



SPORTSPLAN

NORE NESET HÅNDBALL



Innhold

1.0 INNLEIING	3
2.0 FORMÅL	3
3.0 VISJONAR OG VERDIAR	3
4.0 MÅLSETTING FOR NORE NESET HANDBALL	4
4.1 Delmål for sesongen 2025/2026:.....	4
5.0 FAIR PLAY	5
6.0 ROLLER OG ORGANISERING	5
6.1 Sportsleg leiar	5
6.2 Barnehandballansvarleg.....	6
6.3 Ungdomshandballansvarleg	7
6.4 Rekrutteringsansvarleg.....	7
6.5 Utdanningskoordinator.....	7
6.6 Dommarkontakt	8
6.7 Arrangementsansvarleg.....	8
6.8 Handballspelaren	8
6.9 Handballtrenaren.....	9
6.10 Lagleiar	10
7.0 ORGANISERING AV DET SPORTSLIGE ARBEIDET	11
7.1 Sportsleg utval.....	11
8.0 BARNEHANDALL 6-12 ÅR	11
8.1 Overordna mål for barnehandball.....	11
8.2 Prinsipp for påmelding av lag	12
8.3 Korleis rekrutterer vi trenarar til barnehandball?	12
8.4 På trening	12
8.5 Ressurssider:	12
8.6 Mål og retningslinjer for kamp 6-9 år:	13
8.7 Mål og retningslinjer for kamp 10-12 år:.....	13
8.8 Laga.....	13
8.9 Differensiering	14
9.0 OVERGANG FRÅ BARNEHANDALL TIL UNGDOMSHANDALL	14
10.0 UNGDOMSHANDALL 13-18 ÅR	14

10.1 Overordna mål for ungdomshandball.....	14
10.2 Støtteapparat	15
10.3 Mål og retningslinjer for aldersbestemte 13-14 år.....	15
10.5 Mål og retningslinjer for aldersbestemte 15-16 år.....	15
12.0 HOSPITERING	16
13.0 OVERGANG TIL SENIORHANDALL 15-18 ÅR.....	16
13.1 Kriterium for å delta på treningar og kampar med seniorlag.....	16
13.2 Når bør spelarane få trene/spele med seniorlag.....	17
13.3 Sosiale tilstellingar	17
14.0 SENIORHANDALL	17
15.0 KLUBBENS REGLAR for trenarar.....	17
16.0 CUPAR / TURNERINGAR.....	20

1.0 INNLEIING

Nore Neset idrettslag er eit breiddeidrettslag i Bjørnafjorden kommune med over 1000 aktive medlemmar og tillitsvalde. Vi er tydeleg verdidrive og har fokus på inkludering. Løftet vårt er å skape eit idrettslag med plass til alle. Sportsplan for handballgruppa gjeld for alle som driv med handball i klubben. Dette gjeld trenarar, spelarar, dommarar, foreldre og publikum. Sportsplanen blir revidert årleg, og skal godkjennast av sportsleg utval i forkant av ny sesong.

2.0 FORMÅL

Nore Neset idrettslag skal vere klubbstyrt, og hovudstyret og sportsleg utval set premissar for utvikling. Dette sikrar langsiktighet og forutsigbarhet. Sportsplanen skal vere eit rammeverk for all aktivitet i regi av Nore Neset handball, og skal fungere som ein rettleiar for korleis tilbodet skal fungere frå barnelag til senior. Sportsplanen har til hensikt å definere hovudretninga innan organisering, roller, retningslinjer, utviklingstrapp og sportslege mål og ambisjonar. Sportsplanen skal:

- Gi trenarar, lagleiarar, spelarar, foreldre og andre innsikt i gjeldande retningslinjer for arbeid med laga i klubben.
- Vere eit hjelpemiddel og styringsverktøy for alle trenarar/støtteapparat i klubben, og gi støtteapparat grunnlag for å kvalitetssikre aktiviteten i det enkelte lag gjennom sesongen.
- Vere eit referansepunkt for trenarar og lagleiarar når dei skal evaluere sitt lag etter kvar sesong.
- Vere retningsgivande for all sportsleg aktivitet i klubben.
- Sikre at alle spelarar får same tilbod uavhengig av kven som utgjer støtteapparatet rundt det enkelte lag.
- Gjere det attraktivt å vere trenar i klubben, ved å ha eit godt utbygd støtteapparat og moglegheit for fagleg utvikling gjennom samarbeid med andre trenarar.

3.0 VISJONAR OG VERDIAR

Sportsplanen er basert på klubbens visjonar og verdiar, og er utarbeidd i tråd med Norges handballforbund sine retningslinjer og anbefalingar.

- **Vår visjon. Vår draum.** Nore Neset Idrettslag skal tilby idrettsglede og utfordringar til alle.
- **Vår misjon. Vårt løfte.** Plass til alle!
- **Våre verdiar. Vår felles grunn.** VENNSKAP livet ut! MEISTRING aleine og i samspel med andre! RESPEKT både på og utanfor bana!

