

Treningsutviklingsplan for ETF/EIF

– Rød tråd fra Loppetass til Senior

ETF/EIF vil gjennom trening og kamper legge til rette for alle spillere til sosial og håndballfaglig utvikling. I forhold til dette har vi satt opp en plan vi ønsker å bruke som en "rød tråd" i vårt utviklingsarbeid innenfor treningsarbeidet. Denne planen følger i hovedsak håndballforbundets retningslinjer innenfor håndballutvikling for barn og ungdom.

Treningen tar utgangspunkt innenfor disse hovedområdene:

Fysisk trening

Faktorer som er av betydning for en håndballspiller: Hurtighet, spenst, utholdenhet, styrke og Bevegelighet.

Lav prioritet fram til 13-14 års alder. Teknisk trening er mye viktigere i denne aldersgruppen.

Spenstutholdenhet og hurtighetsutholdenhet er mye viktigere enn "vanlig" løpsutholdenhet!

=> Maksimale hopp og gjentatte maksimale akselerasjoner. Fallhopp, flersteghopp, hink, hekkehopp, osv. Viktig å tilpasse høyde mot maks av det utøverne klarer, tilpasse også individuelt.

Teknisk trening

Teknisk trening er et sentralt element! Dette omfatter pasningsteknikk,

skuddteknikk, finteteknikk, løpsteknikk, fotarbeid, hopp teknikk, blokkeringsteknikk, fallteknikk etc.

"Motorisk gullalder" frem til 12 år: det er nå at spillerne er mest mottakelig for påvirkning av

koordinative egenskaper. Her må vi bruke mye tid på generell teknisk trening og allsidig

bevegelsestrening. Samtidig er det viktig at "bevegelsestalenter" får utfordringer ut fra sitt nivå

=>"differensiering"!

Retningslinjer for trening av koordinasjon:

- Tren koordinasjon tidlig i økta, for konsentrasjonen er viktig for all trening.
- Forsøk på øvelser spillerne tidligere ikke har prøvd.
- Finn fram til øvelser som utfordrer de forskjellige koordinasjonsegenskapene.
- Begynn med enkle øvelser og øk vanskelighetsgraden etter hvert.

Det kan du oppnå ved å:

1 trene flere koordinative egenskaper i en og samme øvelse

2 gjennomføre øvelsen under tidspress

3 ta kortere pauser mellom øvelsene

4 trene koordinasjon kombinert med trening av utholdenhet eller annen fysisk egenskap

KOORDINATIVE EGENSKAPER:

- Rytme
- Balanse
- Tilpasset kraftinnsats
- Samarbeid øye-hånd og øye-fot
- Romorientering
- Reaksjonsevne

Øvelser for koordinasjonstrening:

Rytme:

Sett opp fem hinder etter hverandre med et mellomrom som passer til en totaktsrytme. Etter å ha løpt over hindrene noen ganger kan man gjøre det med lukkede øyne.

Løp over hindrene sammen med en annen. Finn fram en felles rytme, lag gjerne lyd som forsterker rytmen.

Finn fram til en liten serie av øvelser som kan gjøres sammen, vanskeligere jo flere som er med. Eks. 2 hink-ett hopp-2 hink, hink-hink-hopp-hopp, osv.

Balanse:

Bruk benk med den smale siden opp, gå forover og bakover, gå med vending 180° og gå bakover, gå med vending 360°, prøv samme øvelser med lukkede øyne, hink forover og bakover, stå i balanse på tvers av benken og hopp sideveis med parallelle bein, stå i balanse på ett bein små hopp til siden, stå på siden av og med føttene parallelle med benken- ta sats og land i balanse på beinet nærmest benken- hopp ned på andre siden og gjør et direkte hopp opp på benken-hvor du lander i balanse på det andre beinet-stå i balanse 5 sek etter hvert hopp.

Tilpasset kraftinnsats:

Kast med erteposer i forskjellig mål (rockeringer, bøtter eller lignende).

Det samme med badminton racket og ball (om du har)

Kast med medisinball, merk av gulvet med 4 linjer i avstand 5 til 15 meter og forsøk om du kan treffe linjene.

Samarbeid øye-hånd og øye-fot

Gå rolig og kast ballen fra hånd til hånd, samme men med større avstand mellom hendene, samme men løpe, stå på stedet og kast ballen fra hånd til hånd med lukkede øyne, kast en ball til hverandre mens dere sender pasning med en ball med føttene, kast din egen ball opp i lufta mens du mottar og sender pasning til makkeren med den andre ballen, sjongler med 2 eller 3 baller, sprett to tennisballer samtidig-fang ballene med hendene, samme men sprett ballene i kryss, kast en tennisball opp i lufta med den ene hånda-mens du spretter en håndball med den andre

Romorientering:

Bruk matte og benk, rull frem og tilbake på krum rygg med hendene festet på knærne, samme men hende festet på tærne/hælene, forlengs og baklengs rulle, forlengs rulle fra en matte til en annen-gjør avstanden gradvis lengre, forlengs rulle med påfølgende hopp og vending, først 180°-seinere 360°, forlengs rulle der du hele tiden forandrer retning, samme men øynene lukket, sidelengs rulle, stå på en benk ved siden av en tjukkas-strekk armene over hodet og fall med strak kropp på tjukkassen med front mot tjukkas så rygg mot, samme men nå gjør du vending under fallet på 180°-både mot venstre og høyre side, gjør siden alle fallene med lukkede øyne.

