



Sportsplan for Strindheim håndball

revidert 12. februar 2016



Målsetninger

- 1. Teknisk, offensiv og tempofylt håndball**
- 2. Individuelle utfordringer utifra ferdighets- og ambisjonsnivå**
- 3. Hospitering organiseres fra 12 år og oppover**
- 4. Balansert aktivitet for den enkelte spiller**
- 5. Verktøykassen til hver enkelt spiller er i fokus**
- 6. 0-visjon for frafall – «alle skal med»**
- 7. Ekstra støtte for målvaktstrening**
- 8. Sportslige ambisjoner**

1. Teknisk, offensiv og tempofylt håndball:

- A. Vi ønsker at spillerne skal lære nye tekniske utførelser av skudd, pasninger og finter. Vi vil inspirere til dette og lager gjerne øvelser der det er lov å prøve nye ting.
- B. For å utvikle teknikk trenger spillerne veiledning, gode bilder og mange gjentakelser.
- C. Ballerobring er viktig når vi er forsvarsspillere – snappe ball, ta ball i stuss, blokkere skudd eller provosere frem feil (f. eks. brøyt).
- D. Vi kontrrer gjerne og vi er raske (og aktive) i returfasen.
- E. Tempofylt håndball betyr at vi prøver å være bevisste på tempo. Det kan ofte være bra å dra ned tempo for så å «trykke til» med en ordentlig tempo økning. Det betyr også at vi prøver å være gode i alle faseendringer (f. eks. jeg er forsvarsspiller – så vinner vi ball - og jeg er raskt in i rollen som angrepsspiller/kontrer).
- F. Å utvikle teknikk betyr også å øke hastigheten på allerede tilegnet teknikk. Utfordre gjerne dine spillere på høyere løps tempo, bedre tempo skifter og kortere tid fra mottak til skudd, finte eller pass.

2. Individuelle utfordringer utifra ferdighets- og ambisjonsnivå

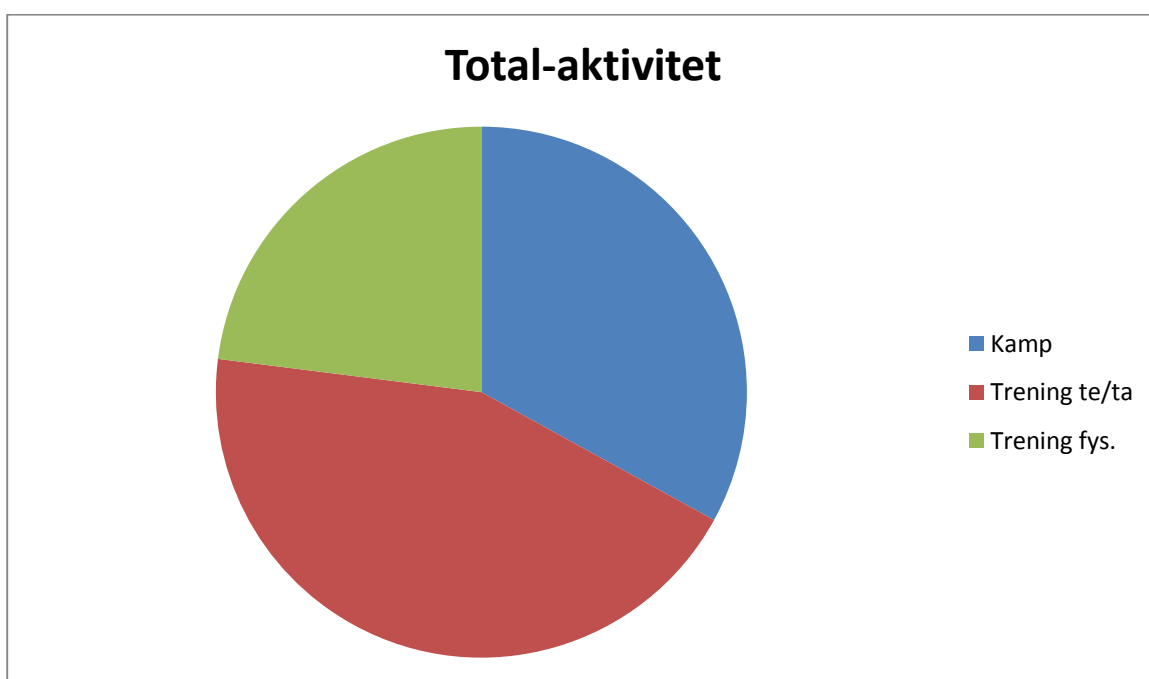
- A. Organisere gjerne øvelser som er individuelle eller med 2-3 utøvere sammen. Dette for lettere å kunne utfordre den enkelte på høyere tempo, lengre avstand, kortere tid med ball osv. På denne måten kan vi individualisere vanskelighetsgraden til tross for at hele gruppen kjører samme øvelse (vi kan også gå motsatt retning hvis vi ønsker å gjøre det lettere – kortere avstand, mindre tempo osv.).
- B. Utøvere som er veldig dyktige i sin treningsgruppe bør motiveres for til å hospitere til aldersklassen over sin egen. Dette gjelder også de som er ekstra ambisiøse.

