



## Utviklingstrapp

	Rekrutteringsperiode			Talentutviklingsperiode			Bredde- el toppidrettsperiode	
	6-7-8 år	9-10 år	11-12 år	13-14 år	15-16 år	17-18 år	Senior	
<b>HOVEDSTRATEGIER</b>	Lære å like trening. Utvikle grunnleggende motoriske og fysiske forutsetninger. Leker som øver på grunnleggende teknikker. Utvikle og sikre barna håndballinteresse. <i>Glede - Utvikling - Trygghet - Samhold</i>			Bevisst egen ferdighetsutvikling . Ulike spilleplasser. Allsidig fysisk og teknisk trening. Kampene er uhøytidlige.	Utvikle evne til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål. Småspilltrening med hensikt. Opplæring i egentrening (kast, utholdenhet, styrke). Skaper stimulerende vekstmiljøer	Treningsuken skal ha innhold som utvikler og utfordrer, fysisk-teknisk-kamp. Godt, utfordrende og tilpasset kamptilbud. Lære å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranse. Tilbud for de som vil trene mindre.	Fast gjennomføring av egentrening. Teknikkutvikling. Stor motstand i spilltreningen. Tilpasse kamputfordringer. Tilbud for de som vil trene mindre.	Videreutvikle evne til å forberede, gjennomføre og evaluere kamper. Lære å se sammenhenger mellom trening og utvikling av resultater. Tilbud for de som vil trene mindre.
<b>ORGANISERING</b>	<b>6-7-8 år</b>	<b>9-10 år</b>	<b>11-12 år</b>	<b>13-14 år</b>	<b>15-16 år</b>	<b>17-18 år</b>	<b>Senior</b>	
Treningsdager ( antall)	1-2	2-3	2-3	2-4	2-5	2-6	2-7	
Treningsøkter (antall)	1-2	2-3	2-3	2-4	2-7	2-8	3-12	
Treningstid (timer)	1-2	2-3	3-5	3-8	3-12	3-16	3-20	
Sum timer pr år	50-150	150-200	200-300	200-400	200-600	200-800	200-1000	
	inkludert	inkludert	inkludert	inkludert	inkludert	inkludert	inkludert	
<b>KONKURRANSE</b>	12 kamper. Lokale turneringer. 6-7 år loppetassen. 8 år minihåndball.	16 kamper. Lokale turneringer. Seriespill 9år 6er. Fullbane og minihåndball.	20 kamper. Seriespill: 11-år 6er fullbane. 12 år 7er.	26 kamper.	20-40 kamper.	20-50 kamper.	20-50 kamper.	

	Rekrutteringsperiode			Talentutviklingsperiode			Bredde- el toppidrettsperiode
	6-7-8 år	9-10 år	11-12 år	13-14 år	15-16 år	17-18 år	Senior
<b>TEKNISK TRENING</b>							
<b>Angrepsteknikk</b>	Mye lek med ball. Forflytning med ball. Kast og mottak. Skudd i fra bakken og lufta. Finter.	Pådragsbevegelse. Kast og mottak med avstand. Variert armbevegelse, begge hender.	Ballmottak i fart og bevegelse. Skudd - grunnskudd og hoppskudd, etter 1-2 steg. Finter - fokus på inngang (lande på 0).	Pasningsregister - bevisst på innspillsteknikker og utspilltekniker. Skuddregister. Finteregister	Kast og mottak, finter og skudd, med større fart, presisjon og press i kroppen.	Velge ut teknikker i forhold til spiller. Bryte grenser, utvide repertoaret.	Legge mye vekt på fysisk-teknisk trening. Større fart, kraft presisjon i allerede innlærte teknikker.
<b>Forsvarsteknikk</b>	Forflytning. Beredskapsstilling.	Beregne ballbane. Snappe ball	Dueller/takling. Presse.	Sone. Slå bort innspill. Blokke.	Dynamiske bevegelser gjennom forflytning med hensikt.	Videreutvikle tilegnet ferdigheter, tilpasse ferdighetene til posisjoner	Duellstyrken og forsvarsfinter.
<b>Målvaktsteknikk</b>	Forflytning. Armstilling. NB: Ingen faste målvakter.	Se på ballen. Diagonale skyv.	En-håndsparede. Treffpunkt bein/arm. Plassering. Igangsetting av kontra.	Sideforflytning. Lære en teknikk mot kant, 9m og linje. Langpasninger. Redning og hurtig igangsetting.	Utvide repertoaret med ulike teknikker mot utlike posisjoner. God på valg av korte eller lange pasninger. Legge inn ekstra spenstrening.	Kompleksøvelser. Vedlikeholde personlig stil med flere utfallsvarianter. Hurtighet i forflytning, beveglighet og stabilitet.	Legge mykje vekt på fysisk-teknisk trening. Større fart, kraft presisjon i allerede innlærte teknikker.