4.0 MÅLSETTING FOR NORE NESET HANDBALL

- Nore Neset handball skal tilstrebe å ha breiddelag i alle aldersbestemte klasser, både jente- og guttelag. Det skal kunne gis moglegheit for satsingslag i samarbeid med sportsleg utval.
- Nore Neset handball skal ha seniorlag for både damer og herrar, evt. ha samarbeid med naboklubbar med seniorlag for å kunne tilby ein utviklingsarena for våre ungdommar.
- Nore Neset handball skal ha gode rutinar for rekruttering, og skal rekruttere nye medlemmar kvart år.
- Nore Neset handball skal vere eit breiddetilbod med plass til alle spelarar.
- For våre lag med utøvarar yngre enn 13 år skal vi variere med ulik startoppstilling og tilstrebe at alle får tilnærma lik speletid
- Nore Neset handball skal ha motiverte, engasjerte og fagleg dyktige trenarar, og leggje til rette for utvikling av trenarar og dommarar.
- Nore Neset handball har eit miljø der også foreldre engasjerer seg i arbeidet for å gi utøvarane tryggleik og utviklingsmoglegheiter.
- Våre trenarar, lagleiarar, tillitsvalde og foreldre går føre med eit godt eksempel i alle konkurransar.

4.1 Delmål for sesongen 2025/2026:

Delmål sesongen 2025/2026	Tiltak
Auke medlemsmassen	Rekruttering og rekruttering ved å: - Informasjon via skulen ved skulestart - Arrangere "åpen trening" for 1.-6. trinn - «Ranselpost» - Medieoppslag - Arrangere "Ta med en venn på trening" for alle årstrinn - Gratis sommartrening - Faste møteplassar med samarbeidsklubbar - Idrettsskule - Inkluderingsdagar
Etablere et stabilt og sterkt sportslig utvalg	Sørge for at vi har dei riktige og nok personer til å dekke alle roller. Alle i SU har ansvar for utvalde lag.
Rekruttere fleire klubbdommere	Arrangere barnedommerkurs for 14 åringer kvar haust, påfølgande kurs for dommer 1 våren etter.

Auke samarbeidet mellom trenarane i klubben	- Arrangere obligatoriske trenerforum på fastsatte datoer. - Arrangere inspirasjonsøker for trenarar, på tvers av lag - Arrangere tematreninger - Frivillighetsfest - Årsfest?
Utdanne fleire trenere	Avtale trenerkurs med Regionen
Hindre fråfall i ungdomsårene Lage hospiteringsplan	- Utviklingstrening/ Ivrigtrening / Treningsleir / Cup - Faste cuper, bestemt av sportslig utvalg. Sørge for at håndballgruppa er representert i ungdomsutvalet. - Tilstrebe store treningsgrupper. Slå saman fleire lag i felles treningsgrupper ved behov. - Bevisstgjere foreldre på sin rolle i barne/ungdomsidrett (jamfør Foreldrevettreglene).
Ha eit aktivt ungdomsutval representant fra SU	Obligatorisk val av representanter frå 13 år i ungdomsutvalget. Avholde minst 1 møte i halvåret. Trenerne velger eventuelt kandidater som spillerne stemmer anonymt på.
Auke rekruttering til guttehandball	- Arrangere guttehandballdagen 1-7 klasse, i samarbeid med naboklubbene Os og Søre Neset. - Samarbeid med naboklubbar for å få eit større miljø - Arrangere eigne utviklingstreningar

5.0 FAIR PLAY

Lagleiarar, foreldre og utøvarar i Nore Neset Handball skal bidra til at det er moro for alle å spele handball med og mot Nore Neset. Vi skal ha positive tilrop frå tribunen. Vi aksepterer ikkje protestar, kjeftbruk, og sjikanøse tilrop til dommarar og spelarar, verken frå benken, frå spelarar eller frå tribunen. Lagleiarane skal helsa på andre lagleiarar og

dommarar, og vi skal ønska kvarandre «god kamp» med handtrykk og smil. Lagleiinga skal ta ansvar for spelarar som blir «varme i toppen» undervegs i kamp. Usportsleg oppførsel eller protest mot dommaravgjerder skal umiddelbart gi opphald på benken. Alle trenarar og utøvarar i Nore Neset Handball skal vere opptekne av fair play, og alle skal takke for kampen. Vi har alltid vunne noko, sjølv om vi taper kampen. Det kan vere at ein ny spelar skårar sitt første mål, at målvakta reddar eit spesielt skot, at forsvaret blokkerer eit skot, eller at ein lukkast med ting ein har trena på. I tillegg skal vi alltid vinne kampen på tribunen med den beste oppbackinga eit lag kan ha.

