

Sportslig plan



**STRANDA IL
HANDBALL**

Endringslogg for Sportslig plan.....	3
1. Innledning.....	4
2. Overordnet mål og retningslinjer.....	4
3. Målsetninger.....	4
4. Organisering av lag.....	5
5. Barnehåndball (6-12 år).....	6
6. Ungdomshåndball (13-20 år).....	7
7. Seniorhåndball.....	8
8. Trenerinstruks.....	8
9. Kompetansekrav trenere.....	9
10. Kompensasjon for trenere.....	10
11. Laglederinstruks.....	11
12. Hvile og belastning.....	12
13. Prinsipper for kamp.....	12
14. Cup og turnering.....	13
15. Hospitering og spillerutvikling.....	14
16. Samarbeid med andre klubber.....	14
17. Dommer.....	15
18. Anbefalt litteratur og ressurssider.....	16

Laget av:

Sportslig leder, godkjent av Sportslig utvalg (SU) og håndballstyret.

Dommerkontakt, godkjent av håndballstyret.

Sist revidert:

03.10.2026

Endringslogg for Sportslig plan

22.05.2025 Versjon 2.0

09.12.2025 Fjernet setning om at SU kan be om å få se plan

12.05.2026 Oppdatert hvilket utstyr dommere får basert på nivå

03.10.2026 Korrigert avsnittet om miniturnering etter at Stranda nå bare arrangerer annenhvert år

1. Innledning

Sportsplanen synliggjør Stranda IL Handballs målsetting og utvikling. Planen skal være et hjelpemiddel for de personer som er involvert i klubbens sportslige arbeid. Planen skal også sikre at det jobbes mot klubbens målsetninger og sikre progresjon og utvikling for hver enkelt utøver, og for håndballgruppa i helhet.

Planen skal også gi føringer og retningslinjer for klubbens miljø og holdninger, samt generelle rutiner og praksis for spillerutvikling, kompetansekrav til klubbens trenere, prinsipper for kamp, og retningslinjer for aktiviteter utover regulært seriespill. Planen skal gjelde for alle medlemmene i Stranda IL Handball. Den utvikles av sportslig utvalg, med godkjenning av styret.

Planen skal revideres minimum hvert 2. år.

Klubben er organisert med et håndballstyre, hvor sportslig utvalg er en undergruppe bestående av sportslig leder og 2-4 øvrige medlemmer. Sportslig utvalg har ansvar for utarbeidelsen av sportslig plan, og det er sportslig utvalg med sportslig leder som har ansvar for oppfølging av lagene/trenerne. Klubben har en egen dommerkontakt som har ansvar for rekruttering, kursing og oppfølging av klubbens dommere. Denne personen sitter i sportslig utvalg.

I Stranda IL Handball etterstreber vi å følge NHF verdier om Innsatsvilje, Begeistring, Respekt og Fair Play. Alle i Stranda IL Handball skal fremsnakke håndballen og dens verdier.

2. Overordnet mål og retningslinjer

Alle skal føle seg velkommen i Stranda IL Handball, uavhengig av nivå og bakgrunn. Stranda IL Handball er en breddeklubb og skal gi muligheter til alle ønsker å delta.

Handballgruppa skal legge til rette slik at alle føler seg som en del av det store fellesskapet. Alle skal kunne føle på en form for mestring, både fysisk, psykisk og sportslig.

3. Målsetninger

Utøvere: Vi skal gi hver enkelt utøver mulighet for å utvikle egne ferdighet både sportslig og sosialt.

Trenere: Vi skal ha godt skolerte, motiverte trenere med høy håndballfaglig og pedagogisk kunnskap. Et absolutt minimum er godkjent trenerkurs.

Dommere: Vi skal ha motiverte dommere med høy håndballfaglig og pedagogisk kunnskap. For å oppnå dette må vi sørge for systematisk opplæring og målrettet utvikling. En engasjert og aktiv dommerkontakt er viktig for å sørge for at dommerne våre får nødvendig oppfølging, og for å sørge for kontinuerlig rekruttering av dommere.

