

Trener 1 Barnehåndball

Treningsøkta

Velkommen på kurs!

Det er bra at du prioriterer utvikling i form av trenerkurs. Det vil forhåpentlig vis gi deg nye impulser, kunnskaper og kontakter. Følg med på handball.no/rsvn for å finne informasjon om flere muligheter for kurs og utdanning.

Dette hefter inneholder øvelser tilpasset

Trener 1 Barnehåndball - Modul 1 - Treningsøkta

Overordnet mål for modulen:

Deltakerne skal tilegne seg grunnleggende kunnskap om treningsplanlegging for å kunne planlegge og gjennomføre treningsøkter for egen treningsgruppe. Eksemplifisering gjennom leker og stafetter der bruk av ball skal stå sentralt

Ettertrykk kun etter avtale med NHF Region SørVest

NHF Region SørVest

Postadresse: PB 3033, 4095 Stavanger

Tlf 51 57 78 70 E-post nhf.rsvn@handball.no

Treningsøkta

Det kan være hensiktsmessig å lage en øktplan da du tenker gjennom innholdet i økten på forhånd og fordeler tiden på en hensiktsmessig måte for å få god flyt i treningen. Hvor detaljert en øktplan blir varierer noe fra hvor dreven du er i å lage og holde økter.

Øktplanen skal si noe om:

- Sted for økta, tidspunkt og varighet
- Mål for økten: hva skal vi gjøre, hvordan og hvorfor
- Intensitet på hele økta og enkeltøvelser
- Hvilke øvelser skal brukes, rekkefølge på øvelsene og hvor lenge skal de vare
- Variasjon og progresjon i økta
- Varighet på eventuelle pauser

Oppbygging av en økt:

- Oppvarming
 - Forberedelse til hoveddel
- Hoveddel
 - Øktens tema (og emner)
- Avslutning
 - Motivering til neste økt

Med utgangspunkt i en økt på en time kan dette være en ramme for økten:

Oppvarming:

- Ca 10-15 minutter
- Start med lav intensitet – øke gradvis igjennom valg av øvelser
 - Lek med ball, 1 og 1 eller 2 og 2
 - Gunstig å legge inn øvelser som stimulerer koordinasjon

Hoveddel:

- Etter en kort pause fortsetter treningsøkten med "dagens tema"
 - Prinsipielt legges øvelser med hurtighet og teknikk tidlig i hoveddelen (da er spillerne uthvilt)
 - Viktig å veksle intensitet, slik at har minimalt med pauser, dvs stopp i treningen.

Avslutning:

- Ca 10 minutter
- Utøverne er slitne ...
 - Har du hatt en fysisk tung økt kan det være lurt å avslutte med øvelser med lav intensitet
 - Unngå høy puls ved avslutning; bør være restituerende ...
 - Har du drevet teknisk trening kan avslutningen kanskje være en spilldel der du ønsker se igjen det du har øvet på i hoveddelen. Da gjør det ikke noe om det blir litt høy intensitet, da kanskje hoveddelen ikke hadde så høy intensitet. Det er viktig at det en trente på i hoveddelen vises i spilldelen. Der må du som trener være nøye og holde spillernes fokus. Forsterk det med positive tilbakemeldinger om du ser at de prøver på det som var øvd på tidligere i økten.
 - Viktig at denne delen er morsom; godt inntrykk til nestes gang ...

Viktige faktorer å tenke på under økten:

Hvordan har jeg plassert meg i forhold til utøverne?

- Kan alle se meg?
- Viser jeg øvelsen riktig vei eller «speilvendt»
 - Det kan være lettere for utøverne å skjønne øvelsen om den vises «riktig vei»

Kan alle høre meg?

- Snakker jeg høyt nok?
- Snakker jeg for fort?
- Er jeg vendt vekk fra eller mot utøverne når jeg prater?

Hvordan gir jeg tilbakemeldinger?

- Husk at ingen blir bedre av å bli fortalt alt de gjør galt.
- Forsterk det som gjøres riktig. Skryt når noen lykkes.
- Om noen ikke får til det du ønsker de skal gjøre. Prøv å ta de til side og få dem til å forklare deg hva som skal gjøres. Du vil ofte oppleve da at de blir mer bevisste om oppgaven sin og lykkes letter etterpå.

Øvelser:

Se Kjappfotboka.

Eksempel på et øktskjema:

Tid ca.	Hva	Hvordan (øvelser detaljert beskrevet)	Hvorfor/Hensikt
10 min	Oppvarming		
35 min	Teknisk trening? Taktisk trening? Styrke? Utholdenhet?		
15 min	Uttøying? Spilldel? Ned jogging?		