



Klubbhåndboka

Sola Håndballklubb



#sammenforSola



INNLEDNING

Del 1 i Klubbhåndboka angir retningslinjer for hvordan man ønsker å administrere, tilrettelegge og utvikle Sola Håndballklubb (heretter «Klubben») for å fortsette å være den ledende idrettsklubben i regionen.

Klubbhåndboka eies og forvaltes av Klubben ved det valgte styret (heretter «Styret»). Sentralt i Klubbhåndboka står Del 2 – «Sportsplanen» som legger føringer for hvordan Klubben ønsker å legge til rette for den sportslige satsingen fra Miniavdelingen og til opp til elitenivå.

Klubbhåndboka er utarbeidet i tett samarbeid med trenere og andre ressurspersoner i og rundt Klubben som har lang erfaring fra håndballsporten, overordnede organisasjonsledd samt idrett på alle nivåer. Klubbhåndboka er gjenstand for en årlig gjennomgang og oppdatering, samt ellers ved behov.

RAMMEBETINGELSER

Alle medlemmer og personer med verv i Klubben skal forholde seg til NIF's Lov, Klubbens vedtekter, Klubbhåndboka, samt Klubbens verdier **MOT – GLEDE – SAMHOLD**. I tillegg til dette fremmer Klubben fokus på Fair Play gjennom respekt for både spillere, dommere, publikum og kampledere på og utenfor banen.

DEL 1 – ADMINISTRASJON OG ORGANISERING

1. KLUBBENS ORGANISERING

MINIAVDELINGEN

Spillerne J/G 5-8 år får tilbud om å være med i "Miniring".

Håndballkretsen setter opp informasjonsmøter i begynnelsen av sesongen som inneholder en gjennomgang av årets miniturneringer og formidler informasjon til alle klubber i regionen via www.handball.no. I Miniring må det enkelte laget ved Lagleder ordne dommere selv.

For Miniavdelingen foreligger det ingen fast terminliste så det viktig at Lagledere og trenere setter seg godt inn i relevant informasjon ikke minst med tanke på gjennomføring av en egen Miniturnering i Åsenhallen. Husk at bane må rigges/tapes dagen før dersom man skal spille på små baner. Ta kontakt med vaktmester i Åsenhallen for tilgang og utstyr til rigging, og husk å bruke små mål dersom man spiller på liten bane. Miniring spiller på små baner ca. 4-6 helger i løpet av sesongen.

UNGDOMSAVDELINGEN

Ungdomsavdelingen i Klubben defineres som lag fra J/G 9 til og med J/G 16. (Unntaket er Bring-lag).

AKTIVITETSSERIEN

Spillere fra 9 til 11 år deltar i Aktivitetsserien.

Kampoppsett blir lagt ut på www.handball.no - Region Sørvest. Lagleder og trenere må sørge for at relevant informasjon blir formidlet til spillerne samt foreldrene på laget via SPOND eller e-post. Dersom et lag ikke møter til kamp i Aktivitetsserien så får Klubben bot fra Håndballkretsen. Denne boten blir da viderefakturert / debiteret mot lagkonto til det laget som ikke har møtt.

I Aktivitetsserien må det enkelte laget ved Lagleder ordne dommere selv. Lagleder bør ta kontakt med Dommeransvarlig i Klubben i god tid i forkant dersom en trenger hjelp til å skaffe dommere. Husk også at bane må rigges/tapes dagen før dersom man skal spille på små baner. Ta kontakt med vaktmester i hallen for tilgang og rigging, og husk å bruke små mål dersom man spiller på liten bane.



Link til tips for barnehåndball finnes på www.handball.no

ORDNÆRT SERIESPILL

Spillere fra 12 år og oppover deltar i ordinært seriespill administrert av Håndballkretsen. Kampoppsett blir lagt ut på www.handball.no - Region Sørvest. Ved behov kan det søkes om omberamning av kamper.

Som i Aktivitetsserien får Klubben bot av kretsen dersom et lag som ikke møter til kamp. Boten blir da viderefakturert / debiteret mot lagkonto til det laget som ikke har møtt. Det er derfor en viktig jobb for Lagledere og trenere å sjekke tidlig i sesongen (på høsten) om kamper kolliderer med skoleturer, helligdager eller lignende slik at disse kan unngås.

Håndballkretsen setter opp dommere for seriespill så sjekk terminlisten for tiltenkt oppsett. Dersom det ikke står oppført dommere for de enkelte kampene så kontakt Dommeransvarlig i Klubben. Dommere sender selv regning til Håndballkretsen. Sekretariatvakter må ordnes og administreres av lagene selv. Kamprapport må lages for hjemmekamper med kampinfo før og under kampen, og kampresultatet må meldes inn til håndballkretsen.

SENIORAVDELINGEN

Senioravdelingen i Klubben defineres som alle lag fra og med J/G-16 Bring-lag og opp til Klubbens A-lag (inkludert de andre seniorlagene i Klubben.)

BRING / LERØY

Kvalifisering og deltagelse i de landsdekkende seriene Bring og Lerøy for alderstrinnene 16 og 18 år er selvfinansiert av lagene og foreldregruppen. Denne selvfinansieringen inkluderer bl.a. lagenes og støtteapparatets kostnader til reise, opphold, overnatting, mat, og trenere ut over Klubbens budsjetterte rammer for bidrag til egne lag som deltar i regi av Klubben.

REKRUTTLAGET OG UTVIKLINGSLAGET

Klubben har som mål å ha et Rekruttlag i 2. divisjon (B-laget) for å gi kvalitativ spilletid til Klubbens talenter med et bindeledd opp mot A-laget. Dersom det er spillermateriell tilgjengelig, så ønsker Klubben også å være representert i 3. Divisjon (C-laget - Utviklingslaget) og i 5 divisjon.

ANDRE SENIORLAG (Lavere divisjoner, J/G-16 og - 18 region mm.)

Klubben tilstreber å gi et sportslig tilbud for alle årsklasser, og ønsker å være representert i alle divisjoner så fremt det foreligger spillermateriell til dette.

A-LAGET

A-laget er Klubbens elitesatsing, og regionens fyrtårn innenfor kvinnehåndball.

2. KONTINGENT OG TRENINGSAVGIFT

Årsmøtet er Klubbens øverste organ og som fastsetter kontingenten for medlemmene i Klubben. Kontingenten går i sin helhet til Klubben, og skal betales før spilleren får spille kamper i regi av Klubben. Det er mulig med deltagelse på treninger 3 ganger før en må betale medlemskontingent og treningsavgift.

Kontingenten fastsettes på Årsmøtet hvert år, og treningsavgiften bestemmes av Styret og administreres av Daglig Leder. Treningsavgiften kan justeres for det enkelte lag basert på planlagt



aktivitet og behov for eksempel betalte trenere, reiseaktivitet eller deltagelse i turneringer mm.

Medlemmer som melder seg inn i Klubben etter 01.01. og deretter starter opp med treninger eller deltar på kamper betaler halv medlemskontingent og treningsavgift for inneværende sesong. Deltar man på treninger eller kamper før 01.01 i inneværende sesong så betaler man full treningsavgift og kontingent selv om man først melder seg inn i Klubben etter 01.01.

Klubben har satt en maks familiepris på kr. 5000 for husholdningens medlemmer. Medlemmene må selv informere Klubben dersom denne beløpsgrensen er nådd, og dette må gjøres senest innen en måned etter innmelding/betalingsfristen for at dette skal gjelde av praktiske årsaker.

Begrensningen i familieprisen gjelder ikke dersom en eller flere av spillerne husholdningen er medlem av seniorlagene eller deltar i Bring.

Endringer i treningsavgiften i løpet av sesongen for å ta høyde for kostnader det enkelte lag selv velger å påta seg kan komme i tillegg til familieprisen.

Dersom det er noen som har utfordringer med utgifter til medlemskap, treningsavgift eller turneringer, så har Klubben støtte ordninger som kan benyttes. Ta kontakt med Daglig Leder for mer informasjon.

Ved spørsmål eller behov for hjelp med fakturaer e.a. så ta kontakt med Daglig Leder.

3. LISENS

Det må tegnes forsikring / lisens for alle spillere fra det året de fyller 13 og den er personlig.

Lisensen betales direkte til Norges Håndballforbund og ikke til Klubben. Dersom en spiller ikke har betalt lisens og spiller eller Klubben deretter blir bøtelagt så må spillerens foresatte selv betale boten.

Håndballkretsen gjennomfører lisenskontroll fra tid til annen, så dette er ikke upraktisk. Spørsmål angående lisens kan rettes til Klubbens Ungdomsleder eller Daglig Leder.

4. KLUBBKOLLEKSJON

Klubben har en egen klubbkolleksjon som skal benyttes av Klubbens medlemmer. Det er ikke tillatt å benytte Klubbens logo på tøy eller utstyr som ikke er en del av Klubbkolleksjonen uten forhåndsgodkjennelse fra Daglig Leder. På klubbkolleksjonen kan ikke de enkelte lagene selv selge profilering. Det er også ønskelig at Klubbens medlemmer tilstreber å benytte Klubbens offisielle klessponsor på annet treningstøy og utstyr som ikke ligger i klubbkolleksjonen.

Lagene kan selge sponsorer på tøy eller utstyr fra Klubbens offisielle klessponsor som ikke inngår i Klubbkolleksjonen etter avtale med Daglig Leder. Profilering og sponsing skal gjøres i tråd med Klubbens til enhver tid gjeldende retningslinjer under seksjonen «SPONSOR».

Klubben planlegger å tilby en "Klubbjakke/genser" som en del av Klubbkolleksjonen og det er ønskelig at Klubbens medlemmer benytter for å fremme «Klubbidentitet» og samhold.

5. DUGNADER FOR KLUBBEN

Klubben er foreldredrevet og dette vil i praksis si at mesteparten av arbeidet som det er behov for utføres kostnadsfritt av foreldre og andre ressurspersoner rundt de enkelte lagene og Klubben.

Alle Klubbens medlemmer bidrar med 15 timers prosjektarbeid (dugnad) per sesong, samt 10 timer for hvert søsken som også er medlemmer. Timene skal fortrinnsvis brukes på Den Gule Banken Cup, drift av kafeen, Solamessen og andre aktuelle messer/arrangementer. Frikjøp av dugnad er mulig og settes til kr. 4000,- pr spiller i Ungdomsavdelingen. Søsken nr. 2 osv. kan frikjøpes for kr. 2500,- per spiller.



Det skal være en Dugnadsansvarlig for hvert lag som har ansvaret for å føre oversikt over dugnadstimer for eget lag og rapportere disse inn til Klubben. Oversikten over dugnader mm. skal sendes til Daglig Leder og Kafeansvarlig i Klubben på forespørsel.

Mal for dugnadsrapportering utarbeides av Klubben og er tilgjengelig fra Daglig Leder.

Dersom Klubben har behov for ekstra dugnadshjelp fra lag utover de pålagte 15 timene, så kan lagene etter eget ønske ved behov benytte dette som inntektsgivende arbeid og få utbetalt 100,- pr dugnadstime utført per person. Dette forutsetter at laget først har dekket sine egne pålagte dugnadstimer. Detaljer må avtales i forkant med Daglig Leder eller prosjektleder for dugnaden.

Miniavdelingen er fritatt de pålagte 15 timene med dugnad. Miniavdelingen sitt bidrag til Klubben er baking av minimum 2 stk. kaker/bakverk per medlem per sesong til salg under diverse arrangement.

A-laget og B-laget (Rekruttlaget) skal også bidra med dugnad på arrangementer som Klubbens håndballskoler, Solamessen e.l. og julebord for Sola Kommune dersom det arrangeres.

Bring / Lerøy stiller med dugnad på gulvlegging for A-lagets europakamper (EHF/CL etc.)

DUGNAD I KIOSK

Sola Kommune eier Åsenhallen mens Klubben har totalansvaret for drift av kafeen. Kafeansvarlig i Styret fordeler vaktene blant Klubbens lag ved Dugnadsansvarlige, de yngste lagene har i hovedsak hovedansvaret for kafevaktene.

Det tilstrebes fra Klubbens side at laget som får ansvar for kiosken også har kamper denne dagen, men merk at det foreligger ingen garanti for dette. Instruks for hva som skal gjøres og hvordan ligger i kiosken eller er tilgjengelig via Styrets Kafeansvarlig.

Kafesalg er med på å gi Klubben en viktig inntekt. Kafeen er også med på å lage det sosialt og hyggelig i Åsenhallen, og det settes opp dugnad/vaktlister fordelt pr lag i begynnelsen av hver sesong.

Dersom det er behov for bestilling eller etterfylling av varer, reparasjon av utstyr eller annet vedlikehold mm. så er Administrasjonen avhengig av at de som har dugnad i kafeen gir beskjed om dette per e-post eller skjema.

ANDRE DUGNADER

I tillegg til dugnaden i kafeen er også noen større dugnader i løpet av året som eksempel i forbindelse med den Gule Banken Cup, EHF/CL, messer og andre arrangementer. Lagenes Dugnadsansvarlige får da oppgaven å ta imot dugnadene fra arrangement ansvarlig og viderefordre disse i foreldregruppa.

Ved gjennomføring av Gule Banken Cup skal hvert årslag for J/G som er i aldergruppen for turneringen stille med en representant i «Organisasjonskomiteen» slik at det er nok ressurser tilgjengelig til å gjennomføre turneringen på en tilstrekkelig måte. Dugnadsansvarlig eller Lagleder koordinerer dette sammen med prosjektleder for turneringen.

Dersom det planlegges flere dugnader fra Klubben så vil det sendes ut informasjon om dette god tid i forkant til Dugnadsansvarlige, Lagledere og trenere.

Lagene v/foreldregruppen kan selv avtale med egne spillere ulike dugnader og salg dersom lagets økonomi tilsier at det er behov for dette. For eksempel salg av toalettpapir, kaffe, kluter, saft, Enjoy hefter og lignende kan gjennomføres av lagene i Klubben, men det skal være frivillig å delta for medlemmene.

Inntekter fra disse dugnadene går uavkortet til det aktuelle laget.



LOTTERI

Årsmøtet gir føringer for hva medlemskap og treningsavgifter skal koste for medlemmene i Klubben samt hva Klubben skal støtte av sportslig aktiviteter for medlemmene. For å få dette regnestykket til å gå opp, må Klubben ha flere inntekter enn de får inn via medlemskontingenten. Disse "byrdene" fordeles likt blant alle medlemmene. Det har hendt at noen ikke ønsker å delta på slike dugnader, men tilstrekkelig klar informasjon om dette i forkant av sesongen pleier erfaringsvis å hjelpe.

Dersom dugnader ikke gjennomføres på vegne av Klubben så er alternativet at medlemsavgiften øker. Hvert medlem skal selge loddbooker tilsvarende 500,- om ikke annet er vedtatt av Styret.

Klubbens medlemmer betaler inn kr. 500,- (eller annet beløp vedtatt av Styret) til Klubbens ved utdeling av loddbook/bøker. Lagleder sørger for at det holdes oversikt over innbetalinger.

Klubbens medlemmer skal innbetale 500,- (eller annet beløp vedtatt av Styret) til Dugnadsansvarlig som deretter innbetaler samlet til Klubben. Lagleder har dialog med Daglig Leder og sørger for at det holdes oversikt over utestående innbetalinger.

FRITAK FOR DUGNAD MM.

Styremedlemmer, utvalgsmedlemmer, trenere, Lagledere, og Dugnadsansvarlige er fritatt dugnad for et barn per godkjent formell rolle eller verv i Klubben. Et trenerteam og støtteapparat for et lag kan kun ha 4 personer med fritak for dugnad basert på disse vervene. Dersom man har flere barn som er medlemmer i Klubben, så har man 5 timer dugnad for «neste barn», og 15 timer for etterfølgende barn som ved ordinær dugnadsberegning. (Ett barn, ett verv = 0 timer dugnad og 1 loddbook, 2 barn, ett verv = 5 timer dugnad og to loddbooker, tre barn et verv = 5+15 timer dugnad og tre loddbooker osv.).

6. UTGIFTER / UTGIFTSDEKNING I KLUBBEN

Klubben dekker følgende utgifter for Klubbens medlemmer om ikke annet blir bestemt:

- Drift og administrasjon av Klubben.
- Nye drakter til sesongstart for J/G 9, 12, og 15.
- Dommerutgifter for J/G i aldersbestemte klasser til og med J/G-11. Fra og med J/G-12 betales dommerne direkte fra håndballkretsen.
- Forsikring for spillende medlemmer (men ikke lisens som er et individuelt krav fra fylte 13 år).
- Påmelding til Klubbens egen interne klubbturnering. (Den Gule Banken Cup)
- Påmeldingsavgift til to (2) eksterne turneringer pr. sesong per lag per årskull inkludert den årlige eksterne klubbturneringen hvor alle lagene i Ungdomsavdelingen blir invitert til. Klubben har satt et maksbeløp per lag på kr. 2000 for eksterne turneringer. Ta kontakt med Daglig Leder ved behov for mer informasjon.

Klubben dekker busstransport samt to (2) A-kort per årsguppe for jenter og gutter, samt påmelding av lagene om ikke annet blir bestemt av Styret. Andre kostnader dekkes av lagene selv.

- Dersom den årlige eksterne klubbturneringen kolliderer med G/J-14 sin konfirmasjonshelg, kan lagene få dekket inntil 4000,- per lag til en turnering på et mer passende tidspunkt. Dette gjelder kun for de lagene som selv er konfirmanter. Dersom turneringen ikke har tilbud til alle årsklassene i Ungdomsavdelingen, kan inntil 4000,- per lag overføres til annen turnering etter eget valg.
- For Aktivitetsserien (G/J 9-10) dekker Klubben ett (1) stk. A-kort per påmeldte lag grunnet færre spillere per lag, men minimum to A-kort per årskull.
- Dersom lag deltar i Petter Wessel Cup eller andre regionale sluttspill dekker Klubben lagenes



påmeldingsavgift. Andre utgifter dekkes av lagskassen eller foreldregruppen.

- Klubben betaler for dokumenterte kostnader for transport (buss/tog, ikke fly/taxi) dersom spillere i Klubben deltar på Regionale Landslag Miljø (RLM) samlinger utenfor Rogaland.
- Klubben betaler for påmelding til vanlig seriespill i kretsen for Klubbens lag etter nærmere vilkår.

Hovedregelen er at Klubben betaler for en serie per årslag. Dersom det er mer enn 20 individuelle spillere kan Klubben betale for et ekstra lag per 10 individuelle spillere.

Husk at flere lag kan kreve flere trenere, Lagledere og ressurspersoner rundt lagene.

(Mer enn 20 spillere = to lag, mer enn 30 spillere = 3 lag osv.)

