

# **IL VALDER – HÅNDBALLGRUPPA**



## **SPORTSPLAN SPORTSLIG UTVALG OG STYRET**

**VERSJON 1.1: SEPTEMBER 2022**

## STYRET, SPORTSLIG UTVALG OG ANDRE VERV

HÅNDBALLSTYRET	NAVN	KONTAKTNFORMASJON
Styreleder	Anna Lena Gjørund	handball@ilvalder.no
Nestleder	Solveig Drøpping Sæther	solveig.dropping@gmail.com
Sportslig leder	Sylvia Turbekkmo	handball@ilvalder.no
Arrangement ansvarlig	Anne Lise Valderhaug	annelise_1986@hotmail.com
Referent/medlemsansvarlig	Silje Haus Rendal	siljehre@online.no
Kasserer	Tommy Nordhus	Tommy.nordhus@gmail.com
ANDRE VERV	NAVN	KONTAKTNFORMASJON
Sportslig utvalg: Hallansvarlig	Jonas Ulvatne	jonasulvatne@gmail.com
Sportslig utvalg	Christina Hessen	christina.hessen@gmail.com
Sportslig utvalg		
Arrangementskomite (innkjøp)	Sissel Kolås Halsebakk	sisselkolaas@gmail.com
Medlem arrangementskomite	Kristina Ytterland	Kristinayvonne@hotmail.com
Medlem arrangementskomite		
Draktansvarlig	Steinar Folde	sfolde@hotmail.com

STYRE OG STYRELEDERS ROLLE	SU OG SPORTSLIG LEDERS ROLLE
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Økonomiske forespørsler</li> <li>- Spons</li> <li>- Politiattest (daglig leder)</li> <li>- Påmelding til serie og Fellescup</li> <li>- Representant for håndballgruppa i Hovedstyret (saker meldes inn til styreleder som tar det videre)</li> <li>- Innkalling til styremøter i håndballgruppa</li> <li>- Konflikter innad i håndballgruppa</li> <li>- Fellesdugnad (Fiskesalg) i samarbeid med daglig leder</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sonemøter med regionen</li> <li>- Påmelding til serie og Fellescup</li> <li>- Samarbeid internt og eksternt</li> <li>- Samarbeidsmøte (ved behov)</li> <li>- Foreldre- og spillermøte (ved behov)</li> <li>- Treningstider</li> <li>- Skaffe trenere</li> <li>- Trenerforum</li> <li>- Temasamlinger</li> <li>- Trenerkontrakter</li> <li>- Konflikter innad i håndballgruppa</li> <li>- Innkalling til møter for sportslig utvalg</li> <li>- Fellescup i samarbeid med styreleder og arrangementsansvarlig</li> </ul>

# **INNHOLDSFORTEGNELSE**

## **DEL 1**

<b>1.0 Hensikt med sportsplan</b>	<b>Side 5</b>
<b>1.1 Utarbeiding av sportsplan</b>	<b>Side 5</b>
<b>1.2 Evaluering og revidering av sportsplan</b>	<b>Side 5</b>
<b>2.0 Overordnede mål og delmål</b>	<b>Side 6-7</b>
<b>2.1 Holdninger, kultur og miljø i IL Valder</b>	<b>Side 8-9</b>
<b>2.2 Fair Play</b>	<b>Side 10</b>
<b>2.3 Politiattestordninger</b>	<b>Side 11</b>
<b>2.4 #STOPP</b>	<b>Side 12</b>
<b>2.5 Anti-Doping Norge – Rent IL</b>	<b>Side 13</b>
<b>2.6 Plattformer</b>	<b>Side 14-15</b>
<b>2.7 Godtgjørelse for ulike verv</b>	<b>Side 16</b>
<b>3.0 Kompetanseheving</b>	<b>Side 17</b>
<b>3.1 Trenerkurs</b>	<b>Side 17</b>
<b>3.2 Dommerkurs</b>	<b>Side 18</b>
<b>3.3 E-læringskurs</b>	<b>Side 19</b>
<b>3.4 Tema-samlinger</b>	<b>Side 20</b>
<b>3.5 Trenerforum</b>	<b>Side 20</b>
<b>3.6 Learn Handball</b>	<b>Side 21</b>
<b>4.0 Arrangementskomite</b>	<b>Side 22</b>
<b>4.1 Arrangement – Håndballskole</b>	<b>Side 22</b>
<b>4.2 Arrangement – Miniturnering</b>	<b>Side 22</b>
<b>4.3 Arrangement – Serieskamper og kortbanearrangement</b>	<b>Side 22</b>
<b>4.4 Arrangement – Andre arrangement</b>	<b>Side 23</b>

<b>5.0 Fra barneidrett til håndball</b>	<b>Side 24</b>
<b>6.0 Sportslige retningslinjer og sanksjoner ved brudd</b>	<b>Side 25</b>
<b>6.1 Sportslige retningslinjer for trenere</b>	<b>Side 25-26</b>
<b>6.2 Sportslige retningslinjer for lagleder og foreldrekontakt</b>	<b>Side 27</b>
<b>6.3 Sportslige retningslinjer for dommere</b>	<b>Side 28</b>
<b>6.4 Sportslige retningslinjer for hospitering</b>	<b>Side 28-29</b>
<b>6.5 Sportslige retningslinjer for samarbeid internt og eksternt</b>	<b>Side 30-31</b>
<b>6.6 Sportslige retningslinjer for utlån og overganger</b>	<b>Side 32</b>
<b>6.7 Sportslige retningslinjer for oppstart av nye lag</b>	<b>Side 33</b>
<b>6.8 Sportslige retningslinjer for oppløsning av lag</b>	<b>Side 34</b>
<b>6.9 Sportslige retningslinjer for Regionserie</b>	<b>Side 35</b>
<b>6.10 Sportslige retningslinjer for Bring-lag</b>	<b>Side 36</b>
<b>DEL 2</b>	
<b>7.0 Treningsmengde</b>	<b>Side 38</b>
<b>7.1 Treningstider</b>	<b>Side 39</b>
<b>8.0 Sportslige retningslinjer for barnehåndballen</b>	<b>Side 40-41</b>
<b>8.1 Rammeplan – 9 år</b>	<b>Side 42</b>
<b>8.2 Rammeplan – 10 år</b>	<b>Side 43</b>
<b>8.3 Rammeplan – 11 år</b>	<b>Side 44</b>
<b>8.4 Rammeplan – 12 år</b>	<b>Side 45</b>
<b>9.0 Sportslige retningslinjer for ungdomshåndballen</b>	<b>Side 46</b>
<b>9.1 Rammeplan – 13 år</b>	<b>Side 47</b>
<b>9.2 Rammeplan – 14 år</b>	<b>Side 48</b>
<b>9.3 Rammeplan – 15 år</b>	<b>Side 49</b>
<b>9.3 Rammeplan – 16 år</b>	<b>Side 50</b>
<b>10.0 Sportslige retningslinjer senior</b>	<b>Side 51</b>
<b>10.1 Treningsrammer – Senior</b>	<b>Side 52</b>

## ***1.0 Hensikt med sportsplanen***

Håndballgruppa har utarbeidet en Sportsplan hvor formålet er å skape et styringsverktøy og hjelpemiddel for klubbens trenere, spillere og andre aktører i håndballgruppa som lagledere, foreldrekontakter, foresatte, publikum, dommere, sportslig utvalg og styret. Den skal inneholde klare retningslinjer for planlegging, gjennomføring, organisering, oppfølging og evaluering, som igjen skal gi grunnlag for kontinuerlig læring, utvikling og forbedring.

## ***1.1 Utarbeiding av sportsplan***

Sportsplanen er inspirert av ulike klubber og deres sportsplaner, samt Norges Håndballforbund som har mye god informasjon, råd og veiledning. Det har vært viktig å skape vår unike sportsplan som skal fungere for Valder.

Første del handler om mål og delmål for IL Valder som er basert på klubbens visjon og verdier. Videre skrives det om holdninger og Fair Play. Politiattestordninger, «STOPP og Rent IL er forebyggende tiltak som er viktig i arbeid med barn og ungdom. Det står så beskrevet de ulike plattformer som benyttes i klubben, samt godtgjørelser for ulike verv.

Satsningsområdet vårt sesongen 2022/2023 vil være kompetanseheving. Dette vil gjøres gjennom bruk av eksterne ressurser til temasamlinger, tilby kurs/e-læringskurs, bruke det digitale læringsverktøyet Learn Handball, samt avholde trenerforum.

De sportslige retningslinjene er utarbeidet og tilpasset Valder, og skal være et hjelpemiddel som trenere, spillere, lagledere og andre kan benytte gjennom sesongen. Det er viktig at man setter seg inn i de aktuelle retningslinjer for vervet man har. Rammeplanene for de ulike alderstrinnene er utarbeidet sammen med trenergruppa for å få et opplegg som kan benyttes på best mulig måte i trening, kamp og sosialt.

## ***1.2 Evaluering og revidering av sportsplan***

Planen skal evalueres ved slutten av hver sesong, og revideres om nødvendig i forkant av ny sesong. Det er sportslig utvalg og styret som vil være ansvarlig for dette. Det er viktig med tilbakemeldinger fra alle verv, og man vil få invitasjon til et Google docs dokument. Her kan man skrive inn kommentarer og forslag til endringer. Etter endt sesong (april/mai), får dere en siste påminnelse om å evaluere sportsplanen, samtidig som det blir utsendt et spørreskjema som dere fyller ut og sender i retur.

## 2.0 Overordnede mål og delmål

**Visjon:** «IL Valder skal gjøre Valderøya til en bedre plass å bo»

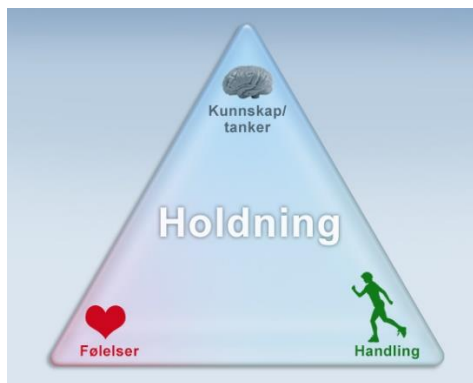
**Verdier:** Samhold og glede

Gjennom organisert idrett kan vi utvikle et mangfold av unge og gamle som sammen heier på hverandre og Valder. Alle er like viktige, uavhengig om man er spiller, dommer, trener, styremedlem eller supporter. **Vi har alle et ansvar for å skape et inkluderende miljø, uten noen former for mobbing eller rasisme.** Vi skal skape økt selvfølelse og selvtillit hos barn, ungdom og voksne gjennom utvikling, mestring, toleranse og respekt. Vi skal vektlegge det sosiale miljøet like mye som vi vektlegger ferdigheter, prestasjoner og resultater.

Overordnede mål	Strategi
<i>Skape best mulige vilkår for utvikling av våre trenere og spillere</i>	Heve kompetanse av trenere gjennom kursing, veiledning og bruk av eksterne ressurser, slik at de videre kan utvikle spillere
<i>Holde på spillerne i Valder lengst mulig, og ha lag i alle alderstrinn fra barnehåndball til senior, både på gutte- og jentesiden</i>	Tilby et helhetlig sportslig tilbud gjennom godt planlagte periodeplaner og øktplaner, samt en gjennomført veiledende sportsplan  <i>Motivering:</i> Turneringer, cuper og fadderordning  <i>Rekruttering:</i> Informasjon, Kast ballen, Kickoff, aktivitetssamlinger, Ta-med-en-venn treninger
<i>Opprettholde vår posisjon innen breddesatsingen i IL Valder</i>	Tett samarbeid og dialog på tvers av idrettene i klubben, slik at vi hjelper hverandre til å legge til rette for at barna kan drive med mer flere idretter lengst mulig
<i>Fokus på langsiktig utvikling</i>	Gode sesong- og øktplaner, samt grundig evaluering for å kunne forbedre områder som trenger det
<i>Skape best mulig samhold innad i klubben, på tvers av de ulike vervene</i>	Sikre god kommunikasjon gjennom fysiske møter og sosiale aktiviteter på tvers av verv i klubben

