



# HÅNDBALL

Kapittel: <b>5</b>	Punkt: <b>2</b>	Side: <b>Side 0 av 25</b>
Dokumentnavn: <b>Overgang og utlån</b>		Forfatter: <b>Magnus Seip</b>
Versjon: <b>1.7</b>	Godkjent av: <b>Sportslig utvalg</b>	Dato godkjent: <b>04.03.21</b>



# ***Sportsplan***

## ***Drøbak-Frogn Håndball***

Versjon. 1.7



# HÅNDBALL

<b>Kapittel:</b> 5	<b>Punkt:</b> 2	<b>Side:</b> Side 1 av 25
<b>Dokumentnavn:</b> Overgang og utlån		<b>Forfatter:</b> Magnus Seip
<b>Versjon:</b> 1.7	<b>Godkjent av:</b> Sportslig utvalg	<b>Dato godkjent:</b> 04.03.21

<b>Kapittel</b>	<b>Tittel</b>	<b>Side</b>
1	Visjon, verdier og målsetninger klubb	3
1.1	Visjon	3
1.2	Verdier	3
1.3	Målsetninger	4
2	Organisering og kjennetegn	5
2.1	Organisering	5
2.2	Håndballfilosofi og kjennetegn	6
3	Trening og spilltilbudet	7
3.1	Laget og treninger	7
3.2	Spillerutvikling	8
3.3	Hospitering	9
3.4	Ekstratilbud fra regionen	10
3.5	Deltakelse i turneringer	10
4	Barnehåndballen	11
4.1	Lover og bestemmelser	11
5	Utviklingsmål	14
5.1	Utviklingsmål barnehåndball	14
5.1.1	6 - 7 år	14
5.1.2	8 - 10 år	15
5.1.3	11 - 12 år	16
5.2	Målsetning Ungdomshåndball	17
5.2.1	13 - 14 år	17
5.2.2	15 - 16	18
5.2.3	Junior/senior	19
6	Trenere	20
6.1	Organisasjonsmål trenere	20
6.2	Kompetanse	20
6.3	Struktur trenerteam	21
6.4	Ansettelse av trener	21
7	Dommere	22
7.1	Organisasjonsmål dommere	22
7.2	Kompetansemål	22
8	Sportslig utvalg	23
8.1.	Organisering	23
8.2	Arbeidsoppgaver	23
8.3	Sammenslåing av lag	23
8.4	Samarbeid med andre klubber	23
9	Spiller- og trenerforsikring	24
10	Om kontingenten og treningsavgift	24



<i>Kapittel:</i> <b>5</b>	<i>Punkt:</i> <b>2</b>	<i>Side:</i> <b>Side 2 av 25</b>
<i>Dokumentnavn:</i> <b>Overgang og utlån</b>		<i>Forfatter:</i> <b>Magnus Seip</b>
<i>Versjon:</i> <b>1.7</b>	<i>Godkjent av:</i> <b>Sportslig utvalg</b>	<i>Dato godkjent:</i> <b>04.03.21</b>

## Innledning

Sportsplanen skal være et styrende dokument for den sportslige aktiviteten Drøbak-Frogn Håndball tilbyr sine utøvere, trenere og dommere, samt være førende for hvordan klubben legger til rette for utvikling for lagene, samt de enkelte utøvere.

DFI Håndball skal gi et idrettslig tilbud til barn og unge innenfor sunne, sportslige, sosiale og økonomiske rammer.

For de yngre lagene skal det satses bredde, og for de eldre lagene skal det satses både bredde og topp.

DFI håndball skal være kjent for å ha et godt miljø med tilpassede utfordringer for liten og stor.

Formålet med håndballgruppas sportsplan er å sikre spillerne et trygt og utfordrende treningsmiljø som gir alle et strukturert tilbud med gradvis progresjon i aktivitetsnivå og ferdighetsutvikling.

Sportsplanen revideres hvert år i samarbeid med trenere og sportslige ressurser i klubben. Sportslig utvalg har ansvaret for å gjennomføre evaluering og revidering.

***Alle trenere i DFI Håndball plikter å gjøre seg kjent med sportsplanen og følge denne.***



<i>Kapittel:</i> <b>5</b>	<i>Punkt:</i> <b>2</b>	<i>Side:</i> <b>Side 3 av 25</b>
<i>Dokumentnavn:</i> <b>Overgang og utlån</b>		<i>Forfatter:</i> <b>Magnus Seip</b>
<i>Versjon:</i> <b>1.7</b>	<i>Godkjent av:</i> <b>Sportslig utvalg</b>	<i>Dato godkjent:</i> <b>04.03.21</b>

## 1. Visjoner, verdier og målsetninger

### 1.1. Visjon

#### 1.1.1. Idretts glede for alle

1.1.1.1. DFI håndball skal være et godt sted å spille håndball, på alle nivåer.

1.1.1.2. Vår ambisjon er å skape en attraktiv klubb for alle som ønsker å spille håndball, og ivareta både topp og bredde.

### 1.2. Verdier

#### 1.2.1. DYKTIG – FAIR – IVRIG

1.2.1.1. Aktiviteten i DFI håndball skal være basert på verdigrunnet vedtatt av Drøbak-Frogn Idrettslag.

1.2.1.2. Kjerneverdiene skal klargjøre vår identitet og skal være ledestjerner for hvordan det enkelte medlem kan forventes å opptre, og hvorledes vi ønsker å bli oppfattet.

1.2.1.3. Verdiene skal gi oss rettledning til hvordan vi skal opptre med og mot hverandre, men også gi medlemmene retning mot resultater

#### 1.2.2. Aktiviteten i DFI håndball skal være basert på verdigrunnet til Norges håndballforbund.

1.2.2.1. Norsk håndball skal bygge på og kjennetegnes ved den enkeltes stolthet og engasjement, og utøves gjennom våre felles verdier som er gjeldende for all virksomhet for norsk håndball på og utenfor banen.

- **Begeistring** - For Norges Håndballforbunds posisjon og samfunnsansvar. For andres innsats for norsk håndball. I egen utøvelse av oppgaver for norsk håndball.
- **Innsatsvilje** - I gjennomføringen av oppgaver en har påtatt seg for norsk håndball som tillitsvalgt og ansatt, som trener, utøver og dommer.
- **Respekt** - For organisasjonens lover, regler og beslutninger. For hverandre som medlemmer, utøvere, trenere, dommere og ledere. For hverandres meninger og synspunkter.
- **Fair Play** - I utøvelse av spillet. I utøvelsen av alt arbeid for organisasjonen som tillitsvalgt, ansatt og utøver.



<i>Kapittel:</i> <b>5</b>	<i>Punkt:</i> <b>2</b>	<i>Side:</i> <b>Side 4 av 25</b>
<i>Dokumentnavn:</i> <b>Overgang og utlån</b>		<i>Forfatter:</i> <b>Magnus Seip</b>
<i>Versjon:</i> <b>1.7</b>	<i>Godkjent av:</i> <b>Sportslig utvalg</b>	<i>Dato godkjent:</i> <b>04.03.21</b>

## 1.3. Målsetninger

### 1.3.1. Drøbak-Frogn Håndball skal være en bidragsyter i nærmiljøet, gjennom å tilby håndballaktivitet til barn, ungdom og voksne.

- 1.3.1.1. Klubben skal gi sportslig tilbud fra 1. klasse til seniornivå.
- 1.3.1.2. Klubben skal være en møteplass der klubbens medlemmer kan bygge relasjoner på tvers av alder, kjønn og skolekrets i trygge omgivelser.
- 1.3.1.3. Drøbak Frogn Håndball skal være en attraktiv klubb som kombinerer breddeaktivitet og topp prestasjoner regionalt og nasjonalt.
- 1.3.1.4. Klubben skal gi håndballglede gjennom langsiktig utvikling av individuelle- og samspillsferdigheter.
- 1.3.1.5. Klubben skal gi minnerike opplevelser ved å delta på sportslige og sosiale aktiviteter i lag og klubbregi.
- 1.3.1.6. Klubben skal se den enkelte spiller og søke å gi rammer for utvikling innenfor hva som er den enkeltes forutsetninger.
- 1.3.1.7. DFI håndball skal bygge opp et attraktivt håndballmiljø på seniornivå, som representerer klubben på god måte lokalt og regionalt. Gjennom gode prestasjoner og resultater vil vi utgjøre en attraktiv arena som muliggjør å holde på spillere.