Dersom et lag ønsker å delta i flere serier enn det det er spillergrunnlag for, så skal denne kostnaden bæres av laget selv, herunder også for kanselleringer, trekking av laget, dommere og annet.

All påmelding til seriespill skal håndteres av Daglig Leder i Klubben.

- Klubben dekker lagenes behov for førstehjelpsutstyr, klister, tape, og klubbgenser til trenerteamet og Lagleder(e). Lagene henter og bestiller utstyr av Klubbens materialforvalter / Daglig Leder som gjør innkjøpene på vegne av Klubben.

Det er ikke ønskelig at lagene handler inn på egenhånd grunnet arbeid med bilag og momsrefusjon mm. og utbetalinger. På flere områder har Klubben gode rabatter som gjelder ved større innkjøp.

- Klubben dekker dokumenterte kostnader inntil 500,- per lag til julegrøt til juleavslutning og tilsvarende til arrangement til sommeravslutning. Lagleder organiserer og gjør innkjøpene om ikke annet er avtalt med Daglig Leder.
- Klubben dekker kostnader til dommerutdanning etter avtale med dommeransvarlig i Klubben.
- Trenere fra og med J/G12 til J/G 18 kan få dekket kr. 3000,- i dokumenterte utgifter for utstyr eller andre relevante utlegg til laget. Dette gjelder kun en gang pr. lag/årskull per sesong. Denne støtten gjelder ikke innkjøp av høyttaler eller bortedrakter som betales av det enkelte lag.
- Dersom noen lag ønsker å gjøre utlegg utover dette skal dette være klarert med foreldregruppa før avtaler mm. inngås, og foreldrene må selv dekke de økte kostnadene dette medfører. Lagleder organiserer og avtaler med Daglig Leder hvordan innkjøpene utføres for å få dette riktig.
- Klubben dekker kostnader for kretsens Trener 1, evt. trener 2 og 3 etter avtale med Daglig Leder.

7. SÆRLIG OM UTGIFTSDEKNING FOR SENIORLAGE

Lerøy / Bring

Klubben dekker lagpåmelding til seriespill og landsdekkende serier for 16- og 18-års lagene (Bring/Lerøy) for det året (Bring) eller de årene (Lerøy) de aldersbestemte lagene naturlig skal delta i regi av Klubben. Dersom Bring/Lerøy gjennomføres i samarbeid med andre håndballklubber så gjelder egne ordninger i forhold til støtte fra Klubben. Ta kontakt med Daglig Leder ved spørsmål.

Klubben dekker følgende utgifter for Bring og Lerøy lagene som spiller i regi av Klubben;

- Påmelding Regional serie
- Påmelding Nasjonal serie
- Utgiftsdekning for Klubbens trenere ved bortearrangement på kr 1 500,- pr trener (inntil 2 trenere.)
- Et sett med hjemmedrakt og bortedrakt til Bring/Lerøy serien. (Dersom laget blir kvalifisert). Samme draktsett benyttes i andre serier/cup og profileres med Klubbens ordinære sponsorer.
- Kostnader godkjent av Klubben til trener(e) innenfor Klubbens budsjetterte rammer



- Nødvendig utstyr og forbruksmateriell som avtalt med Daglig Leder.
- Klubben kan bidra med en ramme på inntil 50 000 kr ved henholdsvis kvalifisering til Bring og/eller Lerøy som skal gå til dekning av draktsett, reise, overnatting, og utgiftsdekning til trenere mm. Dette forutsetter at Klubben har økonomisk handlingsrom til / budsjettert for dette tilskuddet.

Rekrutteringslag (2 divisjon)

- Reiser til bortekamper og eventuell overnatting dekkes av Klubben.
- Det dekkes inntil 200,- pr spiller til mat på reiser til bortekamper.
- Reiseantrekk skal være i henhold til Klubbens utstyrspakke og sponsoravtaler

Andre junior/senior-lag (Lavere divisjoner, J/G-16/18/20 region, 3 div. C-lag, D-lag etc.)

Ved bortekamper besørger og bekoster lagene selv mat, drikke, transport og evt. overnatting.

U-20

Eget oppsett dersom U20 gjennomføres. Dette avtales med Daglig Leder.

A-Laget

- Reiser til bortekamper og eventuell overnatting dekkes av Klubben.
- Det dekkes inntil 200,- pr spiller til mat på reiser til bortekamper.
- Reiseantrekk skal være i henhold til Klubbens utstyrspakke og sponsoravtaler.
- EHF/CL – eget oppsett.

A-laget har i tillegg egne utstyrspakker i henhold til Klubbens sponsoravtaler.

8. SPONSOR

Alle salg av sponsorpakker skal gå gjennom Salg og Markedssjef og all fakturering skal skje gjennom Klubben for å være i samsvar med gjeldende lover og regler.

Klubbens drakter er Klubbens eiendom og Klubben har enerett på sponsorplassene på alle draktsett og elementer i Klubbkolleksjonen.

Innenfor noen bransjer er det i tillegg samarbeidspartnere som har bransjeeksklusivitet som en del av avtalen med Klubben. Derfor skal nye avtaler avklares med Salg og Markedssjef før avtaler kan inngås.

Ved salg av nye sponsorpakker over flere år til nye samarbeidspartnere som involverer profilering i Åsenhallen eller på drakt mm. så tilfaller 70% av sponsorbeløpet Klubben og resterende 30% til det enkelte laget som skaffet avtalen. Merk at dette gjelder kun inntektene fra første året av sponsoravtalen - deretter tilfaller resterende sponsorbeløp Klubben uavkortet. Ta kontakt med Salg og Markedssjef for ytterligere informasjon.

Sponsing av de enkelte lag:

Inntekter fra sponsing av et bestemt lag uten krav om profilering på treningstøy fordeles 70/30 (der 70 prosent går til det enkelte lag) som selv skaffer sponsingen, og 30 prosent går til Klubben.

Inntekter fra sponsing hvor det er krav om profilering på treningstøy fordeles 70/30 der 70 prosent går til det enkelte lag) som selv skaffer sponsingen og 30 prosent går til Klubben.

Inntektene Klubben mottar fra sponsing av de enkelte lag øremerkes og avsettes til en konto der alle lag i Klubben en gang i året kan søke om tilskudd til aktivitetsmidler. Daglig Leder legger frem en anbefaling for Styret som vurderer søknadene og beslutter støtte etter gitte kriterier. Fakturering må gjøres av Klubben for å sikre at mva. innberettes på riktig måte.



Ta kontakt med Daglig Leder for mer informasjon.

9. TRENERE

Trenerne i Klubben er sammen med Laglederne våre viktigste ressurser.

Klubben har derfor besluttet å dekke trenerutdannelse i regi av Håndballkretsen (Trener 1) for de som ønsker dette, og videre utdannelse etter avtale. Ta kontakt med Daglig Leder for mer info ved behov.

Klubben beslutter eksklusivt hvem som skal være trenere og støtteapparat for det enkelte lag.

Ta kontakt med Sportslig Leder i Klubben dersom det er behov for ytterligere informasjon.

Ansvarsområdet for trenerne omfatter mye forskjellig, og informasjon kan finnes på Håndball.no, samt i appen LearnHandball som er tilgjengelig på lisens via Klubben.

Det anbefales at trenerne i Klubben etablerer nettverk med andre trenere på andre årstrinn for å hente erfaringer og dele kunnskap. Andre har vært der du er nå, og alle spørsmål er gode spørsmål. Klubben har som mål å ha 2-3 trenersamlinger i per sesong der alle trenerne blir invitert til å delta for å bygge kompetanse, nettverk, samt dele erfaringer og tips mm.

Det anbefales videre at trenere og Lagledere setter seg godt inn i Klubbhåndboka, og spesielt Klubbens Sportsplan. Ta kontakt med Sportslig Leder eller Klubbens Talentutvikler / Ungdomskoordinator om det er behov for hjelp eller informasjon.

Treneren skal;

- Fremme gode lederholdninger
- Utvikle fellesskap og lagånd
- Vis respekt for alle, og behandle alle likeverdig
- Slå ned på baksnakk og illojalitet mellom spillerne
- Gi ærlig feedback
- Utvikle en sportslig holdning i laget
- Vær et forbilde gjennom egen oppførsel
- Krev respekt overfor dommerne
- Krev sportslig holdning overfor motstanderne
- Lær alle å tape og vinne med samme sinn

Opptreden på sidelinjen

- Alle taktiske instruksjoner skal gis på en saklig og sømmelig måte
- Det skal være ryddig på sidelinjen vår etter kamp
- Husk at Lagledere og trenere er Klubbens ansikt utad

Holdninger til dommeren

- Lær spillerne å respektere dommeren - Det holder med en dommer på banen!
- Dommeren kan gjøre feil, men dommerens skjønn er en del av spillet
- Respekter dommeravgjørelsene – tenk fremover
- Vær særlig nøye med å lære spillerne å skille mellom respekt for personen og det å være uenige i enkeltavgjørelser
- Slå ned på dårlig opptreden eller ordbruk dersom dette skjer
- Trenerens oppførsel betyr enormt for spillerens oppfatninger og valg av oppførsel – tenk fremover og vær et godt forbilde
- La oss alle bidra til at flere syntes det er moro å dømme håndball



10. LAGLEDERE

Lagledere spiller en kjempeviktig rolle i Klubben.

Lagleder er bindeleddet mellom foreldrene, det enkelte lag, Dugnadsansvarlig og Klubbens administrasjon.

Aktivitetene som det er behov for omfatter organisering av inntektsgivende arbeid, administrering av lag, opplæring av dommere, sekretariats tjeneste, kiosksalg, vakter, foreldrekontakt, kjøring og mye mer. Klubben har heltidsansatte i administrasjonen som jobber for å dekke de behov Klubben har for daglig drift, men er helt avhengig av samarbeidet med Lagledere og trenere.

Det er ikke mulig å lage en fasit for hva en Lagleder skal ha ansvar for da dette tidvis varierer fra lag til lag, og fra årsklasse til årsklasse. Noen elementer er allikevel sammenfallende.

Ungdomsleder eller Minileder i Klubben er din kontaktperson inn mot Styret, og vedkommende skal gi deg informasjon slik at du kan holde "dine" foreldre oppdatert samt utføre aktivitetene som trengs til beste for spillerne, laget, støtteapparatet, og Klubben.

Klubben arrangerer to eller flere møter for alle Lagledere og Dugnadsansvarlige hver sesong, helst et møte ved oppstart av ny sesong og ett møte i januar hvert år.

Målet med møtet er å gå gjennom de aktivitetene Klubben vet skal skje i løpet av året, rutiner i kiosk og hall, hvilke oppgave en Lagleder kan/skal ha m.m. Her vil du som Lagleder vil få informasjon, tips og innspill som er viktig å ta videre til din spiller og foreldregruppe.

Dersom man som Lagleder startet etter at et slikt møte har blitt avholdt, eller dersom man har ytterligere behov for informasjon om denne rollen, så ta kontakt med Ungdomsleder eller Minileder for hjelp.

Oversikt over Lagleders ansvarsområder; (ikke uttømmende)

- Dugnadskoordinerer sammen med Dugnadsansvarlig for laget
- Sikre at alle spillerne er spilleberettiget for Klubben
- Holde oversikt og sørge for at kontingent og treningsavgift blir betalt
- Sørge for at lisens er betalt (gjelder spillere fra fylte 13 år)
- Informasjon om overganger og innmeldinger av nye spillere
- Oversikt over lagets inntekter og utgifter
- Påmelding til cuper og turneringer (sammen med Daglig Leder)
- Informasjon til spillerne, trenere, og foreldregruppen
- Samarbeid med trenere om turer, kamper, turneringer etc.
- Loddsalg for Klubben
- Loddsalg for NHF (dersom aktuelt)

Selv om disse er «Lagleders oppgaver» så betyr dette selvsagt ikke nødvendigvis at alt må utføres av Lagleder selv. Lagleder kan selvfølgelig delegerer oppgaver til andre i lagsapparatet og/eller til en av de øvrige foreldre som til daglig ikke sitter i lagapparatet. Finn gode ressurser til å hjelpe deg!

Det finnes masse informasjon om håndball, treningsforslag, hvordan oppføre seg på banen, teknikkmerker, NHF-lovbok, spilleregler, Kamppapporter, kampoppsett, omberamming av kamper, sonetrening etc. finner du her <https://www.handball.no/regioner/region-sorvest/>

Bruk Spond / Profixio for oversikt over kamper og arrangementer.



ABC FOR LAGLEDERE

- Lagledelse er viktig
- Fremme gode lederholdninger
- Utvikle fellesskap og lagånd
- Vis respekt for alle, og behandle alle likeverdig
- Vær et forbilde gjennom egen oppførsel
- Lær alle «tap og vinn med samme sinn»

Tips til Laglederen

- Få på plass en (eller flere) Dugnadsansvarlige så fort som mulig!
- Lag aktivitetsplan for sesongen, da blir det lettere å planlegge for alle
- Lag en komplett liste over spillerne med adresse, telefon og fødselsdato
- Lag en plan for møter med spillere og foresatte
- Lag en sjekkliste for hjemmekamper (deleger oppgaver...)
- Sjekk at alt er ok med sekretariatet
- Sjekk at alt er ok med dommere mm.
- Utstyrsjekk – Ball, vester utstyr, drakter etc.
- Sett opp kjøreliste for alle bortekampene
- Lag en utstyrsliste for førstehjelpsutstyr
- Husk personopplysningsloven gjelder i forhold til personopplysninger

11. SAMSPILL LAGLEDER / TRENER

Samspillet mellom Lagleder og trenere varierer dette fra lag til lag. Noen trenere ønsker selv å ta seg av praktiske oppgaver som for eksempel påmelding til turneringer mm. Ofte er treneren mor eller far til en av spillerne på laget, og han eller hun legger da inn en stor dugnadsinnsats flere ganger hver uke. Da vil det være fornuftig å avlaste treneren så mye som mulig med administrative oppgaver.

Eksempler på dette er informasjon som skal deles ut, påmelding til turneringer, sosiale samlinger, innkalling til foreldremøte, dugnadsfordeling, forsikringer og spillerlisenser (fra fylte 13 år) osv. Uansett fordeling av oppgaver er det viktigste at ikke informasjon faller mellom to stoler, samt at foreldrene vet hvem som gjør hva i lagsapparatet.

Trenere setter stor pris på foreldre som ønsker å bidra, det er tross alt deres egne unger trenergruppen stiller opp for hver uke gjennom hele året. La oss sammen gjøre det kjekt for spillerne!

12. DUGNADSANSVARLIG

Alle lag skal ha en (eller flere) Dugnadsansvarlig som en del av støtteapparatet. Dugnadsansvarlig samarbeider tett med Lagleder og sørger for at Klubbens og det enkelte lags dugnader blir planlagt, gjennomført og fulgt opp mot foreldregruppa til laget. Lag gjerne en dugnadsgjeng i foreldregruppa!

13. FORELDREMØTER / INFORMASJON

Klubben anbefaler alle Lagledere og trenere til å gjennomføre ett til to foreldremøter i året, og ellers ved behov. Dette er en god anledning til å gi generell informasjon, det kan drøftes sportslig satsing, hvilke turneringer vil laget delta på, dugnader, eller sosiale sammenkomster som kan binde laget sammen på en god måte. Laglederen tar initiativet (gjør i samråd med trenere) til disse møtene og det bør sendes ut et kort referat til foreldrene i etterkant på Spond eller per epost.

For å gjøre jobben som Lagleder lettere er det lurt å sørge for at oversikten over alle spillere, foreldre, mailadresser, mobilnummer osv. er holdt oppdatert til enhver tid.



Ta gjerne en sjekk før hver ny sesong om det er kommet endringer.

Dersom noen begynner eller slutter på laget er det viktig at beskjed blir gitt til Daglig Leder så fort som mulig for å unngå feil og ekstraarbeid for alle.

14. INFORMASJON OM KAMPER

Informasjon om kamper er å finne på www.handball.no under Region Sørvest Terminlister, ellers via MinHåndball, og i Spond/Profixio dersom kampene er lagt inn av Lagleder.

15. KAMPGJENNOMFØRING

Lagledere/trenergruppen har selv ansvar for å skaffe personer til sekretariat på egne hjemmekamper (Merk, dette gjelder ikke for A-laget, der Klubben og håndballkretsen håndterer dette.)

Sekretariats arbeid for eget lag godskrives ikke som dugnadsarbeid.

Dersom et lag blir nødt til å legge kamper i andre lags treningstider SKAL dette godkjennes av det laget som har treningstiden i god tid før kampdagen. Ta kontakt med Daglig Leder ved behov.

16. BETALING AV BØTER:

- Bøter/kostnader i forbindelse med omberamning belastes laget. I tillegg kommer lønn og reise til dommerne som blir berørt av dette, der disse kostnadene belastes/betales av laget selv.
- Dersom et lag ikke møter til kamp, må laget selv dekke de tilknyttede kostnader dette medfører. Dette kan eksempelvis være reiseutgifter til bortelaget, dommerutgifter samt bot fra kretsen.
- Bøter for usportslig opptreden fra spillere/lagledelse blir belastet det aktuelle laget.
- Lagene kan velge å utføre dugnadsaktiviteter for å dekke inn bøter og andre utgifter påført laget dersom det ikke er i stand til å betale av lagskassen eller foreldregruppen.

17. TURNERINGER

Klubben ønsker at de enkelte lagene deltar i turneringer og cuper så langt det er ønskelig samt økonomisk og praktisk mulig. Dette er en god sosial arena som binder sammen spillere og foreldregruppene, også på tvers av årsklassene. Klubben dekker noen utgifter til eksterne turneringer og cuper som beskrevet under "Utgifter / Utgiftsdekninger i Klubben."

18. DOMMERE

Dersom man trenger hjelp til å skaffe dommere eller har spørsmål angående dommere så ta kontakt med Dommeransvarlig eller Daglig Leder i Klubben. Info på nettsiden til Klubben.

Aldersbestemte lag til og med 11 år må selv skaffe egne dommere. Dette gjelder også Minihåndballen og de som deltar i Aktivitetsserien. Til dette kan Klubbens Dommeransvarlig bistå. Ta kontakt med Daglig Leder ved spørsmål.

19. SÆRLIGE HENSYN

Det er slik at noen familier til tider har særskilte behov, det kan være i forbindelse med anstrengt økonomi, språkvansker, kanskje noen ikke har bil, omsorgsdeling m.m. Da er oppgaven til foreldrekontakten å være den som forsøker å finne løsninger. Ta kontakt med Klubben eller Styret/Ungdomsleder – de har erfaringer og løsninger for de fleste tilfeller som kan oppstå.



