



SPORTSPLAN 2020-2021

Haslum Håndball

Alt er mulig

Sportsplanen er et levende dokument som kontinuerlig utvikles for å skape best mulig forutsetninger for at Haslum skal være en inkluderende håndballklubb hvor barn og unge kan ha det gøy og utvikle ferdighetene sine. Her finner du en oversikt over strategi, verdier, struktur og innhold i spillerutviklingsmodellen.

Christian Thue Bjørndal
christian.bjorndal@nih.no

#AltErMulig

Alt er mulig i Haslum Håndball! Den overordnede målsetningen for virksomheten i Haslum Håndball er å legge forutsetningene til rette for at alle barn og unge i lokalmiljøet får oppleve idrettsglede og utvikle ferdighetene sine på håndballbanen. Dette gjør vi gjennom å sørge for at håndballen er gøy, spillere holder seg friske og at trening og kamp drives på barn og unges egne premisser. Med dette utgangspunktet arbeider vi hele tiden med å utvikle konkrete strategier for å (a) rekruttere flere spillere; (b) beholde flere spillere lenger og (c) utvikle flere spillere til senior topphåndball. Derfor tallfester årlig hvor mange spillere som tilhører de ulike aldersklassene og hvordan dette utvikler seg over tid, og hvor mange spillere som fortsetter å spille videre i årene etter junior alder. Samlet sett gir dette et godt bilde av hvor gode Haslum Håndball er på spillerutvikling.

Hvordan og hvorfor er håndballen viktig for lokalmiljøet?

Ingen andre steder i verden driver flere barn med mer organisert idrett lenger enn i Norge (1). Norge er også det eneste landet i verden hvor barns rettigheter er beskyttet av barneidrettsbestemmelsene, og hvor brudd kan bøtelegges på både klubb- og individnivå (2). Barn og unge som deltar i organisert idrett er generelt mer veltilpasset, mer fornøyd med egen helse, foreldre, skolen, lokalmiljøet, og rapporterer mindre psykologiske helseproblemer og alkohol- og stoffmisbruk enn barn og unge som ikke driver med idrett (3). 50% av all ungdom opplever at å være god i idrett øker ens status i ungdomsgjengen (1). Haslum Håndball forvalter derfor

et viktig samfunnsoppdrag i lokalmiljøet. En bred, sterk og lokal barne- og ungdomsidrett vil skape gode forutsetninger for gode prestasjoner på seniornivå.

Verdier og spilleregler i Haslum håndball

Norges Håndballforbund er tuftet på de tre verdiene begeistring, innsatsvilje og respekt. De tre verdiene utgjør til sammen et solid grunnlag for å kunne legge til rette for håndball på alle nivåer i et trygt miljø for barn og unge. Ved at disse verdiene etterleves på grasrotnivå vil Haslum Håndball bidra til å skape en trygg og god ramme for deltagelse, utvikling og prestasjon, på og utenfor banen. Arbeidet med å forankre verdier og holdninger i klubben og på det enkelte laget er et levende arbeid som krever en tydelig felles strategi og et tett samarbeid med trenerne og spillerne i de ulike lagsmiljøene. Det enkelte laget utformer selv et verdidokument med konkrete strategier for å utvikle de tre grunnverdiene i eget lagsmiljø.

En Haslumspiller og trener viser alltid respekt for alle mennesker, uansett alder, nasjonalitet, kjønn, etnisitet, religion, kultur, seksuell legning, kjønnsidentitet eller fysisk og psykisk kapasitet.

En Haslumspiller og trener tar aktivt avstand fra vold, mobbing, rasisme, narkotika og doping, og fra å nyte alkohol i forbindelse med klubbaktiviteter.

En Haslumspiller og trener gjør sitt beste utfra sine egne forutsetninger i trening og kamp. Haslumspilleren støtter og heier på sine medspillere i eget og andre Haslumlag.

En Haslumspiller og trener opptrer rettferdig mot medspillere og motspillere, ledere, foreldre og andre involvert i arrangement.

En Haslumspiller og trener følger alltid reglene på banen og respekterer dommeren og sekretariatet.

I tillegg til dette har klubben utviklet et sett med spilleregler som alle spillere i Haslum må samtykke til for å få rett til å delta i virksomheten. Det er den enkeltes lagtreners ansvar å påse at samtykke innhentes og verdidokumentet utformes og etterleves.

Spillerutviklingsmodellen

Hensikten med spillerutviklingsmodellen er å bidra med en struktur og innhold på trening og konkurranse som gir gode forutsetninger for å fremme deltagelse, utvikling og prestasjon. Utviklingstiltakene på de ulike nivåene skal ta høyde for trening og konkurranse tilpasset barn og unges individuelle utvikling, og gi ulike muligheter for å balansere hjem, skole og fritid avhengig av interesser, andre fritidsaktiviteter og livssituasjon. Ferdigheter utvikles uavhengig av alder, men mekanismene som avgjør hvor store og rask utviklingen foregår avhenger av vekst og modning (4). Timing, tempoet og størrelsen på vekst og modning varierer mellom utøvere, og dette forutsetter individuell tilrettelegging for alle barn og unge.