<b>Kapittel:</b> 5	<b>Punkt:</b> 2	<b>Side:</b> Side 5 av 25
<b>Dokumentnavn:</b> Overgang og utlån		<b>Forfatter:</b> Magnus Seip
<b>Versjon:</b> 1.7	<b>Godkjent av:</b> Sportslig utvalg	<b>Dato godkjent:</b> 04.03.21

## 2. Organisering og kjennetegn

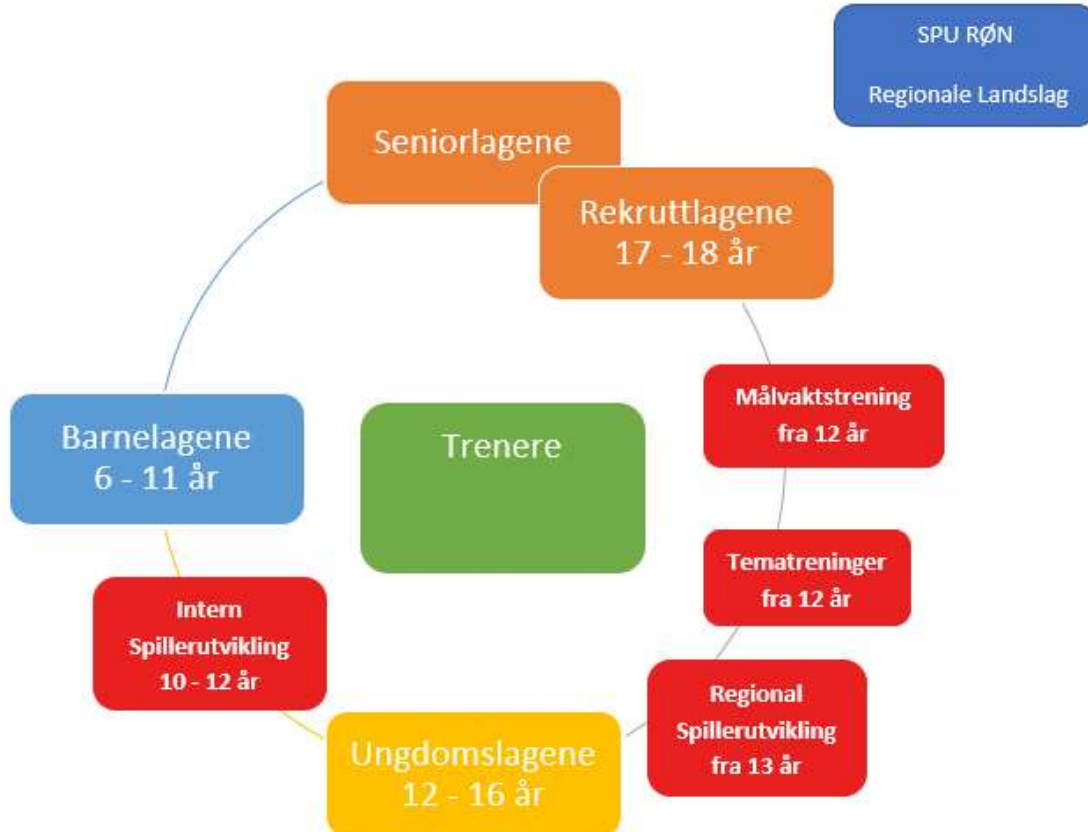
### 2.1. Organisering

#### 2.1.1. En rød tråd fra våre eldste lag og nedover

2.1.1.1. Felles tankegang skal være med på å bygge klubb, og sentralt står trenere for seniorlagene som skal jobbe ut mot alle lag i klubben for å hjelpe og bidra til god utvikling i alle årsklasser.

2.1.1.2. Hovedtrenere på seniorlag skal:

- være en del av sportslig utvalg, og være synlige for både spillere og trenere på de yngre lagene på følgende måter.
- Gjøre seg kjent med spillere på yngre lag
- Være innom som gjestetrener på yngre ungdomslag minimum 2 ganger pr. sesong
- Ha spillermøte/informasjonsmøte med lagene som skal bli juniorspillere ila februar og sørge for en god overgang.
- Være tilgjengelig for andre trenere for kompetansedeling



<i>Kapittel:</i> <b>5</b>	<i>Punkt:</i> <b>2</b>	<i>Side:</i> <b>Side 6 av 25</b>
<i>Dokumentnavn:</i> <b>Overgang og utlån</b>		<i>Forfatter:</i> <b>Magnus Seip</b>
<i>Versjon:</i> <b>1.7</b>	<i>Godkjent av:</i> <b>Sportslig utvalg</b>	<i>Dato godkjent:</i> <b>04.03.21</b>

## 2.2. Håndballfilosofi og kjennetegn

### 2.2.1. Kjennetegn

- 2.2.1.1. Drøbak Frogn skal spille håndball med fokus på ballerobring, kontringer og hurtighet med trykk i ankomstspillet, også etter mål imot med hurtig avkast.
- 2.2.1.2. Vi skal ha fokus pådrag- og viderespill, rulle med variasjoner og aktiv bruk av linjespiller, og ha få, men godt innøvde innlærte bevegelsesmønstre (trekk).

### 2.2.2. Taktikk

- 2.2.2.1. Alle lag skal jobbe med å organisere overgangene fra forsvar til etablert angrep. Man skiller da mellom superkontringer (1 spiller) og kollektive kontringer (flere bølger).
- 2.2.2.2. I etablert angrep jobber man i første omgang med kollektive bevegelsesmønstre hvor spillerne blir utfordret til å velge mellom flere mulige alternative løsninger. Sekundært kan man jobbe med spesifikke innlærte bevegelsesmønstre, eller avtaler mellom to eller flere spillere.
- 2.2.2.3. Det er ikke ønskelig at utøvere i Drøbak-Frogn håndball bruker treningstiden sin på innlæring av for mange trekk, men fra de er 13 år og frem til senior skal de kunne juggle, rundgang, og polakk.
- 2.2.2.4. I etablert forsvar skal det fokuseres på 6-0 med smale 2'ere og støtende 3'ere, men det skal også trenes på både 5-1 og 3-2-1 for variasjon.

### 2.2.3. Teknikk

- 2.2.3.1. All teknisk trening skal ta utgangspunkt i spillernes individuelle tekniske nivå, høyt aktivitetsnivå og det å holde utøverne i flytsonen, samt unngå mye kø. Alle spillere skal være mest mulig aktiv med ball.
- 2.2.3.2. Pådrag og videre spill, opprulling, finter, skudd og pasninger er tekniske ferdigheter vi prioriterer i DFI Håndball. Elementer av disse teknikkene bør inngå i alle treninger.
- 2.2.3.3. Ved 13-14 årsalderen bør alle beherske en finte til begge sider. Generell ballbehandling, sperreteknikk, fallteknikk og løpeteknikk må det også trenes på.
- 2.2.3.4. Trening på forsvarsteknikker skal være en viktig del av treningen og som er et av fokus områdene til DFI Håndball. Fotarbeid, grunnstilling på skuddarm, støting, takling, blokkering og ballerobring

### 2.2.4. Målvakter

- 2.2.4.1. Det er viktig at lagene fokuserer på å rekruttere nok målvakter tidlig, da det ofte er et stort frafall etter hvert som skuddene blir hardere og spillet tøffere.
- 2.2.4.2. I barnehåndballen skal alle som vil få lov til å stå i mål på treninger og kamper.
- 2.2.4.3. Det skal læres grunnleggende målvaktsteknikk fra og med 9 års alder.



