**Sportsplan**

**KFUM Håndball**

Et bilde som inneholder skilt, måler, trafikk

Automatisk generert beskrivelse

# Innhold

[Innhold 2](#_Toc188455885)

[Formål 3](#_Toc188455886)

[Sportslige målsettinger for KFUM Håndball 4](#_Toc188455887)

[Våre suksesskriterier 6](#_Toc188455888)

[Barnehåndball 5-12 år 6](#_Toc188455889)

[Mål og retningslinjer i kamp for 5-8 år (Intersport 4’er håndball) 7](#_Toc188455890)

[Mål og retningslinjer for 9-10 år (minibane + kortbane 5’er håndball) 7](#_Toc188455891)

[Mål og retningslinjer for 11-12 år (6’er håndball) 8](#_Toc188455892)

[Overgang fra barnehåndball til ungdomshåndball 9](#_Toc188455893)

[Mål og retningslinjer for aldersbestemte 13-14 år 10](#_Toc188455894)

[Mål og retningslinjer for aldersbestemte 15-16 år 11](#_Toc188455895)

[Mål og retningslinjer senior 11](#_Toc188455896)

[Hospitering 12](#_Toc188455897)

[Sonemiljøer / RUM 13](#_Toc188455898)

[Klubbens forventninger til treneren 13](#_Toc188455899)

[KFUM Dommerplan 14](#_Toc188455900)

[Årsrapport 15](#_Toc188455901)

[Trenerens ti bud 15](#_Toc188455902)

[Aktivitet 16](#_Toc188455903)

[Foreldrevettregler 16](#_Toc188455904)

[Lønn, honorar og godtgjørelser 17](#_Toc188455905)

[Cuper 18](#_Toc188455906)

[Vedlegg / årsrapport 19](#_Toc188455907)

# Formål

## «Godt miljø – et tilbud til alle – sportslige resultater»

Formålet med denne sportsplanen er et enhetlig rammeverk for all aktivitet i regi av KFUM Håndball. Hovedmålet i KFUM er å skape langt og positivt engasjement i håndballen. Lek, trivsel og sportslig utvikling for enkeltspillere og laget står i sentrum, og all aktivitet i KFUM skal underbygge denne målsettingen.

Sportsplanen skal:

* Bidra til å gi trenere, oppmenn, foreldre og andre innsikt i retningslinjer for arbeid med lagene og utøverne.
* Sikre spillerne kontinuitet ved trener / oppmannsskifte
* Gi støtteapparat grunnlag for å kvalitetssikre aktiviteten i det enkelte lag gjennom sesongen
* Være et referansepunkt for trener og oppmann når de skal evaluere sitt lag etter hver sesong
* Være et oppslagsverk for foreldre og andre som er tilknyttet klubben.
* Den skal være retningsgivende for all sportslig utvikling i KFUM. Den skal være klubbens «røde tråd» slik at enhver ny trener for et aldersbestemt lag skal vite hva spillergruppa har jobbet med i tidligere sesonger.

Sportslig sett skal den være et verktøy for:

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

Klubben har laget og vedtatt denne sportsplanen som skal benyttes av alle lag. Det tas sikte på at planen endres og utvikles i samsvar med utviklingen i laget og samfunnet ellers. Et viktig grunnlag for sportsplanen er rekruttering av egne spillere som har lyst til å satse på håndball. Ideologien er at det må satses på å gi et tilbud til mange – så lenge som mulig. Det skal derfor ikke settes begrensning på inntak av nye medlemmer, med mindre det foreligger spesielle forhold. Målrettet trening og lek, godt miljø, fair play og gode sportslige prestasjoner.

Lagledere, foreldre og utøvere i KFUM bidrar til at det er morsomt for alle å spille håndball med og mot KFUM. Vi får positive tilrop fra tribunen. Vi aksepterer ikke protester, kjeftbruk og sjikanøse tilrop til dommer og spillere, hverken fra benken, fra spillere eller fra tribunen.

Lagledere hilser på andre lagledere og dommere. Vi ønsker hverandre god kamp med et hyggelig smil. Lagledelsen tar ansvar for spillere som blir «varme i toppen» underveis. Usportslig opptreden eller protest mot dommeravgjørelser skal umiddelbart gi opphold på benken.

Alle i KFUM er opptatt av fair play, og alle takker for kampen.

Vi har alltid vunnet noe, selv om vi taper kampen.