Delmål	Strategi
<i>Gi alle lag et tilpasset og koordinert treningsopplegg med egne mål og planer for sesonger i tråd med den sportslige planen</i>	<p>Følge retningslinjene for det aktuelle årstrinnet, og utvikle gode planer. Bruke Learn Handball.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Periode/sesongplan</li> <li>- Øktplan</li> </ul>
<i>Tilstrebe minst mulig skade på spillere</i>	<p>Allsidig trening gjennom variert motorisk aktivitet skaper en basis som bidrar til å hindre skader</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Appen Skadefri</li> <li>- E-læringskurs Idrett uten skader</li> <li>- Temasamling: Skadeforebyggende trening</li> <li>- Handball.no har mye god info</li> </ul>
<i>Rekruttere og utvikle kvalifiserte trenere</i>	<p><i>Kurs</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Barnehåndballtrener kurs (Gratis)</li> <li>- Trener 1-kurs (for ungdomstrenere)</li> <li>- Trener 2-kurs (for 16-senior trenere)</li> </ul> <p><i>Rekruttering:</i> Foreldremøte med siste kull i barneidretten, for å få med foreldre inn i håndballen.</p>
<i>Rekruttere og utvikle dommere til klubben</i>	<p><i>Kurs</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Barnekamplederkurs (14 år)</li> <li>- Dommer 1-kurs/Dommer 2-kurs</li> </ul> <p><i>Rekruttering:</i> God oppfølging allerede fra spillerne blir med på Barnehåndballtrener kurs, og videre oppfølging på andre kurs.</p>
<i>Legge til rette for optimal og effektiv organisering rundt det sportslige i klubben</i>	<p>Åpen og god kommunikasjon på tvers av verv og deltakere i klubben, samt på tvers av idrettene.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Møter for styret/Sportslig utvalg</li> <li>- Spillermøter/foreldremøter</li> <li>- Trenerforum</li> <li>- Møte: Lagleder/foreldrekontakter</li> <li>- Sosiale aktiviteter</li> </ul> <p>Tydlig informasjon om hvem som er ansvarlig for de ulike områdene, og ha oppdatert kontaktinformasjon lett tilgjengelig</p>
<i>Ha en engasjert og deltakende foreldregruppe</i>	<p>Inkludere og være åpen mot foreldregruppa.</p> <p>Rekruttere foreldre som trenere, lagledere, foreldrekontakter o.l.</p> <p>Tydeliggjøre Foreldrevettregler!</p>

## 2.1 Holdninger, kultur og miljø



Det er ikke godt nok å ha gode planer, om spillere, trenere og lederes holdninger ikke samsvarer med klubbens verdier og mål. Det er derfor viktig å si noe om dette, for å ha tydelige retningslinjer om hvordan vi ønsker det skal være i klubben vår. Miljø, trygghet og sosial tilhørighet er avgjørende for at mennesker skal

kunne utvikle seg og trives. Derfor er sosial samhandling en avgjørende faktor for at lag og individ skal kunne utvikle seg. Dette bør skje både på og utenfor håndballbanen.

**Holdninger overfor medspillere:** Fokus på ros og oppmuntring, unngå kjeft og negative bemerkninger. Konstruktiv kritikk kan man lære av, men tenk over hvordan man ordlegger seg. Vi må ha toleranse for at alle gjør feil, og det er i trening og kamp vi lærer best! Ved uønsket oppførsel kan lagets støtteapparat kontakt sportslig leder for videre grep.

**Holdninger overfor motspillere:** Vis god sportsånd, vis respekt og ha Fair Play i bakhodet.

**Holdninger overfor trener/lagleder/foreldrekontakter:** Lytt til det som blir sagt. Man kan gjerne være uenige, men det er viktig å kommunisere på en god måte. Ikke snakk bak ryggen ved uenigheter, men ta det opp med den det gjelder. Vi er en klubb, og må jobbe sammen for å nå felles mål og ha det best mulig på trening/kamp. Gi beskjed ved forfall til trening/kamp. Dette er foreldrene sitt ansvar på de yngre lagene.

**Holdninger overfor dommer/regelverk:** Godta dommerens avgjørelser, og unngå negative reaksjoner. Se på det som læring! Dette gjelder trenere, støtteapparat, spillere og publikum,

**Holdninger overfor klubben:** Vær stolt av klubben din, og tilstreb klubbfølelse og samhold. Si JA når klubben ber deg om en tjeneste. Tenk over at det er mange som jobber for at man skal ha det gøy med håndball!



### **Trenerens holdninger:**

- Husk at du er et forbilde for dine spillere
- Lytt til spillerne når de prøver å si deg noe
- Vær gjerne uenig, men vurder tidspunkt for å ta det opp
- Vær samarbeidsvillig overfor hjelpetrenerne/lagledere/foreldrekontakter
- Ikke snakk bak ryggen ved uenighet, ta det med den det gjelder
- Gi beskjed ved forfall til trening og kamp
- Ikke forskjellsbehandle spillere
- Aksepter at spillere er forskjellig i både oppførsel og sportslige ferdigheter
- Skap en sosial tilhørighet – gi den enkelte spilleren følelsen av å bli akseptert
- Vær lojal mot klubben

### **Foreldres holdninger (Foreldrevettregler!):**

IL Valder skal være et åpent og inkluderende miljø, hvor alle som ønsker skal føle seg velkommen til å bidra og/eller delta i klubbens aktiviteter. En viktig faktor for god trivsel og trygghet er engasjerte foreldre.



- Møt opp på trening og kamp – barna ønsker det
- Gi oppmuntring til alle spillerne under kamp
- Gi oppmuntring i både medgang og motgang – ikke gi kritikk!
- Hjelp barnet til å tåle både seier og tap
- Støtt dommeren – ikke kritiser dommeravgjørelser
- Respekter lagleders bruk av spillere
- Vis respekt for arbeidet klubben gjør – tilby din hjelp
- Husk at det er barnet ditt som spiller håndball – ikke du
- Husk at barna tar etter de voksne sin oppførsel – vær et godt forbilde!

## 2.2 Fair Play

**Fair Play vert:** På alle hjemmekamper skal lag som er ansvarlig for arrangementet stille med en Fair Play vert. Verten skal være synlig med FP-vest, og har ellers ansvar for:

- Ta imot dommeren og tilby kaffe eller lignende for å skape en god atmosfære
- Ta imot motstanderlaget, vise de garderobene og være tilgjengelig for spørsmål -  
Dele ut foreldrevett-kort ved behov under kamper og arrangement

**Den obligatoriske Fair Play-hilsenen:** Å håndhvilse er god skikk og et klassisk uttrykk for gjensidig respekt. I alle kamper skal det gjennomføres FairPlay-hilsenen. Denne organiseres og settes i gang av dommere, hvor hvert lag stiller seg opp i to rekker. Hilser før kamp, og takker for kampen etter ferdigspilt kamp.

**Respekt for dommeren:** Dommeren er medlem av håndballfamilien, på lik linje med spillere, trenere og ledere. Derfor er det viktig at vi tar vare på dommeren og respekterer jobben de gjør. Å vise respekt betyr ikke nødvendigvis at man er enig i alle avgjørelser, men det betyr at man godtar avgjørelsene, og har som utgangspunkt at vedkommende gjør sitt beste for begge lag og det beste ut ifra sin posisjon.

Vi trenger flinke dommere, og gjennom å vise respekt og raushet, kan det bidra til at de ønsker å fortsette å dømme kamper, samtidig som rekruttering av nye dommere kan bli enklere.

### **Fair Play reiseregler for sjåfører i IL Valder**

- Hold fartsgrensa
- Ikke ta med flere passasjerer enn du har lov til
- Sørg for å ha forsvarlige dekk på bilen
- Alle i bilen skal bruke bilbelte
- Møt opp i god tid. Hastverk er lastverk!
- Gi beskjed om eventuelle forsinkelser til lagleder
- Alle sjåfører må være fylt 20 år

## 2.3 Politiattestordningen

Idretten skal være et trygt sted for alle. Fra tid til annen kan det skje at noen ikke opplever idretten som trygg, men blir utsatt for uønskede tilnærminger, trakassering og overgrep. Norges Idrettsforbund jobber kontinuerlig for å begrense og forhindre at dette skjer, og IL Valder ønsker å være en del av dette arbeidet. Derfor skal alle (fra året man fyller 15 år) som har tett samhandling med barn og ungdom i klubben levere politiattest i forkant av oppstart av verv. Dette for å tidlig sette krav og orientere om hvilke forventninger klubben har, samtidig som 15 år er den straffbare lavalderen i Norge. Det er ikke alltid snakk om alvorlige hendelser, men det er viktig at vi gjør det vi kan for å forhindre både store og små overtramp.

*«Enten har det skjedd, eller skjer det nå, eller så vil det skje – i alle lag»*

1. Man skal levere attest fra det året man fyller 15 år. I forkant av søkeprosessen må daglig leder fylle ut et skjema med bekreftelse på hvorfor det foreligger et behov for politiattest (*dette sendes ut på mail til de aktuelle*).
2. Når dette er gjort må du selv sende søknad til politiet, og dette kan enkelt gjøres på <https://www.politiet.no/tjenester/politiattest/>
3. Er du mellom 15-18 år må det vedlegges en fullmakt fra foresatte, men også her kan det søkes elektronisk
4. Når du har mottatt politiattesten skal denne fysisk vises frem til politiattestansvarlig eller noen i styret/sportslig utvalg, slik at de får registrert navn og dato. Du skal **IKKE** gi fra deg politiattesten, denne er det kun du som skal ha.
5. Ved anmerkninger knyttet til attesten, eller man ikke fremviser attest, er det ikke anledning til å la vedkommende utføre oppgaver som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige. Det er ikke anledning å gjøre unntak for dette.

## 2.4 #STOPP

Norsk Idrett står sammen når vi sier #STOPP til rasisme, kjønnshets, homofilihets og alle andre former for diskriminering, og IL Valder stiller seg stolt bak dette. IL Valder skal være et trygt sted for barn, ungdom og voksne, og vi tar slike situasjoner på alvor.

- Opplever du diskriminering eller trakassering i idretten?
- Ønsker du hjelp til å si ifra om noe du har opplevd, sett eller hørt?
- Har du ansvar i et idrettslag og trenger hjelp til å håndtere en henvendelse?

Ta kontakt med styreleder Anna Lena Gjøsund eller sportslig leder Sylvia Turbekkmo, eller kontakt en av seniorrådgiverne i verdiarbeid i Norges Idrettsforbund: [Håvard B. Øvregård](#) eller [Cecilie Prebensen](#).

Les mer på:

<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/om-oss/stopp/>

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/stopp/>

## 2.5 Anti-Doping Norge – Rent IL

Rent IL er et forebyggende program som retter seg mot de rundt 11 500 idrettslagene i Norge. Hensikten med programmet er å få styret, trenere og ledere til å diskutere utfordringer og doping risiko i eget lag, og bli enig om en handlingsplan med konkrete tiltak. Registrering gjøres på gruppenivå, og vi i håndballgruppa vil samle styret, sportslig utvalg og trenergruppa til trenerforum, hvor vi kan gjøre dette sammen. Sertifiseringen tar ca. 2 timer og innebærer en diskusjonsdel hvor man deles i mindre grupper for å diskutere ulike temaer:

1. Idrettens egenart
2. Kunnskapsnivå
3. Holdninger
4. Andre treningsmiljøer
5. Prestasjonspress
6. Miljø utenfor idretten

Nå er ikke håndballen den idretten som er hardest rammet av doping, men dessverre så skjer det. For IL Valder er ikke dette en kjent problemstilling, men i miljøet utenfor idretten er det et problem. Det er derfor viktig å være bevisst på holdninger, og formidle disse til barn og unge fra tidlig av. Dette kan være med på å skape gode holdninger, og forebygge bruk av dop i og utenfor idretten.

*«Sammen for en ren idrett»*

## 2.6 Plattformer

**Spond:** Spond brukes av alle lag i klubben, og alle lag har individuelle grupper. Med Spond kan man enkelt organisere grupper, invitere til arrangement, dele innlegg og bilder. Her kan trenere, lagledere, foreldrekontakter og spillere dele og kommunisere. Man kan også importere medlemslister fra Excel, lage avstemninger og legge til flere administratorer m.m.

**Min Håndball:** Last ned appen MinHåndball. Her kan du følge med på eget lag, terminlister, tabell, resultater, spilte kamper og kommende kamper m.m. Trener og lagledere kan sende beskjeder til spillere i spillerstallen og andre som følger laget, men det avhenger av at spillerne har lastet ned og opprettet bruker. Man kan også «melde på spillere til kamp», og spillere kan «melde på/av» seg selv. På denne måte fylles kamprapporten ut «av seg selv, og kan skrives ut ferdig fra TurneringsAdmin eller handball.no.

**Min Idrett:** Dette er ditt personlige utgangspunkt for å bruke idrettens medlemsdatabase. Her kan du som medlem, utøver, tillitsvalgt eller administrativt ansatte få oversikt over og endre egne opplysninger m.m. Det ligger gode brukerveiledninger for Min Idrett på [itinfo.nif.no/Min\\_idrett](https://itinfo.nif.no/Min_idrett) og på YouTube kanalen *nifsupport* kan du finne videoer som viser hvordan man registrerer ny bruker, melder seg på kurs, betaler avgifter som medlemsavgift og aktivgebyr m.m.