3. Hospitering organiseres fra 12 år og oppover

- A. Hospitering ønsker vi for å gi ivrige og «overpresterende» spillere litt ekstra utfordring. Det er også en fin mulighet for å myke opp grensene mellom aldersklassene og bli bedre kjent i forkant av sammenslåing av aldersklasser.
- B. Lagenes trenere bør legge til rette for hospitering mellom årsklassene, og senest fra 7. klasse (12 år) skal minst 2 spillere hospitere 1x pr. uke på trening.
- C. Trenerne som avgir spillere kontakter trenerne på årsklassen over, og velger hvem som får prøve seg. Det laget som mottar hospitanter skal ønske velkommen.
- D. Trenerne for de aktuelle lagene skal kontinuerlig kommunisere om hvordan hospiteringen fungerer.

4. Balansert aktivitet for den enkelte spiller

- A. De som trener mye kan spille mange kamper – de som trener lite kan spille færre kamper
- B. Gjennomsnittlig bør det ligge minst 2 treningsøkter bak hver kamp
- C. Av total treningstid skal minst 30 % være fysisk trening
- D. Av håndballtreningstiden skal 100% bestå av verktøykasse og spill opp til 12 år, 85 % verktøykasse og spill – 15% kollektivt spill for 13-14 år, 75 % verktøykasse og spill – 25 % kollektivt spill for 15 år og oppover.
- E. Bare spillere som trener uten begrensninger (skadefri) kan bli med på kamp.



5. Verktøykassen til hver enkelt spiller er i fokus

- A. Med VERKTØYKASSEN mener vi den enkelte spillerens egenskaper og ferdigheter innenfor teknikk, fysikk og grunnleggende taktikk.
- B. Mestring og utvikling er store motivasjonsfaktorer – med fokus på verktøykassen i treningsarbeidet blir det mange gode opplevelser av personlig utvikling og mestring.
- C. Ikke overdriv taktisk trening (se punkt 4). Det er mange trenere som opplever gode resultater i kampene når laget starter med taktisk trening (trekk, spillesystemer) og det skapes en motivasjon til å bruke mye av treningstiden til å øve på dette. Denne typen trening medfører imidlertid ofte treninger som virker passiviserende på den enkelte spiller fordi; det blir mindre antall repetisjoner (pasninger, skudd, finter, aksjoner, dueller) for spilleren.

6. 0-visjon for frafall – «alle skal med»

- A. Vi prøver å lage fleksible aktivitetstilbud som et svar på ønsker og behov til; den ivrige og den late, den sterke og den svake, den utagerende og den introverte. Dette gjelder treninger, kamper, treningssamlinger, cuper og sosiale sammenkomster.
- B. Vi organiserer laget godt, og prøver å involvere mange foreldre i ulike funksjoner (fremfor noen få som må gjøre veldig mye). Foreldremiljøet rundt i et lag er en viktig suksess-faktor.
- C. Selv med lite fellesaktivitet (eks. 2x pr. uke) skal man kunne tilhøre et treningsmiljø – samtidig som det gis mulighet til mye aktivitet for de som ønsker det (eks. 7 x pr. uke).

7. Ekstra støtte for målvaktstrening

Målvakten har en spesiell rolle i laget og mange trenere ønsker hjelp for å gi våre målvakter en best mulig oppfølging. Vi har som mål at vi alltid skal ha egne målvakts trenere i klubben. Målvakts trener kan bestilles inntil 3 x pr. sesong (gratis) og flere ganger mot betaling (300 kr. pr. trening).



