

Lørenskog Håndballklubb



SPORTSLIG PLAN 6-18 ÅR

Revisjon mars 2015

Innhold

Innledning	4
Mål og verdier	5
Slik skaper vi et godt miljø	6
Lag og aldersgrupper.....	7
Føringer for miksing av aldersgrupper og hospitering	7
Føringer for topping av lag	7
Føringer om spesialtrening av keepere	8
Føring for påmelding til regionens talentutviklingsopplegg	8
Roller og ansvar: Trenere og sportslig utvalg	9
Trenere	9
Sportslig utvalg.....	9
Sportslige ambisjoner klasse for klasse	10
Den gule tråden i spillformasjoner i LHK	12
Vedlegg 1: Sportslige rammer fordelt på alderstrinn (trenerhåndboka)	13
Vedlegg 2: Retningslinjer for trenere, hjelpetrenere og lagledere i Lørenskog HK	24

Innledning

Sportslig handlingsplan er utarbeidet av sportslig utvalg nedsatt av Lørenskog HK høsten 2014. I prosessen har det vært gjennomført gruppemøter, trenere har kommet med innspill og vi har latt oss inspirere av andre klubbers handlingsplaner. Ny plan bygger på plan som ble utarbeidet i 2007 og på LHK sin miljøplan fra 2006. Men basert på erfaringer med den gamle planen, ønsker om endringer fra ulike hold og nye samarbeid med andre klubber så ble det nødvendig å revidere klubbens sportslige handlingsplan.

Formålet med planen 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. Et annet mål er å gi trenere og lagledere en innsikt i hvilke retningslinjer de skal forholde seg til i treningsarbeidet med yngre lag. Med dette håper vi også å sikre spillerne en kontinuitet i treningsarbeidet ved trener eller laglederskifte.

Lørenskog HK har ansvar for å gi et sportslig og sosialt treningstilbud tilpasset de enkelte spillere i alle årsklasser. Dette kan bare oppnås gjennom å utarbeide rammer for treningstilbud, kompetente trenere og oppmenn, og et nært samarbeid med spillernes foresatte.

Lørenskog Håndballklubb forventer at dette dokumentet vil bli brukt aktivt av våre trenere og ledere i de aldersbestemte lagene (6 – 18 år).

Dette dokument skal gjelde fra og med sesongen 2015/16 og justeres ved behov.

Mål og verdier

- ✓ LHKs mål er et godt miljø for alle.
- ✓ LHK vil beholde så mange spillere så lenge som mulig.
- ✓ LHK skal ha lag i alle årsklasser.
I LHK kan vi mikse årskull, men splitter dem ikke.
- ✓ LHK gir talentfulle spillere muligheter.
- ✓ I LHK har vi retningslinjer for rimelig fordeling av spilletid på ulike alderstrinn.
- ✓ I LHK er alle er like mye verdt uansett ferdighets- og ambisjonsnivå.
- ✓ Alle spillere i LHK skal ha mulighet for sportslig utvikling uansett utgangspunkt og ambisjoner. Det er viktig med en viss progresjon i utviklingen av alle spillerne.
- ✓ Vi vil gi tilbud på flere nivå, både til de som vil bli toppspillere og de som vil delta på et lavere nivå.

Slik skaper vi et godt miljø

Konkrete grep:

- Foreldre, ledere og trenere skal legge vekt på at alle er like mye verdt selv om de ikke er like gode i håndball.
- Trenerne må fremheve det den enkelte spiller er god til (alle er god til noe) og være bevisste på at hver enkelt spiller blir sett på hver trening.
- Lagledere og trenere må gi nye spillere og foreldre en positiv mottagelse.
- På kamper skal det være en rimelig fordeling av spilletid.
- Lagledelsen skal registrere oppmøte og bygge treningskultur.
- Spillere og trenere skal bygge en god garderobekultur – vi skal ha det hyggelig i garderoben. Møte opp i god tid før trening og skifte i garderoben.
- Lagledere og trenere skal være bevisste i lederrollen overfor barn og unge. Bygge gjensidig positivitet og respekt.
- Alle lag må alltid ha minst en voksen i lagledelsen.
- Delta på cuper, reise på turer.
- Arranger avslutninger og sosiale kvelder.

Lag og aldersgrupper

Det er et mål å ha nok spillere til å kunne melde på to lag på alle nivå fra J9.

Fra J12 skal det dersom det er nok spillere stilles lag på to ferdighetsnivå.

Det er et mål for klubben at nybegynnere skal tas vare på i alle klasser.

Føringer for miksing av aldersgrupper og hospitering

Noen talentfulle og treningsivrige spillere kan være aktuelle for spill og trening på eldre lag i klubben. *Slike spillere **skal** vi ta godt vare på og gi muligheter til dette.*

Spillerne følger sitt eget alderstrinn, men ivrige spillere med sportslige forutsetninger kan hospitere på treninger / kamper hos eldre lag. Trener på det laget hvor spilleren hører hjemme avgjør hospitering. Er det kollisjon i kamper og en spiller er ønsket av eldre lag så er utgangspunktet at eget lag prioriteres, men trener på laget kan gjøre unntak. Ved uenighet avgjør SU.