**SportsAdmin (for daglig leder og styreleder):** Her kan man registrere kontaktinfo for klubben og funksjoner for tillitsvalgte. Det er viktig at dette oppdateres i SportsAdmin når det for eksempel skiftes leder eller medlemsansvarlig i idrettslaget. Man kan også sette opp kurs og arrangementer, samtidig som klubbene kan legge inn brutto driftskostnader for å få utbetalt momskompensasjon. Les mer her: <https://itinfo.nif.no/SportsAdmin>

**KlubbAdmin (for daglig leder og styreleder):** KlubbAdmin er idrettens løsning for registrering av elektronisk medlemsregister. Gjennom KlubbAdmin får idrettslaget mulighet til å administrere medlemmer, familierelasjoner, sende e-post/sms, kreve inn kontingent og treningsavgifter via online betaling. Tilgangen til KlubbAdmin styres av hvilke verv du har i klubben. For mer informasjon les her <https://itinfo.nif.no/KlubbAdmin>

**TurneringsAdmin (TA):** System for å administrere håndballturneringer, kampoppsett, dommeroppsett og lignende for ansatte hos NHF/regionene, klubber, lag og dommere. Omberammingsøknader, samarbeidssøknader, dispensasjons

**Lagleder:** Du vil automatisk få tilgang til å administrere laget ditt via både TA og appen MinHåndball. Les mer på: <https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/praktisk-info/brukerveiledninger/brukerveiledning-turneringsadmin/lagleder-i-ta/>

**Dommer:** Det er viktig å være aktiv i TA, for å holde kontroll over din dommerprofil og dine dommeroppdrag. Les mer på: <https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/praktisk-info/brukerveiledninger/brukerveiledning-turneringsadmin/dommer-i-ta/>

### **Klubbhuset Valdervoll**

På Valdervoll har vi et fantastisk klubbhus. Her kan man booke lokaler til møter, sosiale kvelder med håndballaget, konferanser, eller private sammenkomster. Lokalet har kapasitet til opptil 76 personer.

#### **Booking:**

<https://valdervoll.skedda.com/booking?viewtype=3>



**IL Valder sin hjemmeside:**

[ilvalder.no](http://ilvalder.no)

**Facebook:**

[IL Valder Håndball](#)

**Instagram:**

[ilvalderhandball](#)

**Facebookgruppe for trenere:**

Håndballtrenere IL Valder Håndball

**Facebook-gruppe for lagledere og foreldrekontakter:**

Lagledere og foreldrekontakter i IL Valder Håndball

**Det er en pågående sak om hvilket system vi skal gå over til, men dette er ikke avklart enda. Informasjon blir lagt ut så snart det er avklart i hovedstyre.**

## 2.7 Godtgjørelse for ulike verv

**Trenergodtgjørelse:** Trenerteamet på hvert lag får en bestemt sum som er fastsatt av hovedstyret i Håndballen. Denne summen skal deles på antall trenere på laget (bestemmes av sportslig utvalg i samarbeid med trenerne) og blir utbetalt en gang i løpet av sesongen. Dette er ikke lønn, men er godtgjørelse for arbeidet en trener gjør. Dette er penger som går direkte til treneren, og ikke til laget.

Trenere, styret og sportslig utvalg skal ha Kick-off ved oppstart av ny sesong. Her vil det være fokus på faglig samarbeid, samt noe sosialt i etterkant

**Foreldrekontakt- og lagleder:** Dette er avklart med Regionen, og det er ingen godtgjørelse for disse vervene slik som med trenerne. Likevel er det viktig å anerkjenne jobben som disse vervene innebærer, og det blir derfor arrangert Bankett i slutten av hver sesong, hvor målet er å gi lagledere og foreldrekontakter en kveld hvor de blir satt i fokus. Mer informasjon om dette kommer.

**Håndballstyret og Sportslig utvalg:** Disse vervene har ingen godtgjørelse

*I tillegg blir trenere, lagledere, foreldrekontakter, styret og sportslig utvalg sponset med treningsklær fra IL Valder.*



### 3.0 Kompetanseheving



For sesongen 2022/2023 ønsker vi i styret og sportslig utvalg og fortsette arbeidet med trenergruppa og rette fokus mot kompetanseheving. Vi håper at dette skal bidra til trygging, utvikling og økt kunnskap for vår klubb.

### 3.1 Trenerkurs

Norges Håndballforbund er ansvarlig for å arrangere Trenerkurs. Dessverre har det vært utfordringer med å arrangere kurs forrige sesong, og vi håper det arrangeres kurs til høsten, som våre trenere kan melde seg på.

Trener 1 kurs består av modul 1-12, og deles som oftes i to deler som arrangeres på ulike tider.

**Modul 1:** Treningsøkta

**Modul 2:** Kompis med kroppen

**Modul 3:** Kast og mottak

**Modul 4:** Kampaktivitet – verdier

**Modul 5:** Skudd

**Modul 6:** Finte og sperre

**Modul 7:** Forsvarsteknikker

**Modul 8:** Spillsituasjoner – småspill

**Modul 9:** Kontra og retur

**Modul 10:** Teknisk trening målvakt

**Modul 11:** Fysisk trening

**Modul 12:** Trenerrollen

## 3.2 Dommerkurs

Norges Håndballforbund har ansvar for å arrangere dommerkurs for klubbene. Gjennom å sette dommerutdanning i system, vil spillere møte kampledere som har et godt teknisk grunnlag for å møte utfordringer. Alle av kampens aktører, inkludert publikum er mest tjent med at kampledere har utdanningstilbud på alle nivåer, og at de blir fulgt opp regelmessig av dommerutviklere, som også har tilbud om utdanning på lik linje som dommere.

**Barnekamplederkurs:** Dette er obligatorisk for alle spillere fra 13 år. Kurset har som mål å gi deltakerne en innføring i ideen bak barnehåndballen, og det å veilede unge utøvere i sine første møter med håndballen. Det er viktig å forstå betydningen av god kommunikasjon, samt skape forståelse for bruken av de tilpassede spillereglene. Kurset består av seks emner:

*Emne 1:* Innhold og målsetting

*Emne 2:* Holdninger

*Emne 3:* Kamplledning

*Emne 4:* Regelkunnskap

*Emne 5:* Forberedelse til praksis

*Emne 6:* Praksis

**Dommer 1 kurs:** Ved gjennomført Barnekamplederkurs kan spillere som har fylt 15 år, melde seg opp til Dommer 1-kurs. Fokusområde er teoretisk opplæring og praktiske øvelser i hall. Minimumsvarighet er 16 timers undervisning. Les mer her: [Dommer 1 kurs](#)

*Modul 1:* NHF's verdier og håndballspillet

*Modul 2:* Dommerrollen

*Modul 3:* Dømming

*Modul 4:* Rollen som håndballdommer

### 3.3 E-læringskurs

**Startpakka:** For trenere i barnehåndballen alder 6-12 år (tar ca. 20-30 minutter gjennomføre).

Les mer: [Startpakka](#)

**Trenerattest** for barn opptil 12 år, eller for ungdom mellom 13-19 år. Les mer: [Trenerattest](#)

**Idrett uten skader** for barne- og ungdomstrenerne. Syv korte moduler og en avsluttende quiz.

Les mer: [Idrett uten skader](#)

**Idrettens koronavettkurs** for utøvere over 13 år og for foreldre. Les mer: [Koronavettkurs](#)

**Idrettsernæring** for utøvere fra 13 år og eldre. Les mer: [Idrettsernæring](#)

### 3.4 Tema-samlinger

Vi startet med tema-samlinger forrige sesong, og vil fortsette med dette også kommende sesong. Dette er planlagt for neste sesong:

<b>September</b>	Hvordan trene barn – organisering og aktiviteter
<b>November</b>	Mental trening
<b>Januar</b>	Skadeforebyggende trening
<b>Mars</b>	Trening, kosthold og restitusjon

Har dere personer som dere tenker kan være aktuelle for foredrag, teori- og/eller praktiske samlinger så send gjerne tips til [handball@ilvalder.no](mailto:handball@ilvalder.no), så kan vi kontakte aktuelle kandidater.

### 3.5 Trenerforum

Styret og sportslig utvalg er ansvarlig for å arrangere Trenerforum, slik at styret, sportslig utvalg og trenergruppa kan møtes for å drøfte og diskutere saker som rører seg i gruppa. Plan for Trenerforum sesongen 2022/2023 er:

<b>August</b>	Kickoff
<b>Oktober</b>	Trenerforum
<b>Desember</b>	Juleavslutning
<b>Februar</b>	Trenerforum
<b>April</b>	Trenerforum
<b>Juni</b>	Trenerforum

### 3.6 Learn Handball

Vi er begeistret over at vi kan tilby alle trenere i klubben egen bruker til dette verktøyet, og håper dere får godt utbytte av Learn Handball! Learn handball er et digitalt treningsverktøy som er utviklet for å hjelpe klubber og trenere til å planlegge morsomme og lærerike treningsøker for barn i alderen 6-16 år. Learn Handball er utviklet i tett samarbeid med tidligere landslagskaptein Bjarte Myrhol m.fl. Vi har fått godkjenning til å kjøpe årsabonnement til trenergruppa, og håper at dette kan være med på å skape trygghet og motivasjon, samtidig som man får mye faglig påfyll. Verktøyet inneholder:

- Ferdig utarbeidede treningsplaner for en hel sesong
- Mulighet for å selv skreddersy treningsøker
- Et stort øvelsesbibliotek med over 500 videoer og beskrivelser av øvelser
- Tips og triks fra håndballens store stjerner
- Mulighet til å dele hele øker eller enkeltøvelser (med video) via SMS/mail med sine medtrenere og spillere
- Finnes både som app og nettside

Under finner du linker til ofte stilte spørsmål og svar, samt hjelpevideoer som viser hvordan man deler, lager øvelser/programmer, legger til øvelser som favoritt, søke i bibliotek med mye mer.

[Ofte stilte spørsmål og svar | Learn Handball](#)

[Learn Handball hjelpevideoer](#)



## 4.0 Arrangementskomiteen

Det er gledelig at vi fra august 2022 har fått på plass ny arrangementskomite i håndballen. Det skal utarbeides rutiner og retningslinjer for ulike arrangement, samt ny fordelingsnøkkel ut ifra størrelse på lagene, slik at arrangementene blir overkommelige og gjennomførbare.

Det er viktig at lagene som er tildelt arrangement prøver å finne løsninger innad i laget først, om det ikke er nok folk. Man kan spørre søsken, venner eller familie. Om det ikke ordner seg, må **laget kontakte arrangementskomiteen, ikke styret eller sportslig utvalg.**

Arrangementsansvarlig	Anne Lise Valderhaug
Medlem i arrangementskomiteen	Sissel Kolås Halsebakk (innkjøp)
Medlem i arrangementskomiteen	Kristina Ytterland
Medlem i arrangementskomiteen	

## 4.1 Arrangement – Håndballskole

Håndballskolen arrangeres i Vinterferien, og tildeles et bestemt lag som har hovedansvaret, sammen med arrangementskomiteen og sportslig utvalg. Det ble vedtatt sesongen 2021/2022 at de eldste lagene som har behov for ekstra dugnadspenger skal prioriteres til dette arrangementet. Det er utarbeidet retningslinjer for gjennomføring av håndballskolen.

## 4.2 Arrangement – Miniturnering

4. desember 2022 arrangeres det Miniturnering i Giske Idrettshall. Dette er et kjekt arrangement, hvor vi inviterer andre klubber i nærområdet. Det er J/G9 som er ansvarlig for arrangementet, pluss et lag som må stille med dommere. Dette laget velges av sportslig utvalg. Om noen av lagene ønsker å stille som dommere, send mail til [handball@ilvalder.no](mailto:handball@ilvalder.no). Det skal utarbeides retningslinjer for gjennomføring av Miniturnering.

## 4.3 Arrangement – Seriekamper og kortbanearrangement

Det er utarbeidet retningslinjer for gjennomføring av Kortbanearrangement.

## 4.4 Arrangement – Andre arrangement

**Fellescup:** En gang i året inviterer håndballgruppa til Fellesklubb. I 2022 reiste vi til Tiller i Trondheim og hadde en fantastisk helg med mye moro og håndballglede. Tidligere har det vært cuper som Baldus og Storhamar cup m.f.

Det ble vedtatt i hovedstyret at Fellescupen skulle være fra 11-års lagene og eldre lag. Dette fordi det har vært argumentert at yngre spillere er for unge (med tanke på reisevei), lite spilletid og økonomiske kostnader. Det har kommet innspill på at det skal være en Fellescup, og at alle lagene derfor burde være med. Det er en pågående sak som styret vil ta stilling til. Mer informasjon kommer.

