



Sportslig Faglig Innhold

FOR FLINT TØNSBERG HÅNDBALL

PUBLISERT: 02.10.2021



Sportslig Faglig Innhold

Dokumentkontroll

Funksjon	Styret	Rev. nr.	1.0
Eier	Sportslig Leder (Utvalg)	Dokument nr.	
Godkjent av	Styret Flint Håndball	Dato	02.10.2021

Siste Oppdateringer

Versjon	Dato	Forfatter	Endringer
1.0	10.02.2021	HH/OM/TE/EB	Første utgave



Innhold

Faglig innhold Flint Tønsberg Håndball	4
Generelt	4
Anbefalt treningsmengde pr. lag pr. uke.....	4
Bevissthet - forståelse - ferdighet	4
Spilletts ulike faser:.....	5
Gjennomføring av spillets faser:.....	6
FERDIGHETER 6 - 8 ÅR.....	7
FERDIGHETER 9 / 10 ÅR	9
FERDIGHETER 11 / 12 ÅR.....	12
FERDIGHETER 13 / 14 ÅR	18
FERDIGHETER 15 / 16 ÅR	28
FERDIGHETER 17 / 18 ÅR.....	40
FERDIGHETER SENIOR	54
Øvelsesbank for lag i alderen 6- 14 år.	67
Aldersrelatert trening 6 – 8 år. (4`er håndball).....	68
Aldersrelatert trening 9-10 år. (6`er håndball)	73
Aldersrelatert trening 11-12 år. (6 og 7`er håndball.)	79
Aldersrelatert trening 13-14 år. (7`er håndball)	87

Faglig innhold Flint Tønsberg Håndball

Generelt

Anbefalt treningsmengde pr. lag pr. uke

Lag	Håndball	Koordinasjon	Fysisk
J/G 6-7	1 x 1 t	1 x 1 t	
J/G 8	1 x 1,5 t	1 x 1 t	
J/G 9	2 x 1 t	1 x 1 t	
J/G 10	2 x 1,5 t	1 x 1 t	
J/G 11	2 x 1,5 t	1 x 1,5 t	
J/G 12	2 x 1,5 t	1 x 1,5 t	2 x 20 - 30 minutter
J/G 13	3 x 1,5 t	1 x 1,5 t	2 x 30 – 40 minutter
J/G 14	3 x 1,5 t	1 x 1,5 t	3 x 40 - 50 minutter
J/G 15	2 x 1,5 t / 1 x 2 t		2 x 1 t / 1 x 2 t
J/G 16	3 x 1,5 t / 1 x 2 t		2 x 1 t / 1 x 2 t
J/G 18	3 x 1,5 t / 1 x 2 t		2 x 1 t / 2 x 2 t
D3	3 x 1,5 t / 1 x 2 t		2 x 1 t / 2 x 2 t
D1 / Elite	5 x 2 t		2 – 3 x 2 t

Bevissthet - forståelse - ferdighet

I utviklingen av spillere er det viktig at trenerne har med seg alle disse tre elementene i sin trenergjerning. Dette bygger igjen opp under Flint Tønsbergs visjon om hvilke spillere vi ønsker å utvikle. Enkelt forklart ønsker Flint Tønsberg at alle spillere har en bevissthet rundt og forståelse av de ulike fasene i spillet, samt grunnleggende ferdigheter knyttet til dette, slik at de på sikt kan foreta de riktige valgene ut fra gitte situasjoner, både ferdighetsmessig og taktisk.

Spilletts ulike faser:

Fase 1 - Startfasen

Denne fase er meget kortvarig, men meget viktig, spesielt i kontringspillet. Vi er i forsvar. Angriperne kommer frem til avslutning. Fase 1 er det korte øyeblikket fra vi skjønner at avslutning må komme og til vi begynner kontrapillet, dvs. starter.

Dersom vi som spillere lærer å lese spillet og kan forstå tidligst mulig når avslutning må komme, kan vi et stort forsprang i kontrapillet – fase 2.

Fase 2 - Kontrafasen

Denne fase starter direkte etter fase 1 og slutter enten med skudd mot mål, eller at ball spilles på tvers av banen, dvs. kontra stoppes. Fasen varer så lenge vi beveger oss direkte mot motstandernes mål. Mål scoret i denne fase er «gratismål». Det er viktig å kunne utnytte 2. og 3. bølgen.

Fase 3 - Ankomstfasen

Denne fase varer fra kontrapillet stoppes og til motstanderen har fått etablert sitt vanlige forsvar. Fasen kjennetegnes av kaotisk forsvarsspill. Vi legger press på et forsvar som ikke er etablert og prøver å utnytte at spillere er på plasser de vanligvis ikke spiller. Det er en fase hvor det er lett å spille seg gjennom et forsvar, men hvor det også er lett å gjøre personlige feil.

Fase 4 - Angrepsfasen

Fasen starter når motstander har etablert sitt forsvar og avsluttes med et skuddforsøk eller at vi mister ballen. Motstanderen går da i fase 1 og vi i fase 5.

Fase 5 – Returfasen

Fasen varer fra det øyeblikk hvor vi forstår at vi ikke har kontroll over ballen og til vi har etablert forsvaret. Desto kortere vi gjør denne fasen, desto mindre mulighet har motstanderen til å utnytte den.

Fase 6 – Forsvarsfasen

Fasen varer fra vi har etablert forsvaret vårt og til vi igjen kan gå over i fase 1.

Gjennomføring av spillets faser:

Fase 1

- Hvem skal starte og hvem kan starte?
- Hvem sikrer mot returer fra målvakt?
- Når kan jeg starte, dvs. når mister motstanderen kontrollen over ballen?
- Ved personlige feil
- Ved skuddpådrag
- Ved god spilleforståelse kan man tjene mange meter i fase 2.

Fase 2

- Beherske både kortpasningsspill og lange pasninger.
- **HUSK:** at kortpasningsspill går nesten like raskt som en lang pasning, men er mye sikrere!
- Meget viktig å få forståelse for utnyttelse av 2. og 3. bølgen, dvs. dybde i kontraspillet.
- Ballfører skal alltid trekke på seg minst 2 motstandere før ball spilles videre.
- Ball må spilles før motstander får kontakt med ballfører.
- Bevegelse på spillere som ikke har ball.

Fase3

- Laget må beholde spillepunkter.
- Bevegelse på spillere som ikke har ball.
- Holde stort balltempo uten personlige feil.

Fase 4

- Balltempo, variasjon.
- Bevegelse uten ball.
- Hva kan jeg gjøre for at du skal lage mål?
- Aldri stå stille når ball mottas.
- Forflytninger i forhold til motstander før ball mottas.
- Se og vurder keeper før det skytes.
- Legg vekt på avslutninger fra alle plasser. Avslutninger fra kantene skaper større luker i midtforsvaret.

Fase 5

- Hurtigst mulig få etablert komplett forsvar. Mangler en spiller, er det kaos.
- Legge press på ballfører tidligst mulig.
- Av spillet kunne lese hvem tar hvem.
- Av spillet kunne lese motstanders neste trekk.
- Aldri takle en motstander midt på banen i en en-mot-en situasjon, men presse han ut mot sidelinjen.

Fase 6

- Beherske de grunnleggende bevegelser, individuelt og felles.
- Beherske sonemarkeringer.
- Må vite at innsats er det vesentligste i forsvarsarbeidet.
- Skal kunne lese spillet slik at riktige aksjoner kan settes inn.

FERDIGHETER 6 - 8 ÅR

Generelt

Treningen skal være preget av lek og moro, der håndball skal være en del av leken. Mestring og utfordringer i øvelser er nøkkelen til utvikling. Balanse og koordinasjon er viktig i treningen, for å utvikle best mulig motorikk. Fellesskap, samarbeid og glede er viktige elementer i treningen. I treningen bør det vektlegges mye kontakt med ballen – kast og mottak, grep, og stussing av ball. Fortell og lær barna om merkingen på banen, slik at de tidlig får oversikt over banen. De må vite forskjell på målvaktens og utespillerens område.

Generelle ferdigheter

Utespillere

- Kaste på flere ulike måter
- Kunne ta imot en ball rimelig sikkert
- Kaste og motta en ball i bevegelse
- Stusse ballen rimelig sikkert
- Hoppe på en fot å skyte
- Kunne kaste en pasning til nærmeste spiller
- Forflytte seg sideveis i forsvar med hendene opp
- Ha kjennskap til spilleregler (linjer og skritt), Fair Play, ulike finter, fallteknikk

Målvakter

- Kunne redde / parere skudd
- Raskt hente ballen for igangsetting av spillet
- NB! Alle spillere bør stå i mål

Fase 6 og 1 – Forsvar og start

Individuelt:

- Tørre å stå i veien for skudd

Fase 2 - Kontring

Type kontring:

- Kortpasningskontring(2 og 2)

Individuelt:

- Kaste og motta pasninger i fart
- Stusse ball i fart

Taktisk:

- Når begynne å løpe mot motstanders mål?

Fase 3 og 4 Ankomst - Angrep

Individuelt:

- Pådrag- / rullespill, kunne kaste og motta ball i bevegelse mot mål
- Være i balanse ved kast, riktig bein foran, avstand til forsvaret

Kast (piskekast, sirkel)

- Riktig bein foran, balanse med stem på fremre fot, albuen over skulder, hånd bak ballen når den forlater hånden
- Treffpunkt hos mottaker er i brysthøyde

Mottak (med to hender)

- Tomlene bak, brysthøyde på kast arm siden, følge ball med blikk til man har tatt imot. Bør bruke tilpassede baller (myke baller - gjør ikke vondt å bli truffet)

Grep

- Tilpassede baller (myke baller, tennisballer, små håndballer). Viktig å trene grep og tilpasse ballene slik at ungene har grep på den. **NB! Viktig fordi uten grep trener man feil kastteknikk.** Ha med mange øvelser som trener grep.

Stuss

- Stusse ball med begge hender. Høye og lave stuss. Stusse med retningsendringer, dribble med motspiller. Vær nøye med at de skal stusse ball, mens de fester blikket på andre.

Skudd (teknikker må utvikles i forhold til personlige forutsetninger)

Finter (en enkel finte)

- Høyre / venstre - finte for venstrehendte og venstre / høyre-finte for høyrehendte kan vises og bekjentgjøres.

Fase 5 og 6 Retur og forsvar

Individuelt:

- Hva vil det si å løpe retur?

Taktisk:

- Når begynner jeg å løpe retur?

Fysikk

Utholdenhet

- Gjennom lek (stafetter, hinderløyper, apparatsisten osv.)

Hurtighet

- Gjennom lek.

Koordinasjon

- Med ball: Ulike ballspill (fotball, innebandy, basketball, spill på kjepler)
- Uten ball: Lek (stafetter, apparatsisten, trampet, trampoline, hinderløyper, dans) Gjennom å implementere andre idretter i treningsopplegget (f.eks.: turn, friidrett, basistrening)

Styrke:

- Gjennom lek: hinderløype, par øvelser, stafetter osv.) Være aktive i eller implementere andre idretter inn i treningen (bryting, skøyter, ski osv.)

Sosialt

- Bygge et fellesskap
- Rettferdighet i forholdet spilletid og treningsinnsats (så langt det lar seg gjøre).
- Klare regler rundt adferd hvordan vi behandler hverandre.
- Ikke flere enn 5-6 spillere på hvert lag i forbindelse med kamp
- Skape en forpliktelse i forhold til det å komme på trening hver gang og bidra positivt (her må det også jobbes mot foreldregruppa).

FERDIGHETER 9 / 10 ÅR

Generelt

Treningene skal fortsatt bære preg av mye lekaktiviteter, og som for de aller minste er opplevelsen av det å mestre stadige nye ting nøkkelen til motivasjon for å lære enda mer. Viktig at treningene er variert, og at man benytter ball så mye som mulig i de ulike øvelsene. Selv om spillerne har fått bedre ferdigheter, som gjør at alt går litt fortere, er det viktig å fortsette jobben med å terpe på grunnleggende ferdigheter, fremfor ulike systemer.

Generelle ferdigheter

Utespillere

- Beherske støtkast og piskekast
- Motta ball fra kort og lang avstand
- Stusse ballen, med god kontroll, i bevegelse
- Hoppskudd (3 skritt regel)
- Grunnskudd (3skritt regel)
- Avslutning fra kant
- Forflytte seg sideveis i forsvar med hendene opp
- Ha kjennskap til spilleregler (linjer og skritt), Fair Play, ulike finter, fallteknikk
- Pasning til nærmeste spiller

Begynne å øve på:

- Tekniske ballferdigheter
- Kast og mottak i bevegelse
- Raskere ballbehandlinger / pasninger i spill
- Skuddfinte
- Underarmskudd
- Lære å bevege seg i ballretningen i forsvar, blokkere, støtte og hjelpe sin nærmeste forsvarsspiller
- Finter (tobeinsfinte, piruett)
- Pådrag / viderespill
- Opprulling av kant
- Gjennombrudd i spill
- Fallteknikk

Målvakter

- Kunne redde / parere skudd
- Raskt hente ballen for igangsetting av spillet
- Møte ballen
- NB! Alle spillere bør stå i mål

Fase 6 og 1 – Forsvar og start

Individuelt:

- Tørre å stå i veien for skudd
- Tørre å ta på motspiller, jobbe med ulike forsvarsteknikker som:
- Skråstilling skuddarm (kropp mot skuddarm, fot på skuddarm siden lengst frem, pass på å ikke rotere kroppsstillingen for mye i forhold til motstander)

- Blokkeringsteknikk (med en eller to hender mot ball, armer litt foran kroppen, egen kropp plassert i forhold til skuddarm, fot lengst frem mot skuddarm)
- Taklingsteknikk (en arm på skulder / arm med ball, samme fot framme, motsatt arm på hoft, trekke angriper inn til kroppen, få skuddarm ned og fjerne ball)
- Fotarbeid (trekant, sidebevegelse, rygge- / framover bevegelse)
- Snappe ball (ta ball i stuss, snappe / bryte pasning)

Fase 2 - Kontring

Type kontring:

- Kortpasningskontring, bølgekontring

Individuelt:

- Kaste og motta pasninger i høy fart
- Stusse ball i høy fart
- Starte å løpe mot motstanders mål på rett tidspunkt

Taktisk:

- Når begynne å løpe mot motstanders mål? Hvor er det lurt å sette presset i kontraen?

Fase 3 og 4 Ankomst - Angrep

Individuelt:

- Pådrag- / rullespill, kunne kaste og motta ball i bevegelse mot mål
- Være i balanse ved kast, riktig bein foran, avstand til forsvaret

Kast (piskekast, sirkel)

- Riktig bein foran, balanse med stem på fremre fot, albuen over skulder, hånd bak ballen når den forlater hånden
- Treffpunkt hos mottaker er i brysthøyde gjerne på mottakers kastarm side

Mottak (med to hender)

- Tomlene bak, brysthøyde på kastarm siden, følge ball med blick til man har tatt imot. Bør bruke tilpassede baller (myke baller - gjør ikke vondt å bli truffet)

Grep

- Viktig å trene grep og tilpasse ballene slik at ungene har grep på den.

Stuss

- Stusse ball med begge hender. Høye og lave stuss (unngå føring), stusse med retningsendringer, drible med motspiller. Vær nøye med at de skal stusse ball, mens de fester blikket på andre.

Skudd

- Grunnskudd
- Hoppskudd
- Øve på underarmsskudd

Finter (en enkel finte)

- Høyre / venstre - finte for venstrehendte og venstre / høyre-finte for høyrehendte. Tofotsfinte og piruett.

Fase 5 og 6 Retur og forsvar

Individuelt:

- Hva vil det si å løpe retur? Løpe med maks **fart**.
- Orienter seg om hvor ball og motspiller befinner seg. Fokus på ballfører.

Taktisk:

- Når begynner jeg å løpe retur? Kan jeg skaffe meg et forsprang?

Fysikk

Utholdenhet

- Gjennom lek, stafetter, hinderløyper, apparatsisten osv.)

Hurtighet

- Løpsteknikk, gjennom lek.

Koordinasjon

- Med ball: Kast lek, ulike ballspill (fotball, innebandy, basketball, spill på kjebler)
- Uten ball: Lek (stafetter, apparatsisten, trampet, trampoline, hinderløyper, dans)
Gjennom å implementere andre idretter i treningsopplegget (f.eks.: turn, friidrett, basistrening)

Styrke:

- Basis styrke: Gjennom lek: hinderløype, par øvelser, stafetter osv.) Være aktive i eller implementere andre idretter inn i treningen (bryting, skøyter, ski osv.)

Sosialt

- Bygge et fellesskap
- Rettferdighet i forholdet spilletid og treningsinnsats (så langt det lar seg gjøre).
- Klare regler rundt adferd hvordan vi behandler hverandre.
- Ikke flere enn 5-6 spillere på hvert lag i forbindelse med kamp
- Skape en forpliktelse i forhold til det å komme på trening hver gang og bidra positivt (her må det også jobbes mot foreldregruppa).

FERDIGHETER 11 / 12 ÅR

Generelt

Treningen skal være preget av lek og moro, og fokus på lek når en jobber med øvelser. Den enkelte spiller skal kjenne /prøve å spille på alle plasser på banen. Forsatt "leke" mest mulig i øvelsene. Mest mulig ballkontakt og "ballbehandlinger" i løpet av øktene. Fortsatt grunnleggende ballferdigheter som skal være i fokus.

Generelle ferdigheter

Utespillere

- Beherske støtkast og piskekast (kort og langt)
- Kaste og motta ballen rimelig sikkert i bevegelse
- Stusse ballen i høyt tempo
- Hoppskudd
- Grunnskudd
- Kantskudd
- Underarmsskudd
- Skuddfinte
- Straffekast
- Behersker ulike forsvarsteknikker, blokkering, skråstilling, fotarbeid, snappe ball ,5:1 evt 3:2:1 forsvar
- Finter, (høyre- venstre, venstre-høyre, tobeinsfinter, piruett)

Fortsette med / Begynne å øve på:

- Grunnleggende 6:0 forsvar, telle i forsvar
- Grunnspill
- Returløp – individuelt
- Kontraløp – individuelt
- Finter (Høyre / venstre / overslag)
- Innspill til strek
- Opprulling av kant
- Kjenne til spillereglene, plassbetegnelser på banen

Målvakter

- Kunne redde / parere skudd
- Raskt hente ballen for igangsetting av spillet
- Riktig plassering i mål

Fase 6 og 1- Forsvar og start

Kollektivt:

5:1 evt 3:2:1 som formasjon

- Hva man kaller formasjonen er mindre viktig, men spillerne må utvikles individuelt.
- Spillerne må bli gode til å vinne duellen en mot en. La spillerne "jage" ball, men må komme inn og sikre når ball ikke er foran dem.

Individuelt:

Skråstilling skuddarm

- kropp mot skuddarm
- fot på skuddarm siden lengst frem

- pass på å ikke rotere kroppsstillingen for mye i forhold til motstander
- Blokkeringsteknikk

- med en eller to hender mot ball
- armer litt foran kroppen
- egen kropp plassert i forhold til skuddarm
- fot lengst frem mot skuddarm

Taklingsteknikk

- en arm på skulder / arm med ball
- samme fot framme
- motsatt arm på hoft
- trekke angriper inn til kroppen
- få skuddarm ned og fjerne ball

Fotarbeid

- trekant bevegelse
- sidebevegelse
- rygge- / framover bevegelse

Snappe ball

- ta ball i stuss
- snappe / bryte pasning

Taktisk

- Bevisstgjøring av utøver i valg av aksjon 1 mot 1
- Teste ut angrepsspilleren - hvordan reagerer angriper på mine forsvarsaksjoner
- Lese spillet, når må jeg hjelpe makker, når kan jeg snappe ball
- Når skal jeg takle, skal jeg ta steget frem å takle eller være fremme for så å rygge før jeg setter inn taklingen

Fase 2 - Kontring

Type kontring:

- Kortpasningskontring, bølgekontring

Individuelt:

- Kaste og motta pasninger på 5 - 15 meter
- Kaste og motta pasninger i stor fart
- Stusse ball i stor fart
- Avslutningsteknikk, høyde, sidebevegelse → få mv til å bevege seg, avstand til mv
- Lære / bevisstgjøre å lese når motstander er i ferd med å miste ballkontroll for å kunne "tjuvstarte"
- Stor fart i løp, lære når man må begynne å orientere seg i forhold til å motta ball → ca. midt på egen banehalvdel

Kollektivt:

- Bølge 1 består av 1'ere + 3'er (les: kantspillere + linjespiller) Lære løpsbaner og starttidspunkt
- Bølge 2 består av 2'ere + 3'er (les: bakspillere) Disse har returansvar før de kan starte kontringen. Lære løpsbaner og starttidspunkt.

Fase 3 og 4 – Ankomst og angrep

Kollektivt:

- Ankomst etter bestemt mønster
- Pådrag- / rullespill

- Russer, langrusser, "ablock»
- Vending fra sidebakspillere
- Småspill varianter (samarbeid 2 og 3), Ks innspill til Ls bak 2'er evt. 3'er. Innhopp "dødvinkel" på kant og spille Ls.

Taktisk

- Vurdere muligheten for når man skal ta en avslutning og konsekvensen. Etter 5 sekunder eller etter 30 sekunder og en god bearbeiding.
- Alltid være lojale mot avtalt spill, men man må se mulighetene og ta de.

Individuelt:

Kast

- Piskekast, sirkel, støt for innspill / utspill. Motsatt fot fremme som "standben". Alltid ha tyngden på fremre fot ved kast (utenom fra lufta)

Mottak

- Med to hender, med en hånd – grep. Linjespiller – mottak i rom → ut fra kropp

Stuss

- høye / lave med begge hender,
- uten å se på ball
- retningsendringer med stuss

Skudd

- Være i fart ved ballmottak
- Teknikker må utvikles i forhold til personlige forutsetninger og spilleposisjon

Bakspiller:

- bør beherske en variant fra gulvet (grunnskudd, underarm, stegskudd, og hopp-skudd.
- begynne å trene inn en variant til
- kort tid fra mottak til skuddavlevering
- plassering av skudd / treffpunkt
- stem, sats, tilløp kort / langt med og uten finte først
- NB! Rotasjon i overkropp → motsatt arm foran

Kantspiller:

- repertoar – bør beherske 1 - 2 varianter (skudd rundt mv [hoft, under ben , lav arm høyt skudd], flip, trick, knekke i hoft innside, lobb)
- vinkel / sidebevegelse på mv
- kunne satse på venstre eller høyre ben etter maks ett eller to steg
- høyde i innhopp
- tilløp, være i fart ved ballmottak, komme fra "sumpa"

Linjespiller:

- bør beherske 1 - 2 varianter (høy arm – senke arm – stuss under mv, lobb, "kringle", trick, flip, lav arm – høyt skudd, arm ut til siden – skudd rundt hoft)
- holde høyde i forhold til mv
- sidebevegelse i forhold til mv
- sats på venstre, høyre eller begge ben
- vending - lavt tyngdepunkt / god balanse
- mottak i rom foran seg

Finter (en enkel finte hver vei)

- hl v -finte for venstrehendte
- vl h - finte for høyrehendte

- overslag for alle
- tekniske momenter ved finter
- lande på 2 ben i balanse med tyngde mer mot en side
- fronten på kroppen må være vendt mot mål
- få med overkropp i sidebevegelsen
- sideforflytning / -skyv litt bakover og til siden
- bruke motsatt arm aktivt for å komme forbi → unngå å bli låst opp
- siste steg framover må gå mot mål (tå peke mot mål i fot i sett)
- lære å justere avstand til forsvarer

Sperrer

- Alle bør lære å sette og holde en sperre.
- Fotstilling / fotarbeid
- stå med brede ben → vanskelig å komme rundt, gir bedre balanse
- sidesperre et ben foran og et ben bak
- stopp 5 – 10 cm fra forsvarer og la de gå inn i deg
- Kunne stå og holde sperre, unngå å sette ut rumpa, unngå å bruke armene langt ut fra kropp for å utvide egen kropp.
- Side-, front- (nedhold) og ryggsperre (bak på rygg av forsvarer). Alle sperrene skjer med rygg til forsvarer.

Taktisk

- Bevisstgjøring på valg i spill – motspill (spesielt en mot en).
- Hva lykkes jeg med og hva lykkes jeg ikke med?

Bakspiller

- Teste ut hvordan forsvarer reagerer på mine aksjoner.
- Hva gjør forsvarer? Kommer rusende? Står flatt for å blokkere eller kommer høyt for å takle? Takler forsvarer eller rygger forsvarer? Står forsvarer med hendene nede eller oppe? På hvilke side av forsvarer er det rom? Skal jeg skyte, finte eller spiller inn?

Kantspiller

- Teste ut hvordan forsvarer reagerer på mine aksjoner.
- Hva gjør forsvarer? Blir jeg sonet bort eller ikke? Står forsvarer flatt eller kommer høyt for å takle? Står forsvarer smalt eller bredt? Uavhengig av min plassering? Takler forsvarer eller rygger forsvarer? Står forsvarer med hendene nede eller oppe? På hvilke side av forsvarer er det rom? Skal jeg hoppe inn for skudd, finte eller spiller inn?

Linjespiller

- Generelt (sperrer og bevegelser)
- Hvilke type sperre skal jeg sette? Skal jeg sette sperre eller rykke i rom? I hvilket rom må jeg rykke etter sperre?

Fotarbeid bakspillere

- Firkantet U → I_I
- Tå alltid peke mot mål

Fase 5 og 6 – Retur og forsvar

Individuelt:

- Innstilling til å løpe retur.
- Løpe med maks fart.

- Stjele ball i stuss
- Bryte / "snappe" pasninger
- Hurtighet - utholdenhet - ha høy maks fart.

Taktisk:

- Når begynner jeg å løpe retur?
- Hvor langt løper jeg før jeg orienterer meg om ball?
- Orienter seg om hvor ball og motspiller befinner seg.
- Kan jeg vende opp å snappe en pasning?

Fysikk

Utholdenhet:

- Aerob kapasitet
 - Langkjøring
 - 20 til 40 minutter kontinuerlig løp
 - Intervaller
 - fra 10/10 opp til 1 og 2 minutters intervaller
 - gjøres gjennom lek eller håndballrelaterte øvelser.
Eks: fotarbeidsøvelser, hinderløyper, etc.

Hurtighet:

- Løpsteknikk
 - Viktig å få på plass for å kunne utnytte potensialet til hver enkelt utøver.
 - Hurtighet er en utrolig god spisskompetanse å ha i håndball.
 - Ta kontakt med friidrettsmiljøet for å få veiledning / impulser.

Koordinasjon / skadeforebygging:

- Med ball
 - Kast lek
 - Ulike koordinative øvelser med ball
 - Kaste ball opp i luft → gjøre forlengs rulle → ta imot ball før den går i gulvet, stusse to baller samtidig, sjonglere med tennis- eller håndballer, etc.
- Uten ball
 - Lek (stafetter, osv.)
 - Ruller, salto, slå hjul, balansere på bom / benk, rotasjoner 180 eller 360 med landing i balanse (knær over tær), hink med landing i balanse (med og uten ytre påvirkning), bruke stepkasser og balanseputer, osv.

Fotarbeid:

- Ulike fotarbeidsbevegelser i forhold til angrep, forsvar og hurtighet.
 - Sidelengs, i trekant / V, fram - / bakover, firkantet I_I
 - Koordinativt med ball → fotombytte på ball → foran og fra siden
 - Hoppetau, løp over lave hekker eller pinner på gulvet

NB!

