



Sportslig strategiplan fra 1.5.2022





J-2008

Ullern Håndball har våren 2022 justert sportslig strategiplan, som ble vedtatt på styremøte den 14.03.2022. Planen er et styringsverktøy som inneholder klubbens visjon, grunnleggende prinsipp, mål og gjeldende strategier.

Innholdsfortegnelse

Innledning	7
Lojalitet til strategiplanen	7
Visjon	7
Grunnleggende prinsipp, våre mål	8
Retningslinjer for gjennomføring av kamper/cuper	11
Retningslinjer for sosiale tiltak	13
Retningslinjer for organisering av lag og trening	14
Retningslinjer for samarbeid på tvers lagene	16
Prosess videre	18
Oppfølging – bry seg om de ansvarlige	18
Kjøreregler	21
Ullern Håndball utviklingstrapp	22





G-2015

“ *Flest mulig – lengst mulig – best mulig*

I Ullern håndball jobber vi med felles mål og retningslinjer for sportslig utvikling. Vi bruker disse som styringsverktøy i vårt arbeid og alle ledere og trenere følger retningslinjene. Vi har et langsiktig perspektiv.

LOJALITET TIL SPORTSPLANEN

Det forventes at alle trenere og ledere implementerer og følger denne planen fra 01.05.2019, revidert pr 01.05.22. Dette vil medføre et merarbeid og endringer, men dokumentet er forankret i Ullern håndball og skal følges. Ullern håndball ønsker å være tydelig i kommunikasjonen og tar en rolle i moderne klubbdrift ved å sette krav for å oppnå kvalitet. Vedtatt strategi vil bidra til å heve kvaliteten på arbeidet i klubben og måten vi arbeider på.

VISJON:

Flest mulig – lengst mulig – best mulig
=>MED GLEDE

“ *Utvikling • Likeverd • Lojalitet • Engasjert • Råskap • Nærhet*

GRUNNLEDDENDE PRINSIPP

PROFIL: Det er gøy med håndball

KULTUR: Gi alt alltid med Fair play

KRAV: Lojal mot klubbens retningslinjer, prinsipper og verdier

VERDIER:

Utvikling • Likeverd • Lojalitet • Engasjert • Råskap • Nærhet

VÅRE MÅL

1. Lag i alle aldersklasser – jenter og gutter
2. Skape et godt og inkluderende dommermiljø
3. Likeverdig utvikling av spillere, lag, trenere og dommere
4. Forankring i lokalmiljøet
5. Levende hallkultur
6. Samarbeid innad i Ullern IF
7. Engasjert foreldrekultur basert på frivillighet
8. Godt trenermiljø og kompetansedeling på tvers av lagene



Jens Hegna Eggen
Tale Glad Gjernes
Mia B Solheim
Henrik P Baalsrud



RETNINGSLINJER FOR GJENNOMFØRING AV KAMPER/CUPER

Aldersgrupper	Strategier
6-12 år: Følge regionens spilltilbud og deltagelse på loppetassen og minirunder Cup: Ingen nivåinndeling i aldersgruppen. Unntak: 1-2 nivådifferensierte cuper for 12 år Gode trenerteam, søke å unngå foreldre som hovedtrener fra 12 år	Melde på nok lag. Gøy. Mestring. Lik spilletid. Variere spilleplasser. Det forventes at hovedtrener deltar like mye på alle nivåer
13-14 år: Følge regionens spilltilbud og deltagelse på temaserie Alle skal gis like muligheter til utvikling Nivåinndeling og forutsigbarhet; tydelig informasjon til spillere og foresatte Nivå 2: Lik spilletid Nivå 1: Tilnærmet lik spilletid Cup: 1-2 nivådifferensierte cuper Kvalifiserte trenere, søke å unngå foreldre som hovedtrener	Mestring. Utfordring og utvikling. Spillerne være med på målsetningsprosess. Sørge for å melde på lag på rett nivå Variere med minst to spilleplasser Det forventes at hovedtrener deltar like mye på alle nivåer
15-16: Alle skal gis like muligheter til utvikling, tilbud på ønsket nivå iht. holdninger, innsats og ferdighet Nivåinndeling og forutsigbarhet; tydelig informasjon til spiller og foresatte Akseptere at enkeltspillere spiller fast opp et nivå Målet er å kvalifisere til Bring Kvalifiserte trenere, søke å unngå foreldre som hovedtrener Tilby dommerutvikling for spillere det året de fyller 15 år Bygge et trygt og utviklende dommermiljø	Stille to lag, ett på hvert nivå. Alle som er med har rett til å få spilltilbud, og så langt som mulig på ønsket nivå. Den eldste årgangen er ansvarlig for Bring-kvalifisering, de som er ett år yngre har mulighet til å kvalifisere seg til dette kamptilbudet sammen med de eldste. Det forventes at hovedtrener deltar like mye på alle nivåer Ha fokus internt på at dommerne tas vare på – oppmuntres og motiveres til videre utvikling i dommerfaget.
17-20: Differensiert spilltilbud på ønsket- og kvalifisert nivå (Aker) Ullern skal tilby breddetilbud i denne aldersklassen Kvalifisere til Lerøy i samarbeid med Aker	Alle har ett tilbud i aldersgruppa, både de som ønsker å trene mye, og de som ønsker ett breddetilbud. God informasjon og samarbeid mellom klubbene og trenerne.