Vekst, modning og utvikling før og under puberteten

Hvor god en spiller er på et gitt tidspunkt i utviklingen sin før voksen alder er tett knyttet til pubertetsutviklingen og hvor mye og lenge vedkommende har trent håndball. Det er svært liten sammenheng mellom å være god tidlig og bli god på seniornivå (5). Derimot er det et stort problem i alle idretter hvor en trener og konkurrerer i aldersklasser at utviklingen til spillere født i samme årgang kan variere med 2-4 år under puberteten (6). Siden både fysiske, tekniske, taktiske og psykososiale ferdigheter – og dermed idrettsprestasjoner – er tett knyttet til biologisk vekst og modning, skaper dette en rekke utfordringer for å drive inkluderende og effektiv spillerutvikling. Utfordringene kan en oppsummeres som todelt: (a) Barn og unge som utvikler seg senere får ofte færre og dårligere muligheter til å utvikle seg i trening og kamp, og dette medfører at vi mister spillere som på et senere tidspunkt ville vist seg å utvikle seg til gode håndballtalenter; og (b) spillere som utvikler seg tidlig får ikke alltid utviklet sentrale ferdigheter som å takle motgang, streve med egen læring og lære å arbeide hardt for å nå målene sine (7). Dette skaper selvforsterkende mekanismer som hemmer effektiv ferdighetsutvikling og bidrar til økt frafall. For eksempel får senere utviklede utøvere oftere spille i mindre sentrale posisjoner, noe som begrenser mulighetene deres for å lære og utvikle seg ytterligere sammenlignet med tidligere utviklede spillere (8). I tillegg påvirker treningstilstanden – hvor mye og lenge en utøver har trent håndball – ferdighetsnivået til spillere før og under puberteten (9). Det er derfor viktig at både organiseringen av spillerutviklingsmodellen og de enkelte trenerteamene utvikler gode strategier for å skape gode utviklingsmuligheter for alle, og at trenere er ekstra oppmerksomme på utøvere som henger etter.

Allsidighet og spesialisering i Haslum Håndball

Tidlig spesialisering er en stor utfordring i idretten generelt. Utøvere som spesialiserer seg senere og som ikke trener for mye gjennom barne- og ungdomsårene blir lenger i den organiserte idretten og/eller presterer bedre på seniornivå (10, 11). Utøvere som deltar i flere aktiviteter i ung alder utvikler bedre motoriske ferdigheter og er mindre risikoutsatt for skader enn barn som spesialiserer seg i én idrett tidlig (12, 13). Det er derfor viktig at organisering av håndballtilbudet i Haslum Håndball ikke bidrar til mer tidlig spesialisering, men åpner opp for en mer fleksibel trenings- og kamphverdag for barn og unge.

Tidlig spesialisering er definert som (a) helårstrening (mer enn 8 måneder), (b) et utelukkende fokus på én idrett før 12 år, og (c) å slutte med andre idretter for å fokusere på én idrett før 12 år (14). Risikofaktorer for utøvere som spesialiserer inkluderer å trene én idrett hele året, mer konkurranseaktivitet, mindre alderstilpasset lek og trening, og trening i individuelle idretter som krever et ensidig fokus på tekniske ferdigheter. Mer trenerorganisert trening og konkurranse kan øke risikoen for unge utøvere, i motsetning til selvstyrt lek og løkkeaktivitet. Risikofaktorene assosiert med tidlig spesialisering er uavhengige, så intensiv helårstrening og/eller konkurranse; eller høy intensitet og volum i trening av repeterte bevegelser, vil til sammen og hver for seg øke risikoen for skader og utbrenthet selv om utøveren driver flere idretter. Fordi mer spesialisert trening for unge utøvere øker risikoen for skader og utbrenthet er det viktig at organiseringen av aktivitetstilbudet gir et balansert og fleksibelt aktivitetstilbud (15). Med mer idrettsaktivitet utvikles en sterk

idrettsidentitet, noe som er med på å drive læring og utvikling. Samtidig kan en ensrettet identitetsutvikling gjør unge idrettsutøvere veldig sårbare i perioder med skader og andre utfordringer på idrettsbanen (16, 17). Hos oss er det derfor et rom og ønske om at spillere utvikler flere interesser og en mer robust identitet før de velger å satse utelukkende på håndball.

I Haslum Håndball tilrettelegger vi for en helhetlig spillerutvikling. En helhetlig spillerutvikling har fokus på å gi spillere:

- Positive opplevelser og sosial tilhørighet til laget på og utenfor banen
- Tid og rom til å utforske lek og trening på egenhånd og i laget
- Trygge og utfordrende trenings- og kamparenaer
- Mestringsopplevelser og selvbestemmelse i trening og kamp
- Muligheter til å utvikle individuelle, posisjonsbestemte ferdigheter
- Et fleksibelt aktivitetstilbud med vekt på individuell tilpasning
- Tett oppfølging fra kompetente trenere
- Økt forståelse av forhold som påvirker prestasjon og utvikling

Struktur og organisering

Spillerutviklingsmodellen er delt i tre nivåer: (a) barnehåndballen (6-12 år); (b) ungdomshåndballen (13-15 år); og (c) juniorhåndballen (16-18 år). Kjerneaktiviteten i modellen er lagstreningene som fokuserer på spillbasert trening. Denne treningen forplikter alle spillere seg til å være med på.

For de som (periodevis) ønsker mer håndball eller treningsaktivitet suppleres treningshverdagen med et bredt og variert aktivitetstilbud gjennom sesongen. Den supplerende treningen er spesielle utviklingstiltak som spilleren velger å melde seg på. Dette sikrer at spillere muligheten til å drive med flere parallelle fritidsaktiviteter i og mellom håndballsesongene, og/eller gir mer tid og rom tid skole, venner, familie og fritid. Ved at sesongene i barnehåndballen ikke overskrider 4-6 måneder; i ungdomshåndballen 8 måneder, sikrer vi gode forutsetninger for spillerens helse og skaper muligheter for at spilleren også kan drive med andre eller flere sesongbaserte fritidsaktiviteter. Dette gir spilleren mer fleksibilitet til å spesialisere seg eller intensivere trening på ulike tidspunkt i karrieren avhengig av spillernes ulike og skiftende motivasjon, helse, mål og interesser. Tabell 1 og 2 gir en generell og detaljert oversikt over kjerneaktivitet og supplerende trening på ulike alderstrinn.

