



Hasle-Løren Håndball

Sportslig plan

Visjon:

Hasle-Løren IL – Groruddalens viktigste arena

Virksomhetsidé

I Hasle-Løren IL skapes samhold og positive opplevelser gjennom meningsfylt aktivitet, i et sunt og trygt miljø, og med utviklingsmuligheter både for ung og gammel.

Verdiord:

Inkluderende, Utviklende og Engasjerende

Hovedmål

Hasle-Løren IL er klubben hvor flest mulig er med lengst mulig

Kjære Hasle-Løren-medspiller!

Du leser nå Hasle-Lørens håndball sin sportslige plan.

Håndballgruppen er den nyeste gruppen i Hasle-Løren idrettslag og vi lærer fra andre grupper, spesielt av den jobben som fotball yngres har gjort i arbeidet med å bli en kvalitetsklubb i regi av Norges fotballforbund. I tillegg har vi gjennomført et arbeide med klubbutvikling i Hasle-Løren idrettslag, som sikrer et godt fundament i forhold til hva vi skal stå for og jobbe etter. Håndballgruppen har gjennomført klubbutvikling i regi av Norges håndballforbund Region Øst. Med dette vil HL Håndball sikre systematikk og langsiktighet i arbeidet.

HL skal lære barn og unge hvordan de kan utvikle seg selv i samspill med andre. Treningsmiljøet i HL skal arbeide for at alle kan strekke seg mot sitt eget potensial. I alle ledd av klubben er følelsen av tilhørighet, samhold og trivsel sentrale verdier. Disse verdiene kan bidra til en bedre integrering på tvers av sosiale og kulturelle skillelinjer. Klubben skal skape rollemodeller som vil ha betydning i barne- og ungdomsmiljøene, også utover HLs medlemsmasse.

Klubbens spillere skal oppleve å bli ivaretatt gjennom tett og kyndig oppfølging fra trenere, støtteapparat og klubbledelse. Helheten i HL ivaretar også systematisk utvikling og faglig oppdatering av trenerkorpset.

Hasle Løren håndball er foreldredrevet. Denne planen legger til rette for involvering av foresatte på ulike nivåer.

Vi ønsker deg lykke til i det viktige arbeidet for et godt oppvekstmiljø for barn og takker deg for jobben du gjør for klubben!

Oslo, oktober 2017, Håndballstyret

Hasle-Løren Idrettslag

Verdier

Hasle-Løren Idrettslag baserer sin aktivitet på felles vedtatte aktivitetsverdier for norsk idrett:

Idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet.

Klubben vår drives etter idrettens organisasjonsverdier: Frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd.

Ut fra fellesverdiene i norsk idrett, har Hasle-Løren IL tydeliggjort hva som skal prege oss og klubben vår. Verdiene beskriver hvordan vi er og hvordan vi vil bli.

*Hasle-Løren IL sine verdier: **Inkluderende, Utviklende og Engasjerende***

Verdiordene står for:

- **Inkluderende**

Dette betyr at Hasle-Løren IL skal være en åpen klubb som legger vekt på allsidighet og at alle respekterer hverandre. Vi skal være «klubben for alle», og skape samhold både innad i idrettene og på tvers gjennom holdningsskapende arbeid.

- **Utviklende**

Dette betyr at i Hasle-Løren IL skal trenere og tillitsvalgte oppleve selvutvikling ved å ha meningsfulle oppgaver. De skal ha rett kompetanse for å gi utøverne et godt idrettslig tilbud hvor de opplever mestring tilpasset aktivitetsnivå. HLIL skal være en proaktiv organisasjon som tilpasser seg krav og etterspørsel.

- **Engasjerende**

Dette betyr at Hasle-Løren IL fremstår som en klubb det er godt å komme til. Alle medlemmer, foreldre, ledere, samarbeidspartnere eller andre skal oppleve at det er motiverende å bidra. Det er gleden og motivasjonen som skal gjenspeile all aktivitet.

Visjon

*Hasle-Løren IL sin visjon: **Hasle-Løren IL – Groruddalens viktigste arena***

Dette er et langsiktig mål og betyr at Hasle-Løren IL:

- *Skal være en naturlig møteplass for de som vil drive med aktivitet.*
- *Skal jobbe for å ha nok anlegg.*
- *Skal være den foretrukne samarbeidspartner.*

Virksomhetsidé

Hasle-Løren IL sin virksomhetsidé:

I Hasle-Løren IL skapes samhold og positive opplevelser gjennom meningsfylt aktivitet, i et sunt og trygt miljø, og med utviklingsmuligheter både for ung og gammel.

