

Sportsplan



Sauda IL Håndball



Flest mogleg – lengst mogleg – best mogleg

Oppdatert: 13.10.2025

Innhold

1	Innleiing	3	5.2	I kamp	13
2	Drift av Sauda IL Håndball.....	3	5.3	Retningslinjer klister bruk.....	14
2.1	Sauda IL sine verdier	3	5.4	Aldersbestemte lag (13-16 år).....	14
2.2	Sportslege retningslinjer	4	5.5	Juniorhåndball (16 – 20 år)	15
2.3	Miljø	4	5.6	Plassering i riktig serienivå 13- 20 år	16
2.4	Humørfyllt	4	6	Seniorhåndball.....	16
3	Oppfølging av håndball-laga.....	4	7	Trenarutdanning	16
3.1	Støtteapparat lag	4	7.1	Innhold trenarkurs	17
3.2	Forventningar til trenar	5	7.2	Trenarattest.....	17
3.3	Treningar	5	8	Oppgaver oppmann	18
3.4	Påmelding til seriespel	5	9	Foreldrevettregler	18
3.5	Omberamming (flytting) av kampar	6	10	Årsrapport.....	19
3.6	Ulike typar omberammingar.....	6	10.1	Mal årsrapport – Alt. 1: Med tabell	20
3.7	Korleis omberamme kamp	6	10.2	Mal årsrapport – Alt 2: Med valfri tekst.....	21
3.8	Speletid.....	6			
3.9	Turnering	7			
3.10	Hospitering av spelarar	7			
3.11	Utlån av spelarar.....	7			
3.12	Dispensasjonssøknad til kretsen.....	8			
3.13	Spelarutvikling (SPU).....	8			
4	Barnehåndball (6 – 12 år)	9			
4.1	Antall spelarar/ banestørrelse/speletid.....	9			
4.2	Reglar ift. overårige spelarar og blanda lag	9			
4.3	Minihåndball (6-8 år).....	10			
4.4	Aktivitetsserien 9- 12 år	10			
4.5	Temaserien 12- 13 år.....	12			
5	Ungdomshåndball (13-18 år)	13			
5.1	På trening	13			

1 Innleiing

Velkomen til Sauda IL håndball, enten du er trenar, oppmann, spelar eller forelder! Sportsleg plan er utarbeidd av styret i håndballgruppa. Planen er eit hjelpemiddel for trenarar og oppmenn og gir mellom anna overblikk over kva retningslinjer som gjeld for trening og seriespel for dei ulike alderstrinn, samt forventningar til støtteapparat.

Håndball for alle

Sauda IL Håndball er ein breddehåndballklubb som skal gi eit tilbod til alle som ønsker å spele håndball frå 1. klasse til senior. Vår aktivitet bygger på Norges Håndballforbunds (NHFs) visjon «Håndball for alle».



I sportsplanen finn du

- Informasjon om Sauda IL sine verdier og sportslege retningslinjer
- Generell info om forventningar til trenar, påmelding lag, flytting av kampar, hospitering og utlån av spelarar
- Korleis du skal legge opp treningane til forskjellige aldersgrupper
- Forslag til øvingane til kvart alderstrinn
<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/?regionId=372>
- Informasjon om kurstilbod for håndballtrenarar
- Oppgåver og forventningar til lagleiar og forelder

2 Drift av Sauda IL Håndball

1. Klubbdrift

Sauda IL Håndball fyljer Norges Håndballforbund sine rutinar for klubbdrift (Klubbhuset). For informasjon om klubbdrift, dommararbeid og avvikling heimekampar visast det til vår klubbhandbok.

2. Engasjement

Klubben blir drifta gjennom frivillig arbeid. Me vil takke både trenarar, tillitsvalte, spelarar og foreldre for innsatsen!



2.1 Sauda IL sine verdier

G

Gøy

Idrett er først og fremst lek – det skal være gøy å være medlem i SIL.

R

Respekt

Vi viser respekt for kvarandre både på trening, i konkurranse og ellers.

E

Entusiasme

Vi ønsker å bevare og dyrke entusiastane blant oss.

I

Inkluderende

Idrett er for alle uansett alder, kjønn, etnisitet eller ferdigheter.

Gøy: Idrett er først og fremst lek. Det skal vere gøy å vere medlem i SIL

Respekt: Me viser respekt for kvarandre både på trening, i konkurranse og ellers

Entusiasme: Me ynskjer å bevare og dyrke entusiastane blant oss

Inkluderande: Idrett er for alle, uansett alder, kjønn, etnisitet og ferdigheiter.

Desse verdiane skal ligge i botn av all vår aktivitet.

2.2 Sportslege retningslinjer

- Sauda IL Håndball skal vere ein klubb for alle, uansett ambisjonsnivå.
- Flest mogleg – lengst mogleg – best mogleg
- Tilstreber å gi lik speletid til alle i barnehåndballen
- Fair play/ god sportsånd både på og utafor banen
- Fokus på mestring og utvikling på alle nivå

2.3 Miljø

Det sosiale ved håndballen er kanskje den viktigaste grunnen til å delta i idretten, og er derfor viktig å vektlegge som trenar, lagleiar og forelder. Lagånd byggast gjennom aktiviteten på trening og i kamp, men også på reiser, turneringar og sosiale aktivitetar.

