

Trener 1 Barnehåndball

Kompis med kroppen

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 2 – Kompis med kroppen

Overordnet mål for modulen:

Deltakerne skal få en innføring i øvelser for kjerneaktivitet med hovedvekt på koordinative ferdigheter

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

Modning, vekst og utvikling

Lengdevekst

Forskjellig hastighet kjønns-/aldersmessig.

Sterk vekst i periode frem til ca. 3-4 års alderen.

Så er det en rolig vekst fram til puberteten.

Jenter har ofte en sterk vekst i tiden 10-12 år (når sin fulle sin høyde ca i 16 års alderen)

Gutter har ofte en sterk vekst i tiden 13-15 år (når sin fulle sin høyde ca i 18 års alderen)
(noen er tidlig i pubertet og noen seint, så her er det individuelle forskjeller)

I alt er gjennomsnittlig lengdeveksten ca 18 cm i puberteten.

Noe som kan forklare hvorfor utøverne er mer klønete i sine bevegelser i denne perioden.

Skjellettveksten

Aktive barn får tykkere og sterkere knokler.

Meget stor belastning på knokler som vokser **kan være skadelig**.

Ofte og allsidig trening medfører at man unngår belastningssykdommer.

Unngå tung styrketrening med annet enn egen kroppen som motstand.

Vekst av muskulatur og fettvev

Forskjell mellom jenter og gutter.

Overernæring øker antall fettceller i puberteten => PASSIVITET.

Fram til puberteten er muskulatur utviklingen hos jenter og gutter lik, selv om gutter generelt har en større muskelmasse enn jenter. Det er først i puberteten det er store forskjeller mellom kjønnene.

Hos guttene øker muskelmassen betraktelig i puberteten.

Hos jentene øker den mindre og dermed økes kroppens fettinnhold både relativt og absolutt i puberteten hos jenter.

Lunge / Kretsløp

Utvikles parallelt med kroppsstørrelsen.

Vekstperioder lik lengdeveksten.

Kondisjonstrening påvirker lunge/hjertet gunstig (aktivitet med moderat intensitet over tid).

Bevegelighet

Viktig å skape gode holdninger!

Ulike metoder (aktiv / passiv / "stretching")

Koordinasjon

Svært gunstig å trene i tiden før puberteten.
Spesielt balanse, romorientering, krafttilpasning, rytme, etc.

Koordinative egenskaper

Koordinasjon vil si evnen til å samordne kroppsbevegelser i forhold til hverandre og til omgivelsene. Vi bruker også betegnelsen motoriske ferdigheter.

Koordinasjon kan bedres gjennom å løse mange og stadig nye bevegelsesoppgaver. Evnen til å utføre ulike bevegelser og å lære nye teknikker forbedres og utvikles.

Balansetrening

Det koordinative elementet i balansen er evnen til å opprettholde den opprinnelige likevekten når bevegelsesforløpet eller situasjonen forandres.

Rytmetrening

Å forstå rytmen i en bevegelse er av avgjørende betydning for å kunne oppnå harmoniske og effektive bevegelser.

Reaksjonsevne trening

Utøverens evne til raskt å iverksette en bevegelse på et gitt signal eller stimuli

Romorienterings trening

Utvikle evnen til å kontrollere bevegelsesretningen i rommet. Er av avgjørende betydning for at en spiller skal kunne lære kompliserte teknikker.

Øye fot /øye hånd trening

Trening i evnen til å styre kroppens bevegelser i forhold til det som Registreres av synet

Tilpasset kraft trening

Å tilpasse kraften som kroppen yter er vesentlig for en bevegelse. Ved å tilpasse kraft vil vi få en bedre ressursutnytting i både utførelse av bevegelsen i tid og rom. Og en bedret utnytting av de fysiske egenskapene.

Hvorfor utvikle de koordinative egenskapene?

