



Rammeplan for sportslig aktivitet i JAR håndball ALLE alderstrinn.

Den sportslige rammeplanen skal være et overordnet retningsgivende hjelpeverktøy for trenere og ledere for det omtalte alderstrinnet.

STRATEGIER

HOVEDMÅL

ORGANISERING RUNDT LAGET

KARAKTERISTIKK

TRENINGSPLAN OG SERIEOPPMELDING

KONKURRANSELÆRING OG PSYKISK MESTRING

TEKNIKK

Vedlegg/Linker.

Rammeplanen er utarbeidet av Roy Fenstad og godkjent av årsmøte i Jar håndball 31.03.2014

STRATEGIER J/G 6 - 8 år.

Jar Håndball



Det lages informasjonsskriv som sendes til alle skolene i august før skolestart hvor det opplyses om spilltilbudet på yngre nivåer i Jar Håndball. Dette lages i samarbeid med leder for håndballskolen, men distribueres av Sfo.

En trening i uka er i regi av Sfo og Jar er ansvarlig for å holde trenere med riktig kompetanse gjerne "barnehåndballtrener". Det er viktig at foreldre kan være tilstede og hjelpe til på treningene når dette starter opp på kveldstid. Noe som er ønskelig at kommer igang høsten i 2. klasse (7år).

Foreldre må lære seg hva det innebærer å ha barn med på lagidretter.

Barna må ha det gøy på håndballtreninga, alle må lære seg å snakke om det vi gjør og lære seg å forholde seg i en gruppe.

Det må hele tiden i denne aldersgruppa være åpent for at nye kan komme inn og prøve seg. Det er flott at barna driver med flere idretter eller deltar i allidrettstilbud i tillegg til håndballtreningen.

STRATEGIER J/G 9 -11år

Trenere bør ha trener I utdanning eller gis tilbud om dette (60 timer).

anm. (nye trenerstogens trener1 utdanning pr. 2013.)

Sportslig utvikling bør følge den utviklingstrapp regionen legger til grunn for barnehåndballen: <http://www.handball.no/p1.asp?p=28375>

Lagledelsen bør lage en årsplan for sosiale sammenkomster, aktivitetene kan godt ha et sporty preg som å stå på ski sammen eller dra på skogstur/badetur.

Det er viktig å ha noen "kjøreregler" som gjelder på trening og i kamp, spesielt viktig er det å utnytte tiden i hallen til håndballrelaterte øvelser. Det er derfor avgjørende at alle er klare når timen begynner og viser respekt for lag på timen etter med å forlate banen i tide.

Vi skal ønske å søke samarbeid med de andre nærmiljøklubbene for å kunne utvikle spillerne ved å lære av andre. Dette gjelder målvakter spesielt.

Å ha fellestreninger eller treningskamper med lag i nærmiljøet skaper kjennskap og vennskap mellom trenere og spillere.

STRATEGIER J/G 12 – 15år

Jar Håndball



Trenere bør ha trener I utdanning eller gis tilbud om dette (60 timer).

anm. (nye trenerstogens trener1 utdanning pr. 2013.)

Sportslig utvikling bør følge den utviklingstrapp regionen legger til grunn for ungdomshåndballen: <http://www.handball.no/p1.asp?p=27925>

Lagledelsen bør lage en årsplan for sosiale sammenkomster, sammenkomstene kan godt ha et sporty preg som å stå på ski sammen eller dra på skogstur/badetur.

Det er viktig å ha noen "kjøreregler" som gjelder på trening og i kamp, spesielt viktig er det å utnytte tiden i hallen til håndballrelaterte øvelser. Det er derfor avgjørende at alle er klare når timen begynner og viser respekt for lag på timen etter med å forlate banen i tide.

Vi skal ønske å søke samarbeid med de andre nærmiljøklubbene for å kunne utvikle spillere i spesielle posisjoner. Dette gjelder målvakter spesielt, men kan godt være aktuelt for kant og strekspillere bl.a.

Å ha fellestreninger eller treningskamper med lag i nærmiljøet skaper kjennskap og vennskap mellom trenere og spillere, noe som i fremtidige reorganiseringer av lag kan gjøre denne prosessen enklere.

HOVEDMÅL J/G 6 - 8år.

Lek med ball, sosialt samvær og vennskap er hovedmålet.

Spillerne skal få allsidig fysisk aktivitet, og lære å **bli dus med ballen**, slik at de utvikler et riktig kast, et sikkert grep og er i trygg kontakt med ballen. Spillerne skal også lære å bli trygge på hverandre. Alle spillere, uansett hvor godt de kjenner hverandre eller ikke, skal blandes sammen og være like delaktige i spillet.

Å skape minst 4 lag a 6spillere pr. alderstrinn som har lyst til å delta på Loppetassen og i minirunder. Trenere og ledere må være positive til at barna er aktive i flere idretter.

HOVEDMÅL J/G 9 - 11år

I denne årsgruppen er det viktig med allsidig trening, og spillerne bør lære seg å spille på forskjellige spilleplasser. Det er viktig å holde focus på oppgaver/utvikling og at det skal være gøy på håndballtreninga.