Sportsplanen vedtas av styret, og skal tas opp til full gjennomgang hvert 3. år. Styret skal foreta en årlig evaluering av lagenes etterlevelse av sportsplanen. Sportslig utvalg er ansvarlig for å utarbeide grunnlag for styrets evaluering og revisjon av sportsplanen.

# Sportslige målsettinger for KFUM Håndball

|  |  |
| --- | --- |
| Delmål | Strategi |
| Øke medlemsmassen | Arrangere åpen dag i august for 1. - 3. trinn.  Ranselpost.  Medieoppslag.  Egen barneidrettsansvarlig med ansvar og fokus på rekruttering av nye spillere. |
| Rekruttere enda flere klubbdommere. | Arrangere dommerkurs for jenter 14 i september. Følge opp de dommerne som allerede er i klubben.  Utdanne nok dommere slik at vi oppfyller krav fra Regionen. |
| Øke samarbeidet mellom trenerne i klubben    Utdanne flere trenere i klubben | Obligatorisk trenerforum/møter med trenere hvert halvår (start av sept og slutten av jan eller start av feb)  Intern kursing på tvers av aldersgruppene.  Arrangere årsfest for KFUM Håndball.  Tilby trenere trenerkurs hvor klubben dekker utgiftene (gjelder Trener 1, Trener 2 eller høyere etter avtale). |
| Hindre frafall i ungdomsårene.  Legge til rette for tema/posisjonstreninger på tvers av kjønn og alder.  Lage flere hospiteringsgrupper tilpasset spillernes nivå. | Fokus på å ha et tilbud for alle.  Godt samarbeid med andre idretter. Allsidighet er viktig.  Beholde store treningsgrupper  Bevisstgjøre foreldre på sin rolle i barne- ungdomsidrett (jamfør Foreldrevettreglene) |
| J10-J15 | Minimum 1 lag i øvet serie og 1 lag i bredde på hvert årstrinn. 1 lag i region på J15. |
| J16 | Ambisjon om at KFUM har et lag i Bring-serien hvert år, gjerne i samarbeid med andre klubber hvor KFUM er det førende laget. |
| Junior (J17-J20) | Ambisjon om å ha et lag i serien, gjerne som grunnlag til rekruttering inn mot damelag. Hvis det er sportslig nivå og økonomi i lagene til å spille Lerøy serie så legges det til rette for å gjøre dette. Da må det også spilles i regionserien. Det legges opp til et prestasjon/partner samarbeid med SIF hvor spillere fra KFUM for mulighet til å spille i typisk 2. og 3. divisjon |
| Senior damelag | Stabilitet i spillergruppen, samt «dra opp» spillere fra junioravdelingen. Ambisjon om å spille i 5. eller 4. divisjon alt etter spillergruppen. Høyere nivå spilles sammen med SIF. |
| Fair play | Våre spillere, trenere, lagledere, tillitsvalgte og foreldre går foran som et godt eksempel i alle konkurranser. |
| Kapteinsteam | Det anbefales å danne et kapteinsteam fra jenter 13 år. Dette teamet skal være et bindeledd mellom laget og trenere. De kan også få ekstra ansvar i forhold til gjennomføring av treninger/kamp og motivere andre på laget. |

# Våre suksesskriterier

Vi er på vei til å lykkes hvis:

* Utviklingen mot å bli bedre spillere er overordnet resultatet i den enkelte kamp.
* Alle sitter igjen med en god følelse etter trening og kamp, og aldri skal noen spiller i KFUM ha følelsen av ikke å ha strukket til så sant hun har forsøkt sitt beste.
* Spillerne gis utfordringer på sitt ferdighets- og ambisjonsnivå. Medlemmene blir i klubben. Frem til ungdomstiden og også etter denne, enten som aktive, dommere eller i andre funksjoner.

