

***Sportslig* plan Surnadal IL, Håndball**

# Formål med *sportslig* plan

Håndballgruppas sportslige plan gir retningslinjer for hvordan vi ønsker å drive den sportslige satsingen i klubben. Dokumentet er utarbeidet i samarbeid med trenere og andre ressurspersoner som har lang erfaring fra håndball. Sportsplanen har sitt utgangspunkt i lag og spillere mellom 6 til 16 år, senior samt håndballgruppas dommere.

* Den skal være retningsgivende for all sportslig satsing i Surnadal IL Håndball.
* Den skal være klubbens ”røde tråd” slik at enhver ny trener for et aldersbestemt lag skal vite hva spillergruppa har jobbet med i tidligere sesonger.

* Planen skal inneholde de forhold håndballgruppa ønsker å fokusere på når det gjelder utviklingsmiljø for enkelt spillere og laget samt dommerrollen.

* Den skal fungere som et hjelpemiddel og styringsverktøy for alle trenere og støtteapparat i klubben.
* Den skal gi de aktive et tilbud som gir gradvis progresjon i aktivitetsnivå og ferdighetsutvikling.

* Den skal gjøre det enklere å rekruttere trenere og skape en stabil sportslig utvikling for våre spillere. Det vil si, skape kontinuitet i sportslig arbeid i klubben.
* Den skal bidra til å ivareta et godt miljø i klubben.
* Den skal påvirke våre spillere på en slik måte at de er gode ambassadører for Surnadal og for håndballsporten.
* Dokumentet skal evalueres i slutten av hver sesong.

Innhold

[Formål med *sportslig* plan 1](#_Toc450212593)

[Innhold 2](#_Toc450212594)

[Målsettinger 3](#_Toc450212595)

[Trenerkompetanse – trenerutdannelse 3](#_Toc450212596)

[Spillestil 3](#_Toc450212597)

[Målvakter 4](#_Toc450212598)

[Ressurstrening 4](#_Toc450212599)

[Retningslinjer for aktivitet/trening i ulike aldersgrupper 5](#_Toc450212600)

[Mini: 6-9 år (1.-3. klasse) 5](#_Toc450212601)

[9– 10 år (4.-5. klasse) 6](#_Toc450212602)

[11-12 år (6.-7. klasse) 8](#_Toc450212603)

[13-14 år (8.-9. klasse) 11](#_Toc450212604)

[15-16 år (10. klasse-vg1) 14](#_Toc450212605)

[Senior (dame og herre) 18](#_Toc450212606)

[Treningsmengder og fysiske krav 19](#_Toc450212607)

[Hospitering 21](#_Toc450212608)

[Retningslinjer for lagleder/Oppmann – foreldrekontakter 21](#_Toc450212609)

[Dommere 22](#_Toc450212610)

[Klubbens huskeliste og retningslinjer 22](#_Toc450212611)

[Til slutt vil vi minne om gode foreldrevettregler 23](#_Toc450212612)

# Målsettinger

Klubben skal sørge for kvalifiserte trenere og støtteapparat. Målet må være at flest mulig spillere fortsetter opp på *seniornivå.*

Surnadal IL Håndball skal fremstå som stabil og seriøs, med plass til alle som ønsker å spille håndball.

Vi skal legge til rette for god og allsidig utvikling for alle, og at alle får oppleve trivsel, spilleglede og mestring.

**Visjon:**

Gøytt me baill fær aill

 **Forutsetninger for planen (treningsfasiliteter – utstyr – støtteapparat med mer)**

En forutsetning for at planen kan følges er at alle trenere hvert år samles av styret hvor planen gjennomgås.

Styret inviterer alle trenere/støtteapparat før sesongen tar til for å konkretisere deler av planen. Her kan noe av aktiviteten foregå på gulvet med et gitt utøverapparat (13 – 14 åringer).

Det forutsettes at det er tilgjengelig og tilstrekkelig med treningsarealer/treningstider i hallen og treningsutstyr.

# ****Trenerkompetanse – trenerutdannelse****

#

Klubben skal tilrettelegge for og oppfordre alle trenere til å delta på trenerkurs på ulike nivåer. I tillegg til kurs i regionens regi, må vi trekke inn/leie egne trenerressurser. Eller andre med spisskompetanse som befinner seg i regionen.

# Spillestil

Dagens håndball er rask. Dette stiller spesielle krav til hva vi vektlegger i treningsarbeidet. Mye av aktiviteten må altså foregå med stor fart. Kun ved korrigeringer av feil innlærte teknikker kan man med fordel senke tempoet. Men man kan ikke trene kontringer ”sakte”!

Oppover i aldersrekkene må man kunne etablere ulike kontrings- og ankomstspill. Dvs. langpasningskontra – flerpasningskontra. Dette krever spillere med gode koordinative egenskaper. Flerposisjonsspillere skal utvikles, selv om spisskompetanse selvsagt fortsatt blir viktig.

Tekniske ferdigheter utvikles stadig i håndball. Vi ser flere og flere spillere som behersker så vel kast som enkelte skuddtyper med begge hender.

Med bakgrunn i det nivået vår klubb ligger på, skal vi spesialutvikle oss på et defensivt forsvar med utgangspunkt i 6-0. Det er det mange gode grunner til, blant annet at det er lettere å trene inn, og det setter ikke så store krav til for eksempel taktiske ferdigheter som et mer offensivt forsvar legger opp til. Dessuten er det ikke slik at et 6-0-forsvar ikke trenger å være offensivt, det ligger mange muligheter også med et slikt utgangspunkt. Det stilles store krav til trenere også med et 6-0-forsvar som tar utgangspunkt i 3-er-støting (og flate og smale 2-ere), men det er langt mer krevende å trene inn de mer offensive variantene (spesielt 3-2-1).

# Målvakter

Målsetning er at det fra 12-årsnivå, skal være minst **en** som spiller fast målvakt i hvert årskull.

* Fokus på målvaktsutvikling
* Regelmessige økter med egne målvaktsøvelser

# Ressurstrening

Framtidas håndballspiller trenger; Stor maksimal dynamisk utholden styrke!

Det betyr at mye av håndballtreninga gjennomføres intervallpreget og at vi er nøye på at skuddtrening – forsvarstrening – målvaktstrening – kontringstrening foregår med så høy hastighets om mulig – uten at det forringer de tekniske valgene og løsningene nevneverdig.

