



# **FET IL HÅNDBALL**

## **SPORTSLIG RAMMEPLAN (SPORTSPLAN)**

### **2015-2018**

---

### **Visjon**

«FET ER EN HÅNDBALL KLUBB HVOR LEK, TRIVSEL, OG  
SPORTSLIG UTVIKLING FOR ENKELTSPILLER OG LAG SKAL  
STÅ I SENTRUM»

## Hovedmål

Fet Håndball ønsker å være et positivt aktivitetstilbud til barn og unge i Fet kommune. Gjennom trening, kamper og samvær på og utenfor banen skal utøverne utvikle individuelle ferdigheter og samspill som lag både sportslig og sosialt. For de yngste lagene (tom 12 år) skal ikke prestasjon prege aktiviteten. Alle skal gis mulighet for utvikling ut fra sine forutsetninger. Laget skal utvikles, ikke kun fokus på enkeltspillere, viktig at alle spillere får prøve seg på forskjellige posisjoner i ung alder.

Fet håndball vil jobbe aktivt for å ha lag i serien for alle aldersbestemt klasser både for jenter og gutter tom 16 år. Vi vil også prøve å være representert i Bring-serien for 16 åringer. På sikt er det også ønskelig å være representert i Lerøy-serien. På senior nivå er målet å ha eget dame- og herrelag i serien. I tillegg skal vi rekruttere spillere til toppklubbene på Romerike – i første omgang Lillestrøm Topphåndball – der vi allerede har et eksisterende samarbeid. Klubben skal ha Fredrikstad Cup som prioritert cup hvert år.

## Delmål

|            |   |
|------------|---|
| spillestil | Fet håndball ønsker å bidra med fartsfylt, underholdende og god teknisk håndball.   |
| sportslig  | Fet håndball ønsker å gi våre spillere utvikling ut fra egne forutsetninger, ønsker og behov.   |
| utøvere    | Fet håndball gir den enkelte utøver de beste muligheter til å utvikle egne ferdigheter både sportslig og sosialt.   |
| nullskade  | Fet håndball har null skade på utøverne. for å oppnå dette tilpasser vi treningsmengde og belastning til den enkelte utøvers fysikk og kapasitet.   |
| trenere    | Fet håndball har godt motiverte, engasjerte og faglig dyktige trenere. Trenere som skal være positive og motiverende. lagene skal styres på en positiv måte og dialogen skal være positivt rettet. Trenere skal kurse seg i takt med lagets utvikling og være del av trenerstigen til region øst. Dette gjelder spesielt fra 12 års alder. Vi bør unngå Foreldre trenere i klubben (om ikke man er topputdannet), dette gjelder også fra 12 års alder |
| lagleder   | lagleder skal støtte trener i kamp og utelukkende være positiv. lagleders ansvar i hovedsak skal være å ta vare på alle spillere under kamp også de med liten spilletid.  |
| dommere    | Fet håndball har godt motiverte, engasjerte og faglig dyktige dommere   |
| spillere   | en spiller som ikke trives i eget lag, eller går i klasse med spillere i alderen over/under kan søke (foreldrene søker) om spille i aldersgruppen over/under. En spiller som har kvaliteter som tilsier at spilleren kan spille i aldersgruppen ovenfor, kan søke (foreldrene søker) SU om dette.   |
| foreldre   | Fet håndball skal skape et miljø for engasjerte foreldre og gi alle en trygghet for at deres barn/ungdom er en del av et positivt miljø som gir alle utviklingsmuligheter ut fra sine forutsetninger.   |
| ledere     | Fet håndball skal gjennom ryddig organisering, ryddig økonomi og synlige holdninger ha gode ledere og et solid støtteapparat på det organisatoriske plan.   |
| fair play  | våre trenere, lagledere, tillitsvalgte og foreldre går foran med et godt eksempel ved alle sportslige arrangementer – både trening og kamper.   |

### **Håndball skal være gøy**

Trenere, lagledere, foreldre og utøvere i Fet Håndball bidrar til at det er morsomt for alle å spille håndball med og mot Fet. Vi får positive tilrop fra tribunen. Vi aksepterer ikke protester, kjeftbruk og sjikanøse tilrop til dommer og spillere, verken fra benken, spillere eller fra tribunen. slik oppførsel vil få konsekvenser. Enhver rapport på uakseptabel oppførsel vil generere et møte med aktuelle person(er) med SU.

Laglederne hilser på andre lagledere og dommere. Vi ønsker hverandre "god kamp". Lagledelsen tar ansvar for spillere som blir "varme i toppen" underveis. Usportslig oppførsel skal umiddelbart gi et opphold på benken.

Alle trenere og utøverne i Fet håndball er opptatt av fair play, og alle takker for kampen. Vi har alltid vunnet noe, selv om vi taper kampen. Det kan være at en ny spiller scorer sitt første mål, at keeperen redder et spesielt skudd, at forsvaret blokkerer et skudd, eller at man lykkes med hvilken som helst detalj i det man har trent på. Og i tillegg skal vi alltid vinne kampen på tribunen med den beste oppbakkingen et lag kan ha.

### **Trenerinstruks**

Trenere rapporterer til Sportslig Leder. Sesongopplegg skal fremlegges SU i forkant av hver sesong, dette gjelder lag f.o.m. 12 års alder og oppover. Treneren plikter å gjøre seg kjent med Sportsplanen til Fet IL, og gjøre sitt ytterste for at laget når de fastsatte mål for det enkelte alderstrinn. Treneren oppfordres til å delta på kurs og samlinger arrangert av NHF Region Øst som relatert mot de ulike aldersklassene, dette gjelder spesielt der hvor man er med laget over mange år. Dette omfatter også førstehjelpskurs og tapekurs lokalt i klubb. Alle trenere må ha godkjent politiattest, den må fornyes hvert år.

Treneren skal sørge for god struktur på treningene. Det oppfordres til å lage skriftlige treningsplaner for sesong, måned og uke. Planer skal leveres sportslig leder før sesong start. (se punkt 1)

Alle trenere stiller i treningstøy på trening. På kamper benyttes Fet-klær.

Treneren er hovedansvarlig for lagets sportslige utvikling, og for laglederfunksjonen under kamp. Som lagleder har trener ansvar for å ta ut laget til kamp, og for å gi laget positiv og konstruktiv oppfølging og veiledning både i trening og kamp. Som lagleder er treneren ansvarlig for at det er god stemning mellom de to lagene som møtes i kamp.

Treneren skal arbeide målbevisst for god sosial samholdighet i laget og forpliktende samarbeid med oppmann. Trener skal arrangere spillermøter hvor også oppmann er tilstede. Oppmann på sin side er ansvarlig for å holde foreldremøter.