<i>Kapittel:</i> <b>5</b>	<i>Punkt:</i> <b>2</b>	<i>Side:</i> <b>Side 7 av 25</b>
<i>Dokumentnavn:</i> <b>Overgang og utlån</b>		<i>Forfatter:</i> <b>Magnus Seip</b>
<i>Versjon:</i> <b>1.7</b>	<i>Godkjent av:</i> <b>Sportslig utvalg</b>	<i>Dato godkjent:</i> <b>04.03.21</b>

## 2.2.5. Fysisk trening/Skadeforebyggende trening

- 2.2.5.1. Alle lag fra 12 år skal legge inn egen fysisk/skadeforebyggende trening i eller utenom halltid.
- Trening på hurtige vendinger og småspurter bør inngå som en naturlig del av treningen.
  - Det kan benyttes ulike former for stafetter eller konkurranser.
  - Intervalltrening er en god og effektiv måte å opparbeide hurtighet og utholdenhet.
- 2.2.5.2. Bevegelighetstrening er viktig for å opprettholde et godt bevegelsesutslag i alle ledd i kroppen. Skadeforebyggende trening bør være en naturlig del av alle håndballøkter – Styrke, stabilisering, uttøying, bevegelsesutslag m.m.

## 3. Trenings- og spilletilbud

### 3.1. Laget og treninger

#### 3.1.1. Laget

- 3.1.1.1. Eget lagsmiljø er spillernes primære utviklingsarena.
- 3.1.1.2. Samlet tilbud av treningstid tilstrebes å være lik for den enkelte spiller innenfor lagsmiljøet, inkludert spillerutviklingstiltak i regi av klubben. Unntak kan gjøres i særskilte godt begrunnede tilfeller, etter avtale med sportslig utvalg.
- 3.1.1.3. Alle spillere skal gis utfordringer på sitt ferdighets- og ambisjonsnivå, samt oppleve mestring på trening og i kamp.
- 3.1.1.4. Lagene bør, så lang antallet tillater det, melde på lag i 2 nivåer. Dette kan være nivå 1 og nivå 2, nivå 2 og nivå 3, eller øvd og uøvd.
- 3.1.1.5. Alle utøvere skal få de samme mulighetene til trening i eget lag.
- 3.1.1.6. Lagledelsen skal bidra til å skape god lag- og klubbtilhørighet, og tilrettelegge dette gjennom sosiale aktiviteter, i tillegg til inkluderende treninger.
- 3.1.1.7. Trenere skal ta hensyn til at utøvere skal kunne delta i flere aktiviteter.
- 3.1.1.8. Vi legger til grunn, og følger Barneidrettsbestemmelsene for lagene J/G 12 år og nedover.



<i>Kapittel:</i> <b>5</b>	<i>Punkt:</i> <b>2</b>	<i>Side:</i> <b>Side 8 av 25</b>
<i>Dokumentnavn:</i> <b>Overgang og utlån</b>		<i>Forfatter:</i> <b>Magnus Seip</b>
<i>Versjon:</i> <b>1.7</b>	<i>Godkjent av:</i> <b>Sportslig utvalg</b>	<i>Dato godkjent:</i> <b>04.03.21</b>

### 3.1.2. Treningskultur

3.1.2.1. God treningskultur er grunnleggende for å fremme idretts glede gjennom mestring og gode opplevelser. Klubben skal derfor arbeide aktivt for å fremme god treningskultur blant alle spillere i alle aldersgrupper.

3.1.2.1.1. God treningskultur er:

- Skape idretts glede ved treninger og lyst til å trene.
- Skape forståelse for disiplin i treningene
- Skape forståelse for betydningen av egentrening
- Sette mål som skaper krav til å trene mer
- Skape forståelse for å komme for å trene, ikke bli trent

## 3.2. Spillerutvikling

### 3.2.1. Intern spillerutvikling

3.2.1.1. Klubben vil årlig tilby spillerutviklingstiltak for utespillere og målvakter, utover tilbudet i eget miljø. Klubben anser det som utviklende, motiverende og inspirerende at spillere får muligheten til å delta i spillerutviklingstiltak.

3.2.1.2. Rammer og retningslinjer for spillerutvikling utarbeides av sportslig utvalg.

3.2.1.3. For målvakter mellom 12 – 16 år skal det være tilbud om ekstra faste målvaktstreningen. For de yngre målvaktene skal det utvikles et system for å gi målvakter spesialisierende trening.

3.2.1.4. For spillere skal dette være et tilbud for de mellom 10 – 12 år som er fremst i utviklingen.

3.2.1.5. Det er hovedtrener for lagene som tar ut spillere til dette, og spiller evalueres i samarbeid med trener for SPU.

### 3.2.2. Regionale og sentrale spillerutviklingstilbud

3.2.2.1. Klubben deltar med utøvere i regionale og sentrale utviklingstilbud. Spillerutviklingen for enkeltspillere starter det året de er 13 år i seriespill.

3.2.2.2. Hovedtrener er ansvarlig for hvilke spillere som skal meldes på SPU frem til RØN selv gjør utvalget.

3.2.2.3. Hovedtrener skal melde inn spillere fra sitt lag til sportslig leder, som han/hun mener oppfyller ett eller flere av følgende punkter:

- Er motivert til å trene utover eget lag.
- Er ekstra treningsvillige med gode holdninger til trening og viser «stå-på-vilje».
- Viser spilleforståelse og lyst til å vinne.
- Har spennende fysiske forutsetninger.
- Viser gode individuelle ferdigheter.
- Har spisskompetanse.

3.2.2.4. Hovedtrener plikter å snakke med spillere og foresatte om SPU.

3.2.2.5. Hovedtrener må informere hele spillergruppen om hva SPU er og hvorfor noen er med.



<i>Kapittel:</i> <b>5</b>	<i>Punkt:</i> <b>2</b>	<i>Side:</i> <b>Side 9 av 25</b>
<i>Dokumentnavn:</i> <b>Overgang og utlån</b>		<i>Forfatter:</i> <b>Magnus Seip</b>
<i>Versjon:</i> <b>1.7</b>	<i>Godkjent av:</i> <b>Sportslig utvalg</b>	<i>Dato godkjent:</i> <b>04.03.21</b>

### 3.2.3. Målvakter

- 3.2.3.1. Sportslig utvalg skal bidra med kompetanse for lagene i form av:
- 3.2.3.2. Ekstra målvaktstrening for målvakter 12 – 16 år.
- 3.2.3.3. For de yngre målvaktene vil målvaktstrener i klubb gjeste lagene på egen trening ved behov.
- 3.2.3.4. Målvakter skal ha minimum 1 time pr uke totalt med målvaktstrening på eget lag.

## 3.3. Hospitering

### 3.3.1. Hospiteringstilbud

- 3.3.1.1. Hospitering er et viktig tilbud som ivaretar behovet for å stimulere de ivrigste og de som har kommet lengst i utviklingen av ferdigheter, samtidig som vi skal sikre at de forblir og bidrar positivt i sin egen årgang.
- 3.3.1.2. Hospitering skal både ivareta spillerens og årgangens interesser, og skal ivareta sportslige forhold slik at permanent flytting av spillere til aldersgrupper over unngås.
- 3.3.1.3. Utvalgte spillere kan få mulighet til å kunne trene sammen med, og spille kamper for eldre lag.
- 3.3.1.4. Klubben ønsker at alle lag skal ha gode hospiteringsavtaler, og tilbudet bør gis flere spillere gjennom en sesong.
- 3.3.1.5. Det er hovedtrener for laget som skal hospitere som gjør valget på hvilke spillere som skal få tilbudet.
- 3.3.1.6. Ved vurderingen av hvem som skal få tilbud om hospitering, legges det avgjørende vekt på spillernes holdninger og ferdigheter som:
  - Er motivert til å trene utover eget lag.
  - Er ekstra treningsvillige med gode holdninger til trening og viser «stå-på-vilje».
  - Har ferdigheter både teknisk og taktisk, til å få utbytte av hospitering.
- 3.3.1.7. Hospiteringsavtalene skal evalueres fortløpende, minimum hver 4 uke. Vurdering av spillere skjer i samarbeid mellom hovedtrenerne i de aktuelle lagsmiljøene.
- 3.3.1.8. Det skal hensyntas de sosiale konsekvenser hospitering kan medføre for den enkelte.
- 3.3.1.9. En hospiterende spiller skal gjøres bevisst på hva hospitering innebærer.
- 3.3.1.10. Man tilhører ikke laget man hospiterer på
- 3.3.1.11. En hospiterende spiller skal ikke delta på spillermøter eller sosiale tiltak til det laget man hospiterer på.
- 3.3.1.12. Begge lags trenere må avstemme treningstider og kampdatoer, men utgangspunktet er at hospitantene først og fremst skal prioritere treninger, og spille kamper for eget lag.