6.0 ROLLER OG ORGANISERING

6.1 Sportsleg leiar

- Ansvarleg for sportsleg utval sitt arbeid og ansvarsområde.
- Ansvarleg for at alle trenarar i klubben tek den obligatoriske trenarattesten.
- Ansvarleg for påmelding av lag til seriespel.
- Kalle inn og skrive referat frå møter i sportsleg utval.
- Handsame konflikhtar mellom trenarar-spelarar-foreldre som kjem til styret.
- Informere alle trenarar/lagleiarar om klubbens sportslege plan som er eit praktisk verktøy for leiarar og trenarar i klubben.
- Leggje til rette for at trenarar og andre som skal ha tilhøyrse til sportsleg plan blir involverte i utviklinga.
- Ansvarleg for å ha tilstrekkeleg med trenarar og lagleiarar i forhold til påmelde lag.
- Skal på vegner av handballgruppa sørge for nødvendige treningstimar i hall.
- Skal leggje til rette for trenarforum eit par gonger kvar sesong.
- Ansvarleg saman med dagleg leiar for å utarbeide trenarkontraktar.
- Er den som har oversikt over cupar og andre former for sportslege aktivitetar.
- Hovudansvarleg i SA.
- Ansvarleg for å godkjenne overgangar SA.
- Ansvar for å generere lisensar.
- Er kontaktleddet til Norges Handballforbund og NHF Region, og skal møte i dei fellesfora der klubben er invitert. Informasjon herfrå delast med resten av styret og sportsleg utval.

- Er den som delegerer og styrer jobbar som ikkje er definerte.
- Implementere rutinar som sikrar etterleving av desse.
- Pådrivar for strategi og vidareutvikling av gruppa.

6.2 Barnehandballansvarleg

- Kontaktperson opp mot Region Vest og for laga i eigen klubb i alderen 6-12 år.
- Rekrutteringsansvarleg - sørge for igangsetting, men fleire ressursar i klubben må gjennomføre tiltaka.
- Stille til eitt årleg felles møte med Region Vest og barnehandballansvarlege frå andre klubbar.
- Vere ein pådrivar i eigen klubb for at trenarar i barnehandball tek trenarutdanning.
- Sikre gode rutinar for å spreie informasjon om idrettens barnerettar og reglar om barneidrett i alle ledd i idrettslaget.
- Oppfordre til at idrettar og grupper samarbeider, koordinerer og vidareutviklar eit mangfaldig og variert aktivitetstilbod for barna i idrettslaget.
- Arbeide for at alle barn blir inkluderte i idretten, og at kostnaden for å drive idrett (som også inkluderer utstyr og reise, ikkje berre treningsavgift) bør vere låge.

6.3 Ungdomshandballansvarleg

- Kontaktperson opp mot Region Vest for laga 13-20 år.
- Pådrivar for å leggje til rette for at alle ungdommar har eit handballtilbod i idrettslaget.
- Delta på møter med samarbeidsklubbar der vi har samarbeidslag for å sikre eit tilbod i ungdomshandballen.
- Vere ein pådrivar i eigen klubb for at trenarar i ungdomshandball tek trenarutdanning.
- Oppfordre til at idrettar og grupper samarbeider, koordinerer og vidareutviklar eit mangfaldig og variert aktivitetstilbod for ungdommane i idrettslaget. Sørge for tett samarbeid mellom idrettane for å ta omsyn til totalbelastning.
- Arbeide for at alle ungdommar blir inkluderte i idretten, og at kostnaden for å drive idrett (som også inkluderer utstyr og reise, ikkje berre treningsavgift) bør vere låge.

6.4 Rekrutteringsansvarleg

- Jobbe kontinuerleg for å rekruttere spelarar og trenarar.

- Samarbeide tett med barnehandballansvarleg.
- Lage og ha ein plan/strategi for rekrutteringsarbeidet. Dette vil føre til at det ikkje er tilfeldig om klubben har lag i dei forskjellige årsklassane eller ikkje.
- Jobbe mot målsetting om å ha lag og trenarteam i alle årsklassane.
- Den ansvarlege må lage ein strategi som fortel noko om når og korleis spelarar og trenarar skal rekrutterast.

6.5 Utdanningskoordinator

- I samarbeid med sportsleg utval ha ansvar for gjennomføring av ulike utdanningskurs.
- Ansvarleg for oppdatering av kurstilbod frå: Norges Handballforbund, Norges Idrettsforbund og Idrettskretsen.
- Kartleggje kompetansen i klubben og kartleggje behovet for all utdanning.
- Informere om alle aktuelle kurs og seminar.
- Motivere folk i klubben til å ta utdanning.
- Følgje opp trenarar/dommere/leiarar som går på kurs.