• Rusmidler er ikke forenelig med å være med i Ullern håndball. Dette gjelder tobakk i tillegg til alkohol og narkotiske stoffer



“Laget og trenerne skal være en trygg havn for alle spillerne.

RETNINGSLINJER FOR SOSIALE TILTAK

Aldersgrupper

6-12 år:

Minimum 3 sosiale tiltak pr. år som ikke er håndball.
Deltagelse på arrangement som klubben organiserer (nyttårscup, «åpen dag» etc)

13-20 år:

Felles treningssamling for lag i Ullern og Aker
Minimum 3 sosiale tiltak pr år som ikke er håndball

Strategier

Krav til foresatte om å delta
Sosialt ansvarlig på hvert lag (forelder).
Skape gode LAGMILJØ.
Trygghet, tilhørighet, likeverd.
Skape ett lagsmiljø, uavhengig av hvilket nivå de spiller på
Unngå klikker.
Laget og trenerne skal være en trygg havn for alle spillerne.
Regler for hvilken oppførsel som er akseptabel og konsekvenser for å bryte reglene innad i laget.

Forslag til praktiske tiltak:

- Dra og se håndballkamp sammen – eldre lag i klubben (bring) – være maskotter
- Pizzakveld
- Foreldrekamp - foreldre med ”handicap”
- Cup – felles
- Pizzakveld
- Sosialt jenter og gutter sammen
- Intern beach-cup m/ grilling osv

RETNINGSLINJER FOR ORGANISERING AV LAG OG TRENING

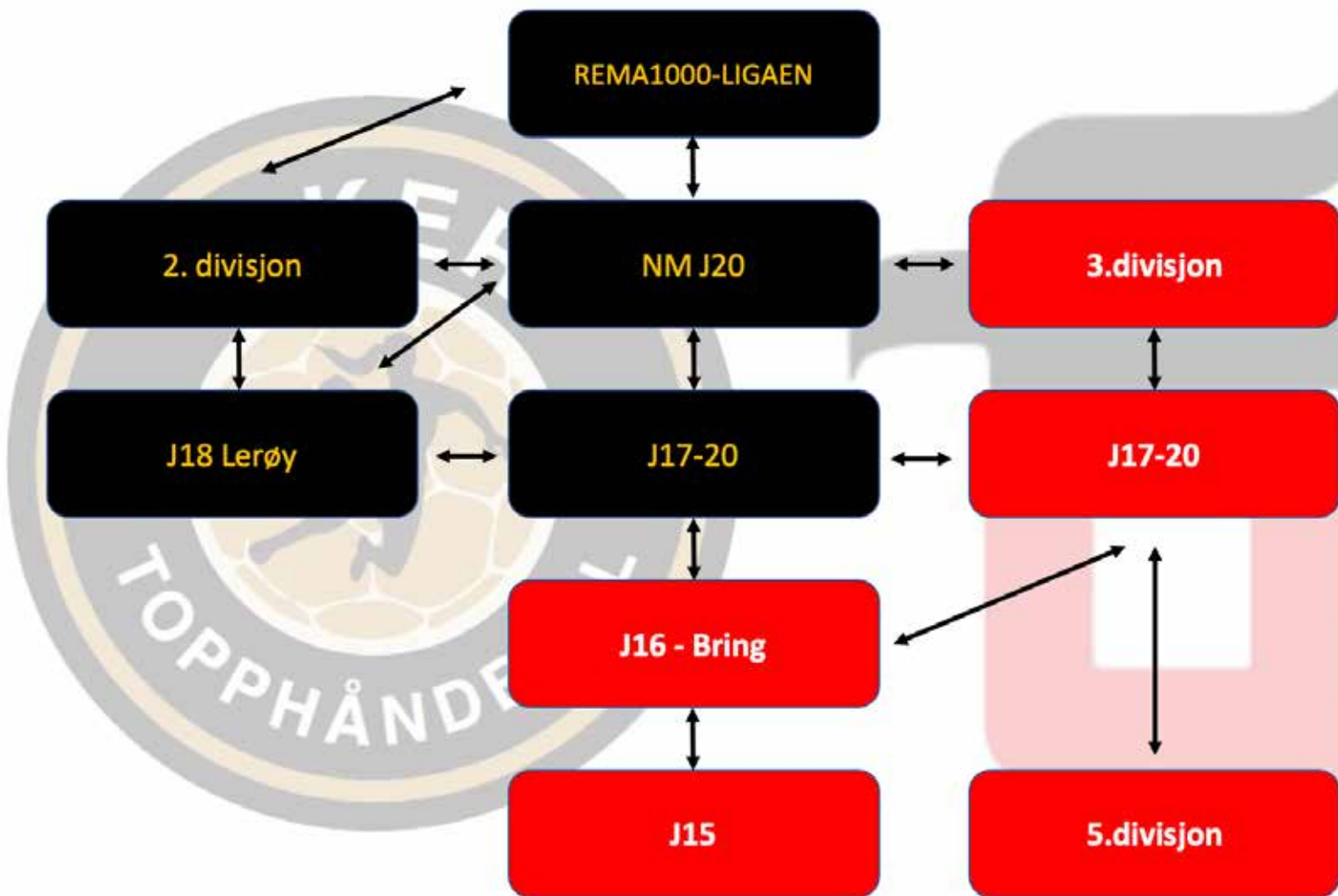
MÅLSETNING	Strategier/tiltak
En klubb hvor vurderinger og beslutninger baseres på et langsiktig mål om utvikling	Utviklingstrappen Mål for sesongen Årsplan Ønskelig med kampoppsett med laguttak 3-4 uker fram i tid Øktplan (kommunisere den i trenerteamet) Alle skal gis mulighet til å være med på alle treninger på sitt alderstrinn. Utvikle flerposisjonsspillere. Spilletrening er kampene. Effektive økter. Kommunikasjon innad i laget og godt informert foreldregruppe. Ekstra tiltak for spillere som ikke klarer kast og mottak. Spillersamtaler to ganger i året fra 12 år.
Trenertetthet	6-9 år, maks 6-9 spillere pr. trener 10-12 år, maks 8-11 spillere pr. trener 13-18 år, 10-13 spillere pr trener
Bruke foreldre til det praktiske – mange små oppgaver	Økonomi Cup Drakt Dugnadsfordeling Markedsansvarlig Sosial ansvarlig Supporterantrekk på kamp fra 14 år Spond/facebook
Trening/kamp:	Oppvarmingsrutiner med prestasjonsfremmende/skadeforebyggende øvelser. Fra 12 år sier spillerne ifra på melding til trener når de ikke kan komme (viktig dialog mellom trener og spiller)



