

# Elverum Håndball

## Yngres avdeling

### Sportslig plan

**Vår visjon er**

*Flest mulig*

*Lengst mulig*

*Best mulig*

## Innhold

Forord	3
Del 1	4
1. Innledning	5
2. Verdier og holdninger	6
2.1 Varsling	7
3. Trener- og laglederrollen	9
3.1 Hva kan du forvente av EHY?	9
3.2 Hva forventer EHY av deg som trener?	9
4. Forskjellige trenerroller	11
4.1 Foreldretrener	11
4.2 Rollen som student og trener	11
4.3 Rollen som frivillig trener uten tilknytning til årsklassen	12
5. Teamarbeid	12
6. Samhandling team og klubb	13
7. Trenermentor	13
8. Treningskultur	14
12.1 Sesongens varighet og antall treninger	17
12.2 Turneringer	17
Del 2	19
1. Spesifikke beskrivelser for de forskjellige aldersklassene	20
1.1. Aldersgruppen 6-8 år	20
1.2. Aldersgruppen 9 -10 -11 år	22
1.3. Aldersgruppen 12 år	23
1.4. Aldersgruppen 13 og 14 år	25
1.5. Aldersgruppen 15 og 16	27
Del 3	30

## Forord

Velkommen som trener i Elverum Håndball Yngres avdeling! Den jobben du nå går inn i er svært viktig. Du skal legge til rette for at vi får så mange unger som mulig til å synes at håndball er morsomt og vil ha det som en av sine aktiviteter de neste årene. I tillegg skal du legge til rette for at treninger og kamper gir gode opplevelser for alle som ønsker å være i vår klubb og være med på å skape en god treningskultur som gjør at vi får gode lærings- og mestringsmiljøer fra start. Det er også viktig at du skaper team som kan legge til rette for god kvalitet, og sørge for kontinuitet på voksensiden rundt lagene. Vi tror at dette fører til at vi kan stabilisere lagene med mange barn, og mange voksne som bryr seg og bidrar.

Sportslig plan skal være et verktøy for trener og lagledere i klubben, Den skal sikre at alle kan få et eierskap til hva vi står for som klubb, og hvilke rammer man skal arbeide innenfor. Den skal også hjelpe trenere og lagledere med å trygghet og forutsigbarhet i møtet med barn og deres foreldre. Den tar opp måten vi kommuniserer og leder spillerne på i kamp og på trening, og viser til hvordan vi kommuniserer våre holdninger og verdier til de voksne. Dette skaper en trygg ramme for både barn og voksne.

Ambisjonen er at denne planen også skal hjelpe trenere med å gå fra være en aktivitør til å bli en trener som kan veilede, differensiere, gi utfordringer, og treffe den enkelte med arbeidsoppgaver. Det skal gjennom allsidighet og variasjon legges opp til at barn kan utvikle seg gjennom mestring og glede.

Hensikten med den sportslige planen er å hjelpe deg til å føle deg trygg i den rollen du har i Elverum Håndball. Denne planen skal gi trener og lagledere i EHY føringer innenfor områdene:

- Rammeverk for treninger, kamper og turneringer
- Drift av lagene
- Verdier og holdninger
- Faget i forhold til rammer, organisering og utvikling

Planen deles inn i 3 deler:

Del 1 beskriver hva klubben står for og hvilke forventninger klubben har til deg som trener og leder. Denne delen leses av alle i klubben. Det forventes at alle som har en rolle i klubben, setter seg godt inn i den.

Del 2 omhandler mere spesifikke faglige beskrivelser opp mot de enkelte aldersklasser. Her bør du kjenne til det som gjelder ditt årskull pluss årgangene over og under.

Del 3 gir tips og råd til videreutvikling av deg som trener. Her finner du linker til sider som kan hjelpe deg videre i trenergjeringen.

Hensikten med å dele dette dokumentet i tre, er at delene skal revideres noe forskjellig. Del 1 skal være en samlende beskrivelse for EHY og vil revideres gjennom deltakelse fra trenere og lagledere. Del 2 og 3 vil oppdateres fortløpende elektronisk basert på ny informasjon eller nye krav.

# Del 1

# 1. Innledning

Elverum Håndball Yngres avdeling (EHY) følger de overordnede føringene for barneidrett og ren idrett. Klubben forventer at du som trener og lagleder i Elverum Håndball setter deg inn i disse føringene og opptre i tråd med antidopingreglementet og bidrar til at også utøverne følger dette.

Idrettens barnerettigheter setter barnas behov i sentrum, og uttrykker de verdiene som skal ligge til grunn for barneidretten i Norge. Rettighetene ble første gang vedtatt på Idrettstinget i 2007 og baserer seg på FNs barnekonvensjon.

Idrettens barnerettigheter gjelder for alle barn, uten forskjellsbehandling og uten hensyn til barnet og dets foreldres kjønn, etniske bakgrunn, livssyn, seksuelle orientering, vekt/fysiske utvikling og funksjonshemming.

## 1. Trygghet

Barn har rett til å delta i et trygt treningsmiljø, fritt for press og utnyttelse. Barn under 6 år skal ha med seg en voksen på aktivitetene. Skader skal forebygges.

## 2. Vennskap og trivsel

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter der det er lagt til rette for at ungene skal utvikle vennskap og solidaritet.

## 3. Mestring

Barn har rett til å oppleve mestring og lære mange ulike ferdigheter. De skal også ha muligheter for variasjon, øving og samspill med andre.

## 4. Påvirkning

Barn har rett til å si sin mening og bli hørt. De skal ha mulighet til å være med på planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med trenere og foresatte.

## 5. Frihet til å velge

Barn har rett til å velge hvilken idrett, eller hvor mange idretter de vil delta i. De bestemmer selv hvor mye de vil trene.

## 6. Konkurranser for alle

Barn har rett til å velge om de vil delta i konkurranser eller ikke. Barn som melder overgang fra en klubb innen samme idrett, skal ha full rett til å delta i konkurranser for den nye klubben straks overgangen er registrert.

## 7. På barnas premisser

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter som er tilpasset deres alder, fysiske utvikling og modningsnivå. Barn skal også bli hørt og ha medvirkning i sin idrettshverdag.

## 2. Verdier og holdninger

EHY baserer sin virksomhet på de grunnleggende verdiene i barneidretten og i barnehåndballen. Norges Håndball forbund sine verdier ligger fast:

- Håndball for alle!
- Barnehåndball skal være sosialt
- Barnehåndball skal være trygt
- Fokus på lek og utvikling
- Fair play

I tillegg til disse ønsker EHY å tydeliggjøre hva vi står for som klubb og hva vi ønsker skal prege oss som felleskap i dag og i framtiden. Disse er **trygghet, integritet, samhold og ansvar**.

**Trygghet** – Barn og unge skal være trygge for uønskede hendelser når de er på trening, men klubben ønsker også at de er trygge på seg selv, sine trenere og lagledere og på sitt eget lag. Et trygt miljø legger grunnlaget for mestring og utvikling med gjensidig respekt for hverandre.

**Integritet** - EHY skal preges av høy integritet både som enkeltpersoner og som klubb. Vi skal strebe etter å gjøre det riktige også når det er vanskelig. Det vi gjør skal vi kunne stå inne for, og vi skal tåle bli sett i kortene. Integritet innebærer også å stå for det vi tror på og si ifra når noe er feil.

**Samhold** – alle skal ha en plass i EHY uten hensyn til dets foreldres kjønn, økonomiske evne, etniske bakgrunn, livssyn, seksuelle orientering, vekt/fysiske utvikling og funksjonshemming. Samhold skal prege klubben, men ikke være ekskluderende. Alle skal ha en plass i vårt samhold.

**Ansvar** - alle har et ansvar for seg selv, for sine medspillere og motspillere, sitt lag og klubben. Ansvar innebærer å støtte hverandre, inkludere hverandre, og sikre at vi sammen skaper idretts glede for alle.

Gjennom disse verdiene skal vi legge til rette for en kultur som fokuserer på mestring, idretts glede, og utvikling i et langsiktig løp. Der klubben er et trygt og godt sted å være, med godt samhold og der den enkelte blir sett og får mulighet til å utvikle seg for å nå sitt potensial.

