

***SPORTSPLAN  
FOR  
STOKKE IL HÅNDBALL***



***”Skal vi lære å spille håndball må vi kunne kaste ballen...  
..derfor skal kasttrening være en del av alle treninger!”***

<b><u>Innholdsfortegnelse</u></b> .....	2, 3 og 4
<b><u>Treningsplanen skal være et verktøy for å:</u></b> .....	5
<b><u>Vår filosofi skal være:</u></b> .....	5
<b><u>Progresjon i aktivitet og ferdighet:</u></b> .....	6
<i>10 – 11 åringer :</i> .....	6
<i>12 – 13 åringer:</i> .....	6
<i>14 – 15 åringer:</i> .....	6
<i>16 +:</i> .....	6
<b><u>For planleggingsarbeidet generelt gjelder</u></b> .....	7
<i>Hovedmål:</i> .....	7
<i>Delmål:</i> .....	7
<i>For periodisering av sesongen gjelder:</i> .....	7
<b><u>HÅNDBALLSKOLEN J / G 7 - 9</u></b> .....	8
<i>HOVEDMÅL:</i> .....	8
<i>KARAKTERISTIKK:</i> .....	8
<i>UTGANGSPUNKT:</i> .....	8
<i>TRENINGSPLAN:</i> .....	8
<i>FØLGENDE GJENNOMGÅS:</i> .....	8
<i>STRATEGIER:</i> .....	8
<b><u>J / G 10 – 11 år</u></b> .....	9
<i>HOVEDMÅL:</i> .....	9
<i>TRENINGSPLAN:</i> .....	9
<i>KARAKTERISTIKK:</i> .....	9
<i>FØLGENDE SKAL KUNNES:</i> .....	9
<i>REGLER:</i> .....	9
<i>SPILLET:</i> .....	9

<u>FØLGENDE TEKNIKKER GJENNOMGÅS:</u> .....	9
<u>ØKT FYSISK STYRKE/UTHOLDENHET:</u> .....	9
<u>FØLGENDE REGLER (GJENNOMGANG):</u> .....	9
<u>SPILLET:</u> .....	10
<u>ØVELSER:</u> .....	10
<b><u>J/G 12 – 13 år</u></b> .....	<b>11</b>
<u>HOVEDMÅL</u> .....	11
<u>TRENINGSPLAN</u> .....	11
<u>KARAKTERISTIKK:</u> .....	11
<u>TEKNIKK: (skal kunnes siste halvdel av 12 år)</u> .....	11
<u>SPILLET: (skal kunnes siste halvdel av 13 år)</u> .....	11
<u>FØLGENDE SKAL GJENNOMGÅS:</u> .....	11
<u>SKUDD:</u> .....	12
<u>SPILLET:</u> .....	12
<u>STRATEGIER</u> .....	12
<u>ØVELSER:</u> .....	12
<b><u>J/G 14 – 15 år</u></b> .....	<b>13</b>
<u>KARAKTERISTIKK:</u> .....	13
<u>HOVEDMÅL:</u> .....	13
<u>PLANLEGGING:</u> .....	13
<u>FØLGENDE SKAL LÆRES:</u> .....	13
<u>TAKTIKK:</u> .....	14
<u>SPILLET:</u> .....	14
<u>REGLER / DØMMING:</u> .....	14
<u>FØLGENDE GJENNOMGÅS:</u> .....	14

<u>RESSURSTRENING:</u> .....	14
<u>STRATEGI</u> .....	14
<b><u>J/G 16 –17 ÅR.</u></b> .....	<b>15</b>
<u>HOVEDMÅL:</u> .....	15
<u>KARAKTERISTIKK:</u> .....	15
<u>PLANLEGGING:</u> .....	15
<u>FØLGENDE SKAL KUNNES:</u> .....	15 og 16
<u>STRATEGI</u> .....	16
<b><u>J/G 18 – 19 år</u></b> .....	<b>17</b>
<u>HOVEDMÅL:</u> .....	17
<u>KARAKTERISTIKK:</u> .....	17
<u>PLANLEGGING:</u> .....	17
<u>FØLGENDE SKAL KUNNES:</u> .....	17 og 18
<u>STRATEGI</u> .....	18 og 19
<u>ØVELSER:</u> .....	19
<b><u>SENIOR</u></b> .....	<b>20</b>
<u>HOVEDMÅL:</u> .....	20
<u>KARAKTERISTIKK:</u> .....	20
<u>PLANLEGGING:</u> .....	20
<u>FØLGENDE SKAL KUNNES:</u> .....	20
<u>STRATEGI SENIOR</u> .....	21
<b><u>MÅLVAKTER (alle alderstrinn)</u></b> .....	<b>22</b>
<b><u>FASEHJULET:</u></b> .....	<b>23</b>
<b><u>HOLDNINGER, MOTIVASJON OG MILJØ:</u></b> .....	<b>24 og 25</b>

