**Sportslig plan Storhamar Håndball**

**J/G 8-9 år**

* SH håndball skal arbeide for å stille minst 2 lag i hver aldersklasse, dvs minimum 12-15 barn

**Rekrutteringsmål**

* Oppstarten for nye 8-åringer er et fokusområde for SH hver høst
* Oppmuntre flest mulig til å prøve seg som målvakt

**Sosiale mål**

* Lære å ta hensyn til hverandre ved trening og kamp (” jeg ser deg”)
* Barna skal lære å ta ansvar for å møte i tide og gi beskjed om forfall
* Lytte ved instruksjon og beskjeder på trening (ro og fokus)

**Sportslige resultatmål**

* Spiller 4’er håndball (minihåndball) iht kretsens regler.
* Deltakelse i klubbens egen turnering.
* Et lag kan meldes på i alderstrinnet over når barna er 9 år. Målet er tilvenning til spill på ordinær håndballbane. Slike kamper kommer evt i tillegg til kamper i egen klasse.

**Retningslinjer for laguttak/ spilletid**

* Alle spillere skal ha tilbud om å spille kamper og tilnærmet lik spilletid.
* Alle spillere skal ha følelsen av å være med og synes i spillet. Det betyr at alle skal delta aktivt i spillet, og ha muligheten til å prøve både forsvarsaktiviteter og angrepsavslutninger.
* Treneren skal sørge for at spillerne prøver ut flere posisjoner på banen.
* Treneren skal sørge for at spillerne roterer med hvem de spiller sammen med på trening og kamp.
* Treneren skal ikke tilpasse/endre lagoppstillingen gjennom en kamp med det formål å vinne kampen.
* I ujevne kamper skal treneren for det beste laget” regulere” ved å gi egne spillere uvante og nye utfordringer.

**Sportslige resultatmål**

* En trener pr 10-12 spillere.
* En til to treninger pr. uke, derav minst en time halltrening.
* Handballaktiviteten med fokus på det sosiale, utvikling og lek med ball – kombinert med å oppnå mestringsopplevelser for den enkelte spiller og lag
* Skape en spillerarena/kultur:” Vi *tør å prøve”*
* Bestrebe og benytte øvelser hvor ball er involvert med flest mulig ballberøringer pr. økt.
* Bestrebe å bruke konkurranseleker i alle treninger.  
  Leker 1 mot 1, to mot to og konkurranser mellom smågrupper.
* Fokus på spillerutvikling gjennom mestringsopplevelser – ikke fokus på lagresultat.
* Bestrebe og gi rom for at alle spillere kan beherske flere spilleplasser
* Gjennom fokus på teknisk trening (se nedenfor) skal spillerne tørre å” duellere” på trening og kamp.

**Spillerutviklingsmål**

**Teknikker i håndball**

* **Angrepsteknikker:**  
  Kast – mottak – ballsprett – skudd – finte – sperre – mottak og kast i fart  
  Mottak: En hånds mottak, to hånds mottak  
  Skudd: Grunnskudd, underarmskudd, froskeskudd  
  Finter: Overdragsfinte, tobeinsfinte, skuddfinte m.m
* **Forsvarsteknikker:**  
  Forflytte seg – Ballorientering – Mot angrepsspiller med ball  
  Blokkering – Takling – støting – flatt forsvar
* **Målvakts teknikker:**  
  Enkel veiledning for at så mange så mulig vil prøve ut målvaktposisjonen i spillet (Utgang-/beredskapsstilling – forflytning – parering av skudd – fange/hente ball – utkast)

**Trenerkompetanse**

* Treneren skal kjenne innholdet i SH sin utviklingsplan.
* Treneren fokuserer på veiledning av det enkelte barn på en måte barnet forstår, ut ifra det ferdighetsnivå barnet utviser (tilpasset praktisk instruksjon).
* Treneren gir få og forståelige instruksjoner som barna kan omsette i aktivitet så snart som mulig. Praktisk instruksjon skal prioriteres.
* Treneren skal delta på SH sine trenersamlinger.
* Treneren skal alltid opptre som et positivt forbilde for spillerne og SH. Her vises det til Fair Play- reglene.
* Spillerne vil helt naturlig fokusere på resultater i trening og kamp. Trenere på dette alderstrinnet skal ikke forsterke eller fokusere på det, men heller ikke hindre spillernes naturlige fokus på dette.
* Treneren skal sette seg inn i spillereglene for 4’er håndball.
* Treneren skal få tilbud om kurs i Trener 1 som SH dekker.
* Treneren skal gjennomføre oppsummering/evaluering ift mål for aldersgruppen etter endt sesong.
* Evalueringen presenteres på siste trenersamling for sesongen.