EHY ser våre verdier, sportslig- og personlig utvikling i et langsiktig løp. Dette skal bidra til at klubben legger grunnlaget for å nå visjonen om flest mulig, lengst mulig og best mulig.

Alle i klubben er ansvarlig for å etterleve og følge opp klubbens verdier. Dette gjelder spillere, trenere/lagledere, foreldre, dommere, ansatte og frivillige. Verdiene er vår kjerne som sammen med sportslig- og personlig utvikling skal skape et trygt miljø der den enkelte spiller og lag får utvikling gjennom mestring og idretts glede.

Trenere har en spesielt viktig funksjon med å holde fokus på sitt lag og sin foreldregruppe. Verdier og holdninger er den viktigste grunnsteinen i idretten, og den er en sentral del av en

god treningskultur. Håndball er en lagidrett. Dette stiller store krav til hvordan spillere, trenere og foreldre forholder seg til hverandre.

EHY har nulltoleranse for enhver form for mobbing og forskjellsbehandling basert på kjønn, seksuell legning eller hudfarge. EHY har nulltoleranse for enhver form for seksuell trakassering.

Dette må følges opp på alle nivåer og i alle lag. EHY skal være en klubb for alle, der det tilstrebes at alle får et tilbud som legger til rette for mest mulig utvikling av den enkelte.

**EHY forventer at alle i klubben etterlever disse verdiene, men det er spesielt viktig at trenere og lagledere gir klare føringer på:**

- Hvordan vi oppfører oss mot/med barn og voksne – både på eget lag og i spill mot andre. Respekt og fair play er nøkkelord her
- Hvordan vi oppfører oss som voksne på tribunen, i bilen og ved kjøkkenbordet mht. verdier og holdninger
- Hvordan vi samspiller med andre trenere, lagledere, dommere, foreldre og hallansvarlige
- Hvordan vi kommuniserer med spillerne
- Hvordan andre idretter og aktiviteter koordineres etter beste evne og roses

## 2.1 Varsling

I EHY ønsker vi at det sies i fra dersom det forekommer brudd på våre verdier, om noe svekker idrettens/klubbens omdømme, eller andre kritikkverdige forhold. Disse rutinene gjelder alle som er tilknyttet EHY.

Et varsel må være knyttet til forhold som gjelder EHY og vil behandles fortrolig. Eksempler på noe som det kan varsles om:

- Brudd på NIFs etiske retningslinjer
- Mobbing, trakassering og diskriminering
- Økonomiske misligheter, herunder korrupsjon
- Forhold som utgjør en fare for personers liv og helse
- Rusmisbruk
- Seksuell trakassering
- Brudd på alminnelig lovgiving
- Andre kritikkverdige forhold

Et varsel bør inneholde følgende punkter:

- Varserens fulle navn (med mindre varslers ønsker å være anonym)
- Grunnlaget for varselet. Dette bør være så konkret som mulig
- Andre saker som påvirker beslutningen om å varsle

Et varsel kan sendes til:

- Nærmeste leder eller trener. Dette kan gjøres ved personlig oppmøte, telefon eller skriftlig i en e-post
- Dersom du ikke er komfortabel med å melde fra til nærmeste leder eller trener, kan du varsle EHY's administrasjon eller styre direkte
- Det er også mulig å varsle direkte på e-post til [varsling@idrettsforbundet.no](mailto:varsling@idrettsforbundet.no) eller gjennom NIFs varslingskanal. Slike varsler går direkte til NIFs juridiske avdeling

EHY følger disse grunnleggende prinsippene for håndtering av varsel:

- Varsleren skal beskyttes mot gjengjeldelse
- Alle varsler skal tas alvorlig
- Mottaker skal sørge for forsvarlig behandling
- Varsler skal behandles fortrolig
- Den som varsler, skal få bekreftelse på at varselet er mottatt og informeres om utfall
- EHY vil foreta nødvendige undersøkelser av varselet snarest mulig og iverksette egnede tiltak på grunnlag av resultatet av sine undersøkelser
- Varsler skal gis mulighet til å fremme sitt syn på saken og ha mulighet til bistand fra en tillitsperson

I saker hvor det av hensyn til politietterforskning er viktig at vedkommende det er varslet om ikke gjøres kjent med varselet, vil det ikke bli orientert om varselet. Dersom utfallet av saken viser at det ikke foreligger kritikkverdige forhold, skal de involverte i saken få tilbakemelding om at saken er avsluttet. Dersom det ikke er funnet kritikkverdige forhold, og den det er varslet om er gjort kjent med varslingen, gis en tilbakemelding til både varsler og den det er varslet om.

Tilbakemeldingen gis så raskt som mulig, og den skal gis på en slik måte at den det er varslet om, kan oppleve å være fri for mistanke. Dersom den det varsles om ikke har vært involvert i saken og det ikke har fremkommet noe kritikkverdige forhold, vil det i utgangspunktet ikke være naturlig å gi tilbakemelding til vedkommende.

Se også Norges Idrettsforbunds rutiner for varsling og NIFs veileder om håndtering av seksuell trakassering.



### 3. Trener- og laglederrollen

Alle lagledere og trenere i klubben må sette seg inn i og forholder seg til de overordnede føringene og bestemmelsene som er grunnleggende for all barneidrett i Norge. Klubben ønsker allikevel å spesifisere noen punkter om hva som inngår i trener- og laglederrollen fra klubben sin side og som det er viktig at alle reflekterer over:

- Dine *verdier og holdninger* for å arbeide med barn
- Din kompetanse for å *skape stor aktivitet og utvikling*
- Din kompetanse for å holde gode økter, der et *mestrings- og oppgaveorientert miljø* preger aktivitetene
- Din rolle i et team, i klubben og i Norges idretts- og håndballforbund
- Din evne til å samarbeide, skape opplevelser, få flest mulig med så lenge som mulig, få dem til å utvikle seg til å bli best mulig og få mange til å ha et livslangt, godt forhold til idrett

#### 3.1 Hva kan du forvente av EHY?

Det er krevende å være trener og lagleder for barn og klubben vil søke å trygge deg i denne rollen gjennom flere forskjellige aktiviteter gjennom et år. Du kan forvente at klubben vil støtte deg i din utøvelse som trener, og hjelpe deg med å utvikle deg selv. For å støtte opp under denne utviklingen, vil klubben gjennomføre:

- Faste fag- og informasjonskvelder for alle trenere og lagledere
- Fagkvelder for 'ditt' aldersnivå
- Barnetrenerkurs i regi av NHF
- Teammøter med og uten mentor, samarbeid/mentortjeneste
- Mentorordning i samarbeid med NHF region Innlandet
- Utviklingsgrupper for unge trenere

For å kunne treffe på riktig nivå og hyppighet ønsker EHY en dialog med alle trenere og lagledere. Gode tilbakemeldinger på behov og erfaringer vil gi klubben mulighet til å utvikle dette tilbudet videre.

EHY vil også være tilgjengelig med råd, tips, og sparring. Enten det er koordinering av praktiske ting, sportslig utvikling eller vanskelig valg. Klubbens faste ansatte og ledelse vil være behjelpelig, enten for ad-hoc koordineringer, eller gjennom trenermentorer (se pkt. 7).

#### 3.2 Hva forventer EHY av deg som trener?

Klubben forventer at alle trenere og lagledere, i tillegg til de grunnleggende føringene som er gitt for barneidretten og klubbens verdier, er bevisst sin rolle som leder og forbilde. Som trener i EHY skal du ha et bevisst forhold til hva mestrings- og oppgaveorientert ledelse er, og benytte dette. EHY ønsker støttende trenere som skaper et trygt mestringsklima preget av idrettsglede, og er opptatt av utvikling og innsats som viktige kriterier for å mestre.

Trenerne skal vite at tilhørighet i miljøet, opplevelse av kompetanse og opplevd eierskap i egen treningshverdag er viktig for utvikling og mestring, og for å begrense frafall.

