



FLÅ IL og LUNDAMO IL - HÅNDBALL

ORGANISASJONSPLAN inklusive SPORTSPLAN

INNHold:

✓ **ORGANISASJONSPLAN, side 1 - 7**

- ❖ Verdigrunnlag, *side 2*
- ❖ Status og ambisjoner, *side 3*
- ❖ Organisasjon, *side 4*
- ❖ Styrets sammensetning og funksjoner, *side 4, 5 og 6*
- ❖ Sponsorer og dugnader, *side 6*
- ❖ Arrangement hjemmebane, *side 7*

✓ **SPORTSLIG PLAN, side 8 -**

- ❖ Innledning og generell info, *side 8*
 - ❖ Bredde og kvalitet for alle som vil være med, *side 8*
 - ❖ Gode holdninger = vår plattform, *side 9*
 - ❖ Trenerrollen, *side 9*
 - ❖ Laglederrollen, *side 10*
 - ❖ Foresattes rolle, *side 11*
- ❖ Etisk del
- ❖ Generelle etiske retningslinjer
- ❖ Trenere/Lagledere
- ❖ Hospitering treningsaktivitet
- ❖ Hospitering kampaktivitet
- ❖ Uttak til kamp
- ❖ Føringer for sportslig utvikling

ORGANISASJONSPLAN

Denne planen skal være et aktivt verktøy for drift og utvikling av håndballen i Flå IL og Lundamo IL.

Håndballstyret forplikter seg til å styre etter planens intensjoner. For å lykkes med dette er det like viktig å gjøre planens ide og innhold kjent for aktive i alle ledd. Dette skal gjøres i følgende fora:

- Flå IL og Lundamo IL's hovedstyre.
- Foreldremøter.
- Sportslige møter, trener/lagleder.
- Publiseres på hjemmeside(r).

Planen skal evalueres og evt. redigeres av styringsgruppen når styringsgruppen finner det tjenlig etter interne innspill, eller etter innspill fra andre i organisasjonen. Åpenhet og medbestemmelse skal være grunnleggende verdier rundt praktisering og utvikling av selve planen.

VERDIGRUNNLAG

Flå IL, håndball skal i alle sammenhenger arbeide etter håndballens egne verdier. Trenere, lagledere, styrets medlemmer, foresatte, hjemmepublikum i hallen og de som følger Flå IL, håndball på bortekamper SKAL ha en adferd, et språk og en praksis generelt som speiler disse verdiene:

- ✓ BEGEISTRING
- ✓ INNSATSVILJE
- ✓ RESPEKT
- ✓ FAIRPLAY

Håndballens verdier er også forklart og visualisert i 4 videoer lagt ut på Norges Håndballforbund sine nettsider. (www.handball.no)

STATUS OG AMBISJONER

Flå og Lundamo Håndball er en avdeling i både Flå IL og Lundamo IL

Flå IL og Lundamo IL er idrettslag som tilrettelegger og tilbyr ulike aktiviteter for barn fra 4 år og opp hele livsløpet. På grunn av relativt lave innbyggertall på Ler og Lundamo, har håndballgruppa over lang tid hatt samarbeid ved håndballavdelingene i de to idrettslagene. Men det jobbes for å kunne få til samarbeid med alle de 4 lokale klubbene som har sin tilhørighet i Horghallen.

Sesongen i Flå og Lundamo Håndball starter i slutten av august (rett etter skolestart) og trapper ned etter felles reisebeger i april. F.o.m. juni 2018 skal det tilbys en fellestrening i uken ut juni måned og evt. frem til skolestart, der alle aldersbestemte lag trener sammen og alle seniorlag trener sammen.

Pr 01.01.2019 er tilbud for barn/ungdom og senior i Flå og Lundamo Håndball som følger:

-  MINI (1.og 2.klasse)
-  J9
-  G9
-  G10
-  J10
-  J12
-  Damer 4.divisjon
-  Herrer 4.divisjon

Overordnet ambisjoner for håndballgruppa:

«En klubb for alle!»

