|  |
| --- |
|  |
| SPORTSPLAN |
| Haram Handballklubb |
|  |
| **i** |
| **3/23/2012** |

|  |
| --- |
|  |



Innhald

Innleiing 3

Målsetning 4

Aktivitet tilpassa utøvarane 5

Årsklasse 8 - 10 år 6

Årsklasse 10 - 11 år 7

Årsklasse 12 - 13 år 10

Årsklasse 14 - 15 år 12

Årsklasse 16 - 17 år 15

# Innleiing

I Haram Handball klubb skal leiarar, foreldre og utøvarar medverke til at det er kjekt for alle å spele handball - med og mot Haram Handball Klubb! Visjonen vår er at Haram Handball Klubb skal gjere Haram til ein betre plass å bu, der dei grunnleggjande verdiane er:

H – HOLDNINGAR

A – ALLSIDIGHEIT

R – RESPEKT

A – ANNERKJENNELSE

M – MOT

Vi vil ha positive tilrop frå tribunen. Vi aksepterer ikkje protestar, kjeftbruk og sjikanøse tilrop til dommar og spelarar, verken frå benken, frå spelarane eller frå tribuna. Ein møter alltid motstandarar, dommarar, foreldre og andre med respekt.

Lagleiarane helsar på andre lagleiarar og dommarar. Vi ynskjer kvarandre ”god kamp” - med eit hyggeleg smil!

Lagleiinga tek ansvar for spelarar som evt. måtte verte ”varme i toppen” undervegs. Usportsleg opptreden eller protest mot dommaravgjerder skal med ein gong føre til opphald på benken.

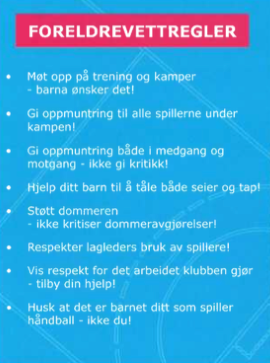
Alle trenarar og utøvarar i Haram Handball Klubb er opptatt av ”fair play”, og alle takkar for kampen.

Vi har alltid vunne **noko**, sjølv om vi taper kampen. Det kan være ein ny spelar som scorar sitt fyrste mål, keeper som reddar eit spesielt skot, at forsvaret blokkerer eit skot, eller at ein endeleg lukkast med ein detalj det er trena mykje på.

I tillegg skal vi alltid vinne kampen på tribuna, med den beste støtta eit lag kan ha!

Haram Handball Klubb SKAL VERE EIN INKLUDERANDE BREIDDEKLUBB SOM JOBBAR ETTER FAIR-PLAY-PRINSIPPA





Målsetning

Vi skal være eit positivt aktivitetstilbod for unge i Haram Kommune. Vår instruksjon skal vere prega av høg fagleg standard, og skal vere lystprega for utøvarane. For lag yngre enn 14 år varierer vi startoppstillinga frå kamp til kamp, og trenarane skal syte for at alle utøvarane får tilnærma lik speletid pr. kamp. Oppmøte og innsats på treningane vil også vere med i denne vurderinga. Dette kan i enkelte tilfelle fråvikast i for eksempel sluttspel i cup, under føresetnad av at dette er tatt opp med spelargruppe og foreldregruppe i forkant. Frå og med 14 år kan ein byrje med differensiering av lag. Alle skal ha kamptrening. Det må, om nødvendig for at alle skal få jamn kamptrening, meldast på eit 2ar-lag for å sikre dette. Trenar er ansvarleg for organisering av dette. På denne måten kan spelarane veksle mellom nivå 1 og 2, basert på utvikling av ferdigheiter og treningskapasitet. God breiddesatsing gir også et godt aktivitetstilbod til alle som vil drive med handball på sitt nivå. God breidde betyr også at fleire får høve til utvikling og modning, som til slutt også sikrar ei jamn rekruttering av klassespelarar inn til Seniorlaget.

For å gi dei aller beste noko å strekke seg etter, gjer vi slik:

* Dei mest motiverte og ambisiøse utøvarane får høve til å hospitere på treningar til aldersgruppa over. Dette gjeld utøvarar som har vist god og jamn treningsvilje, og som har ønskjer om å satse på handball. Haram Handball Klubb ønskjer også å oppmuntre spelarar til t.d. å trene med gutelag i same årsklasse – dette kjem da i tillegg til treningane dei har med hovudlaget. Dei får også tilbod om å delta på sona sine SUM-samlingar for 14-åringar, Sone ungdoms mønstring SUM-samlingar og landsturneringar for by-lag med 15-åringar, og regionen sine Region Ungdoms mønstring RUM-samlingar og landsturneringar for regionslag med 16-åringar.