Treneren har ansvar for at de fastsatte sportslige mål kommuniseres på en klar og tydelig måte til spillerne og foreldregruppen.

Treneren har møteplikt på trenermøter i regi av Fet Håndball.

Treneren skal i utgangspunktet være tilstede ved all trenings og kampaktivitet for laget. Dersom treneren er forhindret, er det trenerens ansvar å skaffe erstatter. Treneren skal forberede sin erstatter med program for trening og eller notater for kampforberedelse og gjennomføring.

Treneren representerer Fet håndball utad og skal fremstå på en måte som skaper tillit og respekt.

Trenerne skal ha en høflig omgangsform med alle. Negativ kritikk fra enkeltpersoner (spillere/foreldre) tas opp på en konstruktiv måte med de som har fremsatt kritikken.

Treneren tar saken opp og drøfter saken med oppmann dersom saken gjelder

kommunikasjonsproblemer/samarbeidsproblemer knyttet til enkeltspillere. I samarbeid med disse tas det en beslutning, foreldrene skal gis en orientering.

Ved uenighet mellom treneren og foreldre(gruppe) prøves først en dialog i foreldregruppen. Dersom saken ikke får en konstruktiv løsning på dette nivå så skal saken tas opp med Sportslig Leder og oppmannskontakt i fellesskap. De plikter da å treffe tiltak for å finne en løsning. Dersom saken ikke løses av disse, skal saken meldes til styret i Fet Håndball. Treneren plikter å gjøre seg kjent med klubbens sportslige plan og NHF og NIF's lover og regler. Det gjøres spesielt oppmerksom på NIF's sine barneidrettsbestemmelser som omfatter barn til og med 12 år.

Treneren skal styre belastningen på sine utøvere slik at de unngår belastningsskader, og skal alltid ha fokus på skadeforebyggende trening.

Trener og oppmann oppfordres til å ta initiativ til 1-2 sosiale arrangementer i løpet av sesongen for laget utover treningstid i hallen. Disse aktivitetene kan gjerne gjøres sammen med foreldrene.

En av trenernes viktigste oppgaver er å skape et godt miljø i laget slik at flest mulig spiller lengst mulig.

### **Dommerinstruks**

Dommere rapporterer til sportslig utvalgs dommeransvarlig.

Dommere plikter å gjøre seg kjent med klubbens rammeplan.

Dommere er pliktig til å delta på kurs som er relevante i forhold til satsingsnivå og samlinger arrangert av forbundet for alltid å være oppdatert på endringer/utvikling.

Dommere har møteplikt på dommermøter i regi av Fet.

Dommere representerer Fet håndball utad og skal fremstå på en måte som skaper tillit og respekt.

Dommere skal ha en høflig omgangsform med alle. Negativ kritikk fra enkeltpersoner (trenere/spillere) tas opp på en konstruktiv måte med de som har fremsatt kritikken.

### **Hospitering**

Hospitering er et tilbud til de beste og mest ambisiøse utøverne og gjelder fra alderen 11-12 år.

Hospitering går ut på at spillere i en definert periode får delta på en eller flere treninger og kamper med lag som har utøvere som er ett år til to år eldre. Hospiteringen behøver i utgangspunktet ikke være en ekstra trening, men kan være erstatning for en eller flere treninger på eget lag. Hospitering skal primært være et tilbud til enkeltspillere som ledd i utviklingen av spilleren. Men kan i 14-16 årsklassen benyttes for å styrke laget i forbindelse med sluttspill bl.a., spesielt gjelder dette nasjonale sluttspill og kvalifiseringer. (eksempler er Grensemesterskapet, Bring, Lerøy)

En hospiterende spiller skal uten det å dominere i eget lag/egen årsklasse, ha følgende egenskaper/kvaliteter før hospitering vurderes. Gode Holdninger ovenfor medspillere og trenere. Ha en positiv og inkluderende fremferd og være en god representant for laget

### **Viktig å huske i forbindelse med hospitering:**

- ◇ Den aktuelle spilleren skal være moden – både fysisk og psykisk – slik at vedkommende vil takle å trene/spille med eldre spillere.
- ◇ All dialog skal foregå mellom trenerne på de aktuelle lag. Foreldre/foresatte skal involveres.
- ◇ Hospitering skal alltid være et tilbud i tillegg til trening i egen gruppe, ikke istedenfor. Dette skal løses i god dialog mellom trenerne på de involverte lagene.
- ◇ Lagene melder inn sine aktuelle utøvere til ” laget over ” og avtaler hvilke dager det ekstra tilbudet skal være og for hvilken periode, det bør alltid være en test periode.
- ◇ Ved eventuell kollisjon av trening/kamper er det spillerens opprinnelige lag som skal prioriteres. (unntatt er Bring og Lerøy som skal prioriteres om et av lagene spiller kval eller Bring/Lerøy runde)
- ◇ Hospitering bør ikke involvere mer en 3-5 spillere pr lag og det bør være de samme spillerne som hospiterer i avtalte periode. Perioden bør ikke strekke seg lenger enn 2 mnd. pr. gang.
- ◇ Trenerne er ansvarlig for at den enkelte utøver tilpasser treningsmengden sin slik at det ikke oppstår belastningsskader.
- ◇ Skulle det oppstå uenigheter i forbindelse med hospitering skal sportslig leder kontaktes umiddelbart.
- ◇ En trener kan ikke stå i veien for hospitering om spilleren selv ønsker dette.

### **Aktiviteter tilpasses utøveren**

Utøvere på ulike alderstrinn har ulike forutsetninger. Dette må vi ta hensyn til om vi skal sikre at barn og ungdom både trives og utvikler seg som håndballspillere. En liten oversikt over viktige momenter finnes herunder.

#### **Inntil 8 år:**

Håndballskole med balltilvenning gjennom leg betonte øvelser, ball skal benyttes til 100%, gjerne i sammen med ballonger og andre morsomme gjenstander for å få frem leken i treningen. SU kan kontaktes for å snakke om et opplegg. Barna er meget aktive, koordinasjonsevnen er ikke ferdig utviklet. Det er utrolig viktig å bevare motivasjonen i gruppen og hele tiden finne gode og morsomme øvelser for barna. Morsomme stafetter, gruppeøvelser etc. er alltid en slager. Disse lagene kan gjerne bruke «streetball» for bedre grep slik at de kan lære seg riktig kastteknikk så tidlig som mulig. Bruk spillerne på alle posisjoner tilgjengelig.