For å ivareta alle hensyn og skape det best miljøet totalt sett, har vi følgende leveregel i LHK: Spillere skal følge minimum 50% av treningene på eget lag.

Hovedregelen er at spillere under 12 år ikke skal hospitere på eldre lag.

Aldersgrupper kan slås sammen til en treningsgruppe dersom det er få spillere eller at gruppene finner dette formålstjenelig av andre grunner.

Unntaksvis kan spillere flyttes opp til en eldre aldersgruppe permanent, men dette skal bare gjøres etter en totalvurdering hvor både det sportslige og sosiale vurderes. SU avgjør saken i samråd med trenerne, foreldre og spilleren selv.

Undersøkelser blant jenter viser at det sosiale aspektet er vel så viktig som konkurranseaspektet. Motivasjon og glede synker i laget som mister en eller flere gode spillere, samtidig som det kan slå negativt ut hvis eldre spillere skyves ut av sitt lag.

Føringer for topping av lag

Vårt viktigste kriterium for laguttak og spilletid er uansett trenings- og innsatsvilje. I LHK er det ikke nok bare å være god.

LHK ønsker å beholde så mange spillere som mulig så lenge som mulig. Utstrakt topping er ikke forenelig med denne målsettingen. Vi har sett at konkurrerende klubber som praktiserer utstrakt topping i en stor gruppe spillere, etter en tid står igjen med svært få. Motivasjon og glede faller raskt når man ikke føler seg verdsatt som et fullverdig

individ i laget. I tillegg vet vi at barn ikke utvikler seg i samme takt, slik at man altfor tidlig skyver ut spillere som blir gode etter hvert.

I LHK har vi følgende modell:

0-11 år	Lik fordeling av spilletid i alle kamper
12-14 år	Det er tillatt å toppe, men målsetningen om å beholde flest mulig spillere lengst mulig må være førende. Treningsiver og innsats skal legges til grunn ved topping. Dersom aldersgruppen har lag på to nivå så skal det helst ikke toppes på nivå to, det er heller ikke ønskelig at spillere som primært spiller på laget på nivå en også spiller på nivå to.
15-99 år	Topping ok, men også her skal man få igjen for treningsiver og innsats. Lagledelsen har ansvar for rimelig fordeling av spilletid, slik at målet om å beholde spillerne så lenge som mulig blir ivaretatt.

Føringer om spesialtrening av keepere

Et godt lag er avhengig av gode keepere!

Spesialisering på keeperplassen starter fra J13, men det skal være opplæring i keeperplassen helt fra håndballskolen. I klasse J9 – J12 skal det være en keepersamling per måned. Fra J11 spesialtrening på keeperplassen.

Det er et ønske at alle trenere får opplæring i keepertrening.

Spillere skal motiveres til å stå i mål – det skal være gøy å være keeper.

Klubben skal ha egen keepertrener.

Føring for påmelding til regionens talentutviklingsopplegg

Spillere kan melde seg på regionens talentutviklingsopplegg fra de er 13 år.

For J13 er det fritt fram for alle som ønsker å melde seg på (jamfør regionens til enhver tid gjeldende regelverk).

Fra J14 er det trenerne som innstiller spillere til regional spillerutvikling.

Roller og ansvar: Trenere og sportslig utvalg

Trenere

- Alle aldersgrupper skal ha lagleder (oppmann) og minimum en trener (se vedlegg 1 om retningslinjer).
- Alle trenere i klubben skal følge sportslig plan (dette dokumentet).
- Foreldre bør ikke være hovedtrener for egne barn fra og med J13 (unntak kun dersom det ikke er mulig å skaffe kvalifisert trener og det er foreldre som er kvalifisert).
- Fra J13 bør hovedtrener ha trenerutdanning og/eller trenererfaring.
- Fra 10-12 års alderen bør trenere gjennomføre en til en samtale med alle spillerne.
- Trenerne skal ved sesongstart utarbeide en overordnet plan for sesongen basert på føringene i LHK sin sportslige plan (dette dokumentet).

Kick-off holdes for trenere og lagledere ved hver sesongstart (august/september).

Miljøet er det viktigste for oss i LHK. Vårt mål er et godt håndballmiljø for alle. Vi vil beholde spillerne lengst mulig, og tror at et godt miljø også vil gi sportslige resultater og flest fornøyde spillere og foreldre over tid.

Klubben ønsker at trenere inngår samarbeid med lag på samme årstrinn i våre naboklubber. For eksempel treningskamper, felles spesialtreninger o.l. kan være aktuelt å samarbeide om.

Sportslig utvalg

Sportslig leder er leder av utvalget. Utvalget har ansvar for å følge opp sportslig plan og evaluere måloppnåelsen ved halvgått sesong og ved sesongslutt. Dette skal baseres på innspill fra trenere og lagledere.