I Sauda IL Håndball har me alle ansvar for:

- Å skape eit trygt og inkluderande miljø
- Bidra til trivsel og sjølvfølelse hos den enkelte
- Vektlegge det sosiale og trivsel i like stor grad som sportslege prestasjonar og resultat.
-

Tap kan også være ein seier, spelarane skal lære å takle både seier og tap. Det at spelarane får til noko dei har trent på er i seg sjølv ein seier. Eller at mange forskjellige scorar i ein kamp. Det er viktig at trener/lagleiar lagar realistiske mål saman med spelarane. Fokuser alltid på måla laga har satt seg. I barnehåndball er me meir prosessorientert enn resultatorientert- det gjeld også når laget vinn.



2.4 Humørfyllt

Håndball skal spelast med energi og smil rundt munnen. Det skal vere kjekt å kome til Saudahallen, og stemninga skal vere god både på tribunen og bana.

3 Oppfølging av håndball-laga

3.1 Støtteapparat lag

I barne- og ungdomshåndballen bør det vere minimum 1 trenar og 1 oppmann per årstrinn, eventuelt også dugnadsansvarleg/ foreldrekontakt.

Trenar: Hovedansvarlig for treningsopplegget ihht sportsplan.

Oppmann: Ansvarleg for det administrative rundt laget (transport til cuper, dugnad, utstyr, foreldremøter, sosialt ol.)

Dugnadsansvarlig (hvis aktuelt). Ansvarlig for å organisere dugnader, bistår ift. sosiale tiltak



3.2 Forventningar til trenar

1. **MØT FORBEREDT.** Det skaper god flyt og effektive økter.
2. **GJENNOMGÅ TRENINGA** før start med spelarane og avslutt med felles oppsummering.
3. **STILL KRAV** til aktivitet/oppførsel, ver tydeleg som leiar
4. **RETTLEI** framfor å instruere. Det er lov å gjere feil i Sauda IL Håndball
5. **ENERGI** smittar, ver på hugget, men husk å spre glede, varme og sjå alle.
6. **AVGRENS TEMA**, bygg stein på stein.
7. **HA EN RAUD TRÅD** i økta. Vel øvingar som støttar dei læringsmål du har valt.
8. **GI TILBAKEMELDINGAR OG UTFORDRINGAR**, prøv å tilpasse til den enkelte sitt nivå.

3.3 Treningar

Treningar foregår i Saudahallen. Sjå Sauda IL si heimeside eller håndballgruppa si Facebook-side for oppdaterte treningstider.

Ønsker om treningstider meldast inn på trenar-oppmann-møtet ved sesongslutt.

Det oppfordrast til samarbeid på tvers av laga for å nytte treningstider i hallen maksimalt.

Årskull	Anbefalte treningsøkter
6-9 år	1 trening i veka
10 -12 år	1-2 treningar i veka
13 år ->	2-3 treningar i veka

3.4 Påmelding til seriespel

Våre lag deltar hovudsakleg i seriespel på Haugalandet. Dagleg leiar og/eller styreleiar i håndballgruppa melder på lag til seriespel.

Påmeldingsfristar:

- Minihåndball: Starten av september er frist for påmelding av lag til minihåndball. Trenar melder inn ønska antall lag.
- Seriespel: Påmelding innan 30.april for komande sesong. Det avklarast på trener-oppmann møte ved sesongslutt kva lag og antall spelarar som skal meldast på. som meldes opp.

Det er ønskeleg med mest mogleg speletid for kvar enkelt spelar, og det anbefalast derfor at ein melder på nok antall lag i aktuell årsklasse for å unngå mange innbytarar. Spelarar kan spele på tvers av laga i sin årsklasse.

På eit årstrinn er det stor variasjon i modning, motivasjon og ferdigheitsnivå. Trenarar i barne- og ungdomshåndball må vere tolmodige og utviklingsorienterte. Barn må få god tid til å utvikle seg. Ikkje bare fysisk og motorisk, men også psykisk og sosialt. På den måten får me med flest mogleg, lengst mogleg. Mangfald på kvart lag vil bidra til trygghet på fleire måtar.

Ein speler i eit trygt miljø, og spelarane får utfordringar med å spele med dei som har kome litt lenger i si ferdigheitsutvikling. Dette er ein god måte å oppnå trivsel, utvikling og meistring.



3.5 Omberamming (flytting) av kampar

Søknad om omberamming (flytting) av kampar i aldersbestemte klasser (11 år til juniorserien) skal registrerast elektronisk i TurneringsAdmin (TA).

3.6 Ulike typar omberammingar

1) Endringar i høyringsperiodane

Regionen har 2 periodar med kostnadsfri omberamming i løpet av sesongen, og omberamming **skal skje** i disse periodane. Informasjon om omberammingsperioder blir lagt ut på www.handball.no. Normalt er det fri omberamming til og med slutten av august for haust-kampane, samt i starten av desember for kamper etter nyttår.

