



# SPORTSLIG PLAN

# MALVIK IL HÅNDBALL

*Mer enn Håndball*

Malvik IL håndball er en avdeling innenfor Malvik idrettslag. I tillegg til denne planen, vil bestemmelsene om barneidrett vedtatt av Norges Idrettsforbund, retningslinjer og reglement vedtatt i Norges håndballforbund, samt vedtekter innad i MIL også være gjeldende for oss.

## Innhold

<b>Innledning</b> .....	5
<b>Håndballens grunnverdier, NHF</b> .....	5
Begeistring.....	5
Innsatsvilje.....	5
Respekt.....	5
Fair Play .....	5
<b>Mer enn Håndball</b> .....	6
<b>Barnehåndballen, NHF</b> .....	6
<b>Hovedmål for avdelingen</b> .....	7
<b>Årsklasser</b> .....	7
<b>Aktiviteter</b> .....	7
Generelt.....	7
Cup og turneringer .....	8
Treningssamling.....	8
Klubb utviklingsmiljø (KUM).....	8
Akademiet .....	8
<b>Treneren</b> .....	9
Trenerens forpliktelser .....	9
Klubbens forpliktelser .....	9
<b>Utøveren</b> .....	10
<b>Årsklassenes aktivitet</b> .....	10
6 år.....	10
Treningen.....	10
Treneren .....	10
7 år.....	11
Treningen.....	11
Treneren .....	11
8 år.....	11
Treningen.....	11
Treneren .....	12
9 år.....	12
Treningen.....	12
Treneren .....	12
10 år.....	13
Treningen.....	13

Treneren .....	13
11 år.....	13
Treningen.....	14
Treneren .....	14
12 år.....	14
Treningen.....	14
Treneren .....	15
13 år.....	15
Treningen.....	15
Treneren .....	16
14 år.....	16
Treningen.....	16
Treneren .....	17
15 år.....	17
Treningen.....	17
Treneren .....	17
16 år.....	18
Treningen.....	18
Treneren .....	18
<b>Fadderlag.....</b>	<b>19</b>
<b>Hospitering og differensiering.....</b>	<b>19</b>
Hospitering .....	19
Differensiering.....	20
<b>Dommere .....</b>	<b>20</b>
Våre dommere.....	21
Kurs og utdanning .....	21
Kurs - Barnekamplleder .....	21
Kurs – Dommer 1.....	22
Kurs - Dommer 2.....	22
Kurs - Dommer 3.....	22
<b>Utdanning, kurs og kompetanse .....</b>	<b>22</b>
Kurs - Innføring i barnehåndball.....	22
Kurs - Trener1.....	22
Kurs - Trener2.....	23
Learn Handball.....	23
<b>Samarbeidsklubber og andre klubber.....</b>	<b>23</b>

Hommelvik IL Håndball.....	23
Vikhammer Håndballklubb.....	23
Retningslinjer.....	23
<b>Organisering Sportslig Utvalg.....</b>	<b>24</b>
Organisasjonskart.....	24
Sportslig leder.....	25
Leder KUM.....	25
Trenerkoordinator.....	25
Dommerkontakt.....	26
Materialforvalter.....	26
Arrangementsansvarlig.....	26
<b>Revisjon.....</b>	<b>27</b>

## Innledning

Sportslig plan skal være et verktøy for trenere, ledere og utøvere, for å skape et trygt og samtidig utfordrende treningsmiljø som sikrer den sosiale og sportslige utviklingen vi ønsker. Planen skal videre redegjøre for det sportslige tilbudet, bidra til en felles klubbidentitet og gi føringer for det sportslige arbeidet vi gjør i avdelingen. Alle som representerer Malvik Håndball har et felles ansvar for å utvikle en positiv klubbkultur preget av fair play og sunne holdninger. Sportslig Utvalg skal være eier av dette dokumentet, og er ansvarlig for å revidere planen slik at den er oppdatert i henhold til avdelingens visjon, verdier og målsettinger.

## Håndballens grunnverdier, NHF

### Begeistring

- for Norges Håndballforbunds posisjon og samfunnsansvar. For andres innsats for norsk håndball. I egen utøvelse av oppgaver for norsk håndball.

### Innsatsvilje

- i gjennomføringen av oppgaver en har påtatt seg for norsk håndball som tillitsvalgt og ansatt, som trener, utøver og dommer.

### Respekt

- for organisasjonens lover, regler og bestemmelser. For hverandre som medlemmer, utøvere, trenere, dommere og ledere. For hverandres meninger og synspunkter.

### Fair Play

- i utøvelse av spillet. I utøvelsen av alt arbeid for organisasjonen som tillitsvalgt, ansatt og utøver.



## Mer enn Håndball

*Mer enn Håndball* - Malvik IL Håndball skal være en nyskapende og fremtidsrettet klubb som gir gode opplevelser gjennom sportslig utvikling og variasjon i våre aktiviteter.

*NB! MIL Håndball er i dag i en verdi og visjonsprosess som skal ferdigstilles ila 2020. Dette kapittelet vil revideres av styret ila samme år.*

## Barnehåndballen, NHF

Håndball skal være for alle

*Barnehåndball bygger på NHF's visjon «Håndball for alle». Uavhengig av ferdighetsnivå, treningsiver, alder, kjønn og kulturell bakgrunn så skal alle få et godt håndballtilbud tilpasset sitt behov, modning og ferdigheter. Grunnfilosofien er at alle barn skal gis like muligheter til å kunne delta på håndball. Alle spillere er like mye verdt. Mestring handler om å få til noe, klare en oppgave, ta en utfordring og videre beherske den. Dette kan skje alene eller i samspill med andre.*

Håndball skal være sosialt

*Lagidrett er en fantastisk mulighet til å dyrke vennskap og knytte sterkere sosiale bånd mellom barn, både som en del av en spillergruppe og et fellesskap også utenfor banen. Det sosiale ved håndballen er kanskje den viktigste grunnen til at barn er med i idretten, dette aspektet er det derfor viktig å vektlegge som trener, lagleder og forelder. Foreldreengasjement rundt laget er en nøkkelfaktor slik at flere enn trenere og lagleder har ansvar for samhold og miljø. Lagånd bygges gjennom aktiviteten på trening og i kamp, hvor alle jobber sammen mot felles mål, men også på reiser, turneringer og avslutninger.*

Håndball skal være trygt

*Alle skal vite at de er velkomne på håndballaget, og ingen skal holdes utenfor fellesskapet. Som voksen har du også et ansvar for at ingen blir utstøtt eller mobbet på laget, og at alle på laget vet at det er nulltoleranse for mobbing. Alle barn trenger oppmerksomhet, og noen trenger mer enn andre; Bruk tid på å snakke direkte med den enkelte med jevne mellomrom slik at alle føler de blir sett, verdsett og ivaretatt.*

Fokus på lek og utvikling

*Håndballaktivitet for barn skal være prosessorientert. God, langsiktig og helhetlig utvikling baseres på prinsippet om at alle skal være i aktivitet så stor del av tiden som mulig, med stort fokus på stafetter, balleker, morsomme konkurranser og ikke minst: mye småspill.*

*Det skal ikke legges vekt på innøving av trekk og andre øvelser med få ballberøringer, men heller på utvikling av ballfølelse, teknikk, koordinasjon og samspill gjennom lekende øvelser. Mer aktivitet og mange ballberøringer per spiller bør alltid være et mål. Håndball for barn skal ikke være vanskelig, hverken for trener eller spiller, men krever mer av deg som aktivitetsleder og organisator enn som fagperson i håndball.*

*Kilde: Norges Håndballforbund*

## Hovedmål for avdelingen

Vi skal gi barn og unge i vårt nærmiljø et tilbud om å spille håndball i et godt og trygt sosialt miljø, hvor alle har rett til å delta ut fra sine egne forutsetninger.

Vi skal fremme en sunn sosial og sportslig utvikling, hvor alle spillere gis utviklingsmuligheter ut fra sine forutsetninger.