I Jar håndball er målet å utvikle seg fysisk med rikelig og variert ressurstrening.

Ressurstrening skal ikke systematisk resultatmåles i denne alderen.

Trenere og ledere bør være positive til at spillere holder på med flere idretter.

HOVEDMÅL J/G 12 - 15år

Jar Håndball



I denne årsgruppen er det viktig med allsidig trening, og spillerne bør mestre to forskjellige spilleplasser.

F.o.m.12 år begynner seriespill med poengtabell, og konkurranseelementet blir derfor sterkere. Det er viktig at foreldre og ledere demper dette ned slik at fokus kan holdes på oppgaver og utvikling.

I Jar håndball er målet å utvikle seg fysisk med rikelig og variert ressurstrening.

Ressurstrening blir mer systematisert og resultatmålt i denne alderen.

Trenere og ledere bør være positive til at spillere holder på med flere idretter.

ORGANISERING RUNDT LAGET J/G 6 - 8år.

To trenere på sfo, (for en normalgruppe på 20 barn) Ved utvidelse til kveldstilbud en hovedtrener og en til to assistenttrenere, når laget skal melde seg opp i loppetassen og minirunder bør en av trenerne samt en lagleder være med pr.lag.

Ved 8 år bør det være en økonomiansvarlig som holder orden på navnelister og kontaktinfo.

ORGANISERING RUNDT LAGET J/G 9 - 11år.

En hovedtrener, en til to assistenttrenere, to lagledere, cupansvarlig, økonomiansvarlig, arrangementsansvarlig, styrerepresentant og en sosialt ansvarlig bør være funksjoner som blir ivaretatt. Samme person kan gjerne ha flere oppgaver, men å få mange foreldre engasjerte er en fordel. (Eksemplet ca. 24 spillere)

ORGANISERING RUNDT LAGET J/G 12 - 15år.

En hovedtrener, en til to assistenttrenere, to lagledere, cupansvarlig, økonomiansvarlig, arrangementsansvarlig, styrerepresentant og en sosialt ansvarlig bør være funksjoner som blir ivaretatt. Samme person kan gjerne ha flere oppgaver, men å få mange foreldre engasjerte er en fordel. (Eksemplet ca. 20 spillere)

KARAKTERISTIKK J/G 6 - 8år.

Jar Håndball



Gutter og jenter er ulike i sin tilnærming til idrettslige aktiviteter i denne alderen og med store forskjeller i kognitiv og fysisk utvikling kan det lett oppstå utrygge situasjoner for barna. Det er derfor viktig at trenerne skaper trygghet for alle og evner å skape en "god stemning".

KARAKTERISTIKK J/G 9 - 11år

Jenter er gjennomsnittlig to år tidligere ute enn gutter, både i fysisk og psykisk utvikling. Men også jenter eller gutter imellom er det store forskjeller.

Typisk for alderen 9 - 11 år er at barna er nysgjerrige og motivert for læring og liker fartsfylte leker med mye ballbehandling

KARAKTERISTIKK J/G 12 - 15år

Jenter fra 10 til 16 år er gjennomsnittlig to år tidligere ute enn gutter, både i fysisk og psykisk utvikling. Men også jenter eller gutter imellom er det store forskjeller.

Typisk for alderen 12 til 14 år er at barna er nysgjerrige og motivert for læring, men de frykter oftere konkurransen. Denne alderen er "gullalderen" for å lære seg teknikk, men vær oppmerksom på at noen er tidligere utviklet enn andre. Dette er den aller viktigste alderen for utvikling av gode håndballspillere som kan spille morsom, kreativ håndball, slik vi ønsker i Jar Håndball.

Men spillere i denne alderen er ofte i ulike takt modningsmessig, og derfor er det store ulikheter når det gjelder motivasjon.

TRENINGSPLAN OG SERIEOPPMELDING J/G 6 - 8år

Treningsplan på sfo følger skoleåret og avtales mellom Jar håndballs håndballskoleansvarlig og leder på sfo.

Jar Håndball



F.o.m. høsten i 2.klasse bør det startes med egen håndballtrening på kveldstid, denne kan foregå i gymsal eller i Ringstabekkhallen.

Håndballskolen er i prinsippet for 6 og 7 åringer, mens våre 8-åringer som først har deltatt på håndballskolen meldes opp i minirunder. 8-åringene bør derfor etableres som egen treningsgruppe fra og med 1.5. det året de fyller 8 år. Planlegging og etablering av 8-års lag for minirunder i kommende sesong bør starte opp i januar, der det velges en oppmann og trener for gruppen for kommende sesong som kan starte planleggingen. Herunder avklare cuper og antall lag i minirundene. Det lages fullstendig oversikt over spillere med kontaktinformasjon og alle disse får informasjon om lagets nye organisering og spillform gjeldende fra 1.5. Rekruttering er en viktig aktivitet – Både av tidligere, eksisterende og nye potensielle spillere. Målet bør være at gruppen ved inngang til 8-års sesongen bør være på minimum 20 gutter og 20 jenter.

