



SPORTSPLAN MHI HÅNDBALL

Utarbeidet av Sportslig Utvalg

Revidert 01.06.2024



SPORTSPLAN MHI HÅNDBALL

Innhold

1. VERDIER OG VISJONER	3
2. Klubben	3
a. Organisering av klubben	3
b. Spillestil	4
c. Spillerutvikling	4
d. Turneringer	4
e. Omberamming av kamper	4
f. Fair Play	5
3. Trenerne	5
a. Anbefalt organisering barne –og ungdomshåndball	5
b. Trenerens ansvar	5
c. Trenerutvikling	6
4. Dommere	6
a. Dommerutvikling	6
5. Foresatte	6
a. Foreldrekontakter	6
b. Foresattes ansvar	7
6. Idrettsskolen	7
7. Barnehåndball (6-11 år)	7
a. Spillerutvikling	7
b. Disponeringer i kamp og trening	8
c. Treningsmengde per årskull	8
d. Hospitering	8
e. Fokus per årskull	8
f. Turneringer	9
8. Ungdomshåndball (12-16 år)	9
a. Spillerutvikling	9
b. Disponeringer i kamp og trening	9
c. Treningsmengde per årskull	9
d. Hospitering	10
e. Fokus per årskull	10
f. Turneringer	10
9. Seniorhåndball	10
10. Mennesker med funksjonsnedsettelse	11



SPORTSPLAN MHI HÅNDBALL

VEDLEGG

12

1. VERDIER OG VISJONER

MHI Håndball er en breddehåndballklubb som skal gi et tilbud til alle som ønsker å spille håndball fra 1. klasse til senior håndball og PU. Klubben anser det som sitt samfunnsansvar å tilrettelegge for mest mulig håndballaktivitet blant barn og unge for å fremme fysisk fostring og skape en trygg arena som barn og ungdom kan utvikle seg i.

Vi skal være en klubb der alle er viktige og jobber for klubben, ikke for seg selv eller kun sitt lag. Verdier og prinsippene i klubben skal følges og fremheves i alle sammenhenger.

MHI Håndball fokuserer på Fair Play og behandler klubbens medlemmer, motstandere, trenere, dommere og ledere med samme respekt.

Klubben skal drives innenfor de retningslinjer som Norges Håndballforbund setter opp.

2. Klubben

a. Organisering av klubben

MHI Håndball er drevet på frivillig basis. Det er ingen ansatte i klubben. Organisering og ledelse av klubben blir utført av et Styre som er valgt av klubbens medlemmer gjennom årsmøtet. Årsmøtet velger leder og nestleder direkte, resten av styret blir valgt som styremedlemmer og fordeler ansvarsområder ved konstituering. Det nåværende styret består av:

Kristina Lid Hagen (Leder)

Mariann Saanum Hauge (Nestleder

og sekretær)

Jarle Lund (Økonomi)

Marta Grostøl og Camilla Aasrum

(Sportslig ledere)

Gørill Koster-Madsen (Arrangement

ansvalig)

Frode Hodne (Sponsor ansvarlig)

Joachim Kerim (Utstys ansvarlig)

I tillegg til styret er det under marked og sportslig utvalg undergrupper som støtter styret.

Markeds utvalget består utvalget av

Frode Hodne (Leder)



SPORTSPLAN MHI HÅNDBALL

Sportslig utvalg består av:

Marta Grostøl og Camilla Aasrum

Klubben har også egne personer, som er utpekt av styret, som er ansvarlige for organisering og utvikling av dommere. Den ansvarlige for dette er:

Dommeransvarlig: Ruva Kurdali

Dommerutviklings ansvarlig: Trine Birkeland

Kontaktinformasjon og annen relevant informasjon finnes på klubben sin hjemmeside

www.mhihandball.no

b. Spillestil

Spillestil defineres generelt her. I avsnittet «Fokus per årskull» vil det spesifiseres hva som skal øves på for å få en samlet spillestil i klubben.

