**SPORTSPLAN**

**FOR**

**HÅNDBALLAKTIVITETEN I**

**Orkdal Idrettslag**

Vedtatt i styret for OIL Håndball 30.08.22 

Et bilde som inneholder tekst, Font, skjermbilde, Elektrisk blå

KI-generert innhold kan være feil.

A picture containing diagram

Description automatically generated

Diagram

Description automatically generatedEt bilde som inneholder sirkel, skjermbilde, Elektrisk blå

KI-generert innhold kan være feil.Et bilde som inneholder sirkel, skjermbilde

KI-generert innhold kan være feil.

# **1. INNLEDNING**

# **2. HOVEDMÅL**

# **3. VISJON OG VERDIER**

# **4. PROSEDYRER**

# **5. ALDERSSTYRTE RETNINGSLINJER**

# **6. LAGLEDERE**

# **7. DOMMERE**

***Sportsplanen gjelder for all håndballaktivitet i Orkdal IL Håndball.***

* ***Planen skal være et styringsverktøy for trenere, lagledere, foresatte og spillere.***
* ***Vedtas av styret og revideres jevnlig – sist revidert: 09.09.2025.***

***Hovedmål; Bredde og kvalitet***

Hovedmål for Orkdal Idrettslag Håndballavdeling (OIL Håndball) er å tilby håndballaktivitet til alle som vil være med.

OIL Håndball har også som klare mål å utvikle:

* det sportslige tilbudet, også for spillere med ambisjoner
* det sosiale og miljømessige i klubben
* et miljø med trygghet, trivsel og tilhørighet
* klubbens identitet – flest mulig skal ønske å identifisere seg med OIL Håndball og anbefale klubben for andre

OIL Håndball skal gi et håndballtilbud til barn og unge innenfor sunne, sportslige, sosiale og økonomiske rammer. OIL Håndball ønsker at det skal være et tilbud for alle spillere, både spillere som vil bruke mye tid og ressurser på håndball og spillere som ønsker håndball som en aktivitet for å holde seg i form. Målsettingen er at alle spillere skal ha et godt miljø med tilpassede utfordringer.

Vi ønsker å utvikle spillere og lag med spilleglede, håndballforståelse og god oppførsel på og utenfor banen. Vi ønsker å ha et godt samarbeid med foreldrene og sammen skape et miljø som motiverer til innsats og dugnadsånd.

Vi vil bidra til at trenere får muligheten til å utvikle seg og bli trygge og gode ressurser for spillerne. Klubben oppfordrer derfor trenere til å delta i trenerutdanning gjennom Norges Håndballforbund – for eksempel Trener 1 for dem som trener de yngste lagene. For trenere som ønsker å jobbe med ungdomslag eller lag på høyere nivå, kan Trener 2 være et naturlig og nyttig neste steg.

OIL Håndball ønsker også å rekruttere og utvikle dommere.

Et viktig aspekt for å ivareta både bredde og kvalitet, er tilstrekkelig med spillere. Det er ønskelig å ha minst ett lag i alle aldersbestemte klasser fra mini til og med senior. En viktig faktor for å opprettholde dette målet er å gi et godt tilbud allerede fra Mini-håndballen. I de aldersklassene der det er mange spillere på laget, melder man på flere lag i serien. Lagene betraktes likevel som ett lag og skal, så lenge det er praktisk og sportslig mulig, ha fellestreninger og felles sosiale tiltak.

Det er et mål for klubben å bidra til utvikling av gode sportslige ferdigheter hos alle spillere. For spillere som viser spesielt stort engasjement, ferdighetsnivå eller utviklingspotensial, ønsker vi å tilby ekstra tiltak som kan støtte videre utvikling.

Et slikt tiltak kan være hospitering på lag i høyere aldersklasser eller nivå. Hospitering ses på som et ekstratilbud, og det er viktig å presisere at deltakelse på eget lag alltid har førsteprioritet. Hospitering skal vurderes og tilrettelegges i tett dialog mellom lagets trener(e) og sportslig ledelse i klubben, med hensyn til spillerens trivsel og totale belastning.