2) Endring meir enn 7 dagar før kamp

- Ikkje gebyr, men laget som tar initiativ til omberamming står ansvarleg for å gjennomføre omberamming via Turneringsadmin (TA). Lage må sjølv skaffe dommarar og sørge for betaling av dommer, sjekke at nytt tidspunkt passer, at hall er ledig osv.

3) Endring mindre enn 7 dagar før kamp

- Gebyr 1000 kr. Ellers gjeld same regler som for endringer mer enn 7 dagar før kamp.

Dersom nytt avtalt tidspunkt ikkje er oversendt regionen før kampen opprinnelig skulle vore spelt, vil kampen registrerast med «ikkje møtt».

3.7 Korleis omberamme kamp

- Avtal med motstandar og sjekk at det er ledig halltid i Banedagboka eller under Ledig halltid i TA.
 - Banedagbok (handball.no) viser hvilke kamper som er oppført
 - Ledig halltid (TA). Her kan du sjå kva dagar regionen har reservert og kva tidspunkt som er ledige. (Funksjonane som har tilgang til ledig halltid: GR = Klubb, LA = Lag. Kampansvarlig GR, Leder GR, Daglig leder GR, Lagleder LA, Kampansvarlig LA)
- Alle kampendringar må søkast om i TurneringsAdmin (TA).

- Bruk kommentarfeltet i TA og skriv kommentar:
 - Dersom kampen plasserast i treningstid
 - Dersom dykk har klarert med hallen at kampen kan spelast utafor åpningstid
 - Annan relevant informasjon
- Informer dommar om at kampen er omberamma
- Nytt tidspunkt for kamp må avtalast før kampen skulle ha vore spilt. Dersom det ikkje meldast inn nytt tidspunkt før kampen skulle vore spelt, vil laget bli registrert med «ikkje møtt»
- **Siste frist for omberamming av kamp er kl. 12.00 andre virkedag før opprinnelig kamptidspunkt.** Det vil sei at kamper må omberammast innan kl. 12.00 torsdag dersom ein har kamp i helga.

Ved omberamming av kampar i Saudahallen må styret kontaktast – sjå sekretariatsplan som ligg på Tillitsvalgt-siden:

- Sekretær må få info for å oppdatere sekretariatsplanen, her under sjekke at styrerepresentant kan stille i sekretariat
- Dommerkontakt i håndballgruppa må kontaktast for å skaffe dommer
- Materialforvaltar må få beskjed mtp. innkjøp kiosk

3.8 Speletid

- I barnehåndballen anbefalast det lik speletid i kampar for alle spelarar. Det skal rullerast på spelarplassar, for å auke forståing av spelet og legge til rette for fleksibilitet.
- I ungdomshåndballen skal det tilstrebast at alle spelarar får mest mogleg speletid. Spelarar som får mindre speletid i kampar mot sterke lag, skal kompensast med meir speletid i andre kamper. Ferdigheitsutvikling, trivsel og samhold er fortsett viktig, samtidig skal eldre spelarar få moglegheit til å prestere.
- Spesielt ivrige spelarar med gode ferdigheter kan få moglegheit til å hospitere hos årgangen over.



3.9 Turnering

Sauda IL Håndball ynskjer at laga skal delta på turneringar då dette er god trening, og ikkje minst ein veldig god arena for å skape lag og lagmiljø. Det er også ein fordel om fleire lag frå klubben drar på same turnering for å skape miljø og kjennskap på tvers av laga.

Håndballgruppa vil så langt det er økonomisk forsvarleg bidra med økonomisk støtte slik at kvart lag kan delta på ei overnattingsturnering per sesong, og ellers gi støtte til turneringsavgift utover dette.

Under forutsetning at det er økonomi til det gjeld fyljande retningslinjer for støtte til cup:

Overnattingscup:

- Deltaking på cup eller treningsleir pr. sesong
 - Påmeldingsavgift, deltaking for trenar samt 2 lagleiarar = maks 5000 kr (ved påmelding av fleire lag i same årsklasse får en dekkja inntil 5000 kr pr påmeldte lag – men det skal avklarast med styret i forkant for å kontrollere økonomien i gruppa)
 - Denne støtta gjeld for ei turnering pr. lag pr. sesong. Dersom det er aktuelt å delta på fleire turneringar i same sesong, vil SIL Håndball kunne vurdere turnering nr. 2 på fritt grunnlag med utgangspunkt i gruppas økonomiske situasjon.
 - Ved endt sesong for 10.klasse eller eldre lag kan SIL Håndball gi støtte

med inntil 30 000 kr til bruk på vekescup/ cup som varer lenger enn ei helg. Forutsetninga er at laget har brukt fleire år på å planlegge den aktuelle cupen, og jobba målretta for å få det til.

- Eigenandel pr spelar skal vere maks kr 1500,- for årsklassane mini – 12 år og maks 2000,- for årsklassane 13 – 18 år.
- For andre spesielle utgifter kan laga sende skriftleg søknad til styret om å få refusjon.

3.10 Hospitering av spelarar

Hospitering vil sei at spelarar periodevis kan trene med eldre lag, og eventuelt spele kampar med andre lag.