#### **9-10 år**

Grunnleggende bevegelsestrening og grunnleggende innføring i håndball som idrett. Viktig at de lærer ytterligere «regler» og at man fortsetter med lekne øvelser, mye små spill med ball, lære å utfordre spillerne med tanke på gode bevegelser, gode løpesett, riktig skuddteknikk (streetball), mottak (tommelen bak), og ikke minst fortsette med skadeforebyggende øvelser som styrke og smidighet. Kne over tå ☺. Spillere bør fortsatt spille på mange forskjellige plasser.

#### **11-12 år**

Grunnleggende bevegelsestrening og videreføring av håndballforståelsen. Viktig at de lærer seg grunnleggende «regler» og at man fortsetter med lekne øvelser, balltekniske øvelser med mye små spill m/ball, lære å utfordre spillerne med tanke på gode bevegelser, gode løpesett og ikke minst jobbe litt med skadeforebyggende øvelser som styrke og smidighet. Kne over tå ☺. Aldersgruppen er godt motivert for å lære nye ting. Finter og skuddteknikk er fortsatt eget viktig, det samme er mottak og pasninger i fart. Fortsatt er konkurranseinstinktet på et høyt nivå. Konkurranser og stafetter treffer fortsatt. Varier treningene, gjør små endringer på øvelsene for å utvikle forståelsen og kanskje få frem noe mer initiativ hos spillerne. Et lag bør ha minimum 2-3 målvakter for å sikre at man har målvakt når laget blir eldre. Et eget opplegg for målvaktene bør foreligge. Det er utrolig viktig at man er positiv og forståelsesfull i arbeidet med målvakter. La spillere fortsatt prøve flere posisjoner og pass på at man har forståelse for lagspillet og at alle spillere på laget er betydelige. Det er viktig at man ikke bare dyrker skytterne i laget, men tenker at et lag består av spillere på alle posisjoner. Utvikling er viktigere enn å vinne kampene.

#### **13-14 år**

Fortsatt vekt på balltekniske trening, øk tempo i øvelsene, få inn bevegelse med ball/uten ball som en naturlig del av treningen. Start prosessene med spillsituasjoner på treningene for å utvikle spilleforståelsen, det å ta riktige avgjørelser. Fortsett med skadeforebyggende arbeid. Finter, pasninger og mottak er fortsatt meget sentralt. Overganger, plassbytte og arbeid med posisjoner er viktig. Linjespill, vingspill og målvakt bør ha et naturlig fokus i treningsarbeidet. Hold en god bredde i laget og jobb videre med kondisjon og styrke. Alle spillere i alderen 13-14 år skal gjennomføre Barnekamplederkurs for å få forståelse for dommerjobben og ikke minst kunne mer om regler. Dette gjelder også dette årstrinnets trenere/ledere. Fortsett med positivitet i arbeidet med målvakter. Et eget opplegg bør foreligge. Utvikling av hele laget bør være fokus.

#### **15-16-17-18 år**

Bygge videre på det man har jobbet med i mange år. Øke innslag av spillsituasjoner på trening for at spillerne skal treffe god valg/avgjørelser i kamp. Kondisjon og styrke begynner å bli viktigere for laget, samhandling og samspill må også prioriteres. Det mental begynner å spille inn. Det å tørre/våge, evnen til å prestere når det betyr noe, tåle presset som kommer. Spesialisering av posisjoner får også mer plass under trening. Terping på detaljer. Målvakten bør ha et apparat rundt seg i denne alderen, egen trener.

### **Ballskolen**

Håndball for alle - ballskolen skal være tilgjengelig for alle, uansett treningsiver, alder, kjønn og kulturell bakgrunn. Ballskolen skal være lek betont med fokus på lek med ball og det sosiale. Dette skal være et tilbud til alle barneskoler i Fet kommune hvor mulige fremtidige håndballspillere finnes. Dette skal være et tilbud som starter ved skolestart hver høst i aldersgruppen 6-8 år. Organisering og omfang. Alle 6-7 åringer ved skolene i Fet kommune skal få invitasjon til Håndballskolen.

**Mestring** - det skal legges til rette for at alle deltakere opplever mestring, enten alene eller gjennom samspill med andre.

**Trygghet** - nulltoleranse for mobbing og fokus på å snakke direkte med barna ved jevne mellomrom  
**Sosialt** - både foreldre, trenere og lagledere skal legge vektlegge det sosiale aspektet og lagfølelsen.

**Lek og utvikling** - ballfølelse, koordinasjon, teknikk og samspill skal utvikles gjennom lek og morsomme øvelser og småspill.

Spillere skal ha mulighet for allsidighet gjennom deltagelse i andre aktiviteter. Treningsmengden for denne gruppen er derfor holdt på et lavt nivå. I perioden januar-april spilles "Loppetassen".

| Planperiode | Treningsmengde | Sted              |
|-------------|----------------|-------------------|
| Trening     | 60 min pr uke  | Gymsal/Liten bane |
| Skoleferier | Fri            | Fri               |

### **Innhold**

All trening skal være lek betont med formål å øve inn grunnleggende motoriske bevegelsesløsninger og ballbehandling som kast og mottak og kast mot mål. I tillegg skal de lære reglene for minihåndball. Ball skal benyttes så å si i alle øvelser.

Eksempler på øvelser

En ball kastes mellom 2 spillere. Høyre hånd, venstre hånd, med begge hender, stusspasninger, tre skritt hopp og avlevering.

Kast mot vegg og ta imot. Still opp på rekker med 4-5 spillere. Rull ball mellom bena gjennom hele rekka. Bakerste spiller løper frem. Øvelsen varieres med at den som mottar ballen stusser ballen, kryper mellom bena på de foran, hopper over de andre i rekka, hopper over og kryper under etc.

Stafetter med ball. Varier ballbehandling med rull ball rundt kroppen, kast i lufta, stussing av ball etc.

Øv på skudd, hopp-skudd og grunn-skudd. Eksempler på lek

Kanonball med mykball (streetball), Sura., Mus og katt, Haien kommer, Stiv heks.

### **Overgang til 9-årslag**

Etter gjennomført håndballskole går det eldste årskullet over i nye lag/grupper og danner våre nye 9-årslag. Trenere for nye 9-årslag skal være utnevnt før 1. mai. Fordeling av spillere til lagene skjer i mai. Foreldremøter med trenere og en representant for styret gjennomføres også i løpet av mai. Her velges en eller flere foreldrekontakt(er) for hvert lag slik at dette er klart ved oppstart av J/G 9.

