



Sportsplan Skarphedin Håndball

Innledning

Håndballgruppa har ansvar for å gi et sportslig og sosialt treningstilbud tilpasset de enkelte spillere i aldersklassene 7 år og oppover. Dette skal oppnås gjennom utarbeiding av rammer for treningstilbud, kompetente trenere og oppmenn, og et nært samarbeid med spillernes foresatte. Hovedvekt er lagt på den sportslige siden, samtidig som det sosiale miljøet rundt de enkelte lag har stor betydning, både for trivsel og utvikling for enkeltspillere og laget. Formålet med rammeplanen er å sikre spillerne et trygt og utfordrende treningsmiljø. Med utfordrende menes et miljø som gir utviklingsmuligheter for alle spillere ut fra de forutsetninger den enkelte har. Et annet mål er å gi trenere/oppmenn innsikt i retningslinjene for arbeid med yngre lag, og sikre spillerne en kontinuitet i treningsarbeidet ved trener/oppmannsskifte. Dette utføres ved at alle lag skal ha et tilnærmet fast spillsystem. Ved å ha et slikt system vil det også være lettere for spillere å være med på andre lag enn sitt eget.

Målsetninger

- Det skal være et tilbud til flest mulig ved at det i hver aldersklasse på både jente og guttesiden fra rekrutt til 18 år er aktive lag.
- Det skal være et tilbud for damer og herrer på seniornivå. Sportslig målsetning for seniorlagene er at de bør være etablert i minst 3. divisjon.
- Det skal være utvikling av trenerne gjennom to årlige samlinger, og legges til rette for at foreldre utgjør den viktigste trenerressursen for yngre lag. Her skal også representanter fra sportslig utvalg eller andre mentorer bidra.
- Trenerkurs skal tilbys hvert år.
- Det skal være et aktivt dommermiljø i klubben.
- Det skal arrangeres sosiale og faglige samlinger, som også bidrar til et godt utviklingsmiljø.
- Trener for de yngste lagene skal ha tilgang til en «mentor» om ønskelig.

Revidert: 29.03.20



Trener sine oppgaver

Ansvarlig på trening og kamp

Være en støttespiller og rollemodell for spillerne

Se etter spillerne

Fungere som en kontaktperson for spillerne

Rydde mål inn til veggen igjen i VGS

Låse utstysrom

Passe på å få alt av lånt utstyr tilbake til utstysrommet ved endt trening

Foreldrekontakt sine oppgaver

Lage kjørelister

Lage dugnadslister og lister for sekretariat/inngang

Ordner med laglister

Avlaster på trening ved behov

Samarbeide med trenere for å arrangere sosiale sammenkomster for laget

Kontakt med daglig leder i forhold til bytte av kamper

Er et bindeledd mellom trener og foreldre

Hospitering på eldre lag

Ved ønske om hospitering/lån av spillere fra andre lag, skal det være en dialog mellom trenerne for de respektive lagene. Trener på laget som ønsker å låne en spiller til en eller flere kamper kan ytre et ønske om hvilken spiller han/hun ønsker å ha med. Trener på laget spilleren opprinnelig er en del av må da ta en vurdering av spillerens tilgjengelighet og totalbelastning.



Sportslig del

7-8 år

Treningssted	Gullbring eller VGS
Antall treninger	1 trening i uka
Trenere	Ønskelig med 2 trenere per lag. Minst en forelder til stede på trening.
Kamparena	Aktivitetsturnering (Lage Midt-Telemark turnering. Invitere Skade, Ulefoss, Seljord, Notodden)
Hovedmål	Intro til regler, «moro og balleik». Begynne å trekke inn håndballfaglige uttrykk (6-meter, 7-meter). Rullere på plasser
Fokusområder	Ha det gøy med håndball. Lure inn høy arm og grep i øvelser. Skape gruppe/tilhørighet. Lagfølelse. Stillestående kast/mottak.
Øvelser	Leik med ball. Hauk og due med ball, hinderløype med ball,
Alternativt	Turn, friidrett. Sosiale aktiviteter for å skape et lag med tankegang om samarbeid.