<i>Kapittel:</i> <b>5</b>	<i>Punkt:</i> <b>2</b>	<i>Side:</i> <b>Side 10 av 25</b>
<i>Dokumentnavn:</i> <b>Overgang og utlån</b>		<i>Forfatter:</i> <b>Magnus Seip</b>
<i>Versjon:</i> <b>1.7</b>	<i>Godkjent av:</i> <b>Sportslig utvalg</b>	<i>Dato godkjent:</i> <b>04.03.21</b>

3.3.1.13. Tilbudet om hospitering drøftes med spiller og foreldre, og skal være akseptert av alle parter før ordningen iverksettes.

3.3.1.14. Det skal sendes en skriftlig melding til sportslig leder ved inngåelse av et hospiteringssamarbeid med informasjon om varighet, samt at avtalen er gjort iht. punktene over.

### 3.4. Ekstratilbud fra regionen

#### 3.4.1. Regionscupen

3.4.1.1. Lagene medes på med et lag i regionscupen med mindre annet er avtalt.

3.4.1.2. Regionscupen avvikles som cupspill fra første kamp.

3.4.1.3. I Regionscupen er det lov å stille med toppet lag, og det er hovedtrener som skal ta ut kamptropp til dette.

#### 3.4.2. Temaserie

3.4.2.1. Dette er et ekstratilbud fra Region øst for aldersklassen 12 – 14 år, der lag kan melde på lag i nivå 1 eller nivå 2. Man får dog kun delta med et lag pr. aldersklasse.

3.4.2.2. Det er frivillig om lag vil delta i temaserien, men vi oppfordrer lagene til å delta.

3.4.2.3. Tilbudet skal gis alle spillere, og det skal derfor roteres på laguttaket slik at alle deltar på minst 1 av rundene pr. sesong. Det er 3 – 4 runder pr. sesong.

3.4.2.4. Trener må delta på workshops og kurs for å delta, og plikter å møte på disse ved påmelding.

#### 3.4.3. Andre aktiviteter (Flyball/Beach -håndball/Unicup)

3.4.3.1. Lagene kan selv bestemme om de vil delta.

3.4.3.2. Påmeldingsavgiften betales av lagskasse.

### 3.5. Deltakelse i turneringer

#### 3.5.1. Nasjonale turneringer

3.5.1.1. Det er lagene selv som avgjør hvilke turneringer det deltas i.

3.5.1.2. Ved deltakelse i turneringer skal «Retningslinjer ved reise og overnatting» overholdes.

3.5.1.3. Det er lov for lag som tilhører aldersklassen 13 år, å delta i turneringer der det toppes under forutsetningene av at punkter under er oppfylt:

- Det er også planlagt deltakelse i turnering der bredde er fokus.
- Det er kommunisert på foreldremøte i oppstart av sesong, hvilken cup, kriterier for uttak og hvordan avvikling av en satsningsturnering vil foregå.
- Sportslig utvalg har fått beskjed og godkjent deltakelse i turnering med tanke på satsning/topping.

#### 3.5.2. Turneringer i utlandet

<i>Kapittel:</i> <b>5</b>	<i>Punkt:</i> <b>2</b>	<i>Side:</i> <b>Side 11 av 25</b>
<i>Dokumentnavn:</i> <b>Overgang og utlån</b>		<i>Forfatter:</i> <b>Magnus Seip</b>
<i>Versjon:</i> <b>1.7</b>	<i>Godkjent av:</i> <b>Sportslig utvalg</b>	<i>Dato godkjent:</i> <b>04.03.21</b>

3.5.3. Deltakelse i turneringer i utlandet skal skje iht. NIF/NHF/Region Øst sine til enhver tid gjeldende regler.

3.5.4. Det må søkes RØN for deltakelse i turneringer utenfor Norge.

## 4. Barnehåndball

### 4.1. Lover og bestemmelser

#### 4.1.1. Idrettsforbundets lovtekst

- 4.1.1.1. Barneidrett er idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år. Barneidrettsbestemmelsene gjelder for alle barn, uten forskjellsbehandling og uten hensyn til barnet og dets foreldres kjønn, etniske bakgrunn, livssyn, seksuelle orientering, vekt, fysiske utviklings- eller funksjonshemning.
- 4.1.1.2. Barnehåndball bygger på NHFs visjon «Håndball for alle». Uavhengig av ferdighetsnivå, treningsiver, alder, kjønn og kulturell bakgrunn så skal alle få et godt håndballtilbud tilpasset sitt behov, modning og ferdigheter. Grunnfilosofien er at alle barn skal gis like muligheter til å kunne delta på håndball. Alle spillere er like mye verdt.
- 4.1.1.3. Mestring handler om å få til noe, klare en oppgave, ta en utfordring og videre beherske den. Dette kan skje alene eller i samspill med andre.
- 4.1.1.4. Spillet i Barnehåndball bør skille seg fra det ferdige spillet og det bør være en naturlig progresjon i forhold til utfordringer, vanskegrad, kompleksitet osv. Spillet vi tilbyr barna må gi stor grad av involvering og ikke minst ballkontakt
- 4.1.1.5. Barnehåndball skal være sosialt
- 4.1.1.6. Lagidrett er en fantastisk mulighet til å dyrke vennskap og knytte sterkere sosiale bånd mellom barn, både som en del av en spillergruppe og et fellesskap også utenfor banen. Det sosiale ved håndballen er kanskje den viktigste grunnen til at barn er med i idretten, dette aspektet er det derfor viktig å vektlegge som trener, lagleder og forelder. Lagånd bygges gjennom aktiviteten på trening og i kamp, hvor alle jobber sammen mot felles mål, men også på reiser, turneringer og avslutninger.

#### 4.1.2. Barnehåndball skal være trygt

- 4.1.2.1. Alle skal vite at de er velkomne på håndballaget, og ingen skal holdes utenfor fellesskapet. Som voksen har du også et ansvar for at ingen blir utstøtt eller mobbet på laget, og at alle på laget vet at det er nulltoleranse for mobbing.
- 4.1.2.2. Alle barn trenger oppmerksomhet, og noen trenger mer enn andre; Bruk tid på å snakke direkte med den enkelte med jevne mellomrom slik at alle føler de blir sett, verdsett og ivaretatt.

<i>Kapittel:</i> <b>5</b>	<i>Punkt:</i> <b>2</b>	<i>Side:</i> <b>Side 12 av 25</b>
<i>Dokumentnavn:</i> <b>Overgang og utlån</b>		<i>Forfatter:</i> <b>Magnus Seip</b>
<i>Versjon:</i> <b>1.7</b>	<i>Godkjent av:</i> <b>Sportslig utvalg</b>	<i>Dato godkjent:</i> <b>04.03.21</b>

#### **4.1.3. Fokus på lek og utvikling**

4.1.3.1. Håndballaktivitet for barn skal være prosessorientert. God, langsiktig og helhetlig utvikling baseres på prinsippet om at alle skal være i aktivitet så stor del av tiden som mulig, med stort fokus på stafetter, balleker, morsomme konkurranser og ikke minst: mye småspill.