Dette er eit verkemiddel for å stimulere dei beste og mest ivrige, samtidig som me skal sikre at dei forblir og bidrar positivt i sitt eige årskull. Klubben ønsker at spelarar først trener og blir kjent med laget, før dei eventuelt spelar kampar.

Varigheit og omfang hospitering avtalast med trenarar på berørte lag. Eige lag skal alltid prioriterast.

Fyljande kriteria bør vere førande for utveljing av spelarar

- Spelaren ønsker å hospitere
- Treningsoppmøte
- Innsats på treningar og i kamp
- Gode ferdigheiter/ potensial

Der hospitering av enkeltspelarar på trening og kampar skjer over lengre periodar skal trenarar saman med håndballstyret sikre at totalbelastning er planlagt og til beste for spelaren

3.11 Utlån av spelarar

Dersom eit lag har behov for å låne spelarar til kamp henvender det seg til trenaren til det laget det ønsker å

låne frå. Denne trenaren bestemmer kven som kan lånast ut. Ein trenar skal aldri henvende seg direkte til spelar eller foreldre.

Ved utlån av spelarar på dei yngste laga skal dette gå etter prinsippet om at alle som har ferdigheiter og ønsker å spille på andre lag kan få moglegheita. Det anbefalast å lage eit rulleringssystem.

Ved ueinigheiter vedrørande utlån eller hospitering er det Sportsleg leiar som avgjer utfallet i samråd med styret i håndballgruppa.



3.12 Dispensasjonssøknad til kretsen

Dispensasjon (alder/kjønn) kan gis for at klubbane skal ha nok spelarar til å stille lag i serien. Dispensasjon blir ikkje gitt for at klubbane skal ha anledning til å styrke laget.

- Dispensasjonssøknad fyllast ut av trenar i Turneringsadmin (TA)
- For å fylle ut dispensasjonssøknad må trenar inneha funksjonen «Kampansvarlig» i TA.

Gi deretter et vink til styreleiar at dispensasjonssøknad er sendt. For å få sendt søknaden til regionen må styreleiar signere dispensasjonssøknad med pinkode (pinkode genererast på minhåndball-appen).

Lag som har fått dispensasjon blir merket med «D» på tabellen. De kan ikke bli nummer 1,2 eller 3 i sin klasse, og kan derfor heller ikke delta i sluttspill.

3.13 Spelarutvikling (SPU)

NFH har utvikla eit spelarutviklingsløp for 13 – 15 år.

Det skal leggst til rette for at spelarar som ønsker å satse får delta i regionen sitt spelarutviklingsmiljø.

Spelarar kan første gang delta den sesongen dei er 13 år.

Uttak av spelarar til spelarutvikling og liknande tiltak skal skje i samarbeid mellom trenarar og sportsleg leiar.

Øktene som brukast i spelarutvikling inneheld både fysisk trening, teknisk trening og speltrening. Øktene inneheld øvingar som også kan vere relevant for treningar for aldersgruppa 13- 15 år. Link til økter:

[Spillerutviklingsøkter | handball.no](https://spillerutviklingsøkter.handball.no)

4 Barnehåndball (6 – 12 år)



4.1 Antall spelarar/ banestørrelse/speletid

Alder	Antall spelarar på banen	Speletid
6-8 år	4-er håndball (minihåndballbane)	1 x 12 minutt
9 år	4-er og 5-er håndball (mini+kortbane)	2 x 13 minutt
10 år	5-er håndball (kortbane)	2 x 15 minutt
11 år	6-er håndball, fast målvakt. (stor bane, nedsenka tverrliggjar)	2 x 15 minutt
12 år	6-er håndball, fast målvakt (stor bane)	2 x 20 minutt (enkel LIVE-registrering)
13 ->	7-er håndball (ungdomshåndball)	

4.2 Reglar ift. overårige spelarar og blanda lag

I barnehåndball kan eit lag stille med overårige spelarar samt blanda lag i regionale seriar utan at dette krev dispensasjonssøknad, så lenge retningslinjene under blir følgt:

Alder	Antall på banen	Antall overårige*) spelarar på banen	Antall spelarar fra motsatt kjønn
6-9 år	4-er håndball	Inntil 2	Inntil 2
9-10 år	5-er håndball	Inntil 2	Inntil 2
11-12 år	6-er håndball	Inntil 1	Inntil 2
13 ->	7-er håndball		Inntil 2 jenter på guttelag uten søknad. Inntil 2 gutter på jentelag etter godkjent søknad