Bruk gjerne musikk til slik type trening.

Styrke / skadeforebygging:

- Basis styrke

- Lek (hinderløype, stafetter, osv)
- Stabilitet ankel, knær, rygg, skuldre → basis øvelser med egen kropp som belastning → grunnleggende teknikk trening → eks: en bens knebøy med fokus på knær over tær, svai ryggen, få fram brystet, blikket rettet fremover etc.

Mentalt

Mye lek og moro.

- Begynne å bevisstgjøre i forhold til læring / utvikling.
- Få utøverne til å følge med under trening → stille noen få krav.

Sosialt

- Bygge et fellesskap
- Utvikle holdninger i forhold til begrepet "Fair Play".
- Rettferdighet i forholdet spilletid og treningsinnsats (så langt det lar seg gjøre).
- Klare regler rundt adferd (hvordan vi behandler hverandre).
- Skape tillit og "høyde under taket" for å si sin mening og løse problemer internt i laget.
- Skape en forpliktelse i forhold til det å komme på trening hver gang og bidra positivt.
- 1 til 3 sosiale aktiviteter året igjennom

FERDIGHETER 13 / 14 ÅR

Generelt

I disse årsklassene skal leken fortsatt være med i de ulike treningsøktene, men det vil gradvis bli en endring fra lekpregede aktiviteter til prestasjonsrettede aktiviteter. Spillerne vil oppleve at de får mer eller mindre faste plasser, men må kunne beherske minst to posisjoner i spillet.

Generelle ferdigheter

Utespillere

- Behersker ulike former for kast og støt
- Får stadig bedre kast og mottaksteknikk i høy fart.
- Har god ballkontroll
- Behersker ulike skuddvarianter
- Behersker ulike finter
- Behersker forsvarsformasjonene ,5:1 evt. 3:2:1 og 6:0, med ulike forsvarsteknikker
- Behersker kontra- og returløp
- Behersker kantovergang
- Pådrag

Fortsette med / Begynne å øve på:

- Jugge, Russer (enkel), Tsjekker og Polakk
- Enkelt kryss- og gjenleggingsvarianter
- Plass-skifte og Backovergang
- Organisert rush (-spill)
- Opprulling av kant
- Innspill til linje
- Forstå og utnytte svake punkter hos motstander

Målvakter

- Fokus på grunnbevegelser
- Paradetrening på alle typer skudd
- Spesifikk målvakt trening – Smidighet, teknikk, spent
- Presisjon i utkast, korte og lange
- Reaksjonstid
- Trene på å lokke skudd dit en vil
- Starte med å tilegne seg sin "egen stil"

Fase 6 og 1 - Forsvar og start

Kollektivt:

- Utvikle 5:1 eller 3:2:1 som formasjon
- Utvikle 6:0 som formasjon

Individuelt:

- Skråstilling skuddarm
 - Kropp mot skuddarm
 - Fot på skuddarm siden lengst frem
 - Pass på å ikke rotere kroppsstilling for mye i forhold til motstander
- Blokkeringsteknikk

- Med en eller to hender mot ball
- Armer litt foran kroppen
- Egen kropp plassert i forhold til skuddarm
- Fot på angriper sin skuddarm side → lengst frem mot skuddarm
- Taklingsteknikk
 - En arm på skulder / arm med ball
 - Samme fot framme
 - Motsatt arm på hoft
 - Trekke angriper inn til kroppen
 - Få skuddarm ned og fjerne ball
- Fotarbeid
 - Trekant bevegelse
 - Sidebevegelse
 - rygge- / framover bevegelse
- Snappe ball
 - ta ball i stuss
 - snappe / bryte pasning

Taktisk:

- Bevisstgjøring av utøver i valg av aksjon 1 mot 1
- Teste ut angrepsspilleren - hvordan reagerer angriper på mine forsvarsaksjoner
- Lese spillet
 - når må jeg hjelpe makker
 - når kan jeg snappe ball ("stjele" pasning / ta i stuss)
- Begynne å strukturere og få utøveren til å forstå sine individuelle arbeidsoppgaver i det kollektive forsvarsspillet

Kontring

Type kontring:

- Langpasningskontring
 - Bølgekontring
 - Langpasninger til bølge en (les: kantspillere og linjespiller) direkte fra målvakt eller fra bakspillere
- Kortpasningskontring
 - Bølgekontring

Individuelt:

- Kaste og motta pasninger på 25 - 30 meter i "stor" fart
- Kaste og motta pasninger i stor fart
- Stusse ball i stor fart
- Avslutningsteknikk
 - Høyde (hopp opp og få høyde på arm)
 - Sidebevegelse → for å få mv til å forflytte seg før utfall
 - avstand til mv → gir bedre oversikt og mv dårligere forutsetning
 - gi signal → gjør noe annet → forsøk å lure mv (oftest med arm bevegelser)
- Stor fart i løp
 - Utvikle god løpsteknikk
 - Utvikle god utholdenhet
 - Lære når man må begynne å orientere seg i forhold til å motta ball → ca. midten av banen for bølge en og for bølge to midt på egen banehalvdel
- Taktiske vurderinger

- Lære / bevisstgjøre → å lese når motstander er i ferd med å miste ballkontroll for å kunne "tjuvstarte"

Kollektivt:

- Fase 1
 - 1'ere + 3'er (dersom linjespiller er 3'er) - tjuvstarte og være bølge 1 i kontringen
 - 2'ere + 3'er har retur ansvar
- Fase 2
 - Kantspillere (1'ere) + linjespiller (3'er) - motta langpasninger, avslutte eller komme seg i posisjon for avslutning
 - Bakspillere (2'ere + 3'er) -flytte seg oppover i banen og gjøre seg spillbare og se etter mulighet for å spille "gjennombruddspasningen" eller komme etter med trykk.
- Fase 3
 - Kantspillere holde bredde for avslutninger
 - Linjespiller søke samarbeid med bakspillere → sperre for å hjelpe bakspiller til å skaffe overtall eller rykke i rom for å kunne få innspill
 - Bakspillere → komme i stor fart for skudd / gjennombrudd evt. oppspill av medspillere
- Taktisk → lære å gjøre vurderinger på følgende områder (bevisstgjøring)
 - Vurdere når man skal kjøre kontringer.
 - Vurdere tidspunkt i kampen.
 - Vurdere tidspunkt og resultat.
 - Vurdere når man er i overtall eller undertall → hva er lurt?
 - Vurdere om man skal kaste en langpasning eller komme etter med hele laget.
 - Vurdere sjansen for at pasningen når fram og et evt. resultat dersom den ikke gjør det (dette må automatiseres gjennom å prøve og feile, men bevisstgjøre utøverne på valgene og konsekvensene)
 - Unngå å bli stående å lete etter pasningsalternativer → begynne å bevege seg oppover i banen med eller uten ball
 - Før man mottar ball orientere seg om hvor med- og motspillere befinner seg (gjelder for målvakt og utespillere)

Angrep

Kollektivt:

- Pådrag- / rullespill
 - Russer, langrusser
 - Vending i midt
 - Vending fra sidebakspillere
- Kryss
 - Midtkryss
 - Tsjekker
- Overgang
 - Kantovergang med ball
 - Midtovergang med ball?
- Småspill varianter (samarbeid 2 og 3)
 - Ks innspill til ls bak 2'er evt. 3'er
 - Innhopp "dødvinkel" på kant og spille ls
 - "Runding" på kant → samarbeid ls / ks
 - Bs satse innover vende ball tilbake til ks fra lufta
- Taktisk

- Vurdere bruk og valg av hvilke variant man velger å spille på i forhold til motstanders motspill
 - hvor finnes det muligheter for å komme til avslutning
 - hvor er muligheten størst for å lage mål
- Vurdere egne styrker og svakheter opp mot motstanders
- Vurdere muligheten for når man skal ta en avslutning og konsekvensen. Etter 5 sekunder eller etter 30 sekunder og en god bearbeiding.
- Alltid være lojale mot avtalt spill, men man må se mulighetene og ta de.

Individuelt:

- Kast
 - Piskesnert / sirkel
 - Grunnleggende kastbevegelser
 - Motsatt fot fremme som "standben"
 - Alltid ha tyngden på fremre fot ved kast (utenom fra lufta)
 - Støt
 - "Flip" og stuss brukes til innspill / utspill
 - Støt fra brysthøyde brukes i hurtig fremover spill i kontrung
 - Hånd bak ball og ball støtes fremover
 - Gjenlegging
 - Brukes i kryssbevegelser
 - Holde "front" av kropp mot mål – legge igjen ball bak seg
 - Holde hodet / blikket rettet mot mål
 - Hånd under ball
 - Lære gjenlegging med begge hender
- Mottak
 - Med to hender
 - Med en hånd -grep
 - Linjespiller – mottak i rom → ut fra kropp
- Stuss
 - Høye / lave med begge hender
 - Uten å se på ball
 - Retningsendringer med ball og uten å se på ball
- Skudd
 - Teknikker må utvikles i forhold til personlige forutsetninger og spilleposisjon
 - Være i fart ved ballmottak
 - Bakspiller
 - bør beherske en variant fra gulvet (grunnskudd, underarm, stegskudd, kringle, med høy arm på vei inn i finte) og frosk
 - bør nærme seg å beherske / automatisere en variant til fra gulvet
 - kort tid fra mottak til skuddavlevering
 - variasjon i tidspunkt for skuddavlevering
 - variasjon i høyde på arm
 - plassering av skudd, treffpunkt
 - stem, sats, tilløp kort / langt med og uten finte først
 - NB! Rotasjon i overkropp → motsatt arm foran
 - Kantspiller
 - Repertoar – bør beherske 2 varianter og begynne å trene inn en tredje
 - skudd rundt målvakt (ved hoft, under ben, lav arm høyt i mål)
 - "flip"
 - trick (utside / innside målvakt)
 - knekk i hoft skudd innside (høy arm)
 - lobb

- vinkel / sidebevegelse i forhold til mv
- kunne satse på venstre og høyre ben etter maks ett eller to steg
- høyde i innhopp
- gi signal med arm / gjøre noe annet
- tilløp, være i fart ved ballmottak, komme både fra "sumpa" og fra "9m"
- Linjespiller
 - reportoar – bør beherske 2 varianter og begynne å trene inn den tredje varianten
 - innhopp med høy arm → senke arm → stuss skudd under
 - lobb
 - "kringle"
 - trick (på begge sider av mv)
 - "flip"
 - innhopp med lav arm → skudd opp i mål
 - rundt hoft
 - holde høyde i forhold til mv
 - vinkel / sidebevegelse i forhold til målvakt
 - sats på venstre og høyre eller begge ben
 - gi signal med arm → gjøre noe annet
 - variasjon i tidspunkt for skuddavlevering,
 - vending → lavt tyngdepunkt og god balanse
 - mottak i rom foran seg
- Finter
 - en enkel finte hver vei + en dobbel finte
 - hlv - finte for venstre hendte
 - v/h -finte for høyre hendte
 - overslagsfinte som enkel finte for alle
 - hlv med overslag som dobbelfinte for venstre hendte
 - v/h med overslag som dobbelfinte for høyre hendte
 - tekniske momenter ved finter
 - lande på 2 ben i balanse med tyngden mer mot en side
 - fronten på kropp må være vendt mot mål
 - få med overkropp i sidebevegelsen
 - sideforflytning / -skyv litt bakover og til siden
 - bruke motsatt arm aktivt for å komme forbi → unngå å bli låst opp
 - siste steg framover må gå mot mål (tå peke mot mål i fot i sett)
 - lære å justere avstand til forsvarere → 1 – 1,5m i landing
- Sperrer
 - Alle bør lære å time, sette og holde en sperre.
 - Fotstilling / fotarbeid
 - stå med brede ben → vanskelig å komme rundt, gir bedre balanse
 - sidesperre et ben foran og et ben bak
 - stopp 5 – 10 cm fra forsvarer og la de gå inn i deg
 - Kunne stå og holde en sperre
 - unngå å sette ut rumpa
 - unngå å bruke armene langt ut fra kropp for å utvide egen kropp.
 - Side-, front- (nedhold) og ryggsperrer (bak på rygg av forsvarer). Alle sperrere skjer med rygg til forsvarer.
- Linjespiller bevegelser → begynne å lære om
 - Kryssende- / motsatt bevegelser av bakspiller
 - Rykk i rom bak forsvarer motsatt av bakspiller
 - Bevegelser med bakspiller / ball (medrulle)

- Bevegelse etter sperre eller bevegelse inn i rom i samme retning som bakspiller / ball beveger seg
- Komme i både korte og lange drag
- Taktisk
 - Generell
 - Bevisstgjøring på valg i spill – motspill (spesielt en mot en).
 - Møter vi et nedgruppert forsvar med "kort" avstand til mål eller møter vi et utgruppert forsvar med "lengre" avstand til mål?
 - Hva lykkes jeg med og hva lykkes jeg ikke med?
 - Bakspiller
 - Teste ut hvordan forsvarer reagerer på mine aksjoner.
 - Skal jeg komme smalt eller bredt i spillet? Hvor har "min" forsvarer plassert seg?
 - Hva gjør forsvarer?
 - Kommer rusende?
 - Står flatt for å blokkere eller kommer høyt for å takle?
 - Takler forsvarer eller rygger forsvarer?
 - Står forsvarer med hendene nede eller oppe?
 - På hvilke side av forsvarer er det rom?
 - Skal jeg skyte, finte eller spiller inn?
 - Skudd
 - Hvilke avstand må jeg ha til forsvarer ved de ulike skudd typene?
 - Når velger jeg å bruke de ulike typene skudd? Mot hvilke forsvarer? Eks: velger jeg å skyte frosk med høy arm over den høyeste forsvareren?
 - Noen skudd typer søker jeg rett mot forsvarer og andre på rom i mellom forsvarere. Når og hvordan bruker man de forskjellige?
 - Finter
 - Starter jeg med finte eller bør jeg være en skudd trussel først?
 - Regulere avstand i forhold til forsvarers aksjon.
 - Være trussel på rom → gjøre en troverdig satsning før retningsendring.
 - Med hvilke avstand til mål setter jeg finte for hoppskudd og med hvilke avstand setter jeg finte for gjennombrudd? Bevisstgjøring på at dette er to forskjellige satsninger.
 - Når tar jeg opp ball og bruker jeg stuss inn før finte? Hvilke konsekvenser får dette?
 - Er jeg i fart ved ballmottak og setter finte direkte → da har jeg igjen stussen → hvilke muligheter gir det?
 - Innspill
 - Hvor er det lurt å spille inn?
 - Når er det lurt å spille inn?
 - Hvilke type innspill er det lurt å bruke?
 - Kantspiller
 - Teste ut hvordan forsvarer reagerer på mine aksjoner.
 - Skal jeg komme smalt eller bredt i spillet? Hvor har "min" forsvarer plassert seg?
 - Hva gjør forsvarer?
 - Blir jeg sonet bort eller ikke?
 - Står forsvarer flatt eller kommer høyt for å takle?
 - Står forsvarer smalt eller bredt? Uavhengig av min plassering?
 - Takler forsvarer eller rygger forsvarer?

- Står forsvarer med hendene nede eller oppe?
- På hvilke side av forsvarer er det rom?
- Skal jeg hoppe inn for skudd, finte eller spiller inn?
- Skudd
 - Hvilke avstand må jeg ha til forsvarer ved de ulike skudd typene?
 - Når velger jeg å bruke de ulike typene skudd? Mot hvilke målvakts type bruker jeg de?
 - Har målvakten noen styrker og noen svakheter? Hvilke er det?
 - Hvilke retning velger / får jeg på innhoppet mitt? Hvilke muligheter gir det meg?
 - Tidspunkt for skuddavlevering → tidlig eller sent i svevet? Hva med å variere tidspunkt? Hvilke muligheter og konsekvenser gir det?
- Finter
 - Starter jeg med finte eller bør jeg være en skudd trussel først?
 - Regulere avstand i forhold til forsvarers aksjon.
 - Være trussel på rom → gjøre en troverdig satsning før retningsendring.
 - Med hvilke avstand setter jeg finte for gjennombrudd?
 - Når tar jeg opp ball og bruker jeg stuss inn før finte? Hvilke konsekvenser får dette?
 - Er jeg i fart ved ballmottak og setter finte direkte → da har jeg igjen stussen → hvilke muligheter gir det?
- Innspill
 - Hvor er det lurt å spille inn?
 - Når er det lurt å spille inn?
 - Hvilke type innspill er det lurt å bruke?
- Linjespiller
 - Generelt (sperrer og bevegelser)
 - Hvilke type sperre skal jeg sette? Med eller uten ball?
 - Skal jeg sette sperre eller rykke i rom?
 - I hvilket rom må jeg rykke etter sperre?
 - Når må jeg komme fram å hjelpe bak- eller kantspiller som spillepunkt eller med sperre?
 - Med- eller motrulle på bevegelsene?
 - Skudd
 - Når velger jeg å bruke de ulike typene skudd? Mot hvilke målvakts type bruker jeg de?
 - Hvilke retning velger / får jeg på innhoppet mitt? Hvilke muligheter gir det meg?
 - Tidspunkt for skuddavlevering → tidlig eller sent i svevet? Hva med å variere tidspunkt? Hvilke muligheter/konsekvenser gir det?
 - Er det lurt å gi noen signaler før skuddavlevering? Hvilke signaler gir jeg og hvilke muligheter/konsekvenser gir det meg?
- Fotarbeid bakspillere
 - Firkantet U → I_I
 - Tå alltid peke mot mål

Retur

Individuelt:

- Innstilling til å løpe retur.
- Løpe med maks fart.
- Orienterer seg om hvor ball og motspiller befinner seg.
- Stjele ball i stuss
- Bryte / "snappe" pasninger
- Stenge / hindre / blokkere pasningsveier.
- Hurtighet - utholdenhet - ha høy maks fart.

Taktisk:

- Når begynner jeg å løpe retur?
- Hvor langt løper jeg før jeg orienterer meg om ball og motspiller?
- Kan jeg vende opp å snappe en pasning?
- Hvordan og når kan jeg begynne å stenge / hindre / blokkere pasningsveier for motstander? Bevisstgjøring.

Fysikk

Utholdenhet:

- Aerob kapasitet
 - Langkjøring
 - 30 til 45 minutter kontinuerlig løp
 - Intervaller
 - fra 10/10 opp til 2 til 4 minutters intervaller
 - J14 bør begynne å trene dette som rene løpsøvelser
 - gjøres gjennom lek eller håndballrelaterte øvelser. f. eks. fotarbeidsøvelser, hinderløyper, etc.
 - Test
 - Beep
 - Testen kan gjøres hele året
 - Bør gjøres i begynnelsen av mai, i midten av august og i midten av desember
 - Hensikten med testen er at det vil motivere utøverne til å stå på og prøve å forbedre resultatene. God utholdenhet er viktig fordi det kanskje er den viktigste faktoren for å øke restitusjons- evnen. Det vil igjen være med å påvirke evnen til motta læring.
 - Mål
 - J13 → nivå 10
 - J14 → nivå 11
 - NB! Viktig å fortelle utøverne og foreldre at testen er et mål og ikke spiller inn på laguttak etc.

Hurtighet:

- Løpsteknikk
 - Viktig å få på plass for å kunne utnytte potensialet til hver enkelt utøver.
 - Hurtighet er en utrolig god spisskompetanse å ha i håndball.
 - Ta kontakt med friidrettsmiljøet for å få ytterligere veiledning og impulser.

Koordinasjon / skadeforebygging:

- Med ball
 - Kast lek
 - Ulike koordinative øvelser med ball
 - Kaste ball opp i luft → gjøre forlengs rulle → ta i mot ball før den går i gulvet, stusse to baller samtidig, sjonglere med tennis- eller håndballer, etc.
- Uten ball
 - Lek (stafetter, etc.)
 - Ruller, salto, slå hjul, balansere på bom / benk, rotasjoner 180 eller 360 med landing i balanse (knær over tær), hink med landing i balanse (med og uten ytre påvirkning), bruke stepkasser og balanseputer, etc.

Fotarbeid:

- Ulike fotarbeidsbevegelser i forhold til angrep, forsvar og hurtighet.
 - Sidelengs, i trekant / V, fram - / bakover, firkantet I_I
 - Koordinativt med ball → fotombytte på ball → foran og fra siden
 - Hoppetau, løp over lave hekker eller pinner på gulvet
- Legg dette inn i utholdenhetstrening som intervaller og i målvaktsoppvarming som bevegelser før styrte skudd

NB! Bruk gjerne musikk til slik type trening.

Styrke / skadeforebyggende:

- Basis styrke
 - Styrke og stabilitet for ben, rygg, mave, skulder
 - Begynne med ytre belastning som f. eks. medisin baller og parøvelser.
 - Stabilitet ankel, knær, rygg, skuldre
 - Basis øvelser med egen kropp som belastning → grunnleggende teknikk trening → eks: en bens knebøy med fokus på knær over tær, svai ryggen, få fram brystet, blikket rettet fremover etc.

Mentalt

- Fokus på gleden ved å spille håndball
- Fortsette å bevisstgjøre på fokus i forhold til læring / utvikling
- Få utøverne til å følge med under trening → ikke snakke når trener snakker, begynne å få fokus på arbeidsoppgavene som de får underveis, etc → trener stille kontroll spørsmål → se om utøverne har forstått og fått med seg detaljene i veiledningen / arbeidsoppgavene
- Utøverne må begynne å bli bevisstgjort på at de må begynne å forberede seg før de skal på trening → mat / drikke i passe avstand, tenke litt igjennom hvilke arbeidsoppgaver de har å jobbe med individuelt

Sosialt

- Bygge et fellesskap
- Utvikle holdninger i forhold til begrepet "Fair Play"
- Rettferdighet i forhold til spilletid og treningsinnsats (så langt det lar seg gjøre).
- Klare regler rundt adferd
 - rusmidler
 - røyk / snus
 - hvordan vi behandler hverandre
- Skape tillit og "høyde under taket" for å si sin mening og løse problemer internt i laget.



- Skape en forpliktelse i forhold til det å komme på trening hver gang og bidra positivt.
- 2 - 4 sosiale aktiviteter året igjennom

FERDIGHETER 15 / 16 ÅR

I disse årsklassene vil aktiviteten i stor grad være prestasjonsrettet. Spillerne må trene mye på sine faste plasser, men må fortsatt kunne beherske minst to posisjoner i spillet.

Generelle ferdigheter

Utespillere

- Behersker alle former for kast
- Har svært god kast- og mottaksteknikk i høy fart.
- Har god ballkontroll
- Behersker forsvarsformasjonene ,5:1 evt. 3:2:1 og 6:0, med ulike forsvarsteknikker
- Behersker ankomst, kontra- og returløp
- Behersker kantovergang, Jugge, Russer (enkel), Tsjekker, Polakk, enkelt kryss- og gjenleggingsspill, plass-skifte og backovergang, pådrag – rullspill, opprulling av kant, innspill til linje.

Fortsette med / Begynne å øve på:

- Fortsette med å stadig videreutvikle ferdigheter som nevnt ovenfor.
- Utvikle spillvarianter og samarbeid med medspillere

Målvakter

- Fokus på grunnbevegelser
- Paradetrening på alle typer skudd
- Spesifikk målvakttraining – Smidighet, teknikk, spent
- Presisjon i utkast, korte og lange
- Reaksjonstid
- Trene på å lokke skudd dit en vil
- Jobbe videre med sin "egen stil"
- Kort og langt hjørne med forsvar

Fase 6 og 1 – Forsvar og start

Kollektivt:

- Begynne å beherske den valgte 3:2:1 eller 5:1 formasjonen godt
- Prioritere og videre utvikle 6:0 som formasjon
- Plassere og utvikle spillere innenfor formasjonene i henhold til hvilke spisskompetanse de har (høyde, evnen til å lese spill, hurtige, godt fotarbeidet, gode en mot en, taklingssterke, etc.) → ulike arbeidsoppgaver / posisjoner i ulike formasjoner.

Individuelt:

- Skråstilling skuddarm
 - Kropp mot skuddarm
 - Fot på skuddarm siden lengst frem
 - Pass på å ikke rotere kroppsstilling for mye i forhold til motstander
- Blokkeringsteknikk
 - Med en eller to hender mot ball
 - Armer litt foran kroppen
 - Egen kropp plassert i forhold til skuddarm
 - Fot på angriper sin skuddarm side → lengst frem mot skuddarm
- Taklingsteknikk
 - En arm på skulder / arm med ball

- Samme fot framme
- Motsatt arm på hoft
- Trekke angriper inn til kroppen
- Få skuddarm ned og fjerne ball
- Fotarbeid
 - Trekant bevegelse
 - Sidebevegelse
 - Rygge- / framover bevegelse
 - Flytte bena etter å ha fått kroppskontakt med motstander
- Snappe ball
 - ta ball i stuss
 - snappe / bryte pasning

Taktisk:

- Bevisstgjøring av utøver i valg av aksjon 1 mot 1
- Teste ut angrepsspilleren - hvordan reagerer angriper på mine forsvarsaksjoner
- Lese spillet
 - når må jeg hjelpe makker
 - når kan jeg snappe ball ("stjele" pasning / ta i stuss)
 - posisjonering i forkant av motstanders aksjoner → skal jeg komme fram å takle eller være framme for å lokke til innspill for deretter å rygge og ta innspillet (bevisstgjøring)
- Strukturere og få utøveren til å forstå sine individuelle arbeidsoppgaver i det kollektive forsvarsspillet i henhold til de ulike posisjonene

Fase 2 Kontring

Type kontring:

- Langpasningskontring
 - Bølgekontring
 - Langpasninger til bølge en (les: kantspillere og linjespiller) direkte fra målvakt eller fra bakspillere
- Kortpasningskontring
 - Bølgekontring
 - Ankomst → begynne å legge inn noen ankomst mønster

Individuelt:

- Kaste og motta pasninger på 30 - 40 meter i "stor" fart
- Kaste og motta pasninger i stor fart
- Stusse ball i stor fart
- Avslutningsteknikk
 - Høyde (hopp opp og få høyde på arm)
 - Sidebevegelse → for å få mv til å forflytte seg før utfall
 - avstand til mv → gir bedre oversikt og mv dårligere forutsetning
 - gi signal → gjør noe annet → forsøk å lure mv (oftest med arm bevegelser)
- Stor fart i løp
 - Utvikle god løpsteknikk
 - Utvikle god utholdenhet
 - Lære når man må begynne å orientere seg i forhold til å motta ball → ca. midten av banen for bølge en og for bølge to midt på egen banehalvdel

- Taktiske vurderinger
 - Lære / bevisstgjøre → å lese når motstander er i ferd med å miste ballkontroll for å kunne "tjuvstarte"
 - Hvor og når skal jeg spille pasninger (spiller jeg over en motstander, bruker jeg stuss pasning eller spiller jeg i rommet foran eller bak forsvarsspiller i løpsretning?)
 - Løpsbaner → være spillbar i rommet foran eller bak forsvarer?
 - Dybde og hastighetsregulering i forhold til det å være spillbar og kunne regulere avstand til motstander. Unngå å spille pasninger på tvers av banen → **alltid prøve å spille** flest mulig i lengde retningen (fremover)

Kollektivt:

- Fase 1
 - 1'ere + 3'er (dersom linjespiller er 3'er) - tjuvstarte og være bølge 1 i kontringen
 - 2'ere + 3'er har retur ansvar
- Fase 2
 - Kantspillere (1'ere) + linjespiller (3'er) - motta langpasninger, avslutte eller komme seg i posisjon for avslutning
 - Bakspillere (2'ere + 3'er) -flytte seg oppover i banen og gjøre seg spillbare og se etter mulighet for å spille "gjennombruddspasningen" eller komme etter med trykk.
 - Løps mønster / -baner → begynne å organisere løps mønstrene i de ulike bølgene
- Fase 3
 - Kantspillere holde bredde for avslutninger
 - Linjespiller søke samarbeid med bakspillere → sperre for å hjelpe bakspiller til å skaffe overtall eller rykke i rom for å kunne få innspill
 - Bakspillere → komme i stor fart for skudd / gjennombrudd evt. oppspill av medspillere
 - Kant overgang uten ball som et alternativ som ankomstmønster
- Taktisk → lære å gjøre vurderinger på følgende områder (bevisstgjøring)
 - Vurdere når man skal kjøre kontringer.
 - Vurdere tidspunkt i kampen.
 - Vurdere tidspunkt og resultat.
 - Vurdere når man er i overtall eller undertall → hva er lurt?
 - Vurdere om man skal kaste en langpasning eller komme etter med hele laget.
 - Vurdere sjansen for at pasningen når fram og et evt. resultat dersom den ikke gjør det (dette må automatiseres gjennom å prøve og feile, men bevisstgjøre utøverne på valgene og konsekvensene)
 - Unngå å bli stående å lete etter pasningsalternativer → begynne å bevege seg oppover i banen med eller uten ball
 - Før man mottar ball orientere seg om hvor med- og motspillere befinner seg (gjelder for målvakt og utespillere)

Fase3 og 4 Ankomst og angrep

Kollektivt:

- Pådrag- / rullespill
 - Russer, langrusser, "ablock"
 - Vending i midt
 - Vending fra sidebakspillere
 - Med splitting av 3'ere
 - Sperre på utside av 3'ere
- Kryss
 - Midtkryss
 - Tsjekker
- Overgang
 - Kantovergang med ball
 - Kantovergang uten ball
 - Midtovergang med ball
- Småspill varianter (samarbeid 2 og 3)
 - Ks innspill til Is bak 2'er evt. 3'er
 - Innhopp "død vinkel" på kant og spille Is
 - "Runding" på kant → samarbeid Is / ks
 - Falsk tsjekker
 - Bs satse innover vende ball tilbake til ks fra lufta
- Taktisk
 - Vurdere bruk og valg av hvilke variant man velger å spille på i forhold til motstanders motspill
 - hvor finnes det muligheter for å komme til avslutning
 - hvor er muligheten størst for å lage mål
 - hvilke rekkefølge bruker jeg på egne varianter for utmanøvrere motstander
 - Vurdere egne styrker og svakheter opp mot motstanders
 - Vurdere muligheten for når man skal ta en avslutning og konsekvensen. Etter 5 sekunder eller etter 30 sekunder og en god bearbeiding.
 - Gjøre klare avtaler på slutten av kamper og kort tid igjen.
 - Alltid være lojale mot avtalt spill, men man må se mulighetene og ta de.

