Et bilde som inneholder symbol, emblem, logo, Varemerke

Automatisk generert beskrivelseSPORTSPLAN 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.