Tabell 1. En oversikt over kjerneaktivitet og supplerende trening i ulike aldersgrupper

	Kjerneaktivitet	Supplerende trening
Barnehåndballen 6-12 år	Lagstrening med fokus på spillbasert håndballtrening og et variert kamptilbud	Åpen hall med fokus på egenstyrt lek; Håndballskoler med fokus på allsidig motorisk utvikling og lek med ball
Ungdomshåndballen 13-15 år	Lagstrening med fokus på spillbasert håndballtrening	Tilbud om posisjonsbestemt trening med fokus på å utforske egen teknikk; tilbud om styrketrening med fokus på skadeforebyggende og prestasjonsfremmende trening

Juniorhåndballen 16-18 år	Lagstrening med fokus på spillbasert håndballtrening og styrketrening med fokus på skadeforebyggende og prestasjonsfremmende trening	Tilbud om posisjonsbestemt trening med fokus på å utforske egen teknikk
----------------------------------	--	---

Generelle retningslinjer for trening og kamp

De generelle retningslinjene for trening og kamp gjelder for alle spillere i aldersbestemte klasser, og er ment å sikre spillere en hensiktsmessig belastning for god utvikling.

- Hver spiller skal ha en hoved-kamparena i uken gjennom sesongen. Dette er en kamp hvor spilleren får spille mye (halve kampen eller mer).
- Ingen spillere bør spille mer enn to kamper i uken.
- Det totale antallet timer trening og kamp bør ikke overskride spillerens alder.
- Alle spillere skal ha minimum en fridag i uken.

En kampbelastning som er for høy eller lav øker risikoen for skader og utbrenthet (18). Det samme gjør store endringer i trenings- og eller kampbelastning fra dag til dag, uke til uke eller periode til periode (19). Dette er spesielt relevant i overgangen fra egentreningsperioder til sesong, turneringer og andre perioder med mye aktivitet i en enkelt treningsuke. Hvordan trenerne disponerer laget i for eksempel turneringer er derfor helt avgjørende for å redusere risikoen for skader og utbrenthet, og bidra til

langsiktig spillerutvikling. Egne retningslinjer gjelder for turneringer og treningskamper.

Haslum Håndball utvikler egne retningslinjer for aldersbestemte landslagsspillere, spillere med idrettsskoletilbud og i overgangen fra junior til senior.

Totalbelastning for spillere som deltar på flere arenaer

De beste spillerne er de mest utsatte spillerne fordi de ofte trener og spiller mer, og deltar på flere ulike utviklingsarenaer (20). Skader som reduserer deltagelse eller prestasjon i trening og kamp påvirker raskt spillerens selvfølelse og sosiale tilhørighet (17). Skader påvirker derfor direkte og indirekte mulighetene for en vellykket overgang fra junior til senior elitenivå (21). Hvor mye som er *for* mye er også individuelt og påvirkes av en hel rekke biologiske, psykologiske og sosiale faktorer som er i konstant endring (22). Ikke minst påvirkes toleranse og skaderisiko av tidligere skader. Tidligere skade er den faktoren som slår mest ut når en undersøker skaderisiko, det betyr at å forebygge den første skaden er «dobbelviktig». Studier viser også at trenere som regel undervurderer hvor tung treningen oppleves (23), og at treneres vurderinger varierer stort mellom ulike trenere og situasjoner, og påvirkes av en hel rekke sosiale faktorer (24). Resultatet blir fort en praksis og kultur hvor det er lett å normalisere et opplegg eller et system som ikke tar godt vare på unge utøvere. Derfor er det ekstra viktig å bruke mer tid på koordinering, kommunikasjon og oppfølging av ukeplanen til spillere som deltar på flere arenaer.



Haslum Håndball arbeider med å implementere enkle verktøy for belastningsstyring.

Tabell 2. En detaljert oversikt over trenings- og kamptilbud

	Alder	Antall lagstreninger	Supplerende trening	Timer organisert trening	Kamptilbud	Lengde på sesong
Barnehåndballen	6 år	N/A	Håndballskolene	N/A	Loppetassen (4vs4)	N/A
	7 år	N/A	Håndballskolene	N/A	Loppetassen (4vs4)	N/A
	8 år	2 håndball (2 timer)	Håndballskolene	2	Minirunder (4vs4)	4 måneder
	9 år	2 håndball (2 timer)	Akademiet; Håndballskolene	2	Minirunder (4vs4); Kortbane (5vs5)	4 måneder
	10 år	2 håndball (2 timer)	Akademiet; Håndballskolene	2	Regionserie (6vs6); Unisportcup	6 måneder
	11 år	2 (håndball 2 timer)	Akademiet; Håndballskolene	2	Regionserie (6vs6); Unisportcup	6 måneder
	12 år	2 håndball (2 timer)	Akademiet; Håndballskolene	2	Regionserie (7vs7); Temaserien (3 runder); Flyball; Unisportcup	6 måneder
Ungdomshåndballen	13 år	2 håndball (3 timer)	1-2 individuell teknisk trening; styrketrening (1-3 timer)	4-6	Regionserien; Temaserien (4 runder); Flyball; Unisport cup	8 måneder
	14 år	2 håndball (3 timer)	1-2 individuell teknisk trening; styrketrening (1-3 timer)	4-6	Regionserien; Temaserien (3 runder); Flyball; Unisport cup	8 måneder
	15 år	2 håndball (3 timer)	1-2 individuell teknisk trening; styrketrening (1-3 timer)	4-6	Regionserien; Unisport cup; Flyball	8 måneder
Juniorhåndballen	16 år	2 håndball, 1 styrke (4,5 time)	Ingen	4,5	Regionserien; Bringserien; Unisport cup; Flyball	10 måneder
	17 år	3 håndball (4,5 timer)	1 individuell styrketrening (1,5 time)	7-10,5	Regionserien; Lerøyserien; 3. div; 2. div	10 måneder
	18 år					

Hva er god og effektiv håndballtrening?

En god og effektiv håndballtrening oppleves som morsom og inspirerende, og bidrar til at spillerne har lyst til å komme tilbake på trening, øve på egenhånd og/eller være sammen utenfor banen. I tillegg gir en god trening spillere muligheten til å øve på de ferdighetene og arbeidskravene som de møter i kamp. Dette handler spesielt om å skape, utnytte og løse spillesituasjoner til fordel for eget lag. For å klare dette må spillere anvende ferdighetene sine i situasjoner hvor de må forholde seg til og spille sammen med medspillere og mot motspillere, og dette øves best i spillesituasjoner som ligner på de en møter i kamp.

