**J/G 8-9 år**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Rekrutteringsmål:** | * SH håndball skal arbeide for å stille minst 2 lag i hver aldersklasse, dvs minimum 12-15 barn
* Oppstarten for nye 8-åringer er et fokusområde for SH hver høst
* Oppmuntre flest mulig til å prøve seg som målvakt
 |
|  **Sosiale mål:** | * Lære å ta hensyn til hverandre ved trening og kamp (”jeg ser deg”)
* Barna skal lære å ta ansvar for å møte i tide og gi beskjed om forfall
* Lytte ved instruksjon og beskjeder på trening (ro og fokus)
 |
| **Sportslige resultatmål:** | * Spiller 4’er håndball (minihåndball) iht regionens regler.
* Deltakelse i klubbens egen turnering.
* Et lag kan meldes på i alderstrinnet over når barna er 9 år. Målet er tilvenning til spill på ordinær håndballbane. Slike kamper kommer evt i tillegg til kamper i egen klasse.
 |
| **Retningslinjerfor laguttak/ spilletid:** | * Alle spillere skal ha tilbud om å spille kamper og tilnærmet lik spilletid.
* Alle spillere skal ha følelsen av å være med og synes i spillet. Det betyr at alle skal delta aktivt i spillet, og ha muligheten til å prøve både forsvarsaktiviteter og angrepsavslutninger.
* Treneren skal sørge for at spillerne prøver ut flere posisjoner på banen, også målvakt
* Treneren skal sørge for at spillerne roterer med hvem de spiller sammen med på trening og kamp.
* Treneren skal ikke tilpasse/endre lagoppstillingen gjennom en kamp med det formål å vinne kampen.
* I ujevne kamper skal treneren for det beste laget, «regulere» ved å gi egne spillere uvante og nye utfordringer.
 |
| **Spillerutviklingsmål:** | * En trener pr 10-12 spillere.
* En til to treninger pr. uke, derav minst en time halltrening.
* Handballaktiviteten med fokus på det sosiale, utvikling og lek med ball – kombinert med å oppnå mestringsopplevelser for den enkelte spiller og lag
* Skape en spillerarena/kultur: *”Vi tør å prøve”*
* Bestrebe og benytte øvelser hvor ball er involvert, med flest mulig ballberøringer pr. økt.
* Bestrebe å bruke konkurranseleker i alle treninger.Leker 1 mot 1, to mot to og konkurranser mellom smågrupper.
* Fokus på spillerutvikling gjennom mestringsopplevelser – ikke fokus på lagresultat.
* Bestrebe og gi rom for at alle spillere kan beherske flere spilleplasser
* Gjennom fokus på teknisk trening (se nedenfor) skal spillerne tørre å ”duellere” på trening og kamp.

**Teknikker i håndball:*** **Angrepsteknikker:**Kast – mottak – ballsprett – skudd – finte – sperre – mottak og kast i fartMottak: En hånds mottak, to hånds mottakSkudd: Grunnskudd, underarmskudd, froskeskuddFinter: Overdragsfinte, tobeinsfinte, skuddfinte m.m
* **Forsvarsteknikker:**Forflytte seg – Ballorientering – Mot angrepsspiller med ballBlokkering – Takling – støting – flatt forsvar
* **Målvaktsteknikker:**Enkel veiledning for at så mange så mulig vil prøve ut målvaktposisjonen i spillet (Utgang-/beredskapstilling – forflytning – parering av skudd – fange/hente ball – utkast)
 |
| **Trenerkompetanse** | * Treneren skal kjenne innholdet i SH sin utviklingsplan.
* Treneren fokuserer på veiledning av det enkelte barn på en måte barnet forstår, utifra det ferdighetsnivå barnet utviser (tilpasset praktisk instruksjon).
* Treneren gir få og forståelige instruksjoner som barna kan omsette i aktivitet så snart som mulig. Praktisk instruksjon skal prioriteres.
* Treneren skal delta på SH sine trenersamlinger.
