



Njård Håndball
SPORTSLIG RAMMEPLAN
Mål og retningslinjer

Årlig handlingsplan i eget dokument

Sist endret: 31.8.2016		Versjon: 2.0	Side: 1 av 9
---------------------------	--	-----------------	-----------------



Innhold

1	Formål	2
1.1	Visjon	3
1.2	Hovedmål.....	3
1.3	Etiske retningslinjer	3
2	Slik gjør vi det i NJÅRD Håndball	4
2.1	Spiller-, trener- og foreldrerollen	4
2.2	Støtteapparat og rollefordeling	5
2.3	Informasjon	5
2.4	Spilletid og topping av lag	5
2.5	Faste spilleplasser.....	6
2.6	Hospitering/utlån av spillere.....	6
2.7	Henting av spillere fra andre klubber	6
2.8	Bekledning.....	6
2.9	Sunn idrett.....	7
3	Organisasjon og drift	7
3.1	Organisasjon.....	7
3.2	Økonomi.....	7
3.3	Trenere.....	8
3.4	Dommere	8
4	Revisjonslogg	9

1 Formål

Formålet med en sportslig rammeplan er:

- å være en veileder for den aktiviteten NJÅRD Håndball tilbyr sine utøvere, trenere, ledere, dommere, barnekampveiledere og foreldre.
- å være et verktøy for trenere og bidra til å sikre kontinuitet i trenings- og kamptilbudet i håndballgruppen.
- å danne et grunnlag for felles holdninger med hensyn til hvilke kjennetegn NJÅRD Håndball skal ha.
- å være førende for hvordan driften av klubben utøves av styret og klubbens underliggende utvalg.

Sist endret: 31.8.2016		Versjon: 2.0	Side: 2 av 9
---------------------------	--	-----------------	-----------------



Planen består av to deler:

DEL 1 omhandler kapittelet "Slik gjør vi det i Njård Håndball" som beskriver retningslinjer for den sportslige aktiviteten, og kapittelet " Organisasjons og drift" som beskriver viktige prinsipper blant annet på områder som økonomi, trenerutvikling og dommere. Denne delen revideres minimum hvert tredje år, og vedtas på håndballgruppens årlige møte.

DEL 2 består av en Sportsplan som går mer i dybden på målsettinger for de enkelte aldersklasser. Denne delen bør gjennomgås årlig av styret og Sportslig utvalg.

Styret har ansvaret for at det årlig utarbeides tilhørende handlingsplaner for de strategiske områdene. Videre skal den sportslige rammeplanen publiseres på Njård Håndball sine websider og dermed være tilgjengelig for alle interessenter; spillere, trenere, ledere, foreldre og publikum.

1.1 Visjon

Flest mulig, lengst mulig, med fartsfylt håndball

1.2 Hovedmål

Håndballgruppas mål og retningslinjer skal omfatte alle tilknyttet Njård Håndball. NJÅRD Håndball skal kjennetegnes ved **gode trenings- og utviklingsmuligheter** og et attraktivt treningsmiljø. Klubben har som mål å bli kjent for å ha **fokus på det sosiale miljøet** og den **gode lagånd**.

Håndballgruppa skal gi et **sportslig og sosialt tilbud tilpasset** de enkelte årsklasser og skal være et positivt aktivitetstilbud for barn og unge i nærmiljøet. Det skal være plass til de som ønsker å aktivitet på et lavere nivå og spille håndball fordi det er gøy. Samtidig skal være plass til de som ønsker å bli best mulig. Dette betyr at vi skal ta vare på egne talenter og drive aktiv talentutvikling. Njård Håndball skal være Aker Topphåndballs viktigste rekrutteringspartner.

NJÅRD Håndball skal følge barneidrettsbestemmelsene satt av NIF og NHF. Aktivitetene i Håndballgruppa skal bygge på **NJÅRDs verdigrunnlag**: Glede, mestring, fellesskap, helse og ærlighet. Organisasjonen skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd.

For å oppfylle Håndballgruppas målsetting, er det en forutsetning at ledere på alle nivåer gis rimelige rammevilkår. Trenere, ledere og dommere skal gis **tilbud om skoling og kompetanseheving**.

