SPORTSPLAN STRINDHEIM HÅNDBALL

<https://www.strindheimhandball.no/sportsplan/>

Revidert 28. mai 2019 - **Under ny revisjon (2024)**

**Målsetninger**

1. Teknisk, offensiv og tempofylt håndball
2. Individuelle utfordringer ut ifra ferdighets- og ambisjonsnivå
3. Hospitering organiseres fra 12 år og oppover
4. Balansert aktivitet for den enkelte spiller
5. Verktøykassen til hver enkelt spiller er i fokus
6. 0-visjon for frafall – «alle skal med»
7. Ekstra støtte for målvaktstrening
8. Sportslige ambisjoner
9. Teknisk, offensiv og tempofylt håndball:

A. Vi ønsker at spillerne skal lære nye tekniske utførelser av skudd, pasninger og finter.
Vi vil inspirere til dette og lager gjerne øvelser der det er lov å prøve nye ting.

B. For å utvikle teknikk trenger spillerne veiledning, gode bilder og mange gjentagelser.

C. Ballerobring er viktig når vi er forsvarsspillere – snappe ball, ta ball i stuss, blokkere
skudd eller provosere frem feil (f.eks. brøyt).

D. Vi kontrer gjerne og vi er raske (og aktive) i returfasen.

E. Tempofylt håndball betyr at vi prøver å være bevisste på tempo. Det kan ofte være
bra å dra ned tempo for så å «trykke til» med en ordentlig tempo økning. Det betyr
også at vi prøver å være gode i alle faseendringer (f. eks. jeg er forsvarspiller – så
vinner vi ball – og jeg er raskt in i rollen som angrepsspiller/kontrer).

F. Å utvikle teknikk betyr også å øke hastigheten på allerede tilegnet teknikk. Utfordre
gjerne dine spillere på høyere løps tempo, bedre tempo skifter og kortere tid fra
mottak til skudd, finte eller pass.
10. Individuelle utfordringer ut ifra ferdighets- og ambisjonsnivå

A. Organisere gjerne øvelser som er individuelle eller med 2-3 utøvere sammen. Dette
for lettere å kunne utfordre den enkelte på høyere tempo, lengre avstand, kortere tid
med ball osv. På denne måten kan vi individualisere vanskelighetsgraden til tross for
at hele gruppen kjører samme øvelse (vi kan også gå motsatt retning hvis vi ønsker å
gjøre det lettere – kortere avstand, mindre tempo osv.).

B. Utøvere som er veldig dyktige i sin treningsgruppe bør motiveres for til å hospitere til
aldersklassen over sin egen. Dette gjelder også de som er ekstra ambisiøse.
11. Hospitering organiseres fra 12 år og oppover

A. Hospitering skal gjennomføres både av sportslige og relasjonell årsaker

B. Lagenes trenere bør legge til rette for hospitering mellom årsklassene, og senest fra klasse (12 år) skal minst 2 spillere hospitere 1x pr. uke på trening.

C. Trenerne som avgir spillere kontakter trenerne på årsklassen over, og velger hvem
som får prøve seg. Det laget som mottar hospitanter skal ønske velkommen.

D. Trenerne for de aktuelle lagene skal kontinuerlig kommunisere om hvordan
hospiteringen fungerer.
12. Balansert aktivitet for den enkelte spiller

A. De som trener mye kan spille mange kamper – de som trener lite kan spille færre
kamper

B. Gjennomsnittlig bør det ligge minst 2 treningsøkter bak hver kamp

C. For spillere fra 16 år og oppover bør det ligge minst 3 treningsøkter bak hver kamp

D. Av total treningstid skal minst 30 % være fysisk trening

E. Av håndballtreningstiden skal 100% bestå av verktøykasse og spill opp til 12 år, 85 %
verktøykasse og spill – 15% kollektivt spill for 13-14 år, 75 % verktøykasse og spill – 25
% kollektivt spill for 15 år og oppover.

F. Bare spillere som trener uten begrensninger (skadefri) kan bli med på kamp.
13. Verktøykassen til hver enkelt spiller er i fokus

A. Med VERKTØYKASSEN mener vi den enkelte spillerens egenskaper og ferdigheter
innenfor teknikk, fysikk og grunnleggende taktikk.

B. Mestring og utvikling er store motivasjonsfaktorer – med fokus på verktøykassen i
treningsarbeidet blir det mange gode opplevelser av personlig utvikling og mestring.

C. Ikke overdriv taktisk trening (se punkt 4). Det er mange trenere som opplever gode
resultater i kampene når laget starter med taktisk trening (trekk, spillesystemer) og
det skapes en motivasjon til å bruke mye av treningstiden til å øve på dette. Denne
typen trening medfører imidlertid ofte treninger som virker passiviserende på den
enkelte spiller fordi; det blir mindre antall repetisjoner (pasninger, skudd, finter,
aksjoner, dueller) for spilleren.
Total-aktivitet
Kamp
Trening te/ta
Trening fys.
14. 0-visjon for frafall – «alle skal med»

A. Vi prøver å lage fleksible aktivitetstilbud som et svar på ønsker og behov til; den
ivrige og den late, den sterke og den svake, den utagerende og den introverte. Dette
gjelder treninger, kamper, treningssamlinger, cuper og sosiale sammenkomster.

