



SPORTSPLAN





INNHold

Sportplanens formål	3
Trenerkompetanse og vedtekter	4
 Ballsidighet 5–9 år	 5
Ballsidighet 5 år	6
Ballsidighet 6 år	7
Ballsidighet 7 år	8
Ballsidighet 8 år	9
Ballsidighet 9 år	10
 Barn 9–12 år	 11
Barn 9–12 år organisering	12
Barn 9–12 år mål	13
 Junior 13–15 år	 14
Junior 13–15 år organisering	15
Junior 13–15 år treningsmål og kampgjennomføring	16
Junior 13–15 år sosialemål og sportslige mål	17
 Junior 16–19 år	 18
Junior 16–19 år organisering	19
Junior 16–19 år treningsmål og kampgjennomføring	20
Junior 16–19 år sosialemål og sportslige mål	21
 Senior	 22
Mål	23



SPORTSPLAN

Sportsplanen skal:

- Bidra til å gi trenere, oppmenn, foreldre og andre innsikt i retningslinjer for arbeid med de yngre lagene i klubben.
- Sikre spillerne kontinuitet ved trenerskifte.
- Gi støtteapparat grunnlag for å kvalitetssikre aktiviteten i det enkelte lag gjennom sesongen.
- Være et referansepunkt for trenere når de skal evaluere sitt lag etter hver sesong.
- Være et oppslagsverk for medlemmer, foreldre og andre som er tilknyttet klubben.
- Den skal være retningsgivende for all sportslig utvikling i IL Bjørnar

Sportslig sett skal den være et verktøy for:

- Å gi samme tilbud uavhengig av hvem som utgjør støtteapparatet rundt det enkelte lag.
- Å gjøre det attraktivt å være trener i klubben, ved å ha et godt utbygd støtteapparat og mulighet for faglig utvikling gjennom samarbeid med andre trenere.
- Den skal fungere som ett hjelpemiddel og styringsverktøy for alle trenere og støtteapparat i klubben

IL Bjørnar skal være blant de beste klubbene i regionen på spillerutvikling.

Vi skal jevnlig produsere spillere til egne seniorlag, i tillegg til region- og landslag.

Samtidig skal vi ha et stort fokus på bredde, på å beholde eksisterende spillere, og på å øke spillerantallet i klubben.



***IL Bjørnar skal være blant de beste klubbene i Norge på trivsel, og miljøbygging.
Flest mulig, lengst mulig, best mulig, sammen!***

Trenerkompetanse:

Klubben vil senere stille krav til at hovedtrenerene på hvert lag har kompetanse til å utøve trenerrollen.

Inntill alle har fått mulighet til å kursenes, vil dette kun stå som en anbefaling. Vi anbefaler på det sterkeste å starte kursing.

Ønsket kompetanse:

5–9 års lag: Barneidrettstrener og trenerattesten

10–14 års lag: Trener 1 og trenerattesten

15+ års lag: Trener 2 og trenerattesten

Mangel på trenerutdannelse kan kun kompenseres ved praktisk erfaring som håndballspiller i nyere tid.

Påmelding til kurs gjøres i samråd med Sportslig Utvalg.

Sportslig Utvalg har ansvar for å rekruttere trenere til alle lag.

Alle trenere skal levere politiattest.

Denne sportsplanen er utarbeidet av Sportslig Utvalg (SU) og vedtatt av styret i IL Bjørnar, sportsplanen skal benyttes av alle lag, tilbakemeldinger skal gis til sportsligutvalg: su@bjornar.no.

Sportsplanen er et levende dokument som skal evalueres årlig, og redigeres ved behov.



BALLSIDIGHET 5-9 ÅR

Hovedmål:

Bjørnar skal gi et tilbud om håndballaktivitet til alle barn i aldersgruppen 5-9 år, uavhengig av fysiske ferdigheter, sosial kompetanse og sosioøkonomiske ressurser.