*«Flest mulig – lengst
mulig!»*

Vår ambisjon krever at vi jobber for trivsel og fellesskap på trening for alle, uansett ferdigheter og ambisjonsnivå. Det krever fleksibilitet i alle ledd, og det krever forståelse også fra alle aktive om at det er ulike ambisjonsnivå og ferdighetsnivå internt i gruppa. Men, det skal være lov å ha et ønske om «å bli god», og det skal være lov «å være god» i Flå og Lundamo Håndball. Alle disse målsettingene skal skje innenfor fastsatte rammer.

Vi ønsker at spillere og trenere skal få utvikle seg innenfor klubbene, og klubbene har som ambisjon å hente inn ressurser og kompetanse slik at vi kan utvikle oss i Flå og Lundamo Håndball!

På trenersiden er det krevende å finne personer i egen klubb pga. tid og sin opplevelse av manglende kompetanse. Dette er en av klubbens satsingsområder, og vi skal i tillegg legge til rette for aktiv deltagelse også i regionens satsing på trenerutvikling.

Vi vil oppmuntre og bidra både praktisk og økonomisk til at utviklingsarbeid skal skje både lokalt og regionalt, men vi ser det er krevende å reise langt kveldstid for å delta på kurs/seminarer. Vi er få, og vi har mange som deltar mye på mange ulike arenaer.

ORGANISASJON

Klubbene er avhengig av et solid fundament om det sportslige skal fungere og utvikles. Pr i dag har vi en felles styringsgruppe med ulike funksjoner delegert i arbeidsgrupper. Hovedleder i de forskjellige arbeidsgruppene er representert i styringsgruppen. Årsmøtet er håndballgruppens høyeste og bestemmende organ og skal holdes innen 1.april hvert år.

Styringsgruppens sammensetning og funksjoner:

Leder: Har «daglig ansvar» for Flå og Lundamo Håndball. Ansvar for å legge fram for styringsgruppen til behandling alt som Flå IL, Lundamo IL og region ber håndballen om å drøfte.

- Økonomiske og administrative ansvaret.
- Budsjett.
- Lede styringsgruppens møter.
- Være styringsgruppens representant i hovedstyret, krets og lignende organer.
- Samarbeide med krets, forbund og samarbeidslag.
- Ansvarlig for utarbeidelse og revidering av organisasjonsplan.
- Være ansvarlig for at påmeldinger til serie, søknader, rapporter og meldinger sendes innen de oppsatte frister.
- Holde seg oppdatert på reglement i Norges Håndballforbund.
- Idrettsregistrering NIF.
- Spillerkartlegging NHF.
- Ansvarlig for at årsberetningen blir skrevet.
- Kontrollere gjennomføringen av avdelingens aktiviteter.
- Delta på ulike arrangement i håndballavdelingens regi.

Nestleder: Er stedfortreder for leder der det er nødvendig, samt andre spesifikke oppgaver tildelt av styret.

- Delta på møter i styringsgruppen.
- Bistå leder ved alle punkter.

Sekretær:

- Delta på møter i styringsgruppen.
- Skrive møtereferat og annet skrivarbeid i avdelingen. (eks. informasjonsskriv til foresatte/lagledere)
- Delta på de ulike arrangement i håndballavdelingens regi.

Økonomiansvarlig:

- Delta på møter i styringsgruppen.
- Bistå leder ved oppsett av budsjett og andre økonomiske oppgaver i avdelingen.
- Sette opp fordelingsoppgjør evt. mellom samarbeidende klubber
- Skanne og sende inn dommeroppgjør til regnskapsfører.
- Kontrolltelling av oppgjør ifm. arrangement(oppgjørsskjema) og innsettelse av kontantbeløp i bank.

Materialforvalter:

- Delta på møter i styringsgruppen.
- Å stå for innkjøp av utstyr til håndballavdelingen.
- Være tilgjengelig for oppmenn så de kan få påfyll av klister, isposer osv.
- Ha oversikt over Umbroavtale.
- Kjøpe inn medaljer til Minihåndballturneringen (ved arrangering av denne)
- Organisere oppbevaring av alt utstyr til håndballavdelingen.
- Ta initiativ til å skaffe medlemmer i håndballgruppen så gunstige innkjøpsavtaler som mulig på aktuelt utstyr.
- Holde styret løpende orientert om hvordan tilstanden er mht. effekter og utstyr.
- Legge fram for styret forslag til innkjøp av nytt utstyr.

