



Sportsplan STIF Håndball 2020 - 2023



Innledning

Skal den sportslige planen gjøre en forskjell i hallen, må den være godt forankret hos alle i klubben vår, inkludert våre samarbeidsklubber. Derfor er det viktig at den praktiseres i all den daglige aktiviteten, og at den implementeres som en naturlig del i klubbens fora for trenere, ledere, spillere og foreldre.

Den sportslige planen er klubbens styringsverktøy og hjelpemiddel for treneren og laglederen. Med utgangspunkt i klubbens verdier og målsettinger legger sportsplanen grunnlaget for Håndball for alle" i et trygt og utviklende miljø.

Planen skal danne grunnlag for kontinuitet, bygge trygghet og kunnskap, forebygge konflikter og være et praktisk verktøy for ledere og trenere i klubben.

Sportsplan vil være oppe til årlig evaluering, og eventuelle justeringer vil bli foreslått og vedtatt på STIF Hovedstyre sitt årsmøte.

Spørsmål om innhold i planen kan rettes til Sportslig utvalg i STIF Håndball; sport.handball@stif.no



Sportsplan STIF Håndball 2020 - 2023

1. Overordnede mål og retningslinjer for STIF

- 1.1 Visjon
- 1.2 Verdier
- 1.3 Mål
- 1.4 Fair Play

2. Organisering (Sportslig utvalg, Trenerforum, Foreldrekontakt)

- 2.1 Formål
- 2.2 Sammensetning
- 2.3 Oppgaver
- 2.4 Trenerforum

3. Lag og trening

- 3.1 Treningsgrupper og lag
- 3.2 Inndeling av treningsgrupper/treningsgruppenes størrelser
- 3.3 ledelse av treningsgruppe og lag
- 3.4 Inndeling av lag og spilletid
- 3.5 Antall kamper pr sesong
- 3.6 Spillers tilhørighet = sitt eget årstrinn
- 3.7 Hospitering
- 3.8 Spillerutvikling og representasjon
- 3.9 Utlån
- 3.10 Oppfølging av målvakt
- 3.11 Påmelding i seriespill, cuper og turneringer
- 3.12 Innmelding av antall spillere per treningsgruppe
- 3.13 Topping av lag

4. Trenere

- 4.1 Rapportering
- 4.2 Trenerkontrakt/avtale
- 4.3 Planer for laget
- 4.4 Sportslige mål og utvikling for laget og enkeltspillere
- 4.5 Spillerutviklingssamtale
- 4.6 Samarbeid med andre
- 4.7 Ansvar i forhold til spillere/laget/teamet/foreldre
- 4.8 Sportslig utvalg
- 4.9 Trenerkompetanse/Trenerutvikling
- 4.10 Foreldrekontakt
- 4.11 Oppmann



5. Spillere

- 5.1 Retningslinjer utøvere

6. Overganger til og fra STIF

- 6.1 Regler for spillere/lag som ønsker å komme til STIF
- 6.2 Regler på ønske fra spiller/lag om å forlate STIF
- 6.3 Regler for henvendelse til spillere/lag i andre klubber
- 6.4 Regler for rekruttering fra STIF til andre lag
- 6.5 Regler for treningssamarbeid med lag fra andre klubber

7. Utdanning av dommere

8. Samarbeidsklubber – andre samarbeidsorganisasjoner

- 8.1 Sandefjord Håndball
- 8.2 HG Gokstad og andre klubber
- 8.3 Wang Ung

9. Rekruttering

- 9.1 Håndballskole
- 9.2 Barneskoler
- 9.3 Fadderordning

10. Foreldrevettregler

11. Sosiale medier

- 11.1 Retningslinjer for bruk av sosiale medier for trenere og andre med tillitsverv i idrettslaget STIF Håndball

12. Markedsrettigheter

- 12.1 Hvilke regler gjelder for det enkelte lag iht hente inn sponsorer?

13. Ferdighetsmestring de ulike aldersklasser

- 13.1 Barnehåndball, aldersgruppen frem til og med 9 år
- 13.2 Barnehåndball, aldersgruppen 10 – 12 år
- 13.3 Aldersgruppen 13 – 14 år
- 13.4 Aldersgruppen 15 – 16 år

14. Spillmodeller 2020 – 2021, revidert fra NHF

15. Oversikt kontaktpersoner STIF

16. Årshjul for håndballåret i STIF



1) Overordnede mål og retningslinjer

1.1 Visjon

STIF for alle – alle for STIF

1.2 Verdigrunnlag (STIF)

Samhold

Stikkord er her at vi tenker klubb som helhet, med de samme grunnleggende verdiene for hver enkelt idrett. Samspill mellom hjem og idrettslag er også nødvendig for et godt miljø i idrett for barn og unge. Foresatte er en viktig del av STIF, og oppfordres til å støtte utøverne, og ved konkurranser vise fornuftige holdninger og sunn kultur.

Tillit

Vi stoler på hverandre og er stolte av å høre til en organisasjon som har vært aktiv i byen vår i omtrent 120 år. Bygget på solide verdier, vi arbeider for gode holdninger både innenfor den enkelte idrett, og på tvers av organisasjonen. Ved positive holdninger i trening og spill, og gjensidig respekt for den enkeltes person. Vi ønsker å bringe gode verdier til hver enkelt, på tvers av kjønn, religion, handicap og alder.

Idrettsglede

I STIF jobber vi med idrettsglede ved å legge forhold til rette for trivsel og mestring. Vi gjør dette ved å drive idrett med trygge betingelser. Vi ønsker at en utøver skal føle mestring gjennom god trening, og med målrettede og positive tilbakemeldinger. Oppmuntring, tålmodighet og samarbeid mellom utøvere og trenere skal bidra til å fremme en stolt idrettsprestasjon – om den er liten eller stor. Vi etterstreber gode mestringsopplevelser for hver og en. Enhver trener og leder har ansvar for at en utøver trygt kan utføre den idrett de ønsker. STIF for alle - alle for STIF!

Felleskap

Gjennom idrettsarrangement, dugnadsinnsats, styrearbeid og tilrettelegging for idretten. Dette er faktorer som betyr mye for opplevelsen av fellesskapet. Ikke bare mellom utøvere, men i stor grad også for miljøet rundt. Det er frivillige som bærer klubben, og denne innsatsen betyr uendelig mye for fellesskapet og klubben. Alle de "usynlige" timene med frivillighet som gjøres av trenere, dugnadsgjengene og våre mange medhjelpere. Helt avgjørende for oss. Og jammen er det morro også! STIF ønsker å være en stolt og god representant for byen vår. Vi ønsker å vise at vi er en inkluderende, trygg, sunn og lærerik forening som er en god byggekloss i Sandefjord.



Sportsplan STIF Håndball 2020 - 2023

1.3 Overordnede mål

Målet til klubben er å skape et miljø hvor det er gøy å spille håndball, og hvor det skal være plass til både de som ønsker å satse på håndball og de som er med for å være i aktivitet.

STIF skal være en utviklingsorientert klubb, som favner bredden og samtidig har et attraktivt – trenings- og kamptilbud til spillere som har ferdighetene og viljen til å nærme seg topphåndballen. Gjennom trivsel, utvikling og håndball-glede vil vi oppnå sterk tilhørighet til lag og klubb.

STIF skal tilby trening til barn fra 6 år og oppover, og har som mål å stille lag i alle aldersklasser for begge kjønn.

1.4 Fair Play

Håndball er en fritidsbasert, frivillig og lystbetont aktivitet hvor miljø er viktig premiss. Alle lag skal være opptatt av Fair Play. STIF sine retningslinjer for god oppførsel skal følges på vei til/fra trening, i kamp og turneringer. Fair Play - programmet som omfatter hele håndballsporten er alltid førende for klubben. Fair Play er mye mer enn gule og røde kort. Fair Play handler om hvordan vi oppfører oss mot hverandre, både på og utenfor banen!

Vis respekt for treneren, dommeren og spillets regler. - Vis respekt for laget og lagkameratene dine. - Vis respekt for dine motspillere. - Møt presis til trening, kamper eller andre avtaler. - Ikke vær med på mobbing, rasisme eller annen dårlig oppførsel. - Bidra til at alle trives og har det gøy med håndballen. - Tap og vinn med samme sinn. - Klubben lover å legge til rette for at alle kan ha det gøy med håndballen og at sporten preges av respekt, rettferdighet og positive holdninger.