Delmål:

- Rekrutere flest mulig, tidligst mulig. Fange opp de barn som ikke deltar og ikke har andre fritidsaktiviteter. Alltid åpen dør.
- Ha med flest mulig, lengst mulig. Lite frafall.
- Utvikle et godt fellesskap der alle føler seg inkludert, uavhengig av ferdigheter og sosial status
- Tilrettelegge for utvikling både fysisk, psykisk, sosialt og som menneske.
- Utvikle gode håndballferdigheter både individuelt og som lag.

Generell organisering:

- Bjørnar II og ABF har felles oppstartsmøte der vi sikrer at alle lag har felles lagledelse for håndball og fotball, og driver etter ballsidighetsprinsippet.
- Lagleder/lagledelse skal sikre at all aktivitet blir tilrettelagt på en slik måte at barna blir oppfordret til å drive med både håndball og fotball.
- Alle barn i den felles gruppen blir inkludert i all aktivitet og på alle arrangementer som gruppen arrangerer og deltar på.
- Lagleder skal også sikre at barn som ikke deltar i aktivitet, blir invitert til å være med på sosiale arrangementer som for eksempel sommeravslutning, juleavslutning pizzakvelder ol.



5 ÅR

Aktivitet/Utvikling/Sosialt	Organisering	Ressurser
• Bli kjent med klubben og aktiviteten. • Lek med og uten ball. • Mange stasjoner. • Få barn på hver stasjon. • Korte økter og ingen kø. • Mye voksne tilstede. • Forstår konseptet «trening». • Oppleve mestring, glede og fellesskap.	• Bjørnarhallen: 4 lørdager a 1 time aktivitet + mingling før og etter. 1 lørdag i november, januar, mars og mai. • Showkamp etter maiøkt. • Invitasjon ut i barnehager og via sosiale kanaler. • 9 stasjoner med maks 10 barn pr stasjon. 2 voksne på hver stasjon og to voksne som følger gruppa rundt. Fargekoder på hver gruppe eller navn. • Kaffe til de voksne.	• Minimum 40 pers. til å organisere aktivitet. • 10 voksne til å organisere kiosk, påmelding, div.. • Dele ut infoskriv der de kan melde seg på i ressursgruppe. • Trenere, lagledere, miljøkontakter. • Tilby trenerkurs i mai. • Bruke alle spillere fra 16 år + • I mai danne ressursgruppe fra hver del i Arna. Lone, Ådnamarka, Ytre Arna og Garnes.



6 ÅR

Aktivitet/Utvikling/Sosialt	Organisering	Ressurser
• Bli kjent med klubben og aktiviteten. • Trygg på trening og mestring av aktiviteten. • Lek med og uten ball. • Allsidig aktivitet. • Forstå konseptet Håndball. • Korte økter, Ingen/lite kø. • Varierte aktiviteter ut fra en stor øvelsesbank. Barna bør kjenne til mange av øvelsene. • Tilpasset gruppen. • Lære basis mottak/kast/stussting. • Stor fleksibilitet i forhold til barns fokus og nivå. • Differensiering av øvelser. • Oppleve mestring, glede og felleskap. • Minimum et sosialt arrangement	• Oppstartsmøte 1 håndballtrening i uken. • Trening i gymsal. • Minimum 1 trener pr. 4-5 barn, tilpasset gruppen. • Alltid to trenere uansett gruppestørrelse. • Bruke øvelsesbank og barna bør kjenne igjen mange av øvelsene. • Alltid ha døren åpen for nye og tidligere deltakere. • Delta i seriespill 4. ere • Meld på flest mulig lag. • Få på benken.	• Trenere med kurs, Modul 1-4. Trener 1. • 1 lagleder pr 10 spillere. • 1 trener pr 4-5 spillere. • Minimum 3 trenere uansett gruppe og alltid minimum 2 trenere tilstede på trening. • Min. 2 miljøkontakter. • Trenerkoordinator fra klubben. • Info om seriespill osv. • Håndball til alle spillere. • Drakt og sekk på kickoff i september.



