

SPORTSPLAN STIF HÅNDBALL



Oppdatert: Mars 2026

Innholdsfortegnelse

INNLEDNING.....	4
1. VISJON, VERDIER OG MÅL	4
<i>Visjon</i>	<i>4</i>
<i>Verdier</i>	<i>4</i>
<i>Overordnede mål.....</i>	<i>4</i>
2. FAIR PLAY OG KLUBBKULTUR	5
<i>Retningslinjer for Fair Play</i>	<i>5</i>
<i>Forventinger til alle</i>	<i>5</i>
<i>Foreldre på tribunen.....</i>	<i>5</i>
3. ORGANISERING AV SPORTSLIG VIRKSOMHET	5
<i>Håndballstyret.....</i>	<i>6</i>
<i>Sportslig utvalg (SU)</i>	<i>7</i>
<i>Trenerforum.....</i>	<i>9</i>
4. LAG OG TRENING.....	9
<i>Treningsgrupper og lag</i>	<i>9</i>
<i>Inndeling og størrelse.....</i>	<i>10</i>
<i>Nivåinndeling innad i treningsgruppe (A/B/C-modellen).....</i>	<i>10</i>
<i>Ferdighetsmestering og utvikling.....</i>	<i>11</i>
<i>Spilletid og kamper</i>	<i>11</i>
<i>Hospitering</i>	<i>12</i>
<i>Utlån internt i klubben</i>	<i>12</i>
<i>Oppfølging av målvakter</i>	<i>13</i>
<i>Påmelding i seriespill, cuper og turneringer.....</i>	<i>14</i>
<i>Innmelding av antall spillere per treningsgruppe.....</i>	<i>15</i>
5. TRENERE.....	15
<i>Trenerens rolle og ansvar.....</i>	<i>15</i>
<i>Treneravtale.....</i>	<i>16</i>
<i>Planer for laget</i>	<i>16</i>
<i>Sportslige mål og utvikling for laget og enkeltspilleren.....</i>	<i>16</i>
<i>Spillersamtaler.....</i>	<i>17</i>
<i>Samarbeid med andre treningsgrupper</i>	<i>17</i>

<i>Ansvar i forhold til spillere, lag, team og foreldre</i>	<i>17</i>
<i>Trenerkompetanse og utvikling</i>	<i>18</i>
6. FORELDRE OG FORELDREKONTAKT	19
<i>Foreldrekontakt.....</i>	<i>19</i>
<i>Foreldrevettregler</i>	<i>19</i>
<i>Sportslig foreldrekontakt</i>	<i>20</i>
<i>Lagleder</i>	<i>20</i>
7. SPILLERE.....	21
<i>Retningslinjer for utøvere</i>	<i>21</i>
<i>Lisens og forsikring</i>	<i>21</i>
<i>Overganger til og fra STIF.....</i>	<i>22</i>
8. DOMMERE	23
<i>Utdanning av dommere.....</i>	<i>23</i>
9. SAMARBEIDSKLUBBER OG REKRUTTERING	23
<i>Sandefjord Håndball.....</i>	<i>23</i>
<i>HG Gokstad.....</i>	<i>24</i>
<i>Håndballskole.....</i>	<i>24</i>
<i>Rekruttering fra barnehager og barneskoler.....</i>	<i>24</i>
10. ØKONOMISK STØTTE, UTSTYR OG ØKONOMI.....	24
<i>Sponsoravtaler, stipend og økonomisk støtte.....</i>	<i>24</i>
<i>Utstyr og materiell.....</i>	<i>25</i>
<i>Økonomi</i>	<i>26</i>
11. RETNINGSLINJER SOSIALE MEDIER OG FILMING	27
<i>Sosiale medier og filming</i>	<i>27</i>
VEDLEGG	28
<i>Vedlegg 1: Ferdighetsmestring per aldersgruppe</i>	<i>28</i>
<i>Vedlegg 2: Spillmodeller (NHF 2020–2021)</i>	<i>31</i>

INNLEDNING

Sportsplanen er STIFs styringsverktøy for all håndballvirksomhet. Den bygger på våre verdier og mål, og sikrer et trygt, inkluderende og utviklende miljø for alle spillere. Planen må være forankret hos alle i klubben: trenere, ledere, spillere, foreldre og samarbeidsklubber. Den skal være et levende dokument som gjennomsyrrer all aktivitet og beslutning i klubben.

Planen evalueres årlig og justeres ved behov, med godkjenning fra STIF Hovedstyre. Spørsmål rettes til Sportslig utvalg: sport.handball@stif.no

1. VISJON, VERDIER OG MÅL

Visjon

STIF for alle – alle for STIF

Vi ønsker å være en klubb hvor alle føler tilhørighet, uavhengig av ambisjonsnivå.

Verdier

Samhold

Vi skaper et inkluderende fellesskap. Sammen bygger vi et miljø preget av støtte, samarbeid og respekt, hvor alle føler seg velkomne og verdsatt. Samholdet bygges gjennom samarbeid mellom foreldre, trenere og klubben.

Tillit

Vi stoler på hverandre og handler med integritet. Vi respekterer ulikheter i kjønn, alder, religion, funksjonsevne og bakgrunn. Vi er stolte av å høre til en organisasjon som har vært aktiv i byen vår i omtrent 120 år.

Idrettsglede

Vi legger til rette for mestring og trivsel gjennom målrettet trening og positive opplevelser. Alle spillere skal oppleve glede og stolthet i sin håndballhverdag. Vi fokuserer på trygghet, positive tilbakemeldinger og gode mestringsfølelser.

Fellesskap

Vår klubb drives av frivillighet og engasjement. Vi verdsetter innsatsen til alle som bidrar. De frivillige timene med trenere, dugnader og medhjelpere er helt avgjørende for klubben.

Overordnede mål

- Skape et miljø hvor håndball er gøy og inkluderende for alle
- Tilby et bredt og utviklingsorientert tilbud for alle ambisjonsnivåer
- Stille lag i alle aldersklasser for både jenter og gutter
- Fremme Fair Play og gode holdninger blant alle som er tilknyttet klubben

2. FAIR PLAY OG KLUBBKULTUR

Fair Play er grunnmuren i vår klubbkultur. Vi forventer at alle – spillere, trenere, foreldre, ledere og publikum – viser respekt for hverandre, dommere og spillets regler, både på og utenfor banen.

Retningslinjer for Fair Play

- Vis respekt for trenere, dommere og spillets regler
- Vis respekt for laget og lagkameratene dine
- Vis respekt for dine motspillere
- Møt presis til trening, kamper og avtaler
- Ikke delta eller bidra til mobbing, rasisme eller dårlig oppførsel
- Bidra til at alle trives og har det gøy
- Tap og vinn med samme sinn
- Varsle hvis du opplever eller ser problematisk oppførsel. Ta kontakt med hovedtrener, sportslig foreldrekontakt eller SU

Forventinger til alle

Spillere: Vise respekt, støtte lagkamerater, møte forberedt og bidra til positivt miljø.

Dommere: Være nøytrale og representere klubben med integritet. Dømme rettferdig etter regelverket og bidra til et positivt miljø for alle spillere.

Trenere: Være gode rollemodeller, kommunisere tydelig og legge til rette for utvikling og trivsel. Fokuserer på å ha det gøy og gi positive tilbakemeldinger.

Foreldre: Støtte barna, respektere trenernes arbeid og bidra til godt miljø på tribunen. Heie på laget som helhet, ikke enkeltspillere. Vise respekt for motstanderlaget og dommere.

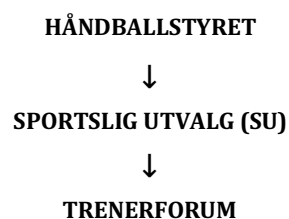
Frivillige og ledere: Bidra med engasjement, åpenhet og samarbeid for klubbens beste.

Foreldre på tribunen

Foreldre og andre på tribunen oppfordres til å heie på laget som helhet. Vis respekt for dommere, trenere og motstanderlaget. Ved overtredelser skal Fair Play ansvarlig på arrangementet ta ansvar for å informere og veilede.

3. ORGANISERING AV SPORTSLIG VIRKSOMHET

STIF Håndball er organisert for å sikre effektiv styring, tydelig ansvarsfordeling og god kommunikasjon. Håndballstyret er øverste organ, Sportslig Utvalg (SU) implementerer strategien operativt og Trenerforum er et faglig forum.



Håndballstyret

Mandat og ansvar

Håndballstyret er det øverste styringsorganet for all håndballvirksomheten i STIF. Styret har det overordnede ansvaret for å sikre at håndballaktiviteten drives i tråd med klubbens verdier, mål og retningslinjer.