B. Vi organiserer laget godt, og prøver å involvere mange foreldre i ulike funksjoner
(fremfor noen få som må gjøre veldig mye). Foreldremiljøet rundt i et lag er en viktig
suksess-faktor.

C. Selv med lite fellesaktivitet (eks. 2x pr. uke) skal man kunne tilhøre et treningsmiljø –
samtidig som det gis mulighet til mye aktivitet for de som ønsker det (eks. 7 x pr.
uke).
15. Ekstra støtte for målvaktstrening

Målvakten har en spesiell rolle i laget og mange trenere ønsker hjelp for å gi våre
målvakter en best mulig oppfølging. Vi har som mål at vi alltid skal ha egne målvakts
trenere i klubben.

8.Sportslige ambisjoner:
Vi ønsker at Strindheim skal være på 2. div-nivå med både herre- og damelag.
Hovedargumentet for dette er at det skal være mulig å bli i Strindheim også i
voksen alder og det skal være mulig å bli i klubben også for de som har høye
sportslige ambisjoner

Vi ønsker å utvikle lag som kan delta i landsomfattende konkurranser på 16-
års og 18-årsnivå (Bringserie og Lerøyserie)

• Vi ønsker å utvikle spillere både på jente- og guttesiden og har som ambisjon
at alle fylkessamlinger, regionale talentsamlinger, regionale landslag og
representasjonslag skal ha minst én spiller fra Strindheim
• I tillegg er det en ambisjon at vi hver eneste sesong har minst én spiller som
er tatt ut til sentrale talent- og/eller landslagssamlinger

Sportsplan for Strindheim håndball Side 6
Generelle retningslinjer for;
Treningen…. Kampen…. Taktikk…. Teknikk…. Fysikk…. Sosialt….
Foreldremøter…. Topping av lag…. Sammenslåing av lag
(Åsvang-Strindheim) og aldersklasser….
Treningen
• Treningen starter med en samling og informasjon om hva som skal skje i dag.
• Treningen avsluttes med en samling der man oppsummerer økten og gir annen
aktuell informasjon.
• Prøv og kommuniser med hver enkelt spiller i løpet av treningen.
• Organiser øvelsene slik at alle får mange repetisjoner og unngå «stå i kø og vente
øvelser».
• Instruer/gi tilbakemeldinger underveis, uten å stanse øvelsene.
• Lær spillerne disiplin – møt i rett tid, med riktig utstyr, god innsats, varsle om du er
forhindret i å delta osv.
• Lær spillerne humør og lagånd – vi er positive, tar vare på og støtter hverandre.
Kampen
• Laget samles i god tid før kamp.
• Spillermøte/kampforberedelser – noen fokusområder for dagens kamp (+ gjerne
noen individuelle oppgaver/utfordringer) og etter kampen en oppsummering med
samme tema.
• Alle som møter spiller (helst lik spilletid), men det er nok med 2-3 innbyttere (så alle
får ordentlig med spilletid).
• Skadet spiller står over kamp – kun den som kan trene «for full maskin» kan spille
kamp.
• Opp til 12 år skal alle spillere få prøve alle posisjoner og roller på banen (også etter
12-års alder er det fordeler med å prøve flere posisjoner og roller).
Taktikk
• Utgruppert forsvar skal prioriteres.
• Det skal øves på roller i kontringsspill og ved raske avkast.
Sportsplan for Strindheim håndball Side 7
• Fokus på gode arbeidsbetingelser for angrepsspill (bredde, dybde, skape rom,
bevegelser med og uten ball, konsekvensbevegelser). Dette er en del av
VERKTØYKASSEN.
• Overgang, opprulling, kryss og plassbytter skal læres (ferdig G/J-16).
• Raske omstillinger (for eksempel fra angrep til returløp/forsvarsoppgave).
• Samarbeid med strekspiller – alle skal lære strekspill (i et bevegelig angrepsspill blir
alle før eller senere strekspiller).
Teknikk
• Generell ballteknikk øves mye og i tidlig alder (ballkontroll, varierte kast-mottak,
dribling/stussvarianter) – best MED BALL!
• God pasnings og skuddteknikk i varierte posisjoner og spillsituasjoner øves mye, duell
1 mot 1 (finter/skudd mot blokk/hindre/takle) prioriteres.
• All teknisk trening organiseres sånn at hver enkelt spiller får mange repetisjoner.
• Vi bruker gjerne video for å vise hvordan spilleren utfører forskjellige teknikker.
• Tekniske ferdigheter og teknisk register er en del av VERKTØYKASSEN.
Fysikk
• Fysisk trening uten ball skal helst ikke foregå i håndballhallen (men gjerne før/etter
håndballøkta).
• Fysisk trening bør være en del av hver økt (noe periodiseres) for å øke kapasiteten på
et bestemt område. Mange fysiske egenskaper må utfordres jevnlig for vedlikehold
av ferdighet/kapasitet.
• Inspirere våre spillere til å utvikle den fysiske verktøykassen, som kroppskontroll (eks.
turn), sprint/hopp/kast (eks. friidrett), utholdenhet (eks. tempohåndball/mann mot
mann spill, løping), styrke, bevegelighet.
• Vi understreker verdien av godt kosthold og søvn/hvile for å prestere godt.
• Fysisk kapasitet er en del av VERKTØYKASSEN.
Sosialt
• I Strindheim lager vi lagsaktiviteter både på håndballbanen (feks treningssamlinger,
cuper) og utenfor håndballhallen (feks prøver andre idretter, lagsfest, hyttetur) for å
bli bedre kjent med hverandre og ha fellesopplevelser både på og utenfor banen – vi
lager et fellesskap, en trygghet og en tilhørighet.
Sportsplan for Strindheim håndball Side 8
• I Strindheim bygger vi klubbfølelse. Fellessamlinger (treningssamlinger og cuper
sammen med andre lag i Strindheim) er viktige for den identiteten.
• Hospiteringsordningen er også med på å utvikle kontakten mellom lagene.
• Lag i aldersklassen over bør ta initiativ til fellesaktivitet med aldersklassen under,
minst 1 gang pr. sesong.
• Vi ønsker alle spillere, trenere, ledere og foreldre velkommen til våre
kamparrangementer på seniornivå, landsseriekamper eller bringkamper – våre
kamparrangement er en møteplass for våre medlemmer.
• I Strindheim er vi inkluderende og tolerante. Alle er velkomne. Vi ønsker å ta være på
de som er i klubben – både de som har størst ambisjoner og interesse, og de som ikke
er like ivrige.
Foreldremøter
• Skal gjennomføres minst 2 ganger pr år: Ett møte i forkant av sesongen for
presentasjon av planer for treningsgruppen og laget, og ett oppsummeringsmøte ved
slutten av sesongen.
• Foreldredeltagelse er en suksessfaktor i Strindheim håndball. Prøv å definere mange
roller/ansvar i laget ditt som gjør det mulig for mange å bidra med sitt engasjement
rundt laget.