7 ÅR

Aktivitet/Utvikling/Sosialt	Organisering	Ressurser
• Trygg på trening og mestring av aktiviteten. Treningsmål: • Lekvarianter med og uten ball. Stuss, kast/grip, enkle finter, bevegelser (koordinasjon) og skudd. • Utvikling av tekniske individuelle ferdigheter. • Unngå kø. • Høy aktivitet til enhver tid skal prioriteres. • Småspill med mange ballberøringer. • Alle spiller i egen årsklasse. • Ingen resultatfokus. Sosiale mål: • Alle spillere skal føle seg trygge og velkommen på trening og til kamp. • Min. 2 sosiale aktiviteter i løpet av sesongen.	• 1 trening i gymsal. • 1 trener pr. 4-5 barn. • Minimum 3 trenere uansett gruppe og alltid minimum 2 trenere tilstede på alle treninger. • Melde på flest mulig lag. • Maks 6 spillere pr. lag. • Alle skal spille like mye. Kamper håndball: • Seriespill 4'er (Serieturnering, 2 kamper pr. lag, 3 ganger i halvåret) Cup: • Hafo • Vårspretten Kamper fotball: • Seriespill 3V3 • Oddvar Bjelde Cup	• Trenere med kurs, Modul 1-4. Trener 1. • 1 lagleder pr 10 spillere. • 1 trener pr 4-5 spillere. • Min. 2 miljøkontakter. • Trenerkoordinator fra klubben. • Info om seriespill osv. • Foreldremøte om høsten, representant for sportslig utvalg deltar. • Trenermøte, månedsplan + årsplan. • Trener deltar på trenerforum



8 ÅR

Aktivitet/Utvikling/Sosialt	Organisering	Ressurser
• Trygg på trening og mestring av aktiviteten. Treningsmål: • Lekvarianter med og uten ball. • Småspill. • Stuss, kast/grip, enkle finter, bevegelser (koordinasjon) og skudd. • Utvikling av tekniske individuelle ferdigheter. • Alle spiller i egen årsklasse. • Tilstrebe jevne kamper. Sosiale mål: • Alle spillere skal føle seg trygge og velkommen på trening og til kamp. • Min. 2 sosiale aktiviteter i løpet av sesongen.	• 1 trening i gymsal. • Tilbud om ekstratrening. • 1 trener pr. 7-8 spillere. • Minimum 3 trenere uansett gruppe og alltid minimum 2 trenere tilstede på alle treninger. • Melde på flest mulig lag. • Maks 6 spillere pr lag. Alle skal spille like mye. Kamper håndball: • Seriespill 4'er (Serieturnering, 2 kamper pr. lag, 3 ganger i halvåret) Cup: • Hafo • Vårspretten Kamper fotball: • Seriespill 5'er • Oddvar Bjelde Cup 5'er	• Trenere med kurs, Modul 1-4 og 5-8. • 1 lagleder pr 10 spillere. • 1 trener pr 7-8 spillere. • Min. 2 miljøkontakter. • Trenerkoordinator fra klubben. • Info om seriespill osv. • Foreldremøte om høsten, representant for sportslig utvalg deltar. • Trenermøte, månedsplan + årsplan Trener deltar på trenerforum



9 ÅR

Aktivitet/Utvikling/Sosialt	Organisering	Ressurser
Trygg på trening og mestring av aktiviteten. Treningsmål: • Lekvarianter med og uten ball. • Småspill. • Stuss, kast/grip, enkle finter, bevegelser (koordinasjon) og skudd. • Utvikling av tekniske individuelle ferdigheter. • Melde på flest mulig lag. • Maks 6 spillere pr lag. • Alle skal spille like mye. • Alle spiller i egen årsklasse. • Tilstrebe jevne kamper. Sosiale mål: • Alle spillere skal føle seg trygge og velkommen på trening og til kamp. • Min. 2 sosiale aktiviteter i løpet av sesongen • Overnatting i Bjørnarhallen, som en intro til Stord-cup. • Oppmuntre våre spillere til å drive med andre lagidretter og individuelle idretter.	• 1 trening i hall. • Tilbud om ekstratrening. • 1 trener pr. 7-8 spillere. • Minimum 3 trenere uansett gruppe og alltid minimum 2 trenere tilstede på alle treninger. Kamper håndball: • Seriespill 4'er (Serieturning, 2 kamper pr. lag, 3 ganger i halvåret) Cup: • Hafo • Vårsprett Kamper fotball: • Seriespill 5'er • Oddvar Bjelde Cup 5'er	• Trenere med kurs, Modul 1-4 og 5-8. • 1 lagleder pr 10 spillere. • 1 trener pr 7-8 spillere. • Min. 2 miljøkontakter. • Trenerkoordinator fra klubben. • Info om seriespill osv. • Foreldremøte om høsten, representant for sportslig utvalg deltar. • Trenermøte, månedsplan + årsplan. • Trener deltar på trenerforum. • Sikre at håndballgruppen har alle ressurser som trenere, lagledere og miljøkontakter i sin gruppe, når en velger å avslutte samarbeidet med fotballen.