20. SKADER OG SKADEFORBYGGING

Informasjon om skader finnes tilgjengelig på <http://www.sola-hk.no/informasjon-om-skade/>

21. FORELDREVETT REGLER

- Møt opp på treninger og kamper – barna ønsker det
- Gi oppmuntring til ALLE spillere under kampene, ikke alle barn har foreldre tilstede
- Gi oppmuntring i både medgang og motgang, ikke gi kritikk
- Hjelp barnet ditt til å tåle både seier og tap
- Støtt dommeren – ikke kritiser dommeravgjørelser
- Respekter Lagleders bruk av spillere, de vet det du ikke vet
- Vis respekt for det arbeidet Klubben gjør – tilby din hjelp 😊
- Husk at det er barnet ditt som spiller håndball – ikke du

(Etter fair play reglene utgitt av Norsk Tipping og Norges Håndballforbund)

22. MEDLEMSFORDELER

Se Klubbens hjemmeside for en oversikt over tilgjengelige medlemsfordeler.

23. KLUBBENS REISEREGULATIV

FORMÅLET MED REISEREGULATIVET

- Å gjøre reise og opphold ved kamper, turneringer og treningsleirer til en trygg, god og minnerik opplevelse for spillere, trenere og Lagledere
- Skal skape trygghet for foresatte som overlater barn og unge i Klubbens varetekt
- Skal gi trygghet til Klubbens trenere og Lagledere, og gi tilstrekkelig informasjon om hva som forventes av dem

OMFANG OG FORUTSETNINGER

Reglene gjelder for alle reiser i forbindelse med kamper, turneringer og treningsleirer mm. med overnatting dersom noen av Klubbens medlemmene under myndighetsalder deltar.

Reiser som omfattes av disse regler er å betrakte som alkoholfri sone for spillere, trenere og Lagledere fra avreise til hjemkomst.

På alle reiser i regi av Klubben skal det utpekes en ansvarlig «Hovedleder» som har overordnet myndighet fra avreise til hjemkomst. Ta kontakt med Daglig Leder ved spørsmål om dette.

Der hvor flere lag deltar skal hvert lag ha med seg minst to (2) ledere over myndighetsalder inkl. trener / Lagleder. Minst en, og helst to av lederne skal være av samme kjønn som lagets deltakere. Disse lederne har ansvar for sitt lag eller sin spillergruppe.

Reise og opphold for lederne skal dekkes av lagenes reisekasse eller foreldregruppe.



HOVEDLEDER FOR REISEN

Hovedleder har et overordnet ansvar for at reisen foregår i henhold til de retningslinjer som Klubben har bestemt, og skal sammen med de øvrige ledere bidra til trivsel for alle deltakerne.

Før avreise skal det avholdes informasjonsmøte for deltakerne og deres foresatte, eller på annen måte sørge for at tilstrekkelig informasjon blir gitt til alle som har behov for dette.

Hovedleder sørger for at oppdatert deltakerliste med telefon nr. på alle deltakerne finnes på klubbkontoret ved avreise. (e-post: info@sola-hk.no). Eventuelle endringer skal oppdateres og informeres om fortløpende.

Hovedleder skal rapportere saker av følgende karakter øyeblikkelig og direkte til Leder av Styret eller Daglig Leder i henhold til Klubbens varslingsrutiner;

1. Overgrepssaker
2. Ulykke med personskader
3. Dødsfall blant Klubbens medlemmer eller støtteapparat
4. Økonomisk utroskap
5. Klare brudd på Klubben verdier eller utilbørlig adferd i reisegruppen
6. Andre saker som kan medføre spesielle medieoppslag, eller oppmerksomhet fra offentligheten

24. VARSLINGSRUTINE / VARSLINGSPROSEDYRE I KLUBBEN

Rutiner for varsling av kritikkverdige forhold i Klubben

Sola HK ønsker å legge til rette for en organisasjonskultur som er preget av åpenhet og hvor kritikkverdige forhold tas opp, diskuteres og løses. Hovedregelen er at man tar opp forhold man mener er kritikkverdige med den det gjelder. Dersom dette ikke fører frem, eller dersom man mener det er nødvendig å ta saken opp med noen andre som kan gjøre noe med de kritikkverdige forholdene, kalles det varsling.

Varslingsrutinene sier noe om;

- hvem som har ansvar
- hvilke saker som omfattes av varslingsrutinene
- hvem det kan varsles til
- hvordan det skal varsles
- hvordan varsler skal følges opp

Hvem har ansvar?

Styrets Leder har ansvar for at varslingsrutiner er innført og fungerer i henhold til hensikten.

Hva bør det varsles om?

I Klubben ønsker vi at det sies ifra om uetisk atferd som er i strid med våre verdier, svekker Klubbens omdømme og/eller øvrige kritikkverdige forhold. Ved kritikkverdige forhold er det viktig at noen varsler slik at kritikkverdige forhold kan rettes opp. Varslet må gjelde forhold som knytter seg til Klubben organisasjonens ansatte, tillitsvalgte eller frivillige. Eksempler på hva det kan varsles om er:

- ✓ Forhold som utgjør fare for personers liv og helse.
- ✓ Brudd på generell norsk lovgivning



- ✓ Mobbing, trakassering og diskriminering
- ✓ Brudd på Klubbens vedtekter, NIF's verdier eller allment aksepterte etiske retningslinjer
- ✓ Økonomiske misligheter
- ✓ Andre kritikkverdige forhold
- ✓ <https://www.idrettsforbundet.no/om-nif/varslinger-i-norges-idrettsforbund/>

Hvem kan varsle?

Klubben ønsker at alle som opplever kritikkverdige forhold i Klubben gir beskjed om det. Enten du er ansatt, frivillig, tillitsvalgt, deltager eller på annen måte er i kontakt med Klubben, er det mulig å varsle dersom du opplever kritikkverdige forhold i organisasjonen.

Hvem kan det varsles til?

Ansatte, tillitsvalgte, frivillige eller andre som har en tilknytning til Klubben, har følgende interne varslingskanaler:

- ✓ Til nærmeste leder eller ansvarshavende (f.eks. Daglig Leder, leder av aktuelt utvalg)
- ✓ Til Styrets Leder

Det skal som hovedregel varsles til nærmeste leder eller ansvarshavende i det organisasjonsleddet det gjelder. Gjelder varslet Styrets Leder, kan det varsles til overliggende organisasjonsledd. Generelt skal problemer tas opp med nærmeste overordnede eller Daglig Leder i Klubben, eventuelt med Styrets Leder dersom forholdet gjelder Daglig Leder.

Dersom du er usikker på hvor du skal henvende deg eller kan du ta kontakt med Daglig Leder.

Hvordan kan det varsles?

Dersom du ønsker å varsle om kritikkverdige forhold kan dette gjøres ved personlig oppmøte, via telefon eller skriftlig. Et varsel bør inneholde ditt fulle navn, med mindre du velger å være anonym. Du bør beskrive grunnlaget for din observasjon eller bekymring. Dette kan være hva du har sett, opplevd eller observert. Vær så konkret som mulig i din beskrivelse og angi tid og sted dersom du har dette. Gi gjerne også informasjon om tidligere saker du kjenner til som kan ha betydning for varslingen og hvem som for øvrig er kjent med forholdet det varsles om. Varslingen skal skje på forsvarlig måte, og den som varsler må ta ansvar for sine ytringer.

Varsler har rett til å varsle anonymt. Normalt vil imidlertid åpenhet sikre bedre saksgang og et bedre resultat. Alle varsler skal uansett behandles konfidensielt.

Hvordan håndteres varsler i Klubben?

Disse grunnleggende prinsippene skal legges til grunn ved håndtering av et varsel:

- Den som varsler skal beskyttes mot gjengjeldelse
- Alle varsler skal tas alvorlig og behandles saklig og i fortrolighet
- Mottaker av et varsel skal alltid sørge for en forsvarlig behandling av saken
- Varslingssaker skal behandles fortrolig. Fortrolighet innebærer i denne sammenheng at identiteten til varsler og den/de det er varslet om, ikke skal gjøres kjent for flere enn det som er nødvendig for den videre behandling av saken
- Den som har varslet skal få bekreftelse på at et varsel er mottatt, og få informasjon om utfallet av saken, med mindre varsler er anonym



- Gjelder varselet et styremedlem skal Styrets Leder konsulteres
- Dersom det har forekommet varslingssaker skal Styrets årsrapport vise til antall og at varslingsrutine er fulgt

Det er ikke akseptabelt å reagere negativt mot de/den som tar opp kritikkverdige forhold på en forsvarlig måte. Den som tar imot varsel om kritikkverdige forhold skal alltid sørge for at varslet blir håndtert på en ryddig og ordentlig måte. Alle varsler skal behandles fortrolig.

Varslerens identitet er en fortrolig opplysning for den som mottar varslingen. Den videre prosess må vurderes i det enkelte forhold. Men det skal alltid være slik at så få som mulig skal kjenne til hvem varsleren er. Varsler skal gjøres oppmerksom på hvem det kan bli nødvendig å oppgi identiteten til for å utføre en nærmere undersøkelse av saken. Varslingssaker skal oppbevares på forsvarlig vis. Daglig Leder har taushetsplikt om alle personalsaker.

Mottaker av varselet skal foreta nødvendige undersøkelser av varselet snarest mulig og iverksette egnede tiltak på grunnlag av resultatet av sine undersøkelser. Det må vurderes konkret i hvert enkelt tilfelle hvem som skal involveres i den videre behandlingen i saken. Varsler skal gis mulighet til å legge fremme sitt syn på saken, og skal gis mulighet til å la seg bistå av en tillitsperson. Mottakeren av et varsel skal alltid vurdere å involvere Styrets Leder i saker som berører ansatte.

Dersom det igangsettes nærmere undersøkelser av en sak skal den/ de det blir varslet om gjøres kjent med varslet, hvilke opplysninger som er gitt og få muligheten til å komme med sin versjon av saken. Den det er varslet om skal få anledning til å la seg bistå av en person denne har tillit til. Dersom utfallet av saken viser at det ikke foreligger kritikkverdig forhold, skal de involverte i saken få tilbakemelding om at saken er avsluttet.

De som har behandlet varselet skal utarbeide en logg i alle saker som de mottar, hvor det fremgår om saken ble behandlet, hvordan den ble behandlet, hvem som deltok og resultatet av varslingen. Logg og øvrige saksdokumenter skal arkiveres og lagres som fortrolig på betryggende måte.

Dersom mottaker av varsling har behov for veiledning ved håndtering av varsel kan Rogaland Idrettskrets kontaktes for råd.



DEL 2 - SPORTSPLANEN

1. KLUBBENS SPORTSPLAN

BAKGRUNN

Sportsplanen gir retningslinjer for hvordan Klubben ønsker å fokusere og drive den sportslige satsingen fra mini til elitenivå. Sportsplanen er utarbeidet i tett samarbeid med trenere og andre ressurspersoner i og rundt Klubben som har lang erfaring fra håndballsporten. Sportsplanen eies av Klubben ved Styret og Klubbens Sportslige Leder er ansvarlig for innholdet, implementering, og etterlevelse i Klubben.

Sportsplanen tar utgangspunkt i spillere i alderen mellom 5 og 18 år.

FORMÅL

Sportsplanen skal være retningsgivende for all sportslig satsing i Klubben.

Sportsplanen skal;

1. Inneholde de forhold og områder Klubben ønsker å fokusere på når det gjelder spillerutvikling og treningsmiljø, både for enkeltspillere og for lag
2. Bidra til å beholde Klubben som en av Norges mest profesjonelle og attraktive håndballklubber
3. Fungere som et hjelpemiddel og styringsverktøy for trenere og støtteapparat i Klubben
4. Gi trenere og støtteapparat retningslinjer for sitt daglige arbeid
5. Gi medlemmene et strukturert treningstilbud som gir gradvis progresjon i aktivitetsnivå og ferdighetsutvikling gjennom tilrettelegging på trening og i kamper
6. Gjøre det enklere å rekruttere trenere og skape en stabil sportslig utvikling for alle medlemmer i Klubben som ønsker dette
7. Bidra til å ivareta et godt miljø i Klubben, konkret gjennom å ta alle på alvor, gi anerkjennelse hvor det er berettiget, og sørge for at både spillere, trenere, og støtteapparat trives
8. Påvirke og utvikle våre spillere på en slik måte at de er gode ambassadører for Klubben og for håndballsporten generelt

I tillegg har Sportsplanen som formål å skape kontinuitet i det sportslige arbeidet i Klubben, samt gi veiledning og forutsigbarhet for trenere, støtteapparat, og medlemmene i Klubben.

Sportsplanen er et levende dokument og skal oppdateres i forkant av hver sesong basert på tilbakemeldinger og erfaringer fra Klubbens trenere og ressurspersoner.

1. MÅLSETTING

1.1 Overordnet målsetning for Sportsplanen

1. Klubben skal utvikle et godt treningsmiljø som ivaretar breddehåndballen. Slik skal man ivareta egne medlemmer, drive talentutvikling, og legge forholdene til rette for å utvikle fremtidige elitespillere gjennom treningsglede og gode holdninger.
2. Klubben har som mål at minst en til to spillere skal utvikles til elitetroppen pr. sesong.
3. Fra 13 års alder skal fokus på individuelle egenskaper økes slik at det legges til rette for å utvikle trainingsvillige talenter som ønsker dette.



4. Klubben skal gjøre det den kan for å etablere gode og kompetente trenergrupper og støtteapparat for alle lag i Klubben.
5. Instruksjon fra trenere og støtteapparat skal være preget av god kvalitet, skal være lystbetont og den skal fokusere på individuelle ferdigheter som igjen hever lagets prestasjoner.
6. Klubben ønsker at spillerne skal sees enkeltvis og gis direkte tilbakemeldinger med utgangspunkt i egen mestring og utvikling. Klubben ønsker derfor at trenere gir spillere jevnlig individuelle tilbakemeldinger med fokus på mestring av enkelte arbeidsoppgaver og utviklingsmål der 1-1 kommunikasjon skal vektlegges så langt det er praktisk mulig.
7. Klubben ønsker å ha så store spillegrupper som praktisk mulig på alle årstrinn. Store spillergrupper er en forutsetning for å få frem gode individuelle utøvere, men krever også tilsvarende trenerapparat og tilgjengelig halltid.
8. Spillere i Klubben, særlig fra 13-14 års alder, skal oppdras til å ta selvstendig ansvar, fokusere på egen utvikling, og bidra positivt med egne kvaliteter inn i laget.
9. Gjennom trening, kamper og samvær på og utenfor banen så ønsker Klubbens at sine medlemmer, trenere og støtteapparat marker seg positivt som gode rollemodeller. Vi er alle ambassadører både for Klubben og håndballsporten.
10. Klubben har som mål å ha et rekruttlag i 2.divisjon hvor talentene fra Lerøy og spillerne med mindre spilletid på A-laget får tilstrekkelig matchet seg på seniornivå. Dette er viktig som en kontinuitetsbærer og bindeledd for Klubbens elitesatsing.
11. Klubben har som mål å ha et lag i 3. divisjon hvor spillerne fra våre seniorlag får tilstrekkelig matchet seg på seniornivå. Dette er viktig som en kontinuitetsbærer og bindeledd for Klubbens rekruttering og elitesatsing.
12. Klubben ønsker at de aktuelle lagene, dersom det er spillergruppe til dette, deltar i regionale turneringer og cuper som bla. Lerøy og Bring, og U20 dersom disse avholdes.

1.2 Målsetting, ivareta Klubbens talenter og utvikle dem individuelt

Dersom Klubben har et eller flere talenter som har potensiale til å utvikles til en elitespillere, skal man legge forholdene til rette for denne spilleren. Eksempelvis kan man gjøre følgende:

1. Legge inn spesifikk tilleggstrening i samråd med spilleren og foreldre.
2. La spiller hospitere opp på treninger og kamper for å utvikle ferdighetene

1.3 Målsetting, Ungdomsavdelingen

Overordnede målsettinger:

1. De mest motiverte og ambisiøse utøverne med den riktige innstillingen, treningsviljen og oppførselen kan få mulighet til å hospitere inn på treninger til aldersgruppen over i tråd med «Retningslinjene for Aldersinndeling, hospitering, og lån av spillere».
2. De beste av talentene får delta i sonens samlinger for 13/14-åringer, SUM (spillerutviklingsmiljøer) samlinger og landsturneringer for bylag for 15/16-åringer, regionens RUM (Regionalt utviklingsmiljø), RLM (Regionalt Landslags Miljø) samlinger, og landsturneringer for regionslag med 16-18-åringer.
3. De beste av talentene ønsker vi at deltar på ungdomslandslag dersom de blir invitert.
4. Klubben ønsker å representeres i nasjonale serier og cuper.

Til disse lagene benyttes spillere fra 15, 16, 17 og 18 årsklassen. (Ettersom det medfører en del



kostnader lagvis, vil deltakelse her drøftes på foreldremøter pr. lag i begynnelsen av sesongen dersom dette er aktuelt)

5. Klubben ønsker å være representert i BRING-serien for 15/16 års spillerne i regi av Klubben.
6. Klubben ønsker å være representert i LERØY-serien for 16/17/18 år spillerne i regi av Klubben.
7. Klubben ønsker å være representert i U20 i regi av Klubben dersom dette blir avholdt.
8. Overgangen til A-Laget på kvinnesiden starter når de beste og mest ambisiøse spillerne er motiverte, er tilstrekkelig spillemessig og mentalt utviklet for dette, samt innehar de nødvendige holdninger til treningskultur og innsats.
9. Fra 15 år kan aktuelle spillere delta på treninger på seniornivå (A-laget og 2/3/4 divisjon)
Fra 16 år kan de delta i kamper på seniornivå (A-laget og 2/3/4 divisjon)
10. For spillerne over 16 år som ikke har ambisjoner om å satse mot de beste lagene i Klubben, så er alternativet å spille på et lavere nivå eller i 18 års regions serie dersom den avholdes. (Serietilbudet er avhengig av antall lag som er påmeldt i den aktuelle sesongen).

1.4 Målsetting, andre forhold og forutsetninger

1.4.1 Skadeforebygging

Treningsmengde og belastning skal tilpasses til den enkelte utøvers fysikk og kapasitet.

Klubben har som mål å gjennomføre en temakveld hver sesong fra og med deltakere fra 13 år hvor skadeforebygging er ett av flere tema som belyses.

Spillere som er skadet skal ikke spille kamper, men skadens «art» må vurderes i forhold til alternativ og eventuelt tilpasset trening. Antall kamper pr sesong pr spiller skal avstemmes med tanke på skadesituasjonen og motivasjon hos den enkelte spiller.

Alle lag skal ha fokus på skadeforebygging som det anbefales at trenerteamet inkluderer i lagets faste treninger i form av informasjon og tilrettelagte øvelser.

