





Utgitt av: Norges Håndballforbund
Redaksjon: Tone Kluge
Opplegg: Torbjørn Johnsen
Illustrasjoner: Margaret Støle Karlsen
Grafisk prod.: Kurér Grafisk AS
Utgitt: August 1997, 2. opplag august 2001
Opplag: 10 000



HÅNDBALLUNGER I TRENING

Norges Håndballforbund har lenge satset mye på å gjøre barnehåndballen til en aktivitet der unger trives, utvikles positivt og blir lenge.

Dette har først og fremst skjedd gjennom markedsføring av gode budskap på plakater, i brosjyrer og ikke minst som gjennomgående tema i all håndballutdanning. Allikevel er det personene rundt ungenes daglige håndballaktivitet som er viktigst når treningene skal planlegges - og gjennomføres.



RIKTIG BARNEHÅNDBALL ER VIKTIG

Viktige budskap kan ikke gjentas for ofte, og barnehåndball er viktig! Ungenes første møte med organisert fysisk aktivitet skjer som regel gjennom tilbud fra idrettslag og det aller første møtet preger gjerne holdningen i lang, lang tid framover. Det drives lekegrupper, tumlegrupper, håndballskoler, idrettsskoler - eller hva de nå heter alle sammen - i stor utstrekning. I svært mange av disse er håndballgruppene ansvarlige eller medansvarlige. Tilstømningen til håndballaktivitetene er oppmuntrende stor, og flere steder er det aktivitetstilbud for unger helt fra de er 2-3 år gamle.

TA UNGENE PÅ ALVOR

Unger som oppsøker idrettsmiljøet har rett til å bli tatt hånd om på en fornuftig måte. Det stilles derfor store krav til alle lederne, eller «voksenpersonene», som utgjør støtteapparatet i og omkring aktiviteten. Vi tenker først og fremst på foreldre og aktivitetsledere, men vi må også ta med de som er litt mer perifere i idrettsmiljøet. Som eksempel kan vi nevne vaktmesteren på skolen eller i hallen, sjåføren på bussen, andre foreldre som bidrar med kjøring eller voksne som på annen måte deltar i miljøet. Etterhvert opplever ungene også dommeren, eller kamplederen, som vi velger å bruke som benevnelse på de som skal bedømme prestasjonen til de aller yngste.

FELLES FILOSOFI

Alle voksne som hører til samme håndballmiljø, må ha oppfattet og erklært seg lojal til en felles målsetting for aktiviteten. Alle må jobbe etter de samme grunnleggende prinsipper. Først da blir idrettsmiljøet trygt å tilhøre. Først da er vi med på å utvikle glade, harmoniske unger som trives i lek og fysisk utfoldelse, utvikler selvtillit og kreativitet, og som opptrer som positive elementer i det sosiale miljøet.



TRAVLE, TRYGGE UNGER TRIVES

Barn er ikke små voksne, og aktiviteten for ungene skal ikke være noen forminskning av aktiviteten de voksne driver. Barneidretten skal drives på barnas premisser. Målsetningen er å stimulere den fysiske, psykiske og sosiale utviklingen positivt. Videre må vi sørge for at bevegelsestrangen og behovet for fri utfoldelse tilfredsstilles gjennom allsidige utfordringer. Leken skal dominere til langt oppover i årsklassene, ja selv på ungdomsnivå må leken få en bredere plass enn hva tilfellet er i mange miljøer i dag. Moro og latter skaper trivsel, som igjen skaper framgang. Selv om vi litt etter litt trekker konkurransemomentet inn i aktiviteten, og vi etterhvert stiller visse krav til våre unge utøvere, er det viktig å beholde smilet. Alvoret kommer tidsnok!

INNHALDET I TRENINGA

Det er greit med mange fine ord og fornuftige holdninger trivelig anrettet på et stykke papir. Det er ikke alltid like lett å gjennomføre det i praksis. Håndballforbundet utvikler konkret hjelp til hver enkelt trener eller leder og har utarbeidet retningslinjer for planlegging av barnehåndball:

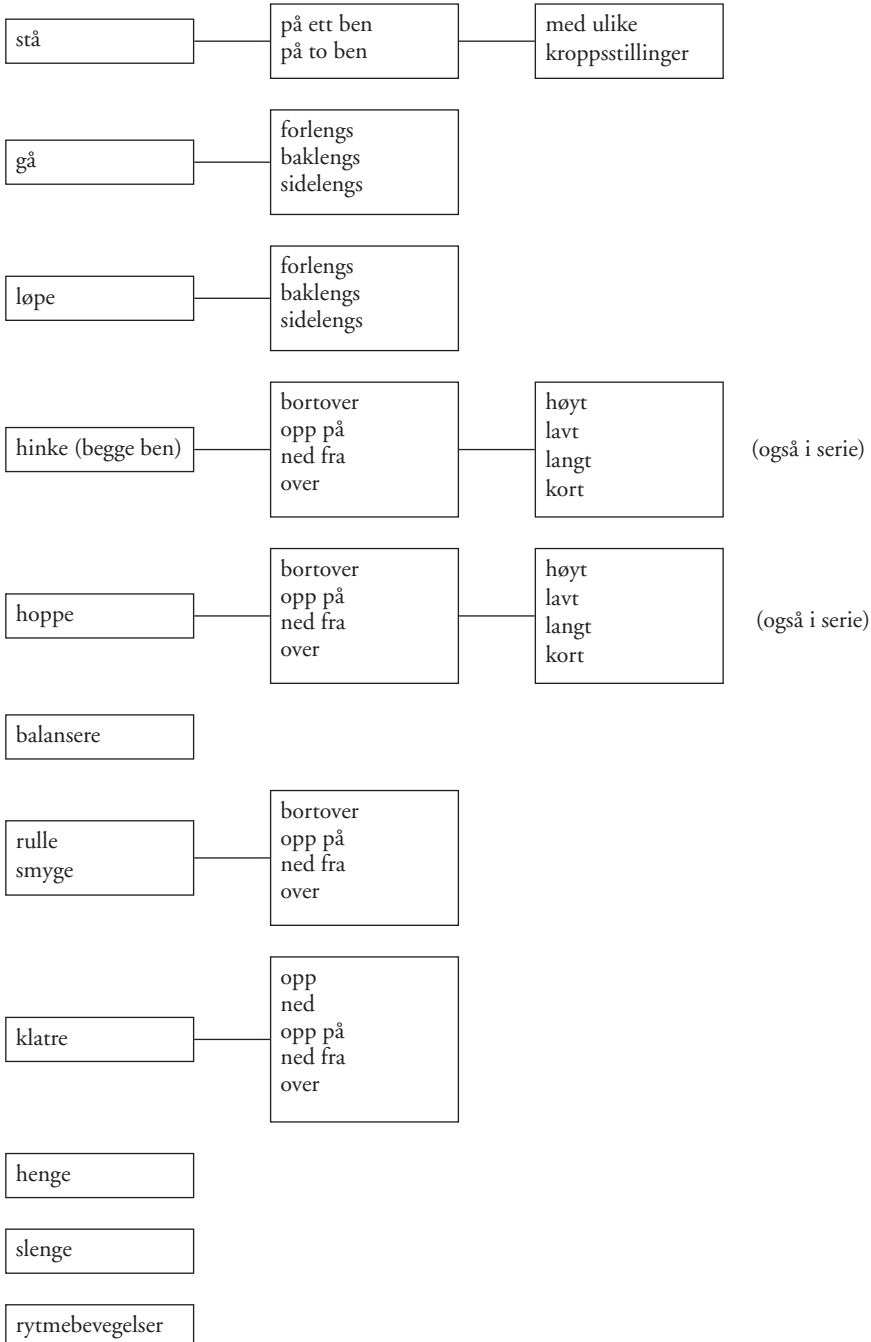


kompis med kroppen.....

Ungenes aller første møte med håndballen skal preges av allsidig aktivitet gjennom lek og kreativ utfoldelse. Utvikling av kroppsbeherskelse og allsidig bevegelseserfaring vektlegges. Aktivitetstilbudet skal påvirke en allsidig personlighetsutvikling gjennom ulike former for sosialt samvær.

Aktiviteten for disse aller yngste planlegges med grunnlag i følgende rammer:

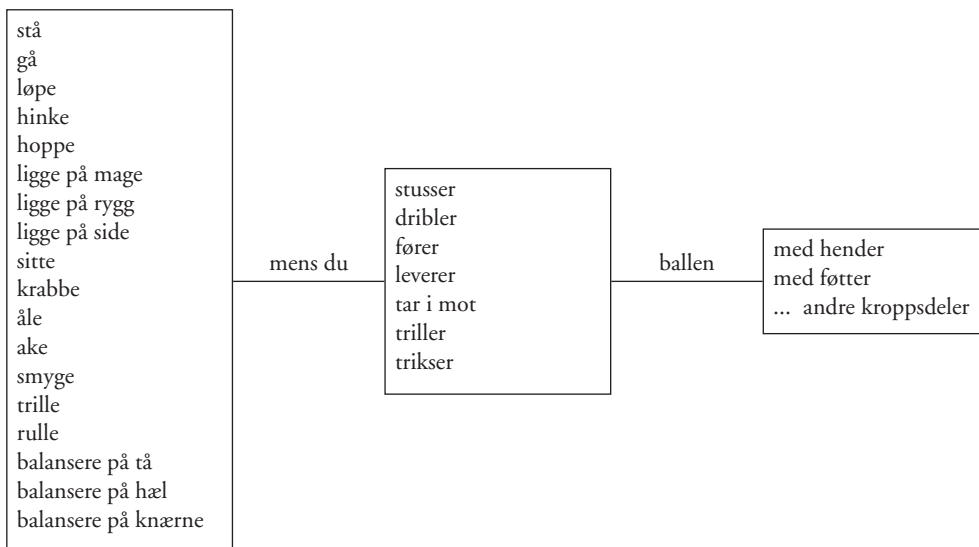
- Ungene skal bli kjent med sin egen kropp og bli trygge i alle naturlige bevegelsesformer. Dette oppnås gjennom et øvelsesutvalg som omfatter:
-





