



## Utviklingsplan for Staal Jørpeland IL – Håndball

### 15 & 16 år

#### Teknisk og taktisk:

- ❖ Angrep - Pasninger:
  - Beherske pasninger etter skuddfinte
  - Beherske 90-graders-pasninger
  - Beherske gjenleggingspasninger (ved kryss), både stående og fra luften
  - Kjenne til diagonalpasninger, både stående og fra luften
  - Arbeide med stusspasninger med skru
- ❖ Angrep - Skudd:
  - Beherske 3 skuddformer og kjenne til flere
  - Beherske sats på såvel høyre som venstre fot
  - Beherske sats på samlede ben
  - Beherske skuddfinter
  - Arbeide med stegskudd på såvel 1., 2. og 3. skritt
  - Arbeide med skuddavlevering fra flere forskjellige posisjoner
- ❖ Angrep - Finter:
  - Beherske 2-fotsfinte
  - Beherske høyre-venstre-høyre eller venstre-høyre-venstre finte
  - Beherske Radulovic-finten
  - Kjenne til andre finteformer
  - Arbeide med forfinter
- ❖ Angrep - Sperrer:
  - Beherske korrekte kant- rygg og frontsperringer
  - Være bevisst om timing i sperrer i forhold til medspillere
- ❖ Angrep - Strekinns spill:
  - Beherske strekinns spill i forskjellige former (eks. mellom ben, rundt kroppen mv)
  - Beherske stussinns spill etter skudd- eller pasningsfinte
  - Beherske strekinns spill via pasning bak ryggen
- ❖ Angrep - Kollektivt angrepsspill:
  - Beherske oppspill kant, kryss og falskt kryss
  - Trene på midtback-overgang
  - Trene på ulike ankomstalternativer tilpasset laget
- ❖ Angrep - Kontraspill:
  - Fase 1 kontra
  - Fase 2 kontra
  - Være bevisste om bredde og dybde i kontrapillet
  - Beherske flere avslutningsvarianter alene med målvakt. Fokus på sats, skuddplassering og skuddfinte
  - Fokus på trening av kontraspill 2 mod 1, 3 mod 2, 4 mod 3 og 2 mod 2, 3 mod 3, 4 mod 4
  - Trene evnen til hele tiden å velge riktig løsning
- ❖ Forsvar:
  - Trene bevegelsesteknikk
  - Trene oppgavefordeling i 6-0 og 3-2-1 og 5-1
  - Trene blokkeringsteknikk
  - Trene taklingsteknikk. Herunder benstilling, balanse og armføring
  - Trene plasseringsbevissthet i forhold til angriper



## Utviklingsplan for Staal Jørpeland IL – Håndball

- (Forsvar – forts)
- Trene press + ballerobring
- Sette fokus på samarbeid 2 og 2 samt 4 og 4
- Retningslinjer for evt. bytte forsvar/angrep skal være på plass
- Trene returløp - kan trenes i forbindelse med kontratrening

### ❖ Målvakt:

- Fokus på presisjon i korte og lange utkast/rushpasniner
- Trene reaksjonshastighet i forhold til angrepsstart
- Trene plasseringsevne
- Trene evne til å lese spillet. Arbeides teoretisk med skytters favorittskudd og -hjørner
- Trene samarbeidet med forsvar
- Sette fokus på smidighet, sats og hurtighet
- Lage spesialprogrammer til målvaktenes egentrening

### **Grunnspill:**

- ❖ Beherske grunnprinsippene i presspill
- ❖ Beherske overgangsspill fra back eller kant + presspill etter overgangsspill
- ❖ Beherske overtallsspill: Presspill er basis
- ❖ Beherske opprulling fra kant
- ❖ Beherske "jugge-spill"

### **Fysisk:**

- ❖ Styrketrening med egen kropp som belastning er obligatorisk
- ❖ Organisert styrketrening med vekter – med kyndig instruksjon
- ❖ Gymnastikktrening, balanse og motorikk
- ❖ Egentreningsprogram for sommerferien
- ❖ Skadeforebyggende trening. Bl.a. vippebrett (ankler) og elastisk bånd (skuldre)

### **Løpetrening:**

- ❖ Distanse- samt intervalltrening i sesongoppkjøringen
- ❖ Skape bevissthet om løpetrening hele sesongen
- ❖ Trene løpeteknikk
- ❖ Spurt (hurtighetstrening)

### **Initiativ på banen:**

- ❖ Spillere skal trenes/inspireres til at ta initiativ, være angrepsstarter mv
- ❖ Laget skal kunne endre forsvarsformasjon i løpet av kampen

### **Kampavvikling:**

- ❖ Kampforberedelsen blir mer detaljert. Evt. video
- ❖ Kampevalueringen blir mer detaljert. Evt. video

### **Målsetting:**

- ❖ Det settes opp målsetting for laget

### **Sosialt:**

- ❖ Innlære god opptreden overfor med-/motspillere, dommere, trenere og lagledere
- ❖ Turneringsaktivitet – ev. dugnader mm
- ❖ Introduksjonsmøte for foreldrene
- ❖ Lagstreff/fest - jenter og gutter sammen ? Topp