BREIDDE HANDBALLS MÅLSETNING : FLEST – LENGST – BEST !!!!

**Hospitering**

Hospitering er eit tilbod til dei beste og mest ambisiøse utøvarane, og gjeld frå alderen 12 år.

Dette kan ein ved enkelte tilfelle vurdere tidlegare. Då med same grunnlag som anna hospitering.

Hospitering går ut på at utøvaren i ei definert periode får delta på ei eller fleire treningar og kampar med lag som har utøvarar som er eit til to år eldre. Hospitering skal alltid vere eit

tilbod i tillegg til trening i eiga gruppe, ikkje i staden for. Dette skal løysast i god dialog mellom trenarane, utøvarane og ev. føresette på dei ulike laga. Laga melder inn sine aktuelle utøvarar til laget over, og avtalar kva dagar det ekstra tilbodet skal vere, og for kva periode. Det bør alltid være ei testperiode, og det bør ikkje være meir en 3-5 spelarar. Trenar er ansvarleg for at den enkelte utøvar tilpassar treningsmengda rett, slik at det ikkje oppstår belastningsskadar.

# Aktivitet tilpassa utøvarane

Utøvarane på dei ulike alderstrinn har ulike føresetnader. Dette må vi ta omsyn til om vi skal sikre at borna skal trivast og utvikle seg som handballspelarar. Tabellen nedanfor viser kva treningsaktivitet som skal prioriterast på dei ulike alderstrinn.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Alder**  8 - 10 | **Prioritering av treningsaktivitet**  Grunnleggande rørsletrening gjennom leik og enkle øvingar. Ballbehandling, balleik  og småspel for å betre ballteknikk,  spesielt kast og mottak.  Gjennom leik gjer ein øvingar som gir generell uthald, styrke og smidigheit.  Gjennom leik øver ein på småspel som skal styrke samspel og samhandling. | **Typisk for utøvaren**  Koordinasjonsevna er i utvikling.  Vanlegvis fysisk aktive.  Når dei fyrst er motivert for ein aktivitet, varer motivasjonen. |
| 10 – 11 | Grunnleggande rørsletrening gjennom leik og enkle øvingar. Ballbehandling, balleik og småspel for å betre ballteknikk, spesielt kast og mottak.  Gjennom leik gjer ein øvingar som gir generell uthald, styrke og smidigheit.  Gjennom leik øver ein på småspel som skal styrke samspel og samhandling. | Koordinasjonsevna er godt utvikla.  Lett å motivere til vaksne aktivitetar.  Vanlegvis fysisk aktive.  Når dei fyrst er motivert for ein aktivitet, varer motivasjonen.  Ofte svært innstilte på konkurranse. |
| 12 – 13 | Vidareføring av ballbehandling for å auke tekniske ferdigheiter, finter og skot. Introdusere spelsituasjonar som gir høve til val for enkeltspelarar.  Vidareføring av trening for generell uthald, styrke og smidigheit.  Vidareføre småspel som ber preg av leik, der målet er å styrke samspel og samhandling. | I regelen mindre fysisk aktive.  Prega av pubertetsendringar.  Vanskeleg å motivere for nye aktivitetar.  Kan motiverast for trening gjennom opplysning om hensikt (helse/betring av idrettslege prestasjonar).  Opptatt av å markere seg som person. |
| 14 – 15 | Framleis stor vekt på ballteknisk trening - finter og skot, men med auka innslag av spelsituasjonar for å utvikle speleforståing - treffe rette val i gitte situasjonar.  Uthald (aerob kapasitet ).  Styrketrening.  Automatisering av teknikk.  Vidareutvikle samspel og samhandling. |
| 16 + | Individuell spesialisering |  |

# Årsklasse 8 - 10 år

*På dette alderstrinnet skal ein legge hovudvekt på allsidig og varierte aktivitetar prega av leik. Vi legg vekt på grunnleggande rørsletrening ( med og utan ball) og grunnleggande ballbehandling (mottak og avlevering).*