Individuelt:

- Kast
 - Piskesnert / sirkel
 - Grunnleggende kastbevegelser
 - Motsatt fot fremme som "standben"
 - Alltid ha tyngden på fremre fot ved kast (utenom fra lufta)
 - Støt
 - "Flip" og stuss brukes til innspill / utspill
 - Støt fra brysthøyde brukes i hurtig fremover spill i kontring
 - Hånd bak ball og ball støtes fremover
 - Gjenlegging
 - Brukes i kryssbevegelser
 - Holde "front" av kropp mot mål – legge igjen ball bak seg
 - Holde hodet / blikket rettet mot mål
 - Hånd under ball
 - Lære gjenlegging med begge hender
 - Kunne gjøres med føttene på gulvet og i lufta etter opphopp
 - Bak rygg

- Skjult "pasning"
- Brukes til viderespill / innspill
- Motsatt ben foran i forhold til kastarm
- Innstikk
 - brukes som innspill til linjespiller
 - foregår ved å tre armen rundt kropp på forsvarer før man sliper ball til linjespiller i rommet bak forsvarsspiller
- Mottak
 - Med to hender
 - Med en hånd -grep
 - Linjespiller – mottak i rom → ut fra kropp
 - Mottak av høye og lave innspill
- Stuss
 - Høye / lave med begge hender
 - Uten å se på ball
 - Retningsendringer med ball og uten å se på ball
 - Drible av en motspiller (som i basket) uten å bruke "dobbelstuss" eller "føring" → ansikt til ansikt
- Skudd
 - Teknikker må utvikles i forhold til personlige forutsetninger og spilleposisjon
 - Være i fart ved ballmottak
 - Bakspiller
 - bør beherske to varianter fra gulvet (grunnskudd, underarm, stegskudd, kringle, med høy arm på vei inn i finte) og hoppskudd
 - bør begynne å trene inn en fjerde variant
 - kort tid fra mottak til skuddavlevering
 - variasjon i tidspunkt for skuddavlevering
 - variasjon i høyde på arm
 - hurtighet på arm (kast med over- og undervekts redskap)
 - plassering av skudd, treffpunkt
 - stem, sats, tilløp kort / langt med og uten finte først
 - NB! Rotasjon i overkropp → motsatt arm foran
 - Kantspiller
 - reportoar – bør beherske 2 - 3 varianter og begynne å trene inn en fjerde
 - skudd rundt målvakt (ved hoft, under ben, lav arm høyt i mål)
 - "flip"
 - trick (utside / innside målvakt)
 - knekk i hoft skudd innside (høy arm)
 - lobb
 - vinkel / sidebevegelse i forhold til mv
 - kunne satse på venstre og høyre ben etter maks ett eller to steg
 - ved "dårlig" utspill kunne satse på to ben
 - høyde i innhopp → lære å hoppe opp (ikke bortover)
 - gi signal med arm / gjøre noe annet
 - tilløp, være i fart ved ballmottak, komme både fra "sumpa" og fra "9m"
 - variasjon i tidspunkt for skuddavlevering
 - Linjespiller
 - reportoar – bør beherske 2 - 3 varianter og begynne å trene inn den fjerde varianten
 - innhopp med høy arm → senke arm → stuss skudd under

- lobb
- "kringle"
- trick (på begge sider av mv)
- "flip"
- innhopp med lav arm → skudd opp i mål
- rundt hoft
- holde høyde i forhold til mv
- vinkel / sidebevegelse i forhold til målvakt
- sats på venstre og høyre eller begge ben
- gi signal med arm → gjøre noe annet
- variasjon i tidspunkt for skuddavlevering,
- vending → lavt tyngdepunkt og god balanse
- mottak i rom foran seg
- mottak med en eller to hender
- lage mål i pressede situasjoner (med en eller to forsvarere i kroppen)
- Finter
 - bør begynne å beherske en enkel finte hver vei + en dobbel finte
 - hlv - finte for venstre hendte
 - vlh -finte for høyre hendte
 - overslagsfinte som enkel finte for alle
 - hlv med overslag som dobbelfinte for venstre hendte
 - v/h med overslag som dobbelfinte for høyre hendte
 - tekniske momenter ved finter
 - lande på 2 ben i balanse med tyngden mer mot en side
 - fronten på kropp må være vendt mot mål
 - få med overkropp i sidebevegelsen
 - sideforflytning / -skyv litt bakover og til siden
 - bruke motsatt arm aktivt for å komme forbi → unngå å bli låst opp
 - siste steg framover må gå mot mål (tå peke mot mål i fot i se)
 - lære å justere avstand til forsvarere → 1 – 1,5m i landing
 - være trussel på rom for å få forsvarer til å flytte seg
 - bør begynne å trene inn en skuddfinte og en pasningsfinte
 - skudd finter
 - finte grunnskudd på kastarm side og holde igjen for deretter å bryte igjennom på motsatt side av forsvarer
 - finte "kringleskudd" på motsatt side av kastarm og holde igjen for deretter å bryte igjennom på kastarm siden
 - finte stegskudd og holde igjen for deretter å gå opp i hoppskudd (frosk)
 - pasningsfinter
 - finte viderespill med håndleddspasning på kastarm side
 - finte viderespill med støtpasning mot motsatt side av kastarm
 - finte innspill (støtpasning)
- Sperrer
 - Alle bør lære å time, sette og holde en sperre.
 - Fotstilling / fotarbeid
 - stå med brede ben → vanskelig å komme rundt, gir bedre balanse
 - sidesperre et ben foran og et ben bak
 - stopp 5 – 10 cm fra forsvarer og la de gå inn i deg
 - Kunne stå og holde en sperre
 - unngå å sette ut rumpa
 - unngå å bruke armene langt ut fra kropp for å utvide egen kropp.
 - Side-, front- (nedhold) og ryggsperrer (bak på rygg av forsvarer). Alle sperrere skjer med rygg til forsvarer.

- Lære å sette sperrer med ball → spesielt mot utgruppert forsvar evt. frimerker → komme fram og bli spillbar før mottak og sperre
- Linjespiller bevegelser → begynne å lære om
 - Kryssende- / motsatt bevegelser av bakspiller
 - Rykk i rom bak forsvarer motsatt av bakspiller
 - Bevegelser med bakspiller / ball (medrulle)
 - Bevegelse etter sperre eller bevegelse inn i rom i samme retning som bakspiller / ball beveger seg
 - Komme i både korte og lange drag
- Taktisk
 - Generell
 - Bevisstgjøring på valg i spill – motspill (spesielt en mot en).
 - Møter vi et nedgruppert forsvar med "kort" avstand til mål eller møter vi et utgruppert forsvar med "lengre " avstand til mål?
 - Hva lykkes jeg med og hva lykkes jeg ikke med?
 - Bakspiller
 - Teste ut hvordan forsvarer reagerer på mine aksjoner.
 - Skal jeg komme smalt eller bredt i spillet? Hvor har "min" forsvarer plassert seg?
 - Hva gjør forsvarer?
 - Kommer rusende?
 - Står flatt for å blokkere eller kommer høyt for å takle?
 - Takler forsvarer eller rygger forsvarer?
 - Står forsvarer med hendene nede eller oppe?
 - På hvilke side av forsvarer er det rom?
 - Skal jeg skyte, finte eller spiller inn?
 - Har målvakt og forsvarer et etablert samarbeid?
 - Skudd
 - Hvilke avstand må jeg ha til forsvarer ved de ulike skudd typene?
 - Når velger jeg å bruke de ulike typene skudd? Mot hvilke forsvarer? Eks: velger jeg å skyte frosk med høy arm over den høyeste forsvareren?
 - Noen skudd typer søker jeg rett mot forsvarer og andre på rom i mellom forsvarere. Når og hvordan bruker man de forskjellige?
 - Har målvakten noen styrker og noen svakheter? Hvilke er det?
 - Finter
 - Starter jeg med finte eller bør jeg være en skudd trussel først?
 - Regulere avstand i forhold til forsvarers aksjon.
 - Være trussel på rom → gjøre en troverdig satsning før retningsendring.
 - Med hvilke avstand til mål setter jeg finte for hopp-skudd og med hvilke avstand setter jeg finte for gjennombrudd? Bevisstgjøring på at dette er to forskjellige satsninger.
 - Når tar jeg opp ball og bruker jeg stuss inn før finte? Hvilke konsekvenser får dette?
 - Er jeg i fart ved ballmottak og setter finte direkte → da har jeg igjen stussen → hvilke muligheter gir det?
 - Møter jeg et utgruppert eller nedgruppert forsvar? Hvilke betydning har det for mine valg av aksjoner?
 - Innspill
 - Hvor er det lurt å spille inn?

- Når er det lurt å spille inn?
- Hvilke type innspill er det lurt å bruke?
- Kantspiller
 - Teste ut hvordan forsvarer reagerer på mine aksjoner.
 - Skal jeg komme smalt eller bredt i spillet? Hvor har "min" forsvarer plassert seg?
 - Hva gjør forsvarer?
 - Blir jeg sonet bort eller ikke?
 - Står forsvarer flatt eller kommer høyt for å takle?
 - Står forsvarer smalt eller bredt? Uavhengig av min plassering?
 - Takler forsvarer eller rygger forsvarer?
 - Står forsvarer med hendene nede eller oppe?
 - På hvilke side av forsvarer er det rom?
 - Skal jeg hoppe inn for skudd, finte eller spiller inn?
 - Har målvakt og forsvarer et etablert samarbeid?
 - Skudd
 - Hvilke avstand må jeg ha til forsvarer ved de ulike skudd typene?
 - Når velger jeg å bruke de ulike typene skudd? Mot hvilke målvakts type bruker jeg de?
 - Har målvakten noen styrker og noen svakheter? Hvilke er det?
 - Hvilke retning velger / får jeg på innhoppet mitt? Hvilke muligheter gir det meg?
 - Tidspunkt for skuddavlevering → tidlig eller sent i svevet? Hva med å variere tidspunkt? Hvilke muligheter og konsekvenser gir det?
 - Finter
 - Starter jeg med finte eller bør jeg være en skudd trussel først?
 - Regulere avstand i forhold til forsvarers aksjon.
 - Være trussel på rom → gjøre en troverdig satsning før retningsendring.
 - Med hvilke avstand setter jeg finte for gjennombrudd?
 - Når tar jeg opp ball og bruker jeg stuss inn før finte? Hvilke konsekvenser får dette?
 - Er jeg i fart ved ballmottak og setter finte direkte → da har jeg igjen stussen → hvilke muligheter gir det?
 - Møter jeg et utgruppert eller nedgruppert forsvar? Hvilke betydning har det for mine valg av aksjoner?
 - Innspill
 - Hvor er det lurt å spille inn?
 - Når er det lurt å spille inn?
 - Hvilke type innspill er det lurt å bruke?
- Linjespiller
 - Generelt (sperrer og bevegelser)
 - Hvilke type sperre skal jeg sette? Med eller uten ball?
 - Skal jeg sette sperre eller rykke i rom?
 - Er det forskjeller på linjearbeidet mot nedgruppert og utgruppert?
 - I hvilket rom må jeg rykke etter sperre?
 - Når må jeg komme fram å hjelpe bak- eller kantspiller som spillepunkt eller med sperre?
 - Korte rykk eller lange drag?
 - Med- eller motrulle på bevegelsene?

- Skudd
 - Når velger jeg å bruke de ulike typene skudd? Mot hvilke målvakts type bruker jeg de?
 - Har målvakten noen styrker og noen svakheter? Hvilke er det?
 - Hvilke retning velger / får jeg på innhoppet mitt? Hvilke muligheter gir det meg?
 - Tidspunkt for skuddavlevering → tidlig eller sent i svevet? Hva med å variere tidspunkt? Hvilke muligheter og konsekvenser gir det?
 - Er det lurt å gi noen signaler før skuddavlevering? Hvilke signaler gir jeg og hvilke muligheter og konsekvenser gir det meg?
- Fotarbeid bakspillere
 - Firkantet U → I_I
 - Tå alltid peke mot mål

Retur

Individuelt:

- Innstilling til å løpe retur.
- Løpe med maks fart.
- Orienterer seg om hvor ball og motspiller befinner seg.
- Stjele ball i stuss
- Bryte / "snappe" pasninger
- Stenge / hindre / blokkere pasningsveier.
- Hurtighet - utholdenhet - ha høy maks fart.

Taktisk:

- Når begynner jeg å løpe retur?
- Hvor langt løper jeg før jeg orienterer meg om ball og motspiller?
- Kan jeg vende opp å snappe en pasning?
- Hvordan og når kan jeg begynne å stenge / hindre / blokkere pasningsveier for motstander? Bevisstgjøring.
- Bevisstgjøre utøver på hvordan man kan presse / styre motstander til dårligst mulig avslutning uten å lage frikast eller 7m

Kollektivt:

- Markere bort en spiller i kontringen (som et taktisk mottrekk hvis motstander har en spiller som får ball og "driver" kontraen)

Fysikk

Utholdenhet:

- Aerob kapasitet
 - Langkjøring
 - 45 til 60 minutter kontinuerlig løp
 - Intervaller
 - fra 10/10 opp til 4 minutters intervaller
 - De bør trene dette i hovedvekt som rene løpsøvelser (variasjon etter som hvilke periode man er i)

- Kan gjøres gjennom lek eller håndballrelaterte øvelser.
f. eks. fotarbeidsøvelser, hinderløyper, kontringsøvelser, etc.
- Test
 - Beep
 - Testen kan gjøres hele året
 - Bør gjøres i begynnelsen av mai, i midten av august og i midten av desember
 - Hensikten med testen er at det vil motivere utøverne til å stå på og prøve å forbedre resultatene. God utholdenhet er viktig fordi det er kanskje den viktigste faktoren for å øke restitusjons-
evnen. Det vil igjen være med å påvirke evnen til motta læring.
 - Mål
 - J15 → nivå 12
 - J16 → nivå 12,6
- NB! Viktig å fortelle utøverne og foreldre at testen er et mål

Hurtighet:

- Løpsteknikk
 - Viktig å få på plass for å kunne utnytte potensialet til hver enkelt utøver.
 - Hurtighet er en utrolig god spisskompetanse å ha i håndball.
 - Ta kontakt med friidrettsmiljøet for å få ytterligere veiledning og impulser.
 - Her er viktige faktorer for utvikling av denne spisskompetansen
 - Styrke
 - Spenst
 - Type muskelfibre (type 2)

Koordinasjon / skadeforebygging:

- Med ball
 - Ulike koordinative øvelser med ball
 - Kaste ball opp i luft → gjøre forlengs rulle → ta imot ball før den går i gulvet, stusse to baller samtidig, sjonglere med tennis- eller håndballer, etc.
- Uten ball
 - Lek (stafetter, etc.)
 - Ruller, salto, slå hjul, balansere på bom / benk, rotasjoner 180 eller 360 med landing i balanse (knær over tær), hink med landing i balanse (med og uten ytre påvirkning), bruke stèpkasser og balanseputer, lande i balanse på ustabile underlag som bløte medisiner baller, balanseputer, skum kasser / pøller, etc.

Fotarbeid:

- Ulike fotarbeidsbevegelser i forhold til angrep, forsvar og hurtighet.
 - Sidelengs, i trekant / V, fram - / bakover, firkantet I_I
 - Koordinativt med ball → fotombytte på ball → foran og fra siden
 - Hoppetau, løp over lave hekker eller pinner på gulvet
- Legg dette inn i utholdenhetstrening som intervaller og i målvaktsoppvarming som bevegelser før styrte skudd

NB!

Bruk gjerne musikk til slik type trening.

Styrke / skadeforebyggende:

- Basis styrke
 - Styrke og stabilitet for ben, rygg, mave, skulder
 - Begynne med ytre belastning som f. eks. medisinske baller og parøvelser.
 - Stabilitet ankel, knær, rygg, skuldre
 - Basis øvelser med egen kropp som belastning → grunnleggende teknikk trening → eks: en bens knebøy med fokus på knær over tær, svai ryggen, få fram brystet, blikket rettet fremover etc.

- Dynamisk med vekter
 - Teknisk utvikling → J15 trene ren teknikk med lav belastning
 - Muskelvekst → J16 trene for å øke tverrsnittet i muskulaturen, slik at den tåler tøffere belastning senere

- Spent
 - Hopp med egen kropp som belastning

- Tester bør gjøres i begynnelsen av mai, i midten av august og i midten av desember:
 - Sit ups - svevhengende
 - Mål for J15 er 15 stk
 - Mål for J16 er 20 stk
 - Pullover
 - Mål for J15 er å lære å utføre øvelsen teknisk riktig
 - Mål for J16 er 0,2 x kr.vekt
 - Chins
 - Mål for J15 er å lære å utføre øvelsen teknisk riktig
 - Mål for J16 er 1 stk uten avlastning
 - Benkpress
 - Mål for J15 er å lære å utføre øvelsen teknisk riktig
 - Mål for J16 er 0,8 x kr.vekt
 - Sittende fotball innkast med 3kg's medisinske ball
 - Mål for J15 er ?m
 - Mål for J16 er ?m
 - Maks kast med vanlig håndball
 - Mål for J15 er 25m
 - Mål for J16 er 30m
 - Stille lengde
 - Mål for J15 er ?m
 - Mål for J16 er ?m
 - 4 – steg
 - Mål for J15 er ?m
 - Mål for J16 er ?m
 - Knebøy
 - Mål J15 er å lære å utføre øvelsen teknisk riktig
 - Mål J16 er 1,3 x kroppsvekt x 1 rep
 - Frivending
 - Mål J15 er å lære å utføre øvelsen teknisk riktig
 - Mål J16 er 0,8 x kroppsvekt x 1 rep

Mentalt

Fortsatt ha fokus på gleden ved det å spille håndball. Konkurransen begynner å bli tøffere i form av at det er prestasjonen som avgjør spilletid og at laget beveger seg imot det at det er resultatene som begynner å telle.

- Fortsette å bevisstgjøre på fokus i forhold til læring / utvikling
- Få utøverne til å følge med under trening → ikke snakke når trener snakker, begynne å få fokus på arbeidsoppgavene som de får underveis, etc → trener stille kontroll spørsmål → se om utøverne har forstått og fått med seg detaljene i veiledningen / arbeidsoppgavene
- Utøverne må begynne å bli bevisstgjort på at de må begynne å forberede seg før de skal på trening → mat / drikke i passe avstand, tenke litt igjennom hvilke arbeidsoppgaver de har å jobbe med individuelt, nok søvn og hvile, vannflaske klar før trening, etc.
- Begynne å gi utøverne klare arbeidsoppgaver i felles- og egentrening som de skal jobbe med over tid. De må også ta ansvaret for resultat / utvikling. Trene holdning, ansvar og bevissthet i forhold til egen utvikling.
- Begynne å bevisstgjøre utøverne i forhold til at det finnes måter å jobbe med spenningsregulering, selvtillit, etc. Her bør man benytte eksterne veiledere med kompetanse.

Sosialt

- Bygge et fellesskap
- Utvikle holdninger i forhold til begrepet "Fair Play"
- Rettferdighet i forhold til spilletid og treningsinnsats (så langt det lar seg gjøre).
- Få eller ingen særavtaler i forhold til fram møte på trening og kamp
 - Åpenhet rundt slike avtaler → alle vet om de, hva de inneholder og hvorfor de har fått den
 - Klargjøre alle disse forutsetningene før sesongen og hvilke konsekvenser de får
 - Være konsekvent og følge disse retningslinjene hele sesongen
- Klare regler rundt adferd
 - rusmidler
 - røyk / snus
 - hvordan vi behandler hverandre
- Skape tillit og "høyde under taket" for å si sin mening og løse problemer internt i laget.
- Skape en forpliktelse i forhold til det å komme på trening hver gang og bidra positivt.
- 2 - 4 sosiale aktiviteter året igjennom

FERDIGHETER 17 / 18 ÅR

I disse årsklassene vil aktiviteten i stor grad være prestasjonsrettet. Spillerne må trene mye på sine faste plasser, men må fortsatt kunne beherske minst to posisjoner i spillet. Viktig at man fortsatt klarer å holde fokus på leken - håndball skal være gøy!

Generelle ferdigheter

Utespillere

- Det forventes på dette nivået at utøverne har tilegnet seg grunnleggende ferdigheter, og innehar spisskompetanse på enkelte områder i spillet.
- Det forventes at spillerne vet hva som forventes av dem i de ulike fasene av spillet, og at de er godt skolert i de vanligste spillsystemene.

Fortsette med / Begynne å øve på:

- Fortsette med å stadig videreutvikle grunnleggende ferdigheter.

Målvakter

- Fokus på grunnbevegelser
- Paradetrening på alle typer skudd
- Spesifikk målvakttraining – Smidighet, teknikk, spent
- Presisjon i utkast, korte og lange
- Reaksjonstid
- Trene på å lokke skudd dit en vil
- Jobbe videre med sin "egen stil"
- Kort og langt hjørne med forsvar
- Samarbeidet med forsvaret, være delaktig i dialogen om spillet.

Fase 6 og 1 – Forsvar og start

Kollektivt:

- 6:0 med støtende 3'ere som hovedformasjon (struktur på formasjon og arbeidsoppgaver)
- 3:2:1 eller 5:1 formasjon prioriteres å trene som alternativ formasjon til 6:0 (struktur på formasjon og arbeidsoppgaver). Man bør kunne spille to formasjoner som J18.
- Plassere og utvikle spillere innenfor formasjonene i henhold til hvilke spisskompetanse de har (høyde, evnen til å lese spill, hurtige, godt fotarbeidet, gode en mot en, taklingssterke, etc.) → ulike arbeidsoppgaver / posisjoner i ulike formasjoner.

Individuelt:

- Skråstilling skuddarm
 - Kropp mot skuddarm
 - Fot på skuddarm siden lengst frem
 - Pass på å ikke rotere kroppsstilling for mye i forhold til motstander
- Blokkeringsteknikk
 - Med en eller to hender mot ball
 - Armer litt foran kroppen
 - Egen kropp plassert i forhold til skuddarm
 - Fot på angriper sin skuddarm side → lengst frem mot skuddarm
- Taklingsteknikk
 - En arm på skulder / arm med ball
 - Samme fot framme
 - Motsatt arm på hoft
 - Trekke angriper inn til kroppen

- Få skuddarm ned og fjerne ball
- Fotarbeid
 - Trekant bevegelse
 - Sidebevegelse
 - Rygge- / framover bevegelse
 - Flytte bena etter å ha fått kroppskontakt med motstander
- Snappe ball
 - ta ball i stuss
 - snappe / bryte pasning

Taktisk:

- Bevisstgjøring av utøver i valg av aksjon 1 mot 1
- Teste ut angrepsspilleren - hvordan reagerer angriper på mine forsvarsaksjoner

- Lese spillet
 - når må jeg hjelpe makker
 - når kan jeg snappe ball ("stjele" pasning / ta i stuss)
 - posisjonering i forkant av motstanders aksjoner → skal jeg komme fram å takle eller være framme for å lokke til innspill for deretter å rygge og ta innspillet (bevisstgjøring)
- Strukturere og få utøveren til å forstå sine individuelle arbeidsoppgaver i det kollektive forsvarsspillet i henhold til de ulike posisjonene
- Bevisstgjøring og lære de opp i spill / motspill → hvilke taktiske valg / løsninger velger vi å bruke i henhold til motstanderens styrker og svakheter → hvem gjør valg og hvilke valg gjør vi i kampene → motstandere gjør mottrekk mot vårt spill → hva gjør vi → fokus på egne ferdigheter → er vi individuelt og kollektivt gode nok til å løse alle mottrekk?