# Barnehåndball 5-12 år

1. Håndball skal være for alle. Det skal være sosialt og trygt. Vi skal ha fokus på lek, utvikling og fair play. Vi anbefaler alle i klubben å lese Norges Håndballforbund sitt hefte om barnehåndball, slik at alle våre utøvere opplever å bli sett og hørt innenfor gode rammer rundt hvert lag. Trenerens oppgave er å skape et miljø der alle trives. Vi anbefaler at treningene, spesielt for 5 -8 åringer, organiseres i mindre grupper med rundt 6 spillere per voksen. Gruppesammensetningene skal variere, og alle spillere er like viktige. Der det er flere voksne per aldersgruppe ønsker KFUM Håndball et godt samarbeid mellom trenerne, slik at spillere kan rullere på stasjoner mellom hver voksen. Gjennom ett år skal barna spille med og mot spillere med ulikt ferdighetsnivå. Treningen skal være allsidig og lekbetont. Den skal inneholde grunnleggende bevegelsestrening med fokus på ball og grunnleggende ballbehandling. Klassiske leker som stiv heks, politi og røver, hauk og due kan fint gjennomføres med ball. Treningen skal tilpasses barnas ferdighetsnivå. KFUM Håndball skal satse bredde på disse alderstrinnene. Barn og unge søker til håndballen først og fremst for å være sammen med vennene sine, og fordi et godt håndballmiljø i lokalmiljøet er attraktivt. Samhold mellom de unge skal stimuleres, da et slikt samhold skaper lagånd. Venner og skolekamerater skal så langt som mulig få trene og spille på samme lag. Treningsgruppen bør være rundt 6 spillere pr. trener (5-10 år). Vi ønsker ikke at spillere deles opp på geografisk tilhørighet, det er ønskelig med god rullering innenfor gruppen

**Trening**

Treningen skal lære utøverne grunnleggende ballbehandling. Det betyr at treningen skal gjøre utøverne komfortabel med ballen gjennom lekbetonte og varierte øvelser. Alle utøverne skal få prøve seg i alle posisjoner, inkludert målvakt. Vi anbefaler alle trenere å ta trenerkurs 1, hvor regionen gir mange gode tips til gjennomføring av treninger på dette alderstrinnet. Stasjonstrening er optimalt med de yngre lagene. Vi anbefaler alle trenere å sette følgende for gjennomføring av en god treningshverdag:

1. Sette seg godt inn i hjemmesiden til forbundet på handball.no. Her er det mange tips til gjennomføring av ulike økter og gode utviklingsplaner
2. Gjennomføring av teknikkmerke (handball.no, skriv inn barnehåndball i søkefeltet)

Sjekkliste for treningsøkt:

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

# Mål og retningslinjer i kamp for 5-8 år (Intersport 4’er håndball)

* For at alle skal få spille så mye som mulig, bør det meldes på flere lag så langt det er mulig (medles på pr arrangement). Ideelt å ha med til kamp er 5 (maksimum 6) spillere på et Mini-lag, så fremt en har mulighet til å låne fra andre KFUM lag som er på samme arrangement. Eventuelt 5-6 på noen lag i vintersesong hvor sykdom/frafall til kamp er mer vanlig. Bør justeres etter lagets erfaringer.
* Man skal forsøke å lage jevne lag slik at alle har like forutsetninger for gode lagsprestasjoner på banen
* Fokuser på prestasjon, framgang og Fair Play – ikke på seier eller tap. Selvtillit og trygghet kommer ikke av seg selv, men det kommer gjennom gode tilbakemeldinger fra venner, foreldre og trenere
* Ingen er tjent med å vinne eller tape 15-3. Det aller viktigste som lagleder i kampsituasjon er å legge større vekt på mestring enn resultater. Det er trenerens oppgave å sørge for et jevnt resultat i kampene.
* Det anbefales å spille offensivt forsvar, jakte ball, og være ballbaneorientert.

# Mål og retningslinjer for 9-10 år (minibane + kortbane 5’er håndball)

Treneren skal legge opp trening etter øvd – bredde prinsippet, det vil si; gi spillerne utfordring etter sitt mestringsnivå. Det er ikke ønskelig at en deler treningsøkten i mindre grupper etter nivå, så langt det lar seg gjøre ønsker vi at det er felles øvelser for hele laget (justeringer kan gjøres om det er store grupper, dvs lag med +25 spillere). Hvis det deles inn etter nivå så er skal alltid økten startes og avsluttes sammen. Det bør ikke nivådeles mer en max 25% av tiden på en økt.

Seriepåmelding og spill:

Det skal IKKE være faste lag i serien, det skal være rullering mellom spillere innenfor samme treningsgruppe. Spillere skal få prøve seg i ulike nivå, samt det skal være rullering på alle spilleplasser i kamp.

* Tilstrebe lik spilletid.
* Rullering på alle spilleplasser, også keeper.
* Seriespill skal være en arena for trening. Gi gjerne spesifikke meldinger på kamp ut fra hva som er gjennomgått på trening.
* Det anbefales å spille offensivt forsvar 3:1 forsvar er en mulighet på kortbane
* Hvis det oppleves lite motstand i egen årsklasse så er det mulig å melde på lag i årsklassen over. Dette bør da gis som et tilbud til hele spillgruppen. Spillernes ønske om spilletid skal vektlegges.

