

Rammeplan for aldersbestemt håndball i Stjørdalsføret.

Et samarbeidsprosjekt for å fremme
håndballen i Stjørdalsføret

Håndbok og oppslagsverk for håndballklubbene i Stjørdalsføret.

Formålet med denne rammeplanen er å sikre utøvere i Stjørdalsføret et trygt og utfordrende treningsmiljø som gir alle utøvere mulighet til å utvikle seg positivt fra sitt personlige ståsted. Den skal også bidra til å gi trenere/oppmenn innsikt i retningslinjer for arbeid med yngre lag, og sikre utøverne en kontinuitet i treningsarbeidet ved trener/oppmannsskifte og ved planlagte overganger til nye klubber.

Sportslig sett skal rammeplanen være et verktøy for å:

Skape et strukturert tilbud som gir gradvis progresjon i aktivitetsnivå og ferdighetsutvikling.

Gjøre tilbud uavhengig av hvem som utgjør støtteapparatet rundt det enkelte laget.

Gjøre det attraktivt å være trener i Stjørdal, ved å ha et godt utbygd støtteapparat og mulighet for faglig utvikling gjennom samarbeid med andre trenere.

Gjøre det attraktivt å være dommer i Stjørdal, ved å ha et godt utbygd støtteapparat og mulighet for faglig utvikling gjennom samarbeid med andre dommere.

Rammeplanen inneholder målsettinger for de enkelte alderstrinn når det gjelder:

- teknisk ferdighet som håndballspiller
- sosial funksjon i laget
- sportslige resultater (serie, cup)

Rammeplanen gir støtteapparatet grunnlag for å kvalitetssikre aktiviteten i det enkelte lag gjennom sesongen, og er et viktig referansepunkt for trener og oppmann når de skal evaluere sitt lag etter hver sesong. Denne evalueringen dokumenteres på en rapport som heter "Rapport fra lagene" som lages av trener og oppmann og sendes Sportslig leder. Rapporten går til en årlig gjennomgang i avdelingens styre.

Håndballavdelingene bør tilstrebe å ha integrert et lag for funksjonshemmede. Rammeplanen inneholder også et avsnitt som omtaler hvilket tilbud vi tilbyr utøverne på dette laget.

Rammeplanen er utarbeidet i samarbeid mellom representanter for sportslig utvalg i Stjørdalsføret.

Målsetting for Stjørdalshåndballen

"Stjørdalshåndballen gir utøverne de beste individuelle og lagmessige ferdigheter, med hovedvekt på lek, personlig vekst og økt selvtillit. Vi legger grunnlaget for å utvikle de beste 18-års spillerne i regionen og tilbyr samtidig senior divisjonsspill for dame- og herrelag på høyest mulig nivå."

Stjørdalshåndballen skal være kjent som et positivt aktivitetstilbud for barn og unge. Vår instruksjon skal preges av høy faglig standard og skal være lystbetont for utøverne. For lag med utøvere yngre enn 15 år varierer vi startoppstillingen fra kamp til kamp, og trenerne tilstreber at alle utøverne får prøve flere spilleposisjoner og tilpasser spilletiden etter kompleksitet i kampene og mestringsnivå hos utøveren.

Fra og med 16 års-serien kan topping av lag innføres. Alle spillere, fom. 16 år-serien, skal tilstrebes å ha jevnlig kamptrening. Det må, hvis nødvendig for at alle skal få jevnlig kamptrening, meldes på et 2'er lag for å sikre dette.

Trener er ansvarlig for organisering av dette. På denne måten kan spillere veksle mellom nivå 1 og 2 basert på utvikling av ferdigheter og treningskapasitet. God bredde satsing gir også et godt aktivitetstilbud til alle som vil drive med håndball på sitt nivå.

God bredde betyr også at flere får mulighet til utvikling og modning, som til slutt også sikrer en jevn rekruttering av klasespillere tilbake og inn på junior og senior-lagene i Stjørdal.

For å gi de aller beste noe å strekke seg etter gjør vi følgende:

- De mest motiverte og ambisiøse utøverne får mulighet til å hospitere inn på treninger til aldersgruppen over. De får også delta i sonens SUM-samlinger for 14-åringer, SUM-samlinger og landsturneringer for by-lag med 15-åringer, og regionens RUM-samlinger og RLM-samlinger. De beste av disse får spille på yngre landslag.
- Vi søker å opprettholde en kontinuerlig representasjon i den interregionale serien for 16-årslag (kalt BRING-serien) og Landsserien for 18-årslag (kalt SPAR serien). Til disse lagene rekrutteres spillere fra 15, 16, 17 og 18 årsklassen. Hvordan denne satsingen organiseres er beskrevet lenger bak i planen.

Vi har følgende delmål:

Spillestil	Lett, teknisk krevende, fartsfylt og underholdende.
Sportslig	Vi har lag blant de ledende både lokalt, regionalt og lag med i de landsdekkende seriene.
Utøvere	Vi gir den enkelte utøver de beste muligheter til å utvikle egne ferdigheter både sportslig og sosialt.
Nullskade	Vi har en nullvisjon for skade på utøverne. For å oppnå dette tilpasser vi treningsmengde og belastning til den enkelte utøvers fysikk og kapasitet.
Trenere	Vi vil ha godt motiverte, godt skolerte og fornøyde trenere med høy håndballfaglig og pedagogisk kunnskap for å skape en positiv og god treningskultur.
Foreldre	Vi skaper et miljø hvor foreldrene engasjerer seg i arbeidet for å gi utøverne trygghet og utviklingsmuligheter.
Dommere	Systematisk opplæring og målrettet utvikling gjør at Stjørdalshåndballen har motiverte dommere med høy håndballfaglig og pedagogisk kunnskap.
Tillitsvalgte	Informasjon, opplæring og gode verktøy skal hjelpe våre tillitsvalgte til å gjøre en god jobb for lagene.
Sportsånd	Våre trenere, lagledere, tillitsvalgte og foreldre går foran med et godt eksempel i alle konkurranser. Bare positive tilrop og konstruktiv positiv veiledning høres.

Organisering av håndballen i Stjørdalsføret.

I Stjørdalsføret er det økonomisk og sportslig grunnlag for en herresatsningsklubb og en damesatsningsklubb. Klubbene som har seniorsatsingen har et spesielt ansvar for å ta i mot spillere fra de andre klubbene som driver med håndball i dalføret og fortsette utviklingen av disse spillerne til junior og seniorspillere. Dette krever en god dialog med de andre klubbene og de andre idrettene som spillerne har og får idrettstilbud fra.

Alle håndballklubbene i dalføret har et ansvar for at all aktivitet relatert til breddehåndball i Stjørdalsføret er koordinert og støtter opp om Sportsplanens intensjon om å samle alle jentespillere fra og med 15 år i damesatsningsklubben og alle guttespillere fra og med 15, ønskelig 13 år, i herresatsningsklubben.