4.1.3.2. Det skal ikke legges vekt på innøving av trekk og andre øvelser med få ballberøringer, men heller på utvikling av ballfølelse, teknikk, koordinasjon og samspill gjennom lekende øvelser. Mer aktivitet og mange ballberøringer per spiller bør alltid være et mål. Håndball for barn skal ikke være vanskelig – verken for trener eller spiller –men krever mer av deg som aktivitetsleder og organisator enn som fagperson i håndball.

#### **4.1.4. Treningsøktene**

4.1.4.1. Treningsøktene skal være varierte og samtidig holde fokus på innlæring av ferdigheter over tid. Det skal også legges opp til treninger med både enkle og mer utfordrende øvelser, slik at alle får tilpasset aktivitet. Generelt mener vi at treningsøktene skal tilrettelegge for allsidig læring, og hver trening bør inneholde følgende punkter i omtrent like store deler:

- Ballbehandling og teknikk, kast og mottak
- Basisøvelser, balanse, koordinasjon og bevegelse
- Småspill: To mot to, tre mot to, tre mot tre, fire mot tre og fire mot fire

#### **4.1.5. Idrettens barnerettigheter (Det nevnes noen av punktene)**

4.1.5.1. Trenerne og ledere skal gi barna trygghet og arbeide for at barna utvikler vennskap og solidaritet gjennom trenings- og konkurranseaktivitet.

4.1.5.2. Barna skal oppleve det å mestre og å lære nye ferdigheter gjennom variasjon og øving i samspill med andre.

4.1.5.3. Trygghet + mestring = trivsel

4.1.5.4. Alle som vil skal få delta

4.1.5.5. Alle skal spille omtrent like mye av kampen

4.1.5.6. Alle skal få prøve seg på ulike spilleplasser

#### **4.1.6. Kampaktivitet**

4.1.6.1. Det skal være moro å spille håndball. Jevne kamper er artigst, og ingen bør vinne med mer enn ti mål.

4.1.6.2. Lagleder fra begge lag har ansvar for at kampen blir jevn og artig for begge lag.

4.1.6.3. Alle på laget skal være med i spillet og alle bør spille omtrent like mye. Trenerne skal lage en plan for at dette opprettholdes.

4.1.6.4. Noe av det artigste for spilleren, er å score mål. Lagleder på begge lag har ansvar for at begge lag har mål ved kampslutt. Dette kan for eksempel gjøres gjennom rulling på laget.



# HÅNDBALL

<i>Kapittel:</i> <b>5</b>	<i>Punkt:</i> <b>2</b>	<i>Side:</i> <b>Side 13 av 25</b>
<i>Dokumentnavn:</i> <b>Overgang og utlån</b>		<i>Forfatter:</i> <b>Magnus Seip</b>
<i>Versjon:</i> <b>1.7</b>	<i>Godkjent av:</i> <b>Sportslig utvalg</b>	<i>Dato godkjent:</i> <b>04.03.21</b>

- 4.1.6.5. Gi de beste spillerne utfordringer/oppgaver som å spille fri andre, spille på nye spilleplasser, lære dem finter som de må bruke før de skyter osv.
- 4.1.6.6. Gi ros for gode prestasjoner, fremgang og forsøk - ikke bare resultater.
- 4.1.6.7. Innbytterne skal også ha det artig. Det heies og ropes når vi sitter på benken.
- 4.1.6.8. Alle spillere og ledere hilser på motstanderen før kamp, og vi takker hverandre for kampen etter kampslutt.

#### 4.1.7. Trygghet er en av de viktigste enkeltfaktorene for trivsel og ferdighetsutvikling

- 4.1.7.1. Treneren er den viktigste personen som kan skape denne tryggheten i treninger og kamp.
- 4.1.7.2. Treneren bør med jevne mellomrom reflektere over sin egen praksis i forhold til hvordan hver enkelt spiller blir møtt.
- 4.1.7.3. Treneren bør reflektere over om han/hun gir nok oppmuntring til alle spillere? Er jeg bevisst på at alle spillere har det samme potensialet?

#### 4.1.8. Konkurransereformer i barnehåndball

- 4.1.8.1. All konkurranseaktivitet som foregår der vesentlige deler av regelverket er tilpasset barns alder og barns utviklingsnivå.

**6-9 år** - 4'er håndball – (Minihåndball)

Spill 4 mot 4 - 20 x 12 m bane – Minihåndballmål

**9-10 år** - 5'er håndball på kortbane.

4 utespillere + målvakt - 25,5- 26 x 20 m bane – nedsenket tverrligger

**11-12 år** - 6'er håndball

Spill 6 mot 6 - 40 x 20 m bane - Nedsenket tverrligger

(Kilde: Norges håndballforbund)



<i>Kapittel:</i> <b>5</b>	<i>Punkt:</i> <b>2</b>	<i>Side:</i> <b>Side 14 av 25</b>
<i>Dokumentnavn:</i> <b>Overgang og utlån</b>		<i>Forfatter:</i> <b>Magnus Seip</b>
<i>Versjon:</i> <b>1.7</b>	<i>Godkjent av:</i> <b>Sportslig utvalg</b>	<i>Dato godkjent:</i> <b>04.03.21</b>

## 5. Utviklingsmål

### 5.1. Utviklingsmål barnehåndball

<b>5.1.1 Alder 6 - 7 år</b>
<b>Mål spillegruppe</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Minimum 30 spillere, hvorav halvparten gutter, og tilstrekkelig antall trenere i forhold til spillergruppen.</li></ul>
<b>Sportslige resultatmål</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Skape interesse for håndball og gi grunnleggende opplæring i håndballferdigheter gjennom allsidig trening.</li></ul>
<b>Treningsmengde</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 trening pr. uke</li></ul>
<b>Treningsmål</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Håndballaktiviteten skal ha fokus på lek med ball og utvikling av det sosiale miljøet.</li><li>• Skal øve på å kaste og ta imot ballen riktig, dvs. å bli god venn med ball.</li><li>• Skal så vidt starte å lære de mest grunnleggende reglene slik at de kan delta i miniturneringer.</li><li>• Individuelle balløvelser: Ballbehandling og teknikk</li><li>• Basisøvelser: Balanse, koordinasjon og bevegelighet</li><li>• Kast og mottak</li><li>• Småspill: To mot to, tre mot to, tre mot tre, fire mot tre og fire mot fire</li></ul>
<b>Målvakter</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Alle som vil skal få lov til å prøve seg som målvakt</li></ul>
<b>Kamp mål</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Alle spillere skal få like mye spilletid i kamper.</li><li>• Skape trygghet og mestringsfølelse uten å fokusere på resultat</li></ul>
<b>Sosiale mål</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Delta på miniturneringer og loppetassen treninger</li><li>• Få en gruppe som liker å være sammen både på og utenfor banen</li></ul>



# HÅNDBALL

<i>Kapittel:</i> <b>5</b>	<i>Punkt:</i> <b>2</b>	<i>Side:</i> <b>Side 15 av 25</b>
<i>Dokumentnavn:</i> <b>Overgang og utlån</b>		<i>Forfatter:</i> <b>Magnus Seip</b>
<i>Versjon:</i> <b>1.7</b>	<i>Godkjent av:</i> <b>Sportslig utvalg</b>	<i>Dato godkjent:</i> <b>04.03.21</b>