TRENINGSPLAN OG SERIEOPPMELDING J/G 9 - 11år

Det bør være trening to, ganger pr. uke i håndballhall. Treningene bør følge skoleåret, men kan utvides med sommertreningsperiode og oppstart før hallene åpner ved skolestart. I tillegg skal klubben tilby spillerne egne treninger for kondisjon og styrke, gjerne før eller etter trening i hallen.

Jar Håndball



Jars årlige treningsleir i Fjerritslev i Danmark siste helg før skolestart, er et «must» for alle spillere f.o.m 10år og så mange foreldre som mulig i denne aldersgruppa.

Fra 10år skal de som har lyst tilbyes målvaktskurs som egen trening med målvaktstrener.

Antall kamper i sesongen følger de serier laget er oppmeldt i, men bør utvides med “internturnering” og noen cuper.

Lagledelsen må lage en årsplan for sesongen som inneholder hovedmål og delmål.

Del inn sesongen i 5 perioder:

Grunntreningsperiode 1/5 til 20/8,

Spesialiseringsperiode 1/8 til 15/9,

Konkurransperiode 15/9 til 20/12,

Kort egentreningsperiode 20.12. til 10.1.

Konkurransperiode 10.1. til 30.4.

En vanlig oppmelding i seriespill for en spillergruppe på 20-25 spillere på

11 års-trinnet i Jar er som følger:

På J11 meldes det opp to lag på nivå 1 (øvet) og et lag på nivå 2 (ikke øvet). Spillerne deles inn i jevne grupper på 4-6 spillere som roterer jevnt rundt på kampene på begge nivåer. Det er ingen begrensning på hvor mange spillere som kan forflyttes mellom lagene fra Regionen, noe som gjør dette mulig og nok også er ønskelig fra regionens side. I prinsippet vil alle kamplag da være relativt jevne. Treneren er påpasselig med å dele i jevne spillergrupper. Spillergruppene bør revideres minst en gang i løpet av sesongen for å holde de jevne og for å skape samhold på tvers av hele spillergruppen. Denne sesongen spilles 3. omgang med offensivt forsvar.

TRENINGSPLAN OG SERIEOPPMELDING J/G 12 - 15år

Det bør være trening to, tre ganger pr. uke i håndballhall. Treningene bør følge skoleåret, men kan utvides med sommertreningsperiode og oppstart før hallene åpner ved skolestart. I tillegg skal klubben tilby spillerne egne treninger for kondisjon og styrke, gjerne før eller etter trening i hallen.

Jar Håndball



Jars årlige treningsleir i Fjerritslev i Danmark siste helg før skolestart, er et «must» for alle spillere og så mange foreldre som mulig i denne aldersgruppa.

Målvakter skal tilbys egen trening med målvaktstrener.

Antall kamper i sesongen følger de serier laget er oppmeldt i, men bør utvides med noen treningskamper før seriestart og noen cuper.

Lagledelsen må lage en årsplan for sesongen som inneholder hovedmål og delmål. Del inn sesongen i 5 perioder:

Grunntreningsperiode 1/5 til 20/8,

Spesialiseringsperiode 1/8 til 15/9,

Konkurransperiode 15/9 til 20/12,

Kort grunn trening/Oppkjøring 20.12. til 10.1.,

Konkurransperiode 10.1. til 30.4.

Serieoppmelding:

På J12, hvor det normalt er enkelte frafall, meldes det opp et lag på nivå 1 og et lag på nivå 2. Før jul roteres spillerne i stor grad mellom lagene som spiller på hvert nivå. I reglene fra Regionen kan det forflyttes opp til tre spillere fra nivå 1 til nivå 2 fra kamp til kamp og denne kvoten bør fylles. Etter jul spille nivå 1-laget sluttspill mot jevnge lag fra andre serier i regionen mens nivå 2-laget spiller andre halvdel av normalt seriespill. De samme prinsippene for rotering av spillere bør følges men muligens med litt fastere kjerner av spillere på hvert lag. Alle spillere skal spille kamper på begge nivåer i seriespill i løpet av sesongen. Det bør i tillegg spilles Temaserie og treningskamper der det også skal meldes opp lag etter nivå.

På J13, dersom det fortsatt er nok spillere til 2 lag i seriespill, bør opplegget fra J12 nivået videreføres. Det er viktig at rotasjon av spillere fortsetter også på dette trinnet for å sikre samhold, motivasjon og utvikling i kampspill for alle spillerne. Det er naturlig at kjernen i lagene er noe tydeligere enn på J12.

Det er ønskelig at lagene melder seg opp i temaseriespill, grensemesterskap- kvallik J14, IØR cup, flyball og at lagene følger det tilbud regionen kommer med på SPU f.o.m J13.

<http://www.handball.no/p1.asp?p=27925>

Ekstra gode lag kan vurderes å meldes opp i årsklassen over eller inngå samarbeid med alderstrinnet over.

Før serieoppmelding (30.4.) må lagene forsikre seg om hvor mange spillere som blir med neste sesong. Laget må ha en nøye gjennomgang av kvaliteten i gruppa med tanke på hvilke nivå det er best å melde opp laget i for neste sesong.

Jar Håndball



I god tid før fristen bør lagene ha kontakt med trinnet under og med styret om sine vurderinger for oppmeldingen.