Oppgaver:

- Fastsetter overordnet strategi for håndballvirksomheten
- Godkjenner sportsplanen årlig
- Godkjenner årlig budsjett for håndballvirksomheten og sikrer økonomisk kontroll
- Utnevner leder og medlemmer av SU
- Sikrer at sportsplanen etterleves og evalueres årlig
- Håndterer alvorlige konflikter og saker som ikke løses av SU
- Godkjenner innkjøp og investeringer som foreslått av SU
- Godkjenner og sikrer etterlevelse av samarbeidsavtaler med andre klubber
- Godkjenning av sponsoravtaler og utstyr
- Rapporterer til STIF Hovedstyre om håndballvirksomheten

Sammensetning

- Styreleder: Velges på årsmøtet
- Nestleder: Velges på årsmøtet
- Sportslig leder (SU): Deltar for å sikre kobling mellom SU og styret
- Økonomiansvarlig: Velges på årsmøtet
- Dugnadsansvarlig: Velges på årsmøtet
- Sponsoransvarlig: Velges på årsmøtet
- Øvrige medlemmer: Velges på årsmøtet (antall etter behov)

Styret skal ha komplementær kompetanse med representanter som har erfaring fra håndball, administrasjon, økonomi og foreldreperspektiv.

Arbeidsform

Håndballstyret møtes minimum en gang per kvartal, samt ved behov. Møter innkalles av styreleder. Styret fatter beslutninger ved alminnelig flertall.

Alle medlemmer har møteplikt. Styret skal være tilgjengelig for spørsmål og henvendelser fra treningsgrupper, trenere og foreldre. Henvendelser kan rettes til styreleder eller sportslig leder

Sportslig utvalg (SU)

Mandat og ansvar

SU er det operative styringsorganet for all sportslig virksomhet og aktivitet. Utvalget implementerer strategien fastsatt av Håndballstyret og sikrer at sportsplanen kommuniseres og etterleves. SU har beslutningsmyndighet i sportslige saker og rapporterer til Håndballstyret.

Oppgaver:

- Årlig oppdatering og evaluering av sportsplanen
- Årlig gjennomgang av sportsplanen for trenere, ledere og foreldrekontakter
- Godkjenning av lagpåmeldinger i serier og cuper
- Innstilling av fellescup til Håndballstyret
- Innstilling av innkjøp av utstyr og materiell til Hovedstyret
- Rekruttering av trenere med sportslig bakgrunn og trenerlisenser
- Trenerutvikling og dommerrekruttering
- Behandling av konflikter som ikke løses på lag-nivå eller årsklasse-nivå
- Håndtering av disiplinærsaker (suspensjon, utestenging av trenere/spillere)
- Sikring av at riktig antall lag meldes opp i ulike serier

Sammensetning

SU bør bestå av følgende medlemmer, utnevnt av Leder SU i samarbeid med Håndballstyret:

- Sportslig leder (utnevnes av årsmøtet for 2 år)
 - Leder SU og er ansvarlig for den overordnede sportslige utviklingen og samarbeidet på tvers av årsklasser i klubben
 - Må ha håndballfaglig erfaring
- Dommeransvarlig (utnevnes av SU for 1 år)
 - Ansvarlig for rekruttering, utvikling og oppfølging av dommere
- Utstysansvarlig (utnevnes av SU for 1 år)
 - Ansvarlig for at klubben har nødvendig utstyr til trening og kamper
 - Koordinere avtaler, bestillinger og vedlikehold av klubbens utstyr
- Trenerveileder Barnehåndballen 6-12år (utnevnes av SU for 1 år)
 - Representerer alle trenere i barnehåndballen
 - Ansvarlig for trenerforum, trenerutvikling og oppfølging av trenerne
 - Sparringspartner for trenere i Barnehåndballen og sikre erfaringsdeling
 - Tilgjengelig for veiledning på konfliktløsning iht. eskalerings prosessen
- Trenerveileder Ungdomshåndballen 13-17år (utnevnes av SU for 1 år)
 - Representerer alle trenere i ungdomshåndballen
 - Ansvarlig for trenerforum, trenerutvikling og oppfølging av trenerne
 - Sparringspartner for trenere i Ungdomshåndballen og sikre erfaringsdeling
 - Tilgjengelig for veiledning på konfliktløsning iht. eskalerings prosessen

- Sportslig Foreldreansvarlig Barnehåndballen 6-12år (utnevnes av SU for 1 år)
 - En erfaren forelder fra årsklassen som representerer foreldrene
 - Første kontaktpunkt i SU for foreldre med bekymringer som ikke løses på lag-nivå
- Sportslig Foreldreansvarlig Ungdomshåndballen 13-17år (utnevnes av SU for 1 år)
 - Representert fra ulike aldersklasser som representerer foreldrene
 - Første kontaktpunkt i SU for foreldre med bekymringer som ikke løses på lag-nivå
- Administrativ representant (utnevnes av SU for 1 år)
 - Bidrar til administrativ oppfølging, koordinering og styring av SU

SU skal ha komplementær kompetanse med representanter som har relevant erfaring fra håndball, trening, administrasjon og foreldreperspektiv. Øvrige medlemmer i Håndballstyret har møterett i SU.

Arbeidsform

SU møtes minimum 2 ganger per kvartal, samt ved behov. SU fattet beslutninger ved alminnelig flertall. Alle medlemmer har møteplikt. Referat fra møter arkiveres og gjøres tilgjengelig for Håndballstyret.

Eskalerings-prosess

Vår strukturerte prosess for å håndtere bekymringer, spørsmål og konflikter tidlig, slik at de løses på lavest mulig nivå. Prosessen sikrer at alle blir hørt og at problemer ikke eskaleres unødvendig. Målet er at 80% av saker løses på lag-nivå.

- **Nivå 1 – Lag-nivå:** Sportslig foreldrekontakt møter først med foreldre/spiller som har bekymringer. Målet er at de fleste problemene løses på dette nivået.
- **Nivå 2 – Lag-nivå:** Trener, lagleder og sportslig foreldrekontakt for laget møtes for å løse bekymringen. Hvis sportslig foreldrekontakt er usikker eller har interessekonflikt kan de først sparre med Sportslig Foreldreansvarlig årsklasse-nivå.
- **Nivå 3 – Årsklasse-nivå:** Sportslig Foreldreansvarlig og Trenerveileder årsklasse-nivå møter med foreldre/trener.
- **Nivå 4 – SU-nivå:** Sportslig leder involveres. Sportslig leder møter med relevante parter og søker løsning.
- **Nivå 5 – Styre-nivå:** Hvis problemet ikke løses på SU-nivå, behandles det formelt av Håndballstyret. Håndballstyret har endelig beslutning.

Kontaktpersoner:

- Nivå 1: Sportslig foreldrekontakt lag-nivå
- Nivå 2: Trener, lagleder, sportslig foreldrekontakt lag-nivå

- Nivå 3: Både sportslig foreldreansvarlig og trenerveileder årsklasse-nivå
- Nivå 4: Sportslig leder
- Nivå 5: Håndballstyret

Trenerforum

Mandat og ansvar

Trenerforum er en faglig møteplass for alle trenere i klubben. Forumets oppgave er å sikre en rød tråd i det sportslige arbeidet gjennom erfaringsutveksling, faglig utvikling og styrket samarbeid. Trenerforum har ingen beslutningsmyndighet. Beslutningsmyndigheten ligger hos SU.

Oppgaver

- Diskutere sesongforberedelser og planlegging
- Dele erfaringer og beste praksis (taktikk, teknikk, psykologi, inndeling)
- Diskutere spillerutvikling og treningstilnærminger
- Diskutere kampgjennomføring og taktikk
- Diskutere trenerkompetanse og faglig utvikling
- Diskutere dommerforståelse og Fair Play
- Gi innspill til SU

Arbeidsform

Alle klubbens trenere har møteplikt. Ledes av en Trenerveildere ungdomshåndball, med støtte fra Trenerveilder barnehåndball. Forumet møtes minimum 2 ganger per sesong. Trenerforum samarbeider tett med SU. Øvrige medlemmer i SU og Håndballstyret har møterett.

4. LAG OG TRENING

Treningsgrupper og lag

Treningsgruppe: Organisering av spillere under trening, ledet av hovedtrener. Spillere kan delta på flere lag.

Lag: Organisering av spillere i konkurransesituasjon (kamp), ledet av trener.

Støtteapparat:

- Hovedtrener og eventuelt hjelpetrenere / assistenter
- Lagleder (administrativ leder)
- Foreldrekontakter
- Sportslig foreldrekontakt

Lagleder og foreldrekontakt kan være samme person, men lagleder skal være en egen rolle med klare oppgaver.

Inndeling og størrelse

STIF ønsker primært en treningsgruppe per årstrinn opptil 16 år.

Prinsippet om samlet årskull kan fravikes hvis det er for mange spillere til effektiv trening på en spilleflate, eller hvis det er for stort sprik i treningsvilje.

Nivåinndeling innad i treningsgruppe (A/B/C-modellen)

Fra 13 år kan treningsgrupper ha nivåinndeling. Dette benyttes for å sikre optimal utvikling for spilleren og treningsgruppen på sitt mestringsnivå. Nivåinndeling er differensiering, ikke for å maksimere seiersjansen, men for å skape mestring og motivasjon.