Hver enkelt håndballklubb bør ha et eget styre. Styrene bør minst bestå av syv personer: Eksempel: (leder, nestleder, sportslig leder, økonomileder, oppmannskontakt, sekretær). Sammensetningen kan variere litt fra klubb til klubb.

Sportslig leder har ansvaret for sportslig aktivitet i klubben og er leder av sportslig utvalg.

Organisering av håndballag

Støtteapparatet for det enkelte lag skal bestå av:

- trener (+ eventuelt trenerassistent når gruppen er større enn 14 utøvere)
- oppmann (eller oppmenn)

Oppmenn skal velges blant de foresatte til utøverne.

Ingen lag blir påmeldt til serie- eller cup- deltakelse uten at støtteapparatet er etablert.

Arrangement

På hjemmekamper har arrangementansvarlig ansvar for at sekretariatsfunksjonen går i orden. (Dette kan hver klubb selv velge å administrere på sin egen måte ved å for eksempel ha et arrangørutvalg/komité). Arrangementansvarlig eller arrangørutvalget/komitéen skaffer instruks, mobiliserer foreldre til å sitte i sekretariatet og gir dem eventuelt en kort innføring i jobben. Arrangementansvarlig eller arrangørutvalget/komitéen er også den/de som betaler regninger fra dommere på hjemmekamper. Oppgjør skal skje umiddelbart etter kampen. Ta vare på kvitteringene og husk å ha kontanter tilgjengelig. Totalbeløpet skal påføres kampkortet.

Vi er positive

Lagledere, foreldre og utøvere i Stjørdal bidrar til at det er morsomt for alle å spille håndball med og mot Stjørdal. Morsomt blir det når kampen er jevn, ungene er trygge, og ALLE tilropene er positive. Vi aksepterer ikke protester, kjeftbruk og sjikanøse tilrop til dommer og spillere, verken fra benken, fra spillere eller fra sidelinja.

Laglederne hilser på andre lagledere, sekretariat og dommere, og gir dommerne info om det er særskilte forhold han/hun bør være klar over (språk, disper, sykdom, etc.) Vi ønsker hverandre lykke til eller "god kamp". Et smil og et nikk skaper god atmosfære.

Alle utøverne hilser på hverandre før kampstart.

Lagledelsen tar ansvar for spillere som blir "varme i toppen" underveis. Usportslig opptreden eller protest mot dommeravgjørelser skal umiddelbart gi opphold på benken.

Først etter kampen kan trener gi tilbakemeldinger til dommerne. Alle tilbakemeldinger skal være saklige og positivt konstruktive, og gis på tomannshånd med dommeren.

Vi har alltid vunnet noe, selv om vi taper kampen. Det kan være at en ny spiller skårer sitt første mål, at keeperen redder et spesielt skudd, at forsvaret blokkerer et skudd, eller at man lykkes med hvilken som helst detalj i det man har trent på.

Dommere

Lagledere, foreldre og utøvere i Stjørdal bidrar til at det er morsomt også for dommere å dømme håndball i Stjørdal. Det skal utvises respekt for det arbeidet som dommerne utfører på banen. Alle klubbene i Stjørdalsføret skal holde sine dommere oppdaterte med kurs og samlinger slik at dommere fra Stjørdal blir ettertraktet for NHF RMN både for sine kunnskaper, ferdigheter og holdninger.

Dommere skal følges opp av dommeransvarlig i klubbene og det skal arrangeres samlinger for dommere i dalføret slik at de får snakket med andre dommere om utførelsen av sin dommergjerning. Som et minimum skal de gjennomføres to samlinger pr sesong, primært i september og januar.

Trenere

Trenere skal følges opp av Sportslig utvalg og/eller Hovedtrener i klubbene og det skal arrangeres samlinger for trenere i dalføret slik at de får snakket med andre trenere om utførelsen av sin trenergjerning og bli tryggere på gjennomføringen av det viktige arbeidet de legger ned for spillerne. Som et minimum skal de gjennomføres to samlinger pr sesong, primært i september og januar.

Instrukser

Trenerinstruks

1. Treneren rapporterer til sportslig leder.
2. Treneren plikter å gjøre seg kjent med rammeplanen og gjøre sitt ytterste for at laget når de fastsatte mål for det enkelte alderstrinn.
3. Treneren skal lage skriftlige treningsplaner for sesong, måned og uke. Planene skal framlegges for sportslig utvalg på forespørsel.
4. Treneren er hovedansvarlig for lagets sportslige utvikling, og for laglederfunksjonen under kamp. Som lagleder har trener ansvar for å ta ut laget til kamp, og for å gi laget oppfølging og veiledning både i trening og kamp. Som lagleder er treneren ansvarlig for at det er god stemning mellom de to lagene som møtes i kamp.
5. Treneren skal arbeide målbevisst for god sosial samhörighet i laget, mellom andre lag i klubben og mellom laget og andre klubber. Treneren skal ha et forpliktende samarbeid med oppmann og foreldrekontakt. Trener-oppmann og foreldrekontakt skal arrangere spillermøter og foreldremøter med jevne mellomrom.
6. Treneren har ansvar for at de fastsatte sportslig mål kommuniseres på en klar og tydelig måte til spillerne og foreldregruppen.
7. Treneren har møteplikt på trenermøter i regi av Stjørdalshåndballen.
8. Treneren skal være tilstede ved all trenings og kampaktivitet for laget. Dersom treneren er forhindret, er det trenerens ansvar å skaffe annen ansvarlig erstatter. Treneren skal forberede sin erstatter med program for trening og eller notater for kampforberedelse og gjennomføring.
9. Treneren representerer Stjørdalshåndballen utad og skal fremstå på en måte som skaper tillit og respekt. Trenerne skal ha en høflig omgangsform med alle. Negativ kritikk fra enkeltpersoner (spillere/foreldre) tas opp på en konstruktiv måte med de som har fremsatt kritikken.
10. Treneren tar saken opp og drøfter saken med oppmann og foreldrekontakt dersom saken gjelder kommunikasjonsproblemer/samarbeidsproblemer knyttet til enkeltspillere. I samarbeid med disse tas det en beslutning om foreldrene skal gis en orientering.
11. Ved uenighet mellom treneren og foreldre(gruppe) prøves først en dialog i foreldregruppen. Dersom saken ikke får en konstruktiv løsning på dette nivå så skal saken tas opp med sportslig leder og oppmannskontakt i fellesskap. De plikter da å treffe tiltak for å finne en løsning. Dersom saken ikke løses av disse, skal saken meldes til styret for håndballstyret.
12. Treneren plikter å gjøre seg kjent med klubbens vedtekter, NHF og Norges Idrettsforbunds lover og regler.
13. Lagstreneren skal styre belastningen på sine utøvere slik at de unngår belastningsskader.
14. Treneren skal sikre gjennom dialog og observasjon av den enkelte spiller at alle får utfordringer som står i forhold til kapasitet, ferdighet og motivasjon.

