



SPORTSPLAN

NORE NESET HÅNDBALL

15.10.2024

.....	1
1. formål	4
A. Sportsplanen skal:.....	4
B. Sportslig sett skal sportsplanen være et verktøy for:	4
C. Hvordan skal planen evalueres og rulleres?	4
2. VISJONER OG VERDIER	4
A. Visjon	4
B. Misjon	4
C. Verdier	4
3. MÅL OG strategier	4
A. Målsetning for Nore Neset Håndball.....	4
B. Delmål for sesongen 2021/2022:.....	5
C. Oppførsel / Fair Play.....	6
4. ORGANISERING	6
A. Organisering av det sportslige arbeidet.....	6
B. Ansvar for treneroppfølging	6
5. BARNE HÅNDBALL 6-12 ÅR	7
A. Overordnede mål for barnehåndball	7
B. Prinsipper for påmelding av lag	7
C. Hvordan blir trenere rekruttert til barnehåndballen?	7
D. På trening.....	7
E. Mål og retningslinjer for kamp 6 - 9 år:.....	8
F. Mål og retningslinjer for kamp 10 - 12 år:	8
G. Lagene	8
H. Differensiering.....	8
I. Utviklingstrapper	8
J. Lagbygging 6-8 år.....	9
K. Lagbygging 9-10 år.....	9
L. Lagbygging 11-12 år.....	10
6. OVERGANG FRA BARNEHÅNDBALL TIL UNGDOMSHÅNDBALL	10
7. ungdomSHÅNDBALL 13-18 ÅR	10
A. Støtteapparat	10
B. Retningslinje og mål for aldersbestemte 13 - 14 år.....	11
C. Obligatorisk dommerkurs.....	11
D. Lagbygging 13 - 14 år.....	11
E. Retningslinje og mål for aldersbestemte 15 - 16 år.....	12
F. Lagbygging 15 - 16 år.....	12
8. utviklingstrapper	13
A. Utviklingstrapp 6-8	13
B. Utviklingstrapp 9-10	14
C. Utviklingstrapp 11-12.....	15
D. Utviklingstrapp 13-14.....	16
E. Utviklingstrapp 15-16.....	17

9. Hospitering.....	18
10. OVERGANG TIL SENIORHÅNDBALL 15-18 ÅR.....	18
A. Hva bør spillerne oppfylle for å delta på senior-treninger og kamper.....	18
B. Når bør spillerne få trene/spille med seniorlag.....	18
C. Sosiale sammenheng	18
11. SENIORHÅNDBALL.....	18
A. Overordnede mål for seniorhåndballen	18
B. Organisering rundt lagene	19
C. Forventning til spillerne.....	19
12. klubbens regler.....	19
A. Forventninger til treneren:	19
B. Krav til trenerkompetanse:.....	19
C. Trenerens ti bud:	20
D. Hvordan fremtre på trening.....	20
E. Avtaler med trenere Evt. Lønn, honorarer og godtgjørelser.....	20
13. CupER / turneringer.....	21
14. dommerutvikling	21
A. Utviklingsmål.....	21
B. Strategi for måloppnåelse	21
15. årsrapport	22
16. VEDLEGG	22
A. Årsrapport for lagene	22
B. Hospiteringsavtale mellom lagene i Nore Neset Håndball.....	22
C. Samarbeidsavtale mellom Håndball og fotball i NNIL.....	22
.....	24

1. FORMÅL

Sportsplanen skal være et enhetlig rammeverk for all aktivitet i regi av Nore Neset Håndball. Den skal fungere som en blå/rød tråd for hvordan tilbudet skal fungere fra barnelagene og opp til senior.

A. Sportsplanen skal:

- Bidra til å gi trenere, oppmenn, foreldre og andre innsikt i retningslinjer for arbeid med de yngre lagene i klubben
- Sikre spillerne kontinuitet ved trener/lagleder/foreldrekontakt
- Gi støtteapparat grunnlag for å kvalitetssikre aktiviteten i det enkelte lag gjennom sesongen
- Være et referansepunkt for trener/lagleder/foreldrekontakt når de skal evaluere sitt lag etter hver sesong
- Være et oppslagsverk for foreldre og andre som er tilknyttet klubben.
- Den skal være retningsgivende for all sportslig utvikling i klubben. Den skal være en "blå tråd" slik at enhver ny trener for et aldersbestemt lag skal vite hva spillergruppen har jobbet med i tidligere sesonger.

B. Sportslig sett skal sportsplanen være et verktøy for:

- Å gi samme tilbud uavhengig av hvem som utgjør støtteapparatet rundt det enkelte lag
- Å gjøre det attraktivt å være trener i klubben, ved å ha et godt utbygd støtteapparat og mulighet for faglig utvikling gjennom samarbeid med andre trenere
- Den skal fungere som et hjelpemiddel og styringsverktøy for alle trenere og støtteapparat i klubben.

C. Hvordan skal planen evalueres og rulleres?

Årsplanen skal revideres 1 gang pr. år. etter endt sesong.

2. VISJONER OG VERDIER

A. Vår visjon. Vår drøm.

Nore Neset Idrettslag skal tilby idretts glede og utfordringer til alle

B. Vår misjon. Vårt løfte.

Plass til alle!

C. Våre verdier. Vår felles grunn

VENNSKAP livet ut!

MESTRING alene og i samspill med andre!

RESPEKT både på og utenfor banen!

3. MÅL OG STRATEGIER

A. Målsetning for Nore Neset Håndball

Vi ønsker å etablere senior dame og senior herrelag, for å kunne tilby utviklingsarena og spilltilbud til ungdommene i klubben. Samt spilltilbud til andre håndballspillere i nærområdet.

For våre lag med utøvere yngre enn 13 år skal vi variere med ulik startoppstilling og tilstrebe at alle får tilnærmet lik spilletid.