bli dus med ballen.....

Ungene bør på et tidlig stadium stifte bekjentskap med ballen. Ballen er et motiverende, inspirerende og spennende leketøy som gir mange utfordringer ved kreativ bruk. Det er viktig at unger blir dus med baller av ulike typer og av ulike størrelser. Mykhåndballer er særlig velegnet i begynnelsen og bør benyttes, etter hvert sammen med andre baller, i et øvelsesutvalg som omfatter:



- samarbeid to og to (medspiller)
- balleker som inneholder kreative oppgaver og tekniske utfordringer på ungenes nivå



Lek med ballen

Ungene blir etter hvert modne for mer direkte instruksjon. Fortsatt vektlegger vi allsidig bevegelsesskolering, gjerne med innslag fra andre idretter, men med flest momenter fra lag-ball-idretter. I tillegg videreutvikler vi den sosiale tilpasningen til gruppesituasjonen, utvikler ansvarsfølelse og gode vaner, og utvikler evnen til å ta i mot stadig nye utfordringer.

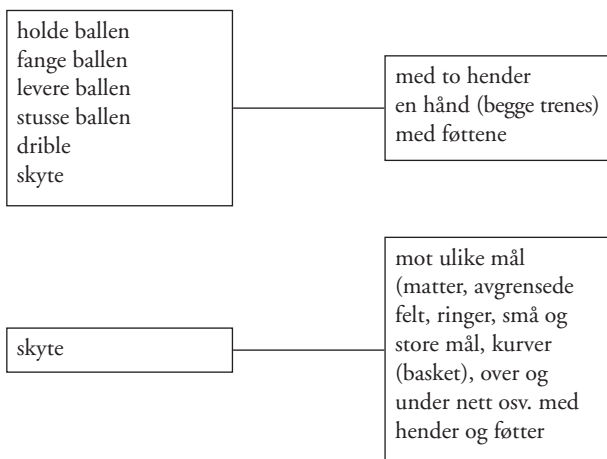
I tillegg til at vi fortsatt vektlegger alle momentene fra de første rammeplanene, tar vi med noe mer håndballrettet teknisk og taktisk trening. Vi regner nå med at alle er dus med ballen og har valgt en litt mer aktiv tittel på denne perioden:

Lek med ballen.

Ungene skal leke med baller av ulike typer og størrelser, spesielt ball 2, (miniballen) og mykhåndballer. I tillegg til øvelsesutvalgene fra forrige nivåer, skal treningen nå også inneholde:



- Grunnleggende teknisk trening:



- Samarbeid To og to, tre og tre (medspillere) i småspill.
To mot to og tre mot tre (motspillere) i småspill.
- Lære å følge **enkle regler** gjennom balleker som inneholder tekniske utfordringer på ungenes nivå
- Minihåndball (se egen brosjyre)



spill med ballen.....