J-2006 og J-2007 skal sammen forsøke å kvalifisere seg til Bring sesongen 2022-23

RETNINGSLINJER FOR SAMARBEID PÅ TVERS AV LAGENE

MÅLSETNING	Strategier/tiltak
Posisjonsbestemt trening	13-15 år posisjonsbestemt trening på tvers av lag 1 x pr måned
Hospiteringsordninger	Hensikt med hospitering er å gi sportslig utfordring til de spillere som trenger ytterligere utfordringer. Hensikten er at spillere skal få utfordringer som stimulerer til videre utvikling. Gjennom hospiteringsordningen kan spiller trene sammen med laget som er eldre (1 el. 2 årsklasser opp). Påser samarbeid mellom lagene for å skape både lag- og klubbfølelse. Trener på det eldste laget er ansvarlig for å ta kontakt om hospitering. Forutsetter skadefri spiller og at man også er fysisk skikket. Bevisstgjør spillere som hospiterer hvilken rolle de har i eget lag, og har positive holdninger i egen gruppe.
Trene hverandres lag	1 x pr halvår opp og 1 x pr halvår ned



PROSESS VIDERE - GJENNOMFØRING

1. Sikre konsensus i styret
2. Sikre konsensus i trenergruppene
3. Informere foresatte
4. Implementering
5. Sportssjef følger opp trenere iht. stillingsinstruks

OPPFØLGING – BRY SEG OM DE ANSVARLIGE

- Den operative ledelsen må ha faste tidspunkt for samhandling, strukturerte møtetidspunkt, gjelder både styre, administrasjon, støtteapparat og utøverne
- Vi har målinger knyttet opp mot målene. Enkle og relevante rapporteringsrutiner er tydeliggjort
- Samarbeid innad i trenerteamet
- Faste møter
- Anerkjenne hverandres roller og ansvar





KJØREREGLER

- Alle trenere plikter lojalt å følge vedtatt strategiplan
- Viktigst er laget og vi må sikre like regler for alle uansett hvor god eller avgjørende man er.
- Det viktigste er ikke å vinne alt tidlig, men å ha et lengre perspektiv
- Sikre åpenhet om uttak, oppspill, SPU, etc. gjennom tydelig kommunikasjon og informasjon til foresatte
- Tydelig periodeplaner som oppdateres og ikke adhoc tilfeldig initiativ basert på en engasjert treners ide og mulighet
- Vi ønsker et godt samarbeid med naboklubber. Spilleroverganger og klubbssamarbeid er mellom sportssjef og/eller daglig leder og tilsvarende for den aktuelle klubb. Trener skal ikke gjennomføre samtaler eller avtaler med andre klubbers spillere uten å involvere ledere i Ullern håndball
- Alkoholfriklubb
- Gjelder 24/7 når man er på reise med klubben som trener eller annet støtteapparat, hvor reise er dekket av klubb

Barn og unge skal ikke se trenere eller voksne ledsagere drikke alkohol eller opptre beruset i forbindelse med reiser, turneringer eller andre idrettsarrangementer.