#### Evaluering

|               | <b>Fokuspunkter</b>   |
|---------------|---|
| Generelt      | Lek og sosiale mål er det viktigste i denne årsklassen.   |
| Ferdighetsmål | Ingen konkrete mål for individuelle ferdigheter. Alle skal ha det gøy, trives og kjenne at de mestrer aktivitetene.       |
| Sosiale mål   | Lagforståelse. Lære å ha gjensidig respekt for hverandre. Samarbeid mellom spillere og trenere skal skje uten konflikter. |
| Resultatmål   | Ingen konkrete mål for resultater   |
| Frafall       | Ingen konkrete mål for frafall. Alle skal ha det så morsomt at ingen slutter.   |

### **Årsklasse 9-10 år**

Treningen skal være allsidig og lek betont. Den skal inneholde grunnleggende bevegelsestrening med og uten ball og grunnleggende ball behandling .Treningen skal tilpasses barnas ferdighetsnivå. Spilletiden skal fordeles likt på spillerne som er med på laget/lagene. det er også viktig at spillere spiller på flere plasser og oppfordres til dette. hvert lag bør ha minimum 3 spillere som bytter på å stå i mål. Lagene skal på ingen måte gjøre alt man kan for å vinne kamper, fokus bør være trivsel og utvikling for begge lag. Her bør Fet være en foregangsklubb i disse aldersklassene. Vi ønsker at alle barn i denne alderen føler at de er med på laget.

#### Treningsmengder

Spillere skal ha mulighet for allsidighet gjennom deltagelse i andre aktiviteter. Treningsmengden for denne gruppen er derfor holdt på et lavt nivå.

Litteratur: NHF's kompendium 'Håndball for de yngste'

| <b>Planperiode</b> | <b>Varighet</b> | <b>Treningsmengde</b> | <b>Sted</b> |
|--------------------|-----------------|-----------------------|-------------|
| Kampsesong         | 01.09 - 30.04   | 2 * 60 min            | Gymsal/hall |
| Utenfor kampsesong |                 | Min 1*60 min          | varierende  |
| Cuper, sosialt     | 01.04 - 20.06   | Varierende            | Varierende  |
| Skoleferier        | alle            | Fri                   | Fri         |

### Målsetting for treningsarbeidet

Treningen skal lære utøverne grunnleggende ballbehandling. Det betyr at treningen skal gjøre utøverne dus med ballen gjennom lekbetonte og varierte øvelser. Alle utøverne skal få prøve seg i alle posisjoner, inkludert målvakt.

| Alder | Målvakt  | Teknikk forsvar  | Taktikk forsvar        | Teknikk angrep   | Taktikk angrep   |
|-------|--|--|------------------------|--|--|
| 9 år  | Ikke fast målvakt<br>Ingen målvakt trening.<br><br>Det øves på basisferdigheter. | Utgangsposisjoner<br>Sidelengs bevegelse<br>Støting<br><br>Blokkering av skudd | 4 – 0<br><br>Mann/mann | Grunnskudd/hoppskudd<br>Venstre-høyre finte<br>Straffekast<br><br>Grunnleggende fallteknikk<br>Pådrag  | Grunnoppstilling<br><br>Spille med dybde/bredde                      |
| 10 år | Utgangsstilling<br>Bevegelse plassering  | Utgangsposisjoner<br>Sidelengs bevegelse<br>Støting<br><br>Blokkering av skudd | 6-0<br><br>Mann/mann   | Grunnleggende kast. Og mottaksteknikk<br><br>Bevegelse med ball<br>Retningsendringer<br><br>Grunnskudd / hoppskudd / linjeskudd<br><br>Grunnleggende fallteknikk | Grunnoppstilling<br><br>Spille med dybde/bredde<br><br>Spill mot 6-0 |

| Ferdighet             | Fokuspunkter  |
|-----------------------|---|
| Spillforståelse       | Gi spillerne innføring i hvordan de skal bevege seg på en bane. Gi nødvendig regelkunnskap til at de forstår alle dommeravgjørelser i minihåndball.   |
| Unngå skader          | Allsidig trening og stor variasjon i øvelser. Obligatorisk uttøyning etter trening. Oppfordre spillere til å delta i andre aktiviteter  |
| Trivsel og ferdighet  | Lek betont aktivitet og bevegelsestrening, utvikling av koordineringsevne og smidighet. Gjennom denne aktiviteten skal en samtidig oppnå økt utholdenhet og styrke.   |
| Samhold og Lagfølelse | Sosial trening for å oppnå gjensidig respekt for hverandre. Understrek betydningen av lagspill. Vis at alle er like viktige for laget ved å variere startoppstilling, og la alle spillerne få prøve alle posisjoner på banen. |
| Orden / oppførsel     | Legg vekt på å få spillerne til å møte til avtalt tid, og riktig forberedt til trening og kamp.   |



## Øvelser

Øvelsene fra håndballskolen videreutvikles. Nye øvelser kan være:

| Lek betonte øvelser   | Skuddtrening   | Venstre-høyre   | Kast/mottak i fart                                |
|---|--|---|---|
| Dele gruppen i 2 lag. 10 pasninger i laget mens det andre laget forsøker å ta ballen. 2/3 av spillerne har en ball hver mens resten av gruppa er uten ball. Ballen skal stusses og spillere uten ball forsøker å erobre ballen. | Grunnskudd og hoppskudd med og uten forsvar.<br>Kantskudd.<br>Skudd med venstre-høyre finte<br>7-meters kast | Innøving av venstre – høyre finter.<br>Øve skritt uten ball. Øve skritt med ball og avslutning med skudd. | Firkantformasjon *<br>Høyre/venstre kjøring<br>** |

### Kampilbud

Regionsserien

Oslo-Cup for gutter 10 år

Turneringer

### Sosiale aktiviteter

Lagledelsen skal legge vekt på å gjennomføre aktiviteter som skaper samhold og lagfølelse i foreldregruppen og spillergruppen. Foreldre og foresatte oppfordres til å møte på kamper og turneringer og å engasjere seg i lagets aktiviteter.

### Anbefalt trenerkurs/litteratur:

Trener 1 Kjappfot

Kompis med kroppen Kast og mottak

### Årsklasse 11 - 12 år

På dette alderstrinnet skal en legge hovedvekt på allsidig, variert og lekbetont aktivitet. Vi legger vekt på grunnleggende bevegelsestrening ( med og uten ball) og grunnleggende ballbehandling (mottak og avlevering). Det skal også legges vekt på at spillere får prøvd seg på forskjellige posisjoner både under trening og kamp. Fortsatt bør fokus være utvikling og ikke styrt av resultater i hver kamp. Tenk langsiktig og få en god bredde i laget. Husk at alle på banen skal utvikles, ikke bare de sterke skytterne, men også vinger og linjespillere og ikke minst keeper.

