

# RAMMEPLAN RÆLINGEN HÅNDBALLKLUBB





## FORORD

Denne Rammeplanen for sportslig aktivitet er utarbeidet og tilpasset av en utviklingskomité nedsatt av styret i Rælingen Håndballklubb høsten 2002. Det har vært gjennomført gruppemøter og all-møte hvor medlemmene fikk anledning til å komme med innspill. Denne prosessen har både vært nyttig, inspirerende og utviklende for dette arbeidet. Vi har også vurdert andre klubbers arbeid med bl.a. rammeplan. Mye av dette mener vi også passer for vår klubb. Vi takker Byåsen Håndball for at vi får benytte deres bidrag i vår rammeplan.

Som følge av erfaringer, ønsker om justeringer og nye samarbeidsforhold med andre klubber ble det naturlig å revidere planen sommeren 2006.

Rælingen Håndballklubb forventer at dette dokumentet vil bli brukt aktivt av våre ledere innenfor de aldersbestemte klassene.

Rælingen, august 2006

**Jan Arnesen**

**Frank Borghagen**

**Frode Sten**

**Svein H. Strømberg**

**Marianne Aanerød**

**Tore Aasgaard**



# Håndbok og oppslagsverk for sportslig aktivitet i Rælingen HK, yngres avd.

---

**'Gjennom trygghet og fellesskap skal Rælingen Håndballklubb utvikle enkeltspillere og lag til gode sportslige resultater'**

© Rælingen Håndballklubb  
Postboks 31, 2006 Løvenstad  
[www.rhk.info](http://www.rhk.info)

---

**Fellesskap, humør og utvikling**



# Innholdsfortegnelse:

(Temaene er hyperkoblet)

1. <u>Målsetting</u>	Side 4-6
2. <u>Grunnleggende forutsetninger</u>	Side 7-11
3. <u>Håndballskole</u>	Side 12-13
4. <u>Årsklasse 8-9 år</u>	Side 14-17
5. <u>Årsklasse 10-11 år</u>	Side 18-21
6. <u>Årsklasse 12-13 år</u>	Side 22-25
7. <u>Årsklasse 14-15 år</u>	Side 26-30
8. <u>Årsklasse 16-18 år</u>	Side 31-35



## Målsetting

*"Rælingen Håndballklubb skal utøve håndballaktiviteter på høyt faglig nivå og gi utøverne de beste individuelle og lagmessige ferdigheter, med hovedvekt på lek, personlig vekst og økt selvtillit."*

## Introduksjon

Rælingen HK har ansvar for å gi et sportslig og sosialt treningstilbud tilpasset de enkelte spillere i alle årsklasser. Dette kan bare oppnås gjennom å utarbeide rammer for treningstilbud, kompetente trenere og oppmenn, og et nært samarbeid med spillernes foresatte. Gjennom arbeidet med rammeplanen har en ønsket å få belyse alle forhold som påvirker utviklingsmiljøet for enkeltspillere og lag. Hovedvekt er lagt på den sportslige siden. Det betyr ikke at en ser bort fra at det sosiale miljøet innen og rundt de enkelte lag har meget stor betydning både for trivsel og utviklingstempo for enkeltspillere og for laget.

Formålet med rammeplanen er å sikre spillerne et trygt og utfordrende treningsmiljø. Med utfordrende mener vi her et miljø som gir utviklingsmuligheter for alle spillere ut fra de forutsetninger den enkelte har. Et annet mål er å gi trenere/oppmenn en innsikt i retningslinjer for arbeid med yngre lag. Med dette håper vi å sikre spillerne en kontinuitet i treningsarbeidet ved trener/oppmannsskifte.

Sportslig sett skal rammeplanen være et verktøy for å:

- Skape et strukturert tilbud som gir gradvis progresjon i aktivitetsnivå og ferdighetsutvikling.
- Gjøre tilbud mer likt fra år til år uavhengig av hvem som utgjør støtteapparatet rundt det enkelte laget.
- Gjøre det attraktivt å være trener i Rælingen, da klubben kan tilby et godt utbygd støtteapparat og mulighet for faglig utvikling gjennom samarbeid med andre trenere.



## Hovedmål

Målsetting er å gi et positivt aktivitetstilbud i nærmiljøet. Gjennom trening, kamper og samvær på og utenfor banen skal utøverne utvikle individuelle ferdigheter og samspill, sportslig og sosialt. Prestasjonsjag skal ikke prege aktiviteten for de yngste. Alle skal gis muligheter for utvikling ut fra sine forutsetninger. Instruksjon skal preges av høy faglig standard og være lystbetont sett fra spillernes side.

Aktiviteten omfatter aldersgruppen fra 6 til og med 18 år. T.o.m. 12 års alder følges barneidrettsbestemmelsene <http://www.handball.no/p1.asp?p=2511&site=3>

En sideordnet målsetting er egen rekruttering til A-lagsstallen deltagelse i Landsseriene for 16 og 18-årslag. Under normale omstendigheter vil derfor etablerte lagmønstre måtte brytes opp fra 16-18 års alder, og spillere med spesielle ambisjoner og kvalifikasjoner samles på 16-1 og 18-1 (Landserielaget). Imidlertid er det en forutsetning at samtlige spillere også i denne aldersklassen skal ha et tilbud og en sportslig utfordring i samsvar med sitt ambisjonsnivå. Spillere skal ha mulighet for å kvalifisere seg til Landsserielaget i løpet av sesongen.

For å oppfylle avdelingens tosidige målsetting, er det en forutsetning at ledere på alle nivåer gis rimelige rammevilkår. Rekrutteringsarbeidet til leder- / dommer- / trenerfunksjonene må derfor systematiseres og tilbud gis om skoling og perfektionering.

Valg av spillestil gir retningslinjer for vektlegging av forskjellige treningsformer for de enkelte alderstrinnene. Dette valget skal gjøres i samarbeid med styret. Vi ønsker å etablere en stil som skal være preget av kontringsstyrke, bevegelighet og godt humør.

For å vurdere om lagene utvikler seg overens med avdelingens målsettinger er det satt opp evalueringskriterier for:

- ferdighetsmål (teknisk ferdighet, spillferdighet)
- sosiale mål (samhørighet, konfliktløsning)
- resultatmål (serie, cup)

Det skal for alle lag gjennomføres en evaluering etter hver sesong.



## Delmål

### Klubben

Rælingen Håndballklubb skal gi et moderne, lekfylt, utfordrende og spennende tilbud til utøvere, trenere, spillere, ledere, dommere og tillitsvalgte på alle nivå.

### Sportslig

Rælingen Håndballklubb ønsker å gi alle våre spillere utvikling ut fra egne forutsetninger, ønsker og behov. Alle aktiviteter skal gjennomføres på et høyt håndballfaglig nivå og man søker å være ledende i sin serie, lokalt, regionalt eller landsdekkende. Vi skal utvikle spillere til egen A-stall.

### Utøvere

Rælingen Håndballklubb skal gi den enkelte utøver de beste muligheter til å utvikle egne ferdigheter både sportslig og sosialt.

### Nullskade

Rælingen Håndballklubb har en målsetting om null skade på utøvere som medfører trenings- eller kamp- fravær. Dette betyr at enn skal tilpasse treningsmengden/belastningen til hvert enkelt nivå.

### Trenere

Rælingen Håndballklubb skal, gjennom systematisk opplæring og målrettet utvikling av trenere, ha godt motiverte, godt skolerte og fornøyde trenere med best mulig håndballfaglig og pedagogisk kunnskap.

### Foreldre

Rælingen Håndballklubb skal skape et miljø for engasjerte foreldre og gi alle en trygghet for at deres barn/ungdom er en del av et positivt miljø som gir alle utviklingsmuligheter ut fra sine forutsetninger.

### Dommere

Gjennom systematisk opplæring og målrettet utvikling skal Rælingen Håndballklubb ha motiverte dommere med høy håndballfaglig og pedagogisk kunnskap.