* Treneren skal alltid opptre som et positivt forbilde for spillerne og SH. Her vises det til Fair Play- reglene.
* Spillerne vil helt naturlig fokusere på resultater i trening og kamp. Trenere på dette alderstrinnet skal ikke forsterke eller fokusere på det, men heller ikke hindre spillernes naturlige fokus på dette.
* Treneren skal sette seg inn i spillereglene for 4’er håndball.
* Treneren skal få tilbud om kurs i Trener 1 som SH dekker.
* Treneren skal gjennomføre oppsummering/evaluering ift mål for aldersgruppen etter endt sesong. Evalueringen presenteres på siste trenersamling for sesongen.
 |
|  **J/G 10-11 år** |  |
| **Rekrutteringsmål:** | * SH håndball skal arbeide for å stille minst 2 lag i hver aldersklasse, dvs minimum 15-20 barn
* Oppmuntre flest mulig til å prøve seg som målvakt
 |
| **Sosiale mål:** | * Lære å ta hensyn til hverandre ved trening og kamp («jeg ser deg”)
* Barna skal lære å ta ansvar for å møte i tide og gi beskjed om forfall
* Lytte ved instruksjon og beskjeder på trening (ro og fokus)
 |
| **Sportslige resultatmål:** | * Deltakelse i regionens kamptilbud
* Deltakelse i en turnering i tillegg til klubbens egen
* Et lag oppfordres til å melde seg på i alderstrinnet over
 |
| **Retningslinjerfor laguttak/ spilletid:** | * Alle spillere skal ha tilbud om å spille kamper med lik spilletid.
* Alle spillere skal ha følelsen av å være med og synes i spillet. Det betyr at alle skal delta aktivt i spillet, og ha muligheten til å prøve både forsvarsaktiviteter og angrepsavslutninger.
* Treneren skal sørge for at spillerne prøver ut flere posisjoner på banen.
* Treneren skal sørge for at spillerne roterer med hvem de spiller sammen med på trening og kamp.
* Treneren skal ikke tilpasse/endre lagoppstillingen gjennom en kamp med det formål å vinne kampen.
* I ujevne kamper skal treneren for det beste laget, ”regulere” ved å gi egne spillere uvante og nye utfordringer.
 |
| **Spillerutviklingsmål:** | * En trener pr 10-12 spillere.
* To treninger pr uke. Minimum to timer halltrening.
* Skape en spillerarena/kultur: *”Vi tør å prøve”*
* Handballaktiviteten med fokus på det sosiale, utvikling og lek med ball – kombinert med å oppnå mestringsopplevelser for den enkelte spiller og lag
* Bestrebe og benytte øvelser hvor ball er involvert med flest mulig ballberøringer pr. økt.
* Bestrebe å bruke konkurranseleker i alle treninger – spillerne liker fart og spenning, og har godt av å fighte litt. Leker 1 mot 1, to mot to og konkurranser mellom smågrupper.
* Fokus på spillerutvikling gjennom mestringsopplevelser – mindre fokus på lagresultat.
* Bestrebe og gi rom for at alle spillere kan beherske flere spilleplasser
* Gjennom fokus på teknisk trening (se nedenfor) skal spillerne tørre å ”duellere” på trening og kamp.
* Spillerne tar selv ansvar for uttøyning etter trening og kamp.

**Teknikker i håndball:*** **Angrepsteknikker:**Kast – mottak – ballsprett – skudd – finte – sperre – mottak og kast i fartMottak: En hånds mottak, to hånds mottakSkudd: Grunnskudd, underarmskudd, froskeskuddFinter: Overdragsfinte, tobeinsfinte, skuddfinte m.m
* **Forsvarsteknikker:**Forflytte seg – Ballorientering – Mot angrepsspiller med ballBlokkering – Takling – støting – flatt forsvar – introduksjon til offensivt forsvar
* **Målvaktsteknikker:**Enkel veiledning for at så mange så mulig vil prøve ut målvaktposisjonen i spillet (Utgang-/beredskapstilling – forflytning – parering av skudd – fange/hente ball – utkast)
 |
| **Trenerkompetanse** | * Treneren skal kjenne innholdet i SH sin utviklingsplan.