Vi skal gi et godt og variert sportslig tilbud ved å legge til rette for hospitering, spesialtreninger og samarbeid gjennom våre samarbeids-klubber, HIL og VHK, slik at også de aller ivrigste og største talentene ønsker å spille i Malvik.

## Årsklasser

MIL Håndball har som mål å stille lag i alle aldersklasser fra 6 til 16 år for både gutter og jenter. Når seriesystemet i NHF tillater det, stiller vi fortrinnsvis med rene lag i aldersklassene for både gutter og jenter fra 6 år. Samarbeid mellom klubbene MIL og HIL kan være aktuelt dersom antall utøvere er for lavt til å gi et normalt godt aktivitetstilbud. I årsklassen 16 år kan det være aktuelt med samarbeid i VHK. Eventuelle samarbeid styres og koordineres av Sportslig Utvalg i klubbene.

## Aktiviteter

### Generelt

Malvik Håndball tilbyr trening i hallflate for alle årsklasser. Varighet varierer fra minst 1 time for de minste, til 3-4 timer for de eldste. Håndballsesongen defineres av seriespillet, og varer fra høstferie til påskeferie. I Malvik Håndball starter vi opp ny sesong 1. mai hvert år. Klassene 6-9 år har definert sesong mellom skolens høstferie og påskeferie. For årsklassene 10-12 kan vi tilby et begrenset tilbud også utenfor sesong. Denne aktiviteten skal som utgangspunkt halveres i forhold til ordinær sesong. Tildelingskriterier for aktivitet utenfor sesong finnes på vår nettside. For årsklassene over 12, defineres idretten som helårsaktivitet. For årsklassene opp til 12 år skal aktivitetene ikke være

høyere enn at barna kan delta i flere idrettsgrener, og allsidig aktivitet skal oppmuntres. Samarbeid med andre avdelinger innad i Malvik IL for å unngå konkurranse om utøver, er en forutsetning for å få tildelt tid utenom sesong. I årsklassene til og med 12 år, tilstrebes noenlunde lik spilletid, og "topping" av lagene praktiseres ikke. Spilletid skal alltid ses i sammenheng med utøvers egne forutsetninger og naturlige begrensninger. Med topping menes *bruk av spillere, basert på ferdigheter, for å oppnå best mulig resultat over en lengre periode*. Det skal være greit å delta på andre idretter, også over 12 år, uten at det for konsekvenser for kamper og spilletid. Aktivitetsnivå for hver enkelt spiller bør avklares før sesongstart. Det er hovedtrenerens ansvar å se til at totalbelastningen ikke blir for stor.

### Cup og turneringer

Deltakelse i cup eller andre typer turneringer skal for klassene 6-9 år fortrinnsvis finne sted lokalt i egen region. For klassene 10-16 år kan cupdeltagelse medføre noe lenger reise/overnatting. Klassene over 13 år kan delta i turneringer utenlands. Disse årsklassene kan i tillegg velge å delta på en satsningscup. Dette skal eventuelt diskuteres internt i foreldregruppen før det søkes om til klubbens Sportslige Utvalg. Alle lag skal delta på klubbens egne arrangementer dersom ikke annet er avtalt.

### Treningssamling

Ekstern treningsamling med overnatting før seriestart (september) gjennomføres for alle lag fra og med 12 år. Dette for å bygge miljø og samhold mellom lagene. Interne og eksterne treningskrefter brukes. I løpet av året vil det være aktuelt med interne samlinger. Disse samlingene fastsettes ikke, og antall samlinger vil variere.

### Klubbutviklingsmiljø (KUM)

Dette er tiltak og/eller treninger som gjennomføres på tvers av lagene, og kan gi spesialtrening for eksempel målvakter/kantspillere etc. Samlinger for minilagene kan også komme inn under KUM. Disse treningene fastsettes av Sportslig Utvalg. Hallkapasitet vil være førende for tidspunkter. Fortrinnsvis benyttes egne trenerkrefter, men eksterne kan også jevnlig hentes inn. Alle trenere skal delta på disse treningene. Innunder KUM ligger også andre typer tiltak som trenerforum, aktivitetssamlinger og interne konkurranser. Klubben skal ha en egen leder for KUM.

### Akademiet

Malvik Håndball ønsker å ha et eget akademi for utøvere over 12 år, som skal styres av Sportslig Utvalg med leder for KUM som ansvarlig. Akademiet skal ha eksterne ressurser med høy faglig kompetanse samtidig som egne ressurser benyttes. Mer informasjon om akademiet finner du på [nettsiden vår](#).

















## Treneren

Vi er helt avhengige av at foreldre stiller som trenere gjennom perioden med minihåndball. Fra og med klassen 13 år, skal klubben utpeke trenere til lagene. Det skal være minst en ansvarlig trener med ansvar for treningsopplegg og kampløp for hvert enkelt lag. Det er også ønskelig at hvert lag har en assisterende trener som kan følge opp ved for eksempel fravær. Trenere må følge klubbens målsettinger, retningslinjer og sportslige plan. Sportslig leder og trenerkoordinator har ansvar for oppfølging av trenere, som på sin side plikter å følge opp dette arbeidet. For å utvikle nye trenere, gis det tilbud til spillerne fra og med 15 år om kurset innføring i barnehåndballen. Sportslig ledelse søker å oppmuntre og legge til rette for at spillere videre oppover i klassene som har talent og lyst til det, får delta på regionens videre kurs for trenere.





### Trenerens forpliktelser

Treneren skal:

-  kjenne og følge klubbens, regionens, Norges Håndballforbunds og Norges Idrettsforbunds lover og regler
-  vise gode holdninger ovenfor laget
-  legge frem plan for sesongen i foreldremøte og få aksept på denne
-  gjennomføre og stille på kamper og arrangementer hvor laget representerer klubben
-  planlegge, tilrettelegge og gjennomføre de treninger og arrangement man er gitt ansvar for i gjeldene sportsplan
-  utnytte tildelt treningstid gitt av Sportslig Utvalg fullt ut
-  sammen med lagleder sørge for at førstehjelpsutstyr alltid er til stede under trening og kamper
-  delta på håndballavdelingens lagledermøter/trenerforum
-  til enhver tid følge de vedtak/instruksjoner som avdelingens Styre og Sportslig Utvalg gir
-  forplikte seg til å påvirke til et sunt og rusfritt håndballmiljø
-  lytte til utøverens meninger og synspunkter og respektere disse
-  vise respekt og gode holdninger ovenfor dommere
-  ha godkjent politiattest
-  HA DET GØY!

### Klubbens forpliktelser









Klubben skal:

-  bestille halltid som samsvarer mest mulig med treners aktivitetsplan
-  skaffe utstyr som lag-bag med innhold, og trenertøy
-  til enhver tid vise interesse for laget og trenere, og ha jevnlig oppfølging på lagets treninger
-  informere om egenutviklingstilbud som klubben har. Her nevnes modulkurs i Norges Håndballforbunds grunnutdanning (arrangert av region), temakurs, regionale trenerseminar, nasjonale trenerseminar og annet av interesse

## Utøveren

Utøver skal, på lik linje med trener, følge de retningslinjer, lover og regler som gjelder. Klubbledelse, trenere og foreldre vil alltid ha det fulle ansvaret for våre utøvere, men det stilles også krav for å sikre et godt sosialt miljø innad i lagene.

Utøver skal:

-  møte opp til avtalt tid og være klar til trening i riktig utstyr 5 minutter før treningen starter
-  informere om fravær: Gir beskjed til trener hvis du ikke kommer på trening og kamp
-  ha riktig utstyr som sko, håndball og drikkeflaske på hver trening og kamp
-  vise god oppførsel og følge trenerens instruksjoner
-  gjøre sitt beste, ha god innsats og fokus på trening
-  har rett til å si ifra og dele meninger
-  skal forplikte seg til å påvirke til et sunt og rusfritt håndballmiljø
-  HA DET GØY!






