



## 15. Håndball

### 15.1. Organisering av håndballgruppa

- Leder – har i tillegg til hovedansvaret for gruppen, ansvaret for yngres opp til 16 år.
- Nestleder – i tillegg til å være leders stedfortreder, har han/hun også ansvaret for 16 år opp til senior.
- Webansvarlig
- Materialforvalter
- Turnerings- og cupansvarlig
- Økonomiansvarlig
- Kamp- og dommeransvarlig
- Arrangementsansvarlig (dugnad, kiosk etc)

### 15.2. Sportsplan

#### Visjon:

Skreia IL Håndball er en håndballklubb hvor lek, trivsel, miljø og utvikling både for lagene og den enkelte utøver står i sentrum.

#### Verdier:

#### Målsetning:

Innen 5 år skal vi spille i andre divisjon med spillere rekruttert fra våre yngre lag og ha flere breddelag i i de eldste klassene. Det skal være lag fra jenter 16 nivå skal kunne hevde seg lokalt og nasjonalt.

*Skreia IL er en håndball klubb hvor lek, trivsel miljø og utvikling både for lagene og den enkelte utøver står i sentrum”*

#### Slik skal vi nå målet:

For våre lag med utøvere yngre enn 13 år skal vi variere med ulik startoppstilling og tilstrebe at de får tilnærmet lik spilletid. Fra 14 år vil lagene kunne merke litt mer spissing i retning våre målsetninger om å ha sterke lag fra 16 årsalder og oppover. Det er alltid viktig i Skreia IL håndball at vi har tilbud til alle både på og utenfor banen.

De mest motiverte spillere vil få tilbud om å delta på et regionslag i regi Skreia IL, som spiller 2 årlig eliteturneringer fra 14 år.

Vi skal spille oss opp fra 3 divisjon til 2 divisjon i løpet av 5 år.



Vi ønsker å ha så mange lag per årskull som mulig fra 16 år. Dette fordi vi vet at felleskapet gjør oss sterke sammen. Dette er viktig for håndballgruppa.

## **Vi har følgende delmål:**

### **Spillestilen**

Fartsfylt, underholdende og god teknisk.

### **Sportslig**

Vi lag i aldersbestemte klasser med satsing på bredde. Ved 14 år skal lagene hevde seg regionalt. 16-18 år inter regionalt.

### **Utøvere**

Vi gir den enkelte utøver de beste muligheter til å utvikle egne ferdigheter både sportslig og sosialt.

### **Nullskade**

Vi har mål om null skade på utøverne. For å oppnå dette tilpasser vi treningsmengde og belastning til den enkelte utøvers fysikk og kapasitet. Det er våre trenere som er ansvarlig for dette. Spesielt viktig å tenke på dette fra 12 år.

Klubben anser at allsidighet er viktig for en utøver til fylte ca 15 år. Da er det riktig å gå mot en mer spesifikk retning i forhold til valg av idrettsgren, dersom utøveren har ambisjoner om sportslig suksess.

### **Trenere**

Vi har godt motiverte, engasjerte og faglig dyktige trenere

### **Foreldre**

Vi skaper et miljø hvor også foreldrene engasjerer seg i arbeidet for å gi utøverne trygghet og utviklingsmuligheter.

### **Fair play**

Våre trenere, lagledere, tillitsvalgte og foreldre går foran med et godt eksempel i alle konkurranser. Alle grener i idrettslaget følger regelverket satt av klubben. Ingen lag er større en idrettslaget.

### **Håndball er gøy**

Lagledere, foreldre og utøvere i Skreia IL bidrar til at det er morsomt for alle å spille håndball med og mot Skreia IL. Vi får positive tilrop fra tribunen. Vi aksepterer ikke protester, kjeftbruk og sjikanøse tilrop til dommer og spillere, verken fra benken, fra spillere eller fra tribunen. Laglederne hilser på andre lagledere og dommere. Vi ønsker hverandre "god kamp". Med et hyggelig smil.

Lagledelsen tar ansvar for spillere som blir «varme i toppen» underveis. Usportslig opptreden eller protest mot dommeravgjørelser skal umiddelbart gi opphold på benken.



