



SPORTSLIG PLAN

LOMMEDALEN HÅNDBALL

1. Introduksjon
2. Hovedmål (flest mulig – lengst mulig)
3. Delmål
 - a. Avdelingen
 - b. Utøver
 - c. Trenere
 - d. Foreldrene
 - e. Dommere
 - f. Ledere
 - g. Skadeforebygging
4. Organisering – Drift
 - a. Vestre Bærum Lommedalen IL ånd
 - b. Støtteapparat
 - c. Informasjon
5. Sportslig utvalg
6. Mål og retningslinjer
7. Utviklingstrapp





1 INTRODUKSJON

Håndballgruppen i Lommedalen IL har ansvar for å gi et sportslig og sosialt treningstilbud, tilpasset de enkelte spillere i alle årsklasser.

Dette oppnås gjennom utarbeiding av rammer for treningstilbud, kompetente trenere og lagledere, samt samarbeid med spillernes foresatte.

Lommedalen ILs filosofi er «flest mulig - lengst mulig». Derfor er det viktig at håndballgruppen tilbyr sportslig utfordringer gjennom et sosialt og godt miljø for alle alderstrinn.

Formålet med rammeplanen er å sikre spillerne et trygt og utfordrende treningsmiljø. Med utfordrende, mener vi her et miljø som gir utviklingsmuligheter for alle spillere, ut fra de forutsetninger den enkelte har. Målet er også å gi trenere/lagledere en innsikt og forståelse i retningslinjer for arbeid med yngre lag. Et annet mål er å sikre spillerne en kontinuitet i treningsarbeidet ved trener/laglederskifte.

Sportslig sett skal rammeplanen være et verktøy for å:

1. Skape et strukturert tilbud som gir gradvis progresjon i aktivitetsnivå og ferdighetsutvikling.
2. Gjøre tilbudet mer likt fra år til år uavhengig av hvem som utgjør støtteapparatet rundt laget.
3. Gjøre det attraktivt å være spiller og/eller trener i Lommedalen IL håndballgruppen.





2 HOVEDMÅL

Målsetting for avdelingen er å gi et positivt aktivitetstilbud i nærmiljøet på Bærums Verk og i Lommedalen.

Gjennom trening, kamper og samvær på og utenfor banen, skal utøverne utvikle individuelle ferdigheter og samspill, sportslig og sosialt.

Prestasjonsjag skal ikke ha hovedvekt i avdelingen, og da spesielt ikke i de yngste aldersgruppene.

Alle skal gis muligheter for utvikling ut fra sine forutsetninger. Instruksjon skal preges av høy faglig kvalitet. Avdelingen omfatter aldersgruppen fra 6 år til og med senior. Kravet til sportslig standard øker med alderen.

For å oppfylle avdelingens målsetting, er det en forutsetning at ledere på alle nivå gis rimelige rammevilkår.

Rekrutteringsarbeidet til leder- / dommer- / trener- funksjonene må derfor systematiseres og tilbud gis om riktig skolering.





3 **DELMÅL**

Håndballgruppen:

Lommedalen IL skal gi et moderne, lekfylt, utfordrende og spennende tilbud til utøvere, trenere, spillere, ledere, dommere og tillitsvalgte på alle nivåer. Sportslig: Lommedalen IL ønsker å gi alle våre spillere utvikling ut fra egne forutsetninger, ønsker og behov. Alle aktiviteter skal gjennomføres på et høyt håndballfaglig nivå. Alle skal føle at de blir sett, verdsatt og i varetatt. Håndballgruppen i Lommedalen IL satser på ALLE!

Utøvere:

Lommedalen IL skal gi den enkelte utøver de beste muligheter til å utvikle egne ferdigheter både sportslig og sosialt.

Trenere:

Lommedalen IL skal gjennom systematisk opplæring og målrettet utvikling av trenere, ha godt motiverte, godt skolerte og fornøyde trenere med best mulig håndballfaglig og pedagogisk kunnskap. Trenerne i Lommedalen IL skal være gode rollemodeller og forbilder for sine utøvere. Trenerne skal derfor ha fokus på gode holdninger både under kamp og trening.

Lommedalen IL ønsker at trenerne på alle lag tar utdanning. Håndballgruppen betaler trenerkurs som arrangeres gjennom Norges håndballforbund. Trenerne skal oppfordres og motiveres til å få mest mulig utdanning.