Regionens spilltilbud:

<http://www.handball.no/p1.asp?p=28373>

KONKURRANSELÆRING OG PSYKISK MESTRING J/G 6 - 8år

Barna trenger å vite at trenerne er trygge omsorgsfulle personer som tar vare på barna da det alltid vil oppstå situasjoner der barna trenger omsorg.

Motiveres lett for nye lek betonte aktiviteter.

Ber gjerne om trygge gjenkjennbare leker/aktiviteter, da er det fint om barna får "lov å vise hva de synes er gøy"

Vi oppmuntrer til å tørre å prøve. Mestring er ikke viktig, lek og moro er viktigst.

Vi aksepterer ingen negative kommentarer barna imellom, verken utenfor eller på banen.

Eventuell konkurransepreget aktivitet skal ikke være i fokus og skal kun foregå i store grupper der enkeltpersoners utførelse ikke gir tydelige utslag på gruppas prestasjon. konkurranseleking i.h.h.t.

<http://www.handball.no/p1.asp?p=21931>

KONKURRANSELÆRING OG PSYKISK MESTRING J/G 9 - 11år

Vi oppmuntrer til å tørre å prøve. Mestringsfølelse utvikles med ferdighetsøvelsene ut fra enkeltidividets nivå. Tilbakemeldinger må være konkrete og konstruktive.

Eventuell konkurransepreget aktivitet skal ikke være i fokus og skal kun foregå i store grupper der enkeltpersoners utførelse ikke gir tydelige utslag på gruppas prestasjon.

Jar Håndball



Motivasjonen kan variere mye, og det er derfor viktig at spillerne har det gøy på treninga. Variasjon i øvelser og nye utfordringer kan skape ny motivasjon og konsentrasjon.

Tankene styrer følelsene – følelsene styrer og påvirker utøverens oppførsel. For mye prestasjonsangst virker hemmende, og det vil oppstå der det ikke er rom for utprøving og feiling. For mye fokus på feil og skuffelser skaper prestasjonsangst. Det vil føre til at utøver lar være å ta risiko.

Fokusområder:

Fokus på det som er bra bør være et utgangspunkt, mye oppmuntring til å prøve.

Motivasjon til å mestre fremmes ved å fokusere på det som er godt. Spillere bør oppmuntres til å gjenta det som var positivt. Hvis noe er helt feil trenger de konkrete tilbakemeldinger på hvordan dette bør gjøres neste gang.

Det er viktig at treneren styrer utøverne til å tenke positive tanker, og skape positive bilder.

Spillerne bør bli bevisste sin opptreden overfor hverandre, foreldre og trenere. Alle må akseptere og respektere hverandre. Vi aksepterer ingen negative kommentarer spillerne imellom, verken utenfor eller på banen.

Vi snakker mye med spillerne om at noen er flinke til enkelte ting, mens andre er flinke til andre ting. Introduser gjerne andre elementer i treningene som dans, balanseøvelser, løp, styrkeprøver, utholdenhetsøvelser, også for å trekke fram spillere som ikke ellers får så mye oppmerksomhet.

Fokuser alltid på konkrete oppgaver, ikke det generelle.

Alle kan ikke være like gode, men blir alle litt bedre blir laget bedre.

Slik sett er alle like viktige for lagets utvikling.

Alle skal ha mulighet til å prøve seg på “øvet” og “ikke øvet”laget når det er oppmeldt lag i ulike serier. Når lagledelsen velger ut lag skal det være ut fra at de som blir tatt ut må føle seg trygge på den plassen de skal spille på. Det er viktig å ta hensyn til at alle får trent og spilt med riktig motstand. Alle vokser på mestring, som skaper glede og begeistring. Best mestringsfølelse får spillerne ved å møte likest mulig motstand, og møte enkeltspillere som er på likt nivå. Alle som blir tatt ut til å spille i en kamp skal få spilletid, målvakt som ikke som ikke står i mål skal også få spilletid som utespiller.

Vi er opptatt av å behandle alle likt alle må få spille på alle plasser, men alle må få utviklingsmål, også de mest håndballflinke.

KONKURRANSELÆRING OG PSYKISK MESTRING J/G 12 - 15år

Spillerne blir mer og mer oppmerksomme på hverandre når det gjelder hvilket mestringsnivå de ulike spillerne er på. Motivasjonen kan variere mye, og det er derfor

Jar Håndball



viktig at spillerne er godt kjent med hvilken arbeidsoppgave de har, hva de skal lære seg i løpet av treningen.

Mental styrke og selvtillit er sentralt for at spillerne skal ha motivasjon og prestere. Psykisk styrke vil bevisstgjøre årsaken til gode eller dårlige prestasjoner, gjenkjenne årsakene og kunne kommunisere hva som lykkes og ikke lykkes og mulige årsaker til dette.

Tilbakemeldinger må være konkrete og konstruktive.

Tankene styrer følelsene – følelsene styrer og påvirker utøverens oppførsel. For mye prestasjonsangst virker hemmende, og det vil oppstå der det ikke er rom for utprøving og feiling. For mye fokus på feil og skuffelser skaper prestasjonsangst. Det vil føre til at utøver lar være å ta risiko og utvikling stopper opp.