Alle trenere og utøverne i Skreia IL 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.

I Skreia Idrettslag mener vi gode holdninger er en av ingrediensene for å ha det gøy samt lykkes som idrettsutøver og trener for fremtiden.

I Skreia sier vi at det viktigste er ikke å vinne, men å ha det gøy. Det er ikke gøy å tape! Vi tror resultatene kommer som en naturlig konsekvens av at vi trives med det og de vi jobber sammen med hver uke.

### Trenerinstruks

1. Treneren rapporterer til sportslig leder el leder/nestleder i håndballgruppa.
2. Treneren plikter å gjøre seg kjent med idrettslagets organisasjonsplan og gjøre sitt ytterste for at laget når de fastsatte mål for det enkelte alderstrinn.
3. Treneren plikter å ha de ferdigheter eller kurs som kreves på de ulike aldersklassene.
4. Alle trenere stiller i klubbens treningstøy på trening og kamp.
5. Treneren er hovedansvarlig for lagetets sportslige utvikling, og for laglederfunksjonen under kamp. Som lagleder har trener ansvaret for å ta ut laget til kamp, og for å gi laget oppfølging og veiledning både i trening og kamp. Som lagleder er treneren ansvarlige for at det er god stemning mellom de to lagene som møtes i kamp.
6. Treneren skal arbeide målbevisst for god sosial samhörighet i laget.
7. Treneren skal arrangere spillermøter hvor også foreldrekontakt/oppmann er tilstede.
8. Foreldrekontakten/oppmann på sin side er ansvarlig for å holde foreldremøter. Inviter gjerne medlemmer fra håndballgruppa.
9. Treneren har ansvar for at de fastsatte sportslig mål kommuniseres på en klar og tydelig måte til spillerne og foreldregruppen.
10. Treneren har møteplikt på trenermøter i regi av Skreia IL.
11. Treneren skal i utgangspunktet være tilstede ved all trenings og kampaktivitet for laget. Dersom treneren er forhindret, er det trenerens ansvar å skaffe annen ansvarlig erstatter. Treneren skal forberede sin erstatter med program for trening og eller notater for kampforberedelse og gjennomføring.
12. Treneren representerer Skreia IL 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.
13. Treneren tar saken opp og drøfter saken med foreldrekontakt/oppmann dersom saken gjelder kommunikasjonsproblemer/samarbeidsproblemer knyttet til enkeltspillere. I samarbeid med disse tas det en beslutning om håndballgruppa skal gis en orientering.
14. Ved uenighet mellom treneren og foreldre(gruppe) skal håndballgruppa håndtere saken. De plikter da å treffe tiltak for å finne en løsning. Dersom saken ikke løses av disse, skal saken meldes til hovedstyret i idrettslaget. I Skreia Idrettslag er det idrettslaget/klubben som bestemmer.



15. Treneren plikter å gjøre seg kjent med klubbens vedtekter og organisasjonsplan, NHF og Norges Idrettsforbunds lover og regler.

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

### **Hospitering**

Hospitering er et tilbud til de beste og mest ambisiøse utøverne og gjelder fra alderen 12år. Kan ved enkelt tilfeller vurderes tidligere. Da med samme grunnlag som for øvrig hospitering. Hospitering går ut på at de i en definert periode får delta på en eller flere treninger (ikke kamper) med lag som har utøvere som er ett år til to år eldre. 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 ulike lagene. Lagene melder inn sine aktuelle utøvere til ” laget over ” og avtaler her hvilke dager ekstra tilbudet skal være og for hvilken periode, det bør alltid være en test periode. Bør ikke gjelde for mer enn 3-5 spillere. Trenerne er ansvarlig for at den

enkelte utøver tilpasser treningsmengden sin rett slik at det ikke blir belastningsskader. Dersom det er behov for å låne spiller internt mellom lag kan dette gjøres om trenerne er enig seg imellom.