[*https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/handballtrening/barnehandball/*](https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/handballtrening/barnehandball/)

**Treningsmengd**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Planperiode** | **Varigheit** | **Treningsmengd** | **Sted** |
| Kampsesong | 01.09 - 31.03 | 1 \* 60 | Idrettshallen |
| Aktiv /cupar | 01.05 – 15.05 |  | Varierande |
| Ferie | 15.05 - 31.08 | Fri | Fri |

Bør delta på 2 til 3 cuper i løpet av året, dette inkluderer vår egen cup. Det skal vere opphald i organisert fellestrening i avkoblings- og ferieperioden, og det vert oppfordra til å delta i andre idrettar. Laget skal ein gong pr. månad ha fellestrening med laget som er eit år eldre. Ansvar for planlegging og gjennomføring skal fordelast på trenarane.

|  |  |
| --- | --- |
| **Ferdigheit** | **Fokuspunkt** |
| Spelforståing | Det skal øvast på grunnleggande ballbehandling og rørsle på bana, inkludert skritt og stuss. Spelarane skal få nødvendig opplæring i regelkunnskap, slik at dei forstår alle dommaravgjerder i si årsklasse. Spelarane skal få prøve seg i forskjellige spelarposisjonar på trening og i kamp. |
| Unngå skader | Allsidig trening og stor variasjon i øvingar.  Oppfordre spelarane til å delta i andre aktivitetar. |
| Trivsel og ferdigheit | Leikeprega aktivitet som tek sikte på rørsletrening, utvikling av koordineringsevne og smidigheit. Gjennom denne aktiviteten skal ein samtidig oppnå auka uthald og styrke. |
| Samhald og lagkjensle | **Det vert lagt vekt på sosial trening for å oppnå gjensidig respekt for kvarandre. Understrek viktigheita av lagspel. Vis at alle er like viktige for laget ved å variere startoppstilling. Lær spelarane å akseptere medspelarane sine sterke og svake sider. Nye utøvarar skal takast imot på en positiv måte.** |
| Orden/oppførsel | Legg vekt på å få spelarane til å møte til avtalt tid, og rett budde til trening og turneringar. Vi krev at utøvaren varslar forfall til turneringar og trening til trenar, eller oppmann i god tid. |

**Innhald i treningsarbeidet.** Trenarane skal legge opp eit allsidig og variert treningsopplegg, og også opne for at utøvarane kan trene alternativt i andre greiner.

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

Årsklasse 10 - 11 år

*På dette alderstrinnet skal ein legge hovudvekt på allsidig og varierte aktivitetar prega av leik. Vi legg vekt på grunnleggande rørsletrening ( med og utan ball) og grunnleggande ballbehandling (mottak og avlevering).* [*https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/handballtrening/barnehandball/*](https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/handballtrening/barnehandball/)

**Treningsmengde**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Planperiode** | **Varigheit** | **Treningsmengd** | **Sted** |
| Kampsesong | 01.09 - 31.03 | 2 \* 60 | Idrettshallen/  Eide |
| Aktiv avkobling m/sosialt samvær og cupar | 01.04 – 15.05 | 1 \* 60 | Varierande |
| Ferie | 16.05 - 31.08 | Fri | Fri |

Det skal vere opphald i organisert fellestrening i avkoblings- og ferieperioden, og det vert oppfordra til å delta i andre idrettar. Laget skal ein gong pr. månad ha fellestrening med laget som er eit år eldre. Ansvar for planlegging og gjennomføring skal fordelast på trenarane.