Med intervall menes her alle typer intervall, også inne i hallen mens vi trener taktikk/teknikk. Det kan være kontringstrening med 100 lange målvaktspasninger. Ankomsttrening med 15 X 3 repetisjoner. Skuddtrening osv.

Vi skal jobbe med basis styrke og forebyggende trening allerede fra 10 år.

# Retningslinjer for aktivitet/trening i ulike aldersgrupper

# Mini: 6-9 år (1.-3. klasse)

Spillere skal ha mulighet for allsidighet gjennom deltagelse i andre aktiviteter. Vi må/bør legge til rette for at barn i denne aldersgruppen kan være aktive innen flere idretter samtidig, og også samarbeide med andre idrettsgrupper i idrettslaget (for eksempel friidrett).

Treningen skal lære utøverne grunnleggende ballbehandling. Det betyr at treningen skal gjøre utøverne dus med ballen gjennom lekbetonte og varierte øvelser. Alle utøverne skal få prøve seg i alle posisjoner, inkludert målvakt.

**Retningslinjer til laguttak/spilletid:**

* Alle spillere skal ha tilbud om å spille kamper og så lik spilletid som mulig.
* Alle spillere skal ha følelsen av å være med og synes i spillet. Det betyr at alle skal delta aktivt i spillet, og ha mulighet til å prøve både forsvarsaktiviteter, og angrepsavslutninger.

**Sosiale mål**

* Alle skal behandle hverandre med respekt og anerkjennelse
* Lære å ta hensyn til hverandre ved trening og kamp.
* Lære å ta ansvar for å møte i rett tid, og gi beskjed ved forfall.
* Ro og fokus. Lytte til instruksjon og beskjeder på trening.

**Sportslige resultatmål**

* Ha det moro.
* Tap og vinn med samme sinn.

**Spillerutviklingsmål**

* En trening pr. uke i hall
* Håndballaktiviteten med fokus på det sosiale, utvikling og lek med
* Ball kombinert med å oppnå mestringsøvelser for den enkelte spiller og lag.
* Skape en spillerarena/kultur «Vi tør å prøve». Eller «Vi prøver igjen», selv om vi fikk, eller ikke fikk det til.
* Benytte øvelser hvor ball er involvert med flest mulig ballberørelser per økt.
* Unngå kø, aktivisere alle oftest mulig.
* Bruke konkurranseleker i de fleste treningene. Leker 1 mot 1, 2 mot 2, og konkurranse mellom små grupper.
* Ikke fokus på resultat men mestringsevne.

**Pasninger:**

Rett fot foran. Husk å få albuevinkelen ca. 90 grader. Mange jenter har for skarp vinkel i albueleddet. Tips; Stå nær en vegg, be dem kaste så høyt opp på veggen som mulig. Buk tennisballer til å få fram snert i kastet.

Fange ball: Be dem tenke på at det er et egg de skal ta i mot. Tomlene bak. Etter hvert – mottak med en hånd.

Kast og mottak i fart. Så raskt som mulig innfør kast mottak i bevegelse. Vi snakker om motstandsregulatorer, som er; Ulike bevegelser på kaster – mottaker. Tempo. Motstandere som ”er i veien” for oss. Tren ti-trekkslek og lignende.

**Skudd:**

Er det samme som pasning men krever mer styrke. Vi kaster hard mot mål.

NB: Klubben må disponere softballer m/stuss. Disse brukes med fordel både til pasningstrening og til å skyte på målvakter, spesielt fra linje og kant.

Skuddformer: Stemskudd (Grunnskudd m/ rett for foran.)

Hoppskudd inn over 6 meter – eller over en hindring.

Lære tre stegsrytme.

**Finter:**

Leke narreleker, som sisten med og uten ball.

Lære å komme seg unna en motstander som vil ”ta deg”.

Forsvarstrening: Lære å ”stjele” baller. Spiller mot spiller.

 Lære å stå i veien – dekke langs forsvarlinja.

**NB: Tren mye med små grupper. To mot tre for eksempel**

**NB: Alle bør prøve seg i mål.**

#  9– 10 år (4.-5. klasse)

**Retningslinjer til laguttak/spilletid**

* Alle spillere skal ha tilbud om å spille kamper og så lik spilletid som mulig.
* Alle spillere skal ha følelsen av å være med og synes i spillet. Det betyr at alle skal delta aktivt i spillet, og ha mulighet til å prøve både forsvarsaktiviteter, og angrepsavslutninger.

**Rekrutteringsmål**

* Vi arbeider for å stille minst ett lag i hver årsklasse.
* Oppmuntre flest mulig til å være målvakt.

**Sosiale mål**

* Alle skal behandle hverandre med respekt og anerkjennelse
* Lære å ta hensyn til hverandre ved trening og kamp (Jeg ser deg).
* Lære å ta ansvar for å møte i rett tid, og gi beskjed ved forfall.
* Ro og fokus. Lytte til instruksjon og beskjeder på trening.

**Sportslige resultatmål**

* Ha det moro og oppleve mestring ☺
* Tap og vinn med samme sinn.

**Spillerutviklingsmål**

* En til to treninger pr. uke i hall
* Håndballaktiviteten med fokus på det sosiale, utvikling og lek med ball kombinert med å oppnå mestringsøvelser for den enkelte spiller og lag.
* Fortsatt tilrettelegge/tilpasse for allsidighet.
* Skape en spillerarena/kultur «Vi tør å prøve». Eller «Vi prøver igjen», selv om vi fikk, eller ikke fikk det til.
* Benytte øvelser hvor ball er involvert med flest mulig ballberørelser per økt. Unngå kø, aktivisere alle oftest mulig.
* Bruke konkurranseleker i de fleste treningene. Leker 1 mot 1, 2 mot 2, og konkurranse mellom små grupper.
* Ikke fokus på resultat men mestringsevne.
* Gjennom fokus på teknisk trening skal spillerne tørre å duellere på trening og kamp.

**Pasninger.**

Jobbe bevist med trestegsrytme. Pasninger fra gulvet og lufta. Ved pasninger fra gulvet må vi så raskt som mulig få dem til å være vendt mot et mål, for så å kaste pasninger sideveis til medspiller.

