



Filnavn:

gif.03.04 håndball_sportsplan_1609

Utarbeidet av:

Håndballstyret

Godkjent av:

Håndballstyret

Sportslig plan for håndball i Gresvik IF



Innholdsfortegnelse

Innledning	2
Slik jobber vi:	3
Retningslinjer for arbeid med lagene	4
Hospitering	5
Modell for arbeid med lagene	6
Hva er en god treningsøkt?	6
Utviklingsplan før 10 år	7
Utviklingsplan 10 - 11 år	8
Utviklingsplan 12 år	9
Utviklingsplan 13 år	10
Utviklingsplan 14 år	11
Utviklingsplan 15 år	12
Utviklingsplan 16+	13

**Filnavn:**

gif.03.04 håndball_sportsplan_1609

Utarbeidet av:

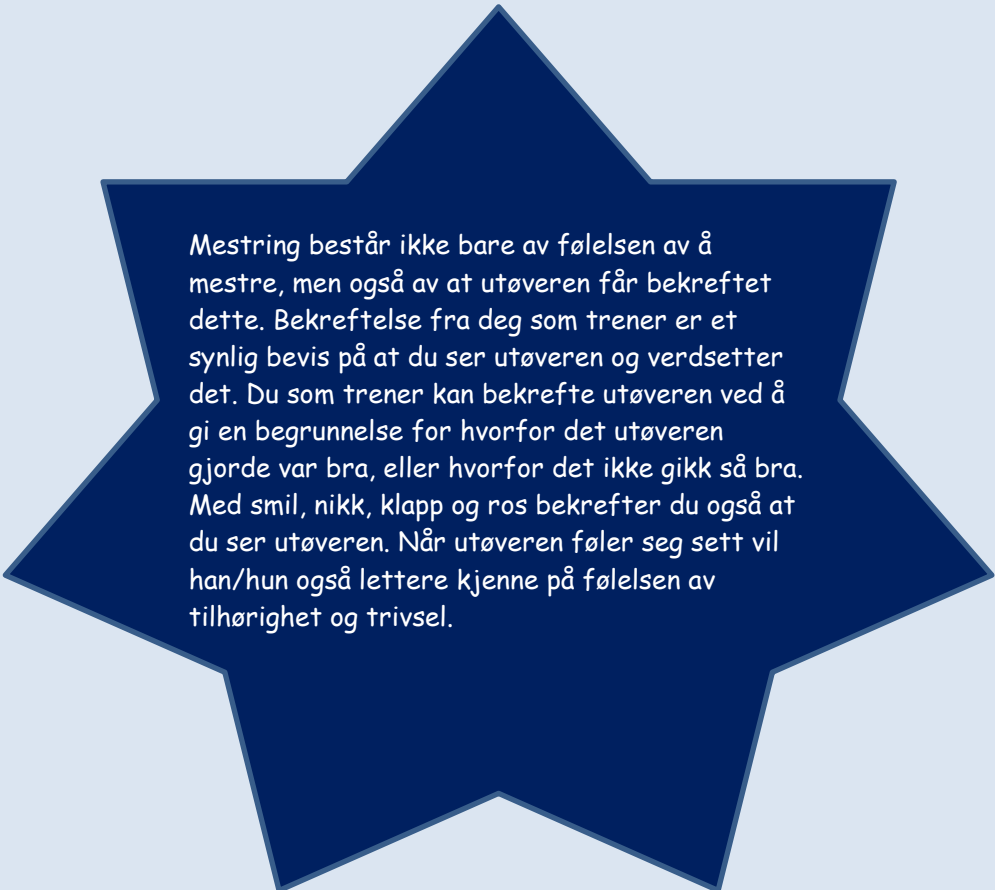
Håndballstyret

Godkjent av:

Håndballstyret

Innledning

Barn begynner med idrett med grunnlag i behov for sosial tilhørighet. Ønske om å drive aktivitet sammen med jevnaldrende er ofte dominerende. Idretten må derfor legge vekt på å utvikle gode grupperelasjoner og respekt for hverandre både gjennom aktivitetene og utenom de idrettslige aktivitetene. Det er viktig at du som trener lærer utøverne gode holdninger gjennom handlinger. Sentralt her vil være å lære utøverne betydningen av å møte presis på trening og å si fra hvis de ikke kan møte. Gode holdninger til innsats og god innstilling til å øve på elementer i idretten utøveren ikke mestrer må forsterkes gjennom å vise at det blir satt pris på og lagt merke til. Slik vil du også kunne påvirke utøvernes selvbilde positivt.