**Innhald i treningsarbeidet.**

Trenarane skal legge opp eit allsidig og variert treningsopplegg, og også opne for at utøvarane kan trene alternativt i andre greiner. Anbefalt fordeling: 50% teknikk, 25% spel, 25% uthald og styrke.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Alder** | **Målvakt** | **Teknikk forsvar** | **Taktikk forsvar** | **Teknikk angrep** | **Taktikk angrep** |
| 10 år | Utgangsstilling  Plassering  Rørsle | Utgangsposisjon  Sidelengs  Støting  Blokkering av skot | Lære 6-0  Mann-mann | Grunnleggande kast\mottaks-teknikk  Bevegelse med ball  Retningsendringar  Grunnskot  Hoppskot  Linjeskot  Grunnleggande fallteknikk | Grunnoppstilling  Spele med djupne/bredde  Spel mot 6-0 |
| 11 år | Utvikle innlært  teknikk frå 8-10.  Parade av stuss-skot  Oppstart angrep  Parade av høg ball/hofteskot  7-meterskudd | Utvikle innlært teknikk  Blokkering av grunnskot/hoppskot  Grunnteknikk -skjerming/sperring  Overtaking | Utvikle 6-0  Støtende forsvar  Mann - mann | Utvikle innlært teknikk  Kast - mottak og skot  Høgt og lavt grunnskot  Hoppskot  Straffekast -fall på brystet | Utvikle innlært taktikk  Fase 1-2-3  Fase 4 - enkle kombinasjonar 2 spelarar |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ferdigheit** | **Fokuspunkt** |
| Spelforståing | Det skal øvast på grunnleggande ballbehandling og rørsle på bana, inkludert skritt og stuss. Spelarane skal få nødvendig opplæring i regelkunnskap, slik at dei forstår alle dommaravgjerder i si årsklasse. Spelarane skal få prøve seg i forskjellige spelarposisjonar på trening og i kamp. Dele opp i små grupper med fokus på mykje ballberøring for kvar enkelt spelar. |
| Unngå skader | Allsidig trening og stor variasjon i øvingar. Obligatorisk uttøying etter trening.  Oppfordre spelarane til å delta i andre aktivitetar. |
| Trivsel og ferdigheit | Leikeprega aktivitet som tek sikte på rørsletrening, utvikling av koordineringsevne og smidigheit. Gjennom denne aktiviteten skal ein samtidig oppnå auka uthald og styrke. |
| Samhald og lagkjensle | **Det vert lagt vekt på sosial trening for å oppnå gjensidig respekt for kvarandre. Understrek viktigheita av lagspel. Vis at alle er like viktige for laget ved å variere startoppstilling. Lær spelarane å akseptere medspelarane sine sterke og svake sider. Nye utøvarar skal takast imot på en positiv måte.** |
| Orden/oppførsel | Legg vekt på å få spelarane til å møte til avtalt tid, og rett budde til trening og kamp. Vi krev at utøvaren varslar forfall til kamp og trening til trenar, eller oppmann i god tid. |

**Kamptilbod**

10 og 11–åringane deltek i regionen sine aktivitetsseriar. Dei kan i tillegg melde seg på handballturneringar etter støtteapparatet sitt ynskje, og etter konferanse med foreldregruppa.

**Sosial aktivitet**

Vi oppfordrar til at det blir arrangert sosiale kveldar i løpet av sesongen.

# Årsklasse 12 - 13 år

*I denne aldersgruppa skal det framleis trenast allsidig og variert.* *Det skal leggast vekt på at spelarane får prøve seg i forskjellige spelarposisjonar både på trening og i kamp. Grunnleggande ballbehandling skal prioriterast.* [*https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/handballtrening/barnehandball/*](https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/handballtrening/barnehandball/)

**Treningsmengd**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Periode** | **Varigheit** | **Mengde** | **Stad** | **%-vis fordeling** | | | |
| Kondisjon / styrke | Spelar-møte/sos | Teknisk m/ball | Spel |
| Kampsesong | 01.09 - 31.03 | 2 \* 90 | Hall | 10 | 10 | 50 | 30 |
| Sesongavslutning | 01.04 - 30.04 | 1 \* 90 | Varierande | 10 | 30 | 20 | 40 |
| Aktiv avkobling og sos samvær. Cup deltaking |  |  | Varierande |  | | | |
| Ferie | 01.07 - 31.08 | Fri | Fri |  | | | |

Utøvarane skal ha høve til å ta fri frå handballtrening når det kolliderer med aktivitet dei har i andre greiner.

**Innhald i treningsarbeidet**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Målvakt** | **Teknikk forsvar** | **Taktikk forsvar** | **Teknikk angrep** | **Taktikk angrep** |
| Utvikle innlært teknikk.  Parade av stuss  Utkast  Reaksjonstrening  Grunnstilling  Forflytting  Rørsle  Laget kan no ha fast målvakt | Utvikle innlært teknikk.  Pressing/plasskifte  Snapping  Blokkering | Utvikle innlært taktikk.  5-1 forsvar med bevegeleg einar. | Utvikle innlært teknikk  Kryssløp for bakspelarar  Kryssløp m. gjenlegging  Finter v-h, h-v  Bruk av linjespelar Sperring  Innhopp med  sats på begge bein  Underarmsskot  Rulling etter skot  Hoppskot med meir | Utvikle innlært taktikk  Pådragsøvingar/  kryssløp med gjenlegging (13) |