Foresatte: Vi vil ha et miljø hvor også foreldre viser engasjement og bidrar til et godt samhold og trygghet for utøverne både innad og på tvers av lagene.

Tillitsvalgte: Vi skal ha tillitsvalgte og frivillige som har tilstrekkelig informasjon og opplæring for å gjøre en god jobb for lagene og klubben. Vi skal sørge for at viktige verktøy, riktig kursing og nødvendig informasjon er lett tilgjengelig. Vi skal ha et godt sosialt miljø blant tillitsvalgte og frivillige slik at de også føler seg som en del av fellesskapet. Det vil motivere til videre arbeid.

God sportsånd: Våre trenere, lagledere, tillitsvalgte, dommere og foresatte skal gå foran med et godt eksempel i alle konkurranser og arrangementer hvor klubben representeres. Morsomt blir det når kampen er jevn, ungene er trygge, og tilropene er konstruktive og positive. Vi aksepterer ikke protester, kjeftbruk og sjikanøse tilrop til dommer og spillere, verken fra benken, fra spillere eller fra tribunen. Vi har alltid vunnet noe, selv om vi taper kampen. Det kan være at en ny spiller skårer sitt første mål, at målvakten redder et spesielt skudd, at forsvaret blokkerer et skudd, eller at man lykkes med hvilken som helst detalj i det man har trent på. Ved å fokusere på disse seirene vil vi øke samholdet i laget, og bidra til økt idrettsglede og utvikling.

Rutiner ved konflikt i lag: Konflikter bør løses på lavest mulig nivå, mellom de det gjelder. Ved behov skal lagleder/trener bistå, og eventuelt be om hjelp av sportslig leder og/eller styreleder.

4. Organisering av lag

Hvert lag må ha følgende roller:

- Trenerteam
- Lagleder
- Kioskutvalg

Det er sportslig utvalg sitt ansvar å finne trenere for hvert lag. Sammensetningen av trenerteamet vil avhenge av alder på laget, men burde alltid bestå av minst to personer. For lag i barnehåndball etterstreber en til å bruke ungdomsspillere som hjelpetrener. Sportslig utvalg mener det er en god ordning der vi klarer å få ungdommen involvert i håndballen på en ny måte, samt at det skaper samhold i klubben.

Lagleder og kioskutvalg er det laget selv som må få på plass. Det bør holdes minimum 1-2 foreldremøter per sesong, hvor det første skal holdes i oppstarten av sesongen. Lagleder har ansvaret for innkallelse av møtet, agenda og at støtteapparatet besettes

I tillegg til organiseringen til selve laget er det ønskelig at hvert lag stiller med minst en representant inn i ett eller flere av arbeidsgruppene i klubben: arrangement, sponsor eller sport.

5. Barnehåndball (6-12 år)

All aktiviteten i barnehåndballen skal være leken og lystbetont, men med mest mulig ballkontakt. Den skal inneholde grunnleggende bevegelsestrening med og uten ball og grunnleggende ballbehandling. Treningen skal tilpasses barnas ferdighetsnivå. Hovedmålet må være at barn er fysisk aktive, har det gøy og knytter vennskap.

I minihåndballen, 6-8 år, trener gutter og jenter sammen innad i sitt kull. Det er opp til trenerteamet å vurdere hvordan gruppa skal organiseres gjennom sesongen for å skape trygghet og følelse av mestring. For 6-åringene kan det være mer allidrett med fokus på ball og ikke bare håndball.

For minilagene er det miniturneringer som er kamparenaen. For 6-åringene er de med på en turnering på våren som en avslutning på sesongen. For 7 og 8-åringer dekker klubben deltakelse på inntil 4 miniturneringer, to før jul og to etter. De sesongene Stranda IL arrangerer miniturnering teller den som en av turneringene. Vi oppfordrer til å melde på flere lag hvis en har spillere til det for spilltrening og det sosiale.