Hoveddelen i en god lagstrening bør fokusere på å øve i spillesituasjoner hvor spillere må:

- Spille sammen med minimum 1 medspillere, 1 motspiller og ha minimum en valgsituasjon.
- Valgsituasjonen retter spillerens oppmerksomhet mot mulighetene som ligger i spillesituasjonen og påvirker hele bevegelsessystemet (25).
- Valgsituasjonen kan være enkel (for eksempel skyte eller spillere videre; skyte fra distanse eller finte) eller mer kompleks (for eksempel fritt spill for å skape, utnytte og/eller løse en spillesituasjon i sidesektor).

I Haslum Håndball bruker vi fasehjulet til å strukturere trening og spilleidé i og mellom de enkelte lagstreningene. Håndballspillet deles inn i åtte faser og fire samlefaser: (a) kontringsangrep; (b) etablert angrep; (c) returforsvar; og (d) etablert forsvar. En hver treningsuke og lagstrening bør inneholde trening på (a) ferdigheter og (b) struktur i alle spillets faser. Gjennom barne- og ungdomshåndballen flytter fokus seg fra generelle ferdigheter i tilpasset spill til mer posisjonsspesifikke

ferdigheter i ulike faser. I ungdomshåndballen begynner vi også å introdusere trening på struktur i alle spillets faser, for eksempel prinsipper for spillesystemer i etablert forsvar eller angrep. I juniorhåndballen forbereder vi spillerne på å beherske kravene som stilles til ferdigheter og struktur i seniorhåndballen med utgangspunkt i spilleideen til seniorlagene.



Figur 1. Fasehjulet gir en oversikt over spillets indre dynamikk og er et viktig verktøy for å strukturere og planlegge trening.

Barnehåndballen 6-12 år

Den overordnede målsetningen i barnehåndballen er å være en inkluderende håndballklubb hvor alle barn og unge i lokalmiljøet får ha det gøy med håndball, uavhengig av når de starter eller hvor mye de deltar. Aktiviteten skal være på barnas egne premisser og gi rom til lek og utforsking. Hovedfokuset skal være å ha det gøy med den hensikt å vekke en interesse for læring og utvikling, og oppmuntre til å utvikle sosiale ferdigheter i samspill med lagkameratene. Mot slutten av barneårene blir barn mer bevisst på andre, og det er viktig å forsterke den enkeltes selvfølelse og selvtillit for å motvirke de negative konsekvensene av sosial sammenligning (26). Det er også viktig å gi barna muligheten til å ta ansvar for sin egen læringsprosess. Spillere skal ikke spille i faste posisjoner, læringsaktivitetene bør fremme implisitt læring og alle treningene skal fokusere på individuelle og relasjonelle ferdigheter. Med implisitt læring mener vi at øvelser med lite instruksjon hvor læringen og ferdighetsutviklingen ligger i å utføre selve aktiviteten – ikke i tilbakemeldingene fra treneren.

Hovedansvarlig for barnehåndballen har ansvaret for å koordinere og planlegge sesongen sammen med lagstrenerne på sesongmøtet, bidra på foreldremøter ved behov, følge opp og støtte de ulike trenerne og lagsmiljøene gjennom sesongen, og kvalitetssikre arbeidet med å leve ut sportsplanen.

Lagstrening

Målsetning: Bidra til rekruttering, fortsatt deltagelse og spesifikk ferdighetsutvikling i håndball.

Ansvarlig: (Hovedansvarlig barnehåndball); (J10); (G10); (J11); (G11); (J12); (G12)

Organisering og innhold: Hoveddelen av treningen bør være lekbasert trening i ulike småbanespill. Hoveddelen av spilltreningen bør være i grupper på 3-4 spillere per lag for å sikre at den enkelte utøveren får mange nok repetisjoner med og uten ball. Banestørrelsen bør tilpasses spillernes størrelse og ballen bør ikke være større enn at den kan gripes. Ved å bruke spillehjulet (se figur 2) til å manipulere ulike betingelser kan treneren forsterke implisitt læring og begrense bruken av instruksjon. Dette bidrar til økt motivasjon, utviklingen av kreativitet og skaper god, effektiv og utforskende læring.

Læringsmål:

Spilhjulet



Figur 2. Spillehjulet

Spillehjulet er en dansk modell hentet fra Nordberg og Thing (27) og gir en oversikt over ulike betingelser som kan manipuleres i en spilløvelse for å forsterke fokus på ulike ferdigheter og/eller struktur.

Håndballskolene og akademiet

Målsetning: Bidra til rekruttering til lagene, håndballglede og allsidig motorisk utvikling.

Ansvarlig:

Organisering og innhold: Håndballskolene følger skoleruta i Bærum kommune, i vinterferien, sommerferien og høstferien. På håndballskolene og i akademiet utfordres barna til å utforske egen teknikk gjennom lek med ball og generell motorisk utvikling gjennom allsidig bevegelsesaktivitet. Her trenger ikke treningen alltid å være like kampspesifikk, men skal gi andre typer allsidig treningspåvirkning enn lagstreningene. Det viktigste at treningen er morsom og fanger barnas oppmerksomhet, heller enn at læringsinnholdet er overstrukturert og/eller forhåndsbestemt. I alle øvelser og leker skal det være høy aktivitet samtidig som barna får være med på å bestemme hvor lenge de arbeider i en lek eller øvelse av gangen. Hovedvekten av treningene bør fokusere på å utvikle ferdigheter med ball.

Læringsmål:

‘Åpen hall’

Målsetning: Bidra til å utvikle bevegelsesglede og kreativitet, og utvikling av kreativitet.

Ansvarlig:

Organisering og innhold: 'Åpen hall' er et fritidstilbud som tilrettelegges hvor barn får tilgang til baller, bane og utstyr i hallen, og muligheter for å leke fritt etter eget ønske. Leken er fri og selvbestemt, og organiseres av barna selv under oppsyn av voksenpersoner. 'Åpen hall' gir en mulighet for barna til å utforske egen ferdighetsutvikling, og utvikle viktige sosiale ferdigheter og selvregulering i møte med aktivitet sammen med venner.

