**HEI**

HÅNDBALL

Sportslig strategidokument



***INNLEDNING***

**HEI** **Håndball ønsker å innføre en egen sportsplan som skal sikre at driften rundt de enkelte lag skal drives på noenlunde samme måte og med samme kvalitet.**

**Samtidig tror HEI Håndball det er viktig at det på forhånd er nedfelt hva som kreves av den enkelte spiller, trener, lagleder og foreldre samt at det er kjent hvilke målsettinger HEI som klubb har satt på de enkelte lag.**

**Denne håndboken er ment som et oppslagsverk og som en start på dette arbeidet.**

**Det er i mange klubber slik at det er opp til den enkelte trener/lagleder å bestemme hvilket aktivitetsnivå et lag skal ha. Dette er ikke ønskelig i HEI, for vi har sett at dette ofte faller uheldig ut.**

**HEI Håndball ønsker derfor å sette en standard på en del aktiviteter både sosialt og sportslig, slik at ikke noe lag går på sparebluss mens andre er veldig aktive. Spesielt vil vi sikre en minimumsstandard på alle årganger.**

**Vi vet at det drives veldig forskjellig fra lag til lag. Vi vet også at de beste årgangene opp igjennom HEIs historie har lagt stor vekt på det sosiale. Vår oppfordring blir derfor å bruke mest mulig tid og krefter på det sosiale og det vil gi tilbake mange ganger innsatsen.**

* **Klubben skal spille teknisk og fartsfylt organisert håndball**
* **Spillerne skal gis utfordringer på sitt ferdighet s- og ambisjonsnivå**
* **– Det er ønskelig at spillere hospiterer på andre alderstrinn**

**Alle lagene i klubben skal spille ut ifra de samme grunnprinsippene. Dette gjør at hospitering blir enklere. HEI Håndball er en breddeklubb og har som målsetting å stille lag i** **alle alderstrinn.**

***Skadeforebyggende arbeid/trening skal være en del av treningsopplegget til alle årgangene i HEI Håndball.***

****

***Rent sportslig deler vi de forskjellige alderstrinn inn i følgende utviklingsmodell***

***Progresjon i aktivitet OG ferdighet 6 -8 åringer:***

* Håndballskole med balltilvenning gjennom lek betonte øvelser.
* Grunnleggende bevegelsestrening med vekt på håndballspillet.
* Lek betonte øvelser som krever ballbehandling. (kast og mottak)
* Lek betont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet.
* Starte allerede med fallteknikker, det er lettere og øve inn på dette trinnet.

**9 – 11 åringer:**

* Grunnleggende bevegelsestrening gjennom lek betonte øvelser.
* Ballbehandling for bedring av ballteknikk, spesielt kast og mottak.
* Lek betont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet.
* Starte med enkel basis ,skadeforbyggende trening
* **12 – 13 åringer:**
* Videreføring av trening for generell utholdenhet, styrke og smidighet. Videreføring av ballbehandling for å øke tekniske ferdigheter, finter og skudd.
* Lage spillsituasjoner som inneholder valgmuligheter for enkeltspillere.

**14 – 15 åringer:**

* Fortsatt stor vekt på ballteknisk trening – finter, skudd men ved økende innslag spillsituasjoner for å utvikle spilleforståelse – gjøre riktige valg i gitte situasjoner.
* Grunnleggende fysisk ressurstrening gis økt vekt: Generell og spesiell utholdenhet og styrke.
* Automatisering av teknikk.

**16 + åringer:**

* Intensitet, hurtighet, egentrening.
* Mental trening startes, få frem evnen til å være best når det gjelder.

**Klarer de involverte å holde fokus på dette tror HEI at vi vil få mange gode årganger i årene som kommer.**

**For at en slik sportsplan skal ha noen verdi så er det viktig at alle i klubben kjenner til denne og lojalt følger dens retningslinjer.**

**Det blir derfor en viktig oppgave for styret og sportslig utvalg å innformere og skape forståelse for klubbens sportsplan blant spillere, trenere, lagledere og foreldre.**

***TRENINGSINNHOLD OG MÅL***

**HÅNDBALLSKOLE 6 – 8 ÅR**

**HOVEDMÅL:**

Lek og lystbetont trening med fysisk utvikling av ballferdighet og samspill. I henhold til klubbens trenings - og utviklingsplan for minihåndball. Formålet er å øve inn grunnleggende ballbehandling som kast og mottak samt skudd mot mål.

