

Sportsplan Oppsal Håndball

Oppsal Håndball er en av regionens største klubber og ble stiftet i 1946. Det første damelaget ble etablert i 1947, og det første herrelaget var klart i 1957-sesongen. Oppsal Håndball har i dag mer enn 35 lag og 600 aktive medlemmer.

Oppsal Håndballs sportsplan skal danne grunnlag for kontinuitet, bygge trygghet og kunnskap samt forebygge konflikter og være et praktisk verktøy for ledere og trenere i klubben.



1. Innledning og ansvar

Hensikten med sportsplanen er å ha ett styringsverktøy og hjelpemiddel for alle i klubben. Med utgangspunkt i våre verdier og målsettinger legger sportsplanen grunnlaget for "Håndball for alle" i et trygt og utviklende miljø. Planen vedtas formelt i styret, og er gjeldende inntil den revideres på nytt. Foruten selve utarbeidelsen av planen, er arbeidet med å sikre at sportsplanen både er godt kjent og skal etterleves svært viktig. Det sportslige ansvaret med myndighet til å gjøre valg og prioriteringer innenfor de rammene som er gitt i sportslig plan, tilfaller utvalget for den aktuelle gruppen. Der hvor det skal fattes en avgjørelse for enten en enkelt spiller eller ett lag som er i "skjæringspunktet" mellom barn/ungdom og senior, er det utvalget med ansvar for senior som har mandat til å fatte en avgjørelse. I tilfeller hvor det oppstår konflikter som ikke lar seg løse i dialog med sportslig utvalg skal saken meldes til styret v/ sportssjef/sportslig leder med bakgrunn i den sportslige planen.

Sportsplanen er en revidert av Vigdis Holmeset og Øystein Syverstuen, den har deretter vært til høring blant trenerne og lederne i klubben, for så å bli vedtatt av styret 02.09.2024. Planen skal evalueres og være ferdig revidert før 01.09.25.

2. Overordnede mål og retningslinjer

Visjon: Håndball for alle i Oslo

Alle som ønsker det, skal få mulighet til å spille håndball i Oppsal Håndball. Vi er til for barn, ungdom og voksne i hele Oslo, og skal så langt det er mulig legge til rette for bredde/topp og mangfold i tilbudet. Dette er vårt verdigrunnlag.

Verdier: Kommunikasjon

Råskap
Lagånd
Fair Play

Overordnede sportslige mål:

1. Lag i alle aldersklasser – jenter og gutter
2. Elite kvinner topp 5 i Norge, kvalifisere til spill i Europa
Menn senior, etablere seg i 2. divisjon.
I tillegg ha rekruttlag i for både kvinner og menn.
3. Alle i Oppsal Håndball skal på alle arenaer, gjennom sin fremtreden og sine handlinger, etterleve våre verdier Kommunikasjon, Råskap, Lagånd og Fair Play

Andre mål er:

- Skape et godt og inkluderende dommermiljø
- Likeverdig utvikling av spillere, lag, trenere og dommere
- Forankring i lokalmiljøet
- Levende hallkultur
- Engasjert foreldrekultur basert på frivillighet
- Godt trenermiljø og kompetansedeling på tvers av lagene



Fair Play

Fair Play har betydning for alle som deltar og følger håndballsporten. Derfor trenger vi retningslinjer for alle som er på og utenfor en håndballbane. Sørg for at de som er rundt deg kjenner til disse, og oppfordre alle til å etterleve **Fair Play**.