Mål	Strategier
Sportslig	Lag i alle aldersbestemte klasser med satsing på bredde, men mulighet for satsingslag i samarbeid med sportslig utvalg.
Trenere	Vi skal ha motiverte, engasjerte og faglig dyktige trenere
Foreldre	Vi skaper et miljø hvor også foreldre engasjerer seg i arbeidet for å gi utøverne trygghet og utviklingsmuligheter
Fair Play	Våre trenere, lagledere, tillitsvalgte og foreldre går foran med et godt eksempel i alle konkurranser

B. Delmål for sesongen 2024/2025:

Delmål sesongen 2024/2025	Strategier
Øke medlemsmassen	Arrangere "åpen trening" for 1-3 trinn Ranselpost Medieoppslag Re-rekruttering "Ta med en venn på trening" Gratis sommertrening Faste møteplasser med samarbeidsklubber Idrettsskole Starte seniorlag
Etablere et stabilt og sterkt sportslig utvalg	De rette og nok personer til å dekke alle roller, hver og en har ansvar for oppfølging av få lag
Rekruttere flere klubbdommere	Barnedommerkurs for 14 åringer hver høst, påfølgende dommer 1 våren etter.
Øke samarbeidet mellom trenerne i klubben	Trenerforum med fastsatte datoer, obligatorisk oppmøte Intern kursing på tvers av aldersgruppene Tematreninger Frivillighetsfest Arrangere årsfest/trenerfest?
Utdanne flere trenere	Avtale trenerkurs med Regionen
Hindre frafall i ungdomsårene Lage hospiteringsplan	Akademi / HFO / Treningsleir / Cup Ungdomsutvalg Store treningsgrupper Bevisstgjøre foreldre på sin rolle i barne/ungdomsidrett (jamfør Foreldrevettreglene)
Utøverne	Gir den enkelte utøver de beste muligheter til å utvikle egne ferdigheter sportslig og sosialt
Ungdomsutvalg representant fra SU	Obligatorisk valg av representanter fra 13 år. Avholde minst 1 møte i halvåret. Trenerne velger eventuelt kandidater som spillerne stemmer anonymt på. Viktig at de rette ungdommene blir med.
Guttehåndball	Guttehåndballdagen 1-7 klasse gjerne i samarbeid med naboklubbene
Reetablere Seniorlag dame Reetablere Seniorlag herre	Oppstart av damelag Oppstart av herrelag

C. Oppførsel / Fair Play

- Lagledere, foreldre og utøvere i Nore Neset Håndball bidrar til at det er morsomt for alle å spille håndball med og mot Nore Neset Håndball. Vi får positive tilrop fra tribunen. Vi aksepterer ikke protester, kjeftebruk, og sjikanøse tilrop til dommer og spillere, verken fra benken, fra spillere eller fra tribunen.
- Laglederne hilser på andre lagledere og dommere, vi ønsker hverandre "god kamp" med ett hyggelig smil.
- Lagledelsen tar ansvar for spillere som blir "varme i toppen" underveis. Usportslig opptreden eller protest mot dommeravgjørelser skal umiddelbart gi opphold på benken.
- Alle trenere og utøvere i Nore Neset Håndball er opptatt av fair play, og alle takker for kampen.
- Vi har alltid vunnet noe, selv om vi taper kampen. Det kan være at en ny spiller scorer sitt første mål, at målvakten redder et spesielt skudd, at forsvaret blokker et skudd, eller at man lykkes med ting man har trengt på. I tillegg skal vi alltid vinne kampen på tribunen med den beste oppbakkingen et lag kan ha.

4. ORGANISERING

A. Organisering av det sportslige arbeidet

Sportslig utvalg består av 6-10 medlemmer. Det overordnede sportslige ansvaret ligger på Sportsligleder.

Alle lag/trenere har sin kontaktperson i sportslig utvalg. Representanten fra Sportslig utvalg skal ha kontakt med de aktuelle trenerne/hjelpetrenerne ca. 1 gang i måneden (via oppmøte i hallen før/etter trening, telefonsamtale, melding etc.).

Navn	Ansvar/Oppgaver	Mobil	mail
Gitte Torp	Sportslig leder	902 46 262	Gitte.torp@nnil.no
Gro Lunde	Barnehåndballansvarlig Jente og guttelag 6-9 år	934 06 067	Gro_lunde@yahoo.no
Sindre Lom		970 71 881	sindrelom@gmail.com
Bjørnar Onstad	Dommeransvarlig	414 73 577	bjorons@gmail.com
Jonas Lerch Dahl		45030944	lerchdahljonas@gmail.com
Henriette H. Haugland		461 99 956	
Torill Hesthamar		901 87 602	toril@hesthamar.net
Lars Lundemo		482 98 697	lundlars@online.no

B. Ansvar for treneroppfølging

Utviklingsansvarlig i klubben har ansvar for generell treneroppfølging og fungerer som en trenerkoordinator .

5. BARNE HÅNDBALL 6-12 ÅR

A. Overordnede mål for barnehåndball

Barnehåndball skal være for alle. Det skal være sosialt og trygt. Fokuset skal ligge på lek, utvikling og Fair Play. Trenerens oppgave er å skape et miljø der alle trives. Vi anbefaler at treningene, spesielt for 6-8 åringer, organiseres i mindre grupper, ca 6 spillere pr. voksen.

Gruppesammensetningene skal variere, og alle spillere er like viktige. Der det er flere voksne pr. aldersgruppe ønsker Nore Neset Håndball er godt samarbeid mellom trenerne, slik at spillere kan rullere på stasjoner mellom hver voksen. Gjennom ett år skal barna spille med og mot spillere med ulikt ferdighetsnivå. Treningene skal være allsidige og lekbetont. Treningene skal tilpasses barnas ferdighetsnivå. Nore Neset Håndball skal satse på bredde i disse alderstrinnene. Barn og unge søker til håndballen først og fremst for å være sammen med vennene sine og fordi et godt håndballmiljø i lokalmiljøet er attraktivt. Samhold mellom de unge skal stimuleres, da et slikt samhold skaper lagånd.

B. Prinsipper for påmelding av lag

Lagene bør meldes på i serier hvor de lærer seg å tape og å vinne. Hvis gruppen er stor nok foretrekkes ett lag i A og ett i B og evt. C

C. Hvordan blir trenere rekruttert til barnehåndballen?

- Oppstartsmøter og foreldremøter.
- Lage "ressursbank"
- Ungdom som har lyst til å ta trenerkurs/utdanning skal få muligheten til dette.
- La ungdom som har lyst hospitere som trenere/hjelpetrenere på forskjellige lag.