Sportsplan for Strindheim håndball Side 9
Differensiering
Med differensiering mener vi at Strindheim håndball så langt som mulig skal tilpasse
treninger og kamper etter spillerens forutsetninger. Differensieringen kan ta hensyn til
spillerens ferdigheter, motivasjon, tilstedeværelse på treninger og kamper, samt ønske om
rolle på banen. Differensiering av spilletid i kamp skal i utgangspunktet ikke forekomme i
Strindheim håndball.
Eksempler på differensiering:
• Det er lov til å planlegge slik at sterkere spillere møter sterkere lag, og svakere
spillere svakere lag gjennom sesongen. Det er trenerne sin oppgave å bemanne laget
slik at det blir en jevnest mulig kamp.
• Spillere som trener mye kan bli tatt ut til flere kamper enn spillere som trener
mindre.
• Spillere som er tatt ut til kamp skal alltid få spilletid, og trenerne skal forsøke å
organisere lik spilletid.
• I en kort eller avgrenset periode, for eksempel i forbindelse med kvalifisering til en
landsomfattende serie, er det lov å praktisere differensiering av spilletid for å komme
seg inn i turneringen.
• Det kan/bør settes grunnkrav til treningsoppmøte/ambisjonsnivå for å få lov til å
spille på et Bring/Landsserie – lag.
Sammenslåing av lag (Strindheim-Åsvang) og aldersklasser
• Lagene fra Åsvang og Strindheim skole oppfordres til ulike former for samarbeid helt
fra starten av.
• Senest fra 7. klasse skal det innledes samarbeid som betyr minst 1 fellestrening pr.
uke. Dette kan være håndballtrening eller fysisk trening – hovedpoenget er å lære
hverandre å kjenne.
• Senest fra 8. klasse slåes treningsgruppene fra de ulike skolene sammen, og kan deles
i 2 eller flere treningsgrupper om det er mange spillere.
• Fra 2. klasse på videregående skal treningsgruppene bestå av doble aldersklasser der
treningsiver og ambisjoner skal være avgjørende for hvilken gruppe spillerne skal
tilhøre (der det er spillere nok til mer enn en treningsgruppe).
J/G 18 består da av de som er 17 og 18 år og går i 2. eller 3. på videregående.
Det skal være et trenerteam med en hovedtrener pr. gruppe på J/G 18 år, og det er
ønskelig at J/G 18 år knyttes opp mot trenerteamene på seniornivå.