## Årsklassenes aktivitet

### 6 år

Organisering og oppstart av nye lag styres av Sportslig Utvalg. De to første treningene avholdes av tilhørende fadderlag (se kapittelet «Fadder lag» for mer info). Info om klubb og oppstart går ut via barneskolene i Ytre Malvik. Våre 6-åringer får håndballaktivitet 1 time pr. uke, med oppstart uken etter nyttår - på halv baneflate. Treningstiden skal legges utenom allidrettens timeplan. Denne årsklassen kan delta i seriespill (halvårs serie), og det tilstrebes noenlunde lik spilletid. Uttak til konkurranse skal fordeles jevnt på alle utøvere. Treningstilbudet varer frem til påske hvert år. Det skal brukes myke baller i størrelse 00 (mikro).

### Treningen

Det skal legges vekt på allsidighet, ball-lek og lystbetont aktivitet:

-  Koordinasjon, motoriske ferdigheter og bevegelsesglede.
-  Unngå kø! Høy aktivitet til enhver tid skal prioriteres.
-  Konkurransmomentet skal være underordnet.
-  Variasjon på alle spilleplasser.
-  Stabiliserende basis/styrketrening bør være en del av treningen.

### Treneren

Klubben er avhengig av foreldre til å bidra. En gruppe bør ha minst en trener pr. 5.barn, foreldrekontakt og lagleder. Det er en fordel om den eller de som bidrar har noen basiskunnskaper om håndball, men dette er ikke et absolutt krav. Klubben plikter å legge til rette for kurs/utdanning for de som ønsker dette, og alle trenere skal få tilgang og opplæring i klubbens elektroniske







trenerverktøy Learn Handball. Vi ønsker at alle som bidrar rundt lagene tar kurset *innføring i barnehåndballen* i regi av regionen.

## 7 år

Våre 7-åringer skal ha håndballaktivitet 1 time pr. uke, med oppstart uken etter høstferien på halv baneflate. Denne årsklassen meldes opp i regionens ordinære seriespill, og det tilstrebes noenlunde lik spilletid. Uttak til konkurranse skal fordeles jevnt på alle utøvere. Treningstilbudet varer frem til påske hvert år. Det skal brukes myke baller i størrelse 00 (mikro).

### Treningen

Det skal legges vekt på allsidighet, ball-lek og lystbetont aktivitet:

-  Koordinasjon, motoriske ferdigheter og bevegelsesglede.
-  Unngå kø! Høy aktivitet til enhver tid skal prioriteres.
-  Konkurransmomentet skal være underordnet.
-  Variasjon på alle spilleplasser.
-  Basisferdigheter som kast og mottak skal vektlegges.
-  Stabiliserende basis/styrketrening bør være en del av treningen.

### Treneren





Klubben er avhengig av foreldre til å bidra. En gruppe bør ha minst en trener pr. 5.barn, foreldrekontakt og lagleder. Det er en fordel om den eller de som bidrar har noen basiskunnskaper om håndball, men dette er ikke et absolutt krav. Klubben plikter å legge til rette for kurs/utdanning for de som ønsker dette, og alle trenere skal få tilgang og opplæring i klubbens elektroniske trenerverktøy Learn Handball. Vi ønsker at alle som bidrar rundt lagene tar kurset *innføring i barnehåndballen* i regi av regionen.



## 8 år

Våre 8-åringer skal ha håndballaktivitet 1 time pr. uke, med oppstart uken etter høstferien på halv baneflate. Denne årsklassen meldes opp i regionens ordinære seriespill, og det tilstrebes noenlunde lik spilletid. Uttak til konkurranse skal fordeles jevnt på alle utøvere. Treningstilbudet varer frem til påske hvert år. Det skal brukes baller i størrelse 00 (mikro).

### Treningen

Det skal legges vekt på allsidighet, ball-lek og lystbetont aktivitet:

-  Koordinasjon, motoriske ferdigheter og bevegelsesglede.
-  Unngå kø! Høy aktivitet til enhver tid skal prioriteres.
-  Konkurransmomentet skal være underordnet.
-  Variasjon på alle spilleplasser.

-  Basisferdigheter som kast og mottak skal vektlegges.
-  Stabiliserende basis/styrketrening bør være en del av treningen.

### Treneren










Klubben er avhengig av foreldre til å bidra. En gruppe bør ha minst en trener pr. 5.barn, foreldrekontakt og lagleder. Det er en fordel om den eller de som bidrar har noen basiskunnskaper om håndball, men dette er ikke et absolutt krav. Klubben plikter å legge til rette for kurs/utdanning for de som ønsker dette, og alle trenere skal få tilgang og opplæring i klubbens elektroniske trenerverktøy Learn Handball. Vi ønsker at alle som bidrar rundt lagene tar kurset *innføring i barnehåndballen* i regi av regionen.

### 9 år

Våre 9-åringer skal ha håndballaktivitet 1 time pr. uke, med oppstart uken etter høstferien på halv baneflate. Denne årsklassen meldes opp i regionens ordinære seriespill, og det tilstrebes noenlunde lik spilletid. Uttak til konkurranse skal fordeles jevnt på alle utøvere. Treningstilbudet varer frem til påske hvert år. Det skal brukes baller i størrelse 00 (mikro).

### Treningen

Det skal legges vekt på allsidighet, ball-lek og lystbetont aktivitet:

-  Det legges vekt på allsidig fysisk aktivitet.
-  Ballbehandling og tekniske ferdigheter skal gi utviklingsmuligheter for alle spillere, men med hovedvekt på godt miljø i laget.
-  Konkurransmomentet fortsatt underordnet.
-  Grunnleggende bevegelsestrening med hovedvekt på håndballspillet.
-  Lekbetonte øvelser som krever ballbehandling brukes i stor grad (stuss, kast og mottak).
-  Lekbetont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet.
-  Unngå kø! Høy aktivitet til enhver tid skal prioriteres.
-  Variasjon på alle spilleplasser.
-  Stabiliserende basis/styrketrening bør være en del av treningen.

### Treneren

Klubben er avhengig av foreldre til å bidra. En gruppe bør ha minst en trener pr. 5.barn, foreldrekontakt og lagleder. Det er en fordel om den eller de som bidrar har noen basiskunnskaper om håndball, men dette er ikke et absolutt krav. Klubben plikter å legge til rette for kurs/utdanning for de som ønsker dette, og alle trenere skal få tilgang og opplæring i klubbens elektroniske trenerverktøy Learn Handball. Vi ønsker at alle som bidrar rundt lagene tar kurset *innføring i barnehåndballen* i regi av regionen.

## 10 år

Våre 10-åringar skal ha håndballaktivitet 2 timer pr. uke, med oppstart uken etter høstferien, på hel og halv baneflate. Denne årsklassen meldes opp i regionens ordinære seriespill, og det tilstrebes noenlunde lik spilletid. Uttak til konkurranse skal fordeles jevnt på alle utøvere. Treningstilbudet varer frem til påske hvert år, men denne årsklassen kan også få tilbud om inntil 1 time pr. uke utenfor sesong. Det skal brukes baller i størrelse 0 (mini).

### Treningen

Det skal legges vekt på allsidighet, basisferdigheter og lystbetont aktivitet:

- 🏆 Det legges vekt på allsidig fysisk aktivitet.
- 🏆 Treningen skal inneholde planlagt oppvarming.
- 🏆 Ballbehandling og tekniske ferdigheter skal gi utviklingsmuligheter for alle spillere, men med hovedvekt på godt miljø i laget.
- 🏆 Konkurransmomentet fortsatt underordnet.
- 🏆 Grunnleggende bevegelsestrening med hovedvekt på håndballspillet.
- 🏆 Lekbetonte øvelser som krever ballbehandling brukes i stor grad (stuss, kast og mottak).
- 🏆 Lekbetont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet.
- 🏆 Unngå kø! Høy aktivitet til enhver tid skal prioriteres.
- 🏆 Variasjon på alle spilleplasser.
- 🏆 Det skal brukes tid på forståelse av selve spillet håndball.
- 🏆 Treningen skal inneholde øvelser som er spillrelaterte inkl. spill mot mål.
- 🏆 God ivaretagelse av langtidsskadede spillere for effektiv rehabilitering.
- 🏆 Basis styrketrening bør være en del av treningen og helst foregå i tillegg til tildelt halltid.