ULLERN IF HÅNDBALL, UTVIKLINGSTRAPP BARNEHÅNDBALL			
Rekrutteringsperiode			
	6-7-8 år	9-10 år	11-12 år
HOVEDSTRATEGIER	”Lære å like trening. Utvikle grunnleggende motoriske og fysiske forutsetninger. Le-ker som øver grunnleggende teknikker. Utvikle og sikre barnas håndballinteressa Utvikling • Likeverd •Lojalitet •Engasjert •Råskap •Nærhet		Bevisst egen ferdighets-utvikling. Ulike spilleplasser. Allsidig fysisk og teknisk trening, starte prosessen med å lære og trene. Kampene er uhøytidlige
ORGANISERING			
Treningsdager (antall)	1-2	2-3	2-3
Treningsøkter (antall)	1-2	2-3	2-3
Treningstid (timer)	1-2	2-3	3-5
Sum pr år	50-150	150-200	200-300
	inkludert	inkludert	inkludert
KONKURRANSE	”12 kamper Lokale turne-ringer 6-7 år Loppetassen 8 år 4 ´er håndball”	”16 kamper Lokale turneringer Seriespill 9år 4 ´er håndball og kortbane 5ér håndball. 10 år - kortbane 5ér håndball”	”20 kamper Seriespill: 11-år 6er fullbane 12 år 7er”
TEKNISK TRENING			
Ta utgangspunkt i den enkeltes utviling-og ferdighetsnivå.			
Angrepsteknikk	Ballbehandling. Skudd fra bakken og lufta. Drible begge hender. Finte v-h og h-v. Fokus på rytme. Avløp, hvordan komme seg forbi forsvarsspiller uten ball. Tohåndsmottak og kast med høyre og venstre hånd.	Ballbehandling. Skudd fra gulvet og fra lufta. Fra ulike posisjoner. Finter, i tillegg til v-h og h-v, overslag og skuddfinte. Hvordan komme forbi forsvarsspiller med ball. Avløp, hvordan komme forbi forsvarsspiller uten ball. Etthånds mottak. Kast med høyre og venstre hånd i fart.	”Ballbehandling. Skuddteknikk, satse på ”””feil””” fot. Stemsqudd. Introudusere posisjonsspesifkke skudd (ls, ks og bs). Pasningsfinte. Innspill-, utspill- og opp-spillsteknikk. Finter, prøve forskjellig som tidligere, men individualisere en til venstre og en til høyre. Nøye med inngangen i fintene og temposkifter. ”
Forsvarsteknikk	Forflytning og snapping. Ønske om å vinne ballen står sentralt.	Duellspill 1 mot 1 og 1 mot 2. Beredskapstil-ling, forflytning og knapp.	Duellspill 1 mot 1 og 1 mot 2. Bered-skapstilling, forflytning, knapp, og taklin-ger. Finter som forsvarsspiller.

Målvaktsteknikk	Koordinative øvelser som stimulerer øye-hånd, øye-fot, rytme og balanse. Bør trenes felles med resten av laget. Alle bør prøve seg i mål	Koordinative øvelser som stimulerer øye-hånd, øye-fot, rytme og balanse. Arbeid med riktig grunnstilling. Starte med enkel teknikkinnlæring: stående utfall oppe og nede, sitteteknikk	Koordinative øvelser som stimulerer øye-hånd, øye-fot, rytme og balanse. Arbeid med riktig grunnstilling. Start med enkel teknikkinnlæring:stående utfall oppe og nede, sitteteknikk. Mye av teknikktrenin-gen bør gjøres uten skudd. Fraskyv på riktig ben. Trening av bevegelighet. De som ønsker bør få prøve seg i mål. Igang-setting pasninger på ca. 10 meter – raskt etter ballkontroll.
TAKTISK TRENING			
Faserelatert, forsvar-kontra-angrep	Ulike spillvarianter med forenklete regler og avgrenset område. Få spillere på hvert lag - noe som gir mye ballkontakt. Spillvariantene bør stimulere de grunnleggende bevegelsene løp, hopp, kast, mottak, dribling, bevegelser uten ball og finter. Mye 2 mot 1 spill.Lærings-betingelser i øvelsene.	Ulike spillvarianter med forenklete regler og avgrenset område. Få spillere på hvert lag gir mye ballkontakt. Bruk mye tid på spill på avgrenset område og få spillere selv om dere nå spiller på stor bane. Spillvariantene bør stimulere de grunnleggende bevegelsene løp, hopp, kast, mottak, dribling, bevegelser uten ball, finter, sidelengs forflytning, bered-skapsstilling og knapp (ønske om å erobre ball). Øvelser med gode læringsbetingelser.	I tillegg til forrige aldersklasse: elementer som trener ferdighetene samarbeid og valgtrening 2:1, 3:2 og 4:3 i etablert spill og kontrring/retur. Duellspill 1:1 og 2:2 med fokus på spill og motspill. Introdusere overgangsspill, pådragsspill og samarbeid bs-ls, bs-ks og ks-ls. Introdusere forsvar med ulike presshøyder. Fokus på å vinne ballen. Øvelser med gode læringsbe-tingelser.
Posisjonsrelatert	Ingen spesielle posisjoner	Spille i flere posisjoner. Tilpasse teknikkene noe i forhold til posisjon	Spille i flere posisjoner. Tilpasse teknikke-ne noe i forhold til posisjon
FYSISK TRENING		Vær bevisst på biologisk utvikling og modning.	
Koordinative ferdigheter og bevegelighet	Øye-hånd og øye-fot (ballkoordinasjon) Varia-sjon i forflytning	Balanseøvelser. Går bra stor variasjon til læring av ferdigheter med presisjon - hele kroppen, og alle teknikker i håndball	
Utholdenhet	Aerob trening gjennom stor variasjon, intervallprega		Aerob trening gjennom kontinuerleg arbeid, og både lange og korte intervaller
Styrke	Styrketrening gjennom lek Dynamiske øvelser for de store muskelgruppene	Styrke med egen kropp Underekstremitet, utfallteknikker. Starte fokus på løftetek-nikk	Trene opp eksplosiv styrke, plyometriske øvelser.
Hurtighet	I alderen 7-12 er muligheten til å utvikle hurtighet størst. Reaksjonsevne og komplekse hurtighetsøvelser med retningsendringer.		