* Treneren fokuserer på veiledning av det enkelte barn på en måte barnet forstår, utifra det ferdighetsnivå barnet utviser (tilpasset praktisk instruksjon).
* Treneren gir få og forståelige instruksjoner som barna kan omsette i aktivitet så snart som mulig. Praktisk instruksjon skal prioriteres.
* Treneren skal delta på SH sine trenersamlinger.
* Treneren skal alltid opptre som et positivt forbilde for spillerne og SH. Her vises det til Fair Play- reglene.
* Spillerne vil helt naturlig fokusere på resultater i trening og kamp. Trenere på dette alderstrinnet skal ikke forsterke eller fokusere på det, men heller ikke hindre spillernes naturlige fokus på dette.
* Treneren skal sette seg inn i spillereglene for 6’er håndball.
* Treneren skal få tilbud om kurs i Trener 1 som SH dekker.
* Treneren skal gjennomføre oppsummering/evaluering ift mål for aldersgruppen etter endt sesong. Evalueringen presenteres på siste trenersamling for sesongen.
 |
|  **J/G 12 år** |  |
| **Rekrutteringsmål:** | * Minimum 15-20 spillere, og 2 lag i hver aldersklasse.
* Oppmuntre motiverte målvakter til å velge målvaktsposisjon på laget
* Rekruttere minimum to målvakter
 |
| **Sosiale mål:** | * Ta vare på hverandre på og utenfor banen
* Gi beskjed om fravær
* Møte opp til avtalt tid
 |
| **Sportslige resultatmål:** | * Deltakelse i regionens kamptilbud
* Deltakelse i en turnering i tillegg til klubbens egen
* Et lag kan meldes på i alderstrinnet over. Påmelding i alderstrinnet over betyr for denne gruppen to alderstrinn (j14), og må derfor vurderes nøye
 |
| **Retningslinjer forlaguttak/spilletid:** | * Trenerne skal dokumentere treningsoppmøte
* Alle spillere skal ha tilbud om å spille kamper og tilnærmet lik spilletid.
* Alle spillere skal ha følelsen av å være med og synes i spillet. Det betyr at alle skal delta aktivt i spillet, og ha muligheten til å prøve både forsvarsaktiviteter og angrepsavslutninger.
* Treneren skal tilstrebe at spillerne prøver ut flere posisjoner på banen.
* Lagsammensetning kan gjøres ut ifra treningsoppmøte.
* Laguttak påvirkes av treningsoppmøte, holdninger og innsats. Trenerne vurderer dette helhetlig og det bør alltid kommuniseres ut til utøverne og foreldre/foresatte hvilke kriterier som ligger til grunn.
* 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 grunnlag av et resultatfokus i den enkelte kamp. Dette betyr også at ingen spillere skal unnlates til kamptropper 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 delte på noenlunde likt antall kamper gjennom sesongen.
 |
|  |  |
| **Hospitering/oppflytting:** | * Tilbud om hospitering til alderstrinn over kan gis spiller(e) som har utviklet gode holdninger, har god innsats og gode sportslige ferdigheter.
* Hospitering er et tiltak for å utvikle spilleren.
* Hospiteringen er et tilbud til spiller(e) SH mener vil få god utvikling i samspill/trening med eldre utøvere.
* Hospitering skal normalt komme i tillegg til og ikke istedenfor deltakelse på treninger og viktige kamper på spillerens eget lag.
* Treneren for spillerens egentlige alderstrinn er ansvarlig for vurderingen, og har det helhetlige ansvaret for spillerens utvikling og totalbelastning.
* Spiller(e) til hospitering vurderes av trener(e) i de berørte alderstrinn og krever samtykke fra spilleren.
* Her følger ansvar for spillerens treningsuke, totalbelastning og eventuell skadesituasjon.
* En spiller skal normalt ikke hospitere i en skadeperiode, men følges opp tett av egen trener.
