

# FGI Håndball Sportsplan





<b>1. Formål med sportsplanen</b> .....	<b>3</b>
<b>2. Målsetting for FGI Håndball</b> .....	<b>3</b>
<b>3. Organisering og roller i FGI Håndball</b> .....	<b>3</b>
3.1. Håndballutvalget .....	3
3.2. Sportslig utvalg .....	4
<b>4. Treneren</b> .....	<b>5</b>
4.1. Forventninger til treneren.....	5
4.2. Ungdomstrenerne .....	5
<b>5. Retningslinjer for lagene i FGI Håndball</b> .....	<b>6</b>
5.1. Generelle retningslinjer.....	6
5.2. Organisering .....	6
<b>6. Utvikling i aldersgruppene</b> .....	<b>7</b>
6.1. Aldersgruppen 5-8 år.....	7
6.2. Aldersgruppen 9-10 år.....	8
6.3. Øvet og bredde.....	9
6.4. Aldersgruppen 11-12 år .....	9
6.5. Aldersgruppen 13-14 år .....	12
6.6. Aldersgruppen 15-16 år .....	14
<b>7. Hospitering</b> .....	<b>16</b>
7.1. Gjennomføring .....	16
7.2. Krav til spiller .....	16

## 1. Formål med sportsplanen

Sportsplanen for FGI - Håndball er et rammeverk for spillere, ledere, frivillige i klubben. Formålet med denne sportsplanen er å sikre våre spillere et trygt og utfordrende treningsmiljø basert på lek og trivsel kombinert med sportslig utvikling.

### Sportsplanen skal:

- Gi grunnlag for å kvalitetssikre aktiviteten i det enkelte lag gjennom sesongen.
- Være et referansepunkt for trener og støtteapparat for å evaluere sitt lag etter hver sesong.
- Fungere som oppslagsverk for foreldre og andre som er tilknyttet klubben
- Er den «røde tråden» i klubben for å sikre en strukturert progresjon fra år til år uavhengig av hvem som utgjør støtteapparatet rundt det enkelte lag.
- Bidra til å sikre at flest mulig er med lengst mulig
- Gjøre det attraktivt å være trener i håndballen hvor en kan tilby et godt utbygd støtteapparat og faglig utvikling
- Sikre seg at lagene utvikler seg overens med målene for det enkelte nivå

## 2. Målsetting for FGI Håndball

FGI Håndball skal tilby et attraktivt sosialt og sportslig miljø for alle i bydelen som er glad i håndball. FGI Håndball skal være en breddeklubb hvor det er plass til alle, og som gjennom engasjement, samspill og idretts glede gjør at flest mulig ønsker å bli i klubben lengst mulig.

FGI Håndball har som målsetting å:

- Skape trygge og positive rammer rundt håndballen gjennom samspill med klubb, spillere, foreldre og nærmiljøet
- Gi et sportslig tilbud som gir utfordringer tilpasset spillernes alder, ferdigheter og ambisjoner
- Ha lag på alle alderstrinn i barnehåndballen
- Sikre et sportslig tilbud for ungdomslag tilpasset lagets ambisjons og ferdighetsnivå
- Ha et velfungerende trenerforum på tvers av lagene som aktivt deler av erfaringer og kompetanse
- Skape resultater gjennom fokus på utvikling og prestasjoner over tid

## 3. Organisering og roller i FGI Håndball

### 3.1. Håndballutvalget

#### 3.1.1. Mandat

Håndballutvalget er et underutvalg i Fokus og Gausel Idrettslag. Utvalget er ansvarlig for å utarbeide overordnede retningslinjer for sportslig aktivitet i FGI Håndball, og sikre at alle lag har kvalifiserte trenere.