### Treneren














Gruppen skal ha en hovedtrener som har erfaring og nødvendig kompetanse. Dersom treners kompetansekrav ikke oppfylles, plikter klubben å bistå med kompetanseheving eller å tilføre nødvendig fagkompetanse. Hovedtrener bør minimum ha Trener1 kurs. Erfaring kan kompensere for manglende formell utdanning og vurderes individuelt av Sportslig Utvalg. Hovedtrener skal lage en overordnet plan for gjennomføring av trening og andre aktiviteter. I tillegg bør gruppen ha minst to assistenttrenere, foreldrekontakt og lagleder. Det er en fordel om assistenttrenere innehar minimum Trener1 kurs. Klubben plikter å legge til rette for kurs/utdanning for de som ønsker dette. Trener skal kunne fremlegge plan for sesong til Sportslig Utvalg.

## 11 år

Våre 11-åringar skal ha håndballaktivitet 2 timer pr. uke, med oppstart uken etter høstferien på hel og halv baneflate. Denne årsklassen meldes opp i regionens ordinære seriespill, og det tilstrebes noenlunde lik spilletid. Uttak til konkurranse skal fordeles jevnt på alle utøvere. Treningstilbudet varer frem til påske hvert år, men denne årsklassen kan også få tilbud om inntil 1 time pr. uke utenfor sesong. Det skal brukes baller i størrelse 0 (mini).

## Treningen

Det skal legges vekt på allsidighet, basisferdigheter og varierende aktivitet:

-  Det legges vekt på allsidig fysisk aktivitet.
-  Treningen skal inneholde planlagt oppvarming.
-  Ballbehandling og tekniske ferdigheter skal gi utviklingsmuligheter for alle spillere, men med hovedvekt på godt miljø i laget.
-  Konkurransenmomentet fortsatt underordnet.
-  Grunnleggende bevegelsestrening med hovedvekt på håndballspillet.
-  Lekbetonte øvelser som krever ballbehandling brukes i stor grad (stuss, kast og mottak).
-  Lekbetont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet.
-  Unngå kø! Høy aktivitet til enhver tid skal prioriteres.
-  Variasjon på alle spilleplasser.
-  Det skal brukes tid på forståelse av selve spillet håndball.
-  Treningen skal inneholde øvelser som er spillrelaterte inkl. spill mot mål.
-  God ivaretagelse av langtidsskadede spillere for effektiv rehabilitering.
-  Basis styrketrening bør være en del av treningen og helst foregå i tillegg til tildelt halltid.

## Treneren




Gruppen skal ha en hovedtrener som har erfaring og nødvendig kompetanse. Dersom treners kompetansekrav ikke oppfylles, plikter klubben å bistå med kompetanseheving eller å tilføre nødvendig fagkompetanse. Hovedtrener bør minimum ha Trener1 kurs. Erfaring kan kompensere for manglende formell utdanning og vurderes individuelt av Sportslig Utvalg. Hovedtrener skal lage en overordnet plan for gjennomføring av trening og andre aktiviteter. I tillegg bør gruppen ha minst to assistenttrenere, foreldrekontakt og lagleder. Det er en fordel om assistenttrenere innehar minimum Trener1 kurs. Klubben plikter å legge til rette for kurs/utdanning for de som ønsker dette. Trener skal kunne fremlegge plan for sesong til Sportslig Utvalg.

## 12 år

Våre 12-åringer skal ha håndballaktivitet 2 timer pr. uke, med oppstart uken etter høstferien på hel og halv baneflate. Denne årsklassen meldes opp i regionens ordinære seriespill. Alle utøvere som er tatt ut til kamp skal ha vesentlig spilletid. Uttak til konkurranse skal i utgangspunktet fordeles jevnt på alle utøvere, men det skal være rom for differensiering. Treningstilbudet varer frem til påske hvert år, men denne årsklassen kan også få tilbud om inntil 1 time pr. uke utenfor sesong. Det skal brukes baller i størrelse 0 (mini).

## Treningen

Det skal legges vekt på allsidighet, individuelle ferdigheter og varierende aktivitet:

-  Treningen skal inneholde planlagt oppvarming.
-  Ballbehandling og tekniske ferdigheter skal gi utviklingsmuligheter for alle spillere, men med hovedvekt på godt miljø i laget.
-  Konkurransenmomentet fortsatt underordnet.

- 🏆 Grunnleggende bevegelsestrening med hovedvekt på håndballspillet.
- 🏆 Varierende øvelser som krever ballbehandling brukes i stor grad (stuss, kast og mottak).
- 🏆 Intensiv trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet.
- 🏆 Unngå kø! Høy aktivitet til enhver tid skal prioriteres.
- 🏆 Noe variasjon på spilleplasser, men spesialisering der det er naturlig.
- 🏆 Det skal brukes tid på forståelse av selve spillet håndball.
- 🏆 Treningen skal inneholde øvelser som er spillrelaterte inkl. spill mot mål.
- 🏆 Mer fokus på taktisk tilnærming og spillesystemer.
- 🏆 God ivaretagelse av langtidsskadede spillere for effektiv rehabilitering.
- 🏆 Basis styrketrening skal være en del av treningen, og foregå i tillegg til tildelt halltid.

### Treneren

Gruppen skal ha en hovedtrener som har erfaring og nødvendig kompetanse. Dersom treners kompetansekrav ikke oppfylles, plikter klubben å bistå med kompetanseheving eller å tilføre nødvendig fagkompetanse. Hovedtrener skal minimum ha Trener1 kurs. Erfaring kan kompensere for manglende formell utdanning og vurderes individuelt av Sportslig Utvalg. Trenere oppfordres til å begynne på Trener2 utdanning. Hovedtrener skal lage en overordnet plan for gjennomføring av trening og andre aktiviteter. I tillegg bør gruppen ha minst to assistenttrenere, foreldrekontakt og lagleder. Det er en fordel om assistenttrenere innehar minimum Trener1 kurs. Klubben plikter å legge til rette for kurs/utdanning for de som ønsker dette. Trener skal kunne fremlegge plan for sesong til Sportslig Utvalg.

### 13 år

Våre 13-åringar skal ha håndballaktivitet 2 timer pr. uke, med oppstart første uken i mai hvert år. De skal trene på hel baneflate. Denne årsklassen meldes opp i regionens ordinære seriespill. Alle utøvere som er tatt ut til kamp skal ha vesentlig spilletid. Uttak til konkurranse skal i utgangspunktet fordeles jevnt på alle utøvere, men det skal være rom for differensiering. Treningstilbudet varer frem til påske hvert år, men fortsetter etter en mindre pause. Denne årsklassen skal ha treningstid utenfor sesong og aktiviteten anses som helårsidrett. Det skal brukes baller i størrelse 1.

### Treningen

- 🏆 Treningen skal inneholde planlagt oppvarming.
- 🏆 Ballbehandling og tekniske ferdigheter skal gi utviklingsmuligheter for alle spillere, men med hovedvekt på godt miljø i laget.
- 🏆 Konkurransmomentet fortsatt underordnet.
- 🏆 Grunnleggende bevegelsestrening med hovedvekt på håndballspillet.
- 🏆 Varierende øvelser som krever ballbehandling brukes i stor grad (stuss, kast og mottak).
- 🏆 Intensiv trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet.
- 🏆 Unngå kø! Høy aktivitet til enhver tid skal prioriteres.
- 🏆 Noe variasjon på spilleplasser, men spesialisering der det er naturlig.
- 🏆 Det skal brukes tid på forståelse av selve spillet håndball.