Fokusområder:

Fokus på det som er bra bør være et utgangspunkt. Fokus på seg selv og ikke på svikt hos andre, er også viktig. Spillerne må øves til å ta ansvar for egen utvikling.

Motivasjon til å mestre fremmes ved å fokusere på det som er godt. Spillere bør oppmuntres til å gjenta det som var positivt. Hvis noe er helt feil trenger de konkrete tilbakemeldinger på hvordan dette bør gjøres neste gang.

Tilbakemeldinger som gir sterke negative følelser foran en kamp, øker risikoen for at utøveren tenker “dette får jeg ikke til”, og da blir det gjerne slik. Derfor er det viktig at treneren styrer utøverne til å tenke positive tanker, og skape positive bilder.

Bevissthet om mental trening er viktig fra første stund og gjennom hele håndballkarrieren. Spillerne bør bli bevisste sin opptreden overfor hverandre, foreldre og trenere. Alle må akseptere og respektere hverandre. Vi aksepterer ingen negative kommentarer spillerne imellom, verken utenfor eller på banen.

Vi snakker mye med spillerne om at noen er flinke til enkelte ting, mens andre er flinke til andre ting. Introduser gjerne andre elementer i treningene (dans, balanseøvelser, løp, styrkeprøver, utholdenhetstester), også for å trekke fram spillere som ikke ellers får så mye oppmerksomhet.

Vi introduserer ikke 1. og 2. lag før i 12-års alderen. Da skal uttaket være basert på objektive kriterier som treneren først skal ha kommunisert tydelig til både spillerne og foreldregruppa.

Alle skal ha mulighet til å prøve seg på 1. laget og 2.laget. Når lagledelsen velger ut lag skal det være utfra objektive kriterier som antall kantspillere, målvakter, streker, eller backer det er i gruppa. Også at de som blir tatt ut må føle seg trygge på plassen, de må ha hyppig oppmøte på treningene og vist gode prestasjoner i tester.

Det er viktig å ta hensyn til at alle får trent og spilt med riktig motstand. Alle vokser på mestring, glede og begeistring. Best mestringsfølelse får spillerne ved å møte likest mulig motstand, og møte enkeltspillere som er på likt nivå. Alle som blir tatt ut til å spille i en kamp skal få spilletid, dette gjelder også annen-målvakt som møter til kamp.

Jar Håndball



1. og 2. lag hvor uttaket baseres på ferdigheter introduseres normalt ikke før 13 år. I 13 års alderen skal laget motiveres til å være stolte av medspillere. Det er lov å være god, og det skal oppmuntres! Vi skal likevel sikre at alle vet hva de er flinke til. Noen kan være flinke til "å arbeide med seg selv", noen er flinke til å finte, andre til å se, ha god spilleforståelse, noen er sosialt gode humørsprekere osv. Fokuser alltid på oppgaver, ikke det generelle.

Alle skal ha personlige utviklingsmål, også de mest håndballflinke.

Alle kan ikke være like gode, men blir alle litt bedre blir også laget bedre.

Slik sett er alle like viktige for lagets utvikling.

I cuper kan vi for de beste lagene i 13 års-alderen introdusere ulik spilletid fra kamp til kamp. Dette må kommuniseres godt i forkant.

TEKNIKK J/G 6 -8år

Barna skal lære å avlevere og ta i mot ball med høy arm og med riktig fotstilling

Barna skal lære å sprette ball i bevegelse. Ulike balleker benyttes i treningene

Øvelser: 50% av treningen brukes til individuell behandling av ball, samt kast og mottaksøvelser Stafettøvelser med ball er velegnet

Pass på at alle skal ha mye ballberøring

Avlære at spillerne roper etter ballen, men samtidig fokusere på at "alle skal ha ballen"

Det innføres treningsregler – Alle møter i midtsirkelen når det blåses i fløyta for treningsstart og ingen spretter ball mens trener forklarer en øvelse.

Øvelser legges inn indirekte som del av lek.

Spillerne skal lære å **bli dus med ballen**, slik at de utvikler et riktig kast, et sikkert grep og er i trygg kontakt med ballen.

Spillerne skal også lære å bli trygge på hverandre.

Fokusere på å utvikle et godt ballgrep.

Hele tiden må allsidig aktivitet/lek så mye som mulig med ball.