Fair play som Oppsaltrener betyr:	Fair play som Oppsalspiller betyr:
 <p>HÅNDBALLTRENEREN</p> <p>Skap begeistring, vis respekt, bidra til fair play og vis innsatsvilje i oppgavene du får både på og utenfor banen. Da kan vi sammen bidra til at flest mulig blir i håndballen lengst mulig.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Jeg er bevisst på min rolle og hvordan jeg fremstår - både på og utenfor banen.2. Jeg viser respekt ved å hilse på og kommunisere med kampens aktører.3. Jeg viser begeistring over alle spillers utvikling og innsats.4. Jeg skal være et forbilde for mine spillere og en ambassadør for Fair Play.5. Jeg bidrar til å skape trygge rammer og gode relasjoner under trening og kamp.6. Jeg ønsker å bidra til å utvikle hele mennesket - ikke bare håndballspilleren.7. Jeg gjør en innsats for å skape tilhørighet i et mestringsmiljø. <p>En del av #VERDILØFTET</p>  	 <p>HÅNDBALLSPILLEREN</p> <p>Skap begeistring, vis respekt, bidra til fair play og vis innsatsvilje i oppgavene du får både på og utenfor banen. Da kan vi sammen bidra til at flest mulig blir i håndballen lengst mulig.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Jeg bidrar til at alle på mitt lag trives og har det gøy.2. Jeg ønsker å utvikle meg sammen med andre.3. Jeg snakker godt om mine med- og motspillere.4. Jeg respekterer at alle kan gjøre feil, både jeg og andre.5. Jeg viser begeistring for egen og andres utvikling.6. Jeg bidrar til at laget fremstår positivt gjennom musikk, språk og oppførsel.7. Jeg viser innsatsvilje og er inkluderende både på og utenfor banen. <p>En del av #VERDILØFTET</p>  
Fair play som Oppsaldommer betyr:	Fair play som Oppsalsforeldre-, foresatte og besteforeldre betyr:
 <p>HÅNDBALLDOMMEREN</p> <p>Skap begeistring, vis respekt, bidra til fair play og vis innsatsvilje i oppgavene du får både på og utenfor banen. Da kan vi sammen bidra til at flest mulig blir i håndballen lengst mulig.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Jeg viser respekt ved å hilse og kommunisere med kampens aktører.2. Jeg leder kampen slik at den kan gjennomføres med begeistring.3. Jeg viser innsats for at Fair Play er en del av dømmingen.4. Jeg bidrar til at alle kampens aktører viser respekt for hverandre.5. Jeg er med på å skape trygge rammer og rettferdighet mellom lagene.6. Jeg er bevisst på min rolle som dommer og hvordan jeg fremstår - både på og utenfor banen?7. Jeg kommuniserer med de andre aktørene i kampen, slik jeg ønsker at de skal kommunisere med meg. <p>En del av #VERDILØFTET</p>  	 <p>HÅNDBALLFORELDRE</p> <p>Skap begeistring, vis respekt, bidra til fair play og vis innsatsvilje i oppgavene du får både på og utenfor banen. Da kan vi sammen bidra til at flest mulig blir i håndballen lengst mulig.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Jeg har ansvar for kampfamiljøet.2. Jeg viser begeistring og heier på alle spillere i med- og motgang.3. Jeg er støttende på kamp og trening.4. Jeg respekterer trenerens komplementering.5. Jeg respekterer dommerens avgjørelse.6. Jeg viser begeistring for klubbens arbeid.7. Husk at det er barna som spiller - ikke du! <p>En del av #VERDILØFTET</p>  

3. Organisering

Det er styret som har det overordnede sportslige ansvaret i Oppsal Håndball.

Det sportslige arbeidet i klubben er organisert med representanter fra følgende områder og lagsmiljøer:

- Bredde 6-16 år
- Dame elite og J-17-20
- Herrer elite og G-17-20

Sportslig utvalg består av

- Styret i Oppsal håndball har en representant
- Representant for bredde 6-16 /Håndballskolen
- Sportssjef bredde
- Spillerutvikler bredde
- Trenerteam damer elite
- Hovedtrener herrer elite

Oppgaver for SU i Oppsal er:

- Rekruttering og oppfølging av trenere.
- Ansvar for barnehåndball fra 6-12 år
- Ansvar for ungdomshåndballen fra 13-16 år.
- Ansvar for trenere og støtte dem
- Ansvar for oppmenn og foreldre
- Organisere trenerforum jevnlig, 2-4 ganger pr år, stort fokus på ivaretagelse av enkeltspillere som hospiterer og har stor aktivitet

Dommerkontakt:

- Rekrutterer og forvalter dommere
- Påmelding av dommere til cuper og seriespill
- Oppfølging av dommerne

Utvalgene rapporterer til styret i Oppsal Håndball.



4. Rekruttering av spillere og trenere

Ett godt grunnlag for gode og langsiktige lagsmiljø er mange spillere og trenere.

Målsetting:

Oppsal Håndball har stort potensiale i å rekruttere mange barn fra 1., 2. og 3. trinn. Målsettingen er å få med minimum 30 jenter og 20-30 gutter i hvert alderstrinn i løpet av 1.-3. klasse.