Oppmannsinstruks

1. Oppmannen er tillitsvalgt og representerer de foresatte og skal tale de foresattes sak i alle saker han/hun blir involvert i som oppmann. Oppmannen velges for ett år av gangen, og tiltrer fra 1.mai. Når året går mot slutten plikter han/hun å arrangere valg av oppmann for neste år.
2. En oppmann skal kjenne Stjørdalshåndballen sine målsettinger, og skal i samarbeid med treneren bidra til at vi når både sosiale og sportslige mål.
3. Oppmannen har ansvar for å arrangere spillemøter, holde kontakten med de foresatte og for å avvikle minst to foreldremøter i løpet av sesongen.
4. Oppmannen skal lage og vedlikeholde liste over sine spillere med fødselsdato, adresse og telefon
5. Oppmannen må (om nødvendig) bidra til at spillerne kommer seg til/fra kamper.
6. Før alle kamper har oppmannen ansvar for å fylle ut sitt lags del av kampkortet.
7. I samarbeid med trener lages kamp- og treningsprogram for sesongen. Om oppmannen ikke møter på kamp og trening må han avtale med andre som stiller med lagets førstehjelpskoffert etc.
8. Oppmannen plikter å holde oppmannskontakten i styret orientert om saker av betydning for laget og utarbeider hvert år ved sesongslutt en årsberetning for laget (Rapport fra lagene).
9. Ved opphør av samarbeid, skal alt av utstyr og evt. midler som tilhører laget, overleveres til etterfølger, eller innleveres til håndballklubben.

Ved tilgang av nye utøvere, eller når utøvere slutter

Oppmann på det enkelte lag skal informere Sportslig leder og oppmannskontakten fortløpende om alle tilganger og avganger, med navn, årsak og eventuelt hvilke andre idrettslag de kommer fra eller går til.

Sportslig utvalg bestemmer hvilket av våre lag nye utøvere eventuelt kan få starte i.

Utøvere som får klarsignal til overgang til oss fra andre lag må selv sørge overgangspapirer/utlånspapirer som er reglementert signert av moderklubben. Overgangspapirer/utlånspapirer skal leveres Sportslig leder hos oss som kvitterer for vår del og sender dem videre til Håndballforbundet.

Håndballklubben betaler normalt ikke overgangs eller utlån – gebyrer for utøverne.

Det kan i helt spesielle situasjoner gjøres unntak på ovenstående ved vedtak i Sportslig utvalg. Hvis dette vedtaket er omstritt kan dette innklages til styret i Håndballklubben for endelig avgjørelse.

Bruk av spillere fra andre lag i klubben

Dersom et lag i perioder har få spillere, kan laget be om å få låne utøvere fra andre lag i samme aldersgruppe. Trener og oppmann på det forespurte laget bestemmer om laget skal låne ut spillere, eventuelt hvor mange og hvilke spillere som kan lånes ut. Før utlån må håndballforbundets regelverk (eventuelt turneringsreglement) sjekkes for hva som er tillatt. Når utlånet går ut over en enkelt kamp, skal forskjellige

utøvere lånes ut fra kamp til kamp, og laget som låner ut spillere (ved treneren og oppmannen) skal sette opp en liste som viser hvordan utøvere rulleres på utlån.

Finnes det ingen spillere å låne på det aktuelle årstrinnet, eller ved et negativt svar, kan en henvendelse rettes til alderstrinnet under.

Sammenslåing og samarbeid av spiller-/trenings- grupper internt eller mellom klubber

Sammenslåing av flere spiller-/trenings- grupper er aktuelt hvis en treningsgruppe blir færre enn 12 utøvere, eller om flere treningsgrupper ønsker å skape en stor spillergruppe som kan trekke på felles trener-ressurser og differensiere utfordringene ved å stille lag i flere grupper eller årsklasser.

Sportslig leder i klubben(e) og evt. sportslig utvalg vil diskutere aktuelle modeller med støtteapparatene og aktuelle trenere i de berørte lag før beslutning om sammenslåing og samarbeid tas og oppmelding av lag for fusjonerte spillergrupper blir gjort. Det er viktig å informere foreldregruppene om hensikt og målsetninger ved sammenslåing av spillergrupper.

I Stjørdalsføret finnes flere klubber som kan samarbeide. Dette samarbeidet kan skje både i treningsarbeidet og i satsningsmodellene i dalføret.

Hospitering

Hospitering går ut på at utøver(e) i en definert periode får delta på en eller flere treninger og/eller kamper med lag som har utøvere som er eldre. Hospitering skal i hovedsak være et tilbud i tillegg til trening i egen gruppe. Lagstreneren 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. Lagstreneren skal sette opp en plan for hospitering. Denne skal forelegges utøverens foreldre og godkjennes av dem før iverksettelse.

Generelt

- Det skal legges til rette for at spillere med gode ferdigheter, holdninger og treningsiver kan hospitere i en eldre årsklasse.
- Hensikten med hospitering er å utvikle spillere ved å gi dem utfordringer utover det de normalt får i sin egen treningsgruppe.
- Målet er ikke at laget de hospiterer på skal bli bedre.
- Hovedtrener for det lag som spillerne tilhører velger ut hvem som får et hospiteringstilbud.
- Normalt består gruppen av inntil 4 spillere.
- Alle hospiteringer skal være avtalt og avklart mellom de berørte lags hovedtrenere.
- Hospitering skal være avklart med spillerens foreldre.
- All kommunikasjon til spilleren skal gå gjennom spillerens hovedtrener.
- I alderen 8-12 år kan hospitering forekomme, og da primært kun som et treningstilbud. Spillere skal kun hospitere i én årsklasse.
- I alderen 13-18 år skal det være tilrettelagt slik at aktuelle kandidater får hospitere.
- Hospitering i årsklassene 15-18 år kan gjelde både trening og kamp.
- Det er hovedtreneren (lagstreneren for det opprinnelige laget) ansvar å tilpasse belastningsmengden for spilleren.
- Anbefaling fra NHF er 3 treninger på 1 kamp.

Kamper

- Hovedtrener for laget som mottar spillere bestemmer hvem som får et kamptilbud, og på hvilket lag de skal spille.
- Ved kollisjoner skal laget som spilleren formelt tilhører i utgangspunktet prioriteres.
- Lån av spillere til lag der de ikke allerede har hospitert, skal være avklart med spillernes foreldre og hovedtrenere før spillerne kontaktes.

Årsklasser

Aktiviteten tilpasses utøveren

Utøvere på ulike alderstrinn har ulike forutsetninger. Dette må vi ta hensyn til om vi skal sikre at barna både trives og utvikler seg som håndballspillere. Tabellen nedenfor viser hvilke treningsaktiviteter som skal prioriteres på ulike alderstrinn.