	Rekrutteringsperiode			Talentutviklingsperiode			Bredde- el toppidrettsperiode
	6-7-8 år	9-10 år	11-12 år	13-14 år	15-16 år	17-18 år	Senior
<b>TAKTISK TRENING</b>							
<b>Faserelatert, forsvar- kontra-angrep</b>	Småspill og spilltrening i minihåndball. Mye lekvarianter som innbærer å bruke teknikker og bevege seg uten ball.	Utgruppert forsvar med minimum 2 spillere fremme. Bevegelser uten ball. "Mann-mann". Innføring i det ferdige spillet.	<i>11-åring</i> er : Utgruppert forsvar 3:2 <i>12-åring</i> er : Utgruppert 3:2:1 + nedgruppert forsvar. Kortpasningkontring. 12-åring er følger temaserieprogrammet: Linjespill. Overergangspill mot offensivt forsvar. Lære nytten av å skape overtall.	Utgruppert og nedgruppert forsvar. Ankomst: Rulle og langkryss. Plasskifter og kryss. 13-åring er følger temaserieprogrammet: Pådragspill (rulle) og plasskifter mot nedgruppert forsvar. Ks- og Bs- avslutninger. Kontringspill.	Utgruppert og nedgruppert forsvar. Langpasningskontra og ankomstspill. Overgang, kryss og plasskifter.	I utgruppert og nedgruppert forsvar, klare å tenke konsekvensspill. Kontra, taktisk i å vurdere hvordan angripe. Angrep, åpne og fleksible system.	I alle fasene. Lære å justere bruk av fart, lese spillet, og gjøre de rette valgene. Tempo-timing! Kunne gjøre disse valgene med stort press i kroppen.
<b>Posisjonsrelatert</b>	Ingen spesielle posisjoner.	Spille i flere posisjoner. Tilpasse teknikkene noe i forhold til posisjon.	Starte samarbeid to og to både i forsvar og angrep. Linjespill og samarbeid Ls - Bs.	Kantspill. Samarbeid Ks - Bs, Bs - Bs. Beherske to posisjoner både i forsvar og angrep.	Bevisste valg i bruk av teknikker mot både utgruppert og nedgruppert forsvar. Mye småspill med hensikt både forsvar og angrep, kontra og retur.	Bevisstgjøre på kollektiv disiplin, finne situasjoner å bruke teknikkene rett, gjøre riktige valg. Sette opp andre til gode situasjoner.	Bryte ned helheta og være bevisst hva dette krever i din posisjon.

	Rekrutteringsperiode			Talentutviklingsperiode			Bredde- el toppidrettsperiode
	6-7-8 år	9-10 år	11-12 år	13-14 år	15-16 år	17-18 år	Senior
<b>FYSISK TRENING</b>							
<b>Koordinative ferdigheter og beveglighet</b>	Øye-hånd og øye-fot (ballkoordinasjon). Variasjon i forflytning.	Balanseøvelser: Variasjon til øvelser for å utvikle ferdigheter med presisjon - hele kroppen, og alle teknikker i håndball.		Oppmerksomhet på koordinasjonstreninga flyttes over til finsliping og automatisering av bevegelsene, Utvikling av ein individuell teknisk stil.		Tilpasse koordinasjonen til alle forhold/nivå på motstand.	
<b>Utholdenhet</b>	Aerob trening gjennom stor variasjon, intervallpreget.		Aerob trening gjennom kontinuerleg arbeid, og både lange og korte intervaller.		Systematisk utholdenhetstrening, lange og korte intervaller, spesifisitetsprinsippet og periodisert.		
<b>Styrke</b>	Styrketrening gjennom lek. Dynamiske øvelser for de store muskelgruppene.	Styrke med egen kropp. Underekstremitet, utfallteknikker. Starte fokus på løfteteknikk	Trene opp eksplosiv styrke, plyometriske øvelser.	Muskeloppbygging. Gradvis introfusjon av klassiske styrketreningsøvelse r.	Mer fokus på ytre motstand og utfordre evnen til å generere stor kraft. Periodisere treningen.	Øke muskelmasse og maksimal styrke. Trening som for voksne	
<b>Hurtighet</b>	I alderen 7-12 er muligheten til å utvikle hurtighet størst. Reaksjonsevne og komplekse hurtighetsøvelser.			Kompleks bevegelsesreaksjon.		Trening av hurtighet gjennom styrketrening i tillegg til komplekse bevegelsesreaksjoner.	
<b>Spenst</b>	Stor variasjon med ulike hinke og hoppvarianter	Vertikale og horisontale hopp. Satse på et bein og to bein. Landingsteknikker.					
<b>Skadeforebyggende</b>			Øvelser før hver trening for knær, ankler, skuldre og rygg. Jobbe mye med stabilisering og balanse. All annen fysisk trening har også innvirkning på å forebygge skader.				
<b>ANNET</b>							
<b>MENTAL TRENING</b>	Utvikle barns psykologiske potensiale (mot, vilje) og deres sosiale evner. Skape evne til konsentrasjon. Lære inn lagrutiner. Oppleve mestring			Inkludering. Motivasjon og målsetting (laget og spilleren). Tilhørighet.	Humør og vilje. Spenningsregulering	Kampforberedelse. Utvikle spillere med indre motivasjon.	Bevisstgjøre spillerens mentale reaksjon. Spilleren skal ha verktøy til å takle det de møter
<b>KOSTHOLD OG ERNÆRING</b>	Vaner med å spise sunt	Lære om hva som er lurt å spise og drikke i forbindelse med trening og kamper.		Rutiner for kosthold før, under og etter konkurranse.		Dypere kunnskap om mat som gir rett næring til ulik type trening og konkurranser.	
<b>TRENINGSLÆRE (teori)</b>	Lære riktig terminologi ved påhør og riktig bruk i øktene. Lære om hvorfor vi trener fysisk gjennom praksis og trenerens instruksjon.		Utvide begreper og forståelse. Lære å planlegge og tilpasse treningstiden i forhold til andre aktiviteter.		Bli istand til å sette opp sin egen treningsuke.		