### **3.1.2. Hovedaktiviteter**

- Sikre et riktig aktivitetsnivå for håndballen i FGI gjennom samhandling med resten av idrettslaget og nærmiljøet
- Skape et utviklende og attraktivt sportslig miljø i klubben
- Arrangere faglige og sosiale samlinger for barn, foreldre, trenere og frivillige i håndballen
- Legge til rette for at trenerne/lagene fungerer
- Sikre kursing/skolering av trenerne
- Sette retningslinjer for aktivitets- og banefordeling
- Samhandle med forbund og andre idrettslag

### **3.1.3. Roller**

Håndballutvalget skal som et minimum bestå av rollene under. Rollene kan kombineres av enkeltpersoner

- Leder
- Nestleder
- Sportslig leder
- Ansvarlig minihåndball
- Ansvarlig material og utstyr
- Ansvarlig for dommere

## **3.2. Sportslig utvalg**

Håndballutvalget setter ned et sportslig utvalg som eier sportsplanen. Utvalget er ansvarlig for å utarbeide, oppdatere og implementere sportsplanen.

Sportslig utvalg ledes av sportslig leder, og skal fungere som en støtte for lagene i klubben. Spesielt ved oppstart av nye lag samt lag med begrenset håndballerfaring på trenersiden vil sportslig utvalg være en nyttig støttespiller.

Sportslig utvalg har som målsetting å vedlikeholde et trenerforum der det gjennomføres tema-samlinger for trenere i klubben per sesong. Dette for å sikre faglig utvikling i klubben, og en rød tråd i gjennomføringen av sportsplanen. Temasamlinger kan inneholde øvelser og teori som hovedsakelig er myntet på aldersbestemte lag.

Deltakere i sportslig utvalg skal ha tilknytning til klubben, og blir nominert og fastsatt av håndballutvalget.

## 4. Treneren

FGI Håndball baserer sin drift på dugnad og frivillighet, og dette er også grunnlaget for trenere i de respektive lagene. I all hovedsak vil trener-teamet være basert på foreldre i tilknytning til lagene. Klubben vil legge til rette for kursing og faglig utvikling for trenere som tilknytter seg håndballen.

### 4.1. Forventninger til treneren

#### 4.1.1. Generelle forventninger

- Skaper glede, trygghet og mestring i spillergruppen. Oppmuntrer, motiverer og gir konkrete tilbakemeldinger i hver trening
- Ser enkeltspillere, og behandler alle med respekt og rettferdighet. Vet at utøverne er barn, og fremstår som et forbilde med sunn fornuft
- Stiller krav til oppmøte, innsats og holdninger i spillergruppen både på og utenfor banen
- Forstår at barna utvikler seg i forskjellig tempo, og forstår påvirkning av kroppens utvikling i puberteten og vekstfasen
- Balanserer sportslig og sosial utvikling i gruppen basert på motivasjon og ferdigheter
- Har kontakt med Håndballutvalget ved utfordringer eller endringer i laget som utvalget burde være kjent med, eller kan bidra med å løse

#### 4.1.2. Sportslige forventninger

- Planlegger treningsøktene, møter presist og stiller forberedt for å få mest mulig ut av treningstiden. Hver økt burde ha en målsetting, og en vurdering i etterkant om man oppnådde den målsettingen
- Er kjent med sportsplanen, og etterlever prinsippene i aldersgruppene. Deltar i trenerforum og bidrar aktivt til felles utvikling i FGI Håndball
- Skaper utvikling gjennom høy aktivitet, og flest mulig aksjoner og repetisjoner per spiller per trening
- Bygger en kultur med fokus på prestasjon og innsats over resultat
- Tenker langsiktig utvikling for lag og spillere, og bruker kamper som en bevisst del av utviklingen
- Sikrer jevne kamper sammen med motstander
- Er oppdatert på omberamninger og lisenspliktige spillere på Min Idrett sammen med foreldrekontakter