**Støtteapparatet:**

1. Hvert lag bør ha 1 ansvarlig trener med anbefalt minimum Trener 1 modul 1-4 og to foreldrekontakter. Trenere til disse aldersgruppene søkes dekket gjennom rekruttering fra foreldregruppen.
2. Spillere fra eldre lag kan benyttes som assistenter, men laget skal uansett ha en voksen leder som følger laget under trening og kamper.
3. Trenerne skal gjennomføre kurs i regi av klubben som gir dem tilstrekkelig kunnskap til å gi spillerne de riktige sportslige utfordringer, samtidig som den sosiale faktoren ivaretas.
4. Norges Idrettsforbunds Barneidrettsbestemmelser skal ligge til grunn for aktiviteten på disse alderstrinnene + NHF brosjyre ”Barnehåndball. Tips og retningslinjer for ledere med ansvar for håndballspillere i alderen 6-12 år.”
5. I tillegg til det nevnte støtteapparatet har lagene en sportslig leder /lagsansvarlig fra sportslig utvalg å støtte seg til.

# Mål og retningslinjer for 11-12 år (6’er håndball)

Treneren skal legge opp trening etter øvd – bredde prinsippet, det vil si; gi spillerne utfordring etter sitt mestringsnivå. Det er ikke ønskelig at en deler treningsøkten i mindre grupper etter nivå, så langt det lar seg gjøre ønsker vi at det er felles øvelser for hele laget (justeringer kan gjøres om det er store grupper, dvs lag med +25 spillere). Hvis det deles inn etter nivå så er skal alltid økten startes og avsluttes sammen. Det bør ikke nivådeles mer en max 25% av tiden på en økt.

Seriepåmelding og spill:

Dette prinsippet skal også reflekteres i seriespill (det meldes på lag i Øvet/Bredde). NB! Det skal IKKE være faste lag i serien, det skal være rullering mellom spillere innenfor samme treningsgruppe. Spillere skal få prøve seg i ulike nivå, samt det bør være rullering på alle spilleplasser i kamp. Noen er kanskje for gode til å spille Bredde. Alle bør innom Øvet laget i løpet av sesongen, men det vil være stor variasjon i mestringsfølelse og dermed anbefalt spilletid.

Før seriestart jenter/gutter 13 år, skal det være en representant fra Sportslig Utvalg tilstede for å forberede på overgangen fra aktivitetsserie til offisielt seriespill.

* Tilstrebe lik spilletid.
* Rullering på alle spilleplasser.
* Seriespill skal være en arena for trening. Gi gjerne spesifikke meldinger på kamp ut fra hva som er gjennomgått på trening.
* Fra 11 år skal det være muligheter for hospitering.
* Mulighet for å differensiere spillergruppe ved deltagelse i cuper med utslagsspill for Jenter 13, men bør brukes med forsiktighet. En mulighet er å melde på et øvet lag i eldre årsklasse, men jevne lag i egen årsklasse. Da er det lov å mikse spillere mellom årstrinnene.

**Støtteapparatet:**

1. Hvert lag bør ha 1 ansvarlig trener med anbefalt minimum Trener 1 og to foreldrekontakter. Trenere til disse aldersgruppene søkes dekket gjennom rekruttering fra foreldregruppen.
2. Spillere fra eldre lag kan benyttes som assistenter, men laget skal uansett ha en voksen leder som følger laget under trening og kamper.
3. Trenerne skal gjennomføre kurs i regi av klubben som gir dem tilstrekkelig kunnskap til å gi spillerne de riktige sportslige utfordringer, samtidig som den sosiale faktoren ivaretas.
4. Norges Idrettsforbunds Barneidrettsbestemmelser skal ligge til grunn for aktiviteten på disse alderstrinnene + NHF brosjyre ”Barnehåndball. Tips og retningslinjer for ledere med ansvar for håndballspillere i alderen 6-12 år.”
5. I tillegg til det nevnte støtteapparatet har lagene en sportslig leder /lagsansvarlig fra sportslig utvalg å støtte seg til.

# Overgang fra barnehåndball til ungdomshåndball

* Klubben legger til rette for tettere samarbeid mellom de ulike aldersgruppene i trening og kamp.
* Trening og seriespill er i enda større grad basert på mestringsnivå.
* Klubben ønsker å være blant regionens beste lag i alle ungdomsklassene, men dette skal ikke gå på bekostning av breddetilbudet. Dette betyr at trenerne har anledning til å ta ut spillere til kamp etter ferdighetsnivå, men det betyr ikke at man kan skille ut de beste jentene/guttene i en gruppe og lage en egen ”elitetreningsgruppe”.