#### **Treningsmengde**

| Planperiode                               | Varighet                  | Treningsmengde | Sted        |
|---|---------------------------|----------------|-------------|
| Kampsesong                                | 01.09 - 30.04             | Min 2 * 60     | Gymsal/hall |
| Utenfor kampsesong                        |                           | Min 1*60 min   | Varierende  |
| Aktiv avkobling m/sosialt samvær og cuper |                           | 1 turnering    | Varierende  |
| Skoleferier                               | Høst, jul, vinter, sommer | Fri            | Fri         |

Det skal være opphold i organisert fellestrening i avkoblings- og ferieperioden, og det oppfordres til deltakelse i andre idretter. Lag på samme alderstrinn skal 1 gang pr. måned ha felles trening i hall. Ansvaret for planlegging og gjennomføring skal fordeles på trenerne.

Målsetting for treningsarbeidet.

Trenerne skal legge opp til allsidighet og variasjon i eget treningsopplegg, og også åpne for at utøverne kan trene alternativt i andre grener. Anbefalt fordeling: 50% teknikk, 10% spill, 40% Utholdenhet og styrke.

| Alder | Målvakt   | Teknikk forsvar   | Taktikk forsvar  | Teknikk angrep   | Taktikk angrep  |
|-------|---|---|--|--|---|
| 11 år | Utgangsstilling<br>Plassering<br>Bevegelse  | Utgangsposisjoner<br>Sidelengs<br><br>Støting Blokkering<br>av skudd  | Lære 6-0 Mann<br>– mann<br><br>Starte innlæring<br>av offensivt<br>forsvar (3-2-1)                         | Grunnleggende<br>kast/mottaksteknikk<br>Bevegelse med ball<br>Retningsendringer<br>Grunnskudd<br>Hoppskudd<br>Linjeskudd<br>Grunnleggende<br>fallteknikk | Grunnoppstilling<br>Spille med<br>dybde/bredde<br>Spill mot 6-0                                   |
| 12 år | Utvikle innlært<br>teknikk fra 8-10.<br>Parade av stuss-<br>skudd<br><br>Oppstart angrep<br>Parade av høy<br>ball/hofteskudd<br>7-meter skudd | Utvikle innlært<br>teknikk Blokkering<br>av<br>grunnskudd/hopps<br>kudd Grunnteknikk<br>-<br>skjerming/sperring<br>Overtaking<br><br>Starte 3-2-1 | Utvikle 6-0<br>Støtende<br>forsvar Mann –<br>mann Fortsette<br>utviklingen<br>offensivt forsvar<br>(3-2-1) | Utvikle innlært<br>teknikk<br><br>Kast - mottak og<br>skudd<br><br>Høyt og lavt<br>grunnskudd<br>Hoppskudd<br>Straffekast -fall på                       | Utvikle innlært<br>taktikk<br><br>Fase 1-2-3 Fase<br>4 - enkle<br><br>kombinasjoner 2<br>spillere |

| Ferdighet             | Fokuspunkter   |
|-----------------------|--|
| Spilleforståelse      | Det skal øves på grunnleggende ballbehandling og bevegelse på banen inkludert skritt og stuss. Spillerne skal få nødvendig regelkunnskap til at de forstår alle dommeravgjørelsene i sin årsklasse.  |
| Unngå skader          | Allsidig trening og stor variasjon i øvelser. Obligatorisk uttøying etter trening. Oppfordre spillerne til å delta i andre aktiviteter.  |
| Trivsel og ferdighet  | Lekbetont aktivitet som tar sikte på bevegelsestrening, utvikling av koordineringsevne og smidighet. Gjennom denne aktiviteten skal en samtidig oppnå økt utholdenhet og styrke.<br>NHF's Teknikkmerke: Målsetting at 70% greier bronse, og at 50% greier sølv.  |
| Samhold og Lagfølelse | Sosial trening vektlegges for å oppnå gjensidig respekt for hverandre. Understrek betydningen av lagspill, skap en god lagånd. Vis at alle er like viktige for laget ved å variere startoppstilling. Lære spillerne å akseptere medspilleres sterke og svake sider.<br>Nye utøvere skal tas imot på en positiv måte. skap forståelse for at man blir |
| Orden/opp-førsel      | Legg vekt på å få spillerne til å møte til avtalt tid, og riktig forberedt til trening og kamp. Vi krever at utøveren varsler forfall fra kamp og trening til trener.  |

#### Kamptilbud

Regionsserien for begge klasser

Temaserien for 12 åringer

Oslo-Cup for gutter

Hyundai-Cup for 12 åringer

Turneringer

#### Sosial aktivitet

Det skal arrangeres 2 hyggelkvelder i løpet av sesongen. En av disse skal være felles for lagene i aldersklassen. Det skal arrangeres 2 foreldremøter i løpet av sesongen.

#### Anbefalte trener kurs / litteratur:

Trener 1 Kjappfot

Kompis med kroppen Kast og mottak Teknikker i håndball Konkurransen Småspill i håndball

### **Aldersgruppen 13-14 år**

Aldersgruppen fortsetter å utvikle gode fysiske forutsetninger når det gjelder balanse, koordinasjon og annen fysikk. I tillegg skal det håndball tekniske få mer og mer plass. Vi ønsker i Fet il å utvikle spillere som spiller tempo fylt håndball fremmover og stor bevegelighet i forsvar.

Treningen i disse års gruppene skal ha stort fokus på ballbehandling og grunntrening. Med god veiledning og mange repetisjoner. Med en ekstra treningsdag i uka basert på grunntrening, skadeforebyggende og styrke. Her gjelder for øvrig de samme kriteriene som ved hospitering. Gode generelle holdninger, innsats på treninger og ikke minst, kvalitet.

Vi kan på disse års trinn begynne forsiktig med fastsatte innøvde angrepsmønstre, som tsjekker og polakk. Men dette skal ikke gå på bekostning av resultat målene satt nedenfor. Faste avtaler eller angreps mønstre bør ikke være en prioritert del i denne årsklassen.

Ressurs treningen skal for denne gruppen være, som egen aktivitet i tillegg til håndball øktene. Denne økta skal i sin helhet foregå en dag uten halltid. Med ressurs økt menes økt fokus på koordinasjon, balanse, styrke og kondisjon. Vi understreker at alle styrke økter, skal være basert på egen kroppsmotstand. Vi innfører i tillegg en joggetur/løpetur  
Før alle treningsøkter. Svært viktig her at denne ruta er laget av trenerteamet på forhånd, med hensyn til kryssing av veier og annen sikkerhet.