Foreldre på tribune oppfordres til å heie på laget og ikke så mye på enkeltspillere. Foreldre må vise respekt for andre spillere og dommere. Ved overtredelser her skal foreldrekontakter ta ansvar og å informere laget sitt om holdninger.

2. Organisering

2.1 Sportslig utvalg (SU) - Formål

- Sportslig utvalg (S.U.) er hovedansvarlig for sportslig aktivitet i STIF Håndball og rapporterer til styret ved sportslig leder.
- S.U. har ansvar for at sportsplanen blir kommunisert ut til alle trenere, ledere og foreldrekontakter, og at retningslinjene ivaretas og etterleves.
- Saker som krever særskilt behandling, skal håndteres av utvalget.
- Sportsplanen revideres årlig hvis det er behov for endringer. Godkjennes av årsmøtet.



Sportsplan STIF Håndball 2020 - 2023

2.2 Sportslig utvalg (SU) – Sammensetning

- Sportslig leder utnevnes av klubbens årsmøte for to år av gangen.
- Øvrige medlemmer av SU settes sammen av styret i håndballgruppa og sitter for et år av gangen.
- S.U. skal ha komplementær kompetanse for å kunne ivareta rådgiverfunksjon mot klubbens trenere.
- S.U. gjennomfører møte en gang pr mnd gjennom kalenderåret, med unntak av juni og juli, samt ved ekstraordinære behov.

2.3 Sportslig utvalg (SU) – Oppgaver

- Årlig oppdatering av sportsplan iht gjeldende regelverk hos NHF.
- Årlig gjennomgang av sportsplan for trenere, ledere og foreldrekontakter.
- Bemanning av støtteapparat til de ulike treningsgrupper, inkl innstille overfor styret vedrørende engasjement av trenere for det enkelte lag. Signere treneravtaler med disse iht klubbens retningslinjer, inkl politiattester.
- Tilstrebe å rekruttere trenere med sportslig bakgrunn, trenererfaring og med trenerlisenser etter ønsket nivå. Prioritet på trenere som er tilknyttet STIF håndball.
- Trenerutvikling.
- Dommerrekruttering og dommerutvikling.
- Bistå med klubbens aktivitetsplan, hva gjelder kamp og treningsoppsett for den enkelte aldersgruppe.
- S.U. skal forelegges, for godkjenning, det totale antall lag som ønskes meldt på i Regionserie og Nasjonale serier, før den endelige påmeldingen blir sendt fra klubben.
- S.U. skal hvert år innstille overfor styret, en fellescup, hvor alle lag i klubben deltar.
- Gjennomføre fellesmøte med klubbens trenere en til to ganger pr kalenderår.

2.4 Trenerforum

Trenerforum ønskes etablert for utveksling av sportslige erfaringer, planlegging av treningsarbeidet, hospitering, koordinering av lagenes kampoppsett og ivareta den enkelte spillers totale belastning.

- Planleggingsmøte av neste sesong
- Temamøte med eventuelle eksterne bidragsytere
- Målsetning om 1 – 2 møter pr år pr aldersklasse
- Innkalling til møte i trenerforum foretas av ansvarlig i SU



3. Lag og Trening

3.1 Treningsgrupper og lag

- Med **treningsgruppe** mener vi organisering av spillere under trening. Spillere i en treningsgruppe vil kunne delta på flere lag. En treningsgruppe ledes av en hovedtrener som kan ha med seg assistenttrenere. Støtteapparat for den enkelte treningsgruppe ønskes besatt av;
 - 1) Hovedtrener + eventuelt hjelpetrener
 - 2) Hovedoppmann (administrativ leder for laget)
 - 3) Foreldrekontakter (lagledere, cupansvarlig, materialforvalter med flere)Fordeling av roller kan variere fra lag til lag.
- Med **lag** mener vi organisering av spillere som representerer STIF i konkurransesituasjon (kamp). Spillere fra flere treningsgrupper vil kunne delta på et lag, men hovedansvaret for et lag tilhører alltid en treningsgruppe. Et lag ledes av en lagansvarlig som vil kunne ha med seg inntil 3 ledere/assistenter. Disse 4 lederne kalles lagledelse.
- Foreldrekontakter skal velges blant de foresatte til utøverne.
- Oppmann/lagleder og foreldrekontakt kan være en og samme person.

3.2 Inndeling av treningsgrupper/treningsgruppens størrelser

- I aldersgruppene t.o.m. 14 år ønsker STIF Håndball primært en treningsgruppe pr årstrinn.
- Den faktiske inndelingen av treningsgrupper for en sesong fastsettes av hovedtreneren som en del av sesongforberedelsene. Sammensetning av treningsgrupper kommuniseres til spillere, ledere og foreldre før sesongstart. Evt klage på inndeling rettes til gruppeleder, og vil bli behandlet av SU på deres neste møte.
- For aldersfordelt inndeling vil prinsippet om samlet årskull kunne fravikes, hvis det;
 - 1) Er for mange spillere i årsklassen til å gjennomføre en effektiv trening på en spilleflate
 - 2) Det er for stort sprik i treningsvilje til at en effektiv trening lar seg gjennomføre

3.3 Ledelse av treningsgruppe og lag

- Treningsgruppa ledes av en hovedtrener som evt har med seg en eller flere assistenttrenere.
- Hovedtreneren er ansvarlig for alle lag tilknyttet sin treningsgruppe.
- Assistenttrener vil kunne være lagansvarlig under kamper.
- I de yngste årsklassene vil også oppmann eller andre foreldre kunne fungere som lagansvarlig dersom ingen av trenerne er disponible og det ikke er mulig å omberamme kamp.

3.4 Inndeling av lag og spilletid

- For alle spillere i treningsgrupper der det er tilknyttet lag i nivå 1 og nivå 2, skal det tilstrebes tilnærmet lik spilletid, sesongen sett under ett.
- Utjevning av spilletid skal primært foretas i nivå 2 serien.
- Dersom det er ønskelig for en eller flere spillere å spille færre kamper i løpet av en sesong/periode, skal man forsøke å ta hensyn til det så langt det lar seg gjøre.



3.5 Antall kamper pr sesong

Fra sesongen 2020-2021 vil det tre i kraft følgende endringer i forhold til reguleringer på kampantall for spillerne:

- En spiller tilhørende klassene J/G14 (inkludert J/G13 spillere) – J/G18 kan delta i 4 nasjonale/regionale obligatoriske kamper for klubb over full tid i løpet av en uke. Perioden defineres som mandag til og med søndag.
- En spiller tilhørende J/G14 (inkludert J/G13) – J/G18 kan delta i 10 nasjonale/regionale obligatoriske kamper for klubb over full tid i løpet av en måned. Perioden defineres som første dato til siste dato i måneden.
- Begge de ovenstående begrensningene på deltakelse må til enhver tid overholdes.
- Regionene kan i helt spesielle tilfeller dispensere fra reglene ovenfor i regionalt kamptilbud.
- Det anbefales at samme spiller ikke deltar i mer enn 45 nasjonale/regionale obligatoriske kamper for klubb over full tid pr. sesong*
- Hovedtrenerne har ansvar for ivaretagelse av retningslinjene på maks antall kamper pr spiller

*) Norges Håndballforbund (NHF) vil utrede videre om 5. ledd skal gjøres obligatorisk fra og med sesongen 2021-22.

3.6 Spillers tilhørighet = sitt eget årstrinn

- En spiller vil ha sin tilhørighet til den treningsgruppe (og ikke lag) og spillerens overordnede er treningsgruppas leder – altså hovedtreneren (også kalt spillerens trener).
- All hospitering og utlån av spiller skal gå gjennom spillerens trener. Dette innebærer at ingen annen trener skal henvende seg direkte til spiller angående dette.
- Når en spiller er under hospitering eller utlån, vil denne under trening/kamp, være underlagt denne gruppens leder (trener/lagansvarlig). Spillerens overordnede vil ikke endres. Spillerens trener vil være den samme og spilleren tilhører samme treningsgruppe selv under hospitering/utlån.