Alle ansatte trenere (ikke foreldretrenere) skal ha trenerkontrakt. Trenerkontrakten utstedes av daglig leder i klubben. Alle trenere må ta Trenerattesten.





Alle trenere, lagledere og andre personer med ansvar rundt laget må fremvise politiattest.

Foreldre:

Lommedalen ILs viktigste ressurs er foreldrene.

Lagene er avhengig av bidrag og samarbeid med foreldregruppen.

Lommedalen IL skal skape et miljø for engasjerte foreldre og gi alle en trygghet for at deres barn/ungdom er en del av et positivt miljø som gir alle utviklingsmuligheter ut fra sine forutsetninger.

Dommere:

Gjennom systematisk opplæring og målrettet utvikling skal Lommedalen IL ha motiverte dommere med høy håndballfaglig og pedagogisk kunnskap. Bl.a. gjennom å rekruttere dommere fra egen klubb.

Håndballgruppen betaler dommerkurs som arrangeres gjennom Norges håndballforbund. Dommerne skal få støtte og veiledning gjennom dommerkontakt og støtteapparatet i klubben.

Ledere:

Lommedalen IL skal ha ryddig organisering, økonomi, gode ledere og et solid støtteapparat. Ledere treffes i jevnlig ledermøter. Møtereferat føres etter hvert møte.

Skadeforebygging:

Lommedalen IL har en målsetting om null skade på utøvere som medfører trenings- eller kampfravær.

Dette betyr at trenerne skal tilpasse treningsmengden/belastningen til hvert enkelt nivå.





Det skal tas hensyn til at utøverne kan drive med flere idretter samt oppmuntres til ”flest mulig - lengst mulig”.





4 ORGANISERING – DRIFT

Lommedalen IL-ånd

Våre trenere, lagledere, tillitsvalgte og foreldre går foran med et godt eksempel i alle konkurranser. Bare positive tilrop og konstruktiv positiv veiledning høres.

Vi aksepterer ikke protester, kjeftbruk og sjikanøse tilrop til dommere og spillere, verken fra benken, fra spillere eller fra sidelinjen/tribunen.

Lagledelsen hilser på andre lagledere, sekretariat og dommere, og gir dommerne info om det er særskilte forhold han/hun bør være klar over.

Vi ønsker hverandre lykke til eller ”god kamp”. Et smil og et nikk skaper god atmosfære.

Lagledelsen tar ansvar for spillere som blir ”varme i toppen” underveis.

Usportslig opptreden eller protest mot dommeravgjørelser skal umiddelbart gi opphold på benken.

Organisering av håndballgruppa:

Lommedalen IL er ansvarlig for all aktivitet relatert til breddehåndball. Avdelingen har et eget gruppestyre, som rapporterer direkte til Hovedstyret. Styret består minimum av leder, nestleder, sportslig leder og økonomileder. Det er sportslig leder som har det overordnede ansvaret for all sportslig aktivitet i håndballavdelingen.





Organisering av våre lag:

Lagleder skal velges blant de foresatte til utøverne på hvert lag opp til og med jr. Ingen lag blir påmeldt til serie- eller cupdeltagelse uten at dette er etablert.

Støtteapparatet:

Alle lag skal minimum ha

- trener (hovedtrener bør være over 18 år)
- lagleder

Trenere og lagleder skal delta på obligatorisk trener- og lagledermøte hver høst.

Informasjon:

Informasjon om aktiviteter for hvert lag bør gis skriftlig i Spond. Muntlig informasjon til spillerne kan gis på spillermøter. Det er et lederansvar at all informasjon kommer fram til alle spillere, også de som ikke er til stede på spillermøtene. Spillermøter skal annonseres i god tid på forhånd.

Det skal minimum holdes ett foreldremøte i året.





5 SPORTSLIG LEDER

Treningsgruppen

Alle som spiller håndball i Lommedalen IL skal tilhøre kun én treningsgruppe. Denne treningsgruppen skal være i den årgangen man er født i. Dette prinsippet kan bare fravikes i spesielle tilfelle ut fra totalt antall spillere, geografiske forhold og eventuelle andre kriterier som finnes og måtte vektlegges.

Trener/lagleder på det enkelte lag skal informere sportslig leder fortløpende om alle tilganger og avganger, med navn, årsak og eventuelt hvilke andre idrettslag de kommer fra eller går til.

