

# Årgangsark ØHIL Håndball



# Håndball, se retningslinjer fra NHF

## Sportslige mål

- Få flest mulig til å begynne med håndball
- Få lag på to nivåer, for å tilby best mulig tilbud for alle spillere. Holde lagene ut 16 år, kvalifiser til Nationalserie og slik at spillere har tilbud på senior, etter 16 år.
- Utvikle trenere i egen klubb
- Utvikle dommere i egen klubb

## Tilgang på treningsarealer og sted

- Hovedaktiviteten foregår på
  - Hosletoppen skole
  - Ringstabekk skole
  - Gjønneshallen
- Gymsaler i nærområdet benyttes



Påmeldingen starter allerede 1. april. Husk ulike frister i forkant av hver runde

# Håndball 7 - 8 år Jenter / Gutter

Loppetassen 7 år  
Jenter 7 / Gutter 7 år

Minihåndballbane 4-er

1 trening i uken

Hosletoppen skole

Loppetassen - 4 runder  
Nov-mars  
Håndballensdag

Minihåndball 8 år  
Jenter 8 / Gutter 8 år

Minihåndball

1-2 trening i uken

Hosletoppen skole

Minirunden 6 helger i løpet  
av sesongen  
DagsCup på slutten av  
sesongen  
Håndballensdag

# Håndball 9 – 10 år

4. og 5. klasse??  
Jenter 9/10 / Gutter 9/10 år

Håndballbane  
6-er håndball  
Nedsenket tverrligger

2 treninger pr uke ??

Hosletoppen skole

Regional serie / cuper /  
håndballens dag

# Håndball 11 år

6. klasse  
Jenter 11 / Gutter 11 år

Håndballbane  
Nedsenket tverrligger  
6-er håndball  
Utgruppert forsvar

2 treninger pr uke

Hosletoppen skole

Regional serie / Temaserie/  
cuper / håndballens dag

# Håndball 12 år

6. klasse  
Jenter 12 / Gutter 12 år  
(kan spille en klasse opp)

Håndball bane  
Nedsenket tverrligger  
7-er håndball

Utgruppert forsvar

2 treninger pr uke ??

Hosletoppen skole

Regional serie / Temaserie/  
cuper / håndballens dag

# Håndball 13-14 år

Jenter 13/14 /Gutter 13/14 år  
(kan spille en klasse opp)

Håndball bane

2-3 trening i uken  
Basisferdigheter, teknikk-  
trening og spilltrening

Hosletoppen skole

Regional serie / Temaserie/  
IØR-CUP / Flyball og Cuper

(Flukthåndball)

SPU

# Håndball 15-16 år

Jenter / Gutter 16 år  
(kan spille på seniorlag)

Håndball bane  
-Klister

3 trening i uken  
Basisferdigheter, teknikk-  
trening og spilltrening

Hosletoppen skole

Regional serie, National  
serie, NM og Cuper

(Eli håndball)

SPU  
Yngre landslag



# Håndball 17-18 år

Jenter / Gutter 18 år  
(kan spille på seniorlag)