Sportslig leder:

- Delta på møter i styringsgruppen.
- Delta på de ulike arrangement i håndballavdelingens regi.
- Ansvarlig for godkjenning og omberømmelse av kamper.
- Være støttespiller for våre lagledere og trenere ved sportslige utfordringer.
- Sørge for at alle våre trenere og lagledere følger håndballavdelingens og Flå IL sine retningslinjer, innenfor de sportslige rammer som er satt.
- Være til støtte for våre spillere og foreldre i avdelingen.

Arrangementsansvarlig:

- Delta på møter i styringsgruppen.
- Delta på møter og arrangement av minihåndballturnering.
- Delta på de ulike arrangement i Håndballavdelingens regi.
- Følge opp på www.handball.no når klubben har arrangement i Horghallen. Dette må gjøres når terminlistene er klar i oktober.
- Fordele arrangementene klubben har fått på de ulike lagene. Varsle lagledere for de ulike lagene hvilke dager de har ansvar for gjennomføring av arrangement.
- Send/lever bestilling til Rema1000 Melhus, melhus.torg@rema.no mandag før arrangementshelg og merk denne med når varene blir hentet.

Dommerkontakt:

- Delta på møter i styringsgruppen.
- Delta på møter/kurs som omhandler våre egne dommere.
- Være våre dommere sin kontaktperson inn mot styret.
- Sørge for rekruttering av nye dommere.
- Følge opp våre eksisterende dommer i forhold til kurs/oppdateringer.
- Sørge for riktig bekledning i samarbeid med materialforvalter.

Kreativ økokontakt(Spons/Dugnad):

- Delta på møter i styringsgruppen.
- Søke etter dugnader, tilskudd evt. fond som kan bidra til økonomisk vekst og trygghet for avdelingens utøvere og vår drift.
- Søke etter sponsormidler, evt. finne fast sponsor for våre lag. (i samarbeid med tilsvarende i LIL)

Sponsorer og dugnader

Våre faste sponsorer er hovedlagenes (Flå IL og Lundamo IL`s) sponsorer. En fast fordelingsnøkkel vedtatt av hovedstyrene gir alle undergruppene årlige sponsormidler. Våre faste sponsorer er Melhusbanken (Flå IL), Sparebank1 (Lundamo IL)

Vi har to faste dugnadsoppdrag som utføres av håndballgruppas medlemmer: Salgsdugnad første del av sesong, loddsalg og noen vakter ved arrangering av «Showkamp» siste del av sesong.

Utover de to faste dugnader er det arrangement pr. lag ved seriekamper i egen hall. Våre lag settes opp som ansvarlige for gjennomføring av disse.

ARRANGØR I HORGHALLEN 2017/2018

Vi håper alle er positive til å hjelpe til når Flå og Lundamo Håndball har arrangement i Horghallen.

Oppmenn henter/levere pengeskrin og elektronisk utstyr hos økonomiansvarlig Trine Samdal tlf. 934 98 374

OPPMØTE EN TIME FØR FØRSTE KAMPSTART!

LES DETTE NØYE:

Kiosksalg:

Kiosk skal **ALLTID!** være bemannet, og over 16 år (dette pga. regler ift. håndtering av penger)
Det skal tas med 1 stk. skuffekake . Ved arr. med vakt-bytte dobles dette.

Dere skal steke/smøre baguetter, koke kaffe (instruks, se bakside), lage fruktkurv (instruks i hallen), lage toast og stå for salget i kiosken.

Det skal **IKKE** stå igjen varer i kiosken! Disse settes på lager nede ved møterommet.

Varer skal noteres på opptelling skjema "ÅPNET" og "IKKE ÅPNET" og returneres kioskansvarlig.

Billettsalg:

Her skal det være 1 person

50 kr pr. voksen, barn U/16 år gratis på seniorkamper

Billettsalg starter 30 min før første seniorkamp og avsluttes 15 min ut i 2.omgang av siste seniorkamp.

Sekretariat:

Her skal det være 2 personer (3 ved elektronisk kamprapport)

De som sitter i sekretariatet skal betjene resultat-tavle. Kontrollere og føre elektronisk kamprapport. Speakertjeneste ved innløping (presentasjon av lag/trenerteam/dommere) og ved scoringer. Vi kjører innløping og presentasjon av **alle** lag ca. 5 min før kampstart! Møt opp i god tid før første kamp dersom du er usikker på oppgaven eller ta kontakt med din oppmann for å få instruks.