6.6 Dommarkontakt

- Dommarkontakten skal vere bindeleddet mellom klubbens dommarar og NHF Region Vest.
- Sørgje for at det kjem dommarar til alle kampar der dommarar frå klubben er sette opp.
- Hjelpe klubbens dommarar med forfall og følgje opp dommarar i samband med treningskampar og trening.
- Dommaroppsett ved mini/aktivitetsserie.
- Melde på dommarar for kommande sesong innan gjeldande frist.
- Begynne arbeidet med den påfølgjande sesongen i god tid, helst før nyttår.
- Samarbeide med utdanningsdrivaren om dommarkurs.
- Sjå til at klubben sørgjer for nødvendig dommarutstyr.

6.7 Arrangementsansvarleg

- Sørgje for at alle lag har tilstrekkeleg kompetanse for å gjennomføre arrangement/heimekamp i hallen.
- Ansvar for kioskfordeling og lagerbeholdning.

- Sjå til at arrangementsdugnader blir likt fordelte mellom laga.

6.8 Handballspelaren

Handballspelaren skal vere kjend med:

- Kva klubben står for (verdiar, visjon og formål).
- Klubbens sportsplan.
- Medlemskap.
- Klubbens retningslinjer og forventningar til spelaren.

Handballspelaren skal:

- Representere klubben på ein positiv måte.
- Behandle alle i miljøet med respekt.
- Oppføre seg respektfullt i sosiale medium.
- Møte presis til trening og kamp.
- Vere klar når treninga startar.
- Halde orden og hjelpe til med rydding av felles utstyr.
- Vere forsiktig med klisterbruk.

6.9 Handballtrenaren

Handballtrenaren skal vere kjend med:

- Kva klubben står for (verdiar, visjon og formål).
- Klubbens sportsplan.
- Medlemskap.
- Lisens og forsikringar.
- Politiattest.
- Kompetansekrav og tilbod for trenarar.
- Klubbens retningslinjer og forventningar til trenaren.

Handballtrenaren skal:

- Planleggje alle treningar i forkant og informere evt. assisterande trenar om opplegget.

- Gi alle spelarar konkrete tilbakemeldingar på trening.
- Stille krav til haldningar.
- Behandle alle på laget rettferdig og med respekt.
- Stille krav til oppmøte, førebuingar og oppførsel.
- Sørgje for at hallen er rydda og at utstyr kjem på riktig plass.
- Passe på at spelarar sin totalbelastning på kamp og trening held seg held seg på eit fornuftig nivå.
- Vere positiv til å delta på tiltak for auka kompetanse og bruke utviklingstrappa aktivt.
- Samarbeide med fotballtrenarane dersom laget har spelarar i begge idrettane.
- Ønske å vinne kampar, men tilstrebe jamne resultat.
- Følgje NHFs retningslinjer: respekt, fair play, glede og innsatsvilje.
- Vere kledd i Nore Neset klede.
- Fordele speletida godt i kampar. I barnehandball skal alle ha lik speletid. Alle som er tekne med på kamp skal spele minimum éi omgang, uavhengig av årsklasse.
- Vere ein positiv coach som har fokus på prestasjon og innsats, og måler anna enn resultat.
- Ved tap – Kva gjorde vi bra og kvifor vinn vi neste kamp?
- Sende spelarane heim igjen med ein positiv følelse.

6.10 Lagleiaren

Lagleiar er lagets administrative leiar og har ansvar for at alt det praktiske rundt laget fungerer. Lagleiar skal vere kjend med:

- Kva klubben står for (verdiar, mål og visjon).
- Medlemskap.
- Lisens og forsikringar.
- Sportsplan.
- Politiattest.
- Klubbens retningslinjer og forventningar til foreldre.
- Kva klubben tilbyr

7.0 ORGANISERING AV DET SPORTSLIGE ARBEIDET

7.1 Sportsleg utval

Navn	Ansvar/Oppgaver	Mobil	mail
Silje Lom Soldal	Leiar i handballgruppa Sportsleg leiar Guttehandballansvarleg	40299535	soldalsilje@gmail.com
Trude Tysnes Haringstad	Kontakt Barnehandball	45243035	trude_tysnes@hotmail.com
Bjørnar Onstad	Dommeransvarlig Kontakt ungdom Fair Play ansvarleg	414 73 577	bjorons@gmail.com
Pål-Kristian Nord	Kontakt ungdom/senior	95812205	palnor3ster@gmail.com
Torill Hesthamar	Jentelag 10-12 år Kontakt ungdom	901 87 602	toril@hesthamar.net
Frank Halsvik	Barnehåndballansvarlig	47636927	Frankhals@gmail.com

Ansvar for trenaroppfølging Utviklingsansvarleg i klubben har ansvar for generell trenaroppfølging og fungerer som ein trenarkoordinator.