Utøverens alder	Prioritering av treningsaktiviteter	Typisk for utøveren
7 – 8 mini	Minihåndball med balltilvenning gjennom lekbetonte øvelser.	Fysisk meget aktiv. Koordinasjonsevnen ikke ferdig utviklet
9 mini	Grunnleggende bevegelsestrening og grunnleggende innføring i håndballspillet. Lekbetonte øvelser/småspill med vekt på bruk av ball. Lekbetont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet. Lekbetont småspill som skal styrke samspill og samhandling	Noenlunde til å bevare motivasjonen Kan motiveres for enkle gruppeaktiviteter Ofte konkurranseinnstilt
10 – 11	Grunnleggende bevegelsestrening gjennom lekbetonte øvelser. Ballbehandling, ballek og småspill for bedring av ballteknikk, spesielt kast og mottak. Lekbetont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet. Lekbetont småspill som skal styrke samspill og samhandling	Koordinasjonsevnen godt utviklet Lett å motivere til voksne aktiviteter Vanligvis fysisk aktiv Når de først er motivert for en aktivitet, varer motivasjonen Ofte svært innstilt på konkurranse
12 – 13	Videreføring av ballbehandling for å øke tekniske ferdigheter, finter og skudd. Introdusere spillesituasjoner som inneholder valgmuligheter for enkeltspillere. Videreføring av trening for generell utholdenhet, styrke og smidighet. Videreføre lekbetont småspill som skal styrke samspill og samhandling	I regelen mindre fysisk aktiv Preget av pubertetsendringer Vanskelig å motivere for nye aktiviteter
14 – 15	Fortsatt stor vekt på ballteknisk trening - finter og skudd men ved økende innslag av spillesituasjoner for å utvikle spilleforståelse - treffe riktige valg i gitte situasjoner Utholdenhet (aerob kapasitet). Styrketrening. Automatisering av teknikk. Videreutvikle samspill og samhandling	Kan motiveres for trening via opplysning om hensikt (helse/forbedre idrettslige prestasjoner) Opptatt av å markere seg som person.
16 +	Individuell spesialisering	

Minihåndball

Minihåndball skal være et allsidig og variert aktivitetstilbud til jenter og gutter på 7-9 år som ønsker å begynne med håndball i Stjørdal. Målgruppen er i første rekke 7-9 åringer ved barneskolene i Stjørdalsføret.

Organisering og omfang

Alle 7-9 åringer ved barneskolene får invitasjon til minihåndball på skolen. Trenerne for Minihåndballen deler inn i rene jente- og gutte- grupper så langt det lar seg gjøre.

Planlegging og gjennomføring av trening og kamper skjer i samarbeid mellom klubben og minihåndballens trenere.

Minihåndballen har en trening pr. uke med ca 1 times varighet fra 1. oktober til 31. mars. Treningen foregår i hovedsak innendørs.

Alder	Planperiode	Varighet	Treningsmengde	Sted
7-8 mini	Minihåndball	01.10 – 31.03	1 x 60min / uke	Gymsal, etc

Innhold

All trening skal være lekbetont med formål å øve inn grunnleggende motoriske bevegelsesløsninger og ballbehandling som kast og mottak og kast mot mål. I tillegg skal de lære reglene for minihåndball. Litteratur: NHF's kompendium 'Håndball for de yngste'

Eksempler på øvelser

En ball kastes mellom 2 spillere. Høyre hånd, venstre hånd, med begge hender, stusspasninger, tre skritt hopp og avlevering.

Kast mot vegg og ta imot.

Still opp på rekker med 4 – 5 spillere. Rull ball mellom bena gjennom hele rekka. Bakerste spiller løper frem. Øvelsen varieres med at den som mottar ballen stusser ballen, kryper mellom bena på de foran, hopper over de andre i rekka, hopper over og kryper under etc.

Stafetter med ball. Varier ballbehandling med rull ball rundt kroppen, kast i lufta, stussing av ball etc.

Øv på skudd, hoppskudd og grunnskudd.

Eksempler på lek

Kanonball med mykball, Sura., Mus og katt, Haien kommer, Stiv heks.

Sosiale arrangementer

Foreldremøte avholdes rett etter oppstart i oktober med orientering om Minihåndballen. Når sesongen er slutt, arrangeres en egen avslutning for Minihåndballen med sosiale aktiviteter. Minihåndballens leder og trenere deltar.

Siste års mini, 9-årsklassen

Foreldremøter med trenere og en representant for styret gjennomføres også i løpet av mai. Her velges oppmann, eller oppmenn og en eller flere foreldrekontakt(er) for hvert lag slik at dette er klart ved oppstart av J/G Mini (siste år).

Evaluering

Sjekkpunkt	Ønsket resultat
Sosialt	Alle skal ha det morsomt, trives og kjenne at de mestrer aktivitetene. Utøverne skal ha gjensidig respekt for hverandre. Ingen frafall.
Teknisk	Utøverne skal ha lært grunnleggende ballbehandling. Utøverne skal forstå alle dommeravgjørelser i minihåndball.

Årsklasse 9 år (siste miniårgang)

**Treningen skal være allsidig og lekbetont. Den skal inneholde grunnleggende bevegelsestrening med og uten ball og grunnleggende ballbehandling .
Treningen skal tilpasses barnas ferdighetsnivå.**

Treningsmengder

Spillere skal ha mulighet for allsidighet gjennom deltagelse i andre aktiviteter. Treningsmengden for denne gruppen er derfor holdt på et lavt nivå. Litteratur: NHF's kompendium 'Håndball for de yngste'

Planperiode	Varighet	Treningsmengde	Sted
Turnering/cup -sesong	01.09 - 31.03	1 * 60	Gymsal/Liten bane
Aktiv avkobling m/sosialt samvær og cuper	01.04 - 20.06	Varierende	Varierende
Ferie	20.06 - 31.08	Fri	Fri

Innhold i treningsarbeidet

Treningen skal lære utøverne grunnleggende ballbehandling. Det betyr at treningen skal gjøre utøverne dus med ballen gjennom lekbetonte og varierte øvelser. Alle utøverne skal få prøve seg i alle posisjoner, inkludert målvakt.

Målvakt	Teknikk forsvar	Taktikk forsvar	Teknikk angrep	Taktikk angrep
Ikke fast målvakt Ingen målvakttraining. Det øves på basisferdigheter.	Utgangsposisjoner Sidelengs bevegelse Støting Blokkering av skudd	4 – 0 Mann - mann	Grunnskudd Hoppskudd Venstre-høyre finte Straffekast Grunnleggende fallteknikk Pådrag	Grunnoppstilling Spille med dybde/bredde

Ferdighet	Fokuspunkter
Spillforståelse	Gi spillerne innføring i hvordan de skal bevege seg på en bane. Gi nødvendig regelkunnskap til at de forstår alle dommeravgjørelser i minihåndball.
Unngå skader	Allsidig trening og stor variasjon i øvelser. Obligatorisk uttøying etter trening. Oppfordre spillere til å delta i andre aktiviteter
Trivsel og ferdighet	Lekbetont aktivitet og bevegelsestrening, utvikling av koordineringsevne og smidighet. Gjennom denne aktiviteten skal en samtidig oppnå økt utholdenhet og styrke.
Samhold og Lagfølelse	Sosial trening for å oppnå gjensidig respekt for hverandre. Understrek betydningen av lagspill. Vis at alle er like viktige for laget ved å variere startoppstilling, og la alle spillerne få prøve alle posisjoner på banen.