De skal også hjelpe til i kiosk før kampstart!!!!

Instruks for føring av elektronisk kampkort (LIVE) kan fås av arrangementsansvarlig og lagleder. Ligger også komplett instruks i hall.

Hall/Dommervert:

Her skal det være 1 person

Være arrangørens kontaktpunkt for dommerne, ivareta deres behov og ønsker, og om nødvendig være deres støttespiller i alle sammenhenger. Bidra for øvrig til at atmosfæren i hallen blir så positiv som mulig for alle. Sørge for at det settes frem kaffe/mugge saft og vaffel/kake, evt frukt til dommerne/sekretariatet, også frukt i garderobene til spillerne. Dommerne har diett ved lange dager (noen prøver seg på at de skal ha mat).

TA GODT VARE PÅ UNGE DOMMERE OG LYKKE TIL ALLE SAMMEN!

Innledning og generell info

Flå og Lundamo Håndball har også som klare mål å utvikle:

- Det sportslige tilbudet for spillere fra 7/8 år, og også for de med ambisjoner om å utvikle seg og «bli god» i håndball
- Det sosiale og miljømessige fellesskapet
- Trygghet, trivsel, tilhørighet, tiltakslyst
- Klubbens identitet –dvs. at flest mulig forbinder Flå og Lundamo Håndball med noe man ønsker å invitere flere til å være en del av.
- Trenerkompetanse

Bredde og kvalitet for alle som vil være med

Flå og Lundamo Håndball skal gi et tilbud til barn og unge innenfor sunne, sportslige, sosiale og økonomiske rammer. For J/G7(mini)-12-års klasse skal det satses bredde, men med mulighet for hospitering opp til J/G14 for J/G12-spillere. 12-årsalderen er en kritisk fase for om et barn opplever håndballglede og utvikling nok til å fortsette. Viktig at vi tilrettelegger og ser den enkelte spillers behov for utvikling.

I J/G14 - J/G16 skal det også satses bredde med mål om å beholde flest mulig lengst mulig, men det krever også at spillere med ambisjoner må bli møtt med tilbud om å få satse for å utvikle sine ferdigheter innenfor lagets rammer. Aktuelle tiltak kan være:

- Hospitering på seniorlagenes treninger (evt J/G16-spillere)
- Trenerskole = sonesamlinger/fylkessamlinger
- Posisjonsskole i regi av regionen, evt Kolstad topphåndball (noen seminarer er fra 12 år)
- Teknikktrening
- Sommertrening
- Håndballskole i egen regi

Uansett er det svært viktig med et godt og gjensidig samarbeid med foresatte for å nå vårt mål «*flest mulig –lengst mulig*».

I de aldersbestemte klassene med flere enn 16 spillere skal det meldes på to lag. Lagene skal uansett fremstå som ett lag, ha felles treninger og sosiale møteplasser.

Gode holdninger = vår plattform

Vi ønsker å utvikle spilleglede, håndballforståelse og god oppførsel på og utenfor banen. Gode holdninger er derfor avgjørende allerede fra mini-håndballen for å kunne prestere både med trivsel, sportslig utvikling og resultater.

Flå og Lundamo Håndball vil ha følgende kjennetegn hos den enkelte:

- **Treningsoppmøte**
 - utvikle en kultur for å trene, ikke møte på trening for å bli trent
- **Respekt for klubbens, laglederens og medspillernes tid**
 - komme tidsnok, gi beskjed hvis du ikke kommer på trening
- **Spiller tar ansvar for seg selv og gruppa**
 - kvalitet og innsats under hele treningen, følge gruppas egne regler for «hvordan vi vil ha det på trening»
- **Bryr seg om hverandre og bidrar til at alle lykkes og får gode opplevelser**
 - overtramp som trener/lagleder mener er av alvorlig karakter (eks mobbing verbalt/non-verbalt, adferd som skader en selv eller andre, ikke respekt for trener/lagleder) skal meldes til sportslig leder som igjen skal kontakte foresatte snarest.
 - Sportslig arbeidsgruppe skal bidra til saken løses på lavest mulig nivå, være løsningsorientert og gi alle nye sjanser i samarbeid som del av prosessen.