**STRATEGIER HÅNDBALLSKOLE:**

Håndballskole er minihåndball i spilleform med spill mot to mål på tvers av den normale spillebanen.

**Lek med ball, sosialt samvær og kameratskap**

**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.
* Benytt tennisball og softball i starten: utvikler et godt ballgrep.
* Hele tiden må allsidig aktivitet med og uten ball være et hovedmoment.
* Omgruppering av spillerne er nødvendig for at alle får være med på å vinne, tape og utvikle seg.
* Lære seg å forholde seg i en gruppe.
* Lag ”kjøreregler” for trening og kamp.(fair play osv)

**J/G 9 – 11 ÅR**

**HOVEDMÅL:**

Teknisk og taktisk ferdighetsnivå i tråd med klubbens trenings - og utviklingsplan for alderstrinnet. Ballbehandling for bedring av ballteknikk, spesielt kast og mottak. Le betont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet. 50% av treningen bør være teknikk. Skadeforebyggende, basis, fallteknikker må være en viktig del av treningen.

I denne års gruppen skal det trenes allsidig og en skal legge vekt på at spillerne får prøve seg på forskjellige spilleplasser både på trening og i kamp. (ref. Neptun)

**STRATEGI:**

Pådrag – viderespill -motta ball i fart – grunnskudd – hoppskudd – kantskudd – fallteknikk – tobeinsfinte med gjennombrudd – dribleserie – fotarbeid i forsvar – støting – telling – paradeteknikk målvakt flere.

**J/G 12 – 13 ÅR**

**HOVEDMÅL:**

I denne års gruppen skal det trenes allsidig og en skal legge vekt på at spillerne får prøve seg på forskjellige spilleplasser både på trening og i kamp. (ref. Neptun) Grunnleggende ballbehandling skal prioriteres samt enkle skudd og enkle skuddavslutninger basert på samarbeide med andre spillere. Det er også ønskelig at håndballspillere i denne aldersgruppen driver med sammenlignbare aktiviteter.

**STRATEGIER:**

Det må legges stor vekt på allsidig teknikktrening og allsidig bevegelsestrening med ball i denne

perioden. Dette fordi spillerne nå er i den perioden i sitt liv hvor teknikken læres lettest. ”Ingenting er for vanskelig”. Finting og pasningsvarianter er sentrale elementer i treningsarbeidet. Fallteknikk skal være en del av teknikktreningen for å gi spillerne større selvsikkerhet og kroppsbeherskelse for å unngå skader og beherske kantskudd og fallskudd. Det er viktig å skape motivasjon så gleden og viljen til å lære mest mulig blir størst mulig i denne perioden. Det er også viktig å bevisstgjøre spillerne og forklare hva som forventes av dem på trening og i kamp. En dag med løpetur (kondisjonstrening) bør hvis mulig legges inn på siste års J/G 12 – 13. Styrketrening bør man være forsiktig med på grunn av at kroppen er i vekst, men med forsiktig trening (påvirkning av alle muskler er viktig). Muskelgrupper som prioriteres er mage, rygg, arm og skulder. Samt ankel - og kneledds muskulatur. (Bøyere og strekkere) Serie med 5 øvelser og 10 gjentagelser innføres. Denne brukes på trening og hjemme. En skal ikke binde spillet, men legge vekt på balltempo, hurtighet, pådrag og viderespill. I forsvar legges 5 -1 og 6-0 til grunn og det skal læres skikkelig med forflytning, telling og

”prating”. Regelkunnskapen må videreutvikles.

**J/G 14 – 15 ÅR**

**HOVEDMÅL:**

Styrke – taktikk – selvstendige løsninger (kreativitet) holdninger til trening/kamp. Fokus på skudd og enkle skuddavslutninger i samarbeid med flere spillere.