D. På trening

Treningene skal ha fokus på grunnleggende ballbehandling. Det betyr at treningen skal gjøre utøverne dus med ballen gjennom lekbetonte øvelser. Alle utøverne skal få prøve seg i alle posisjoner, inkludert målvakt. Vi anbefaler alle trenere å ta trener 1 kurs, hvor regionen gir mange gode tips til gjennomføring av treninger på dette alderstrinnet. Stasjonstrening er optimalt med de yngre gruppene.

Sjekkliste etter treningsøkta:

- Unngikk vi køer og greide vi å holde alle i aktivitet hele tiden under øvelsene?
- Opplevde spillerne at treningen var gøy og preget av lek?
- Fikk spillerne brukt mye tid med ball med mange ballberøringer?
- Hadde vi fokus på innlæring av kast- og mottaksferdigheter?
- Brukte vi mye tid på småspilløvelser?
- Hadde vi øvelser av ulik vanskelighetsgrad?
- Avsluttet vi økten med en morsom konkurranse?
- Var vi flinke til å vise øvelsene for spillerne?
- Ble alle spillerne sett og hørt i løpet av treningen?

E. Mål og retningslinjer for kamp 6 - 9 år:

For at alle skal få spille så mye som mulig, bør det meldes på flere lag så langt det er mulig. Ideelt å ha med 5 spillere på mini-lag. Prøv å lag jevne lag slik at alle har like forutsetninger for gode lagsprestasjoner på banen.

Fokuser på prestasjon, fremgang og Fair Play – ikke på seier eller tap. Selvtillit og trygghet kommer ikke av seg selv, men gjennom gode tilbakemeldinger fra venner, foreldre og trenere.

Ingen er tjent med å vinne eller tape 15-3. Det aller viktigste som lagleder i kampsituasjon er å legge størst vekt på mestring ikke resultater. Det er trenerens oppgave å sørge for et jevnt resultat i kampene

I samråd med Sportslig utvalg meldes det på lag i øvd og uøvd klasse.

F. Mål og retningslinjer for kamp 10 - 12 år:

Seriepåmelding og spill:

Dette prinsippet skal også reflekteres i seriespill. NB! Det skal likevel IKKE være faste lag i serien, det skal være rullering mellom spillere innenfor samme treningsgruppe. Spillerne kan få prøve seg i ulike mestringsnivå, samt det skal være rullering på alle spilleplasser i kamp.

Før seriestart jenter/gutter 12, skal det være en representant fra Sportslig utvalg til stede for å forberede på overgangen til offisielt seriespill

- Tilstrebe lik spilletid
- Rullering på alle spilleplasser, også målvakt
- Seriespill skal være en arena for trening. Gi gjerne spesifikke meldinger på kamp ut fra hva som er gjennomgått på trening
- Fra 12 år skal det være muligheter for hospitering med bakgrunn i treningsiver, prestasjoner og holdninger

G. Lagene

Hvert lag bør ha 1 ansvarlig trener med minimum Trener 1 modul 1-4 og tre foreldrekontakter.

H. Differensiering

Treneren skal legge opp trening etter øvd- uøvd prinsippet, det vil si; gi spillerne utfordringer etter sitt mestringsnivå. Dette medfører at i deler av treningsøkten kan spillerne bli delt i mindre grupper etter nivå.

Overordnet at alle gis lik mulighet til utvikling, differensiere når det er nødvendig, men tilstrebe å ha flest treninger hvor hele laget involveres. Alle skal gis mulighet til å være med på alle treninger på sitt alderstrinn.

I. Utviklingstrapper

Utviklingstrapper ligger under kapittel 8

J. Lagbygging 6-8 år

LAGBYGGING 6 - 8 ÅR	
Trivsel og ferdighet	Lekbetont aktivitet og bevegelsestrening, utvikling av koordineringsevne og smidighet. Gjennom aktiviteten skal de samtidig oppnå økt utholdenhet og styrke.
Sosiale samlinger	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, treninger og turneringer og å engasjere seg i lagets aktiviteter. Arrangere sosialt samvær 2-4 ganger pr. sesong.
Foreldremøter	Minimum 2 foreldremøter pr. år. Sportslig utvalg skal være til stede på minimum 1 møte.
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 får prøve alle posisjoner på banen.
Orden / Oppførsel	Legg vekt på å få spillerne til å møte til avtalt tid, og forberedt til trening og kamp
Trenere	Ønsker en trener pr. ca. hvert 8 barn Representant fra laget skal delta på NHF's informasjonskveld for minihåndball Ønskelig med NHF Trener 1 (modul 1-4)

K. Lagbygging 9-10 år

LAGBYGGING 9 - 10 ÅR	
Trivsel og ferdighet	Lekbetont aktivitet og bevegelsestrening, utvikling av koordineringsevne og smidighet. Gjennom aktiviteten skal de samtidig oppnå økt utholdenhet og styrke.
Sosiale samlinger	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, treninger og turneringer og å engasjere seg i lagets aktiviteter. Arrangere sosialt samvær 2-4 ganger pr. sesong.
Foreldremøter	Minimum 2 foreldremøter pr. år. Sportslig utvalg skal være til stede på minimum 1 møte.
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 får prøve alle posisjoner på banen.
Orden / Oppførsel	Legg vekt på å få spillerne til å møte til avtalt tid, og forberedt til trening og kamp
Trenere / kompetanse	Ønsker en trener pr. ca. hvert 8 barn Representant fra laget skal delta på NHF's informasjonskveld for minihåndball Ønskelig med NHF Trener 1 (modul 1-12)

L. Lagbygging 11-12 år

LAGBYGGING 11 - 12 ÅR	
Trivsel og ferdighet	Lekbetont aktivitet og bevegelsestrening, utvikling av koordineringsevne og smidighet. Gjennom aktiviteten skal de samtidig oppnå økt utholdenhet og styrke.
Sosiale samlinger	Det skal arrangeres minst 2 hyggekvelder i løpet av sesongen
Foreldremøter	Minimum 2 foreldremøter pr. år. Sportslig utvalg skal være til stede på minimum 1 møte.
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, 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 forberedt til trening og kamp. Vi krevet at utøveren varsler forfall til kamp og trening til trener eller oppmann i god tid
Trenere / kompetanse	Naturlig/ønskelig med NHF Trener 1 (modul 1-12)

6. OVERGANG FRA BARNEHÅNDBALL TIL UNGDOMSHÅNDBALL

Klubben legger til rette for tettere samarbeid mellom de ulike aldersgruppene i trening og kamp.