**Trene bevegelser mot mål (pådrag) før pasning.**

**Innspillsteknikker**. F.eks. stusse ballen i gulvet.

Vise og forsøke ”morsomme” pasninger som backhand – mellom beina – rundt kroppen, bak nakken. Vise trickpasning/skudd. La de unge få utforske håndballverdenen.

Pasninger i fart. Igjen, få på hver gruppe slik at det blir mange repetisjoner.

**Ballgrep**

**Skudd**

NB: ALDRI en lang rekke med skyttere. Del alltid inn i minst tre grupper som skyter fra tre ulike posisjoner. Legg gjerne inn andre tekniske momenter i skuddtreninga, som pasningsmottak, fintebevegelse før skudd, evt. før ballmottak.

**Skuddtyper:** Stemskudd (Grunnskudd) Både høy og mellomhøy arm.

Hoppskudd fra alle spillerplasser

Vise – prøve underarmsskudd

**Finter:**

**Basis er:** To hovedinnganger, pådragsfinte og kroppsfinte.

Ved pådragsfinte benytter vi en skuddtrussel som inngang og kan så foreta en eller to retningsendringer ved utgang av finta. Prioriter denne finta ved innlæring.

NB: Det er svært viktig at spillere får en visuell forestilling av hvordan finter utføres. Bruke med fordel gode 15 – 16-åringer til dette om treneren selv ikke kan vise dem. Man kan aldri lære ei finte ved å bli fortalt. Man må se den.

Ved kroppsfinter benytter vi kroppen eller deler av kroppen (f.eks. v/pasningsfinte) for å sette en forsvarsspiller i ønsket bevegelse, før vi foretar en eller to retningsendringer.

(h/v, h/v/h, v/h, v/h/v)

Husk: Vi må i utgangspunktet alltid søke et rom, for så å true et annet rom.

Husk: Det finnes alltid flere veier ut av ei finte – uansett hvilken inngang vi har benyttet.

Husk: De aller fleste unge har for mye bevegelser forover i finter - og for lite sideveis bevegelse. Dermed blir de fanget av forsvarsspilleren. Tren på å komme godt sideveis i finta.

**Kollektivt**

Aller viktigst er å trene teknikker, pasninger – pådragsbevegelse - skudd – finter. Det kollektive angrepsspillet må aldri få dominere treninger. Prinsippene om stor aktivitet og individuell tilpasning til enhver tid skal alltid være i fokus.

Det man kan jobbe med er å få spillerne til å ha en bevegelse mot mål i ballmottaket (pådrag), for så å skyte eller spille ballen videre. Få spillerne til å bevege seg uten ball. Løpe inn i gode posisjoner.

**Kontringer.**

Lær å spille ballen til hverandre på vei framover. Tren også her med små grupper, 2 og 2 eller 3 og 3. Alle må kunne løpe mens de stusser ballen foran seg.

**Forsvar:**

Lær å kjenne prinsippene for et par forsvarssystemer.

Fortsette å øve på forsvarsteknikker som; dekke, blokke, presse, snappe, feie, sone. Jobb mye 1 mot 1 og 2 mot 2.

Tren fotarbeidsøvelser. Sideveis, fram, tilbake.

Fortsatt bør mange få prøve seg som målvakter. Veiled god målvaktsteknikk ved god utgangsstilling. Hendene oppe i hodehøyde, men ikke anstreng høyt. Avstand mellom føttene om lag som akselbredde eller noe mer. Bevegelse med ball og fokus på ball.

# 11-12 år (6.-7. klasse)

**Rekrutteringsmål**

* Starte med rekruttering slik at vi har minimum to faste målvakter (helst en på hvert årskull).

**Sosiale mål**

* Alle skal behandle hverandre med respekt og anerkjennelse
* Ta vare på hverandre på og utenfor banen.
* Gi beskjed om fravær
* Møte opp til avtalt tid.
* Høre etter

**Sportslige resultatmål**

* Delta i regionens kamptilbud.
* Deltakelse på sonesamlinger

**Retningslinjer for laguttak/ spilletid**

* Trener kan dokumentere treningsoppmøte.
* Spilletid påvirkes av treningsoppmøte, holdninger, innsats og sportslige ferdigheter. Trenerne vurderer dette helhetlig.
* Laguttak gjøre slik at det gis mest mulig lik spilletid

**Spillerutvikling/mål**

* En trener pr 10-12 spillere. Trener kan og bør forvente assistanse i perioder av oppmann o.l.
* En treningsøkt minimum bør bestå av basis/skadeforebygging.
* Skape god lagkultur. **Gøytt med baill**
* Bestrebe og benytte øvelser hvor ball er involvert med flest mulig ballberøringer pr økt.
* Spillerne bør beherske minimum to forskjellige posisjoner på banen.
* Like godt treningstilbud uavhengig av nivå.

**Ta med alt fra de to foregående nivåene – og viderefør teknikkene. Fortsatt er individuelle ferdigheter nøkkelen.**

**Pasninger:**

Vi trener mer og mer pasninger i større og større tempo. Det er svært viktig å lære de unge spillerne å ha gulvkontakt med begge føtter når de spiller pasninger til spillere som løper fort. Først seinere vil de kunne beherske å spille ball mens de selv løper i stor hastighet.

Vi viser – prøver nye pasninger som f.eks. krysspasning bak ryggen, gjenleggingspasning, støtpasning, pasning med ”feil” hånd osv. Igjen er det viktig å stimulere spillernes fantasi. Vet alle om pasningsbaner i målgården!

Basispasningene – men nå i større tempo – blir det vi terper på.

Vi bør forvente at spillerne behersker grunnkast/grunnskudd, altså med ”stemfot”. Vi bør forvente at spillerne behersker hoppskudd/pasning etter opphopp.

NB: Det er viktig å feilrette, for om spillerne trener inn ”feil” kast/finteteknikk tar det lang til å bryte disse bevegelsene ned for så å bygge opp nye ”riktige” teknikker.

**Skudd:**

Fortsatt er de to viktigste skuddformene grunnskudd/stemskudd samt hoppskudd fra alle spillerplasser. Det der disse to skuddformene vi forsøker å få finkoordinert.

Tekniske stadier ved innlæring er tilvenning, grovkoordinering, finkoordinering, automatisering, stabilisering. Man trenger om lag 1500 riktige repetisjoner av en bevegelse før vi kan tro den er automatisert.