1.4.2 Dommere

Klubben ønsker en systematisk opplæring og målrettet utvikling som gjør at Klubben får og beholder motiverte dommere med høy håndballfaglig kompetanse og god pedagogisk kunnskap.

Hver sesong skal trenergruppen motivere de spillerne som har interesser for dømming til å gå barnekampveileder kurs. Dette skjer fra det året spillere fyller 14 år (NHF). Året etter vil de samme spillere få tilbud å delta gratis på «Dommer 1» kurs.

Klubbens spillere, trenere, Lagledere og annet støtteapparat, inkludert foreldre bør ikke høylytt kommentere eller disputere dommeravgjørelser under kamper eller i pausen.

Dette gjelder spesielt når det er yngre dommere som dømmer kampene. Er eks. en trener sterkt uenig i avgjørelser skal dette diskuteres med dommer etter kampen tomannshånd. (Ref. NHF's kampanjer, fair play og avsnittet om «Foreldrevett-regler».

1.4.3 Trenere og støtteapparat

Informasjon, god kommunikasjon, tilstrekkelig opplæring, skikkelig utstyr og gode verktøy hjelper Klubbens trenergrupper og støtteapparat til å gjøre en god jobb for utøverne i Klubben.



1.4.4 Foreldre

Foreldrene er en av Klubbens viktigste ressurser. Klubben skal skape et miljø som gjør at foreldrene engasjerer seg i Klubben slik at de bidrar til å skape trygghet, gode sosiale relasjoner, spilletglede, treningskultur, og mulighet for utvikling hos hele spillergruppen.

1.4.5 Sportsånd

Klubbens trenergruppe, Lagledere, tillitsvalgte og foreldre skal gå foran med et godt eksempel i alle konkurranser og på alle arenaer. Positive tilrop og konstruktive tilbakemeldinger til eget og andres lag må gjerne formidles i tråd med god idrettsånd.

1.4.6 Kosthold

Klubben ønsker å gjennomføre en samling for Klubbens trenergrupper og støtteapparat en gang hver sesong med fokus på kosthold for spillerne.

Styret ved Ungdomsleder kan sørge for innkalling og gjennomføringen av samlingen. Lagmessig er trenergruppe og Lagledere ansvarlig for å fremme et sunt kosthold for utøverne i en trygg kontekst.

Et sunt kosthold er viktig, og dersom spillere ønsker veiledning så kan dette tas via trenerteamet.

1.5 Målsetting, positive holdninger

1.5.1 Trenere, støtteapparat, spillere og foreldre skal bidra slik at det er morsomt å spille med og mot Klubbens lag.

1.5.2 Vi kan være spontane og engasjerte, men vi aksepterer ikke ufine protester, kjeftbruk og sjikanøse tilrop til dommer og spillere, verken fra benken, fra spillere, mellom spillere eller fra sidelinja.

1.5.3 Trenerne og Lagledere hilser på andre Lagledere, sekretariat og dommere, og gir dommerne info om det er særskilte forhold han/hun bør være klar over (språk, sykdom, etc.) for noen av lagets spillere. Vi ønsker hverandre lykke til eller "ønske om en god kamp" før vi setter i gang.

1.5.4 Trenerne og Lagledere skal ta ansvar for spillere som blir hissige/ "varme i toppen" underveis. Usportslig opptreden eller protester mot dommeravgjørelser skal umiddelbart gi opphold på benken eller i garderoben.

1.5.5 Først etter kampen bør trenergruppen og Lagledere gi tilbakemeldinger til dommerne. Alle tilbakemeldinger skal være saklige og konstruktive, og skal gis på tomannshånd med dommeren.

1.5.6 HUSK - Vi har alltid vunnet noe, selv om vi taper kampen. Det kan være at en ny spiller scorer sitt første mål, at keeperen redder et spesielt skudd, at forsvaret blokkerer et skudd, eller at man lykkes med hvilken som helst detalj i det man har trent på. Vi skal fokusere på de positive elementene, uansett resultat og fremsnakke god innsats og gode holdninger.

2. OPPFØLGING AV SPORTSPLANEN

Sportsplanen er et dynamisk verktøy som bør utvikles hele tiden.

For å få Sportsplanen til å virke i Klubben trenger vi konkrete tiltak for oppfølging og forbedringer fra Klubbens trenere, støtteapparat, tilknyttede ressurser og spillere.



Trenernes tilbakemeldinger kan bli brukt for å finne status pr lag på Klubbens spillermateriell.

Evaluering av lagene vil bli brukt for å finne tiltak som må iverksettes for å nå de resultatmål som settes pr. lag (merk disse kan jo variere iht. årskullene vi har i Klubben).

Evalueringen kan også bli brukt som input for påmelding av lag sesongen etter. Det er viktig at antall lag som meldes på i de enkelte serier reflekterer de mål som er relevante for de enkelte aldersgruppen(e).

3. FORUTSETNINGER FOR AKTIVITET

Forutsetningene for aktivitet går på lagenes støtteapparat, og dette kan variere for de enkelte årsklassene.

3.1 Støtteapparatet for lagene i Klubben

Alle lag skal ha et definert støtteapparat/lagsapparat. Dette kan variere noe innenfor de enkelte lagene da antall medlemmer vil variere for hvert årskull. Som et minimum skal det være;

1. En hovedtrener og to eller flere assistenttrener(e) per årsklasse. Dersom det er flere lag i en årsklasse så kan hvert lag ha en hovedtrener for det enkelte lag, eller en felles hovedtrener.
2. En Lagleder per årsklasse. Lagleder fyller også rollen som foreldrekontakt om ikke annet blir avtalt. (Minst to (2) Lagledere er anbefalt hvis det er 3 lag eller flere i årsklassen)
3. En Dugnadsansvarlig per årsklasse, men gjerne flere i dugnadsgjengen!

3.2 Informasjonsflyt

Informasjon om aktiviteter for lagene bør gis skriftlig, fortrinnsvis via epost eller via Spond. Informasjon til foreldre gis per epost, Facebook, eller Spond.

Trenergruppen og Lagleder er ansvarlig for nødvendig informasjon kommer fram til alle spillere, også de som ikke er tilstede på trening eller spillermøte.

Spillermøter skal annonseres av Lagleder god tid i forkant (minst 5 dager før).

Fra 10 år og oppover ønsker Klubben at det avholdes minimum 2 foreldremøter pr sesong, ett i hvert halvår. Innkallelser via Spond skal sendes ut av Lagleder min. 10 dager før møtet.

Fra 12 år og oppover ønsker Klubben at det gjennomføres minimum 1-2 spillermøter før, og 1-2 spillermøter etter jul hver sesong. Lagleder skal sørge for Spond invitasjon og distribusjon av informasjon i forkant. Spillermøter er viktig for at spillere skal kunne komme med egne innspill og ta initiativ for forbedringer i spillergruppen.

Styret ønsker å være invitert til foreldremøter via Ungdomsleder, eventuelt Minileder for mini avdelingene. Lagleder skal sørge for Spond invitasjon og distribusjon av informasjon i forkant.

Treningstider og treningslokasjon er en viktig motivasjonsfaktor for lagets spillere. Endringer av treningstider mm. bør kommuniseres til spillere og foreldregruppen umiddelbart slik at man får anledning til å tilpasse seg og planlegge i henhold.

Spillere (og evt. deres foreldre) skal også informeres om praktiske og/eller administrative behov/føringer i god tid i forkant av kamper slik at man kan forberede og innrette seg i henhold.



3.3 Konfliktåndtering

Klubben ønsker å aktivt  ndtere eventuelle interne konflikter i Klubben. Hovedfokus er å finne en ordning som alle involverte parter kan akseptere. Klubben ved Styret har øverste beslutningsmyndighet dersom en minnelig løsning ikke er tilgjengelig eller mulig å få til mellom de berørte parter.

Dersom det oppstår uenighet i trenergruppen, mellom trenergruppen og Lagleder, eller i sammenheng med foreldregruppen, så kan det være hensiktsmessig å innkalle til møte med de berørte partene for å finne en minnelig løsning.

Kommer man derimot ikke til en minnelig løsning så finnes to alternativer:

1. Man involvere leder av Ungdomsavdelingen for å finne en løsning, eller
2. Man innkaller til foreldremøte hvor de involverte parter forbereder og legger frem saken. Leder av Ungdomsleder i Klubben skal da stille som representant for Styret i Klubben.

Lagleder er ansvarlig for å kalle inn til møter for konflikt ndtering, og sørge for at Klubben er holdt informert dersom det er behov for dette.

Hvis foreldre ønsker å kommentere forhold rundt laget eller trenergruppen, så skal dette gjøres via Lagleder. Det er ikke rasjonelt eller ønskelig fra Klubbens side at foreldre kontakter trenere direkte.

Som en gylden regel ønsker Klubben at konflikter  ndteres så fort som mulig med de involverte parter. Det er ikke ansett positivt at «tiden går» n r det gjelder effektiv konflikt ndtering.

4. TILGANG NYE SPILLERE ELLER N R UTØVER SLUTTER

- 4.1 Lagleder på det enkelte lag skal informere Ungdom/Mini Leder fortløpende om alle tilganger og avganger, med navn, årsak og eventuelt hvilke andre idrettslag de kommer fra eller går til dersom denne informasjonen er tilgjengelig.

- 4.2 Klubben har følgende kjøreregler:

Klubben tar ikke inn nye spillere under 15 år fra andre klubber hvis det betyr at utøverens eget lag av denne grunn blir nedlagt. Dette er for å bevare bredden både i egen klubb og for de mindre klubbene i regionen. Merk, dette gjelder dog ikke i forhold til 15 åringer som kan spille på Bring lag det året de fyller 16.

Nye utøvere fra andre klubber går som en hovedregel inn på lag som har utøvere i samme årsklasse som beskrevet i «Retningslinjene for Aldersinndeling, hospitering, og lån av spillere».

Har vi flere lag i denne årgangen, skal nye utøvere i utgangspunktet gå til lagene som har færrest utøvere. Dette må også vurderes konkret i tilfellet det finnes ett eller flere A-serie lag, og ett eller flere breddelag.

Utøvere som f r klarsignal til overgang til Klubben fra andre klubber må selv sørge for overgangspapirer /utl nspapirer i tråd med gjeldende regler i kretsen.

Overgangspapirer/utl nspapirer skal leveres Daglig Leder som kvitterer Klubben og sender dem videre til Håndballforbundet.

Klubben betaler overgangs eller utlåns – gebyrer for våre spillere der det er relevant. Ta kontakt med Daglig Leder dersom du trenger detaljer eller informasjon.



Fra 16 år kan man vurdere å inngå kontrakt med spesielle talenter i Klubben.

5. RETNINGSLINJER FOR ALDERSINNDELING, HOSPITERING OG LÅN AV SPILLERE

ALDERSINNDELING

Spillere i Klubben skal kun tilhøre en treningsgruppe.

Denne treningsgruppen skal som hovedregel være i den årgangen spilleren er født.

Permanent overføring av spiller(e) til eldre årsklasser kan skje dersom det foreligger saklig grunnlag for dette, og hvor overføringen er godkjent av Klubben ved Sportslig Leder.

Et eksempel på forhold som nødvendiggjør overføring av en spiller til en eldre årsklasse, er hvor overføringen er en forutsetning for å kunne opprettholde et sportslig tilbud på det aktuelle alderstrinn.

Fortrinnsvis overføres da spillere opp en årsklasse.

HOSPITERING

En god måte å inspirere og utvikle en spiller på er gjennom hospitering i eldre årsklasser.

Hospitering kan benyttes for å stimulere spillernes interesse og for å legge til rette for sportslig utvikling, sosiale relasjoner, og samhold på tvers i Klubben.

Utvalgte spillere kan få mulighet til å trene med lag som er eldre enn spilleren i en definert periode, inkludert trening og/eller kamper som samfaller med denne perioden.

Ved vurdering av hospitering skal flere hensyn foretas, herunder hva som er best for spilleren, spillergruppen, Klubben, og ikke minst den signaleffekten hospiteringen har for den resterende spillergruppen.

Dersom det er ønske, motivasjon og spillergrunnlag så er det viktig at flere spillere på hvert lag får muligheten til å vise seg frem for slik å fremme motivasjon og inspirasjon i spillergruppen.

Trenere for de respektive lag må enes om hvilke spillere som er klar til å hospitere. Dersom det er flere spillere som kvalifiserer til hospitering så bør det roteres mellom disse spillerne.

For at Klubben skal ha oversikt over den hospitering som til enhver tid foregår i ungdomsavdelingen til Klubben, så skal Sportslig Leder være involvert i alle diskusjoner om hospitering, og Sportslig Leder har den endelige beslutningen av hvordan dette skal gjennomføres.

Hospitering skal godkjennes i forkant av spillerens foresatte. Lagleder holder en oversikt tilgjengelig for Sportslig Leder.

Ansaret for å etterleve Klubbens retningslinjer og hospiteringsavtaler ligger hos trenergruppen for spillerens eget alderstrinns lag.

Hospitering i Klubben skal gjennomføres i henhold til følgende retningslinjer:

- Hospitering bør ikke gå utover deltagelse på eget alderstrinns lag så langt det er praktisk mulig å unngå, og spillerens totalbelastningen skal være vurdert
- Spillere bør gjennomføre eget alderstrinns lag treninger og kamper i hospiteringsperioden om ikke annet blir avtalt mellom trenerne for de respektive lag



- Ved samtidskonflikter skal eget alderstrinns lag prioriteres foran lag man hospiterer på om ikke annet er avtalt mellom trenerne på de respektive lag
- Hospitering skal være et ekstratilbud. Spillernes totalbelastning skal vurderes av spillernes trenergruppe samt spillerens foresatte for å unngå unødvendige belastningsskader
- Dersom hospitering krever et valg mellom flere kvalifiserte og motiverte spillere i en spillergruppe, så bør hospiteringsordningene være fleksible og gjennomføres med bruk av rotasjonsordninger
- Hospitering er frivillig og den enkelte spiller kan når som helst avslutte hospiteringen dersom spilleren ikke er komfortabel med ordningen, eller selv opplever totalbelastning for stor
- Henvendelser om hospitering skal kun gå gjennom trenerne for de respektive lag. Foreldre og foresatte skal forholde seg til eget lags trenergruppe og Lagleder(e) og skal ikke kontakte andre trenere direkte angående hospitering. Ta kontakt med Sportslig Leder dersom dette oppleves som en utfordring
- Spilleren må være fylt 11 år for å kunne hospitere opp et årstrinn
- Hospiteringsavtaler for spillere under 13 år skal ikke ha varighet over 3 måneder

Ved spørsmål, ta kontakt med Sportslig Leder i Styret.

LÅN AV SPILLERE TIL KAMP

En spiller skal primært spille på sitt eget lags årstrinn.

Behov for lån av spillere til kamp skal avklares mellom trener(gruppene) i forkant, der også den enkelte spillers totalbelastning skal vurderes for å unngå unødvendige belastningsskader.

- Lån av spillere skal ikke være av fast art slik at det kan oppleves som hospitering
- Spillere kan spille flere kamper samme helg/dag
- Det skal ikke lånes spillere fra "yngre" lag til kamp på bekostning av egne spillere som har holdninger, treningsinnsats og fremmøte i det aktuelle alderstrinn
- Ved lån av spillere på de yngste lagene skal dette gå etter følgende prinsipper:
Alle spillere som har ferdigheter og som selv ønsker å spille på andre lag bør få muligheten dersom dette er praktisk mulig
- Det anbefales at alderstrinns trener benytter et system for rotasjon ved utlån av spillere fra spillergruppen. Sportslig Leder kan bistå ved behov

Dersom det oppstår en krise, eksempelvis ved sykdom kvelden før trening eller kamp, er det opp til den enkelte Lagleder/trainer(gruppe) å kontakte Lagleder/trainer fra annet lag for lån av en eller flere spillere etter behov.

BRUK AV SPILLERE FRA ANDRE LAG I KLUBBEN OG SAMMENSLÅING AV LAG

Dersom et lag i perioder har for få spillere, kan laget be om å få låne utøvere fra andre lag i samme årsklasse i tråd med «Retningslinjene for Aldersinndeling, hospitering, og lån av spillere».

Før utlån må Håndballforbundets regelverk (eventuelt turneringsreglement) sjekkes for hva som er tillatt. Når utlånet går ut over en enkelt kamp, skal forskjellige utøvere lånes ut fra kamp til kamp, og



laget som låner ut spillere (ved Lagleder eller trener) skal sette opp en liste som viser hvordan utøvere rulleres på utlån.

Finnes det ingen spillere å låne på det aktuelle årsklassen, eller ved et negativt svar, kan en henvendelse rettes til alderstrinnet under. Hovedtrener for laget under vil da avgjøre om, og hvilke spillere som er tilgjengelige.

Sammenslåing av flere treningsgrupper er aktuelt dersom en treningsgruppe blir færre enn 12 utøvere.

Dersom det er flere treningsgrupper som ønsker å skape en stor spillergruppe kan dette være aktuelt for å trekke på felles trener ressurser og differensiere utfordringene ved å stille lag i flere grupper eller årsklasser.

Styret sammen med Sportslig Leder vil diskutere aktuelle modeller og aktuelle trenere i de berørte lag før beslutning om sammenslåing tas og oppmelding av lag for fusjonerte spillergrupper blir gjort.

6. AKTIVITETEN TILPASSES UTØVEREN

Utøvere på ulike alderstrinn har forskjellig forutsetninger. Dette må vi ta hensyn til om vi skal sikre at barna både trives og utvikler seg som håndballspillere. Tabellen nedenfor viser hvilke treningsaktiviteter som bør prioriteres på yngre alderstrinn.

Utøverens alder	Prioritering av treningsaktiviteter	Typisk for utøveren
5 – 8	Trening med balltilvenning gjennom lekbetonte øvelser.	Fysisk meget aktiv. Koordinasjonsevnen ikke ferdig utviklet Noenlunde i stand til å bevare motivasjonen Kan motiveres for enkle gruppeaktiviteter. Ofte konkurranseinnstilt
9	Grunnleggende bevegelsestrening og grunnleggende innføring i håndballspillet. Lekbetonte øvelser/småspill med vekt på bruk av ball. Lekbetont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet. Lekbetont småspill som skal styrke samspill og samhandling	Vanligvis fysisk aktiv Når de først er motivert for en aktivitet, varer motivasjonen. Forstår og tar imot beskjeder Ofte svært innstilt på konkurranse
10 – 11	Grunnleggende bevegelsestrening gjennom lekbetonte øvelser. Ballbehandling, ball lek og småspill for bedring av ball teknikk, spesielt kast og mottak. Lekbetont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet. Lekbetont småspill som skal styrke samspill og samhandling	Koordinasjonsevnen godt utviklet Lett å motivere til voksne aktiviteter Vanligvis fysisk aktiv Når de først er motivert for en aktivitet, varer motivasjonen Ofte svært innstilt på konkurranse
12	Videreføring av ballbehandling for å øke tekniske ferdigheter, finter og skudd. Introdusere spillesituasjoner som inneholder valgmuligheter for enkeltspillere. Videreføring av trening for generell utholdenhet, styrke og smidighet.	I regelen mindre fysisk aktiv. Preget av pubertetsendringer Vanskelig å motivere for nye aktiviteter. Kan motiveres for trening via opplysning om hensikt

6.1 Spillerutvikling ved å melde på lag på nivå / årstrinn over («Spille opp»)

Dersom spillergruppens antall og kvalitet tillater dette, så skal man vurdere å melde på et lag i Breddeserien på nivået over, pr sesong fra og med 9 års gruppen. Merk, det kan erfaringsvis føre til



diskusjoner om et oppmeldt lag spiller tellende seriekamper mot Klubbens ordinære årslag i denne breddeserien. Dette bør diskuteres av de ulike trenergruppene i samråd med Sportslig Leder i Klubben.