3.7 Hospitering

- Med hospitering mener vi et fast treningsopphold på eldre årstrinn en eller flere økter i uka over en avtalt periode. Spiller følger parallelt eget årstrinn resten av treningene i hospiteringsperioden.
- Tilbud om hospitering vil bortfalle dersom;
 - 1) Spilleren ikke holder det påkrevde ferdighetsnivået
 - 2) Spilleren ikke er moden nok til å være i en eldre treningsgruppe
 - 3) Spilleren nedprioriterer treninger med eget årstrinn
- Hospitering er primært et ledd i enkeltspilleres utvikling, men vil også i kortere perioder kunne benyttes for å styrke/toppe en overliggende treningsgruppe i forbindelse med sportslige utfordringer (kvalik til nasjonale serier etc).



Sportsplan STIF Håndball 2020 - 2023

- STIF tilbyr spillere muligheter til hospitering gjennom avtale inngått mellom begge treningsgruppers trenere, spiller og foreldre. Sportslig utvalg skal være involvert ved eventuelle konflikter.
- Hospitering skal primært ikke benyttes for spillere yngre enn 12 år.

3.8 Spillerutvikling og representasjon

- De beste spillerne blir meldt opp til regionale samlinger.
- SU tilstreber god kommunikasjon med region ift uttakskriterier og ivaretagelse av disse
- Spiller som skal være aktuelle bør ha utviklet god teknikk og ballkontroll, med blikk for spillet, og ønske selv å bli tatt ut.
- SPU samlinger og uttak;
J/G 13 år, SPU trener i dialog med SU og klubbtrener kaller inn spillere. Antall plasser pr klubb ses i sammenheng med antall lisensierte spillere i klubben. En trening pr mnd med to timers varighet.

J/G 14 år, SPU trener i dialog med SU og klubbtrener, samt noe kampobservasjon ivaretar uttak. Dette alderstrinnet blir også invitert til regional talentsamling.

J/G 15 år, SPU trener via tidligere erfaringer, samt noe kampobservasjon ivaretar uttak. Ingen nominasjon til disse gruppene. Kriterier det legges vekt på; Gode holdninger til trening, Ekstremferdigheter/potensiale (høyde-kastarm-hurtighet), Allsidige spillertyper, Spilleforståelse, Lysten til å vinne, Skadefri og i 100 % trening. 7 samlinger inkludert Regional Bylagsturnering.

J/G 16 år, SPU trener via tidligere erfaringer, samt noe kampobservasjon ivaretar uttak. Ingen nominasjon til disse gruppene. Kriterier det legges vekt på; Gode holdninger til trening, Ekstremferdigheter/potensiale (høyde-kastarm-hurtighet), Allsidige spillertyper, Spilleforståelse, Lysten til å vinne, Skadefri og i 100 % trening. 4 samlinger inkludert som objekter under Trener 2.

3.9 Utlån internt i klubben

- Med utlån mener vi å spille kamp på eldre årstrinn.
- Alt utlån av spiller skal gå gjennom spillerens trener.
- Når utlån er avklart av spillerens trener skal spillerens foreldre, ikke spilleren selv, forespørres om dette. Er spilleren 16 år eller eldre skal spilleren selv forespørres.
- Dette innebærer at ingen annen trener skal henvende seg direkte til spiller eller foreldre angående dette.
- I forbindelse med utlån er spillerens trener ansvarlig for at spiller ikke overbelastes. I samarbeid med spiller og foreldre skal det tas hensyn til hviletid, skolearbeid og for sosial omgang etc.
- Hvis en spiller skal spille fast i høyere aldersklasse, skal spilleren (i tillegg til treninger i egen aldersklasse) minst være med på en trening i uken i den høyere aldersklassen.



3.10 Oppfølging av målvakter

- En av de viktigste suksessfaktorer i moderne håndball er målvaksarbeidet. Det er utfordrende for en trener med en stor og sammensatt gruppe å få tid til nok spesifikk oppfølging av målvakter. Det er heller ikke mulig å ha trenere med erfaring og/eller utdanning i å følge opp målvakter i alle aldersgrupper. STIF Håndball har som målsetting å iverksette følgende tiltak for målvakter;
 - 1) Det skal til enhver tid være en trener som har hovedansvaret for klubbens målvakter
 - 2) Målvakter skal i løpet av sesongen tas ut fra sine treningsgrupper og samles for spesialtrening
 - 3) Fra og med 11 år ønsker klubben bevisst å rekruttere talentfulle spillere til målvaksarbeid. Dette gjøres i samarbeid mellom trener og målvaktstrener
 - 4) Vi skal tilrettelegge for å skape et godt målvaktsmiljø gjennom møter/samlinger (teori, forelesninger, video)
 - 5) Det skal utarbeides treningsmomenter for målvakter som benyttes innad i treningsgruppa
- STIF ønsker å benytte kompetansen som innehas i Sandefjord Håndball

3.11 Påmelding i seriespill, cuper og turneringer

- Alle lag i STIF Håndball skal, hvis det er mulig, meldes opp i;
 - 1) Lag fra 6 – 8 år deltar i Miniturneringer
 - 2) Lag fra 9 – 10 år deltar i Miniturneringer/Aktivitetsturneringer
 - 3) Lag fra 11 år (11 år deltar i aktivitetsserie), 12 - 13 år deltar i Regionserien, Fjordcupen, ekstern fellesturnering, Ekstern cup
 - 4) Lag fra 14 – 16 år deltar i Regionserien, Fjordcup, Ekstern Fellesturnering, invitasjonsturnering er på nivå 1, breddeturnering nivå 2, Sør-Norge cup, kvalik nasjonal serier 16 år
 - 5) Lag fra 17 – 18 år, deltar på breddenivå der SH ikke dekker dette tilbudet
- Der det i en treningsgruppe er nok spillere til å melde opp i mer enn 1 serie (stille 2 lag) skal det meldes lag i både nivå 1 og nivå 2 serien.
- Sportslig utvalg innstiller til styret hvert år, hvilken ekstern fellescup STIF skal delta i/på.
- STIF dekker påmeldingsavgift for en intern og en ekstern «Fellescup» pr sesong.
- Lagene/spillerne må selv dekke deltakeravgift/cupkort til samme turneringer.
- I klubbturneringene stiller STIF med antall lag iht hvor stor spillertropp er på de ulike alderstrinn.
- På nivå 1 turneringer stiller STIF med 1 lag i relevant aldersklasse med spillere basert på sportslig nivå trenere mener er hensiktsmessig. Antall spillere avhengig av str. på spillertropp totalt.
- På nivå 2 turneringer stiller STIF med 1 lag med spillere som ikke er kvalifisert på nivå 1 turneringer, basert på trener sin vurdering.
- Meldes det på et lag i en eliteturnering på nivå 1, må det meldes opp et lag i en breddeturnering på lag 2 hvis ikke alle spillere får spille i eliteturneringen.
- På fellesturneringer deles troppen i likeverdige lag, hvis det er påmeldt mer enn ett lag, med tilnærmet lik spilletid.



Sportsplan STIF Håndball 2020 - 2023

- På fellesturneringer og nivå 2 turneringer skal det tilstrebes (klar oppfordring) at alle spillere, uansett nivå, skal ha spilletid i alle kamper, i alle runder av turneringen, både innledende og evt pulje og finalespill.