* Sportslig leder bredde skal informeres om utvalgte spillere som hospiterer.Spiller(e) skal i utgangspunktet ikke flyttes opp alderstrinn permanent.
* Er dette aktuelt, skal det gjøres en individuell vurdering av spilleren.
* Spilleren skal likevel som minimum trene 1 økt pr uke med eget alderstrinn.
* Spilleren skal få tilbud om å kvalifisere seg til kamper i viktige turneringer og nasjonale serier på eget alderstrinn
* Kriterier for vurdering skal utformes av SH, hvor spillerens ønske, sportslig nivå, modenhet, kamptilbud og skadesituasjon er forhold som skal vurderes.
* o    En slik vurdering må fremmes Sportsutvalget for beslutning.
 |
| **Spillerutviklingsmål:** | * En trener pr 10-12 spillere
* Tre treningsøkter pr. uke, minimum 3,5 timer halltrening. En treningsøkt skal bestå av ressurstrening/basistrening/skadeforebyggende trening
* Håndballaktiviteten med fokus på det sosiale, individuell spillerutvikling med ball – kombinert med å oppnå sportslige resultater
* Skape en spillerarena/kultur: *”Vi tør å prøve”*
* Bestrebe og benytte øvelser hvor ball er involvert med flest mulig ballberøringer pr. økt.
* Bestrebe og gi rom for at alle spillere kan beherske og prøve flere spille plasser
* Like godt treningstilbud uavhengig av nivå.
* Spillerne tar selv ansvar for uttøyning etter trening og kamp

**Teknikker i håndball:****Angrepsteknikker:**Kast – mottak – ballsprett – skudd – finte – sperre – mottak og kast i fartKast: Sirkelkast, piskekast, støtkast, skjult kastI hvilke situasjoner benytter vi de ulike kasttypeneMottak: En hånds mottak, to hånds mottakSkudd: Grunnskudd, Underarmskudd, froskeskuddFinter: Overdragsfinte, tobeinsfinte, skuddfinte m.m* **Forsvarsteknikker:**Forflytte seg – Ballorientering – Mot angrepsspiller med ballBlokkering – Takling – Støting – 6-0 forsvar – 5-1 – 3-2-1 forsvar
* **Målvaktsteknikker:**Utgang-/beredskapstilling – forflytning – blokkering av skudd – fange/hente ball – utkastSamarbeid forsvar og målvaktSpillsystemer/trekk:
* Innføring av basisstyrketrening via Rantala metoden. Styrketrening med bruk av egen kropp som belastning

  |
| **Trenerkompetanse** | * Treneren skal kjenne innholdet i SH sin utviklingsplan.
* Treneren fokuserer på veiledning av det enkelte barn på en måte barnet forstår, ut ifra det ferdighetsnivå barnet utviser (tilpasset praktisk instruksjon).
* Treneren gir få og forståelige instruksjoner som barna kan omsette i aktivitet så snart som mulig. Praktisk instruksjon skal prioriteres.
* Treneren skal delta på SH sine trenersamlinger.
* Treneren skal alltid opptre som et positivt forbilde for spillerne og SH. Her vises det til Fair Play- reglene.
* Spillerne vil helt naturlig fokusere på resultater i trening og kamp. Som trenere på dette alderstrinnet skal en ikke forsterke eller fokusere på det, men heller ikke hindre spillernes naturlige fokus på dette.
* Treneren skal få tilbud om kurs i Trener 1 som SH dekker
* Treneren skal gjennomføre oppsummering/evaluering ift mål for aldersgruppen etter endt sesong. Evalueringen presenteres på siste trenersamling for sesongen.
 |
|  **J/G 13-14 år** |  |
| **Rekrutteringsmål:** | * Minimum 15-20 spillere, og 2 lag i aldersklassen
* Rekruttere minimum to faste målvakter
 |
| **Sosiale mål:** | * Ta vare på hverandre på og utenfor banen
* Gi beskjed om fravær
* Møte opp til avtalt tid
 |
| **Sportslige resultatmål:** | * Deltakelse i regionens kamptilbud, regionalt sluttspill og kvalifisere til nasjonalt sluttspill
* Deltakelse i minimum en turnering i tillegg til klubbens egen
* Et lag kan meldes på i alderstrinnet over.