Trenerrollen

Treneren leder laget sitt under trening, før/under/etter kamp, inkl. laguttak. Trener har det sportslige ansvaret for sitt lag, og utfører oppgaven etter sportslig plan og i samarbeid med sportslig arbeidsgruppe.

Treneren har ansvaret for innhold/oppbygging av all sportslig aktivitet på parketten og evt annen fysisk trening. Er trener usikker på egen kompetanse i fht. utførelse, mengde, progresjon etc. oppfordres trener til snarest å formidle dette til sportslig arbeidsgruppe/styringsgruppe, for så å søke råd hos våre samarbeidspartnere, eller andre i sitt nettverk med kompetanse. Trenerne kan selv avgjøre om de ønsker å ta inn ”spisskompetanse” utenfra, men trener skal alltid snakke med sportslig arbeidsgruppe/styringsgruppe i forkant og også avklare evt midler til lønn/godtgjørelse.

Trenere i Flå og Lundamo Håndball skal i alle sammenhenger følge de verdiene og kjennetegnene som er omtalt i denne planen. Spesielt i omgang med spillere i aldersbestemte klasser skal trener være svært tilbakeholden med å gi spillere info som tilhører voksenansvaret. Treneren skal informere evt drøfte sportslige utfordringer med sportslig arbeidsgruppe og **ikke** med barn/spillere. Om det er utenomsportslige bekymringer eller andre grunner til å bry seg om spilleren, skal trener snarest ta kontakt med sportslig leder eller leder/nestleder i styringsgruppen

All info til et lag/spillerne skal fortrinnsvis gå samlet til hele laget via trener/oppmann. – IKKE via barn/spiller.

Laglederrollen

Fair-play skal være en viktig grunnpilar også for våre lagledere. Vi er til sammen «en» liten klubb, og vi er avhengig av at alle spillere trives og føler seg velkommen slik at de blir med oss videre oppover i aldersklassene.

Følgende oppgaver er tillagt lagledere håndball:

- Lagleder er tillitsvalgt og representerer de foresatte/spillere og skal tale deres sak i alle saker han/hun blir involvert i som lagleder. Lagleder velges for ett år av gangen, og tilttrer fra 1.mai.
- Når året går mot slutten plikter han/hun å arrangere valg av lagleder for neste år.
- En lagleder skal kjenne Flå og Lundamo sine felles målsettinger, og skal i samarbeid med trener bidra til at vi når både sosiale og sportslige mål. Samt følge Flå og Lundamo sitt sportslige utvalgs retningslinjer.
- Lagleder har ansvar for å arrangere spillermøter, holde kontakten med de foresatte og for å avvikle minst to foreldremøter i løpet av sesongen. Ene foreldremøtet skal avholdes før første seriekamp.
- Lagleder har ansvar for at dugnader laget/ foreldrene pålegges blir utført. Foresatte og spillere bør få beskjed om sin medvirkning så tidlig som mulig, og det må gjøres klare avtaler.
- Utforme og oppdatere liste over sine spillere med fødselsdato, klubbtilhørighet, epostadresse og telefon til foreldre/foresatte, samt innhente samtykkeerklæring for deltagelse og fotografering.
- Lagleder må (om nødvendig) bidra til at spillerne kommer seg til/fra kamper. Kjørelister skal fremlegges der det måtte være behov.
- Ved arrangement som er tildelt laget, har lagleder ansvar for bemanning i sekretariat, hall/dommervert, billetter og kiosk og skal selv være tilstede eller skaffe stedfortreder.
- Før alle kamper skal det fylles ut sitt lags del av kampkortet elektronisk, senest 2 dager før. Endringer meldes umiddelbart til sekretariatet ved kamp.
- Om lagleder ikke møter på kamp og trening, må han avtale med andre som stiller med lagets førstehjelpskoffert etc.
- Ved cup/turneringer er lagleder pliktig til å følge sitt lag.
- Lagleder plikter å holde styret/sportslig leder orientert om saker av betydning for laget og utarbeider hvert år (innlevering 10.januar) en årsmelding for laget med lagbilde.
- Ved opphør av samarbeid, skal alt av utstyr og evt. midler som tilhører laget, overleveres til etterfølger, eller innleveres til håndballavdelingen.