Skudd vi kan smake på er: Underarmsskudd, stegskudd (dvs skudd i en løpebevegelse hvor ballen forlater hånda mens kastarmfot er på vei fram – til forskjell fra grunnskudd/stemskudd hvor vi har kastarmfoten tilbake og motsatt fot i gulvet.)

Hoppskudd med samlede bein, innhopp fra kanten på ”feil” fot. Men dette innføres ikke før spillerne klarer å hoppe opp på ”riktig” fot.

Jobb bevisst med snert i skuddet hvor håndleddet er det siste som benyttes for å skape akselerasjon.

Skudd fra linjeposisjon etter vending begge veier.

**Finter:**

Bygg videre på forrige nivå. Viktigste fintebevegelsen er fortsatt å angripe et rom, for så å foreta seg en retningsendring.

Basisfinter er fortsatt skuddpådragsfinte og kroppsfinte.

Pasningsfinte er en variant av skuddpådragsfinte. Her må vi bruke både armbevegelsen, kroppsretningen og blikket for å narre forsvarsspilleren.

**Nullskrittsfinte**. Dette er ei kroppsfinte hvor vi stusser ballen i gulvet, hopper og fanger ballen i lufta før vi lander – på en fot eller begge. Da har vi brukt 0 skritt ved landing. Så kan vi foreta en eller to retningsendringer før gjennombrudd. Noen gode 13-åringer kan mestre dette.

**Kollektivt angrep.**

For så unge spillere blir enkelte kantspillere passivisert til å bli en ”kastemaskin” som kun kaster ballen tilbake til nærmeste medspiller. La derfor disse kantene få løp en overgang og komme seg inn på linja innenfor bakspillere. Dermed kan de få innspill og få avslutte angrep.

Lær så vel overgangsspillere som linjespillere hvor det er lurt å bevege seg i rommet mellom 2-er og 3-er i forsvar. Vi kaller dette russer, hvor man beveger seg fra 3-er til innside 2-er og vender seg mot midten av banen slik at en skytter kan slippe ballen inn til oss når 3-er i forsvar går fram.

Lær riktig sperreteknikk for alle spillere. For alle spillere skal på sikt kunne løpe overganger med og uten ball og agere som linjespiller.

**Kontringer**:

To – tre pasningskontra. Dvs. lær målvakt raskt å få ballen under kontroll for så å spille den til en medspiller om lag midt på egen banehalvdel. Denne skal så orientere seg og spille ballen fram til de som har startet først i kontra, fortrinnsvis kantene, eventuelt en av de fire sentralt i forsvar.

**Målvaktstrening**: På dette stadier bør vi se etter aktuelle målvakter. En målvakt MÅ ha lyst til å stå i mål og stanse baller.

Bruk i perioder fortsatt softballer m/stussegenskaper for skudd fra kantposisjoner. Lær målvaktene å holde begge føttene på gulvet ved kantskudd – for så med små skritt bevege seg ut fra stanga og inn i skuddsonen. En målvakt skal først og fremst dekke store arealer, dvs. ”stå i veien” der vi forventer at skuddene kommer. Etter hvert lærer vi ulike teknikker for f.eks. lave skudd (slideteknikk), ”lokketeknikk” hvor vi åpner den siden det er enklest å skyte på, for så å lukke igjen dette rommet.

**NB: Ved all skuddtrening er skytterne medhjelper. Dvs. målvakten skal i de aller fleste tilfeller vite hvor skuddene kommer fra og hvor i målet vi ønsker dem. Ved målvaktstrening skal målvakten i de aller fleste tilfeller kunne redde 70 – 90 prosent av alle skudd.**

**Husk at målvaktstrening stiller store krav til konsentrasjon og eksplosivitet, (være med i nuet.) Derfor må også målvaktstrening foregå med relativt høy intensitet og i bolker (intervaller).**

**Forsvar:**

Bygg på tidligere innlærte teknikker. Nå kan vi sette teknikkene inn i et kollektiv.

De bør lære forskjellene på 5-1, 6-0 og 3-2-1. Men bruk lite tid på systemet og mye tid på individuelle ferdigheter.

De bør lære grunnprinsipper som: Neste alle forsvarssystemer er soneforsvar. Vi har et område vi skal passe på, uansett hva motstanderne gjør, Spillere som løper foran forsvarer bytter vi på å passe på. (Overlevere - overta).

Det er kun ved ekstremt offensivt forsvar som 3 – 3 og mann - mann at vi følger vår spiller.

Tren fortsatt fortarbeid – sideveis bevegelse – støte – rygge.

Tren skråstilling for å presse skytter til ”rett” side.

**Retur:**

Alle løper rett hjem og følger sin spiller. Først på 14-15 års nivå trener vi taktiske løsninger i retur.

# 13-14 år (8.-9. klasse)

**Rekrutteringsmål**

* Rekruttere/beholde minimum to faste målvakter.

**Sosiale mål**

* Alle skal behandle hverandre med respekt og anerkjennelse
* Ta vare på hverandre på og utenfor banen.
* Gi beskjed om fravær
* Møte opp til avtalt tid.

**Sportslige resultatmål**

* Delta i regionens kamptilbud.
* Deltakelse på sonesamlinger

**Retningslinjer for laguttak/ spilletid**

* Trener kan dokumentere treningsoppmøte.
* Spilletid påvirkes av treningsoppmøte, holdninger, innsats og sportslige ferdigheter. Trenerne vurderer dette helhetlig.

**Spillerutvikling/mål**

* En trener pr 10-12 spillere. Trener kan og bør forvente assistanse i perioder av oppmann o.l.
* En treningsøkt minimum bør bestå av basis/skadeforebygging.
* Skape god lagkultur. **Gøytt med baill**
* Bestrebe og benytte øvelser hvor ball er involvert med flest mulig ballberøringer pr økt.
* Spillerne bør beherske minimum to forskjellige posisjoner på banen.
* Like godt treningstilbud uavhengig av nivå.

**Pasninger.**

Ta med alle varianter fra tidligere nivåer. Det som nå blir vesentlig er å øke tempoet i alt vi holder på med.

Nå trener vi på selv å kunne ha (stor) fart framover mens vi spiller pasninger. Vi må treffe godt på 15 – 20 meter på spillere som løper.