3.12 Innmelding av antall spillere per treningsgruppe

- Ett håndball år er fra 1.mai til 30.april hvor fristen for påmelding til seriespill er allerede 1. mai.
- For at ledelsen av den enkelte treningsgruppe skal vite hvor mange spillere har til rådighet når seriespillet starter, er det viktig at alle melder fra om de skal fortsette neste år eller ikke. Fristen for denne tilbakemeldingen er satt til 15. mai

3.13 Topping av lag

- Barnehåndball 6 – 12 år
 - 1) Alle aktive som stiller jevnlig opp på treningene skal ha mulighet til å spille kamper uavhengig av sportslig nivå
 - 2) Alle gis like mye spilletid
 - 3) Alle aktive skal kunne spille på alle plasser på laget
- Ungdomshåndball 13 år
 - 1) Det skal tilstrebes at alle får tilnærmet like mye spilletid
 - 2) Kan innføres noe differensiert spilletid, der noen utøvere får mer spilletid enn andre med bakgrunn i treningsiver og holdninger
- Ungdomshåndball 14 – 16 år
 - 1) Tillates dynamisk/spissing av lag
 - 2) Forutsettes at det samtidig gis tilbud til de i spillergruppen som ikke får anledning til å delta på et toppet/spisset lag
 - 3) Forutsetter felles treningstider for hele treningsgruppen

4. Trenerne

4.1 STIF hovedlags håndbok for trenere i klubben

- Treneren er den viktigste personen for utøverens sportslige utvikling og sosiale trygghet på trening og i konkurranser.
- Alle trenere plikter å være medlem i klubben, levere politiattest og skal ha inngått årlig treneravtale med klubben, som følges opp med gruppens sportslige leder. Dette omfatter også hjelpetrenerne og de som evt har treneroppgaver ulønnet.
- Alle trenere har møteplikt på trenermøter.
- Alle klubbens trenere skal sette seg inn i STIF Håndball sin sportsplan, og utøve sitt virke iht denne.
- Trenerne skal følge klubbens regelverk, sette seg inn i klubbens verdigrunnlag og retningslinjer for utøvere/spillere og trenere.



4.2 Trenerkontrakt – avtale

- Kontrakten inngås vanligvis årlig for perioden august - juni og signeres etter årsmøtet i hovedlaget, for ivaretagelse av eventuelle endringer i eksisterende sportsplan.

4.3 Planer for laget

- Hvert lag skal lage årsplaner som viser hvordan laget skal utvikles i henhold til sportslig rammeplan. Legges frem for sportslig ledelse innen 1. september pr kalenderår
- Hovedtrener fremlegger forslag til årsplan for laget (innen 1.juni) som er basert på laget s målsetninger;
 - 1) Treningsstart, tider og antall pr uke
 - 2) Treningskamper
 - 3) Turneringer
- Årsplan med målsetninger legges frem for spillere, foreldre og støtteapparat på spillermøter/foreldremøter før sesongstart. SU anbefaler aktiv benyttelse av «Learn handball».
- Treneren skal være til stede ved all trenings- og kampaktivitet. Dersom treneren er forhindret, er det trenerens ansvar å skaffe annen ansvarlig erstatter. Treneren skal forberede sin erstatter med program for trening og/eller notater for kampforberedelse og gjennomføring.

4.4 Sportslige mål og utvikling for laget og enkeltspilleren

- Hovedtreneren er hovedansvarlig for treningsgruppas sportslige utvikling, og for laglederfunksjon under kamp.
- Som lagleder har trener ansvar for å ta ut laget til kamp.
- Hovedtrener skal utarbeide sesongevaluering, hvor oppnådde resultat, sammenstilles mot utarbeidet sesongmål
- Hovedtrener har ansvar for at de fastsatte sportslige mål kommuniseres på en klar og tydelig måte til spillerne og foreldregruppen;
 - 1) Deltakelse serie og cuper
 - 2) Satsningsturneringer, prioritering
 - 3) Breddeturneringer
 - 4) eventuelle kriterier for utvelgelse av spiller
- Det skal sikres at den enkelte spiller får utfordringer som står i forhold til kapasitet, ferdigheter og motivasjon.
- Laglederen skal styre belastningen på sine utøvere slik at de unngår å komme i faresonen for belastningsskader. Det skal sørges for at det blir lange nok pauser gjennom året til at overskudd beholdes. Eks; gi spillere/foreldere frihelger. Gi treningsfri i en eller flere av skolens ferier. SU vil kunne fungere som en støtte for lagleder ved usikker het rundt treningsmengde. SU har rettighet til å overstyre trener ved overbelastning av enkeltspillere.
- Anbefale utøvere å velge skole med idrettsfag på videregående



4.5 Spillerutviklingssamtale

- Hovedtrener skal f.o.m. 13 år gjennomføre spillerutviklingssamtaler med alle spillere, minimum en gang pr år. Bruk gjerne Skaleringsverktøy med problemløsning, motivasjon, selvvurdering, selvtillit, fremsteg og relasjoner. SU kan bistå med maler for arbeidskravsanalyse.
- Spillersamtale kan der det er hensiktsmessig, utføres av eller sammen med andre voksne i teamet.
- Konstruktive tilbakemeldinger for spilleren vedr trivsel, samtilhørighet med laget og sportslig utvikling.

4.6 Samarbeid med andre

- Trenerne skal arbeide målbevisst for godt sosialt samarbeid med andre treningsgrupper i klubben, mot andre grupper i STIF Håndball og mot andre klubber/lag som spillere i STIF også er medlemmer i.
- Det er utarbeidet en samarbeidsavtale med HG Gokstad på enkelte årstrinn. Denne skal trenerne respektere og forholde seg til. God kommunikasjon er nøkkelen til suksess her!
- Trenerne representerer STIF utad og skal fremstå på en måte som skaper tillit og respekt. Det henstilles spesielt til god oppførsel mot dommer generelt og yngre dommere spesielt.

4.7 Ansvar i forhold til spillere/laget/teamet/foreldre

- Hovedtreneren skal arbeide målbevisst for god sosial samholdighet i treningsgruppa og treningsteamet, sammen med foreldrekontakter og oppmenn.
- Hovedtreneren skal ha et forpliktende samarbeid med oppmann og foreldrekontakt. Trener, oppmann og foreldrekontakt skal sammen arrangere spillermøter (minimum 2 – 3 ganger pr år), spillerutviklingssamtaler (minimum 1 gang pr sesong) og foreldremøter med jevne mellomrom (minimum 1 per halvår).
- Hovedtrener har ansvar for at spillerne representerer klubben utad på en sportslig og verdig måte. Dette skjer ved punktlig å følge de regler og inngåtte avtaler som til enhver tid gjelder. Alle spillere skal opptre og praktisere Fair Play både på og utenfor banen når de representerer STIF Håndball.
- Hovedtreneren skal ha en høflig omgangsform med alle. Negativ kritikk fra enkeltpersoner (spillere/foreldre) tas opp på en konstruktiv måte med de som har fremsatt kritikken.
- Treneren tar saken opp og drøfter saken med oppmann og foreldrekontakt dersom saken gjelder kommunikasjons- eller samarbeidsproblem knyttet til enkeltpillere. I samarbeid med disse tas det beslutning om foresatte skal gis en orientering, og foreldrekontakt skal være tilstede ved muntlig orientering.
- Ved uenighet mellom treneren og foresatte(gruppe) prøves først en dialog i foreldregruppen. Dersom saken ikke får en konstruktiv løsning på dette nivå, så skal saken tas opp med trenerkoordinator (evnt sportslig leder) og oppmannskontakt i fellesskap. Da plikter de å treffe tiltak for å finne en løsning. Dersom saken ikke løses av disse, skal saken meldes til håndballstyret.



Sportsplan STIF Håndball 2020 - 2023

- Hovedtrener skal stille i STIF treningsdress til alle kamper.
- Under treninger skal trenerne stille i STIF sin treningsdress
- Ved samarbeidslag skal trener/hovedtrener stille i samarbeidsdress. Både logo og fargevalg er utarbeidet for samarbeidsdressene. Fargen på dress er mørkeblå.
- Minimum en trener pr lag må ha gjennomført førstehjelpskurs i løpet av de siste 3 år
- STIF samarbeider med Sunn Idrett, vi ønsker at våre trenere, tillitsvalgte utøvere og foreldre skal få veiledning minimum 1 gang per år.
- Trenerne skal gjøre seg kjent med Sportsplanen og følge den

4.8 Sportslig utvalg (S.U.)

- Trenerne skal forholde seg til instruksjoner gitt fra S.U.
- Trenerne skal ha møte med S.U. treneransvarlig minimum 1 gang pr halvår
- Trenerne skal møte på Trenerforum arrangert av S.U.