Å «melde opp» et lag er et virkemiddel for å gi spillerne og laget noe ekstra og strekke seg etter. Det er trenergruppen som bestemmer hvilke spillere som skal delta i disse kampene, og ingen, inklusive trenerapparatets egne barn, skal ha "klippekort" på spill på nivået over.

Styret ved Sportslige Leder kan bistå med faglig veiledning, og har den endelige beslutningen om et lag skal meldes opp, og hvordan dette laget eller lagene skal administreres og settes.

Spillernes utvikling, lagets behov per posisjon, spillernes egenmotivasjon, holdninger, treningsoppmøte og innsats skal ligge til grunn for treners anbefaling av spillere til laget som spiller opp.

- Hvorfor – Gi spillere noe å «strekke seg» etter
- Viktig – Dynamikk i spillergruppa
- Viktig – Spillernes ønske om utvikling
- Avgjørelser – Trenergruppen lager anbefalinger, Styrets Sportslige Leder avgjør

Prinsipper;

- 6 - 8 år, spiller ikke opp
- 9 - 12 år, et lag kan meldes på i årstrinnet over, (A-serie fra 12 år)
- 13-14 år, et lag kan meldes på i årstrinnet over, en trening per uke med årstrinnet over, A-serie
- 15-16 år, et lag kan meldes på i årstrinnet over, en trening per uke på årstrinnet over + Bring
- 17 år, et lag kan meldes på i årstrinnet over, en trening per uke på årstrinnet over + Lerøy, og rekruttlag

6.2 Spillerutvikling via trening på nivå over

Her legges til grunn «Retningslinjer for Aldersinndeling, hospitering, og lån av spillere».

Det er viktig at det rulleres på hvilke spillere som får dette tilbudet fordi dette skal være en motivasjonsfaktor over tid for Klubbens spillere. Her er det viktig at det ikke er en dedikert gruppe spillere som får «klippekort» på slik deltakelse fordi spillere utvikler seg forskjellig over tid, og dette skal være et tilbud til alle som har utbytte av dette.

I vurderingen om hvem som får tilbud om dette skal det legges vekt på talent, holdninger, treningsoppmøte, spillernes motivasjon, spillerposisjon, bidrag i spillergruppen, konsekvensen for eget lag, og spillerens egen innsats og motivasjon.

6.3 Spillerutvikling via kamper på nivå opp

Som beskrevet under kapittel "Spillerutvikling via trening på nivået over", så kan enkelte spillere (inntil 4 stk. per kamp) også spille kamper på laget på årstrinnet over. Merk, det er en forutsetning at disse spillere også yter sitt beste på sitt eget årstrinn både på trening og i kamper, og at slike kamper ikke er i konflikt med eget lags kampprogram.

Merk at fra 15/16 år er det aktuelt med Bring og fra 17/18 år deltakelse i Lerøy. Deltakelse i Bring og Lerøy vurderes fra år til år, alt etter størrelsen på spillergruppen og nivået på lagene.

Klubben satser på bredde i aktivitets og region seriene, og matching med de til enhver tid beste spillere i A-Serien, Regions cuper/serier, Petter Wessel Cup, Bring og Lerøy og andre eliteturneringer.



Når det gjelder spilletid i disse cupene og seriene, så defineres det ikke i Sportsplanen. Dette vil variere fra kamp til kamp, basert på trenergruppens oppfatning av kampsituasjonen.

Lagleder eller trenere fører oversikt over spillerne som deltar i en slik ordning.

Klubbens beste spillere skal være med å utvikle de nest beste. Dette er meget viktig for å klare og oppnå økt mestring på alle og det er ett viktig tiltak for å opprettholde så store spillergrupper som mulig i Klubben.

6.5 Spillerutvikling med tanke på lag - kontra - spiller

Klubben har som målsetting å utvikle så mange spillere som mulig til høyest mulig nivå. Det betyr at spillerutvikling skal stå i fokus, og det skal prioriteres foran lagets resultater om det ikke foreligger et konkret resultatmål, som det vil typisk gjøre for A-serier, Regions cuper, Petter Wessel, Bring, Lerøy, U20 og andre elitecuper.

Dersom et årskull ønsker å stille med et spisset/øvet lag i turneringer mm. utover disse tilfellene, så skal dette avklares med og godkjennes av Sportslig Leder i forkant. Lagleder holdes informert.

Dette betyr at Klubben skal som et utgangspunkt tilrettelegge for spillernes nivå slik at spillerne oppnår mestring og får en positiv opplevelse gjennom kamper og turneringer, herunder at vi bruker de riktige spillere iht. den motstanden vi forventer i kamp.

7. TRENERKOMPETANSE OG TRENERFILOSOFI

Klubben skal legge til rette for at alle årstrinn har en best mulig trenergruppe og støtteapparat. Alle trenere og medlemmer av støtteapparatet i Klubben er underlagt Styret som beslutningsorgan.

Styret har på vegne av Klubben endelig beslutningsmyndighet i spørsmål om utforming og besetting av trenere, Lagledere og støtteapparat for alle lagene i Klubben.

Klubben oppfordrer alle trenere til å delta på de håndballfaglige kurs og seminarer som tilbys i regionen fra Håndballforbundet eller tilsvarende institutter.

Klubben anbefaler at trenere tar trenerkurs med utgangspunkt i hvilke årsklasser de trener, eller fortrinnsvis skal trene;

- 5-9 år Trenerkurs i Klubbens regi
- 10-13 år Trener 1 kurs
- 14-16 år Trener 2 kurs

Klubben finansierer deltakelse på slike trenerkurs for inntil to trenere per årskull (J&G). Dersom det er tre eller flere lag per årskull, så kan dette være grunn til å søke Klubben om ytterligere støtte for kursing. Klubben skal fortrinnsvis arrangere trenerkurs i nærdistriktet, slik at flere kurskvelder er i lokaler som disponeres av Klubben.

Det er derfor et ønske fra Klubben at det fra 14 års lagene vurderes å benytte avlønnede trenere med høy trenerfaglig kompetanse som hovedtrenere i trenergruppen, og fra og med 16 årslagene alltid benyttes trenere med høy trenerfaglig kompetanse dersom slike er tilgjengelige og det er økonomi til dette.

Klubben også oppfordre spillere fra 16 år om å bli assistenttrenere på yngre lag slik at Klubben klarer å utvikle egne trenere som kan ta større ansvar etter hvert som de selv utvikler seg.



8. SPILLESTIL OG HÅNDBALLFILOSOFI

Klubben ønsker at spillestilen til lagene skal være bevegelig, med hurtig, individuell og teknisk basert håndball. Med individets beste ferdigheter satt i system, fremheves også lagets totale egenskaper.

9. PRESTASJONSMESTRING

Klubben ønsker å fokusere på våre utøveres evne til prestasjons og stress mestring. I dette ligger mental trening hvor fokus er å styre tankestrømmen, eller å stoppe uønskede tanker i en kampsituasjon. Klubben ønsker at våre spillere skal ha et sterkt fokus på de arbeidsoppgavene man har på sitt lag, og ikke tenke på feil som er gjort, men lære av dem og komme seg videre.

Klubben ønsker derfor at trenergruppen med hjelp fra Klubben gjennomfører minst en årlig samling for lag fra 13 års alderen, hvor disse områdene er tema:

- Hva påvirker prestasjonene til spillerne og laget?
- Motivasjon og målsetting
- Riktig fokus til riktig tid
- Gruppedynamiske forhold
- Kommunikasjon

10. FADDERORDNING I KLUBBEN

Klubben ønsker å ha en fadderordning hvor A-Lagsspillerne får tildelt sine respektive lag som «fadderbarn» fra 12 årsklassen og oppover i Klubben. Dette er ansett som et godt initiativ for å bygge klubbfølelse og fellesskap, der Klubbens forbilder er tilgjengelige og deltar på de unges arena.

Fadderen skal stille på minst en trening før og en trening etter jul. Fadderen skal være ansvarlig for opplegget på disse treningene, og gjennomføre treningene ved hjelp av eksisterende trenerapparat.

11. RETNINGSLINJER FOR SAMMENSETNING AV LAG

En fordeling av spillere på de enkelte lag i et årstrinn er alltid vanskelig. Her er mye følelser, mange oppfatninger og mange ulike "politiske meninger" som er nærmest umulig å imøtekomme. Sportsplanen skal derfor gi føringer på hvordan vi ønsker at sammensetningen skal gjøres på lagsnivå. Det er fire grunnleggende syn som ligger til grunn for Klubbens valg:

1. Vi ønsker å bli en av Norges beste håndballklubber, med gode lag i hvert årstrinn
2. Vi skal bidra til utvikling av de helt unike talentene, men samtidig bygge samhold og optimalisere lagfølelsen på alle nivåer
3. Vi skal ivareta hele laget og sørge for gode holdninger så vel sportslig som mellommenneskelig
4. Vi er bevisste på sammenhengen mellom spilletid og motivasjon

Rullering på laget både på treninger og i kamp må settes i system. Treneren skal gi informasjon angående fordeling av spilletid i kamper til hver enkelt spiller på en slik måte at Klubben får og beholder store, positive, og motiverte spillergrupper.

12. SERIESPILL I UNGDOMSAVDELINGEN

Lagene i seriespill settes sammen med utgangspunkt i bredde og mestring i ungdomsavdelingen. Fokus er å ta vare på laget og følelsen av å høre sammen. Frem til og med 9 år, forsøker vi å fordele slik at spillere har mest mulig lik spilletid på laget. Husk at spilletid er en viktig motivasjonsfaktor for å



beholde store spillergrupper, noe som er ønskelig og prioritert av Klubben.

Hvis lagene av ulike grunner har problemer med å stille med nok utøvere, skal lagets trenere og Lagleder legge forholdene til rette slik at man kan hjelpe hverandre innbyrdes hvis behovet tilsier det.

Fordeling av spillere skal her skje slik at ferdighetsnivå er tilrettelagt for det nivå lagene spiller på.

13. CUPSPILL / TURNERINGER

Lagene i cuper og turneringer settes sammen med utgangspunkt i bredde og mestring i ungdomsavdelingen. Fokus er å ta vare på laget og følelsen av å høre sammen. Husk at spilletid er en viktig motivasjonsfaktor for spillerne våre. Ut over dette prinsippet har Klubben noen cuper og serier hvor Klubben ønsker at lagene skal settes sammen med de «beste spillere» med tanke på resultatmål. Disse turneringene er pt;

13.1 Petter Wessel

I Petter Wessel cup stiller Klubben med "det beste laget" pr årstrinn eller spillergruppe.

13.2 Bring / Lerøy

I Bring og Lerøy stiller vi alltid med det beste laget fra de relevante årstrinn(ene).

13.3 Andre turneringer og cuper

I andre turneringer enn de ovenfor skal Klubben som utgangspunkt tenke bredde og mestring, herunder at alle spillere tilknyttet til påmeldte turneringslag får muligheten til å delta, vi blander lagene og at vi bruker de riktige spillere iht. den motstanden vi forventer i kamp om ikke annet er avtalt med Sportslege Leder. (I "elitecuper" ønsker klubben best mulig resultat.)

Slike cuper og turneringer skal brukes bevisst på å ivareta samhold i laget, og skal ikke ha fokus på resultat.

Merk, dersom en har flere lag på samme årstrinn så kan man i store spillergrupper ta ut ulike lag med tanke på forskjellige mestringsnivå og forventet motstand. Det viktigste er at all spillerne skal ha det gøy med motstand på sitt eget nivå for å oppnå mestringsfølelse og personlig utvikling.

Hvis lagene av ulike grunner har problemer med å stille med nok utøvere, skal trenergruppen og Lagleder legge forholdene til rette slik at man kan hjelpe hverandre innbyrdes hvis behovet tilsier det. Fordeling av spillere skal her skje slik at ferdighetsnivå er tilrettelagt for det nivå lagene spiller på, og i tråd med «Retningslinjene for Aldersinndeling, hospitering, og lån av spillere».

De enkelte lag kan i tillegg til de turneringer Klubben bekoster melde opp lag til andre turneringer forutsatt at disse ikke går på bekostning av ordinært serie eller kampoppsett, og at disse fullt ut finansieres og administreres av det enkelte lag selv.

Det oppfordres til en dialog mellom ulike årstrinn med tanke på å stille flere lag samlet i turneringer og cuper for å fremme klubbfølelse og samhold, samt og forenkle logistikk og administrasjon i gjennomføringen av kamper. Vi heier på våre egne lag!

14. TRENINGSKAMPER

Treningskamper kan bla. ha som formål å teste ut forskjellige spillemønstre og prøve ut spillere i andre posisjoner enn det de normalt spiller i.

Klubben ønsker ikke at spillere fra ung alder skal spille i en fast posisjon.



Spillerens ferdigheter og fysikk utvikles forskjellig og de vil garantert få forskjellig mestring og utvikling fra år til år. Trenergruppen og Lagleder skal være bevisst dette og treningskamper er en flott mulighet til å se andre muligheter ved å rullere på spillere og spillerposisjoner.

15. UTVIKLING AV ELITESERIESPILLERE

Klubben har som mål å utvikle spillere til elitenivå i norsk og internasjonal håndball.

Sportsplanen er et virkemiddel for å få en god struktur i Klubben. Merk, uansett hvor mye Klubben forsøker å tilrettelegge for dette, så er det spilleren selv som må ha et ønske om å bli god.

Det krever enormt av spilleren å legge ned tilstrekkelig tid for å oppnå dette nivå. Fra 15 års alderen og fremover kreves det mange hundre timer trening pr år, for å bli en stabil eliteseriespiller. Det må også være en progresjon i treningsbelastningen slik at både kroppen og hodet tilvenner seg mengden trening som er nødvendig på elitenivå.

16. SPESIELLE HENSYN TIL SPILLERE SOM DRIVER FLERE IDRETTER

Klubben ønsker at våre medlemmer skal fokusere mest på håndball. Det betyr imidlertid ikke at vi skal behandle spillere som driver med flere idretter på en egen måte. Disse skal ivaretas på best mulig måte og trener/ støtteapparat skal strekke seg så langt som mulig for å ta hensyn slik at vi beholder flest mulig potensielle håndballspillere.

Det er ofte en sammenheng at de som driver flere idretter er spesielle talenter.

Imidlertid ønsker vi å sette fokus på mer og mer satsing på håndball når spillere er fra 14 år og oppover. Fra 15 år, mener Klubben at håndball skal være 1. prioritet på type idrett som våre spillere utøver.

17. TRENINGSGRUPPESTØRRELSE OG SPILLERSTALL

17.1 Gruppestørrelser

Treningsgruppestørrelse varierer for de forskjellige årsklasser. Størrelsen må være slik at trenergruppen har god kontroll med treningsaktiviteten. Hvis spillergruppen overstiger normalt antall spillere og det blir utfordrende å håndtere, skal det meldes fra til Daglig Leder / Sportslig Leder for å finne en god løsning slik at spillerne får et optimalt sportslig tilbud.

17.2 Treningsgrupper

Det forventes det en tilvekst i spillertallet fram til 10- årsguppen. Fra 13- årsguppen regnes det med en svak reduksjon i spiller antallet, mens det for 16-17- årsklassen regnes med et netto tilsig av spillere fra andre klubber.

Tilsiget er avhengig av hva Klubben gjør rundt det å skape en attraktiv klubb. Eks hvilke cup/turneringer og serier deltar Klubben på eller i, f.eks. Petter Wessel Cup, Bring, Lerøy og U20.

17.3 Frafall

Når våre spillere blir 15-16 år, opplever alle håndballag et visst frafall. Det er ulike årsaker til dette knyttet til alder, skolegang, fysiske og mentale endringer og utvikling. Her er det ekstra viktig at Klubben legger til rette for å få med flest mulig av spillergruppen med tanke på treningstilbud, fleksibilitet, god kommunikasjon og oppfølging. Her er det ekstra viktig å fokusere også på de sosiale aspektene av å være et lag, og å ha en plass å høre til.



18. TRENINGSTILBUD OG HALLTID

Alle lag i Klubben bør ha minst en ukentlig trening i Åsenhallen for å bygge et forhold til Klubben, og fremme klubbtilhørighet.

Åsenhallen som de fleste idrettshaller i Sola Kommune eies, driftes og vedlikeholdes av Sola Kommune. I forkant av hver sesong bes de enkelte lag om å melde inn behov for treningsflater / halltid, som deretter danner grunnlag for søknad til Sola Kommune på lik linje med kommunens andre idrettsklubber.

På sikt ønsker Klubben å bygge en ny hall som kan benyttes av de årsklassene som benytter klister, samt for gjennomføring av Eliteserie kamper, EHF/CL og andre større arrangementer.

19. TRENERE OG TILBAKEMELDINGER

Klubben jobber for å få minst to trenere på treningsfeltet samtidig dersom det trengs. Vi ønsker et samspill mellom trenere slik at spillere får veiledning så ofte som mulig.

Dårlige holdninger hos spillergruppen bør reageres på helst med en gang, og med konkrete tilbakemeldinger som forklarer hvilke forventninger trenerne og de andre spillerne har til adferd.

20. TRENINGSTIDER, SAMT TILRETTELEGGING AV AKTIVITETER

Tildelt treningstid i hall skal være effektiv tid, og dette må styres av trenergruppen og Lagleder.

Oppmøtetid fastsettes slik at treningsforberedelser (orientering om treningsprogram, teiping etc.) er avsluttet når treningstiden starter.

Videre skal trenere i god tid fastsette avslutningstidspunkt slik at det er tatt hensyn til uttøying og et eventuelt informasjonsbehov som foreligger for det enkelte lag.

Klubben har treningstider i Åsenhallen, Solahallen (tom 2023), Kjerrberghallen og Skadberghallen i tillegg til diverse gymsaler.