Vi utvikler pasningsrepertoaret med;

* Støt/håndleddspasning fra lufta
* Pasninger ved kryssbevegelser.
* Finkoordinere/automatisere backhand
* Pasning mellom beina på forsvarer til linja.
* Pasning bak nakken.
* Stusspasning ut til kant.
* Stusspasning med ”feil” arm ut til kant.

Men fortsatt er det basispasningene fra gulvet og lufta som er viktigst – og husk – med ansiktet vendt mot et mål.

**Skudd:**

Grunnskudd/stemskudd på begge sider av en forsvarer. Hoppskudd fra alle spilleplasser.

Fra bakspillposisjon må spillerne være klar over at selv på høyt internasjonalt nivå går over 80 prosent av hoppskuddene mellom forsvarspillere. Hoppet og henget benytter vi til å kunne ha lengre tid på oss til å bestemme oss for hvor vi skal skyte.

Fra kant bør man registrere hvor langt ut i feltet kantspillerne lander, for så å øke denne lengden, for å skape en bedre skuddvinkel. Lær dem å gjemme ballen foran kroppen i innhoppet, for så å løfte armen, bevege dem ut i spillebanen, før skuddet avfyres. Spilleren må lære å falle, og rulle etter fallet.

Fra linjeposisjon jobber vi nå med enhånds mottak, men den andre armen benyttes til å holde forsvarsspiller på ønsket side av oss. Vi må lære å vende begge veier, og må øve på å avslutte med begge hender.

Skuddvarianter vi kan introdusere ut over det vi tar med fra forrige nivå:

* Trickskudd fra kant og linje.
* Underarmsskudd fra lufta fra bakspillposisjon.
* Skudd med kun et skritts tilløp – og med så vel høyre som venstre fot foran.

**Fortsatt er det viktig å få automatisert basisskuddene fra gulvet og lufta.**

**Finter:**

Fortsett å utvikle skuddpådragsfinta og kroppsfinta. Husk at det skal være en reell skuddtrussel.

Men på dette alderstrinnet kan vi introdusere doble finter som v/h/v – h/v/h, både etter skuddpådrag som inngang og etter kroppsfinte som inngang.

Overslagsfinte. Dette er utgangen av ei finte hvor forsvarsspilleren går på skuddarmen og står skrått til side for oss. Da fører vi skuddarmen raskt bakover, bak hode/nakken og over mot motsatt side samtidig som vi søker gjennombrudd.

Piruett – etter lavt skuddpådrag. NB. Pass på å lær spillerne å stusse ballen i det du vender vekk fra forsvarsspilleren.

**Kollektivt angrep.**

Utvikle overgangsspill fra alle spillplasser. Lær alle hvordan man setter sperrer.

Tren mye to og to, evt. tre og tre.

Vi har i prinsippet kun tre måter å spille kollektivt angrep på.

**1) Rullespill.** Dette er avhengig av at en av spillerne setter i gang ei rulle ved at man klarer å trekke på seg naboen til ”sin” forsvarspiller, for så å ”rulle” (spille) ballen videre mens medspillerne angriper de rommene som oppstår.

**2) Overgangsspill.** Dette der et spill hvor vi går fra å ha tre bakspillere til to, ved at en spiller løper fra sin posisjon og inn på linja. Det kan være en kant eller en bakspiller. Løper kanten inn flytter vi som regel nærmeste spiller ut i vedkommendes posisjon mens de to gjenværende bakspillerne skaper bredde. Vi har ulike overganger til bruk mot ulike forsvarsvarianter, f.eks. ”blind” midtovergang mot offensivt 3-2-1 eller 5-1 forsvar.

**3) Krysningsspill.** Her løper en spiller inn i medspillers sone, mens denne løper i en kryssebevegelse inn i førstnevntes angrepssone. Kryssbevegelse kan strengt tatt forekomme mellom alle spilleposisjoner.

Ofte kombineres det mellom disse tre spillmønstrene, og flere av disse valgene har fått eget navn, som tsjekker polakk, polakk-kutt, plasskifte, plasskifte med kantinngang (Drammen – Gurkburka) osv.

**Forsvar:**

Bygg på tidligere innlærte teknikker. Nå kan vi i enda større grad sette teknikkene inn i et kollektiv.

De bør lære et par systemer blant 5-1, 6-0 og 3-2-1. Men fortsatt brukes lite tid på systemet og mye tid på individuelle ferdigheter. For individuelle ferdigheter som støte, sone, flippe, feie, presse, blokke, er vi avhengig av uansett system.

Se for øvrig forrige nivå om soneforsvar – kontra mann-mannspill.

**Retur:**

Her kan man så smått innføre eventuelle taktiske grep i egen retur selv om prinsippet alle hjem i sin sone fortsatt bør være praksis. Evt. taktiske grep er at bakspillere tar opp kanter, mens linjespiller dekker utspill fra motstanders målvakt.

**Målvakt:**

På dette nivået bør vi ha klart for oss hvem som egner seg best som målvakt, og starte systematisk målvaktsskolering.

Her er noen grunnprinsipper.

Beredskapsstilling med hendene om lag i hodehøyde og en avstand mellom beina som er noe bredere enn akselbredden. Bevegelse med korte sideveise skritt i forhold til ballen. Forsøk alltid å se utgangen av et skudd og dekk det rommet det er avtalt å dekke ved skudd fra bakspillere. Forsvarspillere bør alltid forsøke å nekte vridde skudd. Målvakt har som utgangspunkt ”rett” hjørne.

Andre viktige teknikker er; Rask få kontroll på ballen, dvs. kunne dempe skudd slik at ballen faller ned i målgården.

**Langpasninger.** Alle målvakter må fra 13 – 14 års alderen starte prosessen med å kaste langpasning til superkontrere. Hver trening bør inneholde 2 X 25 langpasninger på dette nivået. Målvakter bør som 15 åringer ha en treffprosent på 85 – 90 ved langpasninger uten forstyrrende elementer som forsvarsspillere med mer.

Fra kant bør målvaktene holde begge føttene på gulvet så lenge som mulig og bevege seg ut i skuddsonene mens man holder hendene i grunnposisjon.

Fra linjeposisjon bør målvakter lære seg å angripe ut i målfeltet mot skuddarmen. De bør også lære seg å åpne et hjørne for så å lukke det igjen.

# 15-16 år (10. klasse-vg1)

**Rekrutteringsmål**

* Beholde spillere
* Nå bør det være minimum to faste målvakter.