Kamparenaer

Alder	Kamptilbud
6 år	Loppetassen (4'er håndball)
7 år	Loppetassen (4'er håndball)
8 år	Minirunder (4'er håndball)
9 år	Minirunder (4'er håndball); Kortbane (5'er håndball)
10 år	Regionserie (6'er håndball); Unisportcup (gutter) (en helg i desember)
11 år	Regionserie (6'er håndball); Unisportcup (gutter) (en helg i desember)
12 år	Regionserie (7'er håndball); Temaserien (3 runder); Flyball (en helg i februar);
	Unisportcup (gutter) (en helg i desember)

Turneringer for det enkelte laget skal avklares og koordineres med ansvarlig for aldersgruppen på



Årshjul

Barnehåndballen 10 år

[illegible]

Barnehåndballen 11 år

[illegible]



Barnehåndballen 12 år

[illegible]

Ungdomshåndballen 13-15 år

Den overordnede målsetningen i ungdomshåndballen er å holde på flest mulig spillere, lengst mulig i en periode med store forandringer i barn og unges fysiske, psykologiske og sosiale utvikling. Et fleksibelt opplegg skal ivareta de som ønsker å trene mye håndball, de som ønsker å holde på med flere idrettsaktiviteter og/eller ønsker å ha mer tid til lekser, skole og fritid. Hver trening skal være gøy, sosial og utfordrende! Det er viktig å fortsette å forsterke den enkeltes selvfølelse og selvtillit, og medbestemmelse (26).

Fordi risikoen for skader og utbrenthet øker drastisk fra 13 års alderen har vi et sterkt fokus på å (a) balansere og tilpasse trenings- og kampbelastning for den enkelte spilleren, og (b) integrere og introdusere skadeforebyggende tiltak som strukturert oppvarming før hver trening og kamp, og ukentlig styrketrening.

Treningene skal fokusere individuelle og relasjonelle ferdigheter, og generelle spilleprinsipper og struktur i alle faser. Treningshverdagen skal individualiseres for spillere som velger ungdomsskole med håndballtilbud eller er involvert i ulike spillerutviklingstiltak. Dette forutsetter god kommunikasjon med spillere, foreldre og skole og/eller forbundstrenerne.

Hovedansvarlig for ungdomshåndballen har ansvaret for å koordinere og planlegge sesongen sammen med lagstrenerne på sesongmøtet, bidra på foreldremøter, følge opp og støtte de ulike trenerne og lagsmiljøene gjennom sesongen, og kvalitetssikre arbeidet med å leve ut sportsplanen.

Lagstrening

Målsetning: Bidra til fortsatt deltagelse og spesifikk ferdighetsutvikling i håndball.

Ansvarlig: (Hovedansvarlig ungdomshåndball); (J13); (G13); (J14); (G14); (J15); (G15)

Organisering og innhold: Lagstreningene skal fokusere på spillbasert trening i spillesituasjoner som forbereder spilleren på kampsituasjon. Hoveddelen av økten skal være treningsøvelser som inneholder spillesituasjoner med medspillere, motspillere og valgmuligheter. Hver trening skal inneholde trening på ferdigheter og struktur i alle spillets faser. Spillere bør fortsatt oppfordres til å øve og spille i ulike posisjoner. Hoveddelen av spilltreningen bør være i grupper på 3-4 spillere per lag for å sikre at den enkelte utøveren får mange nok repetisjoner med og uten ball.

Fordi strukturert oppvarming kan være med på å redusere skaderisikoen med opptil 50% ønsker vi at alle lag og spillere i ungdomshåndballen skal gjennomføre et oppvarmingsprogram som fokuserer på mobilitet, stabilitet, styrke og eksplosivitet. Halvparten av skadene i håndball kan forebygges med systematisk oppvarming. For å ivareta spillerens helse skal derfor alle treninger i ungdomshåndballen innledes med et standardisert oppvarmingsprogram (se Skadefri). Øvelsen i oppvarmingsprogrammet vil hjelpe spilleren til å holde seg friskere, samtidig som de også bidrar til å utvikle fysiske egenskaper hos spillerne.

Læringsmål:

Individuell posisjonsbestemt trening

Målsetning: Bidra til at spillere får utforske og utvikle individuelle, posisjonsbestemte ferdigheter

Ansvarlig:

Organisering og innhold: En ukentlig trening i sesong med fokus på å utvikle individuelle, posisjonsbestemte ferdigheter på tvers av aldersklassene i ungdoms- og juniorhåndballen. Treningene skal være lavintensitetstreninger med fokus på å utforske individuell teknikk i egen spilleposisjon. Treningene fokuserer på å utforske teknikk i egen spilleposisjon med store muligheter for å tilpasse belastning og deltagelse underveis i treningen, og er knyttet til de ulike læringsmålene i hver posisjon. Alle spillere har en spesialtrener for egen spilleposisjon. Spillere som er interessert kan melde seg på hvert semester.

Læringsmål for målvakter

Målvaktene skal utforske og utvikle:

Mobilitet og stabilitet med spesiell vekt på hofteleddene og ett bein

Basis utfallsteknikk

Basis posisjonering i forkant av skudd

Lese forsvarspress og redde rette skudd fra distanse

Åpne-lukke det korte hjørnet på nærskudd i sidesektor

Å ta ut høyde og arbeide med store flater på nærskudd i midtsektor

Hofteskyv og bakkekontakt i kantskuddsituasjoner

Rask igangsetting av spill i lengderetning

Kunne planlegge, gjennomføre og evaluere målvaktsteknisk trening på egenhånd

Bidra med stor innsats på trening og kamp

Møte forberedt til trening og kamp

Bidra til lagånd og sosialt på og utenfor banen

Læringsmål for kantspillere

Kantspillerne skal utforske og utvikle:

Én god finte mot venstre

Én god finte mot høyre

Satsinnganger fra ulike posisjoner fra sumpa og høyere i ban

Satsinnganger på ett, to og tre steg

Avslutninger under press fra forsvarer

Trickskuddrepertoar

Duellspill en mot en med vekt på å nekte rom innover

Duellspill en mot en med vekt på å presse satsvinkel

Å vinne ball i etablert forsvar

Beherske timing, plassering og rolle i overgangsspill

Kunne planlegge, gjennomføre og evaluere kantteknisk trening på egenhånd

Bidra med stor innsats på trening og kamp

Møte forberedt til trening og kamp

Bidra til lagånd og sosialt på og utenfor banen

Læringsmål for bakspillere

Bakspillere skal utforske og utvikle:

En god finte mot venstre

En god finte mot høyre

Å avslutte på ett steg etter ballmottak

Skudd fra bakken

Hopp-skudd

Skudd i bevegelse mot venstre

Skudd i bevegelse mot høyre

Innspill og utspillsteknikker

Å sette medspiller i god posisjon ved å skape eller utnytte rom

Å angripe inn i kryssningsspill

Kunne planlegge, gjennomføre og evaluere bakspillerteknisk trening på egenhånd

Bidra med stor innsats på trening og kamp

Møte forberedt til trening og kamp

Bidra til lagånd og sosialt på og utenfor banen

Læringsmål for linjespillere

Bakspillere skal utforske og utvikle:

Å dele av forsvaret med sperrer mellom F2-F3 for å skape plass til seg selv eller medspiller

Å dele av forsvaret med sperrer mellom F3-F3 for å skape plass til seg selv eller medspiller

Å gjøre seg spillbare i rom

Mottak med en og to hender

Vendinger mot høyre

Vendinger mot venstre

Nærskuddteknikker

Trickskuddrepertoar

Duellspill en mot en med vekt på å stenge av angriperes skuddarmside

Å spille med ulik presshøyde i etablert forsvar

Kunne planlegge, gjennomføre og evaluere linjeteknisk trening på egenhånd

Bidra med stor innsats på trening og kamp

Møte forberedt til trening og kamp

Bidra til lagånd og sosialt på og utenfor banen

Styrketrening

Målsetning: Bidra til at spillere reduserer skaderisiko og utvikler fysiske forutsetninger som er relevante for å utvikle de spesifikke håndballferdighetene sine.

Ansvarlig:

Organisering og innhold: En ukentlig trening i sesong/utenfor sesong for spillere som ønsker å lære mer om fysisk trening. Spillere som er interessert kan melde seg på hvert semester.

Tidlig eksponering for styrketrening bidrar til bedre fysisk form, helse og velvære, reduserer risikoen for skader hos unge utøvere (28). En god fysisk form bidrar til å beskytte spilleren mot skader hvis ikke totalbelastningen er for høy (29). Godt utviklede fysiske ferdigheter som styrke, spenst og hurtighet er også svært relevante for å utvikle håndballferdighet. Påvirkningen på de fysiske egenskapene er derimot svært avhengig av pubertetsutvikling og treningseffekten er begrenset før og under puberteten. Flere studier vist at de fleste fysiske egenskapene hos unge utøvere utvikler seg like godt eller bedre gjennom spillbasert håndballtrening enn i tradisjonell kondisjonstrening eller for unge utøvere (30, 31). Derimot er det viktig at håndballtreningen inkluderer nok høyintensitetstrening til at spilleren utvikler en god håndballutholdenhet, og at det er lange nok pauser mellom repetisjoner i håndballtrening og øvelser hvor en ønsker å påvirke spillerens eksplosive egenskaper (spenst og hurtighet).

I Haslum håndball introduserer vi derfor generell fysisk trening som et supplerende, ukentlig treningstilbud i ungdomshåndballen. Her er fokuset å skape kunnskap om og gode holdninger til fysisk trening, og lære seg å trene styrketrening med ytre belastning. Dette er et tilbud til spillere som ønsker mer kunnskap og trening for å utvikle styrke, spenst og hurtighet. Styrketrening for barn og unge skal følge **internasjonale anbefalinger**. I juniorhåndballen er systematisk styrketrening et fast innslag i treningsuken.

Testing av fysiske ferdigheter har de senere årene fått et større fokus i ungdomshåndballen. Samtidig er testing i barne- og ungdomsidretten assosiert med lavere trivsel, økt prestasjonsfokus og sosial sammenligning, noe som er negativt for motivasjon og velvære. Fordi fysiske egenskaper henger tett sammen med pubertetsutviklingen vil de fysiske egenskapene i realiteten gjenspeile barn og unges naturlige vekst, modning og utvikling og ikke treningspåvirkningen. De fysiske testene som NHF har innført på ulike spillerutviklingstiltak er i veldig vekslende grad relevante for håndballferdighet og/eller en håndballspillers fysisk form. Haslum Håndball anbefaler derfor ikke å bruke tid på fysiske tester før junioralder (16 år) og bruker tester utelukkende for å måle progresjon i spillerens individuelle utvikling.

Haslum håndball skal utvikle et felles testbatteri for juniorhåndballen og retningslinjer for organisert trening mellom sesongene for ungdoms- og juniorhåndballen.

Kampen er derfor den beste testen! Både i kamp og i spilltrening får spillere prøvd ferdighetene sine i møte med motspill i den konteksten vi ønsker at de skal bli gode. Å observere utøvere i trening og kamp er derfor langt på vei tilfredsstillende for

å vurdere spilleres utvikling, spisskompetanse og utviklingsområder. I tillegg til dette kan enkelt tester være med på å kontrollere at treningen virker.

Læringsmål i styrketrening

Spilleren skal utforske og utvikle:

Kvalitet i mobilitetstrening

Teknisk utførelse i baseløft (markløft variasjoner, olympiske løft, benkpress, chins/pullups)

Forstår de grunnleggende treningsprinsippene og hvordan disse brukes i planlegging og tilpasning av treningen gjennom året

Kunne planlegge, gjennomføre og evaluere intensiteten på styrkeøkter ut i fra totalbelastning og treningsprogram.

