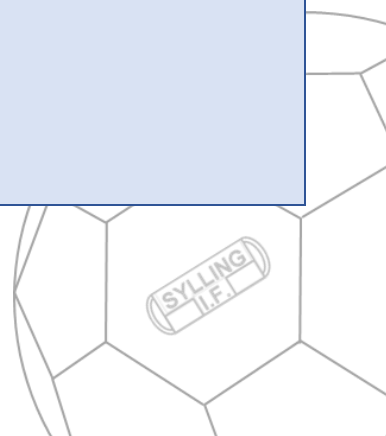


Sportsplan for Sylling Håndball

Gjelder frem til 2017

Målsetninger	Visjon og verdier
- Samarbeid med de andre idrettene i Sylling og ellers i Lier. - Individuelle utfordringer utfra ferdighets- og ambisjonsnivå - Lik spilletid for alle. Ingen topping av lag - Hospitering - Løp, hopp, kast og mottak skal prege all aktivitet - Rekruttere fra allidrett og holde lagene i klubb så lenge som mulig - Foreldre skal oppmuntres og motiveres til å delta i klubbens aktiviteter - Håndball skal være gøy!	- Flest mulig, best mulig, lengst mulig - Skape glede i idretten og Syllingsamfunnet - Gjøre idretten inkluderende - Ta vare på mangfold og allsidighet - Skape ett tilbud til alle - Begeistring, Innsatsvilje, Respekt og Fair Play er våre verdier - Vi skal være høflige og snille med hverandre.
Taktikk	Fysikk
- 6:0 som hoved-formasjon i forsvar - 5:1 er den sekundære forsvarsformasjon - Organisert kontrungspill - Trekk og overganger skal trenes - Enkelhet skap prege spillet	- Hurtighet og styrke - Skadeforebyggende trening skal prioriteres - Utholdenhet - Bevegelighet - Kosthold
Teknikk	Sosialt
- Grunnteknikk skal vektlegges (mottak, kast, fotarbeid, blokking, dribling) - Teknikkmerke prøves en gang i året - Høyt aktivitetsnivå med ball - Dribling, finter og skudd/pasninger prioriteres - Bevegelse uten ball - Lek med ball er viktig! - Keepertrening skal prioriteres	- Inkluderende og trygt miljø - Sosiale aktiviteter som inkluderer alle aldre) - Treningsleirer og fellescuper



Målsetninger

Sylling Håndball skal samarbeide godt med de andre idrettene i Sylling slik at man legger til rette for allsidighet ved å kunne delta i både fotball, håndball, padling osv.

Sylling Håndball skal samarbeide med de andre klubbene i Lier for at våre spillere skal ha tilbud i alle alderstrinn, også der Sylling ikke har egne lag. Spillerne skal gis utfordringer på sitt ferdighets- og ambisjonsnivå. Og det er ønskelig at spillere hospiterer på andre alderstrinn

Alle lagene i Sylling Håndball bør spille ut ifra de samme grunnprinsippene. Dette gjør at hospitering blir enklere. Ferdighetene løp, hopp, kast og mottak skal stå sentralt og prege alle øvelser og leiker.

Sylling håndballs viktigste rekrutteringskilde er Allidretten og vi skal samarbeide godt med de og tilby turneringer og arrangementer som kan motivere for videre innsats i håndballen.

Vi ønsker at foreldre skal delta aktivt som tilskuere, ressurspersoner og ellers sørge for den gode stemningen ved arrangementer i sylling.

Taktikk

Alle lag skal trene på å spille utgruppert i forsvar fra 10-års alderen

Ved 11-12 årsalderen kan lagene begynne å tilnærme seg 6:0 forsvar.

Fra 13 årsalderen bør lagene også trene på en alternativ forsvarsformasjon (5:1) og kjenne til forskjellige forsvarsformasjoner

Alle lag bør jobbe med å organisere overgangene fra forsvar til etablert angrep.

Man bør jobbe med spesifikke trekk eller avtaler mellom to eller flere spillere.

Sosialt

Alle spillere i Sylling Håndball skal føle seg trygge og velkommen på trening

Det er derfor ønskelig at lagene har sosiale aktiviteter sammen slik at spillerne blir kjente med hverandre. Dette skaper en god klubbidentifikasjon. Man tilhører ikke bare sitt eget lag, men er også en del av Sylling Håndball.

Vi vil tilstrebe at flere lag deltar på samme turneringer/cup'er. Det er fint hvis lagene også tar initiativ til dette.

Fysikk og ferdigheter

For å kunne spille offensiv håndball er man avhengig av hurtighet og spenst. Trening på hurtige vendinger og småspurter bør inngå som en naturlig del av treningen. Ulike former for stafetter eller konkurranser er bra trening i så måte. Kort intervalltrening er også en god måte å jobbe med hurtighet og utholdenhet. Det at fysisk trening forebygger skader er nok en god grunn til å trene styrke. Trening med egen kropp (push-ups, sit-ups, hopp osv.) og etterhvert trening med medisinalballer er viktige innslag på treninger i alle aldre.

For å kunne holde et høyt tempo over relativt lang tid (kamp), bør man også drive med utholdenhetstrening. Gjerne løpetrening utendørs minst en gang i uka før treninga starter slik at man ikke trenger å bruke halltid til å varme opp.

Bevegelsestrening er viktig for å opprettholde et godt bevegelsesutslag i alle ledd i kroppen.

Tilfredsstillende bevegelsesutslag og smidighet danner et godt grunnlag for tekniske ferdigheter. I tillegg forebygger det skader

Sylling Håndball skal aktivt jobbe med å gi utøverne sunne holdninger til kosthold. Spesielt har man et ansvar på cuper og reiser, hvor utøverne naturlig spiser mat i regi av klubben.

For å sørge for trening også utenfor sesong bør alle lag delta i Beach- serien. Dette er både gøy, sosialt og bra trening.

Teknikk

All teknisk trening skal ta utgangspunkt i spillernes individuelle tekniske nivå, høyt aktivitetsnivå og det å holde utøverne i flytsonen. Alle spillere skal være mest mulig aktiv med ball - Dribling, finter, skudd og pasninger er tekniske ferdigheter vi høyt. Elementer av disse teknikkene bør inngå i alle treninger.

Ved 13 -14 årsalderen bør alle beherske ei finte til begge sider. Kast og mottak skal være en viktig del av treningen for alle utøverne. Spillerne bør lære seg grunnskudd og hopp-skudd.

Selv om man her har prioritert dribling, finter, skudd og pasninger, betyr ikke dette at det ikke skal trenes på andre ting. Generell ballbehandling, sperreteknikk, fallteknikk, løpsteknikk osv er også viktig å trene på. Teknikkmerke skal prøves en gang i året for å motivere til denne type ferdigheter.

Trening på forsvarsteknikker skal også være en viktig del av treningen. Fotarbeid, grunnstilling, støting, takling, blokkering og erobring. Bevegelse uten ball er viktig og skal trenes.

Egen trening for keepere skal tilstrebes.