Fase2 - Kontring

Type kontring:

- Langpasningskontring
 - Bølgekontring
 - Langpasninger til bølge en (les: kantspillere og linjespiller) direkte fra målvakt eller fra bakspillere
 - Langpasningskontringen kan bestå av både korte og lange pasninger, men som oftest dreier det seg om lange pasninger (5 – 30 meter) frem til bølge en.
- Kortpasningskontring
 - Bølgekontring
 - Ofte består den av bølge en som er kantspillere og linjespiller og bølge to som kommer etter med trykk og kraft → driver ballen framover i banen med pasninger (og av og til med stuss)
 - Her benyttes det som oftest korte pasninger (1 – 15 meter)

Individuelt:

- Kaste og motta pasninger på 30 - 40 meter i "stor" fart
- Kaste og motta pasninger i stor fart
- Stusse ball i stor fart
- Avslutningsteknikk
 - Høyde (hopp opp og få høyde på arm)
 - Sidebevegelse → for å få mv til å forflytte seg før utfall
 - avstand til mv → gir bedre oversikt og mv dårligere forutsetning
 - gi signal → gjør noe annet → forsøk å lure mv (oftest med arm bevegelser)
- Stor fart i løp

- Utvikle god løpsteknikk
- Utvikle god utholdenhet
- Lære når man må begynne å orientere seg i forhold til å motta ball → ca. midten av banen for bølge en og for bølge to midt på egen banehalvdel
- Taktiske vurderinger
 - Lære / bevisstgjøre → å lese når motstander er i ferd med å miste ballkontroll for å kunne "tjuvstarte"
 - Hvor og når skal jeg spille pasninger (spiller jeg over en motstander, bruker jeg stuss pasning eller spiller jeg i rommet foran eller bak forsvarsspiller i løpsretning?)
 - Løpsbaner → være spillbar i rommet foran eller bak forsvarer?
 - Dybde og hastighetsregulering i forhold til det å være spillbar og kunne regulere avstand til motstander. Unngå å spille pasninger på tvers av banen → **alltid prøve å spille** flest mulig i lengde retningen (fremover)

Kollektivt:

- Fase 1
 - 1'ere + 3'er (dersom linjespiller er 3'er) - tjuvstarte og være bølge 1 i kontringen
 - 2'ere + 3'er har retur ansvar
- Fase 2
 - Kantspillere (1'ere) + linjespiller (3'er) - motta langpasninger, avslutte eller komme seg i posisjon for avslutning
 - Bakspillere (2'ere + 3'er) -flytte seg oppover i banen og gjøre seg spillbare og se etter mulighet for å spille "gjennombruddspasningen" eller komme etter med trykk.
 - Løps mønster / -baner → begynne å organisere løps mønstrene i de ulike bølgene
- Fase 3
 - Kantspillere holde bredde for avslutninger
 - Linjespiller søke samarbeid med bakspillere → sperre for å hjelpe bakspiller til å skaffe overtall eller rykke i rom for å kunne få innspill
 - Bakspillere → komme i stor fart for skudd / gjennombrudd evt. oppspill av medspillere
 - Ankomst → begynne å trene inn noen mønster
 - Kant overgang uten ball som et alternativ som ankomstmønster
 - Langt kryss
- Taktisk → lære å gjøre vurderinger på følgende områder (bevisstgjøring)
 - Vurdere når man skal kjøre kontringer.
 - Vurdere tidspunkt i kampen.
 - Vurdere tidspunkt og resultat.
 - Vurdere når man er i overtall eller undertall → hva er lurt?
 - Vurdere om man skal kaste en langpasning eller komme etter med hele laget.
 - Vurdere sjansen for at pasningen når fram og et evt. resultat dersom den ikke gjør det (dette må automatiseres gjennom å prøve og feile, men bevisstgjøre utøverne på valgene og konsekvensene)
 - Unngå å bli stående å lete etter pasningsalternativer → begynne å bevege seg oppover i banen med eller uten ball
 - Før man mottar ball orientere seg om hvor med- og motspillere befinner seg (gjelder fra målvakt til utespillere)

Fase 3 og 4 - Ankomst og angrep

Kollektivt:

- Pådrag- / rullespill
 - Russer, langrusser, "ablock"
 - Vending i midt
 - Vending fra sidebakspillere
 - Med splitting av 3'ere
 - Sperre på utside av 3'ere
- Kryss
 - Midtkryss
 - Tsjekker
 - Langt kryss
- Overgang
 - Kantovergang med ball
 - Kantovergang uten ball
 - Midtovergang med ball
 - Midtovergang uten ball
- Småspill varianter (samarbeid 2 og 3)
 - Ks innspill til Is bak 2'er evt. 3'er
 - Innhopp "dødvinkel" på kant og spille Is
 - "Runding" på kant → samarbeid Is / ks
 - Ulike "flyvere"
 - Falsk tsjekker
 - Bs satse innover vende ball tilbake til ks fra lufta
- Taktisk
 - Vurdere bruk og valg av type spill i henhold til motstander
 - Vurdere bruk og valg av hvilke variant man velger å spille på i forhold til motstanders motspill
 - hvor finnes det muligheter for å komme til avslutning
 - hvor er muligheten størst for å lage mål
 - hvilke rekkefølge bruker jeg på egne varianter for utmanøvrere motstander
 - Vurdere egne styrker og svakheter opp mot motstanders
 - Vurdere muligheten for når man skal ta en avslutning og konsekvensen. Etter 5 sekunder eller etter 30 sekunder og en god bearbeiding.
 - Gjøre klare avtaler på slutten av kamper og kort tid igjen.
 - Alltid være lojale mot avtalt spill, men man må se mulighetene og ta de.

Individuelt:

- Fysikk er en viktig del av teknikk utviklingen. Styrke og hastighet på bevegelser må tilpasses for å få en effektiv teknikk
- Kast
 - Piskesnert / sirkel
 - Grunnleggende kastbevegelser
 - Motsatt fot fremme som "standben"
 - Alltid ha tyngden på fremre fot ved kast (utenom fra lufta)
 - Støt
 - "Flip" og stuss brukes til innspill / utspill
 - Støt fra brysthøyde brukes i hurtig fremover spill i kontrung
 - Hånd bak ball og ball støtes fremover
 - Gjenlegging

- Brukes i kryssbevegelser
- Holde "front" av kropp mot mål – legge igjen ball bak seg
- Holde hodet / blikket rettet mot mål
- Hånd under ball
- Lære gjenlegging med begge hender
- Kunne gjøres med føttene på gulvet og i lufta etter opphopp
- Bak rygg
 - Skjult "pasing"
 - Brukes til viderespill / innspill
 - Motsatt ben foran i forhold til kastarm
- Innstikk
 - brukes som innspill til linjespiller
 - foregår ved å tre armen rundt kropp på forsvarer før man sliper ball til linjespiller i rommet bak forsvarsspiller
- Mottak
 - Med to hender
 - Med en hånd -grep
 - Linjespiller – mottak i rom → ut fra kropp
 - Mottak av høye og lave innspill
- Stuss
 - Høye / lave med begge hender
 - Uten å se på ball
 - Retningsendringer med ball og uten å se på ball
 - Drible av en motspiller (som i basket) uten å bruke "dobbel stuss" eller "føring" → ansikt til ansikt
- Skudd
 - Teknikker må utvikles i forhold til personlige forutsetninger og spilleposisjon
 - Være i fart ved ballmottak
 - Bakspiller
 - bør beherske to til tre varianter fra gulvet og en evt. to fra lufta
 - grunnskudd
 - underarm
 - stegskudd
 - kringle
 - med høy arm på vei inn i finte
 - frosk
 - vedlikeholde og automatisere de fire valgte variantene
 - kort tid fra mottak til skuddavlevering
 - variasjon i tidspunkt for skuddavlevering
 - variasjon i høyde på arm
 - hurtighet på arm (kast med over- og undervekts redskap)
 - plassering av skudd, treffpunkt
 - stem, sats, tilløp kort / langt med og uten finte først
 - NB! Rotasjon i overkropp → motsatt arm foran
 - Kantspiller
 - reportoar – bør beherske / vedlikeholde 3 varianter og begynne å automatisere den fjerde
 - skudd rundt målvakt (ved hoft, under ben, lav arm høyt i mål)
 - "flip"
 - trick (utside / innside målvakt)
 - knekk i hoft skudd innside (høy arm)
 - lobb
 - vinkel / sidebevegelse i forhold til mv
 - kunne satse på venstre og høyre ben etter maks ett eller to steg

- ved "dårlig" utspill kunne satse på to ben
- høyde i innhopp → lære å hoppe opp (ikke bortover)
- gi signal med arm / gjøre noe annet
- tilløp, være i fart ved ballmottak, komme både fra "sumpa" og fra "9m"
- variasjon i tidspunkt for skuddavlevering
- Linjespiller
 - reportoar – bør beherske / vedlikeholde 3 varianter og begynne å automatisere den fjerde varianten
 - innhopp med høy arm → senke arm → stuss skudd under / mellom bena
 - lobb
 - "kringle"
 - trick (på begge sider av mv)
 - "flip"
 - innhopp med lav arm → skudd opp i mål
 - rundt hoft
 - holde høyde og avstand (hvis mulig) i forhold til mv
 - vinkel / sidebevegelse i forhold til målvakt
 - sats på venstre og høyre eller begge ben
 - gi signal med arm → gjøre noe annet
 - variasjon i tidspunkt for skuddavlevering,
 - vending → lavt tyngdepunkt og god balanse
 - mottak i rom foran seg
 - mottak med en eller to hender
 - lage mål i pressede situasjoner (med en eller to forsvarere i kroppen)
 - Skudd motsatt av kroppsbevegelse (taktisk vurdering)
 - fallteknikk etter skudd avlevering
- Finter
 - Bør beherske en enkel finte hver vei + en dobbel finte
 - Enkelt finter
 - hlv - finte for venstre hendte
 - vlh -finte for høyre hendte
 - overslagsfinte som enkel finte for alle
 - Dobbelt finter
 - hlv med overslag som dobbelfinte for venstre hendte
 - v/h med overslag som dobbelfinte for høyre hendte
 - Tekniske momenter ved finter
 - lande på 2 ben i balanse med tyngden mer mot en side
 - fronten på kropp må være vendt mot mål
 - få med overkropp i sidebevegelsen
 - sideforflytning / -skyv litt bakover og til siden
 - bruke motsatt arm aktivt for å komme forbi → unngå å bli låst opp
 - siste steg framover må gå mot mål (tå peke mot mål i fot i sett)
 - lære å justere avstand til forsvarere → 1 – 1,5m i landing
 - være trussel på rom for å få forsvarer til å flytte seg
 - Bør begynne å beherske en skuddfinte og en pasningsfinte
 - Skudd finter
 - Finte grunnskudd på kastarm side og holde igjen for deretter å bryte igjennom på motsatt side av forsvarer
 - Finte "kringleskudd" på motsatt side av kastarm og holde igjen for deretter å bryte igjennom på kastarm siden
 - Finte stegskudd og holde igjen for deretter å gå opp i hoppskudd (frosk)
 - Pasningsfinter

- Finte viderespill med håndleddspasning på kastarm side
- Finte viderespill med støtpasning mot motsatt side av kastarm
- Finte innspill (støtpasning)
- Sperrer
 - Alle bør lære å sette og holde en sperre.
 - Fotstilling / fotarbeid
 - stå med brede ben → vanskelig å komme rundt, gir bedre balanse
 - sidesperre et ben foran og et ben bak
 - stopp 5 – 10 cm fra forsvarer og la de gå inn i deg
 - Kunne stå og holde en sperre
 - unngå å sette ut rumpa
 - unngå å bruke armene langt ut fra kropp for å utvide egen kropp.
 - Side-, front- (nedhold) og ryggsperrer (bak på rygg av forsvarer). Alle sperrere skjer med rygg til forsvarer.
 - Lære å sette sperrer med ball → spesielt mot utgruppert forsvar evt. frimerker → komme fram og bli spillbar før mottak og sperre
 - Timing av sperre i samarbeid med bakspiller eller kantspiller → spesielt mot forsvarsspillere som tar høyde
- Linjespiller bevegelser → begynne å lære om
 - Kryssende- / motsatt bevegelser av bakspiller
 - Rykk i rom bak forsvarer motsatt av bakspiller
 - Bevegelser med bakspiller / ball (medrulle)
 - Bevegelse etter sperre eller bevegelse inn i rom i samme retning som bakspiller / ball beveger seg
 - Komme i både korte og lange drag
- Taktisk
 - Generell
 - Bevisstgjøring på valg i spill – motspill (spesielt en mot en).
 - Møter vi et nedgruppert forsvar med "kort" avstand til mål eller møter vi et utgruppert forsvar med "lengre " avstand til mål?
 - Hva lykkes jeg med og hva lykkes jeg ikke med?
 - Bakspiller
 - Teste ut hvordan forsvarer reagerer på mine aksjoner.
 - Skal jeg komme smalt eller bredt i spillet? Hvor har "min" forsvarer plassert seg?
 - Hva gjør forsvarer?
 - Kommer rusende?
 - Står flatt for å blokkere eller kommer høyt for å takle?
 - Takler forsvarer eller rygger forsvarer?
 - Står forsvarer med hendene nede eller oppe?
 - På hvilke side av forsvarer er det rom?
 - Skal jeg skyte, finte eller spiller inn?
 - Har målvakt og forsvarer et etablert samarbeid?
 - Skudd
 - Hvilke avstand må jeg ha til forsvarer ved de ulike skudd typene?
 - Når velger jeg å bruke de ulike typene skudd? Mot hvilke forsvarer? Eks: velger jeg å skyte frosk med høy arm over den høyeste forsvareren?
 - Noen skudd typer søker jeg rett mot forsvarer og andre på rom i mellom forsvarere. Når og hvordan bruker man de forskjellige?
 - Har målvakten noen styrker og noen svakheter? Hvilke er det?
 - Finter

- Starter jeg med finte eller bør jeg være en skudd trussel først?
- Regulere avstand i forhold til forsvarers aksjon.
- Være trussel på rom → gjøre en troverdig satsning før retningsendring.
- Med hvilke avstand til mål setter jeg finte for hoppskudd (frosk) og med hvilke avstand setter jeg finte for gjennombrudd? Bevisstgjøring på at dette er to forskjellige satsninger.
- Når tar jeg opp ball og bruker jeg stuss inn før finte? Hvilke konsekvenser får dette?
- Er jeg i fart ved ballmottak og setter finte direkte → da har jeg igjen stussen → hvilke muligheter gir det?
- Møter jeg et utgruppert eller nedgruppert forsvar? Hvilke betydning har det for mine valg av aksjoner?
- Innspill
 - Hvor er det lurt å spille inn?
 - Når er det lurt å spille inn?
 - Hvilke type innspill er det lurt å bruke?
- Kantspiller
 - Teste ut hvordan forsvarer reagerer på mine aksjoner.
 - Skal jeg komme smalt eller bredt i spillet? Hvor har "min" forsvarer plassert seg?
 - Hva gjør forsvarer?
 - Blir jeg sonet bort eller ikke?
 - Står forsvarer flatt eller kommer høyt for å takle?
 - Står forsvarer smalt eller bredt? Uavhengig av min plassering?
 - Takler forsvarer eller rygger forsvarer?
 - Står forsvarer med hendene nede eller oppe?
 - På hvilke side av forsvarer er det rom?
 - Skal jeg hoppe inn for skudd, finte eller spiller inn?
 - Har målvakt og forsvarer et etablert samarbeid?
 - Skudd
 - Hvilke avstand må jeg ha til forsvarer ved de ulike skudd typene?
 - Når velger jeg å bruke de ulike typene skudd? Mot hvilke målvakts type bruker jeg de?
 - Har målvakten noen styrker og noen svakheter? Hvilke er det?
 - Hvilke retning velger / får jeg på innhoppet mitt? Hvilke muligheter gir det meg?
 - Tidspunkt for skuddavlevering → tidlig eller sent i svevet? Hva med å variere tidspunkt? Hvilke muligheter og konsekvenser gir det?
 - Finter
 - Starter jeg med finte eller bør jeg være en skudd trussel først?
 - Regulere avstand i forhold til forsvarers aksjon.
 - Være trussel på rom → gjøre en troverdig satsning før retningsendring.
 - Med hvilke avstand setter jeg finte for gjennombrudd?
 - Når tar jeg opp ball og bruker jeg stuss inn før finte? Hvilke konsekvenser får dette?
 - Er jeg i fart ved ballmottak og setter finte direkte → da har jeg igjen stussen → hvilke muligheter gir det?
 - Møter jeg et utgruppert eller nedgruppert forsvar? Hvilke betydning har det for mine valg av aksjoner?

- Innspill
 - Hvor er det lurt å spille inn?
 - Når er det lurt å spille inn?
 - Hvilke type innspill er det lurt å bruke?
- Linjespiller
 - Generelt (sperrer og bevegelser)
 - Hvilke type sperre skal jeg sette? Med eller uten ball?
 - Skal jeg sette sperre eller rykke i rom?
 - Er det forskjeller på linjearbeidet mot nedgruppert og utgruppert?
 - I hvilket rom må jeg rykke etter sperre?
 - Når må jeg komme fram å hjelpe bak- eller kantspiller som spillepunkt eller med sperre?
 - Korte rykk eller lange drag?
 - Med- eller motrulle på bevegelsene?
 - Skudd
 - Når velger jeg å bruke de ulike typene skudd? Mot hvilke målvakts type bruker jeg de?
 - Har målvakten noen styrker og noen svakheter? Hvilke er det?
 - Hvilke retning velger / får jeg på innhoppet mitt? Hvilke muligheter gir det meg?
 - Tidspunkt for skuddavlevering → tidlig eller sent i svevet? Hva med å variere tidspunkt? Hvilke muligheter og konsekvenser gir det?
 - Er det lurt å gi noen signaler før skuddavlevering? Hvilke signaler gir jeg og hvilke muligheter og konsekvenser gir det meg?
- Fotarbeid bakspillere
 - Firkantet U → I_I
 - Tå alltid peke mot mål

Fase 5 og 6 – Retur og forsvar

Individuelt:

- Innstilling til å løpe retur.
- Løpe med maks fart.
- Orienterer seg om hvor ball og motspiller befinner seg.
- Stjele ball i stuss
- Bryte / "snappe" pasninger
- Stenge / hindre / blokkere pasningsveier.
- Hurtighet - utholdenhet - ha høy maks fart.

Taktisk:

- Når begynner jeg å løpe retur?
- Hvor langt løper jeg før jeg orienterer meg om ball og motspiller?
- Kan jeg vende opp å snappe en pasning?
- Hvordan og når kan jeg begynne å stenge / hindre / blokkere pasningsveier for motstander? Bevisstgjøring.
- Bevisstgjøre utøver på hvordan man kan presse / styre motstander til dårligst mulig avslutning uten å lage frikast eller 7m
- Hvis man har begynt å bytte spillere forsvar angrep må man trene på å bytte. Hvilke situasjoner kan jeg rekke å bytte og hvilke rekker jeg det ikke? Gjennomfører man et langt bytte eller unngår man det?

Kollektivt:

- Markere bort en spiller i kontringen (som et taktisk mottrekk hvis motstander har en spiller som får ball og "driver" kontringen)
- Halvbane press (legger press på motstander fra midten og hjem på egen banehalvdel – klart fordelte arbeidsoppgaver → hvem som gjør hva)

Fysikk

Utholdenhet:

- Aerob kapasitet
 - Langkjøring (pulsklokke kan være et fint hjelpemiddel)
 - 50 til 70 minutter kontinuerlig løp
 - Intervaller
 - fra 10/10 opp til 8 minutters intervaller
 - De bør trene dette i hovedvekt som rene løpsøvelser (variasjon etter som hvilke periode man er i)
 - Kan gjøres som håndballrelaterte øvelser som f. eks. fotarbeidsøvelser, hinderløyper, kontringsøvelser, etc.
 - Test
 - Beep
 - Testen kan gjøres hele året
 - Bør gjøres i begynnelsen av mai, i midten av august og i midten av desember
 - Hensikten med testen er at det vil motivere utøverne til å stå på og prøve å forbedre resultatene. God utholdenhet er viktig fordi det er kanskje den viktigste faktoren for å øke restitusjons- evnen. Det vil igjen være med å påvirke evnen til motta læring.
 - Mål
 - J17 → nivå 13
 - J18 → nivå 13,6
 - NB! Viktig å fortelle utøverne og foreldre at testen er et mål

Hurtighet:

- Løpsteknikk
 - Viktig å få på plass for å kunne utnytte potensialet til hver enkelt utøver.
 - Hurtighet er en utrolig god spisskompetanse å ha i håndball.
 - Ta kontakt med friidrettsmiljøet for å få ytterligere veiledning og impulser.
 - Her er viktige faktorer for utvikling av denne spisskompetansen
 - Styrke
 - Spenst
 - Type muskelfibre (type II)

Koordinasjon / skadeforebygging:

- Med ball
 - Ulike koordinative øvelser med ball
 - Kaste ball opp i luft → gjøre forlengs rulle → ta i mot ball før den går i gulvet, stusse to baller samtidig, sjonglere med tennis- eller håndballer, etc.
- Uten ball
 - Lek (stafetter, etc.)
 - Ruller, salto, slå hjul, balansere på bom / benk, rotasjoner 180 eller 360 med landing i balanse (knær over tær), hink med landing i balanse (med og uten ytre påvirkning), bruke stepkasser og balanseputer, lande i balanse på ustabile underlag som bløte medisiner baller, balanseputer, skum kasser / pøller, etc.

Fotarbeid:

- Ulike fotarbeidsbevegelser i forhold til angrep, forsvar og hurtighet.
 - Sidelengs, i trekant / V, fram - / bakover, firkantet I_I

- Koordinativt med ball → fotombytte på ball → foran og fra siden
- Hoppetau, løp over lave hekker eller pinner på gulvet
- Legg dette inn i utholdenhetstrening som intervaller og i målvaktsoppvarming som bevegelser før styrte skudd

NB!

Bruk gjerne musikk til slik type trening.

Styrke / skadeforebyggende:

- Basis styrke
 - Styrke og stabilitet for ben, rygg, mage, skulder
 - Begynne med ytre belastning som f. eks. medisin baller og parøvelser.
 - Stabilitet ankel, knær, rygg, skuldre
 - Basis øvelser med egen kropp som belastning → grunnleggende teknikk trening → eks: en bens knebøy med fokus på knær over tær, svai ryggen, få fram brystet, blikket rettet fremover etc.
- Dynamisk med vekter
 - Teknisk utvikling → J17 trene for å øke tverrsnittet i muskulaturen, slik at den tåler tøffere belastning senere
 - Muskelvekst → J18 begynne å periodisere og lage individuelle styrkeprogram for å utvikle styrken i forhold til individuelle forutsetninger
- Spenst
 - Hopp med egen kropp som belastning
 - Hopp med medisinball eller sandsekk som belastning
- Tester bør gjøres i begynnelsen av mai, i midten av august og i midten av desember:
 - Sit ups - svevhengende
 - Mål for J17 er 25 stk
 - Mål for J18 er 30 stk
 - Pullover
 - Mål for J17 er 0,3 x kroppsvekt x 1 rep
 - Mål for J18 er 0,4 x kroppsvekt x 1 rep
 - Chins
 - Mål for J17 er 2 stk uten avlastning
 - Mål for J18 er 3 stk uten avlastning
 - Benkpress
 - Mål for J17 er 0,9 x kroppsvekt x 1 rep
 - Mål for J18 er 1 x kroppsvekt x 1 rep
 - Sittende fotball innkast med 3kg's medisinball
 - Mål for J17 er ?m
 - Mål for J18 er ?m
 - Maks kast med vanlig håndball
 - Mål for J17 er 35m
 - Mål for J18 er 40m
 - Stille lengde
 - Mål for J17 er ?m
 - Mål for J18 er ?m
 - 4 – steg
 - Mål for J17 er ?m
 - Mål for J18 er ?m
 - Knebøy
 - Mål J17 er 1,4 x kroppsvekt x 1 rep

- Mål J16 er 1,3 x kroppsvekt x 1 rep
- Frivending
 - Mål J17 er 0,9 x kroppsvekt x 1 rep
 - Mål J18 er 1 x kroppsvekt x 1 rep

Mentalt

Fortsatt fokus på gleden ved å spille håndball. Nå er det prestasjonen og treningsinnsats som avgjør spilletid og resultatene teller → kvalifisering til og deltagelse i Lerøyserien.

- Fortsette å bevisstgjøre på fokus i forhold til læring / utvikling
- Få utøverne til å følge med under trening → ikke snakke når trener snakker, begynne å få fokus på arbeidsoppgavene som de får underveis, etc → trener stille kontroll spørsmål → se om utøverne har forstått og fått med seg detaljene i veiledningen / arbeidsoppgavene
- Utøverne må begynne å bli bevisstgjort på at de må begynne å forberede seg før de skal på trening → mat / drikke i passe avstand, tenke litt igjennom hvilke arbeidsoppgaver de har å jobbe med individuelt, nok søvn og hvile, vannflaske klar før trening, etc.
- Gi utøverne klare arbeidsoppgaver i felles- og egentrening som de skal jobbe med over tid. De må også ta ansvaret for resultat / utvikling. Trene holdning, ansvar og bevissthet i forhold til egen utvikling.
- Lære utøverne teknikker for spenningsregulering. Jobbe med ulike former for "mental trening" ut i fra utøvernes individuelle behov. Her bør man benytte eksterne veiledere med kompetanse.
- Test verktøy for Mental ferdighetstest er utarbeidet av Pensgård – Hollingen på NIH / OLT. De må konsulteres før vi kan ta i bruk en slik test.
- Være veldig bevisst på å skape selvtillit hos utøverne. Være bevisst på formen av tilbakemelding, gi utfordringer og muligheter som gir utøverne opplevelsen av mestring (like mye for de beste som for de "dårligste")
- Skape en forståelse hos utøverne for hvilke egenskaper og ferdigheter/ kompetanse de opparbeider seg gjennom idretten som de kan ha glede av i studier, arbeidslivet og i sitt sosiale liv.
- Trener må gjennomføre en medarbeider / kartleggings samtale med hver enkelt i løpet av sommer / høst hvert år. Samtale guide utarbeides og ligger ved som eget dokument. Utøver får denne utdelt minimum 7 dager før samtale.

Sosialt

- Bygge et fellesskap
- Utvikle holdninger i forhold til begrepet "Fair Play"
- Rettferdighet i forhold til spilletid og treningsinnsats (så langt det lar seg gjøre).
- Få eller ingen særavtaler i forhold til fram møte på trening og kamp
 - Åpenhet rundt slike avtaler → alle vet om de, hva de inneholder og hvorfor de har fått den
 - Klargjøre alle disse forutsetningene før sesongen og hvilke konsekvenser de får for spilletid, etc.
 - Være konsekvent og følge disse retningslinjene hele sesongen
- Klare regler rundt adferd
 - rusmidler
 - røyk / snus
 - hvordan vi behandler hverandre
 - bevisstgjøring i forhold til hvor man viser seg i forkant av kamper (fest, gå på byen, etc)



- bevisstgjøring i forhold til søvn og spisevaner for å kunne prestere på flere arenaer (f.eks: skole, idrett, arbeid, sosiale aktiviteter, etc)
- Skape tillit og "høyde under taket" for å si sin mening og løse problemer internt i laget.
- Skape en forpliktelse i forhold til det å komme på trening hver gang og bidra positivt.
- 2 - 4 sosiale aktiviteter året igjennom

FERDIGHETER SENIOR

Fase 6 og 1 – Forsvar og start

Kollektivt:

- 6:0 med støtende 3'ere som hovedformasjon (struktur på formasjon og arbeidsoppgaver)
- 3:2:1 eller 5:1 formasjon prioriteres å trene som alternativ formasjon til 6:0 (struktur på formasjon og arbeidsoppgaver). Man bør kunne spille to formasjoner.
- Plassere og utvikle spillere innenfor formasjonene i henhold til hvilke spisskompetanse de har (høyde, evnen til å lese spill, hurtige, godt fotarbeidet, gode en mot en, taklingssterke, etc.) → ulike arbeidsoppgaver / posisjoner i ulike formasjoner.