BARN 9 - 12 ÅR

Hovedmål:

Bjørnar skal gi et tilbud om håndballaktivitet til alle barn i aldersgruppen 9-12 år, uavhengig av fysiske ferdigheter, sosial kompetanse og sosioøkonomiske ressurser.

Delmål:

- Rekrutere flest mulig, tidligst mulig. Fange opp de barn som ikke deltar og ikke har andre fritidsaktiviteter. Alltid åpen dør.
- Ha med flest mulig, lengst mulig. Lite frafall.
- Utvikle et godt fellesskap der alle føler seg inkludert, uavhengig av ferdigheter og sosial status
- Tilrettelegge for utvikling både fysisk, psykisk, sosialt og som menneske.
- Utvikle gode håndballferdigheter både individuelt og som lag.

Generell organisering:

- Lagleder/lagledelse skal sikre at all aktivitet blir tilrettelagt på en slik måte at barna har muligheter til å drive på med flere aktiviteter.
- Alle barn i den felles gruppen blir inkludert i all aktivitet og på alle arrangementer som gruppen arrangerer og deltar på.
- Lagleder skal også sikre at barn som ikke deltar i aktivitet, blir invitert til å være med på sosiale arrangementer som for eksempel sommeravslutning, juleavslutning pizzakvelder ol.



ORGANISERING

Organisering:

Treningstilbud

9 år	10 år	11 år	12 år
• 1 halløkt i uken. • Tilbud om ekstratrening. • Hospitering i samråd med SU.	• 1 halløkt i uken. • Tilbud om ekstratrening. • Hospitering i samråd med SU.	• 2 halløkter i uken. • Tilbud om ekstratrening. • Hospitering i samråd med SU.	• 2 halløkter i uken. • 1 basis økt i uken. • Tilbud om ekstratrening. • Hospitering i samråd med SU.

- Tilstrebe samarbeid med andre idrettstilbud i Arna.
- Melde på jevne lag i egen årsklasse, ingen topping av lag.

Trenere og ressurspersoner

Møter

• Trenerteam: min. 2 trenere. • Dugnadsansvarlig. • Lagleder. • 2 miljøkontakter.	• Oppstartsmøte med klubbrepresentant «Velkommen til barnehåndballen». • Minst 1 foreldremøte pr. sesong.
--	--



MÅL

Treningsmål:

- Fokus på lek med ball – lekbetont og varierte øvelser.
- Ballkontroll (kast og mottak) / Grunnleggende ballbehandling.
- Teknikk – enkle forsvar- og angrepsbevegelser (opp med armene, jobbe i trekant i forsvar, grunnleggende finter osv.).
- Grunnleggende spilleforståelse (ta gode valg, spille hverandre gode).
- Bli kjent med ulike posisjoner og rullere på posisjoner.
- Ha det gøy på trening!

Link til utviklingsplan fra Norges Håndballforbund: [Barnehåndball | handball.no](https://handball.no/barnehandball)

Kampgjennomføring:

- Få spillere per lag – mye spilletid på alle som er tatt ut ti kamp

Sosiale mål:

- Fokus på trivsel og miljø.
- Alle spillere skal føle seg velkommen på trening og på kamp.
- Legge til rette for sosiale arrangementer.
- Skape gode holdinger – Fair Play, språkbruk, lære viktigheten av å melde forfall til trening etc.
- Turnering med overnatting.