Fra 9 år og oppover består treningsgruppene av to årskull, og gutter og jenter hver for seg. Avvik fra dette kan forekomme hvis det er store kull. Det skal eventuelt godkjennes av sportslig utvalg. Treningsgruppa har navn etter eldste kull, eksempel J10 og J12.

Fra 9 år meldes de opp til seriespill. Frem til og med 11 år organiseres seriespillet som turneringsdager. Sportslig utvalg melder opp lag etter avtale med trener. En prøver å ha lag i alle aldersklasser selv om treningsgruppene består av to årskull.

Vi definerer året i to perioder. I sesong som går fra høstferien til siste kamp som er rundt 10. april, og utenfor sesong som går fra etter siste kamp til høstferien. Det er ulikt hvor mange treninger lagene for i disse to periodene. Treningstidene for de ulike gruppene er som følger:

Alder	I sesong	Utenfor sesong
6-8 år	1 x 60 min	Ingen trening
9-10 år	2 x 60 min	Ingen trening
11-12 år	2 x 75 min	1 x 75 min

Rekrutteringsarbeidet skjer ved hjelp av invitasjoner i skoler ved sesongoppstart, samt underveis i sesongen ved behov. Avkast og Kast ball er også to aktiviteter som gjennomføres for å rekruttere barn.

Stranda IL Handball er opptatt av å opptre etter bestemmelsene i barneidrettene. Dette betyr at dersom vi leder med 10 mål, skal vi forsøke å utjevne dette. Dette kan gjøres ved å bytte posisjoner, endre forsvarsformasjon eller ta av en spiller. God dialog med motstanders lagsapparat her er ønskelig, for å gjøre kampopplevelsen positiv for begge lag. Vi skal lære barn fra start å være høflige, imøtekommende og behandle medspillere, trenere, motspillere og dommere med respekt.

Stranda er en liten bygd, og vi er avhengig av hverandre. Vi skal i den grad det er mulig tilrettelegge for at spillerne driver med andre idretter i tillegg til håndball, og prøve å unngå at barn må velge idrett i ung alder. Flere aktiviteter bidrar til utvikling og allsidighet. Dette er også en av grunnene til at det er ulikt antall treninger i og utenfor sesong. Under foreldremøtet ved sesongskart burde det kartlegges hvilke andre aktiverte spillerne driver med. Ved kollisjoner med andre aktiviteter skal det meldes til sportslig utvalg slik at en kan prøve å unngå det.

6. Ungdomshåndball (13-20 år)

Ungdomshåndball er et hakk opp og det settes dermed mer krav til spillerne. Det gjelder blant annet oppmøte på trening, innsats, holdinger og sportslige ferdigheter. Det er dog ikke snakk om noe topping av lag i Stranda IL Handball. Klubben etterstreber flest mulig, lengst mulig.

Treningsgruppene av to årskull, og gutter og jenter hver for seg. Avvik fra dette kan forekomme hvis det er store kull. Det skal eventuelt godkjennes av sportslig utvalg. Treningsgruppa har navn etter eldste kull, eksempel J14 og J16.

I ungdomshåndballen meldes lagene opp etter nivå i lokal serie. Trener skal sammen med sportslig utvalg bli enig om hvilket nivå laget skal meldes opp i. Det er ikke noe poeng å velge et nivå der man enten vinner eller taper alt, men heller et der man opplever begge deler. Utgangspunktet er at man melder på i partallsklassene, men

er det nok spillere i treningsgruppa kan det meldes på lag i oddetallsklassen også. Fra 16 år er det mulig å melde seg opp i en regional- eller nasjonalserie. Dette er ofte en større sportslig utfordring enn lokal serie, men også mer kostbar. Hvis noen skulle ønske å prøve å delta i slike serier skal det forankres i sportslig utvalg og finansielle midler må være avklart.