### Ledere

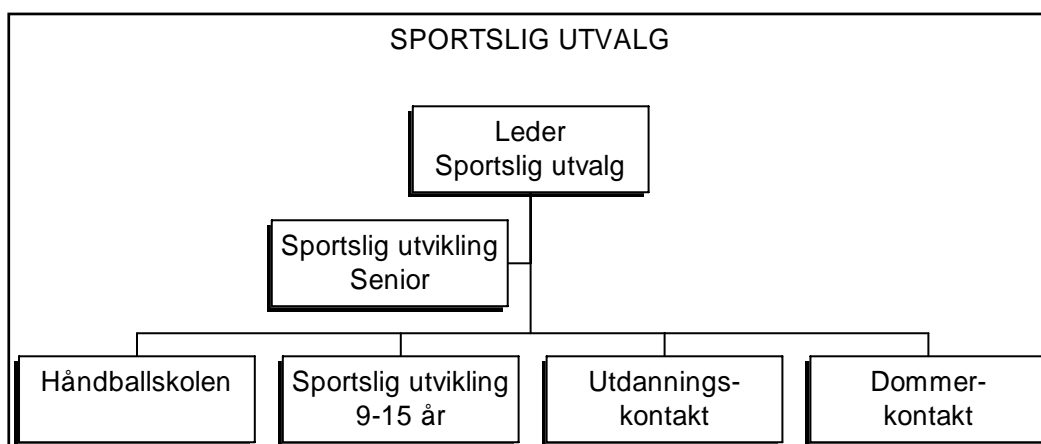
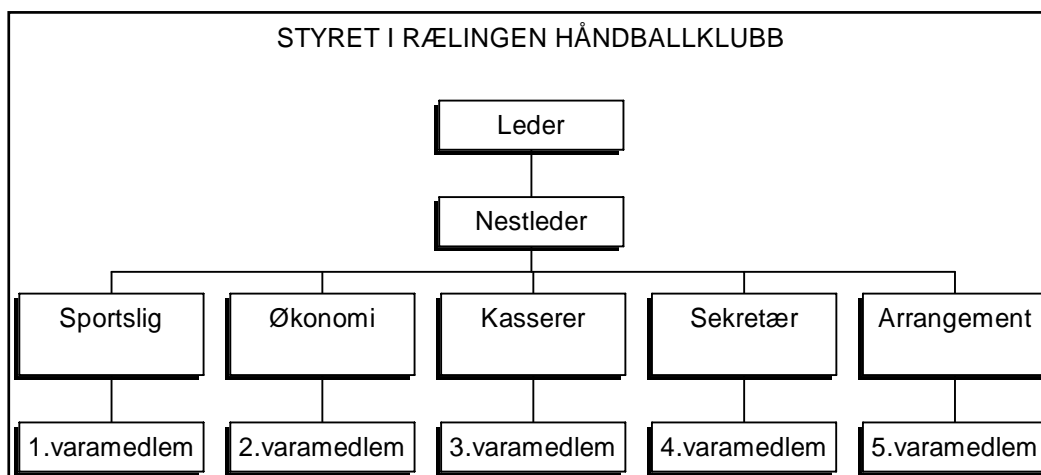
Rælingen Håndballklubb skal, gjennom ryddig organisering, ryddig økonomi og synlige holdninger, ha gode ledere og et solid støtteapparat på det organisatoriske plan.

## Grunnleggende forutsetninger

Dette kapitlet vil beskrive forutsetninger som ligger til grunn for den sportslige aktiviteten. Disse forutsetningene vil variere for de enkelte årsklassene og det er derfor gjennomført en oppdeling i tre sett av forutsetninger: organisering av avdelingen, generelle forutsetninger for alle lag og spesielle forutsetninger for de enkelte årstrinn / lag

### Organisering av avdelingen

Styret består av 7 medlemmer og 5 vararepresentanter. Styret er ansvarlig for aktivitet, økonomi og planlegging. Oppgaver som; arrangement/julecup, informasjon, materialforvaltning, påmeldinger og søknad om treningstider skal også fordeles i styret eller delegeres til utvalg eller personer. Sportslig leder har det overordnede ansvaret for all sportslig aktivitet sammen med sportslig utvalg.





## Generelle forutsetninger for alle lag

Avsnittet dekker emnene støtteapparat, informasjon spillestall og definisjon av treningsformer.

Støtteapparat.

Støtteapparatet for det enkelte lag skal bestå av:

- trener og eventuelt trenerassistent
- oppmann og eventuelt oppmannsassistent
- forelderkontakt

Oppmann, oppmannsassistent og forelderkontakt skal velges blant de foresatte til utøverne på hvert lag. Ingen lag blir påmeldt til serie- eller cup deltakelse uten at dette lagapparatet er etablert. Stillingsinstrukser, organisasjonsmessig tilhørighet og rapporteringsrutiner for de enkelte funksjonene blir gitt i vedlegg.

Informasjon.

Informasjon om aktiviteter for hvert lag bør gis skriftlig. Muntlig informasjon til spillerne kan gis på spillermøter. Det er et lederansvar at all informasjon kommer fram til alle spillere, også de som ikke er tilstede på spillermøtene.

Spillermøter skal annonseres i god tid på forhånd.

Det skal holdes minimum 2 foreldremøter i året.

Treningsgruppestørrelse og spillerstall.

Ved tilgang av nye spillere bestemmer sportslig leder hvilket lag spilleren skal gå til. I utgangspunktet skal nye spillere gå til det laget som har minst spillere så fremt ingen andre sosiale grunner tilsier noe annet.

Alle som spiller håndball i Rælingen skal normalt kun tilhøre en treningsgruppe. Denne treningsgruppen skal være i den årgangen man er født i. Dette prinsippet kan bare fravikes i spesielle tilfelle ut fra totalt antall spillere, geografiske forhold og eventuelle andre kriterier. Eventuelt spill/hospitering i en overliggende aldersgruppe skal kun foregå gjennom avtale med Sportslig leder / Ansvarlig for sportslig utvikling yngres avdeling. Dersom et lag av forskjellige grunner i perioder har få spillere, skal dette laget få låne fra det andre laget i aldersgruppen. Har dette laget ingen spillere på det aktuelle tidspunkt skal henvendelsen skje til alderstrinnet under. Trener på det forespurte laget tar ut hvilke spillere som skal lånes ut. Dersom behovet strekker seg over en lengre periode bør det settes opp en liste som viser at det foregår rullering (skal tilstrebes u/13 år). Når slike behov oppstår skal det gis rapport til Sportslig leder.<sup>(1)</sup>



Rælingen HK har som målsetting å ha følgende treningsgruppestørrelse og spillerstall:

Alder spillere	Jenter		Gutter	
	Grupper	Antall	Grupper	Antall
6-7 år	2-4	40-80	Håndballskole sammen med jentene	
8-9 år	2-3	25-35	1	10-12
10 år	2	20-30	1	10-12
11 år	2	20-30	1	10-12
12 år	2	20-30	1	10-12
13 år	2	20-25	1	10-12
14 år	2	20-25	1	10-12
15 år	1-2	16-24	1	10-12
16 år	1-2	16-24	1	10-12
17 år	1-2	16-24	1	10-12
18 år	1-2	16-24	1	10-12
<b>Totalt</b>	18-24	220-350	10	100-120

### Definisjon av treningsformer

Generelt vil all trening innenfor Rælingen Håndballklubb være knyttet til treningsformene:

Treningsform	Hensikt
<b>Ressurstrening – fysisk</b>	Aktivitet for å påvirke de fysiske faktorene som har betydning for prestasjonsevnen i spillet.
<b>Ressurstrening – psykisk, sosialt og mentalt</b>	Sportslig eller ikke-sportslig aktivitet med hovedmål å skape god lagfølelse i treningsgruppen. Eksempelvis svømming, skitur, aerobics, snowboard, bowling, fjellturer etc.
<b>Teknikktrening</b>	Aktivitet for å utvikle og innarbeide hensiktsmessige bevegelsesløsninger i spillets grunnleggende bevegelsesoppgaver.
<b>Spilltrening</b>	Aktivitet for å utvikle evnen til å velge hensiktsmessige bevegelsesløsninger i spillesituasjonene.
<b>Kamp</b>	Oppøve evnen til å vinne over en motpart som selv kan bestemme hva den vil satse på. I den typiske kampsituasjonen har vi ikke sikker informasjon om eventuelle spilleopplegg og planer for spillet i kampen mot oss

**Fellesskap, humør og utvikling**



## Spesielle forutsetninger for de enkelte årstrinn / lag.

Kjennetegn for utøvere på ulike årstrinn:

<p>1. <b>Barnetrinnet</b> (1.-4.klasse) (6-9 år)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Koordinasjonsevnen lite utviklet</li><li>▪ motiveres lett for nye aktiviteter</li><li>▪ kan motiveres for enkle gruppeaktiviteter</li><li>▪ ofte konkurranseinnstilt</li></ul>
<p>2. <b>Barnetrinnet</b> (5.-7.klasse) (10-12 år)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ koordinasjonsevnen godt utviklet</li><li>▪ lett å motivere til voksne aktiviteter</li><li>▪ vanligvis fysisk aktiv</li><li>▪ når motivert for en aktivitet, varer motivasjonen</li><li>▪ ofte svært innstilt på konkurranse</li></ul>
<p>3. <b>Ungdomstrinnet</b> (8.-10.klasse) (13-15 år)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ i regelen mindre fysisk aktiv</li><li>▪ preget av pubertetsendringer</li><li>▪ vanskelig å motivere for nye aktiviteter</li><li>▪ kan motiveres for trening via opplysning om hensikt (helse/forbedre idrettslige prestasjoner)</li><li>▪ opptatt av å markere seg som person.</li></ul>



Denne aldersinndelingen faller bare delvis sammen med klasseinndeling i håndball. I rammeplanen vil vi velge en oppdeling som faller sammen med klasseinndelingen. Dette gir følgende prioritering av treningsaktiviteter sett ut fra at avdelingens mål er å utvikle håndballspillere:

Årsklasse	Prioritering av treningsaktiviteter i Rælingen Håndballklubb
6 – 7 år	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Håndballskole med balltilvenning gjennom lekbetonte øvelser.</li> </ul>
8 – 9 år	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grunnleggende bevegelsestrening og grunnleggende innføring i håndballspillet. Lekbetonte øvelser/småspill med vekt på bruk av ball.</li> <li>▪ Lekbetont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet.</li> <li>▪ Lekbetont småspill som skal styrke samspill og samhandling</li> </ul>
10 – 11 år	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grunnleggende bevegelsestrening gjennom lekbetonte øvelser. Ballbehandling, ball-lek og småspill for bedring av ballteknikk, spesielt kast og mottak.</li> <li>▪ Lekbetont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet.</li> <li>▪ Lekbetont småspill som skal styrke samspill og samhandling</li> </ul>
12 – 13 år	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Videreføring av ballbehandling for å øke tekniske ferdigheter finter og skudd. Introdusere spillesituasjoner som inneholde valgmuligheter for enkeltspillere.</li> <li>▪ Videreføring av trening for generell utholdenhet, styrke og smidighet.</li> <li>▪ Videreføre lekbetont småspill som skal styrke samspill og samhandling</li> </ul>
14 – 15 år	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fortsatt stor vekt på ballteknisk trening - finter og skudd men ved økende innslag av spillesituasjoner for å utvikle spilleforståelse - treffe riktige valg i gitte situasjoner Grunnleggende fysisk ressurstrening gis økt vekt: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Generelt og spesiell utholdenhet ( aerob kapasitet ).</li> <li>▪ Generell og spesiell styrketrening.</li> <li>▪ Mental trening startes , få fram evne til å være 'best når det gjelder'.</li> <li>▪ Automatisering av teknikk.</li> </ul> </li> </ul>
16 +	

## Håndballskole

*Håndballskolen skal være et allsidig og variert aktivitetstilbud til jenter og gutter på 6–7 år som ønsker å begynne med håndball i Rælingen Håndballklubb. Målgruppen er i første rekke barn i egen kommune.*

### Organisering og omfang

Alle 6-7 åringer ved Blystadlia, Fjerdingby, Løvenstad, Nordby og Rud barneskoler får invitasjon til Håndballskolen. Leder for Håndballskolen deler inn i grupper etter hvilken skole deltakerne går på.

Planlegging og gjennomføring skjer i fellesskap mellom leder for Håndballskolen (oppnevnt av sportslig utvalg), trener og trenerassistenter. Antall trenere er avhengig av deltagerantallet.

Håndballskolen har en trening pr. uke med ca 1 times varighet fra ca.15.september til påske. Treningen foregår primært i gymsal og 2 – 4 treninger bør utføres i Sandbekkshallen som forberedelse til Loppetassen (aktivitetsturnering i regi av NHF RØN. Arrangeres i perioden januar-april).

Planperiode	Varighet	Treningsmengde	Sted
Håndballskole	01.10 - 01.05	1 * 60	Gymsal
Ferie	01.05 - 31.09	Fri	

### Innhold

All trening skal være lekbetont med formål å øve inn grunnleggende motoriske bevegelsesløsninger og ballbehandling som kast og mottak og kast mot mål. I tillegg skal det læres litt grunnleggende regler for minihåndball. Litteratur: NHF's kompendium 'Håndball for de yngste'

#### Eksempler på øvelser

En ball kastes mellom 2 spillere. Høyre hånd, venstre hånd, med begge hender, stusspasninger, tre skritt hopp og avlevering.

Kast mot vegg og ta imot.

Still opp på rekker med 4 – 5 spillere. Rull ball mellom bena gjennom hele rekka. Bakerste spiller løper frem. Øvelsen varieres med at den som mottar ballen stusser ballen, kryper mellom bena på de foran, hopper over de andre i rekka, hopper over og kryper under etc.

Stafetter med ball. Varier ballbehandling med rull ball rundt kroppen, kast i lufta, stussing av ball etc. Øv på skudd, hoppskudd og grunnskudd.



### Eksempler på lek

Kanonball med mykball, Mus og katt, Haien kommer, Stiv heks.

## Materiell

Mykballer og minihåndballer.

T-skjorte til hver deltaker. Denne benyttes som drakt på aktivitetsdag.

Diplom ved avslutning av håndballskolen.

## Sosiale arrangementer

Det arrangeres foreldremøte rett etter oppstart om høsten med orientering om håndballskolen. Styreoppnevnt leder og trenere deltar. Tilstelning ved avslutning med utdeling av diplom.

## Videre aktiviteter

Deltakere skal fortrinnsvis bare delta på håndballskolen 1 gang. Etter gjennomført håndballskole fordeles spillere på nye lag/grupper. Trenere for nye lag/grupper bør være klar til 1. mai. Fordeling av spillere skjer i mai. Foreldremøte med trenere og en representant for styret gjennomføres i løpet av mai. Her velges oppmann, oppmannsassistert og forelderkontakt for hvert lag slik at dette er klart ved oppstart J/G 8.

## Evaluering

	<b>Fokuspunkter</b>
Generelt	Lek og sosiale mål er det viktigste i denne årsklassen.
Ferdighetsmål	Ingen konkrete mål for individuelle ferdigheter. Alle skal ha det morsomt, trives og kjenne at de mestrer aktivitetene
Sosiale mål	Lagforståelse. Lære seg å ha gjensidig respekt for hverandre. Samarbeid mellom spillere og trenere skal foregå konfliktløst.
Resultatmål	Ingen konkrete mål for resultater
Frafall	Ingen konkrete mål for frafall. Alle skal ha det så morsomt at ingen slutter.



## Årsklasse 8 - 9 år

*Dette omfatter all organisert trening i lagsammenheng for aldersgruppene 8 og 9 år. Treningen skal være allsidig, variert, lekbetont og dekke grunnleggende bevegelsestrening med og uten ball og grunnleggende ballbehandling, mottak og avlevering. Treningen skal i størst mulig grad tilpasses barnas ferdighetsnivå og tilbudet gjelder alle barn som har lyst til å spille håndball i Rælingen.*

### Treningsmengder

Innenfor dette alderstrinnet skal det også være en viss progresjon med hensyn til treningsmengde. Det skal legges vekt på at spillere skal ha mulighet for allsidighet gjennom deltagelse i andre aktiviteter. Treningsmengden innenfor håndball er derfor holdt på et lavt nivå. Litteratur: NHF's kompendium 'Håndball for de yngste'

Planperiode	Varighet	Treningsmengde	Sted
Kampsesong	01.09 - 31.03	1 * 60	Gymsal/ hall
Aktiv avkobling m/sosialt samvær og cuper	01.04 - 20.06	Varierende	Varierende
Ferie	20.06 - 31.08	Fri	Fri

For begge årsklasser er det opphold i organisert trening i skoleferien.

### Målsetting for treningsarbeidet

#### Teknikkdel

Ferdighet	Fokuspunkter
Generelt	<p>Treningen skal være en introduksjon til grunnleggende ballbehandling. Det betyr at treningen skal gjøre spillerne dus med ballen gjennom lekbetonte øvelser. Dette oppnås med varierte øvelser hvor hver spiller har sin ball, to og to spillere deler en ball og gruppeaktiviteter med en ball.</p> <p>Innen alderstrinnene 8 og 9 år skal alle spillere få prøve seg på alle posisjoner, inkludert målvakt. Vi ønsker derfor ingen faste målvakter.</p>



Målvakt	Teknikk forsvar	Taktikk forsvar	Teknikk angrep	Taktikk angrep
Har ikke fast målvakt på dette alderstrinnet. Alle bør dele på å stå i mål. Det legges ikke vekt på spesiell trening for målvakter. Det øves på basisferdigheter.	Basisferdigheter. Utgangsposisjoner. Sidelengs bevegelse. Støting. Blokkering av skudd.	6 – 0 Mann - mann	Grunnskudd og hoppskudd. Venstre-høyre finte. Straffekast. Grunnleggende fallteknikk. Fra 9-års øves pådrag.	Grunnoppstilling. Spille med dybde/bredde.

### Spilledel

Ferdighet	Fokuspunkter
Generelt	Spillerne skal få innføring i hvordan de skal bevege seg på en bane, nødvendig regelkunnskap (skritt og stuss) og spilltrening for minihåndball. Gjennom dette skal spillerne settes i stand til å spille kamper og forstå dommeravgjørelser.

### Skadeforebyggende arbeid

Ferdighet	Fokuspunkter
Generelt	Allsidig trening og variasjon på øvelser Oppfordre spillere til å delta i andre aktiviteter

### Ressursdel

Ferdighet	Fokuspunkter
Generelt	For disse alderstrinnene er ressurstrening lekbetont aktivitet som tar sikte på bevegelsestrening, utvikling av koordineringsevne og smidighet. Gjennom denne aktiviteten skal en samtidig oppnå trening av generell utholdenhet og styrke. Uttøyningsøvelser skal være obligatorisk læring etter trening

### Sosial trening

Ferdighet	Fokuspunkter
Generelt	Sosial trening vektlegges for å oppnå gjensidig respekt for hverandre og bringe lagånd inn i hver enkelt spiller. Dette oppnås ved å understreke betydningen av lagspill. Vis at alle er like viktige for laget gjennom å gi alle lik spilletid, ingen topping av lag og at spillerne får prøve alle posisjoner på banen.