1.3 Etske retningslinjer

Fair Play, respekt og likeverd er viktige prinsipper som alle skal jobbe etter! All form av mobbing, rasisme og krenkelser skal kraftfullt og tydelig motarbeides. Som voksen skal man aldri snu seg bort uten å reagere! Dette inkluderer også sosiale og digitale medier. Om noen av våre barn/ungdommer ser

Sist endret: 31.8.2016		Versjon: 2.0	Side: 3 av 9
---------------------------	--	-----------------	-----------------



eller opplever noe som ikke er OK kan de alltid henvende seg til nærmeste voksenperson som plikter å viderebringe dette.

DEL 1:

2 Slik gjør vi det i NJÅRD Håndball

2.1 Spiller-, trener- og foreldrerollen

Alle som er involvert i NJÅRD Håndball (trenere, oppmenn, spillere og foreldre/foresatte) skal være med å bidra til et trygt og positivt miljø både på og utenfor banen. Vi skal kunne være stolte av å tilhøre NJÅRD Håndball.

Dette innebærer at du som **spiller** skal:

- vise respekt for laget og lagkameratene dine - ikke kjeft og klage
- respektere treneren, dommeren og spillets regler
- vise respekt for alle dine motspillere
- alltid gjøre ditt beste og kjempe for laget - som ett lag
- akseptere ulikheter - all form for mobbing er ikke akseptert
- møte presis til alle avtaler, trening og kamp,
- tape og vinne med samme sinn!

Dette innebærer at du som leder/**trener/hjelpetrener** skal:

- respektere dommeren og spillets regler
- vise respekt for alle dine motstandere
- gi oppmuntring til alle spillerne under kamp
- inkludere og ivareta alle spillerne på laget
- være et godt forbilde
- aktivt bidra til å hindre all form for mobbing i og rundt laget
- bidra til at spillerne kan se tilbake på sin tid i klubben med gode minner

Som **foreldre/foresatt** skal du respektere NHF's Foreldrevettregler:

- Møt opp på trening og kamper – barna ønsker det.
- Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen.
- Gi oppmuntring i både medgang og motgang – ikke gi kritikk.
- Hjelp barnet ditt til å tåle både seier og tap.
- Støtt dommeren – ikke kritiser dommeravgjørelser.
- Respekter lagleders bruk av spillere.

Sist endret: 31.8.2016		Versjon: 2.0	Side: 4 av 9
---------------------------	--	-----------------	-----------------



- Vis respekt for det arbeidet klubben gjør – tilby din hjelp.
- Husk at det er barnet ditt som spiller håndball – ikke du.

2.2 Støtteapparat og rollefordeling

Støtteapparatet for det enkelte lag skal bestå av:

- Hovedtrener; har ansvaret for treningsopplegget til laget og delegerer ansvar og oppgaver til hjelpetrenerne og andre som bistår laget.
- Hjelpetrener; har i oppgave å bistå laget og hovedtrener både i trener- og laglederrollen.
- Oppmann (finnes det et foreldreutvalg?)
- Ansvarlig for hallvakt
- Cup-ansvarlig (fra 12 år)
- Dugnadsansvarlig (fra 13 år)

Hovedtrenerne skal ha kontrakt med NJÅRD Håndball. Alle voksenpersoner i støtteapparatet rundt et lag, og som har kontakt med spillere, skal fremvise gyldig politiattest.

2.3 Informasjon

Informasjon om aktiviteter for hvert lag bør gis elektronisk. Muntlig informasjon til spillerne kan gis på trening, kamp eller spillermøter. Det er et lederansvar at all informasjon kommer fram til alle spillere, også de som ikke er tilstede. Viktig informasjon skal enten sendes elektronisk eller publiseres på hjemmesidene til Njård Håndball.

2.4 Spilletid og topping av lag

NJÅRD Håndball skal gi et godt spilltilbud til alle sine spillere. Hoved- og eventuelle hjelpetrener(e) har ansvar for laguttakene. Uttakene skal tuftes på prinsippet om at alle som trener og viser innsats på trening, bør ha tilnærmet like mange kamper i løpet av sesongen. Alle spillere som blir tatt ut til kamp skal spille. Unntak fra denne regelen gjelder bare for spill i NHFs serie eller cup.