***Visjon og verdier***

***Flest mulig – lengst mulig – best mulig***

**Holdninger**

Allerede fra de yngste årsklassene er gode holdninger avgjørende for hvor OIL Håndball skal være i det fremtidige sportslige landskapet i regionen – både når det gjelder utvikling og resultater.

**Viktige faktorer:**  
• **God treningskultur**  
– Spillerne skal komme for å trene, ikke bare for å bli trent.  
– Respekt for klubb, trenere, lagledere og medspillere sin tid.  
– Bidra til god kvalitet på både trening og kamp.

• **Positive holdninger i hverdagen**  
– Alle skal bidra til et trygt og inkluderende miljø ved å bygge hverandre opp og være positive i ord og handling.

• **Ved uønskede hendelser:**  
– Styret og foresatte skal involveres tidlig.  
– Tiltak skal være preget av sunne og positive verdier som er til det beste for gruppen.  
– Ved konflikter som ikke lar seg løse i laget (av spillerne, trener eller foreldrekontakt), kontaktes sportslig leder.  
– Sportslig leder vurderer videre tiltak.  
– Dårlige holdninger overfor støtteapparat eller spillere kan medføre konsekvenser, basert på alvorlighetsgrad.

**Vurdering av skjønn og folkeskikk gjelder alltid – for spillere, foresatte og trenere.**  
OIL Håndball vektlegger både sportslig og menneskelig utvikling. Sportsplanen er en rettesnor for alle involverte – trenere, ledere, spillere, dommere og foresatte.

**Foreldre og foresatte**

OIL Håndball ønsker en engasjert og aktiv foreldregruppe. Foreldrenes deltagelse og støtte er en nøkkelfaktor i utviklingen av et trygt og godt miljø.

• Klubben ønsker å skape en positiv sosial arena for både barn og foresatte.  
• Vi oppfordrer alle til å følge **Foreldrevettreglene** utarbeidet av Norges Idrettsforbund.  
• Styret og trenere har ansvar for å formidle og følge opp disse retningslinjene.

**Nye spillere**

OIL Håndball skal ikke aktivt rekruttere spillere fra andre klubber i aldersbestemte klasser. Unntak kan gjøres for satsingslag. Dersom OIL Håndball ønsker å kontakte aktuelle spillere, skal følgende prosedyre følges:

* Klubben, ved sportslig leder, tar skriftlig kontakt med den aktuelle klubben via klubbens e-postadresse, som finnes på Norges Håndballforbunds nettsider.
* Den aktuelle klubben skal få rimelig tid til å svare før kontakt tas med spilleren.
* Nye spillere i de yngste klassene skal få prøve inntil tre treninger før de registreres som medlem i OIL Håndball.
* Når nye spillere kommer inn på aldersbestemte lag, har trenere og lagledere – i samarbeid med sportslig leder – ansvar for å følge opp overgang og innmelding i klubben.
* Dersom spiller/foresatte tar kontakt etter at fristen for påmelding til seriespill er passert, må trener/lagleder vurdere dette ut fra antall «egne» spillere.
* Ved tilfeller hvor større grupper ønsker overgang (f.eks. ved nedleggelse av lag eller klubb), skal saken tas opp særskilt. Dette for å sikre at eksisterende spillere ivaretas på en god måte.
* Alle aktive utøvere i OIL Håndball skal være medlemmer av Orkdal Idrettslag.
* Hovedregelen er at spillere skal delta på minst fire treninger før de spiller sin første seriekamp.

***Prosedyrer:***

**Hospitering**  
Spillere med ferdigheter og motivasjon kan trene/spille med eldre lag. Dette må vurderes nøye, både med tanke på spillerens utvikling og lagets behov.  
• Hospitering skal alltid være et tillegg – ikke en erstatning – for trening og kamp med eget lag.  
• Foresatte, trenere og sportslig leder skal alltid involveres i avgjørelsen.  
• Hospitering skal bidra til motivasjon og mestring, og være utviklingsorientert.

**Låne spillere til kamp i seriespill**  
• Er mulig ved behov, særlig i yngre klasser.  
• Spillere kan spille flere kamper samme helg/dag til og med 12-årsklassen.  
• Lån skal aldri gå på bekostning av egne spillere med god innsats og holdninger.  
• Trenere vurderer sammen hvilke spillere som kan lånes/lånes ut.  
• Foresatte og sportslig leder skal konsulteres før avgjørelse.

