○ 1-2 treningsøkt(er) hver uke, i hall ○ Maksimalt antall ballkontakter/stor aktivitet/høy intensitet ○ Innføring av skudd og finteteknikker ○ Spillerne skal ha tilnærmet lik spilletid i kamper ○ Det er ideelt med 12 – 15 spillere pr lag	○ 3 ledere pr lag, 1 voksen med aktivitetsleder kompetanse ○ Sammensatt støtteapparat som jobber etter definerte retningslinjer. Informasjon og involvering ○ Jevnlige foreldremøter ○ Trening i hall ○ Alle har hver sin ball ○ Baller i flere størrelser, kjepler, kasser, matter, balansebrett, hoppetau, etc	○ Ca 12 spillere pr kamp ○ Fair play ○ Påmelding på rett nivå i seriespill ○ Prøve flere spilleplasser ○ Lokale turneringer ○ Regelkunnskap

Aldersgruppe: 11 år

Mål og virkemidler

- Skape mestringsfølelse
- Sosial atmosfære og sosial tilhørighet innen idrett
- Treninger som inneholder lek, glede, trivsel og allsidighet med ball

ALDER	STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITET	STØTTEAPPARAT, LOKALER OG UTSTYR	KONKURRANSE
11 år	Det satses på bredde, der det sosiale vektlegges i stor grad. Dette gjøres gjennom; ○ Gi øving på grunnleggende teknikker gjennom lek i lagspillet ○ All trening må gi spillerne mestringsopplevelse ○ Opplevelse av samhold og tilhørighet ved å styrke "vi følelsen" ○ Variert trening ○ Fremgang gir større treningsglede. Det er derfor viktig at det arbeides med bevisstgjøring av ferdighetsutvikling hos hver enkelt spiller ○ Spillerne må prøve ulike spilleplasser-/formasjoner	○ 2 treningsøkter hver uke i hall ○ Maksimal antall ballkontakter/stor aktivitet/høy intensitet ○ Innføring av skudd og finteteknikker ○ Innføring i individuelle forsvarsteknikker ○ Spillerne skal ha tilnærmet lik spilletid i kamper ○ Det er ideelt med 12 – 15 spillere pr lag	○ 3 ledere pr lag, 1 voksen med trenerkompetanse ○ Sammensatt støtteapparat som jobber etter definerte retningslinjer. Informasjon og involvering ○ Lederne og trenerne må ligge i forkant dersom de skal følge laget videre. Derfor trengs lederutvikling og Trener 1-utdanning. Klubben tilbyr alternativ kursing ○ Jevnlige foreldremøter ○ Trening i hall ○ Alle har hver sin ball ○ Baller i flere størrelser, kjegler, kasser, matter, balansebrett og hoppetau	○ Ca 12 spillere pr kamp ○ Fair play ○ Påmelding på rett nivå i seriespill ○ Rullere spillerne for å bli kjent og spille med forskjellige ○ Prøve flere spilleplasser ○ Lokale turneringer ○ Regelkunnskap ○ Delta i turneringer utenfor egen lokalsone ○ Ved interesse og ferdigheter kan enkelte få spille med de eldre (12 år)

Aldersgruppe: 12 – 13 år

Mål:

- Utvikle sportslige kvaliteter, som intensitet og teknikk
- Ha et lag i serie med Trondheims lag