Topping av lag skal ikke skje før årsklasse 12 år. For å nå NJÅRDs målsetting om å beholde flest mulig lengst mulig, er det viktig å utvikle bredden i treningsgruppene. I alderstrinnene 8-11 år skal det foretas rotasjon på spilleplasser og nivå. I alderstrinnene 12-16 år bør ikke topping av lag foregå på generell basis, men innføres gradvis fra 12 år. Topping av lag skal avklares i forbindelse med lagets målsetting ved sesongstart.

Sist endret: 31.8.2016		Versjon: 2.0	Side: 5 av 9
---------------------------	--	-----------------	-----------------



2.5 Faste spilleplasser

På lagene i de laveste årsklassene skal alle spillere få anledning til å spille på de plasser man ønsker. Spilleplasser tilpasses spillerne og deres utviklingsnivå, og avgjøres i samråd med lagets trener. For lag i de eldre (fra 12 år) årsklassene er det trener som avgjør spilleplassene, men alle spillere bør tilstrebe å beherske 2 spilleplasser. Venstrehendte spillere bør fylle plasser som utespiller. Det skal jobbes spesielt med å motivere spillere til å være målvakt.

2.6 Hospitering/utlån av spillere

Det er ønskelig at spillere holdes i sitt eget lagmiljø i lavere aldersgrupper. For å gi spesielt treningsvillige eller talentfulle spillere utviklingsmuligheter, åpnes det for at spiller f.o.m. 11 år kan trene med eldre lag. Dette skjer i samråd med trener på laget over, men det er spillergruppens hovedtrener som er ansvarlig for å plukke ut spillere til hospitering. Dette gjelder primært hospitering ifm. trening. Under spesielle forhold kan det gjøres avtale mellom spillegruppene om utlån av spillere også til kamper. I de eldre årsklassene kan det være aktuelt å gi de største talentene tilbud om å trene med Aker Topphåndball.

Avgjørelsen om hvem som skal få denne typen tilbud tas løpende av ansvarlige trenere for de ulike lagene. Avgjørelsen skal i tillegg baseres på spillerens utviklingsmuligheter og egne ønsker. Det er viktig at alle som viser treningsvilje, og som tilegner seg ferdigheter og presterer utover det som er vanlig på gjeldende nivå skal få mulighet til videre utvikling på neste nivå. Trenerne skal foreta denne vurderingen løpende gjennom sesongen, ev. i samråd med sportslig utvalg.

2.7 Henting av spillere fra andre klubber

NJÅRD Håndball ønsker alle talenter velkommen med tanke på å videreutvikle disse til fremtidige spillere på toppnivå i Aker Topphåndball. Njård Håndball er åpen for å gå i dialog med andre klubber for å fremme breddehåndballen Oslo og Akershus, og samtidig etterleve vår visjon om å holde flest mulig i håndballen lengst mulig. Det skal ikke sendes brev på enkeltspillere før J/G 16 år.

2.8 Bekledning

Trenere skal stille i treningstøy ifm. med trening og kamp. Spillere skal stille i reglementert drakt m/tilbehør til kamp og i egnet treningstøy ved trening. Håndballgruppa ønsker at lagene skal profilere NJÅRD på en god måte under kamp og oppfordrer lag til å benytte NJÅRD sine profileringsprodukter. Styret inngår utstyrsavtaler og fastsetter retningslinjer for bekledning og profilering.

Sist endret: 31.8.2016		Versjon: 2.0	Side: 6 av 9
---------------------------	--	-----------------	-----------------



2.9 Sunn idrett

Njård Håndball skal legge til rette for sunn idrett blant alle sine spillere, i tråd med vår visjon og våre verdier. Dette betyr at trenerne våre skal sette fokus på sunnhet/kosthold/ernæring og langsiktig utvikling i treningssammenheng. Styret/administrasjonen skal tilrettelegge for at alle årsklasser mottar informasjon og tilbud om opplæring i antidopingarbeid i tråd med anbefalinger fra Norges Håndballforbund. Det er nulltoleranse for doping i Njård håndball.