**Flytte opp spillere permanent**  
• Spillere kan flyttes opp ved gode ferdigheter og holdninger.  
• Foresatte, trener og sportslig leder skal delta i beslutningen.

**Cupdeltakelse**  
• All cupdeltakelse skal avklares med ledelsen i håndballavdelingen (sportslig leder, leder eller nestleder).

• Påmelding til cuper gjennomføres av klubbens leder, nestleder eller ansvarlig for arrangementer.

• Klubben legger opp til én felles cup hvert år – alle lag oppfordres til å delta.

• Lag som deltar i seriespill får dekket to cuper per sesong, mens minilag får dekket tre.

• Ønsker man å delta på flere cuper, må det sendes søknad til styret.

**Politiattest**  
Alle trenere og lagledere som har ansvar for mindreårige må fremvise gyldig politiattest.  
• Prosedyre for søknad finnes på klubbens nettside: [www.orkdal-il.no](http://www.orkdal-il.no))

***Sportsplanen tar sikte på å konkretisere og utdype hovedmålet.***

***Den konsentreres om de ulike alderstrinnene og beskriver hvilke handlinger og aktiviteter som vektlegges.***

***Aldersstyrte retningslinjer***

**Minihåndball 6–8 år**

**Mål og virkemidler:**

* Skape mestringsfølelse
* Sosial atmosfære og sosial tilhørighet innen idretten
* Treninger som inneholder lek, glede, trivsel og allsidighet med ball

**Oppgaver til trener:**

* Planlegge og gjennomføre treninger
* Motivere og legge til rette for utvikling
* Lede kamper
* Jobbe for å skape et godt, trygt og inkluderende lagmiljø

**Oppgaver til lagleder:**

* Tilse at laget har det utstyret de trenger
* Spre nødvendig informasjon til trenere og foresatte
* Være bindeledd mellom trenere og foreldregruppe
* Økonomiansvar/dugnadsansvarlig

**Oppgaver til foreldrekontakt:**

* Bindeledd mellom foreldre og lagleder/trener
* Gjøre foreldregruppen kjent med foreldrevettreglene, og bidra positivt til at disse etterfølges
* Organisere sosiale sammenkomster
* Bistå lagleder

**Aldersklasse: 6–7 år**

| **Strategier** | **Organisering av aktivitet** | **Støtteapparat, lokaler og utstyr** | **Konkurranser** |
| --- | --- | --- | --- |
| Lek i lagspill gir øving på grunnleggende teknikker | 1 treningsøkt hver uke | 2–3 ledere pr. lag, minimum 1 voksen med trenerkurs | Maks 6 spillere pr kamp |
| Hver enkelt spiller må få oppleve mestring på hver trening | Alle i aktivitet så mye som mulig | Kurs tilbys trenere | Lokale turneringer |
| Oppleve samhold og tilhørighet – "vi"-følelsen | Maksimal ballbehandling, unngå køståing | Trening i gymsal/hall | Fair play |
|  | Høy intensitet på hver spiller under trening | Foreldremøter | Tilnærmet lik spilletid |
|  | Balanse/kroppsbeherskelse | Foreldrekontakt | Ballberøring på alle under kamp |
|  | Kasteteknikk | Trenermøte |  |

**Aldersklasse: 8 år**

| **Strategier** | **Organisering av aktivitet** | **Støtteapparat, lokaler og utstyr** | **Konkurranser** |
| --- | --- | --- | --- |
| Grunnleggende håndballteknikker gjennom lek i lagspill | 1 treningsøkt hver uke | 2–3 ledere pr. lag, minimum 1 voksen med trenerkurs | Maks 6 spillere pr kamp |
| Kast, stuss, skritt, kroppsbeherskelse og øye-hånd-koordinasjon | Maksimal ballkontakt | Kurs tilbys trenere | Fair play |
| Opplevelse av mestring, samhold og tilhørighet | Mye aktivitet | Trening i gymsal/hall | Lokale turneringer |
| Variert trening | Høy intensitet på hver spiller | Foreldremøter | Tilnærmet lik spilletid |
|  | Balanse/kroppsbeherskelse | Foreldrekontakt | Ballberøring på alle under kamp |
|  | Plassering på banen, kasteteknikker | Trenermøte, alle har hver sin ball |  |