Sportslig leder har følgende kjøreregler:

Vi tar ikke inn nye utøvere hvis det betyr at utøverens eget lag blir nedlagt. Dette for å bevare bredden i både egen klubb og i regionen. Nye utøvere går inn på lag som har utøvere i samme årgangen som de nye utøverne er født i.

Utøvere som får klarsignal til overgang til oss fra andre lag må selv sørge for å melde overgang.

Tilgang og avgang skal i hovedsak foregå i perioden

1. mai til 1. august. Dette for å skape ro i spillegruppene.

Aktivitets- og utviklingsplan:

Alle trenere skal jobbe med en aktivitetsplan for å sikre utvikling og innhold for alle spillerne. Sportslig leder skal støtte trenerne med utarbeidelsen. Planen skal forankres med lagleder og foreldrene. Barna skal presenteres dette minst én gang per år.





Målsetningen for sesongen

Lagledere og trenere skal sette opp en målsetning for sesongen. Planlagte aktiviteter skal forankres i aktivitetsplan. Målsetninger og aktivitetsplan skal leveres inn til sportslig leder og skal også presenteres på foreldremøte hver høst. Ved sesongslutt skal målsetningen evalueres av lagledere og trenerne.





6 MÅL OG RETNINGSLINJER 6-8 ÅR

Mål og retningslinjer:

Klubben skal arrangere håndballskole for gutter og jenter 6-7 år.

8-åringer har egen treningsgruppe.

Kriterier for inndeling av lag: Blanding fra ulike skoleklasser. Det skal ikke være faste lag.

Alle spillere som kommer på trening skal spille tilnærmet like mange kamper, og spilletiden skal fordeles mest mulig likt.

Se utviklingstrapp for trenings- og utviklingsmål.

Trenerkompetanse/Støtteapparat:

Modul 1-6 på Trener 1

1 hjelpetrener pr 8 spillere





7 MÅL OG RETNINGSLINJER 9-12 ÅR

Mål og retningslinjer:

Klubben har hovedfokus på bredde på disse alderstrinnene. Vi ønsker å skape et godt håndballmiljø, samhold og lagånd.

Vi ønsker å blande skoleklasser på de enkelte lagene, samtidig som at alle så langt som mulig skal få trene og spille med noen av sine venner.

Inndeling av rene årsklasser er prioritet, men avvik er mulig for at alle skal føle seg på sportslig hjemmebane.

Alle spillere som kommer på trening skal spille tilnærmet like mange kamper, og spilletiden skal fordeles mest mulig likt.

Kriterier for inndeling av lag:

Blanding fra ulike skoleklasser. 8-12 spillere pr påmeldte lag. Det skal ikke være faste lag. Det skal rulleres slik at alle får spilt med alle gjennom sesongen, så godt det lar seg gjøre.

Se utviklingstrapp for trenings- og utviklingsmål.

Trenerkompetanse/Støtteapparat:

Hovedtrener skal ha Trener 1

1 hjelpetrener pr 8 spillere





6 MÅL OG RETNINGSLINJER 13-14 ÅR

Mål og retningslinjer:

Målsetning om å ha ett lag på nivå 1, og ett eller to lag på nivå 2. Dette gir spillerne det beste tilbudet etter deres sportslige nivå og ønsker.

Alle som tas ut til kamp skal spille. Lagets kamper og spilletid skal forsøkes delt likt, men innsats på trening vektlegges. Spillere kan hospitere opp på høyere aldersnivå, men ved kollisjon av kamper bør spillerne delta på det laget de aldersmessig tilhører.

Se utviklingstrapp for trenings- og utviklingsmål.

Kriterier for inndeling av lag:

Innsats på trening

Fremmøte på trening (føre liste)

Ferdigheter

Spillerens eget ønske så langt det passer

Trenerkompetanse/Støtteapparat:

Hovedtrener skal ha Trener 1

1 hjelpetrener





6 MÅL OG RETNINGSLINJER 15-16 ÅR

Mål og retningslinjer:

Målsetning om å ha ett lag på nivå 1, og ett eller to lag på nivå 2.

Trenerne bør i samråd med spillerne vurdere å spille kvalifikasjon til Bring-serie.