Mestring består ikke bare av følelsen av å mestre, men også av at utøveren får bekreftet dette. Bekreftelse fra deg som trener er et synlig bevis på at du ser utøveren og verdsetter det. Du som trener kan bekrefte utøveren ved å gi en begrunnelse for hvorfor det utøveren gjorde var bra, eller hvorfor det ikke gikk så bra. Med smil, nikk, klapp og ros bekrefter du også at du ser utøveren. Når utøveren føler seg sett vil han/hun også lettere kjenne på følelsen av tilhørighet og trivsel.

Du som trener skal skape et grunnlag for at utøverne kan oppleve mestring i ulike aktiviteter/sammenhenger. Dette betyr at du skal legge opp til variert aktivitet gjennom treningsøkten. Det vil utvide grunnlaget for at flere utøvere får oppleve mestring på treningsfeltet. Ettersom opplevelse av mestring er en viktig faktor som påvirker barns motivasjon for å delta i idrett, vil Gresvik IF forhåpentligvis beholde **flest mulig** utøvere, **lengst mulig**.



Filnavn:
gif.03.04 håndball_sportsplan_1609

Utarbeidet av:
Håndballstyret

Godkjent av:
Håndballstyret

Det er viktig at du som trener er til stede og engasjert på trening/kamp. Du skal gi positive tilbakemeldinger og du skal mene det du sier. Vi i håndballavdelingen skal unngå bruk av dobbel kommunikasjon når vi snakker med utøverne. For utøverne er det svært vanskelig å forholde seg til. Når du som trener sier til din utøver at «så hyggelig å se deg», men verken har varme i stemmen eller et smil om munnen, vet ikke utøveren hva det skal tro. Da blir utøveren usikker på deg. Derfor skal du som trener bruke kommunikasjon som skaper tillit og trygghet. Du skal være konsekvent, vise hvilke verdier du står for og du skal være en godt synlig voksenperson.

Du skal være bevisst din rolle som rollemodell. Utøverne gjør som du gjør! Praktiser gode holdninger og handlinger som du vil at dine utøvere skal lære. Vær punktlig, vis respekt og vær ærlig. På den måten bidrar du til at **Gresvik IF er klubben der alle trives.**

Slik jobber vi:

For eksempel:

Status i dag:

Hvordan ligger vi an sportslig?
Hva er vi gode på, hva må vi øve mer på?
Hvor mange utøvere er vi?
Hvor gode er vi på å treffes utenom håndballen?

Mål:

Hvilke mål har vi?
Sportslig og sosialt.

Tiltak:

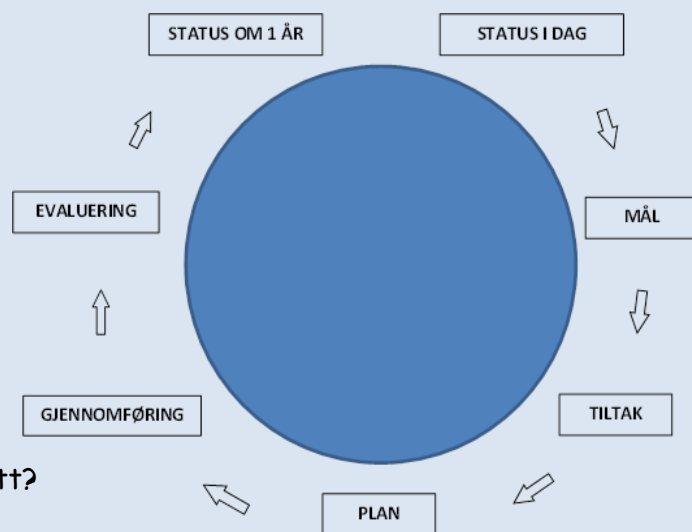
Hva må vi gjøre for å nå målene vi har satt?