### **Aktiviteten tilpasses utøveren**

Utøvere på ulike alderstrinn har ulike forutsetninger. Dette må vi ta hensyn til om vi skal sikre at barna både trives og utvikler seg som håndballspillere. Tabellen nedenfor viser hvilke treningsaktiviteter som skal prioriteres på ulike alderstrinn.

### **Prioritering av treningsaktiviteter som er typisk for utøveren og alderen:**

#### **7 – 8 år**

- Håndballskole med balltilvenning gjennom lek betonte øvelser.
- Fysisk meget aktiv.
- Koordinasjonsevnen ikke ferdig utviklet
- Noenlunde til å bevare motivasjonen
- Kan motiveres for enkle gruppeaktiviteter
- Ofte konkurranseinnstilt

#### **9 år**

- Grunnleggende bevegelsestrening og grunnleggende innføring i håndballspillet.
- Lek betonte øvelser/småspill med vekt på bruk av ball.
- Lek betont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet.
- Lek betont småspill som skal styrke samspill og samhandling

#### **10 – 11 år**

- Grunnleggende bevegelsestrening gjennom lek betonte øvelser.
- Ballbehandling, bal lek og småspill for bedring av ballteknikk, spesielt kast og mottak.



- Lek betont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet.
- Lek betont småspill som skal styrke samspill og samhandling
- Koordinasjonsevnen godt utviklet
- Lett å motivere til voksne aktiviteter
- Vanligvis fysisk aktiv
- Når de først er motivert for en aktivitet, varer motivasjonen
- Ofte svært innstilt på konkurranse

### 12 – 13 år

- Videreføring av ballbehandling for å øke tekniske ferdigheter, finter og skudd.
  - Introdusere spillesituasjoner som inneholde valgmuligheter for enkeltpillere.
  - Videreføring av trening for generell utholdenhet, styrke og smidighet.
  - Videreføre lek betont småspill som skal styrke samspill og samhandling
  - Preget av pubertetsendringer
  - Vanskelig å motivere for nye aktiviteter
- 
- Kan motiveres for trening via opplysning om hensikt (helse/forbedre idrettslige prestasjoner)
  - Opptatt av å markere seg som person.

### 14 – 15 år

- Fortsatt stor vekt på ballteknisk trening - finter og skudd men ved økende innslag av spillesituasjoner for å utvikle spilleforståelse - treffe riktige valg i gitte situasjoner
- Utholdenhet (aerob kapasitet).
- Styrketrening.
- Automatisering av teknikk.
- Videreutvikle samspill og samhandling

### 16 +

- Individuell spesialisering

## Håndballskolen

Håndballskolen skal være lek betont og gøy, fokus på lek med ball og det sosiale. Dette skal være et tilbud til alle barneskoler i Skreia IL hvor mulige fremtidige håndballspillere finnes? Dette skal være et tilbud hver sommer for aldersgruppen 7-12 år. Dette vil være et ukens tilbud uken før skolestart. Hvis det blir nok rekruttering av spillere til nye gruppe 7-8 år vil det bli organisert et nytt lag.

**Ukens program:** Alle deltakerne vil bli delt inn i øvd og uøvd jente og gutt. Her blir det laget ulike opplegg basert på hvilket nivå de aktuelle deltakerne er i. Treningen vil starte mandag til torsdag dag kl 1000 – 1400. Her er det lagt opp to økter med lunsj og fruktpause på slutten av dagen.

Alle deltakerne får t-skjorte og drikkeflaske. Hver gruppe får to instruktører som følger dem hele uken.



Torsdagen blir det avslutning med cup alle lag mot alle og grillfest for spillere og foreldre på ettermiddagen.

### **Innhold i treningsarbeidet til håndballen i Skreia Idrettslag:**

#### **Årsklassene 6-8 år (Minihåndballen)**

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.  
*Litteratur: NHF's kompendium «Håndball for de yngste».*

#### **Treningsmengde og varighet**

*Kampsesong 01.09 - 31.03, Trening 1 \* 60 Liten bane fram til 1.Mai. Aktiv avkobling m/sosialt samvær*

*Det skal være opphold i organisert fellestrening i avkoblings- og ferieperioden, og det oppfordres til deltakelse i andre idretter.*

#### **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 myk ball
- Sura
- Mus og katt
- Haien kommer
- Stiv heks.

#### **Årsklasse 9 år**

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. Det skal være en progressiv utvikling fra år til år.