Sportslig leder fremforhandle kontrakter med trenere. Styret godkjenner kontraktene før sportslig leder undertegner trenerkontrakter på vegne av klubben (økonomiske vilkår o.l. fastsettes av styret).

Utvalget består av 3-4 trenere fra lag i ulike årsklasser. Det bør tilstrebes at hele bredden i aldersgruppene er representert (f.eks. U9, U13 og U16).

Utvalget tar opp og beslutter alle typer saker som er knyttet til sportslige spørsmål/utfordringer i de ulike lagene. I slike saker vil vanligvis de involverte trenerne som sitter i utvalget være inhabile.

Sportslige ambisjoner klasse for klasse

Håndballskole

- Målet er trivsel og moro!
- Ha det gøy med ball.
- Skal delta på 3 – 4 miniturneringer (loppetassen ++) i løpet av en sesong.
- 1 trening i uka.

Jenter 8

- Skal delta i regionserie og 3 – 5 turneringer i løpet av sesongen.
- 1 trening i uken à 1 – 1,5 time. à

Jenter 9

- Skal delta i regionserie og 3 – 5 turneringer i løpet av sesongen.
- Er det mange nybegynnere i klassen så kan det vurderes å melde på et lag i uøvd serie.
- 2 trening i uken à 1 – 1,5 time.

Jenter 10

- Skal delta i regionserie og 3 – 5 turneringer i løpet av sesongen.
- Er det mange nybegynnere i klassen så kan det vurderes å melde på et lag i uøvd serie.
- 2 trening i uken à 1 – 1,5 time.

Jenter 11

- Skal delta i regionserie og 3 – 5 turneringer i løpet av sesongen.
- 2 – 3 treninger i uken à 1 – 1,5 timer

Jenter 12

- Skal delta i regionserie og 3 – 5 turneringer i løpet av sesongen.
- 2 – 3 treninger i uken à 1 – 1,5 timer
- Frivillig fysisk trening i tillegg avhengig av motivasjon.

Jenter 13

- Skal delta i regionserie og 3 – 5 turneringer i løpet av sesongen.
3 treninger i uken à 1 – 1,5 timer.
Alternativ/fysisk trening i tillegg.

Jenter 14

- Skal delta i regionserie og 3 – 5 turneringer i løpet av sesongen.
Det er et mål å kvalifisere seg til grensemesterskapet.
- 3 treninger i uken à 1 – 1,5 timer.
Alternativ/fysisk trening i tillegg.

Jenter 15

- Skal delta i regionserie og 3 – 5 turneringer i løpet av sesongen.
- Etter en vurdering så kan vi melde på J15 lag til kvalifisering for interregional serie for J16, avhengig av kvalitet og bredde.
- Dra på treningsleir dersom det er ønsket av spillere og ledere.
- 3 – 4 treninger i uken á 1,5 time.
- Alternativ/fysisk trening i tillegg.

Jenter 16

- Skal delta i regionserie og minst 4 turneringer i løpet av sesongen.
- Skal normalt melde på lag til kvalifisering for interregional serie for J16, avhengig av kvalitet og bredde.
- Dra på treningsleir dersom det er ønsket av spillere og ledere.
- 3 – 4 treninger i uken á 1,5 time
Alternativ/fysisk trening i tillegg.

Jenter 18

- Det bør være et mål for klubben å satse på eldre junior og damelag. Av erfaring vet vi at frafallet av spillere er stort i aldersklassen 15 til 18 år. En satsing i disse årsklasser bør skje i samarbeid med andre klubber. Dette for å sikre et spilltilbud til flest mulig. Det bør derfor også være en målsetning å etablere et damelag i 3. div i løpet av de neste to til tre årene.
- J18 skal delta i regionserie og antall turneringer i løpet av sesongen som trener og spillere finner passende.
- Skal normalt melde på lag til kvalifisering for interregional serie, avhengig av lagets kvalitet og bredde. Dersom klubben har inngått samarbeidsavtale med en annen

klubb for en eller flere sesonger, så kan samarbeidende klubb stå ansvarlig for deltaking i interregional serie.

- Dra på treningsleir dersom det er ønsket av spillere og ledere.
- I denne aldersgruppen bør de spillerne som ønsker det få tilbud om å spille seniorhåndball.
- 3 – 4 treninger i uken á 1,5 time.
- Alternativ/fysisk trening i tillegg.

Den gule tråden i spillformasjoner i LHK

Lhk ønsker at spillere utvikler spillforståelse på flere spilleposisjoner. Det er også et ønske at lagene i aldersgruppen J12 til J16 har noen formasjoner som er like fra gruppe til gruppe. Dette for å kunne spille på tvers av grupper.

Der hvor spillere hospiterer på andre lag bør trenere avtale hvilke formasjoner som skal være felles.

En forsvarsformasjon (med en variant).

En ankomstformasjon.

To angrepsformasjoner (overganger).

To to-og-to formasjoner (f.eks. russer eller polakk).

