



# Utviklingsplan og trenermanual Staal håndball

## **Innledning:**

Klubben har besluttet at det skal være en felles målsetting for utvikling av spillere gjennom treningene - også i de aldersbestemte klasser.

Staal Jørpeland Håndball har derfor utarbeidet en trenermanual for aldersgruppene 7 år - senior. Trenermanualen må betraktes som et oppslagsverk, hvor trenerne kan se hva som forventes å bli vektlagt på de forskjellige alderstrinn. Manualen kan derfor også være et godt hjelpeverktøy ved planleggingen og tilretteleggingen av treningen.

- **7 & 8 år**
- **9 & 10 år**
- **11 & 12 år**
- **13 & 14 år**
- **15 & 16 år**
- **17 & 18 år + senior**
- **Krav til trener**
- **Dagsorden foreldremøte**
- **Vurderingsskjema 13-16 år**



## 7 & 8 år

### **Teknisk:**

- ❖ Legge til rette for mye ballkontakt i treningsarbeidet
- ❖ Kasteøvelser. Det legges stor vekt på korrekt kastteknikk
  - Sirkel kast, piske kast, støt pasning en eller begge hender.
- ❖ Gripeøvelser
- ❖ Stusseøvelser
- ❖ Bevegelsesøvelser med ball (lek)
- ❖ Målvakts øvelser

### **Taktisk:**

- ❖ Spillerne trenes på alle spilleplasser - både forsvar og angrep (også målvakt-plassen)
- ❖ Regler innlæres (dekking utenfor 4,5m, skritt, stuss, tramp, fot mv)

### **Fysisk:**

- ❖ Oppvarming - lek

### **Sosialt:**

- ❖ Innlære god oppførsel overfor med-/motspillere, dommere, trenere og lagledere
- ❖ Alle spillere skal spille kamper og rotere på spilleplasser

### **Annet:**

- ❖ Gi korte forklaringer
- ❖ La nesten alt innlæres gjennom lek/småspill (individuellt, parvis og hele lag)
- ❖ Legg vekt på teknisk trening gjennom varierte balløvelser



## 9 & 10 år

### Teknisk:

- ❖ Kasteøvelser i bevegelse
- ❖ Gripeøvelser i bevegelse
- ❖ Innledende fintetrening
- ❖ Legge inneholdende fallteknikk
- ❖ Hoppskudd
- ❖ Arbeide med taklinger og parader
- ❖ Målvakts øvelser (mange skal få lov å prøve)

### Taktisk:

- ❖ Småspill
- ❖ Grunnprinsipper i forsvar (den enkeltes bevegelse)
- ❖ 1. fase kontra
- ❖ Spillerne trenes på alle plasser

### Fysisk:

- ❖ Oppvarming og strekk- og uttøyingsøvelser.
- ❖ Grunnleggende basistrening, stabilisering, bruk kun egen kropp som vekt

### Sosialt:

- ❖ Innlære god opptreden overfor med-/motspillere, dommere, trenere og lagledere
- ❖ Alle spillere skal spille i løpet av en kamp og rotere på spilleplasser

### Annet:

- ❖ Kjenne reglene
- ❖ Lære nesten alt gjennom lek og småspill
- ❖ Vektlegge teknisk trening



## 11 & 12 år

### Teknisk og taktisk:

- ❖ Angrep:
  - Kjenne til forskjellige skuddformer og skuddfinter
  - Kjenne til 2-fotsfinte
  - Kjenne til sperringer (lære korrekt sperreteknikk)
  - Kjenne til strekinns spill
  - Kjenne til alminnelig rullespill
  - Kjenne til Juggespill, Rundgangspill (strek-kryss) og Tjekkerspill
  - Småspill (bevegelse og overblikk)
  - Fokus på spill 2 mot 2, 3 mot 3, 4 mot 4, 2 mot 1, 3 mot 2 og 4 mot 3 osv.
  
- ❖ Kontrapspill/returløp:
  - Kjenne til kontrapspill Fase 1 Kontring (kant og strek stikker med lange utkast) og Fase 2 Ankomst (bakspillerne, spiller seg sammen frem på banen, ankomst mønster)
  - Løpebaner i returløp, ballfører er viktigst fokus.
  