FYSISK TRENING		Vær bevisst på biologisk utvikling og modning.	
Spent	Stor variasjon med ulike hinke og hoppvarianter	”Vertikale og horisontale hopp. Satse på 1 bein og 2 bein. Landingsteknikker”	
Skadeforebyggende			”Øvelser før hver trening for knær, ankler, skuldre og rygg. Jobbe mye med stabilisering og balanse. All annen fysisk trening har også innvirkning på å forebygge skader.”
ANNET			
MENTAL TRENING	Skape mestringsfølelse gjennom lekbetonte øvelser. Trene på å få og gi positive tilbakemeldinger. Skape en god sosial atmosfære i gruppen. Tenk glede, trivsel, trygghet og mestring.	Skape mestringsfølelse gjennom lekbetonte øvelser. Trene på å få og gi positive tilbakemeldinger. Skape en god sosial atmosfære i gruppen. Tenk glede, trivsel, trygghet og mestring. Lagfølelse (lagånd) bør stå sentralt. Hvordan vi vil ha det hos oss? Hvordan vil vi være mot hverandre.	”i tillegg: Lagfølelse (lagånd) bør stå sentralt. Hvordan vi vil ha det hos oss? Hvordan vil vi være mot hverandre? Utfordre spillerne på utviklingsoppgaver og ansvar for egen læring. Begynn med enkle oppgaver. Indre dialog: Positiv forsterkning. Selvtillit: Bygge selvtillit gjennom arbeid med mestring: Mestringsfokus og gjennomføringsfokus fremfor resultatfokus Positiv selvevaluering Bygge selvtillit gjennom positivt selvsnakk: Tilbakemeldingskultur”
KOSTHOLD OG ERNÆRING	Vaner med å spise sunt	Lære om hva som er lurt å spise og drikke i forbindelse med trening og kamper	
TRENINGSLÆRE (teori)	”Lære riktig terminologi ved påhør og riktig bruk i øktene. Lære om hvorfor vi trener fysisk gjennom praksis og trenerens instruksjon ”		”Utvide begreper og forståelse. Lære å planlegge og tilpasse treningstiden i forhold til andre aktiviteter”

ULLERN IF HÅNDBALL, UTVIKLINGSTRAPP UNGDOMSHÅNDBALLEN						
Talentutviklingsperiode						Topp eller bredde
13 år		14 år	15 år	16 år	17-18 år	19-20 senior
2-4		2-4	2-5	2-5	2-6	2-7
2-4, + 1 styrkeøkt	2-4, + 1 styrkeøkt	2-7 (inkl 2 styrkeøkter)	2-7 (inkl 2 styrkeøkter)	2-8 (inkl 2-3 styrkeøkter)	3-12 (inkl 2-3 styrkeøkter)	3-12 (inkl 2-3 styrkeøkter)
3-8	3-8	3-12	3-12	3-16	3-20	3-20
200-400	200-400	200-600	200-600	200-800	200-1000	200-1000
inkludert	inkludert	inkludert	inkludert	inkludert	inkludert	inkludert
26 kamper, Nivå 1 og 2, temaserien	26 kamper, Nivå 1 og 2, temaserien	20-40 kamper, Nivå 1 og 2, spillere aktuell for Bringserien	20-40 kamper Nivå 1 og 2, Bringserien	20-50 kamper, Nivå 1 og 2, Lerøyserien	20-50 kamper	20-50 kamper
Olympiatoppens utviklingsfilosofi						
12 -14 år Utvikle evne til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål			15 -17 år Lære å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser		18 - 22 år Videreutvikle evne til å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser og lære å se sammenhenger mellom forberedelser og utvikling av resultater	
Fra koordinativt perspektiv til mer fokus på fysiske egenskaper						
Lagånd. Skape glede, trygghet og mestring gjennom oppmuntring og motivasjon. Skaper stimulerende vekstmiljøer. Bevisst egen ferdighetsutvikling Ulike spillplasser. Allsidig fysisk og teknisk trening.	Lagånd. Skape glede, trygghet og mestring gjennom oppmuntring og motivasjon.Ha et utviklingsfokus. Prøv gjerne å vinne kampen, men innenfor rammer som stimulerer til utvikling. Utvikle evne til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål. Opplæring i egentrening (kast, utholdenhet, styrke)	Lagånd. Skape glede, trygghet og mestring gjennom oppmuntring og motivasjon. Legge til rette for en gradvis overgang fra junior til seniorhåndball, tilpasset den enkelte spillers nivå, forutsetninger og ambisjoner. Ta ansvar for egen utvikling, samtidig som vi tilpasser kravene til den enkeltes utviklingsnivå.	Lagånd. Skape glede, trygghet og mestring gjennom oppmuntring og motivasjon. God treningsuke, innhold som utvikler og utfordrer "fysisk-teknisk-kamp".	Lagånd. Skape glede, trygghet og mestring gjennom oppmuntring og motivasjon. Involvere og gi utøverne medansvar.Fast gjennomføring av egentrening.	Lagånd. Skape glede, trygghet og mestring gjennom oppmuntring og motivasjon. Bli en selvstendig håndballspiller, hvor man reflekterer over prestasjoner i kamp, og justere innhold i trening utifra dette, både fysisk, teknisk og taktisk.	

