



Sportsplan

Vedlegg E: Detaljerte treningsmål

Alderstrinn: 6-9 år

TEKNIKK	TAKTIKK	FYSIKK	KAMPAKTIVITET	TRENINGSTID	TRENER-KOMPETANSE
Ballbehandling	Ballorientert	Koordinasjon	4 er turnering	1-1 ½ t pr uke	Barne-håndballtrener
Kast og mottak			Sosial cup	Gymsal eller hall	
Grunnskudd			Lære reglene for 4 er håndball		
			Spillere ruller på posisjoner		
			Lik spilletid		

Alderstrinn: 10-12 år

TEKNIKK	TAKTIKK	FYSIKK	KAMPAKTIVITET	TRENINGSTID	TRENER-KOMPETANSE
Kast og mottak i fart	Individuelle valg i angrep:	Koordinasjon	6 er turnering	1-3 t pr uke	Trener 1
Grunnskudd	Valg skudd eller viderespill	Hurtighet	Lære reglene for 6er håndball	Gymsal eller hall	
Hopp-skudd	Øve på å gå på rom	Styrke med egen kropp	11 års aktivitetsserie		
Finte v-h, h-v	Innføring i de ulike posisjonens oppgaver		Seriespill		
Grunnstilling forsvar	Fritt spill - ingen felles taktikk		Sosial cup		
Grunnleggende målvaktsteknikk	Individuelle valg i forsvar:		Spillere ruller på posisjoner		
Pådrag	Valg egen spiller eller hjelpe medspiller		Lik spilletid i løpet av sesongen		
	Ballorientert - snappe og fange ball				
	Innføring i de ulike posisjonens oppgaver				

Dokumentinformasjon

Sist revidert

5.12.2024

Utarbeidet av:

Karsten T. Fiane



Sportsplan

Vedlegg E: Detaljerte treningsmål

Alderstrinn: 13-15 år

TEKNIKK	TAKTIKK	FYSIKK	KAMPAKTIVITET	TRENINGSTID	TRENER-KOMPETANSE
Videreutvikle teknikker	Kollektive valg	Styrke	Seriespill	1-5 t pr uke	Trener 2
Retningsforandringer m/u ball	Angrep	Utholdenhet	Spillere behersker alle posisjoner	Hall	
Sperrer	Enkle kombinasjoner to og to	Spent	Spilletid i henhold til klubben bestemmelser		
Forflytning i forsvar	Overgangsspill med sperrer	Koordinasjon			
Blokk av hoppskudd/grunnskudd	Opprulling med sperrer				
Støting	Tempo med ball				
Videreutvikle målvaksteknikk	Forsvar				
	Samarbeid to og to				
	Prøve ulike forsvarsformasjoner				
Videreutvikle teknikker	Kollektive valg	Styrke	Seriespill	1-5 t pr uke	Trener 2

Alderstrinn: 16-18 år

TEKNIKK	TAKTIKK	FYSIKK	KAMPAKTIVITET	TRENINGSTID	TRENER-KOMPETANSE
Videreutvikle teknikker	Automatisere forsvarsbevegelser	Generell ressurstrening	Seriespill	1-7,5 t pr uke	Trener 2
Flere varianter av teknikker	Utvikle forsvarsformasjoner	Styrke - øke belastning		Hall	
Spesialisere teknikk	Utvikle angrepskombinasjoner	Hurtighet			

Dokumentinformasjon

Sist revidert

5.12.2024

Utarbeidet av:

Karsten T. Fiane



Sportsplan

Vedlegg E: Detaljerte treningsmål

Kombinasjoner av teknikker	Lære om spillets oppbygning og fasespill	Spentst			
	Utvikling av spillets ide fra fase 1-8	Utholdenhet			
Utvikle teknikk utfra spillerens fysiske forutsetninger		Bevegelighet			
		Koordinasjon			

Dokumentinformasjon

Sist revidert

5.12.2024

Utarbeidet av:

Karsten T. Fiane