



Utviklingsplan for Staal Jørpeland IL – Håndball

13 & 14 år

Teknisk og taktisk:

- ❖ Angrep - Pasninger:
 - Beherske hoppskuddspasning
 - Beherske returpasning
 - Beherske presspillpasning og alm. presspill
 - Beherske pasning bak rygg
 - Beherske stusspasning
 - Kjenne til enhåndsmottak med direkte enhåndspasning
 - Kjenne til gjenleggings-pasning (ved kryss)

- ❖ Angrep - Skudd:
 - Beherske 2-3 skuddformer. Kjenne til andre
 - Beherske sats på både høyre og venstre fot
 - Beherske skuddtrussel og skuddfinte (skuddform velges av spilleren)

- ❖ Angrep - Finter:
 - Beherske 2-fotsfinten, Kunne gå begge veier.
 - Ha kjennskap til andre finter. Bl.a. Radulovic-finten

- ❖ Angrep - Sperringer:
 - Alle spillere bør beherske forskjellige former for sperrer

- ❖ Angrep - Strekinns spill:
 - Alle spillere bør beherske enkelt strekinns spill
 - Innspill etter pasningsfinte
 - Innspill etter skuddtrussel

- ❖ Angrep - Kontraspill:
 - Fase 1 og fase 2 kontra
 - Benytte øvelser som utvikler evne til å spille under press
 - Benytte øvelser som utvikler overblikk og spilleforståelse

- ❖ Forsvar:
 - Beherske bevegelsesteknikk
 - Beherske blokkeringsteknikk
 - Kjenne til arbeidsoppgaver i 6-0 og 5-1 eller 3-2-1 forsvar
 - Kjenne til taklingsteknikk
 - Kjenne til ballerobring
 - Kjenne til støting: Når og hvordan?
 - Kjenne til prinsipper for skifte av forsvarsformasjon

- ❖ Målvakt:
 - Fokus på grunnbevegelser
 - Parreringstrening - både for hoppskudd og grunnskudd samt kant- og strekavslutninger
 - Begynne å tilegne spillestil (finne sin egen)
 - Spesifikk målvakttrening: Smidighet, teknikk og satsing og skuddmønster
 - Presisjon i korte og lange utkast/rushpasninger
 - Reaksjonshastighet i forbindelse med angrepsstart, også ved scoring
 - Arbeide med evnen til å lokke skytteren til skudd i "målvakthjørnet"
 - Kjenne til samarbeid med forsvar

Grunnspill:

- ❖ Kjenne til grunnprinsippene i presspill



Utviklingsplan for Staal Jørpeland IL – Håndball

- ❖ Kjenne til overgangsspill fra back eller kant + presspill etter overgangspill
- ❖ Kjenne til opprulling fra kant
- ❖ Kjenne til overtallspill: Presspill er basis
- ❖ Kjenne til "jugge-spill"

Fysisk:

- ❖ Fysisk trening med egen kropp som belastning
- ❖ Kort distansetrening. Gjerne som fartslek/stafetter mm
- ❖ Intervalltrening
- ❖ Løpeteknikktrening
- ❖ Gymnastikk, motorikk, balanse og bevegelighet
- ❖ Egentreningsprogram for sommerferien
- ❖ Skadeforebyggende trening

Kampavvikling:

- ❖ Bevisst kampforberedelse i forhold til eget spill
- ❖ Bruke tid på kampevaluering
- ❖ Fokus på nytten av oppvarming

Målsetting:

- ❖ Bevisstgjøre den enkelte spiller om hva som skal trenes/læres i løpet av sesongen

Sosialt:

- ❖ Innlære god opptreden overfor med-/motspillere, dommere, trenere og lagledere
- ❖ Foreldremøter
- ❖ Turneringsdeltakelse