Det betyr at Hasle-Løren IL skal være det foretrukne idrettslaget i nærmiljøet og at:

- *Idrettsaktiviteten skal tilpasses den enkeltes alder, utvikling og ambisjoner.*
- *De som ønsker å bli gode skal få et tilbud innenfor de rammer vi har.*
- *Bidra til at flest mulig ønsker å fortsette og være aktive i voksenalder.*
- *Legge til rette for et godt klubbmiljø og skape sunne holdninger som gjør at Hasle-Løren IL oppfattes som en god bidragsyter i nærmiljøet.*

Hovedmål

*Hovedmålet til Hasle-Løren IL: **Hasle-Løren IL er klubben hvor flest mulig fortsetter lengst mulig***

- *Dette måles i antall medlemmer fordelt på alder. Tallene oppdateres ved hver idrettsregistrering og kan benyttes for å se utviklingen.*
- *I tillegg kan innbyggerstatistikken fra bydelen brukes for å avdekke hvor mange som ikke deltar i aktivitet.*
- *Delmål og tiltak skal beskrive hvordan vi som klubb skal jobbe for å få til dette.*
- *For idrettslaget (hovedstyret) betyr det å skape de beste rammebetingelsene for gruppene.*
- *Videre må hver enkelt gruppe utarbeide sine sportslig/aktivitetsplaner.*

Hasle-Løren Håndball

1. Om Håndballgruppa i Hasle-Løren

Håndballgruppa i Hasle-Løren ble etablert i 2010, og har hatt en jevn økende oppslutning hvert år siden oppstart. Tilbudet starter med Håndballskole på høsten for de som har startet i 1. klasse.

2. Formål med Sportslig Plan

Denne planen gir målsettinger og retningslinjer for den sportslige satsingen i håndballgruppa. Den er ment å være til viktig orientering for spillere, trenere, oppmenn, foreldrekontakter, og foreldre generelt. Videre er den ment å være et verktøy og hjelpemiddel for trenere og lagledere.

Planen oppdateres etter behov i forhold til Hasle-Løren Idrettslags utvikling og i forhold til utviklingen i selve Håndballgruppa.

Hasle-Løren Håndball (H-L Håndball) tar utgangspunkt i verdisettet til Norges Idrettsforbund (NIF) og Norges Håndballforbund (NHF) og deres barne- og ungdomsarbeid. Planen tar også utgangspunkt i Hasle-Løren Idrettslags overordnede Klubbhåndbok (*innledningen over*).

3. Hasle-Løren Håndballs målsettinger

H-L Håndball er en breddegruppe der alle som ønsker det skal få være med.

Det skal være et trygt og godt miljø, hvor det er fokus på sosialisering, lek og positiv adferd. Hver enkelt spiller skal bli sett og fulgt opp på en måte som både skaper trygghet og trivsel, og som bidrar til sportslig utvikling.

H-L Håndball skal motivere spillerne til å yte sitt beste og til å oppleve økende mestring. Samtidig skal ikke alvoret overta for leken. Det skal være gøy å spille håndball i Hasle-Løren. Glede, samhold, respekt og trivsel skal gjøre håndballbanen til et morsomt sted å være. Trivsel vil igjen bidra til at barn og unge ikke faller fra håndballen og idretten for tidlig. Et godt miljø rundt idretten vil videre fremme et godt og trygt lokalmiljø.

Det er viktig at barn og unge er allsidige. H-L Håndball skal bidra til allsidighet både gjennom selve innholdet i treningene og gjennom å ta hensyn til, og legge til rette for, at barn og unge skal kunne drive med flere idretter, spesielt innenfor Hasle-Løren Idrettslag.

H-L Håndball skal være et naturlig valg for alle som ønsker å spille håndball i områdene Refstad, Risløkka, Økern og Løren, med utgangspunkt i Refstad Skole og Løren Skole.

H-L Håndball skal gi et sportslig og sosialt tilbud tilpasset de enkelte årsklasser og være et positivt aktivitetstilbud for barn og unge i nærmiljøet.