Mål:

Øvelsene skal ikke legges opp slik at barna oppfatter fysiske forskjeller seg i mellom

Ball bør alltid være med

Fokus på å øke koordineringsevnen

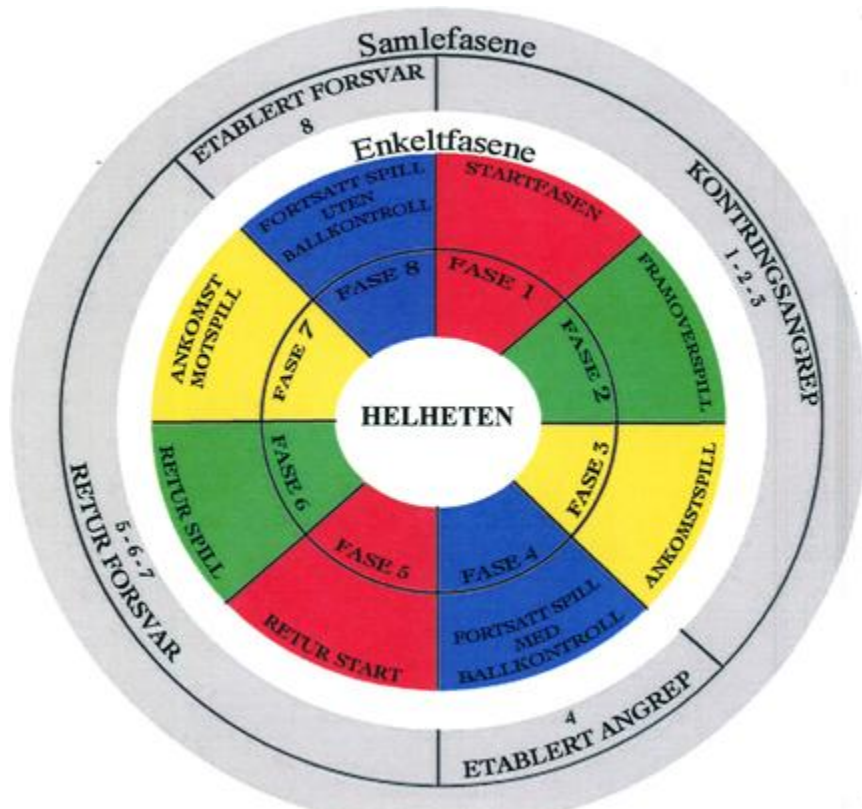
Bli kjent med øvelser: Eksperimentering på øvelser i fellesskap som gir mestringsfølelse for alle – Fokus på å "tørre å prøve", ikke hvor bra de klarer det

Barna skal lære håndballsportens regler

(3- skrittsregel, avkast, innkast, frikast, straffe, overtramp, spill ut og inn av målgården)

TEKNIKK J/G 9 - 11år

Jar Håndball



- F 1: Snappesituasjoner, klargjøres og utnyttes.
- F 2: Riktig start (taktisk), målvaktpasninger, korte pasninger, dybde – bredde.
- F 3: Ankomstspill, spillbarhet, roe ned, rulle opp, innspill, frispill av kant.
- F 4: Etablert angrep pådragspill, Overgangspill, rulle, Kjøre avtaler.
- F 4: Overgangspill og former for løpespill innføres.
- F 5: Fange – følge – innføres, ta ut ballbane eller spiller.
- F 7: Ta ut spillere, organisere forsvar.
- F 6: 5 – 0, 3 - 2, Telling, tetthet, skråstilling og forflytning.

FØLGENDE SKAL VÆRE LÆRINGSMÅL:

Jar Håndball



Riktig kasteteknikk, fem kastformer: Piskekast, sirkelkast, støtkast, lavarmkast og skjulte pasninger. Spillerne utvikler hurtigere, hardere og bedre plasserte skudd, samt hardere pasninger.

Spillerne utvikler rask igangsetting og mottak av ball i fart med god presisjon.

Spillerne skal innlære finteteknikker et- bens-, to-bens-, overslags- og skuddfinte, alltid begge veier. Spiller skal innlære å starte uten ball og vi fokuserer mye på gjennombruddshissighet for alle spillere - vinne dueller.

Spent og skuddstyrke utvikles særskilt.

Alle skal lære ulike skuddvarianter: grunnskudd, høyarm, underarm, kringel og lobb.

Spillerne øver seg på alle spilleplasser både i trening og i kamp.

I forsvar: Snakke sammen og telle.

Øvelsesinnhold:

Fortsatt brukes en stor del av treningen til individuell behandling av ball, kast og mottak.

Påse alltid at spillerne møter ballen før mottak.

Påse at spiller alltid har kroppen bak ballen. Jobb med mottak av lange pasninger, med og uten stuss, fra ulike retninger.

Legg inn mye kast-mottaks-øvelser med bevegelse mellom spillerne (medløp, motløp, skråløp) og at ball avleveres og tas i mot i bevegelse

Bruk øvelser med mange avslutninger (helst mot målvakt). Særskilt prioritet på en av ukens treninger (ca. 1 time). Spiller må få mange avslutninger mot mål på hver trening. Veiledning gis særlig mht. valgene de har i avslutningsøyeblikket. Alltid tre valgmuligheter. Spillerne skal også innøve følelsen av å henge i luften i denne alder. Bruk sats fra benk med landing på begge føtter. Skuddvarianter skal innlæres. Vær bevisst på variasjon mellom avslutningsøvelser fra 6-meter (gjennombrudd, rush) og avslutningsøvelser fra posisjon (bak, kant, linje). Alle spillere skal lære skuddvalg og avslutningsvarianter fra alle posisjoner. Veiled aktivt!

Spillere skal også innøve å skyte på 1., 2. og 3. skritt

Relasjonsferdigheter

Fase 1: Fokus på tidlig start fra motsatt. Innlære formasjoner og bredde fra og med.