Individuelt:

- Skråstilling skuddarm
 - Kropp mot skuddarm
 - Fot på skuddarm siden lengst frem
 - Pass på å ikke rotere kroppsstilling for mye i forhold til motstander
- Blokkeringsteknikk
 - Med en eller to hender mot ball
 - Armer litt foran kroppen
 - Egen kropp plassert i forhold til skuddarm
 - Fot på angriper sin skuddarm side → lengst frem mot skuddarm
- Taklingsteknikk
 - En arm på skulder / arm med ball
 - Samme fot framme
 - Motsatt arm på hoft
 - Trekke angriper inn til kroppen
 - Få skuddarm ned og fjerne ball
- Fotarbeid
 - Trekant bevegelse
 - Sidebevegelse
 - Rygge- / framover bevegelse
 - Flytte bena etter å ha fått kroppskontakt med motstander
- Snappe ball
 - ta ball i stuss
 - snappe / bryte pasning

Taktisk:

- Bevisstgjøring av utøver i valg av aksjon 1 mot 1
- Teste ut angrepsspilleren - hvordan reagerer angriper på mine forsvarsaksjoner
- Lese spillet
 - når må jeg hjelpe makker
 - når kan jeg snappe ball ("stjele" pasning / ta i stuss)
 - posisjonering i forkant av motstanders aksjoner → skal jeg komme fram å takle eller være framme for å lokke til innspill for deretter å rygge og ta innspillet (bevisstgjøring)
- Strukturere og få utøveren til å forstå sine individuelle arbeidsoppgaver i det kollektive forsvarsspillet i henhold til de ulike posisjonene
- Bevisstgjøring og lære de opp i spill / motspill → hvilke taktiske valg / løsninger velger vi å bruke i henhold til motstanderens styrker og svakheter → hvem gjør valg og hvilke valg gjør vi i kampene → motstandere gjør mottrekk mot vårt spill → hva gjør vi

→ fokus på egne ferdigheter → er vi individuelt og kollektivt gode nok til å løse alle mottrekk?

Fase 2 - Kontring

Type kontring:

- Langpasningskontring
 - Bølgekoning
 - Langpasninger til bølge en (les: kantspillere og linjespiller) direkte fra målvakt eller fra bakspillere
 - Langpasningskontringen kan bestå av både korte og lange pasninger, men som oftest dreier det seg om lange pasninger (15 – 30 meter) frem til bølge en.
- Kortpasningskontring
 - Bølgekoning
 - Ofte består den av bølge en som er kantspillere og linjespiller og bølge to som kommer etter med trykk og kraft → driver ballen framover i banen med pasninger (og av og til med stuss)
 - Her benyttes det som oftest korte pasninger (1 – 15 meter)

Individuelt:

- Kaste og motta pasninger på 30 - 40 meter i "stor" fart
- Generelt kaste og motta pasninger i stor fart
- Stusse ball i stor fart
- Avslutningsteknikk
 - Høyde (hopp opp og få høyde på arm)
 - Sidebevegelse → for å få mv til å forflytte seg før utfall
 - avstand til mv → gir bedre oversikt og mv dårligere forutsetning
 - gi signal → gjør noe annet → forsøk å lure mv (oftest med arm bevegelser)
- Stor fart i løp
 - Utvikle god løpsteknikk
 - Utvikle god utholdenhet
 - Lære når man må begynne å orientere seg i forhold til å motta ball → ca. midten av banen for bølge en og for bølge to midt på egen banehalvdel
- Taktiske vurderinger
 - Lære / bevisstgjøre → å lese når motstander er i ferd med å miste ballkontroll for å kunne "tjuvstarte"
 - Hvor og når skal jeg spille pasninger (spiller jeg over en motstander, bruker jeg stusspasning eller spiller jeg i rommet foran eller bak forsvarsspiller i løpsretning?)
 - Løpsbaner → være spillbar i rommet foran eller bak forsvarer?
 - Dybde og hastighetsregulering i forhold til det å være spillbar og kunne regulere avstand til motstander. Unngå å spille pasninger på tvers av banen → **alltid prøve å spille** flest mulig i lengde retningen (fremover) av banen

Kollektivt:

- Fase 1
 - 1'ere + 3'er (dersom linjespiller er 3'er) - tjuvstarte og være bølge 1 i kontringen
 - Løps bane for 1'ere er å holde bredde
 - Løps bane for 3'er (ls) er å bue løpe litt men komme opp midt i banen
 - 2'ere + 3'er har retur ansvar

- Fase 2
 - Kantspillere (1'ere) + linjespiller (3'er) - motta langpasninger, avslutte eller komme seg i posisjon for avslutning
 - Løps bane for 1'ere er i et utg.pkt å holde bredde, men kan skjære inn hvis de får en langpasning for mottak og avslutning
 - Bakspillere (2'ere + 3'er) -flytte seg oppover i banen og gjøre seg spillbare og se etter mulighet for å spille "gjennombruddspasningen" eller komme etter med trykk.
 - Løps mønster / -baner
 - 2'ere søker etter returansvar ut mot sidelinje litt ovenfor 9m for deretter å forflytte seg opp og/eventuelt innover i banen
 - 3'er (mb) flytter seg oppover i banen mot midtlinje og er spillbar
 - Holde dybde og bredde i løps mønster / -baner → tilpasse fart og løps retning etter hvor ball, medspillere og motspillere befinner seg
- Fase 3
 - Kantspillere holde bredde for avslutninger
 - Linjespiller søke samarbeid med bakspillere → sperre for å hjelpe bakspiller til å skaffe overtall eller rykke i rom for å kunne få innspill
 - Bakspillere → komme i stor fart for skudd / gjennombrudd evt. oppspill av medspillere
 - Ankomst → beherske "fritt spill med trykk i samarbeid med ls" og følgende mønster
 - Kant overgang uten ball
 - Langt kryss
- Taktisk → lære å gjøre vurderinger på følgende områder (bevisstgjøring)
 - Vurdere når man skal kjøre kontringer.
 - Vurdere tidspunkt i kampen.
 - Vurdere tidspunkt og resultat.
 - Vurdere når man er i overtall eller undertall → hva er lurt?
 - Vurdere om man skal kaste en langpasning eller komme etter med hele laget.
 - Vurdere sjansen for at pasningen når fram og et evt. resultat dersom den ikke gjør det (dette må automatiseres gjennom å prøve og feile, men bevisstgjøre utøverne på valgene og konsekvensene)
 - Unngå å bli stående å lete etter pasningsalternativer → begynne å bevege seg oppover i banen med eller uten ball
 - Før man mottar ball orientere seg om hvor med- og motspillere befinner seg (gjelder fra målvakt til utespillere)

Fase 3 og 4 - Ankomst og angrep

Kollektivt:

- Pådrag- / rullespill
 - Russer, langrusser, "ablock"
 - Vending i midt
 - Vending fra sidebakspillere
 - Med splitting av 3'ere
 - Sperre på utside av 3'ere
- Kryss
 - Midtkryss
 - Tsjekker
 - Langt kryss
- Overgang
 - Kantovergang med ball
 - Kantovergang uten ball
 - Midtovergang med ball

- Midtøvergang uten ball
- Midtøvergang med linjeveksel (brukes mest mot 6:0)
- Slagside
 - Rulle
 - Midtkryss
 - Tsjekker
 - "Linjedrag"
- Småspill varianter (samarbeid 2 og 3)
 - Ks innspill til ls bak 2'er evt. 3'er
 - Innhopp "dødvinkel" på kant og spille ls
 - "Runding" på kant → samarbeid ls / ks
 - Ulike "flyvere"
 - Falsk tsjekker
 - Bs satse innover vende ball tilbake til ks fra lufta
- Taktisk
 - Vurdere bruk og valg av type spill i henhold til motstander
 - Vurdere bruk og valg av hvilke variant man velger å spille på i forhold til motstanders motspill
 - hvor finnes det muligheter for å komme til avslutning
 - hvor er muligheten størst for å lage mål
 - hvilke rekkefølge bruker jeg på egne varianter for utmanøvrere motstander
 - Vurdere egne styrker og svakheter opp mot motstanders
 - Vurdere muligheten for når man skal ta en avslutning og konsekvensen. Etter 5 sekunder eller etter 30 sekunder og en god bearbeiding.
 - Gjøre klare avtaler på slutten av kamper og kort tid igjen.
 - Alltid være lojale mot avtalt spill, men man må se mulighetene og ta de.

Individuelt:

- Fysikk er en viktig del av teknikk utviklingen. Styrke og hastighet på bevegelser må tilpasses for å få en effektiv teknikk
- Kast
 - Piskesnert / sirkel
 - Grunnleggende kastbevegelser
 - Motsatt fot fremme som "standben"
 - Alltid ha tyngden på fremre fot ved kast (utenom fra lufta)
 - Støt
 - "Flip" og stuss brukes til innspill / utspill
 - Støt fra brysthøyde brukes i hurtig fremover spill i kontring
 - Hånd bak ball og ball støtes fremover
 - Gjenlegging
 - Brukes i kryssbevegelser
 - Holde "front" av kropp mot mål – legge igjen ball bak seg
 - Holde hodet / blikket rettet mot mål
 - Hånd under ball
 - Lære gjenlegging med begge hender
 - Kunne gjøres med føttene på gulvet og i lufta etter opphopp
 - Bak rygg
 - Skjult "pasning"
 - Brukes til viderespill / innspill
 - Motsatt ben foran i forhold til kastarm
 - Innstikk
 - brukes som innspill til linjespiller
 - foregår ved å tre armen rundt kropp på forsvarer før man slipper ball til linjespiller i rommet bak forsvarsspiller

- Mottak
 - Med to hender
 - Tomlene bak ballen
 - Møte ball foran kropp og dempe ball i mottak ved å bøye armene inn mot kropp
 - Med en hånd -grep
 - Linjespiller – mottak i rom → ut fra kropp
 - Mottak av høye og lave innspill
- Stuss
 - Høye / lave med begge hender
 - Uten å se på ball
 - Retningsendringer med ball og uten å se på ball
 - Drible av en motspiller (som i basket) uten å bruke "dobbelstuss" eller "føring" → ansikt til ansikt
- Skudd
 - Teknikker må utvikles i forhold til personlige forutsetninger og spilleposisjon
 - Være i fart ved ballmottak
 - Bakspiller
 - bør beherske to til tre varianter fra gulvet og en evt. to fra lufta
 - grunnskudd
 - underarm
 - stegskudd
 - kringle
 - med høy arm på vei inn i finte
 - frosk
 - vedlikeholde og automatisere de tre til fem valgte variantene
 - kort tid fra mottak til skuddavlevering
 - variasjon i tidspunkt for skuddavlevering
 - variasjon i høyde på arm
 - hurtighet på arm (kast med over- og undervekts redskap)
 - plassering av skudd, treffpunkt
 - stem, sats, tilløp kort / langt med og uten finte først
 - NB! Rotasjon i overkropp → motsatt arm foran
 - Kantspiller
 - repertoar – bør beherske / vedlikeholde 4 varianter
 - skudd rundt målvakt (ved hoft, under ben, lav arm høyt i mål)
 - "flip"
 - trick (utside / innside målvakt)
 - knekk i hoft skudd innside (høy arm)
 - lobb
 - vinkel / sidebevegelse i forhold til mv
 - kunne satse på venstre og høyre ben etter maks ett eller to steg
 - ved "dårlig" utspill kunne satse på to ben
 - høyde i innhopp → lære å hoppe opp (ikke bortover)
 - gi signal med arm / gjøre noe annet
 - tilløp, være i fart ved ballmottak, komme både fra "sumpa" og fra "9m"
 - variasjon i tidspunkt for skuddavlevering
 - Linjespiller
 - repertoar – bør beherske / vedlikeholde 4 varianter
 - varianter
 - innhopp med høy arm → senke arm → stuss skudd under / mellom bena
 - lobb
 - "kringle"

- trick (på begge sider av mv)
 - "flip"
 - innhopp med lav arm → skudd opp i mål
 - rundt hoft
- holde høyde og avstand (hvis mulig) i forhold til mv
- vinkel / sidebevegelse i forhold til målvakt
- sats på venstre og høyre eller begge ben
- gi signal med arm → gjøre noe annet
- variasjon i tidspunkt for skuddavlevering,
- vending → lavt tyngdepunkt og god balanse
- mottak i rom foran seg
- mottak med en eller to hender
- lage mål i pressede situasjoner (med en eller to forsvarere i kroppen)
- Skudd motsatt av kroppsbevegelse (taktisk vurdering)
- fallteknikk etter skudd avlevering
- Finter
 - Bør beherske en enkel finte hver vei + en dobbel finte
 - Enkelt finter
 - hlv - finte for venstre hendte
 - vlh -finte for høyre hendte
 - overslagsfinte som enkel finte for alle
 - Dobbelt finter
 - hlv med overslag som dobbelfinte for venstre hendte
 - v/h med overslag som dobbelfinte for høyre hendte
 - Tekniske momenter ved finter
 - lande på 2 ben i balanse med tyngden mer mot en side
 - fronten på kropp må være vendt mot mål
 - få med overkropp i sidebevegelsen
 - sideforflytning / -skyv litt bakover og til siden
 - bruke motsatt arm aktivt for å komme forbi → unngå å bli låst opp
 - siste steg framover må gå mot mål (tå peke mot mål i fot i sett)
 - lære å justere avstand til forsvarere → 1 – 1,5m i landing
 - være trussel på rom for å få forsvarer til å flytte seg
 - Bør beherske en skuddfinte og en pasningsfinte
 - Skudd finter
 - Finte grunnskudd på kastarm side og holde igjen for deretter å bryte igjennom på motsatt side av forsvarer
 - Finte "kringleskudd" på motsatt side av kastarm og holde igjen for deretter å bryte igjennom på kastarm siden
 - Finte stegskudd og holde igjen ball for deretter å gå opp i hopp-skudd
 - Pasningsfinter
 - Finte viderespill med håndleddspasning på kastarm side
 - Finte viderespill med støtpasning mot motsatt side av kastarm
 - Finte innspill (støtpasning)
- Sperrer
 - Alle bør kunne time, sette og holde en sperre.
 - Fotstilling / fotarbeid
 - stå med brede ben → vanskelig å komme rundt, gir bedre balanse
 - sidesperre et ben foran og et ben bak
 - stopp 5 – 10 cm fra forsvarer og la de gå inn i deg
 - Kunne stå og holde en sperre
 - unngå å sette ut rumpa
 - unngå å bruke armene langt ut fra kropp for å utvide egen kropp.
 - Side-, front- (nedhold) og ryggsperrer (bak på rygg av forsvarer). Alle sperrere skjer med rygg til forsvarer.

- Lære å sette sperrer med ball → spesielt mot utgruppert forsvar evt. frimerker → komme fram og bli spillbar før mottak og sperre
- Timing av sperre i samarbeid med bakspiller eller kantspiller → spesielt mot forsvarsspillere som tar høyde
- Linjespiller bevegelser → bør kunne
 - Kryssende- / motsatt bevegelser av bakspiller
 - Rykk i rom bak forsvarer motsatt av bakspiller
 - Bevegelser med bakspiller / ball (medrulle)
 - Bevegelse etter sperre eller bevegelse inn i rom i samme retning som bakspiller / ball beveger seg
 - Komme i både korte og lange drag
 -
 - Motsatt / kryssende bevegelse av bakspiller først for deretter å komme i medrulle (lang bevegelse) etterpå
- Fotarbeid bakspillere
 - Firkantet U → I_I
 - Tå alltid peke mot mål
- Taktisk
 - Generell
 - Bevisstgjøring på valg i spill – motspill (spesielt en mot en).
 - Møter vi et nedgruppert forsvar med "kort" avstand til mål eller møter vi et utgruppert forsvar med "lengre " avstand til mål?
 - Hva lykkes jeg med og hva lykkes jeg ikke med?
 - Bakspiller
 - Teste ut hvordan forsvarer reagerer på mine aksjoner.
 - Skal jeg komme smalt eller bredt i spillet? Hvor har "min" forsvarer plassert seg?
 - Hva gjør forsvarer?
 - Kommer rusende?
 - Står flatt for å blokkere eller kommer høyt for å takle?
 - Takler forsvarer eller rygger forsvarer?
 - Står forsvarer med hendene nede eller oppe?
 - På hvilke side av forsvarer er det rom?
 - Skal jeg skyte, finte eller spiller inn?
 - Har målvakt og forsvarer et etablert samarbeid?
 - Skudd
 - Hvilke avstand må jeg ha til forsvarer ved de ulike skudd typene?
 - Når velger jeg å bruke de ulike typene skudd? Mot hvilke forsvarer? Eks: velger jeg å skyte frosk med høy arm over den høyeste forsvareren?
 - Noen skudd typer søker jeg rett mot forsvarer og andre på rom i mellom forsvarere. Når og hvordan bruker man de forskjellige?
 - Har målvakten noen styrker og noen svakheter? Hvilke er det?
 - Finter
 - Starter jeg med finte eller bør jeg være en skudd trussel først?
 - Regulere avstand i forhold til forsvarers aksjon.
 - Være trussel på rom → gjøre en troverdig satsning før retningsendring.
 - Med hvilke avstand til mål setter jeg finte for hoppskudd og med hvilke avstand setter jeg finte for gjennombrudd? Bevisstgjøring på at dette er to forskjellige satsninger.

- Når tar jeg opp ball og bruker jeg stuss inn før finte? Hvilke konsekvenser får dette?
- Er jeg i fart ved ballmottak og setter finte direkte → da har jeg igjen stussen → hvilke muligheter gir det?
- Møter jeg et utgruppert eller nedgruppert forsvar? Hvilke betydning har det for mine valg av aksjoner?
- Innspill
 - Hvor er det lurt å spille inn?
 - Når er det lurt å spille inn?
 - Hvilke type innspill er det lurt å bruke?
- Kantspiller
 - Teste ut hvordan forsvarer reagerer på mine aksjoner.
 - Skal jeg komme smalt eller bredt i spillet? Hvor har "min" forsvarer plassert seg?
 - Hva gjør forsvarer?
 - Blir jeg sonet bort eller ikke?
 - Står forsvarer flatt eller kommer høyt for å takle?
 - Står forsvarer smalt eller bredt? Uavhengig av min plassering?
 - Takler forsvarer eller rygger forsvarer?
 - Står forsvarer med hendene nede eller oppe?
 - På hvilke side av forsvarer er det rom?
 - Skal jeg hoppe inn for skudd, finte eller spiller inn?
 - Har målvakt og forsvarer et etablert samarbeid?
 - Skudd
 - Hvilke avstand må jeg ha til forsvarer ved de ulike skudd typene?
 - Når velger jeg å bruke de ulike typene skudd? Mot hvilke målvakts type bruker jeg de?
 - Har målvakten noen styrker og noen svakheter? Hvilke er det?
 - Hvilke retning velger / får jeg på innhoppet mitt? Hvilke muligheter gir det meg?
 - Tidspunkt for skuddavlevering → tidlig eller sent i svevet? Hva med å variere tidspunkt? Hvilke muligheter og konsekvenser gir det?
 - Finter
 - Starter jeg med finte eller bør jeg være en skudd trussel først?
 - Regulere avstand i forhold til forsvarers aksjon.
 - Være trussel på rom → gjøre en troverdig satsning før retningsendring.
 - Med hvilke avstand setter jeg finte for gjennombrudd?
 - Når tar jeg opp ball og bruker jeg stuss inn før finte? Hvilke konsekvenser får dette?
 - Er jeg i fart ved ballmottak og setter finte direkte → da har jeg igjen stussen → hvilke muligheter gir det?
 - Møter jeg et utgruppert eller nedgruppert forsvar? Hvilke betydning har det for mine valg av aksjoner?
 - Innspill
 - Hvor er det lurt å spille inn?
 - Når er det lurt å spille inn?
 - Hvilke type innspill er det lurt å bruke?
- Linjespiller
 - Generelt (sperrer og bevegelser)
 - Hvilke type sperre skal jeg sette? Med eller uten ball?

- Skal jeg sette sperre eller rykke i rom?
- Er det forskjeller på linjearbeidet mot nedgruppert og utgruppert?
- I hvilket rom må jeg rykke etter sperre?
- Når må jeg komme fram å hjelpe bak- eller kantspiller som spillepunkt eller med sperre?
- Korte rykk eller lange drag?
- Med- eller motrulle på bevegelsene?
- Skudd
 - Når velger jeg å bruke de ulike typene skudd? Mot hvilke målvakts type bruker jeg de?
 - Har målvakten noen styrker og noen svakheter? Hvilke er det?
 - Hvilke retning velger / får jeg på innhoppet mitt? Hvilke muligheter gir det meg?
 - Tidspunkt for skuddavlevering → tidlig eller sent i svevet? Hva med å variere tidspunkt? Hvilke muligheter og konsekvenser gir det?
 - Er det lurt å gi noen signaler før skuddavlevering? Hvilke signaler gir jeg og hvilke muligheter og konsekvenser gir det meg?
- Fotarbeid bakspillere
 - Firkantet U → I_I
 - Tå alltid peke mot mål

Retur

Individuelt:

- Innstilling til å løpe retur.
- Løpe med maks fart.
- Orienterer seg om hvor ball og motspiller befinner seg.
- Stjele ball i stuss
- Bryte / "snappe" pasninger
- Stenge / hindre / blokkere pasningsveier.
- Hurtighet - utholdenhet - ha høy maks fart.

Taktisk:

- Når begynner jeg å løpe retur?
- Hvor langt løper jeg før jeg orienterer meg om ball og motspiller?
- Kan jeg vende opp å snappe en pasning?
- Hvordan og når kan jeg begynne å stenge / hindre / blokkere pasningsveier for motstander? Bevisstgjøring.
- Bevisstgjøre utøver på hvordan man kan presse / styre motstander til dårligst mulig avslutning uten å lage frikast eller 7m
- Hvis man har begynt å bytte spillere forsvar angrep må man trene på å bytte. Hvilke situasjoner kan jeg rekke å bytte og hvilke rekker jeg det ikke? Gjennomfører man et langt bytte eller unngår man det?

Kollektivt:

- Markere bort en spiller i kontringen (som et taktisk mottrekk hvis motstander har en spiller som får ball og "driver" kontringen)

- Halvbane press
 - legger press på motstander fra midten og hjem på egen banehalvdel
 - klart fordelte arbeidsoppgaver → hvem som gjør hva
- Helbane press
 - legger press på motstander med en gang man mister ballkontroll
 - klart fordelte arbeidsoppgaver → hvem gjør hva
 - finne sin spiller og legge press og/eller ta bort motstanderen som spillepunkt
 - ha ansvar for en enkelt og følge denne over hele banen til man er i etablert forsvar

Fysikk

Utholdenhet:

- Aerob kapasitet
 - Langkjøring (pulsklokke kan være et fint hjelpemiddel)
 - 60 til 80 minutter kontinuerlig løp
 - Intervaller
 - fra 10/10 opp til 8 minutters intervaller
 - De bør trene dette i hovedvekt som rene løpsøvelser (variasjon etter som hvilke periode man er i)
 - Kan gjøres som håndballrelaterte øvelser som f. eks. fotarbeidsøvelser, hinderløyper, kontringsøvelser, etc.
 - Test
 - Beep
 - Testen kan gjøres hele året
 - Bør gjøres i begynnelsen av mai, i midten av august og i midten av desember
 - Hensikten med testen er at det vil motivere utøverne til å stå på og prøve å forbedre resultatene. God utholdenhet er viktig fordi det er kanskje den viktigste faktoren for å øke restitusjons- evnen. Det vil igjen være med å påvirke evnen til motta læring.
 - Mål
 - Damer (senior) → nivå 14
 - NB! Viktig å fortelle utøverne og foreldre at testen er et mål

Hurtighet:

- Løpsteknikk
 - Viktig å få på plass for å kunne utnytte potensialet til hver enkelt utøver.
 - Hurtighet er en utrolig god spisskompetanse å ha i håndball.
 - Ta kontakt med friidrettsmiljøet for å få ytterligere veiledning og impulser.
 - Her er viktige faktorer for utvikling av denne spisskompetansen
 - Styrke
 - Spenst
 - Type muskelfibre (type 2)

Koordinasjon / skadeforebygging:

- Med ball
 - Ulike koordinative øvelser med ball

- Kaste ball opp i luft → gjøre forlengs rulle → ta imot ball før den går i gulvet, stusse to baller samtidig, sjonglere med tennis- eller håndballer, etc.
- Uten ball
 - Lek (stafetter, osv.)
 - Ruller, salto, slå hjul, balansere på bom / benk, rotasjoner 180 eller 360 med landing i balanse (knær over tær), hink med landing i balanse (med og uten ytre påvirkning), bruke stepkasser og balanseputer, lande i balanse på ustabile underlag som bløte medisiner baller, balanseputer, skum kasser / pøller, dans, etc.
- Test
 - Harres test
 - Mål Damer senior er 10,5 sekunder

Fotarbeid:

- Ulike fotarbeidsbevegelser i forhold til angrep, forsvar og hurtighet.
 - Sidelengs, i trekant / V, fram - / bakover, firkantet L_I
 - Koordinativt med ball → fotombytte på ball → foran og fra siden
 - Hoppetau, løp over lave hekker eller pinner på gulvet
- Legg dette inn i utholdenhetstrening som intervaller og i målvaktsoppvarming som bevegelser før styrte skudd

NB!

Bruk gjerne musikk til slik type trening.

Styrke / skadeforebyggende:

- Basis styrke
 - Styrke og stabilitet for ben, rygg, mave, skulder
 - Begynne med ytre belastning som f. eks. medisiner baller og parøvelser.
 - Stabilitet ankel, knær, rygg, skuldre
 - Basis øvelser med egen kropp som belastning → grunnleggende teknikk trening → eks: en bens knebøy med fokus på knær over tær, svai ryggen, få fram brystet, blikket rettet fremover etc.
- Dynamisk med vekter
 - Teknisk utvikling → J17 trene for å øke tverrsnittet i muskulaturen, slik at den tåler tøffere belastning senere
 - Muskelvekst → J18 begynne å periodisere og lage individuelle styrkeprogram for å utvikle styrken i forhold til individuelle forutsetninger
- Spenst
 - Hopp med egen kropp som belastning
 - Hopp med medisinerball eller sandsekk som belastning
 - Hopp med vekter som belastning
- Tester bør gjøres i begynnelsen av mai, i midten av august og i midten av desember:
 - Sit ups - svevhengende
 - Mål for Damer (senior) 35 stk.

- Pullover
 - Mål for Damer (senior) er 0,5 x kroppsvekt x 1 rep
- Chins
 - Mål for Damer (senior) er 8 stk uten avlasting
- Benkpress
 - Mål for Damer (senior) er 1,1 x kroppsvekt x 1 rep
- Sittende fotball innkast med 3kg's medisnball
 - Mål for Damer (senior) er ?m
- Maks kast med vanlig håndball
 - Mål for Damer (senior) er 40 - 45m
- Stille lengde
 - Mål for Damer (senior) er 2,15 – 2,30m
- 4 – steg
 - Mål for Damer (senior) er ?m
- Knebøy
 - Mål Damer (senior) er 1,7 x kroppsvekt x 1 rep
- Frivending
 - Mål Damer (senior) er 1,2 x kroppsvekt x 1 rep

Mentalt

Fokus på gleden ved å spille håndball. Men nå er det prestasjonen og treningsinnsats som avgjør spilletid og resultatene teller → spill i Lerøyserien, NM, 1. divisjon eller Postenserien (øverste nivå).