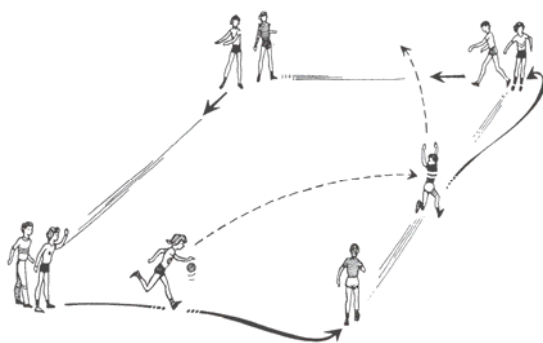
Det skal legges vekt på å få spillerne til å respektere oppmøtetider for trening og kamp. Spillere og trener møter senest 5 minutter før treningstidens start slik at alle er klare til å starte treningen presis. Det avsettes 5 – 10 minutter etter trening til uttøyning og informasjon. Spillere og trener møter min. 30 minutter før kamp slik at det er rimelig tid til skifte, oppvarming og informasjon før kampstart.

## Øvelser

Øvelsene vil være de samme som for håndballskolen. Disse kan videreutvikles etter ferdigheter i spillegruppa.

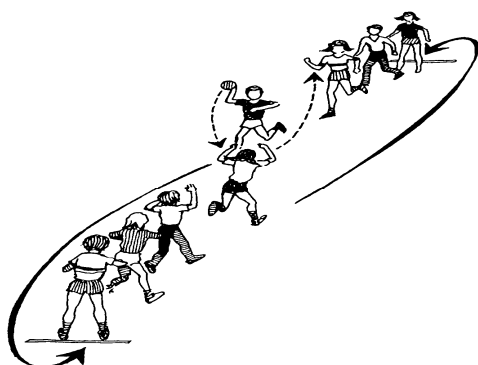
Andre eksempler på øvelser kan være:

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



### Firkantformasjon

Del opp i grupper på 8 – 12 deltakere. Fordel så gruppa på 4 hjørner med 2 til 3 i hvert hjørne. Begynn med en ball i ett av hjørnene. Spilleren med ballen begynner å løpe og spiller en pasning til den som allerede har begynt å løpe fra det neste hjørnet. Selv stiller han seg bakerst i rekka i det hjørnet han kommer til. Pasningene skal alltid spilles i fart og treffe medspilleren omtrent midtveis på strekket mellom to hjørner.



### Høyre / venstre kjøring

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



## Kamptilbud

Inndeling av lag skjer etter fødselsår. Årsklassene 8 og 9 år deltar i regionens aktivitetsserie i respektive alderstrinn, samt 3 - 4 turneringer i løpet av sesongen. Av disse (aktivitetsdager) er 2 – 3 arrangert av lag i Oslo/Akershus (inkludert vår egen julecup), mens den siste skal for alle lag ligge innefor en distanse på 200 km.

## Sosiale aktiviteter

Lagledelsen skal legge vekt på å gjennomføre aktiviteter som kan bidra til å danne lagånd hos foreldre og foresatte. Dette skjer gjennom 2 obligatoriske foreldremøter. Foreldre og foresatte oppfordres til å møte på kamper og turneringer og å engasjere seg i lagets aktiviteter. Det er også viktig å få foreldre / foresatte til å delta ved turneringsreiser. Spillere på de enkelte lag samles 2 - 3 ganger i løpet av sesongen til hyggekvelder.

## Evaluering

	<b>Fokuspunkter</b>
Generelt	Sosiale mål skal være det viktigste i denne årsklassen. Følger regler for minihåndball
Ferdighetsmål	Ingen konkrete mål for individuelle ferdigheter
Sosiale mål	Lære seg å ha gjensidig respekt for hverandre. Spillere skal ha forståelse for at alle skal ha lik spilletid og at alle skal få prøve alle posisjoner på banen. Samarbeid mellom spillere og trenere skal foregå konfliktløst. Aktivere foreldre slik at det skapes lagfølelse blant foreldrene.
Resultatmål	På dette alderstrinnet skal det ikke legges vekt på resultatmål.
Frafall	Tilvekst større enn frafall

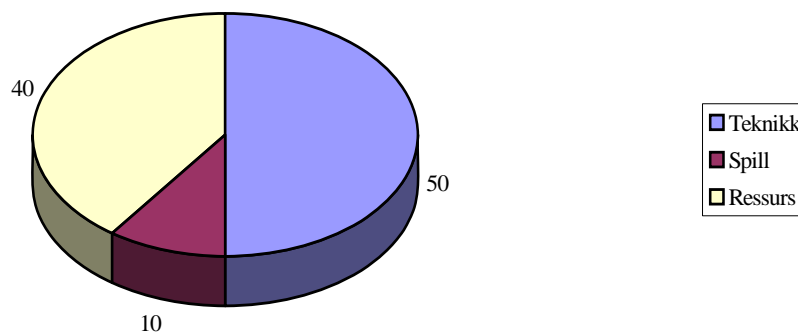
## Årsklasse 10 - 11 år

*På dette alderstrinnet skal en legge hovedvekt på allsidig, variert og lekbetont aktivitet. Vi legger vekt på grunnleggende bevegelsestrening ( med og uten ball) og grunnleggende ballbehandling (mottak og avlevering).  
Treningen skal bygge videre på innlærte ferdigheter fra tidligere og også ivareta nye deltagere uten erfaring.*

### Fordeling av treningsmengde og treningsformer.

For denne klassen er det trening fra 1 til 2 økter ukentlig. Innen klassen er det en gradvis økning i treningsmengde både gjennom økt tid og effektivisering av treningsgjennomføringen. Det skal være allsidighet gjennom deltagelse i andre aktiviteter. Fordeling av treningsmengde er vist på figur nedenfor. En nærmere beskrivelse av hva som ligger innenfor de enkelte treningsformene er gitt i neste avsnitt

**Fordeling av treningsformer årsklasse 10 - 11**



Planperiode	Varighet	Treningsmengde	Sted
Aktiv avkobling m/sosial samvær og cuper	01.05 - 20.06	1 * 60	Varierende
Ferie	20.06 - 20.08	Fri	
Kampsesong	20.08 - 31.03	Min. 1 * 60	Hall
Aktiv avkobling m/sosial samvær og cuper	01.04 - 30.04	1 * 60	Varierende



Oppmøte settes 5 minutter før treningsstart slik at spilleren er klar til å starte treningen til rett tid. Treneren kan, hvis ønskelig gjennomgå øktprogrammet. Videre skal det avsettes 5-10 minutter etter treningslutt til uttøying og til utveksling av informasjon

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

## Faglig målsetting for treningsarbeidet.

I denne årsgruppen skal det trenes allsidig og en skal legge vekt på at spillere får øvet på grunnleggende ballbehandling. Målene for treningsarbeidet kan fokusere på teknikkdel, spiledel og ressursdel.

### Teknikkdel

Ferdighet	Fokuspunkter
Generelt	Spillerne skal videreutvikle allerede innlærte ferdigheter, samtidig som nye spillere som kommer til skal lære nye grunnferdigheter. Spillerne skal lære grunnleggende ballbehandling. Treningene skal gjøre spillerne dus med ballen gjennom lekbetonte øvelser. Dette gjøres ved å veksle mellom øvelser hvor hver spiller har sin egen ball, to spillere deler en ball og aktiviteter hvor mange deler en ball. Alle spillerne skal få prøve seg på alle baneposisjoner, også målvakt (man skal ikke tvinges dersom man ikke selv vil)

Alder	Målvakt	Teknikk forsvar	Taktikk forsvar	Teknikk angrep	Taktikk angrep
10 år	Utgangsstilling Plassering Bevegelse	Utgangsposisjoner Sidelengs Støting Blokking av skudd	6-0 Mann - mann	Grunnleggende kast- og mottaksteknikk. Bevegelse med ball. Retningsendringer. Grunnskudd- og Hoppskudd. Linjeskudd. Grunnleggende fallteknikk.	Grunnoppstilling Spille med dybde/bredde Spill mot 6-0
11 år	Vedlikeholde og utvikle innlært teknikk fra 8-10. Parade av stuss-skudd. Oppstart angrep Parade av høy ball/hofteskudd. Skudd fra 7-meter.	Vedlikeholde og utvikle innlært teknikk. Blokking av grunnskudd og hoppskudd. Grunnteknikk - skjerming/sperring. <b>Jfr. info 11-årsprosjektet offensivt forsvar</b>	Vedlikeholde og utvikle 6-0. Støtende forsvar. Mann – mann. <b>Jfr. info 11-årsprosjektet offensivt forsvar</b>	Vedlikeholde og utvikle innlært teknikk. Kast - mottak og skudd. Høyt og lavt grunnskudd. Hoppskudd. Straffekast -fall på brystet.	Vedlikeholde og utvikle innlært taktikk. Fase 1-2-3. Fase 4 – enkle kombinasjoner 2 spillere.