Fase 2: Ball skal alltid fremover. Bredde i løpet. Raske oppspill og orientering mot mål.

Fase 3: Ankomsttrekk og gjennombruddsvilje skal innøves for fase 2 -3.

Fase 2-3: Ikke legg opp spill rundt en tidlig høy og tung spiller. Alle spillere skal lære hurtighet og gjennombruddshissighet, uansett fysiske forutsetninger. Alle spillere skal delta i fase 2 og 3, uansett om en spiller har et forsprang.

Fase 3-4: Minst 2 trekk (skal kunne kjøres fra begge sider) skal utvikles årlig i denne alderen. Formålet med trekk er å øke relasjonsferdighetene, se valgmuligheter og opparbeide individuelt blikk. Alle spillere involveres. Spillere motiveres til å se hensikten og forstå valgmulighetene underveis.

Jar Håndball



Fase 3-4: Enkelt overgangspill introduseres, normalt kanteovergang.

Fase 1-4: Lik avslutningsstyrke fra alle plasser utvikles. Dette betyr at det fokuseres systematisk på oppspill av kanter. samt avslutningsteknikk på disse.

Resurstrening.

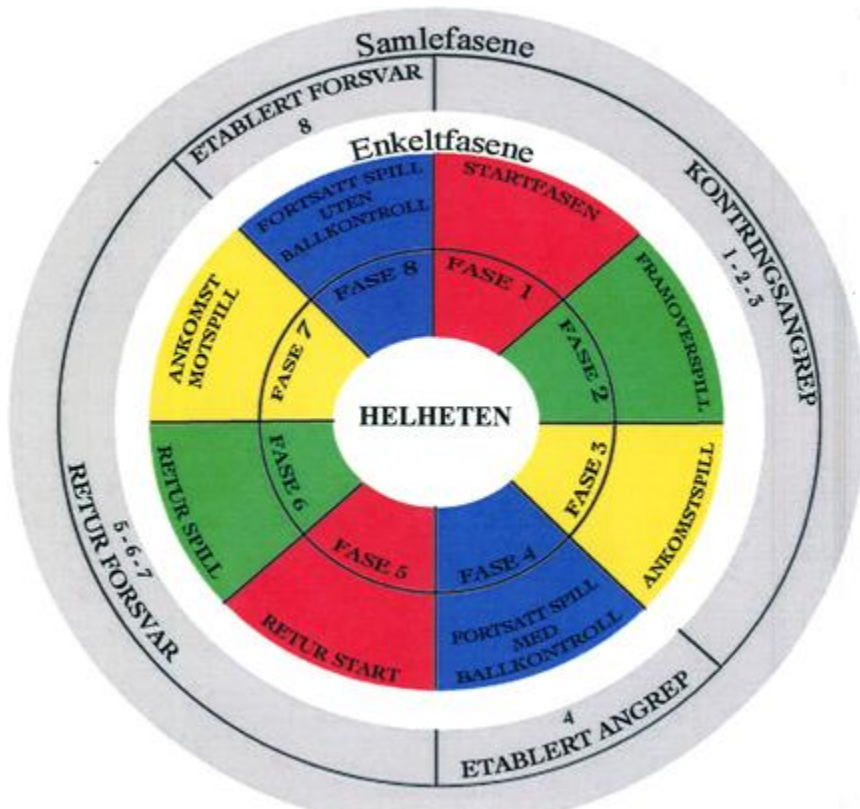
En dag med løpetrening (kondisjonstrening) bør legges inn, gjerne i tilknytning til halltiden.

Styrketrening bør utføres med individuelle mål i serier som gjentas, det bør være

individuelle programmer slik at alle føler mestring og fremgang ut fra sin "nå situasjon"

Muskelgrupper som prioriteres er mage, rygg, arm og skulder. Samt ankel- og kneledds muskulatur. (Bøyere og strekkere)

Jar Håndball



- F 1: Snappesituasjoner, klargjøres og utnyttes.
- F 2: Riktig start (taktisk), målvaktпасninger, korte пасninger, dybde – bredde.
- F 3: Ankomstspill, spillbarhet, roe ned, rulle opp, innspill, frispill av kant.
- F 4: Etablert angrep pådragspill, Overgangsspill, rulle, innspill. Kjøre avtaler.
- F 4: Overgangsspill og former for løpespill innføres.
- F 5: Fange – følge – innføres, ta ut ballbane eller spiller.
- F 7: Ta ut spillere, organisere forsvar.
- F 6: 5 – 1, 6 – 0, 3 - 2 - 1 Telling, tetthet, skråstilling og forflytning.

FØLGENDE SKAL VÆRE LÆRINGSMÅL:

Jar Håndball



Riktig kasteteknikk, fem kastformer: Piskekast, sirkelkast, støtkast, lavarmkast og skjulte pasninger.

Spillerne utvikler hurtigere, hardere og bedre plasserte skudd, samt hardere pasninger.

Spillerne utvikler rask igangsetting og mottak av ball i fart med god presisjon.

Spillerne skal innlære finteteknikker (et- bens-, to-bens-, overslags- og skuddfinte), alltid begge veier. I 13-års alderen introduseres dobbel finteserie.