MHI Håndball skal være kjent for en fair spillestil. Vi skal dyrke å spille morsom og gøy håndball. Selve spillestilen skal være preget av tekniske gode spillere, samspill og lagånd. Vi skal dyrke å spille **offensiv** håndball der vi søker å være **offensive** i forsvar for å vinne ballen, kjøre **raske overganger** og bruke **tempo**.

c. Spillerutvikling

Hvert årstrinn har gjennom denne planen noen definert mål på hva hver enkelt spiller skal beherske.

I tillegg er det et viktig prinsipp at alle lag i barne og ungdomshåndballen i klubben bruker prinsippet om rullering på spill plass og ikke rendyrker hvem som skal spille hvor. Dette er spesielt viktig t.o.m. 13 år for å gi alle spillere en god forståelse av hva som kreves på hver enkelt spillplass på laget.

Det er et absolutt krav at alle som er med og trener skal få mulighet for å spille kamp. Er det «for mange» slik at ikke alle kan være med på hver kamp skal det etableres et rulleringssystem. Opp t.o.m. 12 år er det ikke akseptert med topping av lag, da skal det være en systematisk rullering. F.o.m 13 år kan en viss topping av laget foretas med grunnlag spillernes treningsoppmøte, treningsinnsats, ferdigheter og målsettinger. Det skal likevel være etablert et rulleringssystem slik at alle får være med å spille kamper. Til og med 12 år skal alle spillerne som er med på kamp få tilnærmet lik spilletid.

Spillere som vil mye og er modne for det kan hospitere hos «eldre» lag. Dette skal være en vurdering foretatt av trenere og sportslig utvalg. Sportslig utvalg har den avgjørende bestemmelsesretten når det gjelder hospitering og flytting av spillere mellom lag på forskjellig alderstrinn.

d. Turneringer

Klubben ønsker at lagene skal delta på turneringer da dette er god trening og ikke minst en veldig god arena for å skape lag og lagmiljø. Klubben vil så langt det er økonomisk forsvarlig bidra med økonomisk støtte slik at hvert lag kan delta på en overnattingsturnering og ellers gi støtte til turneringsavgift utover dette. Under forutsetning at det er økonomisk forsvarlig gjelder følgende retningslinjer for støtte til cup:



SPORTSPLAN MHI HÅNDBALL

Overnattingscup:

- 1 overnattingscup per lag i året dekkes med inntil 500 kr per spiller. Det dekkes for 2 voksne per lag, men dette må tilpasses antall spillere på laget og kjønn. Overnattingscup er aktuelt fra og med JG11.
- Det dekkes 1000 per spiller til Spaniacupen (JG16). Også her dekkes for 2 voksne per lag, men må tas hensyn til kjønn og lagstørrelse.
- Lagleder skal ta kontakt med arrangement ansvarlig før påmelding på cup. Laget melder seg på cup. Laget må betale sin egenandel før de reiser på cup.

Lokale cuper:

- For lokale cuper dekkes kun påmeldingsavgift.
- Alle lag kan få dekning av inntil 3 lokale cuper.

Utgifter ut over påmeldingsavgift til lokale cuper og dekning som beskrevet over til overnattingscuper dekkes av lagkassen eller eventuelt kreves av foreldre.

Sluttspill

- Dersom noen klarer noen å kvalifisere seg til et sluttspill så dekker klubben en andel så sant klubben har økonomi til dette. Aktuelle lag søker styret om økonomisk støtte til sluttspill.

Ringcup dekkes under serieavgifter og krever ikke ekstra kostnader.

e. Omberamming av kamper

Omberamming av kamper skal gjøres innen fristen som settes av Norges Håndballforbund.

