

BODØ HÅNDBALLKLUBB

“En ball foran”



SPORTSPLAN FOR BARNE- OG UNGDOMSAVDELINGEN 2023/2024

SpareBank
NORD-NORGE

Bodø Energi

nordic
smart house
Powered by telenor



i lag!

INNHold

1. Hva ønsker vi å oppnå?
2. Trenings- og kamptilbud til barn og ungdom
3. Aktivt utviklingsarbeid
4. Felles regler for lagene
5. Hvem er ansvarlig for hva
6. Viktige oppgaver sesongen 2023/2024



i lag!

INNLEDNING

Dette er sportsplanen for sesongen 2023/2024. Utvikling av sportsplanen er et kontinuerlig arbeid som styret, ungdomsavdelingen, trenerforumet og sportslig utvalg vil utvikle over tid.

Spørsmålene vi svarer på i sportsplanen er:

- Hva slags klubb ønsker BHK å være? Hva er våre ambisjoner og verdier?
- Hvordan ønsker vi at spillere, trenere, ledere, foreldre og publikum skal framstå?
- Hvordan ønsker vi å samspille med andre klubber og organisasjoner i region Nord for å bidra til utbredelse og utvikling av håndballen i vår del av landet?
- Hvordan utvikler vi spillere, trenere og dommere?
- Hva skal være «den blå tråden» i vårt utviklingsarbeid?
- Hva ønsker vi spillerne skal utvikle i de ulike aldersgruppene?
- Hva kan foreldre, spillere og trenere forvente mht.:

Treningsmengde

Kamptilbud

Sportslige ambisjoner

Spilletid, hospitering, mm

- Hvem har ansvar for hva i det sportslige arbeidet i klubben?

SpareBank
NORD-NORGE

Bodø Energi

nordic
smart house
Powered by telenor



i lag!

DEL 1

HVA ØNSKER VI Å OPPNÅ? VIRKSOMHETSPLANEN

Bodø Håndballklubb sin visjon er «En ball foran!». Visjonen peker på at klubben skal framover både organisatorisk og sportslig. Som metafor antyder den at klubben er i bevegelse og framoverlent; både på trening, i kamp og administrativt. Visjonen er en slags ledestjerne for klubbens virksomhet og er noe å strekke seg etter for alle som jobber for klubben; både ansatte, utøvere, trenere, ledere og frivillige. Visjonen beskriver en framtidsdrøm hvor vi til enhver tid skal kunne tenke på at klubben er underveis mot nye mål, enten det gjelder toppsatsning, breddehåndball, organisasjonsarbeid, arrangement, sponsorarbeid, økonomi eller ledelse. Visjonen skal også bidra til å skape stolthet og innsats hos alle som jobber i klubben.

Bodø HK skal være Nord-Norges ledende håndballklubb for gutter og jenter, barn, ungdom og voksne hvor inkludering, glede og samhold skal sikre utvikling av klubbens bredde og topptilbud



i lag!

Våre verdier:

Samhold - kjemper for hverandre og holder sammen

Inkludering - alle hører til og tar del i felleskapet

Stolthet - viser glede over egne og andres prestasjoner

- En BHK-spiller og trener viser respekt for både medspillere og motspillere.
- En BHK-spiller og trener gjør sitt beste utfra sine egne forutsetninger i trening og kamp.
- En BHK-spiller heier på sine medspillere – i eget lag og i andre BHK-lag.
- En BHK-spiller og trener opptrer rettferdig mot medspillere og motspillere, ledere, foreldre og andre involvert i arrangement.
- En BHK-spiller og trener følger alltid reglene på banen og respekterer dommeren og sekretariatet

DEL 1

HVA ØNSKER VI Å OPPNÅ?
VÅRE VERDIER

SpareBank
NORD-NORGE



Bodø Energi



nordic
smart house

Powered by telenor



i lag!

DEL 1

HVA ØNSKER VI Å OPPNÅ? FORELDREVETT

Etterleve foreldrevettreglene:

- ✓ Møt opp på trening og kamp
- ✓ Gi oppmuntring til alle spillere, også i motgang. Ikke gi kritikk
- ✓ Ta medansvar for å bygge lagfølelse
- ✓ Hjelp eget barn 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

SpareBank
NORD-NORGE



Bodø Energi



nordic
smart house

Powered by telenor



i lag!

