

NORMTALL

*KORSVOLL IL
HÅNDBALL*



NORMTALL I KORSVOLL IL HÅNDBALL ER RETNINGSLINJER FOR VÅRE LAG.

NORMTALL I KORSVOLL IL HÅNDBALL ER RETNINGSLINJER FOR VÅRE LAG

- Antall spillere pr årsklasse (vekst fram t.o.m. j/g14)
- Antall målvakter pr lag
- Antall treninger
- Antall ressurs/egentreninger
- Antall lag i seriespill
- Resultatmål
- Systematikk i trening til 14 år
- Systematikk i trening 15-20 år
- Hospitering
- Trenerutdannelse

Antall spillere pr årsklasse (Vekst fram t.o.m. j/g14)

- Vi vet at det statistisk er størst forfall i håndballen i 15-16 års alderen. Det betyr at det er viktig med store grupper fram til da, slik at vi sikrer lag også i 15-16 års alderen og eldre.
- I Korsvoll IL Håndball ønsker vi 25-30 spillere i j/g14 og minimum 20 spillere i j/g15
- Det betyr at alle yngre kull bør ha minimum 25-30 spillere.



NORMTALL I KORSVOLL IL HÅNDBALL ER RETNINGSLINJER FOR VÅRE LAG

- Antall spillere pr årsklasse (vekst fram t.o.m. j/g14)

- **Antall målvakter pr lag**

- Antall treninger

- Antall ressurs/egentreninger

- Antall lag i seriespill

- Resultatmål

- Systematikk i trening til 14 år

- Systematikk i trening 15-20 år

- Hospitering

- Trenerutdannelse

Antall målvakter pr lag

- Hvert lag må ha minimum 2 målvakter
- Lag som har 2 seriepåmeldte lag må ha minimum 3 målvakter
- Lag som har 3 seriepåmeldte lag må ha minimum 4 målvakter



NORMTALL I KORSVOLL IL HÅNDBALL ER RETNINGSLINJER FOR VÅRE LAG

- Antall spillere pr årsklasse (vekst fram t.o.m. j/g14)
- Antall målvakter pr lag
- **Antall treninger**
- Antall ressurs/egentreninger
- Antall lag i seriespill
- Resultatmål
- Systematikk i trening til 14 år
- Systematikk i trening 15-20 år
- Hospitering
- Trenerutdannelse

Antall treninger

«en trening er ikke kun halltrening»

- Antallet treninger reguleres av hallkapasitet
- Må suppleres med egentreninger
- Unngå ressurstrening i halltid
- En halløkt bør være 1,5t (Organisere skadeforebyggende før/etter.)
- Satsningslag i nasjonale serier bør ha 3-4 halløkter pr uke
- 14 årslag og yngre bør ha 2-3 halløkter pr uke, de yngste 1-2



NORMTALL I KORSVOLL IL HÅNDBALL ER RETNINGSLINJER FOR VÅRE LAG

- Antall spillere pr årsklasse (vekst fram t.o.m. j/g14)
- Antall målvakter pr lag
- Antall treninger
- **Antall ressurs/egentreninger**
- Antall lag i seriespill
- Resultatmål
- Systematikk i trening til 14 år
- Systematikk i trening 15-20 år
- Hospitering
- Trenerutdannelse

Antall ressurs/egentreninger

- Satsningslag i nasjonale serier bør ha 2-3 egentreninger pr uke
- Minimum 2 styrkeøkter pr uke / skadeforebyggende + 1 utholdenhets økt
- 13-14 årslag 1-2 egentreninger pr uke
- Fokus for disse er Stabiliserende styrketrening med egen kropp som belastning/skadeforebyggende
- Spillere under 12 år trenger ikke egentrening



NORMTALL I KORSVOLL IL HÅNDBALL ER RETNINGSLINJER FOR VÅRE LAG

- Antall spillere pr årsklasse (vekst fram t.o.m. j/g14)

- Antall målvakter pr lag

- Antall treninger

- Antall ressurs/egentreninger

- **Antall lag i seriespill**

- Resultatmål

- Systematikk i trening til 14 år

- Systematikk i trening 15-20 år

- Hospitering

- Trenerutdannelse

Antall lag i seriespill

- 1 lag ved inntil 14 spillere
- 2 lag ved 20 spillere
- Har vi 15-19 spillere er vi i grenseland, da anbefales samarbeid med eldre/yngre lag
- 3 lag ved 30 spillere
- 4 lag ved 40 spillere