### **Treningsmengde og varighet**

Kampsesong 01.09 - 31.03, Trening 2 \* 60 Liten bane fram til 1.Mai. Aktiv avkobling m/sosialt samvær og evt cup

Det skal være opphold i organisert fellestrening i avkoblings- og ferieperioden, og det oppfordres til deltakelse i andre idretter.

### **Fokus områder og treningsmomenter barnehåndballen:**

- Ikke fast målvakt
  - Det øves på basisferdigheter.
  - Utgangsposisjoner
  - Sidelengs bevegelse
  - Støting
  - Blokkering av skudd
  - 4– 0
  - Mann - mann
  - Grunnskudd Hoppskudd
  - Venstre-høyre finte
- 
- Straffekast
  - Grunnleggende fallteknikk
  - Pådrag
  - Grunnoppstilling
  - Spille med dybde/bredde

### **Ferdighet Fokuspunkter**

- Spillforståelse: Gi spillerne innføring i hvordan de skal bevege seg på en bane.
- Gi nødvendig regelkunnskap til at barna forstår alle dommeravgjørelser i minihåndball.
- Unngå skader. Ha en 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.

### **Flere mulig øvelser:**

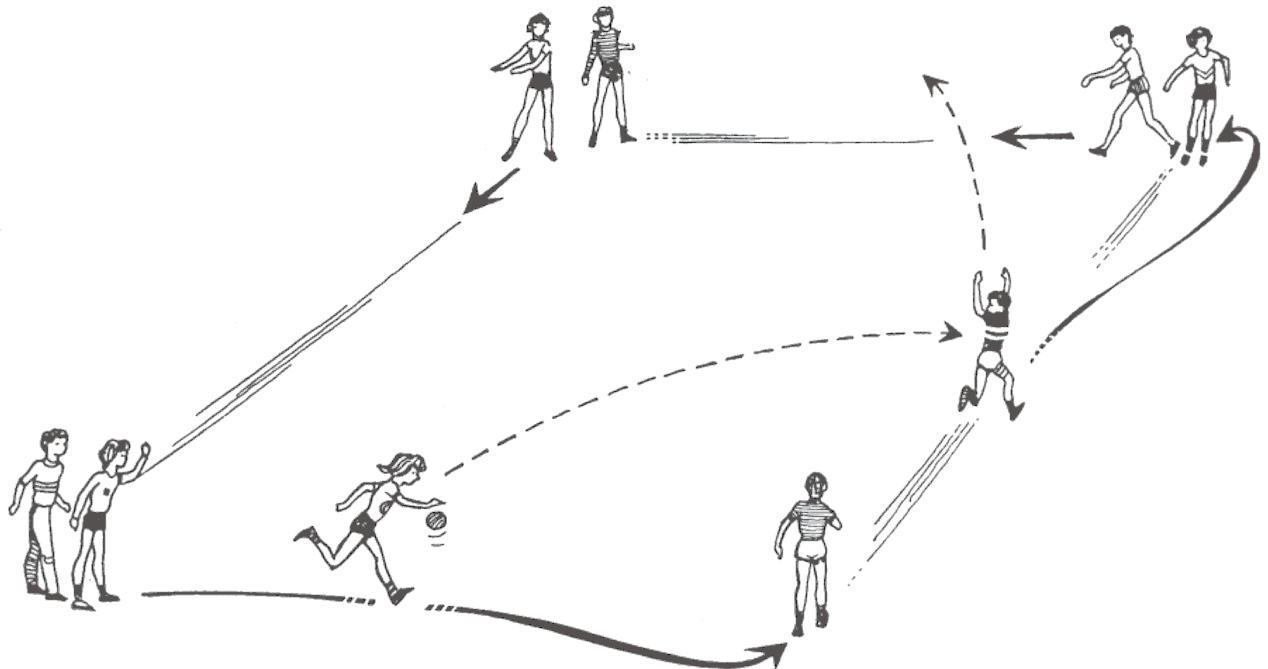
- Skuddtrening Venstre-høyre
- Kast/mottak i fart
- Dele gruppen i 2 lag. 10 pasninger i laget mens det andre laget forsøker å ta ballen. 2/3 av spillerne har en ball hver, mens resten av gruppa er uten ball. Ballen skal stusses og spillere uten ball forsøker å erobre ballen.
- Grunnskudd og hoppskudd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