Reaksjonsevne

To elever sammen-ene står andre sitter-den som står kaster en ball opp samtidig med et lydsignal-den som sitter forsøker å fange ballen før den når bakken, to sitter på gulvet med ryggen mot hverandre-den tredje kaster opp ballen mellom de to på lydsignal-fosøke å fange ballen før den treffer gulvet, to elever sammen-to benker festes i ribbeveggen i passende høyde og med ca 10 cm mellomrom-den ene sitter på gulvet et stykke fra med ryggen vendt mot benkene-den andre triller en ball ned benkene samtidig med lydsignal-den som sitter forsøker å fange ballen før den når gulvet.

Kombinasjoner av forskjellige koordinative egenskaper

Forlengs rulle opp på ett bein-hold balansen, den samme men med øynene lukket, legg en matt parallelt med en benk-gjør forlengs rulle og ett direkte hopp til siden med landing på ett bein på benken-der du prøver å stå i balanse-først brede siden på benken opp-så den smale, bruk flere benker og matter på begge sider-da kan du utføre øvelsen flere ganger etter hverandre, en står i knestående og slenger et hoppetau over hodet og ned i gulvet-den andre hopper over tauet, samme men spretter en ball mens man hopper, en hopper tau-den andre hopper inn mens den starter å sprette ball når den er inne og hopper med den andre, gå på benk mens du spretter ball-begge hender, gå på bom mens du sender og mottar ball, gå kast opp i lufta og ta i mot.

Håndballforbundet har laget et hefte for teknisk trening fram mot 12 år som er nyttig:

<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/handballtrening/barnehandball/>

Mestring av de grunnleggende teknikkene danner grunnlaget for senere spesialisering og "finpussing" av teknikker og ferdigheter. Spesialisering til for eksempel linjespiller skjer etter samme prinsipp.

Spilltrening

Bør være en del av treningen i alle aldersklasser, men har lavere prioritet enn den rene tekniske treningen frem til 13-14 års alderen. Spilltreningen er et viktig korrektiv til teknikktreningen (teknikk.. samspill). Stagnasjon eller framgang på det ene vil påvirke det andre.

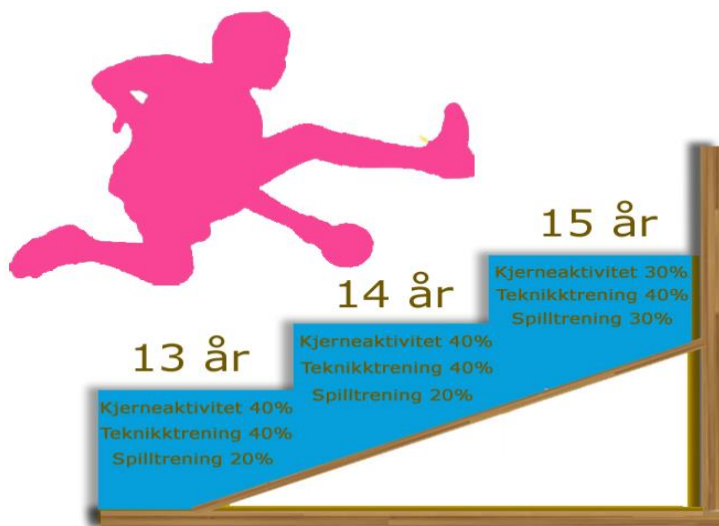
Fra 15-16 år står valg og problemløsning i sentrum og spilltreningen blir gradvis viktigere.

Viktig å gi direkte veiledning/korrigerer i spillsituasjonstrening.

Kamptrening

Trening av håndballspillet i sin helhet ("fullstendig spill") for å lære rytme, flyt, overgang mellom faser i spillet, tilvenning til konkurransesituasjonen (høyt spenningsnivå, usakelige tilskuere, tvilsomme dommeravgjørelser), samhandling etc.

I motsetning til alle andre treningsformer påvirker kamptreningen lagets spillestil! Kamptreningens betydning øker gradvis med alder og ferdighetsnivå. Har lav prioritet for spillere frem mot 15-16 års alder. Håndballforbundet har satt opp en veiledning til prioritet til vektlegging av aktivitet under trening 13 til 15 år:



Med *Kjerneaktivitet* – menes fysiske og mentale forutsetninger for å utvikle ferdigheter i håndballspillet.

Med *Teknikktrening* – menes innlæring og utvikling av hensiktsmessige bevegelsesløsninger.

Psykisk trening og sosialtrening:

-Tilpasning til gruppesituasjonen

- Ta hensyn til hverandre

-Oppslutning om felles mål

-Samarbeid for å nå målene

Mentaltrening

-Motivasjon, vilje, trygghet, selvtillit, humør, spenning og konsentrasjon

-Sinnstilstander og teknisk-taktiske faktorer

Aldersgruppe 8-14 år: sosialtrening dominerende

Fra 15/16 år: mentaltrening kommer mer i fokus i tillegg til den sosiale delen.

Trening 6-8 år:

Innhold:

- Trening én gang pr uke, følger skoleåret
- Teknikkalder, teknikken må læres gjennom lek, eller varieres med former for lekøvelser innimellom

Følgende gjennomgås:

Teknikker: - ballbehandling

Skudd: - grunnskudd

- kast, tre skritt - hoppskudd (frosk), høy arm
- mottak, høye baller
- støtkast

Dribling: - skritt og dribling

Finter: - øye, skudd (gjennomløping)

- innspill, enkel form
- pådrag, gå imellom

Forsvar: - fotarbeid

Regler: - skritt, bane, minihåndballregler

- støting - forholdet til ballen
- forholdet til motspiller
- frikast, innkast, avkast

Spillet: - hva er et lag? et lagspill?