- Det skaper forutsetninger for videre fremgang
- Det reduserer tiden den enkelte utøver bruker på å lære NYE ferdigheter
- Det gir større variasjon i det som styrer utøverens bevegelser.
- Det utvider bevegelseserfaringene
- Det vil bidra til å avpasse forholdet mellom spenning og avspenning
- **Det gir større muligheter for å utnytte individets totale ressurser**
- Det skjerper oppmerksomheten mot det vi skal gjøre
- Det sikrer oss mot monotoni og overtreningssymptomer
- **Det vil øke evnen til å møte stadig større utfordringer i idrett.**

Hovedprinsippet er at det er det uvante i treningsoppgavene som skaper utvikling i de koordinative egenskapene.

Kreativitet er derfor en viktig egenskap for en trener

Hvis en øvelse blir drillet eller terpet viser det seg i praksis at en får en koordinativ stagnasjon, dersom en ikke tilfører øvelsen stadig nye momenter/utfordringer.

Dette bør en være klar over ved valg av øvelser som skal virke stimulerende på de koordinative egenskapene.

I treningsarbeidet tar en ikke alltid tilstrekkelig hensyn til behovet for justeringer og variasjon. Mange har et sterkt forankret forhold til det de har lyktes med tidligere. Resultatet blir ofte at de stadig mer faste, stereotype ferdighetene danner en koordinativ barriere som hemmer spillerens videre utvikling.

Treningsmetoder for koordinasjonstrening

Treningsøvelser som skaper stadig nye situasjoner og som gir en systematisk utvidelse av spillerens bevegelseserfaring. Det kan være at en tilfører nye bevegelser, legger inn tidsbegrensning på utførelsen, minsker rommet en har å bevege seg i, legger inn motstand i form av hindere eller andre utøvere som prøver å hindre utførelsen av øvelsen/teknikken. (f.eks finter 1 mot 1, dribble ball samtidig som en blir dyttet på/ eller non prøver ta ballen osv))

Treningsøvelser som utvikler sansene som starter og styrer handlingene våre (det kinetiske systemet)

- RYTME
 - Stussing med bevegelse av beina
 - Stussing med zikk – zakk bevegelser
 - Hopping over streker
- BALANSE (med eller uten ball)
 - Etter streker
 - På en fot
 - Hopp med rotasjon, 45 – 90 – 120 grader
 - Hoppe fra en fot til neste
 - Hoppe mens noen dytter på en, lande i balanse
 - Benker
- ROMORIENTERING
 - Ruller forover
 - Ruller bakover
 - Ruller sidelengs
 - Saltoer fra kasse i "tjukkas"
 - "Tjukkas" og springbrett
 - Hive ball opp snurre rundt og gripe den igjen.
 - Småspill to mot to, tre mot tre. Hvor er jeg i forhold til: ball, motstander(e), medspiller(e), mål, linjer å forholde seg til?
- REAKSJON
 - Signaløvelser
- ØYE / HÅND – ØYE / FOT
 - På benker
 - Langt tau
 - Bruk av ball
 - Stusse, gripe, kaste, fange, snappe, holde.

Barneidrettens anbefalinger til aktivitet/spesialisering

- Basistrening 5-7 år: Lek og allsidig aktivitet for å stimulere barns utvikling og de aldersbestemte behov.
- Basistrening og særiddrett 8-9 år: Allsidig aktivitet med sikte på opplæring og innføring i flere idretter.
- Særiddrett og basistrening 10-12 år: Allsidig aktivitet, opplæring og begynnende spesialisering.

Men husk at utviklingen hos unger i disse alderstrinnene er svært individuelle og blant annet avhengig av tidligere aktiviteter.

5 stadier i teknikk trening det er viktig å tenke over:

1) Orienteringsstadiet

utøveren skaffer seg oversikt.

2) Grovkoordinering

3) Finkoordinering

4) Automatisering

Dette tar lang tid og det er viktig å bruke tid på at en teknikk skal bli automatisert/ stabelisere seg.

5) Tilpasning / variering

Når bevegelsene i en finte er lært må den tilpasses spesifikk spillsituasjoner. Derfor er det viktig å trene finter med ulik motstand og vanskelighetsgrad etter hvert.

Hvordan gjøre en øvelse vanskeligere?