Klubbens trenere skal være opptatt av å gi alle likeverdig anerkjennelse og oppmerksomhet – uavhengig av ferdigheter og prestasjoner, og de skal gi utøvere valg- og innflytelsesmuligheter med hensyn til utfordringsnivå. Trenerne skal også være aksepterende for utøvernes utprøving og feiling i trening og konkurranser. De skal bruke forskjelligartede grupperingsformer, der de oppfordrer de unge til å samarbeide med hverandre når de skal lære. Et langsiktig perspektiv vektlegges der trenerne legger til rette for den enkeltes mestring og utvikling over tid, uansett ferdighetsnivå.

Et slikt miljø vil gjøre det lettere å gi oppgaver ut fra ferdigheter på en måte som fører til en positiv opplevelse for alle. Dette fremmer alles utvikling og sikrer at klubben oppnår sin visjon om at alle skal få mulighet til å bli best mulig.

### 3.3 Trenervett i barne- og ungdomshåndballen

Klubbens trenere er et forbilde for spillerne i klubben. Treneren er ikke bare forbilde for sitt lag, men for alle spillerne i hele klubben. Det er da viktig at trenere og lagledere er bevisst dette i sitt virke. For å støtte trenerne i dette arbeidet, har klubben satt ned disse retningslinjene for godt trenervett:

- Jeg er her for spillerne og fordi jeg ønsker å utvikle dem og meg selv
- Jeg ser og hører meg selv «utenfra» og spillerne «innenfra»
- Jeg verdsetter gode holdninger og tror på klubbens verdier. Ved å vise dette, er det lettere å bevare gode holdninger i laget
- Jeg vet at når spillerne opplever trygghet og verdsettelse, vil de lære, mestre og utvikle seg lettere
- Jeg velger å være positiv fordi min oppførsel smitter over på andre: Spillere, «benken» min, tilskuere, dommere og motstanderlaget
- Jeg ønsker å være et godt forbilde og en god ambassadør for laget og for Elverum Håndball

Dette trenervettet skal den enkelte trener ta med seg inn i kampsituasjoner slik at alle spillere, dommere og trenere får en best mulig opplevelse. Dette kaller klubben kampvett og oppsummerer det slik:

- Jeg samarbeider med motstanderlaget for å skape mest mulig jevnbyrdighet i kampen
- Alle er like mye verdt. Jeg sprer spilletid og oppmerksomhet, og alle bør spille omtrent like mye. Jevnbyrdige kamper gjør det lettere med mye spilletid for alle
- Meld på nok lag slik at det blir mer spilletid til fordeling. Ved å fordele spilletid, gir man flest mulig mest mulig utvikling og beskytter enkeltspillere mot stor belastning
- Jeg er utviklingsorientert og veileder spillerne. Trivsels- og utviklingsfokus er viktigere enn resultatfokus
- Lagledelsen prøver hele tiden å ha spillerne på benken i sitt perspektiv
- Jeg gjør dommeren god
- Jeg er forberedt på at temperaturen kan bli høy, men forsøker å bevare roen og forholde meg konstruktivt
- Jeg jobber med foreldregruppen for å sikre at de også utviser godt kampvett

## 4. Forskjellige trenerroller

I EHY vil det til enhver tid være forskjellige typer trenere som vil ha flere roller. Dette er ikke alltid like lett, og det er derfor viktig med en god forståelse av sin egen rolle og en bevissthet rundt situasjoner som kan oppstå der rollene kan komme i konflikt. Den vanligste er som foreldre til eget barn, men også som søsken, venner og andre forhold. Åpenhet om mulige rollekonflikter er sentralt og for alle rollene er det viktig å være bevisst sin egen oppførsel i møte med barn og unge.

### 4.1 Foreldretrener

Kombinasjonen trener/lagleder og forelder er en vanlig og krevende dobbeltrolle. Vi har mange dyktige foreldre i barne- og ungdomsidretten i Elverum Håndball. Mange har erfaring med oppdragelse av barn, og ofte også erfaring med håndball.

Enkelte blir for strenge mot egne barn ved å gi lite spilletid og mye kritikk, mens andre gjør det motsatte og gir mye spilletid og mye oppmerksomhet. Det er viktig å være klar over utfordringene, være åpen om dette og søke veiledning hos dem man er i team med. Om det er behov for mer oppfølging, kobles mentor eller sportslig koordinator inn.

I tillegg er det viktig å se seg selv som en del av klubben, og selv om det er ønskelig med sterke team i de forskjellige årsklassene er det viktig at alle bidrar til å løfte klubben som helhet. Ikke bare den årgangen som ens eget barn er i.

### 4.2 Rollen som student og trener

Det er mange studenter og andre unge i praksis i vår klubb. Disse får veiledning i skole/studiesituasjonen og i klubben av mentor og/eller teamene de er en del av. Det finnes maler for evaluering. Det er viktig at den som er i praksis, benytter anledningen til å lære av andre i teamene. De har ofte mye erfaring med barn og har også stor erfaring med organisering og logistikk av hverdager, kampoppsett mm.

Det skal legges til rette for faste veiledningsmøter innad i klubben og opp mot høgskolen. Studentene skal også ha en ansvarlig på det laget de kommer inn på. Dersom studentene er usikre på rollen, føler seg usikre ellers eller har andre behov, kan de ta kontakt med sportslig koordinator i klubben.

I rollen som student og trener er det viktig å være bevisst balansegangen mellom «kul voksen» og «ansvarlig trener». Dette handler om alt fra hvordan man oppfører seg, kommuniserer, fysisk kontakt og kontakt over sosiale media. Det er viktig å reflektere over denne balansen før enn tar på seg oppgaver som trener. Klubben forventer at trenere har et profesjonelt forhold til sine spillere.

### 4.3 Rollen som frivillig trener uten tilknytning til årsklassen

Det er ikke slik at en voksen må slutte som trener bare fordi sitt eget barn slutter i håndballen eller kommer opp i en aldersklasse der andre trenere tar over. Klubben oppfordrer til at voksne med erfaring fra trenerrollen fortsetter i klubben som trener for også andre lag.

## 5. Teamarbeid

Klubben ønsker å legge til rette for at det utvikles sterke team for alle aldersklasser. Dette er avgjørende for å sikre nok ressurser og nødvendig kontinuitet i forhold til spillerutvikling. Det er i tillegg viktig med store nok team for å kunne avlaste på trening og kamp. Et godt team gir også mulighet til å fange opp flere forhold innad i laget og treffe flere spillere på riktig nivå og med riktig behov.

Det å jobbe i team krever mye, og kontinuerlig utvikling og bevisstgjøring i hverdagen er viktig. For å legge til rette for denne utviklingen, skal både treningsøktene og kampaktivitetene evalueres av teamet. Dette kan gjøres på mange måter og med forskjellig ambisjon. En travel hverdag gjør det krevende å få til, men et minimum av evaluering må skje for å sikre at teamet og laget beveger seg framover. Det er særdeles viktig for å kunne tilby et godt opplegg til alle spillerne på laget.

Under følger et forslag til momenter som bør inngå i en slik evaluering:

- Trening:
  - Fikk vi gjennomført det vi hadde planlagt?
  - Hva fungerte godt og mindre godt? Hva kan være nyttige justeringer?
  - Ble mange nok tilstrekkelig involvert? Ble det stor nok aktivitet?
  - Opplevde utøverne mestring? Fikk de tilbakemeldinger og veiledning?
  - Var det trivsel og treningsglede?
  
- Kamper:
  - Fungerte kampplanen?
  - Fikk vi inkludert det vi øver på i denne perioden i spillet?
  - Fikk alle arbeidsoppgaver kollektivt og individuelt?
  - Fikk vi gitt alle nok spilletid? (minst én omgang til sammen)
  - Var vi gode rollemodeller og bidro til en god kampopplevelse for alle?
  - Evaluerte vi kampen som et lag med fokus på det positive?
  
- Det sosiale
  - Ser vi alle og har alle det bra?
  - Tar vi runden på alles status med jevne mellomrom?
  - Opplevelser er vesentlig for trivsel, både små og store. Er vi flinke på dette?
  - Har vi god nok balanse mellom lek og alvor?