**J/G 10-11 år**

**Rekrutteringsmål**

* SH håndball skal arbeide for å stille minst 2 lag i hver aldersklasse, dvs minimum 15-20 barn
* Oppmuntre flest mulig til å prøve seg som målvakt

**Sosiale mål**

* Lære å ta hensyn til hverandre ved trening og kamp (”jeg ser deg”)
* Barna skal lære å ta ansvar for å møte i tide og gi beskjed om forfall
* Lytte ved instruksjon og beskjeder på trening (ro og fokus)

**Sportslige resultatmål**

* Deltakelse i regionens kamptilbud
* Deltakelse i en turnering i tillegg til klubbens egen
* Et lag kan meldes på i alderstrinnet over

**Retningslinjer for laguttak/ spilletid**

* Alle spillere skal ha tilbud om å spille kamper og tilnærmet lik spilletid.
* Alle spillere skal ha følelsen av å være med og synes i spillet. Det betyr at alle skal delta aktivt i spillet, og ha muligheten til å prøve både forsvarsaktiviteter og angrepsavslutninger.
* Treneren skal sørge for at spillerne prøver ut flere posisjoner på banen.
* Treneren skal sørge for at spillerne roterer med hvem de spiller sammen med på trening og kamp.
* Treneren skal ikke tilpasse/endre lagoppstillingen gjennom en kamp med det formål å vinne kampen.
* I ujevne kamper skal treneren for det beste laget” regulere” ved å gi egne spillere uvante og nye utfordringer

**Spillerutviklingsmål**

* En trener pr 10-12 spillere.
* To til tre treninger pr. uke, minimum to timer halltrening.
* Skape en spillerarena/kultur:” Vi *tør å prøve”*
* Handballaktiviteten med fokus på det sosiale, utvikling og lek med ball – kombinert med å oppnå mestringsopplevelser for den enkelte spiller og lag
* Bestrebe og benytte øvelser hvor ball er involvert med flest mulig ballberøringer pr. økt.
* Bestrebe å bruke konkurranseleker i alle treninger – spillerne liker fart og spenning, og har godt av å fighte litt. Leker 1 mot 1, to mot to og konkurranser mellom smågrupper.
* Fokus på spillerutvikling gjennom mestringsopplevelser – mindre fokus på lagresultat.
* Bestrebe og gi rom for at alle spillere kan beherske flere spilleplasser
* Gjennom fokus på teknisk trening (se nedenfor) skal spillerne tørre å ”duellere” på trening og kamp.
* Spillerne tar selv ansvar for uttøyning etter trening og kamp.

**Teknikker i håndball:**

* **Angrepsteknikker:**  
  Kast – mottak – ballsprett – skudd – finte – sperre – mottak og kast i fart  
  Mottak: En hånds mottak, to hånds mottak  
  Skudd: Grunnskudd, underarmskudd, froskeskudd  
  Finter: Overdragsfinte, tobeinsfinte, skuddfinte m.m
* **Forsvarsteknikker:**  
  Forflytte seg – Ballorientering – Mot angrepsspiller med ball  
  Blokkering – Takling – støting – flatt forsvar – introduksjon til offensivt forsvar
* **Målvakts teknikker:**  
  Enkel veiledning for at så mange så mulig vil prøve ut målvaktposisjonen i spillet (Utgang-/beredskapsstilling – forflytning – parering av skudd – fange/hente ball – utkast)

**Trenerkompetanse**

* Treneren skal kjenne innholdet i SH sin utviklingsplan.
* Treneren fokuserer på veiledning av det enkelte barn på en måte barnet forstår, ut ifra det ferdighetsnivå barnet utviser (tilpasset praktisk instruksjon).
* Treneren gir få og forståelige instruksjoner som barna kan omsette i aktivitet så snart som mulig. Praktisk instruksjon skal prioriteres.
* Treneren skal delta på SH sine trenersamlinger.
* Treneren skal alltid opptre som et positivt forbilde for spillerne og SH. Her vises det til Fair Play- reglene.
* Spillerne vil helt naturlig fokusere på resultater i trening og kamp. Trenere på dette alderstrinnet skal ikke forsterke eller fokusere på det, men heller ikke hindre spillernes naturlige fokus på dette.
* Treneren skal sette seg inn i spillereglene for 6’er håndball.
* Treneren skal få tilbud om kurs i Trener 1 som SH dekker.
* Treneren skal gjennomføre oppsummering/evaluering ift mål for aldersgruppen etter endt sesong. Evalueringen presenteres på siste trenersamling for sesongen.