8.0 BARNEHANDBALL 6-12 ÅR

<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/barnehandball/>

8.1 Overordna mål for barnehandball

Barn og unge søker til handballen først og fremst for å vere saman med venene sine og fordi eit godt handballmiljø i lokalmiljøet er attraktivt. Samhald mellom dei unge skal stimulerast, då eit slikt samhald skaper lagånd. Barnehandball skal vere for alle, og det skal vere sosialt og trygt. Fokuset skal ligge på lek, utvikling og Fair Play. Trenarane si oppgåve er å skape eit miljø der alle trivst. Vi anbefaler at treningane, spesielt for 6-8-åringar, blir organiserte i mindre grupper, ca. 6 spelarar per vaksen.

Gruppesamansetningane skal variere, og alle spelarar er like viktige. Der det er fleire vaksne per aldersgruppe ønskjer Nore Neset Handball eit godt samarbeid mellom trenarane, slik at spelarar kan rullere på stasjonar mellom kvar vaksen. Gjennom eitt år skal barna spele med og mot spelarar med ulikt ferdigheitsnivå. Treningane skal vere allsidige og leikbetonte, og skal tilpassast barnas ferdigheitsnivå. Nore Neset Handball skal satse på breidde i desse alderstrinna.

8.2 Prinsipp for påmelding av lag

Laga bør meldast på i seriar der dei lærer seg å tape og å vinne. Dersom gruppa er stor nok, føretrekkast eitt lag i A og eitt i B og evt. C.

8.3 Korleis rekrutterer vi trenarar til barnehandball?

- Oppstartsmøter og foreldremøter.
- Lage «ressursbank».
- Ungdom som har lyst til å ta trenarkurs/utdanning skal få moglegheita til dette.
- La ungdom som har lyst hospitere som trenarar/hjelpetrenarar på forskjellige lag.

8.4 På trening

Treningane skal ha fokus på grunnleggjande ballhandsaming. Det betyr at treninga skal gjere utøvarane dus med ballen gjennom leikbetonte øvingar. Alle utøvarane skal få prøve seg i alle posisjonar, inkludert målvakt. Vi anbefaler alle trenarar å ta trenar 1 kurs, der regionen gir mange gode tips til gjennomføring av treningar på dette alderstrinnet. Stasjonstrening er optimalt med dei yngre gruppene. Sjekkliste etter treningsøkta:

- Unngjekk vi køar og greidde vi å halde alle i aktivitet heile tida under øvingane?
- Opplevde spelarane at treninga var gøy og prega av leik?
- Fekk spelarane brukt mykje tid med ball med mange ballberøringar?
- Hadde vi fokus på innlæring av kast- og mottaksferdigheiter?
- Brukte vi mykje tid på småspeløvingar?
- Hadde vi øvingar av ulik vanskegrad?
- Avslutta vi økta med ein morosam konkurranse?
- Var vi flinke til å vise øvingane for spelarane?
- Ble alle spelarane sett og høyrde i løpet av treninga?

8.5 Ressurssider:

<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/barnehandball/>

<https://www.xn--hndballtrenern-lib.no/>

8.6 Mål og retningslinjer for kamp 6-9 år:

For at alle skal få spele så mykje som mogleg, bør det meldast på fleire lag så langt det er mogleg. Ideelt tal å ha med på minilag er 5 spelarar. Prøv å lage jamne lag slik at alle har like føresetnader for gode lagprestasjonar på bana. Alle spelarar skal inviterast til like mange kampar, og ha lik speletid. Det skal rullerast på plassane, også målvakt. Fokuser på prestasjon, framgang og Fair Play – ikkje på siger eller tap. Sjølvtilitt og tryggleik kjem ikkje av seg sjølv, men gjennom gode tilbakemeldingar frå vener, foreldre og trenarar. Ingen er tent med å vinne eller tape 15-3. Det aller viktigaste som lagleiar i kampsituasjon er å leggje størst vekt på meistring, ikkje resultat. Det er trenaren si oppgåve å sørge for eit jamnt resultat i kampane. I samråd med sportsleg utval meldast det på lag i øvd og uøvd klasse.

8.7 Mål og retningslinjer for kamp 10-12 år:

Seriepåmelding og spel: Før seriestart jenter/gutar 12, skal det vere ein representant frå sportsleg utval til stades for å førebu på overgangen til offisielt seriespel. I samråd med sportsleg utval meldast det på lag i ulike nivå (a, b, c). NB! Det skal likevel IKKJE vere faste lag i serien, det skal vere rulling mellom spelarar innanfor same treningsgruppe. Spelarane kan få prøve seg i ulike meistringsnivå. Det skal også vere rulling på alle speleplassar i kamp. Gjeldande retningslinjer:

- Tilstrebe lik speletid.
- Rulling på alle speleplassar, også målvakt.
- Seriespel skal vere ein arena for trening. Gi gjerne spesifikke meldingar på kamp ut frå kva som er gjennomgått på trening.
- Frå 12 år skal det vere moglegheiter for hospitering med bakgrunn i treningsiver, prestasjonar og haldningar. Her skal ein følgje klubbens retningslinjer for hospitering, og samarbeide med sportsleg utval.