- 🏆 Treningen skal inneholde øvelser som er spillrelaterte inkl. spill mot mål.
- 🏆 Mer fokus på taktisk tilnærming og spillesystemer.
- 🏆 Basis styrketrening skal være en del av treningen og foregå i tillegg til tildelt halltid.
- 🏆 God ivaretagelse av langtidsskadede spillere for effektiv rehabilitering.

## Treneren

Gruppen skal ha en hovedtrener som har erfaring og nødvendig kompetanse. Dersom treners kompetansekrav ikke oppfylles, plikter klubben å bistå med kompetanseheving eller å tilføre nødvendig fagkompetanse. Hovedtrener skal minimum ha Trener1 kurs. Erfaring kan kompensere for manglende formell utdanning og vurderes individuelt av Sportslig Utvalg. Trenere oppfordres til å begynne på Trener2 utdanning. Hovedtrener skal lage en overordnet plan for gjennomføring av trening og andre aktiviteter. I tillegg bør gruppen ha minst to assistenttrenere, foreldrekontakt og lagleder. Det er en fordel om assistenttrenere innehar minimum Trener1 kurs. Klubben plikter å legge til rette for kurs/utdanning for de som ønsker dette. Trener skal kunne fremlegge plan for sesong til Sportslig Utvalg.

## 14 år

Våre 14-åringar skal ha håndballaktivitet 2-3 timer pr. uke, med oppstart første uken i mai hvert år. De skal trene på hel baneflate. Denne årsklassen meldes opp i regionens ordinære seriespill. Alle utøvere som er tatt ut til kamp skal ha vesentlig spilletid. Uttak til konkurranse skal i utgangspunktet fordeles jevnt på alle utøvere, men det skal være rom for differensiering. Treningstilbudet varer frem til påske hvert år, men fortsetter etter en mindre pause. Denne årsklassen skal ha treningstid utenfor sesong og aktiviteten anses som helårsidrett. Det skal brukes baller i størrelse 1.

## Treningen

- 🏆 Treningen skal inneholde planlagt oppvarming.
- 🏆 Ballbehandling og tekniske ferdigheter skal gi utviklingsmuligheter for alle spillere, men med hovedvekt på godt miljø i laget.
- 🏆 Konkurransmomentet fortsatt underordnet.
- 🏆 Grunnleggende bevegelsestrening med hovedvekt på håndballspillet.
- 🏆 Varierende øvelser som krever ballbehandling brukes i stor grad (stuss, kast og mottak).
- 🏆 Intensiv trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet.
- 🏆 Unngå kø! Høy aktivitet til enhver tid skal prioriteres.
- 🏆 Noe variasjon på spilleplasser, men spesialisering der det er naturlig.
- 🏆 Det skal brukes tid på forståelse av selve spillet håndball.
- 🏆 Treningen skal inneholde øvelser som er spillrelaterte inkl. spill mot mål.
- 🏆 Mer fokus på taktisk tilnærming og spillesystemer.
- 🏆 Basis styrketrening skal være en del av treningen og foregå i tillegg til tildelt halltid.
- 🏆 God ivaretagelse av langtidsskadede spillere for effektiv rehabilitering.



## Treneren

Gruppen skal ha en hovedtrener som har erfaring og nødvendig kompetanse. Dersom treners kompetansekrav ikke oppfylles, plikter klubben å bistå med kompetanseheving eller å tilføre nødvendig fagkompetanse. Hovedtrener skal minimum ha Trener1 kurs. Erfaring kan kompensere for manglende formell utdanning og vurderes individuelt av Sportslig Utvalg. Trenere oppfordres til å begynne på Trener2 utdanning. Hovedtrener skal lage en overordnet plan for gjennomføring av trening og andre aktiviteter. I tillegg bør gruppen ha minst to assistenttrenere, foreldrekontakt og lagleder. Det er en fordel om assistenttrenere innehar minimum Trener1 kurs. Klubben plikter å legge til rette for kurs/utdanning for de som ønsker dette. Trener skal kunne fremlegge plan for sesong til Sportslig Utvalg.

## 15 år

Våre 15-åringer skal ha håndballaktivitet 3 timer pr. uke, med oppstart første uken i mai hvert år. De skal trene på hel baneflate. Denne årsklassen meldes opp i regionens ordinære seriespill. Alle utøvere som er tatt ut til kamp skal ha vesentlig spilletid. Uttak til konkurranse skal i utgangspunktet fordeles jevnt på alle utøvere, men det skal være rom for differensiering. Treningstilbudet varer frem til påske hvert år, men fortsetter etter en mindre pause. Denne årsklassen skal ha treningstid utenfor sesong og aktiviteten anses som helårsidrett. Det skal brukes baller i størrelse 2 med klister.

## Treningen

- 🏆 Fortsatt stor vekt på ball-teknisk trening som finter og skudd, men med økende innslag av spillesituasjoner for å utvikle spilleforståelse og treffe viktige valg i gitte situasjoner.
- 🏆 Det skal legges mer vekt på grunnleggende fysisk ressurstrening, generell og spesiell utholdenhetstrening samt generell og spesiell styrketrening.
- 🏆 Mental trening startes for å fram evne til å være best når det gjelder.
- 🏆 Automatisering av teknikk.
- 🏆 Treningen skal inneholde planlagt oppvarming.
- 🏆 Ballbehandling og tekniske ferdigheter skal gi utviklingsmuligheter for alle spillere, men med hovedvekt på godt miljø i laget.
- 🏆 Grunnleggende bevegelsestrening med hovedvekt på håndballspillet.
- 🏆 Intensiv trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet.
- 🏆 Spesialisering på posisjoner der dette er naturlig.
- 🏆 Det skal brukes tid på forståelse av selve spillet håndball.
- 🏆 Treningen skal inneholde øvelser som er spillrelaterte, inkludert spill mot mål.
- 🏆 Mer fokus på taktisk tilnærming og spillesystemer.
- 🏆 Basis styrketrening skal være en del av treningen og foregå i tillegg til tildelt halltid.
- 🏆 God ivaretagelse av langtidsskadede spillere for effektiv rehabilitering.

## Treneren















Gruppen skal ha en hovedtrener som har erfaring og nødvendig kompetanse. Dersom treners kompetansekrav ikke oppfylles, plikter klubben å bistå med kompetanseheving eller å tilføre nødvendig fagkompetanse. Hovedtrener skal minimum ha Trener1-kurs. Erfaring kan kompensere for manglende formell utdanning og vurderes individuelt av Sportslig Utvalg. Trenere oppfordres til å

begynne på Trener2 utdanning. Hovedtrener skal lage en overordnet plan for gjennomføring av trening og andre aktiviteter. I tillegg bør gruppen ha minst to assistenttrenere, foreldrekontakt og lagleder. Det er en fordel om assistenttrenere innehar minimum Trener1 kurs. Klubben plikter å legge til rette for kurs/utdanning for de som ønsker dette. Trener skal kunne fremlegge plan for sesong til Sportslig Utvalg.

## 16 år

Våre 16-åringer skal ha håndballaktivitet 3-4 timer pr. uke, med oppstart første uken i mai hvert år. De skal trene på hel baneflate. Denne årsklassen meldes opp i regionens ordinære seriespill. Alle utøvere som er tatt ut til kamp skal ha vesentlig spilletid. Uttak til konkurranse skal i utgangspunktet fordeles jevnt på alle utøvere, men det skal være rom for differensiering. Treningstilbudet varer frem til påske hvert år, men fortsetter etter en mindre pause. Denne årsklassen skal ha treningstid utenfor sesong og aktiviteten anses som helårsidrett. For øvrig gjelder eget kapittel ang. tilbud til kommunens 16-åringer (se «samarbeidsklubber og andre klubber»). Det skal brukes baller i størrelse 2 med klister.