Vedlegg 1: Sportslige rammer fordelt på alderstrinn (trenerhåndboka)

Håndballskolen

Fysiske faktorer:

Koordinasjon

Tekniske faktorer:

Kast

Mottak

Stuss

Jenter 9 og 10

Fysiske Faktorer:

Koordinasjon

Balanse

Tekniske Faktorer:

Allsidig ballbehandling

Pasnings og mottaksteknikk i ro, og i bevegelse

Kast med begge armer – høy, lav og bred

Gå inn på hver enkelt spiller og sørg for at armen blir bra

Grunnleggende skuddteknikk

Grunnskudd

Hopp-skudd på rett fot

Grunnleggende forsvarsteknikk

Grunnstilling eller beredskapsstilling

Mann mot mann spill

Grunnleggende målvaktsteknikk

Utgansstilling

Grunnleggende Angrepsspill:

Innføring i de ulike posisjoners oppgaver

Grunnleggende Forsvarsspill:

6:0 forsvar

Støtende

Innføring i de ulike posisjoners oppgaver

Mann mot mann forsvar

Taktiske Faktorer:

Fritt spill

Alle kan spille på alle plasser

Individuelle initiativ

Skadeforbyggende trening:

Oppvarming

Uttøying/Bevegighets-trening

Balanse, Koordinasjon og stabilitet

All løping skal forgå med lave sko på skogstier!! Asfaltløping er forbudt

Jenter 11 og 12

Fysiske Faktorer:

- Koordinasjon
- Balanse
- Stabilitet
- Hurtighet
- Viktig med allsidighet, variasjon og progresjon

Tekniske Faktorer:

- Allsidig ballbehandling
- Pasnings og mottaksbevegelser i ro og i bevegelse
- Kast med både høyre og venstre arm – høy, lav og bred
- Gå inn på hver enkelt spiller og sørg for at armen blir bra

Grunnleggende skuddteknikk:

- Grunnskudd (riktig ben og riktig arm)
- Grunnskudd (feil ben og feil arm)
- Hopp-skudd på rett fot – hoppe opp på første steg

Grunnleggende finteteknikk:

- Tobeinsfinter mot venstre og høyre
- Skudd og pasningsfinte mot venstre og høyre
- Kroppsfinte/løpsfinter
- Beherske tre fintetyper rimelig bra

Grunnleggende forsvarsteknikk:

- Grunnstilling/beredskapsstilling
- Mann mot mann spill
- Lære å låse ballen, jobbe to og to
- Jobbe foran strekspiller på ballsiden

Grunnleggende målvaktsteknikker:

- Grunnstilling
- Bevegelsesmønster
- Pareringsteknikk
- Igangssetting etter avslutning
- Koordinasjon, smidighet og bevegelse
- Langpasninger
- Starte på Teknikkmerket (Eget vedlegg)

Grunnleggende Angrepsspill:

- Pådrag og viderespill (se på mål og trekke på seg to spillere)
- Innføring i de ulike posisjoners oppgaver
- Beherske tre finter
- Trene på ulike typer skudd og pasningsfinter
- Skudd fra ulike posisjoner (linje, kant og bak)
- Retningsforandring med og uten ball
- Forskjellige pasningsvarianter
- Ulike pådragsteknikker (Bredt og smalt)
- Enkle kombinasjoner to og to
- Overganger m/sperrer i ankomst/etablert angrep
- Kort/langpasnings kontra
- Tempo uten å miste ball
- Innspill til linjespiller (Fra lufta og stuss innspill)

Holde bredde i spillet
Holde dybde i spillet

Bevegelser:

Kantinnstartning med og uten ball
Sideoverganger, der linjespiller drar motsatt
Midtovergang

Grunnleggende Forsvarspill:

Fokusere på å vinne ballen i forsvar
Grunnstilling i offensivt og defensivt forsvar
6:0 med støtende 3`ere og 5:1
Offensivt forsvar 3:2:1
Sende og snakke om linjespiller
Sliding
Støting
Blokkering av grunnskudd
Blokkering av hoppskudd
Samarbeide to og to, låse ballen
Innstilling/holdning til forsvarsarbeid

Taktiske Faktorer:

Fritt spill (Noen bevegelser som nevnt tidligere)
Alle kan spille på min. 2 plasser (Velge plass selv)
Individuell initiativ
Samarbeid på egne initiativ
Utvikle evne til å se egne løsninger/andre muligheter

Skadeforebyggende Trening:

Oppvarming
Uttøyning
Balanse, koordinasjon, stabilitet. La jentene stå på ett ben og gå opp på tærne. 10 ganger på hvert ben.
La barna gå til skolen
Forbudt å løpe på asfalt. All løping skal være med lave sko på skogstier!!

Psykiske Faktorer:

Prestasjonsmotivasjon.
Konsentrasjon.
Lære å ta i mot informasjon ifra trener.