Dette gir spillerne det beste tilbudet etter deres sportslige nivå og ønsker.

Alle som er tatt ut til seriekamper skal spille.

I Bring-serien er det tillatt å toppe laget.

Det tillegges treneren et ansvar å opprettholde motivasjonen til de som får spille mindre, ved å la dem få mer spilletid på lag i nivå 2.

Spillere kan hospitere opp på høyere aldersnivå, men ved kollisjon av kamper bør spillerne delta på det laget de aldersmessig tilhører.

Se utviklingstrapp for trenings- og utviklingsmål.

Kriterier for inndeling av lag:

Ferdigheter

Innsats på trening

Fremmøte på trening (føre liste)

Spillerens eget ønske utfra motivasjon og ambisjon

Trenerkompetanse/Støtteapparat:

Hovedtrener skal ha Trener 1

1 hjelpetrener





6 MÅL OG RETNINGSLINJER 17-18 ÅR

Mål og retningslinjer:

Målsetning om å ha ett lag på nivå 1, og ett lag på nivå 2.

Trenerne bør i samråd med spillerne vurdere å spille kvalifikasjon til Lerøy-serien.

Dette gir spillerne det beste tilbudet etter deres sportslige nivå og ønsker.

Vi ønsker også å tilby spillerne på dette nivået spill på seniorlagene.

I Lerøy-serien er det tillatt å toppe laget.

Det tillegges treneren et ansvar å opprettholde motivasjonen til de som får spille mindre, ved å la dem få mer spilletid på lag i nivå 2. Ved kollisjon av kamper bør spillerne delta på det laget de aldersmessig tilhører.

Se utviklingstrapp for trenings- og utviklingsmål.

Kriterier for inndeling av lag:

Ferdigheter Innsats på trening

Fremmøte på trening (føre liste)

Spillerens eget ønske utfra motivasjon og ambisjon

Trenerkompetanse/Støtteapparat:

Hovedtrener skal ha Trener 2

Co-trener skal ha Trener 1

1 hjelpetrener





UTVIKLINGSTRAPPA

	Tekniske ferdigheter	Taktiske ferdigheter	Målvakts-ferdigheter	Fysiske ferdigheter	Mentale ferdigheter
Nivå 1 6-9 år	Ballbehandling. Skudd fra gulvet og lufta. Drible begge hender. Finte v-h og h-v. Fokus på rytme. Avløp. To-håndsmottak. Kast med h og v. Bruk ulike typer baller. Teknikktreningen skal ha utgangspunkt i den enkeltes utviklings- og ferdighetsnivå. «Kompis med ballen». I forsvar bør fokus være på forflytning og snapping. Ønsket om å vinne ballen må stå sentralt.	Ulike spillvarianter med forenklede regler og avgrenset område. Få spillere på hvert lag - noe som gir mye ballkontakt. Spillvariantene bør stimulere de grunnleggende bevegelsene løp, hopp, kast, mottak, dribling, bevegelser uten ball og finter. 2:1 spill.	Koordinative øvelser som stimulerer øye-hånd, øye-fot, rytme og balanse. Bør trenes felles med resten av laget. Alle bør prøve seg i mål.	Trening av fysiske ferdigheter og kvaliteter bør legges inn i øktene som en del av leken med ball. Ferdigheter man bør ha fokus på er: -Koordinasjon (øye-hånd, øye-fot, balanse og rytme) -Styrke med egen kropp -Spenst og hurtighet -Agility (retningsendringer)	Skape mestringsfølelse gjennom lekbetonte øvelser. Trene på å få og gi positive tilbakemeldinger. Skape en god sosial atmosfære i gruppen. Tenk glede, trivsel, trygghet og mestring.