* Bidra til god rekruttering til regionale lag
 |
| **Retningslinjer for laguttak/spilletid:** | * Trenerne skal dokumentere treningsoppmøte
* Spilletid påvirkes av treningsoppmøte, holdninger, innsats og sportslige ferdigheter. Trenerne skal vurdere dette helhetlig
* Regionserie = tilnærmet lik spilletid. 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 grunnlag av et resultatfokus i den enkelte kamp. Dette betyr også at ingen spillere skal unnlates til kamptropper 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 delte på noenlunde likt antall kamper gjennom sesongen.
 |
| **Hospitering/oppflytting:** | * Tilbud om hospitering til alderstrinn over kan gis spiller(e) som har utviklet gode holdninger, har god innsats og gode sportslige ferdigheter.
* Hospitering er et tiltak for å utvikle spilleren.
* Hospiteringen er et tilbud til spiller(e) SH mener vil få god utvikling i samspill/trening med eldre utøvere.
* Hospitering skal normalt komme i tillegg til og ikke istedenfor deltakelse på treninger og viktige kamper på spillerens eget lag.
* Treneren for spillerens egentlige alderstrinn er ansvarlig for vurderingen, og har det helhetlige ansvaret for spillerens utvikling og totalbelastning.
* Spiller(e) til hospitering vurderes av trener(e) i de berørte alderstrinn og krever samtykke fra spilleren.
* Her følger ansvar for spillerens treningsuke, totalbelastning og eventuell skadesituasjon.
* En spiller skal normalt ikke hospitere i en skadeperiode, men følges opp tett av egen trener.
* Sportslig leder bredde skal informeres om utvalgte spillere som hospiterer.
* Spiller(e) skal i utgangspunktet ikke flyttes opp alderstrinn permanent.
* Er dette aktuelt, skal det gjøres en individuell vurdering av spilleren.
* Spilleren skal likevel som minimum trene 1 økt pr uke med eget alderstrinn.
* Spilleren skal få tilbud om å kvalifisere seg til kamper i viktige turneringer og nasjonale serier på eget alderstrinn
* Kriterier for vurdering skal utformes av SH, hvor spillerens ønske, sportslig nivå, modenhet, kamptilbud og skadesituasjon er forhold som skal vurderes.
* En slik vurdering må fremmes Sportsutvalget for beslutning.
 |
| **Spillerutviklingsmål:** | * En trener pr 10-12 spillere
* Tre til fire treningsøkter pr. uke, minimum 5 timer halltrening. En treningsøkt skal bestå av ressurstrening/basistrening/skadeforebyggende
* Håndballaktiviteten med fokus på det sosiale, individuell spillerutvikling med ball – kombinert med å oppnå sportslige resultater
* Skape en spillerarena/kultur: *”Vi tør å prøve”*
* Bestrebe og benytte øvelser hvor ball er involvert med flest mulig ballberøringer pr. økt.
* Bestrebe og gi rom for at alle spillere kan beherske minimum to spilleplasser
* Like godt treningstilbud uavhengig av nivå.

**Teknikker i håndball:*** **Angrepsteknikker:**Kast – mottak – ballsprett – skudd – finte – sperre – mottak og kast i fartKast: Sirkelkast, piskekast, støtkast, skjult kastI hvilke situasjoner benytter vi de ulike kasttypeneMottak: En hånds mottak, to hånds mottakSkudd: Grunnskudd, Underarmskudd, froskeskuddFinter: Overdragsfinte, tobeinsfinte, skuddfinte m.m
* **Forsvarsteknikker:**Forflytte seg – Ballorientering – Mot angrepsspiller med ballBlokkering – Takling – Støting – 6-0 forsvar – 5-1 – 3-2-1 forsvar
* **Målvaktsteknikker:**Utgang-/beredskapstilling – forflytning – blokkering av skudd – fange/hente ball – utkastSamarbeid forsvar og målvaktSpillsystemer/trekk
* Videreutvikle Rantala metoden som basis styrketrening.Det skal gjennomføres to spillersamtaler med alle utøvere
 |
| **Trenerkompetanse** | * Treneren skal kjenne innholdet i SH sin utviklingsplan.