Foresattes rolle

Hva som sies eller på andre måter formidles fra sidelinjen eller kjøkkenbordet hjemme kan være av avgjørende betydning for en spillers trivsel og håndballglede! Derfor ønsker Flå og Lundamo Håndball å fokusere 100% på hva foresatte kan bidra med positivt.

Flå og Lundamo Håndball ønsker at:

- Foresatte tar kontakt med trener på tomannshånd om det er spørsmål/ønsker som angår selve treningen.
- Foresatte tar kontakt med sportslig leder/leder/nestleder t i styringsgruppen om det er spørsmål/saker som angår ditt barns trivsel/behov/sosiale utfordringer.
- Foresatte er ambassadør for håndballens verdier og praktiserer dem fra sidelinja og at ingen negative ytringer som angår spillet/spillere, dommeren, trenere kommer fram (viser til foreldrevettregler som finnes i hall)
- Foresatte deltar etter beste evne og med en positiv innstilling til de ulike dugnadsoppgaver laget forplikter seg til i sesongen.
- Foresatte betaler treningsavgift, lisens (fra fylte 13 år) og andre innbetalinger i rett tid, eller gir beskjed til økonomiansvarlig om det er grunner til at det ikke kan skje.
- Det er muligheter for å søke om støtte til treningsavgift, denne søknad må sendes innen 15.november den aktuelle sesongen til økonomiansvarlig eller via lagleder på deres lag.
- Foresatte kommer med ideer til styret da godt samarbeid mellom styret og dere som foreldre er viktig for barna våre.

HUSK: Håndball for flest mulig – lengst mulig!

Alle, uansett rolle skal bidra til at:

- **Flå og Lundamo Håndball etterlater seg et godt rykte hjemme som borte**
- **Dommere vises full respekt**
- **Andre lags trenere/lagledere alltid føler seg velkommen**
- **Nedsettende kommentarer, mobbing, rasistiske uttrykk eller annen sjikane aldri forekommer.**

Generelt: Folkeskikk og god mellommenneskelig forståelse skal prege alle relasjoner i Flå og Lundamo Håndball.

Resten av planen tar sikte på å utdype det rent sportslige i og rundt de aldersbestemte lagene og senior.

Sportslig plan for Flå/Lundamo Håndball

Den sportslige planen er grunnlaget som forteller hva det sportslig fokuset skal være, ut i fra hvilket alderstrinn lagene spiller på.

Sportslige ambisjoner

Vi ønsker at Flå/Lundamo håndball skal ha lag både på dame og herre seniornivå som ønsker å spille for å utvikle seg. Hovedargumentene for dette er at det skal være mulig å bli i klubben til og med voksen alder, og for at aldersbestemte lag skal kunne ha ambisjoner om å bli en del av dette.

Etisk del

Vi skaper trygge og gode rammer for våre utøvere hvor de skal oppleve mestring, utfordring og utvikling både individuelt og kollektivt.

Generell informasjon om hospitering

Flå/Lundamo håndball har faste retningslinjer som gjelder for hospitering.

Ved ønske om hospiteringsmuligheter tas det kontakt med sportslig leder.

Føringer for sportslig utvikling

ÅRSTRINN	MESTRINGSMÅL	HVORDAN	VERKTØY
6 – 8	Ballfølelse Kast og mottak Motivasjon Trivsel Lagfølelse	Mest mulig øvelser med ball Stafetter, konkurranser og leksorienterte øvelser Keeperøvelser som alle deltar på Alle utøvere skal hilse på hverandre når de møtes på trening/kamp/eller i hallen Kun positive tilbakemeldinger Alle skal føle seg sett	Sportslig utvalg www.handball.no > Utvikling > Barnehåndball Boka «Kjappfot» www.youtube.com >søk>handballtraining for children Trener