Orden / oppførsel	Legg vekt på å få spillerne til å møte til avtalt tid, og riktig forberedt til trening og kamp.
-------------------	---

Øvelser

Nye øvelser kan være:

Lekbetonte øvelser	Skuddtrening	Venstre-høyre	Kast/mottak i fart
Dele gruppen i 2 lag. 10 pasninger i laget mens det andre laget forsøker å ta ballen. 2/3 av spillerne har en ball hver mens resten av gruppa er uten ball. Ballen skal stusses og spillere uten ball forsøker å erobre ballen.	Grunnskudd og hoppskudd med og uten forsvar. Kantskudd. Skudd med venstre- høyre finte 7-meters kast	Innøving av venstre – høyre finter. Øve skritt uten ball. Øve skritt med ball og avslutning med skudd.	Firkantformasjon * Høyre/venstre kjøring **

Firkantformasjon

Del opp i grupper på 8 – 12 deltakere. Fordel så gruppa på 4 hjørner med 2 til 3 i hvert hjørne. Begynn med en ball i ett av hjørnene.

Spilleren med ballen begynner å løpe og spiller en pasning til den som allerede har begynt å løpe fra det neste hjørnet. Selv stiller han seg bakerst i rekka i det hjørnet han kommer til. Pasningene skal alltid spilles i fart og treffe medspilleren omtrent midtveis på strekket mellom to hjørner.

Høyre / venstre kjøring

Grupper på 7 – 8 deltakere vil være passende for denne øvelsen. En ball til hver gruppe. Del gruppa i to lag, og still opp disse på rekke med ansiktet mot hverandre i en avstand på ca. 6 – 10 meter. Lagene løper tett forbi hverandre og spiller korte pasninger seg i mellom.

Lagene kan passere til venstre for hverandre eller til høyre for hverandre.

Kamp/turneringstilbud

Årsklasse 9 år deltar i minihåndballturneringer etter støtteapparatets ønske.

Tilbudet fra klubbene bør inneholde 4 klubbstøttede turneringer.

Sosiale aktiviteter

Lagledelsen skal legge vekt på å gjennomføre aktiviteter som skaper samhold og lagfølelse i foreldregruppa og spillergruppa. Foreldre og foresatte oppfordres til å møte på kamper og turneringer og å engasjere seg i lagets aktiviteter.

Årsklasse 10 - 11 år

På dette alderstrinnet skal en legge hovedvekt på allsidig, variert og lekbetont aktivitet. Vi legger vekt på grunnleggende bevegelsestrening (med og uten ball) og grunnleggende ballbehandling (mottak og avlevering).

Treningsmengde

Planperiode	Varighet	Treningsmengde	Sted
Kampsesong	01.09 - 31.03	2 * 60	Gymsal/Liten bane / Stor bane (11 år)
Aktiv avkobling m/sosialt samvær og cuper	01.04 - 20.06	1 * 60	Varierende
Ferie	20.06 - 31.08	Fri	Fri

Det skal være opphold i organisert fellestrening i avkoblings- og ferieperioden, og det oppfordres til deltakelse i andre idretter. Lag på samme alderstrinn skal 1 gang pr. måned ha felles trening i hall. Ansvar for planlegging og gjennomføring skal fordeles på trenerne.

Innhold i treningsarbeidet.

Trenerne skal legge opp til allsidighet og variasjon i eget treningsopplegg, og også åpne for at utøverne kan trene alternativt i andre grener. Anbefalt fordeling: 50% teknikk, 10% spill, 40% Utholdenhet og styrke.

Alder	Målvakt	Teknikk forsvar	Taktikk forsvar	Teknikk angrep	Taktikk angrep
10 år	Utgangsstilling Plassering Bevegelse	Utgangsposisjoner Sidelengs Støting Blokkering av skudd	Lære 6-0 Mann - mann	Grunnleggende kast\ mottaksteknikk Bevegelse med ball Retningsendringer Grunnskudd Hoppskudd Linjeskudd Grunnleggende fallteknikk	Grunnoppstilling Spille med dybde/bredde Spill mot 6-0
11 år	Utvikle innlært teknikk fra 8-10.	Utvikle innlært teknikk Blokkering av grunnskudd/hoppsk	Utvikle 6-0 Støtende	Utvikle innlært teknikk Kast - mottak og skudd	Utvikle innlært taktikk Fase 1-2-3 Fase 4 - enkle

Parade av stuss-skudd Oppstart angrep Parade av høy ball/ hofteskudd 7-meter skudd	udd Grunnteknikk - skjerming/ sperring Overtaking	forsvar Mann - mann	Høyt og lavt grunnskudd Hoppskudd Straffekast -fall på brystet	kombinasjoner 2 spillere
--	---	------------------------	--	-----------------------------

Ferdighet	Fokuspunkter
Spilleforståelse	Det skal øves på grunnleggende ballbehandling og bevegelse på banen inkludert skritt og stuss. Spillerne skal få nødvendig regelkunnskap til at de forstår alle dommeravgjørelsene i sin årsklasse.
Unngå skader	Allsidig trening og stor variasjon i øvelser. Obligatorisk uttøying etter trening. Oppfordre spillerne til å delta i andre aktiviteter. Prioriter kamparenaer med tregulv.
Trivsel og ferdighet	Lekbetont aktivitet som tar sikte på bevegelsestrening, utvikling av koordineringsevne og smidighet. Gjennom denne aktiviteten skal en samtidig oppnå økt utholdenhet og styrke. NHF's Teknikkmerke: Målsetting at 70% greier bronse, og at 50% greier sølv.
Samhold og Lagfølelse	Sosial trening vektlegges for å oppnå gjensidig respekt for hverandre. Understrek betydningen av lagspill. Vis at alle er like viktige for laget ved å variere startoppstilling. Lær spillerne å akseptere medspilleres sterke og svake sider. Nye utøvere skal tas imot på en positiv måte.
Orden / oppførsel	Legg vekt på å få spillerne til å møte til avtalt tid, og riktig forberedt til trening og kamp. Vi krever at utøveren varsler forfall fra kamp og trening til trener eller oppmann i god tid.

Kamptilbud

10- og 11-åringene deltar i regionens aktivitetsserier. De kan i tillegg melde seg på håndballturneringer etter støtteapparatets ønske, og etter konferanse med foreldregruppa.