- samspill med andre
- fire utespillere på banen
- plasser i angrep, fase 4, minst to bakspillere, to kantspillere
- 4:0 forsvar

Fordeling:

Ballbehandling	20 %	Innføring skudd, ,finter,retningsforandring, orientering,
Lek	35%	fangeleker, skuddkonkurranser, korte stafetter med og uten koordinasjon, samspillsleker, ." Minstemann i midten" med 5 mot 4 fange ball
Spill	20 %	Små spill fokus på individuell kreativitet og lek.
Skuddtrening	25 %	Skudd med mye aktivitet(løype med mange aktiviteter hvor skudd kommer inn)

Trening 8-10 år:

Innhold:

- Trening én gang pr uke, følger skoleåret
- Teknikkalder: **repetere og videreføre trening fra håndballskolen.**
- Spesielle hensyn: Spillerne har ikke utviklet sidesyn!
- LEKPREGEDE ØVELSER, MYE SMÅSPILL

Regler: Regler fra håndballskolen / regelfeil rettes når det oppstår

Følgende gjennomgås - og skal kunnes (dvs. utføres i kamp siste halvdel av J/G 9 år):

Teknikker: - ballbehandling

Skudd: - grunnskudd

- kast, tre skritt - hopp-skudd (frosk), høy arm
- mottak, høye baller - linjeskudd
- støtkast - kantskudd
- sirkelkast (fokus på lang arm)
- avlevere korte pasninger under fart
- motta korte pasninger i fart

Dribling: - dribleserie

Finter: - øye, skudd (gjennomløping)

- høy, lav, skjerming - tobensfinte
- ikke se på ball - viderespill, innspill

Forsvar: - fotarbeid

Regler: - skritt, bane, minihåndballregler

- støting - forholdet til ballen
- forholdet til motspiller
- frikast, innkast, avkast

Allsidig bevegelsestrening der barna får erfaring fra ulike aktiviteter med og uten ball, ute eller inne.

Spillet:

F4: - holde plassen sin, engasjere forsvaret

- utnytte skuddsituasjonen

- bruke teknikkene nevnt ovenfor

- strekspill gjennomgås og innføres, enkelt

F8: - fotarbeid, beredskapsstilling, (evt. telling)

F1: - "snappe" ballen når situasjonen oppstår

- spille alle plasser forsvar/angrep

- rullering på å stå i mål

F2: - samspill, spillbar, holde plasser

F5: - orientere seg i forhold til motparten

F3: - kunne roe ned

Fordeling:

Forsvar	10 %	Gi spillerne en forståelse hvordan hver og en skal handle i spillet på stor bane, når motstanderen har ballen, og hvordan i fellesskap hindre motstanderen å score.
Angrep	20 %	Hvordan hver og en plasserer seg på banen og hvordan de i fellesskap kan skape målsjanser. Viktig å ta hensyn til ofte de svært så store individuelle forskjeller det er på dette trinn. Trene mye basisferdigheter. Mye fokus på kast og mottak i bevegelse. Samspill, hvor det blir valgmulighet for hver spiller (vurderingsspill) Ikke faste angrepsmønstre.
Teknisk trening	35 %	Ballbehandlig, bli sikre i kast og mottak (også i fart). Bør romme mange individuelle øvelser som forbereder utøverne teknisk til øvrige treningselementer. Jobbe med bevegelsesmønstre, bevegelse under samspillet og klassiske valgmuligheter (sentre, utfordre, skyte, osv.) Øvelsene kan være enkle, men prøve å variere så ikke inntreningen av tekniske ferdigheter blir for kjedelig. Starte med forskjellige avslutningsteknikker (skru, lobbe, underarm)

Spill og dueller	25 %	Innlærte ferdigheter settes sammen. Intensitet som rommer elementer av kamp. 1 mot 1, 2 mot 2 osv. Viktig at de fortsatt får mye kast og mottak i øvelsene.
Fysisk trening	10 %	

Trening 10-12 år:

Innhold:

- Trening en-tre ganger pr uke, helårstrening (bruk gymsal og andre treningsformer)
- Teknikkalder fortsatt, men vær obs på at noen er tidlig ute med puberteten (vokseperiode), full blomstring fra 11-12 år
- Legg inn lysbetont løping 10-15 minutter før halltrening, ved 11-års alder legges inn en ren løpeteknisk trening en kveld i uka gjennom hele sesongen.

Regler: Ting som dukker opp tas etter hvert

Følgende teknikker gjennomgås:

- telling
- sperring: Frontal- og side
- fallteknikk
- overgangsspill
- korte pasninger under fart, pasninger forover/bakover/side
- pasning bak ryggen
- finter: * pasning
- * skudd
- * overslag og skuddfinte (fra 12 år)
- * tobens - begge veier
- * øye med motstander og medspiller
- gruppevis trening, begrenset utvelgelsesmulighet, men mulighetene bevisstgjøres.

Skudd: - tidligere nevnte skuddtyper

- nye skudd gjennomgås: * kringle
- * dobbeltfrosk
- * hoppskudd (frosk), høy arm, underarm
- skyte på 3x, 2x, 1x steg.