## Spilledel

Ferdighet	Fokuspunkter
Generelt	Denne delen skal gi spillerne en innføring i hvordan de skal bevege seg på banen, regelkunnskap (skritt og stuss) og spilletrening for minihåndball og vanlig håndball. Spillerne skal settes i stand til å spille kamper og forstå dommeravgjørelser.
<b>11-årsprosjektet</b>	NHF RØN innfører et prøveprosjekt med en tredje omgang i hver kamp. I denne omgangen skal lagene spille offensivt forsvar. Jfr. eget punkt

## Skadeforebyggende arbeid

Ferdighet	Fokuspunkter
Generelt	Allsidig håndballaktivitet og variasjon i øvingsutvalg. Oppfordre til deltakelse i andre idretter Prioritere kamparenaer med tregulv

## Ressursdel

Ferdighet	Fokuspunkter
Generelt	Ressurstrening er lekbetont aktivitet som tar sikte på bevegelsestrening, utvikling av koordineringsevne og smidighet. Samtidig vil en oppnå utholdenhet og styrke.

## Kamptilbud

10-11 årsklassene deltar i regionens aktivitetsserie. I tillegg skal de delta i maksimalt 4 turneringer (inkludert vår egen Julecup), min. 2, hvor en av disse skal være en reise-cup innenfor en distanse av 200 km. Fra 10 år kan treningsoppmøte påvirke uttak til kamp. Trenerne skal vurdere dette helhetlig opp mot total treningsmengde for spilleren

## Sosial aktivitet

Det skal arrangeres 3 hyggelkvelder i løpet av sesongen. En av disse skal være felles for lagene i aldersklassen. Det skal arrangeres 2 foreldremøter i løpet av sesongen.



## 11-årsprosjektet - offensivt forsvar

NHF Region Øst Norge vil sette fokus på offensivt forsvar for 11 åringer sesongen 2006/2007. Det er viktig at barn lærer å tenke og spille offensivt forsvar i ung alder. Derfor har vi inkludert dette i kampene lagene spiller i 11 års klassen. Håndballen ønsker å:

- utvikle håndballferdigheter hos hver enkelt utøver
- skape bevegelse med og uten ball
- skape rom for bevegelse
- utvikle mer kant og linjespill
- involvere flere i angreps spill
- inspirere til å spille offensivt forsvar
- progresjon i arbeidet med spillerutvikling i regionen

Linken som er rett under her henviser til Region øst sin hjemmeside for dette prosjektet. her står det bl. a om treningsmetoder, kurser, informasjon mm.

<http://www.handball.no/p1.asp?p=10414>

## Evaluering

	<b>Fokuspunkter</b>
Generelt	I denne aldersgruppen skal en vurdere ferdighetsmål og sosiale mål. Ferdighetsmålene skal knyttes til enkeltspilleres tekniske ferdigheter.
Ferdighetsmål	Teknikkmerket 70% skal klare bronse, 50% skal klare sølv
Sosiale mål	Lære å ta imot nye medspillere på en positiv måte Lære å akseptere medspilleres svake og sterke sider.
Resultatmål	På dette alderstrinnet skal det ikke legges vekt på resultatmål.
Frafall	Tilvekst større enn frafall

## Anbefalt litteratur:

- KJAPPFOT – og 239 andre leker og stafetter. Igor Shestakov, NHF
- <http://www.haandboldtips.dk> og <http://dragoerhb.dk>

## Årsklasse 12 - 13 år

*I denne årsgruppen skal det fortsatt trenes allsidig og variert og en skal legge vekt på at spillerne får prøve seg på forskjellige spillerposisjoner både på trening og i kamp. Grunnleggende ballbehandling er prioritert.*

### Fordeling av treningsmengde og treningsformer.

For denne klassen trenes det 2-3 økter i uken. Innen klassen er det en gradvis økning i treningsmengde både gjennom økt tid og effektivisering av treningsgjennomføringen. Vi ønsker at håndballspillere også i denne aldersgruppen i størst praktisk mulig grad skal ha mulighet for å drive på med andre parallelle aktiviteter. Fordeling av treningsmengde i forhold til 2 ukentlige økter er vist på figur nedenfor. En nærmere beskrivelse av hva som ligger innenfor de enkelte treningsformene er gitt i neste avsnitt.

Planperiode	Varighet	Treningsmengde	Sted
Aktiv avkobling m/sosialt samvær. Deltakelse i cuper	01.05 - 30.06	2 * 60-75	Varierende
Ferie	01.07 - 04.08	Fri	Fri
Sesongforberedelse	05.08 - 31.08	2 * 60-90	Ute
Kampsesong	01.09 - 31.03	2 * 60-90	Hall (og ev. gymsal)
Sesongavslutning	01.04 - 30.04	1 * 60	Varierende

Unntatt fra denne tabellen er de som også driver andre idrettsaktiviteter sammen med håndball. Når det nærmer seg sesongstart for håndball bør de imidlertid delta på oppkjøringen/treningene fram mot sesongstart. Alle spillere skal ha fri fra håndballtrening i minimum 3 uker i løpet av en sesong. Fortrinnsvis i april samt i juli måned.



## Fordeling av treningsformer innenfor de enkelte treningsperiodene

Fordeling av treningsformer innenfor de enkelte treningsperiodene er vist nedenfor

Planperiode	Varighet	Styrke/ Kondis	Spillermøter m/sosial del	Teknisk m/ball	Spill
Aktiv avkobling m/sosialt samvær. Deltakelse i cuper	01.05 - 30.06	Opp til hvert enkelt lag			
Ferie	01.07 - 04.08				
Sesongforberedelse	05.08 - 31.09	20	0	50	30
Kampsesong	01.10 – 31.03	10	10	50	30
Sesongavslutning	01.04 - 30.04	10	30	20	40

Oppmøte settes 5 minutter før treningsstart slik at spilleren er klar til å starte treningen til rett tid. Treneren kan, hvis ønskelig gjennomgå øktprogrammet. Videre skal det avsettes 10 minutter etter treningslutt til uttøying ved korte økter (60 minutter eller mindre). I lengre treninger er deler av uttøyingen inkludert i avsatt treningstid.

## Målsetting for treningsarbeidet.

I denne årsgruppen skal det trenes allsidig og en skal legge vekt på at spillere får prøve seg på de forskjellige spillerposisjonene både på trening og i kamp. For jenter og gutter 12-13 vil det bli fokusert på grunnleggende ballbehandling samt enkle skudd og enkle skuddavslutninger basert på samarbeid mellom flere spillere. Målene for treningsarbeidet vil fokusere på teknikkdel.

### Teknikkdel

Ferdighet	Fokuspunkter
Pasninger	Spillere skal beherske forskjellige pasningsformer Spillere skal beherske normal utføring av grunnskudd og hopp-skudd Spillere skal begynne å trene på variasjon i skuddene
Finter	Forskjellige typer finter skal trenes inn mot 'død' person, eventuelt mot person som yter redusert motstand. Slike typer er høyre-venstrefinte, piruett, hoppfinte etc.
Sperrer	Spillere skal bevisstgjøre bruken av linjespiller.
Målvakt	Målvakter skal trene spesielt på grunnstilling, forflytning og bevegelighet. Målvakter kan begynne å stå fast i mål.



Utdrag av sportslig innhold for de forskjellige aldersklasser er gjengitt nedenfor:

Målvakt	Teknikk forsvar	Taktikk forsvar	Teknikk angrep	Taktikk angrep
Vedlikeholde og utvikle innlært teknikk. Parade av stuss. Utkast. Reaksjonstrening Bevegelse.	Vedlikeholde og utvikle innlært teknikk. Pressing/plasskifte Trening av snapping. Blokk.	Vedlikeholde og utvikle innlært taktikk. Begynne med 5-1 med bevegelig ener. Spill i 6-0 med mulighet for individuell utvikling	Vedlikeholde og utvikle innlært teknikk. Kryssløping bak-spillere(13). Kryssløping og gjenlegging (13). Finter v-h, h-v (13) Sperring Innhopp/sats på begge ben Underarmsskudd Rulling etter skudd	Utvikle og vedlikeholde innlært taktikk. Pådragsøvelser og kryssløp med gjenlegging (13) Utbygging av spill

### Spilledel

Ferdighet	Fokuspunkter
Uprøving	På dette årstrinnet skal spilltreningen være rettet mot å sette spillere i stand til å prøve ut tekniske ferdigheter i spillesituasjoner. For å få tilstrekkelig antall repetisjoner trenes mye med redusert bane og redusert spillertall på hvert lag.
Pådrag	Spillere prioriterer pådrag og viderespill.
Finter	Spillere begynner å bruke finter i spill/kamp.

### Skadeforebyggende arbeid

Ferdighet	Fokuspunkter
Generelt	Bruke ballansebrett for styrking av kne/ankel Øve fallteknikk (helst med veiledning fra spesiell ekspertise)

### Fysiske/Ressurstrening

Ferdighet	Fokuspunkter
Fysisk grunnlag	Denne formen for trening skal rettes mot å bedre spillernes fysiske grunnlag.
Bevegelse og koordinering	Særlig vekt skal legges på bevegelse og koordinering. En kan benytte balløvelser i slik trening, men den kan også gjennomføres ved innspill fra ulike andre idretter. (aerobic, judo, friidrett etc.)
Styrke	Generelt allsidig styrketrening for hele kroppen.
Kondisjon	En skal legge vekt på forskjellige former for kondisjonstrening



## Kamptilbud

Begge årsklasser skal delta i den regionale serien. Nivåpåmelding fastsettes i samråd med trenerkoordinator/sportslig leder.