**Sosiale mål**

* Alle skal behandle hverandre med respekt og anerkjennelse
* Ta vare på hverandre på og utenfor banen.
* Gi beskjed om fravær
* Møte opp til avtalt tid.

**Sportslige resultatmål**

* Delta i regionens kamptilbud.
* Deltakelse på sonesamlinger
* Målsetting for plassering gjøres av spillergruppen og trener

**Retningslinjer for laguttak/ spilletid**

* Trener kan dokumentere treningsoppmøte.
* Spilletid påvirkes av treningsoppmøte, holdninger, innsats og sportslige

 ferdigheter. Trenerne vurderer dette helhetlig.

* Laguttak kan gjøres med fokus på å vinne kampene.

**Spillerutvikling/mål**

* En trener pr 10-12 spillere. Trener kan og bør forvente assistanse i perioder av oppmann o.l.
* En treningsøkt per uke minimum bør bestå av basis/skadeforebygging.
* Skape god lagkultur. **Gøytt med baill**
* Bestrebe og benytte øvelser hvor ball er involvert med flest mulig ballberøringer pr økt.
* Spillerne bør beherske minimum to forskjellige posisjoner på banen.
* Like godt treningstilbud uavhengig av nivå.

**Dette er siste trinn på stigen. Her bør man ha kunnskap om alle de teknikker og spill som er nevnt i de tidligere fasene.**

**Pasninger.**

Her er det svært viktig at pasningstrening er optimal i forhold til aktuelle pasninger i kampsituasjon. Som nevnt innledningsvis, vi tror framtidas håndball blir enda raskere enn i dag. Dessuten tror vi man vil utnytte det arealet som er til disposisjon i enda større grad.

Derfor må vi trene pasninger som også går inne i målfeltet, dvs. fra kant til kant, fra kant til motsatt sidebakspiller, fra kant til linjespiller osv.

**Skudd:**

Alle skuddformer fra tidligere nivå tar man med seg. Det som blir viktig på dette stadiet er å utvikle et eller to spesielt gode skudd. Har man en ”lirare” som svenskene kaller en teknisk skolert midtre bakspiller, som ikke rager mer enn 1, 67 over gulvet, må denne utvikle gode skudd mellom forsvarsspillere fra gulvet. Har man kvinnelige bakspillere som rager, 1. 80 eller mer over gulvet, ja så må man dyrke skuddlevering med høy arm, enten fra gulvet (bl.a. stegskudd) eller lufta.

Bakspillere må nå utvikle skudd med kun et skritts tilløp –så vel høyre som venstre fot foran.

**Kantspillere må utvikle trickskudd** når inngangen skjer fra banen og fartsretningen er mot kortlinja, men de må også beherske trickvarianter fra ”sumpa”. Dessuten må de lære å true skudd på yttersiden av målvakt (langt hjørne), for så å knekke og levere skudd på innsiden. De må også starte innlæring av flippskudd, dvs hvor vi truer med et hardt skudd men la ballen gli over fingrene slik at den går i en bue over en målvakt.

Linjespillere må utvikle trickskudd, spesielt om f. eks en høyrehendt linjespiller hopper inn/faller mot venstre, så må man kunne tricke ballen inn til høyre for målvakt. Linjespillere må også lære seg flippskudd.

**Kollektivt angrep.**

På dette stadiet kan man sette sammen ulike angrepsvarianter avhengig av den tekniske kvaliteten på spillerne. Det er liten hensikt å i øve mye på spilleopplegg som forutsetter at man har gode skyttere på alle tre bakspillplasser, om man ikke har det.

Her et knippe spilleopplegg i alle spillets faser for å illustrere et kontrings- og ankomstsystem

( Fase I – II – II), kombinasjoner av rulle – overgangs- og krysningsspill i fase IV, retur (Fase V) og forsvarssystemer i fase VI.

Men igjen, ingen ting av dette vil fungere om ikke spillerne har tilegnet seg ferdigheter på et tidligere stadium i sin spillerskolering.

**Fase I – II. Kanter kontrer (superkontrer), men vi forsøker å komme tett etter med hele laget slik at vi kan kjøre ankomst i fase III.**

**Fase III. Ankomst.**

Kjører sidebackovergang med ball, krysser med motsatt sideback, mens midtre bakspiller overtar plassen til den som starter overgangen. Linja legger seg på yttersiden av 2” på den sida vi løper fra. Søker skudd i midtsektor eller gjennombrudd på yttersida av 2”.

**Fase IV:**

Rulle – vendespill..

Starter rulle på en side, vender motsatt, enten på kanten eller sidebacken. Linja starter med russerbevegelse på en siden vi starter rulla, fortsetter bak første 3”, for så å sperre 3” motsatt. Det gir mulighet for skudd fra bakspiller, innspill fra midtre bakspiller til linja – eller rulle videre.

**Plasskifte med kantinngang.**

Plass-skifte mellom midtre bakspiller og sidebakspiller, samtidig som kanten på motsatt side starter en overgang, mottar ball fra nærmeste bakspiller og spiller opp sidebakspilleren som kommer inn over midten for skudd. Kantspiller forsøker å sperre ned nærmeste 3”. Linja ligger mellom 2” og 3” motsatt og går inn og sperrer 3”. Midtre bakspiller kan nå vende ballen tilbake til samme side som hun kommer fra, der angripes det bredt og dermed gis det plass til kantspilleren som kommer rundt sperra fra linjespiller.

**Polakk.**

Midtback mottar ball, finter viderespill men vender i stedet mot den siden hun har fått ballen fra. Kan spille linje som ligger mellom 3”-erne. Midtback spiller kanten som har kommet samtidig som hun sperrer ned 2” i forsvar. Kant kan skyte på innsiden av 2” eller spille videre til sideback som har trukket inn mot midten. Sideback kan skyte eller spille linje eller rulle videre.

**Polakk-kutt.**

Samme startbevegelse som polakk, men kanten stanser opp midt i løpet og spiller sideback som finter pådrag mot midten. Midtre bakspiller har løpt ned mellom 1” og 2” og går inn og sperrer yttersiden av 2”. Sideback forsøker gjennombrudd på yttersiden av 2”.

**Kryss. Midt krysser med sideback. Kan også kjøres som dobbelt kryss.**

**Slagside:**

Linja legges mellom 1” og 2”. Bredt pådragsspill til forsvaret sprekk mellom 3”. Da satser midtback på gjennombrudd – viderespill.