### **Firkantformasjon**

Del opp i grupper på 8 – 12 deltakere. Fordel så gruppa på 4 hjørner med 2 til 3 i hvert hjørne. Begynn med en ball i ett av hjørnene. Spilleren med ballen begynner å løpe og spiller en pasning til den som allerede har begynt å løpe fra det neste hjørnet. Selv stiller

han seg bakerst i rekka i det hjørnet han kommer til. Pasningene skal alltid spilles i fart og treffe medspilleren omtrent midtveis på strekket mellom to hjørner.



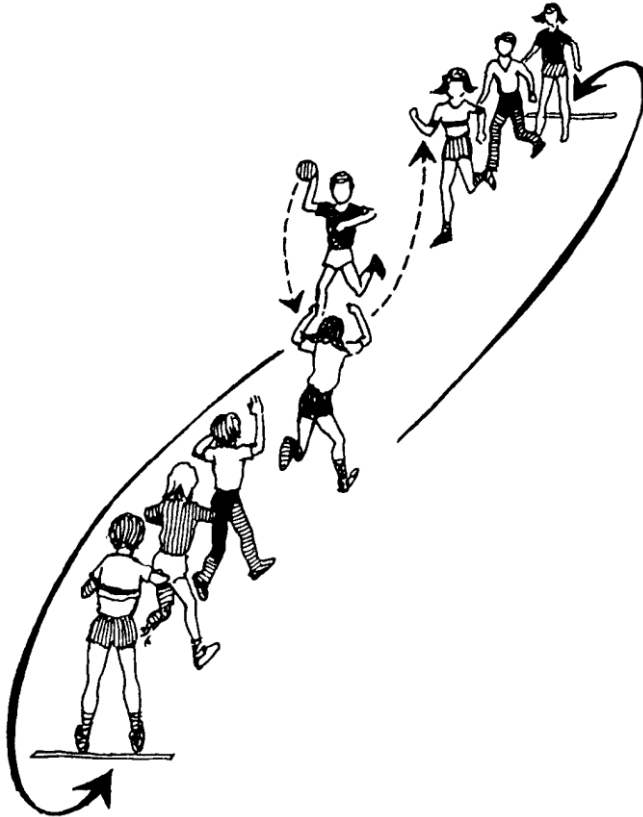


### Høyre / venstre kjøring

Grupper på 7 – 8 deltakere vil være passende for denne øvelsen. En ball til hver gruppe. Del gruppa i to lag, og still opp disse på rekke med ansiktet mot hverandre i en avstand på ca. 6 – 10 meter. Lagene løper tett forbi hverandre og spiller korte pasninger seg i mellom.



Lagene kan passere til venstre for hverandre eller til høyre for hverandre.



### Sosiale aktiviteter

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

### Anbefalte trener kurs:

Ta de første 3 moduler av trener 1

- **Kjappfot**
- **Kompis med kroppen**
- **Kast og mottak**

### Årsklasse 10 - 11 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).*

### Treningsmengde og varighet

Kampsesong 01.09 - 31.03, 2 \* 60 Liten bane / Stor bane (11 år) Aktiv avkobling m/sosialt samvær og cuper

## SKREIA IL – KLUBBHÅNDBOK



01.04 - 20.06, 1 \* 60 Varierende  
Ferie 20.06 - 31.08

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

### **Innhold i 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.

### **10 år**

- Utgangsstilling
- Plassering
- Bevegelse
- Utgangsposisjoner
- Sidelengs
- Støting
- Blokkering av skudd
- Lære 6-0
- Mann - mann
- Grunnleggende kast\mottaksteknikk
- Bevegelse med ball
- Retningsendringer
- Grunnskudd
- Hoppskudd
- Linjeskudd
- Grunnleggende fallteknikk
- Grunnoppstilling
- Spille med dybde/bredde
- Spill mot 6-0