	Tekniske ferdigheter	Taktiske ferdigheter	Målvakts-ferdigheter	Fysiske ferdigheter	Mentale ferdigheter
Nivå 2 10-12 år	Ballbehandling. Skudd fra gulvet og fra lufta, og fra ulike posisjoner. Finte (overslag, piruett og skuddfinte). Avløp. Etthåndsmottak. Kast med h og v i fart. Bruk ulike typer baller. Skuddteknikk: -Sats på «feil» fot. -Stem skudd. -Parallele føtter fra gulv og luft. -Stegskudd. Introdusere posisjonsspesifikke skudd. Pasningsteknikk: -Pasningsfinte. -Innspill, utspill, oppspill. Forsvar: -Duellspill 1:1 og 1:2 -Finte som forsvarsspiller -Beredskaps-stilling -Forflytning -Takling -Snapp	Ulike spillvarianter med forenklede regler og avgrenset område. Få spillere på hvert lag gir mye ballkontakt. Bruk mye tid på spill på avgrenset område og få spillere selv om dere nå spiller på stor bane. Spillvariantene bør stimulere de grunnleggende bevegelsene løp, hopp, kast, mottak, dribling, bevegelser uten ball, finter, sidelengs forflytning, beredskaps-stilling og snapp (ønske om å erobre ball). I tillegg bør det være med elementer som trener ferdighetene samarbeid og valgtrening 2:1, 3:2 og 4:3 i etablert spill og kontring/retur. Duellspill 1:1 og 2:2 med fokus på spill og motspill. Introdusere overgangsspill, pådragsspill og samarbeid bs-ls, bs-ks og ks-ls. Introdusere forsvar med ulike presshøyder. Fokus på å vinne ballen.	Koordinative øvelser som stimulerer øye-hånd, øye-fot, rytme og balanse. Arbeid med riktig grunnstilling. Start med enkel teknikkinnlæring: stående utfall oppe og nede sitteteknikk. Mye av teknikktreningen bør gjøres uten skudd. Fraskyv på riktig ben. Trening av bevegelighet. De som ønsker, bør få prøve seg i mål. Igangsetting pasninger på ca. 10 meter – raskt etter ballkontroll.	Trening av fysiske ferdigheter og kvaliteter bør legges inn i øktene som en del av leken med ball. Ferdigheter man bør ha fokus på er: -Koordinasjon (øye-hånd og øye-fot, balanse, rytme og romorientering) -Styrke med egen kropp -Ulike former for hopp på ett og to ben -Agility (retningsendringer) -Hurtighet Fysisk trening kan i tillegg legges før eller etter treningstiden i hall.	Skape mestringsfølelse gjennom lekbetonte øvelser. Trene på å få og gi positive tilbakemeldinger. Skape en god sosial atmosfære i gruppen. Tenk glede, trivsel, trygghet og mestring. Lagfølelse (lagånd) bør stå sentralt. Hvordan vi vil ha det hos oss? Hvordan vil vi være mot hverandre? Utfordre spillerne på utviklingsoppgaver og ansvar for egen læring. Begynn med enkle oppgaver. Indre dialog: positiv forsterkning Selvtillit: Bygge selvtillit gjennom arbeid med mestring: Mestringsfokus og gjennomføringsfokus fremfor resultatfokus. Positiv selvevaluering. Bygge selvtillit gjennom positivt selvsnakk: Tilbakemeldingskultur.



	Tekniske ferdigheter	Taktiske ferdigheter	Målvakts-ferdigheter	Fysiske ferdigheter	Mentale ferdigheter
Nivå 3 13-15 år	Ballbehandling med press. Kast og mottak, med press og motspill, i fart og fra lufta. Dribling. Finte. Skudd. Sperrer. Forflytning. Takling. Snapp. Blokk. Faserelatert og posisjonsbestemt teknikk. Spesialisere egen teknikk med utgangspunkt i egne ferdigheter og forutsetninger. La alle spillerne få trene i linjeposisjon. Vær bevisst på biologisk utvikling og modning.	Utvikle pådragsspill og overgangsspill. Introdusere kryssningsspill. Valgtrening gjennom småspill bør stå sentralt. 3:2, 4:3, 2:2 og 3:3. Videreutvikle samarbeid bs-ls, bs-ks og ks-ls. Duellspill 1:1. Forsvarsspill i små grupper, 2:2, 3:3. Plassering, initiativ og samarbeid i forsvar. Videreutvikle forsvar med ulike presshøyder. Fokus på å vinne ballen. Kontra- retur 1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:3, 4:3 og 4:4.	Videreutvikle øye-hånd og øye-fot koordinasjon. Grunnstilling i ulike posisjoner. Langt og kort opptrekk. Rette skudd. Stående og sittende utfall med skudd. Trening av bevegelse, innside og bakside. Stabilitet av kjernemuskulatur. Kantskudd teknikk/taktikk. Igangsetting lange baller 25-30 meter. Harde presise baller på 10 m. Utvikle vurderingsevnen.	Utvikling av koordinative og motoriske ferdigheter bør stå sentralt. Spillerne bør fortsette å jobbe med styrketrening med egen kropp. Hjelpemidler som medisinalballer, strikk o.l. kan også introduseres. Fokus på å bli sterk i kroppsstammen. I tillegg kan de lære teknikk i styrketrening med ytre belastning. Spillerne bør lære ulike former for utholdenhetstrening. Vær bevisst på biologisk utvikling og modning (se egen tekst).	Glede, trivsel, trygghet og mestring. Lagånd. Videreutvikle ansvar for egen læring. Målsetting: -Drøm -Kortsiktige mål -Mål og arbeidsoppgaver i trening og kamp -Evaluerer Visualisering: Visualisering – PETTLEP Indre dialog: Håndtere negative tanker og fjerne hindringer. Selvtillit: Nivå på utfordring, selvbilde, tro og positiv selvsnakk. Konsentrasjon: Fokus. Hva retter du oppmerksomheten og sansene mot? Stressmestring: Kartlegging, strategier. Hva forstyrrer deg? Hvordan håndtere det? Mestringsstrategier Kamp- og treningsforberedelser: Ritualer. Hvordan forbereder du deg. Triggere. Hva setter deg i rett tilstand. Motivasjon: Vedlikeholde og øke.