8.8 Laga

Kvart lag bør ha 1 ansvarleg trenar med minimum Trenar 1 modul 1-4, og tre foreldrekontaktar.

8.9 Differensiering

Trenaren skal leggje opp trening etter øvd-uøvd-prinsippet, det vil seie å gi spelarane utfordringar etter sitt meistringsnivå. Dette medfører at i delar av treningsøkta kan spelarane bli delte i mindre grupper etter nivå. Overordna at alle gis lik moglegheit til utvikling, differensiere når det er nødvendig, men tilstrebe å ha flest treningar der heile laget blir involvert. Alle skal gis moglegheit til å vere med på alle treningar på sitt alderstrinn

9.0 OVERGANG FRÅ BARNEHANDALL TIL UNGDOMSHANDALL

<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/ungdomshandball/>

Representant frå sportsleg utval skal vere til stades på oppstartsmøte før J/G13. I ungdomshandball (frå 13 år) er trening og seriespel i større grad basert på meistringsnivå, men i 13-årsklassen skal ein framleis følgje prinsippa frå barnehandballen. I 13-årsklassen skal dei same treningslinjene gjelde som for alderstrinna 6-12 år, men gruppa skal bruke året til å tilpasse seg dei retningslinjene som er nemnde under punkt 1, 2 og 3.

I ungdomshandball legg klubben til rette for tettare samarbeid mellom dei ulike aldersgruppene i trening og kamp. Klubben ønskjer å vere blant regionens beste lag i alle ungdomsklassane, men dette skal ikkje gå på kostnad av breiddetilbodet. Dette betyr at trenarane har høve til å ta ut spelarar til kamp etter ferdigheitsnivå, men det betyr ikkje at ein kan skilje ut dei beste jentene/gutane i ei gruppe og lage ei eiga "elitetreningsgruppe". Ein skal heller ikkje dele laget inn i faste nivåinndelte lag i kampsamheng då det er viktig at det er moglegheit for å flytte spelarar mellom nivåa etter kvart som dei utviklar seg gjennom sesongen. Spelarar som ønskjer å prøve seg på kamp i nivå A skal få moglegheit til det. NHF sine reglar for bruk av spelarar mellom nivå skal alltid følgjast. Ved overgang av spelarar frå andre nærliggjande klubbar skal dei inkluderast og stillast likt med resten av laget. Eventuell satsing skal forankrast i sportsleg utval.

10.0 UNGDOMSHANDALL 13-18 ÅR

10.1 Overordna mål for ungdomshandball

Hovudmålet er at vi skal ta vare på spelarane som spelar for å ha det gøy, slik at ein ikkje mistar dei, og samtidig gi eit godt tilbod til dei som ønskjer å satse høgare. Vi skal jobbe for å behalde alle spelarar og gi dei oppleving av meistring på trening og kamp.

10.2 Støtteapparat

Målsettinga er å ha svært motiverte trenarar med minimumsutdanning Trenar 1, helst trenar 2 eller tilsvarande. Trenarar på dette nivået skal ha eit tett samarbeid med trenarar på seniornivået. Alle lag bør ha eit støtteapparat bestående av minimum trenar og hjelpetrenar/assistent, og 1-2 foreldrekontaktar. I tillegg skal det nemnde støtteapparatet ha ein kontaktperson i sportsleg utval å støtte seg til.

10.3 Mål og retningslinjer for aldersbestemte 13-14 år

Mål: For desse alderstrinna er målsettinga å ha eit lag som deltek i regionens beste serie for det aktuelle alderstrinnet. For 14-årsklassen er målsettinga i tillegg å delta i seriar der spelarar kan kvalifisere seg til regionale og nasjonale samlingar. Trenarar foreslår kandidatar til samlingane, men det skal alltid godkjennast av sportsleg utval. I tillegg bør det på kvart alderstrinn vere eit 2. og evt. 3. lag som spelar i den serien som gir dei enkelte spelarane det beste tilbodet ut ifrå nivå. Det skal etterstrebast at alle spelarar trenar i same treningsgruppe.

Retningslinjer:

- Etterstrebe fast målvakt med målvaktstrening (rullering er sjølv sagt ønskeleg lengst mogleg).
- Alle som stiller til kamp, skal få tilnærma lik speletid.
- Moglegheiter for å differensiere spelargruppa til cupar i samråd med sportsleg utval.
- Alle skal ha eit likt basistreningstilbod.
- Velje representantar som deltek på ungdomsutval (minimum 1 per lag).