Spilleopplegg mot offensivt forsvar.

Overganger fra kant eller side. Etter overgangen jobbes det med russere på begge sidebakspillere.

Midtovergang. Midten spiller ballen til en av sidebakspillene og løper inn på linja motsatt side. Etter viderespill kant og tilbakespill bakspiller trekker denne på bredt på yttersiden av 2”. Linjespiller sperrer 3” på samme side og midtspiller kommer rundt i rommet mellom 2” og 3” i forsvar.

**Back-back..**

Starter med langt kryss mellom sidebakspillere. Midtspiller overtar bakspillerplassen fra den som løper overgang. Ballen spilles raskt motsatt og vi angriper bredt på yttersiden av 2”. Kan spille linja som ligger på 3” på samme side, eller spille opp kant om forsvars 1” trekker inn.

**Fase V. Retur.**

Kanter må superkontre også hjem. Svært viktig om en av sidebakspillerne går inn mot midten og leverer skudd/innspill.

Men også de bakspillerne som ikke er inne i avslutningsposisjon må starte returløp umiddelbart. Det er viktig at man løper så nære motspillere som mulig.

**Fase VI:**

6 – 0 med støtende 3”, samt sone eller flippe på kantene. Mest aggressivt på høyre 3”. Defensive på 2” og 3” venstre om motstanderne ikke har venstre hendt skytter.

3 – 2 – 1. Gammel jugoslaver der forsvarsspiller mot ballfører er mest aggressiv og høyest på banen.

5 – 1. Framskutt 3” skal alltid være ballvendt og dekke en stor pasningsflate – hindre pasninger mellom sidebakspillere.

5 – 1. Indianer. Fremskutt 3” står fritt til å presse ut sidebakspillere når ballen slippes på kant.

4 – 2. Flytende. De to framskutte spillerne skal i utgangspunktet alltid ta ut sidebakspiller og midtre bakspiller på den siden ballen er.

**Målvakter:**

Utvikle ferdighetene ved kontringsstart. Velge riktig mht. langpasning eller halvbanepasning. Her må det legges inn motstandsregulatorer, som skudd – redning – kontra - forsvarsspillere, og lignende.

Utvikle ”lokke-teknikker”, slik at man i større grad styrer skuddene dit man ønsker.

Utvikle samarbeid med forsvarsspillere.

Utvikle aggressive teknikker fra kant og linjeposisjon, dvs ”angripe” skytteren for å redusere udekket areal i mål.

# Senior (dame og herre)

**Sportslig og sosiale mål**

Surnadal IL Håndball jobber for et dame- og et herrelag, som spiller håndball på et sportslig attraktivt amatørnivå med ambisjoner, slik at:

* Spillere fra aldersbestemte lag fortsetter opp på seniornivå ved 16-17-årsalder
* Tidligere spillere gjør comeback
* Barn og ungdom får lyst til å starte med håndball
* Folk har lyst til å gå i hallen for å se hjemmekampene
* Klubben får muligheter til å rekruttere sponsorer og andre støttespiller

Sportslige og sosiale laginteresser prioriteres foran individuelle interesser av enkelte spillere.

Laget skal ha ambisjon om å oppnå gode sportslige resultater, utvikle seg sportslig og å pleie et godt sosialt miljø.

**Retningslinjer for laguttak/ spilletid**

Lagsammensetning og spilletid regulerer seg etter følgende kriterier:

* Individuelle sportslige evner av spilleren
* Regelmessighet i treningsdeltagelse
* Holdninger ved trening og kamp

På grunnlag av de nevnte kriteriene skal flest mulig spillere inkluderes i laget, for å gi flest mulig spillere spilletid og utviklingsmuligheter utover perspektivet av en hel sesong. Avhengig av kampsituasjonen og de sportslige behov laget har fra kamp til kamp, vil spilletiden for hver enkelt spiller variere fra kamp til kamp.

Spillere som ikke blir tatt ut til enkelte kamper, er likevel en del av laget og oppfordres til å delta på kampen fra tribunene eller som ekstra lagleder på benken.

**Kommunikasjonsplan på seniornivå**

Ved spørsmål eller problemer i laget, skal en enkelt spiller eller deler av laget henvende seg til lagets kaptein, trener eller oppmann. Ved behov sendes henvendelsen videre fra trener, oppmann eller kaptein til sportslig leder, som tar saken videre til styret. Ingen henvendelse skal sendes sportslig leder uten at trener, kaptein og oppmann først har diskutert saken.

Lagmøter skal være inkluderende. Trener og oppmann er en del av laget. Kun i spesielle tilfeller, hvor det foreligger tunge personlige konflikter mellom trener/oppmann og laget, tillates lagmøter uten tilstedeværelse av trener/oppmann.

# Treningsmengder og fysiske krav

Utgangspunktet er at alle fra 8 år gjerne bør ”trene” daglig. Men IKKE håndball. Man bør være aktiv med blant annet å sykle til skolen, ha gymnastikk, hoppe paradis, leke med ball med venner, svømme, turne, drive med friidrett, gå på tur, spille fotball i hagen osv.

Klubben bør foran hver sesong drøfte trening og treningsmengde med hvert enkelt alderstrinn, og her OPPMUNTRE de unge til selv å ta initiativ til aktiviteter. I samspill med foresatte og spillerne – sett opp mot ambisjonsnivået, bestemmes antall fellesøkter. Antall timer trening ut over fellesøktene er egentlig det som avgjør hvor langt man kommer. Et enkelt grep for å øke antall treningstimer er å arrangere weekendsamlinger og delta i turneringer.

12 år: 2-3 treningsøkter per uke

14/16 år + senior: 3-4 treningsøkter per uke

Det er svært viktig å evaluere underveis.

Vi tar noen enkle tester, og det vi er mest ute etter er framgangen spillerne har. Derfor bør slike tester arkiveres i klubben slik at ved eventuelt trenerskifte ligger tallmaterialet tilgjengelig for neste trener.

**Utholdenhet: Bip-test** kan brukes til å måle utholdenhet fra J/G 14.

Jenter:



Gutter:



**Kast:** Med tre skritts fart og egen ballstørrelse bør en god 13 åring kaste 35 meter, 15 – 16 åringer 40 meter.

Enkleste kastøvelse er å kaste alt man orker. (Maxkast) 5 skudd fra 11 meter to – tre - fire ganger per halløkt er virkningsfullt.