## 6. Samhandling team og klubb

EHY er opptatt av en god samhandling mellom teamene og klubben. Dette er viktig for å sikre at kompetanse fra det enkelte team kan komme hele klubben til gode. Det er også viktig for å unngå at det oppstår ulikheter mellom de forskjellige lagene og teamene. Klubben har også et overordnet ansvar for å sikre at det skadeforebyggende arbeidet foregår likt i alle lag og at alle kan spille i EHY uavhengig av foreldrenes økonomiske situasjon.

Derfor styrer klubben rammer for treningsmengde, treningsårets varighet og hvilke faste turneringer det enkelte lag reiser på.

Videre legges det føringer for:

- Spilletid: Alles behov for spilletid skal ivaretas og bli sett. En skal begrense belastningen på de som har flere kamptilbud og nivåer. Ha en plan for bruk av spillere. Ta ikke med flere enn at alle får nok spilletid
- Nivådeling: Det er viktig med et bredt nok tilbud for flest mulig når man melder på lag. På turneringer reiser man med jevne lag (med unntak i Norden Cup og nasjonal serie)
- Teamoppfølgingen: Klubben skal i samhandling med teamene, mentorene og sportslig koordinator sørge for god oppfølging og organisering av teamene

## 7. Trenermentor

For å sikre utvikling av trener og team har klubben satt opp faste trenermentorer. Disse skal kunne gå inn på individuelt nivå for å følge opp trenere og/eller på teamnivå følge opp teamene. Tanken er at mentorene skal veilede og hjelpe med verdier, holdninger, pedagogikk, kommunikasjon og selve håndballfaget. Hensikten er å kartlegge, hjelpe, speile, veilede, oppmuntre og støtte eller si fra på områder der treneren eller teamet bør gjøre endringer. Dette skal skape best mulige forutsetninger for våre spillere slik at de har det gøy, opplever mestring og fortsetter med håndball så lenge som mulig.

Trenermentor skal veilede og bistå teamet og gi råd om hvordan det kan lette arbeidet, få bedre rutiner, se ting annerledes og reflektere sammen slik at resultatet blir at teamet/treneren synes hverdagen er litt bedre. Mentor skal også kunne veilede teamene i vanskelig saker og konflikter. I tillegg skal mentorene være en representant for klubben som spillere og foreldre skal kunne henvende seg til utenom det etablerte trenerteamet.

Det er viktig at det føles som en styrke å ha med seg trenermentor. Samtidig er det klubbens rett og plikt i noen tilfeller å pålegge mentorordning - selv om den enkelte trener eller team ikke ønsker dette.

## 8. Treningskultur

Treningskultur er avgjørende for at spillere skal kunne være med lengst mulig og bli best mulig. Det er viktig å sette en god treningskultur tidlig for at denne skal vare lenge.

For EHY består en god treningskultur av fire hovedområder:

- Verdier og holdninger
- Informasjon og kommunikasjon
- Rammer og organisering
- Ferdigheter individuelt og som lag

Disse fire områdene – sammen med vår trener- og laglederrolle – skaper et fundament for at vi som klubb skal lykkes over tid.

## 9. Utvikling av personlige egenskaper og lag

For å legge til rette for idretts glede i et trygt miljø må trenere og lagledere også bidra til å utvikle barn og unges personlige egenskaper. Dette er ikke noe annerledes enn det som skjer hjemme eller på skolen, men det må tas hensyn til på trening, under kamp og på turneringer. For mange unge er idretten med på å definere dem som personer, og vil alltid være en viktig del av deres liv. Andre er med fordi det er sosialt og gøy. Uansett hva som ligger til grunn skal alle få mulighet til å utvikle seg personlig.

Det viktigste egenskapen trenere skal hjelpe til med er å utvikle den enkeltes selvbilde og selvverd. Dette gjøres best i et trygt og forutsigbart miljø preget av gjensidig respekt.

For å gjøre dette må trenere se det enkelte barn og hele tiden leter etter muligheter for å bygge dette opp. Dette kan gjøres gjennom forskjellige øvelser på håndballtrening som spiller til den enkelte sine styrker, men det er også mulig å legge opp til alternative treninger der disse kan få vist fram sine ferdigheter. Ingen barn er ferdig utviklet. Noen er fysisk langt fremme, mens andre er mer modne mentalt. Det er ingen sammenheng mellom disse, og begge trenger å bli gitt utfordringer tilpasset sitt nivå.

Det er viktig at utfordringer gjøres basert på det den enkelte spiller trenger, og at trener er bevist egne ambisjoner og mål når valg gjøres for spilleren. Det vil si at valg tas fordi det er det beste for spilleren og ikke fordi en trener ønsker å vinne en kamp. Langsiktig utvikling skal alltid gå foran kortsiktige seire.

For at flest mulig skal fortsette i lagidrett er det viktig at det sosiale i laget er bra. Tillitt, samhold og vennskap er viktige faktorer. Dette må det jobbes med tidlig og forhold internt som svekker disse må tas tak i raskt. Eksempler på dette er bruk av kallenavn, kjefting når noen mislykkes, klikkdannelser, utestenging og himling med øynene når man blir valgt til å være to og to. Dette er ikke alltid like lett å fange opp, og trenerteamene kan be om hjelp fra klubben til å avdekke og jobbe med eventuelle utfordringer.

For trenere handler dette i stor grad om å se den enkelte spiller, ha god dialog med spillerne, være forutsigbar, rettferdig og grundig. Dette er heller ikke noe en blir ferdig med, men er noe som må jobbes med i alle årsklasser og i alle lag.

## 10. Utvikling av sportslige ferdigheter

Utvikling av den enkelte spiller skal skje individuelt, men i lys av laget som helhet. Håndball er en individuell idrett som utføres kollektivt. For å støtte den enkelte trener, vil dette beskrives nærmere i del 2:

- Hva kreves av grunnleggende ferdigheter underveis for å nå de mål vi stiller til ungdoms- og juniorspilleren
- En beskrivelse for det enkelte alderstrinn på hvilke ferdigheter det jobbes med å utvikle, prioritering av treningsaktiviteten og hva som er typisk for alderstrinnet
- Individuell og kollektiv ferdighetstrapp, der man følger ferdighetstrappa ut ifra ferdighet og ikke alder på de minste

Ballsidighet og kompis med kroppen skal ligge i bunn. Det gjør all teknikkinnlæring lettere når alt starter mer med dette.

Sentrale ferdigheter som EHY ønsker å se underveis og når spillerne kommer opp i eldre ungdom/junior:

- Utvikle gode ferdigheter i duellspillet
- Kunne ta valg i alle situasjoner, og tidlig utvikle kreativitet
- Ballbehandling med begge hender
- Beherske kast og mottak i fart
- Utvikle naturlige bevegelser og rytme i forhold til kryss, komme på hverandre, slipp av ball og komme i rom
- Utvikle god koordinasjon som grunnlag, og en leken inngang mot utvikling av teknikk
- Basisferdigheter utvikles mht. balanse i forsvar, tyngdepunkt, skyv, kastarm, finter, timing og rytme
- Fysisk robusthet og allsidighet
- Veiledbare

Det er noen fellestrekk som preger de lagene som lykkes:

- De har tidlig fått treningene på rett spor: Trøkk på trening, glede og moro, unger som tar i, bra fokus og veiledning på sitt nivå.
- Miljøet er trygt i forhold til læringsrammer og kommunikasjonsform. Små og store har det artig på trening og i kamp
- Godt samarbeid med årskullene over og under

Dette skapes gjennom god kjennskap til riktig trening i forhold til alder og differensiering som ikke er synlig. Alle får arbeidsoppgaver ut fra sitt ferdighetsnivå.