**Målsetting for treningsarbeidet.**

I denne årsgruppa skal det trenast allsidig og ein skal **legge vekt på at spelarane får prøvd seg i dei forskjellige spelarposisjonane både på trening og i kamp**. For jenter og gutar 12-13 år vil det bli fokusert på grunnleggande ballbehandling samt enkle skot og enkel skotavslutning basert på samarbeid mellom fleire spelarar.

|  |  |
| --- | --- |
| **Ferdigheit** | **Fokuspunkt** |
| Spelforståing | Treninga skal leggast opp slik at spelarane får prøve ut tekniske ferdigheiter i spelsituasjonar. Intensitet og tall på repetisjonar kan aukast ved dele opp i små grupper på redusert bane. |
| Unngå skader | Allsidig trening og stor variasjon i øvingar. Obligatorisk uttøying etter trening.  Oppfordre spelarane til å delta i andre aktivitetar. Prioriter kamparenaer med tregolv. Bruk balansebrett og ulike øvingar for styrking av kne/ankel. Sjå [www.klokavskade.no](http://www.klokavskade.no/)  Øve fallteknikk (helst med rettleiing frå spesiell ekspertise) |
| Trivsel og ferdigheit | Leikeprega aktivitet som tek sikte på rørsletrening, utvikling av koordineringsevne og smidigheit. Gjennom denne aktiviteten skal ein samtidig oppnå auka uthalding og styrke. |
| Samhald og lagkjensle | **Det skal leggjast vekt på sosial trening for å oppnå gjensidig respekt for kvarandre. Understrek viktigheita av lagspel. Vis at alle er like viktige for laget ved å variere startoppstilling. Lær spelarane å akseptere medspelarane sine sterke og svake sider. Nye utøvarar skal takast imot på en positiv måte.**  Legg til rette for at spelarane kan møtast utan trenar/lagledar tilstades. |
| Orden / oppførsel | Legg vekt på å få spelarane til å møte til avtalt tid, og rett budde til trening og kamp. Vi krev at utøvaren varslar forfall til kamp og trening til trenar eller lagleiar i god tid. |

**Kamptilbod**

Begge årsklasser skal delta i den lokale områdeserien. Puljeinndeling skal fastsetjast i samråd med sportsleg leiar. Dei kan i tillegg melde seg på handballturneringar etter støtteapparatet sitt ynskje, og etter konferanse med foreldregruppa.

**Sosial aktivitet**

I tillegg til trenings- og kampaktivitet oppfordrar vi at spelarane kan ha regelmessige møter/sosiale samlingar.

**Anbefalt litteratur:**

 NHF/RMN ’Håndballtrening tilpasset årsklassene 12 – 16 år’

 NHF/RMN ’Håndballtrening tilpasset årsklassene, Sesongplan for 12 – 13 år’

Årsklasse 14 - 15 år

*På dette alderstrinnet legg vi vekt på teknisk trening med ballbehandling og kasteteknikk i stort tempo og stor bevegelse. Alle utøvarane vert trena i spel på minst to posisjonar for å gi bredde og fleksibilitet i laget. Vi fokuserer på at utvikling av gruppetilhøyring og samhald i laget, gir individuell sjølvkjensle og tryggleik som tener laget* *både i trening og konkurranse.*

[*https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/handballtrening/spillerutvikling/*](https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/handballtrening/spillerutvikling/)

**Treningsmengd**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Periode** | **Varigheit** | **Mengde** | **Stad** | **%-vis fordeling** | | | |
| Kondisjon / styrke | Spelar-møte/sos | Teknisk m/ball | Spel |
| Kampsesong | 01.09 – 31.03 | 2 \* 90 | Hall | 10 | 10 | 40 | 40 |
| Sesongavslutning/ Cupar | 01.04 – 15.05 | 1 \* 90 | Varierande | 20 | 0 | 20 | 40 |
| Ferie | 01.07 – 04.08 |  | Varierande |  |  |  |  |