### **11 år**

- Utvikle innlært teknikk fra 8-10.
- Parade av stuss-skudd
- Oppstart angrep
- Parade av høy ball/hofteskudd
- 7-meter skudd
- Utvikle innlært teknikk
- Blokkering av grunnskudd/hoppskudd
- Grunnteknikk -skjerming/sperring
- Overtaking



- Utvikle 6-0
  - Støtende forsvar
  - Mann - mann
  - Utvikle innlærtteknikk
  - Kast - mottak og skudd
  - Høyt og lavt grunnskudd
- 
- Hoppskudd
  - Straffekast -fall på brystet
  - Utvikle innlærttaktikk
  - Fase 1-2-3
  - Fase 4 – enkle kombinasjoner 2 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.

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. Vis at alle er like viktige for laget ved å variere startoppstilling. Lær spillerne å akseptere medspilleres sterke og svake sider. Nye utøvere skal tas imot på en positiv måte.

### **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.

### **Kamptilbud**

10 og 11 –åringene deltar i regionens aktivitetsserier. De kan i tillegg melde seg på håndballturneringer etter støtteapparatets ønske, og etter konferanse med foreldregruppa. Regelverket omtalt i idrettslagets organisasjonsplan er retningsgivende.

### **Sosial aktivitet**

Det skal arrangeres 2 hyggekvelder i løpet av sesongen Det skal arrangeres 2 foreldremøter i løpet av sesongen.

### **Anbefalte trener kurs:**



### Komplettert trener 1

- Kjappfot
- Kompis med kroppen
- Kast og mottak
- Teknikker i håndball
- Konkurransen
- Småspill i håndball [http://www.handball.no/ukas\\_treningstips.asp](http://www.handball.no/ukas_treningstips.asp)

### Aldersgruppen 12-13 år

*I denne års gruppen skal det fortsatt trenes allsidig og variert. Det skal legges vekt på at spillerne får prøve seg i forskjellige spillerposisjoner både på trening og i kamp. Grunnleggende ball behandling prioriteres.*

### Treningsmengde

Kondisjon/ styrke Spillermøte/sosialt Teknisk m/ball Spill

Sesongforberedelse 05.08 - 31.08, 2 \* 90 Ute Kampsesong 01.09 - 31.03, 2-3 \* 90 i Hallen

Sesongavslutning 01.04 - 30.04, 2 \* 60 Varierende Aktiv avkobling og sosialt samvær. Cup deltakelse  
01.05 - 30.06 2 \* 75 Varierende

Ferie 01.07 - 04.08

**NB:** Utøvere skal ha mulighet for å ta fri fra håndballtrening når det kolliderer med aktivitet de har i andre grener utenfor hovedsesong. Håndballen skal i sommerperioden koordinere etter trener for fotballen slik at mengde og tid blir fornuftig lagt opp for jentene.

### Innhold i treningsarbeidet

- Utvikle innlært teknikk.
- Parade av stuss
- Utkast
- Reaksjonstrening
- Grunnstilling
- Forflytning
- Bevegelse
- Laget kan nå ha fast målvakt
- Utvikle innlært teknikk.
- Pressing/plasskifte
- Snapping
- Blokkering
- Utvikle innlært taktikk.
- 5-1 forsvar med bevegelig ener.
- Utvikle innlært teknikk



- Kryssløp for bakspillere
- Kryssløp med gjenlegging
- Finter venstre – høyre , høyre - venstre
- Bruk av linjespiller
- Sperring
- Innhopp med sats på begge ben
- Underarmsskudd
- Rulling etter skudd
- Hoppskudd
- Ulike pasningsformer
- Pådrag og viderespill
- Utvikle innlært taktikk
- Pådragsøvelser/ kryssløp med gjenlegging.