### 4.2. Ungdomstrenerne

- Trenerteamet for de respektive lagene skal som hovedregel være basert på voksne i tilknytning til laget, men i visse tilfeller kan spillere fra eldre lag bidra som ungdomstrener for yngre lag
- Ungdomstrenerne skal være et positivt supplement til det eksisterende trenerteamet som assistenter, og skal aldri ha hovedansvar for innhold og gjennomføring av treninger
- Ungdomstrenerne skal som hovedregel være fylt 12 år. Det bør være 3 års aldersforskjell til spillerne de skal være tilknyttet
- Ungdomstrenerne er som utgangspunkt basert på dugnad og egen motivasjon. I visse tilfeller kan det være lønnet arbeid, som hovedregel ifm trening av eldre lag. Dette baseres alltid på konkret individuell vurdering som **må godkjennes av Håndballutvalget før oppstart**

## 5. Retningslinjer for lagene i FGI Håndball

### 5.1. Generelle retningslinjer

FGI Håndball skal legge til rette for at håndballen skal være sosialt og trygt der alle skal være inkludert. Lagledelsen for det enkelte lag er ansvarlig for å skape et miljø der alle trives, og som underbygger klubbens verdier. Spillerne skal oppleve å bli sett og hørt, og møtt på sitt ambisjons- og ferdighetsnivå. Klubben anbefaler alle trenere å ta Trener 1 kurs for å best mulig kunne følge opp og utvikle egen spillergruppe. I ungdomshåndballen (13 år +) skal minimum 1 trener per lag ha gjennomført Trener 1 kurs.

#### 5.1.1. **Trening og øvelser for aldersgruppene**

Anbefalinger for trening og øvelser for de respektive aldersgruppene er tilgjengelig i egne dokument. Disse utarbeides og gjøres tilgjengelig av sportslig utvalg. I tillegg vil trenerforum ha fokus på enkeltområder på temasamlinger.

Halltid er balltid. Det anbefales at man legger til rette for styrke- og kondisjonstrening utenfor så langt det er mulig.

#### 5.1.2. **Sjekkliste for treningsøkt:**

- Fikk vi gjort det vi hadde planlagt å gjøre på økten?
- Unngikk vi køer og flaskehals?
- Fikk alle spillerne brukt mye tid med ball?
- Opplevde spillerne mestring på økten?
- Hadde vi øvelser av ulik vanskelighetsgrad?
- Var det godt humør og god stemning på økten?
- Var det nok innslag av kast og mottak?

#### 5.1.3. **Støtteverktøy for trening, kamp og sportslig utvikling**

- Sportslig utvalg
- Learn Handball. Tilganger gis av daglig leder i FGI
- [Håndballforbundet](#)
- [Skadefri.no](#) (også egen app)
- MinHåndball (app som viser kampinformasjon)
- [Turneringsadmin](#) (administrasjon av kamp, turnering og dommere)

### 5.2. Organisering

FGI Håndball anbefaler at lagene organiseres med rollene under. Rollene kan kombineres av enkeltpersoner

- Lagleder (administrativ rolle)
- Hovedtrener
- Hjelpetrener
- Dugnadsansvarlig

- Sosialt ansvarlig
- Økonomiansvarlig
- Foreldrekontakt

## 6. Utvikling i aldersgruppene

FGI Håndball tar utgangspunkt i [Utviklingstrappa](#) for alderstrinnene, og ellers basert på punktene under.

### 6.1. Aldersgruppen 5-8 år

#### 6.1.1. Trening

Treningen i minihåndballen 5-8 år skal være allsidig, lek- og lystbetont. Treningen skal gi barna grunnleggende ferdigheter i ballbehandling. Dette betyr at de skal bli trygge med ballen gjennom lek og varierte aktiviteter. Det anbefales å organisere treningene med stasjoner og/eller leker der ball er inkludert så mye som mulig. Stafetter og konkurranser er gode verktøy. Øvelsene skal ha variert vanskelighetsgrad og tilpasses barnas ferdighetsnivå.

På disse alderstrinnene skal treningene og kampene organiseres slik at barna får spille sammen med medspillere av varierte ferdigheter.