**J/G 12 år**

**Rekrutteringsmål**

* Minimum 15-20 spillere, og 2 lag i hver aldersklasse.
* Oppmuntre motiverte målvakter til å velge målvakts posisjon på laget
* Rekruttere minimum to målvakter

**Sosiale mål**

* Ta vare på hverandre på og utenfor banen
* Gi beskjed om fravær
* Møte opp til avtalt tid

**Sportslige resultatmål**

* Deltakelse i regionens kamptilbud
* Deltakelse i en turnering i tillegg til klubbens egen
* Et lag kan meldes på i alderstrinnet over. Påmelding i alderstrinnet over betyr for denne gruppen to alderstrinn (j14), og må derfor vurderes nøye

**Retningslinjer for laguttak/spilletid**

* Trenerne skal dokumentere treningsoppmøte
* Alle spillere skal ha tilbud om å spille kamper og tilnærmet lik spilletid.
* Alle spillere skal ha følelsen av å være med og synes i spillet. Det betyr at alle skal delta aktivt i spillet, og ha muligheten til å prøve både forsvarsaktiviteter og angrepsavslutninger.
* Treneren skal tilstrebe at spillerne prøver ut flere posisjoner på banen.
* Lagsammensetning kan gjøres ut ifra sportslige ferdigheter.
* Laguttak påvirkes av treningsoppmøte, holdninger, innsats og sportslige ferdigheter. Trenerne skal vurdere dette helhetlig

**Hospitering/oppflytting**

* Tilbud om hospitering til alderstrinn over kan gis spiller(e) som har utviklet gode holdninger, har god innsats og gode sportslige ferdigheter.
* Hospitering er et tiltak for å utvikle spilleren
* Hospiteringen er et tilbud til spiller(e) SH mener vil få god utvikling i samspill/trening med eldre utøvere.
* Hospitering skal normalt komme i tillegg til og ikke istedenfor deltakelse på treninger og viktige kamper på spillerens eget lag.
* Treneren for spillerens egentlige alderstrinn er ansvarlig for vurderingen, og har det helhetlige ansvaret for spillerens utvikling og totalbelastning.
* Spiller(e) til hospitering vurderes av trener(e) i de berørte alderstrinn og krever samtykke fra spilleren.
* Her følger ansvar for spillerens treningsuke, totalbelastning og eventuell skadesituasjon.
* En spiller skal normalt ikke hospitere i en skadeperiode, men følges opp tett av egen trener.
* Sportslig leder bredde skal informeres om utvalgte spillere som hospiterer. Spiller (e) skal i utgangspunktet ikke flyttes opp alderstrinn permanent.
* Er dette aktuelt, skal det gjøres en individuell vurdering av spilleren.
* Spilleren skal likevel som minimum trene 1 økt pr uke med eget alderstrinn.
* Spilleren skal få tilbud om å kvalifisere seg til kamper i viktige turneringer og nasjonale serier på eget alderstrinn
* Kriterier for vurdering skal utformes av SH, hvor spillerens ønske, sportslig nivå, modenhet, kamptilbud og skadesituasjon er forhold som skal vurderes.
* En slik vurdering må fremmes Sportsutvalget for beslutning.

**Spillerutviklingsmål**

* En trener pr 10-12 spillere
* Tre treningsøkter pr. uke, minimum 3,5 timer halltrening. En treningsøkt skal bestå av ressurstrening/basistrening/skadeforebyggende trening
* Håndballaktiviteten med fokus på det sosiale, individuell spillerutvikling med ball – kombinert med å oppnå sportslige resultater
* Skape en spillerarena/kultur:” Vi *tør å prøve”*
* Bestrebe og benytte øvelser hvor ball er involvert med flest mulig ballberøringer pr. økt.
* Bestrebe og gi rom for at alle spillere kan beherske og prøve flere spille plasser
* Like godt treningstilbud uavhengig av nivå.
* Spillerne tar selv ansvar for uttøyning etter trening og kamp

**Teknikker i håndball:**

* **Angrepsteknikker:**  
  Kast – mottak – ballsprett – skudd – finte – sperre – mottak og kast i fart  
  Kast: Sirkelkast, piskekast, støtkast, skjult kast  
  I hvilke situasjoner benytter vi de ulike kasttypene  
  Mottak: En hånds mottak, to hånds mottak  
  Skudd: Grunnskudd, Underarmskudd, froskeskudd  
  Finter: Overdragsfinte, tobeinsfinte, skuddfinte m.m
* **Forsvarsteknikker:**  
  Forflytte seg – Ballorientering – Mot angrepsspiller med ball  
  Blokkering – Takling – Støting – 6-0 forsvar – 5-1 – 3-2-1 forsvar
* **Målvakts teknikker:**  
  Utgang-/beredskapsstilling – forflytning – blokkering  av skudd – fange/hente ball – utkast  
  Samarbeid forsvar og målvakt  
  Spillsystemer/trekk:
* Innføring av basisstyrketrening via Rantala metoden. Styrketrening med bruk av egen kropp som belastning