Klubben søker hvert år til Sola Kommune om hall tid / trenings flater basert på behovene som trenere og Lagledere spiller inn til Daglig Leder. Ettersom ulike alderstrinn (J/G) varierer i størrelse mm. og har ulike behov (klister, etc.) så tilstrebes det fra Klubben å prøve å finne frem til en løsning som best mulig ivaretar alles behov.

Dessverre så kan ikke alle behov tilfredsstilles, så det oppfordres til at trenere og Lagledere på ulike alderstrinn «bytter internt» der hvor det kan være mulig, eventuelt selv skaffer alternative trening og treningsflater dersom det er praktisk mulig (eks. lysløypa, løpebanen, trimstativene ovenfor Åsenhallen etc.)

For de yngste lagene ønsker man at de holder seg aktive, og helst engasjert med en alternativ sommeridrett, fotball, turn eller lignende dersom dette er mulig. Dette er selvfølgelig kun en oppfordring.

For de eldste lagene kan det være aktuelt å tilby et felles treningsopplegg i regi av Klubben som kan tilbys spillere som er hjemme i sommerferieperioden, der det legges vekt på ressurstrening og eventuelt vedlikehold av ball-teknikk mm. Åpningstider i Åsenhallen må selvfølgelig understøtte et slik tilbud. Uttet trening kan også være et alternativ om vær og forhold tillater.

Klubben ønsker at spillerne våre fra 11-12 års alderen trener/har aktivitet minimum 2 ganger per uke i sommerferien. Dette anbefales for å forberede spillere på den økte treningsmengden som må til sesongen etterpå, samt for å oppnå en kontinuerlig utvikling i form og teknikk.



Lagene i alderen 10-12 prioriteres i B hallen pga. klisterforbud, lagene over prioriteres i A-Hallen.

Klubben har også tatt i bruk appen «LearnHandball» som er tilgjengelig for alle trenere i Klubben og som kan bidra til enkelt strukturere treninger og gi video eksempler på tilrettelagte øvelser for alle alderstrinn. Ta kontakt med Daglig Leder om du ønsker mer informasjon om dette.

21. ORGANISERING OG OMFANG, 5 – 8 ÅR

5-6 åringer er organisert i det vi kaller lek med ball. Disse utøvere får ingen utpreget kamptrening, dette skjer først ved påmelding i Aktivitets serien som starter ved 9 år. Utøvere fra 6-8 år får tilbud om å være med i "Miniring" og kamptrening tilpasset dette. Fokus i denne alderen er lek, samhold, kommunikasjonstrening, enkle regler og mest mulig ballkontakt. Gutter og jenter trener sammen til det eventuelt er grunnlag for deling.

Denne aldersgruppen har en trening pr. uke med ca. 1 times varighet. Vi deler i lagene i 4'er lag og spiller på tvers av banen i kamp.

21.1 Treningsmengde per uke

Alder	Planperiode	Treningsmengde	Sted
Alder 5-8	Skoleåret	1 x 60min / uke	Åsenhallen B

21.2 Innhold

All trening skal være lekbetont med formål å øve inn grunnleggende motoriske bevegelsesløsninger og ballbehandling som kast og mottak og kast mot mål. I tillegg skal de lære reglene for minihåndball.

Litteratur: NHF's kompendium 'Håndball for de yngste'

21.3 Målsetninger for treningsarbeidet

Ferdighet	Fokuspunkter
Spillforståelse	Gi spillerne innføring i hvordan de skal bevege seg på en bane. Gi tydelig informasjon hva som skal gjøres, og hvordan («bli med selv»)
Unngå skader	Allsidig trening og stor variasjon i øvelser. Obligatorisk uttøying etter trening. Oppfordre spillere til å delta i andre aktiviteter, eks turn, fotball, sykling, eller svømming.
Trivsel og ferdighet	Lekbetont aktivitet og bevegelsestrening, utvikling av koordineringsevne og smidighet. Gjennom denne aktiviteten skal en samtidig oppnå økt utholdenhet og styrke.
Samhold og lagfølelse	Sosial trening for å oppnå gjensidig respekt for hverandre. Understrek betydningen av lagspill. Vis at alle er like viktige for laget ved å variere startoppstilling, og la alle spillerne få spille ute og i mål.
Orden / oppførsel	Legg vekt på å få spillerne til å være greie og inkluderende, møte punktlig på treninger, og forklar at «tøys og tull» kan man holde på med hjemme. Ha fokus på å trene på å «ta imot og utføre beskjeder».



Område	Kompetansemål
Teknisk	Generelt: Legge til rette for <u>mye ballkontakt</u> i treningsarbeidet Det legges <u>stor vekt på korrekt kastteknikk</u> • Kasteøvelser (høyt støtkast) • Gripeøvelser • Dribleøvelser • Bevegelsesøvelser med ball (lek) • Målvakts øvelser
Taktisk	• Spillerne trenes på alle spilleplasser - både forsvar og angrep (også målvakt- plassen) • Regler innlæres (dekking utenfor 6m, skritt, stuss, tramp, fot mv)
Fysisk	• Oppvarming - lek
Sosialt	• Lære god oppførsel overfor med-/motspillere, dommere, trenere og Lagledere • Alle spillere skal spille kamper og rotere på spilleplasser
Annet	• Gi korte forklaringer, vis mye i praksis • La nesten alt innlæres gjennom lek/småspill (individuelt, parvis)

21.4 Kamper

Klubben organiserer på våren en cup for Minigruppa. Påmelding i Aktivitetsserien er fra 9 år.

21.5 Materiell

Deltakere kjøper selv egen håndball og treningsdress. Dette tilbys gjennom klubbkolleksjonen til gunstige priser. Alle utøvere har full tilgang til det Klubben kan tilby av forsikringer via betalt medlemskontingent.

21.6 Sosiale aktiviteter

Foreldremøte avholdes rett etter oppstart i august med orientering om sesongen. Når sesongen er slutt, arrangeres en egen avslutning for lagene med aktiviteter og utdeling av diplom/is mm. Trenergruppen og Lagleder deltar dersom det er praktisk mulig.

21.7 Overgang til 9 års lag

Etter gjennomført trening for 8 års laget, går dette laget over i nye lag/grupper og danner våre nye 9-årslag. Trenere for nye 9-årslag bør være utnevnt før 1. juni, med sesongstart i midten/slutten av august.

Fordeling av spillere til de enkelte lagene skjer i august måned. Foreldremøter med trenere og en representant for Styret gjennomføres også i løpet av august måned. Her velges Lagleder, Dugnadsansvarlig, og en eller flere foreldrekontakt(er) for hvert lag slik at dette er klart senest ved oppstart av sesongen.



21.8 Evaluering

Sjekkpunkt	Ønsket resultat
Sosialt	Alle skal ha det morsomt, trives og kjenne at de mestrer aktivitetene. Utøverne skal ha gjensidig respekt for hverandre. Ingen frafall.
Teknisk	Utøverne skal ha lært grunnleggende ballbehandling. Utøverne skal fra 7 årsalderen selv forstå dommeravgjørelser i minihåndball.

22. ORGANISERING OG OMFANG, 9 ÅR

Disse utøvere får kamptrening ved påmelding i Aktivitets serien som starter ved 9 år.

Denne aldersgruppen har to treninger pr. uke med ca. 1 times varighet.
Lagene deles i 5'er lag og spiller på tvers av banen.

22.1 Treningsmengde per uke

Spillere skal ha mulighet for allsidighet gjennom deltagelse i andre aktiviteter. Treningsmengden for denne gruppen er derfor holdt på et lavt nivå.

Litteratur: NHF's kompendium 'Håndball for de yngste.

Planperiode	Treningsmengde	Sted
Kampsesong	2 * 60	Åsenhallen B, og annen hall
Ferier	Fri	Fri

22.2 Innhold

Treningen skal lære utøverne grunnleggende ballbehandling. Det betyr at treningen skal gjøre utøverne dus med ballen gjennom lekbetonte og varierte øvelser.

Alle utøverne skal få prøve seg i alle posisjoner, inkludert som målvakt.

Målvakt	Teknikk forsvar	Taktikk angrep	Teknikk angrep	Taktikk angrep
Ikke fast målvakt Ingen målvakttrening. Det øves på basisferdigheter	Utgangsposisjoner Sidelengs bevegelse Støting Blokkering av skudd	4-0 mann-mann	Grunnskudd Hoppskudd Venstre- høyre finte Straffekast Grunnleggende fallteknikk Pådrag	Grunnoppstilling Spille med dybde/bredde

22.3 Målsetninger for treningsarbeidet

Ferdighet	Fokuspunkter
Spillforståelse	Gi spillerne innføring i hvordan de skal bevege seg på en bane. Gi nødvendig regelkunnskap til at de forstår alle dommeravgjørelser i minihåndball.
Unngå skader	Allsidig trening og stor variasjon i øvelser. Obligatorisk uttøying etter trening. Oppfordre spillere til å delta i andre aktiviteter



Trivsel og ferdighet	Lekbetont aktivitet og bevegelsestrening, utvikling av koordineringsevne og smidighet. Gjennom denne aktiviteten skal en samtidig oppnå økt utholdenhet og styrke.
Samhold og Lagfølelse	Sosial trening for å oppnå gjensidig respekt for hverandre. Understrek betydningen av lagspill. Vis at alle er like viktige for laget ved å variere startoppstilling, og la alle spillerne få prøve alle posisjoner på banen.
Orden / oppførsel	Legg vekt på å få spillerne til å møte til avtalt tid, og riktig forberedt til trening og kamp.

Område	Kompetansemål
Teknisk	• Kasteøvelser i bevegelse • Gripeøvelser i bevegelse • Innledende fintetrening • Lege inneholdende fallteknikk • Hoppskudd • Arbeide med taklinger og parader • Presenteres for Teknikkmerket • Målvakts øvelser (mange skal få lov å prøve)
Taktisk	• Småspill • Grunnprinsipper i 4 - 0 / 5-0 forsvar (den enkeltes bevegelse) • 1. fase contra • Spillerne trenes på alle plasser
Fysisk	• Oppvarming og strekk- og uttøyningsøvelser
Sosialt	• Innlære god opptreden overfor med-/motspillere, dommere, trenere og Lagledere • Alle spillere skal spille i løpet av en kamp og rotere på spilleplasser
Annet	• Kjenne reglene • Lære nesten alt gjennom lek

22.4 Kamper

Årsklasse 9 år deltar i Aktivitets serien for minihåndball. De deltar ikke på den eksterne klubbturneringen som Klubben melder seg på før de er 10 årsklasse.

22.5 Materiell

Deltakere kjøper selv egen håndball og treningsdress. Dette tilbys gjennom klubbkolleksjonen til gunstige priser. Alle utøvere har full tilgang til det Klubben kan tilby av forsikringer via betalt medlemskontingent.

22.6 Sosiale aktiviteter

Lagledelsen skal legge vekt på å gjennomføre aktiviteter som skaper samhold og lagfølelse i foreldregruppa og spillergruppa. Foreldre og foresatte oppfordres til å møte på kamper og turneringer og å engasjere seg i lagets aktiviteter og dugnader.



22.7 Evaluering

Sjekkpunkt	Ønsket resultat
Sosialt	Alle skal ha det morsomt, trives og kjenne at de mestrer aktivitetene. Utøverne skal ha gjensidig respekt for hverandre. Ingen frafall i spillergruppen.
Teknisk	Utøverne skal ha lært grunnleggende ballbehandling. Utøverne skal forstå alle dommeravgjørelser i minihåndball. Utøveren skal kunne mestre forsvar og angrep med mindre veiledning

22.8 Overgang til 10-11 års lag

Etter gjennomført trening for 9 års laget, går dette laget over i nye lag/grupper og danner nye 10-årslag. Trenere for nye 10-årslag bør være utnevnt før 1. juni, med sesongstart i midten/slutten av august.

Merk ønsket krav til økt trenerkompetanse for 10 åringer, ref. ovenfor om «Trenerkompetanse og Trenerfilosofi.»

Fordeling av spillere til lagene skjer i august måned. Foreldremøter med trenere og en representant for Styret gjennomføres også i løpet av august måned. Her velges Lagleder, Dugnadsansvarlig og en eller flere foreldrekontakt(er) for hvert lag slik at dette er klart ved oppstart av sesongen.

23. ORGANISERING OG OMFANG, 10 – 11 ÅR

På dette alderstrinnet skal en legge hovedvekt på allsidig, variert og lekbetont aktivitet. Vi legger vekt på grunnleggende bevegelsestrening (med og uten ball) og grunnleggende ballbehandling (mottak og avlevering). Lagene deltar i Aktivitets serien.

23.1 Treningsmengde per uke

Spillere skal ha mulighet for allsidighet gjennom deltagelse i andre aktiviteter. Treningsmengden for denne gruppen er derfor holdt på et lavt nivå.

Planperiode	Treningsmengde	Sted
Kampsesong	2 * 60	Åsenhallen B, og andre haller
Ferie	Fri	Fri

Det skal være opphold i organisert fellestrening i avkoblings- og ferieperioden, og det oppfordres til deltagelse i andre idretter.

Ansaret for planlegging og gjennomføring av treningene skal fordeles på trenergruppen.

23.2 Innhold

Trenerne skal legge opp til allsidighet og variasjon i eget treningsopplegg, og også åpne for at utøverne kan trene alternativt i andre idretter. Anbefalt fordeling: 50% teknikk, 10% spill, 40% utholdenhet og styrke.



Alder	Målvakt	Teknikk forsvar	Taktikk forsvar	Teknikk angrep	Taktikk angrep
10 år	Utgangsstilling Plassering Bevegelse	Utgangsposisjoner Sidelengs Støting Blokkering av skudd	Lære 5-0 Mann - mann	Grunnleggende kast/mottaksteknikk Bevegelse med ball Retningsendringer Grunnskudd Hoppskudd Skudd fra linjeposisjon Grunnleggende fallteknikk	Grunnoppstilling Spille med dybde/bredde Spill mot 5-0
11 år	Utvikle innlært teknikk. Parade av stuss-skudd Oppstart angrep Parade av høy ball/hofteskudd 7-meter skudd	Utvikle innlært teknikk Blokkering av grunnskudd /hoppskudd Grunnteknikk skjerming/sperring Overtaking	Utvikle 5-0 Støtende forsvar Mann mot mann Lære 4-1	Utvikle innlært teknikk Kast - mottak og skudd Høyt og lavt grunnskudd Hoppskudd Straffekast	Utvikle innlært taktikk Fase 1-2-3 Fase 4 - enkle kombinasjoner 2 spillere. Enkle kryss. Oppstilling frikast.

Klubben ønsker også å fokusere på (spill varianter), trening i mindre grupper med fokus på det som skal skje under laget, kast/mottak i høy fart, unngå at treningen blir for statisk.

23.3 Målsetning for treningsarbeidet

Ferdighet	Fokuspunkter
Spilleforståelse	Det skal øves på grunnleggende ballbehandling og bevegelse på banen inkludert skritt og stuss. Spillerne skal få nødvendig regelkunnskap til at de forstår alle dommeravgjørelsene i sin årsklasse. Noen sesjoner med teori kan vurderes for å oppnå bedre spilleforståelse ettersom man går fra liten til stor bane.
Unngå skader	Allsidig trening og stor variasjon i øvelser. Obligatorisk uttøying etter trening. Oppfordre spillerne til å delta i andre aktiviteter. Prioriter kamp arenaer med tregulv.
Trivsel og ferdighet	Lekbetont aktivitet som tar sikte på bevegelsestrening, utvikling av koordineringsevne og smidighet. Gjennom denne aktiviteten skal en samtidig oppnå økt utholdenhet og styrke. NHF's Teknikkmerke: Målsetting at 70% greier bronse, og at 50% greier sølv.
Samhold og Lagfølelse	Sosial trening vektlegges for å oppnå gjensidig respekt for hverandre. Understrek betydningen av lagspill. Vis at alle er like viktige for laget ved å variere startoppstilling. Lær spillerne å akseptere medspilleres sterke og svake sider. Nye utøvere skal tas imot på en positiv måte.
Orden / oppførsel	Legg vekt på å få spillerne til å møte til avtalt tid, og riktig forberedt til trening og kamp. Vi krever at utøveren varsler forfall fra kamp og trening til trener eller Lagleder i god tid.



10 årsgruppen

Område	Kompetansemål
Teknisk	• Kasteøvelser i bevegelse • Gripeøvelser i bevegelse • Innledende fintetrening • Lære fallteknikk • Hoppskudd • Arbeide med taklinger og parader • Presenteres for Teknikkmerket • Målvakts øvelser (mange skal få lov å prøve)
Taktisk	• Småspill • Grunnprinsipper i 5 - 0 forsvar (den enkeltes bevegelse) • 1. fase contra • Spillerne trenes på alle plasser
Fysisk	• Oppvarming og strekk- og uttøyningsøvelser
Sosialt	• Innføre god opptreden overfor med-/motspillere, dommere, trenere og Lagledere • Alle spillere skal spille i løpet av en kamp og rotere på spilleplasser
Annet	• Kjenne reglene • Lære nesten alt gjennom lek

11 årsgruppen

Område	Kompetansemål
Teknisk og taktisk	Angrep: • Kjenne til forskjellige skuddformer og skuddfinter • Kjenne til 2-fotsfinte • Kjenne til sperringer (lære korrekt sperreteknikk) • Kjenne til ving-innspill på strek • Kjenne til alm. press spill • Småspill (bevegelse og overblikk) • Fokus på spill 2 mot 2, 3 mot 3, 4 mot 4, 2 mot 1, 3 mot 2 og 4 mot 3 • Arbeide med øvelser fra NHFs Bronsemerke Kontraspill/returløp: • Kjenne til kontraspill Fase 1 (ving og strek, lange utkast) og Fase 2 (bakspillerne, spill frem på banen) • Løpebaner i returløp
	Forsvar: • Beherske grunnprinsippene i 5 - 0 og 4 - 1 forsvar • Kjenne til taklingsteknikk • Kjenne til korrekt beinstilling • Kjenne til blokkeringsteknikk • Kjenne til skift i forsvar • Øve offensiv forsvar Målvakt: • Kjenne til grunnplassering • Balltilvending (fjerne angst) • Pareringsteknikk mot grunnskudd og hoppskudd samt frie skudd • Reaksjonstrening • Trene målvakt som angrepsstarter



Fysisk	• Lett oppvarming • Lette strekkøvelser • Bevegighetstrening
Sosialt	• Innlære god opptreden overfor med-/motspillere, dommere, trenere og Lagledere • Alle spillere skal spille i løpet av en kamp og rotere på spilleplasser • Foreldremøter • Turnerings deltakelse

23.4 Kamper

10 og 11 -åringene deltar i regionens Aktivitetsserien. De deltar i høst og vår turnering. Laget kan i tillegg melde seg på håndballturneringer etter støtteapparatets ønske, og etter konferanse med foreldregruppa. De kan i tillegg delta på den eksterne klubbturneringen som arrangeres årlig.