JUNIOR 13 - 15 ÅR

Hovedmål:

Bjørnar skal gi et tilbud om håndballaktivitet til alle ungdom i aldersgruppen 13-15 år, uavhengig av fysiske ferdigheter, sosial kompetanse og sosioøkonomiske ressurser.

Delmål:

- Rekrutere og rerekrutere flest mulig. Alltid åpen dør.
- Ha med flest mulig, lengst mulig. Lite frafall.
- Utvikle et godt fellesskap der alle føler seg inkludert, uavhengig av ferdigheter og sosial status
- Tilrettelegge for utvikling både fysisk, psykisk, sosialt og som menneske.
- Utvikle gode håndballferdigheter både individuelt og som lag.

Generell organisering:

- Lagleder/lagledelse skal sikre at all aktivitet blir tilrettelagt på en slik måte at ungdommene har muligheter til å drive på med flere aktiviteter.
- Alle ungdommer i den felles gruppen blir inkludert i all aktivitet og på alle arrangementer som gruppen arrangerer og deltar på.



ORGANISERING

Organisering:

Treningstilbud

13 år	14 år	15år
• 2 halløkter i uken. • 1 basis økt i uken. • Tilbud om ekstratrening. • Hospitering i samråd med SU.	• 3 halløkter i uken. • 1 basis økt i uken. • Tilbud om ekstratrening. • Hospitering i samråd med SU.	• 3 halløkter i uken. • 1 basis økt i uken. • Tilbud om ekstratrening. • Hospitering i samråd med SU.

- Alle aldersbestemte Bjørnar lag etterstrebe å delta på alle lokale turneringer. Felles cup, SU informerer hvert år.
- Tilrettelegging for deltakelse i Bring i samråd SU.
- Kan delta på internasjonale turneringer i samråd med SU fra 15 års alder.
- Vi vil heller at det skal meldes på et lag for mye, en for lite til regionsserie, og cuper.
- Spilletid er viktig

Trenere og ressurspersoner

Møter

• 1 stk. hovedtrener med Trener1 utdanning • 1 tilleggstrener pr. 10 spillere. • Foreldre besørger: Lagleder. • Foreldre besørger: Oppmann. • Foreldre besørger: Miljøkontakt. • Foreldre besørger: Dugnadsansvarlig,	• Oppstartsmøte med klubbrepresentant «Velkommen til ungdom». • Minst 1 foreldremøte pr. sesong.
---	--



MÅL

Treningsmål:

- Beherske flere varianter av forsvar.
- Skadeforebyggende trening skal gjennomføres.
- Gi kvalifisert målvaktstrening.
- 1 - 1 Coaching.
- Jobbe med spilleforståelse.
- Fokus på trykkspill. Starte systemer når vi behersker trykkspill godt.
- Det skal tilstrebes at spillere behersker, og spiller i flere i posisjoner enn kun 1 posisjon.
- Starte med Videotrening.

Link til utviklingsplan fra Norges Håndballforbund: [Ungdom | handball.no](https://ungdom.handball.no)

Kampgjennomføring:

- Laguttak og spilletid påvirkes av treningsoppmøte, treningsinnsats og holdninger (Vi skal akseptere litt lavere treningsoppmøte for de som driver med flere idretter)
- Tilpasse laguttak og spilletid etter motstander så lenge det balanserer seg ut i sesongen.
- Det holder å vinne kampen med 1 mål.
- Alle spillere som blir tatt med i troppen skal ha spilletid.



Sportslige mål:

- Alltid kvalifisert til regional A serie (15 år).
- Ha spillere tilknyttet sone, regionale, nasjonale spillerutviklingsmiljø.

Flest mulig lengst mulig:

- Tilby breddelag for de som ønsker mindre belastning på lavere nivå, gjerne samarbeid på tvers av alder.
- Spillerne skal gis utfordringer på sitt ferdighets- og ambisjonsnivå.