### **Målsetting for treningsarbeidet.**

I denne års gruppen skal det trenes allsidig og en skal legge vekt på at spillere får prøvd seg på de forskjellige spillerposisjonene både på trening og i kamp. For jenter 12-13 vil det bli fokusert på grunnleggende ballbehandling samt enkle skudd og enkle skuddavslutninger basert på samarbeid mellom flere spillere.

### **Ferdighet Fokuspunkter**

Spilleforståelse: Treningen legges opp slik at spillerne får prøve ut tekniske ferdigheter i spillesituasjoner. Intensitet og antall repetisjoner økes ved dele opp i små grupper på redusert bane. Unngå skader. Allsidig trening og stor variasjon i øvelser. Obligatorisk uttøying etter trening. Oppfordre spillere til å delta i andre aktiviteter. Bruke balansebrett og ulike øvelser for styrking av kne/ ankel. 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. 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. 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.

### **Kamptilbud**

Begge årsklasser skal delta i serien. Puljeinndeling fastsettes i samråd med sportslig leder/leder håndball. De kan i tillegg melde seg på håndballturneringer. Retningslinjer i idrettslagets organisasjonsplan skal følges.



### Sosial aktivitet

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 litteratur:

NHF 'Håndballtrening tilpasset årsklassene 12 – 16 år'

NHF 'Håndballtrening tilpasset årsklassene, Sesongplan for 12 – 13 år'

### Anbefalte trener kurs:

Komplettert trener 1

### Årsklasse 14 - 15 år

*På dette alderstrinnet legger vi vekt på teknisk trening med ballbehandling og kasteteknikk i stort tempo og stor bevegelse. Vi fokuserer på utvikling av gruppe tilhørighet og samhold i laget, gir individuell selvfølelse og trygghet som tjener laget både i trening og konkurranse.*

### Treningsmengde

Kondisjon / styrke Spillermøte/ sosialt Teknisk m/ball Spill

Sesongforberedelse 05.08 – 31.08, 2 økter \* 75 i hall, 1 \* 60 ute

Kampsesong 01.09 – 31.03, 2-3 økter \* 90 i hall, 1 \* 45 ute

Sesongavslutning 01.04 – 30.04, 2 \* 60 Varierende

Aktiv avkobling, sosialt samvær og cup'er 01.05 – 30.06, 1 \* 60 i hall, 1 \* 45 Varierende ute Ferie

01.07 – 04.08, 2 \* 60 Varierende felles eller egentrening

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

### Innhold i treningsarbeidet 14 år:

- Utvikle innlært teknikk
- Parade av stuss
- Utkast
- Taktisk vurdering av skuddvaner hos skyttere
- Reaksjonstrening
- Kontroll på skudd fra side og kant.
- Start av angrep
- Utvikle innlært teknikk
- Pressing/ plasskifte
- Trening av snapping
- Armparade av froskeskudd
- Armparade av underarmsskudd
- Utvikle innlært taktikk
- 5-1 med bevegelig ener
- Spill i undertall
- Utvikle innlært teknikk



- Kryssløping
- Kryssløping med gjenlegging
- Finter venstre-høyre, høyre-venstre
- Sperring
- Innhopp/sats på begge ben
- Underarmsskudd
- Rulling etter skudd
- Utvikle innlært taktikk
- Pådragsøvelser/kryssløp med gjenlegging
- Gjennomføring av hurtige angrep.
- Enkle løpsmønstre og pasningsbaner for en og to bølger i fase 2.

### 15 år

- Utvikle innlært teknikk
- Vurdere riktig spiller i utkast
- Vurdere skuddplassering etter tilløpet
- Åpne luke og tette til/invitere-teknikk
- Utvikle innlært teknikk
- Parade av underarmsskudd
- Parade av spesialskudd
- Utvikle innlært taktikk
- Bevegelig markering av flere spillere
- Mann mot mannsystemer
- Utvikle innlært teknikk
- Bakspillerenes plasskifte
- Utbygging av kombinasjonsfinter
- Doble finter, venstre-høyre-venstre, høyre-venstre-høyre
- Rulling motsatt etter skudd fra kant
- Utvikle innlært taktikk
- Spill mot bevegelig markering av flere spillere
- Spill mot mann til mann system
- Spill mot spesialformasjoner

### Målsetting for treningsarbeidet. Ferdighet og 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 forsvarspress, 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 uttøying etter trening. Oppfordre spillerne til å delta i andre aktiviteter. Bruke balansebrett og ulike øvelser for styrking av kne/ankel.