Fra koordinativt perspektiv		til mer fokus på fysiske egenskaper			
1. KAST. Begge hender. Høy arm. Motsatt ben fram, balanse i kroppen i pådragsbevegelse.	1. Kast. Begge hender. Pådragsspill, innspillsvarianter-utspillsvarianter	1. Pasningsregister med press. Alltid farlig på mål	1. Pasningsregister og pasninger over soner. Alltid farlig på mål. Pasninger i kontringsspillet.	1. Pasningsregister og pasninger over soner, begynnende press. Alltid farlig på mål. Tilsvarende i ankomstspillet, rulle, kryssvarianter i ankomstspillet.	1. Pasningsregister under press og pasninger over soner. Alltid farlig på mål. I ankomstspillet, i tillegg til forrige nivå, god til å gå med ballen.
2. SKUDDVARIANTER. Øve i ulike posisjoner - grunnleggende teknikk	2. Skuddrepertoar. Minimum to posisjoner. Kant: Skuddvarianter med rundt, innside, med ulike innhopp, både v. og h bein, ulike punkt fra sida . Linje: Mottak med 1 og 2 hender. Etter vending begge veier. Bakspiller: Grunnskudd og hoppskudd. På både 1. og 2. steget.	2. Skuddrepertoar. Kant: Tre skudd varianter med rundt, innside, lobb/trick med ulike innhopp. Linje: Mottak i pressa situasjoner, både 1 og 2 hender. Etter vending begge veier, og fra ulike sektorer. Bakspiller: Grunnskudd og hoppskudd. På både 1. og 2. steget. Introduksjon i taktisk skyting. Begynnende press.	2. Skuddrepertoar. Kant: Tre skudd varianter med rundt, innside, lobb/trick med ulike innhopp. Linje: Mottak i pressa situasjoner, både 1 og 2 hender. Etter vending begge veier, og fra ulike sektorer. Bakspiller: Grunnskudd og hoppskudd. På både 1. og 2. steget. Taktisk skyting. Variert press.	2. Skuddrepertoar. Kant: Tre skudd varianter med rundt, innside, lobb/trick med ulike innhopp. Linje: Mottak i pressa situasjoner, både 1 og 2 hender. Etter vending begge veier, og fra ulike sektorer. Bakspiller: Grunnskudd og hoppskudd. På både 1. og 2. steget. Taktisk skyting. Variert press.	2. Skuddrepertoar. Kant: Tre skudd varianter med rundt, innside, lobb/trick med ulike innhopp. Linje: Mottak i pressa situasjoner, både 1 og 2 hender. Etter vending begge veier, og fra ulike sektorer. Bakspiller: Grunnskudd og hoppskudd. På både 1. og 2. steget. Taktisk skyting. Variert press.
3. FINTER. Fokus på inngangen i finta. Lande på 0. Jobbe både med tobeinsfinter og ettbeinsfinter. Prøve ut ulike finter, begge veier. Bevisst på å gå på "rom"/på siden av spilleren for å flytte forsvarsspiller.	3. Finter. Bli bevisst på hva som er sine finter. Lære en finte hver vei godt. Jobbe med ettbensfinter. Bevisst på hvordan holde arm bort fra forsvarsspiller. Starte med motstand, som gir krav om avstandsfokus i inngangen og utgangen av finta. Duellspill, stort fokus på å angripe "rom"/på siden av forsvarsspilleren.	3. Finter. Større motstand i duellene, men korte sekvenser. Klare å kombinere fintene i småspill. Stort fokus på å kunne klare å avslutte eller spille ballen videre etter finta.	3. Finter. Utvide finterepertoaret. Mer fart og press i kroppen. I tillegg jobbe med avløpsfinter.	3. Finter. Bevisst på hvilke finter man kombinerer med de ulike skuddene/gjennombrudd. Stort fokus på å ha oversikt etter finta. Utvikle avløpsfinta i samhandling mot utgruppert/nedgruppert forsvar.	3. Finter. Bevisst på hvilke finter man kombinerer med de ulike skuddene/gjennombrudd. Stort fokus på å ha oversikt etter finta. Hvordan bruke stussen i finta.