Skadeforebyggelse uttøyningsøvelser skal være obligatorisk etter alle treninger og det skal informeres til foreldrene at det er en del av treningen og treningstiden. Selv om dette ikke skal foregå i tildelt banetid.

Alle spillere skal beherske minimum 2 plasser på håndball banen. Men noen spillere kan fases inn på plasser de behersker bedre enn andre. Fortsatt skal ingen ha faste plasser, unntatt målvakt. For å oppnå gjensidig respekt innad i gruppen, skal spillerne som aldri har tid til trening, heller ikke få spille kamp. Holdninger og innsats kan også ligge til grunn. Dette gjelder selvsagt ikke ved sykdom eller annet gyldig fravær.

Vi ønsker på disse årstrinn at det meldes opp ett lag på nivå 1 og et på nivå 2 om gruppa er stor nok. Kvalitet, innsats og holdninger avgjør hvilket nivå man tilhører. Dette skal selvsagt ikke være en statisk gruppe spillere. Men en kjerne "faste" spillere og en del utfordrere. Vi skal lære at håndball er en konkurranse idrett.

#### **Treningsmengde**

| <b>Periode</b>                                | <b>Varighet</b> | <b>Mengde</b> | <b>Sted</b>                       |
|---|-----------------|---------------|-----------------------------------|
| Sesongforberedelse                            | 05.08 - 31.08   | 2 * 90        | Ute/Hall                          |
| Kampsesong                                    | 01.09 - 31.03   | Min 2 * 90    | Hall/ute/<br>Gymsal/<br>styrkerom |
| Sesongavslutning                              | 01.04 - 30.04   | 1 * 60        | Varierende                        |
| Aktiv avkobling og sos samvær. Cup deltakelse | 01.05 - 30.06   | 2 * 75        | Varierende                        |
| Ferie   | 01.07 - 04.08   | Fri           | Fri                               |

| Alderr | Målvakt   | Teknikk forsvar   | Taktikk forsvar   | Teknikk angrep  | Taktikk angrep  |
|--------|---|---|---|---|---|
| 13 år  | Utvikle innlært teknikk.<br>Parade av stuss<br>Utkast<br>Reaksjonstrening<br>Grunnstilling<br>Forflytning<br>Bevegelighet<br>Laget kan nå ha fast målvakt                         | Utvikle innlært teknikk.<br>Pressing/plasskifte<br>Snapping<br>Blokkering                                 | Utvikle innlært taktikk.<br>Offensivt forsvar med bevegelig 1-er. Fortsette prosessen med 3-2-1 forsvar | Utvikle innlært teknikk<br>Kryssløp for bakspillere<br>Kryssløp m.gjenlegging<br>Finter v-h, h-v<br>Bruk av linjespiller<br>Sperring<br>Innhopp med sats på begge ben<br>Underarmsskudd<br>Rulling etter skudd  | Utvikle innlært taktikk<br>Pådragsøvelser/<br>kryssløp med gjenlegging                        |
| 14 år  | Utvikle innlært teknikk.<br>Parade av stuss<br>Utkast / start av angrep<br>Reaksjonstrening<br>Taktisk vurdering av skuddvaner hos skyttere<br>Kontroll på skudd fra side og kant | Utvikle innlært teknikk.<br>Pressing/plasskifte<br>Snapping<br>Blokkering av hoppsskudd og underarmsskudd | Utvikle innlært taktikk.<br>Utvikling av offensivt forsvar<br>5-1 forsvar<br>3-2-1 forsvar              | Utvikle innlært teknikk<br>Kryssløp for bakspillere<br>Kryssløp m.gjenlegging<br>Finter v-h, h-v<br>Bruk av linjespiller<br>Sperring<br>Innhopp /sats på begge ben<br>Underarmsskudd<br>Rulling etter skudd Ulike pasningsformer<br>Kontringsspill Pådrag | Utvikle innlært taktikk<br>Pådragsøvelser/<br>kryssløp med gjenlegging<br>Oppbygging av spill |

#### Målsetting for treningsarbeidet

| Ferdighet             | Fokuspunkter   |
|-----------------------|--|
| Spilleforståelse      | Treningen legges opp slik at spillerne får prøve ut tekniske ferdigheter i spillssituasjoner. Intensitet og antall repetisjoner økes ved dele opp i små grupper på redusert bane.  |
| Unngå skader          | Allsidig trening og stor variasjon i øvelser. Obligatorisk uttøyning etter trening.<br>Oppfordre spillere til å delta i andre aktiviteter. Bruke balansebrett og ulike øvelser for styrking av kne/ankel. Se <a href="http://www.olympiatoppen.no/basistrening/page127.html">http://www.olympiatoppen.no/basistrening/page127.html</a><br>Skadeforebyggende trening – spesielt for skulder og knær. Øve fallteknikk (helst med veiledning fra spesiell ekspertise) |
| Trivsel og ferdighet  | Lekbetont aktivitet som tar sikte på bevegelsestrening, utvikling av koordineringsevne og smidighet. Gjennom denne aktiviteten skal en samtidig oppnå økt utholdenhet og styrke.<br>NHF's Teknikkmerke: Målsetting at alle greier sølvmerke, og at 20% greier Gullmerke.   |
| Samhold og Lagfølelse | Sosial trening vektlegges for å oppnå gjensidig respekt for hverandre. Understrek betydningen av lagspill. Vis at alle er like viktige for laget ved å variere startoppstilling. Lær spillerne å akseptere med spillernes sterke og svake sider. Nye utøvere skal tas imot på en positiv måte.<br>Legg til rette for at spillerne kan møtes uten trenere tilstede.   |
| Orden / oppførsel     | Legg vekt på å få spillerne til å møte til avtalt tid, og riktig forberedt til trening og kamp. Vi krever at utøveren varsler forfall fra kamp og trening til trener i god tid.  |

#### Samarbeid med andre klubber

Gjennom samarbeidsavtalen med Lillestrøm Toppåhåndball er målet å gjennomføre aktiviteter for G14 år.

### **Kamptilbud**

Regionsserien/cup

Temaserien for 13 åringer

Oslo-Cup for gutter

Turneringer

### **Sosialaktivitet**

I tillegg til trenings- og kampaktivitet skal spillerne ha regelmessige møter/sosiale samlinger. Disse arrangementene skal i utgangspunktet holdes med trener og foreldrekontakt tilstede.