Det er styret og sportslig utvalg, sammen med arrangementskomiteen som har ansvaret for å planlegge fellescup.

**Tafjordcup:** Alle lag oppfordres til å melde seg på Tafjord cup i Ålesund. Denne vil foregå 7.-9. oktober 2022.

**Treningsleir:** Tidligere år har det vært arrangert treningsleir på Misund. Vi ønsker å gjenoppta denne tradisjonen. På grunn av tidlig seriestart, så ble det ikke gjennomførbart i år. Vi har allerede startet planleggingen til neste år. Mer informasjon kommer.

## 5.0 Fra barneidrett til håndball (samarbeid med barneidretten)

Håndballen og barneidretten ønsker et tett samarbeid, og særlig i overgangen fra barneidrett til særiddrettene.

**Barneidrett:** Sportslig utvalg i håndballgruppa tar ansvar for å sende tilbud om (trener)kurs, invitasjoner til miniturneringer og annen relevant informasjon til leder for barneidretten, som videre deler dette med sine hovedtrenere.

Håndballen stiller på planleggingsmøte med trenere for 2. klassingene, som per i dag er det alderstrinnet de starter med håndball. Vi stiller også som medhjelper på første trening om det er ønskelig. Vi skal også bestrebe og invitere 2. og 3. klassinger til to økter før jul og to økter etter jul, hvor noen fra håndballen stiller som gjestetrenere og kjører økta i samarbeid med barneidrettens egne trenere.

Videre inviterer vi barneidrettens 1., 2. og 3. klassinger til Miniturnering i Giskehallen i november/desember.

**Overgang fra barneidrett til håndball:** I samarbeid med representanter for sportslig utvalg i håndballen og de andre særiddrettene i klubben, inviterer og holder barneidretten et informasjonsmøte for foresatte til kullet som skal ut av barneidretten og opp i særiddrettene. Møte vil bli avholdt i slutten av mai det året de avslutter barneidretten. I dette møte blir det blant annet presentert hvilket tilbud den enkelte særiddretten har kommende år, og hva som forventes av barn og foresatte.



## 6.0 Sportslige hovedretningslinjer og sanksjoner ved brudd

Brudd på retningslinjer fastsatt av klubben kan medføre sanksjoner. Sanksjonene vil være avhengig av grad av alvorlighet og alder på vedkommende. I ytterste konsekvens kan man ilegges karantene eller bli fritatt fra sitt verv. Alvorlige saker vil bli tatt opp i håndballstyret og i disse sakene er det håndballstyret som avgjøre hvilke sanksjoner som skal iverksettes.

### 6.1 Sportslige retningslinjer for trenere

Før oppstart av trenerverv må du levere gyldig politiattest (se kap. 2.2 Poliattiattestordningen). Trenerkontrakt skal signeres og leveres til sportslig utvalg innen utgangen av juni 2022. Om man ikke signerer trenerkontrakten kan man ikke være trener i Valder (vedtatt i Hovedstyret).

E-læringskurset Startpakka er et kurs for trenere i barnehåndballen aldersgruppen 6-12. For de eldre lagene (13 år +) bør minst en i teamet ha Trener 1-kurset. Disse kursene er i regi av Håndballforbundet, men påmelding til kurs gjøres etter godkjenning fra sportslig utvalg.

Trenerens viktigste oppgave er å inkludere og se alle spillerne. Dette krever mye av en person med mange spillere, men handler mye om å skape relasjoner basert på mer enn håndballferdigheter. Barn og ungdom trenger å bli sett for sine kvaliteter og personlige egenskaper før man begynner å utvikle ferdigheter rettet mot idretten.

**Trening og kamp:** Planlegging og gjennomføring av treninger er trenerens ansvar. Klubbens retningslinjer skal virke som støtte og veiledning for denne prosessen. Alltid er dyrebar tid og må derfor benyttes best mulig, noe som kan oppnås gjennom god planlegging i forkant av både sesong og treninger. På [handball.no](http://handball.no) finner du tips til leker, stafetter, teknisk trening, fysiske øvelser, småspill m.m. [Tips til øvelser og aktiviteter](#)

Basisferdigheter er essensielt for god utvikling. Kast, mottak, skudd, balanse, hopp og bevegelse bør vektlegges i alle øvelser. Gjennom allsidighet utvikles motoriske ferdigheter som balanse, styrke, koordinasjon og utholdenhet, som igjen har positiv effekt på håndballferdigheter. Det virker også skadeforebyggende.

Hos yngre spillere bør fokuset være på småspill fremfor å spille håndball på full bane. Bruk stor variasjon og skift aktiviteter ofte, for å holde fokuset og engasjementet høyt. Barn mister lett fokus, og ting kan fort bli kjedelig. Hos eldre spillere spilles det mer håndball i treningene. Dette tilpasses alderen og kan leses mer om under retningslinjer for aktuell aldersgruppe.

Gruppenndeling baseres på at alle skal få utfordringer og mestring på eget nivå. Mangel på utfordringer fører til frustrasjon og lav mestringsfølelse. Ruller på gruppenndelinger når man ser at det blir store forskjeller i nivå. Del opp i mindre grupper for mest mulig ballkontakt og minst mulig kø, som igjen fører til økt deltakelse.

Det er viktig at alle får prøve seg på ulike posisjoner på banen, også keeper bør oppfordres til. Rullering av posisjoner er viktig for variasjon, men også for at spillere etter hvert skal finne sin plass på banen. Det beste er om spillerne kan spille flere posisjoner, på trening og i kamp.

Tilbakemeldinger og veiledning skal skje i en positiv tone. Trenere skal alltid etterstrebe å gi en positiv tilbakemelding som vektlegger hva som er bra, før man påpeker hvordan ting kan gjøres bedre. All tilbakemelding skal være saklig og konstruktivt.

**Spiller- og foreldremøter:** Som trener skal man delta på foreldremøte ved oppstart av sesong, og ellers ved behov. Dette for å sikre god kommunikasjon mellom spillere, foreldre og støtteapparat. Dette skal være en åpen plattform hvor man drøfter saker som angår gruppa.

Du skal også ha spillermøte ved oppstart av hver sesong, og ellers ved behov. I tillegg bør man ha individuelle spillermøte minst en gang per sesong. Dette er for å sikre at spillere har muligheten til å ta opp ting de kanskje ikke ønsker å ta opp i fellesskap med gruppa.

**Møter i trenergruppa:** Det finnes ulike grupper for ulike verv. På Facebook-gruppa Håndballtrenere IL Valder Håndball, blir det lagt ut relevant og viktig informasjon. Vi skal gå over til en annen plattform, med det er ikke vedtatt hvilket system vi skal bruke enda. Mer informasjon kommer. Ellers er trenere pliktig til å delta så langt det lar seg gjøre på trenerforum som arrangeres av styret/sportslig utvalg.

**Konflikter:** Ved konflikter i spillergruppa, foreldregruppa eller i klubben er det viktig å ta tak i dette snarest mulig. På de yngste kan en strategi være å ta det på et generelt grunnlag, slik at alle får muligheten til å ta til seg det som blir sagt. Om det ikke holder må man snakke med den det gjelder, eventuelt sammen lagleder/foreldrekontakt. Neste steg er å kalle inn foreldre og spiller(e) til møte. SU og styret skal støtte opp under konflikter som ikke kan løses.

**Nye trenere:** Om man som trener har tips til aktuelle kandidater som kan være trenere, så skal dette meldes inn til sportslig utvalg, slik at sportslig utvalg kan vurdere og ta kontakt med vedkommende. Vi setter stor pris på tips, da det viser seg utfordrende å finne trenere.

Trenere har ikke myndighet til å gi personer trenerverv, dette er det sportslig utvalg som gjør.

## 6.2 Sportslige retningslinjer for lagledere og foreldrekontakt

Nytt for sesongen 2022/2023 er at alle lag skal ha minst en lagleder og minst en foreldrekontakt per lag. Om dette ikke er på plass før oppstart av ny sesong, kan man heller ikke stille lag. Dette er vedtatt i styret, med formål om å unngå for mange arbeidsoppgaver på enkeltpersoner. Det er alltid kjekkere når det er flere involverte!

*Håndbok for lagleder og Håndbok for foreldrekontakt sendes ut ved oppstart av ny sesong*

**Kort fortalt har lagleder** ansvar for det sportslige som angår laget og har ulike oppgaver:

- Være med på benken under kamper sammen med trener
- Holde seg oppdatert på reglement i NHF. For eksempel kampgjennomføring, lisenser
- Omberamming av kamper via TA
- Kalle inn til foreldremøte sammen med trener og foreldrekontakt ved oppstart, og ellers ved behov i løpet av sesongen
- Ansvar for at det til enhver tid foreligger oppdaterte navnelister og kontaktinformasjon hos administrasjonen
- Ansvar for påmelding til turneringer og cuper i samarbeid med trener
- Ansvar for førstehjelpsutstyr, drakter og annet nødvendig utstyr (Steinar Folde)
- Ansvar for å bidra til å forvalte ny lagleder til neste sesong
- Skrive årsplan i enden av hver sesong. Se mal i håndboka for innhold.

**Kort fortalt har foreldrekontakt** ansvar for det utenomsportslige:

- Dugnadsansvarlig - følge opp og organisere aktiviteter
- Ansvar for arrangering av overnattinger i forhold til turneringer og cuper
- Ansvar for kjørelister og oppsett av foreldre når lag er arrangement ansvarlig
- Følge opp barn som uventet slutter på håndball, eller som av uavklarte grunner ikke møter opp på trening. Det er treners ansvar å formidle dette til foreldrekontakt.
- Organisere sosiale aktiviteter som pizzakvelder, se håndballkamper, bowling, gokart, fjellturer, grilling og lignende
- Ansvar for å bidra til å forvalte ny foreldrekontakt til neste sesong

### 6.3 Sportslige retningslinjer for dommere

Dommere er en viktig del av klubben. Vi skal utvikle egne dommere til barne- og ungdomshåndballen. Alle lag oppfordres til å bruke våre dommere på treningskamper.

<b>01.04</b>	<b><i>Dommerpåmeldingen åpner:</i></b> Kalle inn alle dommere til felles møte og spør hvem som ønsker å dømme videre. Dette er viktig jobb før du melder de på i TurneringsAdmin (TA)
<b>15.04</b>	<b><i>Dommerkotaktrapport:</i></b> Sendes på e-post til <a href="mailto:dommeransvarlig@nhfregionnord.no">dommeransvarlig i NHF Region Nord</a> etter endt sesong. Mal til dommerkotaktrapport: <a href="https://www.handball.no/globalassets/region-nord/utvikling/dommerutvikling/dommerkotaktrapport.pdf">https://www.handball.no/globalassets/region-nord/utvikling/dommerutvikling/dommerkotaktrapport.pdf</a>
<b>30.04</b>	<b><i>Siste frist for dommerpåmelding</i></b>
<b>01.06</b>	<b><i>Siste frist for dommer til å akseptere dommerpåmeldingen</i></b> Dommere aksepterer dommerpåmeldingen inne på sin profil i TurneringsAdmin (TA), under fanen "Påmeldinger". Min Idrett bruker dommerne selv også til å oppdatere personlige opplysninger. <b><i>Primær e-post og primær mobil MÅ være riktig og til den respektive.</i></b> Husk at feltet "publisert på internett" er huket av.
<b>Før sesongstart (aug/sept)</b>	<b><i>Dommermøte i klubb før sesongstart</i></b> Informere og oppfordre klubbens dommere til deltakelse på regionens dommermøte., Påse at dommerne har vært innom TurneringsAdmin og lagt inn sperredatoer, haller de kan dømme i og hvilket lag de spiller for. Spesielt sperredatoer må dommerne minnes på å legge inn gjennom hele sesongen. Opplæring i bruk av TA og Min idrett. Politiattest alle dommere over 15 år. Påmelding til kurs før sesongstart.
<b>August – oktober</b>	<b><i>Dommeroppsettene publiseres kontinuerlig</i></b> Dommeroppsettene for de ulike serie blir først publisert i denne tidsperioden, og publiseres kontinuerlig gjennom sesongen. Dobbeltsjekk at alle dommere er klar over sine kamper. Husk å oppfordre klubbens dommere til å delta på regionens dommerkurs.
<b>November</b>	<b><i>Dommerkvote</i></b> Skaffe oversikt over antall dømte kamper pr. dommer, slik at alle dommerne når dommerknoten i løpet av sesongen.
<b>Mars</b>	<b><i>Planlegge neste sesong</i></b> Som dommerkotakt bør du i mars ha et bilde av hvem som fortsetter neste sesong. Bearbeide eksisterende og skaffe nye dommere ved behov. Dommermøte

**Barnekamplleder:** Alle spillere som har fylt 14 år, skal få tilbud om å delta på Barnekampllederkurs. Obligatorisk fra og med sesongen 2022/2023

**Dommer 1-kurs:** Ved gjennomført Barnekampllederkurs kan spillere som har fylt 15 år, melde seg opp til Dommer 1-kurs.

**Dommer 2-kurs:** Ved gjennomført Dommer 1-kurs kan de som ønsker å videreutdanne seg som dommer melde seg opp til Dommer 2-kurs.