Kast: - sirkelkast

- støtkast
- fra 12 år; Piskekast

Spillet J/G 10 – 11:

- Samme som på J/G 9, men på høyere nivå

F4: - alle skal kunne spille på alle plasser, spesielt linjespill

F1: - snappesituasjoner klargjøres og utnyttes

F8: - 5:1 brukes mot forskjellige motstander/forutsetning, telling, tetthet. Innføring i 6:0.

F8: - 3:2:1 og 5:1. Sammen med offensivt 3:2:1 forsvar, skal spillerne kunne 3:3 og

"mann mot mann" da dette ligger i kamptilbudet fra Region Øst-Norge i G/J 11 år.

F2: - riktig start, målvaktpasninger, korte forbindelseslinjer, dybde og bredde.

Nærskudd og langskuddavslutninger

F3: - kunne roe ned, rulle opp mot riktig side. Kunne innspill, frispill av kant

F4: - pådrag, viderespill, rulle, innføring

Spillet J/G 12:

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

F8: - videreføring fra J/G 11. 6:0 skal nå beherskes.

Offensivt forsvar videreføres ved innføring av 3:2:1.

F5-7: - finne - følge - vende innføres

F4: - former for løpespill/plassveksling innføres. To & to kombinasjoner.

Pådrag og viderespill. Alle skal beherske alle spilleplasser, med vekt på strekspill

Innføring av overgangsspill.

F3: - roe ned. Utnytte forsvarsfeil, samspill to & to

F2: - mer fart i løp og pasning

Regler: Mer fokus på ting som kan komme laget taktisk til gode i kampsituasjoner.

Skal kunnes siste halvdel av J/G 12 år:

- samme som på J/G 11, men på et høyere nivå. Dvs. raskere pasninger, skyte hardere og mer presist

- beherske tre av fire kastvarianter: sirkelkast, støtkast, piskekast og skjulte kast.

- finte mot forsvarer: skuddfinte, tobensfinte, overslagsfinte

- innspill

- skuddblokkering

- utvelgelse, men fortsatt mange målvakter:

* plasseringsriktighet

* når møte, når tilbake

* 7-meterkast teknikk

Fordeling:

Forsvarsamarbeid	10 %	Begynne å lære å kjenne til samhandling avtaler i soner i forsvar i forskjellige formasjoner. Fortsatt mest vekt på individuelle forsvar
Forsvar individuelt	15 %	Takling ved skudd, bryte ballbaner. Forsvar ved duell/dribling
Angrep taktisk	10 %	Arbeide med spillerens forståelse til valg av egne muligheter, søke og utnytte mulighetene. Verdien av dybde og bredde.
Angrep teknisk	40 %	Ballbehandling, avleveringsteknikk, finter, skudd

		og kontring
Fysisk trening	25 %	Koordinasjon og styrke ikke kondis

8 til 12 år vektlegges:

Grunnleggende håndballferdigheter: pasning, mottak, dribling, skudd, enkle finter

Allsidig bevegelsestrening med og uten ball

Aktiviteter i smågrupper med ulike baller

Varierte bevegelsesoppgaver alene med ball

.. Turnlignende øvelser

.. Samarbeidsøvelser

.. Lagsfølelse

.. Innlæring av grunnleggende taktisk forståelse

Maksimalt antall ballkontakter, stor aktivitet, høy intensitet (unngå køståing!!) I spill er det begrenset antall ballberøringer kontra øvelser hvor utøveren har hver sin ball.

Trening 12-14 år:

Innhold:

- Trening to ganger pr uke i hall for årsklassen J/G 13 år, helårstrening + løp
- Trening tre ganger pr uke for årsklassen J/G 14 år, helårstrening + løp/annen trening
- Lengdevekstaldet, pubertetsvansker, krever forståelse
- Utholdenhetstrening, særlig aerob vektlegges.
 - langintervall: 5 min. arbeid – 2 min. pause - puls 180
 - kortintervall: eks. 10-10, 15-15 - puls 190
 - distansetrening: eks. 20 min. løp, best mulig, vilje
 - langkjøring: eks. 30 min. eller mer, rolig tempo - puls 140
 - i tillegg: utholdende styrketrening. Dvs. egen kropp som vekt, klare øvelsene ca. 20 ganger
- For å trene dette må man:
 - ta i bruk trening utenfor hallen
 - halltreningen må ha markert høyere intensitet (sjekk puls av og til)
 - hvis du bruker håndballlike øvelser (teknikk) som utholdenhetstrening, husk kravet til riktig teknikk

Regler: Spillerne overtar dømming på trening for å:

- bedre sin regelforståelse
- skjønne dommers vanskeligheter
- finne ut om de kan bli dommere
- lettere å trene

Spillet:

- krav nevnt under J/G 12. Alle faser.
- arbeide mot riktig taktiske handlinger, dvs. utnytte motstandernes svakheter
- F8: - utvikle taktiske varianter av 3:2:1, mann mot mann og 5:1
- F8: - videreutvikle snappesituasjoner
- F2: - hurtighet, presise pasninger. Målvakt hurtighet og presishet
- F3: - ankomsten videreutvikles, spesielt bruk av:
 - * sperring * overgangsspill
 - * veggspill * finter/gjennomløping
 - * finter/innspill * rulle mot riktig side
 - * langpasninger og mottak av disse
- F4: - utvikle sikre avslutninger fra alle spilleplasser
 - være i fart når ballen mottas
 - oppfatte hvilken vei ballen skal spilles ut fra motstanders feil (rulle)
 - to & to kombinasjoner for å lage motstanderfeil
 - utføre under spillet: * kringle
 - * dobbeltfrosk
 - * frosk høy arm/underarm
 - * skrittvariasjon
 - * steg
 - * skyte tidlig/sent
 - * sirkelkast
 - * piskekast
 - * skjulte kast
- F5-7 - finne - følge - vende skal brukes taktisk riktig

NB! Husk krav til utholdenhet, styrke, bevegelighet, hurtighet og spenst. Man skal ikke trene på "for vanskelige ting" i denne aldersgruppen. Kan tas igjen på neste trinn!