Trening og seriespill er i enda større grad basert på mestringsnivå

Klubben ønsker å være blant regionens beste lag i alle ungdomsklassene, men dette skal ikke gå på bekostning av breddetilbudet. Dette betyr at trenerne har anledning til å ta ut spiller til kamp etter ferdighetsnivå, men det betyr ikke at man kan skille ut de beste jentene/guttene i en gruppe og lage en egen "elitetreningsgruppe".

Representant fra Sportslig utvalg skal være til stede på oppstartsmøte før J/G13.

Ved overgang av spillere fra andre nærliggende klubber skal de inkluderes og stilles likt med resten av laget.

Satsingen skal evt. forankres i Sportslig Utvalg.

7. UNGDOMSHÅNDBALL 13-18 ÅR

A. Støtteapparat

Målsettingen er å ha meget motiverte trenere med minimumsutdanning Trener 1, helst trener 2 eller tilsvarende. Trenere på dette nivået skal ha et tett samarbeid med trenere på seniornivået.

Alle lag bør ha et støtteapparat bestående av minimum trener og hjelpetrener/assistent, samt 1-2 foreldrekontakter.

I tillegg skal det nevnte støtteapparatet har en kontaktperson i Sportslig Utvalg å støtte seg til.

B. Retningslinje og mål for aldersbestemte 13 – 14 år

For disse alderstrinnene er målsetningen å ha et lag som deltar i Regionens beste serie for det aktuelle alderstrinn. For 14 årsklassen er målsetningen i tillegg å delta i serier hvor spillere kan kvalifisere seg til regionale og nasjonale samlinger. Trenerne foreslår kandidater til samlingene, men det skal alltid godkjennes av sportslig utvalg. I tillegg bør det på hvert alderstrinn være et 2 og evt. 3 lag som spiller i den serien som gir de enkelte spillerne det beste tilbudet ut ifra nivå.. Det skal etterstrebtes at alle spillere trener i samme treningsgruppe.

Hovedmålet er at vi må ta vare på spillerne som spiller for å ha det gøy, slik at man ikke mister de, samt gi et godt tilbud til de som ønsker å satse høyere.

I 13 årsklassen skal de samme treningslinjene gjelde som for alderstrinnene 6-12 år, men gruppen skal bruke året til å tilpasse seg de retningslinjene som er nevnt under punkt 1, 2 og 3)

Retningslinjene nevnt under kan også benyttes av gruppen ved enkelte cup deltagelse det året spilleren spiller i 12 årsklassen.

- Etterstrebe fast målvakt med målvaktstrening (rullering er selvsagt ønskelig lengst mulig)
- Alle som stiller til kamp, skal få tilnærmet lik spilletid.
- Muligheter for å differensiere spillergruppen til cuper i samråd med sportslig utvalg
- Alle skal ha et likt basis- treningstilbud
- Velge representanter som deltar på ungdomsutvalg (minimum 1 per. Lag)

C. Dommerkurs

Våre/Høsten året de fyller 14 år blir det arrangert «dommer barnehåndball». Kurset tar 4 timer hvor de i forkant må igjennom ett e-læringsmodul. Påmelding skjer via minidrett.no, etter gjennomført kurs er dette registret på hver enkeltes idretts-CV

D. Lagbygging 13 – 14 år

LAGBYGGING 13 – 14ÅR	
Trivsel og ferdighet	Lekbetont aktivitet og bevegelsestrening, utvikling av koordineringsevne og smidighet. Gjennom aktiviteten skal de samtidig oppnå økt utholdenhet og styrke.
Sosiale samlinger	Regelmessige møter, det skal arrangeres minst 2 hyggekvelder i løpet av sesongen
Foreldremøter	Minimum 2 foreldremøter pr. år. Sportslig utvalg skal være til stede på minimum 1 møte.
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, 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 trener/oppmann til stede.
Orden / Oppførsel	Legg vekt på å få spillerne til å møte til avtalt tid, og forberedt til trening og kamp. Vi krevet at utøveren varsler forfall til kamp og trening til trener eller oppmann i god tid
Trenere	Ønskelig med NHF trener 1 (modul 1-12) Ønskelig at Trener 2 er påbegynt

E. Retningslinje og mål for aldersbestemte 15 – 16 år

Målsetningen for disse aldersgruppene er å ha et lag i regionenes a-serie. For å tilby bredde bør det være 2 og evt. 3 lag som spiller på et lavere nivå som passer spillernes nivå og ønsker

Hvis vi ikke klarer å tilfredsstillere sportslige utfordringer for enkeltspillere i eget lag kan spilleren hospitere til høyere nivå.

Målsettingen er å ha meget motiverte trenere med minimumsutdanning Trener 1, helst trener 2 eller tilsvarende. Trenerne bør ha et tett samarbeid med trenere på seniornivået.

Alle lag bør ha et støtteapparat bestående av minimum trener og hjelpetrener/assistent.

I tillegg skal det nevnte støtteapparatet ha en kontaktperson i Sportslig Utvalg å støtte seg til.

- Det gis muligheter for å differensiere spillergruppen i kamper og cuper. Dette i samråd med sportslig utvalg, men alle som er med SKAL spille.
- Alle skal tilbys et så likt treningstilbud og kamptilbud som mulig
- Spillere kan fra og med fylte 15 år delta på barnekampløper kurs i regi av klubben.
- Velge representanter til ungdomsutvalg, minst 1 pr. påmeldte lag i serien.