10.5 Mål og retningslinjer for aldersbestemte 15-16 år

Mål: Målsettinga for desse aldersgruppene er å ha eit lag i regionens A-serie. For å tilby breidde bør det i tillegg vere 2. og evt. 3 lag som spelar på eit lågare nivå som passar spelaranes nivå og ønskjer. Dersom vi ikkje klarer å tilfredsstille sportslege utfordringar for enkeltspelarar i eige lag, kan spelaren hospitere til høgre nivå. Hospitering skal alltid føregå i samarbeid med sportsleg utval, og idrettslagets retningslinjer for hospitering skal følgjast. Alle lag bør ha eit støtteapparat bestående av minimum trenar og hjelpetrenar/assistent. Målsettinga er å ha svært motiverte trenarar med minimumsutdanning trenar 1, helst trenar 2 eller tilsvarande. Trenarane bør ha eit tett samarbeid med trenarar på seniornivået.

Retningslinjer:

- Det gis moglegheiter for å differensiere spelargruppa i kampar og cupar. Dette i samråd med sportsleg utval, men alle som er med SKAL spele.
- Alle skal tilbys eit så likt treningstilbod og kamptilbod som mogleg.
- Spelarar kan frå og med fylte 15 år delta på barnekompleiarkurs i regi av klubben.
- Velje representantar til ungdomsutval, minst 1 per påmelde lag i serien.

12.0 HOSPITERING

Hospitering er eit tilbod til dei mest ambisiøse utøvarane der det ikkje er tilstrekkeleg moglegheit for utvikling på eige lag. Moglegheit for hospitering skal vurderast i sportsleg utval, og skal vurderast på bakgrunn av treningsiver, prestasjonar og haldningar. Hospitering gjeld stort sett frå alderen 12 år. Hospitering går ut på at spelarar i ein definert periode får delta på ei eller fleire treningar med lag som har utøvarar som er eitt eller fleire år eldre. Hospitering skal alltid vere eit tilbod i tillegg til trening i eigen gruppe, ikkje i staden for. Kvart enkelt tilfelle av hospitering skal behandlast i sportsleg utval i god dialog med trenarane på begge laga. Laga melder inn sine aktuelle utøvarar til laget over og avtaler kva dagar ekstratilbodet skal vere og for kva periode. Det bør vere ei prøveperiode for å sjå korleis dette fungerer for utøvaren sjølv. Det bør ikkje vere meir enn 3-5 spelarar. Trenarane er ansvarlege for at den enkelte utøvar tilpassar treningsmengda si riktig slik at det ikkje blir belastningsskadar. Det er viktig å merke seg at hospitering i hovudsak handlar om ekstra trening, ikkje nødvendigvis deltaking i kamp. Om hospiterande spelar deltek i kamp må det sjåast i samheng med spelarens totalbelastning. Ved hospitering fyllast vurderingsskjema ut for dei aktuelle spelarane. Skjemaene leverast til trenaren for laget over, og perioden for hospiteringa fastsetjast. Det skal alltid fyllast ut ein evaluering av utøvaren i etterkant, som leverast spelarens trenar. Skjema ligg som vedlegg i sportsplanen. Ønske om hospitering hos yngre spelarar og eventuelle unntak frå dei generelle reglane for enkeltspelarar bør behandlast i sportsleg utval.

13.0 OVERGANG TIL SENIORHANDALL 15-18 ÅR

13.1 Kriterium for å delta på treningar og kampar med seniorlag

Spelaren bør ha nok handballforståing for at trening med seniorlag skal bli ei god oppleving. Det krevst også at spelaren er audmjuk overfor eldre spelarar og trenarteam.

Spelaren skal også framstå audmjuk overfor sine aldersbestemte lagkameratar på aldersbestemte treningar. Aldersregelen på 17 år for seniorspel forhindrar ikkje at ein spelar under 17 år kan delta på seniortreningar.

13.2 Når bør spelarane få trene/spele med seniorlag

Spelaren skal vise iver, stor treningsvilje og gode ferdigheiter/spelforståing. Trening med seniorlag skal ikkje gå på kostnad av eigne treningar med aldersbestemt lag, men skal vere eit supplerande tilbod.

13.3 Sosiale tilstellingar

Ungdomsspelarar kan vere med på sosiale tilstellingar med seniorlag, men det er nulltoleranse for alkohol og andre rusmiddel.

14.0 SENIORHANDALL

14.1 Overordna mål for seniorhandballen Målsettinga er å etablere eit seniormiljø i klubben. Ved langsiktig jobbing/satsing på dei aldersbestemte klassane ønskjer vi etter kvart å rekruttere spelarar til våre seniorlag. Målsettinga er å ha eit tilbod til alle, også senior, uansett nivå.

14.2 Retningslinjer:

- Laga skal ha trenar/trenarteam og lagleiar.
- Laget stiller på alle kampar i serien, også kampar som er langt borte.
- Klubbens seniorspelarar skal vere førebilete for yngre lag, når klubbens drakt og bekledning på er vi ambassadørar.
- Seniorspelarane skal inkludere ungdomsspelarar i treningsgruppa, men også stille krav på trening.
- Vi ønskjer spelarar med gode haldningar, treningsvilje og godt klubbengasjement.