Følgende gjennomgås:

- bevegelser uten ball
- F2: - avløpsfiinte, temposkifte, medtrekk
- F8: - spesielt overtaking når angriperne skifter plass
 - overlapping når medspiller blir forbiløpt
 - skuddblokkering
- F3: - medtrekk
 - sperringer
 - løsriving
- F4: - medtrekk, innløping, løsriving, spillbar
- F5-7: - finne riktig spiller ut fra taktiske forhold
- Målvakt: - finter, lure skyterne til å skyte der han/hun ønsker

Fordeling:

Forsvarsamarbeid	10 %	Gå mer i dybden på formasjoner. Bytte av spillere ved overganger. Hvordan handle mot angrep sett i forhold til kollektiv forsvarsspill.
Forsvar individuelt	15 %	Jobbe med spillerens evne til å lese og stå riktig i forhold til motspiller. Fotarbeid, forståelse for timing og

		teknikk skal kombineres
Angrep taktisk	15 %	Kollektivt arbeid i form av timede løp og strategiske posisjoneringer (pådrag, ruller, krysspill, overgangspill) for å skape gunstige avslutningsmuligheter. Ikke jobb med avanserte og faste angrepssystemer, vekt på vurdering av den enkelte situasjon i angrepet.
Angrep teknisk	35 %	Utvikle skuddrepertoar, legge mer vekt på plassspesifikk trening. Øvelsene skal være mer rettet mot spillrealistiske avslutningsmuligheter. Fortsatt allsidig utvikling, men gi rom for spisskompetanse.
Fysisk trening	25 %	Opprettholdende koordinasjon, styrketrening gjerne/rull utenfor halltid. Individualisere

Rammeplan for 13-14 år er klare på håndballforbundetssider!

Presisering og momenter innenfor fasene:

12 til 14 år vektlegges

Faserelatert trening :

Øvingsramme Fase 8-1: Spillet rundt eget målfelt og Startfasen

- aktivt støtende 6:0

6:0 som øvingsramme, ikke drill (andre formasjoner kan også prøves)

6:0-rammen inneholder grunnleggende trening på å forflytte seg sidelengs, blokkere, skjerme, støte, takle osv. Alle posisjoner får en grunnskolering i basisteknikkene!

Forsvarsteknikk "1 mot 1" og "2 mot 2"

- offensivt 3:2:1

3:2:1-øvingsrammen frembringer nye spillsituasjoner og relasjoner til med- og motspillere. Det er fortsatt viktig å trene "1 mot 1" og småspill, men 6 mot 6 må også prioriteres.

Øvingsramme Fase 2-3: Fremoverspillet og Ankomstfasen - kortpasningskontring

I "aktivt støtende 6:0" ligger spillerne i en tilnærmet lik oppstartsposisjon => kontring med mange spillere.

Kortpasningskontringen er en fleksibel kontringsbevegelse med stor fart på mange spillere og korte pasninger i frie pasningsbaner (kreativitet!).

Prinsipper: bredde, dybde, bevegelse, pasninger

Bruk færre enn 6 spillere på hvert lag (2-4 er bra, angrepsspillerne gjerne i overtall)

Øvingsramme Fase 4: Spillet rundt motpartens målfelt - overgangspill

Dette betyr i hovedsak overgang fra kantposisjon/distanseposisjon til linjeposisjon, slik at en får to linjespillere (noe som skaper trøbbel for offensive forsvarsformasjoner som for eksempel 3:2:1), men det finnes også andre mer avanserte formasjoner.

Viktig å trene på overgang med og uten ball!

Øvingsramme Fase 5-7: Returfasen - pressdekking

Forsvarsspillerne oppsøker hver sin motspiller

Mottiltak mot kortpasningskontring

Opprullingsspillet gjør at de fleste er i en relativ bra returposisjon i forhold til sine motspillere

Ballorientert og ballførerorientert

Finn riktig markeringsavstand til motspilleren (avhengig av posisjon på banen, avstand til eget mål, motspillernes tekniske ferdigheter osv.)

Posisjonsbestemt trening

Momenter i Fase 8 Spillet rundt eget målfelt ("etablert forsvar")

Beredskapsstilling, sidelengs forflytning, støtte ut, trekke inn, takle, blokkere, skjerme, slide, sikre, overlevere, stenge, finte, presse, skuddvokte, snappe, slide og styre.

Momenter i Fase 4 Spillet rundt motpartens målfelt ("etablert angrep")

Mål: skape overtall mot 6:0 som kan gi det angripende laget en 100%-sjanse

Det å kunne utfordre, true og å gjøre troverdige pådrag (mellom to forsvarsspillere) er grunnleggende elementer for alt angrepsspill => øvingsrammen "opprullingsspill" danner en optimal ramme for å lære seg disse viktige elementene

Moment Kantposisjon Linjeposisjon Distanseposisjon.

Ballmottak - fra nærmeste bakspiller - fra midtre bakspiller - i bevegelse mot mål - av stusspasning - av stusspasning/vanlig pasning - av løs/hard pasning - av upresis pasning - i ro/i bevegelse - i fart mot mål.