**Aldersgruppe 9–10 år**

**Mål og virkemidler:**

* Skape mestringsfølelse og sosial tilhørighet innen idrett
* Trening som inneholder lek, glede, trivsel og allsidighet med ball
* Ha et lag i serien

**Oppgaver til trener:**

* Planlegge og gjennomføre treninger
* Motivere og legge til rette for utvikling
* Lede kamper
* Jobbe for å skape et godt, trygt og inkluderende lagmiljø

**Oppgaver til lagleder:**

* Tilse at laget har det utstyret de trenger
* Spre nødvendig informasjon til trenere og foresatte
* Være bindeledd mellom trenere og foreldregruppe
* Økonomiansvar/dugnadsansvarlig

**Oppgaver til foreldrekontakt:**

* Bindeledd mellom foreldre og lagleder/trener
* Gjøre foreldregruppen kjent med foreldrevettreglene, og bidra positivt til at disse etterfølges
* Organisere sosiale sammenkomster
* Bistå lagleder

**Aldersklasse: 9–10 år**

| **Strategier** | **Organisering av aktivitet** | **Støtteapparat, lokaler og utstyr** | **Konkurranser** |
| --- | --- | --- | --- |
| Satses på bredde | 1–2 treningsøkter hver uke i hall | 2–3 ledere pr. lag, minimum 1 voksen med trenerkurs | 10 spillere pr. kamp |
| Vektlegges det sosiale i stor grad | Stor aktivitet | Kurs tilbys trenere | Lokale turneringer |
| Øving i grunnleggende teknikker gjennom lek i lagspill | Høy intensitet på alle under trening | Trening i hall | Seriespill i rett nivå |
| Opplevelse av mestring | Allsidig ballbehandling | Foreldremøter | Fair play |
| Samhold og tilhørighet – styrke "vi"-følelsen | Håndballrelatert lek | Foreldrekontakt | Tilnærmet lik spilletid på kamper |
| Variert trening | Bevegelighetstrening | Trenermøte, alle har hver sin ball |  |
| Forsvar 1-1 |  |  |  |
| Innføre spill på kort bane |  |  |  |
| Bli kjent med ulike spilleplasser og formasjoner |  |  |  |

**Aldersgruppe 11–12 år**

**Mål og virkemidler:**

* Utvikle sportslige kvaliteter
* Ha et/flere lag i seriespill

**Oppgaver til trener:**

* Planlegge og gjennomføre treninger
* Motivere og legge til rette for utvikling
* Lede kamper
* Jobbe for å skape et godt, trygt og inkluderende lagmiljø

**Oppgaver til lagleder:**

* Tilse at laget har det utstyret de trenger
* Spre nødvendig informasjon til trenere og foresatte
* Være bindeledd mellom trenere og foreldregruppe
* Økonomiansvar/dugnadsansvarlig

**Oppgaver til foreldrekontakt:**

* Bindeledd mellom foreldre og lagleder/trener
* Gjøre foreldregruppen kjent med foreldrevettreglene, og bidra positivt til at disse etterfølges
* Organisere sosiale sammenkomster
* Bistå lagleder

**Aldersklasse: 11–12 år**

| **Strategier** | **Organisering av aktivitet** | **Støtteapparat, lokaler og utstyr** | **Konkurranser** |
| --- | --- | --- | --- |
| Bredde og utvikling av håndballferdigheter | 2 treningsøkter hver uke i hall | 2–3 ledere pr. lag, minimum 1 voksen med trenerkurs | 12 spillere pr. kamp |
| Fokus på mestring, læring og utvikling | Øvelser med ballkontakt og mye aktivitet | Kurs og videreutvikling for trenere | Lokale og regionale seriekamper |
| Styrke lagfølelse og sosialt miljø | Høy intensitet, småspill og spilløvelser | Trening i hall | Fair play |
| Videreutvikle teknikk og bevegelse | Varierte øvelser: pasninger, mottak, skudd, forsvar | Foreldremøter og foreldrekontakt | Seriespill etter nivå og ferdigheter |
| Fokus på samspill og bevegelse uten ball | Innføres mer systematisk struktur (enkle formasjoner) | Trenermøte | Cup- og turneringstilbud |
| Innføring i forsvarsprinsipper og kontra | Enkel kampanalyse og refleksjon etter kamp | Alle har egen ball | Tilnærmet lik spilletid for alle |