- ❖ Forsvar:
  - Beherske grunnprinsippene i 6 - 0 og 5 - 1 forsvar
  - Kjenne til taklingsteknikk
  - Kjenne til korrekt ben stilling/skråstilling
  - Kjenne til blokkeringsteknikk
  - Kjenne til skift i forsvar
  - Øve offensiv forsvar
  
- ❖ Målvakt:
  - Kjenne til grunnplassering
  - Balltilvending (fjerne angst), bruke ene armen som beskyttelse på ving skudd.
  - Pareringsteknikk mot grunnskudd og hoppskudd samt frie skudd
  - Reaksjonstrening
  - Trene målvakt som angrepsstarter

### Fysisk:

- Lett oppvarming
- Lette strekkøvelser
- Bevegighetstrening
- Basistrening, stabilitet

### Sosialt:

- Innlære god opptreden overfor med-/motspillere, dommere, trenere og lagledere
- Alle spillere skal spille i løpet av en kamp og rotere på spilleplasser
- Foreldremøter
- Turneringsdeltagelse



## 13 & 14 år

### Teknisk og taktisk:

- ❖ Angrep - Pasninger:
  - Beherske hoppeskuddspasning
  - Beherske returpasning
  - Beherske presspillpasning og alm. presspill
  - Beherske pasning bak rygg
  - Beherske stusspasning
  - Kjenne til enhåndsmottak med direkte enhånds pasning
  - Beherske gjenleggings-pasning (ved kryss)
  - Beherske pasningsfinte
  
- ❖ 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.
  - Beherske dobbelfrosk
  - Ha kjennskap til andre finter. Bl.a. Overslagsfinte (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 - Kontrapill:
  - 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
  - Parerinstrening - både for hoppeskudd 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**

- ❖ Beherske overgangspill fra back eller kant + presspill etter overgangspill
- ❖ Beherske opprulling fra kant både med rulle fra kant og med kantkryss
- ❖ Kjenne til overtallspill: Rullespill er basis
- ❖ Beherske "jugge-spill" "rundgangspill" "russer-spill" "tsjekker-spill" og "plass-skifte-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
- ❖ Turneringsdeltagelse



## 15 & 16 år (Bruk av klister)

### Teknisk og taktisk:

- ❖ Angrep - Pasninger:
  - Beherske pasninger etter skuddfinte
  - Beherske 90-graders-pasninger
  - Beherske gjenleggingspasninger (ved kryss), både stående og fra luften
  - Beherske diagonalpasninger, både stående og fra luften
  - Arbeide med skruteknikk
  
- ❖ Angrep - Skudd:
  - Beherske 3 skuddformer og kjenne til flere
  - Beherske sats på begge ben
  - Beherske sats på samlede ben
  - Beherske skuddfinter
  - Arbeide med stegskudd og underarmskudd på 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 Overslagsfinte (Radulovic-finten)
  - Beherske dobbelfrosk
  - Kjenne til andre finteformer
  - Arbeide med avløpsfinter
  - Arbeide med temposkift i angrep
  
- ❖ Angrep - Sperrer:
  - Beherske korrekte kant- rygg og frontsperringer
  - Være bevisst om timing i sperrer i forhold til medspiller
  
- ❖ 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 beinstilling, balanse og armføring
- Trene plasseringsbevissthet i forhold til angriper
- (Forsvar – forts)
- Trene press + ballerøring
- 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 favoritts skudd og -hjørner
- Trene samarbeidet med forsvar
- Sette fokus på smidighet, sats og hurtighet
- Lage spesialprogrammer til målvaktenes egentrening

#### **Grunnspill:**

- ❖ Beherske grunnprinsippene i presspill
- ❖ Beherske overgangspill fra back eller kant + presspill etter overgangspill
- ❖ Beherske overtallspill: Presspill er basis
- ❖ Beherske opprulling fra kant
- ❖ Beherske "jugge-spill"
- ❖ Beherske flere spilleideer som «plass-skifte», strekkryss. Viktig er at det skal finnes flere løsninger på utgangen av disse spilleideer.