15.0 KLUBBENS REGLAR FOR TRENARAR

Forventingar til trenaren:

- Underteikne trenarkontrakt.
- Levere politiattest.

- Delta på Kick-Off for trenarar ved sesongstart.
- Følgje klubbens sportsplan.
- Trene laget i samsvar med dei tildelte treningstidene.
- Leie laget i kampar, serie og cup.
- Sørgje for at laget har god opptreden på og utanfor bana. Følgje Fair Play.
- Vere lojal mot klubben sine uttalelsar.
- Ved sesongavslutning; skrive årsrapport.
- Møteplikt på trenarforum.
- Trenaren skal vere oppdragen.
- Trenaren skal utvikle dei unge sin handballdyktigheit.
- Vere positiv! Ros er betre enn ris!
- Oppmuntre, motivere og rettleie spelarar som gjer sitt beste for å lukkast.
- Bruke tid på å lytte og snakke med spelarane – også før og etter trening.
- Møte presis og godt førebudd til trening og kamp.
- Sørgje for stor aktivitet på treningane.
- Vere bestemt og rettferdig.
- Vere eit førebilete med sunn fornuft! Eksempels makt er stor!
- Ta tak i konflikhtar som måtte oppstå og prøve å finne gode løysingar.
- Arbeide målbevisst for at det blir skapt god sosial samhörigheit i laget, mellom andre lag i klubben og mellom laget og andre klubbar.
- Følgje med på omberammingar og lisenspliktige spelarar på Minldrett saman med støtteapparatet i laget.

Krav til trenarkompetanse: Vi ønskjer at våre trenarar skal få kompetanse via trenarkurs i Norges Handballforbund, vi stiller ikkje krav, men oppfordrar til dette. Vi kan også godta lang erfaring framfor formell utdanning. Oppfordring:

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

Trenaren sine ti bod:

- Stadig vidareutvikle seg sjølv via kurs, etterutdanning og trenarforum.
- Erkjenne at spelaren er mykje større ressurs for laget sine resultat enn trenaren sjølv.
- Erkjenne dine sterke og svake sider, innsjå feil og dyrke samarbeidet.
- Vere tilgjengeleg! Ha ein god og open kommunikasjon med spelarane slik at alle tør å meine og tale fritt, få spelarane sine idear fram.
- Setje pris på usemje – det betyr at spelarane er engasjerte. Samarbeid og usemje høyrer saman.
- La spelarane ta del i dei viktigaste avgjerslene.
- La spelarane få vere med på å setje mål og gi retningslinjer for laget.
- Leite etter moglegheiter for samarbeid.
- Skape forståing for medansvar og utstyr, sportslege resultat, eigenutvikling, treningsutbytte, plikter osv.
- Kartleggje spelarane sine individuelle behov.

Korleis opptre på trening

Bli høyrd:

- Bruk fløyte og lær spelarane at det betyr stopp.
- Lær spelarane å halde seg og ballen i ro når du snakkar.
- Kall spelarane til deg dersom det er vanskeleg å bli høyrd.

Bli forstått:

- Forklar kort og enkelt / bruk enkle ord.
- Kun få klarer å ta imot meir enn ei beskjed om gongen.

Bli sett:

- Når du skal vise noko, plasser deg slik at spelarane ser deg.
- Hugs at du fint kan bruke spelarane til å vise, dersom det er ting du ikkje meistarar sjølv.

Avtalar med trenarar

Evt. lønn, honorar og godtgjersler skal avtalast med trenar i forkant av oppstart, og skrivast i kontrakt som skal signerast av trenar og dagleg leiar i Nore Neset idrettslag. Trenar(ar) og lagleiar(ar) får utdelt klubbgensar og t-skjorte som skal brukast når vi representerer klubben/laget, t.d under kamp.

Klubben vil dekkje lisens for lisenspliktige trenarar (nasjonal serie som Lerøy, Bring, Elite, 1. og 2. divisjon). Det skal inngåast skriftleg kontrakt med alle trenarar i ungdoms- og seniorhandballen. Nore Neset IL er ein del av BUFDIR-prosjektet ut 2025. Prosjektet inkluderer ungdom som er engasjerte og lønnast av klubben. (les meir)

16.0 CUPAR / TURNERINGAR

Klubben dekkjer påmeldingsgebyr for maks 3 cupar i løpet av ein sesong. Sportsleg utval legg føringar for kva reiseocupar laga skal delta på. Kva cupar som blir valde ut kan variere frå sesong til sesong, då det er ulike faktorar som kan påverke dette (konfirmasjon, eksamen etc). Sportsleg utval tilstreber å legge fram anbefaling om cup før sommarferien året før.