**Innhald i treningsarbeidet**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Alder** | **Målvakt** | **Teknikk forsvar** | **Taktikk forsvar** | **Teknikk angrep** | **Taktikk angrep** |
| 14 år | Utvikle innlært teknikk  Parade av stuss  Utkast  Taktisk vurdering av skotvanar hos spelarane  Reaksjonstrening  Kontroll på skot frå side og kant.  Start av angrep | Utvikle innlært teknikk  Pressing/  plasskifte  Trening av snapping  Armparade av froskeskot  Armparade av underarmsskot | Utvikle innlært taktikk  5-1 med bevegeleg einar  Spel i undertal | Utvikle innlært teknikk. Kryssløping.  Kryssløping med gjenlegging.  Finter v-h, h-v  Sperring  Innhopp/sats på begge bein  Underarmsskot  Rulling etter skot | Utvikle innlært taktikk  Pådragsøvingar/kryssløp med gjenlegging.  Gjennomføring av hurtige angrep. Enkle løpsmønster og pasningsbaner for ein og to bølgjer i fase 2. |
| 15 år | Utvikle innlært teknikk  Vurdere riktig spelar i utkast  Vurdere skotplassering etter tilløpet  Opne luke og tette til/invitere-teknikk | Utvikle innlært teknikk  Parade av underarmsskot  Parade av spesialskot | Utvikle innlært taktikk  Bevegelig markering av fleire spelarar  Mann mot mann system | Utvikle innlært teknikk  Bakspelarar plasskifte  Utbygging av kombinasjonsfinter  Doble finter , v-h-v, h-v-h  Rulling motsatt etter skot frå kant | Utvikle innlært taktikk  Spill mot bevegelig markering av fleire spelarar  Spill mot mann til mann system  Spill mot spesialformasjonar |

**Målsetjing for treningsarbeidet.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ferdigheit** | **Fokuspunkt** |
| Spel | Treninga vert lagt opp slik at spelarane stadig får prøve ut nye tekniske ferdigheiter i spelsituasjonar. Intensitet og tal på repetisjonar kan aukast ved å dele opp i små grupper på redusert bane. |
| Pasningar og skot | Spelarar skal beherske forskjellige pasningsformer (framover, sidevegs, direkte, stuss) i normalt tempo utan og med motstandarar som gir et avgrensa press (max 50%). Under trening på pasningar i grupper kan det brukast fleire ballar samtidig. Spelarane skal beherske normal utføring av grunnskot og hoppskot. Det skal øvast på å perfeksjonere spesialskot (høgt, lavt, rett, vridd, stuss, skru) mot forskjellig forsvarspress, og etter forskjellige avlevering frå medspelarar (tidleg, sein, høg, lav, stuss). |
| Finter | Forskjellige former for finter skal trenast inn mot markør, eventuelt mot person som yter redusert motstand. Dette kan vere høgre-venstre finte, piruett, hoppfinte etc. Denne øvinga bør finne stad på kvar trening i små eller store grupper. |
| Unngå skader | Allsidig trening og stor variasjon i øvingar. Obligatorisk uttøying etter trening.  Oppfordre spelarane til å delta i andre aktivitetar. Prioritere kamparenaer med tregolv. Bruke balansebrett og ulike øvingar for styrking av kne/ankel. Sjå [www.klokavskade.no](http://www.klokavskade.no/)  Øve fallteknikk (helst med rettleiing frå spesiell ekspertise) |
| Samhald og lagkjensle | **Sosial trening skal leggast vekt på for å oppnå gjensidig respekt for kvarandre. Understrek viktigheita av lagspel. Vis at alle er like viktige for laget ved å variere startoppstilling. Lær spelarane å akseptere medspelarane sine sterke og svake sider. Nye utøvarar skal takast imot på ein positiv måte.**  Legg til rette for at spelarane kan møtast utan trener/lagleiar tilstades. |
| Orden/oppførsel | Legg vekt på å få spelarane til å møte til avtalt tid, og rett budde til trening og kamp. Vi krev at utøvaren varslar forfall til kamp og trening til trenar eller oppmann i god tid. |

**Kamptilbod**

Begge årsklasser deltek i den lokale områdeserien, og har ambisjonar om å kome til regionen sitt sluttspel. Treningsoppmøte kan her nyttast som grunnlag for differensiering av speletid i kamp. Dei kan i tillegg melde seg på handballturneringar etter støtteapparatet sitt ynskje, og etter konferanse med foreldregruppa.