# Mål og retningslinjer for aldersbestemte 13-14 år

For disse alderstrinnene er målsetningen å ha et lag som deltar i Regionens beste serie for det aktuelle alderstrinn. For 14-årsklassen er målsetningen i tillegg å delta i serier hvor spillere kan kvalifisere seg til SUM/RUM (sonebasert og regionalt utviklingsmiljø) samlinger. I tillegg bør det på hvert alderstrinn være et 2. evt. et 3. lag som spiller i den serien som gir de enkelte spillerne det beste tilbudet etter deres sportslige nivå og ønsker (dvs det skal satses bredde i tillegg til elite). Det skal etterstrebes at alle spillerne trener i samme treningsgruppe.

I denne alderen kan det også legges mer vekt på

- styrketrening og kondisjonstrening

- skadeforebyggende trening

- kosthold

- mental trening

- sosiale arrangement

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

Hvis det viser seg at vi besitter en spillerstall hvor det vil være vanskelig å gi sportslige utfordringer innen lagets egen aldersklasse, kan man velge å melde et lag opp for seriespill i aldersklassen over, evt. la enkeltspillere delta i divisjonsspillet internt i KFUM. Ved kampkollisjon skal spilleren spille på sitt opprinnelige lag.

Retningslinjene nevnt under kan også benyttes av gruppen ved enkelte cup deltakelser det året spillerne spiller i 13 årsklassen.

* Etterstrebe fast målvakt med målvaktstrening
* Alle som stiller til kamp skal få tilnærmet lik spilletid hvor det er mulig.
* Muligheter for å differensiere spillergruppen til seriespill (øvet/bredde) og cuper tilpasset mestringsnivå for spillerne
* Alle skal ha et likt basis- treningstilbud.

**Støtteapparatet:**

* 1. Trenere på disse aldersgruppene søkes rekruttert med personer som har, eller er i ferd med å skaffe seg Trener 2 kompetanse.
  2. Alle lag bør ha et støtteapparat bestående av minst to foreldrekontakter.
  3. Det er en målsetning for klubben at alle lagene også skal ha minst en hjelpetrener i tillegg til hovedtrener.

I tillegg til det nevnte støtteapparatet har lagene en sportslig leder/lagsrepresentant fra sportslig utvalg å støtte seg til.

# Mål og retningslinjer for aldersbestemte 15-16 år

Målsetningen for disse alderstrinnene er å ha et lag i Regionens øverste nivå. For å tilby bredde bør det være et 2. evt. 3. lag som spiller i den serien som gir de enkelte spillere det beste tilbudet etter spillernes sportslige nivå og ønsker.

Hvis det viser seg at vi besitter en spillerstall hvor det vil være vanskelig å gi sportslige utfordringer innen lagets egen aldersklasse, kan man velge å melde et lag opp for seriespill i aldersklassen over, evt. la enkeltspillere delta i divisjonsspillet internt i KFUM. Ved kampkollisjon skal spilleren spille på sitt opprinnelige lag.

Målsetningen er å ha meget motiverte trenere med Trener 2 kompetanse eller tilsvarende.

I denne alderen kan det også legges mer vekt på

* styrketrening og kondisjonstrening
* skadeforebyggende trening
* kosthold
* mental trening
* Sosiale arrangement

**Kamper:**

1. Det gis muligheter for å differensiere spillergruppen i kamper og cuper. Dette i samråd med sportslig utvalg.
2. Alle skal tilbys et så likt treningstilbud som mulig.
3. Spillere kan fra og med fylte 15 år delta på obligatorisk barnekamplederkurs i regi av klubben.

**Støtteapparatet:**

1. Trenere på disse aldersgruppene søkes rekruttert med personer som har, eller er i ferd med å skaffe seg Trener 2 kompetanse eller tilsvarende.
2. Alle lag bør ha et støtteapparat bestående av minimum trener og hjelpetrener/ assistent.
3. I tillegg til det nevnte støtteapparatet har lagene en sportslig leder/lagsansvarlig fra sportslig utvalg å støtte seg til.

# Mål og retningslinjer senior

Målsettingen er å ha et seniorlag. Satsningen på de aldersbestemte klassene skal være med å underbygge KFUM Håndballs målsetning om å rekruttere spillerne på våre seniorlag fra egne rekker. Målsetningen er derfor å ha meget motiverte trenere med minimumsutdanning med Trener 2 kompetanse eller tilsvarende for senior og rekrutteringslag. Trenerne skal inngå i et trenerteam sammen med trenerne ned til 16 årsklassene.