Håndballbane

3 treninger pr uke

Hosletoppen skole

Regional serie, National  
serie, NM og Cuper

SPU  
Landslag

# Håndball Kvinner / menn

Senior  
Divisjonsspill

Håndballbane

2 treninger pr uke

Hosletoppen skole

Regionserie, nasjonalserie,  
NM og Cup

Landslag

# Håndball G/J-33 (veteran)

Senior  
G/J-33

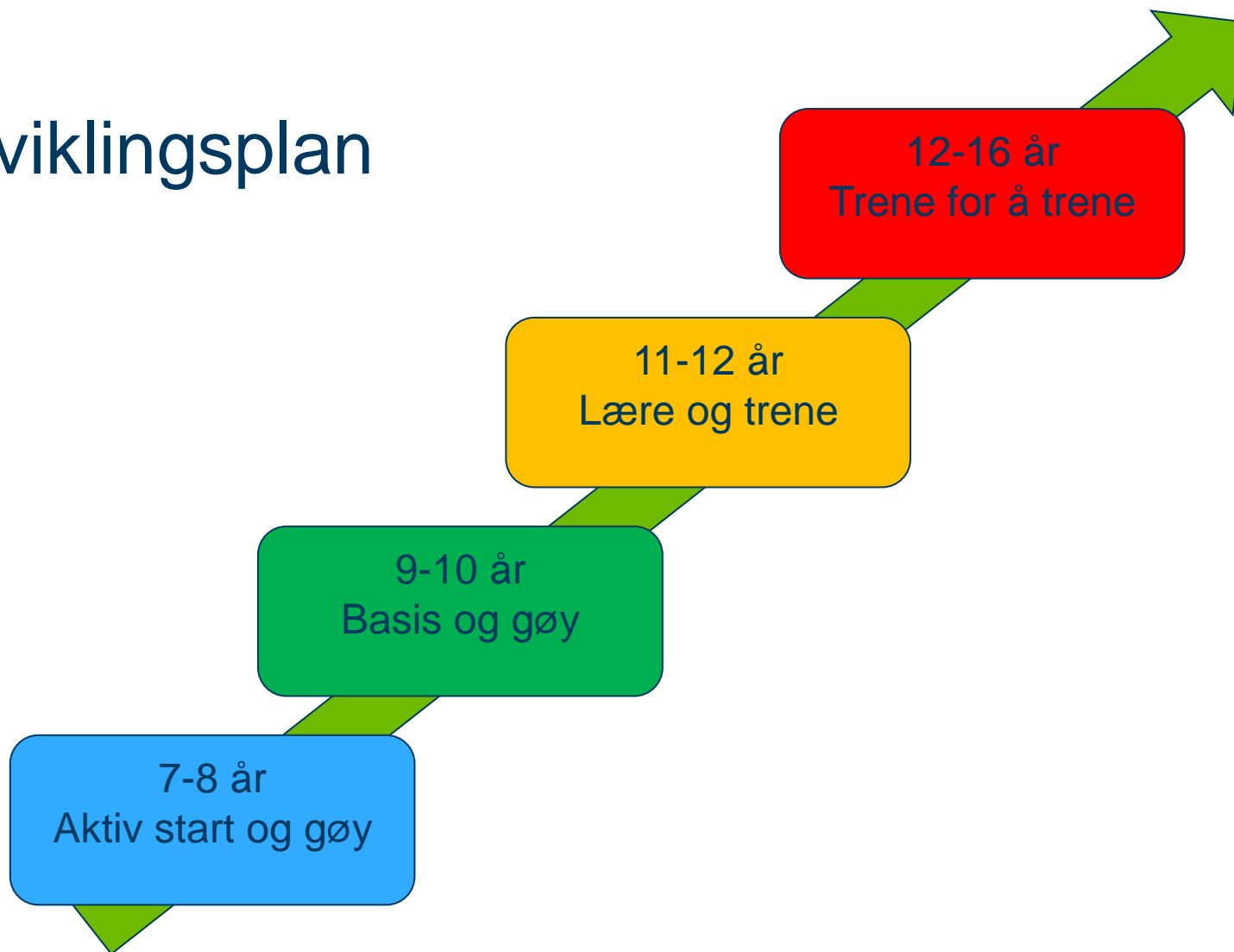
Håndballbane  
2x25 min

1 treninger pr uke

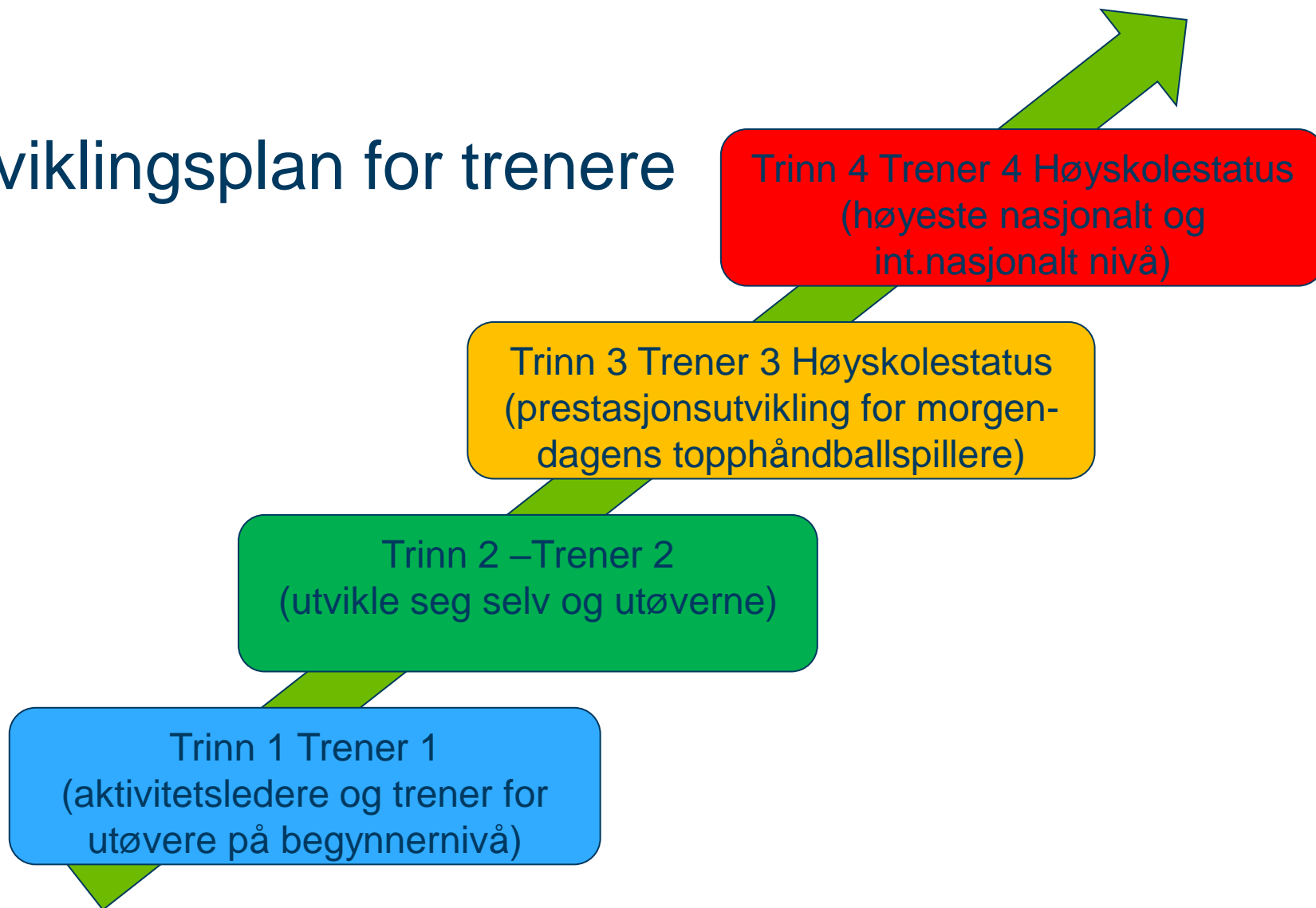
Hosletoppen skole

Regionsserie  
Veteran NM  
CUP utlandet

# Utviklingsplan



# Utviklingsplan for trenere



# Utviklingsplan for dommere