**Trenerkompetanse**

* Treneren skal kjenne innholdet i SH sin utviklingsplan.
* Treneren fokuserer på veiledning av det enkelte barn på en måte barnet forstår, ut ifra det ferdighetsnivå barnet utviser (tilpasset praktisk instruksjon).
* Treneren gir få og forståelige instruksjoner som barna kan omsette i aktivitet så snart som mulig. Praktisk instruksjon skal prioriteres.
* Treneren skal delta på SH sine trenersamlinger.
* Treneren skal alltid opptre som et positivt forbilde for spillerne og SH. Her vises det til Fair Play- reglene.
* Spillerne vil helt naturlig fokusere på resultater i trening og kamp. Som trenere på dette alderstrinnet skal en ikke forsterke eller fokusere på det, men heller ikke hindre spillernes naturlige fokus på dette.
* Treneren skal få tilbud om kurs i Trener 1 som SH dekker
* Treneren skal gjennomføre oppsummering/evaluering ift. mål for aldersgruppen etter endt sesong. Evalueringen presenteres på siste trenersamling for sesongen.

**J/G 13-14 år**

**Rekrutteringsmål**

* Minimum 15-20 spillere, og 2 lag i aldersklassen
* Rekruttere minimum to faste målvakter

**Sosiale mål**

* Ta vare på hverandre på og utenfor banen
* Gi beskjed om fravær
* Møte opp til avtalt tid

**Sportslige resultatmål**

* Deltakelse i regionens kamptilbud, regionalt sluttspill og kvalifisere til nasjonalt sluttspill
* Deltakelse i minimum en turnering i tillegg til klubbens egen
* Et lag kan meldes på i alderstrinnet over.
* Hevde seg i øvre halvdel av tabellen i Østlandsserien
* Bidra til god rekruttering til regionale lag

**Retningslinjer for laguttak/spilletid**

* Trenerne skal dokumentere treningsoppmøte
* Spilletid påvirkes av treningsoppmøte, holdninger, innsats og sportslige ferdigheter. Trenerne skal vurdere dette helhetlig
* Regionserie, tilnærmet lik spilletid
* I Østlandsserie skal sportslige kvalifikasjoner gjelde for laguttak, dette skal også gjelde for 1 lag i regions serien.

**Hospitering/oppflytting**

* Tilbud om hospitering til alderstrinn over kan gis spiller(e) som har utviklet gode holdninger, har god innsats og gode sportslige ferdigheter.
* Hospitering er et tiltak for å utvikle spilleren.
* Hospiteringen er et tilbud til spiller(e) SH mener vil få god utvikling i samspill/trening med eldre utøvere.
* Hospitering skal normalt komme i tillegg til og ikke istedenfor deltakelse på treninger og viktige kamper på spillerens eget lag.
* Treneren for spillerens egentlige alderstrinn er ansvarlig for vurderingen, og har det helhetlige ansvaret for spillerens utvikling og totalbelastning.
* Spiller(e) til hospitering vurderes av trener(e) i de berørte alderstrinn og krever samtykke fra spilleren.
* Her følger ansvar for spillerens treningsuke, totalbelastning og eventuell skadesituasjon.
* En spiller skal normalt ikke hospitere i en skadeperiode, men følges opp tett av egen trener.
* Sportslig leder bredde skal informeres om utvalgte spillere som hospiterer.
* Spiller(e) skal i utgangspunktet ikke flyttes opp alderstrinn permanent.
* Er dette aktuelt, skal det gjøres en individuell vurdering av spilleren.
* Spilleren skal likevel som minimum trene 1 økt pr uke med eget alderstrinn.
* Spilleren skal få tilbud om å kvalifisere seg til kamper i viktige turneringer og nasjonale serier på eget alderstrinn
* Kriterier for vurdering skal utformes av SH, hvor spillerens ønske, sportslig nivå, modenhet, kamptilbud og skadesituasjon er forhold som skal vurderes.
* En slik vurdering må fremmes Sportsutvalget for beslutning.