4.9 Trenerkompetanse/Trenerutvikling

- STIF Håndball skal ha godt skolerte trenere med håndballfaglig kompetanse/erfaring og gode lederegenskaper
- STIF Håndball skal drive systematisk opplæring, målrettet oppfølging og utvikling av trenere
- Sportslig utvalg fastsetter hvilke trenere som skal trene hvert enkelt lag
- Kompetansenivå/mål for trenere;
 - 1) Håndballskolen Ønskelig med Barneidrettskurs
 - 2) Lag 8 – 10 år Fullført trener 1/Håndballerfaring
 - 3) Lag 11 – 12 år Ønskelig med påbegynt trener 2
 - 4) Lag 13 – 14 år Påbegynt trener 2
 - 5) Lag 15 – 16 år Fullført trener 2 og helst påbegynt trener 3
- Mangel på formell trenerkompetanse utover Trener 1 kan kompenseres ved praktisk erfaring som håndballspillere, trener eller annen idrettslig bakgrunn.
- Trenerne med ambisjoner skal gis mulighet til videreutvikling
- STIF Håndball har som målsetting å arrangere 2 interne kurs i løpet av en sesong for klubbens trenere.
- Trener 1 kurs dekkes av STIF
- Trener 2 kurs og høyere, etter søknad til STIF, som også inkluderer forpliktelseserklæring på å bidra i klubb i minimum x antall år etter fullført kurs.
- Sportslig Utvalg gis anledning til å rekruttere eksterne trenere, fra og med 14 år, der man ikke finner kvalifisert kompetanse i egne rekker.
- STIF Håndball skal ha arkiv på øvelser og treninger tilgjengelig for trenere.
- STIF Håndball skal ha obligatoriske aktiviteter (fellesmøter etc) for trenere nedfelt i sesongplan.



4.10 Foreldrekontakt

- STIF Håndball setter stor pris på at den utvalgte tar på seg arbeidet som foreldrekontakt. Med godt samarbeid og god støtte fra foreldregruppa, er det lettere å holde på med idretten vår. Klubbens foreldrekontakter er den ekstra hjelperen alle trenger for å få til et velfungerende lag eller gruppe. Foreldrekontakten er et viktig forbilde, og også en inspirasjon til andre foresatte i klubben, ved at man engasjerer seg og stiller opp.
- Foreldrekontakten skal gjøre seg kjent med foreldrevettreglene, og skal formidle disse til øvrige foresatte.
- Foreldrekontakten skal sette seg inn i STIF Håndball sin sportsplan, slik at man er kjent med klubbens verdier, ambisjoner og retningslinjer.
- Foreldrekontakten er bindeleddet mellom gruppa og laget med foresatte, og mellom trener og foreldregruppa.
- Foreldrekontakten er viktig bidragsyter for god sosial ånd i laget, og at foreldrene støtter opp om laget og de aktivitetene som arrangeres.
- Hvert lag skal ha to foreldrekontakt som skal representere foreldregruppen, og blir valgt før sesongstart.
- På samarbeidslag skal det være en foreldrekontakt fra hver av moderklubbens lag
- Foreldrekontakt velges i utg.pkt for to år, «forskjøvet», slik at når en byttes ut, er den andre midt i sin periode. Slik sikrer vi kontinuitet. Om foreldrekontakten fratrer i sin periode, har denne ansvar inntil ny foreldrekontakt er på plass.
- Ansvarlig for innkalling til foreldremøte minst en gang hver sesong (altså vår og høst). Her videreføres informasjon til ansatte, sammen med trenerne. Det anbefales at foreldrevettreglene gjennomgås på disse møtene.
- Være ansvarlig for fordeling og organisering av dugnadsvakter under trening, kamper, cuper og andre arrangement.
- Det forventes at foreldrekontakten holder oversikt over lagets økonomi.
- Lagkonto finnes i regi av hovedforeningen og ved utbetalinger skal begge foreldrekontaktene signere/godkjenne i bank, evt en sammen med kasserer for STIF Håndball eller daglig leder i klubben. Utfakturerings gjøres via klubbens administrasjon.
- Alle sponsoravtaler/dugnadsavtaler MÅ avklares med klubbens administrasjon.

4.11 Oppmenn

- Oppmann skal sammen med trener, påse at personlig spillerlisens er innbetalt, kopi er levert trener før spiller får lov å delta i kamper. Alle spillere fra og med 13 år må betale lisens.
- Utarbeide og levere til styret fullstendige navnelister på respektive lag, som også ajourføres under sesongen.
- Være ansvarlig for utstyr og materiell som laget får tildelt for sesongstart og påse at dette er komplett, samt samle inn dette ved sesongslutt.
-



Sportsplan STIF Håndball 2020 - 2023

- Oppmann og foreldrekontakt kan være en og samme person.
- Utarbeide kjørelister til kamp dersom dette er nødvendig.
- Ta med utstyr til kamper (drakter, baller, overtrekk, førstehjelpsskrin).
- Sørge for at førstehjelpsskrin alltid er fylt opp til kamper.

5. Spillere

5.1 Retningslinjer utøvere

- Utøverne skal utvise gode holdninger både innad og utad.
- De skal hjelpe og støtte hverandre, og unne hverandre suksess.
- Alle utøvere må betale trenings- og medlemsavgift. Ved å betale medlemskontingenten er barnet opp til 12 år automatisk forsikret gjennom NIFs barneidrettsforsikring. Derfor er det svært viktig at medlemskontingenten blir betalt.
- Dersom man melder at man skal være med, men trekker seg før 15. september vil man bli belastet med ½ treningsavgift. Trekker man seg etter dette vil man bli belastet full treningsavgift.
- Alle utøvere skal få anledning til å trene i STIF, uavhengig av økonomiske forutsetninger. STIF hjelper til med kontingenter, lisenser og treningsutstyr. Ta kontakt med daglig leder for mer informasjon.

6. Overganger til og fra STIF

6.1 Regler for spillere/lag som ønsker å komme til STIF

- Dersom en trener/lagleder/oppmann i et lag blir kontaktet av en annen spiller/klubb som ønsker å komme til STIF skal det umiddelbart tas kontakt med S.U. (ansvarlig overganger) for å informere om dette. S.U. vil håndtere henvendelsen ut fra følgende prinsipper;
 - 1) For spiller som er fylt 16 år sendes en henvendelse fra STIF Håndball v. S.U. til avgivende klubb, hvor det kort informeres om henvendelsen fra spiller
 - 2) For spiller som ikke er fylt 16 år bes foreldre sende en skriftlig bekreftelse (e-post er ok) til S.U. om at de har informert angivende klubb om henvendelsen til STIF Håndball
- Dersom trener/lagleder/oppmann blir kontaktet av en annen spiller/klubb som ikke hører til sitt ansvarsområde skal denne henvendelsen henvises til trener for riktig årsklasse som igjen skal følge punktet over her.
- Disse punktene skal alltid overholdes før eventuell prøvetrening eller overgang kan avtales eller gjennomføres.

6.2 Regler på ønske fra spiller/lag om å forlate STIF

- Samme regler som under punkt 6.1. S.U. kontaktes.



6.3 Regler for henvendelse til spillere/lag i andre klubber

- STIF Håndball ønsker i størst mulig grad at flest mulig spillere forblir i sine respektive klubber til og med fylte 16 år.
- STIF Håndball ønsker ikke at trenere/oppmenn/andre med verv i klubben aktivt skal gå ut mot spillere som spiller i andre klubber.
- STIF Håndball ønsker ikke å være en klubb som fisker spillere eller tømmer andre klubber
- Hvis dette av ulike årsaker allikevel er ønskelig, skal følgende prosedyre følges;
 - 1) S.U. kontaktes og situasjonen avklares
 - 2) S.U. sender henvendelse til spillerens nåværende klubb om at STIF Håndball ønsker å kontakte spilleren. Avvent svar fra klubben før kontakt (innen rimelig tid)
 - 3) Spillere under 16 år skal ikke kontaktes, ref regler fra NHF
 - 4) Avholde møte med spilleren og foreldre. Her skal gjerne representant fra S.U. delta
 - 5) La spilleren få mulighet til å trene med laget før avgjørelse om overgang tas
 - 6) Det skal ikke legges press på spilleren for å få til en overgang
 - 7) S.U. skal håndtere det formelle i forbindelse med overgang, se pkt 6.1

6.4 Regler for rekruttering fra STIF til andre lag og klubber

- Trener, lagledere, oppmenn og andre med verv i STIF Håndball skal ikke drive aktiv promotering for andre klubber ovenfor spillere/foreldre/trener som er medlem eller tilsluttet STIF Håndball.