DEL 1

HVA ØNSKER VI Å OPPNÅ? SPORTSLIGE MÅLSETTINGER

Oppnå våre sportslige målsettinger:

- BHK skal igjen bli et topplag i norsk eliteserie. For sesongen 2023/24 er målet å gjøre en god prestasjon i 1.divisjon og holde oss i 2.divisjon.
- Vi skal bidra til å utvikle spillere til eget A-lag (menn) og IK Junkerens juniorlag og A-lag (kvinner)
- Vi skal delta i regionserie G20
- Vi skal være en klubb som utvikler toppspillere
- Vi skal kvalifisere oss for nasjonal Lerøy-serie med G18 hvert år
- Vi skal kvalifisere oss for nasjonal Bring-serie med G16 og J16 hvert år
- Vi skal være representert i Nordnorsk mesterskap i alle relevante årsklasser
- Vi skal være representert med spillere på regionale landslag / aldersbestemte landslag
- Vi har som ambisjon å delta i alle årsklasser med jente- og guttelag i alle serietilbud i vår region
- Gi et godt aktivitetstilbud til barn fra 4 års alder
- Vi skal være en pådriver for TH-håndballen i egen klubb og i regionen.
- Vi skal arbeide for å ha med flest mulig, lengst mulig!



i lag!

Vi skal være en aktiv pådriver for å utvikle håndballen, også utenfor egen klubb:

IK Junkeren

Samarbeid om de siste stegene i utviklingstrappa for jente-spillere i BHK, med tilbud om J18/junior og senior-håndball i nasjonale seriespill i IK Junkeren.

Andre klubber i regionen

Være pådriver og med-organisator for utvikling av spillere, trenere og dommer i nord – i tett samspill med håndballforbundet region Nord.

Videregående skoler

Tilrettelegge for helhetlig tilbud til vår håndball-ungdom gjennom godt samarbeid med NTG, Bodø vgs. og Bodin vgs.

Universitetet

Samarbeid med idrettsfag-miljøet om fysisk trening for ungdom

DEL 1

HVA ØNSKER VI Å OPPNÅ? UTVIKLE HÅNDBALLEN

SpareBank
NORD-NORGE

Bodø Energi

nordic
smart house
Powered by telenor



i lag!

DEL 2

TRENING- OG KAMPTILBUD TIL BARN OG UNGDOM

	Gutter	Jenter
4 – 6 år	Ball-lek (felles for gutter og jenter)	Ball-lek (felles for gutter og jenter)
7 – 12 år	Gradvis utvikling fra barnehåndball til spill på ¾-dels bane (9-10 år) til seriespill på full bane (fra 11 år)	Gradvis utvikling fra barnehåndball til spill på ¾-dels bane (9-10 år) til seriespill på full bane (fra 11 år)
13 – 16 år	Seriespill G14 og G16 Bring-serien G16	Seriespill J14 og J16 Bring-serien J16
17 – 18 år	Serie-spill / Lerøy-serien / Divisjonsspill senior	IK Junkeren
TH-lag	Treninger, cuper og mye moro – felles for gutter og jenter	Treninger, cuper og mye moro – felles for gutter og jenter

SpareBank
NORD-NORGE

Bodø Energi

nordic
smart house
Powered by telenor



i lag!

DEL 2

TRENING- OG KAMPTILBUD TIL BARN OG UNGDOM

FELLES TURNERING

Vi skal en gang i året reise samlet på en turnering utenfor Nordland, med alle BHK-lag i aldersklassene fra 14-18 år. Klubben bestemmer hvilken turnering dette skal være, og det skal være forutsigbart for alle i klubben fra år til år.

Ambisjonen er å gjennomføre dette første gang i forbindelse med sesongoppkjøringen for sesongen 2024/2025.

For yngre spillere skal BHK legge til rette for en årlig turnering i Bodø. Ambisjonen er å gjennomføre dette første gang i løpet av sesongen 2023/2024.



i lag!

DEL 2

TRENING- OG KAMPTILBUD TIL BARN OG UNGDOM

TRENINGSMENGDENE

Aldersgrupper	Sesong/Treningsmengde
4 – 8 år	Sept-april - En håndballøkt per uke
9 – 12 år	Sept-april - To håndballøkter per uke
13 – 14 år	Hele året – To håndballøkter og en ressursøkt i uka
15 – 18 år	Hele året – Tre håndballøkter og en ressursøkt i uka
TH-laget	Sept-april – To håndballøkter i uka

Det er å betrakte som det BHK forplikter seg å tilrettelegge for mht. hall-tid og treningsfasiliteter. Det vil være lag/spillere som kan trene mer enn dette. F.eks. har spillere ved NTG og Bodin vgs idrett også dagtreninger i tillegg til treninger med sitt BHK-lag.

Det er viktig at trenere/spillere håndterer samlet treningsmengde på en slik måte at det bidrar til en god motivasjon og utvikling for spillere, uten belastningsskader. Trenerforumet i BHK, hvor også A-lagstrener deltar, er en god arena for løpende oppfølging og drøfting av slike spørsmål.



i lag!

DEL 3

AKTIVT UTVIKLINGSARBEID

“DEN BLÅ TRÅDEN”

Vi skal vektlegge noen grunnleggende faktorer i utvikling av BHK-spillere. Det er betydelige frihetsgrader for trenere innenfor disse rammene.