**Trenerkompetanse**

* Treneren skal kjenne innholdet i SH sin utviklingsplan.
* Treneren fokuserer på veiledning av den enkelte på en måte spilleren forstår, ut ifra det ferdighetsnivå spilleren utviser (tilpasset praktisk instruksjon).
* Treneren gir forståelige instruksjoner som spillerne kan omsette i aktivitet så snart som mulig. Praktisk instruksjon skal prioriteres.
* Treneren skal delta på SH sine trenersamlinger.
* Treneren skal alltid opptre som et positivt forbilde for spillerne og SH. Her vises det til Fair Play- reglene.
* Treneren skal (evt i samarbeid med SH) lage en rammeplan for treningsarbeidet gjennom sesongen, som skal inneholde som minimum fokusområder, øvingsutvalg og målsetninger for spiller og spillergruppe.
* Treneren skal gjennomføre kurs i Trener 1 og få tilbud om Trener 2. SH dekker kursutgiftene.
* Treneren skal gjennomføre oppsummering/evaluering ift. mål for aldersgruppen etter endt sesong. Evalueringen presenteres på siste trenersamling for sesongen.

**J/G 15-16 år**

**Rekrutteringsmål**

* Minimum 20-25 spillere, og 2 lag i aldersklassen

**Sosiale mål**

* Ta vare på hverandre på og utenfor banen
* Gi beskjed om fravær
* Møte opp til avtalt tid

**Sportslige resultatmål**

* Vinne regional serie.
* Kvalifisere seg til Bring serien og hevde seg i øvre halvdel i nasjonalt sluttspill
* Deltakelse i minimum en turnering i tillegg til klubbens egen
* Bidra til god rekruttering til regionale lag

**Retningslinjer for laguttak/spilletid**

* Trenerne skal dokumentere treningsoppmøte
* Spilletid påvirkes av treningsoppmøte, holdninger, innsats og sportslige ferdigheter. Trenerne skal vurdere dette helhetlig
* Differensiert spilletid ut ifra håndballkompetanse
* Ved deltakelse i Bring serie skal laguttak skje kun etter sportslige kvalifikasjoner, dette skal også gjelde for ett lag i regions serie.

**Hospitering/oppflytting**

* Tilbud om hospitering til alderstrinn over kan gis spiller(e) som har utviklet gode holdninger, har god innsats og gode sportslige ferdigheter.o    Hospitering er et tiltak for å utvikle spilleren.
* Hospiteringen er et tilbud til spiller(e) SH mener vil få god utvikling i samspill/trening med eldre utøvere.
* Hospitering skal normalt komme i tillegg til og ikke istedenfor deltakelse på treninger og viktige kamper på spillerens eget lag.
* Treneren for spillerens egentlige alderstrinn er ansvarlig for vurderingen, og har det helhetlige ansvaret for spillerens utvikling og totalbelastning.
* Spiller(e) til hospitering vurderes av trener(e) i de berørte alderstrinn og krever samtykke fra spilleren.
* Her følger ansvar for spillerens treningsuke, totalbelastning og eventuell skadesituasjon.
* En spiller skal normalt ikke hospitere i en skadeperiode, men følges opp tett av egen trener.
* Sportslig leder bredde skal informeres om utvalgte spillere som hospiterer.
* Spiller(e) skal i utgangspunktet ikke flyttes opp alderstrinn permanent.
* Er dette aktuelt, skal det gjøres en individuell vurdering av spilleren.
* Spilleren skal likevel som minimum trene 1 økt pr uke med eget alderstrinn.
* Spilleren skal få tilbud om å kvalifisere seg til kamper i viktige turneringer og nasjonale serier på eget alderstrinn
* Kriterier for vurdering skal utformes av SH, hvor spillerens ønske, sportslig nivå, modenhet, kamptilbud og skadesituasjon er forhold som skal vurderes.
* En slik vurdering må fremmes Sportsutvalget for beslutning.

**Spillerutviklingsmål**

* En trener pr 10-12 spillere.
* Fire treningsøkter pr. uke, minimum 6,5 timer halltrening. En treningsøkt skal bestå av ressurstrening/basistrening/skadeforebyggende
* Håndballaktiviteten med fokus på det sosiale, individuell spillerutvikling med ball – kombinert med å oppnå sportslige resultater
* Skape en spillerarena/kultur:” Vi *tør å prøve”*
* Bestrebe og benytte øvelser hvor ball er involvert med flest mulig ballberøringer pr. økt.
* Bestrebe og gi rom for at alle spillere kan beherske minimum to spilleplasser