**Foreløpig dommeransvarlig:**

Christina Hessen

[christina.hessen@gmail.com](mailto:christina.hessen@gmail.com)

**Dommermentor:**

Arne Nordal

## 6.4 Sportslige retningslinjer for hospitering

*For at prosessen skal foregå likt for alle, og mest mulig ryddig, så skal retningslinjene følges. Dette gjelder trenere, spillere, foresatte og andre som har verv i klubben. Om retningslinjer ikke følges, har SU og styret mulighet til å stoppe eventuelle samarbeid.*

Alle spillere skal tilhøre egen aldersklasse, så langt det lar seg gjøre. All hospitering skal foregå etter avtale mellom Sportslig utvalg, trenere, foreldre, spillere og aktuelle lag.

**Barnehåndball:** I barnehåndballen skal det ikke forekomme hospitering, med mindre lag har utfordringer med å stille nok spillere. Om hospitering er eneste løsningen, skal alle som ønsker få hospitere, og det skal foregå en klar og tydelig rullering.

**Ungdomshåndball:** *Alle spillere skal få tilbud om hospitering. Grunnlaget skal være basert på ønske om mer trening og utfordringer, ikke på ferdigheter.* I ungdomshåndballen er det viktig at det ved hospitering er tydelig at eget lag alltid skal prioriteres, i trening og i kamp (*unntak 16 års spillere i Bring-serien, les mer under kapittel 4.8*).

**Totalbelastning:** Det finnes ingen begrensning på treningsmengde, men det er viktig at trenere, spillere og foresatte er klar over hva totalbelastning innebærer. Dette gjelder treninger og kamper, men også skole, lekser, sosiale aktiviteter, søvn, næringsinntak og den mentale helsen til spillerne. Det er mye som påvirker, og foresatte og trenere må sammen med spillerne vurdere dette. For stor totalbelastning kan føre til hyppigere og alvorlige skader.

**Kampbegrensninger fra Norges Håndballforbund:** Maks 4 kamper per uke, maks 10 kamper per måned og maks 45 kamper per sesong. Dette må trenere, foresatte og spillere ta ansvar for at det ikke overstiges.

### Hospitering mellom alderstrinn i egen klubb

Når spillerne kommer opp i ungdomshåndballen *kan* lagene få tilbud om å hospitere opp på laget over. Dette er for å skape samhold på tvers av lagene, og er et tilbud for alle som ønsker det. Dette gir spillere som har lyst, tid og motivasjon et tilbud i en treningsgruppe med høyere ferdighetsnivå, hvor spillerne kan utvikle sine ferdigheter. Fordelen er også at det ufarliggjør sammenslåing av lag om spillerne kjenner hverandre fra før, eller i situasjoner hvor lag trenger å låne spillere for å kunne avvikle kamper.

## 6.5 Sportslige retningslinjer for samarbeid internt og eksternt

### *Treningssamarbeid internt i egen klubb*

1. Laget som ønsker samarbeid tar kontakt med laget de ønsker samarbeid med
2. Trenerne sender skriftlig forespørsel til SU på mail [handball@ilvalder.no](mailto:handball@ilvalder.no)
3. Møte mellom SU og trenere
4. Ved enighet kaller trenerne inn til spiller- og foreldremøte. I barnehandballen er det foreldremøte, mens i ungdomshåndballen er det foreldre- og spillermøte.  
(Ved behov kan sportslig utvalg stille på disse møtene. Trener gir da beskjed til SU).
5. Ved enighet avtaler trenerne på begge lag hvordan treningshverdagen skal avholdes. Dette er ikke SU eller styrets oppgave.

### *Treningssamarbeid eksternt med andre klubber*

1. Trener på det laget som ønsker samarbeid tar kontakt med Sportslig utvalg i egen klubb  
*Feks: J13 Valder ønsker samarbeid. Trener på J13 Valder tar kontakt med SU Valder.*
2. SU i egen klubb tar kontakt med SU i ønsket samarbeidsklubb  
*Feks: Valder ønsker samarbeid med Rollon. Valder SU tar kontakt med Rollon SU*
3. Ønsket klubb tar kontakt med sine trenere og legger frem tilbudet. Om det er av interesse kalles det inn til møte med SU og trenere på begge lag
4. Om man kommer til enighet, må trenere på hver klubb legge frem tilbudet til foreldregruppa (*barnehåndball*) eller til foreldre- og spillergruppa (*ungdomshåndball*).
5. Om det er felles enighet i klubbene om samarbeidet, er det opp til trenerne på begge lag hvordan treningshverdagen avholdes. Dette er ikke SU eller styrets oppgave.

***Viktig: Lagene (trenere, lagleder, foreldrekontakter, foreldre) skal IKKE ta kontakt med andre klubber, dette er det sportslig utvalg som skal gjøre. Om lagene mottar henvendelser fra andre klubber, gi beskjed til sportslig leder snarest.***

***Dette gjelder ikke enkelte fellestreninger med andre lag, og treningskamper, men organisert treningssamarbeid.***

### ***Klubbsamarbeid internt i egen klubb***

Om to lag ikke har nok spillere til å stille hver sitt lag, kan det dannes et samarbeidslag på tvers av to alderskull. Man kan enten slå sammen to lag til ett, eller låne spillere fra hverandre ved behov i kamp. *Om man låner spillere fra hverandre i kamp, er det viktig at disse lagene meldes opp som Anti-lag i serien, slik at de to lagene ikke spiller kamp samtidig.*

1. Laget som ønsker samarbeid tar kontakt med laget de ønsker samarbeid med
2. Trenerne sender skriftlig forespørsel til SU på mail [handball@ilvalder.no](mailto:handball@ilvalder.no)
3. Møte mellom SU og trenere
4. Ved enighet kaller trenerne inn til spiller- og foreldremøte. I barnehåndballen er det foreldremøte, mens i ungdomshåndballen er det foreldre- og spillermøte.  
*(Ved behov kan sportslig utvalg stille på disse møtene. Trener gir da beskjed til SU).*
5. Ved enighet avtaler trenerne på begge lag hvordan trening- og kamphverdagen skal avholdes. Dette er ikke SU eller styrets oppgave.

### ***Klubbsamarbeid eksternt med andre klubber***

*Det skal skrives skriftlige avtaler ved oppstart av klubbsamarbeid, som skal signeres av begge parter.*

1. Om et lag ikke kan stille eget lag, kan det dannes samarbeidslag med andre klubber
2. Dere står fritt til å velge hvilket lag dere ønsker samarbeid med
3. Trener på laget som ønsker samarbeid tar kontakt med SU i egen klubb
4. SU i egen klubb tar kontakt med SU i ønsket samarbeidsklubb
5. Ønsket klubb tar kontakt med sine trenere og legger frem tilbudet. Om det er av interesse kalles det inn til møte med SU og trenere på begge lag
6. Om man kommer til enighet, må trenere på hver klubb legge frem tilbudet til foreldregruppa (*barnehåndball*) eller til foreldre- og spillergruppa (*ungdomshåndball*).
7. Om det er en felles enighet i klubbene om samarbeidet, er det opp til trenerne på begge lag hvordan trening- og kamphverdagen skal avholdes. Dette er ikke SU eller styrets oppgave.



## 6.6 Sportslige retningslinjer for utlån og overganger

**Barnehåndball:** Spillere som ikke har fylt 13 år, kan fritt bytte klubb ved å melde elektronisk eller manuell klubbendring. Klubbendringen skal bekreftes av spiller, foresatte og ny klubb. Tidligere klubb vil få varsel om endringen, men kan ikke avslå klubbendring. Slik registrering av klubbendringer begrenses til tre per sesong. Regionen har fullmakt til å dispensere fra dette dersom det finnes hensiktsmessige grunner ved hensyn av personen.

*For ordens skyld er det likevel ønskelig at SU blir informert om slike klubbendringer i forkant*

**Ungdomshåndball:** Klubb som ønsker å knytte ny spiller til seg som ikke har fylt 20 år, plikter å sende skriftlig forespørsel ([handball@ilvalder.no](mailto:handball@ilvalder.no)) om dette til spillerens klubb før det tas kontakt med spiller og foresatte. Når en slik skriftlig melding er sendt, kan den aktuelle spilleren (uten tillatelse fra NHF) delta i den nye klubbens treningsaktiviteter og treningskamper. Dette gjelder ikke kamper i turneringer eller obligatoriske kamper. Skriftlig varsel om kontakt med spiller skal signeres av sportslig leder eller daglig leder i ny og gammel klubb. Det er ikke tillatt for ny klubb å ta kontakt med spillere under 16 år med hensyn til overgang.

Personer over 13 år som ønsker å endre spillertilhørighet, og som i løpet av de 2 siste årene har deltatt i en klubb som fremdeles er medlem av NHF, må for å kunne delta i den nye klubben, få denne endringen registrert i NHF og få tillatelse derfra. Ny klubb er ansvarlig for å hente inn denne tillatelsen.

## 6.7 Sportslige retningslinjer for oppstart av nye lag

1. Initiativtaker tar kontakt med sportslig leder
2. Sportslig leder tar saken videre til neste planlagte møte med sportslig utvalg
3. Sportslig utvalg vil kalle inn til foreldre/spillermøte på aktuelt kull for å kartlegge hvor mange som kan tenke seg å være med på et lag, samt å kartlegge foreldregruppa (aktuelle lagledere/foreldrekontakter)
4. Om det bestemmes å starte opp lag, er neste steg å finne trener til laget
5. Aktuell trener må signere trenerkontrakt og fremvise gyldig politiattest
6. Når alt er kartlagt og avklart, sendes det ut medlemskontingent, aktivgebyr og spillere må betale lisens
7. Sportslig leder meldes dermed laget på til seriespill

## 6.8 Sportslige retningslinjer for oppløsning av lag

Om et lag ikke lenger klarer å stille lag, vil man alltid prøve å få til samarbeid, enten internt i klubben eller eksternt med andre klubber. Om det ikke er muligheter for samarbeid på noen måter, vil laget bli oppløst og følgende skjer:

- Drakter samles inn og leveres inn til draktansvarlig
- Medisinsbag leveres inn
- I følge NIF sine maler, og styrevedtak, så skal midler i lagkassa gå tilbake til hovedkassen til håndballen

## 6.9 Sportslige retningslinjer for Regionserie

Regionserien består av en avdeling med 12 lag. Lagene må kvalifisere seg for å bli ett av de 12 lagene. Det spilles enkel serie over fem runder, og spilldatoene er endelige.

**Målsetting med Regionserie:** Økt sportslig nivå, økt spilltilbud for hele regionen, samt å samle hele regionen under ett spilltilbud

### Deltakelse:

- Før påmelding til Regionserie skal det være møte med sportslig utvalg, trenerteam og foresatte for det aktuelle laget. Det krever mye organisering og det er en stor økonomisk faktor som må vurderes
- Klubben kan kun delta med ett lag, og spillere kan kun delta for én klubb. Flere lag fra samme klubb kan delta såfremt det er færre enn 12 påmeldte lag.
- Antall lag fra henholdsvis TrønderEnergi-serien og NordNorge-serien vil bli fastsatt ut ifra lisensierte spillere i de aktuelle årsklassene
- Det er viktig at man leser seg godt opp på reglene for deltakelse i Regionserien. Dere finner mer informasjon på [handball.no](http://handball.no)

**Økonomi:** I tillegg til påmeldingsavgift er det reise- og dommerutgiftsfordeling i kvalifiseringen og seriespillet. Regionen sponser et gitt beløp som vurderes til hver sesong, og dette fordeles på alle kvalifiserte lag. Lag som melder seg opp til Regionserien er ansvarlig for å finne nok dugnader som skal dekke opphold- og reisekostnader. Det anbefales sterkt å starte dugnadsarbeidet allerede året før.