### Treningsplanen skal være et verktøy for å:

- Skape et strukturert tilbud som gir gradvis progresjon i aktivitetsnivå og ferdighetsutvikling.
- Gjøre tilbudet mer helhetlig i en progresjon fra år til år uavhengig av hvem som utgjør støtteapparatet rundt det enkelte lag.
- Gjøre det attraktivt å være trener i håndballklubben hvor en kan tilby et godt utbygd støtteapparat og faglig utvikling.
- Valg av spillestil gir retningslinjer for vektlegging av treningsformer for de enkelte alderstrinnene. (Det skal være lett, teknisk og krevende slik at en oppnår fartsfylt, offensivt og underholdende spill.)

Sikre seg at lagene utvikler seg overens med målene for det enkelte nivå som:

- **Ferdighetsmål** (teknisk ferdighet, spillferdighet) *både individuelt og for laget*
- **Sosiale mål** (samhørighet, konfliktløsning)
- Individuelle **resultatmål** og for laget (serie og cup)

### Vår filosofi skal være:

- 7 - 10 år - Trygt og godt miljø – Trivsel – Lek – Ballsidighet**  
**11 – 12 år - Trivsel og Trygghet – Læring, ferdighet og holdning - Aktivitet og rettledning – Motiverende kamptilbud**  
**13 - 16 år - Systematisk læring – Daglig påvirkning – Egentrening - Ansvar for egen utvikling – Holdning og disiplin**  
**17 - 20 år - Størst mulig utfordring – Treningsmiljø – Kampmiljø - Helhet og ta ansvar**

***”De beste er best .....  
... fordi det grunnleggende er i orden!”***

## Progresjon i aktivitet og ferdighet:

### 7 – 9 åringer :

- Håndballskole med balltilvenning gjennom lek-betonte øvelser.
- Grunnleggende bevegelsestrening med vekt på håndballspillet.
- Lek-betonte øvelser som krever ballbehandling. (kast og mottak)
- Lek-betont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet.

### 10 – 11 åringer :

- Grunnleggende bevegelsestrening gjennom lek-betonte øvelser.
- Ballbehandling for bedring av ballteknikk, spesielt kast og mottak.
- Lek-betont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet.

### 12 – 13 åringer:

- Videreføring av ballbehandling for å øke tekniske ferdigheter, finter og skudd.
- Lage spillsituasjoner som inneholder valgmuligheter for enkeltspillere.
- Videreføring av trening for generell utholdenhet, styrke og smidighet.

### 14 – 15 åringer:

- **Fortsatt stor vekt på ballteknisk trening – finter, skudd men ved økende innslag av spillsituasjoner for å utvikle spilleforståelse – gjøre riktige valg i gitte situasjoner.**
- Grunnleggende fysisk ressurstrening gis økt vekt: Generell og spesiell utholdenhet og styrke.
- Automatisering av teknikk.
- Mental trening startes, få frem evnen til å være best når det gjelder.

### 16 +:

- Intensitet, hurtighet, egentrening.....

### **GJENNOMGÅENDE innlæring på alle årstrinn fra og med 10 år er:**

- Forsvar: (F6) Grunnleggende 6 – 0 med overgang til offensivt 5 – 1 og 3-2-1.
- (F2) og (F3) Kontring, løpespill med ankomstspill
- Angrep: (F4) Overgangsspill back- , kant- , midtovergang.
- 50 % av treningen skal være kast og mottak.