H-L Håndball skal markere seg på en positiv måte i lokalmiljøet gjennom trening, kamper, og arrangementer både på og utenfor banen.

H-L Håndball skal bevare spillerne lengst mulig i gruppen og ha flest mulig lag i flest mulig aldersklasser. Flest mulig – lengst mulig.

H-L Håndball skal fremme og praktisere Fair Play.

4. Hvordan nå målene.

H-L Håndball skal være en aktiv gruppe med et fullverdig håndballtilbud og fokus på spillerutvikling i de ulike aldersklasser, samt også trenerutvikling og dommerutvikling.

H-L Håndball er imidlertid en ung klubb. Tilbudet må derfor bygges opp gradvis.

Samtidig som det skal være mulig å etablere nye lag i øvre årsklasser, vil hovedvekten ligge på å bygge opp H-L Håndball nedenfra gjennom rekruttering til Håndballskolen for de som starter i 1. klasse samme høst. Det skal årlig fokuseres på å rekruttere nye spillere blant førsteklasse i nærområdet.

Håndballskolen for de yngste starter formelt etter høstferien og avsluttes når fotballskolen starter. Dette er et konkret tiltak for å fremme allsidighet for de som driver med andre idretter og aktiviteter.

Hallanlegget i Hasle-Løren har begrensninger, både i forhold til størrelse på anlegget, på antallet treningstimer, på garderobeanlegg, og dermed også i forhold til å kunne arrangere turneringer. Ambisjonene tilpasses dette.

Det er planer om en flerbrukshall på området, forhåpentligvis ferdigstilt innen 2020, noe som vil være svært viktig for den fremtidige satsingen i H-L Håndball.

Det vil legges opp til å arrangere håndballskoler i skoleferiene (høst eller vinter). Det vil også fokuseres på deltagelse på turneringer.

Forventninger

Det forventes at alle utøvere og alle voksne gjør seg kjent med Idrettslagets og Håndballgruppas verdier og målsettinger nedfelt i denne planen, og gjennom sine holdninger og adferd fremmer disse.

Foreldreengasjement

Foreldreengasjementet er selve eksistensgrunnlaget for HL-Håndball. Foreldreengasjementet utøves i hele håndballgruppens virke; fra styret, trenere, foreldrekontakter, oppmenn, og gjennom turneringer og miljøskapende arrangementer både på og utenfor banen. Det er viktig at foreldre stiller opp og tar disse rollene.

Foreldreengasjement er ikke avhengig av for-kunnskap om håndball, og ethvert bidrag er et viktig bidrag. Foreldre oppmuntres også til å hjelpe til under treninger, hvor det er behov for ekstra hjelp, spesielt for de yngste gruppene.

Trenerutvikling

Trenere får tilbud om å delta på trenerkurs. Utgifter dekkes av Håndballgruppa. Ved overgangen fra barnehåndball til ungdomsnivå (f.o.m. 12 år) er det en forventning om at hovedtrenerne som et minimum har gjennomført trener 1-kurs.

Trenerne for de ulike aldersgruppene møtes regelmessig i et eget Trenerforum, hvor Sportslig leder i Håndballgruppen også deltar fra Styret. En av trenerne velges til koordinator av Forumet. Forumet møtes minst en gang i halvåret, gjerne oftere.

Dommerutvikling og kampveiledere

Klubben må ha kvotedommere i forhold til antall påmeldte lag i seriespill. Lagenhetene er ansvarlige for å rekruttere barnekampveiledere/dommere til sine kamper.

Det tilbys kurs til barnekampveiledere og dommere. Det er en egen dommerkontakt i Styret.

Foreldrekontakter

Hvert lag skal ha en egen foreldrekontakt. Foreldrekontakten er et viktig bindeledd mellom foreldrene og trenerne, og generelt i forhold til aktivitetene både på og utenfor banen.

Sportslig leder

Sportslig leder skal ha et overordnet sportslig ansvar i klubben, samarbeide med og støtte opp under trenernes arbeid, delta i Trenerforum, og skal være et bindeledd mellom trenerne og Styret i H-L Håndball når det gjelder sportslige forhold.

Årshjul

Det utarbeides et årshjul for de sportslige aktivitetene i H-L Håndball.