**STRATEGI:**

Vedlikeholde og utvikle spillernes personlige skuddregister. Følge opp arbeidet med fintreningen,

utvikling av ”riktige skudd” for den enkelte, pasningsvariantene og fallteknikken.

Trening på enkle grunnleggende spilleopplegg som enkle krysninger og overganger. Perioden bør forberede spillerne fysisk og psykisk mot 16-års nivå. Holdning til trening og treningsarbeid skal utvikles enda mer på dette nivået. Det bør være åpen kommunikasjon om problemer på og utenfor håndballbanen. Spillerne bør få planer slik at de har oversikt over aktivitetene i sesongen.

**J/G 16 – 17 ÅR**

**HOVEDMÅL:**

I denne årsklassen er det viktig å arbeide med utvikling av et bredt ferdighetsregister. Alle spillere skal beherske minst to spilleposisjoner. Det er fortsatt viktig å ha spillerens teknikk i fokus, og ikke trene for mye system

**STRATEGI:**

Videreutvikling og finpussing av innlærte teknikker er sentrale elementer i treningen nå. Bruke tid på håndballteori slik at spillerne kan få et godt grunnlag for økt spilleforståelse og taktisk utvikling av eget spill.

Arbeidet med å opprettholde /beholde god treningsmoral må hele tiden ivaretas. Gode holdninger overfor medspillere og motspillere, dommere, ledere, lover/reglementer er viktige elementer på dette nivå.

Skadeforebyggende arbeid/trening er viktig hvor det legges vekt på trening for mave, rygg, skulder, ankel og kne. Balansebrett og hoppetau anbefales samt DVD en SKADEFRI fra Olympiatoppen.

Aldersgruppen bør bli kjent med standardiserte tester for hurtighet, spenst og utholdenhet i tillegg til tekniske tester med ball.

Sosial aktivitet er veldig viktig for å ta vare på alle i og utenfor selve laget som ønsker å tilhøre miljøet. Oppfordre spillerne til å kombinere skole og håndball. Spillemøter før/etter trening bør avholdes for å gi innføring i håndballteori. Samt spillemøter hvor bare spillerne er til stede for å diskutere og løse eventuelle konflikter som oppstår i laget.



**J/G 18 – 19 ÅR**

**HOVEDMÅL:**

**KARAKTERISTIKK:**

Stille større krav til prestasjoner – meget gunstig mht å påvirke – sterk lengdevekst (pass på ryggen!)

– vekter kan brukes – koordinasjon i utvikling – stor kreativitetsutvikling – sosiale behov.

**STRATEGI:**

Generelt for 19 års spillere må kravet som er gitt på 16/17 år danne grunnlaget for teknikk - og spilletrening. En analyse av kravet til hva spillerne bør kunne på 16/17 års nivået, bør kunne avdekke hva som bør prioriteres i treningsplanleggingen. Nå må dette gis mer kvalitet (skjerpe – terpe – rette).

Ønsket om å beholde flest mulig lengst mulig for lagets del bør være en diskusjon før man slipper”18” spillere opp på seniorlagene. Videreutvikling og finpussing av innlærte teknikker er sentrale elementer i treningen nå. Bruke tid på håndballteori slik at spillerne kan få et godt grunnlag for økt spilleforståelse og taktisk utvikling av eget spill. Arbeidet med å opparbeide / beholde god treningsmoral må hele tiden ivaretas. Gode holdninger overfor medspillere, motspillere, dommere, ledere, lover/reglementer er viktige elementer på dette nivå. Styrke og utholdenhetstrening vektlegges for å bringe spillerne så nær opp til seniornivå som mulig for å bringe overgangen til senior så lett som mulig. Husk spesielt fysisk trening for kant-, linje - og bakspiller. Det må være et nært samarbeid mellom A-trener og P16/19 trenere. Mental trening må gis oppmerksomhet. Psykiske forhold som trenes; selvsikkerhet, tørre å feile, konsentrasjonsevne, motivasjon, vilje, initiativ, lagmoral, disiplin og spenningsregulering. Teoretisk forståelse må utvikles om: spillet, kampobservasjon, kampplanlegging, egentrening, fysisk trening. Ansvar for egen utvikling. Nye teknikker, flyver/. Etc.!arbeide mot et bedre artistisk nivå må være med hele tiden. Dette er spennende og skaper stor motivasjon.