- Kast og mottak bør være en del av alle treninger, helst med mange repetisjoner
- Det oppfordres til å eksponere flest mulig for å være målvakt i tidlig alder
- Ved spiltrening anbefales det at ballen skal innom alle spillerne før noen kan avslutte

### 6.2. Aldersgruppen 9-10 år

#### 6.2.1. Trening

Treningen i denne aldersgruppen skal være allsidig og lekbetont med fokus på videreutvikling av ferdigheter i ballbehandling. Øvelsene skal ha variert vanskelighetsgrad og tilpasses barnas ferdighetsnivå. På disse alderstrinnene skal treningene og kampene organiseres med breddefokus der barna får spille sammen med medspillere av varierte ferdigheter.

En generell inndeling av økten er:

- 1) Lekbasert oppvarming
  - 2) Teknikk basert på pasninger og/eller dabling av ballen
  - 3) Øvelser/stasjoner
  - 4) Avslutning med stafett, lek eller kamp
- Pasning og mottak bør være en del av alle treninger, helst med mange repetisjoner
  - Pasninger i bevegelse skal ha et stort fokus i denne aldersgruppen. Det anbefales å legge til rette for øvelser som varierer stort i tempo og krav til innsats.

- Småspill i overtall utgjør en stor del av total treningsmengde. Det vil være fornuftig å ha småspill på sidene for å inkludere kant, sideback og midtback posisjoner
- Dabbing av ballen i spillsammenheng skal reduseres (men bør inkluderes i treninger for å tilrettelegge for kroppskoordinasjon). Ballen skal i all hovedsak kastes når den går fremover i spillsammenheng
- Det oppfordres til å eksponere spillerne for alle posisjoner på banen, inkludert målvakt
- Det anbefales å stimulere til offensivt forsvar der spillerne jakter ball, og er ballbaneorientert
- Tren styrke med egen kroppsvekt. Inkluderes i begrenset andel av total trening

### **6.2.2. Kamp**

Lag skal settes opp så jevnt som mulig. Det skal ikke være faste lag, og det skal rulleres innenfor samme spillergruppe. Tilstreb lik spilletid med rulling på alle spilleplasser, også keeper.

Fokus skal være på spillerutvikling i kampsituasjoner, samspill, innsats samt individuelle og kollektive prestasjoner. Resultat og mål skal ha mindre fokus. Kamper er også en arena for trening. Gi gjerne spesifikke meldinger på kamp ut fra hva som er gjennomgått på trening.

Det anbefales å legge til rette for en lagmentalitet der innsupne mål er en sjanse for kontring. Dette må balanseres mot prinsipp om å inkludere alle spillere i kampen.

## **6.3. Øvet og bredde**

I aldersgruppen 11 år og oppover introduseres begrepene «øvet» og «bredde». Øvet og bredde vil ikke si topping, men det vil si at man tilpasser spill- og treningsøvelser etter gruppe- og individuelt mestringsnivå. Påmelding i seriespill er etter mest mulig jevnt og utviklende motstandernivå.

Gruppeinndeling på trening etter øvet/bredde kan være fornuftig ved øvelser som krever samhandling mellom to eller flere spillere. Eksempelvis vil øvet-gruppen få utbytte av at spillet «flyter» bedre i øvelsen, mens bredde-gruppen vil kunne få bedre utbytte ved at tempoet tilrettelegges. Sammensetningen av spillere i gruppene vil kunne variere basert på type øvelser

Det anbefales å hele tiden vurdere det totale bildet i gruppen for å sikre at alle får best mulig sportslig og sosial utvikling. Ved gruppeinndeling etter øvet/bredde bør en enkelttrening på generell basis startes, avsluttes og i størst grad gjennomføres i fellesskap. Spillerne skal ikke «settes i bås» for øvet/bredde-gruppering, men skal få eksponering til varierende nivå. Det anbefales at trener-teamet setter seg godt inn i forbundets retningslinjer i forkant av sesongen.