Lagorganisering, trenere og støtteapparat

I samarbeid med styret gjennomføres foreldremøter bl.a. for å etablere trener- og støtteapparat. Det forventes at foreldre utgjør trenerteam rundt lagene. Fra 13 år (ungdomsnivået) kan Styret v/behov hyre inn ekstern hovedtrener v/behov. Lagene er selvstyrte med tanke på å etablere og forvalte et støtteapparat.

For hvert lag består dette av:

1. Hovedtrener og assistenttrener(e)
2. Oppmann
3. Foreldrekontakt (kan også kombineres med oppmann)
4. Assisterende foreldre (spesielt på Håndballskolen)

Organisering av håndballen

Det er et mål å stille lag i alle alderstrinn for begge kjønn. Treningene deles inn slik at det er et håndterlig antall spillere på trening. Dette må også sees i forhold til trenerkapasitet. I utgangspunktet legges det til grunn et forholdstall på om lag 1/10 mellom antall trenere og antall spillere, spesielt i barneidretten. Her vil det være variasjoner blant annet i forhold til yngre og eldre lag.

Trenings- og spilltilbud

Det legges i utgangspunktet opp til å tilby barn til og med 9 år minst 1 trening i uken; fra 10-12 år har minst 2 treninger i uken; og ungdommer fra 13 år og oppover 3 treninger i uken. I forhold til treningstilbud og kamptilbud skal det være en bevissthet rundt viktigheten av at barn er allsidige og dermed også har rom for å drive med andre idretter.

Høsten 2017 er det følgende spill- og treningstilbud i HL Håndball:

Lag (år)	Treninger	Spilltilbud	Annet
J/G06 Håndballskolen	1 gang i uken,	Loppetassen 1 cup i Oslo-området	

J/G07 Håndballskolen	1 gang i uken	Loppetassen 1 cup i Oslo-området	
J08	2 gang i uken (1 er frivillig)	Minirunder 1 cup i Oslo-området	
J09	2 ganger i uken (1 er frivillig)	Minirunder Seriespill (9-årsserien, ett nivå)	Mulig Overnattingscup
J10	2 ganger i uken	Regionserie Overnattingscup utenfor Oslo	
J11/12	2 ganger i uken	Regionserie Temaserie Overnattingscup utenfor Oslo	
J13/14	3 ganger i uken	Regionserie Temaserie Overnattingscup utenfor Oslo	
G07 og G08	1 gang i uken	Loppetassen 1 cup i Oslo-området	

Sportslige forventninger

I alle alderstrinn er målet å få flest mulig til å delta. Håndball skal være gøy. Det sosiale aspektet på trening og kamp er viktig, og det er kombinasjonen av det sportslige og det sosiale som skaper utvikling og idretts glede. Det skal arbeides for å skape et miljø hvor spillerne er med så lenge som mulig. Flest mulig – lengst mulig. Dette er vårt samfunnsoppdrag.

Målet med barnehåndballen fra 6-12 år er å gi et tilbud der spillerne opplever trivsel, trygghet og mestring. Alle skal med og det skal legges vekt på lik spilletid for alle.

Topping av lag hører ikke hjemme i barnehåndballen opp til 12 år. Samtidig skal alle få oppleve utfordring og mestring på sitt nivå. Dette kan reise noen problemstillinger og det kan oppleves som motsetningsfylt både på trening og kamp, herunder i forbindelse med nivådelt (1-2-3) regionserie fra 10 år. Det gis følgende retningslinjer:

- Treningsopplegg skal utformes og tilpasses på en måte som fremmer utvikling og mestring for alle. Det er mulig med differensiering og inndeling i grupper. Men dette skal imidlertid gjøres nennsomt og med høy bevissthet rundt utfordringer som differensiering kan skape. Ferdighetsforskjeller skal ikke forsterkes eller sementeres. Gruppensammensetning skal variere. I all aktivitet skal målet være å løfte ferdighetene til samtlige spillere. Det er viktig å huske at fysiske og motoriske forskjeller kan være

store, spesielt mellom de som er født tidlig og sent på året, og at dette vil jevne seg ut senere.