**SENIOR**

**HOVEDMÅL:**

Klubbens ambisjoner ut i fra spillemateriell osv.

***Skadeforebyggende arbeid/trening skal være en del av treningsopplegget til alle årgangende i HEI Håndball.***

***TRENINGSMENGDE OG INNHOLD***

**HÅNDBALLSKOLE 6-8ÅR (MINI)**

**TRENINGSPLAN:**

Trening 1 gang i uken over 4 semestre (følger skoleåret) med vektlegging av allsidig lek betont fysisk utvikling. I tillegg: teoretisk gjennomgåelse av (mini) håndballregler / håndballskole. Teknikken må læres / øves gjennom lek eller varieres med former for lek øvelser. Utvikle artistiske ferdigheter. Spillerne skal ha egen ball.

Grupper på ca. 20 spillere minimum 2 trener, over 20 spillere 2-3 trenere. Delta på minihånd ballturneringer 3-4 ganger. Bruk mykballer og minihåndballer.

**KARAKTERISTIKK:**

**Ujevn vekstperiode – ”keitete” periode – minner om vekst i pubertet koordineringsevnen utvikles godt – mot slutten kommer finmotorikk = teknikk liten utvikling av hjerte-/lungekapasitet – INGEN STYRKETRENING**

Aktivitetsbehov – selvsentrerte – lite konsentrert over tid – mottakelig for demonstrasjoner fremfor verbal instruksjon – idealer / forbildenes periode – treneren som modell – følsomme for kritikk. Få barna til å trives = varig interesse

**FØLGENDE GJENNOMGÅS:**

* Kast: Veiledning i riktig utvikling av ”eget” kast
* Teknikker: Ballbehandling, 3-skrittsregelen, mottak, kast med høy arm, kast med begge armer, fallteknikk. Finter (v/h).
* Skudd : Grunnskudd, fallskudd, hoppskudd, kantskudd
* Dribling : Skritt og dribling innspill, gå i mellom
* Forsvar: Fotarbeid, støting, telling, m.v.
* Regler: Bane, skritt, minihåndballsregler, forholdet til ballen – motspiller, frikast, innkast, avkast. Spilltrening gir hurtig innlæring.
* Spillet: Hva er et lagspill? Samspill med andre.

**J/G 9 – 11 (AKTIVITETSERIE)**

**TRENINGSPLAN:**

Trening to ganger i uken hvorav en bør være i hall. Tilstrebes med vektlegging på allsidig lek betont fysisk utvikling. Vi forsøker tilpasning og samarbeid med evt. andre aktiviteter den enkelte utøver er med i. J/G 9 spiller på hel bane aktivitetsturnering. Fra 11år skal det spilles serie, delta i 2 til 3 cuper. Og ha minst tre hyggekvelder.

**KARAKTERISTIKK:**

Koordinasjonen godt utviklet (individuelt). Lett å motivere til voksne aktiviteter. Vanligvis fysisk aktiv. Ofte svært innstilt på konkurranse. Når motivert for en aktivitet – varer motivasjonen.

**SPILLET:**

Holde plassen sin, engasjere forsvaret, utnytte skuddsituasjoner, bruke teknikker ovenfor. Start med enkelt overgangsspill. Telling -fotarbeid, beredskapsstilling. (la flere få prøve seg i mål) Offensivt forsvarsspill (5-1) Snappe ballen når situasjonen oppstår. Ballførerkontring – langpasningskontring (kortpasningskontring)

**FØLGENDE TEKNIKKER GJENNOMGÅS:**

**Vedlikehold + rettledning av riktig kastteknikk -høy arm**

Pasning under fart, Innspill – tobeinsfinte – gjennomløping – skudd – viderespill – dribling

**ØKT FYSISK STYRKE/UTHOLDENHET:**

Styrketrening” med egen vekt (forebygge skader).