9-10 år

Treningssted	Gullbring eller VGS
Antall treninger	1 til 2 treninger i uka
Trenere	Ønskelig med 2 trenere per lag. Minst en forelder til stede på trening.
Kamparena	Aktivitetsturnering
Hovedmål	Videreføring av regler, «moro og balleik». Stille krav, men ikke glemme at utøverne er 9-10 år. Lære grunnleggende om forsvar og angrep. Skråstilling, fotflytting. Trekke inn håndballfaglige uttrykk (for eksempel 6-meter, 7-meter, 9-meter, «sumpa». 1er, 2er, 3er er forsvarsposisjon) Rullere på plasser
Fokusområder	Fokus mot leik, men rette det mer håndballspesifikt. Høy arm og grep. Kast/mottak i bevegelse.
Øvelser	Enkle håndballspesifikke øvelser. Lage forslag på forskjellige leiker og øvelser. Spill/motspill (to lag, legge ball på matte/kjegle.) Speiløvelser. Streethåndball/Flyball Spillvarianter



Alternativt	Turn, Friidrett. Sosiale aktiviteter for å skape et lag med tankegang om samarbeid.
-------------	---

11-12 år

Treningssted	Gullbring eller VGS
Antall treninger	2 treninger i uka
Trenere	Ønskelig med 2 trenere per lag.
Kamparena	Seriespill
Hovedmål	Lære forsvar og plasser. Dra inn finteteknikk. Begynne med strekspiller Trekke inn håndballfaglige uttrykk (for eksempel 6-meter, 7-meter, 9-meter, «sumpa». 1er, 2er, 3er er forsvarsposisjon) Fokus på keepere (VIKTIG)
Fokusområder	Skadeforebyggende trening Pådragsspill. - Ikke kaste gris, men trekke på mål Kantinnegang (blind/ikke blind) Kryss(?) Forsvarsspill – 6:0 (5:1 som alternativ) (3:2:1?) - Sideforsyve - Fokus mann-mann - Skråstille mot skuddarm - Forsvar i forhold til strekspiller Innspill til strek - Timing - Samarbeid
Øvelser	Legge ut kjepler, gå venstre høyre osv. Situasjonsspill 2 mot 2, 3 mot 3. Speiløvelser. Strethåndball/flyball Kastøvelser (firkant, banan, osv.) Finteøvelser

**13-14 år**

Treningssted	Gullbring eller VGS
Antall treninger	2 til 3 treninger i uka
Trenere	Ønskelig med 2 trenere per lag.
Kamparena	Seriespill
Hovedmål	Økt tempo og intensitet Økt fokus på samspill Tøffhet i forsvarsspill Fokus på keepere (VIKTIG)
Fokusområder	Skadeforebyggende trening Forsvarsspill og hver enkelt sin rolle (samarbeid 2 og 2) <ul style="list-style-type: none"> - Sideforsyve - Fokus samarbeid (4 i midten?) - Spesifikke oppgaver for 1er - Ta duell på 8-9m i stedet for 6m Ankomstspill <ul style="list-style-type: none"> - Langkryss (sperre på utside 2?) Kastteknikker <ul style="list-style-type: none"> - Pisk - Støt - Sirkelkast Pådragsspill Spillesystem (Midtback styrer hvilke trekk som kjøres og hvor strek skal ligge) <ul style="list-style-type: none"> - Videreføre kryss - Rundgang - Jugge - Kantinngang - Plasskifte - Polakk Begynne å utvikle de taktiske ferdighetene
Øvelser	Situasjonsspill 2 mot 2, 3 mot 3, full bane Strethåndball/flyball



	Kastøvelser med progresjon (firkant, banan, osv.)
--	---

15-16 år

Ressurs fra VGS kommer og tar et par treninger tidlig i sesongen og snakker om håndballinja på VGS for å kunne få et best mulig samarbeid med VGS.

Fellestrening med Skade, Ulefoss og Seljord/Notodden?

Treningssted	Gullbring eller VGS
Antall treninger	3 treninger i uka (eventuelt trene/varme opp ute)
Trenere	Ønskelig med 2 trenere per lag.
Kamparena	Seriespill, evt. Sør-Norge Cup
Hovedmål	Økt tempo og intensitet Økt fokus på samspill Tøffhet i forsvarsspill Fokus på keepere (VIKTIG)
Fokusområder	Skadeforebyggende trening Fortsette å utvikle spillsystemer <ul style="list-style-type: none"> - Kryss - Rundgang - Jugge - Kantinngang - Plasskifte - Polakk Pådragsspill Ankomstspill <ul style="list-style-type: none"> - Langkryss (Sperre utside 2) Fortsette fokus på kastteknikk på pasning og skudd Videreutvikle taktiske ferdigheter <ul style="list-style-type: none"> - Undertall - Overtall - Forsvar Forsvarsspill <ul style="list-style-type: none"> - Lese spillet - Fortsette samarbeid