<b>5.1.2 Alder 8 - 10 år</b>
<b>Sportslige resultatmål</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Skape interesse for håndball og gi grunnleggende opplæring i håndballferdigheter gjennom allsidig trening.</li><li>• Fortsette jobben med rekruttering av spillere</li></ul>
<b>Treningsmengde</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 trening pr. uke.</li></ul>
<b>Treningsmål</b> <p>Ballen er et sentralt redskap i leken. Grunnleggende kunnskaper legges inn i leken, og leken blir satt i system. Treningene bør legges opp slik at de er varierte og motiverende. De bør inneholde øvelser med mye lek hvor ballen inngår mest mulig.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Håndballaktiviteten skal ha fokus på lek med ball og utvikling av det sosiale miljøet.</li><li>• Skal øve på å kaste og ta imot ballen riktig, dvs. å bli godvenn med ball.</li><li>• Skal begynne å lære de mest grunnleggende reglene.</li><li>• Individuelle balløvelser: Ballbehandling og teknikk.</li><li>• Basisøvelser: Balanse, koordinasjon og bevegelighet.</li><li>• Kast og mottak i fart, stuss og ballkontroll, grunnskudd og hoppskudd.</li><li>• Småspill: To mot to, tre mot to, tre mot tre, fire mot tre og fire mot fire.</li></ul>
<b>Målvakter</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Alle som vil skal få lov til å prøve seg som målvakt.</li><li>• Begynne å øve på grunnleggende bevegelse.</li><li>• Jobbe med enkel plassering og enkle utfallsteknikker.</li></ul>
<b>Kamp mål</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Alle spillere skal få like mye spilletid i kamper.</li><li>• Skape trygghet og mestringsfølelse uten å fokusere på resultat</li></ul>
<b>Sosiale mål</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Arrangere sosiale tiltak utenfor trening/kamp arena.</li><li>• Få en gruppe som liker å være sammen både på og utenfor banen</li></ul>





<i>Kapittel:</i> <b>5</b>	<i>Punkt:</i> <b>2</b>	<i>Side:</i> <b>Side 16 av 25</b>
<i>Dokumentnavn:</i> <b>Overgang og utlån</b>		<i>Forfatter:</i> <b>Magnus Seip</b>
<i>Versjon:</i> <b>1.7</b>	<i>Godkjent av:</i> <b>Sportslig utvalg</b>	<i>Dato godkjent:</i> <b>04.03.21</b>

<b>5.1.3 Alder 11 - 12 år</b>
<p><b>Mål spillegruppe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimum to lag påmeldt i seriespill</li> <li>• 12 år – Temaserie 1 lag</li> </ul>
<p><b>Sportslige resultatmål</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skape interesse for håndball og gi grunnleggende opplæring i håndballferdigheter gjennom allsidig trening.</li> <li>• Fortsette jobben med rekruttering av spillere</li> </ul>
<p><b>Treningsmengde</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 - 3 trening pr. uke.</li> </ul>
<p><b>Treningsmål</b></p> <p>Fortsatt vil lek og trygghet være sentrale elementer i treningen. Treningen blir likevel mer og mer tilpasset håndballspillet. Og det blir mere håndballteknisk trening. Grunnleggende kunnskaper utvikles videre og nye påbyggingsselementer legges til.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hovedmålet er at spillerne har det så gøy, og at hver enkelt føler trygghet og mestringfølelse.</li> <li>• Spillerne skal bli kjent med enkel terminologi innen spillet, oppvarming og uttøying.</li> <li>• Skal lære de mest grunnleggende reglene.</li> <li>• Individuelle balløvelser: Ballbehandling og teknikk</li> <li>• Basisøvelser: Balanse, koordinasjon og bevegelighet</li> <li>• Kast og mottak i fart, stuss og ballkontroll, grunnskudd og hoppskudd</li> <li>• Småspill: To mot to, tre mot to, tre mot tre, fire mot tre og fire mot fire</li> <li>• Skal øve på å utføre kast og mottak i bevegelse, samt stusse ball i fart.</li> <li>• Skal øve på å utføre grunnskudd og hoppskudd fra flere posisjoner.</li> <li>• Skal øve på å bevege seg riktig og å hjelpe hverandre i 6-0 og/eller utgruppet forsvar.</li> <li>• Skal øve på de grunnleggende bevegelser i angrepsspillet, enkelt overgangsspill og pådrag for å spille fri medspiller.</li> </ul>
<p><b>Målvakter</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trene på de grunnleggende bevegelse.</li> <li>• Trene på enkel plassering og enkle utfallsteknikker.</li> <li>• Trene på raske utkast og kontringsballer</li> <li>• 12 år: Delta på målvaktstreninger i regi klubb</li> </ul>
<p><b>Spesifikk trening</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 11 år – Utgruppet forsvar en omgang</li> <li>• 12 år- Øve inn jugge og temaserie elementer</li> </ul>
<p><b>Kamp mål</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle spillere skal få like mye spilletid i kamper.</li> <li>• Skape trygghet og mestringfølelse uten å fokusere på resultat</li> </ul>
<p><b>Sosiale mål</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrangere sosiale tiltak utenfor trening/kamp arena.</li> <li>• Få en gruppe som liker å være sammen både på og utenfor banen</li> </ul>

<i>Kapittel:</i> <b>5</b>	<i>Punkt:</i> <b>2</b>	<i>Side:</i> <b>Side 17 av 25</b>
<i>Dokumentnavn:</i> <b>Overgang og utlån</b>		<i>Forfatter:</i> <b>Magnus Seip</b>
<i>Versjon:</i> <b>1.7</b>	<i>Godkjent av:</i> <b>Sportslig utvalg</b>	<i>Dato godkjent:</i> <b>04.03.21</b>

## 5.2. Målsetninger ungdomshåndball

<b>5.2.1 Alder 13 – 14 år</b>
<p><b>Mål spillegruppe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimum to lag påmeldt i seriespill</li> <li>• Temaserie 1 lag</li> <li>• Regionscup, minimum 1 lag</li> <li>• Spillermøte 2 ganger i året</li> <li>• Spillersamtaler minimum 1 gang pr. sesong</li> </ul>
<p><b>Sportslige resultatmål</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Å vinne flere kamper enn vi taper.</li> </ul>
<p><b>Treningsmengde</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 trening pr. uke</li> </ul>
<p><b>Treningsmål</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hovedmålet er at spillerne har det så gøy, og at hver enkelt føler trygghet og mestringsfølelse</li> <li>• Grunnleggende kunnskaper utvikles videre og nye påbyggingselementer legges til.</li> <li>• I etablert angrep jobber man primært med pådrag- og viderespill, finter og bevegelsesmønster hvor spillerne blir utfordret til å velge mellom flere mulige alternative løsninger, samtidig som legger inne elementer fra temaserie hvor overganger og plassbytter er elementære bevegelser.</li> <li>• Sekundert jobbes det med enkle avtaler og trekk.</li> <li>• Fortsatt fokus på Individuelle balløvelser og individuell teknikk. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Skal øve på å beherske kast og mottak i bevegelse, samt stusse ball i fart.</li> <li>○ Skal øve på å beherske grunnskudd og hoppeskudd fra flere posisjoner.</li> </ul> </li> <li>• Småspill: To mot to, tre mot to, tre mot tre, fire mot tre og fire mot fire, mer enn spill 6 mot 6.</li> <li>• Basisøvelser: Balanse, koordinasjon og bevegelighet</li> <li>• Kast og mottak i fart, stuss og ballkontroll, grunnskudd og hoppeskudd</li> <li>• Skal øve på de grunnleggende bevegelser i angrepsspillet, enkelt overgangsspill og pådrag for å spille fri medspiller.</li> <li>• Skal øve på å bevege seg riktig og å hjelpe hverandre i 6-0 og/eller utgruppet forsvar.</li> </ul>
<p><b>Målvakter</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trene på de grunnleggende bevegelse.</li> <li>• Trene på enkel plassering og enkle utfallsteknikker.</li> <li>• Trene på raske utkast og kontringsballer</li> <li>• Delta på målvaktstreninger i regi klubb</li> </ul>
<p><b>Spesifikk trening</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jugge</li> <li>• 14 år rundgang</li> <li>• Alle spillere skal mestre to finter, en hver vei.</li> </ul>
<p><b>Kamp mål</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle spillere kamper, og alle skal få utfordringer iht. sitt nivå.</li> <li>• Skape trygghet og mestringsfølelse uten å fokusere på resultat.</li> </ul>
<p><b>Sosiale mål</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrangere sosiale tiltak utenfor trening/kamp arena.</li> <li>• Få en gruppe som liker å være sammen både på og utenfor banen</li> </ul>



<i>Kapittel:</i> <b>5</b>	<i>Punkt:</i> <b>2</b>	<i>Side:</i> <b>Side 18 av 25</b>
<i>Dokumentnavn:</i> <b>Overgang og utlån</b>		<i>Forfatter:</i> <b>Magnus Seip</b>
<i>Versjon:</i> <b>1.7</b>	<i>Godkjent av:</i> <b>Sportslig utvalg</b>	<i>Dato godkjent:</i> <b>04.03.21</b>

## 5.2.2 Alder 15 – 16 år

### Mål spillegruppe

- Minimum to lag påmeldt i seriespill
- Regionscup, minimum 1 lag
- Spillermøte minimum 2 ganger i året
- Spillersamtaler minimum 1 gang pr. sesong

### Sportslige resultatmål

- Å vinne flere kamper enn vi taper.