Plan:

Lage en plan for sesongen. Hvor mange cuper skal vi delta på? Skal vi stille med 1 eller 2 lag i serien? Hvor ofte skal vi treffes utenom håndballen?
Lage en sportslig plan for sesongen.

Gjennomføring:

Være tro mot den sesongplanen du har laget. Planlegg treningsøktene og bruk sesongplanen som et hjelpemiddel.




Filnavn:

gif.03.04 håndball_sportsplan_1609

Utarbeidet av:

Håndballstyret

Godkjent av:

Håndballstyret

Evaluering:

Hva har vært bra?

Har vi nådd de målene vi har satt oss?

Er det noe vi kunne gjort annerledes?

Status om 1 år:

Hvor vil vi være om 1 år?

Retningslinjer for arbeid med lagene

Født		08-07	06-05	04-03	02-01	00-98
Alder	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-19
MÅLSETTINGER						
Skape aktivitet og trivsel	1	1	1	1	1	1
Aktivere alle i trening/kamp	1	1	1	1	1	1
Oppdra barn og ungdom	1	1	1	1	1	1
Spillerutvikling	2	2	2	2	2	2
Rekruttere spillere til A-laget						2
Vinne kamper/Toppe laget/Resultater	3	3	3	3	3	3
I prioritert rekkefølge: 1. GIF skal være breddeklubb med fokus på trivsel, oppdragelse og aktivitet for alle der alle skal få mulighet til mestring og utvikling. 2. GIF skal være en ledende klubb i Fredrikstad på spillerutvikling. 3. GIF vil være resultatorientert						
RETNINGSLINGER PÅ TRENING	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-19
Allsidig trening/andre idretter	x	x				
Kan differensiere på trening		x	x	x	x	x
Kan hospitere opp på trening		x	x	x	x	x
Kan hospitere i kamper			x	x	x	x
RETNINGSLINJER I KAMPER	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-19
Jevne lag	x	x	x			
Når starte 1.og 2.lag			x	x	x	x
Alle skal spille like mye	x	x	x	x		
3-4 kan spille mye - resterende rotere.				x	x	X


Filnavn:

gif.03.04 håndball_sportsplan_1609

Utarbeidet av:

Håndballstyret

Godkjent av:

Håndballstyret

TURNERINGER/SPILLTILBUD	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-19
Loppetassen	x					
Minirunde		x				
Temaserie				x		
Balduscup			x	x	x	x
Fredrikstadcup		x	x	x	x	x
INNHOLD TRENING/ALDER	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-19
Fotrapphet - koordinasjon		3	3	3	3	3
1 v 1	3	3	3	2	2	2
Avslutninger	3	2	2	2	2	2
Pasning/mottak	2	2	2	2	2	2
«Sjef over ballen» - ballmestring	2	2	2	2	2	2
Spill / lek	1	1	1	1	2	2
Mer enn halve treningen	1					
Skal alltid være med	2					
Kan være med	3					

Hospitering

De fleste lag har noen spillere som skiller seg ut positivt fra de øvrige spillerne. Det kan da være aktuelt å tilpasse trening og/eller kamptilbudet til enkeltspillere. Hospitering kan startes fra det året spilleren fyller 12 år. Eventuelle unntak avtales med trenerkoordinator.

En forutsetning for all hospitering forutsetter at spilleren selv har lyst og at de foresatte er informert.

Aktuelle tiltak


- Utvidet treningstilbud: Trene en eller flere ganger i uka med eldre lag i egen klubb.
- Utvidet kamptilbud: Spille kamper på et høyere nivå.