Kriterier for nivåplassering i ungdomshåndballen (11 – 20 år):

- Treningsinnsats og oppmøte
- Mestring, tekniske ferdigheter og ballkontroll
- Holdninger og samarbeid
- Jevne kamper og ikke på resultat alene

Definisjon av nivåene

- Nivå A: Spillerne mestrer håndball på meget høyt nivå. De har god teknisk og taktisk forståelse, viser konsistent innsats og er viktige bidragsytere i laget. Nivå A-spillere arbeider målrettet med sin utvikling og er forbilder for andre spillere.
- Nivå B: Grunnstammen i laget. Spillerne mestrer håndball på godt nivå. De har god teknisk og taktisk forståelse, viser god innsats og er viktige bidragsytere i laget. Nivå B-spillere utgjør grunnstammen i laget og har potensial til å utvikle seg til Nivå A.
- Nivå C: Utviklende spillere Spillerne mestrer håndball på tilfredsstillende nivå. De har grunnleggende teknisk og taktisk forståelse og arbeider aktivt med å forbedre seg. Nivå C-spillere har potensial til å utvikle seg til Nivå B gjennom målrettet arbeid.

Dynamisk nivåinndeling

Nivåplassering skal etterstrebes å ikke være permanent. Spillere kan flytte mellom nivåer gjennom sesongen basert på utvikling, innsats og mestring. Målet er at alle spillere skal få utfordringer på sitt nivå og oppleve mestring.

Sikring av kvalitet for B og C-nivå:

- Alle nivåer skal ha samme trenere eller treningskvalitet
- Alle nivåer skal delta i samme turneringer
- Spilletid skal fordeles tilnærmet likt innad i hvert nivå
- Alle nivåer skal få samme fokus på utvikling og mestring
- Hovedtrener skal ikke prioritere A-nivå på bekostning av B og C-nivå
- Spillere bør bidra på tvers av nivåer for å støtte utvikling og fellesskap

Barnehåndball (6-10år):

- Klubben anbefaler ikke formelle nivåer for barnehåndballen. Treningsgruppen kan imidlertid deles basert på ferdighetsnivå (øvet/uøvet) for å tilpasse treningen og kampsituasjon, med mål om mestringsfølelse og motivasjon. Disse gruppene skal være dynamiske over tid og ikke permanente.

Eskalering:

Hovedtreneren foreslår nivåer og bevegelser, som godkjennes som samlet trenergruppe. Dersom foreldre eller spiller ønsker å eskalere spørsmål om nivåplassering, skal dette tas til sportslig foreldrekontakt, som kan eskalere i tråd med eskalerings-prosessen til klubben.

Ferdighetsmestering og utvikling

STIF Håndball følger Norges Håndballforbunds (NHF) retningslinjer og anbefalinger for spillerutvikling. Våre utviklingsmål er basert på NHFs «Utviklingstrappen», som beskriver hvordan barn og unge skal utvikles gjennom ulike aldersgrupper.

Se nettsidene til NHF for mer informasjon om NHFs Utviklingstrappen.

Spilletid og kamper

For alle spillere i treningsgrupper skal det tilstrebes tilnærmet lik spilletid i kamper, sesongen sett under ett. Utjevning av spilletid skal primært foretas i breddeserien.

Dersom det er ønskelig for en eller flere spillere å spille færre kamper i løpet av en sesong eller periode, skal man forsøke å ta hensyn til det.

Antall kamper per sesong

Fra sesongen 2020–2021 gjelder følgende retningslinjer fra NHF (siste oppdaterte versjon):

- En spiller tilhørende J/G13 - J/G18 kan delta i maksimalt 4 nasjonale eller regionale obligatoriske kamper per uke
- En spiller kan delta i maksimalt 10 slike kamper per måned
- Begge begrensningene må til enhver tid overholdes
- Det anbefales at samme spiller ikke deltar i mer enn 45 nasjonale eller regionale obligatoriske kamper per sesong

Hovedtrenere har ansvar for ivaretagelse av disse retningslinjene.

Hospitering

Hospitering er et treningsopphold på eldre årstrinn. Spiller skal delta parallelt på alle treninger med eget årstrinn i hospiteringsperioden. Hospitering gjelder kun treningsopphold, ikke kamper. Hospitering er primært for å støtte enkeltspilleres utvikling, men kan også kortvarig styrke en overliggende treningsgruppe ved sportslige utfordringer. Hospitering er frivillig for spilleren og benyttes uten at trivsel, belastning eller helse påvirkes negativt.

Hospitering skal primært ikke benyttes for spillere yngre enn 12 år. Tilbud om hospitering bortfaller dersom spilleren ikke holder påkrevd ferdighetsnivå, ikke er moden nok, eller nedprioriterer treninger med eget årstrinn.

Kriterier for vurdering til hospitering:

- Veldig høyt treningsoppmøte i eget lag
- Ekstra høye krav til innsats
- Etterleverer klubben verdier og holdninger
- Sterk motivasjon og lyst til å videreutvikle seg
- Ikke i fare for overbelastning

Prosess for hospitering:

STIF tilbyr hospitering gjennom avtale mellom begge treningsgruppenes hovedtrenere, spiller og foreldre. Når det er flere kandidater enn tilgjengelige plasser bør rotasjon eller rundgang benyttes for å sikre rettferdighet, motivasjon og differensiering i utvikling av spillere.

Sparring rundt hospitering:

Når det er flere kandidater og muligheter for hospitering, skal hovedtrener først sparre med trenerne i treningsgruppen. Deretter kan hen eventuelt rådføre seg med sportslig foreldrekontakt.

Dersom foreldre eller spiller ønsker å eskalere spørsmål om hospitering skal dette tas til sportslig foreldrekontakt, som kan eskalere i henhold til eskalerings-prosessen.

Utlån internt i klubben

Utlån betyr å spille kamp på eldre årstrinn. Utlån gjelder kun kamper, ikke treninger. Utlån er primært for å støtte enkeltspilleres utvikling, men kan også kortvarig styrke en overliggende treningsgruppe ved sportslige utfordringer. Utlån er frivillig for spilleren og benyttes uten at trivsel, belastning eller helse påvirkes negativt.

Kriterier for vurdering til utlån:

- Veldig høyt treningsoppmøte i eget lag
- Ekstra høye krav til innsats
- Etterleverer klubben verdier og holdninger
- Sterk motivasjon og lyst til å videreutvikle seg
- Ikke i fare for overbelastning

Prosess for utlån

Alle forespørsler om utlån skal gå gjennom spillerens hovedtrener. Ingen annen trener skal henvende seg direkte til spiller eller foreldre. Når utlån er avklart skal spillerens foreldre forespørres. Er spilleren 16 år eller eldre, skal spilleren selv forespørres. I samarbeid med spiller og foreldre skal det tas hensyn til hviletid, skolearbeid og sosial omgang. Spillerens hovedtrener er ansvarlig for at spiller ikke overbelastes. Utlån skal ikke medføre at spiller prioriterer eldre lag på bekostning av sitt eget årstrinn. Rotasjon eller rundgang bør vurderes for å sikre rettferdighet, motivasjon og differensiering i utviklingen av spillere.

Sparring rundt utlån

Når det er flere kandidater og muligheter for utlån, skal hovedtrener først sparre med trenerne i treningsgruppen. Deretter kan hen eventuelt rådføre seg med sportslig foreldrekontakt.

Dersom foreldre eller spiller ønsker å eskalere spørsmål om utlån skal dette tas til sportslig foreldrekontakt, som kan eskalere i henhold til eskalerings-prosessen

Oppfølging av målvakter

En dedikert trener skal ha hovedansvaret for klubbens målvakter, og det skal jobbes for at en av trenerne i treningsgruppen har ekstra fokus på målvaktene.

- Målvakter skal to ganger i løpet av sesongen tas ut fra sine treningsgrupper og samles for spesialtrening.
- Fra 11 år ønsker klubben bevisst å rekruttere spillere til målvaksarbeid per nivå i treningsgruppen. Dette gjøres i samarbeid mellom trener og målvaktstrener.
- Vi skal tilrettelegge for å skape et godt målvaktsmiljø gjennom møter og samlinger.
- Det skal utarbeides treningsmomenter for målvakter som benyttes innad i treningsgruppa.
- STIF ønsker å benytte kompetansen som innehas i Sandefjord Håndball, samt digitale ressurser som øvelsesbanken.

Målvaktsfokus skal være tydelig i både SU og Trenerforum for å sikre prioritering og koordinering.

Påmelding i seriespill, cuper og turneringer

Alle lag i STIF Håndball skal, hvis mulig, meldes opp i:

- Lag fra 6–8 år: Miniturneringer
- Lag fra 9–10 år: Miniturneringer eller aktivitetsturneringer
- Lag fra 11–12 år: Aktivitetsserie
- Lag fra 13–16 år: Regionserien, Fjordcup, ekstern fellesturnering, invitasjonsturnering (nivå 1), breddeturnering (nivå 2), Region sør cup, kvalik nasjonale serier 16 år
- Lag fra 17–18 år: Breddenivå der Sandefjord Håndball ikke dekker tilbudet

Nivåbasert påmelding

Der det i en treningsgruppe er nok spillere til å melde opp i mer enn ett nivå, skal det meldes på lag ut fra kompetanse og nivå. Ønsket er både A-nivå (nivå 1), B-nivå (nivå 2) og C-nivå (nivå 3). Viser til detaljer i for nivådeling i kapittel «*Nivåinndeling innad i treningsgruppe (A/B/C-modellen)*»

- På A-nivå (nivå 1) stilles det med lag med spillere basert på øverste sportslig nivå.
- På B-nivå (nivå 2) stilles det med lag med spillere som ikke er kvalifisert til A-nivå.
- På C-nivå (nivå 3) stilles det med lag med spillere som ikke er kvalifisert til B-nivå.
- Meldes det på et lag i en elite-/satseturneringen, må det meldes opp et lag i en breddeturnering også hvis ikke alle spillere får spille i elite-/satseturneringen.