Gode ferdigheter starter med å få til gode håndballøkter på trening. Det er viktig å få fram hva som er hensikten med øvelsene som skal gjøres. Det kreves en tydelighet på hva øvelsen går ut på, hvordan den gjennomføres og ikke minst hvorfor det er viktig. Det er ikke like enkelt å få dette til i praksis. For å støtte den enkelte trener og det enkelte team, har klubben utviklet følgende retningslinjer:

- Lag deg øvingsmål for de ulike temaene. Øvingsmålene eier du i større grad enn spillerne, men involveringen og bevisstheten på dette økes etterhvert som de blir eldre. Du bør tidlig si hva dere øver på i hver øvelse
- La øvelser sette seg. Det blir som regel ikke helt som du hadde tenkt første gang du prøver
- Lag periodeplaner for hva du vil arbeide med. Det letter planleggingen av den enkelte økt
- Finn øvelser som gjør det enkelt å differensiere i forhold til den enkelte spillers nivå. Gjør dette på en positiv måte som unngår at det skapes en følelse av negativ nivådeling
- Alt bygger på en allsidig og bred bevegelseserfaring, som i sin tur gjør all innlæring av teknikker lettere
- Kompis med kroppen er kjernen i utvikling av dette. Det er vesentlig at leken er sentral, men med læring og utviklingsfokus langt fremme hele veien!
- All organisering av trening og kamp skal sørge for mange aksjoner med ball for hver enkelt spiller
- Offensivt forsvar og offensiv tankegang skal inn som utvikling av duellspill begge veier. Det er med på å utvikle en bred forståelse av selve spillet og løsningsorienterte spillere

## 11. Informasjon og kommunikasjon

Forutsigbarhet gjennom god informasjon/kommunikasjon til og med foreldre og spillere er med på skape trygghet. Det er derfor viktig å få dette til på en god måte. Dette innebærer blant annet om å bli enige om hvilke kommunikasjonskanaler som skal brukes, og hvordan de kan brukes til å skape god nok flyt i informasjon og kommunikasjon, slik at alle får informasjon om hvordan det enkelte lag driftes, når de trener, hva som er i fokus osv.

Denne kommunikasjon må være åpen og tydelig og der retningslinjer er satt for spilletid, turneringer og kampaktivitet. Ved å være åpen, unngår laget at det oppstår misforståelser. Det er også viktig å tydeliggjøre hva som styres gjennom klubben og hva som styres gjennom teamet. Praktisk informasjon om gjennomføring av treninger og kamper er en naturlig del av den daglige kommunikasjonen, men det er også viktig at det enkelte team legger opp til arenaer der også vanskelige temaer kan tas opp.

## 12. Rammer og organisering

Klubben gir føringer på rammer og organisering. Gjennom dette skapes forutsigbarhet for trenere og lagledere. Eksempler på slike føringer:

- Hvor ofte trener de forskjellige lagene og hvor lang er sesongen?
- Hvor mange voksne er med rundt laget? Riktig forhold voksne opp mot antall spillere.
- Hvordan organiserer man et lag for å:
  - Ha flest mulig aksjoner med ball
  - Ha størst mulig aktivitet
  - Kunne veilede den enkelte
- Hvordan tilrettelegger vi kamphelger og turneringer, og hvem har ansvar for hva?



## 12.1 Sesongens varighet og antall treninger

Årsklasse	Sesong	Antall treninger pr uke
6-8	Høstferie – påskeferie	1 trening
9	Høstferie – mai 9- åringer som skal på Fredrikstad cup, trener til denne er over	2 treninger
10-11	1. september til etter Fredrikstad cup	2 treninger
12	Midten av august til etter Fredrikstad cup	3 treninger
13	August til juli (etter Partille cup)	3 treninger
14-15	August til juli (etter Partille cup)	3 treninger
16	August til juli (etter Partille cup)	4 treninger

For alle treningsgrupper gjelder viktigheten av å kommunisere med andre idretter, og kunne gi utøveren hjelp og støtte til å delta aktivt i flere idretter. Samtidig er det viktig å følge opp den enkelte for å ha et bevist forhold til spesielt konkurransebelastning for å unngå skader som følge av overbelastning.

## 12.2 Turneringer

Ved å dra på de samme turneringene, skapes flere og sterkere relasjoner mellom lagene og årgangene. Deltagelse i turneringer kan gi gode fellesskapsopplevelser og minner. Det enkelte lag står fritt til å delta på andre turneringer, men kan ikke velge vekk de faste som klubben styrer. Ha gjerne dialog om deltagelse i turneringer med trenermentor eller sportslig koordinator. EHY ønsker tidlig info om turneringer lagene skal delta på, for å unngå kollisjoner med annen aktivitet. Klubben minner om at deltagelse også skal være bærekraftig med hensyn til økonomi for det enkelte lag og den enkelte familie. Økonomi skal ikke være ekskluderende for å være med i EHY. Det er også viktig at det enkelte lag balanserer deltagelse opp mot spilletid for enkeltspillere.



Figur 1 Turneringer bidrar til samhold på tvers av aldersklasser

EHY anbefaler deltagelse på disse turneringene:

Årsklasse	Navn på turnering	Tidsrom
6	Isbjørncup (spiller en dag)	Oktober
7	Isbjørncup (spiller en dag)	Oktober
8	Isbjørncup (spiller en dag)	Oktober
9	Yngres cup Fredrikstad cup (valgfritt)*	Slutten av april Slutten av mai
10	Yngres cup Fredrikstad cup	Slutten av april Slutten av mai
11	Yngres cup Fredrikstad cup	Slutten av april Slutten av mai
12	PW Yngres cup Fredrikstad cup Valgfri turnering **	Slutten av april Slutten av mai August/sen høst
13	PW Yngres cup Fredrikstad cup Valgfrie turneringer**	Slutten av april Slutten av mai August/sen høst
14	PW Yngres Partille*** Valgfrie turneringer**	Slutten av april Begynnelsen av juli August/sen høst
15	PW Yngres Partille *** Valgfrie turneringer**	Slutten av april Begynnelsen av juli August/sen høst
16	PW Yngres Partille *** Valgfrie turneringer**	Slutten av april Begynnelsen av juli August/Sen høst

\* Det har vært fritt for dem som skal spille i Fredrikstad første år om de deltar eller ikke (de som er ferdig som jenter og gutter 9)

\*\* For lagene 13-16 år ønsker EHY at de søker å delta på en oppstarts turnering i august. Denne vil for de eldste være en fin oppkjøring til diverse kvalifiseringer, mens det for de yngre lagene vil være en fin «komme i gang»- turnering tidlig i sesongen. Det er her viktig å ha en god dialog med andre idretter slik at idrettene ikke konkurrerer ut hverandre. Det er også ønskelig at den samme aldersgruppen finner en turnering på senhøsten. Eksempler på slike turneringer kan være Helton, Skadevi eller PW for de eldste.

\*\*\* Partille cup i Gøteborg er i overgangen mellom sesonger, og er for dem som er på vei inn i eldste 14 +, 15 og 16.

# Del 2

# 1. Spesifikke beskrivelser for de forskjellige aldersklassene

## 1.1. Aldersgruppen 6-8 år

### Som trenere for 6-8 åringer er følgende momenter vesentlige:

- I trening og kamp stilles det tilpassede krav til det å lære å ta valg, ta duell begge veier og øke spilleforståelse
- Bygge treningskultur preget av innsats, trøkk og tilstedeværelse
- Det skal være artig på trening – med svette barn!
- Begynn med enkle arbeidskrav i trening og på kamp
- Spillerne skal kunne ta enkel veiledning på innsats, flytte bein og kunne forholde seg til noen felles saker det øves på
- Det skal være mange aksjoner med ball pr spiller, og gjerne sammensatte aksjoner som stiller krav til koordinative og tekniske ferdigheter samtidig
- Enkle spilleøvelser som regulerer seg selv ut fra ferdighetsnivå
- Spillerne skal ha god kjennskap til det ferdige spillet, selv om dette er en liten del av treningen. Det å kunne forholde seg til endring i å ha ball og skulle erobre ball blir vesentlig
- Innlæring av teknikk skjer gjennom lek, og den enkelte utfordres på sitt mestningsnivå. Man legger til rette for læring og differensierer opp mot den enkelte – ikke gjennom gruppeinndelinger. Differensieringen blir å øke krav til fart, rytme, inngang/utgang, ta valg osv. Din kunnskap om metodiske innlæringer blir vesentlig
- Ballbehandling med krav til fart og motstand
- Kast og mottak forenkles, med gradvis mer og mer forhold til motstander. Det er noen som ønsker å stjele ball på det andre laget
- Blir vesentlig å finne øvelser som kombinerer flere momenter. Ballbehandling, utvikling av koordinative ferdigheter og forholde seg til flere faktorer samtidig

### Hvordan organiserer man den gode håndballøkta for de minste

Felles for alle er én voksen pr stasjon. Inndelingen kan være i områder med ulike soner.