## **6.4. Aldersgruppen 11-12 år**

### **6.4.1. Trening**

Treningen i denne aldersgruppen kan legges opp etter øvet/bredde-prinsipp, men mesteparten av en treningsuke blir gjort felles.

Forskjeller på fysisk og psykisk utvikling, herunder koordinasjon i vekstfasen, må tas hensyn til i denne aldersgruppen – spesielt for jenter som i gjennomsnitt er 2 år tidligere enn gutter.

- Kast og mottak bør være en del av alle treninger, helst med mange repetisjoner.
  - Pasninger skal i stor grad være i bevegelse, med ansikt mot medspiller og/eller med ansikt i samme retning som medspiller for sidelengs pasninger
  - Pasning og mottak med tempo skal ha et stort fokus i denne aldersgruppen. Det anbefales å legge til rette for øvelser som varierer stort i tempo og krav til innsats
- Småspill og øvelser som stimulerer til parallelle bevegelser, og å angripe ballen i fart før finte/skudd skal inkluderes. Pådrag og viderespill er essensielt
- Det oppfordres til å eksponere spillerne for alle posisjoner på banen, men det vil være fornuftig å gi spesielt fokus til de som ønsker i være målvakter
- Forsvarsteknikker med fotarbeid, skråstilling og taklingsteknikker må få eget fokus. Det anbefales å stimulere til bevegelig forsvar som arbeider som en enhet. Frem til telling er innlært bør kantspiller følges ved innløp bak forsvar
- Det bør benyttes utgruppert forsvar for å jage ball, men også for å stimulere til bevegelse med og uten ball i angrepsspillet
- Innløp fra kant og innspill bør introduseres med bevisstgjøring på bruk av linjespiller
- Målvakt skal trenes i grunnstilling, fraskyv, fotarbeid og posisjonering. Introduseres til utfallsbevegelse
- Det anbefales å kun gi innføring i vekslinger, trekk og overganger dersom gruppen som helhet er kommet langt i utviklingen.
- Styrke trenes i større grad enn tidligere år. Skadeforebyggende trening med innslag av vekter/motstand der spillerne skal mestre grunnleggende løfteteknikk prioriteres. Kroppsvekt skal fortsatt være hovedregel. Stimuler til egentrening utenom håndballen

#### **6.4.2. Kamp**

Lag kan settes opp med øvet/bredde prinsippet. Det skal ikke være faste lag, og det skal rulleres innenfor samme spillergruppe basert på individuelt og gruppenivå. Spillerne skal få prøve seg på flere nivå og posisjoner, men fokuset skal være på opplevd mestringsfølelse. Det skal tilstrebes lik spilletid i denne aldersgruppen.

Fokus skal være på utvikling i kampsituasjoner, samspill, innsats samt individuelle og kollektive prestasjoner. Resultat og mål skal ha mindre fokus. Kamper er også en arena for trening. Gi gjerne spesifikke meldinger på kamp ut fra hva som er gjennomgått på trening.

Det anbefales å legge til rette for en lagmentalitet der innslupne mål (og gjenvunnet ball i forsvar) er en sjanse for kontring. Det anbefales å ha lang spilletid før bytter for å få kontinuitet i spillet, og heller bytte flere spillere hver gang så langt det er mulig i lag- og kampbilde.

### **6.5. Aldersgruppen 13-14 år**

#### **6.5.1. Trening**

Treningen i denne aldersgruppen skal gi allsidig teknikk og bevegelighet. Sportslig innhold bygger videre på grunnelementer fra tidligere år, men setter større krav til spillforståelse og samhandling. Utvikling av individuell teknikk og artistiske ferdigheter skal fortsatt være hovedfokuset. Det anbefales at man i større grad deler sesongen inn i perioder med grunntrening, spesifikk trening og kamptrening.