## Treningen

-  Fortsatt stor vekt på ball-teknisk trening som finter og skudd, men med økende innslag av spillesituasjoner for å utvikle spilleforståelse og treffe viktige valg i gitte situasjoner.
-  Det skal legges mer vekt på grunnleggende fysisk ressurstrening, generell og spesiell utholdenhetstrening samt generell og spesiell styrketrening.
-  Mental trening startes for å fram evne til å være best når det gjelder.
-  Automatisering av teknikk.
-  Treningen skal inneholde planlagt oppvarming.
-  Ballbehandling og tekniske ferdigheter skal gi utviklingsmuligheter for alle spillere, men med hovedvekt på godt miljø i laget.
-  Grunnleggende bevegelsestrening med hovedvekt på håndballspillet.
-  Intensiv trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet.
-  Spesialisering på posisjoner der dette er naturlig.
-  Det skal brukes tid på forståelse av selve spillet håndball.
-  Treningen skal inneholde øvelser som er spillrelaterte inkl. spill mot mål.
-  Mer fokus på taktisk tilnærming og spillesystemer.
-  Basis styrketrening skal være en del av treningen og foregå i tillegg til tildelt halltid.
-  God ivaretagelse av langtidsskadede spillere for effektiv rehabilitering.





## Treneren

Gruppen skal ha en hovedtrener som har erfaring og nødvendig kompetanse. Dersom treners kompetansekrav ikke oppfylles, plikter klubben å bistå med kompetanseheving eller å tilføre nødvendig fagkompetanse. Hovedtrener skal minimum ha Trener1 kurs. Erfaring kan kompensere for manglende formell utdanning og vurderes individuelt av Sportslig Utvalg. Trenere oppfordres til å begynne på Trener2 utdanning. Hovedtrener skal lage en overordnet plan for gjennomføring av trening og andre aktiviteter. I tillegg bør gruppen ha minst to assistenttrenere, foreldrekontakt og lagleder. Det er en fordel om assistenttrenere innehar minimum Trener1 kurs. Klubben plikter å legge

til rette for kurs/utdanning for de som ønsker dette. Trener skal kunne fremlegge plan for sesong til Sportslig Utvalg.

## Fadderlag

13-års klassen skal være fadder lag til våre 6-åringene. Fadderordningen mellom lagene varer ut sesongen de er 8 år. Denne ordningen skal fremme både klubbfølelse, rekruttering og øke fagkompetansen ned i våre miniklasser. Våre 13-åringene får en arena der de må være «voksne» ansvarlige og instruktører, samtidig som de minste får sine forbilder. Nye trenere får også sin støtte gjennom trenerapparatet til 13-åringene. Målet er at ferske trenerressurser får en god, informativ og nyttig støtte hos de som har vært i klubben gjennom en lengre periode. For å sikre riktige tiltak har vi følgende forpliktelser for våre 13-års lag:

-  Trenere og utøvere fra 13-års klassen skal stå for oppstart av nye lag. De tar ansvar de 2 første treningsøktene i januar slik at klubb kan bistå i organisering av nytt trenerapparat.
-  Trenere fra fadderlaget har ansvaret for ordningen, og skal følge opp med minst 2 besøk på trening før sesongslutt. Videre skal det være to besøk før og etter jul årlig.
-  Fadderlaget skal invitere 6-åringene til hjemmekamp som maskoter minst 1 gang pr. sesong.
-  Fadderlaget skal invitere 6-åringene til egen trening minst 1 gang pr. sesong.

Øvrig samarbeid mellom lagene tas på eget initiativ, men vi oppfordrer til å legge inn noe sosialt i tillegg til punktene nevnt over.












## Hospitering og differensiering

Å behandle alle spillere likt, utsette dem for nøyaktig de samme utfordringene for den nøyaktig samme aktiviteten, krever at de lærer på samme måte og med samme hastighet. Slik er det ikke. Derfor skal Malvik Håndball ha føringer for både hospitering og differensiering, og alt dette skal styres av klubb.

### Hospitering

Hospitering skal være et tilbud til de spillerne fra og med 11 år som viser treningsiver og gode holdninger i forhold i eget lag. Disse spillerne skal i en definert periode delta på en eller flere treninger og/eller kamper med lag i årsklassen over, og/eller på tvers av kjønn. Hospitering skal alltid være et tilbud i tillegg til trening i egen gruppe, ikke i stedet for. Trenere bestemmer hvilke av sine utøvere som kan få hospitere og er ansvarlig for at hospiteringen ikke gir utøveren så stor treningsbelastning at det er fare for belastningsskader. Hovedtreneren skal sette opp en plan for hospitering. Denne skal forelegges trenerne, Sportslig Utvalg og utøverens foreldre og godkjennes av dem før iverksettelse.

### Retningslinjer for hospitering:

-  Hensikten med hospitering er å utvikle spillere ved å gi dem utfordringer utover det de normalt får i sin egen treningsgruppe.
-  Målet skal ikke være at laget de hospiterer på skal bli bedre.
-  Hovedtrener for det lag som spillerne tilhører velger ut hvem som får et tilbud om hospitering.
-  Normalt består gruppen av inntil 4 spillere. Dette for å ivareta gruppen som mottar.
-  Alle hospiteringer skal være avtalt og avklart mellom Sportslig Leder og de berørte lags hovedtrenere.
-  Hospitering skal være avklart med spillerens foreldre.
-  All kommunikasjon ang aktivitet for spilleren skal gå gjennom spillerens hovedtrener.
-  Det er hovedtrenerens ansvar å tilpasse belastningsmengden for spilleren.
-  Hovedtrener for laget som mottar spillere bestemmer hvem som får et kamptilbud, og på hvilket lag de skal spille. Dersom flere er aktuelle skal det rulleres.
-  Ved kamp-kollisjoner skal laget som spilleren formelt tilhører prioriteres.
-  Lån av spillere til lag der de ikke allerede har hospitert, skal være avklart med sportslig ledelse og hovedtrenere før spillerne kontaktes.

### Differensiering

Differensiering betyr at trenings- og kamptilbudet i størst mulig grad er tilpasset enkeltspillers ferdigheter, motivasjon, ønsker og behov. Hospitering er et eksempel på differensiering der spilleren i perioder får trene og/eller spille på lag i høyere aldersklasser. Spillere på ett lag vil oppleve det å mestre forskjellig ut i fra utviklingsstadiet. Derfor er det viktig at man også får utfordringer på det nivået man er kommet på utviklingmessig. Alle utøvere fra og med 11 år i har rett til et tilpasset og differensiert tilbud i klubben, med stort fokus på prosessorientert læring. Yngre utøvere skal vurderes individuelt dersom behov. Samarbeid på og mellom årskull gir gode forutsetninger for differensiering og setter spilleren og klubben i sentrum. Det viktigste treneren og klubben kan gjøre for å skape god spillerutvikling er å sikre at spillerne synes det er gøy å trene og at de opplever mestring. Gi muligheter til å delta på eldre lag, og i tillegg stimulere til mye egenaktivitet. Gi også rom for at barna ønsker å drive med andre idretter. I konkurransesituasjoner kan/bør det også differensieres. Det å velge lag basert på hvilken motstander man møter er et godt eksempel. I de aller fleste tilfeller vil trenere ha kunnskap nok til å gjøre en slik vurdering før kamp. Man skal derimot aldri bruke differensiering som et argument for å toppe sine lag med kun de beste utøverne for å oppnå gode resultater. I konkurranser der det er ønskelig med satsning for å oppnå resultater, kan dette være aktuelt fra 13 år, men kun i samråd med sportslig ledelse og lagets foreldregruppe.

### Dommere











Malvik Håndball ønsker å sikre rekruttering av nye barnekampledere og dommere. Dommere utvikler ofte en bedre forståelse av spillet, og synes det er både spennende og utviklende å lede og veilede barn og ungdom i håndballkamper.

I Malvik Håndball skal vi tilby unge og voksne et tilbud om å kunne dømmе håndball i et godt og trygt sosialt miljø, med god oppfølging og tilrettelagt mestring. Vi skal fremme en sunn sosial og sportslig utvikling, hvor alle dommere gis utviklingsmuligheter ut fra sine forutsetninger. Vi skal gi et godt tilbud ved å legge til rette for samarbeid med andre klubber og regionen, slik at også de aller ivrigste og største talentene ønsker å dømmе for Malvik Håndball.