**Spenst: Sargent-test** (Vertikalt opphopp) kan brukes for å måle spenst. Her er det voldsomme variasjoner, fra under 30 cm til opp mot 50 - 55 på gode og spenstige 13 - 14 åringer (fortrinnsvis gutter). Med riktig spensttrening i etterkant av ordinær halløkt tre ganger per uke vil de fleste spillere ha en framgang på 10 til 20 prosent i løpet av en sesong.

Den enkleste spensttreninga er å hoppe, enten på gulvet i ulike varianter, hink, dobbelthopp, eller i trapper, men også ned-opp-varianter er enkle å få til. Man skal aldri ha større høyde ned enn hva man klarer å hoppe opp.

Nedhopp er også en god øvelse. Da hopper man ned fra ei kasse og ned på gym-matter. Man bør raskt bevege seg fra en høyde på en meter til nærmere 150. Men aldri høyere enn att man klarer å stå helt rolig ved landing..

# Hospitering

* Tilbud om hospitering til alderstrinnet over KAN gis spiller(e) som har

 utviklet gode holdninger og god innsats.

* Hospitering er et tiltak for å utvikle spilleren.
* Hospiteringen er et tilbud til spiller(e) Surnadal IL Håndball mener vil få god utvikling i samspill/trening med eldre utøvere.
* Hospiteringen skal normalt komme i tillegg og ikke istedenfor deltakelse på treninger, og viktige kamper for spillerens eget lag.
* Trener for spillerens egentlige alderstrinn er ansvarlig for vurderingen, og har det helhetlige ansvar for spillerens utvikling og totalbelastning.
* En spiller bør ikke hospitere under og rett etter en skade.
* Sportslig leder skal informeres og godkjenne hospiteringen sammen med trenerne etter en totalevaluering.
* Spillere bør ikke flyttes opp ett alderstrinn permanent.

# Retningslinjer for lagleder/Oppmann – foreldrekontakter

Alle lag skal ha et definert støtteapparat. Det kan variere noe innenfor lagene da antall medlemmer vil variere.

· Trener og assistenttrener.

· Lagleder/Oppmann

**Lagleder/Oppmann**

1. Lagleder oppnevnes for en sesong av gangen av styret sammen med trener, og tiltrer fra 1.mai.
2. En lagleder skal kjenne klubbens målsettinger, og skal i samarbeid med treneren bidra til at vi når både sosiale og sportslige mål.

1. Laglederen har ansvar for å arrangere spillemøter/foreldremøter, minst to møter per sesong. På foreldremøte ved sesongstart skal det velges foreldrekontakter til arrangementskomite etc.
2. Laglederen skal lage og vedlikeholde liste over sine spillere med fødselsdato, adresse, telefon og e-postadresser. Og når nye spillere starter på laget skal det videreformidles til kontaktperson i styret.
3. Laglederen må bidra til at spillerne kommer seg til/fra kamper. Det skal settes opp kjørelister.
4. Før alle kamper har laglederen ansvar for å fylle ut sitt lags del av kampkortet.
5. I samarbeid med trenerteam, lages kamp- og treningsprogram for sesongen. Om laglederen ikke møter på kamp og trening må han/hun avtale med andre som stiller med lagets førstehjelpskoffert etc.
6. Lagleder plikter å holde styret orientert om saker av betydning for laget og utarbeider hvert år ved sesongslutt en årsberetning for laget (Rapport fra lagene gjøres sammen med trener).
7. Det er også lagleders ansvar å videreformidle beskjeder fra styret som for eksempel legges ut på den interne facebookgruppen til håndballgruppa (SIL Handball, trener, lagledere og styret).
8. Den har også ansvar for at representanter fra laget stiller på oppsatte dugnader.

# Dommere

* Håndballgruppa skal drive systematisk rekruttering, opplæring, målrettet oppfølging og utvikling av dommere og barnekampledere.

* Alle spillere fra og med J/G-15år bør gjennomføre barnekamplederkurs.

* Klubben skal legge forholdene til rette for gode sosiale relasjoner mellom dommerne
* Alle dommere skal opptre i henhold til klubbens verdier, retningslinjer og planer

# Klubbens huskeliste og retningslinjer

* Trenere/oppmenn skal invitere en dommer til å gjennomføre spillereglene og eventuelle regelendringer.
* Alle må oppmuntres til å gå på kurs ­(Dommer, Trener, Sekretariat o. l).
* Om en spiller begynner sent i sesongen har denne like rettigheter som alle andre med hensyn til spilletid o.l., forutsatt at spilleren er «kampklar».
* Spilleren deltar aktivt i kamp og trening så langt det er mulig.
* Innen fristen skal det meldes på lag til serie, og det skal meldes på lag i klassene 10, 12, 14 og 16 år. I mellomklassene 11, 13 og 15 år kan det meldes opp lag dersom antall spillere inkl. målvakt på årskullet over tilsier at det kan stilles lag i begge årsklasser. Dette for å sikre at alle får et tilbud.

Dersom det oppstår tilfeller der det ikke er spillere i det eldste årskullet i en klasse, kan det likevel meldes opp lag i mellomklassene.

* På 10 t.o.m 12 år bør det meldes på flere lag i samme klasse der det er min.12 spillere på 10 år og 14 spillere på 12 år. Dette for at flest mulig skal få spilletid og ikke sitte på innbytterbenken. På 10 år bør laget på kamp bestå av maks 9 spillere og i 12års-klassen, 10 spillere på kamp.

# Til slutt vil vi minne om gode foreldrevettregler

* Møt opp på trening og kamper - barna ønsker det
* Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen
* Gi oppmuntring både i medgang og motgang - ikke gi kritikk
* Hjelp barnet ditt til å tåle både seier og tap
* Støtt dommeren - ikke kritiser dommeravgjørelser
* Respekter lagleders bruk av spillere
* Vis respekt for det arbeidet klubben gjør - tilby din hjelp
* Husk at det er barnet ditt som spiller håndball - ikke du
* Det er viktig at vi som ledere / trenere er **gode forbilder** for utøverne våre. Dette må vi tenke på både i treningssituasjoner og under kamper. Utøverne våre trenger ROS og oppmuntring.
* Fairplay er viktig å utøve både som utøver og trener / lagleder.