Fellesturneringer:

SU innstiller til styret hvert år hvilken fellesturnering STIF skal delta i.

På fellesturneringer er fokuset å dele treningsgruppen i likeverdige lag og tilstrebes at alle spillere skal ha spilletid i alle kamper, i alle runder av turneringen. Dette gir alle spillere mulighet til få ny erfaring og oppleve mestring som en gruppe.

Kostnadsdeling fellescup:

STIF dekker påmeldingsavgift for en intern og en ekstern fellescup per sesong. Lagene og spillerne må selv dekke deltakeravgift og cupkort.

Kostnad omberamming av kamper og lag som trekkes regionserie:

Etter perioden med fri omberamming fra regionen, dekkes kostnaden ved omberamming av det aktuelle laget selv. Det samme gjelder dersom lag trekkes fra serien og dette medfører kostnad for klubben. Ved særskilte saker kan laget søke Sportslig Utvalg om å få kostnaden dekket av klubben.

Innmelding av antall spillere per treningsgruppe

Et håndball år går fra 1. mai til 30. april. Fristen for påmelding til seriespill er 1. mai.

For at hovedtrener skal vite hvor mange spillere de har til rådighet når seriespillet starter, må alle melde ifra innen 15.april om de skal fortsette neste år eller ikke.

Spillere som ikke melder fra innen fristen, anses som automatisk påmeldt neste sesong.

Hvis en spiller ønsker å slutte, må dette meldes skriftlig til hovedtrener innen fristen.

Ikke-respons innen fristen medfører at spilleren blir belastet med treningsavgift. Se kapittel 7 for ytterligere detaljer.

5. TRENERE

Trenerens rolle og ansvar

Treneren er den viktigste personen for spillernes sportslige og sosiale utvikling.

Alle trenere:

- skal ha fokus på flest mulig, lengst mulig, men også tenke på de med ambisjoner.
- skal være til stede på alle treninger og kamper, eller sørge for kvalifisert erstatter.
- skal forberede sin erstatter med program og eventuelt nødvendige notater.
- skal være medlem i klubben, levere politiattest og inngå årlig treneravtale med klubben.
- har møteplikt på trenermøter og trenerforum.
- skal ha møte med trenerveileder årstrinnet minimum en gang per år.
- skal sette seg inn i STIF Håndball sin sportsplan og utøve sitt virke i tråd med denne.
- skal følge klubbens regelverk og retningslinjer.
- skal stille i STIF Håndball treningsdress til alle kamper. Det er også ønskelig at trenerne stiller i STIF Håndball treningsdress til treninger og andre arrangementer der trener representerer STIF Håndball.
- skal forholde seg til idrettsforbundets retningslinjer for sikker og profesjonell atferd i garderober, uavhengig av kjønn. Dette inkluderer at trenere aldri er alene med barn eller unge i garderober, og ha profesjonell og transparent atferd i alle situasjoner
- skal forholde seg til instruksjoner gitt fra SU.

Minimum en trener per lag bør ha gjennomført førstehjelpskurs i løpet av de siste tre år.

Forberedelse til trening:

Treneren skal møte forberedt til alle treninger. Hovedtreneren skal dele treningsplan med de andre trenerne i forkant, slik at alle kan forberede seg og bidra aktivt under økten.

Det anbefales tydelig rollefordeling mellom trenere som bidrar rundt treningsgruppen, der man spiller på de ulike kvalitetene til de ulike trenerne. Dette skaper god dynamikk for treningsgruppen og gir spillere innspill og motivasjon fra flere trenere.

Treneravtale

Alle trenere som har treneransvar i klubben skal årlig inngå treneravtale med klubben.

Dette gjelder hovedtrenere, assistenttrenere og alle som har formelt treneransvar.

Kontrakten inngås årlig for perioden august til juni og signeres etter årsmøtet. Avtalen skal følges opp av klubben for å sikre kvalitet og etterlevelse av klubbens krav og retningslinjer.

Fokus på eksterne trenere fra 14 år

Fra 14 år og oppover etterstreber STIF Håndball bruk av eksterne trenere. Begrunnelsen er å sikre objektivitet, faglig kompetanse og uavhengighet fra familieinteresser.

- Foreldre kan være assistenter dersom ekstern trener selv ønsker dette.
- SU har ansvar for å rekruttere eksterne trenere.
- Hvis foreldre eller nær familie er hovedtrener fra 14 år, skal SU ha en plan for å fase ut denne personen og erstatte med ekstern hovedtrener.
- Unntaksvis kan foreldre fortsette som trener hvis det er bred enighet fra sportslig foreldrekontakt, foreldre, spillere og godkjenning fra SU.

Planer for laget

Hovedtrener fremlegger forslag til årsplan innen 15. september. Årsplanen skal inneholde:

- Treningsstart, tider og antall per uke
- Treningskamper
- Turneringer
- Temaer i fokus for gitte perioder

Årsplan med målsetninger legges frem for spillere, foreldre og støtteapparat på spillermøte og foreldremøte. SU anbefaler aktiv benyttelse av øvelsesbanken eller andre treningsplanleggere for å styrke planer og kvaliteten på treningene.

Sportslige mål og utvikling for laget og enkeltspilleren

Hovedtreneren er hovedansvarlig for at treningsgruppa har det gøy, opplever sportslige utvikling og for laglederfunksjon under kamp. Hovedtreneren skal:

- sikrer at alle har det gøy og at øvelser er tilpasset for å oppleve mestring og utvikling
- sikre at alle trenere i treningsgruppen gir spillerne individuelle tilbakemeldinger med fokus på "hva gjorde du bra?" før "hva kan bli bedre på?"
- kommunisere fastsatte sportslige mål klart til spillerne og foreldregruppen. Dette skal inkludere deltakelse i serie og cuper, satsningsturneringer, breddeturneringer og eventuelle prioritering og kriterier for utvelgelse av spillere.
- sikre at hver spiller får utfordringer som står i forhold til kapasitet, ferdigheter, ambisjon og motivasjon.
- styre belastningen på spillere slik at de unngår belastningsskader og sørge for lange nok pauser gjennom året. Dette bør gjøres ved å gi spillere og foreldre frihelger, eller treningsfri i en eller flere av skolens ferier.

SU kan fungere som en støtte for trener ved usikkerhet rundt treningsmengde. SU har rettighet til å gripe inn ved overbelastning, både når det gjelder totalbelastning og andre forhold. Dette gjelder også ved hospitering og utlån.

Spillersamtaler

Hovedtrener skal fra og med 13 år sikre at det gjennomføres spillersamtaler med alle spillere, minimum en gang per år. Samtalene skal ha fokus på å forstå trivsel, samtilhørighet med laget og spillerens sportslige ambisjoner, ikke tilbakemeldinger på prestasjon og ferdigheter.

Samtalene skal gjennomføres av en nøytral person som spillerne kjenner, men som ikke står for tett på beslutninger rundt laget. Dette kan være sportslig foreldrekontakt eller en person oppnevnt av sportslig foreldrekontakt.

Nøytral person kan roteres for å sikre at samme person ikke gjennomfører alle samtaler. Hovedpunktene fra samtalene deles med trenere og foreldre. Dersom spillere har bekymringer eller tilbakemeldinger om trenere eller andre forhold knyttet til treningsgruppen, skal disse anonymiseres før de videreformidles til SU.

Samarbeid med andre treningsgrupper

Trenerne skal arbeide målbevisst for godt sosialt samarbeid med andre treningsgrupper i klubben, mot andre grupper i STIF og mot andre klubber eller lag som STIF også er medlemmer av eller samarbeider med. Samarbeidsavtaler med andre klubber skal respekteres og følges av trenere. God kommunikasjon er nøkkelen til suksess.

Kontakt med andre klubber:

Trenere skal ikke henvendelse seg direkte til spillere eller klubber for å rekruttere eller promotere andre klubber. All kontakt med andre klubber skal gå gjennom SU. Brudd på denne regelen kan føre til disiplinærtiltak.

Sandefjord Håndball er klubbens prefererte vei for spillere som ønsker å gå videre fra STIF fra 17 år og oppover. Samarbeidsavtalen med Sandefjord Håndball sikrer at STIF-spillere ønsker å gå videre skal ivaretas på en god måte.

Ansvar i forhold til spillere, lag, team og foreldre

- Hovedtrener skal arbeide målbevisst for at håndball er et sted med humor og trivsel– en arena fri fra prestasjonspresset og stresset som barn og unge kan oppleve andre steder.
- Hovedtreneren skal sammen med lagleder og foreldrekontakter arbeide målbevisst for god sosial samhörighet i treningsgruppen mellom trenere, spillere og foreldre.
- Hovedtrener, lagleder og foreldrekontakt skal sammen arrangere spillermøter minimum en til to ganger per år, og foreldremøter minimum en gang per halvår.