- Det skal være dialog innad i trenerteam om bruken av differensiering og ved avgjørelser om nivå-plassering i regionserie. Det skal være dialog om dette også med Sportslig Leder og tematikken skal være til diskusjon i Trenerforum, hvor erfaringer utveksles. Se for øvrig: https://www.handball.no/globalassets/region-sor/kampaktivitet/barnehandball-6-12-ar/2014_barnehandballhefte_a4_11s_web-1.pdf .
- Hospitering kan være et tilbud til de mest ambisiøse og motiverte spillerne. Hospitering går ut på at spilleren i en definert periode får delta på en eller flere treninger og kamper på lag som er ett til to år eldre. Hospiteringen skal skje i tillegg til treningen i egen gruppe og ikke i stedet for. Det er viktig at hospitering skjer i tett dialog mellom trenerne på de ulike lagene, sportslig leder, og foreldre.
- Loppetassen og Minirunder er et breddetilbud. Dette er for alle. Man skal tilstrebe jevne lag og det skal roteres på lagene. Alle skal spille med alle. Dette skal være gøy og utviklende for alle, også motstanderne. Man skal tilstrebe jevne kamper og ha dialog med motstandernes trenere og vurdere mulige justeringer ved behov (dette skal gjelde i hele barnehåndballen).
- 9-årsserien er et spesialisert tilbud som gis i tillegg til Minirundene (breddetilbudet) av forbundet. Dette er ment som et tilbud til barn som har spilt håndball lenge og som mestrer spill på stor bane. Gjennom sesongen bør det være en målsetting at alle spillere mestrer å spille på stor bane fordi spill på stor bane er eneste tilbud fra påfølgende sesong. Mestring vil komme på ulike tidspunkt og det er viktig at alle i løpet av sesongen skal få prøve seg i seriespillet. Det skal ikke skapes et «lag i laget». Grunnleggende ferdigheter kan terpes på under trening for de som trenger mer av det.
- Regionserien fra 10 år har tre nivåer (1, 2 og 3). Her er det viktig at lag er oppmeldt på riktig nivå. Jevne kamper er en indikasjon på riktig nivå. Det er viktig å bruke mulighetene som ligger der for rotasjon av spillere og ikke lage vanntette skott mellom lag på ulikt nivå. Det er viktig å bruke mulighetene for rotasjon av spillere mellom lagene aktivt. Det er utviklende både for spillere selv og for lagene at spillere både deltar ett nivå opp og ett nivå ned. Spillere vil gjennom dette både strekke seg, løfte hverandre, og lederegenskaper utvikles.
- Fra 12 år vil det være poengberegning og tabeller. Fra og med 13 år er overgang fra barnehåndballen til ungdomsnivået, hvor det derfra kan gjøres tilpasninger i forhold til innsats, motivasjon, ferdigheter og ambisjoner. Dette gjelder også i forbindelse med nivåplassering i regionserien. Også her er det viktig å bruke aktivt muligheter som eksisterer for rotasjon av spillere på lagene (ref. over).
- Ulike etiske problemstillinger og utfordringer skal diskuteres i trenergruppen og på Trenerforum. Her vises det også til retningslinjene til Håndballforbundet. I barnehåndballen skal barna lære å spille håndball og ha det gøy. Dette gjelder også for motstanderne under kamp. Ingen har godt av å tape 10-0. Fair Play skal praktiseres.

Spillerutvikling (SPU)

Håndballforbundet tilbyr ulike former for Spillerutviklingstilbud (SPU) fra 11-17 år. Tilbudet retter seg både mot spillere, trenere, klubbledere og foresatte. SPU er alt fra breddetilbud, herunder temaserier og temabasert SPU, til treningsmiljøer for de beste (SPU). Informasjon om dette finnes på Forbundets sider.

For SPU-miljøene er det trenerne som melder på spillere i prioritert rekkefølge (max 5 utespillere + 3 målvakter). Trenerne informerer sportslig leder om påmeldingene. Utvelgelse skal være basert på treningsvilje, innsats og motivasjon om å utvikle seg som spiller.

6. Veiledning for trening og utforming av treningsopplegg

Aktivitet tilpasset aldersgrupper:

6-7 År, Håndballskolen

Fysiske forutsetninger	Fysisk svært aktiv. Koordinasjonsevnen er ikke ferdig utviklet. Motiverte, men ikke så gode til å holde på motivasjonen i lengre tid. Ofte konkurranseinnstilt.
Generelt	Håndballskole med vekt på balltilvenning med lek-betonte øvelser. Se gjerne i boka «Kjappfot» eller i kompendiet håndball i skolen og SFO – økter, som er utarbeidet av Norges håndballforbund, for gode øvelser. https://www.handball.no/globalassets/nhf-sentralt/utvikling/handballtrening/barnehandball/handball-i-skolen-og-sfo-okter-med-forside-og-bakside.pdf Spillerne skal rullere på de ulike plassene. Bevegelsestrening og grunnleggende innføring i håndballspillet. Øvelser og småspill med vekt på bruk av ball gjennom lek. Gjennom lek gjøre øvelser som gir generell utholdenhet, styrke, koordinasjon og smidighet. Gjennom lek øve på småspill som skal styrke samspill og samhandling.
Treningstilbud	Det skal gis et tilbud på minimum en trening pr. uke. Det skal være minimum en trener pr. 10 barn. Dette forutsetter at foreldrene involveres i trenerrollen.
Målvakt	Ikke fast målvakt. Det legges ikke vekt på målvaktstrening. Det øves på basisferdigheter (balanse/koordinasjon).
Forsvar	Utgangsposisjon/grunnstilling. Fotarbeid – sidelengs bevegelse etter ballen. Støting. Blokking av skudd ("armer i været"). Utgruppert / "fange ballen"
Angrep	Kast/mottak – legge stor vekt på å ha riktig kastteknikk. Dribleøvelser. Grunnskudd, hoppskudd. Ballteknikk. I spillsituasjon skal alle "kjenne" på ballen før skudd.
Ankomst/retur	<i>Ikke aktuelt i denne årsklassen</i>

Regelinnføring	Baneinndeling, introdusere regler for skritt, innkast, frikast, stuss, avkast fra midten.
Fysisk (skadeforebyggende)	Skadeforebyggende trening: <ul style="list-style-type: none"> • Oppfordre til deltakelse i andre idretter • Allsidig trening og variasjon i øvelsene • Basistrening (bevegelsestrening, koordinasjonstrening, romorientering, grunnleggende ferdigheter; rulle, hinke, åle, balansere etc.) Uttøyning.
Sosialt	Innlære god oppførsel overfor med- og motspillere, dommere, trenere og lagledere. Nye utøvere skal tas imot på en positiv måte. Alle spillere skal ha tilnærmet lik spilletid i løpet av en kamp og skal rotere på de ulike spillerplassene. Oppfordrer til 1 - 2 ”sosiale happeninger” pr. sesong.

8-9 til år:

Fysiske forutsetninger	Koordinasjonsevnen er mer utviklet. Lett å motivere til mer «voksne» aktiviteter. Vanlig fysisk aktive. Når de først er motivert for en aktivitet, varer motivasjonen. Ofte svært innstilte på konkurranse.
Generelt	Mye lekpregede aktiviteter. Spillerne ruller på de ulike plassene. 8-10 åringer tilhører barneidretten. Allsidighet. Fokus på grunnleggende ferdigheter. Ballbehandling og lek med ball for å bedre ballteknikk, herunder spesielt kast og mottak.
Treningstilbud	Minst en trening i uken.
Målvakt	Fra 10 år: Ikke fast målvakt. Det øves på basisferdigheter (balanse/koordinasjon/bevegelse).
Forsvar	Utgangsposisjon / grunnstilling. Fotarbeid – sidelengs bevegelse etter ballens posisjon. Støting. Blokkering av skudd(”armer i været”). Utgruppert / ”fange ballen”.
Angrep	Kast/mottak – legge stor vekt på å ha riktig kastteknikk. Dribleøvelser. Videreføring av fintetrening (hovedfokus tobeins; begge veier). Grunnskudd, hoppskudd, lange kast. Ballteknikk. Pådrag/rullespille. Småspill.
Ankomst/retur	Orienterer seg om hvor plassen sin er og hvor ballen er.
Regelinnføring	Baneinndeling, introdusere regler for skritt, innkast, frikast, stuss, avkast fra midt...(det forventes ikke at de skal beherske dette...)
Fysisk (skadeforebyggende)	Skadeforebyggende trening: <ul style="list-style-type: none"> * Oppfordre til deltakelse i andre idretter * Allsidig trening og variasjon i øvelsene

	<p>* Basistrening (bevegelsestrening, koordinasjonstrening, romorientering,</p> <p>grunnleggende ferdigheter; rulle, hinke, åle, balansere etc.)</p> <p>Uttøyning</p>
Sosialt	<p>Innlære god oppførsel overfor med- og motspillere, dommere, trenere og lagledere. Nye utøvere skal tas imot på en positiv måte. Alle spillere skal spille i løpet av en kamp og rotere på spillerplasser</p>