Motstandsregulering:

Legg til:

- Nye /flere momenter
- Tempo
- Rom å finte på
- Motstandere (en mot en, to mot en, to mot to, tre mot to, osv)
- Spenningsnivå (legg inn konkurranse eller tid til rådighet før en må være ferdig)

Koordinasjonstrening med ball: Alle spillerne har hver sin ball. Fordel dem utover i hallen. Trener står sentralt plassert så alle ser han. Viser og utøverne hermer.	Lære seg å behandle ballen Individuelle øvelser med en ball (kan gjøres med to baller): Stusse ballen • Stå, sette seg, legge seg, rulle, åle, krabbe, gå, hinke, løpe, løpe med retningsforandringer. (dette kan gjøres med to baller også) • Kaste ballen opp i lufta, rulle, ta imot. • Holde hånd; krabbe, løpe, gå osv • Forskjellige driblinger med en og 2 baller. Husk: Bruk ulike størrelser på ballene. Alt fra tennisballer til basketballer. Her er det store muligheter til å tilpasse vanskelighetsgrad ut i fra ungenes nivå.
Tegn egne riss her:	Balltilvenning og grepsøvelser <u>Øye fot / øye hånd koordinasjon (styrke)</u> Grep: • Alle hver sin ball. Hold ballen strakt ut fra kroppen. Slipp ballen, klapp, grip ballen ovenfra før den går i bakken. (øke vanskelighetsgrad med 2 baller) • Samme, men før hånden 360 rundt ballen og grip den ovenfra. (øke vanskelighetsgrad med 2 baller og bevegelse framover, bakover og sidelengs) • En pers. to baller. Holder ballene i hver hånd ut fra kroppen. Slipper ballene, krysser hendene og griper ballene ovenfra før de går i bakken. • To og to sammen, står med ansiktet mot hverandre. A holder ballen strakt ut fra kroppen, B legger hånden sin oppe på A sin hånd. A teller til 3 og slipper ballen, B skal gripe ballen ovenfra før ballen går i bakken. (øke vanskelighetsgrad med 2 baller, og/eller slipp ballen uten å telle til 3) • To og to sammen, står med ansiktet mot hverandre, 2 baller. Begge holder rundt

	ballene med en hånd og prøver å dra dem fra hverandre. Den som står igjen med ballene har "vunnet". • En ball pr.pers. Står på alle fire som om en skal til med push ups. Holder ballen i den ene hånden fører ball under den armen en støtter seg på. Hiver ballen opp i luften, tar armen raskt rundt armen en støtter seg på og griper ballen igjen før den går i bakken. Annenhver side. Også god for styrke av overkropp. • To og to. Står på alle fire som om en skal til med push ups. Ansikt mot hverandre, ca 2m mellom spillerne. Også god for styrke av overkropp. ○ Triller ballen til hverandre ○ Hiver ballen til hverandre (bytt arme for hver ballberøring) • Stusser ballen, griper den ovenfra med en hånd, simulerer kast/skudd, stusser ballen osv. i bevegelse. • Samme som over men i stede for å stusse ballen, kaster en den litt opp i luften og griper den før kast/skudd bevegelse • Hiver ballen opp bak ryggen med en hånd og tar imot med en hånd foran kroppen. Stillestående og så i bevegelse. • Hiv ballen opp i luften og ta den imot bak ryggen
--	---

Tegn egne riss her:	Balltilvenning: 1 ball: • Triller ballen foran seg på gulvet, tar den mellom beina, hopper opp og slipper ballen med beina i lufta, tar imot ballen med hendene og lander i balanse. 2 baller: • Hiv ballene opp i lufta, kryss hendene og grip ballene før de går i bakken. Hiver ballene opp i lufta, denne gangen med armene kryssset, kryss armene tilbake og grip ballene før de går i bakken. Osv, hvor mange repetisjoner klarer du før ballene går i bakken? • Samme som over, men i bevegelse. • Drible to baller samtidig. ○ Stillestående og i bevegelse ○ Setter seg og reiser seg ○ Stusser fra hånd til hånd ○ Stusser fra hånd til hånd i kryss bak ryggen • Går/løper framover. Den ene ballen skal dribles med begge (annen hver hånd) hendene, den andre skal samtidig føres med beina. • Beveger seg bakover. Den ene ballen skal dribles med begge hendene, den andre skal samtidig føres med beina. • En ball i hver hånd. Kast den ene bak ryggen, den andre over i den nå ledige hånden. Grip ballen som kommer bak ryggen med den hånden som nettopp kastet over til den andre hånden. • Hiver den ene ballen opp i lufta på venstre side av kroppen, hiver den andre ballen opp på høyre side av kroppen. Griper den første
----------------------------	--