Jenter 13 og 14

Fysiske Faktorer:

Koordinasjon
Balanse
Smidighet
Stabilitet

Generell ressurstrening

Styrke (med egen kropp)
Hurtighet/spenst
Utholdenhet
Bevegelighet

Spesiell Utholdenhet

Spent – Hopp på en to føtter – vertikalt/horisontalt
Hurtighet/reaksjon – Korte avstander, start-stopp
Styrke – Skuddstyrke, styrke i bein, buk og rygg
Utholdenhet – kortintervall
Anaerob trening i form av øvelser. (4 hjørner, 4 foran og 4 bak mål)

Tekniske Faktorer:

Allsidig Ballbehandling
Pasnings og mottaksteknikk i ro og bevegelse
Kaste med både høyre og venstre arm (høy, lav og bred)
Fokuser på håndleddet
Grunnleggende skuddteknikk videreutvikles:
Grunnskudd (riktig ben og riktig arm)
Grunnskudd (feil ben og feil arm)
Hoppskudd på rett fot – opp på første skritt.
Innøve dobbel frok
Grunnleggende finteteknikk
Tobeinsfinte begge veier
Skudd og pasningsfinte
Overslagsfinte
Kroppsfinte/løpsfinte
Beherske minimum 3 fintetyper
Benytte dameball siste del av J14 sesongen

Grunnleggende Forsvarsteknikk:

Grunnstilling / beredskapsstilling
Mann mot mann spill

Grunnleggende målvaktsteknikk:

Grunnstilling
Bevegelsesmønster
Pareringsteknikk
Igangsetting etter avslutning
Koordinasjon, smidighet og bevegelighet
Langpasninger
Utvikle individuell teknikk ut fra tekniske og fysiske forutsetninger
Samarbeid med spillere i forsvar
Målvaktens rolle som angrepsspiller

Teknikkmerket i SØLV

Grunnleggende Angrepsspill:

Pådrag og viderespill (se på mål, trekke på seg to)
Beherske grunnskudd, hoppskudd, stegskudd, kringle og underarm
Satse på feil fot. Satse på begge føttene
Fallteknikk
Automatisere ulike pasninger/mottak
Retningsforandringer i stor fart m/u ball
Stussing og dribling med begge hender
Overgangsspill
Kryssinger (tsjekker)
Opprullinger
Spille med to linjer
Beherske minimum 3 finter

Trene på ulike typer skuff og pasningsfinter
Skudd fra ulike posisjoner (Linje, Kant og Bakspiller)
Forskjellige pasningsvarianter (I gulvet eller i lufta)
Ulike pådragsteknikker (ulik retning, mot/på siden av spiller, ulikt antall steg i pådraget)
Overganger m/sperrer i ankomst og etablert angrep
Kort/lang pasningskontra
Tempo uten å miste ball
Innspill til linjespiller (I gulvet, fra lufta)
Holde bredde og dybde i spillet
Mottak med en hånd

Bevegelser:

Eksempelvis:

Kantinnstartinger med og uten ball
Sideoverganger
"To bredt"
Russer sperre
Midtovergang
Polakk
Tsjekker kryss
Spill med to linjer

Grunnleggende Forsvarsspill:

Fokusere på å vinne ballen i forsvar
6:0, 5:1, 3:2:1 – delta i tema turneringer
Prøve ulike forsvarsformasjoner
Automatisere forsvarsbevegelser
Sidelengs bevegelse
Sliding
Støting
Blokkering av grunn og hopp skudd
Takle/stoppe/låse finter
Samarbeide to og to – låse ballen
Laget skal beherske to forsvarsformasjoner, helst 6:0 og 5:1
Individuelle ferdigheter utvikles ut fra den aktuelle spilleposisjonens særegenheter
Innstilling/holdning til forsvarsarbeid

Taktiske Faktorer:

Lære om spillets oppbygging og ulike faser, teoretisk
Fritt spill, men også overnevnte bevegelser
Alle kan spille på min. 3 plasser
Individuelle initiativ – kreativitet
Samarbeid
Utvikle evnen til å se ulike løsninger
Småspill (3 mot 3, 3 mot 2, 4 mot 3, 4 mot 4)
Utvikle individuelle ferdigheter tilpasset den enkeltes fysiske og psykiske forutsetninger
Utvikle evnen til å forstå hva som skjer i neste trekk; og til å gjøre de riktige handlinger etter dette.
Lagfølelse!
Rom for individuelle prestasjoner – gå mann mot mann og sette finta
Utvikle spillsystemer som er tilpasset ferdigheter og forutsetninger

Skadeforebyggende Trening:

Oppvarming
Uttøying – bevegelse
Balanse, koordinasjon, stabilitet – la jentene stå på ett ben, stå på tærne. 10 ganger på ett ben

Forbudt å løpe på asfalt
Løping skal foregå med lave sko på skogstier

Psykiske Faktorer:

Prestasjonsmotivasjon
Konsentrasjon
Lære å ta i mot informasjon fra trener

Andre aktiviteter:

Utholdenhet
Svømming
Orientering
Terrengløp
Ski
Bryting

Jenter 15 og 16 klassen

Fysiske Faktorer:

Koordinasjon
Balanse
Smidighet
Stabilitet

Generell ressurstrening

Styrketrening i lab
Hurtighet/spenst
Utholdenhet
Bevegelse

Spesiell Utholdenhet

Spenst – Hopp på en to føtter – vertikalt/horisontalt
Hurtighet/reaksjon – Korte avstander, start-stopp
Styrke – Skuddstyrke, styrke i bein, buk og rygg
Utholdenhet – kortintervall
Anaerob trening i form av øvelser. (4 hjørner, 4 bak og 4 foran mål)

Tekniske Faktorer:

Allsidig Ballbehandling
Pasnings og mottaksteknikk i ro og bevegelse
Kaste med både høyre og venstre arm (høy, lav og bred)
Fokuser på håndleddet
Grunnleggende skuddteknikk videreutvikles:
Grunnskudd (riktig ben og riktig arm)
Grunnskudd (feil ben og feil arm)
Hoppskudd på rett fot – opp på første skritt
Grunnleggende finteteknikk
Tobeinsfinte begge veier
Skudd og pasningsfinte
Overslagsfinte
Kroppsfinte/løpsfinte
Beherske minimum 3 fintetyper

Grunnleggende Forsvarsteknikk:

Grunnstilling / beredskapsstilling
Mann mot mann spill

Grunnleggende målvaktsteknikk:

Grunnstilling
Bevegelsesmønster
Pareringsteknikk
Igangsetting etter avslutning
Koordinasjon, smidighet og bevegelighet
Langspasninger
Utvikle individuell teknikk ut fra tekniske og fysiske forutsetninger
Samarbeid med spillere i forsvar
Målvaktens rolle som angrepsspiller

Teknikkmerket i GULL**Grunnleggende Angrepsspill:**

Pådrag og viderespill (se på mål, trekke på seg to)
Beherske grunnskudd, hoppskudd, stegskudd, kringle og underarm
Satse på feil fot Satse på begge føttene
Fallteknikk
Automatisere ulike pasninger/mottak
Retningsforandringer i stor fart m/u ball
Stussing og dribling med begge hender
Overgangsspill
Kryssinger (polakk/tsjekker)
Opprullinger
Spille med to linjer
Sperrer
Beherske minimum 3 finter
Trene på ulike typer skuff og pasningsfinter
Skudd fra ulike posisjoner (Linje, Kant og Bakspiller)
Forskjellige pasningsvarianter (I gulvet eller i lufta)
Ulike pådragsteknikker (ulik retning, mot/på siden av spiller, ulikt antall steg i pådraget)
Overganger m/sperrer i ankomst og etablert angrep
Kort/lang pasningskontra
Tempo uten å miste ball
Innspill til linjespiller (I gulvet, fra lufta)
Holde bredde og dybde i spillet
Mottak med en hånd

Bevegelser:

Eksempler:
Kantinnstartinger med og uten ball
Sideoverganger (ankomst og etablert)
To bredt
Russer sperre/lang russer
Kroat
Midtovergang
Polakk
Tsjekker kryss
Dansken
Islending
Avkutting

Spill med to linjer
Frimerke spill
Overtallspill
Undertallspill

Grunnleggende Forsvarsspill:

Fokusere på å vinne ballen i forsvar
6:0, 5:1, 3:2:1
Prøve ulike forsvarsformasjoner
Automatisere forsvarsbevegelser
Sidelengs bevegelse
Sliding
Støting
Blokkering av grunn og hopp skudd
Takle/stoppe/låse finter
Samarbeide to og to – låse ballen
Laget skal beherske to forsvarsformasjoner, helst 6:0 og 5:1
Individuelle ferdigheter utvikles ut fra den aktuelle spilleposisjonens særegenheter
Innstilling/holdning til forsvarsarbeid

Taktiske Faktorer:

Lære om spillets oppbygging og ulike faser, teoretisk
Fritt spill, men også overnevnte bevegelser
Alle kan spille på min. 3 plasser
Individuelle initiativ – kreativitet
Samarbeid
Utvikle evnen til å se ulike løsninger
Småspill (3 mot 3, 3 mot 2, 4 mot 3, 4 mot 4)
Utvikle individuelle ferdigheter tilpasset den enkeltes fysiske og psykiske forutsetninger
Utvikle evnen til å forstå hva som skjer i neste trekk; og til å gjøre de riktige handlinger etter dette.
Lagfølelse!
Rom for individuelle prestasjoner – gå mann mot mann og sette finta
Utvikle spillesystemer som er tilpasset ferdigheter og forutsetninger

Skadeforebyggende Trening:

Oppvarming
Uttøying – bevegelighet
Balanse, koordinasjon, stabilitet – la jentene stå på ett ben, stå på tærne. 10 ganger på ett ben.
Forbudt å løpe på asfalt
Løping skal foregå med lave sko på skogstier!!