Vi definerer året i to perioder også i ungdomshåndballen, men med litt andre datoer. I sesong som går fra høstferien til cupen, og utenfor sesong som går fra cupen til høstferien. Treningstidene for de ulike gruppene er som følger:

Alder	I sesong	Utenfor sesong
13-14 år	2 x 90 min	1 x 90 min
15-16 år	3 x 90 min	2 x 90 min
17-20 år	3 x 90 min	2 x 90 min

Dette er maks antall økter som klubben tilbyr, og er mulig å legge inn ønske om færre. Det er også oppfordret til at lagene i ungdomshåndballen har en økt med styrke i uka. Denne kan gjerne være i samarbeid med andre treningsgrupper innad i håndballen eller andre idretter som fotball.

Det er fortsatt viktig å tilrettelegge for at spillerne driver med andre idretter i tillegg til håndball, og prøve å unngå at spillere må velge.

7. Seniorhåndball

Klubben etterstreber å ha seniorlag på både kvinne- og herresiden. Dette er viktig for fremtidig rekruttering av håndballspillere. Det er ikke noe mål om å ha seniorlag langt opp i divisjonene, men heller spille i lokal serie på Sunnmøre.

Seniorlagene skal være for alle, uavhengig av nivå. Vi skal ha et sportslig og sosialt treningsmiljø, hvor spillerne opplever mestring og utvikling på sitt nivå.

Det sosiale er vel så viktig og begge seniorlag skal legge opp til flere sosiale tiltak gjennom sesongen, som for eksempel julebord og bottur.

8. Trenerinstruks

Trenere i Stranda IL Handball skal forholde seg til den sportslige planen og idrettens etiske retningslinjer.

Våre krav til trenere:

- Alle trenere forplikter seg til å levere politiattest og signere på etiske retningslinjer.
- Treneren plikter å gjøre seg kjent med klubbens vedtekter, NHF og Norges Idrettsforbunds lover og regler.
- Treneren plikter å gjøre seg kjent med den sportslige planen og gjøre sitt ytterste for at laget når de fastsatte mål for det enkelte alderstrinn.
- Treneren rapporterer til sportslig leder.

Treners ansvar:

- Trener er ansvarlig for lagets sportslige utvikling.
- Trener har ansvar for å sette sportslige mål for laget. Disse fastsatte målene skal kommuniseres til spillere og foresatte på en klar og tydelig måte, hvor det som kommuniseres til spillerne tilpasses til alder.
- Trener bør lage en konkret treningsplan for sesongen. Dette for å skape kontinuitet og forutsigbarhet i treningen, og for å legge til rette for å trene inn og utvikle ferdigheter over tid.
- Trener skal være til stede ved trening og kampaktivitet for laget. Dersom trener er forhindret fra å komme er trener ansvarlig for å finne egnet vikar.
- Trener har ansvaret for å ta ut lag til kamp, og å lede laget under kamper. Det er også treners ansvar å gi laget oppfølging og veiledning i både trening og kampsituasjon.
- Treneren er ansvarlig for oppmelding til SPU og andre spillerutviklingsprogram i regi av forbundet.
- Treneren skal gjøre seg kjent med hjelpemiddel klubben har, som for eksempel Learn Handball.
- Trener har møteplikt på Trenerforum
- Treneren representerer Stranda IL Handball utad og skal fremstå på en måte som skaper tillit og respekt. Trenerne skal ha en høflig omgangsform med alle.
- Trenere skal samhandle med trenere på tilstøtende årganger fra 11 år og oppover, samt jobbe for et godt trenermiljø i klubben.
- Trener har et forpliktende samarbeid med lagleder.
- Trener og lagleder er ansvarlig for at det er god stemning mellom de to lagene som møtes i kamp. De er også ansvarlige for å gjøre eventuelle tilpasninger i forhold til nivåforskjeller
- Trener og lagleder skal arrangere spillermøter og foreldremøter med jevne mellomrom.

9. Kompetansekrav trenere

Stranda IL Handball har ansvar for å utvikle og legge til rette for kursing og utdanning av trenere. Klubben dekker kursavgift til sine trenere fra barnehåndball til Trener 2 nivå.

