



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 kurses, 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
<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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, Ådnemarka, Ytre Arna og Garnes.



6 ÅR

Aktivitet/Utvikling/Sosialt	Organisering	Ressurser
<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Opplive mestring, glede og felleskap. • Minimum et sosialt arrangement 	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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
<ul style="list-style-type: none"> • Trygg på trening og mestring av aktiviteten. <p>Treningsmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Sosiale mål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle spillere skal føle seg trygge og velkommen på trening og til kamp. • Min. 2 sosiale aktiviteter i løpet av sesongen. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Kamper håndball:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seriespill 4'er (Serieturnering, 2 kamper pr. lag, 3 ganger i halvåret) <p>Cup:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hafo • Vårspretten <p>Kamper fotball:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seriespill 3V3 • Oddvar Bjelde Cup 	<ul style="list-style-type: none"> • 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
<ul style="list-style-type: none"> • Trygg på trening og mestring av aktiviteten. <p>Treningsmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Sosiale mål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle spillere skal føle seg trygge og velkommen på trening og til kamp. • Min. 2 sosiale aktiviteter i løpet av sesongen. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Kamper håndball:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seriespill 4'er (Serieturnering, 2 kamper pr. lag, 3 ganger i halvåret) <p>Cup:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hafo • Vårspretten <p>Kamper fotball:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seriespill 5'er • Oddvar Bjelde Cup 5'er 	<ul style="list-style-type: none"> • 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
<p>Trygg på trening og mestring av aktiviteten.</p> <p>Treningsmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Sosiale mål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Kamper håndball:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seriespill 4'er (Serieturnering, 2 kamper pr. lag, 3 ganger i halvåret) <p>Cup:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hafo • Vårspretten <p>Kamper fotball:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seriespill 5'er • Oddvar Bjelde Cup 5'er 	<ul style="list-style-type: none"> • 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
<ul style="list-style-type: none"> • 1 halløkt i uken. • Tilbud om ekstratrening. • Hospitering i samråd med SU. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 halløkt i uken. • Tilbud om ekstratrening. • Hospitering i samråd med SU. 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 halløkter i uken. • Tilbud om ekstratrening. • Hospitering i samråd med SU. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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

- Trenerteam: min. 2 trenere.
 - Dugnadsansvarlig.
 - Lagleder.
 - 2 miljøkontakter.

Møter

- 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://www.handball.no/forbundsnett/utviklingsplaner/utviklingsplan-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
<ul style="list-style-type: none"> • 2 halløkter i uken. • 1 basis økt i uken. <ul style="list-style-type: none"> • Tilbud om ekstratrenoing. • Hospitering i samråd med SU. 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 halløkter i uken. • 1 basis økt i uken. <ul style="list-style-type: none"> • Tilbud om ekstratrenoing. • Hospitering i samråd med SU. 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 halløkter i uken. • 1 basis økt i uken. <ul style="list-style-type: none"> • Tilbud om ekstratrenoing. • 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

- 1 stk. hovedtrener med Trener1 utdanning
- 1 tilleggstrener pr. 10 spillere.
- Foreldre besørger: Lagleder.
- Foreldre besørger: Oppmann.
- Foreldre besørger: Miljøkontakt.
- Foreldre besørger: Dugnadsansvarlig,

Møter

- 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://www.ungdomhandball.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
<ul style="list-style-type: none"> • Minimum 3 halløker i uken. • Maks 5 halløker i uken. • 1 basis økt i uken. <p>Unntak godkjennes av SU.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Minimum 3 halløker i uken. • Maks 5 halløker i uken. • 1 basis økt i uken. <p>Unntak godkjennes av SU.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Minimum 3 halløker i uken. • Maks 5 halløker i uken. • 1 basis økt i uken. <p>Unntak godkjennes av SU.</p>

- 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

- 1 stk. hovedtrener med Trener1 utdanning.
- 1 tilleggstrener pr. 10 spillere.
- Foreldre besørger: Lagleder.
- Foreldre besørger: Oppmann.
- Foreldre besørger: Miljøkontakt.
- Foreldre besørger: Dugnadsansvarlig,

Møter

- 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://www.handball.no/ungdom)

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 garderobes, 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: Kortsiktig: etablere seg i toppen av 2. divisjon. Langsiktig: utvikle spillere og på sikt rykke opp når klubb og lag er klar for det.
- Herresiden Kortsiktig holde seg i 1. div. Langsiktig utvikle spillere og etablere seg i toppen av 1. divisjon