Lag en serie med 6 øvelser og 10 gjentakelser. Gjennomføres på trening og hjemme. Holdningsskapende trening – stimulering til egentrening.

 **J/G 12 – 13 ÅR**

**TRENINGSPLAN:**

Trening 2-3 ganger pr. uke, følger skoleåret. Teknikkalder fortsatt. Men vær oppmerksom på at noen er tidlig ute med puberteten. Utfordringen er fortsatt å utvikle artistiske ferdigheter. Lag en årsplan for sesongen som innholder hovedmål og delmål -Lag noen ”kjøreregler” som gjelder på trening og i kamp. Det oppfordres til å søke A-nivå i seriespill.

**KARAKTERISTIKK:**

Jenter fra 10 år til ca. 16 år er gjennomsnittelig to år tidligere ute enn gutter, både i fysisk og psykisk utvikling. Dette kan variere noe fra spiller til spiller slik at vi på et lag vil møte mange utviklingsnivåer. Dette skal treneren ta hensyn til, slik at enhver spiller får maksimal utvikling i forhold til sin psykiske og fysiske utvikling. Det vil i sportslig utvikling kunne være forskjeller på opptil fire år.

**TEKNIKK: (Skal kunne siste halvdel av12år)**

Samme som på J/G 11, men på høyere nivå.

* Det vil si raskere pasninger, hardere skudd og bedre plasserte skudd.
* Kast med høy arm. Beherske forskjellige pasningsformer.
* Beherske normal utføring av grunnskudd og hoppskudd.
* Bevisstgjort bruken av strekspiller.
* • Skuddfinte, tobeinsfinte, piruett, innspill og skuddblokkering.
* Utvelgelse av målvakt 2 til 3 som vil få fokus på:

• Grunnstilling, bevegelse og bevegelighet

**SPILLET: (Skal kunne siste halvdel av12år)**

Samme som på J/G 11, men på høyere nivå. Alle skal kunne spille på flere plasser. (Flerposisjonsspillere) Snappesituasjoner, klargjøres og utnyttes. Riktig start (taktisk), målvaktpasninger, korte pasninger, dybde – bredde. Ankomstspill, spillbarhet, roe ned, rulle opp, innspill, frispill av kant. Overgangsspill, rulle, innspill 5 – 1, 6 – 0. Telling, tetthet, skråstilling og forflyttning.

**SKUDD:**

Tidligere nevnte skuddtyper, Nye skudd: dobbelfrosk. Skyte med 3-2-1 steg.

**SPILLET:**

5 – 1 utgruppert, 5 – 1 nedgruppert Finne – følge – vende, innføres Overgangsspill og former for løpespill innføres. 1-2-3: Kontringsspill med ankomster.

FØLGENDE SKAL GJENNOMGÅS:

Sperring, kryssing, overganger (kant og bak), pasninger under fart/fremover/siden, håndledd. Pasningsfinte, skudd, tobens – begge veier. Gruppevis trening, begrenset utvelgelsesmulighet, bevisstgjøring.

**J/G 14 – 15 ÅR**

**PLANLEGGING:**

Trening 3 ganger pr uke – helårstrening. Gradvis økning i treningsmengde både gjennom økt tid og effektivisering av treningsgjennomføringen. Lengdevekstalder, pubertetsvansker krever forståelse. Fortsette å utvikle artistiske ferdigheter. Vektlegging av fysisk trening. Ta i bruk trening utenfor hallen. Spillerne begynner spesialtrening på spesialplasser siste året på 14. Oppmuntring til frivilling egentrening etter egentreningsprogram. Det oppfordres til å søke A-nivå i seriespill

**KARAKTERISTIKK:**

God utvikling av motorikk – konsentrasjonsevnen i utvikling – psykisk -labile – kreative – ærgjerrige – påvirkelige – lett for holdninger – lunefulle – rettferdighetsbevisste. Preget av pubertetsendringer. Opptatt av å markere seg som person.