Tiltak:

Rekrutteringsansvarlig/oppstartsansvarlig, er en egen rolle i klubben. Viktig å gi god informasjon til foreldretrenere. Ofte første gangen de gjør dette, og alt er nytt.

Arrangere åpen dag og kast ballen dag i uke 37/38. Vi inviterer alle elever som er med på «Kast ballen». Her inviterer vi også "gamle spillere". Rekrutteringsansvarlig følger opp skolene, og har kontakt med lærerne på skolen ang. aktiviteten.

Kommunikasjonstiltak:

Sende invitasjon til åpen dag kast ballen dag i klasselister, hjemmeside, FB, Insta og spond gruppene til lagene.

Rekrutteringsplan for hver sesong, eget dokument.

Rekruttering av trenere:

All aktivitet i barnehåndballen er basert på frivillig innsats fra foreldre. Trenere, lagledere og andre verv blir rekruttert gjennom oppstartsperioden og foreldremøter. Foreldre og andre som rekrutteres kalles inn til trenersamtale med oppstartsansvarlig/Su før igangsettelse. Informasjonsmøte for trenere og ledere med gjennomgang av sportsplan og øvrige rammebetingelser (bl.a. støtte i og under oppstart).

Vi legger til rette for kursing/kompetanseheving

Oppsal håndball ønsker en miks av foreldre og trenerspirer/ungdomstrenere på alle lagene. Trenerspirene er fine rollemodeller og forbilder, og sammen med foreldretrenerne som står for trygghet i dobbel forstand.



5. Mål, retningslinjer og innhold på de enkelte alderstrinnene

Her skal vi gjennomgå virkemidlene for å nå de overordnede målene, videre har vi laget en nøyaktig kriterieliste, dette skal skape en forventningsavklaring for hvordan vi driver aktiviteten i Oppsal Håndball.

Vi jobber etter innhold og prinsipp i NHFs fagstoff innen utvikling. Dette fagstoffet er digitalisert, så det er fagsidene som er gjeldende. Fagstoffet er organisert etter fire nivå:

Nivå 1: 6-9 år, Nivå 2: 10-12 år, Nivå 3: 13-15 år, Nivå 4: 16-20 år (og senior)

Hva vi skal trene på i de ulike aldersgruppene finner man i [Utviklingstrappa](#). Det er helt sentralt at man setter seg nøye inn i hva som står under alle kategoriene for ditt gjeldende alderstrinn. Øvelser for hvordan trener på de ulike områdene finner man i [Øvelsesbanken](#) og i [Håndballfysikk](#).

a) Retningslinjer for gjennomføring av kamper og cuper

Nivå 1 og 2: Barnehåndball (6-9 år og 10-12 år),

Barneidrettsbestemmelsene til NIF er grunnlaget for all aktivitet for barn i Norge, disse gjelder frem til og med det året de fyller 12 år.

Nivå 1: 6-9 år	Strategier
6-7 år: Loppetassen 4ér håndball 8-9 år: Intersport 4ér I tillegg: Kortbane for 9åringer Cup: Ingen nivåinndeling NB: Barneidrettsbestemmelsen med 1t reisevei.	Melde på nok lag. Gøy. Mestring. Lik spilletid. Variere spilleplasser. Gode trenerteam, og nok trenere/ledere på trening. Sosial- og pedagogiske ferdigheter i teamet, i tillegg til det faglige.

Nivå 2: 10-12 år	Strategier
10 år: Kortbane 11 år: Seriespill – 6ér håndball, full bane, utgruppert forsvar i 1. omg. 12 år: Seriespill, 6ér håndball, full bane I tillegg anbefaler vi alle å melde på lag i Temaserien Cup: Ingen nivåinndeling i aldersgruppen. Unntak: 1-2 nivådifferensierte cuper for 12 år	Melde på nok lag. Gøy. Mestring. Lik spilletid. Variere spilleplasser. Det forventes at hovedtrener deltar like mye på alle nivåer Sosial- og pedagogiske ferdigheter i teamet, i tillegg til det faglige. Gode trenerteam, søke å unngå foreldre som hovedtrener fra 11-12 år