Klubben ønsker at trenerne skal ha følgende kompetanse:

- 6-8: Barnehåndballkurs
- 9-10: Påbegynt Trener 1
- 11-14: Trener 1
- 15-16: Påbegynt Trener 2
- 17 år og opp: Trener 2

Mangel på formell trenerkompetanse utover Trener 1 kan kompenseres ved praktisk erfaring som håndballspiller, trener, eller med annen relevant idrettslig bakgrunn. Alle trenere må til enhver tid sette seg inn i utviklingen som skjer i håndballen, dette for å gi spillerne best mulig grunnlag. Personlig egnethet vektlegges i tillegg til formell og uformell kompetanse.

10. Kompensasjon for trenere

For å få trenere til å ta den utdanningen som klubben ønsker har en utarbeidet et kompensasjonssystem. Det har også som mål å få ungdom til å ønske å bidra som hjelpetrener. Systemet er som følger:

- Hjelpetrenerer får kr 100 per trening, kr 100 per kamp hvis laget spiller serie og kr 300 per miniturnering.
- For 6-10 år får treneren dekket treningsavgiften
- For 11 år og opp til senior:
 - Foreldretrener uten trenerutdanning: dekket treningsavgift
 - Ekstern trener uten trenerutdanning: opp til kr 5 000
 - Foreldretrener og eksterne trenere med trenerutdanning: opp til kr 10 000

Klubben har ikke ubegrenset midler. Det er satt et tak på kr 10 000 som hvert lag kan betale til trener. Så det vil si at hvis det er to trenere med utdanning så må summen deles, slik at de får kr 5 000 hver. Kompensasjonsavtalen med de ulike trenerne fastsettes av sportslig leder før sesongen.

11. Laglederinstruks

Laglederen skal fungere som et kommunikasjonsledd mellom styret og laget, og representerer de foresatte og skal tale de foresattes sak i alle saker han/hun blir involvert i som lagleder. Laglederen velges for ett år av gangen, og tiltrer fra sesongstart.

Våre krav til lagledere:

- Alle lagledere forplikter seg til å levere politiattest og signere på etiske retningslinjer.
- Lagleder kjenner til klubbens målsetninger
- Lagleder skal i samarbeid med trener jobbe systematisk mot å nå både sportslige og sosiale mål.

Lagleders ansvar:

- Lagleder som er ansvarlig for å oppfylle klubbens krav til foreldre- og spillermøter gjennom sesongen, og kaller inn til disse. Møtene skal minimum følge klubbens mal, men det forventes også at lagets støtteapparat tar med aktuelle temaer
- Lagleder har møteplikt på lagledermøter i regi av klubben, samt andre aktuelle møter eller kurs (førstehjelpskurs, sekretariatkurs og lignende)
- Lagleder er ansvarlig for oppdatering av laglister, organisere kjørelister og oppfølging av fellesdugnad (toalettpapir og til cup)
- I likhet med trener har også lagleder ansvar for å sørge for god sosial samhörighet i laget, samt en god tone med øvrige lag i håndballgruppa, andre grupper i idrettslaget og andre klubber og motstanderlag på kamp.
- Lagleder skal regelmessig være innom trening, ikke krav om hver trening, for å knytte bånd til spillerne.
- Lagleder skal møte på kamp og har med seg lagets førstehjelpsbag. Dersom lagleder ikke kan delta på kamp er det lagleders ansvar å finne en stedfortreder.
- I samarbeid med trener lage kamp- og treningsplan for sesongen.
- Hvis det er behov for omberamninger av kamper, er det lagleders oppgave å finne nytt tidspunkt og få godkjenning av sportslig leder før innsendelse.
- Lagleder forplikter å holde sportslig utvalg orientert om saker av betydning for laget, og utarbeider årsmelding for laget sitt til årsmøtet i Stranda IL Handball.

12. Hvile og belastning

Hovedtrener skal forsøke å styre belastningen på sine spillere slik at de unngår å komme i faresone for overbelastning. Det skal sørges for at det blir lange nok pauser gjennom året til at overskudd skapes og beholdes. En må se totalbelastningen til spilleren, og ikke bare håndballaktiviteten. Mengden og intensiteten til den enkelte skal vurderes og tilpasses i hektiske perioder. Det er viktig for å klare å yte godt. Spillere som trener mye, kan spille flere kamper. De som trener lite kan spille færre kamper.