Se <http://www.olympiatoppen.no/basistrening/page127.html> Øve fallteknikk (helst med veiledning fra spesiell ekspertise)

**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 medspilleres sterke og svake sider. Nye utøvere skal tas imot på en positiv måte. 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.

#### **Kamptilbud**

Begge årsklasser deltar i den lokale serien, og har ambisjoner om å komme til regionens sluttspill. De kan i tillegg melde seg på håndballturneringer. Retningslinjer i idrettslaget følges.

#### **Sosial aktivitet**

Spillerne bør ha spillermøter sammen med sin trener hvor fokus er utvikling og samtaler med hver spiller. Det skal også avholdes 1-2 hyggekvelder med spillere og lagledelse i løpet av sesongen.

Det skal avholdes minimum 2 foreldremøter i løpet av sesongen.

#### **Anbefalt litteratur:**

NHF 'Håndballtrening tilpasset årsklassene 12 – 16 år'

NHF 'Håndballtrening tilpasset årsklassene, Sesongplan for 14 – 15 år'

#### **Anbefalte trener kurs:**

I gang med trener 2

Teknisk trening – Kast og mottak del 2 Teknisk trening – Målvakt

Teknisk trening – Skudd Teknisk trening – Finter Skade forebyggende trening

#### **Årsklasse 16 - 17 år**

*På dette alderstrinnet legger vi vekt på tekniske ferdigheter og blick for spillet (vurdering av muligheter) slik at utøverne velger gode løsninger i ulike situasjoner. Ferdigheter videreutvikles*



*individuell 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.

### **Målsetning for treningsarbeid.**

#### **Ferdighet og Fokuspunkter**

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 forsvar.

#### **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 balansebrett.

Se <http://www.olympiatoppen.no/basistrening/page127.html> ). Alltid organisert og grundig uttøying etter trening.

Prioriter kamparenaer med tregulv. Sørg for at de som deltar i flere treningsgrupper/lag ikke overbelastes.

### **Effektiv trening**

Øktene er grundig planlagt. Utøverne orienteres om kommende økters innhold i forkant.

#### **Testing:**

Spillergruppen blir testet for å måle spenst, hurtighet, utholdenhet og ballkontroll. Testene gir grunnlag for å justere lagets og utøvernes individuelle trenings opplegget, og skal være en spore til egentrening.

#### **Samhold og Lagfølelse:**

Sterk lagfølelse gir sportslig suksess. Treningssamling utenfor byen 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 spilleformasjoner. 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**

Begge årsklassene deltar i lokalserien, men har i tillegg ambisjon om å kvalifisere seg for regionsserien. Om nødvendig melder vi på ekstra lag for de som ikke har de høyeste ambisjonene. Dette vurderes tidlig i sesongen, slik at ønsket antall lag i ulike grupper kan meldes på i god tid før serien starter.

### **Anbefalte trener kurs:**

Minst bestått trener 2 kurset Gjerne i gang med trener 3

**Dokumentet er et levende dokument som behandles i håndballgruppa samt idrettslagets trenerforum som arrangeres minimum 2 ganger pr år. Ansvarlig for sportsplanen er leder håndball eller person som får ansvaret delegert fra leder.**

*Vår første oppgave har vært og få på plass denne sportsplanen. Vi vil nå jobbe aktivt videre med andre oppgaver og ikke minst legge forholdene til rette slik at vi sammen kan håndheve planen.*

Vi har laget denne sportsplanen godt inspirert av andre håndballklubber i Norge. Vi håper denne kan være til hjelp på veien mot målet, og at vi sammen kan bygge en klubb for framtiden.

Vi ønsker alle våre trenere lykke til.

Håndballgruppa Skreia Idrettslag