Nivå 3: 13-15 år

13 år	
Regionsserien I tillegg anbefaler vi alle å melde på lag i Temaserien Man kan også vurdere: Regionscup Cup: 1-2 nivådifferensierte cuper Kvalifiserte trenere, søke å unngå foreldre som hovedtrener	Alle skal gis like muligheter til utvikling Nivåinndeling og forutsigbarhet; tydelig informasjon til spillere og foresatte Alle spillere skal spille minimum ca 50% av total spilletid på sin utvalgte arena. (Det må ikke være pr kamp, men totalt i perioder)
14 år:	
Regionsserien I tillegg anbefaler vi alle å melde på lag i Temaserien Man kan også vurdere: Regionscup	Mestring. Utfordring og utvikling. Spillerne være med på målsettingsprosess. Sørge for å melde på lag på rett nivå Variere med minst to spilleplasser
15 år:	
Regionsserien	

Man kan også vurdere:

[Regionscup](#)

Spillere i denne årsklassen kan sammen med 16-åringene delta i Bringserien.

Det forventes at hovedtrener deltar like mye på alle nivåer



Nivå 4 16 år og eldre

I denne aldersgruppa har vi rene alderklasser kun for 16 åringer. Etter fylte 17 år er man både aldersbestemt spiller, men kan også spille seniorhåndball. Det er forskjellig på hvordan dame og herresiden er organisert, vi har derfor delt denne delen i de to gruppene:

Nivå 4 16 år og opp	
<p>16 år Regionsserien Bringserien Man kan også vurdere: Regionscup Stille to lag, ett på hvert nivå. Målet er å kvalifisere til Bring Kvalifiserte trenere, søke å unngå foreldre som hovedtrener</p>	<p>Alle som er med har rett til å få spilltilbud, og så langt som mulig på ønsket nivå. Bring-kvalifisering, de som er ett år yngre har mulighet til å kvalifisere seg til dette kamptilbudet sammen med de eldste. Alle skal gis like muligheter til utvikling, tilbud på ønsket nivå iht. holdninger, innsats og ferdighet Nivåinndeling og forutsigbarhet; tydelig informasjon til spiller og foresatte Akseptere at enkeltspillere spiller fast opp et nivå</p>
<p>17-20: Differensiert spilltilbud på ønsket- og kvalifisert nivå, og ett tett samarbeid med Oppsal Elite. Kvalifisere til Lerøy, og komme til sluttspill, for både jenter og gutter. Juniorserien</p>	<p>Alle har ett tilbud i aldersgruppa, både de som ønsker å trene mye, og de som ønsker ett breddetilbud. God informasjon og kommunikasjon mellom lagene og trenerne.</p>

DAMER:

Overordnet ser mulighetene i Oppsal Håndball, i samarbeid med Vålerenga IF slik ut:



Det er Trenerteam Damer Elite som bestemmer hvilke spillere som er hvor mellom elite og Vålerenga.

b) Retningslinjer for sosiale tiltak

Aldersgrupper	Strategier
6-12 år: Minimum 3 sosiale tiltak pr. år som ikke er håndball. Deltagelse på arrangement som klubben organiserer (juleavslutning, sommeravslutning etc.)	Krav til foresatte om å delta Sosialt ansvarlig på hvert lag (forelder). Skape gode LAGMILJØ. Trygghet, tilhørighet, likeverd.
13-20 år: Minimum 3 sosiale tiltak pr år som ikke er håndball. Deltagelse på arrangement som klubben organiserer (juleavslutning, sommeravslutning etc.)	Skape ett lagsmiljø, uavhengig av hvilket nivå de spiller på Unngå klikker. Laget og trenerne skal være en trygg havn for alle spillerne. Regler for hvilken oppførsel som er akseptabel og konsekvenser for å bryte reglene innad i laget. Det er lagleder som er ansvarlig for at dette skjer.