8.Sportslige ambisjoner:

- Vi ønsker at Strindheim skal være på minst 2div-nivå med både herre og damelag. Hovedargumentet for dette er at det skal være mulig å bli i Strindheim også i voksen alder og det skal være mulig å bli i klubben også for de som har høye sportslige ambisjoner.
- Vi ønsker å utvikle lag som kan delta i landsomfattende konkurranser på 16-års og 18-årsnivå (Bringserie og Lerøyserie).

Generelle retningslinjer for;

Treningen.... Kampen.... Taktikk.... Teknikk.... Fysikk.... Sosialt.... Foreldremøter.... Topping av lag.... Sammenslåing av lag (Åsvang-Strindheim) og aldersklasser....

Treningen

- Treningen starter med en samling og informasjon om hva som skal skje i dag.
- Treningen avsluttes med en samling der man oppsummerer økten og gir annen aktuell informasjon.
- Prøv og kommuniser med hver enkelt spiller i løpet av treningen.
- Organiser øvelsene slik at alle får mange repetisjoner og unngå «stå i kø og vente øvelser».
- Instruer/gi tilbakemeldinger underveis, uten å stanse øvelsene.
- Lær spillerne disiplin – møt i rett tid, med riktig utstyr, god innsats, varsle om du er forhindret i å delta osv.
- Lær spillerne humør og lagånd – vi er positive, tar vare på og støtter hverandre.

Kampen

- Laget samles i god tid før kamp.

- Spillermøte/kampforberedelser – noen fokusområder for dagens kamp (+ gjerne noen individuelle oppgaver/utfordringer) og etter kampen en oppsummering med samme tema.
- Alle som møter spiller (helst lik spilletid), men det er nok med 2-3 innbyttere (så alle får ordentlig med spilletid).
- Skadet spiller står over kamp – kun den som kan trene «for full maskin» kan spille kamp.
- Opp til 12 år skal alle spillere få prøve alle posisjoner og roller på banen (også etter 12-års alder er det fordeler med å prøve flere posisjoner og roller).

Taktikk

- Utgruppert forsvar skal prioriteres.
- Det skal øves på roller i kontringspill og ved raske avkast.
- Fokus på gode arbeidsbetingelser for angrepsspill (bredde, dybde, skape rom, bevegelser med og uten ball, konsekvensbevegelser). Dette er en del av VERKTØYKASSEN.
- Overgang, opprulling, kryss og plassbytter skal læres (ferdig G/J-16).
- Raske omstillinger (for eksempel fra angrep til returløp/forsvarsoppgave).
- Samarbeid med strekspiller – alle skal lære strekspill (i et bevegelig angrepsspill blir alle før eller senere strekspiller).

Teknikk

- Generell ballteknikk øves mye og i tidlig alder (ballkontroll, varierte kast-mottak, dribling/stussvarianter) – best MED BALL!
- God pasnings og skuddteknikk i varierte posisjoner og spillsituasjoner øves mye, duell 1 mot 1 (finter/skudd mot blokk/hindre/takle) prioriteres.
- All teknisk trening organiseres sånn at hver enkelt spiller får mange repetisjoner.
- Vi bruker gjerne video for å vise hvordan spilleren utfører forskjellige teknikker.
- Tekniske ferdigheter og teknisk register er en del av VERKTØYKASSEN.

Fysikk

- Fysisk trening uten ball skal helst ikke foregå i håndballhallen (men gjerne før/etter håndballøkta).

- Fysisk trening bør være en del av hver økt (noe periodiseres) for å øke kapasiteten på et bestemt område. Mange fysiske egenskaper må utfordres jevnlig for vedlikehold av ferdighet/kapasitet.
- Inspirere våre spillere til å utvikle den fysiske verktøykassen, som kroppskontroll (eks. turn), sprint/hopp/kast (eks. friidrett), utholdenhet (eks. tempohåndball/mann mot mann spill, løping), styrke, bevegelighet.
- Vi understreker verdien av godt kosthold og søvn/hvile for å prestere godt.
- Fysisk kapasitet er en del av VERKTØYKASSEN.