**Kriterier for uttak av lag skal skje ut fra en totalvurdering av følgende punkter:**

1. Ferdigheter
2. Innsats på trening
3. Fremmøte på trening.

**Kamper**

1. For spillere som får mindre spilletid enn gjennomsnittet, kan dette kompenseres ved at disse får delta på andre lag i tillegg – vi ønsker gjerne et 2.lag på seniornivå
2. Ambulering mellom aldersklasser: For å få til kontinuitet og erfaringsoverføring, er det en målsetning at noen spillere fra aldersklassen under, spiller og trener med seniorlaget. Dersom det blir kollisjon av kamper skal spillerne delta på det laget de aldersmessig hører hjemme.

**Støtteapparat**

1. Trenere på disse aldersgruppene søkes rekruttert med personer som har Trener 2 kompetanse eller tilsvarende.
2. Laget skal ha et støtteapparat bestående av minst en hjelpetrener og minst en oppmann.
3. I tillegg til det nevnte støtteapparatet har laget en sportslig leder/lagsansvarlig fra sportslig utvalg å støtte seg til.

# Hospitering

Hospitering er et tilbud til de mest ambisiøse utøverne, og gjelder fra alderen **11 år**.

Klubben ønsker at lagene skal legge forholdene til rette for hospitering av spillere mellom aldersklassene - hensikten er å gi en ekstra utviklingsmulighet til de som er klare for dette. For at dette skal fungere bes trenere på de enkelte lag sørge for følgende:

1. Trenere i hvert årstrinn legger til rette for at laget i aldersklassen under kan disponere tre plasser på treningene. Ved nærmere avtale kan man bli enige om at det skal være flere enn tre plasser.
2. I egen spillergruppe identifiserer trenerne de spillerne som er klare for å trene sammen med aldersklassen over. Husk at dette skal være en positiv opplevelse for de som skal spille med de som eldre, og at det neppe er noe som passer for mer enn et fåtall av spillerne. Det er ikke ment som en ordning der alle skal inngå.
3. Ta kontakt med laget i aldersklassen over og be om å få etablert hospiteringsordningen og sørg for god dialog mellom trenerne på de ulike årsklassene. Etterhvert kan det være naturlig at spillere som hospiterer også deltar på kamper sammen med laget i aldersklassen over og er en del av kamptroppen på lik linje med spillere i årsklassen over.
4. Spillere skal i utgangspunktet spille fast for lag i egen årsklasse. Unntaksmessig, hvis det foreligger særlige sportslige eller sosiale grunner kan Sportslig Utvalg ved sportslig leder, i samråd med trenere for de involverte lagene, godkjenne permanent overgang til andre årskull.
5. Ved konflikt er det sportslig leder som har det siste ordet.

# Sonemiljøer / RUM

Fra høsten det året jentene fyller 13 år får det enkelte lag tildelt x antall plasser på sonemiljø i regionen. Antall plasser er ofte basert på nivået laget innehar (plassering på tabell og oppmeldte lag i øvet/bredde serie). Klubbens anbefalinger inn mot sonemiljø er:

* At det ikke meldes opp faste navn og rulleres blant spillere det første året (13-14 år)
* Trenere deltar som observatør på treningene for å følge opp egne spillere og innhente inspirasjon til egen utvikling
* Fra nyttår det året jentene fyller 15 år (etter 1 ½ år med sonemiljø) vil spillere bli invitert på navn fra kretsen

Sonemiljø er grunnlag for regionalt landslag og samlinger som starter høsten det året de fyller 15 år (bylagssamling okt/nov). Nasjonal bylagssamling gjennomføres februar/mars det året jentene fyller 16 år (24 spillere fra Region SørVest). KFUM ønsker at jentene prioriterer innkalling til disse samlingene, og at trenerne på de enkelte lag legger til rette for at spillerne får anledning til å delta på samling (omberammer kamper hvis nødvendig). Klubben dekker kostnad for nødvendig omberamming.

# Klubbens forventninger til treneren

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

# KFUM Dommerplan

**Dommerutvikling**

Klubben har tradisjon for å utvikle dommere. Klubbdommerkurs for alle 14 åringer er fremste rekrutteringskanal pr i dag.