Variér mellom ulike temaer: Ballsidighet, skudd, finter, småspill og det ferdige spillet.

Inndelingen kan ha fokus på stasjoner uten selve spillet, eller ha begge deler.

- Gruppene har ballsidighet, skudd, småspill mot et mål (f.eks. spill 4 mot 2 og 3 mot 1)
- Gruppene har ballsidighet, én har skudd, to grupper spiller

Inndelingen kan også gå på at hele gruppen gjør samme tema, men med høy voksentetthet på oppfølging. Starte med ballsidighet og så kjøre finter før man tar småspill

Man kan også velge å kjøre samme tema for hele økten og hele gruppen samtidig, men med ulike øvelser og med voksne til å følge opp/differensiere

Ballsidighet: 15 min stuss med ulike varianter - 15 min stuss med differensiert motstand - 15 min ballsidighet i løype -15 min stafett/lek med ballsidighet

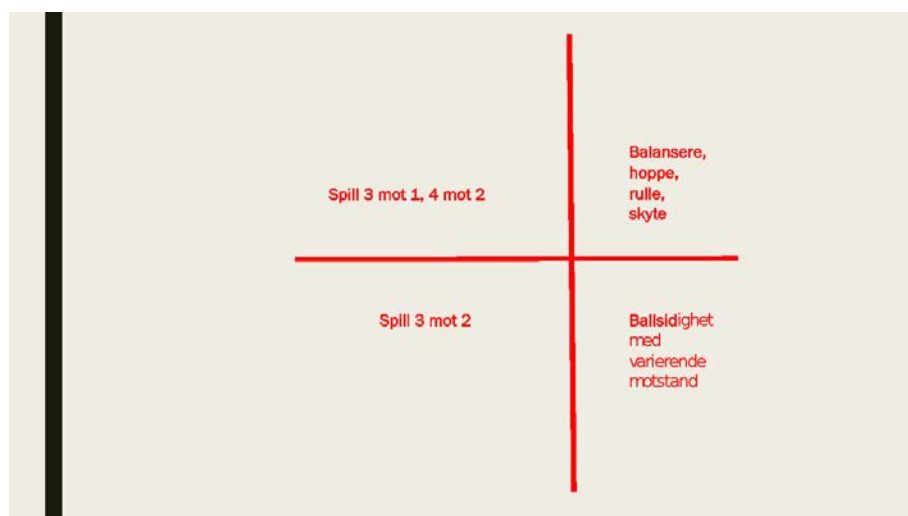
## Øktene på 6-8 skal inneholde

- Mange aksjoner, utfordringer og lek/læring med ball
- Treningene settes sammen slik at spillerne alltid blir utfordret
- Kompis med kroppen står i sentrum. Koordinasjonsferdighetene bygges for senere teknikkinnlæring

Du skal i denne fasen sørge for at de minste får:

- Bevegelseserfaring
- Koordinasjonsutfordringer
- Fysiske utfordringer
- Ballsidighet
- Kast og mottak med begge hender, i fart og i balanse.

**Utviklingstrappa** blir vesentlig for å kunne treffe den enkelte. Husk at man innenfor hvert årstrinn kan oppleve 4 års forskjell!



## Utviklingstrappa ballsidighet

- Kunne sprette uten motstand, hastighet og retningsendringer
- Kunne sprette i gradvis større fart med økende grad av kontroll
- Kunne sprette i gradvis større fart med økende grad av kontroll, og med retningsendringer
- Kunne sprette i gradvis større fart med økende grad av kontroll, med retningsendringer og forhold til motstand/hindringer
- Kunne benytte ballsprett som hjelp inn og ut av spillsituasjoner
- Kunne benytte ballsprett i alle situasjoner på banen, og ha et forhold til med- og motspiller

**Utviklingstrappa er en måte å se utvikling av teknikk på, da det varierer mye på dette innenfor det enkelte alderstrinn.**

### **Den gode kampleder 6-8 år**

- Kampløp starter på siste trening og avsluttes på første trening etter kamp. Ta prat rundt innsats og konsentrasjon og si noe om felles arbeidsoppgaver over lengre perioder (to og to i forsvar e.l.). Forsterk de positive elementene
- Forbered spillerne på hva som skjer, hvor mange kamper dere skal spille, hva dere øver på i kampen
- Forsterk dette underveis i kampen. Hjelp dommer ved at dine spillere kan reglene. Ha god kommunikasjon med trener og lagledere på de andre lagene – husk at du er forbilde for samtlige store og små som ser og hører deg
- Øv foreldre på hva de ser etter og kommenterer. Bruk foreldrevettreglene
- Gi tilbakemelding på en positiv måte – og forsterk all mestring

### **1.2. Aldersgruppen 9 -10 -11 år**

Dette er overgangen mellom barne- og ungdomshåndball der det er viktig å bevare elementene fra barnehåndball – og å gjøre klar for ungdomshåndball.

**Ferdighetene som skal ligge i bunn for å lykkes som eldre ungdom/junior/seniorspiller er:**

- Ballbehandling i fart – kunne bruke begge hender
- Kunne ta duell begge veier
- Kunne ta valg i alle situasjoner
- Ha et forhold til trykk/kryssinger/komme på hverandre/timing og rytme i spillets faser
- Kreativitet
- Finte begge veier

**Som trenere for 9-10-11 åringer kommer følgende momenter sterkere inn:**

- I trening og kamp stilles det større krav til det å lære seg å ta valg, ta duell begge veier og øke spilleforståelse
- Fortsatt bygge treningskultur preget av innsats, trøkk og tilstedeværelse
- Det skal være artig på trening – med svette barn!
- Begynn å øke mengden av arbeidskrav i trening og på kamp
- Spillerne skal i større og større grad bli vant til å ta veiledning. Veiledningen tilpasses ut fra evnen til å ta veiledning
- Det skal være mange aksjoner med ball pr spiller og gjerne sammensatte aksjoner som stiller krav til flere koordinasjons- og tekniske ferdigheter samtidig
- Vi begynner å bygge ut øvelser i større grad enn tidligere
- Overgangen til større bane er vesentlig å kjenne til. Antall aksjoner og involveringer går drastisk ned hvis man ikke er klar over endringen

- Det stilles større krav til teknikkinnlæring. Din kunnskap om den metodiske innlæringen blir vesentlig
- Ballbehandling med økende krav til fart og motstand øker
- Kast og mottak i større fart, med økende krav til teknikk og det å kunne ta valg
- Blir vesentlig å finne øvelser som kombinerer flere momenter: Spilleforståelse, samspill, fysikk og fart, ballbehandling og utvikling av koordinasjonsferdigheter
- Det stilles større krav til å regulere avstand, til vurderinger rundt kast/mottak og til å sørge for gode løsninger på dette. Det innebærer f.eks. å øke evnen til å bruke forflytning inn mot den man skal kaste til eller ta imot fra, i tillegg til å bruke hensiktsmessig teknikk

Som trener skal du nå gå fra å være aktivitør til å kunne veilede, tilrettelegge for alle, gi utfordringer og la ungene oppleve en treningskultur bygd på noen viktige prinsipper – i et mestrings- og oppgaveorientert miljø der arbeidsoppgavene treffer den enkelte. Det blir vesentlig med valg av øvelser på dette nivået. Øvelsene skal gi øvingsrammer for alle utøvere og gi deg mulighet til å stille ulike krav innenfor den enkelte øvelse. Øvelsene skal tilrettelegges for alle ferdighetsnivåer. Det er viktig å stabilisere et høyt antall spillende barn i alderssegmentet 6-11 år. Det er krevende å hente inn det «tapte» i 12-16- årstilbudet.