Psykiske Faktorer:

Prestasjonsmotivasjon
Konsentrasjon
Evnen til å fokusere på det positive
Evnen til å legge en ferdigspilt kamp bak seg og fokusere på en ny
Ta i mot informasjon fra trener

Andre aktiviteter:

Utholdenhet
Svømming
Orientering
Terrengrløp
Ski
Bryting

Jenter 18 og Damer

På dette alderstrinnet skal en legge vekt på å integrere tekniske ferdigheter i en spillsammenheng. Det betyr at en ønsker å utvikle spillernes vurderingsevne slik at de kan velge forskjellige videreutviklinger i gitte spill og kampsituasjoner. Grunnleggende tekniske ferdigheter skal videreutvikles sett i forhold til individuelle forskjeller hos spillere (ressursgrunnlag, teknisk ferdighetsnivå og spillerposisjon). Spillere bør få trening i spill på minst to spillerposisjoner for å utvikle et bredt erfaringsgrunnlag.

Fysiske Faktorer:

- Koordinasjon
- Balanse
- Smidighet
- Stabilitet
- Utholdenhet – kortintervall
- Anaerob trening i form av øvelser. (4 hjørner, 4 bak og 4 foran mål)

Generell ressurstrening

- Styrketrening i lab
- Hurtighet/spenst
- Utholdenhet
- Bevegelighet

Spesiell Utholdenhet

- Spenst – Hopp på en to føtter – vertikalt/horisontalt
- Hurtighet/reaksjon – Korte avstander, start-stopp
- Styrke – Skuddstyrke, styrke i bein, buk og rygg

Tekniske Faktorer:

- Allsidig Ballbehandling
- Pasnings og mottaksteknikk i ro og bevegelse
- Kaste med både høyre og venstre arm (høy, lav og bred)
- Fokuser på handleddet
- Grunnleggende skuddteknikk videreutvikles:
- Grunnskudd (riktig ben og riktig arm)
- Grunnskudd (feil ben og feil arm)
- Hoppskudd på rett fot – opp på første skritt
- Grunnleggende finteteknikk
- Tobeinsfinte begge veier
- Skudd og pasningsfinte
- Overslagsfinte
- Kroppsfinte/løpsfinte
- Beherske minimum 3 fintetyper

Grunnleggende Forsvarsteknikk:

- Grunnstilling / beredskapsstilling
- Mann mot mann spill

Grunnleggende målvaktsteknikk:

- Grunnstilling
- Bevegelsesmønster
- Pareringsteknikk
- Igangsetting etter avslutning
- Koordinasjon, smidighet og bevegelighet
- Langspasninger
- Utvikle individuell teknikk ut fra tekniske og fysiske forutsetninger

Samarbeid med spillere i forsvar
Målvaktens rolle som angrepsspiller

Teknikkmerket i GULL

Grunnleggende Angrepsspill:

Pådrag og viderespill (se på mål, trekke på seg to)
Beherske grunnskudd, hoppskudd, stegskudd, kringle og underarm
Satse på feil fot, satse på begge føttene
Fallteknikk
Automatisere ulike pasninger/mottak
Retningsforandringer i stor fart m/u ball
Stussing og dribling med begge hender
Overgangsspill
Kryssinger (tsjekker)
Opprullinger
Spille med to linjer
Sperrer
Beherske minimum 3 finter
Trene på ulike typer skuff og pasningsfinter
Skudd fra ulike posisjoner (Linje, Kant og Bakspiller)
Forskjellige pasningsvarianter (I gulvet eller i lufta)
Ulike pådragsteknikker (ulik retning, mot/på siden avspiller, ulikt antall steg i pådraget)
Overganger m/sperrer i ankomst og etablert angrep
Kort/lang pasningskontra
Tempo uten å miste ball
Innspill til linjespiller (I gulvet, fra lufta)
Holde bredde og dybde i spillet
Mottak med en hånd

Bevegelser:

Kantinnstartinger med og uten ball
Sideoverganger
To bredt, kryss
Dansken
Islending
Avkutting
Spill med to linjer
Frimerke spill
Overtallspill
Undertallspill
Russer sperre/lang russer
Kroat
Midtovergang
Polakk
Tsjekker

Grunnleggende Forsvarsspill:

Fokusere på å vinne ballen i forsvar
6:0, 5:1, 3:2:1
Prøve ulike forsvarsformasjoner
Automatisere forsvarsbevegelser
Sidelengs bevegelse
Sliding
Støting

Blokkering av grunn og hopp skudd
Takle/stoppe/låse finter
Samarbeide to og to – låse ballen
Laget skal beherske to forsvarsformasjoner, helst 6:0 og 5:1
Individuelle ferdigheter utvikles ut fra den aktuelle spilleposisjonens særegenheter
Innstilling/holdning til forsvarsarbeid

Taktiske Faktorer:

Lære om spillets oppbygging og ulike faser, teoretisk
Fritt spill, men også overnevnte bevegelser
Alle kan spille på min. 3 plasser
Individuelle initiativ – kreativitet
Samarbeid og lagfølelse!
Utvikle evnen til å se ulike løsninger
Småspill (3 mot 3, 3 mot 2, 4 mot 3, 4 mot 4)
Utvikle individuelle ferdigheter tilpasset den enkeltes fysiske og psykiske forutsetninger
Utvikle evnen til å forstå hva som skjer i neste trekk; og til å gjøre de riktige handlinger etter dette.
Rom for individuelle prestasjoner – gå mann mot mann og sette finta
Utvikle spillesystemer som er tilpasset ferdigheter og forutsetninger