#### **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 detaljerte. 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







## 17 & 18 år + senior

### Teknisk og taktisk:

- ❖ Angrep - Pasninger
  - Beherske de overnevnte pasning former
  - 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 og underarm 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 dobbelfrosk
  - Beherske skuddfinter – bla markert stegskudd videreført som hoppeskudd
  - Arbeide med forfinter satt inn i spillsammenheng
  - 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, beinstilling, skuddteknikk mm. (Skaffe høyde – se på målvakt)
  
- ❖ Angrep - Strekinns spill:
  - Beherske strekinns spill fra forskjellige posisjoner
  - Beherske ulike innspills former: 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, 5-1 og 3-2-1 forsvar
  - Trene oppgavefordeling
  - Trene blokkeringsteknikk
  - Trene taklingsteknikk. Herunder armføring, benstilling, balanse og tyngdepunkt



- Trene plassering i forhold til ballfører
- 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 rulle- og kryss-spill
- ❖ Beherske overgangspill fra back og kant + presspill etter overgangspill
- ❖ 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

#### **Løpetrening:**

- ❖ Løpetrening i sesongoppstarten (fra mai). Distanse- og intervalltrening
- ❖ Løpetrening hele sesongen
- ❖ Løpetest 2 ganger pr. sesong (BIP-test og/eller Cooper-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? Topp



## Krav til trener

- ❖ Overfor nåværende spillere skal du:
- ❖ Komme forberedt til trening minst 5 min før treningen starter
  - Vise interesse for alle og behandle hver eneste en som enkeltindivider
  - Vise tillit, åpenhet og ærlighet
  - Oppdra dem til gjensidig respekt
  - Motivere spillerne til å ønske å bli bedre - Trene dem i å komme på trening for å trene!
  - Skape et behagelig og trygt klima omkring laget
  - Stille positive krav og utfordringer
- ❖ Overfor nye spillere skal du:
  - Få dem til at føle seg velkomne
  - Presentere deg selv og spillerne
  - Være oppmerksom, kanskje til og med gi særbehandling de første gangene
  - Fortelle om klubben og laget
  - Sørge for at det gis melding til kassereren (kontingent)
- ❖ Overfor foreldrene skal du:
  - Presentere deg, så alle vet hvem du er
  - Informere om laget og klubben på foreldremøte
  - Informere om deres rolle ved kamp/trening
  - Trekk dem gjerne med i arbeidet omkring laget
- ❖ Til trening skal du:
  - Være et godt eksempel, alltid komme på tida og overholde avtaler
  - Komme forberedt og velopplagt – i treningstøy
  - Gi konstruktiv kritikk og veilede den enkelte spiller
  - Kunne forvente mye av spillerne, bla. at de melder fra ved forfall mv
- ❖ Til kamp skal du:
  - Sørge for informasjon om kamptidspunkt og kjøring
  - Sørge for at alle praktiske ting er i orden
  - Respekttere motstandere og dommere - husk du representerer klubben
  - Vise engasjement, glede og seiersvilje på god sportslig vis
  - Lære spillere ydmykhet uansett seier eller tap
- ❖ Overfor klubben skal du:
  - Være lojal
  - Holde deg orientert om ting som foregår/drøftes
  - Kjenne klubbens målsetting og struktur
  - Lage god PR for klubben
  - Delta i trenermøter som arrangeres av klubben
  - Delta på felles sosiale arrangementer for ditt lag
  - Vise interesse for å ta relevante trenerkurs



## Dagsorden foreldremøte

- ❖ Velkomst/presentasjon
- ❖ Treningstider
  - Tid og sted
  - Hvilke serier og turneringer er laget påmeldt i
  - Evt. turneringsplan
- ❖ Prinsipper for treningen
  - Hva legges det vekt på i treningen
  - Hovedinnhold i årets trening (trener manual)
- ❖ Opplegg for deltakelse i turneringer i sesongen
  - Hva ønsker trenerne
  - Hva ønsker spillerne/foreldrene
- ❖ Klubbens holdning - omdømme
  - Etikk på banen/tribunen overfor motstandere/dommere/tilskuere
  - Bruken av spillere i kamp
  - Foreldrene i hallen ved hjemmekamper
- ❖ Hva kan vi bruke en hjelpende hånd fra foreldrene til?
  - Kjøring?
  - Draktvask?
  - Oppmann oppgaver? (Lagleder)
  - Heiagjeng !!!
- ❖ Oppdatering av spiller- og foreldreopplysninger:
  - Telefon-, mail- og adresseliste
- ❖ Åpen post
  - Innspill fra foreldre?
  - Evt.