	<ul style="list-style-type: none">- Videreutvikle 5:1- Tøffhet i duellspillet Styrketrening Totalbelastning i forhold til andre aktiviteter
Øvelser	Situasjonsspill 2 mot 2, 3 mot 3, full bane. Speiløvelser Streethåndball/flyball Kastøvelser (firkant, banan, osv.) Finteøvelser Treningskamper

**18 år**

Treningssted	Gullbring eller VGS
Antall treninger	2 til 3 treninger i uka
Trenere	Ønskelig med 2 trenere per lag.
Kamparena	Seriespill, Sør-Norge Cup
Hovedmål	Holde på laget, men gi tilbud til de beste og interesserte å trene med senior.
Fokusområder	<p>Skadeforebyggende trening</p> <p>Gi mer ansvar til spillere</p> <p>Fortsette å utvikle spillsystemer</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kryss - Rundgang/Jugge - Kantinngang - Plasskifte - Polakk <p>Pådragsspill</p> <p>Ankomstspill</p> <ul style="list-style-type: none"> - Langkryss (Sperre utside 2) <p>Fortsette fokus på kastteknikk på pasning og skudd</p> <p>Videreutvikle taktiske ferdigheter</p> <ul style="list-style-type: none"> - Undertall - Overtall - Forsvar <p>Forsvarsspill</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lese spillet - Fortsette samarbeid - Videreutvikle 5:1 - Tøffhet i duellspillet <p>Styrketrening</p> <p>Totalbelastning i forhold til andre aktiviteter</p> <p>Spesialisering av tekniske ferdigheter</p>
Alternativt	Må kanskje lære seg nye spillestiler i forhold til at det kan komme nye spillere fra VGS, og inkludere disse.



	Få til godt samarbeid med klubbene rundt.
--	---

Senior

Treningssted	Gullbring eller VGS
Antall treninger	2 til 3 treninger i uka
Trenere	Ønskelig med 2 trenere per lag.
Kamparena	Seriespill, NM
Hovedmål	Ha et lag i minst tredje divisjon.
Fokusområder	<p>Utvikle systemer i forhold til hvilke spillertyper som kommer.</p> <p>Forsvar</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6:0 - 5:1 <p>Spillsystem</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kryss - Rundgang - Jugge - Kantinngang - Plasskifte - Polakk - Krydre med ekstra systemer? <p>Samhold</p> <ul style="list-style-type: none"> - Studenter - Hjemvendte spillere - VGS-elever



Øvelser

Legger ved link til håndballforbundet sine ferdige øktplaner. Her er det mulig å bruke planene som de er, eller bruke de som en øvelsesbank.

<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/barnehandball/ferdige-okter/>

I tillegg til dette er det mulig å gå inn på handball.no, for så og trykke seg videre inn på «Håndballtrening». På høyre side vil det være en meny med kategorier som blant annet «Barnehåndball», «Spillerutviklingstrapp» og flere andre mer spesifikke treningstips som omhandler keeper, forsvar, skudd, osv.

Det danske håndballforbundet har også en nettside med bra øvelser illustrert med videoer.

www.dhf.dk/oeverler

For tips til øvelser for skadeforebyggende trening kan det være lurt å se til appen «skadefri», nettsidene til håndballforbundet og skadefri.no



6-9 år

ØKTPLAN 1 – BARNEHÅNDALL 6-9 ÅR

TID	HVA	HVORDAN	HVORFOR/KOMMENTAR
0 - 20	Oppvarming: «Kongen på haugen» «Kastlek med gjenstander på benk»	Del i 2 lag(juster etter antall spillere). Spill sammen, mål ved pasning til «kongen». Bytter konge ved mål. Regel om minimum antall pasninger kan legges inn. Del i 2 lag(juster etter antall spillere). Legg opp gjenstander på benk og marker en linje hvor lagene kan skyte fra. På signal kaster lagene ball fra bak streken og forsøker å treffe gjenstandene. For å få nytt kast må man finne en ledig ball, løpe tilbake til linjen og kaste.	Link video: https://vimeopro.com/user40342050/lek-og-stafetter-for-barn/video/186380989 https://vimeopro.com/user40342050/lek-og-stafetter-for-barn/video/186380984
20 - 50	Hoveddel Stasjonstrening – 3 stk 7-10 min per stasjon	<ol style="list-style-type: none"> 1. 4 vs 4(juster antall per lag etter antall i laget), små mål, avgrenset målfelt. 2. Aktivitetsløype med ulike hindre før skudd. Velg selv ulike «hinder». Se evt forslag i video. 3. Teknisk trening – Dribling + Skudd Juster stasjoner og antall etter spillere. Om det er for få til stasjoner. Ny øvelse etter 7-10 min.	Link video: https://vimeopro.com/user40342050/smaspill-for-barn/video/199987374 https://vimeopro.com/user40342050/aktivitetsloype-6-9-ar/video/171401161 https://vimeopro.com/user40342050/teknisk-trening-6-9-ar-skudd/video/186378628
50 - 60	Avslutning: Stafetter	Stafett – Dribling og pasning. Del i så lange lag som mulig for å unngå kø. Mye aktivitet gir fornøyde barn.	Link video: https://vimeopro.com/user40342050/lek-og-stafetter-for-barn/video/199996850