Skadeforebyggende Trening:

Oppvarming
Uttøying – bevegelse
Balanse, koordinasjon, stabilitet – la jentene stå på ett ben, stå på tærne. 10 ganger på ett ben.
Forbudt å løpe på asfalt
Løping skal foregå på skogstier på lave sko

Psykiske Faktorer:

Prestasjonsmotivasjon
Konsentrasjon
Evnen til å fokusere på det positive
Evnen til å legge en ferdigspilt kamp bak seg og fokusere på en ny
Ta i mot informasjon fra trener

Andre aktiviteter:

Utholdenhet
Svømming
Orientering
Terrengrløp
Ski
Bryting

Vedlegg 2: Retningslinjer for trenere, hjelpetrenere og lagledere i Lørenskog HK

Oppgaver for lagleder:

Lagledelsen har ansvaret for å holde seg ajour med regler for sin aldersgruppe. Det meste står på www.handball.no.

En i lagledelsen har 1 nøkkel til materialskap i Skårerhallen. Alle skal sørge for å holde skapet ryddig. Det er ikke lov å ta med utstyr ut av hallen. Rommet SKAL låses etter trening.

Lagledelsen vurderer behov for innkjøp av drakter (dvs. trøyer), og treningsutstyr og melder fra til materialforvalter. Innkjøp skal gjøres av materialforvalter!

Til kamper:

Organisere kjøring når dette er nødvendig – lagleder eller andre foresatte tar ansvaret for dette.

Oppmann skal fylle ut kampskjema

Lagleder skal sørge for at førstehjelpsutstyr er i orden. Førstehjelpskurs kan ordnes.

Eventuell hjelp med oppsett fra trener. Trener må sørge for å skrive under på kampskjema.

Ha med utstyr, pumpe, klister.

Evt. ha med reservedrakter (se spilleplan) – vester eller blått draktsett.

NB! Påmelding til cuper/turneringer: Lagleder og trener kontakter sportslig leder i klubben som melder på felles dersom flere lag i klubben skal delta. Betaling av påmelding dekkes av klubben inntil 4 cuper i løpet av en sesong. Info om turneringer står på www.handball.no.

Til trening:

Førstehjelpsutstyr: Koffert skal inneholde plaster, isposer, bandasje/kompress og tape. Eventuelt paracet, tiger balsam mm.

Spillerne har selv med ball.

Ta med reserveutstyr, vester, kjepler, pumpe etc. Dette ligger også i materialskapet i skårerhallen.

Annet:

Følge opp klubbens felles dugnader.

Sørge for at foreldre får nødvendig informasjon (inkluderer foreldremøter og spillermøter)

Lage og ajourføre spillerlister - dvs. navn, adresse, telefon, fødselsdag, foresatt og melde endringer til kasserer

Påse at alle er medlemmer i Lørenskog HK. Dele ut/ få inn innmeldingsskjema. Disse har sportslig leder. Utfylte skjema leveres til styret

Sørge for at alle spillere har betalt lisens og at lisenskort er med til hver kamp i tilfelle kontroll. Dette gjelder kun spillere fra det året de fyller 13 år.

Dele ut informasjonsskriv til alle spillere m/ foresatte ved oppstart av sesongen

Dele ut og ha oversikt over drakter (trøyer) – vaske drakter, gjerne rulere med andre foreldre.

Fordele oppgaver til foresatte ved arrangement i Skårerhallen.

I tillegg kan det være en ide å ha en lagkasse som kan finansiere turer. Inntekter til lagkassen kan f.eks. komme fra kakelotteri og andre dugnadsjobber.

Melde på laget til cuper.

Pr. idag gjelder regelen om at det er dekning i budsjettet for 4 stk cuper pr. lag. Det er lagledelsens ansvar å holde oversikt over hvilke cuper man har og/eller ønsker å delta i.

Oppgaver trenere/hjelpetrener:

Krav til trener:

Kjennskap til idretten

Kunnskaper om treningsprinsipp og metoder – Bruke klubbens sportslige handlingsplan som fundament.

Ha klart for seg mål/delmål som settes for gruppen og/eller for den enkelte utøver

Være villig til å delta i de kursene klubben arrangerer for å få bedre kunnskap. Alle trenere er pliktet til å delta på 2 kurs i løpet av sesongen.

Oppgaver for trener

Har ansvar for trening og kamper.

Planlegge, forberede og gjennomføre trening

Ta ut spillere som skal spille kamper

Være sportslig leder under kamper, kampoppsett

Har ansvar for at hjelpetrener er oppdatert med treningsopplegget og treningsmetodene for laget

Treningsplanlegging.

Oppgaver for hjelpetrener:

Møte på trening (og evt. kamper) Være med som hjelper og avlaster på trening

Det forutsettes at trener og hjelpetrener samarbeider nært - og at de følger de samme hovedprinsipper slik at de kan møte for hverandre.

Linker som kan gi inspirasjon i tillegg til handlingsplan.