### Treningsmengde

- 3 trening pr. uke

### Treningsmål

- Hovedmålet er at spillerne har det så gøy, og at hver enkelt føler trygghet og mestringsfølelse
- Grunnleggende kunnskaper utvikles videre og nye påbyggingselementer legges til.
- I etablert angrep jobber man primært med pådrag- og viderespill, finter og bevegelsesmønstre hvor spillerne blir utfordret til å velge mellom flere mulige alternative løsninger, samtidig som legger inne elementer fra temaserie hvor overganger og plassbytter er elementære bevegelser.
- Sekundært skal trekk og avtaler øves inn og beherskes iht. sportsplanen.
- Fortsatt fokus på Individuelle balløvelser og individuell teknikk.
- Kast og mottak i fart, stuss og ballkontroll, grunnskudd og hoppskudd
- Skal kunne grunnleggende bevegelser i angrepsspillet, enkelt overgangsspill og pådrag for å spille fri medspiller.
- Skal kunne bevege seg riktig og å hjelpe hverandre i 6-0 og/eller utgruppet forsvar.

### Målvakter:

- Trene på de grunnleggende bevegelse.
- Trene på enkel plassering og enkle utfallsteknikker.
- Trene på raske utkast og kontringsballer
- Delta på målvaktstreninger i regi klubb

### Spesifikk trening

- Jugge
- Rundgang
- Polakk

### Kamp mål

- Alle spillere kamper
- Skape trygghet og mestringsfølelse uten å fokusere på resultat.

### Sosiale mål

- Arrangere sosiale tiltak utenfor trening/kamp arena.
- Få en gruppe som liker å være sammen både på og utenfor banen
- Skal utøve grunntankene i et lagspill



<i>Kapittel:</i> <b>5</b>	<i>Punkt:</i> <b>2</b>	<i>Side:</i> <b>Side 19 av 25</b>
<i>Dokumentnavn:</i> <b>Overgang og utlån</b>		<i>Forfatter:</i> <b>Magnus Seip</b>
<i>Versjon:</i> <b>1.7</b>	<i>Godkjent av:</i> <b>Sportslig utvalg</b>	<i>Dato godkjent:</i> <b>04.03.21</b>

<b>5.2.3 Junior/Senior</b>
<b>Mål spillegruppe</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 lag påmeldt i seriespill</li><li>• Regionscup, minimum 1 lag</li><li>• Påmeldt i NM</li><li>• Spillermøte minimum 2 ganger i året</li><li>• Spillersamtaler minimum 1 gang pr. sesong</li></ul>
<b>Sportslige resultatmål</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Etablere seg i toppen av 3.div for både damer og herrer</li></ul>
<b>Treningsmengde</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 trening pr. uke</li></ul>
<b>Treningsmål</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Treningene er basert på håndballspillet og håndballteknisk trening.</li><li>• Treningene skal være lystbetont, utfordrende og mestringsorientert.</li><li>• Det skal være en attraktiv arena for alle spillere i klubben.</li><li>• I etablert angrep er det hovedfokus på å utvikle spillere som kan ta egne valg og gjøre gode vurderinger. Mye fokus på vurderingsspill.</li><li>• Øve inn noen trekk som «basis». • Mye fokus på en hurtig kontrung og ankomstspill.</li><li>• Etablert forsvar vil hovedsakelig være 6-0, men ha kunnskapen og muligheten til å variere med både 5-1 og 3-2-1.</li></ul>
<b>Spesifikk trening</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Juggle</li><li>• Rundgang</li><li>• Polakk</li><li>• Plasskifte m. fler</li></ul>
<b>Kamp mål</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1.lag topping</li><li>• 2.lag alle skal spille</li></ul>
<b>Sosiale mål</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Arrangere sosiale tiltak utenfor trening/kamp arena.</li><li>• Være et attraktivt sosialt miljø for alle spillere</li><li>• Få en gruppe som liker å være sammen både på og utenfor banen</li></ul>



<i>Kapittel:</i> <b>5</b>	<i>Punkt:</i> <b>2</b>	<i>Side:</i> <b>Side 20 av 25</b>
<i>Dokumentnavn:</i> <b>Overgang og utlån</b>		<i>Forfatter:</i> <b>Magnus Seip</b>
<i>Versjon:</i> <b>1.7</b>	<i>Godkjent av:</i> <b>Sportslig utvalg</b>	<i>Dato godkjent:</i> <b>04.03.21</b>

## 6. TRENERE

### 6.1. Organisasjonsmål trenere

- 6.1.1. Gode trenere er avgjørende for at klubben kan utvikle seg
- 6.1.2. Rekruttering av trenere er et arbeid som pågår kontinuerlig
- 6.1.3. Klubben skal tilby opplæring, oppfølging og utvikling av trenerne.
- 6.1.4. Minimum 2 trenere i hvert lagmiljø, der en skal være definert som hovedtrener og en som assistenttrener.
- 6.1.5. Alle klubbens trenere skal være på plass til 1. juni.
- 6.1.6. Klubben skal legge til rette for at alle trenermiljøene skal ha tilgang til sportslig kompetanse gjennom trenerforumer og samarbeid på tvers av lagene.
- 6.1.7. Trenere er pliktige til å møte på klubbens tiltak, sportslige og sosiale, slik at trenere er med på å bygge den kulturen vi ønsker i DFI.
- 6.1.8. Alle trenere skal opptre i henhold til klubbens verdier, retningslinjer og planer.
- 6.1.9. Alle trenere skal skrive kontrakt med Sportlig utvalg

### 6.2. Kompetanse

- 6.2.1. Klubben skal ha godt skolerte trenere, med håndball faglig kompetanse/erfaring, og vi leter etter egenskaper som:
  - Håndballkompetanse
  - Pedagogiske evner
  - Lederegenskaper
  - Samarbeidsevner
  - Kommunikasjonsevner
- 6.2.2. Ønsket utdanning
  - Trenere for 6 - 11 år: Barnehåndballtrenerkurs
  - Trenere for 12 - 14 år: Påbegynt trener 1 Trenere
  - Trenere for 14 - 18 år: Påbegynt trener 2



<i>Kapittel:</i> <b>5</b>	<i>Punkt:</i> <b>2</b>	<i>Side:</i> <b>Side 21 av 25</b>
<i>Dokumentnavn:</i> <b>Overgang og utlån</b>		<i>Forfatter:</i> <b>Magnus Seip</b>
<i>Versjon:</i> <b>1.7</b>	<i>Godkjent av:</i> <b>Sportslig utvalg</b>	<i>Dato godkjent:</i> <b>04.03.21</b>

### 6.3. Struktur trenerteam

Klubben har en klar struktur og klare retningslinjer på hvordan trenerteamene skal organiseres.