- Sportslig foreldrekontakt skal være førstekontakt i saker som gjelder spørsmål eller uoverensstemmelser rundt sportslig utvikling eller andre uoverensstemmelser rundt treningsgruppen.
- Hovedtrener har ansvar for at spillerne og trenerne i treningsgruppen opptre og praktiserer Fair Play og klubben retningslinjer både på og utenfor banen, og representerer klubben på en god måte.
- Hovedtreneren skal ha en høflig og imøtekommende omgangsform. Negativ kritikk fra enkeltpersoner tas opp på en konstruktiv måte med de som har fremsatt kritikken.

Håndtering av konflikter:

Ved uenighet mellom treneren og foresatte eller foreldregruppen, skal saken håndteres i henhold til klubbens eskalerings-prosess. Håndballstyret har endelig beslutning.

Tilbakemeldinger på trener:

Spillere, foreldre, lagleder og andre trenere kan gi tilbakemeldinger på trener. Mindre innspill skal først tas direkte med sportslig foreldrekontakt, som forsøker å løse saken. Ved behov skal saken eskaleres i henhold til eskalerings-prosessen. Alvorlige bekymringer skal rapporteres direkte til Sportslig leder (SU). Alle tilbakemeldinger håndteres på en konstruktiv måte og anonyme tilbakemeldinger tillates og håndteres konfidensielt.

Hvis trener ikke oppfyller kravene i sportsplanen, kan STIF kreve opplæring, gi skriftlig påminnelse, eller ikke fornye treneravtale. I alvorlige tilfeller kan STIF suspendere trener.

Trenerkompetanse og utvikling

STIF Håndball skal tilstrebe å ha godt skolerte trenere med håndballfaglig kompetanse og erfaring, samt gode lederegenskaper. STIF skal drive opplæring, målrettet oppfølging og utvikling av trenere. SU fastsetter hvilke trenere som skal trene hvert enkelt lag og har oversikt over kompetansenivåer på trenere.

Kompetansenivå og mål for trenere:

- 8–10 år: Fullført Barnehåndballtrenerkurset
- 11–12 år: Ønskelig med påbegynt Trener 1
- 13–14 år: Fullført Trener 1
- 15–16 år: Påbegynt Trener 2

Trenere med ambisjoner skal gis mulighet til videreutvikling.

STIF har som målsetting å arrangere to interne trenerkurs i løpet av en sesong

- Trener 1 kurs dekkes av STIF.
- Trener 2 kurs og høyere dekkes etter søknad til STIF,

- Godkjent Trener 2 kurs inkluderer forpliktelseserklæring på å bidra i klubben i et avtalt antall år etter fullført kurs.

Mangel på formell trenerkompetanse utover Trener 1 kan kompenseres ved praktisk erfaring som håndballspillere, trener eller annen idrettslig bakgrunn. SU beslutter om kompetanse er dekkende. STIF samarbeider med Sunn Idrett. Vi ønsker at våre trenere, utøvere og foreldre skal få veiledning minimum en gang per år.

6. FORELDRE OG FORELDREKONTAKT

Foreldrekontakt

Hvert lag skal ha to foreldrekontakter som skal representere foreldregruppen og blir valgt før sesongstart. På samarbeidslag skal det være en foreldrekontakt fra hvert av lagene. For å sikre kontinuitet så velges foreldrekontaktene for to år, forskjøvet, slik at når en byttes ut, er den andre midt i sin periode. En foreldrekontakt fratrer i sin periode har ansvaret inntil ny foreldrekontakt er på plass.

Foreldrekontakten er bindeleddet mellom treningsgruppen og foreldre, og en viktig bidragsyter for god sosial ånd i laget, og at foreldrene støtter opp om laget og de aktivitetene som arrangeres.

Foreldrekontakten skal sette seg inn i STIF Håndball sin sportsplan, slik at man er kjent med klubbens verdier, ambisjoner og retningslinjer.

Oppgaver for foreldrekontakt:

- Ansvarlig for innkalling til foreldremøte minst en gang hver sesong (vår og høst) i samarbeid med hovedtrener.
- Gjøre seg kjent med foreldrevettreglene og skal formidle disse til øvrige foreldre i treningsgruppen.
- Ansvarlig for fordeling og organisering av dugnadsvakter under trening, kamper, cuper og andre arrangement ved behov.
- Holder oversikt over lagets økonomi. Ved utbetalinger skal begge foreldrekontaktene signere eller godkjenne i bank, eventuelt sammen med kasserer for STIF eller daglig leder. Utfakturerings gjøres via klubbens administrasjon.

Foreldrevettregler

- Gi oppmuntring til alle spillerne under kamp og trening
- Støtt dommeren – ikke kritiser dommeravgjørelser
- Respekter lagleders bruk av spillere
- Gi oppmuntring både i medgang og motgang – ikke gi kritikk
- Hjelp barna å tåle både seier og tap

- Vis respekt for det arbeidet klubben gjør – tilby din hjelp
- Møte opp på trening og kamper – barna ønsker det
- Husk at det er barnet ditt som spiller håndball – ikke du

Sportslig foreldrekontakt

Den sportslige foreldrekontakten skal være bindeleddet mellom trenerteamet og foreldregruppen i saker som gjelder det sportslige. Rollen skal bidra til å skape en god dialog og sikre at eventuelle spørsmål eller bekymringer fra foreldre håndteres på en ryddig måte.

Krav til sportslig foreldrekontakt:

- Skal ikke være samme person som foreldrekontakten eller trenerne
- Skal ikke ha noen personlig eller familiær relasjon til trenerteamet for å sikre objektivitet
- Må ha god kjennskap til klubbens sportsplan og retningslinjer
- Bør ha håndballfaglig erfaring

Oppgaver for sportslig foreldrekontakt:

- Bidra til å opprettholde god kommunikasjon og forståelse mellom foreldre og trenere i treningsgruppen
- Formidle eventuelle spørsmål eller bekymringer fra foreldre til trenerteamet på en saklig måte
- Sikre at informasjon om sportslige retningslinjer og beslutninger kommuniseres tydelig
- Bidra til å avklare misforståelser før de utvikler seg til konflikter
- Være en ressurs for foreldre som ønsker mer innsikt i klubbens sportslige filosofi
- Motta og videreformidle tilbakemeldinger på trener og spillergruppen til SU ved behov
- Kan delta på Trenerforum for å gi innspill på vegne av foreldregruppen

Eskalering:

Dersom en sak ikke kan løses mellom sportslig foreldrekontakt, trenere og foreldre, skal den eskaleres i henhold til klubbens eskalerings-prosess. Alvorlige bekymringer skal rapporteres direkte til Sportslig leder (SU). Alle tilbakemeldinger håndteres på en konstruktiv måte og anonyme tilbakemeldinger tillates og håndteres konfidensielt.

Lagleder

Lagleder er en egen rolle med klare administrative oppgaver. Lagleder og foreldrekontakt kan være en og samme person, men lagleder skal være en egen rolle med klare oppgaver.

- Lagleder skal utarbeide og levere til styret fullstendige navnelister på respektive treningsgruppe og lag, som også ajourføres under sesongen.

- Lagleder er ansvarlig for utstyr og materiell som laget får tildelt og skal påse at dette er komplett gjennom sesongen og med til enhver kamp.
- Lagleder skal utarbeide kjørelister til kamp dersom dette er nødvendig.

Fra det kalenderåret spillere fyller 13 år må alle ha gyldig lisens hos NHF.

- Lagleder skal sammen med trener påse at alle spillerlisenser er innbetalt før spiller deltar i kamper. Spiller uten gyldig lisens kan ikke delta på kamper.
- Lagleder skal vedlikeholde liste over hvem som har betalt lisens og informere foreldre hvis lisens ikke er betalt.
- Bot på spillere som deltar i kamp uten lisens må dekkes av treningsgruppen spilleren spilte i kamp for.

7. SPILLERE

Retningslinjer for utøvere

Utøverne skal utvise gode holdninger både innad og utad for treningsgruppen. De skal hjelpe og støtte hverandre, og unne hverandre suksess. Alle utøvere må betale trenings- og medlemsavgift. Ved å betale medlemskontingenten er barnet opp til 12 år automatisk forsikret gjennom NIFs barneidrettsforsikring.

Dersom man melder at man skal være med, men trekker seg før 15. september, vil man bli belastet med halv treningsavgift. Trekker man seg etter dette, vil man bli belastet full treningsavgift.

Økonomisk støtte:

Alle utøvere skal få anledning til å trene i STIF, uavhengig av økonomiske forutsetninger. Dersom en familie har økonomiske utfordringer, skal de ta kontakt med daglig leder i STIF eller SU for å diskutere muligheter for støtte. Klubben kan tilby:

- Redusert kontingent
- Hjelp til å dekke lisensavgifter
- Hjelp til å dekke turnerings- og cupkostnader
- Hjelp til å kjøpe nødvendig treningsutstyr

Denne støtten skal håndteres konfidensielt og uten stigmatisering.