ØKTPLAN 2 – BARNEHÅNDALL 6-9 ÅR

TID	HVA	HVORDAN	HVORFOR/KOMMENTAR
0 - 20	Oppvarming: «Lenkesisten» «Kastlek på 2 halvdel»	1 spiller starter med å ha an. Når man blir tatt blir man med i lenken. Alle kan starte med håndball for å øve på å drible. De legger så ballen en bestemt plass når de blir tatt og blir med i lenken. Del i 2 lag(juster etter antall spillere). På signal kaster lagene ballen fra sin halvdel til motstander sin halvdel. Eksempelvis i 1 minutt. På sluttsignal teller man opp antall baller på begge sider. Det laget med færrest baller på sin side «vinner»	Link video: https://vimeopro.com/user40342050/lek-og-stafetter-for-barn/video/199997258 https://vimeopro.com/user40342050/lek-og-stafetter-for-barn/video/186380983
20 - 50	Hoveddel Stasjonstrening – 3 stk 7 – 10 min per stasjon	<ol style="list-style-type: none"> Dribling og pasningsstafett Småspill på benker. Del 4 vs 4 i 2 lag (juster antall per lag etter antall i laget),. Mål ved treff på liggende benk Teknisk trening – Finte <p>Juster stasjoner og antall etter spillere. Om det er for få til stasjoner. Ny øvelse etter 7-10 min.</p>	Link video: https://vimeopro.com/user40342050/lek-og-stafetter-for-barn/video/186380980 https://vimeopro.com/user40342050/smaspill-for-barn/video/199987275 https://vimeopro.com/user40342050/teknisk-trening-6-9-ar-finter/video/199988819
50 - 60	Avslutning: Kanonball	2 lag(flere baner om nødvendig). Ingen blir ute men man teller antall gode skudd (treff gir poeng)	Link video: https://vimeopro.com/user40342050/lek-og-stafetter-for-barn/video/199996762



ØKTPLAN 3 – BARNEHÅNDALL 6-9 ÅR

TID	HVA	HVORDAN	HVORFOR/KOMMENTAR
0 - 20	Oppvarming: «Lek med ball»	<p>Alle har 1 ball hver. Trener instruerer ulike øvelser, mens spillerne hermer/forsøker på disse.</p> <p>Eksempel på øvelser: kast i luften og klappe, stå på en fot og stusse, stusse rundt egen kropp, kaste ball opp i luften gripe når man sitter på gulvet, stusse vanlig rundt innenfor avgrenset område(må kontrollere egen ball), m.m. Nytt øvelsesmoment gir spillerne opplevelse av «ny øvelse»</p>	<p>Link video:</p> <p>https://vimeopro.com/user40342050/teknisk-trening-6-9-ar-leksovelser/video/171375042</p>
20 - 50	Hoveddel Stasjonstrening – 3 stk 7-10 min per stasjon	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teknikksirkel. Spillerne jobber med ulike hindre i sirkel. Skudd på begge sider(evt et treffpunkt) 2. Minihåndball – 2 lag. Antall justeres etter antall i gruppen. 3. Pasningsstafett – Se video <p>Juster stasjoner og antall etter spillere. Om det er for få til stasjoner. Ny øvelse etter 7-10 min.</p>	<p>Link video:</p> <p>https://vimeopro.com/user40342050/teknisk-trening-6-9-ar-ovelser-med-flere-momenter/video/199989072</p> <p>https://vimeopro.com/user40342050/smaspill-for-barn/video/199987249</p> <p>https://vimeopro.com/user40342050/lek-og-stafetter-for-barn/video/199996817</p>
50 - 60	Avslutning: Stafett	Krabbestafett – Se video	<p>Link video:</p> <p>https://vimeopro.com/user40342050/lek-og-stafetter-for-barn/video/176293544</p>