Omberamming av kamper i sesongen skal så langt det er mulig unngås ettersom klubben da blir pålagt ekstra kostnader. Om omberamming er nødvendig skal det først sjekkes med andre lag (f.eks



SPORTSPLAN MHI HÅNDBALL

årskullet under) om man kan låne spillere til kamp. Om det viser seg at omberamning ikke er til å unngå skal Sportslig Utvalg godkjenne dette.

f. Fair Play

MHI Håndball skal følge Fair Play prinsippet som er definert av Norges Håndballforbund og vise god sportsånd både innad i klubben, utad, på treninger, kamper og turneringer. Spillere, trenere, dommere, tillitsvalgte som ikke greier å innrette seg etter dette vil sportslig utvalg/styret gå i dialog med for å finne tiltak til å løse situasjonen. Under kamper og andre arrangementer der MHI Håndball har ansvaret eller har med lag, forventes det at foresatte/tilskuere knyttet til vår klubb innretter seg etter Fair Play prinsippene. Dersom det er foresatte/tilskuere knyttet til MHI Håndball som ikke innretter seg etter disse prinsippene skal enhver trener og eller tillitsperson i klubben forsøke å stanse uønsket atferd.

Fair Play-programmet handler om respekt på tre områder

Respekt for dommeren – vi skal styrke respekten for dommeren og dommergjerningen og øke forståelsen for at dommerne har en viktig og krevende rolle i håndballen, på alle nivåer.

Respekt på banen – vi skal arbeide for at spillere, lagleder, trenere, arrangørstab og kampfunksjonærer viser gjensidig respekt for hverandre og for spillet. Respekt og fair play skal være en naturlig del av deres håndballhverdag. Man skal prøve å tilrettelegge for jevne kamper. Det vil si at om man ser at sitt eget lag er overlegent skal man forsøke å ta grep for å jevne ut kampen.

Respekt i hallen – vi skal arbeide for at publikum og foresatte skal vise respekt for arenaen, arrangøren, håndballspillet og spillets aktører.

I bunn og grunn bygger Fair Play på normal god oppførsel på og utenfor banen. Dette gjelder både trenerne, utøverne og tilskuerne (inkl. foreldre). I alle MHI Håndball sine kamper skal det være egne Fair Play kampverter som skal sørge for at kampene, og rammene rundt kampen, foregår innenfor Fair Play prinsippene.

3. Trenere

a. Anbefalt organisering barne –og ungdomshåndball

Hvert lag skal ha 1 hovedtrener pluss hjelpetrener. Antall hjelpetrener avhenger av hvor mange spillere det er på laget. Anbefalt antall voksne (trener og hjelpetrener) per årskull er

6-7 år: 1 hovedtrener + 1 voksne per 10 barn

8-9 år: 1 hovedtrener + 1 voksne per 10 barn

10-11 år: 1 hovedtrener + 1 voksne per 15 barn

12-13 år: 1 hovedtrener + 1 voksne per 15 barn

14-15 år: 1 hovedtrener + voksne etter behov

16 år: 1 hovedtrener + voksne etter behov



SPORTSPLAN MHI HÅNDBALL

b. Trenerens ansvar

Det skal være en hovedtrener pr. lag som har ansvar for at treningene, kamp og at andre aktiviteter i regi av MHI gjennomføres iht. denne sportsplanen på en trygg og forsvarlig måte. På kamper og turneringer skal det som hovedregel være 2 voksne med som ansvarlige slik at en kan ta seg av eventuelle skader, og en som kan ta seg av kamp eller eventuelle andre aktiviteter. Om det er bare jenter på laget skal det være minimum en dame, og ved bare gutter på laget minimum en mann. Er det en miks skal det være en av hvert kjønn med som ansvarlig.

c. Trenerutvikling

Trener i MHI Håndball skal først og fremst være ansvarlig personer som følger opp barna og medlemmene på en god og ansvarlig måte. Det skal søkes etter personer med gode håndballferdigheter og evner til å lære og rettlede spillerne etter de prinsipper som denne sportsplanen omhandler. Det er ønske fra klubben at trenere på sikt og etter avtale med klubben deltar på og gjennomfører modul 1-4 i NHF sin Trener 1 utvikling. Trener 1 består av 12 moduler og klubben vil dekke alle modulene for de trenerne som ønsker å delta på dette.