Hovedhensikten med disse møtene er å spleise spillergruppen sammen. Lagledelsen bør sørge for at det holdes hyggekvelder med spillere, lagledelse og foreldre i løpet av sesongen. Det skal avholdes minimum 2 foreldremøter i løpet av sesongen.

### **Anbefalt trenerkurs/litteratur:**

Trener 1 og 2 Kjappfot

Kompis med kroppen Kast og mottak Teknikker i håndball Konkurransen Småspill i håndball

- NHF/RMN 'Håndballtrening tilpasset årsklassene 12 – 16 år'
- NHF/RMN 'Håndballtrening tilpasset årsklassene, Sesongplan for 12 – 13 år'

<http://www.dragoerhb.dk/> [http://www.handball.no/ukas\\_treningstips.asp](http://www.handball.no/ukas_treningstips.asp)

## Årsklasse15–16å

Treningen i disse årsklassene, skal spisskompetanse hos enkelt individet få mer fokus. Dette skal ikke gå utover det kollektive, men være en del av den kollektive oppbygningen av kvalitet i alle ledd i laget. Som for eksempel ved å gi spillere på de forskjellige plassene, spesifikke oppgaver som retter seg mot spillerens spisskompetanse. Spillere bør også beherske flere posisjoner som gir bredde og fleksibilitet i laget. Dette skal også få fokus under planleggingen av treningsøktene.

Man skal være klar over at flere i denne aldersgruppen kan være villige til å ta ansvar på bane og på trening bare de får muligheten. Det viktig å bruke årsklassen som treningsarena for de 2-5 beste. Slik at de neste 2-5 spillerne på laget blir de antatt beste. Hospitanter kan med hell også benyttes i turneringer og treningskamper for overårig lag. Slik at man får nye spillere til å ta ansvar i kampsituasjon også. Dette forutsetter jo selvsagt at de antatt beste får bra treninger på overårig lag. Det er allikevel hovedtrener i årsklassen som er ansvarlig for oppfølging den enkelte. For hospitering se egendel.

Det er treners ansvar å sørge for samarbeide i årsklassene over og under. Slik at talentene får god nok treningsarena i fil. Det er for lagene ikke valgfritt med hospitering.

For ressurstrening, se egen del for fysisk. Spillere som ønsker og videreutvikle fysikk på egetid, skal motiveres for dette og gis programmer tilpasset den enkelte, slik at det unngås belastings skader.

Uttøyningsøvelser for skadeforebyggelse er obligatorisk etter alle treninger og kamper.

I aldersgruppen har ungdommene fortsatt veldig forskjellige fysiske forutsetninger. Viktig å vise at det ikke er de fysiske forutsetningene, som gjør at du har plassen på laget, men det fulle bildet av spilleren.

Årsklassene har stort frafall, både gutter og jenter har ekstremt stort behov for tilbakemeldinger. Både når det gjelder treners disponeringer og egen innsats på trening og i kamp. Om du som trener er i tvil om du har informert godt nok, har du antakeligvis ikke det.

I 16 årsklassen, begynner flere spillere på idrettslinje og får ekstra stor belastning. Her må det fra trenere tas initiativ til kontakt med den enkeltes skole, slik at det ikke blir unødig belastning for spilleren. Det oppfordres i samarbeid med spiller, skole og trenere (Fet) å lage ukeplaner. Slik at trenings uke for den enkelte blir reelle. Dette er ytterligere spesifisert i under "trener" i sportsplan.

### **Treningsmengde**

| <b>Periode</b>                      | <b>Varighet</b> | <b>Mengde</b> | <b>Sted</b>                |
|-------------------------------------|-----------------|---------------|----------------------------|
| Sesongforberedelse                  | 05.08 – 31.08   | 2 * 75        | Hall /ute                  |
| Kampsesong                          | 01.09 – 31.03   | Min 3 * 90    | Hall/ute/Gymsal/ styrkerom |
| Sesongavslutning                    | 01.04 – 30.04   | 2 * 60        | Varierende                 |
| Aktiv avkobling, sos.samvær, cup'er | 01.05 – 30.06   | 2 * 60        | Varierende Varierende      |
| Ferie                               | 01.07 – 04.08   | 2 * 60        | Egentrening                |

Alle utøvere skal ha minimum 4 ukers ferie i løpet av en sesong.

### Målsetting for treningsarbeidet

| Alder | Målvakt  | Teknikk forsvar  | Taktikk forsvar  | Teknikk angrep  | Taktikk angrep  |
|-------|--|--|--|---|---|
| 15 år | Utvikle innlært teknikk<br>Parade av stuss<br>Utkast<br>Taktisk vurdering av skuddvaner hos skyttere<br>Reaksjonstrening<br>Kontroll på skudd fra side og kant.<br>Start av angrep | Utvikle innlært teknikk<br>Pressing/<br>plasskifte<br>Trening av snapping<br>Armparade av froskeskudd<br>Armparade av underarmsskudd | Utvikle innlært taktikk<br>5-1 med bevegelig ener<br>Spill i undertall<br>Fortsatt utvikle 3-2-1 forsvar                     | Utvikle innlært teknikk.<br>Kryssløping.<br>Kryssløping med gjenlegging.<br>Finter v-h, h-v<br>Sperring<br>Innhopp/sats på begge ben<br>Underarmsskudd<br>Rulling etter skudd | Utvikle innlært taktikk<br>Pådragsøvelser/<br>kryssløp med gjenlegging.<br>Gjennomføring av hurtige angrep.<br>Enkle løpsmønster og pasningsbaner for en og to bølger i fase 2. |
| 16 år | Utvikle innlært teknikk<br>Vurdere riktig spiller i utkast<br>Vurdere skuddplassering etter tilløpet<br>Åpne luke og tette til/invitere-teknikk                                    | Utvikle innlært teknikk<br>Parade av underarmsskudd<br>Parade av spesialskudd  | Utvikle innlært taktikk<br>Bevegelig markering av flere spillere<br>Mann mot mann systemer<br>Fortsatt utvikle 3-2-1 forsvar | Utvikle innlært teknikk<br>Bakspillerenes plasskifte<br>Utbygging av kombinasjonsfinter<br>Doble finter , v-h-v, h-v-h<br>Rulling motsatt etter skudd fra kant                | Utvikle innlært taktikk<br>Spill mot bevegelig markering av flere spillere<br>Spill mot mann til mann system<br>Spill mot spesialformasjoner                                    |