**TEKNIKK:**

Repetere tidligere lærte teknikker og finn ut hva som trenger å vektlegges. Alt som skal kunnes på J/G 12 -13 nivå, men på høyere nivå, raskere pasninger, hardere skudd, bedre finter, strak arm. Fortsatt prioritering av pasningsformer forover, sideveis, direkte, stuss uten og med motstand. Kombinere flere teknikker. Krav ril riktig handling ut fra forsvarets plassering og bevegelse. Øvelsene bør foregå i grupper med angriper, forsvar og målvakt. Sperringer og krysninger. Flere skudd, rytmeforandringer; skyte sent – tidlig. Skrittvariasjoner. Pasningsfinter, tobeinsfinter begge sider. Skyte eller direkte hopp på begge ben. Stegskudd, overslagsfinte. Venstre – høyre. Piruett. Koreansk (skritt tilbake). Veggspill innføres.

**MÅLVAKTER:**

Begrenset utvelgelse. Første og siste år på 14 bør ha 2 faste målvakter. Vedlikeholde og utvikle innlært teknikk. Åpne lukke og tette. Invitere teknikk. Parade av stuss. Utkast kombinert med kontringstrening. Hoppe tau i alle pauser. Vekt på hurtighet, spenst, utholdenhet, riktige teknikker. Plasseringsevne og psykiske forhold til eget lag.

TAKTIKK:

Forsvar: Vedlikeholde og utvikle 5 – 1, 6-0. Spiller mot spiller systemer (eks 3-2-1). Angrep: Utvikling av fase 1-2-3 (kontring). Pådragsøvelser. Spill med overtall – undertall og bruk overgangsspill med sperringer på toere.

**REGLER/DØMMING**

Spillerne overtar dømming for å bedre sin egen regelforståelse, forstå dommerens avgjørelser, lettere å trene.

**FØLGENDE GJENNOMGÅS:**

Bevegelser uten ball. Temposkifte, medtrekk Spesielt overtaking når angriperne skifter plass, overtaking når medspiller blir passert, skuddblokkering. 6-0, 5 – 1, 3 – 2 – 1. Medtrekk, sperringer, løsriving, spillbar. Spesielt for strekspiller. Finne riktig spiller ut fra taktiske forhold. Snapping. Målvakt trekkes inn som første angriper. Overgangsspill

**RESSURSTRENING:**

Vektlegging av bevegelighet og koordinering. Alternative treningsformer som aerobic, judo, friidrett etc. I tillegg bør man arbeide med å oppnå en jevn fordelt styrke i beinmuskulaturen for å unngå kne og ankelskader.(Skadeforebyggende)

**J/G 16 – 17 ÅR**

**PLANLEGGING:**

Trening 3 x uken – helårstrening. Halltrening suppleres med variert trening ute og inne. Vektlegging av fysisk trening – tøffere trening. Større rom for individuell trening. Egentrening. Spesialisering i forhold til spilleplasser. Variasjon i intensitet. Håndballteori som faseinndeling m.m innføres gjennom teori. Fortsett å utvikle artistiske ferdigheter. Husk at spillerne fortsatt er i utviklingsfasen. Det er behov for å effektivisere Treningsgjennomføringen – gjennom en grundig planlegging. Det oppfordres til å søke A-nivå i seriespill

**FØLGENDE SKAL KUNNES:**

**TEKNIKK:**

Fotarbeid, forover/bakover, støting/takling, samarbeid, sikring, startteknikk, hvem starter, hvem tar returer, telling, overtaking, varsling, skjerming, markering og merking.

**MÅLVAKTER:**

Plassering, parader, finter, tvinge skytterne til å skyte der de ønsker, samarbeid med forsvarene.

SPILLET:

5-1 godt, 6-0 og 3-2-1 taktisk anvendt i forhold til motspiller, 5-1 spiller mot spiller. Krav til

oppfattelse av ”snappesituasjoner”, startsituasjoner. Returballer fra eget mål, målvakt.

**TEKNIKKER:**

Pasning/mottak under fart/bevegelse, korte/lange pasninger. Løpsteknikk, ballsprett i stor fart, løpsbaner, trekke på seg ”to spillere”, løpe i luker, gjennombrudd, ta ansvar, skuddvarianter under stor fart.