*=Overårig: Spelar er eit år eldre enn påmeldt årstrinn

4.3 Minihåndball (6-8 år)

Generelt	Minihåndball er for 1., 2. og 3.klasse. Ved behov er 1. og 2.kl eller 2. og 3.kl slått saman til eit lag.
Ballstørrelse	00. Det kan også brukast mjuk ball for 6- og 7-åringane.
Treningstid	Treningstid er 1 time pr veke, halv hall.
Trenarar/ ansvarlege	Laget skal ha minst ein trenar og ein oppmann. Ved bruk av ungdomstrenar (under 18 år) må ein voksen vere tilstade i hallen under trening. Starten av september er frist for påmelding av lag til minihåndball. Trener og oppmann deltar på minihåndballkurs 3 timer som arrangerast i starten av sesongen på Haugalandet. Deltakarar på minihåndballkurset får samtidig tilgang til eiga Facebook-gruppe for aktuell årsklasse, der informasjon gis fortløpande om arrangement og påmelding. Laget melder seg på kvar cup, og bind seg ikkje til å delta på alle cupar.
Kamper	Kamper for desse årsklassane gjennomførast som cup ca. 4 gonger pr sesong i perioden oktober til mars fordelt rundt på Haugalandet. Kvart lag speler 3 kamper på kvar cup på liten bane. Det gis medaljar til alle spelarar på alle cupar. Mål blir ikkje notert.
Sportsleg	Det spelast 4'er håndball på minihåndballbane Målvakt er med i angrep Lek, meistring og likheit for alle står i fokus
Ferdigheiter	• Kast og mottak • Stusse ball (dabbe uten dobbel-stuss) • Kjenne til og vise forståing for ulike posisjoner

4.4 Aktivitetsserien 9- 12 år

Generelt	9- 12- årslag spiller aktivitetsserie. Det blir ikkje notert mål for 9-, 10- og 11-åringane. Arrangør velger om resultat 11-åringar skal registrerast på måltavle under kamp, men resultat sendast ikkje inn til kretsen. 12-åringar er på veg inn i ungdomsserien. Kampresultat registrerast med enkel LIVE-føring. Spelarar registrerast med antall mål; straffe, gule kort og utvisingar, som sendast inn til kretsen. Lagets resultat kan fyljast i tabell. .
Ballstørrelse	9 år: 00 10-12 år: 0
Treningstid	Treningstid er 1 time pr veke for 9-åringar, halv hall. 10- åringar kan få inntil 2,5 time pr veke og inntil 1 time heil hall hvis hallkapasitet. 11- og 12 åringene har inntil 2.5 time pr veke, kvar 1 time er heil hall.
Trenarar/ ansvarlege	Laget skal ha minst ein oppmann og minst ein trenar. Ved bruk av ungdomstrenar (under 18 år) må ein voksen vere tilstade i hallen under trening. Laget meldast på innan 30.april for kommande sesong. Antall lag og spelarar avklarast på trener-/oppmann møte ved sesongslutt
Kamper/ seriespel	Det er ca. 6 kampdager pr sesong, i perioden september-mars/april. 9-åringene spiller 3 kamper kvar kampdag på liten bane. Fra 10 år gjeld: Avkast fra midtbane utførast kun ved starten på omgangen. Ellers tas avkast av målvakt. 10-åringane spiller 3 kamper kvar på kvar kampdag på liten bane før jul, og 2 kampar på kvar kampdag etter jul på kortbane. 11/12-åringene spiller på stor bane.

Sportsleg fokus	Trening og kamp skal vere tilrettelagt for alderstrinnet og innehalde faktorar som lek, tryggheit og likheit for alle. Målvakt er med i angrep Meistring står i fokus Mål blir ikkje notert
Ferdigheiter	<i>Ved 9-11 års alder bør spelarane meistre fyljande</i> • Kast og mottak i bevegelse • Grep på ball • Overhalde tre skritt/ tre sekunder og dobbeltstuss-regel • Forflytte seg effektivt med og uten ball • Beherske forsvar • Beherske skot-teknikk med høg arm og rotasjon i kropp
	<i>Ved 12 års alder bør spelarane meistre fyljande: :</i> • Jobbe aktivt med støtforsvar • Beherske å spele med linjespelar • Beherske skot-teknikk med høg arm og rotasjon i kropp • Beherske godt grep på ball • Beherske hoppshot (frosk) • Beherske kantovergang og enkel back-kryss

4.5 Temaserien 12- 13 år

Dette er et tilbud til lag i 12- og 13-årsklassen. Fokus er både spelar, trenar-, og dommar-utvikling med utvalde tema.

Det vert satt opp 3 speledager per sesong (Stavanger/ Kristiansand). På speledagane speler laga fire kamper a 17 minutt, med rettleiing undervegs. et blir gitt poeng etter utvalt tema, og fokus er å få fram at alle spelarar på laget er like viktig, og at det ikkje kun er den som skårar flest mål som får utteljing. Mellom speledagane får laga øvingar det kan jobbast med på vanlege treningar. Temaserien har blitt eit populært tilbud, og over 100 lag i regionen var påmeldt i 2025/2026-sesongen.



5 Ungdomshåndball (13-18 år)



5.1 På trening

Treningane bør vere eit tilbod som gir trygghet, meistring og positiv utvikling for alle som vil spele håndball.

Treningar bør planleggast for å vidareutvikle basisferdigheiter. Treningane bør i stor grad baserast på regionen si spelarutviklingstrapp for alderstrinna 13 og 14 år og dei tema som er der. Trenarar/leiarar må vise at alle er like viktige for laget. Spelarar må lære å respektere kvarandre sine (og eigne) sterke og svake sider, og betydninga av lagspel må understrekast.