IL Valder sponser en helg som innebærer reise og opphold. Hvor mye som sponses vurderes ut ifra totalkostnaden for Regionserien. Søknad om sponing sendes til [handball@ilvalder.no](mailto:handball@ilvalder.no) så snart terminlistene er publisert. *Maks sponset beløp: 30 000 kr.*

**OBS:** *Om laget deltar i både Regionserie og Bringserien, sponses kun en av seriene.*

## 6.10 Sportslige retningslinjer for BRING

Bring-serien for **J/G16** avvikles hvert år, og hver klubb kan delta med ett lag i hver klasse i kvalifiseringen. Påmelding, som er bindende for hele serien, sendes til NHF innen den frist som er fastsatt. For hvert påmeldte lag betales en startkontingent fastsatt av NHF. Faktura sendes ut til lagene, og blir ikke betalt tilbake hvis laget trekker seg etter at påmeldingsfristen. Lag som trekker seg må betale et gebyr, det samme gjelder lag som ikke stiller til kamp.

Les mer på <https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/praktisk-info/lover-og-regler/bestemmelser/#22>. Bestemmelser for den interregionale serien for J16 og G16

### *Lån av spillere fra andre lag til Bring*

1. Bring er for G/J16, og det skal ikke rekrutteres spillere fra andre årskull enn J/G16
2. Å delta i Bring-serien er et frivillig tilbud for de som ønsker å delta
3. Bring-treninger kan bestå av spillere fra flere klubber, da de lokale klubbene ofte er for små til å stille egne lag. Om Valder skal delta i Bring, skal **alle** spillere på laget få tilbud om å delta på Bring-treninger.
4. Til Bring-rundene (kamper) er det kun 16 spillere som blir tatt ut, og disse blir valgt ut i forkant av hver samling. Det vil si at det ikke er faste spillere hver samling, men dette vurderes og kan rullere fra gang til gang.
5. Om ansvarlig Bring-lag ønsker at spillere fra Valder skal delta, skal det sendes skriftlig forespørsel til SU i Valder på mail [handball@ilvalder.no](mailto:handball@ilvalder.no)
6. SU tar kontakt med trener på aktuelle laget og legger frem forespørselen
7. Trener skal legge frem forespørselen på foresatte- og spillermøte
8. Det er viktig at Bring-deltakelse ikke går utover eget lag. SU og trenere må derfor gå gjennom trening- og kamptider for å se om det lar seg gjøre. *Unntaket er en trening i uka, noe som er et krav for å kunne delta i Bring-serien, samt Bring-samlingene (kamper) om spiller blir tatt ut til disse.*

**Økonomi:** Samme bestemmelser gjelder som ved Regionserie. Les under kap. 4.6 side 31.



## **DEL 2**

# **RAMMEPLANER FOR DE INDIVIDUELLE ÅRSKULLENE**

## 7.0 Treningsmengde

Treningstidene er satt opp ut ifra alder, retningslinjer fra Norges Håndballforbund, og i samarbeid med fotball og friidrett i klubben. Det er mange lag som skal ha treningstider i hallen, og det er en stor jobb å få dette til å gå opp. Lagene sender inn ønske om treningstider, slik at sportslig utvalg kan lage et forslag som sendes ut i forkant av ny sesong. Vi prøver å ta hensyn til de tilbakemeldingene vi får.

Det er ikke alle treningstidene som er like attraktive, og særlig fredagstreningene skal rulleres på fra sesong til sesong. De yngste lagene får så langt det går de tidligste treningene, mens de eldre lagene får senere treningstider.

**OBS:** *Treningstiden som står i tabellen gjelder for sesongen 2022/2023, da det er flere lag som behøver treningstid i hallen*

<b>Alderskull</b>	<b>Antall treninger per uke</b>	<b>Treningstid</b>
<b>9-10 år</b>	1 x uken	60 minutter
<b>11-12 år</b>	2 x uken	75 minutter
<b>13-14 år</b>	2-3 x uken	75-90 minutter
<b>15-16 år</b>	2-3 x uken	90 minutter
<b>Senior</b>	2-3 x uken	90 minutter

Det er en pågående sak oppe i hovedstyret om endring angående oppstart av særiddrettene. Dette kan føre til at det er flere lag som har behov for halltid. Mer informasjon kommer.

Om det er ledige treningstider utover dette, kan det vurderes at de yngste lagene får en ekstra treningstid om det lar seg gjøre.

## 7.1 TRENINGSTIDER – SESONGEN 2022/2023

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	VIGRA
15.45-17.00	G12	J11	J12	15.45-17.45 G9/G10	LEDIG	MANDAG 18.00-19.00 J12
17.00-18.15	J9	J10	G12/J13	17.45-19.45 FRIIDRETT	J10	TORSDAG 17.00-18.00 J11
18.15-19.30	G11/J13	J13	G11	FRIIDRETT	LEDIG	
19.30-20.45	J15	G13	J15	G13/J15	LEDIG	
20.45-22.00	Herre senior	J20	Herre senior	Damer senior		

## 8.0. Sportslige retningslinjer barnehåndballen – 9-12 år

Hver høst starter det nye årskull i håndballgruppa, og ansvaret for å få ut informasjon om oppstart, samt rekruttere trenere til dette ligger hos sportslig utvalg. For disse årskullene vil det i hovedsak være foreldre som er trenere. Det anbefales en trenertetthet på 1 til 5 for de yngste håndballspillerne, og 1 til 8 for de eldre i barnehåndballen.

I forkant av ny sesong vil Sportslig utvalg kalle inn foresatte til de nye barna til informasjonsmøte. Her vil det gis nyttig informasjon for de som kommer inn som nye i Håndballen. For at de nye spillerne skal ha lag i Valder, er det **krav om nok trenere, lagledere og foreldrekontakter** på hvert lag. Dette for å sikre at barna får den oppfølgingen og tryggheten de trenger.

Alle trenere i Valder IL Håndball vil få egen bruker til Learn Handball. Dette er et nyttig verktøy som inneholder øvelser, økter, tips og råd m.m. Vi håper og tror at dette kan være med på å gjøre jobben for trenere enklere, og samtidig virke motiverende og inspirerende. Les mer om Learn Handball under kapittel 3.3 i del 1 av Sportsplanen.

I tillegg har vi som mål å arrangere tema-samlinger hvor det er fokus på ulike temaer som kan være nyttig. Her kan dere trenere spille inn ønske om hva dere ønsker vi skal sette fokus på.



I barnehåndballen følges prinsippet om mest mulig aktivitet for alle, med fokus på stafetter, balleker, morsomme konkurranser og mye småspill. Det skal ikke legges vekt på innøving av trekk og andre øvelser med få ballberøringer, men heller på utvikling av ballfølelse, teknikk, koordinasjon og samspill gjennom lekende øvelser. Treningsøktene skal være variert og heller holde fokus på innlæring av ferdigheter over tid. Det skal legges opp til treninger med både enkle og mer utfordrende øvelser, slik at alle får tilpasset aktivitet. Hver trening bør inneholde følgende punkter i omtrent like store deler:

- Basisøvelser: Styrke, balanse, koordinasjon og bevegelighet
- Individuelle balløvelser: Ballbehandling og teknikk
- Kast og mottak
- Småspill: To mot to, tre mot tre, fire mot tre, og fire mot fire

#### *Retningslinjer i trening og kamp*

- Alle skal ha tilnærmet lik spilletid og spille mest mulig
- Det skal deles inn i jevne lag for at alle skal ha like forutsetninger for gode lagsprestasjoner. Det skal rulleres på spilleplasser
- Fokus på innsats, utvikling og Fair Play
- I samråd med sportslig utvalg meldes lag på i øvet eller uøvet klasse
- I cuper skal det deles inn i jevne lag

#### *Trenerens sjekklister for økter*

- Unngikk vi køer og greide vi å holde alle i aktivitet hele tiden?
- Opplevde spillerne at treningen var gøy og preget av lek?
- Fikk spillerne brukt mye tid med ball med mange ballberøringer?
- Hadde vi fokus på innlæring av kast- og mottak ferdigheter?
- Hadde vi øvelser med ulik vanskelighetsgrad?
- Var vi flinke å vise øvelsene for spillerne?
- Ble alle spillerne snakket med direkte minst en gang i løpet av økten?

## 8.1 RAMMEPLAN FOR GUTTER/JENTER 9 ÅR



TRENING	KAMP	SOSIALT
<p><b>Hovedmål: Legge til rette for mestring, læring, utvikling og håndballglede for alle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trenerne har ansvar for å planlegge innholdsrike treninger i forkant. Heller planlegg for mange aktiviteter enn for få! Bruk Learn Handball og handball.no</li> <li>• Fokus på basisøvelser, koordinasjon, balanse, utholdenhet og bevegelighet gjennom lek</li> <li>• Lekbetonte aktiviteter</li> <li>• Mye aktivitet hele treningen</li> <li>• Bytt aktivitet ofte for å holde fokuset</li> <li>• Bruk ball i aktivitetene så ofte som mulig</li> <li>• Unngå kø</li> <li>• En trening i uka</li> <li>• 60 minutter per trening</li> <li>• Minst to trenere, eller flere avhengig av hvor stor spillegruppa er</li> </ul>	<p><b>Hovedmål: Legge til rette for mestring uavhengig av ferdigheter</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kortbane (5'er), nedsenket tverrligger, 2 x 15 minutter, ballstørrelse 00</li> <li>• Seriespill – melde på nok lag slik at spillerne får mye spilletid</li> <li>• Tafjord cup</li> <li>• Lik spilletid</li> <li>• Alle skal prøve ulike posisjoner, også målvakt (ingen skal tvinges til å stå i mål, men det bør motiveres til det)</li> <li>• Ikke ha fokus på resultat, men fokusere på innsats og det positive i kampen</li> <li>• Skal være minst to trenere, eller mer avhengig av hvor stor spillergruppa er</li> <li>• Lagleder har ansvar for å lage kjørelister til kamp, i samarbeid med foreldrekontakt</li> <li>• Fergeutgifter dekkes av klubben (send mail med kvittering til <a href="mailto:elisabeth.honningsvaag@pwc.com">elisabeth.honningsvaag@pwc.com</a>)</li> </ul>	<p><b>Hovedmål: Skape samhold i gruppa i og utenfor håndballarenaen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oppstart/informasjonsmøte med den nye foreldregruppa. Sportslig utvalg har ansvar</li> <li>• Kickoff i hallen – introduksjon av de nye spillerne og utdeling av håndball</li> <li>• Sosiale aktiviteter minst to ganger i løpet av sesongen, utenfor hallen (quiz, bading, trampolinepark, kvelds, se kamp e.l)</li> <li>• Jule/sesongavslutning på siste trening</li> <li>• Foreldrekontakt har ansvar for å organisere det sosiale, i samarbeid med trener og lagleder</li> <li>• Samle alle for en prat før og etter trening/kamp</li> <li>• <i>Legge til rette for at barna kan drive med flest mulig aktiviteter, lengst mulig. Både sportslige og andre typer aktiviteter.</i></li> </ul>

## 8.2 RAMMEPLAN FOR GUTTER/JENTER 10 ÅR



TRENING	KAMP	SOSIALT
<p><b>Hovedmål: Legge til rette for mestring, læring, utvikling og håndballglede for alle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trenerne har ansvar for å planlegge innholdsrike treninger i forkant. Heller planlegg for mange aktiviteter enn for få! Bruk Learn Handball og handball.no</li> <li>• Fokus på basisøvelser, koordinasjon, balanse, utholdenhet og bevegelighet gjennom lek</li> <li>• Lekbetonte aktiviteter</li> <li>• Mye aktivitet hele treningen</li> <li>• Bytt aktivitet ofte for å holde fokuset</li> <li>• Bruk ball i aktivitetene så ofte som mulig</li> <li>• Unngå kø</li> <li>• Starte med enkle målvakt øvelser (ikke spesifikk og egne målvakt trening ennå)</li> <li>• En trening i uka</li> <li>• 60 minutter per trening</li> <li>• Minst to trenere, eller flere avhengig av hvor stor spillegruppa er</li> </ul>	<p><b>Hovedmål: Legge til rette for mestring uavhengig av ferdigheter</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kortbane (5'er), nedsenket tverrligger, 2 x 15 minutter, ballstørrelse 0, antall spillere 10</li> <li>• Seriespill – melde på nok lag slik at spillerne får mye spilletid</li> <li>• Tafjord cup</li> <li>• Lik spilletid</li> <li>• Alle skal prøve ulike posisjoner, også målvakt (ingen skal tvinges til å stå i mål, men det bør motiveres til det)</li> <li>• Ikke ha fokus på resultat, men fokusere på innsats og det positive i kampen</li> <li>• Skal være minst to trenere, eller mer avhengig av hvor stor spillergruppa er</li> <li>• Lagleder har ansvar for å lage kjørelister til kamp, i samarbeid med foreldrekontakt</li> <li>• Fergeutgifter dekkes av klubben (send mail med kvittering til <a href="mailto:elisabeth.honningsvaag@pwc.com">elisabeth.honningsvaag@pwc.com</a>)</li> </ul>	<p><b>Hovedmål: Skape samhold i gruppa i og utenfor håndballarenaen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sosiale aktiviteter minst to ganger i løpet av sesongen, utenfor hallen (quiz, bading, trampolinpark, kvelds, se kamp e.l)</li> <li>• Jule/sesongavslutning på siste trening</li> <li>• Foreldrekontakt har ansvar for å organisere det sosiale, i samarbeid med trener og lagleder</li> <li>• Samle alle og ta en prat før og etter trening/kamp</li> <li>• <i>Legge til rette for at barna kan drive med flest mulig aktiviteter, lengst mulig. Både sportslige og andre typer aktiviteter.</i></li> </ul>