## Sosial aktivitet

I tillegg til trenings- og kampaktivitet skal spillerne ha regelmessige møter/sosiale samlinger. Disse arrangementene skal i utgangspunktet holdes med trener og/eller oppmann tilstede. Hovedhensikten med disse møtene er å spleise spillergruppen sammen. Lagledelsen bør sørge for at det holdes hyggekvelder med spillere, lagledelse og foreldre i løpet av sesongen. Det skal avholdes minimum 2 foreldremøter i løpet av sesongen.

## Evaluering

	<b>Fokuspunkter</b>
Generelt	
Ferdighetsmål	Tekniske mål 100% Sølvmerke 20% Gull.
Sosiale mål	Sosiale mål skal også i denne klassen være de viktigste. Hovedmålet skal være å sette spillere i stand til å ta opp og løse konflikter. Det vil også her være vanskelig å definere målbare størrelser bortsett fra antallet konfliktsituasjoner som har oppstått i løpet av en sesong.  For 13 - års spillere bør en prøve å få til et spilletreff hvor spillere møtes uten trenere / oppmann 2-3 ganger i løpet av sesongen Dette møtet bør gå på rundgang mellom spillerne.  Er man tatt ut til kamp skal man også få spille. La alle få utfordringer ut fra egne forutsetninger
Resultatmål	På dette alderstrinnet starter man å vurdere resultatmål.  Resultatmål kan f.eks. være kampresultater sammenlignet med tidligere resultater mot samme motstander.
Frafall	Opprettholde 2 jentelag og ett guttelag

## Anbefalt litteratur:

- NHF/RMN 'Håndballtrening tilpasset årsklassene 12 – 16 år'
- NHF/RMN 'Håndballtrening tilpasset årsklassene, Sesongplan for 12 – 13 år'
- KJAPPFOT – og 239 andre leker og stafetter. Igor Shestakov, NHF
- <http://www.haandboldtips.dk> og <http://dragoerhb.dk>

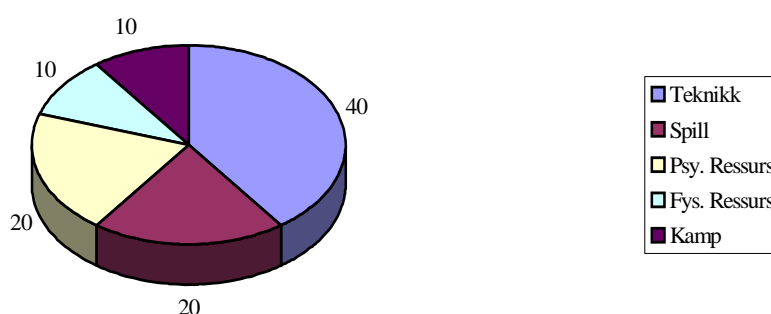
## Årsklasse 14 - 15 år

*På dette alderstrinnet skal en legge hovedvekt på teknisk trening hvor ballbehandling og kasteteknikk, begge deler med tempo og stor bevegelse er viktigste innslag. Fortsatt skal psykisk ressurstrening ha en vesentlig plass slik at utøverne videreutvikler gruppetilhørighet, selvfølelse og trygghet overfor trenings- og kampsituasjon*

### Fordeling av treningsmengde og treningsformer.

Denne klassen bør ha 3 ukentlige økter. Innen klassen er det en gradvis økning i treningsmengde både gjennom økt tid og effektivisering av trenings-gjennomføringen. Eksempel på fordeling av treningsmengde er vist på figur nedenfor. En nærmere beskrivelse av hva som ligger innenfor de enkelte treningsformene er gitt i neste avsnitt.

Fordeling av treningsformer for 14 - 15



Planperiode	Varighet	Treningsmengde	Sted
Forberedelse til ny sesong	01.05 - 30.06	1 * 60	Varierende
		1 * 45	Varierende
Ferie	01.07 - 04.08	2 * 60	Varierende
Forberedelse	05.08 - 31.09	2 * 60-75	Ute
		1 * 60	Ute
Kampsesong	01.10 - 25.03	2 * 60-90	Hall
		1 * 45	Alternativt ute/inne
Aktiv avkobling m/sosial samvær og cuper	25.03 - 30.04	2 * 60	Varierende

Unntatt fra denne tabellen er de som også har fotball som hovedidrett sammen med håndball. Når det nærmer seg sesongstart for håndball bør de imidlertid delta på oppkjøringen/treningene fram mot sesongstart. Alle spillere skal ha fri fra håndballtrening i minimum 3 uker i løpet av en sesong. Fortrinnsvis i april samt i juli måned.



## Fordeling av treningsformer innenfor de enkelte treningsperiodene

Fordeling av treningsformer innenfor de enkelte treningsperiodene er vist i tabell under

Planperiode	Varighet	Fysisk	Taktisk/teknisk	Spill
Forberedelse til ny sesong	01.05 - 30.06	40	30	30
Ferie	01.07 - 04.08	40	60	0
Forberedelse	05.08 - 31.09	30	40	30
Kampsesong	01.10 - 25.03	20	40	40
Aktiv avkobling m/sosial samvær og cuper	25.03 - 30.04	40	40	20
Dommerutdanning (som en del av spillerutdanning)	2.halvdel av sesongen			

Oppmøte settes 5 minutter før treningsstart slik at spilleren er klar til å starte treningen til rett tid. treneren kan, hvis ønskelig gjennomgå øktprogrammet. Videre skal det avsettes 10 minutter etter treningslutt til uttøyning ved korte økter (60 minutter eller mindre). I lengre treninger er deler av uttøyningen inkludert i avsatt treningstid.

## Målsetting for treningsarbeidet.

I denne årsgruppen skal det trenes allsidig og en skal legge vekt på at spillere får prøvd seg på de forskjellige spillerposisjonene både på trening og i kamp. Grunnleggende ballbehandling er prioritert i aldersklasse 12-13. For jenter og gutter 14-15 vil det bli fokusert på skudd og enkle skuddavslutninger basert på samarbeid mellom flere spillere. Målene for treningsarbeidet kan vil fokusere på teknikkdel, spilledel og ressursdel.

### Teknikkdel

Ferdighet	Fokuspunkter
Pasninger	Spillere skal beherske forskjellige pasningsformer (forover, sideveis, direkte, stuss) i normalt tempo uten motstander/ med motstandere som gir et begrenset press (max 50%). Under pasningstrening i grupper brukes flere baller samtidig. Spillerne skal beherske normal utføring av grunnskudd og hopp-skudd. I denne klassen skal det legges vekt på å perfektionere skuddet for forskjellige former for variasjon i utførelse (tidlig/sen avlevering, høyt/lavt skudd, rett/vridd skudd) og forsvarspress
Finter	Forskjellige typer finter skal trenes inn mot 'død' person, eventuelt mot person som yter redusert motstand. Slike typer er høyre-venstre finte, piruett, hoppfinte etc. Denne øvelsen bør finne sted på hver trening i små eller store grupper.
Sperrer	Strekspiller skal forstå utføringskrav til sidesperre og kunne gjennomføre denne i en treningssituasjon.
Målvakt	Målvakter skal trene spesielt på skudd fra side og kantsektor. Videre skal det arbeides med å trekke målvakter inn i start av angrep.



Utdrag av sportslig innhold for de forskjellige aldersklasser er gjengitt nedenfor:

Alder	Målvakt	Teknikk forsvar	Taktikk forsvar	Teknikk angrep	Taktikk angrep
14 år	Vedlikeholde og utvikle innlært tekn. Parade av stuss. Utkast. Taktisk vurdering av skuddvaner hos skyttere. Reaksjonstrening.	Vedlikeholde og utvikle innlært teknikk. Pressing og plasskifte. Trening av snapping. Armparade av froskeskudd. Armparade av underarmsskudd	Vedlikeholde og utvikle innlært taktikk. 5-1 med bevegelig ener. Spill i 5-0	Vedlikeholde og utvikle innlært teknikk. Kryssløping bakspillere. Kryssløping og gjenlegging. Finter v-h, h-v Sperring. Innhopp/sats på begge ben. Underarmsskudd. Rulling etter skudd	Utvikle og vedlikeholde innlært taktikk. Pådragsøvelser og kryssløp med gjenlegging. Utbygging av fase 1-2-3
15 år	Vedlikeholde og utvikle innlært teknikk. Vurdere riktig spiller i utkast. Vurdere skuddplassering etter tilløpet. Åpne luke og tette til/invitere-teknikk.	Vedlikeholde og utvikle innlært teknikk. Parade av underarmsskudd. Parade av spesialskudd.	Vedlikeholde og utvikle innlært taktikk. Bevegelig markering av flere spillere. Mann mot mann systemer	Vedlikeholde og utvikle innlært teknikk. Bakspillerenes plasskifte. Utbygging av kombinasjonsfinter Doble finter , v-h-v, h-v-h. Rulling motsatt etter skudd fra kant.	Vedlikeholde og utvikle innlært taktikk. Fase 2 Fase 3 Spill mot bevegelig markering av flere spillere. Spill mot mann til mann system. Spill mot spesialformasjoner.