Krav til spilleren

Dersom en spiller skal få ett eller flere av disse tilbudene stilles det følgende krav til spilleren (i prioritert rekkefølge)

- Gode holdninger: Spilleren må vise gode holdninger til trening/kamp. ([UTØVER REGLER.](#))
- Gode ferdigheter: Det forutsettes at spilleren har så gode ferdigheter at han/hun hevder seg på et høyere nivå.

Ansvar for dette ligger først og fremst hos den enkelte trener. Ved uenighet er det TK som

KLUBBHÅNDBOK DEL 3 - HÅNDBALL		Oppdatert: 2016-09	
	Filnavn: gif.03.04 håndball_sportsplan_1609	Utarbeidet av: Håndballstyret	Godkjent av: Håndballstyret

avgjør.

Spilleren i fokus

Dette krever at du som trener setter spilleren i fokus. Den enkelte spillers utvikling er viktigere enn trenerens egeninteresse. Husk at du som trener er der for spillerne. Det skal være lov å bli god.

Modell for arbeid med lagene

8-9 år	<ul style="list-style-type: none"> • Barneidrett
13-14 år	<ul style="list-style-type: none"> • Overgangsalder for differensiert spilletid. • Holdningsskapende arbeid. • Skape miljøer for utvikling av spillere. De som ønsker skal få tilbud om å trene mer, ved opplegg for egentrening. • Minst 3 treninger pr uke må forventes
15-18 år	<ul style="list-style-type: none"> • Holdningsskapende arbeid. • Minst 3 treninger i uka må forventes
Senior	<ul style="list-style-type: none"> • I tråd med klubbens ambisjoner for seniorlaget

Hva er en god treningsøkt?

Når du møter til trening i Gresvik skal du:

- Ha på treningstøy. Vær lojal mot klubbens leverandør.
- Møte forberedt.
- Vise respekt og gode holdninger.
- Ha alternativer for skadede spillere.

Halltid er dyrebar og knapp tid. Derfor skal forberedelser, tøyning og oppsummering skje i garderoben. Hos de eldre lagene skal også oppvarmingen i størst mulig grad gjennomføres i forkant av tildelt halltid. Spesielt ved én times økter.

Ved én times økter i hall er det stående vannpauser for alle årsklasser. Det vil skape større effektivitet i økta. Større effektivitet = mye ballberøring. Dette skaper igjen større utvikling, som igjen skaper stor mestringsfølelse hos utøverne.

**Filnavn:**

gif.03.04 håndball_sportsplan_1609

Utarbeidet av:

Håndballstyret

Godkjent av:

Håndballstyret

«Oppskriften på en god treningsøkt»

1. Den er planlagt
2. Trenerne/utøverne kommer presist, og er klare når økta starter.
3. Den er effektiv.
4. Øvelser/innhold passer til treningsgruppen.
5. Alle er i stor aktivitet.
6. Mye ballkontakt for alle utøverne.
7. Spillerne føler mestring, og drar hjem med positiv erfaring.

Utviklingsplan før 10 år

Målvakt:

- Tør å stå i mål
- Hender opp
- Møte ballen
- Slå ball ned
- Stå imot med armer på skudd.

Forsvar:


- Jobbe sidelengs med hender opp
- Lære riktig støte-teknikk
- Utgangsposisjon. Stå skråstilt

Angrep:

- Sentre så alle kan være borti ballen
- Sentre til nærmeste spiller
- Gå imellom. (Søke rommet som er mellom 2 forsvarsspillere)

Teknikk:

- Lære riktig kaste- og mottaksteknikk.
- Bli kompis med ballen - ballen er ikke "farlig"
- Kaste og motta i bevegelse
- Skyte grunnskudd
- Introdusere hoppskudd.
- Stusse ball- både mens man går og mens man springer
- Lære sidelengs bevegelser

KLUBBHÅNDBOK DEL 3 - HÅNDBALL		Oppdatert: 2016-09
	Filnavn: gif.03.04 håndball_sportsplan_1609	Utarbeidet av: Håndballstyret
		Godkjent av: Håndballstyret

Utviklingsplan 10 - 11 år

Målvakt:

- Bevegelse i bue - fra stang til stang - korte, hurtige steg.
- Utgangsstilling
- Plassering i forhold til ulike skudd. (Bakspiller, kant osv.)
- Introdusere utfall oppe/nede. (Strekke seg etter ball oppe og strekke hånd ned til tå. Stor håndflate)

Forsvar:

- 6-0
- Ballorientering - Snappe, ta fra.
- Orienterert mot angrepsspiller med ball.
- Takling, mot spiller med ball i høyre/venstre hånd.
- Tilvenning for blokkering av skudd
- Flytte sidelengs med spillet
- Samhandling, hjelpe hverandre

Angrep:


- Pådrag og viderespill.
- Kaste til en medspiller i fart
- Motta ball fra medspiller i fart.
- Skudd fra kant.

Kontra:

- Spille oppover banen via alle spillerne
- Korte pasninger
- Komme etter med hele laget.

Teknikk:

- Froskeskudd - med riktig teknikk
- Grunnskudd - med riktig teknikk
- Introdusere tobeinsfinte, v-h/h-v. (lande i 0, sakte inn, kjapt ut.)
- Sirkelkast, stusspasninger, støtpasninger.
- Introdusere riktig innhopp fra kant.

KLUBBHÅNDBOK DEL 3 - HÅNDBALL		Oppdatert: 2016-09
	Filnavn: gif.03.04 håndball_sportsplan_1609	Utarbeidet av: Håndballstyret
		Godkjent av: Håndballstyret

Utviklingsplan 12 år

Målvakt:

- Lære hvordan skudd fra bakspillerposisjon skal reddes.
- Møte angrepsspillere på nærskudd (introduksjon til kant og linje)
- Lære utfall oppe og nede.
- Introdusere keeperspogaten.

Forsvar:

- Bytte spillere - uten å bytte plass, telle.
- Lære mer om 6-0 og trene 3-2-1 forsvar
- Støting på skyttere
- Jobbe ut og inn, trekant bevegelse.
- Blokkering av skudd
- Ballorientering

Angrep:


- Rullespill.
- Bruke sperrer. (Sperrer og innspill)
- Bevegelser og finter som fører til gjennombrudd
- Introdusere trekk/avtaler.

Kontra:

- Stusse og spille seg framover.
- Komme etter med hele laget
- Kaste og motta ball i fart.
- Returløp.

Teknikk:

- Mestre tobeinsfinte, v-h/h-v
- Piskekast
- Velge riktig skuddvariant - av frosk eller grunnskudd
- Motta ball og avslutte på 1 skritt
- Riktig innhopp fra kant - og andre posisjoner fra 6-meter-streken.

KLUBBHÅNDBOK DEL 3 - HÅNDBALL		Oppdatert: 2016-09
	Filnavn: gif.03.04 håndball_sportsplan_1609	Utarbeidet av: Håndballstyret
		Godkjent av: Håndballstyret

Utviklingsplan 13 år

Målvakt:

- Riktig bruk av armbevegelser, bruk av arm mot ball.
- Forståelse av grunnstilling, utfall, fraskyv og mellomsteg.
- Treffpunkt med håndflaten - unngå returer.
- Treffpunkt fot-arm-ben.
- Bevisstgjøring av plassering i mål.
- Hurtig igangsetting.

Forsvar:

- 6-0 og 3-2-1.
- Ut å støte og inn igjen
- Hvordan passe på strekspilleren
- Soning av vinger
- Blokkering av skudd - stå på skuddarm.
- Ballorientering

Angrep:


- Plasskifte.
- Skuddpådrag mellom 2 spillere og viderespill.
- Kant avslutninger
- Bakspiller avslutninger.
- Bruke sperrer - russersperre.

Kontra:

- Spill sammen oppover.
- Presse motstander med å komme raskt etter.
- Kast og mottak i høy fart.
- Returløp.