## 8.3 RAMMEPLAN FOR GUTTER/JENTER 11 ÅR



TRENING	KAMP	SOSIALT
<p><b>Hovedmål: Legge til rette for mestring, læring, utvikling og håndballglede for alle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trenerne har ansvar for å planlegge innholdsrike treninger i forkant. Heller planlegg for mange aktiviteter enn for få! Bruk Learn Handball og handball.no</li> <li>• Fokus på basisøvelser, koordinasjon, balanse, utholdenhet og bevegelse gjennom lek</li> <li>• Mye aktivitet hele treningen</li> <li>• Bytt aktivitet ofte for å holde fokuset</li> <li>• Bruk ball i aktivitetene så ofte som mulig</li> <li>• Unngå kø</li> <li>• Kast og mottak</li> <li>• Ulike typer skudd</li> <li>• Finter (enkle varianter)</li> <li>• Trene på enkle systemer som pådrag</li> <li>• Utgruppert forsvar (forsvar/angrep)</li> <li>• Målvaktstrening</li> <li>• Trening 2 ganger i uken</li> <li>• 75 minutter per økt</li> <li>• Bør være to trenere (avhengig av hvor stor spillergruppa er)</li> </ul>	<p><b>Hovedmål: Legge til rette for mestring uavhengig av ferdigheter</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Full bane, nedsenket tverrligger, 2 x 20 minutter, ballstørrelse 0, antall spillere 12</li> <li>• Seriespill – melde på nok lag slik at spillerne får mye spilletid</li> <li>• Tafjord cup</li> <li>• Fellescup</li> <li>• Tilnærmet lik spilletid</li> <li>• Mest mulig spilletid</li> <li>• Ingen topping av lag, alle er like viktige</li> <li>• Rullende lag om det er flere lag</li> <li>• Rullere på posisjoner</li> <li>• Fair Play</li> <li>• Unngå at samme spillere starter/slutter på benk hver kamp</li> <li>• Trener(e) og eventuelt lagleder med på benken</li> <li>• Lagleder har ansvar for å lage kjørelistene til kamp, i samarbeid med foreldrekontakt</li> <li>• Fergeutgifter dekkes av klubben (send mail med kvittering til <a href="mailto:elisabeth.honningsvaag@pwc.com">elisabeth.honningsvaag@pwc.com</a>)</li> </ul>	<p><b>Hovedmål: Skape samhold i gruppa i og utenfor håndballarenaen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sosiale aktiviteter minst to ganger i løpet av sesongen, utenfor hallen (quiz, bading, trampolinpark, kvelds, se kamp e.l)</li> <li>• Jule/sesongavslutning på siste trening</li> <li>• Foreldrekontakt har ansvar for å organisere det sosiale, i samarbeid med trener og lagleder</li> <li>• Samle alle og ta en prat før og etter trening/kamp</li> <li>• <i>Legge til rette for at barna kan drive med flest mulig aktiviteter, lengst mulig. Både sportslige og andre typer aktiviteter.</i></li> </ul>

## 8.4 RAMMEPLAN FOR GUTTER/JENTER 12 ÅR



TRENING	KAMP	SOSIALT
<p><b>Hovedmål: Legge til rette for mestring, læring, utvikling og håndballglede for alle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trenerne har ansvar for å planlegge innholdsrike treninger i forkant. Heller planlegg for mange aktiviteter enn for få! Bruk Learn Handball og handball.no</li> <li>• Fokus på basisøvelser, koordinasjon, balanse, utholdenhet og bevegelighet (lekbetont).</li> <li>• Mer fokus på skadeforebyggende trening (<i>Skadefri.no eller Skadefri appen</i>)</li> <li>• Mye aktivitet hele treningen</li> <li>• Bruk ball i aktivitetene så ofte som mulig</li> <li>• Unngå kø</li> <li>• Kast og mottak</li> <li>• Ulike typer skudd</li> <li>• Finter (enkle varianter)</li> <li>• Trene på enkle systemer som pådrag</li> <li>• Utgruppert forsvar (forsvar/angrep)</li> <li>• Målvaktstrening</li> <li>• Trening 2 ganger i uken, 75 minutter per økt</li> <li>• Bør være to trenere (avhengig av hvor stor spillergruppa er)</li> </ul>	<p><b>Hovedmål: Legge til rette for mestring uavhengig av ferdigheter</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Full bane, 2 x 20 min, ballstørrelse 0, antall spillere 12</li> <li>• Seriespill – melde på nok lag slik at spillerne får mye spilletid</li> <li>• Tafjord cup</li> <li>• Fellescup</li> <li>• Tilnærmet lik spilletid</li> <li>• Mest mulig spilletid</li> <li>• Ingen topping av lag, alle er like viktige</li> <li>• Rullerende lag om det er flere lag</li> <li>• Rullere på posisjoner</li> <li>• Fair Play</li> <li>• Unngå at samme spillere starter/slutter på benk hver kamp</li> <li>• Trener(e) og eventuelt lagleder med på benken</li> <li>• Lagleder har ansvar for å lage kjørelistene til kamp, i samarbeid med foreldrekontakt</li> <li>• Fergeutgifter dekkes av klubben (send mail med kvittering til <a href="mailto:elisabeth.honningsvaag@pwc.com">elisabeth.honningsvaag@pwc.com</a>)</li> </ul>	<p><b>Hovedmål: Skape samhold i gruppa i og utenfor håndballarenaen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sosiale aktiviteter minst to ganger i løpet av sesongen, utenfor hallen (quiz, bading, trampolinpark, kvelds, se kamp e.l)</li> <li>• Jule/sesongavslutning på siste trening</li> <li>• Foreldrekontakt har ansvar for å organisere det sosiale, i samarbeid med trener og lagleder</li> <li>• Samle alle og ta en prat før og etter trening/kamp</li> <li>• <i>Legge til rette for at barna kan drive med flest mulig aktiviteter, lengst mulig. Både sportslige og andre typer aktiviteter</i></li> </ul>

## 9.0 Sportslige retningslinjer ungdomshåndball – 13-16 år

IL Valder har som mål å tilby et godt og tilrettelagt sportslig tilbud til ungdommene i klubben. Den fysiologiske utviklingen varierer fortsatt stort, men de fleste begynner å få en fysikk og motorikk som gir grunnleggende mestring av håndballrelaterte teknikker. Basisferdighetene er innlært og utviklet, og gir nå grunnlag for samspill og kollektiv utvikling. Evnen og lysten til å lære teknikk og bevegelser er på sitt høyeste, samtidig som andre interesser og varierende mental utvikling krever rammer for å sikre et godt læringsmiljø.

### *Overordnet målsetting:*

- Være et sosialt og sportslig tilbud som gir mestring og positiv utvikling, der alle føler trygghet og trivsel
- Differensiere gjennom å gi alle spillere passende utfordringer, uansett ferdighetsnivå
- Bidra til utvikling av spillere både i aldersgruppen under og aldersgruppen over gjennom positiv integrering og hospitering på tvers av aldersgrupper
- Utvikle fysiske egenskaper for å tåle mer trening, herunder mer fokus på styrketrening og godt kosthold
- IL Valder er en breddeklubb, og det er viktig å fortsette med å tilrettelegge for at spillerne kan drive med flere idretter etter eget ønske
- Opptre på og utenfor banen i henhold til klubbens mål for Fair Play, respekt og toleranse
- Gi alle mulighet til å delta på cuper eller turnering
- Spillerne skal få tilbud om minst en spillersamtale i løpet av sesongen
- Det skal gjennomføres minst ett spillermøter i løpet av sesongen
- Vurdere andre miljøbyggende tiltak gjennom sesongen, kick-off, treningshelger, turer

### *Læringsmål:*

- Grunnskudd, stegskudd og hopp-skudd
- Innhopp fra ving med skuddavvikling
- Ulike finter
- Fallteknikk
- Kast og mottak i løp
- Forsvar: Støting, duell, blokk
- Angrep: System (trekk), en-mot-en, gjennombrudd, finter

## 9.1 RAMMEPLAN FOR GUTTER/JENTER 13 ÅR



TRENING	KAMP	SOSIALT
<p><b>Hovedmål: Legge til rette for mestring, læring, utvikling og håndballglede for alle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trenerne har ansvar for å planlegge innholdsrike økter i forkant av treninger</li> <li>• En i trenerteamet skal ha Trener 1 kurs</li> <li>• Fokus på basisøvelser, koordinasjon, balanse, utholdenhet og bevegelighet</li> <li>• Mer fokus på skadeforebyggende trening (<i>Skadefri.no eller Skadefri appen</i>)</li> <li>• Mest mulig aktivitet hele treningen</li> <li>• Bruk ball i aktivitetene så ofte som mulig</li> <li>• Kast og mottak</li> <li>• Skuddtrening</li> <li>• Finter</li> <li>• Fallteknikk</li> <li>• Trene på enkle systemer</li> <li>• Forsvar og angrepstaktikk (ulike faser av spillet)</li> <li>• Beherske minst to ulike posisjoner</li> <li>• Keepertrening</li> <li>• Trening 2/3 ganger/uken, 75-90 minutter per økt</li> <li>• Hospitering: Om det kommer hospiteringstilbud fra 14 års laget, skal dette tilbudet ut til <b>alle</b></li> </ul>	<p><b>Hovedmål: Legge til rette for mestring uavhengig av ferdigheter</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Full bane, 2 x 20 minutter, ballstørrelse 1, antall spillere 12</li> <li>• Seriespill – melde på nok lag slik at spillerne får mye spilletid</li> <li>• Tafjord cup</li> <li>• Fellescup</li> <li>• Tiltænmet lik spilletid, men man kan begynne å differensiere noe</li> <li>• Ingen topping av lag, alle er like viktige</li> <li>• Rullende lag om det er flere lag</li> <li>• Rullere på posisjoner, men mer spesifisering enn tidligere (to ulike posisjoner)</li> <li>• Fair Play</li> <li>• Trener(e) og eventuelt lagleder er med på benken</li> <li>• Lagleder har ansvar for å lage kjørelister til kamp, i samarbeid med foreldrekontakt</li> <li>• Fergeutgifter dekkes av klubben (send mail med kvittering til <a href="mailto:elisabeth.honningsvaag@pwc.com">elisabeth.honningsvaag@pwc.com</a>)</li> </ul>	<p><b>Hovedmål: Skape samhold i gruppa i og utenfor håndballarenaen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sosiale aktiviteter minst to ganger i løpet av sesongen, utenfor hallen (quiz, bading, trampolinepark, kvelds, se kamp e.l)</li> <li>• Jule/sesongavslutning på siste trening</li> <li>• Foreldrekontakt har ansvar for å organisere det sosiale, i samarbeid med trener og lagleder</li> <li>• Samle alle og ta en prat før og etter trening/kamp</li> <li>• <i>Legge til rette for at barna kan drive med flest mulig aktiviteter, lengst mulig. Både sportslige og andre typer aktiviteter.</i></li> </ul> <p><b>Forslag til frivillige aktiviteter:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fellestrening med J/G 13</li> <li>• Fellestrening med 14-åringene</li> <li>• Foreldretreninger</li> </ul>