Klubben vil så langt det er ressurser tilgjengelig søke å tilby disse modulene internt i klubben i løpet av høstsesongen hvert år.

I tillegg vil klubben tilby forskjellige temakvelder der det fokuseres på temaer som trenerne i klubben har behov for å utvikle seg på. Vi skal samarbeide med andre klubber og gjerne hjelpe hverandre. Det oppfordres også på det sterkeste at trenere «hospiterer» hos hverandre både for å lære av hverandre og rettlede hverandre. Det anses også positivt for spillerne på et lag å få litt «avveksling» fra de faste trenerne.

4. Dommere

a. Dommerutvikling

MHI Håndball har som målsetning å kontinuerlig rekrutere dommere blant klubbens medlemmer. Vi har fra regionen sin side et krav om 1 dommer pr. 2 lag som skal dømme minimum 20 kamper pr sesong. Innfrir vi ikke dette kravet får vi «pengebot» fra regionen. Det er derfor både sportslig og økonomisk viktig at dette arbeidet prioriteres av både klubben og lagene. De spillerne som dømmer får også en ekstra god forståelse for håndball og et godt innblikk i hvorfor Fair Play er viktig. Klubben begynner å rekrutere dommere ved 13 års alder.

Dommer ansvarlig(e) i klubben organiserer og legger til rette for dommerkurs og kamptrening for dommerne for å ivareta utviklingen. Kamptreningen kan både foregå i kamp og hospitering på enkelte lags treninger.

5. Foresatte

a. Foreldrekontakter

Alle lag skal ha minimum 2 foreldrekontakter. Foreldrekontaktens hovedansvar er:

- Kontaktpunkt mellom Styret og Laget
- Kontaktpunkt mellom Spillerne og Lagledelsen



SPORTSPLAN MHI HÅNDBALL

- Kontaktpunkt mellom Foreldrene og Lagledelsen
- Organisering av sosiale aktiviteter innad i Laget
- Organisering av transport til og fra kamp/turneringer
- Organisering av initiativ fra klubben, f.eks. loddsalg og dugnad

b. Foresattes ansvar

Det er de foresattes ansvar å sørge for at barnet opplever å få den nødvendige støtte hjemmefra for å kunne delta i Håndball aktiviteter. Om det er utfordringer knyttet til trenere, spillere eller andre rundt laget/klubben er det viktig at foresatte snakker med foreldrekontakter eller andre tillitsvalgte i klubben og ikke med spillerne om dette. Lytt til spilleren/barnet ditt og henvend deg deretter til klubben.

Foresatte har også ansvar for at barnet spiser fornuftig, drikker, sover og at det grunnleggende er på plass for barnet kommer på trening/kamp/turnering. Det er en utrolig vanskelig oppgave å gjøre en god jobb som trener om ikke foresatte tar dette ansvaret på alvor.

Det er viktig å huske på at MHI Håndball er drevet på frivillig basis hvor innsats fra foreldre er nødvendig i alt fra styrearbeid, trenergjerningen, dugnadsarbeid og støtte rundt lagene. Enkelt sagt er det ikke mulig å drive MHI håndball uten foresattes involvering.

I tillegg til å legge til rette for at egne barn kan spille håndball bør også alle foresatte kjenne til foreldrevettreglene utarbeidet av Norges Håndballforbund:

- Møt opp på trening og kamper – barna ønsker det
- Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen!
- Gi oppmuntring både i medgang og motgang – ikke gi kritikk
- Hjelp ditt barn til å tåle både seier og tap
- Støtt dommeren – ikke kritiser dommeravgjørelser
- 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

6. Idrettsskolen

Idrettsskolen er barnas første kontakt med MHI Håndball. Tanken med idrettsskolen er at barna skal oppdage og finne gleden i å drive fysisk aktivitet sammen med andre. Fokuset skal være lek i kombinasjon med håndball. Det skal være en introduksjon til lagidrett og håndball gjennom lek.

