

Hovedområder for Jenter/Gutter 16 år

- Videreutvikle forståelse for systematisk trening og individuelt målsettingsarbeid.
- Gi utøverne forståelse av forpliktende målsettingsarbeid - «jeg har ansvar for egen utvikling».
- Bevisstgjøre den enkelte om hvordan man påvirker miljøet, utøveren skal ønske å være der fordi han/hun vil bidra positivt inn i miljøet.
- Oppfordre utøvere til å ta «dommertrinn 1» kurs.

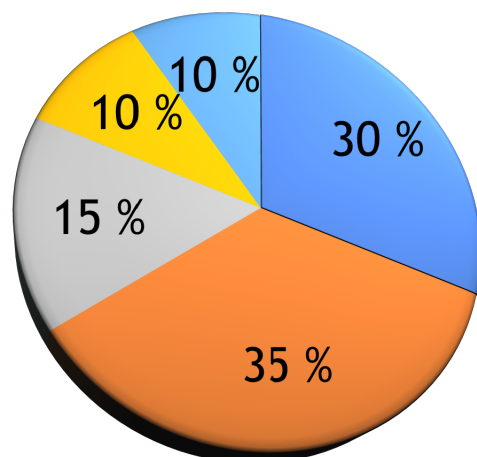
Foreldresamarbeid

- 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.
- ”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

4 økter pr. uke, hvor det skal være 30 minutter med skadeforebyggende/klargjørende trening i forkant av minimum 2 treninger. Det skal åpnes for at man deltar på færre økter for de som evt. kun ønsker å spille i regional serie.

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



Teknisk trening

- Hovedfokus på kast og mottak med varierende avstand, tempo og motspill
- Skudd og finter som er mest mulig hensiktsmessig ut ifra utøvernes posisjoner og forutsetninger. Hold på øvingsoppgaver over tid, vær konkret i fremovermeldinger og oppretthold et høyt antall repetisjoner!

Taktisk trening

- Småspill, med overtall i angrep, bør være en stor del av treningen. 2:1, 3:2, 4:3, osv. Fokus på å angripe rom, troverdighet og skape forståelse for hvilke valg som er viktige og hvorfor.
- Utøverne jobber i egne posisjoner og trenger alternativer for å vinne duell med sin motspiller.
- Gi utøverne angrepsinn ganger som brukes for å skape situasjoner, f. eks krysningsspill, overgangsspill, plasskifter. Spillet skal fremdeles være fritt!

- Forsvarsspill - stjele pasninger, stjele stuss, fremprovosere feil, styre angripere dit man ønsker, og introduseres for samarbeid med målvakt.
- Fokus på hvordan man opptrer i dueller 1:1, 2:2 med linjespiller og 2:2 i f. eks krysningsspill.
- Jobbe spesifikt med formasjoner både nedgruppert og utgruppert.

Fysisk trening

- Utøverne må presenteres for prestasjonsutviklende og idrettsspesifikk basistrening.
- Skadeforebyggende trening (skadefri.no)
- Styrketrening med egen kropp og lett → maksimal ekstern belastning - viktig med god teknisk innlæring
- Spesifikk trening av spenst og hurtighet bør innlemmes i treningen.

Div/Lek

- Gjøre alternativ aktivitet i oppvarming, avslutning av øktene.
- Fysisk trening kan fint gjøres lekbasert.

Fullt spill

- Bør være en liten del av det totale læringsbildet hos utøverne.
- Progresjonen i øvingsrammene kan ende opp i fullt spill, men hoveddelen bør være småspill, slik at man har et høyere antall repetisjoner hos den enkelte utøver.

Tips i hverdagen

Det er viktig at man bruker tid på ulike temaer, og at man jobber etter «spiralprinsippet» hvor man til stadighet vender tilbake på de samme elementene i treningsarbeidet.

Utøverne skal få muligheten til å lære i ulikt tempo, og det vil være naturlig å dele opp øktene, enten ut ifra posisjoner eller arbeidsoppgaver ut ifra utøvernes ferdighetsnivå.

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

Trening utenfor sesong

Det skal gjennomføres felles fysisk trening 2 økter per uke i tillegg til håndballtrening. Det er full forståelse for at flere driver med andre aktiviteter, men tilbudet skal være der, og utøverne skal oppfordres på å være til stede.

Fokus på fysiske økter: Basisegenskaper som styrke, hurtighet, spenst og utholdenhet, koordinasjon. I denne alderen er det for mange en brå overgang fra 14-16 årsklassen, eller fra ungdomsskole til videregående. Konkurransenivået er høyere og belastningen øker. Den fysiske treningen er ekstremt viktig, både for prestasjonsutvikling og som skadeforebyggende aktivitet.

Gjennomføring av konkurranse J/G16

Det skal IKKE forekomme topping av lag i **regional aktivitet**.

Prestasjonsarenaen for denne årgangen er BRING, og her gjelder uttakskriterier satt av trenerteamet.

Dette betyr at ingen spillere skal holdes på benken på grunn av et resultatfokus i en regionsseriekamp.

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.
- Utøverne skal få spille og øve i favorittposisjonen sin i kamp.
- Trenerne i Storhamar skal vise holdninger overfor dommere som er eksemplariske
- Trenerne skal oppmuntre, jobbe med fremovermeldinger, heller enn å fokusere på kritiske tilbakemeldinger.