Klubben anbefaler at man forsøker å få deltakere på Klubbens håndballskoler som arrangeres vinter og høstferier i Åsenhallen.

23.5 Sosial aktivitet

Det bør arrangeres to (2) hyggekvelder i løpet av sesongen. En av disse skal være felles for lagene i aldersklassen. Det skal også arrangeres to (2) foreldremøter i løpet av sesongen, ett før og ett etter jul.

23.6 Resultatmål

11 årslagene har ikke noen resultatmål, dette kommer fra og med 12 årslagene.

23.7 Materiell

Deltakere kjøper selv egen håndball og treningsdress. Dette tilbys gjennom klubbkolleksjonen til gunstige priser. Alle utøvere har full tilgang til det Klubben kan tilby av forsikringer via betalt medlemskontingent.

Anbefalt litteratur: Boka 'Kjappfot' og se også 'Fagtips' på www.handball.no

23.8 Overgang 12 årslag

Etter gjennomført trening for 10 -11 års laget, går dette laget over i nye lag/grupper og danner våre nye 12-årslag. Trenere for nye 12-årslag bør være utnevnt før 1. juni, med sesongstart i midten/slutten av august.

Fordeling av spillere til de enkelte lagene skjer i august måned. Foreldremøter med trenere og en representant for styret gjennomføres også i løpet av august måned. Her velges Lagleder, Dugnadsansvarlig, en eller flere foreldrekontakt(er) for hvert lag slik at dette er klart ved oppstart av sesongen.



23.9 Evaluering

Sjekkpunkt	Ønsket resultat
Sosialt	Alle skal ha det morsomt, trives og kjenne at de mestrer aktivitetene. Utøverne skal ha gjensidig respekt for hverandre. Ingen frafall.
Teknisk	Utøverne skal ha lært grunnleggende ballbehandling. Utøverne skal forstå alle dommeravgjørelser i håndball. Ellers så brukes forslaget til øvelser som ett ferdighetsmål. På sikt er det mulig at Klubben vil innføre spesielle ferdighetsmål for dette årstrinn.

24. ORGANISERING OG OMFANG, 12 ÅR

I denne års gruppen skal det fortsatt trenes allsidig og variert. Det skal legges vekt på at spillerne får prøve seg i forskjellige spillerposisjoner både på trening og i kamp. Grunnleggende ballbehandling skal prioriteres.

24.1 Treningsmengde per uke

Periode	Mengde	Sted
Kampsesong	3 * 60	Åsenhallen B, og andre haller.
Ferie	Egentrening	Egentrening

24.2 Innhold

Utøvere skal ha mulighet for å ta fri fra håndballtrening når det kolliderer med aktiviteter de har i andre idretter.

Målvakt	Teknikk forsvar	Taktikk forsvar	Teknikk angrep	Taktikk angrep
Utvikle innlært teknikk. Parade av stuss Utkast Reaksjonstrening Grunnstilling Forflytning Bevegelse Laget kan nå ha fast målvakt	Utvikle innlært teknikk. Pressing / plass skifte Snapping Blokkering	Utvikle innlært taktikk. 4-1 forsvar med bevegelig ener.	Utvikle innlært teknikk Kryssløp for bakspillere Kryssløp m. gjenlegging Finter v-h, h-v Bruk av dedikert linjespiller Sperring Innhopp med sats på begge ben Underarmsskudd Rulling etter skudd Hoppskudd Ulike pasningsformer Pådrag og videre spill	Utvikle innlært taktikk Pådragsøvelser/ kryssløp med gjenlegging.



Klubben ønsker også å fokusere på (spill varianter), trening i mindre grupper med fokus på det som skal skje under laget, kast/mottak i høy fart, unngå at treningen blir for statisk.

24.3 Målsetting for treningsarbeidet

I denne års gruppen skal det trenes allsidig og en skal legge vekt på at spillere får prøvd seg på de forskjellige spillerposisjonene både på trening og i kamp. For utøvere fra 12 år vil det bli fokusert på grunnleggende ballbehandling samt enkle skudd og enkle skuddavslutninger basert på samarbeid mellom flere spillere.

Ferdighet	Fokuspunkter
Spilleforståelse	Treningen legges opp slik at spillerne får prøve ut tekniske ferdigheter i spillsituasjoner. Intensitet og antall repetisjoner økes ved dele opp i små grupper på redusert bane.
Unngå skader	Allsidig trening og stor variasjon i øvelser. Obligatorisk uttøying etter trening. Oppfordre spillere til å delta i andre aktiviteter. Prioriter kamparenaer med tregulv. Bruke balansebrett og ulike øvelser for styrking av kne/ankel. Se www.klokavskade.no Øve fallteknikk (helst med veiledning fra spesiell ekspertise)
Trivsel og ferdighet	Lekbetont aktivitet som tar sikte på bevegelsestrening, utvikling av koordineringsevne og smidighet. Gjennom denne aktiviteten skal en samtidig oppnå økt utholdenhet og styrke. NHF's Teknikkmerke: Målsetting at alle greier sølvmerke, og at 20% greier Gullmerke.
Samhold og lagfølelse	Sosial trening vektlegges for å oppnå gjensidig respekt for hverandre. Understrek betydningen av lagspill. Vis at alle er like viktige for laget ved å variere startoppstilling. Lær spillerne å akseptere medspillernes sterke og svake sider. Nye utøvere skal tas imot på en positiv måte. Legg til rette for at spillerne kan møtes uten trenere/Lagleder tilstede.
Orden / oppførsel	Legg vekt på å få spillerne til å møte til avtalt tid, og riktig forberedt til trening og kamp. Vi krever at utøveren varsler forfall fra kamp og trening til trener eller Lagleder i god tid.

Område	Kompetansemål
Teknisk og taktisk	Angrep: • Kjenne til forskjellige skuddformer og skuddfinter • Kjenne til 2-fotsfinte • Kjenne til sperringer (lære korrekt sperreteknikk) • Kjenne til strekinns spill • Kjenne til alm. Press spill • Småspill (bevegelse og overblikk) • Fokus på spill 2 mot 2, 3 mot 3, 4 mot 4, 2 mot 1, 3 mot 2 og 4 mot 3 • Arbeide med øvelser fra NHFs Bronsemerke

	Kontraspill/returløp: • Kjenne til kontraspill Fase 1 (ving og strek, lange utkast) og Fase 2 (bakspillerne, spill frem på banen) • Løpebaner i returløp Forsvar: • Beherske grunnprinsippene i 5 - 0 og 4 - 1 forsvar • Kjenne til taklingsteknikk • Kjenne til korrekt beinstilling • Kjenne til blokkeringsteknikk • Kjenne til skift i forsvar • Øve offensivt forsvar Målvakt: • Kjenne til grunnplassering • Balltilvending (fjerne angst) • Pareringsteknikk mot grunnskudd og hopp-skudd samt frie skudd • Reaksjonstrening • Trene målvakt som angrepsstarter
Fysisk	• Lett oppvarming • Lette strekkøvelser • Bevegighetstrening
Sosialt	• Innlære god opptreden overfor med-/motspillere, dommere, trenere og Lagledere • Alle spillere skal spille i løpet av en kamp og rotere på spilleplasser • Foreldremøter og Spillermøter • Turnerings deltakelse

24.4 Kamptilbud

12 åringene deltar i regionens seriespill (A- eller Bredde). De bør delta i høst og vår turneringer. De kan i tillegg melde seg på håndballturneringer etter støtteapparatets ønske, og etter konferanse med foreldregruppa. Det oppfordres også til å delta i Petter Wessel Cup dersom det er spillergrunnlag.

Klubben anbefaler at man forsøker å få deltakere på Klubbens håndballskoler som arrangeres i vinter og høstferier i Åsenhallen.

24.5 Materiell

Deltakere kjøper selv egen håndball og treningsdress. Dette tilbys gjennom klubbkolleksjonene til gunstige priser. Alle utøvere har full tilgang til det Klubben kan tilby av forsikringer og tjenester via betalt medlemskontingent.

24.6 Sosial aktivitet

I tillegg til trenings- og kampaktivitet skal spillerne ha regelmessige møter/sosiale samlinger. Disse arrangementene skal i utgangspunktet holdes med trener og/eller Lagleder tilstede. Hovedhensikten med disse møtene er å spleise spillergruppen sammen. Lagledelsen bør sørge for at det holdes to eller flere hyggeligheter med spillere, lagledelse og foreldre i løpet av sesongen. Det skal også gjennomføres minimum to (2) foreldremøter i løpet av sesongen.



24.7 Resultatmål, 12 år

Klubben ønsker at lagene setter opp realistiske mål for sesongen. Siden spillermateriellet vil variere fra år til år, er det urealistisk å sette klare resultatmål pr lag pr år i selve Sportsplanen.

- A-Serie, best mulig resultat.
- Breddeserie: Ingen resultatmål.
- Peter Wessel Cup eller andre elitecuper, Klubben ønske best mulig resultat i elitecuper.
- Utgangspunktet (når spillergruppen er tilstrekkelig) holder vi oss til spillere fra "årstrinnet".
- Andre turneringer, trivsel, spilletid og samhold. I turneringer med sosial profil er målet at alle spillere skal være i aktivitet og få «lik» spilletid.

24.8 Overgang til 13 – 14 års lagene

Etter gjennomført trening for 12 års laget, går dette laget over i nye lag/grupper og danner våre nye 13-14 årslag. Trenerne for nye 13-14 årslag bør være avklart før 1. juni, med sesongstart i midten/slutten av august.

Merk anbefalte krav til trenerkompetanse for 13 åringer, ref. «Trenerkompetanse og Trenerfilosofi.»

Fordeling av spillere til lagene skjer i august måned. Foreldremøter med trenere og en representant for Styret gjennomføres også i løpet av august måned. Her velges Lagleder, Dugnadsansvarlig og en eller flere foreldrekontakt(er) om dette ikke er Lagleder for hvert lag slik at dette er klart ved oppstart av sesongen.

24.9 Anbefalt Litteratur

- NHF/RMN 'Håndballtrening tilpasset årsklassene 12 – 16 år
- NHF/RMN 'Håndballtrening tilpasset årsklassene, Sesongplan for 12 – 13 år

24.10 Evaluering

Sjekkpunkt	Ønsket resultat
Sosialt	Alle skal ha det morsomt, trives og kjenne at de mestrer aktivitetene. Utøverne skal ha gjensidig respekt for hverandre. Ingen frafall.
Teknisk	Utøverne skal ha lært grunnleggende ballbehandling. Utøverne skal forstå alle dommeravgjørelser.

25. ORGANISERING OG OMFANG, 13-14 ÅR

På dette alderstrinnet legger vi vekt på teknisk trening med ballbehandling og kasteteknikk i stort tempo og stor bevegelse. Vi fokuserer på at utvikling av gruppetilhørighet og samhold i laget, gir individuell selvfølelse og trygghet som tjener laget både i trening og konkurranse.

25.1 Treningsmengde per uke

Periode	Mengde	Sted
Kampsesong	3 * 60/90 1 * 45 (14 åringer)	Åsenhallen B og andre haller
Ferie	Egentrening	Egentrening



25.2 Innhold

Alder	Målvakt	Teknikk forsvar	Taktikk forsvar	Teknikk angrep	Taktikk angrep
13 år	Utvikle innlært teknikk Parade av stuss Utkast Trening av snapping Armparade av froskeskudd Armparade av underarmsskudd Vurdering av skuddvaner hos skyttere Reaksjonstrening Kontroll på skudd fra side og kant. Start av angrep	Utvikle innlært teknikk Pressing/ Plass skifte Spill i undertall	Utvikle innlært taktikk 5-1 med bevegelig ener	Utvikle innlært teknikk. Kryssløping. Kryssløping med gjenlegging. Finter v-h, h-v Sperring Innhopp/sats på begge ben Underarmsskudd Rulling etter skudd	Utvikle innlært taktikk Pådragsøvelser/ kryssløp med gjenlegging. Gjennomføring av hurtige angrep. Enkle løpsmønster og pasningsbaner for en og to bølger i fase 2.

Alder	Målvakt	Teknikk forsvar	Taktikk forsvar	Teknikk angrep	Taktikk angrep
14 år	Utvikle innlært teknikk Vurdere riktig spiller i utkast Vurdere skuddplassering etter tilløpet Åpne luke og tette til/invitere-teknikk	Utvikle innlært teknikk Parade av underarm skudd Parade av spesial skudd	Utvikle innlært taktikk Bevegelig markering av flere spillere Mann mot mann systemer	Utvikle innlært teknikk Bakspillernes plass skifte Utbygging av kombinasjonsfinter Doble finter , v-h-v, h- v-h Rulling motsatt etter skudd fra kant	Utvikle innlært taktikk Spill mot bevegelig markering av flere spillere Spill mot mann til mann system Spill mot spesial formasjoner

25.3 Målsetting for treningsarbeidet

Ferdighet	Fokuspunkter
Spill	Treningen legges opp slik at spillerne stadig får prøve ut nye tekniske ferdigheter i spillsituasjoner. Intensitet og antall repetisjoner økes ved dele opp i små grupper på redusert bane.
Pasninger og skudd	Spillere skal beherske forskjellige pasningsformer (forover, sideveis, direkte, stuss) i normalt tempo uten og med motstandere som gir et begrenset press (max 50%). Under pasningstrening i grupper brukes flere baller samtidig. Spillerne skal beherske normal utføring av grunnskudd og hopp-skudd. Det øves på å perfektionere spesialskudd (høyt, lavt, rett, vridd, stuss, skru) mot forskjellig forsvarspres, og etter forskjellige avlevering fra medspillere (tidlig, sen, høy, lav, stuss).
Finter	Forskjellige typer finter skal trenes inn mot markør, eventuelt mot person som yter redusert motstand. Slike typer er høyre-venstre finte, piruett, hoppfinte etc. Denne øvelsen bør finne sted på hver trening i små eller store grupper.
Unngå skader	Allsidig trening og stor variasjon i øvelser. Obligatorisk uttøying etter trening. Oppfordre spillerne til å delta i andre aktiviteter. Prioriter kamparenaer med tregulv. Bruke balansebrett og ulike øvelser for styrking av kne/ankel. Se www.klovavskade.no . Øve fallteknikk (helst med veiledning fra spesiell ekspertise)
Ferdighet	NHF's Teknikkmerke: Målsetting at alle greier sølvmerke, og at 20% greier Gullmerke.



Samhold og Lagfølelse	Sosial trening vektlegges for å oppnå gjensidig respekt for hverandre. Understrek betydningen av lagspill. Vis at alle er like viktige for laget ved å variere startoppstilling. Lær spillerne å akseptere medspilleres sterke og svake sider. Nye utøvere skal tas imot på en positiv måte. Legg til rette for at spillerne kan møtes uten trenere/Lagleder tilstede.
Orden / oppførsel	Legg vekt på å få spillerne til å møte til avtalt tid, og riktig forberedt til trening og kamp. Vi krever at utøveren varsler forfall fra kamp og trening til trener eller Lagleder i god tid.

Område	Kompetansemål
Teknisk og Taktisk	Angrep - Pasninger: • Beherske hoppskudd pasning • Beherske returpasning • Beherske press-spill pasning og alminnelig Press-spill • Beherske pasning bak rygg • Beherske stusspasning • Kjenne til enhåndsmottak med direkte enhåndspasning • Kjenne til gjenleggings-pasning (ved kryss) Angrep - Skudd: • Beherske 2-3 skuddformer. Kjenne til andre skuddformer • Beherske sats på både høyre og venstre fot • Beherske skuddtrussel og skuddfinte (skuddform velges av spilleren) Angrep - Finter: • Beherske 2-fotsfinten, Kunne gå begge veier. • Ha kjennskap til andre finter Angrep - Sperringer: • Alle spillere bør beherske forskjellige former for sperrer Angrep - Strekinnspill: • Alle spillere bør beherske enkelt strekinnspill • Innspill etter pasningsfinte • Innspill etter skuddtrussel

	Angrep - Kontrapspill: • Fase 1 og fase 2 kontra • Benytte øvelser som utvikler evne til å spille under press • Benytte øvelser som utvikler overblikk og spilleforståelse Forsvar: • Beherske bevegelsesteknikk • Beherske blokkeringsteknikk • Kjenne til arbeidsoppgaver i 6-0 og 5-1 eller 3-2-1 forsvar • Kjenne til taklingsteknikk • Kjenne til ballerobring • Kjenne til støting: når og hvordan? • Kjenne til prinsipper for skifte av forsvarsformasjon Målvakt: • Fokus på grunnbevegelser • Pareretrening - både for hoppeskudd og grunnskudd samt kant- og strekavslutninger • Begynne å tilegne spillestil (finne sin egen) • Spesifikk målvakt trening: Smidighet, teknikk og satsing og skuddmønster • Presisjon i korte og lange utkast/rushpasninger • Reaksjonshastighet i forbindelse med angrepsstart, også ved scoring • Arbeide med evnen til å lokke skytteren til skudd i "målvakthjørnet" • Kjenne til samarbeid med forsvar
Grunnspill	• Kjenne til grunnprinsippene i press spill • Kjenne til overgangsspill fra back eller kant + press spill etter overgangsspill • Kjenne til opprulling fra kant • Kjenne til overtallsspill: Press spill er basis • Kjenne til "juge-spill"
Fysisk	• Fysisk trening med egen kropp som belastning • Kort distansetrening. Gerne som fartslek/stafetter mm • Intervalltrening • Løpeteknikktrening • Gymnastikk, motorikk, balanse og bevegelighet • Egentreningsprogram for sommerferien • Skadeforebyggende trening
Kamp avvikling	• Bevisst kampforberedelse i forhold til eget spill • Bruke tid på kampevaluering • Fokus på nytten av oppvarming
Målsetting	• Bevisstgjøre den enkelte spiller om hva som skal trenes/læres i løpet av sesongen
Sosialt	• Innføre god opptreden overfor med-/motspillere, dommere, trenere og Lagledere • Foreldremøter • Turnerings deltakelse

Klubben ønsker også å fokusere på (spill varianter), trening i mindre grupper med fokus på det som skal skje under laget, kast/mottak i høy fart for å unngå at treningen blir for statisk.

25.4 Kamptilbud

Begge årsklasser deltar i regionens seriespill (A- eller Bredde), og har ambisjoner om å komme til regionens sluttspill med A-serie laget. De bør delta i både høst og vår turneringer. De bør i tillegg melde seg på håndballturneringer etter trenergruppens og støtteapparatets ønske, og etter konferanse med foreldregruppa.