Idrettsskolen er for både jenter og gutter og har som utgangspunkt fast trening i gymsal på lme skole onsdager fra kl 1700-1800. Ved oppstart vil det være en person som representerer MHI Håndball som har ansvaret for å starte opp idrettsskolen. Etter en stund vil det være nødvendig at en eller flere av foreldrene overtar ansvaret for treningene. Det er allerede fra starten av mulighet for å være med i «Ring» og spille kamper mot andre klubber/lag. MHI har normalt ikke gjort det med J/G 6, men ventet til J/G 7 eller 8 før man begynner å spille kamper, men dette er en avgjørelse som trener/ansvarlig for idrettsskolen må ta fra år til år.

En viktig oppgave ved oppstart er at det må lages en navneliste med oversikt over barna som er med. Denne lista må inneholde barnets fulle navn, navn på foresatte og kontaktinformasjon.

SPORTSPLAN MHI HÅNDBALL

Om andre spørsmål så ta kontakt med representant fra klubben ved oppstart, sportslig utvalg eller leder i klubben (se www.mhihandball.no for kontaktinformasjon).

7. Barnehåndball (6-11 år)

a. Spillerutvikling

Fokus på grunntekniske ferdigheter som:

- Teknisk trening (Grunnleggende finter , skuddvarianter og mottak)
- Samspill (alle skal med)
- Grunnleggende kasteteknikker (støt, liten pisk, stor pisk, sirkel)
- Grunnleggende regler

I tillegg skal fokus være på å «lære å trene», fokusere og være lojal mot klubben og laget. En god håndballspiller skapes gjennom 90% trening og 10% talent. Alt kan trenes og på det nivået MHI Håndball ønsker å være har alle potensialet for å trene seg frem til å være med.

b. Disponeringer i kamp og trening

Det er helt sentralt at hver enkelt spiller får mest mulig ballberøring i løpet av en trening. Det skal tilrettelegges med øvelser som gir ballberøring og minst mulig ventetid/kø. Spill mellom to lag vil f.eks IKKE være en slik type øvelse da dette fører til at noen få spillere får mange ballberøringer og mange ikke gjøre det. Husk at de som er svakest er de som trenger mest trening for å løfte seg til ønsket nivå, her skal alle være med til ønsket nivå. Det optimale er å ha øvelser som kan utvikles for å øke vanskelighetsgraden slik at alle «trener sammen». Det er viktig at trenere er i kontakt med, snakker med og «ser» hver enkelt spiller på hver trening og hver kamp. Ingen skal komme hjem og tenke at «i dag snakke ikke treneren til meg».

På kamper skal det være en rullering på både spilletid og på spillplasser. Det skal ikke være topping av lag på dette nivået. Det er ønskelig at hvert alderstrinn har flest mulig lag med i «serie» og på cup slik at flest mulig får mest mulig spilletid. Alle spillerne som er med på kamp skal få tilnærmet lik spilletid i kampen.

c. Treningsmengde per årskull

Se vedlegg 1

d. Hospitering

Spillere kan hospitere mellom lagene både på trening og i kamp etter avtale mellom trener og i samsvar med klubbens retningslinjer. Spillere som trenger utfordring for å utvikle seg videre og for å ha et motiverende tilbud i klubben skal vi forsøke så langt det er mulig å gi hospitering på et mest mulig «riktig» nivå. Det er til syvende og sist sportslig utvalg som har det avgjørende ordet når det gjelder hospitering.