Malvik Håndball plikter å legge til rette for Fair Play på og utenfor banen. Utøvere, trenere, foreldre og dommere i Malvik Håndball skal tilrettelegge for utvikling av dommere på alle nivåer.

## Våre dommere

Våre dommer skal:

-  bidra med å stille klubben i godt lys ved å følge grunnprinsippene i Norges Håndballforbund
-  følge kravene fra Norges Håndballforbund om å ha aktiv bruker i Min Idrett
-  levere riktig utfylt dommerregning til riktig tid
-  levere sperrelister til riktig tid og følge med i dommerdagboken sin
-  holde seg oppdatert på regler og endringer
-  melde fra i god tid, så langt det er mulig, dersom man ikke kan stille opp på oppsatte oppdrag
-  stille opp til riktig tid
-  betale lisens
-  melde fra om forhold rundt situasjoner som oppstår, både negative og positive, til klubbens dommerkontakt
-  bidra i det sosiale miljøet for dommere

Malvik Håndball skal:

-  tilrettelegge og tilby utdanning og oppfølging
-  tilby utstyr etter klubbens retningslinjer
-  vedlikeholde informasjon og dele ny informasjon om regler og rutiner
-  organisere kontrakter til dommere etter klubbens retningslinjer
-  tilby sosiale sammenkomster og skape et godt miljø blant klubbens dommere
-  organisere dommerkontakt til alle sine dommere

## Kurs og utdanning

I Malvik Håndball skal vi legge til rette for at så mange som mulig av våre utøvere motiveres til å ta dommerkurs. Alle klubber i Region Nord betaler et utdanningsgebyr til fellesskapet, hvilket betyr at alle dommerkurs er gratis for våre medlemmer. Alle som fyller 15 år inneværende kalenderår eller eldre, kan melde seg på barnekampløperkurs - gjerne sammen med en makker som en har lyst til å dømmе sammen med. Kurs er gratis og en får veiledning og oppfølging av klubbens Dommerutvikler.

### Kurs - Barnekampløper

Utdanningen har som mål å gi deltagerne innføring i ideen bak barnehåndballen og betydningen av en god kommunikasjon i dommerrollen. I tillegg til å skape en god og positiv forståelse for bruken av spillerreglene. I løpet av kurset skal deltagerne igjennom praktiske øvelser innen fløyte og tegnbruk,

samt få litt trening på det å dømme barnehåndballkamper.

#### Kurs – Dommer 1

Opptakskrav: Gjennomført Barnekamplederkurs og elektronisk regelkurs.

Dommertrinn 1 består av 4 moduler. 16 timers teori og 4 timer praksis.

#### Kurs - Dommer 2

Opptakskrav: Gjennomført Dommerkurs Trinn 1 og elektronisk regelkurs.

Dommertrinn 2 består av 4 moduler. 16 timer teori og 6 timer praksis.

#### Kurs - Dommer 3

Opptakskrav: Gjennomført Dommerkurs Trinn 2 og elektronisk regelkurs.

Dommertrinn 3 består av 5 moduler. 20 timer teori og minimum 1 observasjon mellom hver kurs kveld.

Vi viser for øvrig til regionens [nettsider](#) og håndballforbundets [kurskatalog](#) for mer info.

## Utdanning, kurs og kompetanse

I Malvik Håndball skal vi legge til rette for at så mange som mulig av våre trenere motiveres til å ta de kurs som kan være relevant for årsklassen det måtte gjelde. Alle klubber i Region Nord betaler et utdanningsgebyr til fellesskapet, hvilket betyr at alle trenerkurs til og med Trener2 er gratis for alle våre trenere. Under kort info om relevante kurs. Vi viser for øvrig til regionens [nettsider](#) og håndballforbundets [kurskatalog](#) for mer info.

#### Kurs - Innføring i barnehåndball

En innføring i barnehåndballens egenart, verdigrunnlag, prinsipper for tilrettelegging av konkurranseaktivitet for barn og spilltilbud, spilleregler, Fair Play, trenerrollen – hvem er vi på trening og kamp. I tillegg praksis hvor man viser hvordan skape mye aktivitet i ulike rom (gymsal, hall, ballbinge etc.). Lekøvelser opp mot kast og mottak, koordinasjon, ulike former for lek og spill. Maler for kampoppsett, «Fair Play møter» og annen viktig informasjon for hvordan skape gode arrangementer. Malvik Håndball ønsker at samtlige av våre trenere som har en rolle i ett av våre minilag gjennomfører dette kurset.

#### Kurs - Trener1

Består av 12 moduler. Normalt deles kursene opp i 2 intensive helger. Typisk med teori fredag kveld, deretter heldags økt lørdag og søndag. Kurset passer for alle, og modulene kan samles opp gjennom flere helger dersom det ikke passer tidsmessig for hver enkelt. Det anbefales å ta modulene i riktig rekkefølge. Etter endt kurs vil man få autorisasjon etter en dokumentert praksisperiode.

## Kurs - Trener2

Består av 20 moduler og en minimums undervisningstid på 75 timer pluss 75 timer praksis underveis i utdanningen. Kurset passer for de som trener ungdom og eldre, og som ønsker en videreutdanning som trener. Kurset kan tas over flere år om ønskelig.

## Learn Handball

Malvik Håndball har valgt å satse på Learn Handball som et elektronisk verktøy for våre trenere. Learn Handball gir deg ferdige treningsplaner med morsomme og utviklende håndballøvelser med et stort øvelsesbibliotek. Alle håndballøvelsene er spilt inn med barn. Appen er utviklet i tett samarbeid med håndballtrenere i verdensklasse, og Norges landslagskaptein Bjarte Myrhol. Sportslig ledelse vil gi nødvendig tilgang og opplæring i dette verktøyet slik at det skal bli enkelt å integrere i treningshverdagen.

## Samarbeidsklubber og andre klubber

### Hommelvik IL Håndball

Hommelvik Håndball er kommunens andre klubb for aldersbestemt håndball. MIL og HIL skal til enhver tid vurdere tilbudene i hver sin klubb, og sammen se på løsninger for å legge til rette for best mulig utvikling og kvalitet for utøvere i kommunen. I noen tilfeller betyr det tidlig sammenslåing for å sikre stort, og godt nok treningsmiljø. Dersom en av årsklassene har færre enn 10 utøvere i gruppen, bør løsninger med evt. tiltak iverksettes. Denne prosessen styres i sin helhet av klubbene gjennom Sportslig Utvalg og styret.

### Vikhammer Håndballklubb

VHK har tilbud til kommunens 16/18-åringer og eldre, og skal være tilbudet til de som går ut av Malvik Håndball og Hommelvik Håndball. Malvik Håndball skal hele tiden ha dialog med Sportslig Ledelse i Vikhammer Håndballklubb når det nærmer seg overgang fra 15/16 år. Ved å samarbeide aktivt på tvers av MIL og VHK, vil overgangen forenkles og virke mindre «farlig». Dersom hensiktsmessig, kan Malvik Håndball og Vikhammer Håndballklubb inngå både prestasjonsavtale og partnerklubbavtale som gir mulighet til hhv. spill i nasjonal serie og fri kamphospitering fra Malvik Håndball til Vikhammer Håndball. Malvik Håndball skal, sammen med Vikhammer Håndball, fremme en god utviklingsarena og tilrettelegge aktivitet tilpasset utøvers ønske og behov for håndballspillere i Malvik kommune.