8 – 10	Kast og mottak	Mest mulig med ball	Sportslig utvalg
	Ballbane	Mottak: tommeltottene sammen	www.handball.no > Utvikling > Barnehåndball
	Knær over tær	Pasning: Pekefot, sirkelkast, piskekast og støtpasninger.	Boka «Kjappfot»
	Finter	Sikt etter mottakers brystkasse (se mottak)	www.youtube.com >søk>handballtraining for children
	Duell	Duelløvelser en mot en	
	Forsvar	Standskudd, hoppskudd med 1 – 2 – hopp – skyt	Trener
	Skuddtrening	Keepertrening	
	Motivasjon	Alle utøvere skal hilse på hverandre når de møtes på trening/kamp/eller i hallen	
	Trivsel	Kun positive tilbakemeldinger	
	Lagfølelse	Alle skal føle seg sett	

10 - 12	Kast og mottak	Mest mulig med ball	Sportslig utvalg
	Ballbane	Basic: pasninger og mottak	www.handball.no > Utvikling > Barnehåndball
	Knær over tær	Øvelser rundt rollefordelinger i forsvar	Boka «Kjappfot»
	Finter	Øv på støting og blokking	www.youtube.com >søk>handballtraining for children
	Duell	Begynn med rulle som basis for angrepsspill	
	Forsvar (3-2-1)		Trener
	Skuddtrening	Duell-øvelser en mot en	
	Fysikk	Keepertrening	
	Motivasjon	Begynn med planke konkurranser, armhevinger, sit-ups og spensthopp	
	Trivsel		
	Lagfølelse	Alle utøvere skal hilse på hverandre når de møtes på trening/kamp/eller i hallen Kun positive tilbakemeldinger Alle skal føle seg sett	

12 - 14	Basic	Mest mulig med ball	Sportslig utvalg
	Fysikk	Basic: pasninger og mottak	www.handball.no > Utvikling > Spillerutviklingstrapp
	Forsvar (6 – 0)	Øvelser rundt rollefordelinger i forsvar	Boka «Kjappfot»
	Ankomst	Øv på støting og blokking	www.youtube.com >søk>handballtraining
	Kontra	Begynn med rulle som basis for angrepsspill	
	Avtale(r)	Duelløvelser en mot en	
	Skuddvarianter som standardskudd, hoppskudd, stegskudd og underarmskudd	Keepertrening	
	Rullespill i angrep	Begynn med planke konkurranser, armhevinger, situps og spensthopp	
	Utholdenhet	Alle utøvere skal hilse på hverandre når de møtes på trening/kamp/eller i hallen	
	Spillforståelse	Kun positive tilbakemeldinger	
		Alle skal føle seg sett	

14 - 16	Basic	Mest mulig med ball	Sportslig utvalg
	Fysikk	Basic: pasninger og mottak	www.handball.no > Utvikling > Spillerutviklingstrapp
	Forsvar (6 – 0)	Øvelser rundt rollefordelinger i forsvar	Boka «Kjappfot»
	Ankomst	Øv på støting og blokking	www.youtube.com >søk>handballtraining
	Kontra	Begynn med rulle som basis for angrepsspill	Trener
	Avtale(r)	Duelløvelser en mot en	
	Skuddvarianter som standskudd, hoppskudd, stegskudd og underarmskudd	Keepertrening	
	Frspill med høyt trykk i etablert angrep med avtaler og rullspill som basis	Begynn med planke konkurranser, armhevinger, situps og spensthopp	
	Utholdenhet	Alle utøvere skal hilse på hverandre når de møtes på trening/kamp/eller i hallen Kun positive tilbakemeldinger	
	Spillforståelse	Alle skal føle seg sett	

16 - Senior	Forsvar (6 – 0)	Mest mulig med ball	Trener og Sportslig utvalg
	Ankomst	Basic: pasninger og mottak	
	Kontring	Øvelser rundt rollefordelinger i forsvar	
	Frispill med høyt trykk i etablert angrep med avtaler og rullspill som basis	Øv på støting og blokking Begynn med rulle som basis for angrepsspill	
	Skuddvarianter som standskudd, hoppskudd, stegskudd og underarmskudd	Duelløvelser en mot en	
	Basic	Keepertrening	
	Utholdenhet	Representere klubb ned mot aldersbestemt for å gi klubbfølelse, motivasjon og refleksjon til seg selv og spillere på aldersbestemt.	
	Ansvar	Forebyggende styrketrening Alle utøvere skal hilse på hverandre når de møtes på trening/kamp/eller i hallen Positivitet som grunnholdning	