Det er også ønskelig at lagene innimellom mikses på tvers slik at vi skaper en holdning om at der er gøy både å spille og trene sammen med den som er yngre og eldre. Vi skal så godt lar seg gjøre unngå å skape en «klubb i klubben», men dyrke at vi er en klubb og alle er viktige.

e. Fokus per årskull

Idrettsskolen + J/G 7:

- Fokus på aktivitet m ball og at fysisk fostring er gøy
- Enkle grunnferdigheter i håndball som



SPORTSPLAN MHI HÅNDBALL

- Kasteteknikk
- Mottak av ball
- Ballek (mest mulig kontakt med ball)
- Minst mulig venting

J/G 8 – J/G 9

- Teknisk trening
 - Basis finter
 - Grunnleggende kasteteknikk
 - Mottak
 - Basis skuddteknikk
- Lære å fokusere på treningene
- Lære å trene
- Spille sammen som lag
- Grunnleggende forsvarsteknikk

J/G 10 – J/G 11

- Teknisk trening
 - Basis finter
 - Grunnleggende kasteteknikk
 - Mottak
 - Basis skuddteknikk
- Lære å fokusere på treningene
- Lære å trene
- Forsvarsarbeid
- Begynne med egne øvelser for styrke, utholdenhet og hurtighet

f. Turneringer

Lagene oppfordres til å delta på turnering(er). Overnatting må vurderes fra treneren og foresatte med tanke på om spillerne er modne nok til å være borte hjemmefra og overnatte. I denne aldersgruppen er turnering først og fremst et virkemiddel for å skape et godt miljø og samhold i laget. Prioriter turneringer der flest mulig av spillerne på laget kan og ønsker å være med. Det er også en fordel om flere lag fra klubben drar på samme turnering slik at vi skaper miljø og kjennskap på tvers av lagene.

8. Ungdomshåndball (12-16 år)

a. Spillerutvikling

Stort fokus på kvalitet på trening – komme på trening for å trene ikke for å bli trent. Grunnferdigheter skal fokuseres på og forventes at spillerne også trener selvstendig (egentrening) utover fellestrening. Lagspill, spilleopplegg og fokus på spillestil slik klubben ønsker samt skape et trygt og godt miljø på laget og i klubben skal være sentralt.

b. Disponeringer i kamp og trening

Fra J/G 13 er det etter forbundets retningslinjer akseptert å «toppe» et lag. I MHI betyr det at spillere som viser stor innsats på treningene, er viktige for et godt miljø på laget og i klubben kan prioriteres fremfor andre spillere. Samtidig skal alles merende av laget ha spilletid på kamp. Er antall spillere



SPORTSPLAN MHI HÅNDBALL

slik at ikke alle kan være med på alle kamper skal det lages et rulleringssystem slik at alle får være med.

Alle som er med på vanlige kamper (serie, cup) skal ha noe spilletid, men hvor mye kan variere ut fra treners vurdering ut fra ovenfornevnte kriterier. Unntak for dette kan gjøres der laget skal delta i spesielle cup'er eller kamper (f.eks Peter Wessel, kvalifiseringskamper). Unntak fra dette skal ev. gjøres i samråd med Sportslig Utvalg/Styret i klubben.

c. Treningsmengde per årskull

Se vedlegg 1

d. Hospitering

Det skal legges opp til hospitering mellom lagene der treneren(e) mener det er nødvendig og ønskelig for spillerens utvikling og motivasjon. Hospitering gjøres i overensstemmelse med Sportslig Utvalg.

e. Fokus pr. årskull

J/G 12 – J/G 13

- Kasteteknikk
 - Finter
 - Skuddteknikk og skuddvarianter (f.eks stegskudd, hoppeskudd etc.)
 - Grunntrening, basistrening – styrke, utholdenhet og hurtighet
-
- Forsvarspill
 - Innføring av bevegelsemønstre
 - Alle rullerer på å spille og rullerer på spillplass
 - Fokus på lag og klubb
 - Akseptert med topping iht. tidligere spesifiserte kriterier fom. 13 år.