Sosial aktivitet

Det skal arrangeres 3 hyggekvelder i løpet av sesongen. En av disse skal være felles for lagene i aldersklassen. Det skal arrangeres 2 foreldremøter i løpet av sesongen.

Årsklassene 12 - 13 år

I denne årsggruppen skal det fortsatt trenes allsidig og variert. Det skal legges vekt på at spillerne får prøve seg i forskjellige spillerposisjoner både på trening og i kamp. Grunnleggende ballbehandling prioriteres.

Treningsmengde

Periode	Varighet	Mengde	Sted	% -vis fordeling			
				Kodisjon / styrke	Spiller- møte/sos	Teknisk m/ball	Spill
Sesongforberedelse	05.08 - 31.08	2 * 90	Ute	30	0	50	20
Kampsesong	01.09 - 31.03	2 * 90	Hall	10	10	50	30
Sesongavslutning	01.04 - 30.04	1 * 60	Varierende	10	30	20	40
Aktiv avkobling og sos samvær. Cup deltakelse	01.05 - 30.06	2 * 75	Varierende				
Ferie	01.07 - 04.08	Fri	Fri				

Utøvere skal ha mulighet for å ta fri fra håndballtrening når det kolliderer med aktivitet de har i andre grener.

Innhold i treningsarbeidet

Målvakt	Teknikk forsvar	Taktikk forsvar	Teknikk angrep	Taktikk angrep
Utvikle innlært teknikk. Parade av stuss Utkast Reaksjons- trening Grunnstilling Forflytning Bevegelighet Laget kan nå ha fast målvakt	Utvikle innlært teknikk. Pressing/plasskifte Snapping Blokkering	Utvikle innlært taktikk. 5-1 forsvar med bevegeligheter.	Utvikle innlært teknikk Kryssløp for bakspillere Kryssløp m.gjenlegging Finter v-h, h-v Bruk av linjespiller Sperring Innhopp med sats på begge ben Underarmsskudd Rulling etter skudd Hoppskudd Ulike	Utvikle innlært taktikk Pådragsøvelser/ kryssløp med gjenlegging (13)

			pasningsformer Pådrag og viderespill	
--	--	--	--	--

Målsetting for treningsarbeidet.

I denne årsgruppen skal det trenes allsidig og en skal legge vekt på at spillere får prøvd seg på de forskjellige spillerposisjonene både på trening og i kamp. For jenter og gutter 12-13 vil det bli fokusert på grunnleggende ballbehandling samt enkle skudd og enkle skuddavslutninger basert på samarbeid mellom flere spillere.

Ferdighet	Fokuspunkter
Spilleforståelse	Treningen legges opp slik at spillerne får prøve ut tekniske ferdigheter i spillesituasjoner. Intensitet og antall repetisjoner økes ved å dele opp i små grupper på redusert bane.
Unngå skader	Allsidig trening og stor variasjon i øvelser. Obligatorisk uttøying etter trening. Oppfordre spillere til å delta i andre aktiviteter. Prioriter kamparenaer med tregulv. Bruke balansebrett og ulike øvelser for styrking av kne/ankel. Se www.klokavskade.no og www.skadefri.no Øve fallteknikk (helst med veiledning fra spesiell ekspertise)
Trivsel og ferdighet	Lekbetont aktivitet som tar sikte på bevegelsestrening, utvikling av koordineringsevne og smidighet. Gjennom denne aktiviteten skal en samtidig oppnå økt utholdenhet og styrke. NHF's Teknikkmerke: Målsetting at alle greier sølvmerke, og at 20% greier Gullmerke.
Samhold og Lagfølelse	Sosial trening vektlegges for å oppnå gjensidig respekt for hverandre. Understrek betydningen av lagspill. Vis at alle er like viktige for laget ved å variere startoppstilling. Lær spillerne å akseptere medspillernes sterke og svake sider. Nye utøvere skal tas imot på en positiv måte. Legg til rette for at spillerne kan møtes uten trenere/oppmann tilstede.
Orden / oppførsel	Legg vekt på å få spillerne til å møte til avtalt tid, og riktig forberedt til trening og kamp. Vi krever at utøveren varsler forfall fra kamp og trening til trener eller oppmann i god tid.

Kamptilbud

Begge årsklasser skal delta i den lokal områdeserien. Puljeinndeling fastsettes i samråd med sportslig leder. De kan i tillegg melde seg på håndballturneringer etter støtteapparatets ønske, og etter konferanse med foreldregruppa.

Sosial aktivitet

I tillegg til trenings- og kampaktivitet skal spillerne ha regelmessige møter/sosiale samlinger. Disse arrangementene skal i utgangspunktet holdes med trener og/eller oppmann tilstede. Hovedhensikten med disse møtene er å spleise spillergruppen

sammen. Lagledelsen bør sørge for at det holdes hyggekvalder med spillere, lagledelse og foreldre i løpet av sesongen. Det skal avholdes minimum 2 foreldremøter i løpet av sesongen..

Anbefalt litteratur:

- NHF/RMN 'Håndballtrening tilpasset årsklassene 12 – 16 år'
- NHF/RMN 'Håndballtrening tilpasset årsklassene, Sesongplan for 12 – 13 år'

Årsklasse 14 - 15 år

På dette alderstrinnet legger vi vekt på teknisk trening med ballbehandling og kasteteknikk i stort tempo og stor bevegelse. Vi fokuserer på at utvikling av gruppetilhørighet og samhold i laget, gir individuell selvfølelse og trygghet som tjener laget både i trening og konkurranse.

Treningsmengde

Periode	Varighet	Mengde	Sted	% -vis fordeling			
				Kodisjon / styrke	Spiller- møte/sos	Teknisk m/ball	Spill
Sesongforberedelse	05.08 – 31.08	2 * 75 1 * 60	Ute Ute	40	10	30	20
Kampsesong	01.09 – 31.03	2 * 90 1 * 45	Hall ute/inne	10	10	40	40
Sesongavslutning	01.04 – 30.04	2 * 60	Varierende	0	30	20	40
Aktiv avkobling, sos.samvær. cup'er	01.05 – 30.06	1 * 60 1 * 45	Varierende Varierende	30	10	30	30
Ferie	01.07 – 04.08	2 * 60	Varierende	30	10	60	0

Alle utøvere skal ha minimum 4 ukers ferie i løpet av en sesong.