**Aldersgruppe 13–14 år**

**Mål og virkemidler:**

* Fokus på utvikling av individuelle ferdigheter og taktisk forståelse
* Styrking av lagfølelse og sosial tilhørighet
* Ha et/flere lag i seriespill

**Oppgaver til trener:**

* Planlegge og gjennomføre 2–3 økter per uke, inkludert fysisk trening
* Motivere og legge til rette for individuell utvikling og samspill
* Lede kamper og utvikle taktisk forståelse
* Jobbe for et trygt, inkluderende og utviklende lagmiljø

**Oppgaver til lagleder:**

* Sørge for nødvendig utstyr
* Spre informasjon til trenere, spillere og foresatte
* Være bindeledd mellom trenere og foreldre/spillere
* Økonomiansvar og dugnadsansvar

**Oppgaver til foreldrekontakt:**

* Bindeledd mellom foreldre og lagleder/trener
* Gjøre foreldrene kjent med foreldrevettregler og bidra til etterlevelse
* Organisere sosiale aktiviteter
* Bistå lagleder

**Aldersklasse: 13–14 år**

| **Strategier** | **Organisering av aktivitet** | **Støtteapparat, lokaler og utstyr** | **Konkurranser** |
| --- | --- | --- | --- |
| Fokus på utvikling av individuelle ferdigheter og taktisk forståelse | 2–3 økter per uke, i hall og evt. fysisk trening | 2–3 ledere/trenere pr. lag, minimum én med høyere trenerkurs | 12 spillere pr. kamp |
| Styrking av lagfølelse og sosial tilhørighet | Høy aktivitet – mindre venting, mer spill | Kurs og videreutvikling tilbys trenere | Seriekamper regionalt og lokalt |
| Utvikle samspill og rolleforståelse | Spill i etablerte formasjoner og ulike posisjoner | Treningstid i hall prioriteres | Cup- og turneringstilbud |
| Begynnende spesialisering (posisjon og rolle) | Fokus på overganger, forsvar- og angrepsspill | Tett trenerdialog med spillerne | Seriespill på differensierte nivåer |
| Mestring og motivasjon gjennom progresjon | Fysisk basistrening (styrke, spenst, bevegelighet) | Trenermøter, foreldremøter | Fair play og gode holdninger |
| Fokus på verdier: ansvar, samarbeid, innsats | Bruke video som læringsverktøy (valgfritt) | Egen ball og treningsutstyr | Tilnærmet lik spilletid i serie, noe differensiering i turnering |

**Aldersgruppe 15–17 år**

**Mål og virkemidler:**

* Videreutvikling av tekniske, taktiske og fysiske ferdigheter
* Spesialisering på posisjoner og spillestil
* Fokus på målsetting, mestring og lagkultur
* Ha et/flere lag i seriespill
* Delta i regionale og nasjonale serier og turneringer

**Oppgaver til trener:**

* Planlegge og gjennomføre 3–4 økter per uke, inkludert fysisk og mental trening
* Legge til rette for individuell utvikling og lagspill
* Lede kamper og følge opp spillere individuelt
* Skape et utviklende og trygt lagmiljø med høy intensitet

**Oppgaver til lagleder:**

* Sørge for nødvendig trenings- og kamputstyr
* Spre informasjon til trenere, spillere og foresatte
* Være bindeledd mellom trenere og spillere/foreldre
* Ansvar for økonomi og dugnader

**Oppgaver til foreldrekontakt:**

* Bindeledd mellom foreldre og lagleder/trener
* Informere om foreldrevettregler og bidra til godt sosialt miljø
* Organisere sosiale arrangementer
* Bistå lagleder