### Spilledel

Ferdighet	Fokuspunkter
Utprøving	På dette årstrinnet skal spilltreningen være rettet mot å sette spillere i stand til å prøve ut tekniske ferdigheter i spillsituasjoner. For å få tilstrekkelig antall repetisjoner av ferdighetene trenes mye med redusert bane og redusert spillertall på hvert lag (2 mot 2, 3 mot 2 osv.)
Kombinasjoner	Ved siden av dette skal 14-års spillere trene på enkle spillerkombinasjoner i fase 4.
Hurtighet	Spillerne skal videre trene spesielt på gjennomføring av hurtige angrep (fase 1 - fase 3). Enkle løpsmønster og pasningsbaner skal benyttes for henholdsvis en og to bølger i fase 2.

### Skadeforebyggende arbeid

Ferdighet	Fokuspunkter
Generelt	Allsidig håndballaktivitet



## Ressursdel

Ferdighet	Fokuspunkter
Fysisk grunnlag	Denne formen for trening skal rettes mot å bedre spillernes fysiske grunnlag
Bevegelighet og koordinering	Særlig vekt skal legges på bevegelighet og koordinering. En kan benytte balløvelser i slik trening, men den kan også gjennomføres i form av alternative treningsformer (aerobic, judo, friidrett etc.)
Styrke	I tillegg bør en arbeide med å oppnå en jevnt fordelt styrke i beinmuskulaturen for å unngå kne- og ankel- skader. For sisteårs spillere skal en videre legge inn forskjellige former for kondisjonstrening.
Plan	Rælingen Håndballklubb bør utarbeide et styrketreningsprogram for kne og ankler for denne aldersgruppen

## Kamptilbud

Begge årsklasser deltar i regionsserien. Puljeinndeling fastsettes i samråd med trenerkoordinator/sportslig leder.

## Sosial aktivitet

I tillegg til trenings- og kampaktivitet bør spillerne ha månedlige møter. Disse møtene skal i utgangspunktet holdes uten at trener / oppmann er tilstede. Dersom spillerne ønsker det, kan de be om at trener / oppmann deltar på deler av møtene. Møtene skal rotere blant spillerne på laget. Hovedhensikten med disse møtene er å trene spillerne i selvstendig problemløsning. Lagledelsen skal sørge for at det holdes minimum 3 hyggekvelder med spillere og lagledelse i løpet av sesongen. Et av disse møtene kan være en felles avslutning for hele 14-årsklassen. Det skal avholdes minimum 2 foreldremøter i løpet av sesongen..

## Anbefalt litteratur:

- NHF/RMN 'Håndballtrening tilpasset årsklassene 12 – 16 år'
- NHF/RMN 'Håndballtrening tilpasset årsklassene, Sesongplan for 14 – 15 år'
- KJAPPFOT – og 239 andre leker og stafetter. Igor Shestakov, NHF
- <http://www.haandboldtips.dk> og <http://dragoerhb.dk>



## Evaluering

	Fokuspunkter		
Generelt	Også for denne årsklassen vil det bli lagt hovedvekt på ferdighetsmål og sosiale mål.		
Ferdighetsmål	<p>Som for de lavere årsklassene vil ferdighetsmål være knyttet til håndballforbundets ferdighetsmerke.</p> <p>Ved siden av disse ferdighetsmålene vil en senere basert på erfaring forsøke å sette opp mål for fysiske ressurser det er ønskelig at spillere skal oppnå. Tester skal knyttes til måling av:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- utholdenhet eks. coopertest, steptest</li> <li>- armstyrke eks. armheving i bom</li> <li>- beinstyrke</li> <li>- buk / ryggstyrke</li> <li>- spenst eks. stille hopp</li> <li>- hurtighet eks. tauhopp i 60 sekunder</li> </ul>		
Sosiale mål			
Resultatmål	<p>Resultatmål for sesongen kan etableres på forhånd og skal knyttes til lagsresultater i serie og cuper. Disse målene skal settes på et realistisk nivå slik at de kan oppnås uten gjennomgående topping av lag.</p> <p>Tabellen gir en oversikt over <u>hvordan</u> resultatmål kan settes i 14-15-års klassen.</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p><b>14 år</b></p> <p><b>Serie:</b></p> <p>Delta på nivå 1 i seriespill med et lag og et på nivå 2 (dersom flere lag i gruppa)</p> <p>Kvalifisere seg til Østlandsserien</p> <p><b>Cup:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- komme til A-sluttspill.</li> <li>- tidlig utslått i A sluttspill.</li> <li>- komme til finale /semifinale i en større turnering.</li> </ul> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p><b>15 år</b></p> <p><b>Serie:</b></p> <p>Delta på nivå 1 i seriespill med et lag og et på nivå 2 (dersom flere lag i gruppa)</p> <p><b>Cup:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- komme til A-sluttspill.</li> <li>- tidlig utslått i A sluttspill.</li> <li>- komme til finale /semifinale i en større turnering.</li> </ul> </td> </tr> </table>	<p><b>14 år</b></p> <p><b>Serie:</b></p> <p>Delta på nivå 1 i seriespill med et lag og et på nivå 2 (dersom flere lag i gruppa)</p> <p>Kvalifisere seg til Østlandsserien</p> <p><b>Cup:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- komme til A-sluttspill.</li> <li>- tidlig utslått i A sluttspill.</li> <li>- komme til finale /semifinale i en større turnering.</li> </ul>	<p><b>15 år</b></p> <p><b>Serie:</b></p> <p>Delta på nivå 1 i seriespill med et lag og et på nivå 2 (dersom flere lag i gruppa)</p> <p><b>Cup:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- komme til A-sluttspill.</li> <li>- tidlig utslått i A sluttspill.</li> <li>- komme til finale /semifinale i en større turnering.</li> </ul>
<p><b>14 år</b></p> <p><b>Serie:</b></p> <p>Delta på nivå 1 i seriespill med et lag og et på nivå 2 (dersom flere lag i gruppa)</p> <p>Kvalifisere seg til Østlandsserien</p> <p><b>Cup:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- komme til A-sluttspill.</li> <li>- tidlig utslått i A sluttspill.</li> <li>- komme til finale /semifinale i en større turnering.</li> </ul>	<p><b>15 år</b></p> <p><b>Serie:</b></p> <p>Delta på nivå 1 i seriespill med et lag og et på nivå 2 (dersom flere lag i gruppa)</p> <p><b>Cup:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- komme til A-sluttspill.</li> <li>- tidlig utslått i A sluttspill.</li> <li>- komme til finale /semifinale i en større turnering.</li> </ul>		
Frafall	Opprettholde 2 jentelag og ett guttelag		

## Årsklasse 16 - 18 år

*På dette alderstrinnet skal en legge vekt på å integrere tekniske ferdigheter i en spillsammenheng. Det betyr at en ønsker å utvikle spillernes vurderingsevne slik at de kan velge forskjellige videreutviklinger i gitte spill og kampsituasjoner. Grunnleggende tekniske ferdigheter skal videreutvikles sett i forhold til individuelle forskjeller hos spillere (ressursgrunnlag, teknisk ferdighetsnivå og spillerposisjon). Spillere bør få trening i spill på minst to spillerposisjoner for å utvikle et bredt erfaringsgrunnlag. Gjennom treningsarbeidet skal en fortsette å utvikle fysisk og psykisk ressursgrunnlag. Trenerne skal utarbeide årsplan og periodeplaner for gruppen, primært i samarbeid med trenerne for A-laget*

### Breddetilbud

Klubben må oppfordre alle til å fortsette med håndball og være bevisst på at 13. spiller er like viktig for laget. Det er viktig med kamptilbud til alle, eventuelt ved å melde på et ekstra lag for de som spiller minst til vanlig. Det må da være en fast lagleder/oppmann for dette laget. Gruppa må vurderes på forhånd, og nødvendig antall lag meldes på i serien slik at alle får kamptrening.

Merk: Den videre beskrivelsen dekker lag med et høyt ambisjonsnivå. Når det gjelder breddelag har de et redusert treningstilbud slik at en der må redusere krav til bredde av ferdigheter hos spillerne. En skal fortsatt stille høye utføringskrav til det spillerne skal beherske.

Klubben tilrettelegger for landsseriesatsning under prestasjonsklubben Romerike Håndball for J18-klassen dersom egen gruppe ikke er stor eller ambisiøs nok. Dette mener vi vil sikre at de beste spillerne fortsetter i Rølingen og at vi unngår å miste unge talenter til eliteklubber for tidlig. Spillere kan både delta i regionserie for Rølingen og for prestasjonsklubben i landsseriespill samme sesong (samarbeidet går for et år av gangen)

### Fordeling av treningsmengde og treningsformer

Det må være en naturlig progresjon i treningsmengde i forhold til tidligere år, men med større rom for individuell tilpasning. Det bør også periodiseres i løpet av året.