**FINTER:**

Pasning – skuddfinter

**TEKNIKKER:**

Ta ansvar, bruk sjansene, tre og to kombinasjoner. Vite under F2 om det er noen motspillere som henger igjen, starte opprulling fra riktig side, posisjon. **Spillet:** Roe ned, utnytte uorganisert forsvar, forsvarsfeil, bølgekontroll, ankomstkombinasjoner.

**TEKNIKKER:** Taktisk dropping, pådrag – viderespill, sperrer. Finter – pasning, skudd, tobens, medtrekk, avløp, løsriving, gjennomløping. Pasning – vanlig, håndledd, mottak, høy arm, ”en bevegelse”, levering. Spesielle krav til – bakspiller, kant og linje. Skudd – grunnskudd, hofteskudd, fallskudd, hoppskudd, 7m kast. Spesialskudd fra kant, bak. Linje. Rytmevariasjon – skyte tidlig – sent. Fallteknikk. Skrittvariasjon. Kombinasjoner to og to, kryssing bak/bak, gjenlegging bak/kant, kant/linje, veggspill bak/bak, bak/linje, russer bak/linje, kant/linje, fristilling av kant – bak/kant, innspill kant/linje, bak/linje, frispill av bakspiller kant/bak, bak/bak.

**SPILLET:**

Posisjonsspill, løpespill, overgangsspillet, oppnå mange muligheter, sikre avslutningsposisjoner. Krav til taktisk bruk av teknikker/kombinasjoner i forhold til situasjonen (motstanders opplegg i F6). Situasjonsoppfattelse, finne – følge – vende – samarbeide, ankomstbrudd.

**SPILLET:**

Kontringer – en eller flere spillere, bredde – dybde, kortpasninger, tempovariasjoner

**KARAKTERISTIKK:**

Forfallsproblemer – store fysiske og psykiske forskjeller – stiller større krav til prestasjoner – meget gunstig mht å påvirke – sterk lengdevekst (pass på ryggen!) – unngå vekter – ekstrem vekstperiode – koordinasjon i utvikling – stor kreativitetsutvikling – sosiale behov.



**J/G 18 – 19 ÅR DIVISJON 3+**

**PLANLEGGING:**

Trening 4 x uken – helårstrening, 3 x i hall samt en x egentrening med styrke og utholdenhet. Vektlegging av fysisk trening. Spesialisering. Fortsett å utvikle artistiske ferdigheter. 36 obligatoriske kamper, 10 treningskamper og 3 cuper.

**KARAKTERISTIKK:**

Stille større krav til prestasjoner – meget gunstig mht å påvirke – sterk lengdevekst (pass på ryggen!)

vekter kan brukes – koordinasjon i utvikling – stor kreativitetsutvikling –sosiale behov.

**FØLGENDE SKAL KUNNES:**

**TEKNIKKER:**

Fotarbeid – forover/bakover, støting/takling, blokkering, samarbeid, sikring, start – teknikk, hvem starter, hvem tar returer, telling, overtaking, varsling, skjerming, markering og merking.

**MÅLVAKTER:**

***Plassering, parader, finter, tvinge skytterne til å skyte der de ønsker samarbeid med forsvarerne***

**SPILLET:**

5-1 godt, 6-0 og 3-2-1 taktisk anvendt i forhold til motspiller. 5-1 spiller mot spiller. Krav til oppfattelse av ”snappesituasjoner”, startsituasjoner. Returballer fra eget mål.

TEKNIKKER:

Pasning/mottak under fart /bevegelse, korte – lange pasninger, løpsteknikk, ballsprett i stor fart, løpsbaner, trekke på seg ”to spillere”, løpe i luker, gjennombrudd, ta ansvar, skuddvarianter under

Stor fart.

***Pasning – skudd.*** Kontringer – en eller flere spillere, bredde – dybde, kortpasninger, tempovariasjoner

**TEKNIKKER:**

Ta ansvar, bruk sjansene, tre og to kombinasjoner. Vite under F2 om det er noen motspillere som henger igjen, starte opprulling fra riktig side, posisjon

**SPILLET**

Roe ned, utnytte uorganisert forsvar, forsvarsfeil, bølgekontroll, ankomstkombinasjoner.