- Fortsette å bevisstgjøre på fokus i forhold til læring / utvikling
- Få utøverne til å følge med under trening → ikke snakke når trener snakker, begynne å få fokus på arbeidsoppgavene som de får underveis, etc → trener stille kontroll spørsmål → se om utøverne har forstått og fått med seg detaljene i veiledningen / arbeidsoppgavene
- Utøverne må begynne å bli bevisstgjort på at de må begynne å forberede seg før de skal på trening → mat / drikke i passe avstand, tenke litt igjennom hvilke arbeidsoppgaver de har å jobbe med individuelt, nok søvn og hvile, vannflaske klar før trening, etc.
- Gi utøverne klare arbeidsoppgaver i felles- og egentrening som de skal jobbe med over tid. De må også ta ansvaret for resultat / utvikling. Trene holdning, ansvar og bevissthet i forhold til egen utvikling.
- Lære utøverne teknikker for spenningsregulering. Jobbe med ulike former for "mental trening" ut i fra utøvernes individuelle behov. Her bør man benytte eksterne veiledere med kompetanse.
- Test verktøy for Mental ferdighetstest er utarbeidet av Pensgård – Hollingen på NIH / OLT. De må konsulteres før vi kan ta i bruk en slik test.
- Være veldig bevisst på å skape selvtillit hos utøverne. Være bevisst på formen av tilbakemelding, gi utfordringer og muligheter som gir utøverne opplevelsen av mestring (like mye for de beste som for de "dårligste")
- Skape en forståelse hos utøverne for hvilke egenskaper og ferdigheter/ kompetanse de opparbeider seg gjennom idretten som de kan ha glede av i studier, arbeidslivet og i sitt sosiale liv.
- Trener må gjennomføre en medarbeider / kartleggings samtale med hver enkelt i løpet av sommer / høst hvert år. Samtale guide utarbeides og ligger ved som eget dokument. Utøver får denne utdelt minimum 7 dager før samtale.

Sosialt

- Bygge et fellesskap
- Utvikle holdninger i forhold til begrepet "Fair Play"
- Rettferdighet i forhold til spilletid og treningsinnsats (så langt det lar seg gjøre).
- Få eller ingen særavtaler i forhold til frammøte på trening og kamp (på sikt ønsker vi ingen slike avtaler)
 - Åpenhet rundt slike avtaler → alle vet om de, hva de inneholder og hvorfor de har fått den
 - Klargjøre alle disse forutsetningene før sesongen og hvilke konsekvenser de får for spilletid, etc.
 - Være konsekvent og følge disse retningslinjene hele sesongen
- Klare regler rundt adferd (Flint Tønsberg Håndball har egne "kjøreregler " på dette som må formidles og følges). Husk vi som trenere er forbilder også (ref. stå å røyke på utsiden av hall).
 - rusmidler
 - røyk / snus
 - hvordan vi behandler hverandre og omverdenen (motstandere, dommere, presse, sponsorer, etc.)
 - bevisstgjøring i forhold til hvor man viser seg i forkant av kamper (fest, gå på byen, osv)
 - bevisstgjøring i forhold til søvn og spisevaner for å kunne prestere på flere arenaer (f.eks: skole, idrett, arbeid, sosiale aktiviteter, osv)
 - bevisstgjøring i forhold til at utøverne våre er forbilder i lokalmiljøet. Man blir gjenkjent på butikken, i byen, etc. Dette har betydning for foreldre, unger og sponsorer.
- Skape tillit og "høyde under taket" for å si sin mening og løse problemer internt i laget.
- Skape en forpliktelse i forhold til det å komme på trening (evt. dugnad) hver gang og bidra positivt.
- Bidra til struktur i hverdagen, slik at man får tid til mer enn å bare spille håndball (samarbeid med skole, foreldre, arbeidsgiver, osv)
- 2 - 4 sosiale aktiviteter året igjennom

Øvelsesbank for lag i alderen 6- 14 år.

Flint Tønsberg Håndball er opptatt av at det skal drives et godt og riktig utviklingsarbeid i klubben helt fra 6 år til Elite. Vi er opptatt av at treningene skal være preget av gode øvelser som utvikler utøverne håndballmessig, koordinativt og fysisk.

Denne planen/ øvelsesbank er tiltenkt for trenere på yngre lag, 6-14 år hvor trenerne kan få noen ideer eller kan plukke ut øvelser som passer inn i en treningsøkt for sin gruppe.

Innholdet / øvelsene er hentet fra det Norske- og Danske Håndballforbundet sine sider. Det danske håndballforbundet har utviklet en meget god side, som systematisk tar for seg aldersrelatert trening.

Den danske modellen vil være et utgangspunkt / et forslag til hvordan man kan tilrettelegge treningene for å sikre god aktivitet og progresjon. I tillegg vil tankene fra det Norske Håndballforbundet ligge ved som et supplement til dette. I denne øvelsesbanken vil det være noen konkrete forslag til hvordan man kan sikre en god progresjon gjennom ferdiglagde økter.

I hovedtrekk ønsker Flint Tønsberg at det fokuseres på ballferdighet (kast og mottak, stuss og skudd i ulike varianter), koordinasjon og balanse, fysikk, lek og spill.

«UU sin hovedmålsetting er å tilrettelegge og drive aktivitet på en slik måte at utøverne blir glad i å trene og får god kjennskap til egen kropp. UU ønsker å ha godt kvalifiserte trenere på alle lag. Fra J / G - 6 -12 vil trenerne i hovedsak være fra foreldregruppa. Fra og med J/G- 13 - 15 skal det ansettes trenere av sportslig koordinator i UU.»

«Sportslig innebærer dette å utvikle spillere med gode basisferdigheter og holdninger. UU skal legge til rette for at flest mulig spillere er håndballfaglig godt skolert og har gode holdninger til trening og fair play. UU skal jobbe med utøverne slik at klubbens verdigrunnlag blir en naturlig forankring i hver enkelt spiller. UU skal sørge for at treningene blir tilrettelagt på en slik måte at utøverne blir glad i å trene. UU skal jobbe langsiktig med sin skolering av spillere, hvor det skal være en progresjon i innholdet / aktiviteten som skal gå fra lekpreget til mer prestasjonsrettet.»

Mange av øvelsene som er lagt til eldre årganger kan med noen tilpasninger godt benyttes i de lavere årgangen og vis a versa. Vær nøye med ikke å presentere for mange nye øvelser på kort tid. Ta dere god tid til å presentere nye øvelser og repetere disse i lang tid i etterkant, slik at alle kan, forstår og gjenkjenner øvelsene. Barn elsker denne typen for repetisjon, da den gir en suveren mestringsopplevelse.

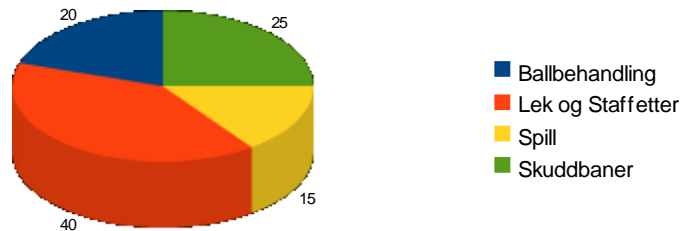
Flint Tønsberg Håndball håper at denne planen kan bidra til å lage gode og varierte treninger!

Lykke til!

Aldersrelatert trening 6 – 8 år. (4`er håndball)

Den danske utviklingsmodellen tar høyde for å lage et variert, en utviklende og motiverende trening for de minste. Treningen bør inneholde elementer fra følgende fire hovedtemaer; ballbehandling, lek, spill og skuddbaner (kast- mottak -skudd og koordinative øvelser lagt opp som en hinderløype)

For 6 og 7 åringene bør øktene inneholde en følgende prosentvis fordeling:



Her er noen forslag til øvelser innenfor de ulike kategoriene:

Ballbehandling:

Øvelse 1 Stussing

- Se på ballen mens du stusser.
- Se på medspiller mens du stusser.
- Se på medspiller mens du stusser samtidig som du beveger deg i rommet.

Øvelse 2 Stusse på streker

- Spillerne stusser rundt omkring i hallen. Oppgaven er å stusse samtidig som man beveger seg på en av strekene i hallen. Man kan kun skifte strek der hvor to streker krysser hverandre, ikke løpe fra en strek til en annen.

Øvelse 3 Stusse med fart

- Spillerne stusser ballen innenfor målfeltet på den ene siden av en minihåndballbane. På signal skal de løpe og stusse over til den andre siden. Når de kommer frem til det motsatte målfeltet skal de fortsette å stusse.

Øvelse 4 Forflytte en ball med magene

- To og to spillere skal sammen forflytte en ball ved å presse magene mot ballen fra hver sin side. Ballen skal forflyttes fra den ene siden av hallen til den andre uten å komme i gulvet. Det er flere morsomme måter å gjøre dette på; rygg mot rygg, rompe mot rompe, osv.

Øvelse 5 Lage «kuleis»

- To spiller sammen med en ball og en kjeGLE. Avstand mellom hver spiller ca. 2 meter. Den ene spilleren holder kjeGLEn opp ned og den andre har ballen. Ballen kastes i en lett bue til medspilleren som skal fange ballen med kjeGLEn og lage en kuleis.

Skuddbaner:

En skuddbane består av en rekke aktiviteter plassert i en gjennomtenkt rekkefølge på banen.

Hver spiller har sin egen ball og beveger seg rundt i en fastlagt rute. I begge ender av banen

skal det avsluttes med skudd på mål, og på langsiden tilrettelegges det ulike utfordringer. Ved å benytte skuddbaner sikrer man at utøverne får mye ballkontakt, mange skudd på mål og at aktivitetsnivået er høyt. Skuddbaner øker barnas motivasjon og styrker deres konsentrasjon.

I tillegg gir skuddbanene mulighet for å trene relevante basisferdigheter innenfor koordinasjon, bevegelse og balanse.

Spillerne beveger seg rundt på banen i «solas retning». I begge ender av banen skal det avsluttes med skudd på mål. På hver langside er det lagt inn fysiske utfordringer. I arbeidet med skuddbaner for 6-7 åringer er det primært for å kunne kombinere elementene skudd, koordinasjon og bevegelse. Treneren må vurdere i sin tilrettelegging av skuddbaner hvilket nivå man skal legge seg på og hvor mange barn som skal aktiviseres samtidig.

Øvelse 6 Skuddbane 1 består av følgende elementer:

- På den ene siden hoppes det fra «stein» til «stein» med ballen under armen. Ballen kastes til treneren som returnerer ballen til utøveren som utfører et hoppeskudd inn i målfeltet ved det ene målet.
- På den andre langsiden hinker utøveren mellom to kjepler (ca 10 m). Utøveren skal deretter avlevere et grunnskudd (stemsudd) mot mål.

Øvelse 7 Skuddbane 2 består av følgende elementer:

- På den ene langsiden plasseres to kjepler som barna må passere baklengs – evt mens de stusser.
- Det utføres deretter et hoppeskudd inn i målfeltet mot mål.
- Ballen kastes til treneren, forlengs rulle, får igjen ballen, for deretter utføre et hoppeskudd inn i målfeltet mot mål.
- Det skytes mot tomme mål, hvor det er hengt opp en vest, som barna skal treffe.

Øvelse 8 Skuddbane 3 består av følgende elementer:

- På den ene langsiden plasseres det en benk. Evt. kan utøverne stusse mens de balanserer på benken.
- En matte / tjukkas plasseres i målfeltet. Barna kaster seg på denne etter at de har skutt på mål.
- På den andre langsiden hinkes det mellom to kjepler, evt. med stussing underveis.
- Barna finter seg forbi en voksen «forsvarsspiller», før de skyter.

Spill:

Spill kan i denne sammenhengen forstås som kamp mellom to mål og som mindre, reduserte spillsituasjoner mellom to eller flere spillere.

Hensikten er å gi spillerne muligheten for å oppleve en realistisk kampsituasjon og bekrefte deres identitet som håndballspillere. For mange barn er det viktig å få spille kamper.

Med ulike former for småspill kan man la spillerne bli kjent med følelsen av å delta i et lagspill og oppleve betydningen av samarbeid. Når de yngste skal spille kamp for første gang, er det viktig å introdusere reglene for minihåndball, samt at man bruker skjønn i håndhevelsen av disse, slik at flyten i spillet ikke stopper opp.

Øvelse 9 Minihåndball på tid. (Ingen link.)

Det spilles kamp på minibanen med fire spillere på hvert lag. Forsvarsspillet skal være

baneorientert (foran eget mål) slik at det forsvarende lag lærer å løpe hurtig hjem i forsvar hvis ballen mistes, etter avslutning eller scoring. På denne måten får det angripende lag muligheten til å komme opp i angrep og avslutte på mål. Hvis man ønsker høyere intensitet på spillet kan man legge inn at hvert lag har fra 8 - 10 sekunder fra ballen er i spille til det skal avsluttes på mål.

Øvelse 10 To lag spiller mot hverandre på en minibane.

Det er 4 spillere på hvert lag. I tillegg er det med en «joker» med gul vest. Denne spilleren er alltid på det ballbesittende laget.

I denne øvelse kan man legge inn ulike varianter, med å telle poeng for hver vellykkede pasning. 10 vellykkede pasninger (at ballen ikke er i bakken eller at en motspiller bryter ballbanen) gir et poeng. Når et lag oppnår et poeng får det motsatte laget ballen og kan starte på nytt. Øvelsen kalles 10 trekk.

Øvelse 11 Stol-ball med joker

To lag spiller mot hverandre, og man scorer ved å spille ballen til en medspiller som står på en stol eller en benk. Hvert lag har en fast spiller som står på en stol. Forsøk å finne noen streker rundt stolen som avgrenser et område, som man ikke kan gå innenfor, f.eks. en sirkel fra en basketbane.

For å øke intensiteten i spillet kan man benytte en «joker» som alltid er på det ballbesittende laget. Jokeren må være godt synlig. Benytt vest. Ved scoring får det motsatte laget ballen.

En variasjonsmulighet er å gjøre det to som står på stolen til nøytrale pasningspunkt slik at begge lag kan score i begge ender av banen. Den som er pasningspunkt hiver ballen tilbake til det scorende lag som kan fortsette spillet uavbrutt. Dette innebærer at det forsvarende lag må jobbe for å få tak i ballen, slik at de også kan score poeng.

Lek og stafetter:

En god treningsleksjon for 6-7 åringer bør tilrettelegges med tanke på spillernes utviklingsnivå mentalt, fysisk og teknisk.

Lek og stafetter er effektive «humørsprekere». De bør tilrettelegges slik at det sikres et høyt aktivitetsnivå for den enkelte spiller og i størst mulig grad inkludere en ball. Det er viktig å respektere spillernes behov for å leke, og treneren bør i sine valg og tilrettelegging av leker og stafetter legge vekt på, at de utvikler og styrker bevegelser og bevegelsesmønstre, som senere kan utnyttes til innlæringen av håndballrelaterte bevegelser. For eksempel inneholder type fangeleker mange elementer som er likt i forhold til fintebevegelser. Disse lekene krever overblikk og timing, samt at man må kunne komme seg unna den som skal fange. (Hauk og due, stiv heks, sisten osv.)

Stafetter gir muligheter for å la barna leke og innlære på en relevant måte. Med en stafett kan man tilrettelegge for at barna leker og trener på samme tid. Stafetter skaper høy intensitet og et konkurranseelement som virker motiverende på de fleste barn.

Treneren bør bruke sin kjennskap til gruppen for å tilpasse lekene og øvelsene slik at håndballrelaterte elementer er representert ved for eksempel legge inn kast- og mottak, stussing, motoriske utfordringer samt balanse og koordinasjonsøvelser.

Øvelse 12 - "Rydd opp på rommet"

To lag får hver sin halvdel av en minibane. Hvert lag har like mange baller på sin banehalvdel. På signal skal hvert lag rydde sin banehalvdel ved å kaste sine baller over til motstanderens banehalvdel. «Ryddingen» foregår i 2 min. Det laget som har færrest baller

igjen på sin banehalvdel har vunnet.

Øvelse 13 – "Kapteinen sier..."

Hver spiller er utstyrt med en ball. Treneren ("master") gir en rekke ordrer, som barna skal utføre.

Disse kan omfatte:

"Kapteinen sier" styrbord "(Stusse ballen mot den ene siden av hallen)

"Kapteinen sier," babord "(Stusse mot den andre siden)

"Kapteinen sier:" Se opp for bølgen! "(Legg deg ned på dekk for å unngå å bli truffet av bølgen)

"Kapteinen sier:" Hop på ett ben "(Hoppe på ett ben og stusse på samme tid)

"Kapteinen sier:" Haier i vannet "(Skynd deg opp av "vann" opp i ribbevegg, benk eller lignende)

"Kapteinens kone kommer" (stående med en hånd på siden og ballen under armen, mens man vrikker på hoftene)

Denne øvelsen kan selvsagt variere i forhold til trenerens - og lagets – humør og lokale forhold.

Øvelse 14 – "Stiv heks" med ball

Stiv heks på et avgrenset område. To eller flere er heks. De andre spillerne skal ha ball. Når man blir tatt skal man stå med beina til siden og med ballen på hodet. En spiller kan befris ved at en spiller med ball triller ballen gjennom beina på den som er tatt. Kan legge inn en variant med at de som har ball må stusse mens de løper.

Øvelse 15 – «Rødt lys!»

Treneren står i den ene enden og teller 1-2-3- Rødt lys. Barna skal stusse ballen fra den andre enden og over til treneren. Treneren står med ryggen til og teller. På rødt lys snur han seg rundt og kontrollerer at alle står stille. Her kan man variere med at barna må holde ballen, eller stå stille og stusse den. De som ikke står stille må gå tilbake og begynne på nytt!

Øvelse 16 - «Skyt treneren!»

Alle spillerne har hver sin ball. På signal starter treneren å løpe rundt i hallen. Barna skal skyte ballen på treneren altså treffe et bevegelig mål:)

Øvelse 17 - «Stafett med koordinasjon

To og to spillere på hvert lag. Stafetten går på tvers av minibanen. Spillerne starter bak den ene sidelinjen og skal stusse over på den andre siden hvor det står en kjeGLE. Når man kommer til kjeGLEN skal ballen kastes over til medspilleren. Når ballen er kastet skal man løpe på alle fire tilbake og veksle med neste mann. Den motoriske øvelsen før vekslingen kan varieres ved at man ber barna hoppe som en frosk, hinke, løpe baklengs, rulle på siden osv.

Øvelse 18 – «Trille-ball-stafett»

To og to spillere på hvert lag. Stafetten går på tvers av minibanen. Spillerne starter bak den ene sidelinjen og skal stusse over på den andre siden hvor det står en kjeGLE. Når man kommer til kjeGLEN skal ballen legges ved siden av kjeGLEN. Når ballen er lagt på plass skal man hoppe sidelengs tilbake og veksle med neste mann. Neste mann hopper sidelengs opp til kjeGLEN og henter ballen, for deretter å stusse tilbake til sidelinjen. To repetisjoner, slik at spillerne kan jobbe sidelengs begge veier,



Aldersrelatert trening 9-10 år. (6'er håndball)

En variert, stimulerende og motiverende trening for aldersgruppen 9-10 år bør inneholde elementer fra følgende fem hovedtemaer: forsvar, angrep, teknisk trening, spill og dueller og fysisk trening. I planleggingen av trening treneren bør ta sikte på de fire temaene som tas opp i forholdet:



Forsvar:

Trening av forsvar for denne aldersgruppen handler primært om å gi spillerne en forståelse av hvordan de i all hovedsak kan / skal agere i forsvarsspillet på stor bane, når motstanderen har ballen, og av hvordan de i fellesskap skal / kan forsøke å hindre motstanderen i å skape målsjanser.

Det dreier seg om plassering på banen og bevisstgjøring av betydningen av fotarbeidet. Overgangen fra minihåndball til stor bane er stor og det er derfor viktig å skape en forståelse av viktigheten av å forsvare eget mål, samt bevisstgjøre spillerne hvilke roller de har i forsvar og hvilke muligheter som ligger i dette spillet.

6'er håndball skaper fortsatt mye rom og plass for hver enkelt spiller og det er derfor viktig at treneren fokuserer på å bevisstgjøre hver enkelt spiller på riktig fotarbeid og egen plassering i forhold til motspilleren. Viktige prinsipper: Skrå stilling, stå på skuddarm, ikke slippe forbi spilleren på skuddarmsiden.

Øvelse 1 – Duellspill

En angriper og en forsvarer.

Angriperne har en ball og må bevege seg fritt med ballen. Angriperen skal forsøke å legge ballen på et område, som er avgrenset av to kjepler. Forsvareren skal arbeide på streken mellom kjeplene og skal med gode sidebevegelser prøve å stoppe angriperen.

Der skal legges stor vekt på at forsvarerens utgangsstilling skal være skråstilt med tyngde / vekten på den fremste foten, lett bøyde knær og fremstrakte armer med en lett bøy i albue.

Øvelse 2 – Parvis samarbeid

To forsvarere og to angriperer. Et område foran mål avgrenses med to kjepler på 6 m.

Det spilles fritt i angrep mellom kjeplene, og forsvarernes oppgave er å stoppe angriperne.

Forsvarerne skal primært fokusere på de individuelle aksjoner med korrekt avstand til angriperne samt på ben- og armstilling. Sekundært skal spillerne forsøke å vurdere, når det er nødvendig å hjelpe sidemannen i forsvar.

Fokuser på at angrepsspillerne kommer seg hurtig ut igjen på banen etter at de har trykket inn i forsvaret og avlevert ballen til en medspiller. Angripernes evne til å komme raskt ut igjen på banen er avgjørende for å sette forsvaret under et konstant press.

Øvelse 3 – Samarbeid ved innløp

Tre angriperer og tre forsvarere. Et område foran mål avgrenses av to kjepler på 6 m.

Angriperne fordeler seg med to bakspillere og én innløpende spiller.

Angrepsspillet er fritt og oppgaven for forsvarerne er hele tiden å avklare ansvarsfordelingen, så det er enighet om, hvem som skal frem på den ballførende spilleren, og hvem som skal sikre mot innspill til den innløpende spilleren.

Angrep:

I treningen av angrep for denne aldergruppen skal det arbeides med å skape en forståelse for hvordan spillerne på de enkelte plassene skal plassere seg på banen når laget er i angrep / har ballen, og hvordan de i fellesskap skal forsøke å skape målsjanser.

Erfaringsgrunnlaget vil være meget forskjellig blant spillerne på dette nivået, og oppgaven for trenerne blir derfor å utfordre sine spiller på det utviklingsnivået de er på.

Som det fremgår av prioriteringen av de enkelte innsatsområder, er fundamentet for et godt angrep innlæring av en sikker basisteknikk. Denne skal gjøre spillerne i stand til at kunne kaste og motta ballen i bevegelse og være med på å gjøre spilleren i stand til å velge den i beste løsningen i enhver situasjon.

Flint Tønsberg Håndball er opptatt av at det i denne delen av treningen skal legges vekt på ulike typer for samspill, hvor det skapes valg situasjoner for den enkelte spiller.

I angrepsmessig sammenheng bør det legges opp til, at spillerne konstant stilles over for valget om det:

1. skal skytes på mål
2. skal settes en finte /søke gjennombrudd, eller det
3. skal spilles videre til neste medspiller, som er i bevegelse.

Spillerne skal oppfordres / oppmuntres til å gå for egen mulighet på mål. Viderespill til medspiller skal komme som et resultat av at man vurderer egen sjanse som for dårlig.

Øvelse 4 – To-mot-én-angrep

Et område på 6 m avgrenses av to kjepler en forsvarer. Treneren eller en spiller på venstre kantposisjon spiller backen, som løper mot mål skal angripe på yttersiden av forsvareren og gå igjennom, hvis der er plass. Ellers spilles midtbacken, som skal ha timet sitt løp mot innersiden av forsvarsspillerne..

Midtbacken skal i så fall bryte igjennom og må ikke spille ballen i retur til backen!

Det er viktig, at angriperne kun får disse to mulighetene.

Øvelsen kan også vendes, så presset kommer fra høyre mot venstre.

Øvelse 5 – Pådragspill fra midtback

Et område midt på 6m avgrenses med to kjepler. Tre forsvarere og tre angripere.

Midtforsvareren har et meget begrenset område å dekke og kan evt. ha armene på ryggen eller en ball i hånden.

Midtbacken angriper mot midtforsvareren og velger en side. Midtbacken går enten for gjennombrudd eller spiller back, som arbeider med timing og gjennombrudd, samt avslutning.

Øvelse 6 - To-mod-én- angrep med valgmulighet

Et område på 6 m avgrenses med to kjepler. En forsvarer. Områdets størrelse avhenger av spillernes nivå.

Fra god avstand (7-8 meter) angripes det i høy fart. Den spilleren som får ballen omkring 9 m, har nå to muligheter:

- forsvarsspilleren dekker, så det må spilles til angrepsmakkeren
- forsvarsspilleren dekker ikke, og det kan - med tre skritt - søkes en avslutning.

NB! Spillerne må ikke stanse opp i angrepet.

Øvelse 7 - Pådragspillbevegelse, midtback

Et område midt på 6m avgrenses av kjepler. Én forsvarer, tre angripere.

Midtbacken arbeider steinhardt, mens de to øvrige angriperne er stillestående.

Midtbacken skal med gode tilbakeløpsbevegelser gjøre seg spillbar og søke ny

avslutningsmulighet enten i form av skudd utenfra eller ved gjennombrudd.

Teknisk trening:

Den tekniske treningen for denne aldersgruppen bør konsentrere seg om ballbehandling i form av kast og mottak, og den bør inneholde et stort antall individuelle øvelser, som forbereder barna teknisk til å kunne gjennomføre andre treningselementer i type samhandling. I tillegg skal den tekniske treningen introdusere øvelser med ulike avslutningsteknikker.

Det skal arbeides med bevegelsesmønstre, bevegelser i samspill og klassiske valgsituasjoner, hvor selve ballbehandlingen er mindre oppmerksomhetskrevede.

Treningen skal tilrettelegges med tanke på at mange spillere fortsatt har behov for øvelser med enkle og trygge rammer. Det må fortsatt være mange kast- og mottaksøvelser og trenerne må derfor være nøye med å variere treningene, slik at treningen på de grunnleggende basisferdighetene ikke oppleves som ensformig og kjedelig. Trening av ballbehandling bør foregå i bevegelse og med høyest mulig aktivitetsnivå.

Treningen bør dessuten inneholde øvelser med enkle avslutningsteknikker. Dette skal naturligvis skje utfra barnas nivå, men mange vil like utfordringene med å skulle lobbe, skru, underarmsskudd, dobbelfrosk, hopp-skudd med sats på begge bein osv. Gi honnør til de spillerne som klarer / prøver noen av disse avslutningsteknikken i kampsituasjoner!

Øvelse 8 – Avlevering / viderespill

Enkel viderespillsøvelse. Spilleren mottar ballen i løp mot mål – tar en skuddfinte- og spiller ballen videre.

Øvelse 9 – Viderespill - Grunnskudd

To rekker, back og midtback. Midtbacken spilles opp av backen, som utfører et grunnskudd. Spillerne ruller slik at det får prøvd både oppspills- og skuddoppgaven. Øvelsen kan gjøres vanskeligere ved å legge inn en forsvarsspiller, eller bestemme hvilke skuddvarianter som man skal utføre.

Øvelse 10 – Skuddfinter

Ved trening av finter er det viktig å la barna utvikle egne variasjoner og måter å utføre den enkelte finte på. Dermed blir det vanskeligere å les/tolke bevegelsene for en motspiller. Enkel oppstilling på 6m avgrenset av to kjepler og en forsvarsspiller. Spillerne mottar ballen i løp og i en avstand til forsvareren, som gjør det mulig umiddelbart å sette en skuddfinte. Alle finter i denne øvelsen innledes med en troverdig skuddtrussel, som aktiviserer forsvarsspilleren.