Spesialisering på plassar startar, men allsidigheit skal fortsett oppmuntrast. Alle spelarar bør trene på ulike posisjonar og beherske minimum to posisjonar i kamp. Samhandling og utvikling av speleforståing må ha ei sentral rolle, samtidig med vidareutvikling av basisferdigheitene kast-mottak-motorikk. Spel aktivitet på trening bør fokusere på småspel og i mindre grad på fullskalaspill. Det er ønskeleg med tilbod om tilrettelagt trening for målvakter.

Spelarar som ikkje driv med andre idrettar eller aktivitetar oppmuntrast til supplerande styrke, kondisjon og rørsletrening.

NB; Klisterlag kjøper sjølv utstyr til trening

Lag som spelar med klister (15 årslag og oppover) må sjølv kjøpe inn håndballar til trening. Dette fordi spelarar tar betre vare på sine eigne ballar, og er flinkare til å reinse ballane mellom kvar økt. Dette gjer at ein unngår «klisterklyser» i hallen og at ballane har lengre levetid. Når spelar/ laget må kjøpe klister og klisterreins sjølv reduserer dette også klisterbruken, fordi klister er kostbart. Laga som spelar med klister kan bli einig om at klister kjøpast frå lagkassen, men det er opp til det enkelte lag.

5.2 I kamp

Det spelast seriespel på alderstrinn Det bør vere minimum 9 spelarar i treningsgruppa pr. påmeldte lag.

5.3 Retningslinjer klister bruk

Bruk fornuft når det gjeld bruk av klister både før, under og etter både trening og kamp. Spelarar som har klister på fingrane, skal kun ta på håndballen. Sørg for å ha gode rutinar for vask/ reingjering. Trenarane set standarden for korleis me ynskjer å ha det. Husk å sjekke kva klister som er godkjent ved bortekamp.

5.4 Aldersbestemte lag (13-16 år)

Generelt	Aldersbestemte lag omfattar årsklassane frå 13 til 16 år. Gutar er velkomne på alle lag, det søkast om dispensasjon ved behov.
Ballstørrelse	13-14 år: Str 1 (50-52 cm) 15 år: Str. 2 (54-56 cm)
Treningstid	13-, og 14-åringene har treningstid inntil 3 timer pr veke, kvar 1.5 time er heil hall. 15 år + har inntil 3 timer pr veke heil hall. Ved manglande hallkapasitet må lag pårekna at dei får 1.5 time heil hall aleine og inntil 1.5 time delt hall med lag i nær alder.
Trenarar/ ansvarlege	Alle aldersbestemte lag skal ha ein oppmann og minst ein trenar. Trenarar bør ha trenar 1 kurs modul 1-4. Det oppfordrast til å ta modul 5-13 då desse modulane er for ungdomshåndball.
Kampar/ ordinært seriespel	13- 15-årslag speler «vanleg håndballserie» med tabellar, med kåring av puljevinnarar og kretsmeistrar. Speletid 13/14 år: 2 x20 minutt Speletid 15 år: 2 x 25 minutt Kampresultat registrerast med LIVE-føring. Spelarar registrerast med antall mål, straffe, gule kort og utvisingar, og resultat sendast inn til kretsen.
C-serie 12- 15 år	C-serie for 12-15 år er oppretta for å gi eit kamptilbod til utøvarar som har begrensa erfaring frå håndball og ikkje har så stort utbytte av ordinært seriespel. C-serie er meint å gi eit tilbod til nybyrjarar /utøvarar med begrensa erfaring. C-serien er planlagt organisert som fire

	arrangementshelger – to før jul og to etter jul. Speletid 2 x 15 minuttar. I C-serien blir det registrert resultat, men det blir ikkje laga tabellar.
Retningslinjer blanda lag i seriespel	Inntil 2 jenter kan spele på guttelag uten søknad. Inntil 2 gutter kan spele på jentelag etter godkjent disp.søknad.
Sportsleg	Varierte ballaktiviteter Teknikk og system Individuell rettleiing for å gi meistring til den enkelte Fokus på kvalitet på trening -komme på trening for å trene ikkje for å bli trent
Ferdigheiter 13-14 år	<i>Ved 13-14 års alder bør spelarane meistre fyljande:</i> • Offensiv forsvarsteknikk 5-1 • Beherske skot-teknikk med høg arm og rotasjon i kropp • Beherske grunnskot • Beherske godt grep på ball • Stegskot og underarmsskot
Ferdigheiter 15-16 år	<i>Ved 15-16 års alder bør spelarane meistre fyljande:</i> • Pasningar frå lufta • Stegskot og underarmsskot • Overslagsfinte • Pådrag- og rullespel • Enkelt krysspel og overgangsspel • Standard trekk som polakk, jugge, tsjekker. • Minimum to ulike forsvarsvariantar, som 6-0, 5-1 evt. 3-2-1.

5.5 Juniorhåndball (16 – 20 år)

- Speletid 2 x 25 minutt
- Ballstr nr. 2 (54- 56 cm, 325 – 375 gram)

Håndballgruppa ynskjer også å ha et tilbod for spelarar som går på vidaregåande skule (ca. 16-20 år) samt vaksne (sjå neste kapittel). Erfaringsmessig er det få spelarar på vidaregåande som ønsker å satse fullt på håndball, og treningstilbodet tilpassast spelargruppa sin motivasjon og ferdigheiter samt antall spelarar som kjem opp frå aldersbestemte lag osv.