J/G 14 – J/G16

- Grunnleggende teknikker forventes at den enkelte spiller fokusere på utover fellestrening.
- Grunnleggende fysikk skal fokuseres på som forebyggende for skader og som en nødvendighet for å prestere på et høyt nivå. Det skal forventes at de som vil «satse» sørger for å trene grunnleggende fysikk ihht hva trenere forventer.
- Individuell utvikling og fokus på hva den enkelte bør trene på og forbedre.
- Øve på forskjellige offensive forsvarsvarianter (f.eks. 3-2-1, 5-1, osv)
- Videreutvikling av forskjellige bevegelsemønstre
- Utvikle rush og ankomst varianter med fart
- Skape et lag som har flere mulige kombinasjoner av hvordan spillerne disponeres under en kamp og fra kamp til kamp.
- Øve på fallteknikker

f. Turneringer

Det oppfordres til å delta på cup og turneringer både for å bygge miljø og for å møte andre og variert motstand.



SPORTSPLAN MHI HÅNDBALL

9. Seniorhåndball

MHI Håndball vil tilrettelegge for et tilbud på seniornivå slik at de som kommer fra ungdomsavdelingen har et godt tilbud. Dette kan være nødvendig å justere over tid avhengig av klubbens situasjon med tanke på antall spillere som kommer opp fra aldersbestemte lag etc.

For inneværende periode (2023 – 2024) har klubben en målsetting om å etablere seg i 4. div. Det er samarbeid med Giv Akt og Holum IL for å stille et konkurransedyktig lag i 3. divisjon, et lag i 4. divisjon, samt et U20-lag. Dette for å få et tilbud til alle ferdighetsklasser og utfordringer nok til dem som ønsker det.

På sikt er det en realistisk målsetting og med tanke på veksten i de yngste aldersklassene at klubben har et tilbud både til de som vil satse og de som kun vil spille håndball for å «ha det gøy». MHI Håndball skal derfor tilrettelegge for seniorhåndball på 4. div nivå der man trener 1 (kanskje 2) ganger i uka og har fokus på det sosiale og holde seg i aktivitet. I tillegg har klubben tilbud om et lag som skal etableres i øvre del av 3 div så lenge samarbeidet med Giv Akt og Holum IL er tilstede. På dette laget skal det legges opp til flere felles treninger i uka der man har fokus på utvikle spiller og laget slik at det kan etablere seg ihht. klubbens målsetting. Klubben skal også tilrettelegge for veteranlag så langt det er mulig med tanke på hallkapasitet.

På begge seniorlagene skal prinsippet om at yngre spillere som kommer opp skal gis plass og integreres i laget være tilstede. Vi ønsker en klubb som satser på de yngre spillerne og disse skal prioriteres. Det er likevel viktig med erfaring i et lag som skal prestere slik at dette må være en balanse. Det er treneren sitt ansvar på hvert lag å legge til rette for å få frem unge spillere samtidig som erfaring tas vare på. Sportslig utvalg vil kunne brukes som rådgivere om trener(e) er i tvil om hvordan det bør prioriteres. Sportslig utvalg kan også «gripe inn» dersom ikke en trener følger disse prinsippene.

10. Mennesker med funksjonsnedsettelse

MHI Håndball skal legge til rette for håndball og fysisk aktivitet for mennesker med funksjonsnedsettelse i regionen og har et eget lag for denne gruppen. Dette laget har fast treningstid fra år til år da dette er nødvendig med tanke på spillernes livssituasjon. Klubben skal integrere laget som en del av klubben og bidra til at de kan delta på turneringer og i seriespill.



SPORTSPLAN MHI HÅNDBALL

VEDLEGG

Vedlegg 1 – minimum anbefalt treningsmengde per årskull

Årskull	Treningsøkter Hall	Treningsøkter Gymsal
Idrettsskolen		1
7 år	1	
8 år	1	
9 år	1	
10 år	1	1
11 år	1	1
12 år	2	
13 år	2	
14 år	3	
15 år	3	
16 år	3	
Senior 4 divisjon	3	
Senior 5 divisjon	1	
Veteran	1	
PU	1	
Utviklingsgruppe (klubbens regi)	2	