Det stilles økende krav til treningsmengde og innhold, og det anbefales at spillerne gjennomfører styrke- og kondisjonstrening i tillegg til håndballtreningene. Forskjeller på fysisk og psykisk utvikling, herunder koordinasjon i vekstfasen, må tas hensyn til.

Flest mulig burde prøve seg som linjespiller. Utover det anbefales det å spesialisere posisjonstrening der alle spillere bør mestre minst to posisjoner. Det bør vurderes å innføre individuelle spillersamtaler i løpet av perioden som fokuserer på utvikling, motivasjon, individuelle og felles mål som resulterer i en plan for veien videre.

- Stort fokus i denne aldersgruppen på ankomstfase med riktig start, målvaktspasninger, posisjonering og parallelle bevegelser
- Det anbefales å benytte småspill og øvelser som gir spillerne valgmuligheter og/eller stimulerer til gjennombrudd fra dybde og breddeposisjoner
- Skudd utvikles, og spisses i økende grad mot posisjoner. Dobbelfrosk, underarm, skudd fra bakke og luft etter 1-2 steg vil i økende grad kunne benyttes
- Spillerne skal gis innføring i kryss og overganger. Gradvis utvikling mot mer kompliserte trekk.
- Bevisstgjøre bruken av linjespiller, sperrer og oppspill til kant
- Veksling mellom flatt og utgruppert forsvar samt telling, tetthet og forflytning. Prating i forsvar skal bli en naturlig del av spillet
- Fallteknikk introduseres og utvikles. Spesielt fra kant og linje
- Målvakt videreutvikler reaksjon, utfall, bevegelighet og lese skudd. Korte og lange pasninger for igangsetting. Mobilitet, tøyning og kjernestyrke er stor del av treningen på og utenfor banen.
- Styrke er i økende grad en del av treningen, og vekttrening bør introduseres der det er fornuftig. Fokus på å videreutvikle teknikk. Merk at det er store individuelle forskjeller mtp teknikk og ferdigheter før vekttrening innføres. Bruk sommerperioden aktivt til utvikling av styrke og kondisjon.
- Introduser trening med klister i slutten av perioden

### 6.5.2. Kamp

Lag kan settes opp med øvet/bredde prinsipp. For å ha et breddetilbud bør det være et 2. evt. 3. lag som spiller i den serien som gir de enkelte spillere det beste tilbudet etter spillernes sportslige nivå og ønsker.

Fokus skal være på utvikling i kampsituasjoner, samspill, innsats samt individuelle og kollektive prestasjoner. Kamper er også en arena for trening. Gi gjerne spesifikke meldinger på kamp ut fra hva som er gjennomgått på trening.

Det anbefales å ha lang spilletid før bytter for å få kontinuitet i spillet, og heller bytte flere spillere hver gang så langt det er mulig i lag- og kampbilde.

## **6.6. Aldersgruppen 15-16 år**

### **6.6.1. Trening**

Treningen i denne aldersgruppen stiller større krav til kompetanse og motivasjon hos trenergruppen. Det anbefales at man har helårstrening der man deler inn i perioder med grunntrening, spesifikk trening og kamptrening.

Ønskelig at spillere har et bredt ferdighetsregister. Spillsystemer og faseinndeling skal introduseres, individuelle ferdigheter skal fortsatt utvikles.

Styrke- og kondisjonstrening skal være sentrale elementer i treningen. Posisjonsspesifikk styrketrening kan introduseres. I tillegg kan man i økende grad vektlegge kosthold, søvn og mental trening. Forskjeller på fysisk og psykisk utvikling, herunder koordinasjon i vekstfasen, må tas hensyn til.

Det anbefales å gjennomføre individuelle spillersamtaler to ganger i løpet av sesongen som inneholder utvikling, motivasjon, individuelle og felles mål som resulterer i en plan for veien videre. I denne aldersgruppen vil frafallsutfordringer og sosiale behov ofte være en faktor.