Dersom spelargruppa er interessert, meldast det på lag i juniorserie, på eigna ferdigheitsnivå (Regionserie eller Breddeserie). Det er viktig at man i denne klassen tenker gjennom kva nivå laget spelar på, for å spele i serie tilpassa ferdigheitsnivået. Jevne kampar og følelse av meistring er viktig for utvikling og å behalde spelarar i håndballen.

Spelarar kan for øvrig delta på seniorlag frå og med den dag vedkomande fyller 16 år. Per i dag har ikkje Sauda eit aktivt seniorlag.

5.6 Plassering i riktig serienivå 13- 20 år

Rettleiing frå kretsen:

- Øverste nivå: Lag som er motivert av hurtig spel, får fleire ballberøringer og utfordrast i høgare grad på dei tekniske elementa. Lag som i stor grad vinn sine kampar
- Breddeserie: Lag som har utøvarar med varierende ferdigheitsnivå. Vinn og taper omtrent like mange kamper
- C-serie: Kompleksiteten i spelet forenklast, noko som kan auke motivasjonen for usikre/ nye spelarar. Lag som i mindre grad ønsker fokus på resultat. Lag som er plassert nedst på tabellen i breddeserien.

6 Seniorhåndball

Sauda IL Håndball ønsker å ha eit tilbod vaksne spelarar. Det er faste håndballtreningar for vaksne ein gang i veka, med fokus på det sosiale og det å holde gamle håndball-ferdigheiter ved like. Juniorspelarar er velkomne til å delta på senior-treningane.

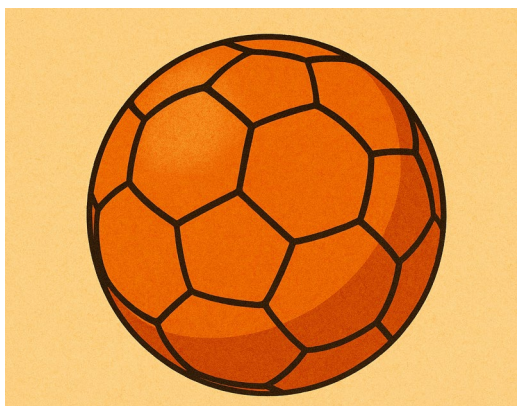
Seniorlaget ordnar trener /oppmann. Spelarar > 19 år betaler medlemskap i Sauda IL samt lisens til handballforbundet. Lisens er obligatorisk for alle spelarar og dommarar som deltar i organisert håndballaktivitet (kampar og trening) , og inneberer at spelarane er forsikra dersom ein er uheldig og blir skadd på trening.

Senior deltar på enkelte dugnader i regi av håndballgruppa/SIL. Når det gjeld utstyr må seniorlag kjøpe egne ballar i likheit med øvrige klister-lag.

7 Trenarutdanning

Det er ønskeleg at trenarar fyljer NHF Region SørVest si opplæring av trenarar. Oversikt over kurs og lenker til påmelding finns i regionen sin kurskatalog. Denne ligg på regionen si hovedside på handball.no. Det er ønskeleg at alle trenarar i barne- og ungdomshåndball har gjennomført trener 1 kurs modul 1-6. Trener 1-kurs modul 1- 6 kan gjennomførast digitalt. Det oppfordrast også til at trenarar «hospiterer» hos kvarandre både for å lære av kvarandre og rettleie kvarandre. Det er også positivt for spelarane på eit lag å få litt «avveksling» frå dei faste trenarane.

Me henviser også til håndballforbundet si nettside, kvar det finns ei rekke tips til treningar og øvingar for dei enkelte alderstrinn (<https://www.utviklingstrappa.no/>).



7.1 Innhald trenarkurs

Minihåndballkurs

Her får ein ei innføring i Minihåndball, speletilbod, malar for kampoppsett, Fair play-møter og annan viktig informasjon for korleis skape gode arrangement. I tillegg er det ein praktisk del med innføring i korleis skape god aktivitet på treningane.

Trener 1 - modul 1-6

1. Trygge rammer
2. Relasjonar
3. Mestringsmiljø
4. Aldersrelatert/tilpassa trening og treningsplanlegging
5. Håndballøkta
6. Kast og mottak

Trener 1 – modul 7-13

7. Angrepsferdigheiter
8. Skyteferdigheter
9. Forsvarsferdigheiter
10. Målvaktsferdigheiter
11. «Laget» - team & organisasjon
12. Fysisk trening
13. Kontra og retur



7.2 Trenarattest

På idrettstinget i 2021 vart det bestemt at Trenerattesten er obligatorisk for alle trenarar i barne- og ungdomsidretten.

- Trenerattesten skal sikre at barn og unge møter eit likere og meir heilheitleg aktivitetstilbud, uavhengig av trenar, idrett og klubb
- Det skal bli enklare og meir oversiktleg for trenarar kva som er dei viktigaste oppgåvene som skal løysast
- Trenerattesten kjem i to versjonar – ein for trenarar i barneidretten og ein for trenarar i ungdomsidretten
- Det tar inntil 20 minuttar å gjennomføre trenerattesten
- Alle trenar må gå inn på **trener.nif.no** og gjennomføre trenerattesten
- Idrettslaget må deretter inn verifisere trenarar som har fullført

8 Oppgaver oppmann

Oppmann er ansvarlig for det administrative rundt laget. Det skal vere ein oppmann pr. lag, men det anbefalast å vere to (evt. ein oppmann og ein dugnadsansvarlig).

