

## Hovedområder for Jenter/Gutter 12 år

- Skape glede gjennom mestring, høy aktivitet og utvikling av ferdigheter
- Lære å jobbe med arbeidsoppgaver gjennom den enkelte økt (kortsiktig målsettinger).
- Skape forståelse for at alle skal inkluderes og involveres like mye i gruppen, uavhengig av ferdighetsnivået på banen.

## Foreldresamarbeid

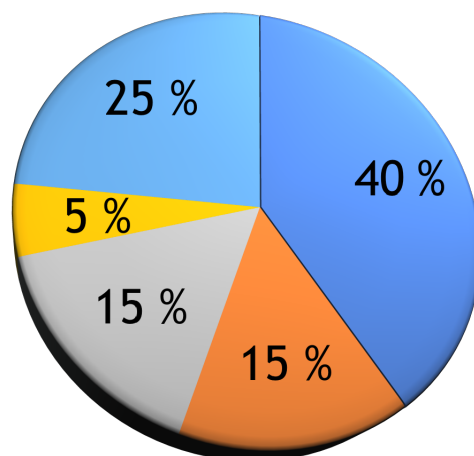
- Det skal gjennomføres 2 foreldremøter per sesong, ved oppstart høst og midtveis i sesong (etter årsskiftet). Klubb deltar med representant på 1. møte.
- Det skal jobbes aktivt for å engasjere foreldrene både i dugnadsarbeid og i verv som hjelper laget i den daglige driften.
  - Det er veldig fint hvis flere foreldre vil fungere som lagledere gjennom sesongen.
- "Foreldrevett" skal fremvises gjennom gode holdninger og positivitet mot eget lag, motstander, dommere og frivillige!
  - Gi oppmuntring til alle spillere under kamp og trening!
  - Støtt dommeren - ikke kritiser dommeravgjørelser
  - Respekter lagleders bruk av spillere
  - Gi oppmuntring både i med- og motgang - hjelp utøverne til å tåle både seier og tap!
  - Vis respekt for det arbeidet klubben gjør - tilby din hjelp
  - Møt opp på trening og kamp - barna ønsker det
  - Husk at det er barnet ditt som spiller håndball - ikke du 😊

## Gjennomføring av trening

2-3 økter pr. uke, hvor det skal være 30 min skadeforebyggende/klargjørende trening før minimum 2 av disse.

## Retningslinjer for treningsinnhold

- Teknikk ● Ind. Taktikk ● Fysisk trening ● Fullt spill ● Div/Lek



## Teknisk trening

- Hovedfokus på kast, og her kan man gjerne bruke flere virkemidler og typer baller. Fokus på at utøverne griper ballen når de kaster. Jobbe med mottak, tørre å ta imot ballen.
- Skudd - stem, kraft og presisjon
- Finter - fokus på landinger på ett og/eller to bein, med liten og evt. større fart - «kan man lure forsvarsspilleren»
- Velg øvelser med høyt antall repetisjoner og konkrete arbeidsoppgaver -
  - Positive fremovermeldinger er viktig!!

## Taktisk trening

- Småspill, med overtall i angrep, bør være en stor del av treningen. 1:1, 2:1, 2:2 3:2, 3:3, 4:3. Fokus på at de skal gå mellom forsvarsspillere, og introduseres for spill med linjespiller.
- Utfordre utøverne på å vinne dueller 1:1.
- Utøverne bør utfordres på flere posisjoner
- Spille ball til medspillere i fart, pasning foran og bevegelser mot mål. Jobbe med at utøverne kan bruke ulike teknikker på ulike typer kast.
- Forsvarsspill - stjele pasninger, stjele stuss og tørre å stå i veien.

## Fysisk trening

- Først og fremst skadeforebyggende trening ([skadefri.no](http://skadefri.no))
- Styrketrening med egen kropp.
- Balanse og koordinative ferdigheter(f. eks jobbe med 2 baller).

## Div/Lek

- Lekbasert læring kan være et meget godt verktøy, eks. «10-trekk», ballsisten, nappe haler(med ball) og lignende.
- Sosial kompetanse er viktig - lek i treningen vil kunne fremheve fellesskapsfølelsen i gruppen.

## Fullt spill

- Så og si ikke tilstedeværende i trening, altså en minimal del av læringsbildet hos utøverne.
- Kan være behov å lære noen regler for enkelte, men minimal bruk av fullt spill(6:6).

## Tips i hverdagen

Det som kan være utfordrende i trening med yngre lag, er at gruppene er store. Det vil være svært fornuftig å dele utøverne inn i stasjoner underveis i treningen. For eksempel så kan man dele banen i 3 like store deler. Jobbe teknisk med finter på del 1, fysisk på del 2 og skudd på del 3. Dette gir mindre grupper å jobbe med, samtidig som man

Det som skal gå igjen i treningsarbeidet er at man jobber med ulike temaer over tid. Gi utøverne mulighet til å lære i eget tempo. Temaene opprettholdes uavhengig av resultater og aktivitetsplanen til laget.

Utøverne skal få muligheten til å lære i ulikt tempo, og det vil være naturlig med differensiering i deler av øktene.

**Fremhev og forsterk betydningen av at alle øver så mye som mulig på det man vil bli bedre på! Det at utøveren ikke prøver er den største trusselen mot mestring og utvikling.**

## Fysisk trening utenfor sesong

Det skal gjennomføres felles fysisk trening minimum 1 økt per uke.

Det er viktig at de unge utøverne presenteres for fysisk trening i ung alder. De er inne i den motoriske gullalderen, og er svært mottakelige for lek som metode. Stafetter og lignende for å øve utholdenhet, sirkeltrening ute i naturen for å fremme styrke, samarbeidsslek for å forbedre gruppedynamikken. Vi i Storhamar håndball ønsker svært gjerne at utøverne skal drive med flere idretter, men det er viktig at vi tilbyr utøverne aktivitet også utenfor sesong.

## Gjennomføring av konkurranse J/G 12

Det skal IKKE under noen omstendighet forekomme topping av lag i en eller flere kamper.

- Dette betyr at ingen spillere skal holdes på benken på grunn av et resultatfokus i den enkelte kamp!
- Dette betyr også at ingen spillere skal unnlates til kamptroppen over tid på grunn av at han/hun ikke holder mål sportslig.
- Fokus skal holdes på at spillere som deltar i kamp skal spille, og at utøvere skal delta på noenlunde likt antall kamper gjennom sesongen.
- Det er ønskelig at utøverne utfordres på å spille i flere posisjoner.

## Trenere

- Trenere i Storhamar skal vise holdninger overfor dommere som er eksemplariske.
- Trenere skal oppmuntre, jobbe med fremovermeldinger, heller enn å fokusere på kritiske tilbakemeldinger.