Kunnskap om hvilke ulike faktorer som påvirker restitusjon og ferdigheter til å benytte denne kunnskapen i det daglige treningsarbeidet

Holde fokus og konsentrasjon på trening

Møte forberedt til trening

Bidra med coaching av medspillere

Kamparenaer

Alder	Kamptilbud
13 år	Regionserien; Temaserien (4 runder); Flyball (en helg i februar); Unisport cup (gutter) (en helg i desember)
14 år	Regionserien; Temaserien (3 runder); Flyball (en helg i februar); Unisport cup (gutter) (en helg i desember)
15 år	Regionserien; Unisport cup (gutter) (en helg i desember); Flyball (en helg i februar)

Forberedelsesperioden, egentreningsperioden og turneringer for det enkelte laget skal avklares og koordineres med hovedansvarlig for aldersgruppen.

Årshjul

Ungdomshåndballen 13 år

[illegible]



Ungdomshåndballen 14 år

[illegible]

Ungdomshåndballen 15 år

[illegible]

Juniorhåndballen 16-18 år

Den overordnede målsetningen i juniorhåndballen er å holde på flest mulig spillere, lengst mulig i en periode med store forandringer i barn og unges fysiske, psykologiske og sosiale utvikling. Samtidig er målsetningen å utvikle spillere som er gode nok til å ta steget opp til eget seniorlag eller som fortsetter å spille topphåndball i andre klubber etter endt juniorperiode. Hver trening skal være gøy, sosial og utfordrende! Det er fortsatt viktig å fortsette å forsterke den enkeltes selvfølelse og selvtillit, og medbestemmelse (26). Fordi risikoen for skader og utbrenthet i denne aldersgruppen er stor har vi et sterkt fokus på å (a) balansere og tilpasse trenings- og kampbelastning for den enkelte spilleren, og (b) integrere skadeforebyggende tiltak som strukturert oppvarming og styrketrening. Treningsbelastningen i lagstrening økes gradvis fra Junior 16 år til Junior 17-18 år.

Treningene skal fokusere individuelle og relasjonelle ferdigheter og generelle spilleprinsipper og struktur i alle faser. Treningshverdagen skal individualiseres for spillere som velger videregående skole med håndballtilbud eller er involvert i ulike spillerutviklingstiltak. Dette forutsetter god kommunikasjon med spillere, foreldre og skole og/eller forbundstrenerne.

Hovedansvarlig for juniorhåndballen har ansvaret for å koordinere og planlegge sesongen sammen med lagstrenerne på sesongmøtet, koordinere skole- og forbundsaktivitet, bidra på foreldremøter, følge opp og støtte de ulike trenerne og lagsmiljøene gjennom sesongen, og kvalitetssikre arbeidet med å leve ut sportsplanen.

Lagstrening

Målsetning: Bidra til fortsatt deltagelse og spesifikk ferdighetsutvikling i håndball.

Ansvarlig: Sten Stockfleth (hovedansvar gutter); Markus Rossavik (hovedansvarlig jenter); (J16); (G16); (J18); (G18)

Organisering og innhold: Lagstreningene skal fokusere på spillbasert trening i spillesituasjoner som forbereder spilleren på kampsituasjon. Hoveddelen av økten skal være treningsøvelser som inneholder spillesituasjoner med medspillere, motspillere og valgmuligheter. Hver trening skal inneholde trening på ferdigheter og struktur i alle spillets faser.

Fordi strukturert oppvarming kan være med på å redusere skaderisikoen med opptil 50% ønsker vi at alle lag og spillere i ungdomshåndballen skal gjennomføre et oppvarmingsprogram som fokuserer på mobilitet, stabilitet, styrke og eksplosivitet. Halvparten av skadene i håndball kan forebygges med systematisk oppvarming. For å ivareta spillerens helse skal derfor alle treninger i ungdomshåndballen innledes med et standardisert oppvarmingsprogram (se Skadefri). Øvelsen i oppvarmingsprogrammet vil hjelpe spilleren til å holde seg friskere, samtidig som de også bidrar til å utvikle fysiske egenskaper hos spillerne.

Læringsmål:

Styrketrening

Målsetning: Bidra til at spillere reduserer skaderisiko og utvikler fysiske forutsetninger som er relevante for å utvikle de spesifikke håndballferdighetene sine.

Ansvarlig:

Organisering og innhold: En ukentlig trening i sesong. Utenfor sesong kan spillere melde seg på ekstra styrketrening.

Kamparenaer

Alder	Kamptilbud
15 år	Regionserien; Unisport cup (gutter) (en helg i desember); Flyball (en helg i februar)
16 år	Regionserien; Bringserien; Unisport cup (gutter) (en helg i desember); Flyball (en helg i februar)
18 år	Regionserien; Bringserien; Unisport cup (gutter) (en helg i desember); Flyball (en helg i februar)

Forberedelsesperioden, egentreningsperioden og turneringer for det enkelte laget skal avklares og koordineres med hovedansvarlig for aldersgruppen.

[illegible]

Trenerutvikling og utdanning

Trenerutvikling og utdanning koordineres og administreres sentralt.

Utdanningsansvarlig har ansvaret for kartlegging av behov, gjennomføring og oppfølging av planlagt utdanningsaktivitet i og utenfor klubben. Haslum Håndball utvikler en målrettet strategi for utdanning og kursing av egne trenere i og utenfor klubben.