Sosiale mål:

- Alle spillere skal føle seg trygge og velkommen på trening, på kamp og andre sosiale arenaer.
- Turnering med felles overnatting, det er viktig at laget har felles overnatting, dette gjelder både trenere og spillere.
- Melde forfall til trening og kamp.
- 2-3 sosiale aktiviteter pr. sesong.

Holdningsskapende arbeid:

- Kosthold.
- Språkbruk .
- Oppførsel overfor dommere, motstandere og hverandre.
- Orden i hall og garderober, hjemme og borte. (Vi forlater garderoben slik vi ønsker å møte den, og rydder på plass utstyr som er lånt).
- Bidra med dugnad for klubben, speaker/musikk, dommer, trener, ect.



JUNIOR 16 - 19 ÅR

Hovedmål:

Bjørnar skal gi et tilbud om håndballaktivitet til alle ungdom i aldersgruppen 16–19 år, uavhengig av fysiske ferdigheter, sosial kompetanse og sosioøkonomiske ressurser.

Delmål:

- Rekrutere og rerekrutere flest mulig. Alltid åpen dør.
- Ha med flest mulig, lengst mulig. Lite frafall.
- Utvikle et godt fellesskap der alle føler seg inkludert, uavhengig av ferdigheter og sosial status
- Tilrettelegge for utvikling både fysisk, psykisk, sosialt og som menneske.
- Utvikle gode håndballferdigheter både individuelt og som lag.

Generell organisering:

- Lagleder/lagledelse skal sikre at all aktivitet blir tilrettelagt på en slik måte at ungdommene har muligheter til å drive på med flere aktiviteter.
- Alle ungdommer i den felles gruppen blir inkludert i all aktivitet og på alle arrangementer som gruppen arrangerer og deltar på.



ORGANISERING

Organisering:

Treningstilbud

16 år	17 år	+ 18år
• Minimum 3 halløkter i uken. • Maks 5 halløkter i uken. • 1 basis økt i uken. Unntak godkjennes av SU.	• Minimum 3 halløkter i uken. • Maks 5 halløkter i uken. • 1 basis økt i uken. Unntak godkjennes av SU.	• Minimum 3 halløkter i uken. • Maks 5 halløkter i uken. • 1 basis økt i uken. Unntak godkjennes av SU.

- Hospitering planlegges med trenere og SU før sesongstart.
- Alle aldersbestemte Bjørnar lag skal etterstrebe å delta på alle lokale turneringer.
- Tilrettelegging for deltakelse i Lerøy i samråd SU.
- Kan delta på internasjonale turneringer i samråd med SU.
- Vi vil heller at det skal meldes på et lag for mye, en for lite til regionsserie, og cuper.
- Spilletid er viktig

Trenere og ressurspersoner

Møter

• 1 stk. hovedtrener med Trener1 utdanning. • 1 tilleggstrener pr. 10 spillere. • Foreldre besørger: Lagleder. • Foreldre besørger: Oppmann. • Foreldre besørger: Miljøkontakt. • Foreldre besørger: Dugnadsansvarlig,	• Oppstartsmøte med klubbrepresentant «Velkommen til ungdom». • Minst 1 foreldremøte pr. sesong.
---	---



MÅL

Treningsmål:

- Aldersbestemt trener skal ha oversikt på treningsbelastning pr spiller. Ved stor belastning anbefaler vi at spiller skriver aktivitetsdagbok.
- Beherske flere varianter av forsvar.
- Skadeforebyggende trening skal gjennomføres.
- Gi kvalifisert målvaktstrening. Egen plan for målvakter.
- 1 - 1 Coaching. Gi individuell teknisk/taktisk trening.
- Basis/fysisk trening - mer fokus på individuell og idrett spesifikk tilpasset trening.
- Beherske ulike spill systemer godt.
- Individuelle spillersamtaler.
- Gradvis tilpasning og hospitering mot seniorlag.
- Kontinuerlig Videotrening .