ALDER	STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITET	STØTTEAPPARAT, LOKALER OG UTSTYR	KONKURRANSE
12 – 13 år	○ Treningene har allsidig teknikktraining i sentrum ○ Teknikkene trenes som en del av småspill ○ Spillerne kan trene på ulike spilleplasser ○ Det legges inn spesifikk målvaktstrening ○ Spillerne skal ha opplæring i egentrening	○ 2 treningsøkter hver uke i hall ○ Innlagt allsidighets-trening i håndball-øktene ○ For enkeltspillere som har interesse av det gis det tilbud om en ekstra frivillig treningsøkt i uka, gjerne i samarbeid med andre lag. Ei slik økt bør være på en annen dag enn den "normale" økta ○ Det er viktig at treningsmengden tilpasses den enkelte spiller	○ 3 ledere pr lag, 1 voksen med trenerkompetanse ○ Sammensatt støtteapparat som jobber etter definerte retningslinjer. Informasjon og involvering ○ Lederne og trenerne må ligge i forkant dersom de skal følge laget videre. Derfor trengs lederutvikling og Trener 1-utdanning. Klubben tilbyr alternativ kursing ○ Jevnlige foreldremøter ○ Trening i hall ○ Alle har hver sin ball ○ Baller i flere størrelser, kjegler, kasser, matter, balansebrett, hoppetau og hekker	○ Turneringer, egne og utenfor sonen. ○ Påmelding på utfordrende nivå ○ Konkurransen/aktiviteten må ikke styre treningsinnholdet ○ Innsats og oppmøte på trening, samt sosiale og sportslige ferdigheter, er grunnlag for spilletid i kampene ○ Jevnlige spillemøter

Aldersgruppe: 14 – 15 år

Mål:

- Utvikle sportslige kvaliteter, som intensitet og teknikk
- Ha minst et lag i serie med Trondheims lag
- Ha med spillere på Fylkessamlinger, Bylag og Regionslag

ALDER	STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITET	STØTTEAPPARAT, LOKALER OG UTSTYR	KONKURRANSE
14 – 15 år	○ I treningen vektlegges teknikk- og spillerutvikling i flere posisjoner ○ Det legges opp til mye småspill/valgtrening ○ Det arbeides med å utvikle større bevissthet om fysisk trening ○ Gjennomføring av egentrening periodevis ○ Det legges inn spesifikk målvaktstrening ○ Det arrangeres sosiale sammenkomster for å utvikle og styrke samhold ○ Obligatorisk regelkurs for 14-15 åringer (OIF benytter egne dommere til kursing)	○ 3 treningsøkter hver uke i hall ○ Innlagt i treningene er fysikk/koordinasjon og allsidighetstrening ○ Det er viktig at treningsmengden tilpasses den enkelte spiller ○ Fysisk trening I sommerhalvåret (marka?) ○ Trening(er) sammen med senior hvis dette er praktisk mulig	○ 2 trenere pr lag, minst 1 med trener II kompetanse, eller tilsvarende ferdigheter/Spillererfaring. Klubben tilbyr alternativ kursing ○ 1-2 lagledere pr lag, en sosial og en sportslig ○ 2-3 økter i hall ○ Tilgang til alternativ trening ○ Jevnlige foreldremøter ○ Det etableres et samarbeid på tvers av aldersgruppene	○ Påmelding på utfordrende nivå ○ Hospitere opp fra 14 år ○ Innsats og oppmøte på trening, samt sosiale og sportslige ferdigheter, er grunnlag for spilletid i kampene ○ Mulighet for turneringer i Norden fra 14 år

Aldersgruppe: 16 – 18 år

Mål:

- Utvikle høy sportslig kvalitet, som intensitet og teknikk
- Sosial tilhørighet og blick for sosial fungering
- Beholde spillere, treningsgrupper tilpasset satsingsnivå for flest mulig.

ALDER	STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITET	STØTTEAPPARAT, LOKALER OG UTSTYR	KONKURRANSE
16 - 17 år	○ Det legges opp til mye småspill/kamptrening og valgtrening ○ I treningene vektlegges spesifikke avslutnings-teknikker ○ Avgjørende for mengde, belastning og type fysisk trening, er individuell fysisk utvikling ○ Gjennomføring av egentrening ○ Spesifikk målvaktstrening	○ 3-5 treningsøkter hver uke, derav 2-4 i hall ○ Styrketrening inkluderes i treningsøktene evt. egen økt ○ Treninger kan, etter vurdering mellom trenerne, gjennomføres sammen med senior-lag	○ 1-2 trenere pr lag, minst 1 med trener II kompetanse, eller tilsvarende ferdigheter/ Spillererfaring. Klubben tilbyr alternativ kursing ○ 2 lagledere pr lag. ○ 2-4 økter i hall ○ Tilgang til alternativ trening ○ Sammensatt støtteapparat som jobber etter definerte retningslinjer, informasjon og involvering	○ Påmelding på utfordrende nivå f.eks Bring/Lerøy ○ Hospitering ○ Reg.lag/utviklings-miljøer for å utvikle spillere ○ En turnering i utlandet Norden – Europa??