* Treneren fokuserer på veiledning av den enkelte på en måte spilleren forstår, ut ifra det ferdighetsnivå spilleren utviser (tilpasset praktisk instruksjon).
* Treneren gir forståelige instruksjoner som spillerne kan omsette i aktivitet så snart som mulig. Praktisk instruksjon skal prioriteres.
* Treneren skal delta på SH sine trenersamlinger.
* Treneren skal alltid opptre som et positivt forbilde for spillerne og SH. Her vises det til Fair Play- reglene.
* Treneren skal (evt i samarbeid med SH) lage en rammeplan for treningsarbeidet gjennom sesongen, som skal inneholde som minimum fokusområder, øvingsutvalg og målsetninger for spiller og spillergruppe.
* Treneren skal gjennomføre kurs i Trener 1 og få tilbud om Trener 2. SH dekker kursutgiftene.
* Treneren skal gjennomføre oppsummering/evaluering ift mål for aldersgruppen etter endt sesong. Evalueringen presenteres på siste trenersamling for sesongen.
 |
|  **J/G 15-16 år** |  |
| **Rekrutteringsmål:** | * Minimum 20-25 spillere, og 2 lag i aldersklassen
 |
| **Sosiale mål:** | * Ta vare på hverandre på og utenfor banen
* Gi beskjed om fravær
* Møte opp til avtalt tid
 |
| **Sportslige resultatmål:** | * Storhamar skal være en foregangsklubb på utvikling og inkludering av spillere i regional aktivitet
* Storhamar vil ha lag i BRING-serien hver sesong, med mål om gode prestasjoner og deltakelse i nasjonalt sluttspill
* BRING-serien er en prestasjonsarena og laguttak skjer på bakgrunn av sportslige ferdigheter, treningsoppmøte, holdninger og prestasjoner i regional serie
* Deltakelse i minimum en turnering i tillegg til klubbens egen
* Bidra til god rekruttering til regionale lag
 |
| **Retningslinjer forlaguttak/spilletid:** | * Trenerne skal dokumentere treningsoppmøte
* Spilletid påvirkes av treningsoppmøte, holdninger, innsats og sportslige ferdigheter. Trenerne skal vurdere dette helhetlig
* Differensiert spilletid ut ifra håndballkompetanse
* Ved deltakelse i Bringserie skal laguttak skje kun etter sportslige kvalifikasjoner, dette skal også gjelde for ett lag i regionserie.
 |
| **Hospitering/oppflytting****:** | * Tilbud om hospitering til alderstrinn over kan gis spiller(e) som har utviklet gode holdninger, har god innsats og gode sportslige ferdigheter.
* Hospitering er et tiltak for å utvikle spilleren.
* Hospiteringen er et tilbud til spiller(e) SH mener vil få god utvikling i samspill/trening med eldre utøvere.
* Hospitering kommer i tillegg til og ikke istedenfor deltakelse på treninger og viktige kamper på spillerens eget årstrinn
* Det gjøres individuelle hensyn med utgangspunkt i utøvernes beste
* Dette gjøres av hovedtrener på utøvernes eget lag, trener på det lag det hospiteres til, samt foreldre/foresatte og utøveren selv
* Her følger ansvar for spillerens treningsuke, totalbelastning og eventuell skadesituasjon. En spiller skal IKKE hospitere i en skadeperiode
* Sportslig leder bredde skal informeres om utvalgte spillere som hospiterer.
* Spiller(e) skal i utgangspunktet ikke flyttes opp alderstrinn permanent.