6.5 Regler for treningssamarbeid med lag fra andre klubber

- Det skal avklares med S.U. før treningssamarbeid med andre lag inngås.

7. Utdanning av dommere

- STIF Håndball skal tilby dommeropplæring for alle 14 og 15 åringer, og eldre, i klubben. Etter endt opplæring skal samtlige kunne dømme kamper i de yngste klassene.
- Formålet med dommeropplæringen i STIF Håndball er todelt;
 - 1) De nye dommerne skal lære seg betydningen av en dommers situasjon og funksjon, og respektere dommerens avgjørelser i egne kamper. Det skal skapes en forståelse for at dommerne må ta hurtige valg – og dermed umulig kan dømme feilfritt, og de skal lære betydningen av å ikke overreagere på dommeravgjørelser. Det er dommerens avgjørelse som teller, og det er bortkastet å pådra seg straff for kjeftbruk. De nye dommerne skal forstå betydningen av å følge regelverket, det tjener alle parter og dernest også spillet.
 - 2) Rekruttere dommere i STIF Håndball, slik at klubben alltid kan stille med en dommerkvote som den er pålagt
- av forbundet/regionen.



8. Samarbeidsklubber

8.1 Sandefjord Håndball

- STIF Håndball har etablert egen samarbeidsavtale med SH Håndball. For detaljer henvises til selve avtalen.
- STIF Håndball er delaktig i SH sin strategiplan hvor SH skal ha minimum 50 % spillere hentet fra samarbeidsklubber eller fra klubber i nærliggende kommuner.
- SH forplikter seg for ivaretagelse av spillere etter fylte 17 år, både hva gjelder nivå 1 og nivå 2, begge kjønn.
- Fadderordning, SH og STIF skal i samarbeid finne gode løsninger for at både SH sine trenere og spillere, kan deltakelse med sin kompetanse på STIF treninger.

8.2 HG Gokstad

- STIF Håndball har etablert formell samarbeidsavtale med HG Gokstad for de eldste årsklassene, både på gutt og jentesiden.
- Årsaken til avtalen er mangelfulle årskull, hva gjelder antall spillere, i de to klubbene, med variasjoner fra år til år. Ved denne avtalen kan vi opprettholde trenings og kamptilbud for alle aldersgrupper.
- Avtalen krever årlig godkjenning fra NHF, og revideres/forhandles av de respektive klubbstyrer
- For detaljer henvises til selve avtalen.

9. Rekruttering

9.1 Håndballskole

- Tilstrebe å arrangere håndballskole i høstferie og vinterferien.

9.2 Barneskoler/NHF

- I samarbeid med Norges Håndballforbund.

9.3 Åpen Trening

- STIF ønsker å legge til rette for åpen hall i to timer hvor ballidrettene kan dele hall og dele kunnskap.

9.4 Allidrett

- Denne barnegruppen rekrutterer til de idrettene som egner seg for de yngste. Vi har som målsetting å delta gjennom å bidra en trener eller to på 4 treninger a 45 minutter med håndball som tema.



10. Foreldrevettregler

- Gi oppmuntring til alle spillerne under kamp og trening.
- Støtt dommeren – ikke kritiser dommeravgjørelser.
- Respekter lagleders bruk av spillere.
- Gi oppmuntring både i medgang og motgang – IKKE gi kritikk.
- Hjelp barna å tåle både seier og tap.
- Vis respekt for det arbeidet klubben gjør – tilby din hjelp.
- Møte opp på trening og kamper – barna ønsker det!
- Husk at det er barnet ditt som spiller håndball – IKKE du
- Noen gode råd vedr kosthold;
 - 1) Gode vaner starter tidlig. Lær barna dine å innta væske før, under og etter aktivitet, og karbohydrater rett etter aktivitet
 - 2) Gjør måltidet til noe hyggelig og sosialt. Prøv å samle familien til faste måltider
 - 3) Spis variert og sunt. Ha alltid frukt og grønt, gjerne oppskåret, tilgjengelig
 - 4) Lag matpakker eller lær barna å smøre dem selv

11. Sosiale medier (SoMe)

11.1 Retningslinjer for bruk av sosiale medier for trenere og andre med tillitsverv i idrettslaget STIF Håndball

- Hensikten med retningslinjen er å legge føringer for forsvarlig bruk av sosiale medier som kommunikasjonsform mellom trenere, andre med tillitsverv og utøvere i idrettslaget.
- Retningslinjen omfatter sosiale medier som Facebook, Messenger, SPOND, Instagram, og evt. andre medier som kan brukes eller som i fremtiden vil kunne brukes.

11.2 Innledning

- Idrettslaget STIF ser bruken av SoMe som informasjons- eller kommunikasjonskanal innad i idrettslaget. STIF ønsker å legge noen føringer i forhold til hvordan disse mediene skal brukes av våre tillitsvalgte, trenere og medlemmer. Målsettingen med retningslinjene er å beskytte den enkelte person, herunder trener, øvrige personer med tillitsverv og utøvere i idrettslaget for uønskede hendelser.

11.3 Retningslinjer

- Trenere og øvrige personer med tillitsverv i klubben skal være bevisst og ha respekt for sin rolle som tillitsperson i idrettslaget. Relasjon til utøvere vil være preget av den rolle man innehar og relasjonen kan derved være preget av ujevnhet. Det bør på dette grunnlag utvises stor forsiktighet med å inngå vennskap eller andre nære relasjoner mellom trener eller tillitspersoner og utøvere. Kontakten og all kommunikasjon skal være preget av profesjonalitet. Trenere og øvrige tillitspersoner er ansvarlig for dette.



Sportsplan STIF Håndball 2020 - 2023

- Dersom det er slektskap eller annet som gjør at relasjonen har annet innhold enn profesjonalitet bør det være åpenhet om dette og uttales i gruppen av utøvere og foreldre for å hindre spekulasjoner e.l.
- Unngå å bli venner med utøvere i andre sosiale medier enn hva som er nødvendig for informasjons- eller kommunikasjonsutveksling i laget dersom ikke annet er avtalt med utøvers foresatte eller idrettslagets ledelse.
- Unngå kontakt med utøvere i private rom på sosiale medier uten at det er flere til stede eller det er avtalt med foresatte eller idrettslagets ledelse.
- Informasjonsutveksling mellom trener/tillitsvalgt og utøver i sosiale medier skal skje i **lukket gruppe** slik at det ikke er åpent for utenforstående når og hvor man som deltaker på laget skal oppholde seg, møtes for trening, kamp, felles reise m.m.
- Personlige tilbakemeldinger til enkelte spillere skal ikke legges ut på vegg slik at alle kan se. Ved sending av alle typer melding skal man sette utøver og en av foreldrene eller annen ressursperson i laget som mottaker av meldingen slik at det ikke foregår meldingsutveksling kun mellom deg som trener/tillitsvalgt og utøver, dersom ikke annet er avklart med foresatt eller idrettslagets ledelse.
- All informasjon og kommunikasjon skal gjøres via et saklig og tydelig språk, hvor avsender skal være bevisst på at meldinger kan misforstås og at en derfor må sikre at meldinger har tilstrekkelig klarhet. Bruk av sterke beskrivelser, ironi, banneord, eller andre begrep/formuleringer som kan oppfattes negativt skal unngås.
- Særlig forsiktighet bør utvises ved kommunikasjon som i hovedsak dreier seg om deling av bilder, derfor bør man være ekstra varsom med kontakt via Instagram, eller andre medier hvor bildeutveksling er det sentrale. Snapchat eller andre tilsvarende billedtjenester skal ikke benyttes. Meldinger av ren personlig art skal unngås.
- Vær svært forsiktig med å legge ut bilder – ikke la andre tagge i bilder du har lagt ut – de kan da bli tilgjengelig utenfor den lukkede gruppen. Husk at i det offentlige rom skal ingen få sitt bilde fremvist uten at de som er med på bildet positivt har akseptert dette.
- Unngå kontakt som kan skape misforståelser eller oppleves som uønsket.