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

**Mål:**

* KFUM Håndball ønsker å ha minimum 15 dommere.
* KFUM Håndball søker å ha dommere på alle regionale nivå.
* Det skal legges til rette både for breddedommere og for dem med ambisjoner.
* De yngste / ferskeste dommere skal få oppfølging fra klubben.
* Eldre / ambisiøse dommere skal få oppfølging fra Regionale tiltak.
* Alle dommere skal ha trygge rammer for sin utvikling.
* Dommerkontakt skal oppnevnes årlig, vedkommende skal være motivert.

**Strategi for måloppnåelse:**

* Barnekamplederkurs for alle 14 åringer videreføres
* «Eldre» dommere i klubben skal inngå i støtteapparat rundt yngre dommere
* «Fair Play» skal aktivt kommuniseres blant egne trenere og i egen hall.
* Rekruttere motivert Dommerkontakt i egne rekker.
* Dommerne får dekket alle kurs av klubben og mottar også̊ dommerklær.
* Alle dommere får dekket reiseutgifter i tillegg i kamphonorar iht. regionens satser.
* Klubben skal hvert år holde egne dommerkurs. Dommerkontakt har ansvar for dialog med regionen slik at dette blir gjennomført.
* Klubben vil også tilrettelegge for at nødvendig informasjon vedrørende kampregler, dommerregistreringsskjema, oversikt over honorarer og generelle lover og regler, til enhver tid er oppdatert på et eget dommerområde på KFUM sin hjemmeside.

Ansvarlig: Dommerkontakt og Sportslig utvalg

Dommere uten kontrakt blir honorert med et gavekort på slutten av sesongen. Dette dersom de har oppnådd full dommerkvote (20kamper). Honoraret fastsettes av styret.

For dommer som tegner dommerkontrakt med klubben dekkes

* Lisens til NHF
* Dommerutstyr til en verdi av kr. 5000,- totalt over to år (tas ut som varer)
* For dommer som dømmer på elite til 3.dv dekker klubben egenandeler ifm dommersamlinger med inntil kr. 500 per dommer per sesong.

Alle dommere er pliktig til å betale medlemskontingent til klubben.

Brytes kontrakten i kontraktsperioden skal verdien av mottatt utstyr refunderes etter avtalte satser.

# Årsrapport

Trener / lagleder skriver årsrapport for sitt lag. Denne skal inneholde:

* Navn på lag
* Navn på lagleder og trener
* Resultat fra serien (fra og med 13 år)
* Rapport om deltakelse i cuper og turneringer
* Antall spillere og utvikling gjennom sesongen.

Rapporten leveres til Sportslig leder eller den som er utnevnt ansvarlig senest tre uker før ordinært årsmøte i KFUM Håndball. Utkast til momenter som skal med ligger vedlagt til denne sportsplanen.

# Trenerens ti bud

# 

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

# Aktivitet

Det er en målsetning at alle lag og aldersgrupper skal ha tilbud om et minimum av treningstimer i uken etter følgende prinsipp:

* Mini årsklassene 6-9 skal ha minimum en trening i en av hallene per uke.
* Årsklassene 10-12 skal ha minimum to treninger i en av hallene per uke.

Dersom ikke annet er mulig, vil der søkes om ekstra treningstid i gymsaler på skolene i kommunen. Så lenge størrelsen på gruppene tillater det, må en regne med å måtte dele baneflaten med andre lag.

Trening tre vil en måtte dele med andre lag dersom ikke nok treningstid er tilgjengelig i hallen. Det oppfordres særlig til å samarbeide mellom og på tvers av lagene. Dette for å utnytte treningstider i hallene maksimalt, samt å øke treningsmengder ved behov.

* Årsklassene 13 og opp til 16 skal ha minimum tre treninger i en av hallene per uke.
* Junior: Skal så langt tildelte treningstider tillater det, ha minimum 3 treninger i uken.
* Senior: Senior skal så langt det lar seg gjøre ha minimum to treninger pr uke (tildeles etter behov og ambisjonsnivå). Dersom klubben har flere senior lag, skal aldersbestemte lag ha prioritet iht. til retningslinjer over, før senior lag kan få tildelt flere treningstimer.

Dersom alle kriterier ved tildeling over er oppfylt, skal styret og sportslig utvalg bruke skjønn for tildeling av resterende timer.

**Merk:** Alle treningstider skal rapporteres til sportslig leder underveis. Dersom det er endringer, kan eventuelt sportslig utvalg fordele til andre lag.

Det vil være anledning til å bruke skjønn ved fordeling basert på størrelse på spillergrupper i de enkelte lagene og nivå/ambisjoner.