F. Lagbygging 15 – 16 år

LAGBYGGING 15 – 16 ÅR	
Trivsel og ferdighet	Lekbetont aktivitet og bevegelsestrening, utvikling av koordineringsevne og smidighet. Gjennom aktiviteten skal de samtidig oppnå økt utholdenhet og styrke.
Sosiale samlinger	Regelmessige møter, det skal arrangeres minst 2 hyggekvelder i løpet av sesongen
Foreldremøter	Minimum 2 foreldremøter pr. år. Sportslig utvalg skal være til stede på minimum 1 møte.
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, 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 trener/oppmann til stede.
Orden / Oppførsel	Legg vekt på å få spillerne til å møte til avtalt tid, og forberedt til trening og kamp. Vi krevet at utøveren varsler forfall til kamp og trening til trener eller oppmann i god tid
Trenere	Ønskelig med NHF trener 1 (modul 1-12) Ønskelig at Trener 2 er påbegynt

8. UTVIKLINGSTRAPPER

A. Utviklingstrapp 6-8

UTVIKLINGSTRAPP 6 - 8 ÅR	
HOVEDSTRATEGIER	Lære å like trening Utvikle grunnleggende motoriske og fysiske forutsetninger Leker som øver grunnleggende teknikker Utvikle og sikre barnas håndballinteresse
Spillforståelse	Gi spillerne innføring i hvordan de skal bevege seg på banen. Gi nødvendig regelkunnskap til de forstår alle dommeravgjørelser i minihåndball
Treningsøkter	1 x 60 minutter
TEKNISK TRENING	
Angrepsteknikk	Ballsidighet - Kast og mottak - Forflytning med ball - Skudd fra bakken og lufta - Fintebevegelser i form av lek
Forsvarsteknikk	Forflytning - Beredskapsstilling
Målvaktsteknikk	Forflytning armstilling NB; ingen faste målvakter
TAKTISK TRENING	
Faserelatert, forsvar- kontra- angrep	Småspill og spill-trening i minihåndball Mye lekvarianter som innlærer å bruke teknikker og bevege seg med og uten ball
Posisjonsrelatert	Ingen spesielle posisjoner
FYSISK TRENING	
Koordinasjon og bevegelse	Øye-hånd og øye-fot (ballkoordinasjon) Variasjon i forflytning
Utholdenhet	Aerob trening gjennom stor variasjon - Intervallprega
Styrke	Styrketrening gjennom lek Dynamiske øvelser for de store muskelgruppene
Hurtighet	I alderen 7-12 år er muligheten til å utvikle hurtighet størst. Reaksjonsevne og komplekse hurtighetsøvelser
Spenst	Stor variasjon med ulike hinke og hoppvarianter
Skadeforebyggende	Allsidig trening og stor variasjon i øvelser. Oppfordre spillere til å delta i andre aktiviteter
ANNET	
Mental trening	Utvikle barns psykologiske potensiale (mot og vilje) og deres sosiale evner. Skape evne til konsentrasjon. Lære innlags-rutiner. Oppleve mestring
Kosthold / ernæring	Vaner med å spise sunt
Treningslære Teori	Lære riktig terminologi ved påhør og riktig bruk i øktene Lære hvorfor vi trener fysisk gjennom praksis og trenerens instruksjon

B. Utviklingstrapp 9-10

UTVIKLINGSTRAPP 9 - 10 ÅR	
HOVEDSTRATEGIER	Lære å like trening Utvikle grunnleggende motoriske og fysiske forutsetninger Leker som øver grunnleggende teknikker Utvikle og sikre barnas håndballinteresse
Spillforståelse	Gi spillerne innføring i hvordan de skal bevege seg på banen. Gi nødvendig regelkunnskap til de forstår alle dommeravgjørelser i minihåndball
Treningsøkter	1-2 x 60 minutter
TEKNISK TRENING	
Angrepsteknikk	Pådragsbevegelser Kast og mottak med avstand Variert armbevegelse Grunnleggende skuddteknikk: Grunnskudd, hopp-skudd, straffekast Begge hender også ved føring av ball
Forsvarsteknikk	Beregne ballbane - Sidelengs bevegelser - Blokke skudd - Snappe ball
Målvaktteknikk	Se på ballen - Diagonale skyv
TAKTISK TRENING	
Faserelatert, forsvar-kontra- angrep	Utgruppert forsvar med minimum 2 spillere nærmest ballfører fremme. "Mann-mann" innføring i det ferdige spillet
Posisjonsrelatert	Spille i flere posisjoner. Tilpasse teknikken noe i forhold til posisjon
FYSISK TRENING	
Koordinasjon og bevegelighet	Balløvelser - Stor variasjon i balanse og koordinasjonsøvelser Øvelser beregnet for alle teknikker i håndball
Utholdenhet	Aerob trening gjennom stor variasjon - Intervallprega
Styrke	Styrke med egen kropp - Utfallsteknikker
Hurtighet	I alderen 7-12 år er muligheten til å utvikle hurtighet størst. Reaksjonsevne og komplekse hurtighetsøvelser
Spenst	Vertikale og horisontale hopp - Sats på 1 bein og 2 bein - Landingsteknikker
Skadeforebyggende	Øvelser før hver trening for knær, ankler, skuldre og rygg. Jobbe mye med stabilisering og balanse. All annen fysisk trening har også innvirkning på forebygging. Allsidig trening og stor variasjon i øvelser. Oppfordre spillere til å delta i andre aktiviteter
ANNET	
Mental trening	Utvikle barns psykologiske potensiale (mot og vilje) og deres sosiale evner. Skape evne til konsentrasjon. Lære inn lags-rutiner. Oppløve mestring
Kosthold / ernæring	Lære hva som er lurt å spise og drikke i forbindelse med trening og kamp
Treningslære Teori	Lære riktig terminologi ved påhør og riktig bruk i øktene Lære hvorfor vi trener fysisk gjennom praksis og trenerens instruksjon