## 9.2 RAMMEPLAN FOR GUTTER/JENTER 14 ÅR



TRENING	KAMP	SOSIALT
<p><b>Hovedmål: Legge til rette for mestring, læring, utvikling og håndballglede for alle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trenerne har ansvar for å planlegge innholdsrike økter i forkant av treninger</li> <li>• En i trenerteamet skal ha Trener 1 kurs</li> <li>• Fokus på basisøvelser, koordinasjon, balanse, utholdenhet og bevegelighet</li> <li>• Mer fokus på skadeforebyggende trening (<i>Skadefri.no eller Skadefri appen</i>)</li> <li>• Bruk ball i aktivitetene så ofte som mulig</li> <li>• Kast og mottak</li> <li>• Skuddtrening</li> <li>• Finter</li> <li>• Fallteknikk</li> <li>• Trene på systemer</li> <li>• Forsvar og angrepstaktikk (ulike faser av spillet)</li> <li>• Beherske minst to ulike posisjoner</li> <li>• Keepertrening</li> <li>• Trening 2-3 ganger/uken, 75-90 minutter per økt</li> <li>• Hospitering: Om det kommer hospiteringstilbud fra 15 års laget, skal dette tilbudet ut til <b>alle</b></li> </ul>	<p><b>Hovedmål: Legge til rette for mestring uavhengig av ferdigheter</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Full bane, 2 x 20 minutter, ballstørrelse 1, antall spillere 12</li> <li>• Seriespill – melde på nok lag slik at spillerne får mye spilletid</li> <li>• Tafjord cup</li> <li>• Fellescup</li> <li>• Mer åpent for differensiering av spilletid basert på innsats, oppmøte og holdninger, men fortsatt relativt lik spilletid</li> <li>• Alle skal ha spilletid hver kamp</li> <li>• Rullerende lag om det er flere lag</li> <li>• Rullere på posisjoner, men mer spesifisering enn tidligere (to ulike posisjoner)</li> <li>• Fair Play</li> <li>• Trener(e) og eventuelt lagleder er med på benken</li> <li>• Lagleder har ansvar for å lage kjørelister til kamp, i samarbeid med foreldrekontakt</li> <li>• Fergeutgifter dekkes av klubben (send mail med kvittering til <a href="mailto:elisabeth.honningsvaag@pwc.com">elisabeth.honningsvaag@pwc.com</a>)</li> </ul>	<p><b>Hovedmål: Skape samhold i gruppa i og utenfor håndballarenaen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sosiale aktiviteter minst to ganger i løpet av sesongen, utenfor hallen (quiz, bading, trampolinepark, kvelds, se kamp e.l)</li> <li>• Jule/sesongavslutning på siste trening</li> <li>• Foreldrekontakt har ansvar for å organisere det sosiale, i samarbeid med trener og lagleder</li> <li>• Samle alle og ta en prat før og etter trening/kamp. Jobbe med holdninger.</li> <li>• Obligatorisk Dommerkurs</li> <li>• <i>Legge til rette for at barna kan drive med flest mulig aktiviteter, lengst mulig. Både sportslige og andre typer aktiviteter</i></li> <li>• <b>Forslag til frivillige aktiviteter:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fellestrening med J/G 13</li> <li>• Fellestrening med 14-åringene</li> <li>• Foreldretreninger</li> </ul> </li> </ul>



## 9.3 RAMMEPLAN FOR GUTTER/JENTER 15 ÅR



TRENING	KAMP	SOSIALT
<p><b>Hovedmål: Legge til rette for mestring, læring, utvikling og håndballglede for alle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trenerne har ansvar for å planlegge innholdsrike økter i forkant av treninger</li> <li>• En i trenerteamet skal ha Trener 1 kurs</li> <li>• Fokus på basisøvelser, koordinasjon, balanse, utholdenhet og bevegelighet</li> <li>• Mye fokus på skadeforebygging (<i>Skadefri.no eller Skadefri appen</i>)</li> <li>• Kast og mottak i fart</li> <li>• Skuddteknikk</li> <li>• Finter</li> <li>• Fallteknikk</li> <li>• Trene på systemer</li> <li>• Forsvar og angrepstaktikk (ulike faser av spillet)</li> <li>• Posisjoneringstrening</li> <li>• Keepertrening</li> <li>• Trening 2-3 ganger i uken, 90 minutter per økt</li> <li>• Hospitering: Om det kommer hospiteringstilbud fra 16 års laget, skal dette tilbudet ut til <b>alle</b></li> </ul>	<p><b>Hovedmål: Legge til rette for mestring uavhengig av ferdigheter</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Full bane, 2 x 25 minutter, ballstørrelse 2, antall spillere 14</li> <li>• Seriespill – melde på nok lag slik at spillerne får mye spilletid</li> <li>• Tafjord cup</li> <li>• Fellescup</li> <li>• Mer åpent for differensiering av spilletid basert på innsats, oppmøte og holdninger</li> <li>• Alle skal ha spilletid hver kamp</li> <li>• Rullerende lag om det er flere lag</li> <li>• Mer spesifisering på posisjoner, men gjerne spille flere posisjoner</li> <li>• Fair Play</li> <li>• Trener(e) og eventuelt lagleder er med på benken</li> <li>• Lagleder har ansvar for å lage kjørelister til kamp, i samarbeid med foreldrekontakt</li> <li>• Fergeutgifter dekkes av klubben (send mail med kvittering til <a href="mailto:elisabeth.honningsvaag@pwc.com">elisabeth.honningsvaag@pwc.com</a>)</li> </ul>	<p><b>Hovedmål: Skape samhold i gruppa i og utenfor håndballarenaen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sosiale aktiviteter minst to ganger i løpet av sesongen, utenfor hallen (quiz, bading, trampolinepark, kvelds, se kamp e.l)</li> <li>• Jule/sesongavslutning på siste trening</li> <li>• Foreldrekontakt har ansvar for å organisere det sosiale, i samarbeid med trener og lagleder</li> <li>• Samle alle og ta en prat før og etter trening/kamp. Jobbe med holdninger.</li> <li>• <i>For de som fortsatt ønsker å drive med flere aktiviteter, skal det etterstrebtes å legge til rette for at dette kan gjennomføres</i></li> </ul> <p><b>Forslag til frivillige aktiviteter:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fellestrening med J/G 13</li> <li>• Fellestrening med 14-åringene</li> <li>• Foreldretreninger</li> </ul>

## 9.4 RAMMEPLAN FOR GUTTER/JENTER 16 ÅR



TRENING	KAMP	SOSIALT
<p><b>Hovedmål: Legge til rette for mestring, læring, utvikling og håndballglede for alle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trenerne har ansvar for å planlegge innholdsrike økter i forkant av treninger</li> <li>• En i trenerteamet skal ha Trener 1 og tilbys Trener 2 kurs</li> <li>• Fokus på basisøvelser, koordinasjon, balanse, utholdenhet og bevegelighet</li> <li>• Mye fokus på skadeforebygging (<i>Skadefri.no eller Skadefri appen</i>)</li> <li>• Kast og mottak i fart</li> <li>• Skuddteknikk</li> <li>• Finter</li> <li>• Fallteknikk</li> <li>• Trene på systemer</li> <li>• Forsvar og angrepstaktikk (ulike faser av spillet)</li> <li>• Posisjoneringstrening</li> <li>• Keepertrening</li> <li>• Trening 2-3 ganger i uken, 90 minutter per økt</li> </ul>	<p><b>Hovedmål: Legge til rette for mestring uavhengig av ferdigheter</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Full bane, 2 x 25 minutter, ballstørrelse 2, antall spillere 14</li> <li>• Seriespill – melde på nok lag slik at spillerne får mye spilletid</li> <li>• Tafjord cup</li> <li>• Fellescup</li> <li>• Mer åpent for differensiering av spilletid basert på innsats, oppmøte og holdninger</li> <li>• Alle skal ha spilletid hver kamp</li> <li>• Rullerende lag om det er flere lag</li> <li>• Mer spesifisering på posisjoner, men gjerne spille flere posisjoner</li> <li>• Fair Play</li> <li>• Trener(e) og eventuelt lagleder er med på benken</li> <li>• Lagleder har ansvar for å lage kjørelister til kamp, i samarbeid med foreldrekontakt</li> <li>• Fergeutgifter dekkes av klubben (send mail med kvittering til <a href="mailto:elisabeth.honningsvaag@pwc.com">elisabeth.honningsvaag@pwc.com</a>)</li> </ul>	<p><b>Hovedmål: Skape samhold i gruppa i og utenfor håndballarenaen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sosiale aktiviteter minst to ganger i løpet av sesongen, utenfor hallen (quiz, bading, trampolinepark, kvelds, se kamp e.l)</li> <li>• Jule/sesongavslutning på siste trening</li> <li>• Foreldrekontakt har ansvar for å organisere det sosiale, i samarbeid med trener og lagleder</li> <li>• Samle alle og ta en prat før og etter trening/kamp. Jobbe med holdninger.</li> <li>• <i>For de som fortsatt ønsker å drive med flere aktiviteter, skal det etterstrebtes å legge til rette for at dette kan gjennomføres</i></li> </ul> <p><b>Forslag til frivillige aktiviteter:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fellestrening med J/G 13</li> <li>• Fellestrening med 14-åringene</li> <li>• Foreldretreninger</li> </ul>

## 10.0 Sportslige retningslinjer for senior herrer/damer

Det er gledelig at vi for sesongen 2022/2023 både har senior herrer og damer. Senior Herrer er påmeldt i serie, mens senior damer er godt i gang med treninger, men ikke påmeldt i serien. Målet er å melde på et lag i 5. divisjon neste sesong. Damelaget er en god gruppe på mellom 10-14 spillere, med god plass til flere!

Målet er å få nok spillere, og holde på disse lengst mulig, slik at vi har et trening- og eventuelt kamptilbud til seniorgruppen på Valderøya. Avhengig av de enkelte spillerne tas det sammen avgjørelser om antall treninger per uke, satse/ikke satse, spille i serie osv.

I denne alderen er det viktig med et økt fokus på skadeforebyggende trening og hensyn til totalbelastning. Dette innebærer å tenke over trening, kamper, studier, arbeid, sosiale forhold, kosthold og mental helse.

### *Overordnet målsetting:*

- Være et sosialt og sportslig tilbud som gir mestring og positiv utvikling, der alle føler trygghet og trivsel
- Differensiere gjennom å gi alle spillere passe utfordringer, uansett ferdighetsnivå
- Utvikle fysiske egenskaper for å tåle mer trening
- Opptre på og utenfor banen i henhold til klubbens mål for Fair Play, respekt og toleranse
- Gi alle mulighet til å delta på cuper eller turnering
- Spillerne skal få tilbud om minst en spillersamtale i løpet av sesongen
- Det skal gjennomføres minst ett spillermøter i løpet av sesongen
- Vurdere andre miljøbyggende tiltak gjennom sesongen, kick-off, treningshelger, turer

### *Læringsmål:*

- Grunnskudd, stegskudd og hoppkudd
- Innhopp fra ving med skuddavvikling
- Ulike finter
- Fallteknikk
- Kast og mottak i løp
- Forsvar: Støting, duell, blokk
- Angrep: System (trekk), en-mot-en, gjennombrudd, finter

## 10.1 RAMMEPLAN FOR SENIOR



TRENING	KAMP	SOSIALT
<p><b>Hovedmål: Legge til rette for mestring, læring, utvikling og håndballglede for alle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trenerne har ansvar for å planlegge innholdsrike økter i forkant av treninger</li> <li>• En i trenerteamet skal ha Trener 1 kurs og tilbys Trener 2 kurs</li> <li>• Fokus på basisøvelser, koordinasjon, balanse, utholdenhet og bevegelighet</li> <li>• Mye fokus på skadeforebygging (<i>Skadefri.no eller Skadefri appen</i>)</li> <li>• Kast og mottak i fart</li> <li>• Skuddteknikk</li> <li>• Finter</li> <li>• Fallteknikk</li> <li>• Trene på systemer</li> <li>• Forsvar og angrepstaktikk (ulike faser av spillet)</li> <li>• Posisjoneringstrening</li> <li>• Keepertrening</li> <li>• Trening 2-3 ganger i uken, 90 minutter per økt</li> </ul>	<p><b>Hovedmål: Legge til rette for mestring uavhengig av ferdigheter</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Full bane, 2 x 30 minutter, ballstørrelse 2 (damer) og 3 (herrer), antall spillere 14</li> <li>• Seriespill – melde på nok lag slik at spillerne får mye spilletid</li> <li>• Tafjord cup</li> <li>• Fellescup</li> <li>• Mer åpent for differensiering av spilletid basert på innsats, oppmøte og holdninger</li> <li>• Alle skal ha spilletid hver kamp</li> <li>• Rullerende lag om det er flere lag</li> <li>• Mer spesifisering på posisjoner, men gjerne spille flere posisjoner</li> <li>• Fair Play</li> <li>• Trener(e) og eventuelt lagleder er med på benken</li> <li>• Lagleder har ansvar for å lage kjørelistene til kamp</li> <li>• Fergeutgifter dekkes av klubben (send mail med kvittering til <a href="mailto:elisabeth.honningsvaag@pwc.com">elisabeth.honningsvaag@pwc.com</a>)</li> </ul>	<p><b>Hovedmål: Skape samhold i gruppa i og utenfor håndballarenaen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sosiale aktiviteter minst to ganger i løpet av sesongen, utenfor hallen (quiz, kvelds, se kamp e.l)</li> <li>• Jule/sesongavslutning på siste trening</li> <li>• Samle alle og ta en prat før og etter trening/kamp</li> <li>• Bør ha en dugnadsansvarlig</li> </ul>