## Retningslinjer

Andre klubber, evt. privatpersoner, kan noen ganger vise interesse for våre lag og/eller utøvere, enten det dreier seg om å tilby eller å hente utøver. I enkelte tilfeller kan også interne utøvere ønske seg til en annen klubb. Det kan være forskjellige grunner til ønske om klubbskifte, og på generelt grunnlag vil gode grunner for klubbskifte være boforhold, skole, sosiale utfordringer, integrering, familie etc. Dreier det seg derimot om å forsterke lag eller personlig satsing, vil overgangen

diskuteres kritisk med de parter det måtte gjelde. MIL har, som de aller fleste andre klubber, klare regler på hvordan man skal forholde seg og opptre ovenfor egen og andre klubber:

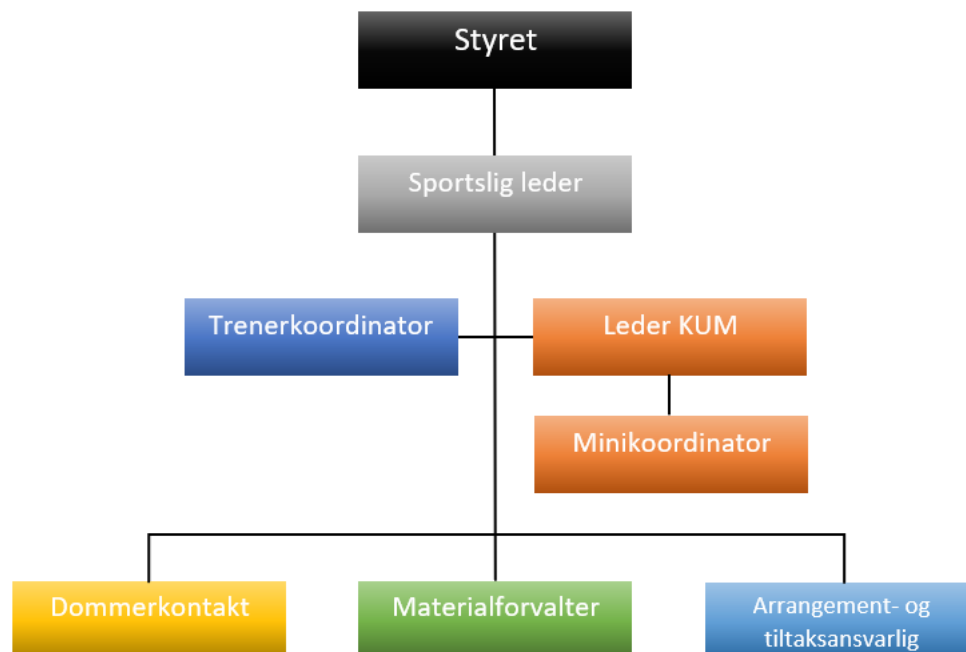
- 🚫 Alle henvendelser som gjelder overganger til/og fra klubb SKAL rutes til sportslig leder eller styreleder.
- 🚫 Sportslig leder skal stå for ALL kommunikasjon på tvers av klubber.
- 🚫 Som mottagende klubb skal vi forsikre oss om at det er gode nok argumenter for å ta imot.
- 🚫 Som avgivende klubb skal vi forsikre oss om at det er gode nok argumenter for å slippe.
- 🚫 Alle overganger godkjennes kun av sportslig leder.
- 🚫 Ingen av våre trenere eller andre i våre støtteapparat har anledning til å ta kontakt med andre klubber før Sportslig Leder er orientert og eventuelt har gitt tillatelse til dette.

## Organisering Sportslig Utvalg

Sportslig Utvalg skal ha det overordnede ansvaret for all sportslig aktivitet og forvalte sportslig plan på vegne av styret.

**Merk: Kapitlet organisering sportslig utvalg er ikke komplett. Kapitlet vil revideres når utvalget er organisert etter at dagens restriksjoner opphører.**

### Organisasjonskart





Sportslig leder

A large, empty rectangular box with a thin grey border, intended for the name of the sports leader.

Leder KUM

A large, empty rectangular box with a thin orange border, intended for the name of the KUM leader.

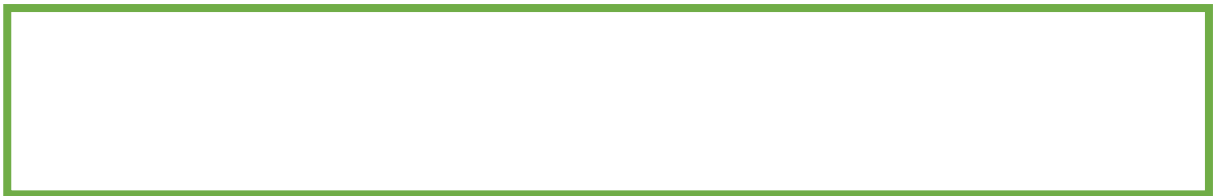
Trenerkoordinator

A large, empty rectangular box with a thin blue border, intended for the name of the trainer coordinator.

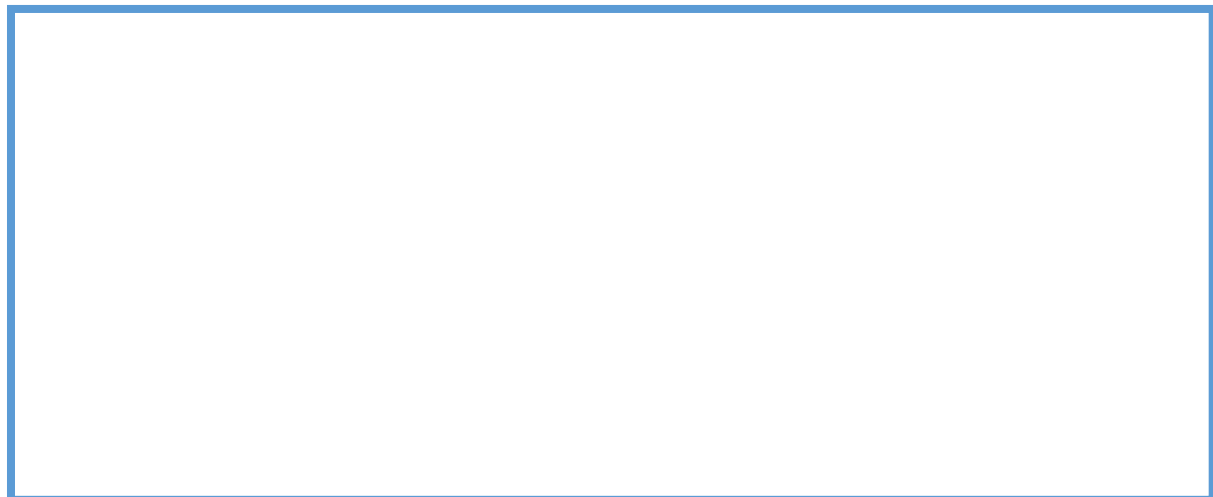
Dommerkontakt

A large, empty rectangular box with a thick yellow border, intended for entering the name of the referee contact.

Materialforvalter

A large, empty rectangular box with a thick green border, intended for entering the name of the material manager.

Arrangementsansvarlig

A large, empty rectangular box with a thick blue border, intended for entering the name of the event organizer.

## Revisjon

Sportslig plan forvaltes og revideres av Sportslig Utvalg ved behov. Dokumentet skal til enhver tid godkjennes av styret ved revisjon. Ved vesentlige endringer i sportslig plan skal dokumentet ut på høring til enkelte trenere før det presenteres for Styret. Sportslig Utvalg forbeholder seg retten til å gjøre mindre endringer dersom dette ikke endrer eller påvirker klubbens overordnede føringer. Styret kan krever endringer i sportslig plan i henhold til klubbens mål og strategier.

*Rev-01. 03.2020. Utkast til revidert plan behandles i Sportslig Utvalg. Hele dokumentet til behandling.*

*Rev-02. 03.2020. Utkast til revidert plan ferdig behandlet i Sportslig Utvalg. Utkast sendt ut på høring. Hele dokumentet til behandling.*

*Rev-03. 03.2020. Høringsrunde til trenere ferdig. Godkjent av Sportslig Utvalg. Sendes til Styret for godkjenning.*