C. Utviklingstrapp 11-12

UTVIKLINGSTRAPP 11 - 12 ÅR	
HOVEDSTRATEGIER	Bevisstgjøre egen ferdighetsutvikling - Ulike spillplasser Allsidig fysisk og teknisk trening Kampene er uhøytidelige
Treningsøkter	1-2 x 60 minutter
TEKNISK TRENING	
Angrepsteknikk	Grunnleggende ballbehandling Ballmottak i fart og bevegelse Bevegelser med ball - retningsforandringer Skudd – grunnskudd og hopp-skudd etter 1-2 steg Finter – fokus på inngang og lande på 0 Grunnleggende fallteknikk
Forsvarsteknikk	Dueller - Takling / Støting - Presse
Målvaktteknikk	1-håndsparede - Treffpunkt bein/arm – Plassering - Igangsetting av kontra
TAKTISK TRENING	
Faserelatert, forsvar- kontra- angrep	<u>11 åringer</u> Grunnstilling i forsvar – Utgruppert forsvar Spille med dybde/bredde <u>12 åringer</u> Utgruppert og nedgruppert forsvar Kortpasningskontringer – Linjespill - Overgangsspill mot offensivt forsvar - Lære nytten av å skape overtall
Posisjonsrelatert	Starte samarbeid to og to både i forsvar og angrep - Linjespill - Samarbeid Linjespiller og bakspiller
FYSISK TRENING	
Koordinasjon og bevegelighet	Balløvelser - Stor variasjon i balanse og koordinasjonsøvelser - Øvelser beregnet for alle teknikker i håndball
Utholdenhet	Aerob trening gjennom kontinuerlig arbeid, og både lange og korte intervaller
Styrke	Trene opp eksplosiv styrke - Plyometriske øvelser
Hurtighet	I alderen 7-12 år er muligheten til å utvikle hurtighet størst. Reaksjonsevne og komplekse hurtighetsøvelser
Spent	Vertikale og horisontale hopp - Sats på 1 bein og 2 bein Landingsteknikker
Skadeforebyggende	Øvelser før hver trening for knær, ankler, skuldre og rygg. Jobbe mye med stabilisering og balanse. All annen fysisk trening har også innvirkning på forebygging. Allsidig trening og stor variasjon i øvelser. Oppfordre spillere til å delta i andre aktiviteter
ANNET	
Mental trening	Utvikle psykologiske potensiale (mot og vilje) og deres sosiale evner. Skape evne til konsentrasjon. Lære inn lags- rutiner. Oppleve mestring
Kosthold / ernæring	Lære hva som er lurt å spise og drikke i forbindelse med trening og kamp
Treningslære Teori	Utvide begreper og forståelse. Lære å planlegge og tilpasse treningstiden i forhold til andre aktiviteter

D. Utviklingstrapp 13-14

UTVIKLINGSTRAPP 13 - 14 ÅR	
HOVEDSTRATEGIER	Utvikle evne til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål. Småspilltrening med hensikt! Opplæring i egentrening (kast, utholdenhet og styrke) Skade stimulerende vekstmiljøer
Spillforståelse	
Treningsøkter	2 – 3 x 60-90 minutter
TEKNISK TRENING	
Angrepsteknikk	Pasningsregister – bevisst på innspills-teknikker og utspillsteknikker Skuddregister - Finteregister
Forsvarsteknikk	Sone - Slå bort innspill - Blokke
Målvaktteknikk	Sideforflytning - Lære en teknikk mot kant, 9m og strekskudd – Langpasninger - Redning og hurtig igangsetting
TAKTISK TRENING	
Faserelatert, forsvar-kontra-angrep	<u>13 åringer:</u> Utgruppert og nedgruppert forsvar – Rulle, langkryss, plasskifter og kryss <u>14 åringer:</u> Pådragspill (rulle) og plasskifte mot nedgruppert forsvar – Kant og sidebekk-avslutninger - Kontringsspill
Posisjonsrelatert	Kantspill - Samarbeid KS-BS og BS-BS - Beherske to posisjoner i forsvar og angrep
FYSISK TRENING	
Koordinasjon og bevegelse	Mye av koordinasjonstreninga flyttes til finsliping og automatisering av bevegelsene, utvikling av en individuell teknisk stil
Utholdenhet	Aerob trening gjennom kontinuerlig arbeid, og både lange og korte intervaller
Styrke	Muskeloppbyggingstrening, gradvis introduksjon av klassiske styrketreningsøvelser
Hurtighet	Kompleks bevegelsesreaksjon
Spent	Vertikale og horisontale hopp - Sats på 1 bein og 2 bein - Landingsteknikker
Skadeforebyggende	Øvelser før hver trening for knær, ankler, skuldre og rygg. Jobbe mye med stabilisering og balanse. All annen fysisk trening har også innvirkning på forebygging. Allsidig trening og stor variasjon i øvelser. Oppfordre spillere til å delta i andre aktiviteter
ANNET	
Mental trening	Inkludering - Motivasjon og målsetting (laget og spilleren) - Tilhørighet
Kosthold / ernæring	Rutiner for kosthold før, under og etter konkurranse
Treningslære Teori	Utvide begreper og forståelse. Lære å planlegge og tilpasse treningstiden i forhold til andre aktiviteter

E. Utviklingstrapp 15-16

UTVIKLINGSTRAPP 15 - 16 ÅR	
HOVEDSTRATEGIER	Fortsatt stor vekt på ball-teknisk trening – finter og skudd, men ved økende innslag av spillsituasjoner for å utvikle spillforståelse – trene på å ta riktige valg i gitte situasjoner. Automatisering av teknikk
Spillforståelse	
Treningsøkter	2 – 4 x 60-120 minutter
TEKNISK TRENING	
Angrepsteknikk	Kast og mottak – finter og skudd med større fart, presisjon og press i kroppen
Forsvarsteknikk	Dynamiske bevegelser gjennom forflytning med hensikt
Målvaktteknikk	Utvikle repertoaret med ulike teknikker mot ulike posisjoner - God på valg av lange og korte pasninger - Ekstra spensttrening
TAKTISK TRENING	
Faserelatert, forsvar-kontra-angrep	Utgruppert og nedgruppert forsvar - Langpasningskontra og ankomstspill - Overgang – kryss plasskifte
Posisjonsrelatert	Bevisste valg i bruk av teknikker mot både utgruppert og nedgruppert forsvar. Mye småspill med hensikt både forsvar og angrep, kontra og retur.
FYSISK TRENING	
Koordinasjon og bevegelse	Landingsmekaniske, redusere belastning i landinger. All teknikktraining er koordinasjon, bevisstgjøre avstand, rytme, balanse og øye-hånd
Utholdenhet	Systematisk utholdenhetstrening, lange og korte intervaller, periodisert
Styrke	Introduksjon til systematisert styrketrening. Tilvenning med teknikktraining. Helhetlig opplegg for egenstyrketrening tilpassa håndball og skadeforebyggende effekt
Hurtighet	Akselerasjon og retningsforandring, og ny akselerasjon (start-stopp-start)
Spent	Tilpasning til hopp-og kaststyrke gjennom øvelser med redusert belastning
Skadeforebyggende	Lære kroppen sin å kjenne, lytte til signalene. Viktigste punktet er belastningsstyring, bevisst både mengde og intensitet. I alle oppvarming ha med stabilitet og obilitetsøvelser – dynamisk arbeid for ankel, kne skulder, bryst, rygg og hofte
ANNET	
Mental trening	Kampforberedelse - Utvikle spillere med indre motivasjon
Kosthold / ernæring	Lære om hvordan tilberede mat som gir rett næring til ulike typer trening og konkurranse
Treningslære Teori	Bli i stand til å justere egen fysisk trening

9. HOSPITERING

Hospitering er et tilbud til de mest ambisiøse utøvere, og gjelder stort sett fra alderen 12 år.