**Teknikker i håndball:**

* **Angrepsteknikker:**  
  Kast – mottak – ballsprett – skudd – finte – sperre – mottak og kast i fart  
  Kast: Sirkelkast, piskekast, støtkast, skjult kast  
  I hvilke situasjoner benytter vi de ulike kasttypene  
  Mottak: En hånds mottak, to hånds mottak  
  Skudd: Grunnskudd, Underarmskudd, froskeskudd  
  Finter: Overdragsfinte, tobeinsfinte, skuddfinte m.m
* **Forsvarsteknikker:**  
  Forflytte seg – Ballorientering – Mot angrepsspiller med ball  
  Blokkering – Takling – Støting – 6-0 forsvar – 5-1 – 3-2-1 forsvar

**Målvakts teknikker:**  
Utgang-/beredskapsstilling – forflytning – blokkering av skudd – fange/hente ball – utkast  
Samarbeid forsvar og målvaktSpillsystemer/trekk

* Like godt treningstilbud uavhengig av nivå.
* Føre treningsdagbok
* Det skal gjennomføres to spillersamtaler med alle utøvere

**Trenerkompetanse**

* Treneren skal kjenne innholdet i SH sin utviklingsplan.
* Treneren fokuserer på veiledning av den enkelte på en måte spilleren forstår, ut ifra det ferdighetsnivå spilleren utviser (tilpasset praktisk instruksjon).
* Treneren gir forståelige instruksjoner som spillerne kan omsette i aktivitet så snart som mulig. Praktisk instruksjon skal prioriteres.
* Treneren skal delta på SH sine trenersamlinger.
* Treneren skal alltid opptre som et positivt forbilde for spillerne og SH. Her vises det til Fair Play- reglene.
* Treneren skal (eventuelt i samarbeid med SH) lage en rammeplan for treningsarbeidet gjennom sesongen, som skal inneholde som minimum fokusområder, øvingsutvalg og målsetninger for spiller og spillergruppe.
* Treneren skal gjennomføre kurs i Trener 1 og få tilbud om Trener 2. SH dekker kursutgiftene.
* Treneren skal gjennomføre oppsummering/evaluering ift. mål for aldersgruppen etter endt sesong. Evalueringen presenteres på siste trenersamling for sesongen.

# Dommerkontaktens arbeidsinstruks i Storhamar Håndball

En dommerkontakt kan på mange måter sammenlignes med det å være en lagleder, da en dommerkontakt har mange forskjellige ansvarsområder og gjøremål gjennom håndballsesongen. Dette dokumentet er tenkt å være et hjelpeverktøy, slik at dommerarbeidet i klubb blir mer forutsigbart. Utfra mengden arbeid og ansvarsområder kan det være fordelaktig med flere dommerkontakter i et team. Slik kan man fordele arbeidet på flere, men også ansvarsområdene, og man kan få best mulig resultat for og blant dommerne i klubben.   
Det er også viktig at dommerkontakten(e) er oppdaterte på hvilke føringer som gjelder i og fra Regionen.

**Arbeids- og ansvarsområder:**

* Rekrutering
* Utdanning
* Påmelding
* Oppfølging
* Sesongstart
* Gjennomføring av sesongen
* Sosiale tiltak
* Utvikling
* Samarbeid i klubb
* Bevare dommerne

**Rekrutering:**

Et av områdene til klubbens dommerkontakt er rekrutering. Dette arbeidet skal samsvare med klubbens strategi, slik at det blir kontinuitet i arbeidet, og klubbens dommerstand. Rekrutering kan og bør foregå på flere arenaer.

* Legge til rette med et lags trenere å sende utøvere på dommerkurs. I Storhamar skal alle på jenter og gutter 14 på dommerkurs barnehåndball, fullføre, og utøve dømming/veiledning for klubben. Før de vil få muligheten til å videre utdanne seg som dommere.
* Kontakte og følge opp spillere som slutter som aktive spillere, og legge til rette for at de kan få være dommere. Klubben trenger ikke bare yngre dommere.
* Finnes det andre i klubben, eller som tidligere har vært i klubben som kunne tenke seg å bli dommere? (Tidligere trenere, lagledere osv)
* Har klubben dommere som kan ta steget og bli dommerutviklere? Er det noen i klubben som har vært med og bidratt positivt for klubbens yngre dommere, fulgt opp, vært støttende, gitt tilbakemeldinger og vært et godt forbilde i dommergruppa? Hva med å støtte disse og sende de på dommerutviklerkurs. (Kontakt regionen og skap en dialog og samarbeid for videre utvikling av dommerstanden og dommerutvikling)
* Kontakt tidligere dommere og hør om disse kunne tenke seg å dømme igjen. Både dommere som har vært i egen klubb og eventuelt andre klubber tidligere.