- Gjennomsnittlig bør det ligge 2 treninger bak hver kamp.
- Fra 16 år bør det ligge 3 treninger bak hver kamp.
- Bare spillere som trener uten begrensninger er klare for å spille kamp.

I Stranda IL er det positivt å delta i flere idretter, også i sesongen, men dette forutsetter fysisk forsvarlighet når det gjelder å følge lagets kampaktivitet. Her er det nødvendig med individuelle vurderinger. Utveksling av kompetanse mellom særvidretter er positivt.

13. Prinsipper for kamp

Laget møter i hallen i god tid før kampstart (20-60 minutter, avhengig av alder). Det skal gjennomføres felles oppvarming. Det er en fordel å gå gjennom noen fokusområder for kampen i forkant, og deretter ta en oppsummering av hvordan det gikk etter kampen. På denne måten kan man gi spillerne noe å jobbe med og mot, og øke sjansene for at de sitter igjen med mestringsfølelse selv om kampen skulle ende med tap.

Trenere hilser på motstanderlagets trenere (/lagsapparat), sekretariat og dommere, og gir dommerne og motstanderlaget informasjon om det er særskilte forhold de bør være klar over (språk, dispensasjoner, sykdom etc.). Vi ønsker hverandre lykke til eller «god kamp», og skaper god atmosfære i hallen. Alle utøvere hilser på hverandre før kamp, og takker for kampen etterpå.

Alle i kamptroppen skal få spilletid, uavhengig av alder. I barnehåndballen bør det etterstrebes lik spilletid for alle, og alle spillere skal få prøve seg på alle posisjoner på banen. Dette er positivt også i ungdomshåndballen, og bør oppmuntres. Fra og med ungdomshåndballen kan differensiering av spilletid innføres, først i begrenset omfang. Differensiering i ungdomshåndballen frem til og med 16 år, burde gå på oppmøte og innsats, ikke ferdigheter.

14. Cup og turnering

For 9 og 10 åringer dekker klubben påmeldingsavgiften samt et deltagerkort for trener/lagleder for en cup på slutten av sesongen.

For å styrke lagånd og samhold i klubben vår, har vi som mål at alle lag, fra 11 år og opp til 16, deltar på samme cup. Dette gir oss muligheten til å reise sammen som et lag, oppleve fellesskap på tvers av aldersgrupper, og skape gode minner sammen.

For å gjøre det attraktivt for lagene å velge akkurat denne cupen har vi valgt å innføre en del insentiver:

Reise og overnatting:

- Klubben dekker hele reiseutgiftene ved å sette opp felles buss til og fra cupen.
- Vi ønsker at lagene benytter seg av den overnattingen som tilbys av cuparrangøren, som vanligvis er overnatting på skole. Dette gir en helhetlig lagopplevelse.

Kostnader:

- Klubben dekker påmeldingsavgiften for lagene samt et deltagerkort for trener/lagleder.
- For å få ned kostnaden for deltakerkortene er det lagt opp en felles dugnad gjennom sesongen for deltagende lag. Eksempler på aktiviteter er innhenting av pant, arrangere åpen hall, salg av varer under kamp, lodd, håndballskole og mer. Med god aktivitet gjennom hele sesongen er det fullt mulig å få dekket inn alt
- Husk at det også er mulig å søke kommunen om støtte til enkeltspillere (aktivitetstilskudd).

Foreldre og foresatte:

- Foreldre og foresatte oppfordres til å delta i dugnader og bidra til å holde kostnadene nede.
- Hvis foreldre ønsker å delta på cupen, må de organisere sin egen overnatting, da overnattingen som tilbys av arrangøren kun er for lagene.