Hospitering går ut på at spillere i en definert periode får delta på en eller flere treninger med lag som har utøvere som er et eller flere år eldre. Hospitering skal alltid være et tillegg til trening i egen gruppe, ikke i stedet for.

Hvert enkelt tilfelle av hospitering skal behandles i Sportslig Utvalg i god dialog med trenerne på begge lagene. Lagene melder inn sine aktuelle utøvere til laget over og avtaler hvilke dager ekstratilbudet skal være og for hvilken periode. Det bør være en prøveperiode for å se hvordan dette fungerer for utøveren selv. Det bør ikke være mer enn 3-5 spillere. Trenerne er ansvarlig for at den enkelte utøver tilpasser treningsmengden sin riktig slik at det ikke blir belastningsskader.

Det er viktig å merke seg at hospitering i hovedsak handler om ekstra trening, ikke nødvendigvis deltagelse i kamp. Om hospiterende spiller deltar i kamp må det ses i sammenheng med spillerens totalbelastning.

Ved hospitering fylles vurderingsskjema ut for de aktuelle spillerne. Skjemaene leveres til treneren for laget over, og perioden for hospiteringen fastsettes. Det skal alltid fylles ut en evaluering av utøveren i etterkant, som leveres spillerens trener. Skjema ligger som vedlegg i sportsplan

Ønske om hospitering hos yngre spillere og eventuelle unntak fra de generelle reglene for enkeltspillere bør behandles i Sportslig Utvalg.

10. OVERGANG TIL SENIORHÅNDBALL 15-18 ÅR

A. Hva bør spillerne oppfylle for å delta på senior-treninger og kamper

Spilleren bør ha nok håndballforståelse for at trening med seniorlag skal bli en god opplevelse. Det kreves også at spilleren er ydmyk i forhold til eldre spillere og trenerteam. Spilleren skal også fremstå ydmyk ovenfor sine aldersbestemte lagkamerater på aldersbestemte treninger. Aldersregelen på 16 år for seniorspill forhindrer ikke at en spiller under 16 år kan delta på seniortreninger.

B. Når bør spillerne få trene/spille med seniorlag

Spilleren skal vise iver, stor treningsvilje og gode ferdigheter/spilleforståelse. Trening med seniorlag skal ikke være gå bekostning av egne treninger med aldersbestemt lag med være ett tillegg.

C. Sosiale sammenheng

Ungdomsspillere kan være med på sosiale tilstelninger med seniorlag, men det er nulltoleranse for alkohol og andre rusmidler.

11. SENIORHÅNDBALL

A. Overordnede mål for seniorhåndballen

Målsettingen er å etablere ett seniormiljø i klubben. Ved langsiktig jobbing/satsing på Ved langsiktig jobbing/satsing på aldersbestemte klassene ønsker vi etter hvert å rekruttere spillere til våre seniorlag.

Målsettingen er å ha ett tilbud til alle også på seniorsiden uansett nivå.

B. Organisering rundt lagene

Lagene skal ha trener/trenerteam og oppmann

C. Forventning til spillerne

Klubbens seniorspillere skal være forbilder for yngre lag, når klubbens drakt og bekleddinger på er vi ambassadører. Seniorspillerne skal inkludere ungdomsspillere i treningsgruppen, men også stille kra på trening. Vi ønsker spillere med gode holdninger, treningsvilje og godt klubbengasjement.

12. KLUBBENS REGLER

A. Forventninger til treneren:

- Undertegne trenerkontrakt
- Levere politiattest
- Delta på Kick-Off for trenere ved sesongstart
- Følge klubbens sportsplan
- Tren laget i henhold til de tildelte treningstider
- Lede laget i kamper, serie og cup
- Sørge for at laget har god opptreden på og utenfor banen. Følge Fair Play
- Være lojal mot klubben sine uttalelser
- Ved sesongavslutning; Skrive årsrapport
- Møteplikt på trenerforum
- Treneren skal være oppdraget
- Treneren skal utvikle de unge sin håndballdyktighet
- Være positiv! Ros er bedre enn ris!
- Oppmuntre, motivere og rettlede spillere som gjør sitt beste for å lykkes
- Bruk tid p å lytte og snakke med spillerne – også før og etter trening
- Møte presis og godt forberedt til trening og kamp
- Sørge for stor aktivitet på treningene
- Være bestemt og rettferdig
- Være et forbilde med sunn fornuft! Eksemplets makt er stor!
- Ta tak i konflikter som måtte oppstå og prøv å finne gode løsninger
- Arbeide målbevisst for at det skapes god sosial samhörighet i laget, mellom andre lag i klubben og mellom laget og andre klubber
- Følge med på omberamninger og lisenspliktige spillere på MinIdrett sammen med støtteapparatet i laget

B. Krav til trenerkompetanse:

Vi ønsker at våre trenere skal få kompetanse via trenerkurs i Norges Håndballforbund, vi stiller ikke krav, men oppfordrer til dette. Vi kan også godta lang erfaring fremfor formell utdanning.