Link til utviklingsplan fra Norges Håndballforbund: [Ungdom | handball.no](https://ungdom.handball.no)

Kampgjennomføring:

- Laguttak og spilletid påvirkes av treningsoppmøte, treningsinnsats, sportslige ferdigheter, motstand og holdninger.
- Det holder som regel å vinne kampen med 1 mål.
- Det bør i størst mulig grad tilstrebes at alle spillere som blir tatt med i troppen får spilletid.



Sportslige mål:

- Kvalifisere seg for Bringserien J/G 16, lagleder og klubben samarbeider om å finne evt. samarbeidsklubber.
- Kvalifisere seg Lerøyserien J/G 18, lagleder og klubben samarbeider om å finne evt. samarbeidsklubber.
- Tilby et breddelag i lokalserie 17-20 år.
- Alltid kvalifisert til regional A serie.
- Ha spillere tilknyttet sone, regionale og nasjonale spillerutviklingsmiljø.
- Spillerne skal gis utfordringer på sitt ferdighets- og ambisjonsnivå.

Sosiale mål:

- Alle spillere skal føle seg trygge og velkommen på trening, på kamp og andre sosiale arenaer.
- Oppfordres til å skape garderobekultur.
- Det oppfordres til felles overnatting på turneringer.
- Dugnadsbidrag til klubben, trener, dommer ect.
- 2-3 sosiale aktiviteter pr. sesong.

Holdningsskapende arbeid:

- Kosthold.
- Språkbruk .
- Oppførsel overfor dommere, motstandere og hverandre.
- Orden i hall og garderober, hjemme og borte.
- Melde forfall til trening og kamp x antall timer før (dager)
- Dugnadsbidrag til klubben, trener, dommer ect.



SENIOR

Organisering:

- Et hovedlag, et rekruttlag, et hobbylag (klubben legger til rette for at det skal være nok lag til spillere, melde på ekstra lag ved store kull).
- Hovedvekt av lokale spillere.
- Trenerne skal inngå i et trenerteam sammen med trenerne ned til 16 årsklassene.
- Kortsiktig (inneværende sesong) og langsiktig målsetning (2-5 år frem i tid).

Trenere og ressurspersoner

Møter

- 1 stk. hovedtrener med Trener2 utdanning.
- Hjelpetrener.
- Keeper-/styrketrener.
- Oppmann (påmelding/reise/utstyr) tilgjengelig min. en gang i uken.

- Oppstartsmøte med klubbrepresentant «Velkommen til senior».

Sosiale mål:

- Alle har et ansvar til å bidra til et godt miljø der alle føler seg velkommen, både på trening, kamp og andre arrangementer.
- Det skal arrangeres minst 3 sosiale arrangementer for spillergruppen.
- Seniorspillere er forbilder for de yngre, med det mener vi at det skal være fokus på gode holdninger ovenfor både medspillere, motspiller og dommere.
- Det er en forventning at seniorspillere stiller på klubbens dugnader.



MÅL

Treningsmål:

- Trene på og beherske flere typer forsvarsformasjoner.
- Spillerne skal få god kunnskap og fokus på skadeforebyggende øvelser.
- Regelmessig målvaktstrening, lage egne program for målvaktene.
- Gi kvalifisert målvaktstrening. Egen plan for målvakter.
- Fokus på individuell teknisk/taktisk trening.
- Individuelle spillersamtaler
- Sesongoppkjøring sosial og trening (treningskamper)
- Fast Videotrening

Kampgjennomføring:

- Det bør i størst mulig grad tilstrebes at alle spillere som blir tatt med i troppen får spilletid.
- Det skal være et godt og variert spilltilbud for alle spillere
- Ambassadører for Bjørnar utad

Sportslige mål:

Dame og herresiden skal ha både kortsiktige og langsiktige mål. Trenere skal sammen med SU sette det kortsiktige målet for kommende sesong. Su setter det langsiktige for 2-3 år frem i tid som bygger på sin egen rekruttering.

- Damesiden skal bygge en god stamme og bli stabile i 3. Div og om 2-3 år kjempe i toppen om et evt. opprykk.
- Herresiden