Øvelse 11 – Tre-skriggs-finter

Enkel øvelse med tre-skriggs-finte. Et område på 6m avgrenses av to kjepler og en forsvarsspiller. Spillerne mottar ballen i fart og i en avstand til forsvareren, som gjør det mulig å umiddelbart sette en skuddfinte. Øvelsen innledes med en skuddfinte og øves på å sette finter både mot høyre og venstre.

Øvelse 12 – Underarmsskudd

Øvelse med underarmsskudd under høydestativer. Spillerne skal konsentrere seg om å gi ballen fart ved at bruke håndleddet i skuddaviklingen. Med bløte baller - de røde softballene - får spillerne bedre muligheter til å innlære korrekt teknikk.

Øvelse 13 – Basis pådrag- rullespill

Viderespillsøvelse, som også stiller krav til timing og bevegelse. Oppstilling med en kantspiller på hver side, resten av spillerne fordeler seg på de tre bakspillerposisjonene. Kanten spiller backen, som mottar ballen i bevegelse fremover og utover i banen, spiller videre til midtbacken, som satser for deretter å spille videre til den andre backen, som angriper utover på banen og spiller videre til kanten.

Spillerne skal konsentrere seg om å komme i løp inn i ballbanen, og midtbacken skal levere et effektivt tilbakeløp for at være klar til neste avlevering.

Spill og dueller:

I forskjellige spill- og duelløvelser skal de innlærte ferdighetene settes sammen i samspill med medspillere.

En stor fordel med spill- og duell-leker er at treningen får høy intensitet og inneholder elementer av kamprelaterte situasjoner mellom den som spiller, den som har ballen og den eller de som gjerne vil ha tak i ballen.

I spill og duell-leker utvikles ferdigheter i 1:1 situasjoner. Dette gjelder for både den som angriper og den som forvarer. Spillerne bør i tidligst mulig alder få muligheten til å gjøre erfaringer med både offensive - og defensive forsvarsaksjoner.

Dessuten bør valget av de ulike spill- og duelløvelsene skje med tanke på at spillerne får kastet og tatt imot ballen mest mulig mens de er i fart.

Øvelse 14 – Stusse / kontre fra en forsvarsspiller

En spiller med ball skal fra et punkt nær eget mål stusse / dribble med stor fart mot motsatt mål for å score. En forsvarer starter x antall meter etter spilleren med ball og skal forsøke at innhente og ta fra angriperen ballen.

Øvelse 15 – Kontringspasninger under press

To spillere skal fra egen 9-meterslinje spille ballen fremover til scoring i motsatt mål uten å stusse. En forsvarer starter i målfeltet og jager de to kontraløpende spillerne og forsøker at komme imellom og hindre en pasning, før de rekker å avslutte på mål.

Øvelse 16 . To avleveringer / pasninger

Parvis oppstilling med god (7-8 meter) avstand på midten av banen. Spillerne skal med bare to pasninger komme seg frem mot mål og avlevere en avslutning / et skudd med kortest mulig avstand til mål.

Øvelse 17 Spill mot to mål

Spil fem mod fem + keepere (6`er håndball)

Hensikten er å sette elementer fra de mange treningsøvelsene sammen i en realistisk spillsituasjon.

Treneren kan evt. velge å spille mot et mål.

Fysisk trening:

Det er viktig at det for denne aldersgruppen driver med fysisk trening som er basert på lek.

Håndballspillere i de yngste årgangene kan og bør trene fysisk. Den fysiske treningen for denne aldersgruppen bør ta utgangspunkt i koordinasjonstrening. Barn i denne aldersgruppen befinner seg i det forskningen kaller den «motoriske gullalder». Deres fysiske utvikling frem til puberteten gjør dem i høy grad i stand til å lære nye bevegelser og utvikle gode koordinativeferdigheter.

De tekniske elementene som finter, ulike skuddformer og forsvarsbevegelser er alle komplekse, koordinativebevegelser, og en god koordinasjonsevne er i høy grad noe

håndballspillere får bruk for når de for alvor skal til at utvikle tekniske aspekter ved selve spillet.

I tillegg til koordinasjonsøvelser kan / bør det ligge inne noen styrkemomenter i treningen. Kondisjonen er det, selv med hard trening, vanskelig å forbedre for denne aldersgruppen. Man bør derfor prioritere koordinasjons- og balansetrening, samt styrketrening.

Utgangspunktet for den fysiske treningen bør være gjennom lek som skaper et høyt aktivitetsnivå, de skal bli svette, og som er tilrettelagt for å forbedre spillernes styrke, koordinasjon og balanse.

Lekene i eksemplene er det man kan kalle for «tumble-leker». En robust kroppsbygning er avgjørende for å tåle de belastningene kroppen utsettes for i nærkontakt med motspillere. Lekene er derfor valgt ut med tanke på dette, samt på styrketrening av armene.

Utover de styrkemessige effektene av disse lekene inneholder lekene en rekke koordinative elementer.

Øvelse 18 – Koordinasjonstrening

Man kan med litt fantasi sette sammen utallige koordinasjonsøvelser ved å kombinere forskjellige bevegelser.

Øvelsene skal naturligvis tilpasses spillernes nivå. Øvelsene kan vanskeliggjøres ytterligere ved for eksempel å la armer og bein arbeide enten i takt eller i ulik takt!

En ytterligere utfordring for spillerne kan for eksempel være å la dem regne enkle regnestykker, stave navnet sitt, eller si alfabetet, mens de utfører disse øvelsene.

Videoklippet viser en rekke øvelser med stigende vanskelighetsgrad.

Øvelse 19 - "Føde en bjørn" (styrke)

Spillerne er sammen tre og tre og legger seg i en "sandwich".

Den midterste spiller skal vri og kjempe seg fri fra de to tverrliggende spillerne, som holder godt fast i hverandres føtter.

Øvelse 20 - "Sugekoppen" (styrke)

Spillerne er sammen to og to.

Den ene legger seg flat på magen og gjør seg så stor og "tung" som mulig og yter passiv motstand mot makkerens forsøk på å vende ham/henne.

Øvelse 21 - "Vinn ballen" (styrke)

Spillerne er sammen to og to om en ball og skal forsøke å erobre den fra makkeren ved at trekke, vri, trykke m.m.

Øvelsen kan utføres både stående, liggende og på huk.

Øvelse 22 - "Følg meg"

Spillerne er sammen to og to og skal skiftevis agere spillbilde av makkeren ved å forsøke å følge dennes sidebevegelser.

Treningsøkter:

De fleste barn i denne aldersgruppen vil befinne seg i 'den motoriske gullalder', hvor de har optimale muligheter for å lære nye bevegelser og ferdigheter (teknisk trening).

Gi barna mulighet for å prøve og øve på forskjellige bevegelser og ferdigheter. Det er viktig med mange gjentakelser, når barna skal lære nye bevegelser og ferdigheter.

Du skal sikre, at treningen er organisert, så barna får mulighet for mange gjentakelser (unngå køer og ventetid). Barna er mest oppmerksomme, når de har vært i gang med treningen i ca. 10 - 15 minutter. Det er derfor en god idé å trene på de øvelsene, som krever mest oppmerksomhet og konsentrasjon på dette tidspunkt ('det nye stoffet').

På slutten av treningen, hvor barna kanskje begynner å bli litt trette og ukonsentrerte, skal man bruke tiden på aktiviteter, som barna synes er morsomme og motiverende, f.eks. spill, konkurranser og kontraøvelser.

Trenerrollen:

Som trener for denne aldersgruppen skal du være oppmerksom på følgende:

Spillerne legger stor vekt på fellesskapet og samværet med vennene. Du skal sikre, at alle barn føler seg trygge og som en del av laget / gruppen og at nye spillere integreres.

Du skal være tydelig og troverdig i din kommunikasjon. Barn på dette alderstrinnet er meget nysgjerrige og lærevillige.

Du skal presentere dem for nye ferdigheter og ny viten og stimulere deres læring gjennom positiv/konstruktiv feedback.

For denne aldersgruppen konkurranser være morsomme og spennende.

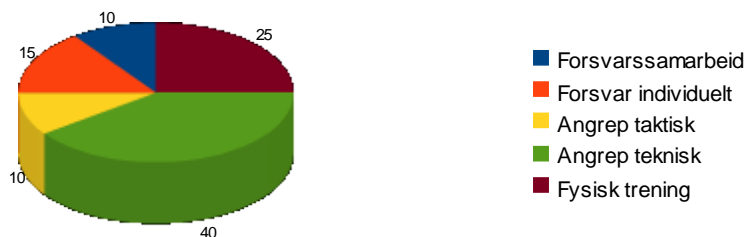
Du skal sikre, at alle spillere får erfaring med å vinne og tape. Det er ditt ansvar, at alle barn får gode opplevelser med at delta i kamper og lærer verdier som fair play.

Du skal informere og involvere foreldrene, så de blir viktige støttepersoner rundt laget.

Aldersrelatert trening 11-12 år. (6 og 7 er håndball.)

En variert, utviklende og motiverende trening for denne aldersgruppen bør inneholde elementer fra følgende fem hovedtemaer: Forsvarssamarbeid, forsvar individuelt, angrep taktisk, angrep teknisk og fysisk trening.

I tilretteleggingen av treningene bør treneren bestrebe, at de fem temaene fordeles på følgende måte:



Forsvar individuelt:

I treningen av det individuelle forsvarsarbeidet ønsker vi å utvikle de nødvendige redskapene for å kunne stå imot angrepet fra en motspiller.

For denne aldersgruppen er det stadig viktig å arbeide med at spillerne forstår for betydningen av et godt fotarbeid som basis for en vellykkede forsvarshandling. Koordinasjon, balanse og et hurtig fotarbeid er viktige elementer i det individuelle forsvarsarbeidet, men det kan også fokuseres på armenes betydning, når det skal settes inn en takling.

Til slutt kan man jobbe med å bevisstgjøre spillerne på hvilke muligheter de har for selv for å ta initiativ i forsvarsarbeidet.

Øvelse 1 - Takling ved stående skudd

Tre spillere på tvers av hallen. Spilleren i midten skal sette korrekt takling inn på en spiller som skal foreta et stående skudd. Vær oppmerksom på om spilleren har korrekt utgangsposisjon med skråstilte bein og lett bøyde knær og fremstrakte, lett bøyde armer, samt at taklingen settes inn på skuddarmsskulder og motsatt hofte. Spillerne roterer mellom posisjonene.

Øvelse 2 - Takling ved hopp-skudd

Tre spillere på tvers av hallen. Spilleren i midten skal sette korrekt takling inn på en spiller som skal foreta et hopp-skudd. Vær oppmerksom på om spilleren har korrekt utgangsposisjon med skråstilte bein og lett bøyde knær og fremstrakte, lett bøyde armer, samt at taklingen settes inn på skuddarmsskulder og motsatt hofte.

Spillerne roterer mellom posisjonene.

Øvelse 3 – Snappe ballen

Oppstilling rundt midten av banen.

To spillere kaser til hverandre stående til, mens en tredje skal vurdere og time sitt løp på tvers av ballbanen for å erobre ballen og fortsette mot mål og avslutte.

Øvelse 4 - Forsvar med snapp i stuss

En forsvarer, et pasningspunkt og en angriper. Angriperen mottar ballen i løp fremover og legger an til et grunnskudd. Forsvareren aviser forsøket med en takling, og angriperen forsøker deretter å drible seg forbi. Forsvarerens oppgave er å forsøke å ta ballen fra angriperen. Forsvareren skal forsøke å ta ballen i stuss - komme først på ballen.

Forsvarssamarbeid:

På dette alderstrinnet er barnas spilleforståelse forhåpentligvis så godt utviklet, at man kan

begynne å arbeide med et både defensive og offensive utgangspunkt for kollektive og individuelle avtaler for samarbeid.

I spillet/kampsituasjonen får 12-åringene for første gang kjennskap til det totale spillet, 7 mot 7.

11-åringene spiller fortsatt 6`er håndball med senket tverrligger.

Det bør fortsatt primært legges vekt på den enkeltes defensive evner, idet man også kan begynne å jobbe med forståelsen av og evnen til å omstille seg og forholde seg til angripernes handlinger.

Flint Tønsberg Håndball anbefaler, at det i tilretteleggelsen av den innledende trening av forsvarssamarbeidet tas hensyn til den enkeltes muligheter for og evne til å foreta valg - at det stadig tas utgangspunkt i barnas evne til å handle intuitivt og selv finne hensiktsmessige løsninger. Forsvarssamarbeidet skal bygge på rammer frem for konkrete, faste avtaler.

Øvelseseksemplene i dette avsnittet er derfor lagt opp med tanke på å skape gode rammer for forsvarsspill, hvorpå spillerne kan få kjennskap med forskjellige formasjoner og gjennom aktiv deltagelse forstå betydningen av samarbeid i de forskjellige forsvarssoner.

Øvelse 5 - Midterste fire i 6:0

Fire forsvarere stiller opp på de midterste posisjonene i et 6:0 forsvar, og angrepet stiller opp med en strekspiller og tre bakspillere. Angriperne spiller fritt, mens forsvarerne primært skal fokusere på:

- å avklare, hvem som skal frem og takle
- å avklare, hvem som passer på for innspill til strekspilleren

Øvelse 6 - Midterste fire i 5:1

Fire forsvarere stiller opp på de midterste posisjonene i et 5:1-forsvar, og angrepet stiller opp med en strekspiller og tre bakspillere. Angriperne spiller fritt, mens forsvarerne primært skal fokusere på:

- plasseringen av den fremskutte forsvareren, så det sikres sammenheng i forsvaret
- avklaring av samarbeidet mellom forsvarsbacken og bakerste 3`er, når der angripes fra backposisjon
- avklaring av oppgaven for den fremskutte spilleren, hvis angrepet gjør et innløp.

Øvelse 7 - Midterste fire i 3:3

Fire forsvarere stiller opp på de midterste posisjonene i et 3:3-forsvar, og angrepet stiller opp med en strekspiller og tre bakspillere. Angriperne spiller fritt, mens forsvarerne primært skal fokusere på:

- å avklare oppgavene for de enkelte forsvarsposisjonene
- å avklare de innbyrdes oppgavene ved innløp

Angrep teknisk:

Spillerne på dette alderstrinnet er i det man kan kalle "den tekniske gullalderen". På dette alders- og utviklingstrinnet har spillerne de beste muligheter for å innlære de tekniske elementene i håndballspillet, og det skal derfor prioriteres høyt.

I en spillergruppe vil man kunne se, at spillerne vokser og utvikler seg i ulikt tempo. For enkelte utøvere vil man derfor kunne oppleve en midlertidig tilbakegang både teknisk og fysisk. Det er derfor viktig, at treneren er oppmerksom på å variere treningen, så alle tilgodeses på det nivået de faktisk befinner seg på. Trening av pasningssikkerhet, skudd og finter vil gi full uttelling i takt med at fysikken utvikles.

Det er derfor stadig viktig at spillerne får muligheten til å få erfaringer fra flere spill-posisjoner,

og at de stilles overfor krav om at ta at valg mellom flere muligheter i de enkelte øvelser og spillsituasjoner.

Øvelse 8 – Ballkontroll

Individuell øvelse.

Spillerne kaster ballen opp i luften og får ulike oppgaver, som skal utføres, før ballen gripes igjen.

F.eks.:

- ta i gulvet, klapp i hendene bak ryggen og grip ballen, før den treffer bakken
- sett deg på gulvet og grip ballen, kast ballen, reis deg og grip den
- legg deg på ryggen og grip ballen
- sett deg på gulvet, løft beina fra gulvet og grip ballen under dem.

Øvelse 9 – Pasningsteknikk

Spillerne er sammen parvis. Den ene arbeider steinhardt og den andre er pasningspunkt. Det skal arbeides med bevegelse fremover og avlevering til siden. Det skiftes mellom bredt og smalt satsing. Ved bredt satsing skal det avleveres med høy arm, mens det kan varieres med lav og høy arm, når der satses smalt.

Den arbeidende spiller en skal konsentrere seg om:

- Et effektivt tilbakeløp rett etter avleveringen
- Å være i fart fremover, når ballen igjen skal mottas

Det bør kun arbeides i korte intervaller med hyppige skift.

Øvelse 10 – Angripe med finter mot backen

Oppstilling med et oppspillspunkt fra kantposisjon samt en forsvarer på backposisjon.

Forsvarsbackens arbeidsområde er avgrenset av kjepler.

Back passer til kant og mottar ballen i fart. Backen kan fritt velge hvordan den ønsker å angripe forsvarsspilleren.

Treneren kan foreslå følgende muligheter:

- overslags finte utover
- piruett begge veier
- h-v- finte
- skudd fra bakken
- hoppskudd
- skuddfinte med påfølgende gjennombrudd
- finte underarmsskudd med påfølgende hoppskudd
- dobbel frosk

Øvelse 11 – Skudd rundt madrass / matte

Enkel skuddtreningsøvelse, hvor spillerne enten fritt kan velge skuddform eller få spesifikke oppgaver. Øvelsens primære hensikt er å utvikle skytternes evne til at skyte rundt en forsvarer i stedet for å skyte rett fram.

For keeperen kan øvelsen benyttes som reaksjonsøvelse.

Øvelse 12 – Hoppskudd

Enkel øvelse med skudd fra backposisjon, hvor det jobbes med;

- at skytteren skyter med hurtig opptrekk på vei opp i hoppet
- at skytteren skyter på det høyeste punkt i hoppet
- at skytteren skyter på vei ned, etter å ha «hengt» så lenge som mulig i luften

Øvelse 13 - Kontraløp - én pasning

Spillerne angriper parvis i høy fart mot mål.

Den ene mottar ballen fra et pasningspunkt og skal time sin avlevering, slik at makkeren kan få den best mulige avslutningsmuligheten på tre skritt.

Øvelse 14 - Kontraløp to mot to

Løp over hel bane. To angriper og to forsvarere starter i den ene målgården.

Angriperne mottar ballen fra et pasningspunkt på midten, forsvarerne skal løpe retur å forsvare målet i den andre enden. Angriperne skal komme til avslutning.

Avhengig av spillernes nivå kan øvelsen gjøres vanskeligere ved å starte tettere på mål eller ve å minske avstanden mellom spillerne.

Angrep taktisk:

Trening av de taktiske elementene i angrep for denne aldersgruppen handler om å få samhandling i det kollektive arbeidet når laget har ballen, samt at det individuelle arbeide med å søke og utnytte - og ikke minst ta et valg i forhold til, egne muligheter. Det skal jobbes med spillernes forståelse av og verdien av å benytte hele banens bredde og dybde.

Flint Tønsberg Håndball ønsker, at der skal jobbes med ulike rammer i spillet fremfor å bruke mye tid på faste avtaler og kombinasjoner, og at disse rammene i størst mulig grad skal gi den enkelte spiller muligheten til ta et av flere valg, både når det gjelder å utnytte egne muligheter, og når det gjelder å gi medspillerne muligheter.

Øvelse 15 - 3-mod-2-angrep uten returmulighet

6 m linjen avgrenses av to kjepler. Området dekkes av to forsvarere.

Venstre back mottar ballen i fart angriper på yttersiden av forsvareren og avslutter, hvis det er mulig - ellers spilles ballen videre til midtbacken, som på samme måte angriper utover, avslutter eller spiller videre til høyre back, som så skal komme til avslutning.

Ballen må ikke spilles i retur fra hverken midtback eller høyre back.

Øvelsen bør naturligvis også vendes, så presset kommer fra høyre mot venstre.

Øvelse 16 - Angrep fra midtbacken

Tre forsvarere er plassert, slik at den midterste er på ni meter og sidebacken på 7-8 meter. Midtforsvareren har en ball.

Angriperne er plassert på tre rekker. Midtbackene har en ball hver.

Midtbacken og den midtre forsvareren bytter ball, slik at forsvareren blir lett distraheret.

Midtbacken angriper mot den midtre forsvareren, som dekker opp ballen i begge hender.

Midtbacken skal velge avslutning eller spille til høyre eller venstre back, som løper gjennom på yttersiden av forsvarsbacken.

Øvelse 17 – Sidesperre

To mot to innenfor et avgrenset område på backposisjon. Angriperne plasserer seg med en strekspiller og en back. Backen mottar ballen fra et pasningspunkt og søker i første omgang å avslutte selv.

Strekspilleren setter en sidesperre, som backen enten kan utnytte til selv for å avslutte eller til at spille strekspilleren i det frie rommet foran denne.

Strekspillerens oppgaver er:

- å komme helt opp på siden av forsvarsspilleren, så denne låses i sin posisjon
- å time sperren og ikke slippe den før i siste øyeblikk, før en eventuell avlevering kommer
- å variere sperrenes plassering.

Øvelse 18 - To mot én fra backposisjon

En kantforsvarer utvendig ved en kjeple som plasseres på 6m-linjen.

Forsvareren skal dekke både back og kantspiller. Backen mottar ballen i fart og skal enten gå for egen avslutning på yttersiden av forsvareren eller spille ballen ut til kanten.

Øvelse 19 - Tre mot to, to strekspillere

Målfeltet avgrenses av to kjepler. Strekspillerne plasserer seg bredt og holder sin posisjon

under øvelsen. Forsvarerne dekker i utgangspunktet hver sin strekspiller. Midtbacken, som mottar ballen i fart, skal avhengig av forsvarernes reaksjon enten avslutte eller spille til strekspilleren.

De to forsvarerne kan inngå innbyrdes avtaler og forsøke å sette opp feller for å utfordre midtbacken.

Øvelsen kan varieres i vanskelighetsgrad ved å endre spillområdet størrelse.

Fysisk trening:

Treningen av denne aldersgruppen bør det inneholde regelmessig fysisk trening. Barn i denne alderen kan oppnå en relativt god forbedring av fysikken. Tilretteleggelsen av den fysiske trening skal først og fremst være konsentrert på koordinasjonstrening og styrketrening. En god kroppskjennskap og koordinasjon utgjør fundamentet for innlæring av de komplekse tekniske elementene, som inngår i spillet. Finter, ulike skuddformer og forsvarsbevegelser er alle kompliserte, sammensatte bevegelser, som kan være vanskelige å lære.

Barn i 11-12-års alderen er på slutten av det, vi kaller den motoriske gullalder. Denne perioden er optimal for innlæring og utvikling av bevegelser, men slutter, når «vekstspurten» for alvor setter inn. Derfor er dette arbeidet viktig i denne fasen av barnas utvikling.

I tillegg til koordinasjonstrening bør man sette av tid til styrketrening. Spillerne kan oppnå stor styrkemessig fremgang med målrettet styrketrening. En forbedret styrke gir store fordeler i forhold til nærkampssituasjoner i både forsvar og angrep.

Kondisjonstrening bør imidlertid prioriteres meget lavt eller ikke i det hele tatt, da den ikke vil ha noen særlig fysisk effekt. Det kan likevel være lurt å legge inn noen løpsøvelser som en del av en «oppdragende / forberedende» plan, slik at spillerne blir kjent med ulike former for kondisjonstrening. Dette er noe de kommer til å gjøre mye etterhvert som de blir eldre.

Den fysiske treningen bør i størst mulig grad foregå utenfor den normalt begrensede halltiden. Øvelseseksemplene i dette avsnittet er derfor valgt med tanke på, at de kan organiseres på lokalt egnede steder som f.eks. en gang, en gymsal, en garderobe, på sidelinjen, eller hvor det nå er plass.

Det anbefales, at den fysiske trening tilrettelegges i forbindelse med halltreningen og har et omfang på 30 minutter.

All fysisk trening med denne gruppen skal være morsom, og øvelsene må varieres.

I takt med spillernes utvikling av fysikk og koordinasjon, bør øvelsenes vanskelighetsgrad økes, og øvelsesvalget varieres. I styrketreningen kan man starte med 10 gjentakelser av hver øvelse og redusere antallet av gjentakelser, samtidig som belastningen økes moderat.

Øvelse 20 – Armhevinger

Klassiske armhevinger. I tillegg til armene trenes stabiliseringsmuskulaturen - mage, rygg, sete. Påse at utøverne holder ryggen strak og unngår at svaie. Øvelsen kan evt. gjøres lettere med bøyde hofter eller på knærne. Armhevingene kan tas med både bred og smal håndstilling. Ved bred håndstilling trenes brystmusklene i tillegg til armene.

Øvelse 21 – Liggende sit ups

Ligg på ryggen med lett bøyde bein og føttene i bakken. Rull opp kun ved å bruke magemusklene. Armene kan holdes i kors på brystkassen, bak nakken eller over hodet, hvorpå belastningen økes. Beinene kan enten være strake, løftet eller mere eller mindre bøyde.

Øvelse 22 – Liggende skrå sit ups

Ligg på siden med beinene let bøyde.

Overkroppen roteres slik, at utøverne ligger med siden av hoften på gulvet. Deretter rulles det opp og ned igjen. Den samme effekten kan oppnås ved å ligge på ryggen, men rulle opp

til den ene siden, når sit ups`n utføres. (Se videoklipp) Eventuelt kan beinene legges i kryss, noe som kan gjøre rullingen lettere.

Øvelse 23 – Rygghevinger

Ligg på magen med hendene under pannen. Overkroppen løftes opp fra gulvet. Løft så høyt som mulig, f.eks. til navlen er fri fra gulvet. Føttene skal forbli i gulvet. Utøverne bør se ned i gulvet under hele øvelsen. Belastningen økes, jo mere armene strekkes fremover.

Øvelse 24 - Skrå rygghevinger

Ligg på gulvet. Løft motsatte arm og bein samtidig. Utøverne bør se ned i gulvet under hele øvelsen.

Øvelse 25 - "Grønlandsk kapproing"

Utøverne sitter på baken og skal utelukkende trekke seg fremover ved å bruke beina. Det er ikke lov med vridninger i knær eller hofter. Øvelsen kan også utføres baklengs, slik at utøverne skyver seg baklengs over gulvet.

Øvelse 26 - «Rompeløft»

Ligg på gulvet med hælene på en benk eller lignende. Rompa løftes og senkes igjen uten at røre gulvet. Øvelsen kan eventuelt utføres med kun én hæl på benken av gangen med det frie beinet i loddrett posisjon. Det andet beinet løftes opp i været. Øvelsens vanskelighetsgrad økes desto mer knærne strekkes.

Øvelse 27 – Leggløft / tåhev

Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Hælene heves og senkes mest mulig uten å røre gulvet. Øvelsen kan evt. utføres på et trappetrinn, hvor kun tærne / tåballen støtter.

Øvelse 28 – Planken

Ligg på gulvet kun støttende på tærne og på underarmene. Stram mage, rygg og rompe, og hold ryggen rett.

Øvelse 29 – Startblokken

Stå på alle fire med bøyd hofter. Knærne føres vekselvis frem og tilbake, og foten settes i gulvet. For noen vil det være tilstrekkelig vanskelig å bare holde utgangsstillingen.

Øvelse 30 – Sit ups på ball

Sitt ytterst på ballen, armene fi kors foran brystet og føttene flatt i gulvet. Med den store gymnastikkballen skapes et ustabil underlag, hvorpå en rekke kropsstabiliserende muskler aktiveres.

Øvelse 31 - Armhevinger med ball

Klassiske armhevinger, hvor føttene hviler på gymnastikkballen. Man kan eventuelt la en makker hjelpe med å holde ballen i ro. Med den store gymnastikkballen skapes et ustabil underlag, hvorpå en rekke kropsstabiliserende muskler aktiveres.