Referanser

1. Bakken A. Ungdata 2018: National results [Ungdata 2018: Nasjonale resultater]. Oslo: Centre for Welfare and Labour Research; 2018 01.07.2019.
2. Ellingsen JE, Danielsen AG. Norwegian Children's Rights in Sport and Coaches' Understanding of Talent. *The International Journal of Children's Rights*. 2017;25(2):412-37.
3. Eriksen IM, Sletten MA, Bakken A, Von Soest T. Stress and pressure among youth - Experience, causes and prevalence of mental health problems. Oslo: Centre for Welfare and Labour Research; 2017.
4. Lloyd RS, Oliver JL, Faigenbaum AD, Howard R, De Ste Croix MB, Williams CA, et al. Long-term athletic development- part 1: a pathway for all youth. *J Strength Cond Res*. 2015;29(5):1439-50.
5. Bjørndal CT, Luteberget LS, Holm S. The relationship between early and senior level participation in international women's and men's handball. *Journal of Human Kinetics*. 2018;63:73-84.
6. Ford P, Collins D, Bailey R, Macnamara Á, Pearce G, Toms M. Participant development in sport and physical activity: The impact of biological maturation. *European Journal of Sport Science*. 2012;12(6):515-26.
7. Hancock DJ, Adler AL, Côté J. A proposed theoretical model to explain relative age effects in sport. *European Journal of Sport Science*. 2013;13(6):630-7.
8. Matthys SPJ, Fransen J, Vaeyens R, Lenoir M, Philippaerts R. Differences in biological maturation, anthropometry and physical performance between playing positions in youth team handball. *J Sports Sci*. 2013;31(12):1344-52.
9. Wrigley R, Drust B, Stratton G, Atkinson G, Gregson W. Long-term Soccer-specific Training Enhances the Rate of Physical Development of Academy Soccer Players Independent of Maturation Status. *Int J Sports Med*. 2014;35(13):1090-4.
10. Moesch K, Elbe AM, Hauge MLT, Wikman JM. Late specialization: the key to success in centimeters, grams, or seconds (cgs) sports. *Scand J Med Sci Sports*. 2011;21(6):282-90.
11. Moesch K, Hauge MLT, Wikman JM, Elbe AM. Making it to the top in team sports: Start later, intensify, and be determined! *Talent Development & Excellence*. 2013;5(2):85-100.

12. Hall R, Foss KB, Hewett TE, Myer GD. Sport Specialization's Association With an Increased Risk of Developing Anterior Knee Pain in Adolescent Female Athletes. *Journal of Sport Rehabilitation*. 2015;24(1):31-5.
13. Fransen J, Pion J, Vandendriessche J, Vandorpe B, Vaeyens R, Lenoir M, et al. Differences in physical fitness and gross motor coordination in boys aged 6-12 years specializing in one versus sampling more than one sport. *J Sports Sci*. 2012;30(4):379-86.
14. Myer GD, Jayanthi N, DiFiori JP, Faigenbaum AD, Kiefer AW, Logerstedt D, et al. Sport specialization, part I: Does early sports specialization increase negative outcomes and reduce the opportunity for success in young athletes? *Sports Health*. 2015;7(5):437-42.
15. Myer GD, Jayanthi N, DiFiori JP, Faigenbaum AD, Kiefer AW, Logerstedt D, et al. Sports Specialization, Part II: Alternative Solutions to Early Sport Specialization in Youth Athletes. *Sports Health*. 2015;8(1):65-73.
16. Von Rosen P, Kottorp A, Fridén C, Frohm A, Heijne A. Young, talented and injured: Injury perceptions, experiences and consequences in adolescent elite athletes. *European Journal of Sport Science*. 2018;18(5):731-40.
17. Gjesdal S, Bjørndal CT, Luteberget LS. The relationship between the perception of reduced performance due to injury or illness and basic psychological need satisfaction in Norwegian youth elite handball; a cross-lagged panel analysis. in preparation.
18. Soligard T, Schwellnus M, Alonso J-M, Bahr R, Clarsen B, Dijkstra HP, et al. How much is too much? (Part 1) International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of injury. *Br J Sports Med*. 2016;50(17):1030-41.
19. Schwellnus M, Soligard T, Alonso J-M, Bahr R, Clarsen B, Dijkstra HP, et al. How much is too much? (Part 2) International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of illness. *Br J Sports Med*. 2016;50(17):1043-52.
20. Bahr R. Demise of the fittest: are we destroying our biggest talents? *Br J Sports Med*. 2014;48(17):1265-7.
21. Bjørndal CT, Andersen SS, Ronglan LT. Successful and unsuccessful transitions to the elite level: The youth national team pathways in Norwegian handball. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2017;13(4):533-44.

22. Michel SB. Monitoring stress and recovery: new insights for the prevention of injuries and illnesses in elite youth soccer players. *Br J Sports Med.* 2010;44(11):809-15.
23. Brink MS, Frencken WGP, Jordet G, Lemmink KAPM. Coaches' and Players' Perceptions of Training Dose: Not a Perfect Match. *International Journal of Sports Physiology & Performance.* 2014;9(3):497-502.
24. Schubring A, Bub E-M, Thiel A. "How Much Is Too Much?" The Social Construction of Elite Youth Athlete Exercise Tolerances From the Coaches' Perspective. *Journal of Sport and Social Issues.* 2014;39(4):308-31.
25. Renshaw I, Davids K, Newcombe D, Roberts W. The constraints-led approach: Principles for sports coaching and practice design. 1st ed. Oxon: Routledge; 2019.
26. Visek AJ, Harris BS, Blom LC. Mental Training with Youth Sport Teams: Developmental Considerations and Best-Practice Recommendations. 2013;4(1):45-55.
27. Nordberg N, Thing M. Boldspil på tværs: Clausen bøger; 1990.
28. Faigenbaum AD. Youth Resistance Training: The Good, the Bad, and the Ugly—The Year That Was 2017. *Pediatr Exerc Sci.* 2018;30(1):19-24.
29. Gabbett TJ, Nielsen RO, Bertelsen ML, Bittencourt NFN, Fonseca ST, Malone S, et al. In pursuit of the 'Unbreakable' Athlete: what is the role of moderating factors and circular causation? *Br J Sports Med.* 2019;53(7):394-5.
30. Buchheit M, Laursen PB, Kuhnle J, Ruth D, Renaud C, Ahmaidi S. Game-based Training in Young Elite Handball Players. *Int J Sports Med.* 2009;30(4):251-8.
31. Buchheit M, Mendez-Villanueva A, Quod M, Quesnel T, Ahmaidi S. Improving Acceleration and Repeated Sprint Ability in Well-Trained Adolescent Handball Players: Speed Versus Sprint Interval Training. *Int J Sports Physiol Perform.* 2010;5(2):152-64.