Oppgaver:

- Delta på trenar /oppmann møte ved sesongstart og sesongslutt
- Gjøre seg kjent med håndballgruppa si håndbok/ sportslig plan og gjøre denne kjent for laget
- Samle inn komplett medlemsliste i september og i slutten av januar til dagleg leiar i Sauda IL. Ha løpande oppfølging / innrapportering av nye medlemmer gjennom sesongen og sende endringer fortløpande til dagleg leiar
- I samarbeid med trenar sørge for at laget har alt det utstyret/drakter som dei treng, og at dette holdast vedlike. Kontakte materialforvalter i styret ved behov for utstyr
- Dele ut/ samle inn drakter ved start og slutt av sesongen. Kontroll på kven som har fått drakt.
- Sende ut info frå styret via laget si Facebookside, Spond e.l
- Påmelding av lag meldast inn på trener-oppmann-møtet ved sesongslutt. Evt oppdateringar meldast seinast innan 20 april til håndballstyret
- Finne terminliste for kampar på regionen sine nettsider og distribuere dette til laget (samarbeid med trenar) <https://www.handball.no/system/klubbdagbok/>
- Arrangere foreldremøte ved sesongstart og sesongslutt (samarbeid med trenar) Representant fra styret deltar. Skrive kort referat/ formidle viktigste info til foreldre som ikke kan delta.
- Lage kjørelister for bortekamper, og formidle disse i god tid før kampene starter
- Lage dugnadsplan ifm. hjemmekamper – salg i kiosk, bake, sekretariat (styre klokke). Sørge for at dei som skal stå i kiosken kjenner til kva som skal gjerast ifm. salg/reinhald.
- Følge opp felles dugnadar, tildele oppgaver, Informere om årshjul/ dugnader til foreldre
- Bistå trenar ved behov
- Sørge for god kommunikasjon mellom alle ledd i laget (spelarar, trenarar, foreldre og styret)
- Bistå trener med kampomberamming ved behov. NB! Viktig å informere styret ved omberamming heimelkamper mtp sekretariat/ dommarar/ innkjøp kiosk
- Ved sesongslutt vere behjelpelig med å få ny oppmann til neste sesong hvis han/ho ikkje sjølv fortset
- Sosiale arrangement med hjelp frå foreldregruppa

9 Foreldrevettregler

- Sørg for at dine barn møter på trening og kamp i god tid.
- Gi beskjed dersom barnet ikkje kan møte på trening eller kamp.
- Hjelp til med det du kan. F.eks. trenar, lagleiar, styreverv, kakebakar, kioskvakt, fair-play-vert, sekretariat, kjøring
- Gi oppmuntring til alle spelarar under kamp, ikkje bare ditt barn
- Vis positiv innstilling til dommarar, spelarar og trenarar både før og etter kamp.
- Respekter treneren sine beslutninger. Snakk med trenaren, i staden for om trenaren.
- Husk at SIL Håndball vert drive av frivillige foresatte, som alle jobbar for at ditt barn skal ha det bra i klubben!



10 Årsrapport

Trenar/ oppmann skriv årsrapport for sitt lag – informasjon herifrå er grunnlag for håndballgruppa si årsberetning. Årsrapport sendast leiar i håndballgruppa i desember/ seinast 15. januar. (Håndballgruppa skal levere årsrapport til idrettslaget i løpet av januar)

Sjå mal årsrapport (vel om du vil fylle inn tabell eller legge inn valfri tekst)

Årsrapport skal inneholde:

- Navn på lag
- Navn på trenar og oppmann
- Info om aktivitet, deltaking i cupar og turneringar

10.1 Mal årsrapport — Alt. 1: Med tabell

Sauda IL Håndballgruppa

Årsrapport for lag:	
---------------------	--

Valgfritt felt. Plass til bilde fra trening el.

Lag:	
Trenar(ar):	
Lagleiar/ oppmann:	
Antall spelarar	
Treningar	(Antall treningar per veke, korleis har treningane vore, har det vore framgang?)
Aktivitetar (seriespel cupar)	
Sosialt	
Mål for neste sesong (sportslege, sosiale mv.)	
Eventuelt	

Skrive av:	
------------	--

10.2 Mal årsrapport – Alt 2: Med valfri tekst

Sauda IL Håndballgruppa

Årsrapport for lag:	
---------------------	--

<i>Valgfritt felt. Plass til bilde fra trening el.</i>

Trener:	
Lagleiar/ oppmann:	
Antall spelarar	

Ein kort rapport skrivast av trener eventuelt i samarbeid med oppmann og leverast til leiar i håndballgruppa. Helst innan utgangen av desember, seinast 15. januar. (Håndballgruppa skal levere årsrapport til idrettslaget i løpet av januar)

Skrive av	
-----------	--