- Stort fokus i denne aldersgruppen på valg og vurderinger i de forskjellige fasene av spillet. Utnyttning av uorganisert forsvar, løpsteknikk og løpebaner med/uten ball, lese rom og parallelle bevegelser
- Spillerne skal videreutvikles mot kryss, overganger og trekk. Det anbefales at dette tas inn mot valg og vurderinger i fasespillet
- Pådrag og viderespill er sentralt. Finteregister skal videreutvikles. Avløp og løsriving
- Det anbefales å bruke mye tid på pasning og mottaksteknikk som endres noe ved bruk av klister, inkludert bruk av håndledd og pasninger under press
- Skuddteknikk videreutvikles, og anvendes i forskjellige posisjoner, forskjellige teknikker med og uten press
- Videreutvikle bruken av linjespiller, bevisst bruk av sperrer og oppspill til kant
- Veksling mellom 6-0 og 5-1 forsvar samt telling, tetthet og forflytning. Prating i forsvar er en naturlig del av spillet. Introdusere 3-2-1 forsvar
- Fallteknikk videreutvikles. Spesielt fra kantskudd og linje
- Styrke er en stor del av treningen der det anbefales tung styrketrening med fokus på teknikk. Merk at det er store individuelle forskjeller. Benytt ressurspersoner som kan faget. Fokus på å videreutvikle teknikk

### **6.6.2. Kamp**

Lag kan settes opp med øvet/bredde prinsippet. For å tilby bredde bør det være et 2. evt. 3. lag som spiller i den serien som gir de enkelte spillere det beste tilbudet etter spillernes sportslige nivå og ønsker. Ambisjoner mot regionale nivå burde avklares tidlig.

Spillerne får i økte grad spesialisering mot posisjoner, og spilletid i kamp kan i økende grad differensieres. Innhold i treninger burde knyttes mot kampbilde. Dette gjelder både for lag og for enkeltspillere.

## 7. Hospitering

Hospitering benyttes som et virkemiddel for å utvikle spillere til et høyere nivå, ved at spillere som har ferdigheter, holdninger og interesse gis mulighet til å trene og spille kamper på et høyere alderstrinn og på et høyere ferdighetsnivå enn det de får gjennom sitt ordinære lagmiljø. Tilbudet gjelder i utgangspunkt for spillere fra og med 11 år, og gjøres som utgangspunkt 1 årsklasse opp.

### 7.1. Gjennomføring

Hospitering kan gjennomføres på flere måter, men bør alltid inneholde et treningstilbud på høyere nivå minimum en dag i uken. Etter hospitering på treninger gjøres en vurdering om tilbudet også skal omfatte et kamptilbud hos det laget det hospiteres til. Ved kamptilbud skal hospitanten sikres nødvendig spilletid for å få nok utbytte av ordningen.

Hospitering skal være ment som en positiv opplevelse for alle involverte. Hovedtrener for hospitanten er ansvarlig for å kontakte laget i årsklassen over for å etablere en hospiteringsordning. Dette skal være forankret med foreldre for hospitanten, og sportslig leder skal informeres før oppstart. Totalbelastning for spilleren må alltid vurderes.

Spillere skal i utgangspunktet spille fast for lag i egen årsklasse. Unntaksvis hvis det foreligger særlige sportslige eller sosiale grunner kan sportslig leder, i samråd med trenere for de involverte lagene, godkjenne permanent overgang til andre årskull.

### 7.2. Krav til spiller

For å komme inn under hospiteringsordning kreves det at

- spilleren og dens foresatte selv ønsker hospitering
- er på et ferdighetsnivå som tilsvarer nivået på den gruppen vedkommende hospiterer til
- viser gode holdninger i eget lag, både på og utenfor banen
- har tilnærmet 100 % treningsoppmøte på eget lag.
- forplikter seg til å stille opp på treninger og kamper i henhold til hospiteringsavtalen