NORMTALL I KORSVOLL IL HÅNDBALL ER RETNINGSLINJER FOR VÅRE LAG

- Antall spillere pr årsklasse (vekst fram t.o.m. j/g14)
- Antall målvakter pr lag
- Antall treninger
- Antall ressurs/egentreninger
- Antall lag i seriespill

Resultatmål

Resultatmål

- Systematikk i trening til 14 år
- Systematikk i trening 15-20 år
- Hospitering
- Trenerutdannelse

- Korsvoll IL Håndball skal være en klubb som er utviklingsorientert. For å oppnå best utvikling over tid for lagsmiljøene som helhet er det viktig å konkurrere på høyest mulig nivå ungdomshåndballen
- Våre resultatmål gjelder fra j/g 16 årsklassen. Som er å kvalifisere seg til A-sluttspill og nasjonale serier.
- Hvert lag setter så sine egne Resultatmål



NORMTALL I KORSVOLL IL HÅNDBALL ER RETNINGSLINJER FOR VÅRE LAG

- Antall spillere pr årsklasse (vekst fram t.o.m. j/g14)
- Antall målvakter pr lag
- Antall treninger
- Antall ressurs/egentreninger
- Antall lag i seriespill
- Resultatmål
- **Systematikk i trening til 14 år**
- Systematikk i trening 15-20 år
- Hospitering
- Trenerutdannelse

Systematikk i trening til 14 år

- Håndballskole til 10 år; Kast, mottak, i fart, skudd og finter. Lek!
- 11 år til 14 år; Videreutvikling av ovennevnte samt pådrag viderespill, innlæring av forsvarsformasjon og enkle kollektive avtaler i angrep som overganger og plasskifte. Motorisk gullalder. 13-14 år begynne med Fysisk trening med egen kropp som vekt.
- Hvert lag i alle aldre må ha en god aktivitets og utviklingsplan



NORMTALL I KORSVOLL IL HÅNDBALL ER RETNINGSLINJER FOR VÅRE LAG

- Antall spillere pr årsklasse (vekst fram t.o.m. j/g14)
- Antall målvakter pr lag
- Antall treninger
- Antall ressurs/egentreninger
- Antall lag i seriespill
- Resultatmål
- Systematikk i trening til 14 år
- **Systematikk i trening 15-20 år**
- Hospitering
- Trenerutdannelse

Systematikk i trening 15-20 år

- 15-16 år; videreutvikling av ovennevnte samt innlæring av andre typer forsvarsformasjoner og kollektive avtaler i angrep, innlæring av kryssningsspill. Innlæring av teknikker ved fysisk trening med vekter.
- 17-18 år; videreutvikling av ovennevnte samt stort fokus på utvikling av taktisk forståelse og fysisk kapasitet. Fysisk gullalder.
- Hvert lag i alle aldre må ha en god aktivitets og utviklingsplan



NORMTALL I KORSVOLL IL HÅNDBALL ER RETNINGSLINJER FOR VÅRE LAG

- Antall spillere pr årsklasse (vekst fram t.o.m. j/g14)
- Antall målvakter pr lag
- Antall treninger
- Antall ressurs/egentreninger
- Antall lag i seriespill
- Resultatmål
- Systematikk i trening til 14 år
- Systematikk i trening 15-20 år
- **Hospitering**
- Trenerutdannelse

Hospitering

- Hvert lag er ansvarlig for å avtale hospitering med lag over/under
- Spillere som er langt framme skal få muligheten til å trene på høyere nivå/alder gjennom hospitering, men skal alltid tilhøre sitt eget årskull og ha flest treninger her
- Ved særlige tilfeller kan det søkes om unntak hos sportslig leder



NORMTALL I KORSVOLL IL HÅNDBALL ER RETNINGSLINJER FOR VÅRE LAG

- Antall spillere pr årsklasse (vekst fram t.o.m. j/g14)
- Antall målvakter pr lag
- Antall treninger
- Antall ressurs/egentreninger
- Antall lag i seriespill
- Resultatmål
- Systematikk i trening til 14 år
- Systematikk i trening 15-20 år
- Hospitering
- **Trenerutdanning**

Trenerutdanning (Ønskelig)

- Håndballskole til 10 år ikke noe krav, men fint med trener I
- 11-14 år ønskelig med minimum trener I, helst trener II
- 15-16 år minimum trener II, helst trener III
- 17-18 år trener III