Lisens og forsikring

Fra det kalenderåret spilleren fyller 13 år må alle spillere ha gyldig lisens hos NHF. Lisensen gir både spilleberettigelse og forsikringsdekning for både trening og kamper.

Barn under 13 år er dekket av NIFs barneidrettsforsikring gjennom medlemskontingenten.

Fra 13 år må spilleren løse egen lisens hos NHF.

Overganger til og fra STIF

Regler for spillere eller lag som ønsker å komme til STIF:

Dersom en trener eller lagleder kontaktes av en annen spiller eller klubb som ønsker å komme til STIF, skal SU umiddelbart informeres.

Dersom trener, lagleder eller lagleder kontaktes av en annen spiller eller klubb som ikke hører til sin treningsgruppe, skal henvendelsen deles til trener for riktig treningsgruppe, som umiddelbart skal informere SU.

SU vil håndtere henvendelsen ut fra følgende prinsipper:

- For spiller som er fylt 16 år sendes en henvendelse fra STIF, via SU, til avgivende klubb og kort informerer om henvendelsen fra spiller.
- For spiller som ikke er fylt 16 år skal foreldre sende en skriftlig bekreftelse (e-post er ok) til SU om at de har informert avgivende klubb om henvendelsen til STIF.

Punktene skal alltid overholdes før eventuell prøvetrening eller overgang kan avtales eller gjennomføres.

Regler på ønske fra spiller eller lag om å forlate STIF:

Samme regler som over. SU kontaktes.

Regler for henvendelse til spillere eller lag i andre klubber:

STIF ønsker ikke å være assosiert som en klubb som fisker eller tømmer andre klubber for spillere, men ønsker i størst mulig grad at flest mulig spillere forblir i sine respektive klubber til og med fylte 16 år.

STIF ønsker ikke at trenere, lagledere eller andre med verv i klubben aktivt går ut mot spillere som spiller i andre klubber. Spillere under 16 år skal ikke kontaktes, ref. regler fra NHF. Ved situasjoner der dialog fortsatt er naturlig og ønskelig:

- Skal SU kontaktes og situasjonen beskrives og avklares.
- SU skal håndtere det formelle i forbindelse med en overgang.
- SU er ansvarlig for dialogen med spillerens nåværende klubb, og vil innen rimelig tid avvente svar før andre aktiviteter gjennomføres.
- Eventuelle møter skal ledes av SU og avholde med både spilleren, foreldre og dagens klubb, dersom ønskelig. Det skal ikke legges press på spilleren for å få til en overgang.
- Spilleren skal få mulighet til å trene med laget før avgjørelse om overgang gjennomføres.

Regler for rekruttering fra STIF til andre lag og klubber:

Trener, lagledere og andre med verv i STIF skal ikke drive aktiv promotering av andre klubber ovenfor spillere, foreldre eller trenere.

Regler for treningssamarbeid med lag fra andre klubber:

Det skal avklares med SU før treningssamarbeid med andre lag vurderes og / eller kontaktes.

8. DOMMERE

Utdanning av dommere

STIF skal tilby dommeropplæring for alle i klubben over 14 år. Etter endt opplæring skal de kunne dømme kamper i de yngste årsklassene. Dommeransvarlig i klubben leder arbeidet.

Formålet med dommeropplæringen har flere deler:

- De nye dommerne skal lære seg betydningen av en dommers situasjon og funksjon, og respektere dommerens avgjørelser i egne kamper.
- Skape en forståelse for at dommerne må ta hurtige valg og dermed umulig kan dømme feilfritt.
- Lære betydningen av å ikke overreagere på dommeravgjørelser. Det er dommerens avgjørelse som teller.
- Forstå betydningen av å følge regelverket, det tjener alle parter også spillet.
- Rekruttere dommere i STIF, slik at klubben alltid kan stille med en dommerkvote som den er pålagt av forbundet eller regionen.

9. SAMARBEIDSKLUBBER OG REKRUTTERING

Sandefjord Håndball

STIF Håndball har etablert egen samarbeidsavtale med Sandefjord Håndball. For detaljer henvises spørsmål til SU. STIF er delaktig i Sandefjord Håndball sin strategiplan hvor de har definert å minimum ha 50 prosent spillere fra samarbeidsklubber eller fra klubber i nærliggende kommuner. Sandefjord Håndball er klubbens prefererte vei for spillere som ønsker å gå videre fra STIF fra 17 år og oppover. Samarbeidsavtalen sikrer at STIF-spillere får mulighet der. Sandefjord forplikter seg til å ivareta av spillere etter fylte 17 år på både nivå 1 og nivå 2, og på både dame- og herresiden.

Fadderordning: Sandefjord og STIF skal i samarbeid med finne gode løsninger for at både Sandefjord Håndball sine trenere og spillere kan delta med sin kompetanse på STIF treninger og arrangementer.

HG Gokstad

STIF Håndball har etablert formell samarbeidsavtale med HG Gokstad for de eldste årsklassene på gutt og jentesiden. Ambisjonen med avtalen er å opprettholde trenings og kamptilbud for alle aldersgrupper og nivåer. Avtalen krever årlig godkjenning fra NHF, og revideres eller forhandles av de respektive klubbstyrer. Detaljer eller spørsmål til avtalen henvises til SU.

Håndballskole

STIF ønsker å tilby håndballskole til sine medlemmer ved eget arrangement eller gjennom samarbeid med andre arrangører. Ønske for gjennomføring er i fellesferier som sommer, høst og vinterferie.

Rekruttering fra barnehager og barneskoler

Rekruttering fra barnehager og barneskoler gjennomføres etter retningslinjer fra Norges Håndballforbund og i samarbeid med de aktiviteter de har. Klubben kan vurdere egne aktiviteter utover dette ved behov.

Allidrett:

Denne barnegruppa rekrutterer til de idrettene som egner seg for de yngste. STIF har som målsetting å delta gjennom å bidra med en eller to trenere på fire treninger à 45 minutter med håndball som tema.

Åpen trening:

STIF ønsker å legge til rette for åpen hall hvor ballidrettene kan dele hall og dele kunnskap på tvers. Ansvar for gjennomføring ligger hos STIF sentralt.

10. ØKONOMISK STØTTE, UTSTYR OG ØKONOMI

Sponsoravtaler, stipend og økonomisk støtte

Alle sponsoravtaler, søknader om stipend og økonomisk støtte må godkjennes av Sponsoransvarlig i forkant av gjennomføring. Dette gjelder også individuelle avtaler og støtte i treningsgruppene. Formålet med denne kontrollen er å sikre at klubbens merkevare og økonomiske interesser ivaretas, at avtaler ikke skaper uønsket konkurranse og fragmentering internt i klubben, eller går på bekostning av regelverk.

Egne avtaler og søknader i treningsgruppene:

Treningsgrupper skal ikke inngå egne sponsoravtaler søknader om økonomisk støtte uten godkjenning fra Sponsoransvarlig. Foreldrekontakt koordinerer eventuelle ønsker og behov for treningsgruppen og avklarer med Sponsoransvarlig. Ved behov eskaleres saken til Håndballstyret av Sponsoransvarlig. Styret har endelig beslutning.

Dette sikrer at:

- Avtaler og søknader er i tråd med klubbens overordnede strategi
- Det ikke oppstår konkurranse mellom treningsgrupper om samme avtaler og søknader
- Klubbens hovedsponsorer respekteres og ikke undergraves
- Økonomiske fordeler benyttes og fordeles rettferdig

Treningsgrupper oppfordres til å velge avtaler og søknader som også gir tilbake på tvers av klubben, snarere enn sponsorer som kun gir fordeler til den enkelte treningsgruppen.

Avslutning og revisjon av avtaler:

Håndballstyret kan når som helst avslutte eller revidere en sponsoravtale dersom avtalen ikke lenger er i tråd med klubbens strategi, verdier eller dersom avtalen skaper uønsket konkurranse eller fragmentering internt i klubben. Sponsoransvarlig informerer den aktuelle treningsgruppen og sponsoren om endringen

Utstyr og materiell

Klubben har et ansvar for å sikre at alle treningsgrupper har tilgang til nødvendig og kvalitetsmessig utstyr. Samtidig må klubben ha kontroll over innkjøp for å sikre kostnadseffektivitet, kvalitet og konsistens.

Klubben stiller med tilgang til offisielt treningsutstyr til spillere og spillergrupper for å gjennomføre hensiktsmessige aktiviteter og muligheten til å representere STIF Håndball på en enhetlig måte. Klubbens offisielle utstyr (drakter, shorts, treningsvester, treningsdresser etc.) skal benyttes til treninger, kamper og arrangementer som klubben deltar i (f.eks. cup'er, klubbsamlinger, 17. mai-tog etc.). Dette sikrer at alle representerer klubben med samme identitet og farger.

Innkjøp av offisielt utstyr:

Offisielt klubbutstyr kjøpes av den enkelte spiller/forelder ut fra det ønsket og behovet de har. Klubben stiller med drakter til treningsgruppene. Lag kan ikke selv velge hvilken type dress, drakt eller utstyr de ønsker å ha til sin treningsgruppe. Alle lag skal benytte det offisielle utstyret som klubben har bestemt.