Fra koordinativt perspektiv		til mer fokus på fysiske egenskaper			
4. SPILL - MOTSPILL. Enkle valgmuligheter i pådragsspillet. Skal jeg skyte, finte eller spille videre. Hva er mitt rom i pådragsspillet, og hvordan bevege seg etter hver aksjon. Introdusere overgangsspill. Duellspill 1 mot 1.	4. Spill - motspill. Enkelt vurderingsspill, skyte/finte/innspill/viderespill. Vurdere hvilke finter og skudd som brukes i ulike situasjoner. Alle spillere, finne ny posisjon etter 1. bevegelsen. Svare på medspillernes bevegelser. Småspill, 2v1 til 4 mot 4. Utvikle overgangsspill. Introdusere kryssningsspill.	4. Spill - motspill. Enkelt vurderingsspill, skyte/finte/innspill/viderespill. Grunnleggende pådragsspill med ulike varianter for plassering av linje. Kantspillere som varierer mellom å dra på brett eller finte mellom 1-er og 2-er. Alle spillere, finne ny posisjon etter 1. bevegelsen. Svare på medspillernes bevegelser. Småspill, 2v1 opptil 5 mot 5.	4. Spill - motspill. Samhandling med bakspiller-bakspiller, bakspiller-kantspiller, bakspiller-linjespiller og kantspiller-linjespiller. Hvordan jobbe for hverandre for å lage muligheter for skudd eller rom til finter. Russer - langrusser. Linje som sperrer, og skaffer overtalssituasjoner. Linje i motbevegelse. Enkle kryss med og uten ball (juggle).	4. Spill - motspill. Kreative spillere som finner løsninger. Lære kryssningsspill, med og uten ball, og overgangsspill. Skaffe ett grunnlag å velge ut ifra. Alle jobber med enkle teknikker som linje, så man mestrer rolla i overgangsspillet.	4. Spill - motspill. Kreative spillere som finner løsninger. Jobbe med temposkifter og timing. Lese spillet, f.eks. i å kombinere kryssningsspill med pådragsspill, komme brett eller komme på kryss. Overgangsspill, tilsvarende som over, hvilke valg har jeg, og hva skal jeg velge ut ifra motspillet. Mye småspillsituasjoner.
5. FORSVAR Forflytningsvarianter, sidelengs, trekant og inn og ut. Takleteknikk. Forsvarsspill i små grupper, 2 mot 2 og 3 mot 3, plassering og initiativ og samarbeid i forsvar.	5. Forsvar. Blokke, slå bort innspill, snapp og presse. Starte med samarbeid i forsvar, samhandling 2 og 2 i motspillet bakspiller - bakspiller, bakspiller - linjespiller. Kantspiller - bakspiller. Videreutvikle forsvar med ulike presshøyder. Fokus på å vinne ballen.	5. Forsvar. Jobbe videre med taklinger, slå bort innspill og utspill. Samhandling i soneforsvar. Forstå avstander og rom i forhold til hverandre i forsvar. Bruk av ulike formasjoner. Kunne bruke de individuelle ferdighetene i det ferdige spillet.	5. Forsvar. Dynamiske bevegelser gjennom forflytning med hensikt og gjøre det i samhandling med andre. Justere avstander i forhold til hverandre og motspillet. Lære både nedgruppert og utgruppert forsvar, med roller og samarbeid i forsvar.	5. Forsvar. Fortsette å tilegne seg ferdigheter, tilpasse ferdighetene til posisjoner. Utvikle taktisk forståelse i egen posisjon, begynne med forståelse for det komplekse forsvaret, både nedgruppert og utgruppert.	5. Forsvar. Spisse tilegna ferdigheter, tilpasse ferdighetene til posisjoner på detaljnivå. Videreutvikle taktisk forståelse i egen posisjon og for ulike komplekse forsvarssystem. Jobbe i tillegg med forsvarsfinter.

Fra koordinativt perspektiv			til mer fokus på fysiske egenskaper		
6. MÅLVAKT. 1-hånds-redning. Tre varianter av kneopptrekk (kort, mellom og lang). Treffpunkt ben/arm. Plassering i målet, i forhold til stengene, i forhold til skytter. Igangsetning av kontra, både presise korte og lange pasninger. Introdusere å jobbe med fysiske forutsetning (bevegelighet og styrke) for sittende utfall.	6. Målvakt. Sideforflytning. Lære en teknikk mot kant, 9m og linje. Vite hvor de skal ha armene i de ulike teknikkene. Introduksjon av for-svar/målvatkshjørne. Jobbe systematisk med fysisk forutsetning for sittende utfall. Kontrollerte redninger, rask igangsetning. Videreutvikle kastferdigheter, vurdere kort eller lang pasning.	6. Målvakt. Utvikle flere teknikker mot kant, linje og 9m. Viktig her at de klarer de ulike hofteopptrekkvariantene og hvor de har armene. Taktikk, hvilke teknikker mot ulike typer skudd. Noe samhandling med forsvar, spesielt på distanseskudd.	6. Målvakt. Utvide repertoaret med ulike teknikker mot ulike posisjoner, inkl samhandling med forsvar. God på valg av korte el lange pasninger. Jobbe med ulike fysiske forutsetninger for å lykkes med teknikkene. Se video av forbilder og seg selv.	6. Målvakt. Kompleksøvelser. Vedlikeholde personlig stil med flere utfallsvarianter. Klare å omsette samhandling med forsvar i kampsituasjoner. Hurtighet i forflytning, bevegelighet og stabilitet. Klipp av seg selv fra kampsituasjoner. Lære seg spillesystem, og vite hvilke posisjoner det er sannsynlig det kommer skudd fra.	6. Målvakt. Utvikle innlærte teknikker ett steg videre og bruke rette teknikker til riktig tid. Legge mye vekt på fysisk-teknisk trening, større fart, kraft presisjon i allerede innlærte teknikker. Utvikle samarbeid med forsvar, og kunne justere forsvaret ut ifra egne sterke sider. Langpasninger, raskere valg, hardere pasninger, lese hvor det er overtall. Taktisk, omsette forhåndsinformasjon til praksis.
Spesifikk fysisk/skadeforebyggende					
OPPVARMING 10 min av oppvarming består av øvelser for knær, ankler, skuldre og rygg. Tips bl.a. fra "Skadefri"	Oppvarming. Innarbeide gode vaner. 10 min av oppvarming består av øvelser for knær, ankler, skuldre og rygg. Tips bl.a. fra "Skadefri".	Oppvarming. Innarbeide gode vaner. Kunne gjennomføre 10 min av oppvarmingen selvstendig - øvelser for knær, ankler, skuldre og rygg. Tips bl.a. fra "Skadefri".	Oppvarming. Alle oppvarminger har med stabilitet og mobilitetsøvelser - dynamisk arbeid for ankel, kne, skulder, brystrygg og hofte. Eleven initierer og gjennomfører individuelt tilpasset preoppvarming ved behov.	Oppvarming. Kunne planlegge og gjennomføre en periode med selvstyrt skadeforebyggende trening. Eleven initierer og gjennomfører individuelt tilpasset preoppvarming ved behov.	Oppvarming. Anvende skadeforebyggende øvelser og vurdere hvordan disse kan integreres i egen trening og forberedelse til konkurranse. Eleven initierer og gjennomfører individuelt tilpasset preoppvarming ved behov.