- 6.3.1. Det skal kun være en hovedtrener pr. lag, og det er hovedtrener som i utgangspunktet velger sine assistenttrenere i samarbeid med sportslig utvalg.
- 6.3.2. Hovedtrener har ansvaret for alle uttak til SPU, hospitering og kamper.
- 6.3.3. Hovedtrener har ansvaret for treninger og kamper, eventuelt finne en erstatter ved forfall.
- 6.3.4. Hovedtrener har ansvaret for at sportslig plan følges, og rapportere til sportslig leder.
- 6.3.5. Hovedtrener skal ikke være foreldre/foresatt på lag som tilhører aldersklassen 13 år og oppover.
- 6.3.6. Assistenttrenere skal ikke være foreldre/foresatte på lag tilhørende aldersklassen 15 år og oppover.
- 6.3.7. Foreldre er velkomne til å hjelpe til, men skal ikke være en del av den faste trenergruppen på treninger og kamper.

### 6.4. Ansettelse av trenere

Å finne nye trenere kan være utfordrende, og klubben er avhengig av at det bidras fra lagene for å finne kandidater til trenerrollene.

- 6.4.1. Det er sportslig utvalg som ansetter hovedtrenere og assistenttrenere til lagene i klubben. Det søkes at dette er et samarbeid mellom lagledelse og sportslig utvalg, men det er sportslig utvalg som er det avgjørende organ ved uenigheter.
- 6.4.2. Lagledelse med flere må også være behjelpelige med å finne kandidater
- 6.4.3. Der laget er med på å betale en trener, skal dette være avtalt med sportslig utvalg og lagledelsen ved oppmann/lagleder før kontrakt inngås.
- 6.4.4. Alle trenere må være medlemmer av Drøbak-Frogn IL og levere gyldig politiattest.



<i>Kapittel:</i> <b>5</b>	<i>Punkt:</i> <b>2</b>	<i>Side:</i> <b>Side 22 av 25</b>
<i>Dokumentnavn:</i> <b>Overgang og utlån</b>		<i>Forfatter:</i> <b>Magnus Seip</b>
<i>Versjon:</i> <b>1.7</b>	<i>Godkjent av:</i> <b>Sportslig utvalg</b>	<i>Dato godkjent:</i> <b>04.03.21</b>

## 7. DOMMERE

### 7.1. Organisasjonsmål dommere:

- 7.1.1. Klubben skal legge forholdene til rette for gode sosiale relasjoner mellom dommerne.
- 7.1.2. Alle dommere skal opptre i henhold til klubbens verdier, retningslinjer og planer.
- 7.1.3. Dommerutvikling skal være en naturlig del av klubbens arbeid.
- 7.1.4. Det skal være en dommerkontakt i klubben.
- 7.1.5. Klubben skal drive systematisk rekruttering, opplæring, oppfølging og utvikling av dommere og barnekompledere.
- 7.1.6. Klubben skal imøtekomme regionens forventninger til dommerarbeidet i henhold til gjeldende vedtak fra forbunds- og regionsting, slik som for eksempel krav til dommerkvote.
- 7.1.7. Klubben skal ha minst en obligatorisk aktivitet for dommere.
- 7.1.8. Kvotedommere skal være på plass til 30. april.
- 7.1.9. Dommere med ambisjoner skal gis mulighet til videreutvikling.

### 7.2. Kompetansemål:

- 7.2.1. Klubben skal ha godt skolerte kvotedommere, med dommerfaglig kompetanse/erfaring.
- 7.2.2. Minst ett par kvotedommere skal bli tatt ut til utviklingsgruppe i regi av Region Øst hvert år.
- 7.2.3. Alle spillere fra og med J/G-15 skal få barnekomplederkurs i regi av klubben.
- 7.2.4. Barnekompledere tilbys videreutvikling, trinn 1 kurs for dommere i mars måned.



<i>Kapittel:</i> <b>5</b>	<i>Punkt:</i> <b>2</b>	<i>Side:</i> <b>Side 23 av 25</b>
<i>Dokumentnavn:</i> <b>Overgang og utlån</b>		<i>Forfatter:</i> <b>Magnus Seip</b>
<i>Versjon:</i> <b>1.7</b>	<i>Godkjent av:</i> <b>Sportslig utvalg</b>	<i>Dato godkjent:</i> <b>04.03.21</b>

## 8. SPORTSLIG UTVALG

### 8.1. Organisering

- 8.1.1. Sportslig utvalg med sportslig leder har ansvar for å håndtere alle saker av sportslig karakter.
- 8.1.2. Sportslig utvalg er organisert med en sportslig leder/sportsjef, i tillegg til 4-5 medlemmer.
- 8.1.3. Sportslig utvalg har en administrativ ansvarlig som er leder for det sportslige utvalget.
- 8.1.4. Sportslig leder har personalansvaret i klubben, i tillegg til ansvar for forefallende og innkommende saker, og kan bruke medlemmene i sportslig utvalg etter behov.
- 8.1.5. Sportslig leder sender saker som tilhører sportslig utvalg til ansvarlig for sportslig utvalg.
- 8.1.6. Sportslig leder og ansvarlig for sportslig utvalg orienterer styret om aktuelle saker.
- 8.1.7. Alle utvalgsmedlemmer skal opptre i henhold til klubbens verdier og retningslinjer.

### 8.2. Sportslig utvalgs arbeidsoppgaver:

- 8.2.1. Følge opp trenere i klubben
- 8.2.2. Ansette og rekruttere, samt ivareta nye og gamle trenere
- 8.2.3. Hjelp til med oppstart av nye lag
- 8.2.4. Være en støttespiller for lagene
- 8.2.5. Være et avgjørende organ i konflikter av sportslig karakter
- 8.2.6. Utvikle klubben sportslig
- 8.2.7. Spillermøte med lagene i klubben fra de er 15 år i desember uten lagledelse.

### 8.3. Sammenslåing av lag

- 8.3.1. Sportslig utvalg vil foran hver sesong vurdere eventuell sammenslåing av lagsmiljøer.
- 8.3.2. Ved en slik vurdering skal det legges vekt på trenings- og spilltilbud, utnyttelse av halltid og klubbens sportslige ambisjoner, i tillegg til det sosiale aspektet.

### 8.4. Samarbeid med andre klubber

- 8.4.1. Klubbens styre er organet som godkjenner samarbeidsklubbavtaler for hver sesong. Forslag til samarbeidsavtaler saksbehandles i sportslig utvalg og fremlegges styret for godkjenning senest 1. april hvert år før ny sesong starter 1. mai.
- 8.4.2. Styret og sportslig utvalg skal orienteres før det tas kontakt med andre klubber for samarbeidsavtaler.





<i>Kapittel:</i> <b>5</b>	<i>Punkt:</i> <b>2</b>	<i>Side:</i> <b>Side 24 av 25</b>
<i>Dokumentnavn:</i> <b>Overgang og utlån</b>		<i>Forfatter:</i> <b>Magnus Seip</b>
<i>Versjon:</i> <b>1.7</b>	<i>Godkjent av:</i> <b>Sportslig utvalg</b>	<i>Dato godkjent:</i> <b>04.03.21</b>

## 9. Spiller- og trenerforsikring

- 9.1. Til og med det årete medlemmet fyller 12 år er medlemmet forsikret gjennom klubben.
- 9.2. Alle spillere og dommere som deltar i organisert håndballaktivitet skal løse lisens fra og med det kalenderåret de fyller 13 år.
- 9.3. Ledere som føres på kamprapporten i nasjonal serie plikter også å løse lisens.
- 9.4. Om lag brukere spillere uten lisens og bøtelegges, trekkes boten fra lagskassen.

## 10. Om kontingenten og treningsavgift

- 10.1. Årsmøtet vedtar treningsavgiften for Drøbak Frogn Håndball faktureres en gang pr sesong i oktober. Treningsavgiften må betales innen forfall for at en spiller skal være berettiget til å delta på treninger og kamper.