10-12 År

Fysiske forutsetninger	<p>Pubertetsendringer. Kan vise mindre motivasjon. Kan være mer vanskelig å motivere for nye aktiviteter. Kan motiveres for trening gjennom opplysning om hensikt.</p>
Generelt	<p>Videreføring av ballbehandling for å styrke tekniske ferdigheter, finter og skudd. Introdusere spillesituasjoner som gir anledning til valg for enkeltspillere. Videreføre trening for generell utholdenhet, styrke og smidighet.</p> <p>Begge årsklasser spiller i regionens seriespill. I tillegg er det tilbud om temaserie. Selv om spillerne har fått litt mer «faste plasser på banen»/posisjoner, er det viktig at spillerne ruller på de ulike plassene. Dette med hensyn til utviklingen av spillforståelse.</p> <p>Oppfordrer til å ta teknikkmerket; https://www.handball.no/regioner/region-sorvest/utvikling/handball/spillerutvikling/teknikkmerke/</p> <p>Fokus på fart med og uten ball!</p>
Målvakt	<p>Basisferdigheter (balanse/koordinasjon/bevegelse) Skudd, reaksjon, grunnstilling, bevegelse, balltilvenning («fjerne angst»), 7m, kast, lange kast. Bevisst på plassering i mål.</p>
Forsvar Teknikk / taktikk	<p>Utgangsposisjon / grunnstilling. Fotarbeid – sidelengs bevegelse etter ballens posisjon. Støting. Blokkering av skudd(”armer i været”). Utgruppert / ”fange ballen”. Taklingsteknikk. Stoppe skuddarm. Telling. Linjespill: Sende LS. Formasjon: <ul style="list-style-type: none"> • 6-0 • Utgruppert: 5-1 og 3:2:1 </p>

Angrep Teknikk / taktikk	Kast/mottak – legge stor vekt på å ha riktig kastteknikk. Dribleøvelser. Videreføring av fintetrening (hovedfokus tobeins; begge veier). Overslagsfinte. Grunnskudd, hoppskudd, lange kast. Ballteknikk. Pådrag/rullespille. Småspill. 7m kast Kantovergang. Linjespill: <ul style="list-style-type: none"> • vendinger • mottak med motstand/forsvarer • sperrer • løpe i ”rom” Kjenne til side-/midtovergang. Plasskifte –side. Krysspill. Sperreteknikker. ”Russer”.
Ankomst/retur	Orienter seg om hvor plassen sin er og hvor ballen er. Ankomst: Kjenne til ankomstspillet (kant og linje hurtig frem, bakspillerne spiller ballenfremover). Returløp; Hindre nærmeste spiller, selvom dette ikke er din plass
Regelinnføring	Baneinndeling Kunne regler for skritt, innkast, frikast, stuss, avkast fra midten, straffekast, innbytte, hjørnekast, ”målvaktsball” Følge med på dommeren.
Fysisk (skadeforebyggende)	Egen trening med fokus på skadeforebyggende øvelser. Foreløpig frivilling, men ønskelig at små mange som mulig deltar.
Sosialt	God oppførsel overfor med- og motspillere, dommere, trenere og lagledere. Nye utøvere skal tas imot på en positiv måte. Alle spillere skal spille i løpet av en kamp. Sosiale arrangement til jul og før sommerferien. Cup med overnatting. Foreldremøter og Spillermøter.

13-14 år

Fysiske forutsetninger	Opptatt av å markere seg som person.
Generelt	Fortsatt stor vekt på ballteknisk trening, finter og skudd, men med økt innslag av spillesituasjoner for å utvikle spilleforståelse – og treffe rette valg i gitte situasjoner. Utholdenhet (aerob kapasitet). Styrketrening. Spenst. Eksplosivitet. Skadeforebygging. Regionserie. Temaserie