Sør-Trøndelag
– følger alltid med

orklareiser
www.orklareiser.no
et smil hele veien

Orkla
Sparebank

POLARIS TRYKK

VARIG ORKLA
FORSIKRING

OrklandEnergi

Orkdal
TRAFIKKSKOLE

Møller Bil
Orkdal

B&B ENTREPRENØR

coop
Nordvest

Trenere – lagledere – organisering og tilrettelegging av trening

Mål:

- Til enhver tid ha nok trenere med trenerkompetanse tilpasset de ulike nivå
- Rekruttere lagledere blant foreldre
- Godt organiserte treningsøkter for alle lag i hall

	STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITET	STØTTEAPPARAT, LOKALER OG UTSTYR
Trenere	○ Arrangere og tilby kurs slik at de ulike lagene har kompetente trenere ○ Det er styret v/sportslig leder som "ansetter" trenere på alle nivå ○ Behov: 1-2 trenere pr påmeldt lag	○ Tilby aktivitetslederkurs for aldersgruppen 8 – 11 år ○ Tilby trenerkurs ○ Sammen med de øvrige klubbene i sonen arrangere trenerkurs på ulike nivå ○ Arrangere trenerforum etter behov	○ Sportslig leder er ansvarlig for å koordinere kurs og opplæringsvirksomhet ○ Gode kommunikasjons- og samarbeidsrutiner ○ Litteratur og kursmateriell tilgjengelig for trenere ○ Benytte egne dommere på treninger
Lagledere	○ 2 lagledere pr lag	○ Hvert lag har ansvar for å rekruttere lagledere fra foreldregruppa	○ Gode kommunikasjons- og samarbeidsrutiner ○ Til enhver tid oppdaterte spillerlister
Treninger	○ Langsiktig jobbing for bedring av treningskapasiteten ○ Godt samarbeide med kommunen ○ Tildeling av treningstid i hall	○ I samarbeide med trenere er styret ansvarlig for å sette opp treningstid for alle lag ○ Sambruk av hall. La lag som passer sammen få treningstid tilpasset behov ○ Fleksibel i bruken av hallen – lag som passer sammen har noe tid felles og noe tid alene ○ Effektiv bruk av tildelt tid i hall	○ Gode kommunikasjons- og samarbeidsrutiner ○ Mulighet for å dele bane i 2 ved sambruk ○ Samarbeide med andre idrettsgrener som spillerne deltar i.

Dommere

Mål:

- Til enhver tid ha nok dommere i forhold til antall påmeldte lag
- Rekruttere dommere blant annet fra egne spillere
- Godt samarbeid mellom klubbens dommere og lag

	STRATEGIER	ORGANISERING AV AKTIVITET	STØTTEAPPARAT, LOKALER OG UTSTYR
Dommere	○ Rekruttere dommere ○ Ha egen dommeransvarlig/-kontakt i klubben ○ Følge opp egne dommere ○ Behov: pt 5-6 dommere	○ Tilby dommerkurs ○ Egne dommere trekkes inn på treninger (dømming, regelgjennomgang mv) ○ Inviteres på alle trener- og lagledermøter	○ Dommeransvarlig er ansvarlig for å koordinere kurs og opplæringsvirksomhet ○ Gode kommunikasjons- og samarbeidsrutiner ○ Litteratur og kursmateriell tilgjengelig for dommere ○ Benytte egne dommere på treninger ○ Utstyrspakke