3 Organisasjon og drift

3.1 Organisasjon

Organisasjonsmål:	<ul style="list-style-type: none"> NJÅRD Håndball skal ha velfungerende styre, utvalg og støtteapparat. NJÅRD Håndball skal ha et årshjul med alle relevante aktiviteter og viktige frister. Styret og utvalg skal jobbe for å forbedre de nødvendige rammebetingelsene for NJÅRD håndball.
Sosiale mål:	<ul style="list-style-type: none"> NJÅRD Håndball har som mål at spillere, trenere, dommere og foreldrekontakter i klubben deltar aktivt i klubbmiljøet og etterlever NJÅRD Håndballs verdigrunnlag.
Kommunikasjonsmål:	<ul style="list-style-type: none"> NJÅRD Håndball skal kommunisere åpent og tydelig med alle klubbens interessenter.
Anleggsmål:	<ul style="list-style-type: none"> NJÅRD Håndball skal jobbe systematisk og målrettet for å sikre tilstrekkelige timer halltid for alle klubbens lag.
Arrangementer, drift og dugnader:	<ul style="list-style-type: none"> NJÅRD Håndball skal jobbe systematisk og målrettet for å få attraktive arrangementer til vår klubb. NJÅRD Håndball skal ha gode sjekklister og instruksjoner for gjennomføring av hallvakt.
Marked/Sponsor/PR	<ul style="list-style-type: none"> NJÅRD Håndball skal jobbe systematisk og målrettet for å skaffe fordelaktige samarbeidsavtaler med aktører som gjenspeiler klubbens verdigrunnlag.

3.2 Økonomi

Organisasjonsmål:	<ul style="list-style-type: none"> NJÅRD Håndball skal ha en sunn økonomi. Det skal hvert år utarbeides budsjett for neste års drift og det må budsjetteres med overskudd. Økonomien skal styres etter det godkjente budsjettet gjennom året. Njård Håndball skal nedbetale sin gjeld til hovedlaget med kroner 100.000 pr år, og gjelden skal være nedbetalt i 2022.
--------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Sist endret: 31.8.2016		Versjon: 2.0	Side: 7 av 9
---------------------------	--	-----------------	-----------------



	<ul style="list-style-type: none"> • Njård Håndball overfører økonomisk støtte til Aker Topphåndball sesongen 16/17, 17/18 og 18/19. • Egenkapital skal være minst 10% av omsetningen innen 2020. • Lover og forskrifter samt retningslinjer og instruksjoner fra Hovedlaget skal etterleves. • NJÅRD Håndball skal ha en egen økonomiansvarlig.
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3.3 Trenerer

Organisasjonsmål:	<ul style="list-style-type: none"> • NJÅRD Håndball skal tilrettelegge for opplæring, oppfølging og utvikling av klubbens trenere.
Sosiale mål:	<ul style="list-style-type: none"> • NJÅRD Håndball skal legge forholdene til rette for gode sosiale relasjoner mellom trenere, sportslig utvalg og klubbens ledelse.
Kompetansemål:	<ul style="list-style-type: none"> • NJÅRD Håndball skal ha trenere med håndballkompetanse og erfaring med utvikling av barn og ungdom.

3.4 Dommere

Organisasjonsmål:	<ul style="list-style-type: none"> • NJÅRD Håndball skal aktivt rekruttere og utvikle barnekampledere og dommere. • Njård Håndball skal ha en Dommerkontakt. • Målet er å utdanne egen barnekampveileder innen 2018. • Alle klubbens kvotedommere skal være på plass til 1. april.
Sosiale mål:	<ul style="list-style-type: none"> • NJÅRD Håndball skal legge forholdene til rette for gode sosiale relasjoner mellom dommere, trenere, sportslig utvalg og klubbens ledelse.
Kompetansemål:	<ul style="list-style-type: none"> • NJÅRD Håndball skal ha skolerte dommere med dommerfaglig kompetanse og lederegenskaper. • Alle spillere fra og med J/G-14 skal få tilbud om barnekamplederkurs. • Alle spillere fra og med J/G-15 skal få tilbud om Dommer 1 -kurs.



4 Revisjonslogg

Revisjon	Kapittel / Side	Beskrivelse	Dato
1.0		Nytt dokument	31.3.2016
2.0		Dokument til høring	31.8.2016
2.1		Dokument korrigert etter høring	28.9.2016