**Utdanning:**

Dommerkurs er dommerkontaks ansvar å få i klubben. Dette gjøres ved å kontakte regionen etter behov. Man kartlegger i egen klubb hvor mange det er fra jenter og gutter 14, før man starter en dialog med Regionen på når det må settes opp kurs. Man finner ut hvor og når kurset skal avholdes, og hvordan behovet for instruktør er. Har man for eksempel instruktør innad i egen klubb, kan denne benyttes. Hvis ikke, settes instruktør opp av regionen. Dette gjelder dommerkurs: Dommer Barnehåndball (BKL)

Videre må DK passe på og påse at alle som ønsker får kurs, også videre utdanning etter dommerkurset: Dommerkurs Barnehåndball. Det er dommerkontaktens ansvar å sørge for oppfølging gjennom utdanningen, og påse at dommere kommer i gang med dommergjerningen de er utdannet til.

Det er viktig at alle dommere og dommerutviklere blir påmeldt til ny sesong, i henhold til tidsfrister bestemt av regionen. (<https://www.handball.no/regioner/regioninnlandet/kampaktivitet/dommer-i-innlandet/dommerkontakt_innlandet/#Dommerkontaktens_%C3%A5rshjul>)  
Dommerkontakten må i samarbeid med sportslig utvalg i klubben sette seg inn i rutinene for hvor og når dette gjøres.   
Det er fordelaktig å ha et tett samarbeid med sportslig utvalg om dette, pga annen aktivitet innad i klubben, slik at alle aktører best mulig blir ivaretatt, og informasjon til disse hele tiden er best mulig.   
Aktører kan ikke bare meldes på, uten at de selv vil, men de skal også informeres hva en slik påmelding innebærer. For best mulig flyt innad i egen klubb er samarbeid med sportslig utvalg en fordel, slik at alle de sportslige aspektene blir best mulig ivaretatt, ikke bare spill for spillere, eller dømming for dommere, men en kombinasjon på dette, slik at klubbens medlemmer kan få til å utøve både spill og dømming.  
  
Hva som er viktig når det gjelder påmelding:

* I god tid før påmeldingen kartlegge med sportslig hva slags satsing spillende dommere skal ha kommende sesong, før en kontakter alle dommere og utviklere for å høre om de vil meldes på for kommende sesong.
* Melde dommere og utviklere på før fristen
* Kan det avholdes enda et kurs før denne fristen, slik at nye dommere også kan telle på kvoten kommende sesong?
* Følge opp de påmeldte slik at de aksepterer påmeldingen før fristen går ut.

**Sesongstart:**

Inn til sesongstart er det viktig å følge opp klubbens dommere, og skape et bra samarbeid med alle parter innad i klubben, og regionen:

* Finnes det turneringer/cuper og/eller treningskamper, slik at dommerne kan få begynt årets sesong, før selve serien begynner?
* Har alle det de trenger av utstyr?
* Har alle makker, er det kanskje noen som trenger en ny makker?   
  (Makkersammensetningen kan være fordelaktig å ta tak i før sesongslutt også, men ikke alltid like lett mtp dommere som evt. flytter bort pga. studier og lignende)
* Finnes det evt. muligheter for samarbeid med en naboklubb om parsammensetting?
* Melde inn parsammensetting til regionen, slik at en kan få hjelp dersom dette er en problemstilling som ikke kan løses lokalt.
* Har klubbens dommere og dommerutviklere gjeldende kontrakter/avtaler?
* Har regionen satt opp dommermøte i starten av denne sesongen, som klubbens dommere og utviklere bør delta på?
* Har klubben et dommerpar med nye ambisjoner? Sjekk opp med regionen om det finne utviklingstiltak disse dommerne kan få ta del i.
* Har alle løst lisens? Dette skal være gjort innen 1.september, inneværende sesong. (Har klubben dommere som de ønsker å satse på, skal det løses lisens for disse? – få med i kontrakt/avtale)
* Har alle dommere levert politiattest til den ansvarlige i klubben?
* Har alle dommere kontroll på dommerdagboka si?

**Under sesongen:**

Når sesongen er i gang blir hovedoppgaven å fortløpende følge opp dommere i klubben: minne de på kamper, hjelpe til med annet dommerne måtte trenge hjelp med.   
Det kan også være andre oppgaver i klubben som er naturlig å tildele dommerkontakten, så samarbeid med sportslig utvalg og klubbens styre er en kontinuerlig prosess, i tillegg til å lage dommeroppsett på kamper (eks. Isbjørnserien), rekrutering, utdanning, utvikling og sosiale tiltak for klubbens dommergruppe.