Oppfordring;

- Inntil 10 år – Trener 1 modul 1-4
- 10 – 16 år – Trener 1
- 17 – 20 år – Trener 2

C. Trenerens ti bud:

- Stadig videreutvikle seg selv via kurs, etterutdanning og trenerforum
- Erkjenne at spilleren er mye større ressurs for laget sine resultater enn treneren selv
- Erkjenne dine sterke og svake sider, innse feil og dyrk samarbeidet
- Være tilgjengelig! Ha en god og åpen kommunikasjon med spillerne slik at alle tør og mene og tale fritt, få spillerne sine ideer frem
- Sette pris på uenigheter – det betyr at spillerne er engasjerte. Samarbeid og uenigheter hører sammen.
- La spillerne ta del i de viktigste avgjørelsene
- La spillerne få være med på å sette mål og gi retningslinjer for laget
- Let etter muligheter for samarbeid
- Skap forståelse for medansvar og utstyr, sportslige resultat, egenutvikling, treningsutbytte, plikter osv.
- Kartlegge spillerne sine individuelle behov

D. Hvordan fremtre på trening

Bli hørt:

- Bruk fløyte og lær spillerne at det betyr stopp
- Lær spillerne å holde seg og ballen i ro når du snakker
- Kall spillerne til deg hvis det er vanskelig å bli hørt

Bli forstått:

- Forklar kort og enkelt / bruk enkle ord
- Kun få klarer å ta imot mer enn en beskjed av gangen

Bli sett:

- Når du skal vise noe, plasser deg slik at spillerne ser deg
- Husk at du fint kan bruke spillerne til å vise, dersom det er ting du ikke behersker selv

E. Avtaler med trenere Evt. Lønn, honorarer og godtgjørelser

- 1) *X-antall trenere pr. lag og tillitsvalgte vil få tildelt klubbtoy. Hva det inneholder vil variere ut ifra alder på laget man er tilknyttet. Det vil bli supplert med utstyr etter behov.*
- 2) *Klubben vil dekke lisens for lisenspliktige trenere (nasjonal serie som Lerøy, Bring, Elite, 1 og 2 divisjon)*
- 3) *Det skal inngås skriftlig kontrakt med alle trenere i ungdoms- og seniorhåndballen.*
- 4) *Nore Neset IL er en del av BUFDIR-prosjektet ut 2025. Prosjektet inkluderer ungdom som er engasjert og lønnes av klubben. (les mer)*

13. CUPER / TURNERINGER

Klubben dekker påmeldingsgebyr for maks 3 cuper i løpet av en sesong.

- Klubben kan arrangerer cup med overnatting i Nore Neset Aktivitetshus for de yngste aldersklassene etter sesongslutt.
- Aldersklassene opp til 12 år meldes samlet på Stord Cup. Lagene bor samlet i klasserom på skole. Ungdomslag kan også meldes på hvis ønskelig
- 13-14 år Storhamarcup (andre valg er også mulig). Ønsker at flere lag fra klubben skal dra til samme sted.
- 15 år og eldre (klasser opp til 23 år) Dronninglund i Danmark (Juli)
- Andre lokale cuper kan være Åpningscupen, Vårsprett, Julecupen, Åpningscup

Uansett valg av Cup ønsker vi at lagene skal bo på skole/klasserom og ikke på hotell. Dette på grunn av kostnad pr. spiller, men også grunnet lagbygging og det sosiale.

14. DOMMERUTVIKLING

Dommergruppa skal være en synlig del av håndballen i Nore Neset og ha som mål å gi ett positivt bidrag i klubben og inn mot Norges Håndballforbund Region Vest.

Dommere er en viktig del av håndballen og Nore Neset Idrettslag ønsker å bidra til å ha så mange dommere som mulig og at disse er godt kvalifiserte.

A. Utviklingsmål

- Nore Neset Håndball ønsker å få utdannet minimum 3 dommere hvert år
- Nore Neset Håndball ønsker å ha dommere på alle regionale nivå
- Det skal legges til rette for både breddedommere og for dem med ambisjoner
- De yngste / ferskeste dommerne skal få oppfølging fra klubben
- Eldre / ambisiøse dommere skal få oppfølging fra regionale tiltak
- Alle dommere skal ha trygge rammer for sin utvikling
- Dommerkontakt skal oppnevnes årlig, vedkommende skal være motivert

B. Strategi for måloppnåelse

- Barnekampløperkurs for 14 åringer
- "Fair Play" skal aktivt kommuniseres blant egne trenere og i egen hall
- Rekruttere motivert dommerkontakt i egne rekker
- Dommerne får dekket alle kurs av klubben og mottar også dommerklær (se eget dokument)
- Alle dommere får dekket reiseutgifter i tillegg til kamphonorar iht. Regionens satser
- Klubben skal hvert år holde egne dommerkurs. Dommerkontakt har ansvar for dialog med regionen slik at dette blir gjennomført
- Klubben vil også tilrettelegge for at nødvendig informasjon vedrørende kampregler, oversikt over honorarer og generelle lover og regler, til en hver tid er oppdatert på et eget dommerområde på Nore Neset`s hjemmesider

15. ÅRSRAPPORT

Trener eller lagleder skriver årsrapport for sitt lag,

- Navn på lag
- Navn på lagleder og trener
- Sosiale tilstelninger i løpet av sesongen
- Foreldremøter i løpet av sesongen
- Resultat fra serien (fra og med 12 år)
- Rapport om deltagelse i cuper og turneringer
- Kort om utvikling både sportslig og sosialt
- Frafall og tilskudd av spillere
- Navn på spillere

Rapport leveres til Sportslig leder eller utviklingsansvarlig senest 3 uker før ordinært årsmøte i Nore Neset. Ligger som vedlegg til sportsplanen

16. VEDLEGG

- A. Årsrapport for lagene**
- B. Hospiteringsavtale mellom lagene i Nore Neset Håndball**
- C. Samarbeidsavtale mellom Håndball og fotball i NNIL**

ÅRSRAPPORT 2020/2021 for:

Trenere:

Oppmann:

Foreldrekontakt:

Spillere:	

Treninger:

Seriespill:

Cuper:

Sosialt:

Kort om utvikling både sportslig og sosialt:

Kommentar:

HOSPITERINGSAVTALE MELLOM LAG I NORE NESET HÅNDBALL

Spillerens navn _____

Det inngås herved hospiteringsavtale mellom lagene:

NNIL _____ og NNIL _____

Hovedtrener for lagene er:

_____ og _____

Hospiteringen gjelder for perioden: Fom. _____ Tom _____

Mål for hospiteringen:

--

Evaluering av hospiteringen:

--