Pådrag/ uttrekk i ny angrepsposisjon - på yttersiden av 1er - mellom 1er og 2er - mellom 1er og 2er etter fintebevegelse. -- mot en forsvarer - mellom to forsvarere - skrått mot høyre/venstre

Avleveringer - med høy og lav arm - etter pådrag - etter finte - støtavleveringer - tohåndsavlevering - lay-up med ryggen mot mål - med høy/lav arm - etter pådrag/etter finte - rulleavlevering - vendeavlevering – stussavlevering.

Finter - stegfinter begge veier - utvikle hovedfinte en vei - piruetter begge veier -stegfinter begge veier -utvikle hovedfinte en vei

Vending -- begge veier - på stedet/etter bevegelse. Tilløp - mellom 1er og 2er - på utsiden av 1er - fra posisjon nær kortlinja - fra posisjon høyt på banen - kort/langt - start før ballmottak - kort (1-2-steg) - langt - begge veier langs 6m-linja - rett mot mål - bredt i sidesektor - i bue innover på banen - kort/langt - start før ballmottak.

Sats - med lav tilløpshastighet - med høyere tilløpshastighet - skaffe høyde - skaffe høyde -med lav tilløpshastighet - med høyere tilløpshastighet - skaffe høyde - på kort tid.

Skudd - med høy/mellomhøy arm - på yttersiden av MV - på innsiden av MV - over MV - stusskudd - med høy/mellomhøy arm - over/under/rundt MV - fra bakken/fra lufta -fra distanse (9m) - grunnskudd med høy, mellomhøy og lav arm - etter pådrag/etter finte.

Sperre --med fronten - med ryggen - med siden. Rykk -- etter/med ballbanen - motsatt av ballbanen

Fallteknikk - avdemping ved å rulle - avdemping ved å skli - avdemping ved å rulle - avdemping ved å skli.

Trening 15-16 år:

Innhold:

FØLGENDE SKAL KUNNES:

F8: Teknikker:

- bevegelse (fotarbeid), forover, bakover, støting/takling, blokkering, samarbeid, sikring, start-teknikk, hvem starter, hvem tar returer, telling, overtaking, varsling, skjerming, markering, merking.
- målvakter: Plassering, parader, finter, tvinge skyttere til å skyte der de ønsker, samarbeide med forsvarere

F8: Spillet:

- 3:2:1 taktisk anvendt i forhold til motspiller: * 6:0

* 5:1

* 4:2

* 3:3

* 1:5

* mann mot mann

F8-1 - krav til oppfattelse av "snappesituasjonen" (ballerobring), startsituasjon
- returballer fra eget mål, målvakt

F2: Teknikker:

- pasning/mottak i stor fart:
- mottak bakfra, spille forover, bakover, side
- mottak forfra, spille forover, bakover, side
- løpsteknikk
- ballspretting under stor fart
- løpsbaner
- trekke på seg motspiller, helst to
- løpe i luker (rom)
- gjennombrudd
- ta individuelt ansvar
- skuddteknikker under stor fart

F2: Finter: pasninger - skudd - øye - avløpsfinte - medtrekk

F2: Spillet:

- helkontring, halvkontring
- hele laget
- bredde, dybde
- korte forbindelseslinjer
- tempovariasjoner

F3: Teknikker:

- ta individuelt ansvar, bruke sjansene
- kombinasjoner to & to
- vite under F2 om det er noen motspillere som henger igjen, starte opprulling fra riktig side, posisjon

F3: Spillet:

- roe ned
- utnytte uorganisert forsvar, forsvarsfeil

F4: Teknikker:

- taktisk ballspretting
- pådrag - viderespill
- sperrer
- finter: * pasnings-, skudd, øye, tobens-, medtrekk, avløps, løsrivning, gjennomløping
- pasning:
 - vanlig og håndledd
 - mottak, holding, skjerming, levering
 - spesielle krav hos: bakspiller, kant, linje

skudd:

- grunnskudd, hofteskudd, underarm, halvkringle, hoppeskudd (frosk), fall, 7-meter kast
- spesialskudd fra: kant, bak, linje
- rytmevariasjon: skyte tidlig / seint
- skrittvariasjon: 3x, 2x, 1x, steget
- fallteknikk
- kombinasjoner to & to (eks) :

kryssing: back / back
 gjenlegging: back / kant, kant / linje
 veggspill: back / back, back / linje
 russer: back / linje, kant / linje
 frispilling av kant: back / kant
 innspill: kant / linje, kant / back, back / linje
 frispill av backspiller: kant / back, back / back

F4: Spillet:

- posisjonspill
- løpespill: Spillebevegelser bort fra plassen sin, satt i system
- oppnå 100% sjanser, sikre avslutningsposisjoner
- krav til taktisk bruk av teknikker/kombinasjoner i forhold til situasjonen

F5-7: Spillet:

- situasjonsoppfattelse
- finne - følge - vende
- samarbeide

Fordeling

Forsvarsamarbeid	15 %	
Forsvar individuelt	15 %	
Angrep taktisk	20 %	
Angrep teknisk	35 %	
Fysisk trening	15 %	Opprettholdende koordinasjon, styrketrening. Gjerne utenfor halltid. Individualisere

Treningen på dette nivået bør vektlegges mer etter behov, hvor langt de er kommet innenfor de forskjellige ferdighetene. Mangler mange basisferdigheter, må disse fortsatt prioriteres.