Innhold i treningsarbeidet

Alder	Målvakt	Teknikk forsvar	Taktikk forsvar	Teknikk angrep	Taktikk angrep
14 år	Utvikle innlært teknikk Parade av stuss Utkast Taktisk vurdering av skuddvaner hos skyttere Reaksjonstrening Kontroll på skudd fra side og kant. Start av angrep	Utvikle innlært teknikk Pressing/ plasskifte Trening av snapping Armparade av froskeskudd Armparade av underarmsskudd	Utvikle innlært taktikk 5-1 med bevegelig ener Spill i undertall	Utvikle innlært teknikk. Kryssløping. Kryssløping med gjenlegging. Finter v-h, h-v Sperring Innhopp/sats på begge ben Underarmsskudd Rulling etter skudd	Utvikle innlært taktikk Pådragsøvelser/kryssløp med gjenlegging. Gjennomføring av hurtige angrep. Enkle løpsmønster og pasningsbaner for en og to bølger i fase 2.
15 år	Utvikle innlært	Utvikle innlært	Utvikle innlært	Utvikle innlært teknikk	Utvikle innlært taktikk

teknikk Vurdere riktig spiller i utkast Vurdere skuddplassering etter tilløpet Åpne luke og tette til/invitere-teknikk	teknikk Parade av underarmsskudd Parade av spesialskudd	taktikk Bevegelig markering av flere spillere Mann mot mann systemer	Bakspillerenes plasskifte Utbygging av kombinasjonsfinter Doble finter , v-h-v, h-v-h Rulling motsatt etter skudd fra kant	Spill mot bevegelig markering av flere spillere Spill mot mann til mann system Spill mot spesialformasjoner
---	---	--	---	---

Målsetting for treningsarbeidet.

Ferdighet	Fokuspunkter
Spill	Treningen legges opp slik at spillerne stadig får prøve ut nye tekniske ferdigheter i spillsituasjoner. Intensitet og antall repetisjoner økes ved dele opp i små grupper på redusert bane.
Pasninger og skudd	Spillere skal beherske forskjellige pasningsformer (forover, sideveis, direkte, stuss) i normalt tempo uten og med motstandere som gir et begrenset press (max 50%). Under pasningstrening i grupper brukes flere baller samtidig. Spillerne skal beherske normal utføring av grunnskudd og hopp-skudd. Det øves på å perfektionere spesialskudd (høyt, lavt, rett, vridd, stuss, skru) mot forskjellig forsvarspres, og etter forskjellige avlevering fra medspillere (tidlig, sen, høy, lav, stuss).
Finter	Forskjellige typer finter skal trenes inn mot markør, eventuelt mot person som yter redusert motstand. Slike typer er høyre-venstre finte, piruett, hoppfinte etc. Denne øvelsen bør finne sted på hver trening i små eller store grupper.
Unngå skader	Allsidig trening og stor variasjon i øvelser. Obligatorisk uttøyning etter trening. Oppfordre spillerne til å delta i andre aktiviteter. Prioriter kamparenaer med tregulv. Bruke balansebrett og ulike øvelser for styrking av kne/ankel. Se www.klokavskade.no og www.skadefri.no Øve fallteknikk (helst med veiledning fra spesiell ekspertise)
Ferdighet	NHF's Teknikkmerke: Målsetting at alle greier sølvmerke, og at 20% greier Gullmerke.
Samhold og Lagfølelse	Sosial trening vektlegges for å oppnå gjensidig respekt for hverandre. Understrek betydningen av lagspill. Vis at alle er like viktige for laget ved å variere startoppstilling. Lær spillerne å akseptere medspilleres sterke og svake sider. Nye utøvere skal tas imot på en positiv måte. Legg til rette for at spillerne kan møtes uten trenere/oppmann tilstede.
Orden / oppførsel	Legg vekt på å få spillerne til å møte til avtalt tid, og riktig forberedt til trening og kamp. Vi krever at utøveren varsler forfall fra kamp og trening til trener eller oppmann i god tid.

Kamptilbud

Begge årsklasser deltar i den lokale områdeserien, og har ambisjoner om å komme til regionens sluttspill. De kan i tillegg melde seg på håndballturneringer etter støtteapparatets ønske, og etter konferanse med foreldregruppa.

Sosial aktivitet

Spillerne bør ha månedlige møter, noen med trener / oppmann tilstede, noen uten. Dersom Lagledelsen skal sørge for at det holdes minimum 3 hyggekvelder med spillere og lagledelse i løpet av sesongen. Et av disse møtene kan være en felles avslutning for hele 14-årsklassen. Det skal avholdes minimum 2 foreldremøter i løpet av sesongen..

Anbefalt litteratur:

- NHF/RMN 'Håndballtrening tilpasset årsklassene 12 – 16 år'
- NHF/RMN 'Håndballtrening tilpasset årsklassene, Sesongplan for 14 – 15 år'

Årsklasse 16 - 17 år

På dette alderstrinnet legger vi vekt på tekniske ferdigheter og blikk for spillet (vurdering av muligheter) slik at utøverne velger gode løsninger i ulike situasjoner. Ferdigheter videreutvikles individuelt i forhold til utøverens nivå og spilleposisjoner. Alle utøverne trenes i spill på minst to posisjoner for å gi bredde og fleksibilitet i laget .

Treningsmengde

Treningsmengde øker litt i forhold til tidligere år, men det er nå større rom for individuell tilpasning til utøveren. Trenerne for denne gruppen skal samarbeide med trenerne for Landsrielaget, Junior og Seniorlaget om innhold og fokus i treningsplanene gjennom sesongen. Alle utøverne skal ha minst 4 ukers ferie i løpet av en sesong.

Målsetning for treningsarbeid.

Ferdighet	Fokuspunkter
Spill	Utvikling av et bredt ferdighetsregister, og spenst og hurtighet. Alle utespillere skal beherske minst to spillerposisjoner (hovedposisjon og alternativ posisjon). Trener skal i samarbeid med utøverne finne fram til de spillerposisjonene som gir den enkelte utøver den beste mulige håndballmessig utvikling. Ikke bruke spillere kun i forsvar.
Unngå skader	Basistrening prioriteres om sommeren, men vedlikeholdes gjennom hele sesongen. Allsidig og variert fysisk trening; utholdenhet, styrke med egen kropp som belastning, evt medisinball og strikk, hvor det bør legges vekt på skadeforebyggende trening mot mage, rygg og skulderpartiene. Også forebyggende korsbåndstrening ved hjelp av balanse Brett. (se på www.klokavskade.no og www.skadefri.no). Alltid organisert og grundig uttøying etter trening.
Effektiv trening	Øktene er grundig planlagt. Utøverne orienteres om kommende økters innhold i forkant.
Testing	Gruppen introduseres til de standardiserte testene som senior-lagene bruker, for å måle spenst, hurtighet, utholdenhet og ballkontroll. Testene gir grunnlag for å justere lagets og utøvernes individuelle treningsopplegget, og skal være en spore til egentrening.
Samhold og Lagfølelse	Sterk lagfølelse gir sportslig suksess. Trenings-samling utenfor byen over 3-4 dager før sesongstart er en god start. Bruk innføring i håndballteori til å samle gruppa sosialt. Gjennomgå krav til ulike ferdigheter for ulike spilleposisjon og spilleformasjoner. Jobb i grupper. Planlegg spillemøter før/etter trening god tid i forveien slik at spillere har tid og er forberedt. Legg til rette for at spillerne kan møtes uten trenere/oppmann tilstede.
Orden / oppførsel	Legg vekt på å få spillerne til å møte til avtalt tid, og riktig forberedt til trening og kamp. Vi krever at utøveren varsler forfall fra kamp og trening til trener eller oppmann i god tid.