Sosialt

- I Strindheim lager vi lagsaktiviteter både på håndballbanen (feks treningssamlinger, cuper) og utenfor håndballhallen (feks prøver andre idretter, lagsfest, hyttetur) for å bli bedre kjent med hverandre og ha fellesopplevelser både på og utenfor banen – vi lager et fellesskap, en trygghet og en tilhørighet.
- I Strindheim bygger vi klubbfølelse. Fellessamlinger (treningssamlinger og cuper sammen med andre lag i Strindheim) er viktige for den identiteten.
- Hospiteringsordningen er også med på å utvikle kontakten mellom lagene.
- Lag i aldersklassen over bør ta initiativ til fellesaktivitet med aldersklassen under, minst 1 gang pr. sesong.
- Vi ønsker alle spillere, trenere, ledere og foreldre velkommen til våre kamparrangementer på seniornivå, landsseriekamper eller bringkamper – våre kamparrangement er en møteplass for våre medlemmer.
- I Strindheim er vi inkluderende og tolerante. Alle er velkomne. Vi ønsker å ta være på de som er i klubben – både de som har størst ambisjoner og interesse, og de som ikke er like ivrige.

Foreldremøter

- Skal gjennomføres minst 2 ganger pr år: Ett møte i forkant av sesongen for presentasjon av planer for treningsgruppen og laget, og ett oppsummeringsmøte ved slutten av sesongen.
- Det stilles krav om at det redegjøres ovenfor foreldre hvordan trener/lagleder vil forholde seg til det som står rundt kampavvikling i sportsplanen.
- Foreldredeltagelse er en suksessfaktor i Strindheim håndball. Prøv å definere mange roller/ansvar i laget ditt som gjør det mulig for mange å bidra med sitt engasjement rundt laget.

Differensiering

Med differensiering mener vi at Strindheim håndball så langt som mulig skal tilpasse treninger og kamper etter spillerens forutsetninger. Differensieringen kan ta hensyn til spillerens ferdigheter, motivasjon, tilstedeværelse på treninger og kamper, samt ønske om rolle på banen. Differensiering av spilletid i kamp skal i utgangspunktet ikke forekomme i Strindheim håndball.

Eksempler på differensiering:

- Det er lov til å planlegge slik at sterkere spillere møter sterkere lag, og svakere spillere svakere lag gjennom sesongen. Det er trenerens oppgave å bemanne laget slik at det blir en jevnest mulig kamp.
- Spillere som trener mye kan bli tatt ut til flere kamper enn spillere som trener mindre.
- Trener/lagleder skal i utgangspunktet organisere omtrent lik spilletid for alle spillere som er tatt ut til kamp. Som et absolutt minimum skal alle uttatte spillere få spilletid tilsvarende 50% av kampens varighet.
- I forbindelse med kvalifisering til landsomfattende serie, er det lov å praktisere differensiering av spilletid for å komme seg inn i turneringen. Alle som er tatt ut til kamp skal likevel ha et minimum av spilletid (anslagsvis 50% av kampens varighet). Dersom treneren/laglederen ikke er sikker på om en spiller kommer til å få minimumstiden på banen, skal spilleren i utgangspunktet ikke tas ut til kamp.
- Det kan/bør settes grunnkrav til treningsoppmøte/ambisjonsnivå for å få lov til å spille på et Bring/Landsserie - lag.

Sammenslåing av lag (Strindheim-Åsvang) og aldersklasser

- Lagene fra Åsvang og Strindheim skole oppfordres til ulike former for samarbeid helt fra starten av.
- Senest fra 7. klasse skal det innledes samarbeid som betyr minst 1 fellestrening pr. uke. Dette kan være håndballtrening eller fysisk trening – hovedpoenget er å lære hverandre å kjenne.
- Senest fra 8. klasse slås treningsgruppene fra de ulike skolene sammen, og kan deles i 2 eller flere treningsgrupper om det er mange spillere.
- Fra 10. klasse skal treningsgruppene bestå av doble aldersklasser der treningsiver og ambisjoner skal være avgjørende for hvilken gruppe spillerne skal tilhøre (der det er spillere nok til mer enn en treningsgruppe).
J/G 16 består da av de som er 15 og 16 år og går i 10. klasse eller i 1. på videregående.
J/G 18 består da av de som er 17 og 18 år og går i 2. eller 3. på videregående.

Det skal være et trenerteam med en hovedtrener pr. gruppe på J/G 16 år, og det er ønskelig at J/G 18 år knyttes opp mot trenerteamene på seniornivå.