11.4 Uønsket kontakt/mistanke om brudd på retningslinjer

- Hvis trener og/eller tillitsvalgt blir kjent med eller på annen måte blir gjort oppmerksom på uønsket kontakt eller mistanke om brudd på disse retningslinjer, skal dette snarest rapporteres til SU hvis dette ikke fører frem, skal Styreleder eller Daglig leder i idrettslaget kontaktes.

11.5 Spørsmål og annet knyttet til denne retningslinjen

- Dersom du har spørsmål knyttet til retningslinjen, eller andre henvendelser vedrørende retningslinjene, ta kontakt med SU sportslig leder på sport.handball@stif.no.

12. Markedsrettigheter

12.1 Hvilke regler gjelder for det enkelte lag iht hente inn sponsorer

- Alle sponsoravtaler/dugnadsavtaler MÅ avklares med klubbens administrasjon.
- Det vises til STIF sin klubbhåndbok.



13. Ferdighetsmestring de ulike aldersklasser

13.1 Aldersgruppen frem til og med 9 år

I treningen skal det legges vekt på lek med og uten ball. Hovedfokus er at alle barn skal delta og at de trives og har det artig med håndball. Allsidighet og lek skal prioriteres på trening. Klubben oppfordrer lagene til å delta på mini- og aktivitetsturneringer i regionen hvor alle skal ha tilnærmet lik spilletid på kamper såfremt de har deltatt like mye og aktivt på treninger.

Minihåndball er en god konkurranseform i denne aldersgruppen, med tanke på å lære seg de grunnleggende reglene og spillets idé (lagspill og samhold).

Treningsmengde med laget: Minimum 1 time pr. uke. Treneren må forberede øvelser slik at det blir et minimum av køståing og at barna er aktive under hele økten. Ferdighetsmerkene til NHF skal være en del av treningen, og at spillerne mestrer disse øvelsene.

Grunnleggende ferdigheter

Kast og grep

- Pasninger via gulvet
- Riktig grep
- Kast med høy arm (vanlig kast, kort og lang avstand)
- Kast med to hender

Stuss

- Vanlig stuss med ball i ro og i bevegelse (bli trygg med ballen)

Finter

- Venstre-høyre finte (kun enkelte vil mestre dette)

Angrep

- Skudd fra gulvet (stillestående)
- Skudd fra gulvet med 3 skritts fart
- Vanlig hoppskudd (froske skudd)
- Skudd fra linje
- Avslutninger fra alle posisjoner

Forsvar

- Grunnstilling (skråstilt på skuddarm)
- Bevegelse (sideveis, fremover og bakover)
- Blokk



Målvakt

- Utgangsposisjon og plassering i mål
- Bevegelse (balanse)
- Redning av lave og høye baller

Fysisk trening:

- Kombinasjon/samarbeid med andre grupper i STIF

Kamp

- Lære å ta innkast
- Ha en formening om dobbeltstuss
- Ha en formening om treskritt
- Ha en formening om tre sekunders regelen
- Returløp ved balltap

13.2 Barnehåndball, aldersgruppen 10 – 12 år

Treningen skal fortsatt være preget av å utvikle de grunnleggende ferdighetene, med videreføring av ballbehandling for å øke tekniske ferdigheter, finter og skudd. Introdusere spillsituasjoner som inneholder valgmuligheter for enkeltspillere. Videreføring av trening for generell utholdenhet, styrke og smidighet. Videreføre lekbetont småspill som skal styrke samspill og samhandling.

Alle skal ha tilnærmet lik spilletid på kamper såfremt de har deltatt like mye og aktivt på treninger.

Treningsmengde med laget: Det er ønskelig med minimum 2,5 timer pr. uke. En økt av 1,5 timer i hall og en av 1,0 timer i gymnastikksal.

Nye ferdigheter

Kast og grep

- Fange høye baller
- Motta ballen i bevegelse
- Stusspasninger, støtpasninger og piskekast
- Kast med 2 baller samtidig

Stuss

- Stusse med både høyre og venstre hånd

Finter

- Venstre – høyre finte
- Skuddfinte



Sportsplan STIF Håndball 2020 - 2023

Kontra

- Solo mo målvakt
- En mot to med fokus på pasning og bevegelse

Angrep

- Pasninger over middellavstand (10 – 15 meter)
- Enkelt overgangsspill fra bak- og kantspiller (forlate sin posisjon og bli linje)
- Enkle sperrer på linje/russerbevegelse
- Pådrag (utfordre motstanderens forsvar)/satse
- Komme i fart og i gjennombrudd (uten avløp)
- Innspill til linje
- Utvikle skudd fra gulvet og fra lufta (grunnskudd og froskeskudd)
- 7-meter kast
- Fallteknikk, lande på brystet
- Returløp

Forsvar

- Takle skuddarm/støte på spiller med ball
- Kommunikasjon
- Innsats
- Takle og låse motstander (takle arm og sikre på hoft)
- Sidelengs forflyttelse (uten å krysse beina – balanse og god kontakt med gulvet)
- Trekke inn etter støting

Målvakt

- Redning av stuss-skudd
- Rush pasning (ca. 15 meter)
- Redning av skudd fra linje
- Redning av 7-meter kast
- Holde god kontakt med gulvet

Fysisk trening

- Sirkel trening med kroppen som belastning
- Løp med ball (intervall)
- Oppfordre til alternativ trening (dans, turn, friidrett, ski, fotball mm)

Kamp

- Kunne «alle» reglene i håndball



13.3 Aldersgruppen 13 – 14 år

Spillerne kan fra denne årsklassen få spille mest på sin favorittplass (spesielt keepere). Klubben ønsker å utvikle toveis spillere, og hospitering i høyere aldersklasser for å utvikle individuelle ferdigheter er ønskelig. Spillerne skal stimuleres til egentrening og legge opp til konkurranser i øktene fra denne årsklassen. Spillerne skal lære seg å utnytte bredden og dybden av banen (romfølelse).

Treningsmengde med laget: Det er ønskelig med minimum 4,5 timer pr. uke med laget man tilhører. Tre økter à 1,5 timer. Treningstid fordelt på hall og gymnastikksal.

Nye ferdigheter

Kast og grep

- Fange lave baller
- Motta og kaste ballen i bevegelse
- Håndledds pasninger
- Back-hands pasninger
- Stusspasninger over middelhøyde (10-15 meter)
- Kast med «feil» arm

Stuss

- Stuss med ball i fart og med retningsforandringer

Finter

- Høyre venstre finte
- Pasningsfinte
- Hoppskuddfinte

Kontra

- 2 mot 3 i ankomst
- 2 mot 2 i ankomst
- 3 mot 3 i ankomst
- 3 mot 1+2 i ankomst (en på første banehalvdel og 2 på siste banehalvdel)
- Pasninger og løp i 8 tall
- Vurdere tjuvstart opp mot forsvarsansvaret i forhold til spillsituasjoner

Angrep

- Enkle kryss
- Sperre for innspill (egen mulighet)
- Sperre for skudd (hjelp bakspiller med å holde forsvaret nede/borte)
- Prioritere rusersperre
- Utvikle skudd fra gulvet (underarmskudd, og stempling med jamsides bein)



Sportsplan STIF Håndball 2020 - 2023

- Stegskudd (skudd med feil ben foran avleveringen)
- Samspill mellom de ulike posisjonene på banen (f.eks bakspiller og kantspiller)
- Trekke ut etter pådrag/satsing (spillbar)

Forsvar

- Erobre ball
- Obstruksjon (fremprovosere brøyt)
- Blokk av hoppeskudd
- Takle spillere som skal utføre et hoppeskudd
- Blokke underarmskudd
- Skjerme ballbane, løpebane eller spillepunkt uten å miste kontroll over egen motstander

Målvakt

- Lære seg å lese skudd i forhold til motstanderens kroppsbevegelse/se på ballen
- Lokke skytteren til å skyte i et bestemt hjørne
- Reaksjonsredning
- Posisjonering i mål (langskudd/nærskudd)

Fysisk trening

- Utvikle hurtighet og spenst
- Mer vekt på trening med kroppen som belastning
- Vurdere bruk av vekter med veiledning fra øvede

Kamp

- Korte taktikkmøter i sammenheng med kamper
- Møte lag som er eldre enn seg selv om laget er i stand til å mestre dette

13.4 Aldersgruppen 15 – 16 år

Frem til denne aldersgruppen er utviklingen av individuelle ferdigheter (ballteknisk trening – finter og skudd) viktigst og skal fortsatt ha stort fokus. Men i 15-16 års alder økende innslag av spillesituasjoner for å utvikle spilleforståelse – treffe riktige valg i gitte situasjoner. Gjelder både i forsvar og angrepsspillet.