**Sosial aktivitet**

I tillegg til trenings- og kampaktivitet oppfordrar vi at spelarane kan ha regelmessige møter/sosiale samlingar.

**Anbefalt litteratur:**

 NHF/RMN ’Håndballtrening tilpasset årsklassene 12 – 16 år’

 NHF/RMN ’Håndballtrening tilpasset årsklassene, Sesongplan for 14 – 15 år’

# Årsklasse 16 år og oppover

*På dette alderstrinnet legg vi vekt på tekniske ferdigheiter og blikk for spelet (vurdering av moglegheiter) slik at utøvarane vel gode løysingar i ulike situasjonar. Ferdigheiter skal vidareutviklast individuelt i høve til* *utøvaren sitt nivå og speleposisjon. Alle utøvarane vert trena i spel på minst to posisjonar for å gi breidde og fleksibilitet i laget .*

**Treningsmengd**

Treningsmengda aukar litt i forhold til tidlegare år, men det er no større rom for individuell tilpassing til utøvaren. Trenar for denne gruppa skal samarbeide med trenar frå skule og evt. andre trenarar spelarane har. Alle utøvarane skal ha minst 4 vekers ferie i løpet av ein sesong.

**Målsetjing for treningsarbeid.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ferdigheit** | **Fokuspunkt** |
| Spel | Utvikling av eit ferdigheitsregister med stor breidde, spenst og hurtigheit. Alle utespelarane skal beherske minst to spelarposisjonar (hovudposisjon og alternativ posisjon). Trenar skal i samarbeid med utøvarane finne fram til dei spelarposisjonane som gir den enkelte utøvar best mogeleg handballmessig utvikling. Ein skal ikkje bruke spelarar berre i forsvar. |
| Unngå skader | Basistrening skal prioriterast om sommaren, men med vedlikehald gjennom heile sesongen. Allsidig og variert fysisk trening; uthalding, styrke med eigen kropp som belastning, evt. medisinball og strikk, der det vert lagt vekt på skadeførebyggande trening mot mage, rygg og skulderparti. Også førebyggande korsbandstrening ved hjelp av balansebrett. (sjå [www.skadefri.no](http://www.skadefri.no) ). Alltid organisert og grundig uttøying etter trening.  Prioriter kamparenaer med tregolv. Sørg for at dei som deltek i fleire treningsgrupper/lag ikkje vert overbelasta. |
| Effektiv trening | Øktene er grundig planlagt. Utøvarane vert orienterte om innhaldet i komande økter i forkant. |
| Testing | Gruppa skal introduserast for testar. Dette for å måle spenst, hurtigheit, uthalding og ballkontroll. Testane skal gi grunnlag for å justere laget og utøvarane sitt individuelle treningsopplegg, og skal vere ein spore til eigentrening. |
| Samhald og lagkjensle | Sterk lagkjensle gir sportsleg suksess. Treningssamling med overnatting før sesongstart er ein god start. Bruk innføring i handballteori til å samle gruppa sosialt. Gå gjennom krav til ulike ferdigheiter for ulike spelarposisjonar og spelformasjonar. Jobb i grupper. Planlegg spelarmøte før/etter trening i god tid i førevegen slik at spelarane har tid og er budde. Legg til rette for at spelarane kan møtast utan trenar/lagleiar tilstades. Arrangere ein kveld i sesongen med sosialt innhald saman med spelarane frå laget som er eit år yngre. |
| Orden/oppførsel | Legg vekt på å få spelarane til å møte til avtalt tid, og rett budde til trening og kamp. Vi krev at utøvaren varslar forfall til kamp og trening til trenar eller lagleiar i god tid. |

**Kamptilbod**

Årsklassene deltek i den lokale serien, men har i tillegg ambisjon om å kvalifisere seg for regionserien. Om nødvendig, melder vi på ekstra lag for dei som ikkje har dei høgaste ambisjonane. Det må då være eigen lagleiar/oppmann for desse laga. Dette skal vurderast tidleg i sesongen, slik at det ynskja tal på lag i ulike grupper kan meldast på i god tid før serien startar.

Puljeinndeling vert fastsett i samråd med styret/trenar for dei ulike lag.

Laga kan delta i turneringar i løpet av sesongen. Av desse skal minst ei være ei reiseturnering.

For å få testa ferdigheitane til spelarane kan ein ta NHF sitt teknikkmerke.