25.5 Materiell

Deltakere kjøper selv egen håndball og treningsdress. Dette tilbys gjennom klubbkolleksjonen til gunstige priser. Alle utøvere har full tilgang til det Klubben kan tilby av forsikringer, via betalt medlemskontingent.

25.6 Sosial aktivitet

Lagledelsen bør sørge for at det holdes 3-4 hyggekvelder med spillere og lagledelse i løpet av sesongen. Et av disse møtene kan være en felles avslutning for hele 13/14-årsklassen. Det skal også avholdes minimum 2 foreldremøter i løpet av sesongen.

25.7 Resultatmål, 13-14 år

Vi ønsker at lagene (fra 13 år) setter opp realistiske mål for sesongen. Siden spillermateriellet vil variere fra år til år, ser vi det som urealistisk å sette klare resultatmål pr lag pr år i Sportsplanen.

- A-Serie, best mulig resultat.
- Breddeserie: Intet resultatmål.
- Regions cupen. Klubben ønsker best mulig resultat i denne cupen. Resultatmål settes pr lag.
- Peter Wessel Cup og andre elitecuper: Klubben ønsker best mulig resultat i Elitecuper.
- Utgangspunktet (når spillergruppen er tilstrekkelig) holder vi oss til spillere fra "årstrinnet".
- Andre turneringer, trivsel, spilletid og samhold. I turneringer med sosial profil er målet at alle spillere skal være i aktivitet og få «lik» spilletid.

25.8 Anbefalt litteratur

- NHF/RMN 'Håndballtrening tilpasset årsklassene 12 – 16 år'.
- NHF/RMN 'Håndballtrening tilpasset årsklassene, Sesongplan for 13 – 14 år'.

25.9 Evaluering

Sjekkpunkt	Ønsket resultat
Sosialt	Alle skal ha det morsomt, trives og kjenne at de mestrer aktivitetene. Utøverne skal ha gjensidig respekt for hverandre. Ingen frafall.
Teknisk	Utøverne skal ha lært grunnleggende og noe mer avansert ballbehandling. Utøverne skal forstå alle dommeravgjørelser.

26. ORGANISERING OG OMFANG, 15-18 ÅR

På dette alderstrinnet legger vi vekt på tekniske ferdigheter og blikk for spillet (vurdering av muligheter) slik at utøverne velger gode løsninger i ulike situasjoner. Kravene til de individuelle spillere skal økes, og det forventes at spillerne tar mer ansvar selv.

Her kan vi "spisse" lagene oftere enn tidligere for å utvikle dem slik at de blir forberedt på spill på ett høyere nivå. På dette nivået begynner man å trene på avtalene og spillestilen som A-laget benytter for å kunne gi en glidende overgang for de som ønsker dette. Ferdigheter videreutvikles individuelt i forhold til utøverens nivå og spilleposisjoner.

Alle utøverne trenes i spill på minst to posisjoner for å gi bredde og fleksibilitet i laget. Fra dette årstrinn skal det lages det årsplaner og sesongplaner av hovedtrener. Styrets



Sportslige Leder og Ungdomskoordinator/Talentutvikler i Klubben kan bidra med veiledning.

26.1 Treningsmengde per uke

Treningsmengde i forhold til tidligere år, men det er nå større rom for individuell tilpasning til utøveren. Trenere for denne gruppen skal samarbeide med Ungdomskoordinator og trenerne for eldre lag, lag i høyere divisjoner om innhold og fokus i treningsplanene gjennom sesongen. Alle utøverne skal ha minst 4 ukers ferie i løpet av en sesong.

Periode	Mengde	Sted
Kampsesong	4 * 60/90	Åsenhallen A
Ferie	2 * 60 per uke	Egentrening

26.2 Målsetting for treningsarbeidet

Ferdighet	Fokuspunkter
Spill	Utvikling av et bredt ferdighetsregister, og spenst og hurtighet. Alle utespillere skal beherske minst to spillerposisjoner (hoved posisjon og alternativ posisjon). Trener skal i samarbeid med utøverne finne fram til de spillerposisjonene som gir den enkelte utøver den beste mulig utvikling. I denne aldersgruppen skal vi ikke bruke spillere kun i forsvar.
Unngå skader	Basistrening prioriteres om sommeren, men vedlikeholdes gjennom hele sesongen. Allsidig og variert fysisk trening; utholdenhet, styrke med egen kropp som belastning, evt. medisinball og strikk, hvor det bør legges vekt på skadeforebyggende trening mot mage, rygg og skulderpartiene. Også forebyggende korsbåndstrening ved hjelp av balanse Brett. (se på www.klovavskade.no). Treningene skal alltid være organiserte, med grundig uttøying etter trening. Ikke glem dette! Prioriter kamparenaer med tregulv om mulig. Sørg for at de som deltar i flere treningsgrupper/lag ikke overbelastes.
Effektiv trening	Øktene er grundig planlagt. Utøverne orienteres om kommende økters innhold i forkant.
Testing	Gruppa introduseres til de standardiserte testene som A-laget bruker, for å måle spenst, hurtighet, utholdenhet og ballkontroll. Testene gir grunnlag for å justere lagets og utøvernes individuelle treningsopplegget, og skal være en spore til egentrening.
Samhold og Lagfølelse	Sterk lagfølelse gir sportslig suksess. Treningssamling utenfor byen over 3 - 4 dager før sesongstart er en god start. Bruk innføring i håndballteori til å samle gruppa sosialt. Gjennomgå krav til ulike ferdigheter for ulike spilleposisjon og spilleformasjoner. Jobb i grupper. Planlegg spillermøter før/etter trening god tid i forveien slik at spillere har tid og er forberedt. Legg til rette for at spillerne kan møtes uten trenere/Lagleder tilstede.
Orden / oppførsel	Legg vekt på å få spillerne til å møte til avtalt tid, og riktig forberedt til trening og kamp. Vi krever at utøveren varsler forfall fra kamp og trening til trener eller Lagleder i god tid.



15-18 års gruppene

Område	Kompetansemål
Teknisk og taktisk	Forsvar: • Trene bevegesteknikk • Trene oppgavefordeling i 6-0, 5-1 og 3-2-1, og 4-2 • Trene blokkeringsteknikk • Trene taklingsteknikk. Herunder beinstilling, balanse og armføring • Trene plasseringsbevissthet i forhold til angriper • Trene press + ballerobring • Sette fokus på samarbeid "2 og 2" samt "4 og 4" • Retningslinjer for evt. bytte forsvar/angrep skal være på plass • Trene returløp - kan trenes i forbindelse med kontratrening Målvakt: • Fokus på presisjon i korte og lange utkast/rushpasninger • Trene reaksjonshastighet i forhold til angrepsstart • Trene plasseringsevne • Trene evne til å lese spillet. Arbeides teoretisk med skytters favorittskudd og hjørner • Trene samarbeidet med forsvar • Sette fokus på smidighet, sats og hurtighet • Lage spesialprogrammer til målvaktenes egentrening
Grunnspill	• Beherske grunnprinsippene i press-spill • Beherske overgangsspill fra back eller kant + press spill etter overgangsspill • Beherske overtallsspill: Press spill er basis • Beherske opprulling fra kant • Beherske "juge-spill"
Fysisk	• Styrketrening med egen kropp som belastning er obligatorisk • Organisert styrketrening med vekter – med kyndig instruksjon • Gymnastikktrening, balanse og motorikk • Egentreningssprogram for sommerferien • Skadeforebyggende trening. Bl.a. vippebrett (ankler) og elastisk bånd (skuldre)
Løpetrening	• Distanse- samt intervalltrening i sesongoppkjøringen • Skape bevissthet om løpetrening hele sesongen • Trene løpeteknikk • Spurt (hurtighetstrening)
Initiativ på banen	• Spillere skal trenes/inspireres til å ta initiativ, være angrepsstarter mv • Laget skal kunne endre forsvarsformasjon i løpet av kampen
Kampavvikling	• Kampforberedelsen blir mer detaljerte. Evt. video • Kampevalueringen blir mer detaljert. Evt. video
Målsetting	• Det settes opp konkret målsetting for laget for sesongen
Sosialt	• God opptreden overfor med-/motspillere, dommere, trenere og Lagledere • Turneringsaktivitet – ev. dugnader mm Introduksjonsmøte for foreldrene • Kveldsmat etter trening • Lagstreff/fest - jenter og gutter sammen

Vi ønsker også å fokusere på (spill varianter, trening i mindre grupper med fokus på det som skal skje under laget, kast/mottak i høy fart, unngå at treningen blir for statisk.

26.3 Kamptilbud

Alle årsklassene deltar i regionens seriespill, (2 divisjon, 3. divisjon og Junior) og har ambisjon om å kvalifisere seg for Regions-serien, Bring og Lerøy / U20. Om nødvendig melder vi på ekstra lag for juniorspillerne og de spillerne som ikke har de høyeste ambisjonene (evt. sosiale lag) slik at disse også har et tilstrekkelig kamp og treningstilbud.



Påmeldinger mm. må vurderes og konkluderes tidlig i sesongen, slik at ønsket antall lag i ulike grupper kan meldes på i god tid før serien(e) starter. Påmelding til serier og kamptilbud fastsettes i samråd med Styret (ved Sportslig Leder) i Klubben med tanke på utvikling, mestring og prinsippet om flest mulig – lengst mulig. Det oppfordres til dialog og samarbeid mellom seniorlagene for kampavvikling,

Dersom Klubben ikke greier å kvalifisere seg til Regions serien, Bring eller Lerøy så kan de i stedet delta i andre aktuelle serier eller turneringer. Lagene kan delta i de turneringer de selv mener er riktig for dem i løpet av sesongen. Av disse skal minst en være en reiseturnering utenfor Sola Kommune.

Klubben gir noe økonomisk støtte til lagene, men det anbefales at det etableres en dugnadsgruppe for å skaffe nødvendige inntekter til å finansiere aktivitetene.

26.4 Materiell

Deltakere kjøper selv egen håndball og treningsdress. Dette tilbys gjennom klubbkolleksjonen til gunstige priser. Alle utøvere har full tilgang til det Klubben kan tilby av forsikringer via betalt medlemskontingent.

26.5 Sosialt

Laget skal være i fokus, naturlige ledere blant spillerne bør ta ansvar og sette eksempel for de andre.

26.6 Resultatmål, 15-18 år

Klubben ønsker at lagene setter opp realistiske mål for sesongen. Siden spillermateriellet vil variere fra år til år, ser vi det som urealistisk å sette klare resultatmål pr lag pr år i Sportsplanen.

- Regions seriene: Ingen resultatmål, her tenker Klubben bredde og spilletid
- Regions cupen: Klubben ønsker best mulig resultat i denne cupen. Resultatmål settes pr lag
- Bring: : Klubben ønsker best mulig resultat i denne serien
- Lerøy: Klubben ønsker best mulig resultat i denne serien
- Andre elitecuper; Klubben ønsker best mulig resultat i elitecuper
- 2. Divisjon (B-Laget) - Klubben ønsker at dette laget skal være et "Satsingslag" og ønsker best mulig resultat hver sesong.
- 3. Divisjon (C laget) - Klubben ønsker at dette skal være et "Utviklingslag" og setter resultatmål per sesong basert på tilgjengelig spillergrunnlag hos seniorlagene i Klubben.

SÆRLIG OM BRING/LERØY

Ved deltagelse i kvalifisering for Bring har J/G 16 «førsterett» til deltagelse dersom det er ønske om det og det er spillergrunnlag på årslaget.

Dersom det ikke er spillermateriell på dette årslaget så kan et samarbeid med et yngre årslag eller en annen håndballklubb være aktuelt. Dersom årslaget ikke ønsker å delta i Bring så kan et yngre årslag (J/G 15) delta i stedet innenfor gjeldende reglement for Bring.

Deltagelse i Bring/Lerøy gjennomføres etter en kvalifiseringsrunde, og det er et krav for deltagelsen at man også deltar med et lag i Regionserien. Kostnader for deltagelse i Bring/Lerøy og Regionserien kan være betydelig for den enkelte spiller så det er viktig at foreldregruppen er konsultert før man beslutter å delta. Klubben har noen sosiale midler som kan søkes om for enkeltpersoner dersom økonomi er en begrensende faktor for deltagelse, ta evt. kontakt med Daglig Leder.

Det anbefales sterkt at det benyttes egne dugnader som en del av finansieringen, og at en robust

50



dugnadsgruppe gjerne etableres året før eller tidligere slik at laget har oppsparte midler tilgjengelige til deltakeråret/ene.

Det enkelte lag kan selge reklame for egne sponsorer på oppvarmingsklær og bagger så lenge dette ikke er i strid med Klubbens retningslinjer for sponsorer.

Enkelte av Klubbens sponsorer har avtalt bransjeeksklusivitet så inngåelsen av nye sponsoravtaler skal derfor avklares med Daglig Leder eller Klubbens Salg og Markedssjef før de forhandles eller inngås.

Inntektene fra Bring/Lerøy sponsorene tilfaller disse lagene i sin helhet, men skal faktureres via Klubben som beskrevet i avsnittet «SPONSOR».

Bring / Lerøy lagene oppretter en egen lagkonto tilknyttet Klubben i dialog med Daglig Leder.

Dersom foreldregruppen for et Bring/Lerøy lagene ønsker å engasjere en eller flere dedikerte trenerressurser for egen regning til laget så har Klubben kontraktsmaler tilpasset dette formålet. Klubben vil da fungere som formell (midlertidig) arbeidsgiver med tilhørende utbetaling av lønn, pensjon, forsikring og lovpålagt kompensasjon som bla. arbeidsgiveravgift. Disse utgiftene skal i sin helhet skal dekkes av det enkelte lag, samt noe støtte til slike kostnader kan være avsatt fra Klubben innenfor gitte rammer.

Bring / Lerøy lagene kan organisere egen kiosk ved hjemme arrangement i Åsenhallen der inntektene går uavkortet til det enkelte lag. Utvalget i kiosken kan ikke være de samme varene eller produktene som selges i kafeen i Åsenhallen.

Inngangspenger til Bring / Lerøy lagenes kamper tilfaller Klubben som ved ordinære seniorkamper, men det enkelte lag får etterskuddsvis innbetalt 25% av disse inntektene til egen lagskonto.

Bring / Lerøy stiller med dugnad på gulvlegging for A-lagets europakamper. (EHF/CL etc.)

Dersom slike dugnader kolliderer med Bring / Lerøy helger så kan lagene selv organisere andre ressurser til å stille på deres vegne etter avtale med Daglig Leder.

26.7 Evaluering

Sjekkpunkt	Ønsket resultat
Sosialt	Alle skal ha det morsomt, trives og kjenne at de mestrer aktivitetene. Utøverne skal ha gjensidig respekt for hverandre. Intet frafall er målet.
Teknisk	Utøverne skal ha lært avansert ballbehandling, og kunne sette seg personlige mål og forventninger til egen utvikling.

26.8 Overgang fra aldersbestemte lag til seniorlagene (A/B/C/Junior evt. andre «sosiale lag»)

Etter avslutning av aldersbestemte lag (J/G 16) tilbyr Klubben spillerne å gå videre til A-laget, B-laget (Rekruttlaget), C laget (Utviklingslaget), D-laget, annet Juniorlag eller et «sosial lag» i Klubben alt etter hvordan spillerne selv ønsker å utvikle seg og drive med håndball.

Det skal både være mulighet i Klubben for utvikling av de beste talentene i regionen samt et tilbud til de som kun ønsker å drive med håndball for trening, gøy, og samhold.

Klubben tilstreber derfor å gi alle spillerne i Klubben et tilstrekkelig trener, trenings og kamptilbud så fremt det foreligger spillergrunnlag for dette, og et ønske om dette fra spillergruppen og støtteapparatet. Det oppfordres til samarbeid mellom seniorlagene for å gi alle et godt kamptilbud.

Sportslig Leder i styret tilrettelegger prosessen og initierer dialog med de involverte trenergruppene slik at det kan etableres og kommuniseres et tilbud / en plan til spillerne på aldersbestemte lag før sesongen avsluttes med formål å unngå frafall i spillergruppen(e).

Målet er flest mulig, lengst mulig.

Fra 15-16 årsalderen forventes det også tilsig av talenter fra andre håndballklubber i regionen som ønsker å satse på elitehåndball, så sammensetning av spillergrupper og kamptilbud vil være avgjørende for å holde på Klubbens egne spillere.



26.9 Rekruttering til Klubbens elitesatsing

Klubben skal ikke aktivt rekruttere spillere under 16 år til klubbens satsing, men inviterer alle regionens spillere til å delta i Klubbens elitesatsing etter sesongslutt på aldersbestemte lag.

Kommunikasjon og åpenhet med håndballkretsen og ikke minst de andre håndballklubbene i regionen er kjempeviktig slik at det ikke oppleves at Klubben «fisker» spillere som kunne utviklet seg på aldersbestemte lag i de klubbene de kommer fra. Klubben skal legge til rette for samarbeid med andre klubber.

Det foreligger også formelle regler og prosesser som skal følges, spesielt om noen av spillerne har inngått kontrakt med klubbene sine eller benytter agent. Ta kontakt med Klubbens administrasjon dersom spillere, trenere eller foreldre fra andre klubber tar kontakt eller har spørsmål rundt dette.

En måte å gjøre Klubben tilgjengelig for talenter er å invitere til åpne «prøvespill dager» slik at regionens talenter kan få en innføring i hva som kreves i en elitesatsing.

Daglig Leder eller Styrets Sportslig Leder kan kontaktes ved spørsmål e.a.

26.10 Laguttak mm (A-Laget, B-Laget, C-Laget og D-laget)

- Hovedtrener for A-laget bestemmer kamptropp og tar ut spillerne til kampgjennomføring.
- Hovedtrener for B-laget i 2 divisjon (Rekruttlaget) bestemmer i samråd med hovedtrener for A-laget kamptropp og spillere til kampgjennomføring.
- Trener(e) for C-laget i 3. Divisjon (Utviklingslaget) bestemmer kamptropp og spillere til kampgjennomføring. Det oppfordres til dialog og samarbeid mellom seniorlagene for kampavvikling. C-Laget benytter Klubbens seniorspillerne basert på tilgjengelig spillergrunnlag, kampbelastning, samt behov for utvikling og kampmotstand.
- Trener(e) for D-laget bestemmer kamptropp og spillere til kampgjennomføring.

26.11 Evalueringer

A-laget og B-laget (Rekruttlaget) skal gjennomføre to evalueringer per sesong for å at hovedtrener og Sportslig Leder i Styret skal kunne måle trender internt i spillergruppa, og om nødvendig gjøre tiltak for å forbedre eller forsterke sportslig tilbud, kommunikasjon, dynamikk og/eller miljø. Ta kontakt med Sportslig Leder for mer informasjon.