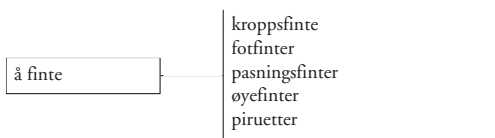
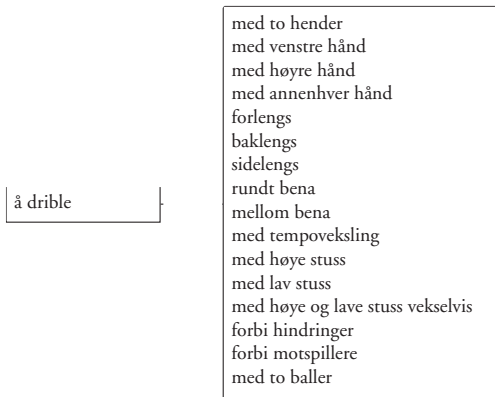
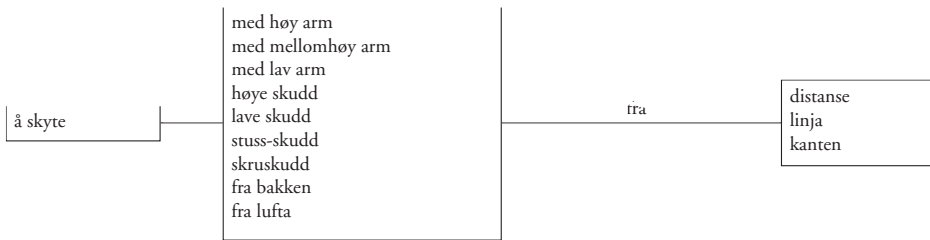
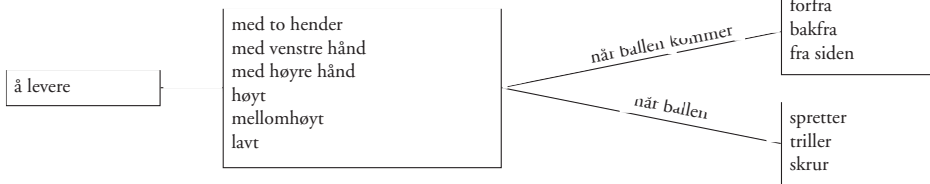
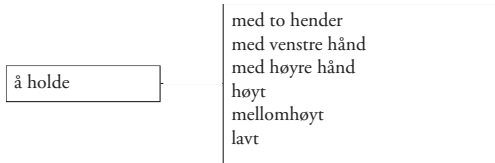
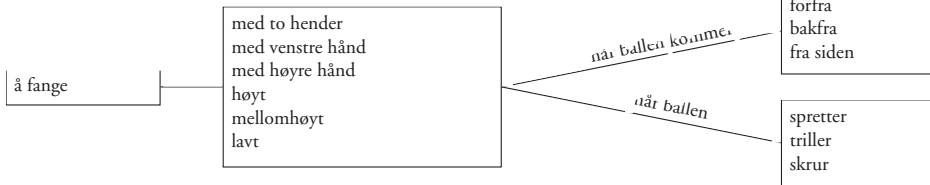
Etterhvert tilsier ungenes utvikling at vi kan nærme oss selve håndballspillet. I planleggingen av aktiviteten vektlegger vi da:

Fortsatt grunnleggende og allsidig opplæring. Begynnende spesialtrening i håndball med vekt på utvikling av personlig teknisk basis som grunnlag for ferdigheter og momenter. Videreutvikle lagmoral og -miljø, og utvikle bevisste holdninger til konkurransen og til det å konkurrere.

Rammeplanene dekker både denne perioden og alle senere håndballaktive perioder og utviklingstrinn. Håndball er et spill som stiller store krav til allsidighet, og ser vi nøye på rammeplanene, ser vi fort at vi har nok å jobbe med, kanskje i flere år framover. Det er viktig å ikke ha det for travelt med å innføre sammensatte spilleopplegg eller avslutningstrekk. Det ungene i denne perioden utvikler av personlig teknisk basis, har de mange ganger igjen for i senere utviklingstrinn.

Ungene skal spille med ulike baller: Minihåndball (ball 2) og håndball 4 (J/G 12) og utvikle sin personlige tekniske basis ved at vi stiller utføringskrav, også i forhold til motspill og motspill.

Rammeplaner for dette nivået i håndballtreninga blir slik:



Forts. neste side



- Begynnende skoling i:
 - å forflytte seg forlengs, baklengs og sidelengs, i beredskapsstilling, i pådrag/viderespill, i kontringer og i kontradekking.
 - å hoppe (innhopp, opphopp, utfall)
 - å falle (fallteknikk)
 - å presse i kontradekking, i forsvar og i målvaksspill
 - å stenge i kontradekking, i forsvar og i målvaksspill
 - å parere i kontradekking, i forsvar og i målvaksspill
- Utvikle samspill
- Innføring av det ferdige spillet
- Presentere Teknikkmerkeprøvene
- Utvikle regelkunnskap og regelforståelse



Trening med mening:

Rammeplanene gir utallige muligheter i planleggingen av treningsøktene. Det viktigste er å ikke gape over for mye, men å gjøre det vi gjør grundig og systematisk. Vi må heller ikke glemme hvor viktig det er med variasjon og nye utfordringer for denne gruppa. De er utrolig opptatt av å lære mer. Vi må finne balansegangen mellom kravet til grundighet og kravet til variasjon. Vi vender ofte tilbake til «gamle» øvelser, og de øvelser som er bygd opp etter de tidligere rammeplanene.



..... en glede å gi