**TEKNIKKER:**

Taktisk dropping, pådrag – viderespill, sperrer. Finter – pasning, skudd, tobens, medtrekk, avløp, løsrivning, gjennomløpning. Pasning – vanlig, håndledd, mottak, høy arm, ”en bevegelse”, levering. Spesielle krav til – bakspiller, kant og linje. Skudd – grunnskudd, hofteskudd, fallskudd, hoppskudd, 7m kast, spesialskudd fra kant, bak. Linje. Rytmevariasjon – skyte tidlig – sent. Fallteknikk. Skrittvariasjon. Kombinasjoner to og to, kryssing bak/bak, gjennomlegging bak/kant, veggspill bak7bak, bak/linje, russer, bak/linje, kant/linje, fristilling av kant – bak/kant, innspill kant/linje, bak/linje, frispill av bakspiller kant/bak, bak/bak

**SPILLET**

Posisjonsspill, løpespill, overgangsspill, oppnå mange muligheter, sikre avslutningsposisjoner, Krav til taktisk bruk av teknikker / kombinasjoner i forhold til situasjonen (motstanders opplegg i F6).

Situasjonsoppfattelse, finne – følge – vende, samarbeide, ankomstbrudd.



***HOSPITERING – SKYVING***

HEI Håndball har den grunnholdningen i aldersbestemte klasser inntil fylte 16 år at spillere primært prioriteres i den aldersgruppen den tilhører. Dog åpnes det for, og oppmuntres til hospitering fra fylte 12 år for de lag dette er naturlig for.

Ved hospitering hviler det et særskilt ansvar for trener til hospiterende lag å legge forholdene best mulig til rette for den som hospiterer. Det er viktig at alle forhold rundt dette avklares med trener for laget som spiller hentes fra.

***SPILLESTIL***

**TAKTIKK**

* 6:0 som hovedformasjon i forsvar
* 5:1/3:2:1er den sekundære forsvarsfo
* Organisert angrep og kontringsspill
  + 1. Superkontringer og tornadohåndball
    2. Smalt/breit rullespill, plasskifter og vekslinger

**TEKNIKK**

* Individuell teknisk tilpasning
* Høyt aktivitetsnivå med ball
* Skudd, finter og pasninger/mottak prioriteres

**SOSIALT**

* Inkluderende og trygt miljø
* Sosiale aktiviteter
* Treningsleirer og fellescuper

Alle spillere i klubbene skal føle seg trygge og velkommen på trening. For å kunne gi alle spillere utfordringer på sitt nivå, er vi avhengige av at spillere hospiterer på andre lag enn sitt eget.

For at spillerne skal ha lyst til å gjøre dette må det også brytes ned en del sosiale barriærer mellom klubbene/lagene. Det er derfor ønskelig at klubbene/lagene har sosiale aktiviteter sammen slik at spillerne blir kjente med hverandre.

Dette skaper et god Samarbeid og en solid klubbidentifikasjon. Man tilhører ikke bare sitt eget lag/klubb, men er også en del av klubben/sanmarbeidet mellom klubbene i håndball.

* Hvert lag bør ta initiativ til sosiale aktiviteter med laget som er året yngre.

***TRENERUTVIKLING***

Alle trenere i HEI Håndball skal tilbys trenerkurs. For trenere til 12 års klassen skal man minimum ha Trener 1 For trenere fra 14 års klassen skal man minimum ha Trener 2

HEI Håndball skall gjennomføre 3 til 4 interne trenerkurs i året.

***TRENERFORUM***

Trenerforum avholdes 3 ganger pr. år

1. Før sesongstart

2. Etter halvgått sesong

3. Etter sesongslutt Trenerforum initieres og innkalles av sportslig utvalg. Alle trenere har oppmøteplikt til trenerforum

***DIFFERENSIERING***

**Du kan tidlig se om en spiller har talent……… men du kan IKKE si at en spiller ikke kan bli god…… før tidligst ved 15-års alder**



Redigert av Tove Olsen mars 2011.02.27