Lag i klassene 16-18 år bør ikke ha bare halltrening, men supplere med variert trening ute og inne. Treningstida bør varieres, for eksempel 1,5 t halltrening, 1 t fysisk trening (styrke) og 1/2 t tøff utholdenhetstrening. Av og til kan det f.eks. legges inn lett løpetur før halltrening, slik at økta totalt blir 2 t, men ikke fast.

Intensiteten på treninga må varieres, både i økta, i uka og over året. Periodisering er forskjellig for de enkelte lagene ut fra at avdelingen ønsker å ha et lag i Landsserien



## Disponering av spillere

Det er viktig å tenke på en helhetlig utvikling av spilleren. Selv om de fleste nok har funnet en posisjon de trives best i, bør det være rom for variasjon. Alle bør også være på banen i alle spillets faser, vi bør unngå å forskyve utviklingen ved for eksempel å bare benytte spillere i forsvar.

## Bruk av spillere fra forskjellige årsklasser

Alle spillere skal i utgangspunktet ha tilhørighet til sin egen aldersgruppe. Der det er særlige sportslige og sosiale hensyn som tilsier noe annet, kan enkeltspillere bli flyttet opp en, evt. to årsklasser. Hospitering i klasser over kan skje ved behov <sup>Ref. (1.)</sup>

Det må være en sportslig koordinator som samordner aktiviteten for spesielt gode enkeltspillere som er aktuelle for 16-18 årsklassene, og seniorlag. Ved prioritering av aktiviteter skal det først og fremst legges vekt på spillerens langsiktige utvikling, men for en 18-åring skal Landsserien prioriteres før jr-NM (20 år).

## Kvalifisering til Landsseriene

Kvalifisering til Landsserien er et hovedmål for aldersgruppene 16 og 18 år. Trenerteamet bør være klart i løpet av mars, og settes sammen med tanke på kvalifisering.

### **BRING-SERIEN, 16 år**

Plukkes ut blant klubbens 16- 15- eventuelt 14 åringer (ved spesielle behov og i samråd med sportslig leder) hvor hovedprioritet legges på sportslige ferdigheter, men der to er like gode skal den eldste foretrekkes. For å få oversikt over alle spillerne bør det innføres "Landsserie-treninger" innen utgangen av mai måned, gjerne med allsidig innhold, slik at gruppa kan modnes med hensyn til å jobbe sammen mot et felles mål.

### **SPAR-SERIEN, 18 år**

Gruppa bør plukkes blant klubbens 18- 17- eventuelt 16-åringer (ved spesielle behov og i samråd med sportslig leder) hvor hovedprioritet legges på sportslige ferdigheter, men der to er like gode skal den eldste foretrekkes. For å få oversikt over alle spillerne bør det innføres "Landsserie-treninger" innen utgangen av mai måned, gjerne med allsidig innhold, slik at gruppa kan modnes med hensyn til å jobbe sammen mot et felles mål.

## Treningsøkta

Det er behov for å effektivisere treningsgjennomføringen. Dette kan best oppnås gjennom en grundig planlegging kombinert med en orientering til spillerne før treningen tar til. Trenere bør derfor avsette siste 5 min. før trening starter til en gjennomgang av aktuell treningsøkt. Videre skal alle treningsøkter inneholde en 10 min. avslutning- /nedvarmingsperiode.



## Målsetning for treningsarbeid.

I denne årsgruppen er det viktig å arbeide med utvikling av et bredt ferdighetsregister. Det gjelder også for spillsituasjon slik at alle utespillere skal beherske minst to spillerposisjoner (hovedposisjon og alternativ posisjon).

Trener skal i samarbeid med spillere finne fram til de spillerposisjoner som gir de enkelte spillerne beste forutsetninger for en håndballmessig utvikling.

Det er fortsatt viktig å ha spillerens teknikk i fokus, og ikke trene for mye system, men generelt bør spillestilen være lik for 17, (19) og A - hurtig og teknisk krevende.

Trener skal samarbeide med trener for A (og eventuelt 19) under utarbeidelse av treningsplaner.

## Fysisk trening / skadeforebyggende arbeid

Basistrening bør prioriteres mest om sommeren, men det er veldig viktig at denne biten blir vedlikeholdt gjennom hele sesongen. Vi anbefaler allsidig og variert fysisk trening; utholdenhet, styrke med egen kropp som belastning, evt medisinball og strikk, hvor det bør legges stor vekt på skadeforebyggende trening mot mage, rygg og skulderpartiene. Vi anbefaler også forebyggende korsbåndstrening ved hjelp av balansebrett. Videre spesialisering av styrketrening kommer senere (vekttrening). Som en konsekvens av ønsket spillestil bør det legges stor vekt på spenst og hurtighet.

## Teknisk trening

Det skal legges vekt på utvikling av individuell teknikk i alle spilllets faser, som senere skal settes sammen i ulike system. For eksempel er det viktig å lære hvordan man blokkerer skudd og takler finter, som etter hvert kan brukes både i nedgruppert (6-0) og utgruppert (offensivt forsvar) (3-2-1) forsvar. Det bør trenes bruk av riktig teknikk i valgsituasjoner ved å ha øvelser i små grupper. Spillerne bør utvikle flere typer skudd, og generelt bør skuddtrening vektlegges, både med hensyn til presisjon og styrke.

## Testing

Denne aldersgruppa bør bli kjent med standardiserte tester for hurtighet, spenst og utholdenhet i tillegg til tekniske tester med ball. Disse bør være like for 16, 18 og A-lag. Valgfri testing for breddelag. Testene skal danne grunnlag for både individuelle og felles treningsopplegg, og være inspirasjon til egentrening. Gjennomføres også midt i sesongen. Men det er svært viktig å poengtere at alle kun konkurrerer med seg selv, og at kampene er de viktigste testene for en håndballspiller!



## Psykisk ressurstrening

All erfaring viser at konfliktsituasjoner oppstår mellom spillere og spillere / trenere når ambisjonsnivå blir tilstrekkelig høyt. Det er derfor viktig å anvende tid på å gjennomgå metoder for konfliktløsning innenfor mindre grupper. Dette bør skje i form av gruppearbeid.

Innføring i håndballteori betraktes også som en del av psykisk ressurstrening. Krav til ferdigheter som funksjon av spilleposisjon og spilleformasjon skal gjennomgås. Innlæring skal i stor grad skje i form av gruppearbeid.

## Mentale faktorer

For å få oversikt over laget og enkeltspillere bør trener ha mulighet til å gjennomføre kartlegging av motivasjon, selvtillit og spenningsfaktorer hos den enkelte spiller. Dette kun til treners bruk for å unngå konfliktsituasjoner. Det danner da grunnlag for videreutvikling i løpet av sesongen, både i trenings- og kampsituasjon

## Sosial aktivitet

Sosiale forhold er veldig viktig! Vi må ta vare på alle som ønsker å tilhøre gruppa. Et viktig tiltak for å sveise sammen laget er å ha treningssamling utenfor bygda over 3-4 dager før sesongstart.

Klubben bør oppfordre til å kombinere håndball og skolegang - alt er mulig bare forholdene blir lagt til rette. Den optimale løsningen er å ha et bindeledd mellom skole og klubb for å koordinere trening (for de som velger idrett i skoletida).

For å få tid til å gi innføring i håndballteori bør det holdes korte spillemøter før / etter trening. Slike møter skal planlegges i god tid slik at spillere får mulighet til å avsette ekstra tid til dette. Generelt bør en avsette en fast ukedag til dette.

Det skal holdes møter hvor spillere er alene for å diskutere og løse eventuelle konflikter som oppstår innen laget. Trener og resten av støtteapparatet kan innkalles til deler av disse møtene dersom spillerne ønsker det.

## Kamptilbud

Årsklassene bør delta i regionsserien. Puljeinndeling fastsettes i samråd med trenerkoordinator.

Lagene kan delta i turneringer i løpet av sesongen. Av disse skal minst en være en reiseturnering utenfor Akershus/Oslo. Et eventuelt breddelag skal delta i turneringer etter behov.



## Anbefalt litteratur:

- NHF/RMN 'Håndballtrening tilpasset årsklassene 12 – 16 år'
- NHF/RMN 'Håndballtrening tilpasset årsklassene, Sesongplan for 14 – 15 år'
- KJAPPFOT – og 239 andre leker og stafetter. Igor Shestakov, NHF
- <http://www.haandboldtips.dk> og <http://dragoerhb.dk>

## Evaluering

Resultatmål bør vurderes/avgjøres etter at gruppa er etablert.

	<b>Fokuspunkter</b>
Generelt	
Ferdighetsmål	Mål for sesongen skal etableres ved sesongstart og evalueres ved sesongslutt.
Sosiale mål	Mål for sesongen skal etableres ved sesongstart og evalueres ved sesongslutt.
Resultatmål	Mål for sesongen skal etableres ved sesongstart og evalueres ved sesongslutt.
Frafall	Mål for sesongen skal etableres ved sesongstart og evalueres ved sesongslutt.

**Rammeplanen bør gjennomgås av et hvert nytt sittende styre og sportslig ledelse/utvalg. Er det behov for endringer eller tilpasninger bør dette gjøres i takt med behovet og utviklingen i Rælingen Håndballklubb.**