	Tekniske ferdigheter	Taktiske ferdigheter	Målvakts-ferdigheter	Fysiske ferdigheter	Mentale ferdigheter
Nivå 4 16-20 år	Situasjonsbestemt teknikk. LS: Forflytning-sperre-mottak. Forflytning-sperre-rykk-mottak. Mottak med en hånd, høyt og lavt, med og uten press. BS: Forflytning uten ball. Posisjonering ut ifra situasjon. «Spesialskudd» og «Spesialfinte». Innspill, utspill og oppspill. KS: Tilløp med ulike vinkler. Høyde i innhoppet. Kunne satse på både v og h fot. Variert skuddteknikk, kunne skyte i hele målet. Teknikker fra nivå 3 beherskes med høyere fart, kraft og presisjon i spill og motspill. Vær bevisst på biologisk utvikling og modning.	Bruk av ulike formasjoner i forsvar og angrep. Kunne bruke de individuelle ferdighetene i det «ferdige» spillet. Roller og samarbeid i spillets ulike faser.	Skudd med press, lese skudd. Anvende strategier - f.eks. invitere og lukke. Posisjonering i dybde og sidelengs i forhold til ulike skuddposisjoner. Styrke og stabilitet i kroppsstamme. Eksplisivitet i skyv og utfall. Bevegelse. Igangsetting i høyt tempo og med liten vurderingstid. Kunne vurdere korte og lange baller fra ulike utgangsstillinger (sittende/stående). Automatisere ulike igangsettingsteknikker. Harde presise baller på 25-30 meter.	Bygge grunnlaget for å tåle belastningen som håndballspillet på seniornivå gir. Bygge grunnlag for å prestere. Lære balansen mellom trening og restitution/hvile. Vær bevisst på biologisk utvikling og modning (se egen tekst).	Utvikle egne teknikker for visualisering, indre dialog, målsetting mm. Lære å være «din egen sjef». Styre egen utvikling (selvstendig utøver). Bli bevisst på valg og konsekvenser. (Skjema for individuell utvikling). Videreføre områdene fra nivå 3. I tillegg Målsetting: -Drømmen -Langsiktige mål -Evaluerer mål - SMART Visualisering: automatisere teknikker Indre dialog: -Håndtere negative tanker -Fjerne hindringer Selvtilit: Selvbilde. Du er mer enn prestasjonen din. Videreutvikle fra nivå 3: Tro – bevisst bygge tro på egne ferdigheter. Konsentrasjon: Energistyring. Hva får du gjort noe med Perspektiv. Hvordan velger du å tenke rundt en konkret situasjon Spenningsregulering: -Bli bevisst optimalt spenningsnivå. -Lære teknikker for å regulere opp. -Lære teknikker for å regulere ned. Stressmestring: -Kartlegging av situasjoner, stressorer -Bevissthet -Mestringsstrategier Kamp- og treningsforberedelser: -Plan -Plan B -Triggere, automatisere/videreutvikle Motivasjon: -Redusere demotivasjon