Treningsmengde med laget: Det er ønskelig med minimum 5,5 timer pr. uke med laget man tilhører. Tre håndballøkter à 1,5 timer, samt en fysisk økt à 1 time.

Også vektlegging av individuell spesialisering.



Nye ferdigheter

Kast og grep

- Grep med en hånd (gjelder spesielt for linjespillere)
- Utvikle spesielle pasninger (back-hand, håndledd etc)
- Lære å skru ballen (pasning og skudd, både i gulvet og i lufta)

Stuss

- Stuss bak om rygg og mellom beina i fart

Finter

- Sette sammen finter
- Spesialtrening på favoritt finta. Lære seg en finte hver vei
- Overslagsfinte
- Avløpsfinter før mottak av ball
- Få motstanderen til å tro at man skal handle annerledes enn det man til slutt ender opp med å gjøre

Kontra

- Utvikle bredde og dybde i kontra i spill med 1-4 spillere på hvert lag

Angrep

- Plass-skifte
- Trikkskudd (back-hand og skru)
- Kringleskudd
- Flyver
- Utvikle specialsudd (rette og vridde skudd)
- Spill mot ulike forsvarsformasjoner (offensivt forsvar, 5-1, 4-2 osv)
- Plassering av forsvar (trekke især/press spill)
- Opp-hopp på feil bein/to bein

Forsvar

- Samarbeid i forsvar mot skytter og linjespiller
- Trene på å stå i undertall
- Lære seg prinsippene i 6-0 forsvar
- Samarbeid med målvakt (dekke hjørner)
- Komme rundt sperrer/fjerne sperrer
- Overlevere angrepsspillere



Sportsplan STIF Håndball 2020 - 2023

Målvakt

- Vurdering av rushpasning
- Redde rette skudd

Fysisk trening

- Trening med vekter med veiledning fra øvede
- Kondisjonstrening utenom håndballøktene bør utføres

Kamp

- Taktikkmøter i sammenheng med kamper
- Topping av lag kan foregå
- Møte lag som er eldre enn seg selv, om laget er i stand til å mestre dette
- Videomøter før kamp



14. Spillmodeller 2020 – 2021, revidert fra NHF

Barnehåndball er klassene fra 6 til og med jenter og gutter 12 år. Spillmodellene skal være like i hele Norge i alle regioner, og gjelder fra sesongen 2020-2021.

Norges Håndballforbund (NHF) ønsker større fokus på utvikling fremfor resultat. Derfor er tabellene fjernet i alle klasser fra seks til og med jenter og gutter 12.

I tillegg mener NHF at færre spillere på banen, og innføring av 5`er håndball / kortbane for 9 og 10-åringer, og 6`er håndball for 11 og 12-åringer - vil gi flere ballberøringer, mindre transport av ball og større plass til bevegelse uten ball.

Til sist vil NHF oppfordre til mer spill over hele banen med vekt på utgruppert, ballorientert forsvarsspill, og understreke viktigheten av linjespiller – spill bak forsvaret – også i barneklassene.

I hovedsak fire endringer;

Innføring av 5`er håndball i klassene 9 og 10 år, utvidet spilletid i klassen 11 år og at det spilles 6`er håndball i 12-årsklassen uten tabell.

Barneklassene vil da starte med 4`er håndball (minihåndball) for barn i klassene 6, 7 og 8 år. Deretter blir det 5`er håndball (kortbane) for 9 og 10 års-klassen, mens det i 11 og 12 skal spilles 6`er håndball på stor bane.

Norges Håndballforbund ønsker å presisere følgende rundt spillet i barnehåndballen;

Det oppfordres til å spille utgruppert forsvar på egen banehalvdel. Barna skal tillates å «fiske», prøve å få tak i ballen, presse motstander over store deler av egen banehalvdel.

Det skal motivere til mer bevegelse, større oppfinnsomhet og mer duellspill.

5`er og 6`er håndball er ikke til hinder for bruk av linjespiller. Det oppfordres til linjespill i barneklassene. Ved overstående forsvarsspill vil det i tillegg bli mye plass til å løpe inn bak forsvaret.

- Regionene kan tilby 4`er håndball for uøvede gutter og jenter 9 år.
- Oppgitt spilletid er ved enkeltkamp. Ved turneringsspill – flere kamper samme dag – kan det være regionale tilpasninger.



Sportsplan STIF Håndball 2020 - 2023

Klasse	J/G 06 år
Spillform	4`er - minibane
Antall spillere	8
Spilletid	2x10 minutter
Ballstørrelse	00 mykball
Mål	Minihåndballmål
Klasse	J/G 07 år
Spillform	4`er - minibane
Antall spillere	8
Spilletid	2x10 minutter
Ballstørrelse	00 mykball
Mål	Minihåndballmål
Klasse	J/G 08 år
Spillform	4`er - minibane
Antall spillere	8
Spilletid	2x10 minutter
Ballstørrelse	00 mykball
Mål	Minihåndballmål
Klasse	J/G 09 år
Spillform	5`er - kortbane
Antall spillere	10
Spilletid	2x15 minutter
Ballstørrelse	00
Mål	Nedsenket tverrligger
Klasse	J/G 10 år
Spillform	5`er - kortbane
Antall spillere	10
Spilletid	2x15 minutter
Ballstørrelse	0
Mål	Nedsenket tverrligger
Klasse	J/G 11 år
Spillform	6`er – helbane
Antall spillere	12
Spilletid	2x20 minutter
Ballstørrelse	0
Mål	Nedsenket tverrligger
Klasse	J/G 12 år
Spillform	6`er - helbane
Antall spillere	12
Spilletid	2x20 minutter
Ballstørrelse	0
Mål	Standard håndballmål



15. Oversikt kontaktpersoner STIF (2019 – 2020)

- Se www.stif.no

16. Årshjul for håndballåret i STIF

Tid	Tema	Oppgave - Kommentar
aug	Trenermøte STIF	inkl sosialt
01.sep	Lisens	Frist for betaling av lisens (spillere, ledere og dommere)
sept	Politiattest	Ansvarlig i styret oppnevnes
07.sep	Skoleturnering	Påmeldingsfrist 5. - 7. trinn
21.sep	Fylkesmesterskap	Påmeldingsfrist 8. - 10. trinn
15.nov	Serieavgift	2. termin skal betales
15.nov	Påmelding	Nye lag eller endring nivå
15.nov	Trenerutdanning	Innmeldingsfrist til Regionskontoret
nov	Lisens 13 - åringer	Fyller etter 01.01 må registreres via SportsAdmin
des	Rema 1000 Håndballskole	Søknadsfrist Håndballskole Vinterferie
31.des	Lisens 13 - åringer	Betalingsfrist
14.feb	Klubbtilhørighet	Endring av klubbtilhørighet (kl.23.59)
15.feb	Vegringsretten	Frist for bruk av vegringsretten
28.feb	Serieavgift	3. termin skal betales
mars	Trenermøte STIF	Avholdes etter Regionen har møter med klubber/inkl sosialt
april	NM Junior	Påmelding
april	Landsserie 18 år	Påmelding
april	Interregional serie 16 år	Påmelding
30.apr	Medlemmer	Registrering medlemmer til NIF
01.mai	Dommere	Påmelding av dommere
01.mai	Lag	Påmelding av lag
01.mai	Partnerklubb	Søknad om samarbeid
15.mai	Turneringer	Søknad barnehåndballturneringer
juni	Håndballskole	Søknadsfrist Håndballskole Høstferie
01.jun	Trekking av lag	Gebyrfri trekking av lag
30.jun	Serieavgift	1. termin skal betales