### **Den gode kampeleder 9-10-11**

- Kampeleder starter på siste trening og avsluttes på første trening etter kamp. Ta praten rundt innsats og konsentrasjon og si noe om felles arbeidsoppgaver over lengre perioder (to og to i forsvar e.l.). Forsterk de positive elementene
- Forbered spillerne på hva som skjer, hvor mange kamper dere skal spille og hva dere øver på i denne kampen
- Forsterk dette underveis i kampen. Hjelp dommer ved at dine spillere kan reglene. Ha god kommunikasjon med trener og lagledere på de andre lagene. Husk at du er forbilde for samtlige store og små som ser og hører deg
- Øv foreldre på hva de ser etter og kommenterer – bruk foreldrevettreglene
- Gi tilbakemelding på en positiv måte – og forsterk all mestring

### **1.3. Aldersgruppen 12 år**

#### **Ferdighetene som skal ligge i bunn for å lykkes som eldre ungdom/junior/seniorspiller er:**

- Utvikle gode ferdigheter i duellspillet
- Kunne ta valg i alle situasjoner og tidlig utvikle kreativitet
- Ballbehandling med begge hender
- Beherske kast og mottak i fart
- Utvikle naturlige bevegelser og rytme i forhold til kryss, komme på hverandre, slipp av ball og komme i rom
- Utvikle god koordinasjon som grunnlag og en leken inngang mot utvikling av teknikk
- Basisferdigheter utvikles mht. balanse i forsvar, tyngdepunkt, skyv, kastarm, finter, timing og rytme

Det stilles i denne alderen store krav til våre trenere. De skal beholde det lekbetonte – det skal være artig – samtidig som det nå blir økt fokus på den spesifikke teknikkinnlæringen på kast, skudd, finter og ballbehandling.

Du som trener skal ha den tekniske innlæringen i høysetet og individets utvikling er viktigere enn lagets prestasjoner. Det er også viktig å veilede på arbeidsoppgaver og gi tilbakemeldinger på dette. På den måten sikrer du individuell utvikling. Du skal også sikre riktig utvikling ut fra nivå på ferdigheter hos den enkelte. Det er viktig ikke å ta snarveier i denne perioden, men ha det lange løp i fokus.

**Kunsten er å treffe med hvor du legger lista for den enkelte. Det å kunne ta veiledning blir nå sett på som det største talentet.**

**Ferdigheter det jobbes med å utvikle:**

- Hensiktsmessig teknikk ved bruk av forskjellige kasttyper: Sirkelkast, piskekast og støtkast
- Evne til å løpe mens man stusser ball, samt kaste og motta ball i fart. Primært på kort eller middels avstand
- Avslutningsvarianter med hensiktsmessig bruk av arm fra så mange posisjoner som mulig
- Starte utviklingen av en hensiktsmessig, effektiv fintebevegelse, med eller uten lite aktiv forsvarer
- Finne og vinne ball i forsvar. Lære å være ballorientert, flytte etter ball, gå fram mot ball og ballfører, og true rom for å vinne ball
- Tørre å oppsøke kroppskontakt i forsvarsspillet, dvs. tørre å takle/skyve motspiller

**Prioritering av treningsaktiviteten:**

- Man fokuserer i stor grad på trening med ballen som verktøy
- Man er gjennom trening med ball opptatt av at spillerne skal tilegne seg god teknikk ved kast, mottak og ballsprett
- Den tekniske treningen blir todelt:
  - I perioder driver man lekbetonte øvelser som fremtvinger tekniske momenter, for eksempel småspilløvelser
  - I andre deler av treninger er man mer spesifikk i opplegget. Da legger man opp øvelser hvor spilleren får mange repetisjoner og tilbakemeldinger på spesifikke tekniske momenter. I den tekniske treningen må spillerne få tid til å prøve og feile, samtidig som de får aktiv og tydelig veiledning
- Den fysiske treningen er viktig, særlig styrkedelen siden den er nødvendig for å klare å gjennomføre mange teknikker. Man bør imidlertid fokusere på lekbetonte styrkeøvelser med kroppen som belastning. Så ofte som mulig bør styrkeøvelsene flettes inn i den generelle treningen
- Fokus bør være på håndball lignende par-øvelser hvor lek, variasjon og allsidighet er i sentrum



- I all trening er det viktig at man gjør treningen morsom og lærerik i et miljø fylt av aktivitet. I størst mulig grad bør man unngå køer og situasjoner som oppleves langtekkelig for barna

### **Typisk for alderstrinnet:**

- De første kan begynne å bli preget av pubertetsendringer
- Barna er ofte opptatt av å markere seg som person. Derfor trenger de tydelige rammer og voksenpersoner rundt seg som vet å kombinere klare grenser med muligheten hvert individ trenger til frihet for å utfolde seg
- Mestring er viktig for motivasjonen. Utøveren er i en alder hvor det trengs en stadig bekreftelse på at man er verdifull, viktig og dyktig i og for laget
- Man kan oppleve store forskjeller på nivå i aldersklassen. Det blir derfor viktig å være tålmodig med hver enkelt utøver. Noen er i vekst og kan derfor være keitete i bevegelsene og lite mottagelige for teknisk trening
- Det kan finnes mange talentfulle spillere som enda ikke har slått ut i full blomst. Barna er forskjellig som mennesker og deres utvikling vil bære preg av hvor de befinner seg både mentalt og fysisk
- Det er viktig å ta vare på alle, samt se og utvikle styrkene til hver enkelt både sosialt og sportslig

### **1.4. Aldersgruppen 13 og 14 år**

#### **Ferdighetene som skal ligge i bunn for å lykkes som eldre ungdom/junior/seniorspiller er:**

- Utvikle gode ferdigheter i duellspillet
- Kunne ta valg i alle situasjoner og tidlig utvikle kreativitet
- Ballbehandling med begge hender
- Beherske kast og mottak i fart
- Utvikle naturlige bevegelser og rytme i forhold til kryss, komme på hverandre, slipp av ball og komme i rom
- Utvikle god koordinasjon som grunnlag og en leken inngang mot utvikling av teknikk
- Basisferdigheter utvikles mht. balanse i forsvar, tyngdepunkt, skyv, kastarm, finter, timing og rytme

I denne aldersklassen bør man begynne å trene en del utholdenhet, i tillegg til å øke styrketrening med kroppen som belastning. Kravet til intensitet under øktene blir også større, og av og til starter treningsarbeidet med å sjekke puls. Man er samtidig opptatt av leken i treningsarbeidet, og dekker tidvis over fysisk krevende deler av treningen med å gjøre den lekbetont og morsom.

Den tekniske treningen blir mer spesifikk. Man øver altså i større og større grad på tekniske detaljer innen kast/mottak, finte, skudd osv. Treningen blir dermed noe mer preget av øvelser som stiller krav til konsentrasjon og fokus fra utøverens side. I tillegg vektlegges både generell og spesifikk skadeforebyggende trening. Klubben ønsker at utøverne skal utvikle et eierskap til egen utvikling.

Bevissthet for aldersgruppen er viktig. Trenerne jobber nå med å utvikle sin evne til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål. Overordnet kan man si at trenerne jobber med at spillerne skal «lære å trene».

I denne aldersgruppen tåler de mye trening. Slik sett er det gunstig med generell styrke- og utholdenhetstrening gjennom variasjon. I dette perspektivet er det også sentralt med trening for å tåle trening/håndball. I denne aldersgruppen er det utfordringer knyttet til knær og skuldre, og trenerne må ha et skadeforebyggende fokus.

På det fysiske området skal man nå ha større fokus på:

- Kjernestyrke
- Skadeforebyggende for skulder, hofte, kne og ankel
- Generell og spesifikk aerobutholdenhet
- Bevegelse

På det mentale området:

- Fokus på motivasjon og målsetning i praksis
- Hvorfor er du på trening i dag, hva ønsker du å utvikle/oppnå i dag ...
- Kroppsspråk og engasjement, vilje og tro i treningsarbeidet og i kampsituasjoner
- Hvordan framstår vi i tap- og vinnsituasjoner

I det tekniske rettes fokus på mer kvalitet i bevegelsene. Det kreves mer fokus og terping slik at spillerne utvikler finkoordinerte teknikker som vil være grunnlaget for å kunne bidra til kvalitet i mer spillnære øvelser med mer fart og press.