«Den blå tråden» skal først og fremst kjennetegnes ved klubbens PRAKSIS, dvs.:

- Den enkelte lagleder/trener er ikke overlatt til seg selv
- A-lagets trenere skal bidra aktivt i oppfølging av trenere og treningsarbeidet fra 13 år og oppover
- Ungdomsavdelingen skal gjennomføre løpende trenersamlinger med fokus på sport, inkludert at A-lags-trenere gjennomfører treninger med yngre lag, med alle U-trenere til stede.

«Den blå tråden» er derfor ikke en «kokebok» på hvordan man skal trene, men først og fremst å inkludere trenere i et fellesskap med fokus på læring og utvikling av sin trenerfunksjon.



i lag!

DEL 3

AKTIVT UTVIKLINGSARBEID

“DEN BLÅ TRÅDEN”

TRENERNE HAR FOKUS PÅ:

- Lek med ball og ball-orientert spill fra ung alder
- Fokus på lek med ball, samspill og individuelle ferdigheter i barnehåndballen (7-12 år)
- Utvikling av rolle-spesifikke ferdigheter/kompetanse og samspill i ungdomshåndballen (13-16 år)
- Adoptering av forsvarsspill og angrepsspill fra A-laget i juniorhåndballen (17-18 år)

BHK-SPILLERE SKAL KJENNETEGNES AV:

- De har glede av sporten – lek, moro og gode venner
- De er «Venn med ballen»
- De utvikler god grunnteknikk (kast og mottak av ball – i høyt tempo)
- De utvikler allsidighet i fysiske bevegelser
- De starter skadeforebyggende styrketrening fra 12/13 år
- De får dyrke sine individuelle ferdigheter
- De er lag-spillere, som gjør kompisen sin bedre

SpareBank
NORD-NORGE



Bodø Energi



nordic
smart house

Powered by telenor



i lag!

DEL 3

AKTIVT UTVIKLINGSARBEID

TRENERNE

BHK-Trenerne er vår viktigste ressurs i utvikling av klubben, og de er forpliktet til følgende:

- Absolutt alle trenere/lagledere i BHK skal ha gjennomført TRENERATTESTEN
- Alle trenere –senest fra G/J 14 - skal ha gjennomført TRENER 1. BHK tilrettelegger dette tilbudet en gang per år, og tilbyr dette til alle trenere
- Trenerforumet er vårt felles forum for løpende utvikling av trener-gjeringen

SpareBank
NORD-NORGE



Bodø Energi



nordic
smart house

Powered by telenor



i lag!

DEL 3

AKTIVT UTVIKLINGSARBEID

DOMMERNE

- BHK skal legge til rette for dommerkurs 1 gang per år
- BHK skal gjennomføre dommersamlinger 2 ganger per år
- BHK skal ha en dommeransvarlig, med ansvar for oppfølging av dommere i klubben

Alle spillere skal ha NHFs «Dommer 1 – kurs» når de er fylt 14 år. Dette bidrar både til utvikling av dommere og gir alle spillere økt forståelse og innsikt i dommer-gjerningen.

Trenere/lagledere skal jevnlig tilby klubbens dommere å delta som dommere på spill-øker/treningskamper

SpareBank
NORD-NORGE



Bodø Energi



nordic
smart house

Powered by
telenor



i lag!

DEL 4

FELLES REGLER FOR LAGENE

“TOPPING”

TOPPING

(Differensiert spilletid avhengig av ferdigheter)

Generelt: Det påhviler hver enkelt trener et spesielt ansvar for å være tydelig i å skape riktige forventninger på dette området, hos både spillere og foreldre.

Hovedfokuset i barne- og ungdomshåndballen er UTVIKLING. Et for tidlig og sterkt kortsiktig fokus på resultater må ikke gå på bekostning av spillerutvikling.

- Til og med J/G 12 år skal alle spillere ha lik spilletid gjennom sesongen.
- Fra 13 til 16 år: Lik spilletid i kamper i lokal serie i egen aldersklasse. Unntak fra dette kan være manglende oppmøte på treninger, men da skal dette være gjort tydelig for spillerne i forkant. Kan «toppe» lag i sluttspill NNM og i nasjonale seriespill. For cup-er må topping være tydelig for alle før deltakelse. Normalt lik spilletid.
- Fra 17 år
Spilletid avhengig av ferdigheter og treningsiver

SpareBank
NORD-NORGE



Bodø Energi



nordic
smart house

Powered by
telenor



i lag!

DEL 4

FELLES REGLER FOR LAGENE

HOSPITERING

Det kan være utviklende, motiverende og inspirerende at spillere får muligheten til å hospitere hos eldre lagmiljøer. Hospitering er primært et ledd i enkeltspilleres utvikling, men vil også i kortere perioder kunne benyttes for å styrke et overliggende treningsgruppe i forbindelse med sportslige utfordringer.