# Foreldrevettregler

* **Møt opp på treninger og kamper, barna ønsker det.**
* **Gi oppmuntring til alle spillerne under kampene, ikke bare de kjente.**
* **Gi oppmuntring i både medgang og motgang, ikke gi kritikk.**
* **Hjelp barnet ditt til å tåle både seier og tap.**
* **Støtt dommeren, ikke kritiser dommeravgjørelser.**
* **Respekter laglederens bruk av spillere.**
* **Vis respekt for det arbeidet klubben gjør, tilby din hjelp.**
* **Husk at det er ditt barn som spiller kamp, ikke du.**

# Lønn, honorar og godtgjørelser

Det vil utbetales honorarer og godtgjørelser til klubbens trenere og tillitsvalgte ihht til oversikt nedenfor.

Det betales ikke lønn til noen i KFUM Håndball verken trenere eller noen i støtteapparat.

Godtgjørelse for trenere og tillitsvalgte:

a) Alle trenere i KFUM vil få tildelt utstyrspakke bestående av:

* Treningsdrakt, Hettegenser eller overtrekksgenser
* Polo-skjorte/treningsskjorte

Det vil bli supplert med utstyr ved behov.

b) Klubben vil dekke lisens for lisenspliktige trenere

c) Det skal inngås skriftlig kontrakt med alle trenere i ungdoms- og seniorhåndball. Der vil individuell godtgjørelse bli avklart. Dette i forhold til størrelsen på kontrakt, antall lag, CV osv.

Gode trenerkrefter er avgjørende for å kunne utvikle klubben sportslig.

Det skal i utgangspunktet ikke leies inn eksterne trenerressurser for årsklasser til og med 12 år.

For eldre årsklasser kan dette vurderes basert på følgende føringer:

* Godtgjørelsen til en trener skal ikke under noen omstendigheter overstige 10.000,- pr sesong. For senior/regionslag kan det inngås avtaler som overstiger dette beløpet, men da kun etter anbefaling fra sportslig utvalg.
* For at en trener skal kvalifisere til en slik godtgjørelse på kr. 10.000 må treneren ha fullført Trener 1 kurs, eller evt ha minimum 3 års erfaring med trening av lag i samme årsklasse eller eldre. Trenere uten denne kompetansen/erfaringen skal kompenseres med lavere beløp.
* Alle lønnede trenere skal undertegne egen trenerkontrakt med klubben for hver sesong

Laget er selv ansvarlig for å betale alle utgifter til trenerne. Klubben støtter lagene per sesong som følger:

|  |  |
| --- | --- |
| **Gruppe** | **Kompensasjon** |
| **Trener for årsklassene t.o.m. 11 år.** | Lagene får støtte fra klubben på kr. 2.500 til fordeling. |
| **Trener årsklasse 12** | Lagene får støtte fra klubben på kr. 5.000 til fordeling. |
| **Trener for årsklassene 13 år t.o.m. 19. år. (Bredde/A-serie)** | Lagene får støtte fra klubben på kr. 10.000 til fordeling. |
| **Trener(e) for lag i regionserien og seniorlag.** | Trenere kompenseres individuelt basert på søknad fra lag og anbefaling fra sportslig utvalg. |
| **Oppmenn** | Oppmenn gis en kompensasjon på kr. 500,- pr. sesong. |
| Trenerkompensasjon over kr.10.000 vil bli innberettet som lønn. Lagene er pliktig å innrapportere eventuelle individuelle treneravtaler over 10.000 til daglig leder og sportslig leder før slike avtaler formaliseres. | |

# Cuper

Klubben dekker påmeldingsavgift til 3 turneringer: Gule Banken cup, Kongeparken cup og Dyreparken cup. Alle andre utgifter til turneringer dekkes av lagene selv.

Lag som pga alder ikke kan delta på en eller flere av disse turneringene, kan søke styret om midler til å delta på tilsvarende arrangementer. Klubben dekker da tilsvarende beløp som påmeldingsavgiften på den "faste" turneringen laget ikke deltok på.

For Dyreparken Cup dekker klubben kostnader med buss til og fra turneringen. I tillegg dekker klubben kostnadene for en felles samling for alle lagene fredag kveld. Lagene må selv dekke deltakerkort og andre utgifter ifm turneringen.

# Vedlegg / årsrapport

ÅRSRAPPORT XXXX FOR:

Trenere:

Foreldrekontakter:

Litt om utvikling i spillergruppen gjennom sesongen:

Treninger:

Seriespill:

Cuper/turneringer:

Sosialt:

Kommentarer:

Vennlig Hilsen