Fleksibilitet ved valg av cup:

- Klubben er åpen for forslag til cuper, og vi trenger ikke nødvendigvis å låse oss til samme cup hvert år. Vi ønsker å tilpasse oss og velge cuper som gir de beste mulighetene for våre spillere. Valg av cup skal skje før sesongen.

Deltakelse i andre cuper:

- Lagene kan selvfølgelig delta på andre cuper. Dette må laget selv dekke kostnadene. Dyre turer til cuper i utlandet er ikke ønskelig. Grunnene til dette er blant annet at vi ønsker å unngå utenforskap pga. økonomi, og at disse turene ikke skal gå på bekostning av andre aktiviteter laget må prioritere bort for å spare penger til den ene dyre cupen.

15. Hospitering og spillerutvikling

Hospitering er et tiltak for å utvikle spillere, og tilbud om hospitering til alderstrinn over eller motsatt kjønn kan gis spiller(e) som har utviklet gode holdninger, har god innsats og gode sportslige ferdigheter. Det er viktig å presisere at hospitering normalt skal komme i tillegg til, og ikke erstatte deltakelse på trenere og kamper med spillerens eget lag. Det er ikke tillatt med hospitering i barnehåndball.

Spillere som kan være aktuelle for hospitering skal vurderes av trener(e) på de berørte alderstrinnene. Når det er aktuelt skal sportslig leder informeres og delta i beslutningen om hospitering skal tilbys. Hvis hospitering tilbys skal en hospiteringsavtale fylles ut. Denne skal spillerne/foresatte bli forelagt og samtykke til. Det er treneren på spillerens opprinnelige lag sitt ansvar å følge opp spillerens helhetlige utvikling og totalbelastning. Ved skade skal spilleren ikke hospitere, men følges tett opp av egen trener.

Så lenge det er et tilbud på eget alderstrinn skal ingen spillere flyttes opp et alderstrinn på permanent basis.

Utenom hospitering i egen klubb, finnes det to andre tilbud gjennom klubben og regionen. Det første er SPU. Det gjelder for spillere i alderen 13-16 år. For de lagene som er aktuelt med SPU er det trener og lagleders ansvar å melde på aktuelle spillere. Sunnmørsløftet er et annet ekstratilbud. Det er for spillere 14-18 år. Ta kontakt med Sportslig leder for mer info rundt disse tilbudene.

16. Samarbeid med andre klubber

For å opprettholde et godt tilbud til alle, særlig blant de eldre, er det viktig å se etter samarbeidsmuligheter der det er nødvendig. Sykkylven IL er den foretrukne samarbeidspartneren til Stranda. Den mest naturlige samarbeidsformen er sammensatt lag. Hvordan samarbeidet vil foregå vil avhenge av antall utøvere hos de to klubbene. Det er også mulig å ha egne lag i seriespill og samarbeide om et lag i en regional eller nasjonal serie der det er ønskelig. Et samarbeid kan bli opprettet når som helst gjennom sesongen, men det er fordelaktig å få det på plass før en sesong.

Når det er aktuelt å se mot samarbeid skal sportslig utvalg informeres slik at de kan bidra inn i prosessen. Eventuelle samarbeidsavtaler sendes inn av sportslig leder i en av klubbene og godkjennes av lederen hos begge.

17. Dommer

Stranda IL Handball har de siste årene slitt med å rekruttere og holde på dommere. For å styrke klubben sitt arbeid med dommere har det blitt en tydeligere del av den sportslige planen og del av sportslig utvalg. Det skal legges til rette for å rekruttere, utvikle og beholde dommere i tråd med NHF sine verdier: Fair Play, Innsatsvilje, Begeistring og Respekt. Dommerarbeidet i klubben skal ledes av en dommerkontakt. Dommerkontaktens arbeidsoppgaver er videre beskrevet i «Dommerkontaktens ABC» som kan lastes ned fra NHF og regionens sider. Det foreligger også årshjul for de viktigste arbeidsoppgavene dommerkontakten skal utføre i løpet av en sesong. Den aller viktigste jobben dommerkontakten gjør er å være tilstede for dommerne når de dømmer – i hall! Det er i første omgang fokus på dommere, og så kommer dommerutviklere som et neste steg.