Forslag til praktiske tiltak:

- Dra og se håndballkamp sammen – eldre lag i klubben (bring) – være maskotter
- Pizzakveld
- Foreldrekamp - foreldre med "handicap"
- Cup – felles
- Pizzakveld
- Sosialt jenter og gutter sammen
- Intern beach-cup m/grilling osv



c) Retningslinjer for organisering av lag og trening

MÅLSETNING	Strategier/tiltak
En klubb hvor vurderinger og beslutninger baseres på et langsiktig mål om utvikling	Utviklingstrappa Mål for sesongen Årsplan Ønskelig med kampoppsett med laguttak 3-4 uker fram i tid Øktplan (kommunisere den i trenerteamet) Alle skal gis mulighet til å være med på alle treninger på sitt alderstrinn. Utvikle flerposisjonsspillere. Spilletrening er kampene. Effektive økter. Kommunikasjon innad i laget og godt informert foreldregruppe. Ekstra tiltak for spillere som ikke klarer kast og mottak. Spillersamtaler to ganger i året fra 12 år.
Trenertetthet	6-9 år, maks 6-9 spillere pr. trener 10-12 år, maks 8-11 spillere pr. trener 13-18 år, 10-13 spillere pr trener
Bruke foreldre til det praktiske – mange små oppgaver	Økonomi Cup Drakt Dugnadsfordeling Markedsansvarlig Sosial ansvarlig Supporterantrekk på kamp fra 14 år Spond/facebook
Trening/kamp:	Oppvarmingsrutiner med prestasjonsfremmende/skadeforebyggende øvelser. Fra 12 år sier spillerne ifra på melding til trener når de ikke kan komme (viktig dialog mellom trener og spiller)

d) Retningslinjer for samarbeid på tvers av lagene

MÅLSETNING	Strategier/tiltak
Posisjonsbestemt trening	13-15 år posisjonsbestemt trening på tvers av lag 1 x pr måned
Hospiteringsordninger	<p>Hensikt med hospitering er å gi sportslig utfordring til de spillere som trenger ytterligere utfordringer. Hensikten er at spillere skal få utfordringer som stimulerer til videre utvikling. Gjennom hospiteringsordningen kan spiller trene sammen med laget som er eldre (1 el. 2 årsklasser opp). Påser samarbeid mellom lagene for å skape både lag- og klubbfølelse. Trener på det eldste laget er ansvarlig for å ta kontakt om hospitering.</p> <p>Forutsetter skadefri spiller og at man også er fysisk skikket.</p> <p>Bevisstgjør spillere som hospiterer hvilken rolle de har i eget lag, og har positive holdninger i egen gruppe.</p> <p>Det er SU for de ulike grupperingene som har myndighet til å bestemme om det er uenighet rundt dette.</p>

Dommere

Tilby dommerutvikling for spillere det året de fyller 15 år

Bygge et trygt og utviklende dommermiljø

Ha fokus internt på at dommerne tas vare på – oppmuntres og motiveres til videre utvikling i dommerfaget.



Videre skal vi ha med:

6. PROSESS VIDERE - GJENNOMFØRING

1. Sikre konsensus i styret, og det er styret som sørger for at planen blir fulgt
2. Sikre konsensus i trenergruppene
3. Informere foresatte
4. Implementering
5. Sportssjef følger opp trenere iht. stillingsinstruks

7. OPPFØLGING – BRY SEG OM DE ANSVARLIGE

- Den operative ledelsen må ha faste tidspunkt for samhandling, strukturerte møtetidspunkt, gjelder både styre, administrasjon, støtteapparat og utøverne
- Vi har målinger knyttet opp mot målene. Enkle og relevante rapporteringsrutiner er tydeliggjort
- Samarbeid innad i trenerteamet
 - Faste møter
 - Anerkjennelse hverandres roller og ansvar

8. KJØREREGLER

- Alle trenere plikter lojalt å følge vedtatt strategiplan
- Viktigst er laget og vi må sikre like regler for alle uansett hvor god eller avgjørende man er.
- Vi er utviklingsorientert
- Sikre åpenhet om uttak, oppspill, SPU, etc. gjennom tydelig kommunikasjon og informasjon til foresatte
- Tydelig periodeplaner som oppdateres og ikke adhoc tilfeldig initiativ basert på en engasjert treners ide og mulighet
- Vi ønsker et godt samarbeid med naboklubber. Spilleroverganger og klubbsamarbeid skal avklares av SU og/eller daglig leder og tilsvarende for den aktuelle klubb. Trener skal ikke gjennomføre samtaler eller avtaler med andre klubbers spillere uten å involvere ledere i Oppsal håndball
- Alkoholfriklubb
 - Gjelder 24/7 når man er på reise med klubben som trener eller annet støtteapparat

Barn og unge skal ikke se trenere eller voksne ledsagere drikke alkohol eller opptre beruset i forbindelse med reiser, turneringer eller andre idrettsarrangementer.