	ballen med 2 hender før den går i bakken og hiver den opp i lufta igjen, griper den andre ballen med to hender før den går i bakken og hiver den opp i lufta igjen, osv. Se hvor mange ganger en klarer det før ballene går i bakken. • Samme som over men nå i bevegelse framover. • Samme som over, men nå sprettes ballene i bakken i stedet for å kaste dem opp i luften. Stillestående og i bevegelse framover. • Holder den ene ballen med to hender, den andre ballen skal holdes i luften ved å slå den med den ballen du holder i hendene. Holder ballen først foran kroppen og så over hodet. • Samme som over men nå i bevegelse, forover, bakover og sidelengs. • Samme som over, men nå skal ballen holdes med en hånd. • Samme som over, men nå skal den ene ballen sprettes i bakken. Holder den andre ballen først med to hender så med en. • To og to sammen hver sin ball. Står mot hverandre og holder hverandre i hånden, ledig hånd holder ball. Skal stusse ballen i bakken og så bytte ball og hånd en holder hverandre i. • Samme men nå i bevegelse mens en drypper ballen. den ene rygger den andre løper framover men: ○ Drypper ball ○ Drypper ball til hverandre ○ Hiver ball til hverandre ○ Den ene drypper begge ballen ○ Den ene hiver ballen opp i luften, den andre hiver sin ball borte til partner som kaster tilbake raskt og griper sin egen ball igjen.
--	--

Praktiske øvelser tau:

Rytmetrening og balanse

Liggende hoppetau

Frem og tilbake over tauet
Med byttomfot
Sidelengs over tauet
- samle og splitte ben i lufta
- 180 vending
- 360 vending

Balansere på liggende tau

Vanlig hoppetau

Vanlig
Baklengs
Sidelengs
Med kryss
Med en fast rytme
Med høye kneløft
Med doble hopp
Mens du løper rundt i salen
Mellomhopp over sammenbrettet

hoppetau

Fremover og bakover
Smalt tau. Strake armer. Vrenge
armene frem og tilbake

Langt hoppetau

Bue mot spilleren

- Løpe gjennom - Fortløpende i en stim
- Ta i gulvet mens du er inne
- 180 grader vending inne i tauet
- 360 graders vending inne i tauet
- Inne med ball
 - Stusse ball inne i tauet
 - Motta levere pasning mens
 - dere er der
 - Ballen holdes på rygge, nestemann overtar ballen.
 - snur inne i tauet 180 grader kaster ballen til nestemann
 - to baller, samme som over men får pasning fra en som står utenfor, hiver tilbake og ut av tauet.

	- Samme som over men kun med 4 hopp totalt Hvor mange er det plass til på en gang inne i tauet Svingende hoppetau En står i midten og svinger tauet rundt like over bakken De andre står i ring rundt Hoppe over tauet når det kommer Vi leverer ball i sirkelen samtidig som vi hopper <u>Utgangspunkt til armhevinger</u> Vi skyver i fra når tauet kommer
	Samarbeid, reaksjon og hurtighet • Reven og hønemor. Holde hverandre i hoftene forreste skal ta bakerste i køen. • Stivheks • Danseheks • Trillebår heks?? • Tv tikken • Haien kommer, hauk og due, snipp og snapp • Sisten (kan lage mange varianter her) • Nappe haler • Stafetter (tre på rad) • Tenk vanlige barneleker og ta med ball • Jegerball (en åpen versjon av kanonball) • Bli kjent kastlek (samle ballen i midten av banen). Alle legger seg ned med hodet inn mot ballene. Når et navn ropes skal denne reise seg fort ta opp en ball og prøve i treffe en av de andre. De som ikke blir ropt opp må løpe unna så fort de kan for ikke å bli truffet.) • Tøm kassen