



Utviklingsplan for Staal Jørpeland IL – Håndball

17 & 18 år + senior

Teknisk og taktisk:

- ❖ Angrep - Pasninger
 - Beherske de overnevnte pasningformer
 - Skruebold i forbindelse med stusspasninger
 - Beherske pasninger på 1., 2., og 3. skritt - også fra luften
 - Beherske diagonalpasninger - både stående og fra luften
 - Beherske gjenleggingspasninger - både stående og fra luften
 - Beherske pasninger bak ryggen

- ❖ Angrep - Skudd:
 - Beherske 3-4 skuddformer. Kjenne til flere
 - Beherske sats på så vel høyre som venstre fot, samt beherske sats med samlede ben
 - Beherske strekskudd på 1., 2., og 3 skritt
 - Beherske skuddfinter
 - Beherske skudd fra forskjellige posisjoner

- ❖ Angrep - Finter:
 - Beherske 2-fots-finter Kunne gå begge veier
 - Beherske venstre-høyre-venstre eller høyre-venstre-høyre finte
 - Beherske Radenovic-finte
 - Beherske skuddfinter – bla markert stegskudd videreført som hoppeskudd
 - Arbeide med forfinter satt inn i spillesammenheng
 - Kjenne til andre finter

- ❖ Angrep - Sperrer:
 - Beherske kant-, front- og ryggsperre
 - Være bevisst korrekt sperreteknikk
 - Være bevisst nøyaktighet når det gjelder timing i forhold til ballfører
 - Være bevisst tyngdepunkt, benstilling, skuddteknikk mm. (skaffe høyde – se på målvakt)

- ❖ Angrep - Strekinns spill:
 - Beherske strekinns spill fra forskjellige posisjoner
 - Beherske ulike innspillformer: Rundt kropp, over hodet, mellom benene, bak ryggen mv
 - Beherske innspill med både høyre og venstre hånd

- ❖ Angrep - Kollektivt angrepsspill:
 - Arbeide med forfintebevegelser i alle kombinasjoner
 - Introdusere undertallskombinasjoner
 - Utvikle ulike angrepsstartere tilpasset det enkelte lag

- ❖ Angrep - Kontraspill:
 - Videreutvikle/beherske punktene for kontraspill som er nevnt over
 - Fokus på akselerasjonstrening
 - Bevissthet om å nå lengst mulig frem på banen ved hjelp av færrest mulige pasninger
 - Være bevisste om å skape optimale muligheter for medspillere

- ❖ Forsvar:
 - Trene bevegelsesteknikk og mønstre i 6-0 og 3-2-1 forsvar
 - Trene oppgavefordeling
 - Trene blokkeringsteknikk
 - Trene taklingsteknikk. Herunder armføring, benstilling, balanse og tyngdepunkt
 - Trene plassering i forhold til ballfører



Utviklingsplan for Staal Jørpeland IL – Håndball

- Trene evne til å forutse mulig ballerobring
- (Forsvar – forts.)
- Trene opphevinger av sperrer
- Retningslinjer for evt. spillerbytte i forsvar/angrep skal være på plass
- Trene organisering av returløp
- Trene samarbeid 2 og 2 samt 4 og 4

❖ Målvakt:

- Fokus på presisjon i korte og lange utkast/rushpasninger
- Trene reaksjonshastighet i forhold til angrepsstarter
- Trene plasseringsevne i forhold til forskjellige avslutningsformer/muligheter
- Trene samarbeide med forsvar
- Trene taktisk overblikk. Forutse avslutningsmuligheter i motstanders kombinasjoner
- Arbeide med diagrammer og video
- Lage spesialprogrammer til målvaktenes egentrening

Grunnspill:

- ❖ Beherske press- og kryss-spill
- ❖ Beherske overgangsspill fra back og kant + presspill etter overgangsspill
- ❖ Beherske 1-2 overtallskombinasjoner. Presspill er basis
- ❖ Beherske opprulling fra kant – med vending
- ❖ Beherske og benytte "jugge-spill"

Fysisk:

- ❖ Skadeforebyggende styrketrening (vippebrett, elastisk bånd m.m.)
- ❖ Styrketrening med egen kroppsvekt som belastning
- ❖ Organisert styrketrening med vekter
- ❖ Spenst- og løpetrening organiseres
- ❖ Egentreningsprogram for sommerferien
- ❖ Fysioterapeut trekkes inn i planleggingen av den fysiske treningen

Løpetrening:

- ❖ Løpetrening i sesongoppstarten (fom mai). Distanse- og intervalltrening
- ❖ Løpetrening hele sesongen
- ❖ Løpetest 2 ganger pr. sesong (BIP-test og/eller Mosvann-test)
- ❖ Spurt + hurtighetstrening
- ❖ Trene løpeteknikk

Initiativ på banen:

- ❖ Spillerne skal trenes og inspireres til å ta initiativ og utfordre til hurtig angrepsstart
- ❖ Laget skal være i stand til å endre forsvarsformasjon i løpet av en kamp
- ❖ Den enkelte spiller skal være i stand til å utnytte sin motspillers svakheter

Kampavvikling:

- ❖ Kampforberedelse blir stadig mer detaljert. Taktiske opplegg, bruk av video
- ❖ Kampevaluering blir stadig mer detaljert. Bruk av video

Målsetting:

- ❖ Det utarbeides en målsetting for laget – etter drøfting med spillerne og styret

Sosialt:

- ❖ Innlære god opptreden overfor med-/motspillere, dommere, trenere og lagledere
- ❖ Turneringsaktivitet
- ❖ Lagstreff/fest - jenter og gutter sammen?