En aktiv satsning på dommere står sentralt for å sikre at flere står i håndballen over tid – flest mulig, lengst mulig. Klubben skal legge til rette for kompetanseutvikling og dannelse av et sosialt nettverk blant dommerne for å sikre rekruttering, kulturutvikling og kontinuitet i dommergruppen. Våre dommere skal oppleve trygghet, få utfordringer på riktig nivå og oppleve mestring og utvikling over tid.

Antall:

Det skal jobbes mot å rekruttere nye dommere før hver sesong. Det er samtidig viktig å finne en balanse slik at en har for mange dommere sammenlignet med antall kamper. Det er ønskelig at alle dommere i klubben skal møte minimumskravene for å kunne fylle én dommerkvote i tråd med regionens kvotesystem. Basert på de siste sesongene vil det tilsis en dommergruppe på rundt 12-14 stk, jevnt fordelt mellom Dommer Barnehåndball (DBH) og Dommer 1 (D1). Det vil alltid være litt frafall, men klubben skal jobbe mot at 3 av 4 som tar DBH går videre til D1. Hvis noen ønsker å gå videre til Dommer 2 skal klubben støtte dem med det.

Utdanning og nivå:

Dommer Barnehåndball kreves for å kunne dømme 6–11 årsklassene. Dette arrangeres av regionen normalt 3-5 ganger per sesong. Det er viktig for klubben at alle som skal rekrutteres tar DBH innen november slik at de kan dømme på turneringsdager i Strandahallen samt miniturneringen i april. Det neste steget på stigen er Dommer 1 og legger til rette for dømming i 12-14 årsklassen. En kan normalt gå videre til D1 etter en sesong i DBH. Regionen arrangerer 3-5 slike kurs hver sesong, og en burde ha gjennomført kurset innen oktober slik at en får dømt i en av turneringene før sesongstart. Fra D1 burde man tilstrebe å finne seg en fast

partner, evt to stk, slik at en blir trygg sammen med den man dømmer med. Dommer 2 er det tredje steget, og en bør ha dømt et par sesonger som D1 før en tar steget opp. D2 gir det mulighet til å dømme helt opp til lavere divisjoner i senior.

Utstyr:

Klubben stiller med utstyr til dommerne. Hvilket utstyr de får avhenger av hvilket kurs de har gjennomført, samt hvilket nivå i ringsystemet de innehar.

DBH (ring 11):

- Grønn fløyte
- Gult kort

D1 (ring 10)

- Sort dommerdrakt
- Sort dommershorts
- Grønn fløyte
- Gult kort
- kampkort

D1 (ring 8 og 9):

- Sort og gul dommerdrakt
- Sort dommershorts
- Grønn fløyte
- Gult og rød kort
- kampkort

D2 eller høyere:

- Sort, gul og rosa dommerdrakt
- 2 stk sort dommershorts
- Treningsjakke og bukse
- Grønn fløyte (hvis under 18 år), ellers sort
- Gult og rød kort
- kampkort

Sosialt

For unge mennesker er det sosiale samspillet vel så viktig som de faglige og fysiske utfordringene i håndballen. Det sosiale er noe som har manglet blant dommerne. Det skal være to samlinger, en på høst og en på våren, for dommerne i klubben. Disse samlingene skal være en kombinasjon av noe faglig og sosialt.

På vårparten skal våre dommere få tilbud om en felles tur til en cup for å avslutte sesongen. Den skal planlegges en annen helg enn den cupen spillerne drar på, slik at de har mulighet til å være med på begge deler.

Dommerne våre skal også oppfordres til å delta på andre lokale cuper.

18. Anbefalt litteratur og ressursider

Stranda IL Handball abonnerer på Learn Handball og alle trenere har tilgang til denne.

[Learn Handball](#)

[NHFs ressurside](#)

[Seriereglement 2025/2026](#)

[Dommerkontakt](#)