Spillere betaler og stiller også selv med personlig utstyr (f.eks. sko, sokker, personlig treningsklær).

Gjertsen Sport er klubbens offisielle utstyrleverandør.

Samarbeidsavtalen sikrer gode priser og kickback til klubben. Denne avtalen skal respekteres og prioriteres av alle treningsgrupper og andre involverte i klubben.

Kontroll over innkjøp av utstyr

Treningsgrupper skal ikke ha annet offisielt klubbutstyr fra andre leverandører enn de klubben samarbeider med og det utstyret som klubben har bestemt uten godkjenning fra Utstyrsansvarlig.

Dette sikrer at:

- Alle lag representerer STIF med samme identitet og farger
- Sentraliserte innkjøp gir bedre priser gjennom klubbens avtaler
- Alt utstyr oppfyller klubbens standarder og krav
- Alle lag får tilgang til samme kvalitet og type utstyr
- Klubbens samarbeidspartnere og avtaler ikke undergraves

Prosess for innkjøp av offisielt utstyr:

1. Klubben definerer og bestemmer offisielt utstyr
2. Utstyrsansvarlig informerer treningsgruppene om hvilket utstyr som skal benyttes
3. Spillere/foreldre kjøper ønsket utstyret gjennom klubbens offisielle leverandører

Treningsgrupper som ønsker å kjøpe offisielt utstyr fra andre leverandør enn de klubben har avtale med, må søke Utstyrsansvarlig om godkjenning på forhånd. Uautoriserte innkjøp kan ikke refunderes av klubben og kan få krav om å ikke benyttes.

Supporterutstyr

Innkjøp og salg av supporterutstyr (f.eks. flagg, bannere og skjerf) skal foregå sentralt gjennom Utstyrsansvarlig. Treningsgrupper har ikke mulighet til å kjøpe inn supporterutstyr på egenhånd for videre salg. Alle inntekter fra supporterutstyr går til klubben og fordeles i henhold til klubbens budsjett og prioriteringer.

Behov og ønsker annet utstyr

Ønsker om annet utstyr eller behov som ikke dekkes av dagens avtaler skal meldes inn til Utstyrsansvarlig. Utstyrsansvarlig vurderer behovet og presenterer forslag til Håndballstyret for beslutning.

Økonomi

Lagkonto administreres av foreldrekontakt. Begge foreldrekontaktene må signere eller godkjenne utbetalinger i bank, eventuelt en sammen med kasserer for STIF eller daglig leder. Utfakturerings gjøres via klubbens administrasjon.

Alle utgifter skal dokumenteres og være i tråd med klubbens retningslinjer.

11. RETNINGSLINJER SOSIALE MEDIER OG FILMING

Sosiale medier og filming

Sosiale medier kan være en kommunikasjonskanal for treningsgruppene. Retningslinjene skal sikre at kommunikasjonen er trygg, profesjonell og respektfull. Retningslinjen gjelder Facebook, Messenger, Instagram, TikTok og andre medier som benyttes for kommunikasjon. Snapchat eller tilsvarende tjenester skal ikke benyttes for lagkommunikasjon. Disse etterlater ikke spor og gjør det vanskelig å dokumentere kommunikasjon i etterkant.

Grunnprinsipp: Trenere, tillitsvalgte og andre involverte i klubben er rollemodeller. All kontakt med spillere skal være profesjonell og saklig. Relasjonen skal være preget av tillitsrollen, ikke personlig vennskap.

Regler for kommunikasjon, bilder og film

- Filming og fotografering av spillere skal kun skje med eksplisitt samtykke fra foresatte. Klubben følger Norges Idrettsforbunds retningslinjer for publisering av bilder og film av barn. Se nettsiden til idrettsforbundet for ytterligere detaljer.
- All kommunikasjon skal være saklig og tydelig. Unngå ironi, sterke ord og banneord.
- Informasjonsutveksling skal skje i lukkede grupper, men ikke i private meldinger mellom trener og spiller alene. Dette sikrer sikkerhet og transparens.
- Ved sending av meldinger til spillere skal minst en foreldre eller ressursperson fra laget også være mottaker. Unntaksvis kan dette avtales med foresatte i forkant.
- Unngå å bli venner med spillere på sosiale medier utover det som er nødvendig for lagkommunikasjon. Dersom det er slektskap eller annen nær relasjon, skal dette være åpent kjent i gruppen.
- Gi ikke kritikk eller personlige tilbakemeldinger på offentlige vegg. Disse skal gis privat eller ansikt til ansikt.
- Ingen skal få sitt bilde eller film vist offentlig uten at de selv eller deres foresatte har godkjent det på forhånd.
- Vær forsiktig med å legge ut bilder. Ikke la andre tagge i bildene dine – disse kan bli tilgjengelig utenfor den lukkede gruppen.
- Bilder og film skal kun brukes til det formålet de ble tatt for (f.eks. lagkommunikasjon, klubbens hjemmeside, sosiale medier).
- Unngå å filme eller fotograferer situasjoner der spillere er sårbare eller i vanskelige situasjoner.
- Dersom bilder eller film skal publiseres på klubbens offisielle kanaler, skal dette godkjennes av SU på forhånd.
- Private filming av treninger eller kamper skal ikke publiseres på sosiale medier uten godkjenning fra klubben og foresatte.

Hvis noe går galt:

Dersom du opplever eller blir kjent med uønsket kontakt, mistenkelig oppførsel eller brudd på disse retningslinjene, skal du rapportere dette i henhold til klubbens eskalerings-prosess. Start på det nivået du føler deg komfortabel, men unngå å håndtere saken alene.

VEDLEGG

Vedlegg 1: Ferdighetsmestring per aldersgruppe

STIF Håndball følger Norges Håndballforbunds (NHF) retningslinjer og anbefalinger for spillerutvikling. Våre anbefalinger er basert på NHFs utviklingstrappen, som beskriver hvordan barn og unge skal utvikles gjennom ulike aldersgrupper. Nedenfor presenterer vi STIFs tolkning og konkretisering av NHFs retningslinjer. Dersom det oppstår uoverensstemmelser mellom denne sportsplanen og NHFs offisielle retningslinjer, gjelder NHFs retningslinjer. Se NHF sine nettsider for oppdatert versjon.

Aldersgruppen frem til og med 9 år

I treningen skal det legges vekt på lek med og uten ball. Hovedfokus er at alle barn skal delta og at de trives og har det artig med håndball. Allsidighet og lek skal prioriteres på trening. Klubben oppfordrer lagene til å delta på mini- og aktivitetsturneringer i regionen hvor alle skal ha tilnærmet lik spilletid på kamper såfremt de har deltatt like mye og aktivt på treninger.

Minihåndball er en god konkurranseform i denne aldersgruppen, med tanke på å lære seg de grunnleggende reglene og spillets idé (lagspill og samhold).

Treningsmengde med laget: Minimum 1 time per uke. Treneren må forberede øvelser slik at det blir et minimum av køståing og at barna er aktive under hele økten. Ferdighetsmerkene til NHF skal være en del av treningen, og at spillerne mestrer disse øvelsene.

Grunnleggende ferdigheter

- Kast og mottak: Pasninger via gulvet, riktig grep, kast med høy arm (vanlig kast, kort og lang avstand), kast med to hender.
- Stuss: Vanlig stuss med ball i ro og i bevegelse (bli trygg med ballen).
- Finter: Venstre-høyre finte (kun enkelte vil mestre dette).
- Angrep: Skudd fra gulvet (stillestående), skudd fra gulvet med 3 skritts fart, vanlig hoppskudd (froske skudd), skudd fra linje, avslutninger fra alle posisjoner.
- Forsvar: Grunnstilling (skråstilt på skuddarm), bevegelse (sideveis, fremover og bakover), blokk.
- Målvakt: Utgangsposisjon og plassering i mål, bevegelse (balanse), redning av lave og høye baller.
- Fysisk trening: Kombinasjon/samarbeid med andre grupper i STIF.

- Kamp: Lære å ta innkast, ha en formening om dobbeltstuss, ha en formening om treskritt, ha en formening om tre sekunders regelen, returløp ved balltap.

Barnehåndball, aldersgruppen 10–12 år

Treningen skal fortsatt være preget av å utvikle de grunnleggende ferdighetene, med videreføring av ballbehandling for å øke tekniske ferdigheter, finter og skudd. Introdusere spillsituasjoner som inneholder valgmuligheter for enkeltspillere. Videreføring av trening for generell utholdenhet, styrke og smidighet. Videreføre lekbetont småspill som skal styrke samspill og samhandling.

Alle skal ha tilnærmet lik spilletid på kamper såfremt de har deltatt like mye og aktivt på treninger. Treningsmengde med laget: Det er ønskelig med minimum 2,5 timer per uke. En økt av 1,5 timer i hall og en av 1,0 timer i gymnastikksal.