**Aldersklasse: 15–17 år**

| **Strategier** | **Organisering av aktivitet** | **Støtteapparat, lokaler og utstyr** | **Konkurranser** |
| --- | --- | --- | --- |
| Videreutvikling av individuelle ferdigheter og taktisk forståelse | 3–4 økter per uke, inkludert styrke- og kondisjonstrening | 2–3 trenere ledere med høy trenerkompetanse | Maks. 14 spillere pr. kamp |
| Økt fokus på fysisk trening og skadeforebygging | Kombinasjon av teknikk, taktikk og fysisk trening | Fysioterapeut/oppfølging ved behov | Regionale og nasjonale seriekamper  (Bring/Lerøy-mulighet) |
| Spesialisering på posisjoner og roller | Varierte treningsformer, inkludert videoanalyse | Godt treningsutstyr og tilgang til treningsfasiliteter | Cup- og turneringstilbud |
| Motivasjon og mestring gjennom målsetting | Høy intensitet og krav til innsats | Trenermøter, foreldremøter, individuell spilleroppfølging | Fair play og ansvar for lagmiljø |
| Fokus på mental trening og lagkultur | Individuell oppfølging og tilpasning | Egen ball og personlig utstyr | Spilletid for alle på kampkortet |

**Junior**

**Mål og virkemidler:**

* Videreutvikling av tekniske, taktiske og fysiske ferdigheter med økt fokus på mental trening
* Spesialisering på posisjoner og spillestil
* Målrettet individuell utvikling og lagkultur
* Delta i regionale og nasjonale serier og turneringer

**Oppgaver til trener:**

* Planlegge og gjennomføre 3–4 treninger per uke med fokus på teknikk, taktikk, fysisk og mental trening
* Tilrettelegge for individuell oppfølging og lagutvikling
* Lede kamper og følge opp spillere individuelt
* Skape et inkluderende og utviklende miljø med høy intensitet

**Oppgaver til lagleder:**

* Sørge for nødvendig utstyr og informasjon til lagets medlemmer
* Være bindeledd mellom trenere, spillere og foreldre
* Ansvar for økonomi og dugnader

**Oppgaver til foreldrekontakt:**

* Bindeledd mellom foreldre og lagleder/trener
* Informere og følge opp foreldrevettregler
* Organisere sosiale aktiviteter
* Støtte lagleder ved behov

**Aldersklasse: Junior**

| **Strategier** | **Organisering av aktivitet** | **Støtteapparat, lokaler og utstyr** | **Konkurranse** |
| --- | --- | --- | --- |
| Videreutvikling av tekniske og taktiske ferdigheter | 3–4 økter per uke, inkludert styrke- og kondisjonstrening | 2–3 trenere med høy trenerkompetanse | Maks. 14 spillere pr. kamp |
| Økt fokus på fysisk trening, skadeforebygging og mental trening | Kombinasjon av teknikk, taktikk, fysisk trening og mental forberedelse | Tilgang til fysioterapeut/oppfølging ved behov | Regionale og nasjonale seriekamper |
| Spesialisering på posisjoner og spillestil | Varierte treningsformer, inkludert videoanalyse og individuell oppfølging | Godt treningsutstyr og treningsfasiliteter | Cup- og turneringstilbud |
| Motivasjon, mestring og målsetting med fokus på individuell utvikling og lagkultur | Høy intensitet med fokus på spill og taktiske løsninger | Trenermøter, foreldremøter, individuell spilleroppfølging | Fair play og ansvar for lagmiljø |
| Økt ansvar for egen trening og fysisk form | Egentrening oppmuntres, fokus på skadeforebygging og styrke | Egen ball og personlig treningsutstyr | Spilletid for alle på kampkortet |

**Senior**

**Mål og virkemidler:**

* Tilbud til alle som vil spille håndball
* Ha et lag i serien

**Oppgaver til trener:**

* Planlegge og gjennomføre treninger
* Motivere og legge til rette for utvikling
* Lede kamper
* Jobbe for å skape et godt, trygt og inkluderende lagmiljø

**Oppgaver til lagleder:**

* Tilse at laget har det utstyret de trenger
* Spre nødvendig informasjon til trenere og spillere
* Være bindeledd mellom trenere og spillere
* Økonomiansvar/dugnadsansvarlig