- Hospitering på treninger: Trener på overårig lag har det avgjørende ordet. Det betyr at det er denne treneren som bestemmer både hvem som skal hospitere og hvor mye.
- Hospitering i kamper: Hvis det ikke kolliderer med eget lags kamper, bestemmer overårig trener dette. Hvis det kolliderer med eget lags kamper, MÅ hospiterende spiller spille minimum 50% av kampen for å kunne hospitere.

Det må avklares med IK Junkeren hvordan dette skal håndteres for J-16-spillere i BHK, mht. hospitering på eldre lag i IK Junkeren, og motsatt vei for guttespillere i Junkeren.



i lag!

DEL 4

FELLES REGLER FOR LAGENE

SAMSPILL MED ANDRE IDRETTER

Det er viktig at BHK-spillere får anledning til å dyrke flere idretter enn håndball, i alle fall til spillere blir 13/14 år. Fra det tidspunktet vil treningshverdagen i BHK legge store begrensninger på denne muligheten, og også kreve at spillere får nok tid til restitusjon.

For yngre spillere begrenser vi håndballsesongen til perioden september-april. Utenom denne perioden vil det være treninger, men det er frivillig å delta. (Ved deltakelse på cup-er i perioden mai-september må det tilrettelegges for at alle spillere kan delta.)



i lag!

DEL 5

ANSVARSFORHOLD

KONTAKTINFO

Leder hovedstyret
Barbro Stavang Erdahl

Sportslig ansvarlig i hovedstyret / Leder sportslig utvalg
Terje Hammerfjeld

Leder barne- og ungdomsavdelingen (BUA)
Daniel Østensen

Sportslig ansvarlig i BUA / Ansvarlig for trenerforum
Selveste Magnus Heieraas

Hovedtrener
Sten Stockfleth

Dommeransvarlig
Anja Wilassen Rasmussen



i lag!

DEL 5

ANSVARSFORHOLD

HOVEDSTYRE

Hovedstyret har det overordnet ansvar for sportsplan og all aktivitet i BHK

I forbindelse med hovedstyrets oppfølging av sportsplanen, skal det 2 ganger per sesong gjennomføres felles møte med hovedstyret/ungdomsstyret.

Tre personer har spesielt ansvar for løpende oppfølging av sportsplanen:

- Sportslig ansvarlig i hovedstyret

- Sportslig ansvarlig i ungdomsstyret

- Hovedtrener for BHKs A-lag.



i lag!

DEL 5

ANSVARSFORHOLD

KLAGE

Eventuelle klager ift. klubbens praktisering av sportsplanen rettes til leder av barne- og ungdomsavdelingen.



i lag!

DEL 5

ANSVARSFORHOLD

SPORTSLIG UTVALG

Sportslig utvalg i BHK

- Ressurspersoner innenfor klubb utvikling, trenerutvikling og spillerutvikling
- Være klubbens «kontroll-komite» innenfor sport, med fokus på ungdomsavdelingen
 - Bidra til en god sportsplan for BHK
 - Bidra til god evaluering av virksomheten ift. sportsplanen
 - Gi hovedstyret/ungdomsstyret sine anbefalinger mht. hvilke endringer klubben bør foreta for at BHK skal være «en ball foran»
- Gjennomføre 2 møter per sesong (høst og vår), begge med rapportering til hovedstyret/ungdomsstyret
- Sportslig ansvarlig i hovedstyret er ansvarlig for gjennomføring og tilrettelegging av møtene



i lag!

DEL 5 ANSVARSFORHOLD

TRENERNE

Trenere i BHK:

- Hovedansvarlig for spillerutvikling og lagstreninger for eget lag
- Fra 13/14-års lag og oppover skal trener gjennomføre spillersamtaler (individuellt)
- Forpliktet til å følge klubbens til enhver tid gjeldende sportsplan
- Forpliktet til å gjennomføre trenerutdanning i tråd med sportsplanens krav til trenere i BHK
- Delta i BHKs trenerforum

SpareBank
NORD-NORGE



Bodø Energi



nordic
smart house

Powered by telenor



i lag!

DEL 6

VIKTIGE OPPGAVER SESONGEN 2022/2023

Spesielt viktige oppgaver sesongen 2023/2024 utover å praktisere sportsplanen:

1. Gjennomføre dialog med IK Junkeren om samarbeid på jentesiden
2. Finne felles turnering for 14-18 år som BHK-lagene skal delta på i fellesskap.
3. Planlegge (og gjennomføre) lokal/regional turnering for yngre lag i løpet av sesongen 2023/2024.



i lag!

#ILAG



i lag!



i lag!