



Sportslig rammeplan - Del III Aldersbestemte mål 6-8 år

Særskilt om aldersgruppen 6-8 år (Håndballskolen)

- Lek med ball, sosialt samvær og vennskap er hovedmål. Spillerne skal få allsidig fysisk aktivitet, og lære å bli dus med ballen, slik at de utvikler et riktig kast, et sikkert grep og er i trygg kontakt med ballen.
- Spillerne skal også lære å bli trygge på hverandre. Alle spillere, uansett hvor godt de kjenner hverandre eller ikke, skal blandes sammen og være like delaktige i spillet.
- Fokusere på å utvikle et godt ballgrep. Hele tiden må allsidig aktivitet med og uten ball være et hovedmoment.
- Håndballskole er minihåndball i spilleform med spill mot to mål på tvers av den normale spillebanen. Omgruppering av spillerne er nødvendig for at alle får være med på å vinne, tape og utvikle seg.
- Spillere må lære seg å forholde seg i en gruppe. Foreldre må lære seg hva det innebærer å ha barn med på lagidretter. Lagkjøreregler for trening og kamp.
- Det er viktig at trener har Trener 1 kompetanse eller får tilbud om dette.

Grunnleggende forutsetninger knyttet til drift og organisering av årsklassen 6-8 år

- Håndballskolen er i prinsippet for 6- og 7-åringer, mens våre 8-åringer som først har deltatt på håndballskolen meldes opp i vanlig seriespill. 8-åringene bør derfor etableres som egen treningsgruppe fra og med 1.5. det året de fyller 8 år.
- Det bør etableres en rutine for overgang fra håndballskole og liten bane til seriespill på hel bane. Det bør derfor arrangeres en-dags miniturnering i april på hel bane hvor Askers kommende 8-åringer inviterer lag fra klubber i nærområdet til en uformell treningsturnering.
- Planlegging og etablering av 8-års lag for seriespill i kommende sesong bør starte opp i januar, der det velges en oppmann og trener for gruppen for kommende sesong som kan starte planleggingen. Herunder avklare cuper og antall seriepåmeldte lag. Det lages fullstendig oversikt over spillere med kontaktinformasjon og alle disse får informasjon om lagets nye organisering og spillform gjeldende fra 1.5. Rekruttering er en viktig aktivitet – Både av tidligere, eksisterende og nye potensielle spillere. Målet bør være at gruppen ved inngang til 8-års sesongen bør være på minimum 20 gutter og 20 jenter.
- Det lages informasjonsskriv som sendes til alle skolene i august før skolestart hvor det opplyses om spilltilbudet på yngre nivåer i Asker SK Håndball. Dette lages i samarbeid med daglig leder, men distribueres av lagledelsen for kommende 8-åringer.





Sportslig rammeplan - Del III Aldersbestemte mål 6-8 år

- Utvikling mot lagspill bør være planmessig i hele perioden fra 6-8 år. 6-åringer og 7-åringer bør meldes på cuper så snart man er mange nok til å stille lag, herunder Loppetassen. I minst en av cupene bør det forsøkes å stille rene guttelag og rene jentelag.
- 7-åringer bør også delta i andre cuper med minihåndball. 7 åringer meldes opp i serie for 8-åringer dersom disse er tilstrekkelig antall spillere. 7-åringer kan eventuelt delta sammen med 8-åringene i serien på rullerende basis.

Treningsprinsipp 1: Fysikk, kondisjon og skadeforebygging

Forutsetninger:

- Fysiske forutsetninger kan være svært ulike. I tillegg er koordineringsevnen svært ulik
- Motiveres best av gruppeaktivitet. Øvelser legges inn indirekte som del av lek.

Mål:

- Øvelsene skal ikke legges opp slik at barna oppfatter fysiske forskjeller seg i mellom
- Ball bør alltid være med
- Fokus på å øke koordineringsevnen
- Bli kjent med øvelser: Eksperimentering på øvelser i fellesskap som gir mestringsfølelse for alle – Fokus på å ”tørre å prøve”, ikke hvor bra de klarer det

Øvelser:

- Lek med innlagte fysiske elementer
- Stafettøvelser er velegnet
- Noe ”eksperimentering” på øvelser alle klarer (få repetisjoner 1-5)



Sportslig rammeplan - Del III Aldersbestemte mål 6-8 år

Treningsprinsipp 2:

Konkurranselæring og psykisk mestring

Forutsetninger:

- Motiveres lett for nye aktiviteter
- Kan motiveres for enkelte gruppeaktiviteter

Fokusområder:

- Vi oppmuntrer til å tørre å prøve. Mestring er ikke viktig
- Eventuell konkurransepreget aktivitet skal ikke være i fokus og skal kun foregå i store grupper der enkeltpersoners utførelse ikke gir tydelige utslag på gruppas prestasjon

Treningsprinsipp 3:

Personlige tekniske basisferdigheter

Forutsetninger:

- Fysiske forutsetninger kan være svært ulike. I tillegg er koordineringsevnen svært ulik. Motiveres best av gruppeaktivitet. Øvelser legges inn indirekte som del av lek
- Typisk at enkeltspillere roper etter ballen i munn på hverandre under spill

Mål:

- Barna skal lære å avlevere og ta i mot ball med høy arm og med riktig fotstilling
- Barna skal lære å sprette ball i bevegelse
- Barna skal lære håndballsportens regler (3-skrittsregel, avkast, innkast, frikast, straffe, overtramp, spill ut og inn av målgården)

Øvelser:

- 50% av treningen brukes til individuell behandling av ball, samt kast og mottaksøvelser
- Stafettøvelser med ball er velegnet
- Ulike balleker kan benyttes i treningene. Pass på at alle skal ha mye ballberøring
- Avlære at spillerne roper etter ballen, men samtidig fokusere på at "alle skal ha ballen"
- Det innføres treningsregler – Alle møter i midtsirkelen når det blåses i fløyta for treningsstart og ingen spretter ball mens trener forklarer en øvelse. Spillere som ikke innordner seg kan få "gult kort" og 2 minutter utvisning på trening



Sportslig rammeplan - Del III

Aldersbestemte mål 6-8 år

Treningsprinsipp 4:

Relasjonsferdigheter

Forutsetninger:

- Fysiske forutsetninger kan være svært ulike. I tillegg er koordineringsevnen svært ulik. Motiveres best av gruppeaktivitet. Øvelser legges inn indirekte som del av lek
- Typisk at enkeltspillere roper etter ballen i munn på hverandre under spill

Mål:

- Spill rundt egen 6-meter og motstanders 6-meter skal øves slik at spillerne kjenner de ulike plassene
- Fase 1-3: Ballen skal alltid fremover
- Fase 4: Spillere skal holde posisjoner og spille på hverandre. Bevegelse mot mål
- Fase 5 og 6: Alle skal raskt hjem i forsvar. Holde armer over hode i forsvar og bevege oss sidelengs i forsvar. Se hele tiden på ballen og ikke snu seg eller lukke øynene når det skytes

Øvelser:

- 25% av treningene brukes til strukturert håndballspill, 25% til deløvelser
- Fase 1-6: Trener skal ha mye fokus på veiledning under spillet og spillerne skal lære seg å stoppe spillet på signal fra fløyte

Treningsprinsipp 5:

Ekstremferdigheter

Ekstremferdigheter innøves generelt gjennom individuelle og relasjonsøvelser, men dreier seg

først og fremst om hvilke formasjoner og individuelle systemer vi særskilt motiverer, både når vi spiller på trening, når vi snakker om hvordan vi skal spille, og kanskje aller mest når vi veileder spillerne under kamp.

Det meste av fokus i kamper skal være på disse ferdighetene. Uansett om enkeltsituasjoner tilsier at laget hadde vært bedre tjent med en annen avgjørelse. Ekstremferdigheter skal motiveres systematisk og over tid fra og med første spilleår til de er seniorer.

Se del II – Treningsperioder og treningsprinsipper for utdyping av de 6 ekstremferdighetene:

1. Hurtighet og stort press i ankomstfasen
2. Individuell, variert gjennombruddshissighet
3. Uforutsigbart, tett og fysisk sterkt forsvar. Ekstrem fokus på ballgjenvinning (individuell og taktisk)
4. Variert, kreativt angrepspill med mange avslutningsmuligheter
5. Målvakter med god spilleforståelse
6. Flere spillere behersker to spilleplasser på høyt nivå (herunder kunne fra begge plassene avslutte og score mål på de beste målvaktene i sin klasse)

Forventning med hensyn til ekstremferdighetene:

- Offensivt forsvar med fokus på å stjele ball
- Alle løper opp i angrep og er med. Selv på rush skal alle over midtbanen
- Alle vil spille på alle plasser, også i mål