* Er dette aktuelt, skal det gjøres en individuell vurdering av spilleren. - Dette gjøres i samarbeid med Sportslig leder og sportsutvikler
* Spilleren skal likevel som minimum trene 1 økt pr uke med eget alderstrinn.
* Spilleren skal få tilbud om å kvalifisere seg til kamper i viktige turneringer og nasjonale serier på eget alderstrinn
* Kriterier for vurdering skal utformes av SH, hvor spillerens ønske, sportslig nivå, modenhet, kamptilbud og skadesituasjon er forhold som skal vurderes. Se eget skriv ang hospitering

**Ekstern hospitering og overganger for utøvere i aldersbestemt (yngre enn 1. klasse på videregående)*** Storhamar håndball ønsker i utgangspunktet ikke at utøvere fra omkringliggende klubber skal melde overgang til Storhamar før VG1 (1. klasse videregående). Dette spesielt med tanke på at man skal bevare de håndballmiljøene som finnes i regionen.
* Utøvere som allikevel melder overgang, skal normalt sett melde overgang til eget alderstrinn.
* I situasjoner hvor utøvere av en eller annen årsak ønsker overgang til et annet alderstrinn enn sitt eget skal dette vurderes individuelt av sportslig leder og sportsutvikler.
 |
| **Spillerutviklingsmål:** | * En trener pr 10-12 spillere.
* Fire treningsøkter pr. uke, minimum 6,5 timer halltrening. En treningsøkt skal bestå av ressurstrening/basistrening/skadeforebyggende
* Håndballaktiviteten med fokus på det sosiale, individuell spillerutvikling med ball – kombinert med å oppnå sportslige resultater
* Skape en spillerarena/kultur: *”Vi tør å prøve”*
* Bestrebe og benytte øvelser hvor ball er involvert med flest mulig ballberøringer pr. økt.
* Bestrebe og gi rom for at alle spillere kan beherske minimum to spilleplasser**Teknikker i håndball:**
* **Angrepsteknikker:**Kast – mottak – ballsprett – skudd – finte – sperre – mottak og kast i fartKast: Sirkelkast, piskekast, støtkast, skjult kastI hvilke situasjoner benytter vi de ulike kasttypeneMottak: En hånds mottak, to hånds mottakSkudd: Grunnskudd, Underarmskudd, froskeskuddFinter: Overdragsfinte, tobeinsfinte, skuddfinte m.m
* **Forsvarsteknikker:**Forflytte seg – Ballorientering – Mot angrepsspiller med ballBlokkering – Takling – Støting – 6-0 forsvar – 5-1 – 3-2-1 forsvar
* **Målvaktsteknikker:**Utgang-/beredskapstilling – forflytning – blokkering av skudd – fange/hente ball – utkastSamarbeid forsvar og målvaktSpillsystemer/trekk
* Like godt treningstilbud uavhengig av nivå.
* Føre treningsdagbok
* Det skal gjennomføres to spillersamtaler med alle utøvere
 |
| **Trenerkompetanse** | * Treneren skal kjenne innholdet i SH sin utviklingsplan.
* Treneren fokuserer på veiledning av den enkelte på en måte spilleren forstår, utifra det ferdighetsnivå spilleren utviser (tilpasset praktisk instruksjon).
* Treneren gir forståelige instruksjoner som spillerne kan omsette i aktivitet så snart som mulig. Praktisk instruksjon skal prioriteres.
* Treneren skal delta på SH sine trenersamlinger.
* Treneren skal alltid opptre som et positivt forbilde for spillerne og SH. Her vises det til Fair Play- reglene.
* Treneren skal (evt i samarbeid med SH) lage en rammeplan for treningsarbeidet gjennom sesongen, som skal inneholde som minimum fokusområder, øvingsutvalg og målsetninger for spiller og spillergruppe.
* Treneren skal gjennomføre kurs i Trener 1 og få tilbud om Trener 2. SH dekker kursutgiftene.
* Treneren skal gjennomføre oppsummering/evaluering ift mål for aldersgruppen etter endt sesong. Evalueringen presenteres på siste trenersamling for sesongen.
 |