**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. |
| **Retningslinjer for 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 fart Mottak: En hånds mottak, to hånds mottak Skudd: Grunnskudd, underarmskudd, froskeskudd Finter: Overdragsfinte, tobeinsfinte, skuddfinte m.m * **Forsvarsteknikker:** Forflytte seg – Ballorientering – Mot angrepsspiller med ball Blokkering – 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 |
| **Retningslinjer for 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 fart Mottak: En hånds mottak, to hånds mottak Skudd: Grunnskudd, underarmskudd, froskeskudd Finter: Overdragsfinte, tobeinsfinte, skuddfinte m.m * **Forsvarsteknikker:** Forflytte seg – Ballorientering – Mot angrepsspiller med ball Blokkering – 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 for laguttak/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 fart Kast: Sirkelkast, piskekast, støtkast, skjult kast I hvilke situasjoner benytter vi de ulike kasttypene Mottak: En hånds mottak, to hånds mottak Skudd: Grunnskudd, Underarmskudd, froskeskudd Finter: Overdragsfinte, tobeinsfinte, skuddfinte m.m   * **Forsvarsteknikker:** Forflytte seg – Ballorientering – Mot angrepsspiller med ball Blokkering – Takling – Støting – 6-0 forsvar – 5-1 – 3-2-1 forsvar * **Målvaktsteknikker:** Utgang-/beredskapstilling – forflytning – blokkering av skudd – fange/hente ball – utkast Samarbeid forsvar og målvakt Spillsystemer/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 fart Kast: Sirkelkast, piskekast, støtkast, skjult kast I hvilke situasjoner benytter vi de ulike kasttypene Mottak: En hånds mottak, to hånds mottak Skudd: Grunnskudd, Underarmskudd, froskeskudd Finter: Overdragsfinte, tobeinsfinte, skuddfinte m.m * **Forsvarsteknikker:** Forflytte seg – Ballorientering – Mot angrepsspiller med ball Blokkering – Takling – Støting – 6-0 forsvar – 5-1 – 3-2-1 forsvar * **Målvaktsteknikker:** Utgang-/beredskapstilling – forflytning – blokkering av skudd – fange/hente ball – utkast Samarbeid forsvar og målvakt Spillsystemer/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 for laguttak/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 fart Kast: Sirkelkast, piskekast, støtkast, skjult kast I hvilke situasjoner benytter vi de ulike kasttypene Mottak: En hånds mottak, to hånds mottak Skudd: Grunnskudd, Underarmskudd, froskeskudd Finter: Overdragsfinte, tobeinsfinte, skuddfinte m.m * **Forsvarsteknikker:** Forflytte seg – Ballorientering – Mot angrepsspiller med ball Blokkering – Takling – Støting – 6-0 forsvar – 5-1 – 3-2-1 forsvar * **Målvaktsteknikker:** Utgang-/beredskapstilling – forflytning – blokkering av skudd – fange/hente ball – utkast Samarbeid forsvar og målvakt Spillsystemer/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. |