***Du kan tidlig se om en spiller har talent.....  
... men du kan IKKE si at en spiller ikke kan  
bli god  
.... før minst ved 15-års alder !!!***

## *For planleggingsarbeidet generelt gjelder:*

### **Hovedmål:**

- Samkjøring av helheten i laget
- Utvikling av spillernes PTB (personlig teknisk basis) og laget
- Sidelengs arbeid i forsvar gis spesiell oppmerksomhet
- Presiseringer i alt spill – hvorfor ?
- Lære å løpe i forhold til kontringsspillet/hurtighet
- Stor oppmerksomhet på basistreningen
- Utvikle spilleforståelsen – hvorfor?
- Motivere til ansvarstaking for egen utvikling
- Klare regler for organisering, drift og ansvar av lagets aktivitet

### **Delmål:**

- Utvikle til offensivt forsvar – ”jage” motspiller
- Utvikle spillet i etablert angrep – spillbarhet
- Kantstart i F1
- Utvikle målvakten mentalt
- Skadeforebyggende trening
- Kontringsspillet utvikles i F2 og F3
- Alle spillere skal kunne spille på to plasser
- Overgangspill i F4 skal læres av alle
- Etablere kontakt med sparringslag (treningskamper)
- Lage en plan for sosial aktivitet

## *For periodisering av sesongen gjelder:*

- **Grunntreningsperiode:** 1. mai til 20. august
- **Spesialiseringsperiode:** 1. august til 15. september
- **Konkurransperiode:** 15.september til 20.desember
- **Grunntrening/oppkjøring:** 20. desember til 4. januar
- **Konkurransperiode:** 4. januar til 15. april

**Trenere skal kunne utarbeide årsplan/treningsplan for laget.**

## HÅNDBALLSKOLE 7 – 9 ÅR (MINI):

### **HOVEDMÅL:**

Lek- og lystbetont trening med fysisk utvikling av ballferdighet og samspill i henhold til klubbens trenings- og utviklingsplan for minihåndball. Formålet er å øve inn grunnleggende ballbehandling som kast og mottak, samt skudd mot mål.

### **KARAKTERISTIKK:**

**Ujevn vekstperiode – ”keitete” periode – minner om vekst i puberteten**

koordineringsevnen utvikles godt – mot slutten kommer finmotorikk = teknikk

liten utvikling av hjerte-/lungekapasitet – INGEN STYRKETRENING!

Aktivitetsbehov – selvcentrerte – lite konsentrert over tid – mottakelig for demonstrasjoner fremfor verbal instruksjon – idealer / forbildenes periode – treneren som modell – følsomme for kritikk. Få barna til å trives = varig interesse

### **UTGANGSPUNKT:**

Barna er i den ”motoriske gullalder” (7 – 12 år)

Barna liker fart og aktivitet

Barna har trent lite for å behandle ballen i stort løps-tempo

Barna har utviklet ”rom forståelse”

Barna trenger mye balltrening og mange gjentakelser

### **TRENINGSPLAN:**

Trening 1 gang i uken over 4 semestre (følger skoleåret) med vektlegging av allsidig lek- betont fysisk utvikling. I tillegg: teoretisk gjennomgåelse av (mini) håndballregler / håndballskole. Teknikken må læres / øves gjennom lek eller varieres med former for lekeøvelser. Utvikle artistiske ferdigheter. Spillerne skal ha egen ball. Treningen foregår primært i gymnastikksal.

Grupper på ca. 20 spillere primært med 1 trener, over 20 spillere 2 trenere. Delta på minihåndballturneringer minst 3-4 ganger. Bruk minihåndballer. Periodisering se side 7.

### **FØLGENDE GJENNOMGÅS:**

Kast: Veiledning i riktig utvikling av ”eget” kast

Teknikker: Ballbehandling, 3-skrittsregelen, mottak, kast med høy arm, kast med begge armer, fallteknikk, finter (v/h).

Skudd: Grunnskudd, fallskudd, hopp-skudd, kantskudd

Dribling: Skritt og dribling innspill, gå i mellom

Forsvar: Fotarbeid, støting, telling, m.v.

Regler: Bane, skritt, minihåndballsregler, forholdet til ballen – motspiller, frikast, innkast, avkast. Spilltrening gir hurtig innlæring.

Spillet: Hva er et lagspill? Samspill med andre, plasser i F4 og F6.