Nye ferdigheter

- Kast og mottak: Fange høye baller, motta ballen i bevegelse, stusspasninger, støtpasninger og piskekast, kast med 2 baller samtidig.
- Stuss: Stusse med både høyre og venstre hånd.
- Finter: Venstre-høyre finte, skuddfinte, kontra, solo mot målvakt, en mot to med fokus på pasning og bevegelse.
- Angrep: Pasninger over middelavstand (10–15 meter), enkelt overgangsspill fra bak- og kantspiller (forlate sin posisjon og bli linje), enkle sperrer på linje/russerbevegelse, pådrag (utfordre motstanderens forsvar)/satse, komme i fart og i gjennombrudd (uten avløp), innspill til linje, utvikle skudd fra gulvet og fra lufta (grunnskudd og froskeskudd), 7-meter kast, fallteknikk, lande på brystet, returløp.
- Forsvar: Takle skuddarm/støte på spiller med ball, kommunikasjon, innsats, takle og låse motstander (takle arm og sikre på hoft), sidelengs forflyttelse (uten å krysse beina – balanse og god kontakt med gulvet), trekke inn etter støting.
- Målvakt: Redning av stuss-skudd, rush pasning (ca. 15 meter), redning av skudd fra linje, redning av 7-meter kast, holde god kontakt med gulvet.
- Fysisk trening: Sirkel trening med kroppen som belastning, løp med ball (intervall), oppfordre til alternativ trening (dans, turn, friidrett, ski, fotball osv).
- Kamp: Kunne «alle» reglene i håndball.

Aldersgruppen 13–14 år

Spillerne kan fra denne årsklassen få spille mest på sin favorittplass (spesielt keepere). Klubben ønsker å utvikle toveis spillere, og hospitering i høyere aldersklasser for å utvikle individuelle ferdigheter er ønskelig. Spillerne skal stimuleres til egentrening og legge opp til konkurranser i øktene fra denne årsklassen. Spillerne skal lære seg å utnytte bredden og dybden av banen (romfølelse).

Treningsmengde med laget: Det er ønskelig med minimum 4,5 timer per uke med laget man tilhører. Tre økter à 1,5 timer. Treningstid fordelt på hall og gymnastikksal.

Nye ferdigheter

- Kast og mottak: Fange lave baller, motta og kaste ballen i bevegelse, håndledds pasninger, back-hands pasninger, stusspasninger over middelhøyde (10-15 meter), kast med «feil» arm.
- Stuss: Stuss med ball i fart og med retningsforandringer.
- Finter: Høyre venstre finte, pasningsfinte, hoppeskuddfinte.
- Kontra: 2 mot 3 i ankomst, 2 mot 2 i ankomst, 3 mot 3 i ankomst, 3 mot 1+2 i ankomst (en på første banehalvdel og 2 på siste banehalvdel), pasninger og løp i 8 tall, vurdere tjuvstart opp mot forsvarsansvaret i forhold til spillsituasjoner.
- Angrep: Enkle kryss, sperre for innspill (egen mulighet), sperre for skudd (hjelp bakspiller med å holde forsvaret nede/borte), prioritere russersperre, utvikle skudd fra gulvet (underarmskudd og stampling med jamsides bein), stegskudd (skudd med feil ben foran avleveringen), samspill mellom de ulike posisjonene på banen (f.eks bakspiller og kantspiller), trekke ut etter pådrag/satsing (spillbar).
- Forsvar: Erobre ball, obstruksjon (fremprovosere brøyt), blokk av hoppeskudd, takle spillere som skal utføre et hoppeskudd, blokke underarmskudd, skjerme ballbane, løpebane eller spillepunkt uten å miste kontroll over egen motstander.
- Målvakt: Lære seg å lese skudd i forhold til motstanderens kroppsbevegelse/se på ballen, lokke skytteren til å skyte i et bestemt hjørne, reaksjonsredning, posisjonering i mål (langskudd/nærskudd).
- Fysisk trening: Utvikle hurtighet og spenst, mer vekt på trening med kroppen som belastning, vurdere bruk av vekter med veiledning fra øvede.
- Kamp: Korte taktikkmøter i sammenheng med kamper, møte lag som er eldre enn seg selv om laget er i stand til å mestre dette.

Aldersgruppen 15–16 år

Frem til denne aldersgruppen er utviklingen av individuelle ferdigheter (ballteknisk trening – finter og skudd) viktigst og skal fortsatt ha stort fokus. Men i 15–16 års alder økende innslag av spillsituasjoner for å utvikle spilleforståelse – treffe riktige valg i gitte situasjoner. Gjelder både i forsvar og angrepsspillet.

Treningsmengde med laget: Det er ønskelig med minimum 5,5 timer per uke med laget man tilhører. Tre håndballøkter à 1,5 timer, samt en fysisk økt à 1 time.

Også vektlegging av individuell spesialisering.

Nye ferdigheter

- Kast og mottak: Grep med en hånd (gjelder spesielt for linjespillere), utvikle spesielle pasninger (back-hand, håndledd osv), lære å skru ballen (pasning og skudd, både i gulvet og i lufta).
- Stuss: Stuss bak om rygg og mellom beina i fart.
- Finter: Sette sammen finter, spesialtrening på favoritt finta, lære seg en finte hver vei, overslagsfinte, avløpsfinter før mottak av ball, få motstanderen til å tro at man skal handle annerledes enn det man til slutt ender opp med å gjøre.
- Kontra: Utvikle bredde og dybde i kontra i spill med 1-4 spillere på hvert lag.
- Angrep: Plass-skifte, trikk-skudd (back-hand og skru), kringleskudd, flyver, utvikle spesialskudd (rette og vridde skudd), spill mot ulike forsvarsformasjoner (offensivt forsvar, 5-1, 4-2 osv), plassering av forsvar (trekke især/press spill), opp-hopp på feil bein/to bein.
- Forsvar: Samarbeid i forsvar mot skytter og linjespiller, trene på å stå i undertall, lære seg prinsippene i 6-0 forsvar, samarbeid med målvakt (dekke hjørner), komme rundt sperrer/fjerne sperrer, overlevere angrepsspillere.
- Målvakt: Vurdering av rushpasning, redde rette skudd.
- Fysisk trening: Trening med vekter med veiledning fra øvede, kondisjonstrening utenom håndballøktene bør utføres.
- Kamp: Taktikk-møter i sammenheng med kamper, møte lag som er eldre enn seg selv, om laget er i stand til å mestre dette, videomøter før kamp.

Vedlegg 2: Spillmodeller (NHF 2020–2021)

Barnehåndball er klassene fra 6 til og med jenter og gutter 12 år. Spillmodellene skal være like i hele Norge i alle regioner, og gjelder fra sesongen 2020–2021.

Norges Håndballforbund ønsker større fokus på utvikling fremfor resultat. Derfor er tabellene fjernet i alle klasser fra seks til og med jenter og gutter 12.

I tillegg mener NHF at færre spillere på banen, og innføring av 5er håndball eller kortbane for 9 og 10 åringer, og 6er håndball for 11 og 12 åringer, vil gi flere ballberøringer, mindre transport av ball og større plass til bevegelse uten ball.

Til sist vil NHF oppfordre til mer spill over hele banen med vekt på utgruppert, ballorientert forsvarsspill, og understreke viktigheten av linjespiller spill bak forsvaret også i barneklassene.

Hovedendringer

Innføring av 5er håndball i klassene 9 og 10 år, utvidet spilletid i klassen 11 år og at det spilles 6er håndball i 12 årsklassen uten tabell.

Barneklassene vil da starte med 4er håndball (minihåndball) for barn i klassene 6, 7 og 8 år. Deretter blir det 5er håndball (kortbane) for 9 og 10 års klassen, mens det i 11 og 12 skal spilles 6er håndball på stor bane.

Norges Håndballforbunds presiseringer rundt spillet i barnehåndballen

Det oppfordres til å spille utgruppert forsvar på egen banehalvdel. Barna skal tillates å «fiske», prøve å få tak i ballen, presse motstander over store deler av egen banehalvdel.

Dette skal motivere til mer bevegelse, større oppfinnsomhet og mer duellspill.

5er og 6er håndball er ikke til hinder for bruk av linjespill. Det oppfordres til linjespill i barneklassene. Ved overstående forsvarsspill vil det i tillegg bli mye plass til å løpe inn bak forsvaret.

Regionene kan tilby 4er håndball for uøvede gutter og jenter 9 år. Oppgitt spilletid er ved enkeltkamp. Ved turneringsspill – flere kamper samme dag – kan det være regionale tilpasninger.

Spillmodeller per aldersgruppe

Klasse	J/G 06 år	J/G 07 år	J/G 08 år	J/G 09 år	J/G 10 år	J/G 11 år	J/G 12 år
Spillform	4er minibane	4er minibane	4er minibane	5er kortbane	5er kortbane	6er helbane	6er helbane
Antall spillere	8	8	8	10	10	12	12
Spilletid	2x10 min	2x10 min	2x10 min	2x15 min	2x15 min	2x20 min	2x20 min
Ballstørrelse	00 mykball	00 mykball	00 mykball	00	0	0	0
Mål	Minihåndballmål	Minihåndballmål	Minihåndballmål	Nedsenket tverrligger	Nedsenket tverrligger	Nedsenket tverrligger	Standard håndballmål