Spesifikk fysisk/skadeforebyggende					
STYRKE Må gjennomgås i basisøktene (de 3 andre øktene): Introdusere alle de klassiske styrketreningsovelsene gradvis. Det er viktig at det er nok repetisjoner til at løfte-teknikkene automatiseres. Gjerne bruke hinderløyper og bryteøvelser med innhold av klatring, hopp, kast (f.eks. medisinballer) og spurter.	Styrke. Lett ytre motstand. Utfordre evnene til å generere stor kraft. Treningsvolumet økes, og trainingen blir periodisert. Her kan vi forutsette at mange er i puberteten. Viktig at elevene får en teoretisk innsikt i god løfteteknikk og forklare hvorfor de skal gjøre det vi sier.	Styrke. Introduksjon til systematisert styrketrening med teknikktraining og mer ytre belastning for grunnleggende styrketrening. Lære de å bli selvstendig i gjennomføring av styrketrening.	Styrke. Helhetlig opplegg for styrketrening tilpassa håndball og skadeforebyggende effekt. Tilpasning til hopp- og kaststyrke gjennom øvelser med redusert belastning. Planlegge, gjennomføre og evaluere styrketrening.	Styrke. Fortsatt øke muskelmasse, gradvis mer eksplosivt. Trene styrke som voksne. Klare å bevege seg rett i alle øvelsene. Posisjonsbestemt tilpassa hopp- og kaststyrke. Planlegge, gjennomføre, evaluere og tilpasse styrketrening til egen utviklingsplan.	Styrke. Være i stand til å ta selvstendige valg i styrketreninga. Klare å vurdere hva som fungerer for meg, også i forhold til kampsituasjon - hva fungerer for meg. Posisjonsbestemt tilpassa hopp- og kaststyrke.
KOORDINASJON	Mobilitet, stabilitet og koordinasjonstrening spesifikt rettet mot idretten. Nøye på landingsteknikk.		All teknikktraining er koordinasjon, bevisstgjøre avstand, rytme, balanse og øye-hånd. Landingsmekanisme, redusere belastning i landinger.	Klare å bruke de økte fysiske forutsetningene med større presisjon, kraft og fart.	Som forrige nivå
BELASTNINGS-STYRING			Belastningsstyring. Bevisst både mengde og intensitet. Lære kroppen sin å kjenne, lytte til signalene.	Belastningsstyring. Bevisst både mengde og intensitet. Lære kroppen sin å kjenne, lytte til signalene.	Belastningsstyring. Bevisst både mengde og intensitet. Lære kroppen sin å kjenne, lytte til signalene.



Fysisk trening med J-2009

“ 40 prosent av all trening skal være fysisk trening

Målvaktstrening G-2008 med Thomas Langerud



“ Vi har målvaktstrener fra 12 år og oppover

SU (bestått av Beate Amdahl-Skorpen, Lise Skudvig, Trude Waagan, Camilla F. Schmidt, Marianne K. Stenslet og Marius Wilhelmsen) har redigert opprinnelig Sportsplan pr 1.5.19. Sportsplanen pr 1.5.22 er forankra i styret underveis i prosessen, og vedtatt på årsmøtet.

Takk til alle som har bidratt i en god prosess. På vegne av SU, Vigdis Holmeset, sportssjef

Forsidebilde: J-05
Foto: Kristin Maltau
Tekst: Vigdis Holmeset

Design: Cathrine Fuglei XIDE AS
Trykk: XIDE AS



ullernhandball.no