Spiller skal innlære å starte uten ball og vi fokuserer mye på gjennombruddshissighet for alle spillere.

Spenst og skuddstyrke utvikles særskilt.

Alle behersker ved 13 år 2-4 skuddteknikker: høy arm, grunnskudd, underarm, kringle og lobb. Spillere behersker minst to spilleplasser både i trening og i kamp.

I forsvar: Stå smalt, "time" utløp, hissighet på ball, "time" blokk, snakke sammen og telle.

Øvelsesinnhold:

Fortsatt brukes en stor del av treningen til individuell behandling av ball, kast og mottak.

Påse alltid at spillerne møter ballen før mottak.

Avslutningsserier fra og med 12-13 år skal være med harde (skudd) pasninger for å lære å møte og ta i mot harde baller samt å lære presisjon ved avlevering av harde pasninger/skudd. Påse at spiller alltid har kroppen bak ballen. Jobb med mottak av lange pasninger, med og uten stuss, fra ulike retninger.

Legg inn mye kast-mottaks-øvelser med mer bevegelse mellom spillerne (medløp, motløp, skråløp) og at ball avleveres og tas i mot i bevegelse

Bruk øvelser med mange avslutninger (helst mot målvakt). Særskilt prioritet på en av ukens treninger (ca. 1 time). Spiller må få mange avslutninger mot mål på hver trening. Veiledning gis særlig mht. valgene de har i avslutningsøyeblikket. Alltid tre valgmuligheter. Spillerne skal også innøve følelsen av å henge i luften i denne alder. Bruk sats fra benk med landing på begge føtter. Skuddvarianter skal innlæres. Vær bevisst på variasjon mellom avslutningsøvelser fra 6-meter (gjennombrudd, rush) og avslutningsøvelser fra posisjon (bak, kant, linje). Alle spillere skal lære skuddvalg og avslutningsvarianter fra alle posisjoner. Veiled aktivt!

Spillere skal også innøve å skyte på 1., 2. og 3. skritt

Relasjonsferdigheter

Jar Håndball



Fase 1: Fokus på tidlig start fra motsatt. Innlære formasjoner og bredde. Målvakt bør fra og med 12-13 år gi direkte pasninger. Ved avkast etter mål skal ballen direkte fra målvakt til midtsirkel for raskt avkast

Fase 2: Ball skal alltid fremover. Bredde i løpet. Raske oppspill og orientering mot mål.

Fase 3: Ankomsttrekk og gjennombruddsvilje skal innøves for fase 2 -3 fra og med 13 år (1. el. 2. bølge).

Fase 2-3: Ikke legg opp spill rundt en tidlig høy og tung spiller. Alle spillere skal lære hurtighet og gjennombruddshissighet, uansett fysiske forutsetninger. Alle spillere skal delta i fase 2 og 3, uansett om en spiller har et forsprang.

Fase 3-4: Minst 2 trekk (skal kunne kjøres fra begge sider) skal utvikles årlig i denne alderen. Formålet med trekk er å øke relasjonsferdighetene, se valgmuligheter og opparbeide individuelt blikk. Alle spillere involveres. Spillere motiveres til å se hensikten og forstå valgmulighetene underveis.

Fase 3-4: Opprullingsspill/overgangsspill introduseres fra 12 år og videreutvikles fra og med 13 år.

Fase 1-4: Lik avslutningsstyrke fra alle plasser utvikles mot 13 år. Dette betyr at det fokuseres systematisk på oppspill av kanter og streker, samt avslutningsteknikk på disse. Avslutninger fra kant og linje øker i perioden.

Resursstrening.

En dag med løpetrening (kondisjonstrening) bør legges inn, gjerne i tilknytning til halltiden.

For tiden har Jar håndball tilbud om trening på Elixia for elever på Ringstabekk ungdomsskole (jenter 13 -15 år) tirsdager etter skoletid.

Styrketrening bør utføres med individuelle mål i serier som gjentas, det bør være individuelle programmer slik at alle føler mestring og fremgang ut fra sin "nå situasjon" Muskelgrupper som prioriteres er mage, rygg, arm og skulder. Samt ankel- og kneledds muskulatur. (Bøyere og strekkere)

Jar Håndball



VEDLEGG:

Barnehåndballen 6-8år.

På http://www.handball.no/local_showfile.asp?field=30484 finnes mange henvisninger til nyttig info ang. barnehåndballen.

I hefte: [NHF's hefte om barnehåndball](#) finnes mange gode råd om hvordan organisering og økter bør være.

Aktuelle øktplaner:

12 år.

<http://www.handball.no/p1.asp?p=21931>

13 år.

<http://www.handball.no/p1.asp?p=32752>

14år.

<http://www.handball.no/p1.asp?p=32652>

Tester bør gjøres på samme måte som de tester regionen kjører, men kan utvides med flere testparametere hvis ønskelig.

[pdf-fil](#)

NHF's visjon og verdier: <http://www.handball.no/p1.asp?p=29107>

Rammeplanen er utarbeidet av Roy Fenstad og godkjent av årsmøte i Jar håndball 31.03.2014