Kamptilbud

Begge årsklassene deltar i lokalserien, men har i tillegg ambisjon om å kvalifisere seg for regionsserien, og Landsserien. Om nødvendig melder vi på ekstra lag for de som ikke har de høyeste ambisjonene. Det må da være egne lagledere/oppmenn for disse lagene. Dette vurderes tidlig i sesongen, slik at ønsket antall lag i ulike grupper kan meldes på i god tid før serien starter.

Puljeinndeling fastsettes i samråd med sportslig leder.

Dersom Stjørdal ikke greier å kvalifisere seg til landsserien skal de delta i Midtnorsk serie. Lagene kan delta i turneringer i løpet av sesongen. Av disse skal minst en være en reiseturnering utenfor Trøndelag.

Interregional serie (BRING-serien)

Årlig kvalifisering til Landsserien er et hovedmål for de eldste utøverne i Stjørdalshåndballen. Deltakelsen i Interregional serie er et viktig bidrag til å løfte våre beste 15-16 års utøvere til et enda høyere nivå.

Sportslig utvalg ansetter trener for 16 års laget og vurderer om det skal være egen trener og/eller agen assistent trener for det interregionale laget. Denne bør være klar senest i mars. De interregionale treningene bør starte rett etter påske, slik at laget og treneren er samspilt når kvalifiseringen starter tidlig i september. Normalt trener det interregionale serielaget to økter pr.uke. Det er hensiktsmessig at disse øktene legges til slutten av uka, i de ukene det er seriespill lørdag og søndag, slik at laget er samlet dagen før kamp.

Det er treneren for det interregionale laget som i samråd med lagstrenerne for 15-16 års gruppa plukker ut de 16-20 utøverne som er med på de interregionale treningene. Forskjellige utøvere kan være med fra gang til gang. Treneren for det interregionale laget kan også ta med 14-åringers dersom han vurderer at de er spesielt talentfulle.

Ved uttak til treningsgruppa for det interregionale laget er det sportslige ferdigheter som teller. Minst 5 spillere fra 15-års klassen skal allikevel være med i treningsgruppa. Dette for å sikre verdifull erfaringsoverføring til neste års-sparlag. Uenighet mellom de ovennevnte trenerne om hvem som skal inngå i treningsgruppa løses i sportslig utvalg.

Det interregionale laget skal ha en egen oppmann. Oppmann for laget kaller inn utøverne som er aktuelle til aktiviteter i laget, vedlikeholder treningsoversikter og terminlister, og sørger for at også trenerne i de lag som avgir spillere til treninger og kamp for det interregionale laget blir informert om hvilke utøvere som deltar, når og hvor.

Ambisjonen er hvert år å kvalifisere ett lag fra Stjørdalsfjøret for serien. Derfor sier vi også:

- Treneren for det interregionale laget er suveren i uttaket av de spillerne som skal representere seniorsatsningslagene i kvalifisering og seriespill i den interregionale serien.

Landsserien (SPAR-serien)

Årlig kvalifisering til Landsserien er et hovedmål for de eldste utøvere i Stjørdalshåndballen. Deltakelsen i Landserien er et viktig bidrag til å løfte våre beste utøvere til et enda høyere nivå.

Sportslig utvalg ansetter trener for 18 års laget og vurderer om det skal være egen trener og/eller egen assistent trener for landsserielaget. Denne bør være klar senest i mars. Landsserietreningene bør starte rett etter påske, slik at laget og treneren er samspilt når kvalifiseringen starter tidlig i september. Normalt trener Landsserielaget to økter pr.uke. Det er hensiktsmessig at disse øktene legges til slutten av uka, i de ukene det er seriespill lørdag og søndag, slik at laget er samlet dagene før kamp.

Det er landserielagstreneren som i samråd med lagstrenerne for 16-18 års gruppa plukker ut de 16-20 utøvere som er med på Landserietreningene. Forskjellige utøvere kan være med fra gang til gang. Landserielagstreneren kan også ta med 15-åringer dersom han vurderer at de er spesielt talentfulle eller har kamper/samlinger for yngres landslag.

Ved uttak til treningsgruppa for Landsserien er det sportslige ferdigheter som teller. Minst 5 spillere fra 17-års klassen skal allikevel være med i treningsgruppa. Dette for å gi sikre verdifull erfaringsoverføring til neste års SPAR-lag. Uenighet mellom de ovennevnte trenerne om hvem som skal inngå i treningsgruppa løses i sportslig utvalg.

Landsserielaget skal ha en egen oppmann. Oppmann for landserielaget kaller inn utøvere som er aktuelle til aktiviteter i laget, vedlikeholder treningsoversikter og terminlister, og sørger for at også trenerne i de lag som avgir spillere til treninger og kamp for Landsserielaget blir informert om hvilke utøvere som deltar, når og hvor.

Ambisjonen er å hvert år klare å kvalifisere et lag fra Stjørdalsfjøret for serien. Derfor sier vi også:

- Landserietreneren er suveren i uttaket av de spillerne som skal representere Stjørdalsfjøret i kvalifisering og seriespill i Landserien.

MULTI

Stjørdal Helsesportslag organiserer trening og kamp for MULTI.

Hovedvekten skal her være lekbetont aktivitet med ball for å øve koordinasjon og bevegelse hos den enkelte spiller i forhold til ballen og andre spilleres bevegelse. Utøverne skal gjøres kjent med de viktigste spillereglene.

Treningsmengde

Periode	Varighet	Mengde	Sted	% -vis fordeling	
				Teknisk m/ball	Spill
Treningssesong	01.09 - 20.06	1 * 60	Hall	50	50

Faglig målsetting for treningsarbeid

Faglig målsetting for treningsarbeid er å utvikle grunnleggende håndballteknikk med avlevering og mottak av pasninger, grunnskudd og forståelse av spill og elementære regler.

Etterord

Denne rammeplanen for Stjørdalshåndballen ble utarbeidet fra en allerede eksisterende rammeplan laget av Marit Breivik da hun var trener for Byåsen elitelag for damer. Hun var en meget sentral person i utarbeidelsen av Byåsens første rammeplan. Siden har rammeplanen vært revidert flere ganger i Byåsen. Tilpasning for Stjørdalshåndballen i 2012.

Måten rammeplanen kan revideres på kan variere. En måte arbeidet kan organiseres på er ved å invitere trenere og oppmenn til å si hva de mener burde endres, fjernes eller tilføyes i den eksisterende planen. Gjøre forandringer etter behov og legg dette frem for styret for Stjørdalshåndballen for godkjenning.

Revidering 9. januar 2013