Øvelse 32 - For- og baksideøvelse på ball

Ligg på magen, på ballen, med strak kropp. Utøverne skal bruke hendene til å rulle / gå frem og tilbake over ballen fra fot til bryst. Kroppen holdes strak under hele øvelsen. Med den store gymnastikkballen skapes et ustabil underlag, hvorpå en rekke kropsstabiliserende muskler aktiveres.

Øvelse 33 - Kropsstammeøvelse på bold

Sittende på ballen skal utøverne forsøke å holde balansen. Øvelsen kan varieres på mange måter. f.eks.:

- hold en fot i gulvet og løft det andre beinet
- løft venstre bein og strek ut høyre arm
- løft begge beina og strekk begge armene
- stå på kne på ballen
- lukk øynene under øvelsen, osv.

Øvelse 34 - "Fød en bjørn"

Spillerne er sammen tre og tre og legger seg i en "sandwich". Den midterste spiller skal vri og kjempe seg fri fra de to tverrliggende spillerne, som holder godt fast i hverandres føtter.

Øvelse 35 – "Sugekoppen"

Spillerne er sammen to og to.

Den ene legger seg flat på magen og gjør seg så stor og "tung" som mulig og yter passiv motstand mot makkerens forsøk på å vende ham/henne.

Øvelse 36 - "Apen i treet"

To og to sammen. Nr. 1 hopper opp på ryggen av nr. 2. Ved felles hjelp skal nr. 2 kravle hele veien rundt på nr. 1 uten å berøre gulvet.

Øvelse 37 - Vinn ballen

Spillerne er sammen to og to om en ball og skal forsøke å erobre den fra makkeren ved å trekke, vri, trykke m.m.

Øvelsen kan utføres både stående, liggende og på huk.

Øvelse 38 - Sprellemannshopp fremover

Hopp fremover med armer og bein vekselvis samlet og spredt. Armer og bein har lik eller ulik bevegelse

Øvelse 39 - Skiløperhopp fremover

Hopp fremover og la bein og armer gå frem og tilbake diagonalt. Øvelsen kan varieres ved at armene føres ut fra kroppen i stedet for frem og tilbake.

Øvelse 40 – Forlengs rulle opp på huk

Rullen starter og avsluttes på huk. Utøverne skal bestrebe å holde kroppen samlet under hele rullen og bøye godt i nakken.

Øvelse 41 – Forlengs rulle opp til stående

Forlengs rulle til stående forutsetter større kraft i rullingen. Utøverne skal bestrebe å få tilstrekkelig fart på rullingen slik at de kan komme opp i stående uten å ta i bakken med hendene på vei opp. Hvis rullen er kraftfull, kan den avsluttes med et hopp.

Øvelse 42 – Trillebår

Velkjent trillebårøvelse. Makkeren holder like over kneet. Utøveren skal bestrebe å holde kroppen strak under gangen. Utøveren bestemmer tempoet.

Øvelse 43 – Trillebår med ryggen mot gulvet

Trillebårgang med ryggen mot gulvet. Utøveren skal bestrebe å holde kroppen strak - og det er ikke lett! Utøveren bestemmer tempoet.

Øvelse 44 - Trillebår sidelengs

Sidelengs trillebårgang. Utøveren bestemmer tempoet..

Øvelse 45 - Trillebår uten hjelp

Trillebårøvelse, hvor utøveren selv skal holde beina ved å klemme dem sammen over makkerens hofte. Meget krevende for innoverførerne / lysken. Utøveren bestemmer tempoet.

Treningsøker:

De fleste barn i denne aldersgruppen befinner seg i «den motoriske gullalder», hvor de har optimale muligheter for at lære nye bevegelser og ferdigheter (teknisk trening).

Gi barna mulighet for å prøve og øve på forskjellige bevegelser og ferdigheter. Det er viktig med mange gjentakelser når barna skal lære nye bevegelser og ferdigheter.

Du skal sikre, at treningen er organisert, så barna får mulighet for mange gjentakelser (unngå køer og ventetid).

Da barna sannsynligvis har forskjellige ferdighets- og erfaringsnivåer, skal du bestrebe å differensiere treningen, slik at alle utfordres på sitt respektive nivå.

Barna er mest oppmerksomme, når de har vært i gang med treningen i ca. 10 - 15 minutter. Det er derfor en god idé å trene på de øvelsene som krever mest oppmerksomhet og konsentrasjon på dette tidspunkt («det nye stoffet»).

På slutten av treningen, når barna kanskje begynner å bli litt trette og ukonsentrerte, skal man bruke tiden på aktiviteter som barna synes er morsomme og motiverende, f.eks. spill, konkurranser og kontraøvelser.

Det anbefales, at man i forbindelse med hver halltrening anvender 30 min. på fysisk trening (utendørs, på gangarealer eller hvor man nå kan finne plass). Avslutt hver trening med en felles oppsummering og evaluering.

Trenerrollen:

Som trener for denne gruppen skal du være oppmerksom på følgende:

Du skal fortsatt sikre, at alle føler seg trygge og som en del av fellesskapet. Du skal være tydelig og troverdig i din kommunikasjon, men også være i stand til at involvere spillerne i beslutninger om lagets trening og aktiviteter. Barna skal kunne utfolde seg og ha mulighet til å ta initiativ. Barn på dette alderstrinnet har gode forutsetninger for å lære.

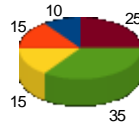
Du skal presentere dem for nye ferdigheter og ny kunnskap og stimulere deres læring gjennom positiv/konstruktiv feedback.

Spillerne vil i stigende grad ha fokus på prestasjoner. Spillere, som opplever negative reaksjoner på prestasjon, kan føle angst/frykt. Det er derfor viktig å huske, at kampene ikke kun skal evalueres på resultatet.

Du skal informere og involvere foreldrene, så de blir viktige støttepersoner rundt laget.

Aldersrelatert trening 13-14 år. (7`er håndball)

En variert, utviklende og motiverende trening for denne aldersgruppen bør inneholde elementer fra følgende fem hovedtemaer: Forsvarssamarbeid, forsvar individuelt, angrep taktisk, angrep teknisk og fysisk trening. I tilretteleggingen av treningene bør treneren bestrebe, at de fem temaene fordeles på følgende måte:



■ Forsvarssamarbeid ■ Angrep teknisk
 ■ Forsvar individuelt ■ Fysisk trening
 ■ Angrep taktisk

Forsvar individuelt:

På de tidligere alderstrinnene har det vært fokus på flere elementer, og oppgaven for trenerne på dette nivået er å sette disse elementene sammen til helheter. Evnen til å møte en angripende spiller skal fortsatt videreutvikles, og forståelsen for timing og teknikk skal kombineres. Fysisk utvikler spillerne seg generelt hurtig i denne aldersgruppen, og forsvarsarbeidet blir mer kraftbetont, men det skal fortsatte legges størst vekt på fotarbeidet i forsvar. Det skal arbeides med spillernes evne til å lese motstanderens angrep og til å plassere seg hensiktsmessig både i forhold til den direkte angripende motspiller og i forhold til de kollektive forsvarsoppgavene .

Øvelse 1 - Forsvar på 9 meter

En angriper, en forsvarer på 9 meter, samt et pasningspunkt. Angriperen skal etter å ha mottatt ballen i høy fart gå for gjennombrudd. Forsvareren skal konsentrere seg om å skråstille slik at han inviterer for angrep på yttersiden, for deretter å stenge / takle.

Øvelse 2 - Tre mot tre på 9 meter

Tre forsvarere plasserer seg på 9 meter innenfor et avgrenset område. Tre angripere skal spille seg igjennom til avslutning uten bruk av overganger, men utelukkende ved hjelp av plassskifter og finter. De tre forsvarerne skal konsentrere seg om å dekke/takle den direkte motstander og eventuelt hjelpe sidemannen hvis den er presset.

Øvelse 3 – Kantforsvar

En angriper, en forsvarer samt et pasningspunkt. Forsvarerens oppgave er med sin skrå stilling i forhold til angriperen å presse denne til å gå for avslutning på yttersiden og enten sette en takling eller presse angriperen ned mod mållinjen. Angriperen må gjerne benytte pasningspunktet flere ganger i samme aksjon.

Øvelse 4 – Backforsvar

To angripere, en forsvarer, samt et pasningspunkt. Forsvarsbackens arbeidsområde avgrenses med kjepler. Angriperne angriper i tett rekkefølge, den første angriperen avslutter med hoppeskudd, mens den andre går for gjennombrudd. Forsvarsbacken skal arbeide steinhardt og omstille seg lynraskt. Han skal fokusere på hurtig å gjenvinne balansen etter blokkeringen og være klar til å møte neste skytter / gjennombruddsspiller.

Øvelse 5 - Midtforsvar nr. 1

To angripere, en forsvarer samt et pasningspunkt.
 Et smalt område på 6m avgrenses midt foran mål. Forsvareren skal fra sin posisjon bak strekspilleren nå frem og takle skytteren og samtidig forsøke å dekke opp for innspill til streken. Derfor er det viktig, at forsvareren løsriver seg på det riktige tidspunktet og støter frem mot angriperen, som enten avslutter eller forsøker innspill til strekspilleren i det frie rommet

Øvelse 6 - Midtforsvar nr. 2

Tre angripere, en forsvarer samt et pasningspunkt på backposisjon. Midtspilleren angriper mot midten og søker avslutning med hoppeskudd eller spiller videre til back. Forsvareren skal fra sin posisjon bak strekspilleren nå frem og takle skytteren og deretter hurtig fall tilbake for å dekke opp for backens innspill til streken. For forsvareren er det derfor viktig å time sin handling riktig. Backen skal ikke avslutte, men utelukkende foreta hurtige innspill til strek.

Forsvarssamarbeid:

Hos denne spillergruppen utvikles spillforståelsen hurtig, og det kan jobbes med mere komplekse sammenhenger og avtaler i både i offensive og defensive formasjoner. Det skal jobbes med å skape forståelse for de ulike oppgavene i de respektive forsvarssoner.

Det kan f.eks. jobbes med hvordan man fordeler forsvarsoppgavene ved overgangspill (bytte av spillere man skal passe på), hvordan man agerer i forhold til det angripende lag osv.

Øvelse 7 - Samarbeid om strek

Tre angripere og tre forsvarere på et område avgrenset av kjepler på 6-meterslinjen. Angriperne plasserer seg, slik at det er to bakspillere og en strekspiller. Angriperne spiller fritt, mens det er forsvarernes oppgave hele tiden å kommunisere og avklare ansvarsfordelingen:

- hvem skal sikre mot innspill til strekspilleren?
- hvem skal frem på den ballbesittende angriperen?

Øvelse 8 – 6:0-forsvar

Seks forsvarere stiller opp i et 6:0-forsvar, og angrepet stiller opp med en strekspiller, to kantspillere og tre bakspillere. Angriperne spiller fritt, mens forsvarernes oppgave er å avklare rollefordelingen:

- hvem skal frem og takle?
- hvem dekker for innspill til strekspilleren?

Øvelse 9 – 5:1-forsvar

Seks forsvarere stiller opp i et 5:1-forsvar, og angriperne stiller opp med en strekspiller, to kantspillere og tre bakspillere.

Angriperne spiller fritt, mens forsvarernes oppgave er å sikre

- den fremskutte forsvarerens plassering - forsvaret skal henge sammen
- avklare samarbeidet mellom forsvarsback og bakerste 3'er ved angrep fra backposisjon
- avklare oppgaven til den fremskutte spilleren ved innløp.

Angrep teknisk:

I treningen skal spillerne utvikle skuddrepertoaret og det skal i større grad enn på de yngre årgangene legges vekt på plass-spesifikk trening.

Øvelser og spillernes bevegelsesmønstre skal i størst mulig grad være rettet mot spill-realistiske avslutningsmuligheter.

Det er fortsatt viktig at spillerne utfordres allsidig, men treneren bør også ha i tankene den enkeltes spisskompetanse og gi spillerne mulighet til å dyrke disse.

Øvelse 10 – Ballkontroll

Ballen kastes fremover med skru, slik at den spinner tilbake til spilleren. Når dette beherskes, kan spilleren snu seg rundt, vende ryggen til etter kastet og avvente til ballen spretter tilbake over hodet, for deretter å gripe den foran kroppen.

Ballen slippes med skru, strake armer høyt over hodet, bak og langs ryggen for å kunne sprette frem mellom beina, ballen gripes foran kroppen.

Øvelse 11 - Hoppskuddpasninger, back-back

Spillerne fordeler seg på backposisjonene og med én spiller på hver kant. Backen mottager ballen og spiller ut til kanten, foretar et tilbakeløp, mottar ballen i retur fra kanten, angriper innover i banen og avleverer til motsatt back med en hoppskuddpasning.

For at sikre et høyt aktivitetsnivå bør det ikke være med en tre spillere på hver backposisjon. Backen skal fokusere på:

- først at angripe utover mot kanten, foreta et kraftfullt tilbakeløp og deretter angripe innover
- å angripe direkte mot mål og utgjøre en troverdig skuddtrussel, før pasningen leveres.

Øvelse 12 – Kant utspill

Spillerne fordeler seg på back- og kant, samt med en forsvarer på hver side. Backen mottar ballen og spiller videre ut til kanten, foretar et tilbakeløp, mottar ballen i retur fra kanten, angriper innover i banen og foreta en hoppskuddpasning til motsatt back. Motsatt back timer og kommer i fart og vurderer ut fra forsvarerens handling om den skal gå for skudd eller spille ut til kant. Inntil spillerne er fortrolige med øvelsen og behersker en god pasningsteknikk, kan den utføres uten forsvarere.

Øvelse 13 – Mottak med én hånd

Strekspillerøvelse med en forsvarer. Strekspilleren arbeider i nærheten av forsvareren og inviterer til avlevering med den frie hånden. Ballen skal gripes og avleveres med den frie hånden.

Forsvareren skal forsøke at forstyrre strekspilleren med små skubb og puff på kroppen. Etter et antall vellykkede mottak på rad vender strekspilleren rundt og avslutter. Det må gjerne eksperimenteres med avslutningene!

Øvelse 14 - Innhopp fra kant

Et langt og høyt innhopp i feltet gir kantspilleren varierte avslutningsmuligheter. Øvelsen her retter spillernes oppmerksomhet mot satsen og selve innhoppet.

For at flytte fokus fra selve scoringsmomentet er keeperen erstattet av en madrass, som plasseres, slik at den tvinger spillerne til å foreta forutbestemte innhopp og avslutninger. Øvelsen kan varieres ved å avgrense innhoppet en kjegle/forsvarer, flytte tilløpet m.m.

Øvelse 15 - Kontra uten stuss

Enkel kontraøvelse med tre angripere uten forsvar. Spillerne skal komme seg til avslutning uten å stusse ballen og de skal holde posisjonene sine helt frem.

Øvelsen kan gjøres vanskeligere ved å sette inn forsvarere, samtidig som det kan stilles krav om bestemte løpebaner, eller der kan gis frie muligheter.

Angrep taktisk

I forkant av den individuelle handlingen i et angrep ligger det det kollektivt arbeid bak i form av bl.a. timede løp og strategiske posisjoneringer. Derfor skal det trenes på kollektive angrepsmønstre i form av f.eks. pådragsspill og kryss-spill med tanke på å skape gunstige avslutningsmuligheter for enkeltspillere.

Flint Tønsberg Håndball ønsker ikke at det på dette alderstrinnet arbeides med meget komplekse og faste angrepssystemer, men at det stadig vekk skal legges opp til spillernes kreative evner og valg i angrepsspillet. Utover dette bør treneren sikre, en progresjon i utviklingen av angrepsspillet og jobbe med å skape en forståelse av de ulike posisjoners oppgaver / egenart. Det er viktig, at den enkelte spiller forstår sin rolle og dens betydning.

Øvelse 16 – Midtkrysspill

Midtforsvarssonen avgrenses med kjepler. En forsvarer. En midtback, en back og et pasningspunkt på den ene backen.

Midtbacken angriper mot midtforsvareren (3ër) og går for gjennombrudd til den siden hvor backen kommer i fart. Midtbacken velger enten å gå for avslutning eller å spille back en som kommer i kryss bak. Hvis backen krysses opp skal den avslutte med et hoppskudd.

Backen må time løpe sitt, så midtbacken kan legge igjen en god avlevering. Til og begynne med i øvelsen kan midtbacken ha backen i øye kroken når det krysses, men dette bør man jobbe mye med slik at krysset kan legges blindt, på skrått bakover. Backen skal komme i høy fart, slik at den kan utnytte dette til det fulle i satsen og for å kunne gjøre skuddet rundt forsvarsspilleren.

Øvelse 17 – Backkryss

Backens forsvarssone avgrenses med kjepler. En forsvarer på backposisjon. En angriper på henholdsvis midtback og backposisjon samt et pasningspunkt.

Angrepsbacken angriper innover og søker avslutning. Hvis forsvarsbacken er på plass i og dekker rommet, krysser backen opp midten, som går for gjennombrudd på utsiden av forsvareren.

Viktige momenter er:

- at angrepsbacken skal fokusere på å gå for egen sjanse først
- at midtbacken timer sitt løp nøye og ikke kommer for tidlig
- at midtbacken kommer i et eksplosivt løp

Øvelse 18 – Satsing med russeropstart

Fire mod fire, spill uten kant.

Angriperne spiller med én strekspiller. Midtbacken markerer, på hvilken side strekspilleren skal plassere seg med en sperre. Angrepsbacken på samme side innleder angrepet. Herfra spilles det fritt, og mulige scenarier er:

Russersperren utnyttes på første satsingen

Venstre back avleverer videre til midtback, som går for egen sjanse, eller spiller streken (lang russer) eller spiller videre til motsatt back

Midtbacken kan i enkelte tilfeller invitere til et midtkryss med motsatt back hvis den kommer for langt over i sin satsing..

Fysisk trening:

Den fysiske trening bør konsentreres rundt styrketrening, mens koordinasjon- og kondisjonstrening bør spille en mindre rolle.

En forbedret muskelstyrke er grunnlaget for utviklingen av skuddstyrke, løps-styrke og nærkampstyrke og er med på redusere skaderisikoen.

Styrketreningen skal primært ta utgangspunkt i muskelgruppene i det som omfatter kjernemusklaturen, mage-, rygg- og setemuskler, og sekundært i musklene i armer, skuldre og lår. Styrketreningen bør utelukkende foregå med egen kroppsvekt.

I denne alderen vokser spillerne gjennomsnittlig ganske mye. En del av spillerne vil ha vanskeligheter med å koordinere sine bevegelser fordi den store tilveksten i skjellete ikke følges av en tilsvarende vekst i muskelstyrke og nervemessig utvikling.

Derfor skal denne aldersgruppen fortsatt trene koordinasjon, men man skal ikke forvente fremgang. Treningen er viktig for å sikre at de ikke blir en tilbakegang av koordinative ferdigheter, altså et vedlikehold av allerede automatiserte bevegelser..

Kondisjonstrening vil ikke være særlig relevant, da effekten ikke er særlig høy.

Den fysiske trening kan og bør i størst mulig grad tilrettelegges utenfor halltiden. Øvelsene i dette avsnittet er derfor valgt ut med tanke på at de kan utføres så og si overalt..

Det anbefales, at det i tilknytning til hver halltreningsøkt tilrettelegges 30 minutters fysisk

trening enten før eller etter.

Disse spillerne er meget forskjellig utviklet mht. størrelse, styrke, kroppsbygging og psykiske egenskaper. Treneren bør bestrebe å tilrettelegge treningene slikk at den tilgodeser den enkelte spiller mest mulig. Det kan eksempelvis gjøres ved å dele inn spillergruppen etter nivå. Treneren skal sikre den nødvendige progresjonen i løpet av sesongen og løpende justere øvelsene mht. Vanskelighetsgrad og antall repetisjoner.

Øvelse 19 - Armhevinger - like og skrå

Ligg som ved vanlige armhevinger. Hendene plasseres slik at den ene hånden ligger foran skuldra, og den andre hånda ligger bak skulderen.

Øvelse 20 – Armhevinger – smale

Armhevinger med smal håndstilling - jo smalere desto vanskeligere!

Øvelse 21 – Armhevinger med klapp

Armhevinger med eksplosivt skyv - evt. med klapp. Godt for den eksplosive muskelstyrken i armene. Krevende øvelse, hvor det er viktig å holde kroppen strak og ikke svaie i ryggen.

Øvelse 22 – Sit ups

Ligg på ryggen med lett bøyde bein og føtter i bakken. Rull utelukkende ved å bruke magemusklene. Vær oppmerksom på ikke å 'trekke' med armene, men kun bruke magemusklene til å komme opp med.

Man kan gjøre øvelsen vanskeligere ved å endre hendenes plassering: på brystkassen, bak nakken, over hodet, eller ved å endre beinstillingen fra strak til sterkt bøyd.

Øvelse 23 - Diagonalstrekk på alle fire

Ligg på alle fire og løft/strek høyre arm og venstre ben. Senk mot gulvet og strek igjen uten å være nedi gulvet. Når man behersker teknikken, bør øvelsen foretas eksplosivt.

Øvelse 24 – Baklår

Ligg på ryggen med beina bøyd og føttene på gulvet på en matte, en sammenfoldet overtrekksvest eller lignende. Kroppen heves, så det kun blir støtte på skuldre og føtter. Strek og bøy beinene skiftevis. Øvelsen kan gjøres vanskeligere ved å løfte det ene beinet opp fra gulvet, slik at de kun jobbes med et bein av gangen.

Øvelse 25 – Knebøy

Stå med lett spredte bein - ca. skulderbreddeavstand. Bøy knærne til 90 grader og strekk. Øvelsen blir vanskeligere, jo dypere man går ned i knærne, eller hvis knebøyningen holdes i få sekunder. Kan også utføres med et eksplosivt skyv eller hopp.

Øvelse 26 – Skulderløft

Utgangsstillingen er som ved armhevinger. Brystkassen senkes mot gulvet og heves igjen utelukkende ved hjelp av muskulaturen omkring skulderbladene. Det er kun snakk om en mindre bevegelse. Armene skal være strake.

Øvelse 27 - Medisinball, skrå magemuskler

To og to sammen. Den ene sitter lett tilbakelent med føttene i gulvet. Den andre står på siden og kaster medisinballen til den sittende spilleren, som skal ta i mot og med rotasjon i overkroppen kaste ballen tilbake til makkeren.

Øvelse 28 – Medisinball, armstrekere

To og to sammen. Den ene ligger på gulvet på ryggen, og den andre står overskrevet rundt magen på den liggende. Den stående har medisinballen og gir den rolig til den liggende. Den liggende holder bredt på medisinballen og returnerer den med en kraftfull armstrekk.

Øvelse 29 - Avlevering med føttene

To og to sammen. Paret står med passende avstand og front mot hverandre. Ballen holdes mellom føttene og skal i én bevegelse – med et samlet hopp - leveres til makkeren, som fange ballene med hendene.

Øvelse 30 – Armbøyere

To og to sammen. Én liggende på ryggen, én stående overskrevet i brysthøyde. Den stående krysser armene, og paret tar tak i hverandre rundt håndleddene. Den liggende tar kroppshevinger med strak kropp og strake bein. Den stående skal være oppmerksom på korrekt løfteteknikk med strak rygg.

Øvelse 31 – Spenst

To og to sammen.

Oppstilling som til trillebårsøvelse. Den stående slipper en av føttene, og den liggende skal så langt det lar seg gjøre holde stillingen og bremse foten, før den går i gulvet. Først annenhver fot, deretter vilkårlig. Øvelsen kan med fordel også utføres brystvendt.

Øvelse 32 – Hofteledds bøyeren, mage

To og to sammen.

En stående, en liggende på ryggen med beina i loddrett posisjon. Den stående trykker med et behersket skyv den liggendes bein mot gulvet. Den liggende skal bremse bevegelsen. Ved å variere retningen kan man trene både de rette og de skrå magemusklene.

Øvelse 33 – Hamstring

To og to sammen.

En knesittende med armene i kors over brystet. Makkerens oppgaver er med et grep om anklene å holde føttene mot gulvet. Den knesittende lener seg rolig med strak kropp fremover så lang som mulig. Når grensen er nådd, gir man seg og tar i mot med hendene.

Øvelse 34 – Travløp

Hopp på alle fire hendene over madrassen. Hånd og motsatt fot skiftevis.

Øvelse 35 – Selgange

Mageliggende. Fremoverbevegelse utelukkende ved å trekke seg fremover på albue/underarmene; beina skal være passive.

Øvelse 36 – Forlengs rulle til stående

Forlengs rulle. Det skal tilstrekkelig med fart i rullen til at man kan komme opp å stående i samme bevegelse. Spillerne skal bestrebe seg på å holde kroppen samlet under hele rullen.

Øvelse 37 – Baklengs rulle

Baklengs rulle fra huksittende. Det er viktig å holde kroppen tett sammenrullet under bevegelsen. Spark ordentlig fra i gulvet med beina. Benytt armene slik at de følger med rundt og hjelper til i rullen.

Øvelse 38 - Trillebår med armhevinger

Klassisk trillebårsøvelse med en armheving hvert femte skritt. Den stående skal følge den arbeidende makkers tempo.

Øvelse 39 - Trillebårøvelse uten hjelp.

Klassisk trillebårsøvelse i en krevende utforming, hvor makkeren kun yter meget beskjeden hjelp. Utfordringen for den aktive blir å klemme beina tilstrekkelig hardt sammen over makkerens hofter slik at han selv kan holde beina under gangen fremover. Øvelsen er derfor særlig god til å styrke innoverførerne / lysken.

Øvelse 40 – Sit ups med ball

Utøveren skal fra rygliggende rulle opp og med en armstrekning og tohåndsgrep støte ballen til makkeren som står ved føttene. Makkeren avleverer ballen raskt tilbake, hvorpå den mottas med lett bøyde armer.

Øvelse 41 – "Planken"

Liggende på gulvet kun støttende på tåspissene og på underarmene. Forsiden skal spennes og ryggen holdes rett

Treningsøkter:

De fleste spillere i denne aldersgruppen befinner seg i puberteten, noe som betyr, at det over en kort periode kan skje en betydelig endring rent fysisk. Enkelte spillere kan derfor i en kortere periode ha vanskeligheter med å lære seg nye bevegelser og ferdigheter (teknikker). Den tekniske trening skal likevel fortsatt vektas høyt.

Du skal sikre, at treningen er organisert, slik at det er muligheter for mange gjentakelser for hver enkelt spiller. Da spillerne sannsynligvis har forskjellige ferdighets- og erfaringsnivåer, skal du bestrebe å differensiere treningen, slik at alle utfordres på deres respektive nivåer. Spillere på dette alderstrinnet forstå nå mere komplekse sammenhenger.

Du bør derfor bruke en del treningstid på øvelser, hvor spillerne skal vurdere, beslutte og handle i forskjellige spillsituasjoner, da dette er utviklende for spillforståelsen. Det er en god idé å tre på de øvelsene, som krever mest konsentrasjon («det nye stoffet») tidlig i treningen, hvor spillerne er mest oppmerksomme.

På slutten av treningen, hvor barna kanskje begynner å bli litt trette og ukonsentrerte, skal man bruke tiden på aktiviteter, som barna synes er morsomme og motiverende og som gir høy intensitet.

Man bør i forbindelse med hver halltrening anvende 30 min. på fysisk trening (utendørs, i gangareal eller hvor man finner plass).

Avslutt hver trening med felles oppsummering og evaluering.