	<p>Fra 13 år: Mulighet for sonetrening. Trener melder evt inn spiller til region Øst: https://www.handball.no/regioner/region-ost/utvikling/spillerutvikling/spu13/</p> <p>Tips til treningsøkt: Se rammeplan for spillerutvikling, 13-15 år: https://www.handball.no/regioner/region-sorvest/utvikling/handballt/spillerutvikling/</p> <p>Være bevisst på å kjøre systemer/bevegelser blant annet målvaktsoppvarming, spillsekvenser og kast-/mottaksøvelser etc. Fokus på fart med og uten ball!</p>
Målvakt	<p>Fast målvakt.</p> <p>Det øves på basisferdigheter (balanse/koordinasjon/bevegelse). Skudd, reaksjon, grunnstilling, bevegelse, balltilvenning («fjerne angst»), 7m-kast, lange kast.</p> <p>Bevisst på plassering i mål.</p> <p>Forflytning, pareringsteknikk/utfall, angrepsstarter, øve stusskudd. Kommunikasjon. ”Lobb”.</p> <p>”Memorering”.</p>
Forsvar Teknikk / taktikk	<p>Taklingsteknikk. Stoppe skuddarm. Telling.</p> <p>Linjespill: Sende LS.</p> <p>Formasjon:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6-0 • Utgruppert: 5-1 og 3:2:1 <p>Fokus på å lese spillet/snappe.</p> <p>Samarbeid 3’erne om ”hvem ut”.</p> <p>Begynne samarbeid mellom 2’er og 3’er.</p> <p>Arbeidsoppgaver for 1’er, 2’er og 3’er</p> <p>Under- og overtallspill</p>
Angrep Teknikk / taktikk	<p>Kast/mottak – legge stor vekt på å ha riktig kastteknikk.</p> <p>Dribleøvelser.</p> <p>Fintetrening:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Videreutvikle tobeinsfint; begge veier • Ny: ettbeinsfinte; begge veier • Skuddfinte <p>Grunnskudd, hoppskudd, lange kast.</p> <p>Underarmsskudd.</p> <p>”Lobb”.</p> <p>Ballteknikk.</p> <p>Pådrag/rullespill. Småspill.</p> <p>Kantovergang.</p> <p>Linjespill:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vendinger • mottak med motstand/forsvarer • sperrer

	<ul style="list-style-type: none"> • løpe i "rom" Overslagsfinte. Kjenne til side-/midtovergang. Plasskifte –side. Krysspill. Sperreteknikker. "Russer". Satse på begge bein. Kontringsspill. Taktisk vurdering av forsvarsformasjonene. Under- og overtallspill.
Ankomst/retur	Ankomst: Kant og linje hurtig frem, bakspillerne spiller ballenfremover. Bredde, dybde, tempo, tempovekslinger. Retur: Løpemønster (bakspillerne først hjem). Ballorientering, "låse ned" nærmeste spiller med ball.
Regelinnføring	Kjenne til spilleregler: https://www.handball.no/regioner/region-sor/praktisk-info/lover-og-regler/spilleregler-handball/
Fysisk (skadeforebyggende)	Egen trening med fokus på skadeforebyggende øvelser. Obligatorisk oppmøte.
Sosialt	God oppførsel overfor med- og motspillere, dommere, trenere og lagledere. Nye utøvere skal tas imot på en positiv måte. Alle spillere skal spille i løpet av en kamp. Sosiale arrangement til jul og før sommerferien. Cup med overnatting. Foreldremøter og Spillermøter. Samtaler med hver enkelt spiller; forventninger, utvikling, motivasjon, personlig målsetting.

Til utforming av treningsopplegg og som veiledning for trening for barn og unge finnes det gode veiledere hos Norges Håndballforbund, herunder; «Håndballunger i trening»; «Lek i håndballtreninga»; «Håndball for de yngste»;

Hefte om barnehåndball: (https://www.handball.no/globalassets/nhf-sentralt/utvikling/handballtrening/barnehandball/2014_barnehandballhefte_a4_11s_web.pdf)

Håndball for alle: https://www.handball.no/globalassets/nhf-sentralt/utvikling/handballtrening/barnehandball/2014_barnehandballhefte_a4_11s_web.pdf

Veiledning i treningsøkter: https://www.handball.no/globalassets/nhf-sentralt/utvikling/handballtrening/barnehandball/2014_barnehandball_okter.pdf

Hos NHF er det også linker til det Danske Håndballforbund sine sider om aldersrelatert trening: <http://www.dhf.dk/Foreninger/traening/at-boernetraening>
DHF har også en treningsplanleggingsApp (DHF Planner) som kan være et nyttig hjelpemiddel.

Se også utviklingstrappa til Håndballforbundet:

<https://www.handball.no/regioner/region-ost/kampaktivitet/barnehandball-6-12/>