#### **Ferdigheter det jobbes med å utvikle:**

- En hensiktsmessig kastarm ved bruk av piskekast, sirkel og støtkast med forskjellig avstand til medspiller, også medspiller i fart
- Gode avslutningsvarianter fra så mange posisjoner som mulig
- Et hensiktsmessig effektivt skudd fra en posisjon mot en aktiv forsvarer, for eksempel at en bakspiller mestrer et grunnskudd med press fra en forsvarsspiller
- En hensiktsmessig, effektiv fintebevegelse mot en delvis aktiv forsvarer (forsvar minimum 5+% intensitet)
- Løpsvilje og evne til å motta, dribble og spille fra seg ballen, samt skuddavlevering i kontrings- og framoverspillet
- Rask sideforflytning i forsvar, samt lære grunnleggende støting

#### **Prioritering av treningsaktiviteten**

- Videreføring av ballbehandling for å øke tekniske ferdigheter, finter og skudd. Fokus på bruk av hensiktsmessig hånd i forhold til situasjoner og forsvar. Man begynner å bli mer spesifikk i den tekniske og taktiske treningen. Spillerne begynner å øve på noe de skal bli **gode** til.
- De får tid til å øve individuelt på sine styrker og svakheter som spiller i treningssituasjonen. Den individuelle utviklingen av utøveren er i fokus

- Videreføring av trening for generell utholdenhet, styrke og smidighet. Man blir mer spesifikk i den fysiske treningen, hvor man i større grad gjennomfører øvelser individuelt, med individuelle tilpasninger. I tillegg stilles det større krav til at spillerne følger opplegg fra trener innen styrke på egenhånd utenfor fellestreningene, fortsatt med kroppen som belastning
- Videreføre lekbetont småspill som skal styrke samspill og samhandling, med økt fokus på tempo i denne form for spill. Introdusere spillsituasjoner som inneholder mer enn 2 valgmuligheter for enkeltspilleren
- Utvide spilleforståelsen og introdusere press, timing, kryss og samspill med linjespiller
- Fokus på utvikling av kreativitet

### Typisk for alderstrinnet

- Som regel mindre fysisk aktive
- Preget av pubertetsendringer
- Det er vanskeligere å få dem til å terpe på kvalitet
- Kan motiveres for trening via opplysning om hensikt (f.eks. helse, forbedre idrettslige prestasjoner ...)
- Opptatt av å markere seg som person og å finne seg selv. Er i vekst og kan derfor være keitete i bevegelsene sine og lite mottakelig for teknisk trening
- Spillerne begynner i større og større grad å vise hvilken type spillere de er. Er jeg en kommende skytter, blir jeg fintesterk, hva slags fysiske forutsetninger har jeg osv. Typene må tas vare på som individ, selv om dette kan medføre en noe lengre vei til suksess resultatmessig for laget

Trenere skal bidra til videre utvikling. Denne aldersgruppen tåler mye trening og er læringsvillig.

### 1.5. Aldersgruppen 15 og 16

#### Ferdighetene som skal ligge i bunn for å lykkes som eldre ungdom/junior/seniorspiller er:

- Utvikle gode ferdigheter i duellspillet
- Kunne ta valg i alle situasjoner og tidlig utvikle kreativitet
- Ballbehandling med begge hender
- Beherske kast og mottak i fart
- Utvikle naturlige bevegelser og rytme i forhold til kryss, komme på hverandre, slipp av ball, komme i rom
- Utvikle god koordinasjon som grunnlag og en leken inngang mot utvikling av teknikk
- Basisferdigheter utvikles mht. balanse i forsvar, tyngdepunkt, skyv, kastarm, finter, timing og rytme

I denne aldersklassen driver man i større og større grad med spesifikk fysisk trening og bruker mer tid på utholdenhet, styrke, spenst og hurtighet i treningsarbeidet. Man innfører egentreninger i perioder der man ikke står på golvet og bruker felles tid på ressurstrening

utendørs i sommerhalvåret. I tillegg innfører man vekttrening, primært for de eldste i klassen (etter jul for 15-åringene). Den spesifikke tekniske treningen videreføres, samtidig som man i større grad utfordrer utøverne i å bruke sine tekniske styrker i samspill med andre.

Arbeidet får også i større grad et teoretisk innhold. Spillerne skal gjennom klubbens apparat få informasjon om hvordan man kan bli en «god» idrettsutøver også utenfor banen gjennom kosthold, hvile etc. og gjennom samlinger rundt anti-doping være ren utøver. Spillerne får i større grad enn tidligere medbestemmelsesrett på egen utvikling og fokusområder. De skal utvikle et eieforhold til egen utvikling.

### **Ferdigheter det jobbes med å utvikle:**

- Hensiktsmessig dekning av skudd i forsvarsarbeidet
- Videreutvikle forflytning i forsvarsarbeidet, både i form av sideveis-forflytning og forflytning for å forstyrre ballbaner, samt komme i posisjon til å takle
- Evnen til å sette gode taklinger og følge/skyve motspiller
- En hensiktsmessig, effektiv fintebevegelse mot en aktiv forsvarer
- Forskjellige type fintebevegelse begge veier mot aktiv, f.eks. tobeinsfinte, skuddfinte, overslag etc.
- Skuddvarianter med variert høyde på arm
- Skuddvarianter på to sider av forsvarer fra bakken og/eller luften
- Evnen til å ta gode valg i stor fart i framoverspillet
- Evnen til å vinne dueller og å ta valg i spillsituasjoner

### **Prioritering av treningsaktiviteten**

- Videreføring av ballbehandling for å økte tekniske ferdigheter, finter og skudd
- Spesifikk i treningsarbeidet og alle øvelser. Veiledning av spiller skal bære preg av dette
- Det skal gis individuelle tilbakemeldinger ut fra nivå og utviklingsmålene til spilleren - også under generell trening
- Man skal fortsatt bruke mye tid på individuell utvikling, med fokus på å videreutvikle det spilleren er best på og i like stor grad som det han/hun er svakest på
- Treningen vil i stor grad være tredelt, med fokus på ressurstrening, individuell utvikling og lag/samspillutvikling
- Man blir mer opptatt av å sette spillernes kvaliteter inn i et kollektiv, hvor deres tekniske/taktiske styrker skal fungere i samspill med andre
- I treningen vil man søke å sette spillerne opp i valgsituasjoner hvor de må vurdere bruk av forskjellige tekniske momenter opp mot hverandre (finte, skudd, pasning osv...).

### Typisk for alderstrinnet

- Kroppen har ofte kommet over den største vekstperioden, noe som gjør at de fleste igjen i større stand kan utvikles teknisk
- Utøverne begynner utviklingen fra ungdom til voksen på det individuelle plan, noe som kan medføre store forskjeller i modenhet og mentalitet innad i en gruppe
- Gjennom overgangen til videregående skole kommer en del inn i et nytt sosialt miljø med de positive og negative konsekvenser dette kan medføre. Samtidig øker det faglige presset i takt med økningen i treningsaktiviteten. Dette kan medføre utfordringer for en del ved at de hele tiden må prioritere i hverdagen og i helgene.

Mange vil i denne perioden ha behov for hjelp til å strukturere og mestre hverdagen sin. De vil også ha tydelighet i forhold til retningslinjene de har å forholde seg til på de forskjellige arenaene.

# Del 3

## Linker

<https://www.antidoping.no/>

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/>

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

<http://www.skadefri.no/>

<https://www.xn-handballtrenern-lib.no/>

<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/skuddskolen/>

<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/malvaktskolen/>

<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/forsvarsskolen/>

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

<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/ungdomshandball/>

<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/fysisk-trening/>

<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/spillerutviklingstrapp/>