**Aldersklasse: Senior**

| **Strategier** | **Organisering av aktivitet** | **Støtteapparat, lokaler og utstyr** | **Konkurranse** |
| --- | --- | --- | --- |
| Breddetilbud | 1 treningsøkt pr. uke i hall | 2–3 ledere pr. lag, minimum 1 voksen med trenerkurs | Maks 14 spillere pr. kamp |
| Vektlegge det sosiale i stor grad | Maksimal ballkontakt | Kurs tilbys trenere | Seriespill |
| Opplevelse av mestring | Småspill | Trening i hall | Cuptilbud |
| Samhold og tilhørighet – styrke ”vi”-følelsen | Stor aktivitet | Trenermøte | Turneringer |
| Variert trening | Høy intensitet på alle under trening | Spillermøter | Innsats, oppmøte og sportslige ferdigheter påvirker spilletid |
| Forsvar 1-1 | Videreutvikle skudd, finteteknikker og forsvarsteknikker |  | Fair play |
| Fokus på teknikk og taktikk | Formasjonstrening |  | Nye spillere må delta på min. 4 treninger (1 måned) før kamp |
| Målvaktstrening | Målvaktteknikker |  | Spilletid for alle på kampkortet |
| Spillerne oppfordres til egentrening (styrke/skadeforebygging) |  |  |  |

***Lagledere (1 per lag)***

* Tar seg av de administrative oppgavene rundt laget.
* Videreformidle info som kommer fra styret i OIL Håndball til både trenere, spillere og foreldre
* Oppdatere lagets spillelister i spond (navn, adresse, fødselsdato, foreldre etc,). Ved ev. forfall av spiller midt i sesong, skal sportslig informeres   
  (Spiller skal ikke slettes, det gjøres av sportslig)
* Legge inn treningstider og kampaktivitet i Spond
* Har ansvaret for lagskasse, kvitteringer MÅ sendes :  
   [kasserer-handball@orkdal-il.no](mailto:kasserer-handball@orkdal-il.no)
* Sørge for at laget har alt nødvendig utstyr før sesongstart. Innlevering etter sesongslutt.
* Gjennomfører foreldremøter i samarbeid med trenere.
* Ha kjennskap til klubbens Sportsplan.
* Prøve å sende noen bilder og info fra kamper og samlinger som laget har i løpet av sesongen til SoMe-ansvarlig, slik at vi kan få publisert håndball-relatert aktivitet i klubben

**Lagleder for lag i serien har i tillegg disse punktene**

* Oppdatere spillerstall i TA (<https://ta.nif.no/>)
* Legge inn laget på kamp i Min Håndball app.
* Sende inn avbestillinger på halltid til Sportslig   
  ([sportslig-handball@orkdal-il.no](mailto:sportslig-handball@orkdal-il.no)). Bør helst være oversendt 14 dager før avbestilling…
* Avtale eventuelle flyttinger av hjemmekamper med arrangementsansvarlig
* Lage dugnadsliste for laget

***Dommere***

**Mål og virkemidler**

* Til enhver tid ha nok dommere i forhold til antall påmeldte lag
* Rekruttere nye dommere
* Skape godt samarbeid mellom klubbens dommere og lag
* Bidra til utvikling og oppfølging av klubbens dommere

**Oppgaver til dommeransvarlig**

* Rekruttere og følge opp klubbens dommere
* Koordinere kurs og opplæring
* Organisere dommersamlinger og kontakt med naboklubber
* Bistå trenere og lag med regelveiledning
* Ha oversikt over dommerutstyr og litteratur
* Motivere til videreutdanning og utvikling

| **Strategier** | **Organisering av aktivitet** | **Støtteapparat, lokaler og utstyr** | **Praktisk bruk og utvikling** |
| --- | --- | --- | --- |
| Rekruttere dommere | Tilby dommerkurs på alle nivåer | Dommeransvarlig koordinerer kurs og opplæring | Egne dommere dømming på treninger |
| Ha egen dommeransvarlig | Egne dommere deltar på trening (regelgjennomgang) | Gode samarbeidsrutiner og kommunikasjon | Dommersamlinger med naboklubber |
| Følge opp egne dommere | Tilby møteplasser for dommere | Kursmateriell og litteratur tilgjengelig | Bruk av dommere i treningskamper |
| Skape dommermiljø med naboklubber | Regelmessig kontakt og erfaringsutveksling | Tilgang til nødvendig utstyrspakke | Dommerutvikling i samarbeid med region |