Presisering og momenter innenfor fasene:

15 til 16 år vektlegges:

Faserelatert trening :

Øvingsramme Fase 8-1: Spillet rundt eget målfelt og Startfasen (3:2:1)

3:2:1-øvingsrammen frembringer nye spillesituasjoner og relasjoner til med-og motspillere. Det er fortsatt viktig å trene "1 mot 1# og småspill, men 6 mot 6 burde prioriteres mer enn tidligere.

Samtidig er det viktig å fortsette med videreutvikling av støtende 6:0-forsvar

Øvingsramme Fase II-III: Fremoverspillet og Ankomstfasen (langpasningskontring)

3:2:1-øvingsrammen legger til rette for langpasningskontring i Fase II-III samt superretur i

Fase V.

Fokus på rask ballgevinst og utvikling av kjenner og viljesterke spydspisser ("superkontrere"),

som er i stand til å ta imot langpasninger/drible ballen i stor fart

Konseptet "langpasningskontring" skal gjennomføres/trenes på mange forskjellige, fleksible måter uten faste bindinger og bevegelsesbaner. Alle må ha ferdigheter til å kunne involveres i disse kontringene!

Øvingsramme Fase 4: Spillet rundt motpartens målfelt (overgangspill)

Dette betyr i hovedsak overgang fra kantposisjon/distanseposisjon til linjeposisjon, slik at en får to linjespillere (noe som skaper trøbbel for offensive forsvarsformasjoner som for eksempel 3:2:1), men det finnes også andre mer avanserte formasjoner.

Viktig å trene på overgang med og uten ball!

Øvingsramme Fase 5: Returfasen (superretur)

Fokus fortsatt på pressdekking, men nå med hovedvekt på superreturen,

siden treningsrammen i Fase II-III er "langpasningskontring med superkontrerne".

Fokus på avskjæring av pasningsbanen til superkontrerne samt rask markering av både utgangsposisjonen for langpasningen (f. eks. målvakt) og selve superkontrerne.

I overgangsspillet er det nokså sannsynlig at spillerne befinner seg på andre posisjoner enn "til vanlig". Det stilles derfor større krav til spillerne når det gjelder vurdering av arbeidsposisjonen sin ut fra egen/andres posisjon på banen.

Videreutvikling av momentene finne, følge, presse og snappe.

Posisjonsbestemt trening

I etablert forsvar fortsette fra tidligere alderstrinn og trene på: Presse ballbaner - Vokte - Feie

Momenter i Fase 4 Spillet rundt motpartens målfelt ("etablert angrep")

Moment Kantposisjon Linjeposisjon Distanseposisjon.

Ballmottak - fra bortre bakspiller - fra motsatt kantspiller - etter avløp - i overgangsbevegelse innover på banen - under press fra forsvarer - med en hånd - av pasning fra kant- og distanseposisjon - etter sperre/etter rykk - "dypt" på banen (som spillepunkt/veggspiller) - fra alle posisjoner - etter finte/avløp - inn i overgangsbevegelse.

Pådrag/ - på yttersiden av 1er-- etter fintebevegelse - angrepsposisjon -pådrag med ballbanen (meddrag) - pådrag motsatt av ballbanen (splittpådrag)

Avleveringer - håndleddsvipp - diagonalt til motsatt BS - over målfeltet – til KS - til linjespiller - med begge hender - stussavlevering - støtavlevering - veggspill - utspill/vipp til kantspiller med en eller to hender -med høyre og venstre hånd - til linjespiller -diagonalt til motsatt kantspiller - håndleddsvipp - rulleavlevering etter froskesats - vendeavlevering etter froskesats.

Finter - forfinte - pasningsfinter - piruetter begge veier - avløpsfinter begge veier - stussfinte - skuddfinte i innhopp (gi signal i svevet) - skuddfinte fra halvdistanse - pasningsfinter - skuddfinte fra halvdistanse - skuddfinte i innhopp (gi signal i svevet) - avløpsfinter begge veier - finte sperre - gli unna - overdragsfinte - avløpsfinte - avløpsfinter begge veier - pasningsfinter - skuddfinter - piruett Vending -- finte en vei – vend motsatt - med tett kroppskontakt - rulle på forsvaren

Tilløp - fra linjeposisjon - fra distanseposisjon - ett stegs tilløp - ballmottak etter tilløpet - fra posisjon dypt på banen - fra posisjon på 6m-linja - fra kant-/sidesektor til midtsektor - fra midtsektor til kant/sidesektor -ballmottak etter tilløpet - bredt i sidesektor - i bue innover på banen - kort/langt - start før ballmottak.

Sats - utover i feltet - for å forstørre vinkelen mot mål - på høyre og venstre bein - på høyre/venstre/begge bein - fra trange posisjoner - mot høyre/venstre i forhold til MV - en-bein/to-bein sats - mot høyre/venstre i forhold til forsvarsspiller

Skudd - med lav arm - tidlig og sent i svevfasen - lobb - etter et annet signal i svevet - halvdistanse-skudd fra gulvet og fra lufta - tidlig og sent i svevfasen - fra alle sektorer - etter et annet signal i svevet - lobb -frosk mot høyre og venstre - stegskudd - underarmsskudd - (halv) kringle - variere treffpunkt i mål - nærskudd etter gjennombrudd

Sperre -- sperre ned forsvarene (hindre støting): frontsperr - hindre sidelengsbevegelse (splitte forsvaret): sidesperre

Rykk -- i ulike sektorer - lange/korte

Fallteknikk - rulle etter innhopp - skli etter innhopp - rulle etter innhopp - skli etter innhopp

Overganger - lang overgang med og uten ball til linjeposisjon eller distanseposisjon - kort overgang m/u ball - med temposkifte og timing - til kantposisjon eller distanseposisjon - med eller uten ball - sideoverganger m/u ball -midtoverganger m/u ball - med temposkifte og timing -kombinere overganger med sperrejobber, arbeid i linjeposisjon.