* Sette opp egne dommere til barnehåndballserien (hente inn dommere, dommeroppsett, og oppfølging i hallen den aktuelle dagen)
* Hjelpe dommere med å melde forfall/skaffe erstattere hvis dommerne ikke kan dømme kamper de er satt opp på
* Være klubbens bindeledd opp mot Regionen, stille på Regionens møte for dommerkontakter
* Følge opp klubbens dommere, ikke bare de som ønsker videre utdanning.

**Sosiale tiltak:**

For å skape en god og stabil dommergruppe innad i klubben, er det viktig at dommerkontakten er den som jobber aktivt for å skape et miljø. Dommere står gjerne mer alene enn spillere, og for at dommere ikke skal føle på ensomhet, er det viktig å skape en felles arena innad i klubben for dommerne og dommerutviklerne. På denne måten skaper de et tryggere miljø seg imellom, og bygger samtidig et nettverk, og etablerer muligheter for samarbeid innad i klubben, på dommersiden. Ved å etablere sosiale tiltak i klubben, bygger man også en arena som er med på å holde på dommerne lenger.   
Forslag til sosiale tiltak:

* Arrangere sosiale kvelder flere ganger i løpet av sesongen, f.eks. 4 ganger. Gjerne i sammenheng med mesterskapene: Se en kamp, ta notater, snakke om situasjoner, bestille pizza  
  Quiz – faglig, ta månedens regelprøve som ligger på handball.no  
  Dra på en (eliteserieserie-, 1.divisjonsserie) kamp med penn og papir, snakk om situasjoner i kampen  
  Kan dommerne i klubben dra på en felles turnering?
* Påse at ALLE dommerne blir invitert på de sosiale tiltakene.

**Utvikling i klubb**

Klubben har ansvaret for å følge opp dommerne med dommerutviklere under kamper i barnehåndballen. Dette må organiseres sammen med klubbens dommerutviklere. I regions kamper blir de fleste dommerne fulgt opp av regionen, men et supplement fra klubben blir ofte satt pris på. Det er mange andre muligheter for utvikling i klubb også, her er noen av dem.

* Ha dommerutviklere til stede hver gang de yngste dommerne dømmer kamper i barnehåndballen.
* Dømmer dommerne i klubben noen treningskamper, er det også en fin arena for utvikling.
* Kan dommerne besøke lag på treninger, for å se hva de trener på, vil de være mer forberedt på hva som møter de i kamp.
* Er det erfarne dommere i klubben som kan ha faglige innlegg på dommermøter i klubben?
* Følge opp mot regionens dommerutviklere, hvordan jobber dommerparet med de arbeidsoppgavene de får fra dem?

**Beholde**

Skal vi beholde dommerne lenger i dommergjerningen slik at de får en mulighet til å kanskje skape seg en karriere, er det viktig at forholdene blir lagt til rette for dem. Hva kan vi som klubb gjøre for at hverdagen skal bli lettere?

* Hjelpe dommerne med å legge inn sperrer slik at de får tid til andre ting også. Egne lag, skole, jobb, venner og familie.
* Skal de studere andre steder i landet? Sammen med regionen formidle kontakt slik at de vil bli tatt vare på når de kommer til studiestedet.

Dette er et par av mange punkter for å beholde dommerne. Det er viktig at vi beholder de vi har, ikke bare utdanner nye. Hvor lenger de dømmer, jo flere høyere rangerte kamper kan de dømme. Vi trenger dommere på alle nivåer, ikke minst høyere opp i klassene.

**Samarbeid i klubb**

Det er også viktig at dommeraktiviteten ses opp mot de andre aktivitetene som foregår i klubben. Dommeraktiviteten burde ha sin naturlige plass både på styrerommet og i den sportslige planen for klubben. Er dommeraktiviteten synlig på hjemmesider ol? Her er et par tips til saker som kan komme inn under dette temaet.

* Antall lag vs dommere/dommerutviklere (kvoter)
* Sportslig plan for dommerne – utviklingsgruppe/samarbeid med regionen.
* Inkludere dommerarbeidet i klubbens års hjul.

**Avslutningsvis:**

Avhengig av størrelse på klubb og antall dommere så anbefales det klubben å se på mulighet for å opprette et Dommerkontaktteam slik at arbeidsoppgavene kan bli fordelt på flere personer. Fordel ansvarsområder slik at f.eks. en person har ansvaret for dommere i barnehåndballen, men s den andre har ansvaret for de dommerne med kurs som teller på kvoten. (Dommer 1 og høyere, samt utviklere)

NHF har utarbeidet et års hjul for dommerarbeid som du som dommerkontakt kan bruke og legge inn klubbens egne dommeraktiviteter. (Se link lenger opp)