| Ferdighet             | Fokuspunkter   |
|-----------------------|--|
| Spill                 | Treningen legges opp slik at spillerne stadig får prøve ut nye tekniske ferdigheter i spillsituasjoner. Intensitet og antall repetisjoner økes ved dele opp i små grupper på redusert bane.  |
| Pasninger og skudd    | Spillere skal beherske forskjellige pasningsformer (forover, sideveis, direkte, stuss) i normalt tempo uten og med motstandere som gir et begrenset press (max 50%). Under pasningstrening i grupper brukes flere baller samtidig. Spillerne skal beherske normal utføring av grunnskudd og hopp-skudd. Det øves på å perfektionere spesialskudd (høyt, lavt, rett, vridd, stuss, skru) mot forskjellig forsvarspres, og etter forskjellige avlevering fra medspillere (tidlig, sen, høy, lav, stuss). |
| Finter                | Forskjellige typer finter skal trenes inn mot markør, eventuelt mot person som yter redusert motstand. Slike typer er høyre-venstre finte, piruett, hoppfinte etc. Denne øvelsen bør finne sted på hver trening i små eller store grupper.   |
| Unngå skader          | Allsidig trening og stor variasjon i øvelser. Obligatorisk uttøyning etter trening. Oppfordre spillerne til å delta i andre aktiviteter.<br>Skadeforbyggende trening - spesielt på skulder og kne. Bruke balansebrett og ulike øvelser for styrking av kne/ankel.<br>Se <a href="http://www.olympiatoppen.no/basistrening/page127.html">http://www.olympiatoppen.no/basistrening/page127.html</a>  |
| Ferdighet             | NHF's Teknikkmerke: Målsetting at alle greier sølvmerke, og at 20% greier Gullmerke.   |
| Samhold og Lagfølelse | Sosial trening vektlegges for å oppnå gjensidig respekt for hverandre. Understrek betydningen av lagspill. Vis at alle er like viktige for laget ved å variere startoppstilling. Lær spillerne å akseptere medspillernes sterke og svake sider. Nye utøvere skal tas imot på en positiv måte.<br>Legg til rette for at spillerne kan møtes uten trenerne tilstede.   |



|                   |   |
|-------------------|---|
| Orden / oppførsel | legg vekt på å få spillerne til å møte til avtalt tid, og riktig forberedt til trening og kamp. vi krever at utøveren varsler forfall fra kamp og trening til trener eller oppmann i god tid. |
|-------------------|---|

### **Samarbeid med andre klubber**

Gjennom vår samarbeidsavtale med Lillestrøm Toppå håndball vurderes trening og satsning på Bring serien på guttesiden.

Kampilbud

Regionsserien/cup

Bring

Oslo-Cup for gutter

Turneringer

Sosialaktivitet

Spillerne bør ha spillermøter sammen med sin trener hvor fokus er utvikling og samtaler med hver spiller. Det bør også avholdes hyggekvelder med spillere og lagledelse i løpet av sesongen. Det skal avholdes minimum 2 foreldremøter i løpet av sesongen.

Anbefalt litteratur:

- NHF/RMN 'Håndballtrening tilpasset årsklassene 12 – 16 år'
- NHF/RMN 'Håndballtrening tilpasset årsklassene, Sesongplan for 14 – 15 år'  
<http://www.dragoerhb.dk/>  
[http://www.handball.no/ukas\\_treningstips.asp](http://www.handball.no/ukas_treningstips.asp)

Anbefalt trenerkurs:

Trener 1 og 2

Starte trener 3

## Årsklasse 17-18år

På dette alderstrinnet legger vi vekt på tekniske ferdigheter og blikk for spillet (vurdering av muligheter) slik at utøverne velger gode løsninger i ulike situasjoner. Ferdigheter videreutvikles individuelt i forhold til utøverens nivå og spilleposisjoner. Alle utøverne trenes i spill på minst to posisjoner for å gi bredde og fleksibilitet i laget.

### **Treningsmengde**

Treningsmengde øker litt i forhold til tidligere år, men det er nå større rom for individuell tilpasning til utøveren. Trenerne for denne gruppen skal samarbeide med trenerne for fast hospitering gjennom sesongen. Alle utøverne skal ha minst 4 ukers ferie i løpet av en sesong.

### **Målsætning for treningsarbeid.**

| <b>Ferdighet</b>      | <b>Fokuspunkter</b>   |
|-----------------------|---|
| Spill                 | Utvikling av et bredt ferdighetsregister, og spenst og hurtighet. Alle utespillere skal beherske minst to spillerposisjoner (hovedposisjon og alternativ posisjon). Trener skal i samarbeid med utøverne finne fram til de spillerposisjonene som gir den enkelte utøver den beste mulige håndballmessig utvikling. Ikke bruke spillere kun i   |
| Unngå skader          | Basistrening prioriteres om sommeren, men vedlikeholdes gjennom hele sesongen. Allsidig og variert fysisk trening; utholdenhet, styrke med egen kropp som belastning, evt medisnball og strikk, hvor det bør legges vekt på skadeforebyggende trening mot mage, rygg og skulderpartiene. Også forebyggende korsbåndstrening ved hjelp av balanse Brett. Se <a href="http://www.olympiatoppen.no/basistrening/page127.html">http://www.olympiatoppen.no/basistrening/page127.html</a> ).<br><br>Alltid organisert og grundig uttøying etter trening.<br><br>Prioriter kamparenaer med tregulv. Sørg for at de som deltar i flere |
| Effektiv trening      | Øktene er grundig planlagt. Utøverne orienteres om kommende økters innhold i forkant.   |
| Testing               | Spiller gruppen blir testet for å måle spenst, hurtighet, utholdenhet og ballkontroll. Testene gir grunnlag for å justere lagets og utøvernes individuelle trenings opplegge, og skal være en spore til egentrening.  |
| Samhold og Lagfølelse | Sterk lagfølelse gir sportslig suksess. Treningssamlinger over 3-4 dager før sesongstart er en god start. Bruk innføring i håndballteori til å samle gruppa sosialt. Gjennomgå krav til ulike ferdigheter for ulike spilleposisjon og spilleformasjon. Sett mål sammen for sesongen som kommer.   |
| Orden / oppførsel     | Legg vekt på å få spillerne til å møte til avtalt tid, og riktig forberedt til trening og kamp. Vi krever at utøveren varsler forfall fra kamp og trening til trener i god tid.   |

### **Kamptilbud**

Regionsserien/cup, Sparserien, Turneringer

### **Anbefalte trenerkurs:**

Minst bestått trener II kurset Gjerne i gang med trener III

<http://www.olympiatoppen.no/basistrening/page127.html> <http://www.dragoerhb.dk/>  
[http://www.handball.no/ukas\\_treningstips.asp](http://www.handball.no/ukas_treningstips.asp)