Teknikk:

- Beherske V-h/h-v finte med utgang til skuddarmside.
- Overslagfinte.
- Rett fotarbeid i forsvar.
- Kast og mottak - bruk av begge hender.
Spent, styrke, balanse og stabilitet.
- Kondisjon, hurtighet og koordinasjon.

KLUBBHÅNDBOK DEL 3 - HÅNDBALL		Oppdatert: 2016-09
	Filnavn: gif.03.04 håndball_sportsplan_1609	Utarbeidet av: Håndballstyret
		Godkjent av: Håndballstyret

Utviklingsplan 14 år

Målvakt:

- Ballbeherskelse
- Koordinasjon
- Bevisstgjøring av plassering i mål i forhold til skudd.
- Bevisstgjøring av plassering i mål i forhold til kantskudd.
- Kommunikasjon med forsvaret.

Forsvar:

- 6-0, samt en offensiv variant.
- Blokkering og pressing av skudd
- Lære om "målvakthjørne" og forsvarshjørne"
- Tette igjen hull mellom spillere - småspill.
- Ballorientering.
- Kommunikasjon - delegere oppgaver.

Angrep:


- Skuddpådrag mellom 2 spillere og viderespill.
- Plasskifter/aste avtaler.
- Overganger mot offensivt forsvar

Kontra:

- Spille seg fram uten å stusse ball
- Returløp
- Motta pasning - i bevegelse
- Presse motstander med å komme raskt etter.

Teknikk:

- Øve inn stegskudd
- Innøve samarbeid med strek - etter sperre, skudd, eller innspill
- Stussoppspill til kantspillere
- Stussinnspill til linje
- Utvikle forståelse for valg av skuddtype - frosk, grunnskudd eller stegskudd
- Spenst, styrke, balanse og stabilitet.
- Kondisjon, hurtighet og koordinasjon.

KLUBBHÅNDBOK DEL 3 - HÅNDBALL		Oppdatert: 2016-09	
	Filnavn: gif.03.04 håndball_sportsplan_1609	Utarbeidet av: Håndballstyret	Godkjent av: Håndballstyret

Utviklingsplan 15 år

Målvakt:

- Ballbeherskelse
- Koordinasjon
- Bevisstgjøring av plassering i mål i forhold til skudd.
- Bevisstgjøring av plassering i mål i forhold til kantskudd.
- Kommunikasjon med forsvaret.

Forsvar:

- 6-0, samt en offensiv variant.
- Samarbeid forsvar målvakt
- Forflytning - alle veier.
- Tette igjen hull mellom spillere - småspill.
- Kommunikasjon - delegere oppgaver.

Angrep:


- Plasskifter/aste avtaler.
- Overtallspill
- "Nedflating" for skyttere

Kontra:

- Langpasning til kontringsspiller i fart.
- Returløp.
- Presse motstander med å komme raskt etter.

Teknikk:

- Satse på feil fot
- Underarmsskudd
- Skjulte kast
- Spent, styrke, balanse og stabilitet.
- Kondisjon, hurtighet og koordinasjon.

KLUBBHÅNDBOK DEL 3 - HÅNDBALL		Oppdatert: 2016-09	
	Filnavn: gif.03.04 håndball_sportsplan_1609	Utarbeidet av: Håndballstyret	Godkjent av: Håndballstyret

Utviklingsplan 16+

Målvakt:

- Bli trygg på seg selv, bli autoritær.
- Hurtighet
- Reaksjon
- Bevisstgjøring av plassering.
- Timing - tørre og vente.

Forsvar:

- Videreutvikling og terping av 6-0, 3-2-1 og 5-1

Angrep:

- Spill mot bestemte forsvarssystemer
- Flere overtallsvarianter
- Faste angrepstrekk
- Temposkifte

Kontra:

- Vurdere når det kan og skal kjøres
- Returløp.

Teknikk:

- Satse på to bein
- Satse på første steg
- «Vente» ut målvakt før avslutning
- Videreutvikling og terping av forskjellige finter
- Videreutvikling og terping av forskjellige skuddvarianter
- Kreativ som spiller - finne på egne ting.

Håndballstyret