Alle aldersgrupper er veiledende i forhold til modenhet og individuell utvikling. Viktigheten ligger i å ikke stresse ferdig spill når basisferdighetene ikke er til stede. Gå igjennom momentene på de forskjellige alderstrinnene mestrer utøverne dette? Hva må vi trene på? Utvikle videre?

Trenerrollen er utfordrende for mange trenere, hvor tiden ofte blir knapp i forhold til resten av hverdagen. Det å planlegge treningen for et helt år eller i lengre perioder kan hjelpe for både trener og spiller. Det er nå satt opp en grov skisse over hvor mye som bør vektlegges innenfor de forskjellige

ferdighetene, i forhold til dette er det da mulig å legge dette inn i en plan. Her kan man da også se på momentene som skal trenes på, og legge de inn i forskjellige perioder. Helt klart at momentene er styrende for utviklingen av spilleren og IKKE øvelsen. Samtidig kan øvelser være motiverende og morsomme, men øvelsen skal samtidig dekke et utviklingsbehov hos spilleren. Så tenk hvilke(n) øvelse(r) kan jeg ha til de momentene jeg skal trene på. Vet man at man skal trene på individuelt forsvar (eks. bryte ballbaner) så gjelder det å ha en eller flere øvelser som tilstreber dette. Gjør det enkelt (eks. minstemann i midten). I tillegg er det enklere å finne øvelser på nett om man vet hva man skal trene på. Ligger masse ute på nett: handball.no, dhf.dk(veldig bra side), treningsplanleggeren på handball.no, denne er gratis å registrere seg på.

Har satt opp et lite eksempel på hvordan en enkel årsplan/periode plan kan settes opp.

ÅRSPLAN/PERIODEPLAN

Treningsgruppe:

Hovedinnhold prosentvis:

Ballbehandling/koordinasjon:

Teknisk angrep:	35%
Taktisk angrep:	15%
Individuell forsvar:	15%
Samhandling forsvar:	10%
Fysisk trening:	25% (ballbehandling-koordinasjon-spenst-hurtighet) utholdenhet individuelt evt. felles utenom halltid

August: Prioritering ballbehandling- koordinasjon og forsvarstrening 2 første ukene

Ballbehandling-koordinasjon og angrepstrening 2 siste ukene

Ballbehandling/koordinasjon/tilvenning:

Momenter:

Generell koordinasjon og ballbehandling, kast og mottak i bevegelse, skudd avlevering-
grunnskudd - hoppeskudd

Øvelser: Koordinasjon benker, stiger, samarbeid øye-hånd og øye fot, div balløvelser stuss ball forover bakover mens du hinker, forskjellige rytmer en ball to baller, tennisballer. Kast mottak individuelt, sammen med andre i bevegelse. Pådrag – pasning –rygge mot 9m mellom 2 spille plasser eks. kant- back. Pasninger mellom 3 bakspillere med påfølgende forsvarsmarkering. Kaste til trener – rulle på matte – motta ball – 3 skritt skudd – hente ball – krype under hekker – kaste til trener – motta ball – 3 skritt skudd motsatt side. Samspill 2 mot 1 i forsvar – pasning/mottak ett pådrag først deretter grunnskudd –avgrenset område.

Individuell forsvar:

Momenter:

Beredskapsstilling - Sidelengsforflytning – skjerm - støte ut - trekke inn - takle - blokkere

Øvelser: en mot en drible mot hverandre uten kroppskontakt – så med kroppskontakt – så score på punkt bak forsvarsspiller på avgrenset område. Jobbe langs 6m og 9m blokkere på 6m støte på 9m først uten angriper så med. Samme med takling.

Samhandling forsvar:

Momenter:

aktivt støtende 6:0 – bytte av strekspiller – løse overgangspill

Øvelser: 2 mot 2, Småspill 3 mot 2 avgrenset område fokus: sideforflytning-støte ut- trekke inn- blokkere, samhandling i småspill om strek, aktivt støtende i 6-0 mot ballfører trekke inn sideforflytte mot ballsiden, samme med overgangspill, komme rundt overgangsspiller på ballsiden. Skape tetthet i forsvar mot ballsiden.

4 mot 3 (med linje) jobbe kontinuerlig med forsvarstrøkk mot ballen – sideforskyve - hjelpe hverandre.

Teknisk angrep:

Momenter:

Avleveringer - med høy og lav arm - etter pådrag - etter finte - støtavleveringer - tohåndsavlevering - lay-up med ryggen mot mål - med høy/lav arm - etter pådrag/etter finte - rulleavlevering - vendeavlevering – stussavlevering.

Finter - stegfinter begge veier - utvikle hovedfinte en vei - piruetter begge veier - stegfinter begge veier - utvikle hovedfinte en vei

Øvelser:

Mønsterball 5 i ring – 3 baller kaste i samme mønster med forskjellige kastteknikker – start med 1 ball så 2 og så 3, rullespille med fokus på riktig pådrag-avslutning etter opprulling – bytte av plasser.

Bruke hel hall løpe med finter mot kjepler (legge vekt på vektoverføring) pasning mottak i fart, avlevering av skuddvarianter