### **STRATEGIER HÅNDBALLSKOLE:**

Lek med ball, sosialt samvær og kameratskap. Spillerne skal få allsidig fysisk aktivitet, og lære å bli dus med ballen, slik at de utvikler et riktig kast, et sikkert grep og er i trygg kontakt med ballen. Benytt tennisball og softball i starten: utvikler et godt ballgrep. Hele tiden må allsidig aktivitet med og uten ball være et hovedmoment. Håndballskole er minihåndball i spilleform med spill mot to mål på tvers av den normale spillebanen. Omgruppering av spillerne er nødvendig for at alle får være med på å vinne, tape og utvikle seg. Lære seg å forholde seg i en gruppe. Lag ”kjøreregler” for trening og kamp. **Trenere bør ha Trener I kompetanse eller få tilbud om dette (20 timer).**



## J / G 10 – 11 år

Følgende punkter danner grunnlag for treningsplan for disse årsklassene:

### **HOVEDMÅL:**

Teknisk og taktisk ferdighetsnivå i tråd med klubbens trenings- og utviklingsplan for alderstrinnet.

Ballbehandling for bedring av ballteknikk, spesielt kast og mottak. Lek betont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet. 50 % av treningen bør være teknikk.

### **TRENINGSPLAN:**

Trening 1-2 ganger i uken hvorav en bør være i hall. Tilstrebes med vektlegging på allsidig lek-betont fysisk utvikling. Vi forsøker tilpasning og samarbeid med evt. andre aktiviteter den enkelte utøver er med i. Årsklassen bør ha minst 5-6 aktivitetsturneringer/kamper, 2-3 treningskamper og 1 til 2 cuper. Og minst 2 hyggekvelder. For periodisering å se side 7.

### **KARAKTERISTIKK:**

Koordinasjonen godt utviklet (individuell). Lett å motivere til voksne aktiviteter. Vanligvis fysisk aktiv. Ofte svært innstilt på konkurranse. Når man er motivert for en aktivitet – varer motivasjonen.

### **FØLGENDE SKAL KUNNES:**

Pådrag – viderespill - motta ball i fart – grunnskudd – hoppskudd – kantskudd – fallteknikk – tobeinsfinte med gjennombrudd – dribleserie – fotarbeid i forsvar – støting – telling – paradeteknikker målvakt.

### **REGLER:**

Fra håndballskolen

### **SPILLET:**

F4: Holde plassen sin, engasjere forsvaret, utnytte skuddsituasjoner, bruke teknikker ovenfor. Start med enkelt overgangsspill.

F6: Telling - fotarbeid, beredskapsstilling. (la flere få prøve seg i mål)

Offensivt forsvarsspill (5-1)

F1 Snappe ballen når situasjonen oppstår.

F2-3 Ballførerkontring – langpasningskontring (kortpasningskontring)

### **FØLGENDE TEKNIKKER GJENNOMGÅS:**

**Vedlikehold + rettleiding av riktig kastteknikk - høy arm**

Pasning under fart "vær så god" regelen

Innspill – tobeinsfinte – gjennomløping – skudd – viderespill – dribbling

### **ØKT FYSISK STYRKE/UTHOLDENHET:**

"Styrketrening" med egen vekt (forebygge skader). Lag en serie med 6 øvelser og 10 gjentakelser. Gjennomføres på trening og hjemme.

Holdnings skapende trening – stimulering til egentrening.

### **FØLGENDE REGLER (GJENNOMGANG):**

Regelfeil rettes på når de oppstår. Spilltrening gir hurtig innlæring.

## **SPILLET:**

F6: 6 – 0 og 5 – 1.

F5: Fange – følge – vende innføres. Ballfører stoppes.

F4: Former for løpspill/plassveksling innføres. To og to kombinasjoner. Overgangspill.

Finter – fotarbeidet. Strekspill innføres.

F3: Utnytte forsvarsfeil, samspill to og to. Spillbarhet.

F2: Spillbarhet. Holde plassen og bredde – dybde.

## **ØVELSER:**

- Lek-betonte øvelser for koordinering og smidighet
- Skuddtrening kombinert med målvaktstrening
- Teknikk for eks. venstre - høyre
- Kast/mottak i fart, ballbehandling, spill med ulikt antall

Teknikk forsvar: Utgangsposisjon, sidelengs, støting, blokkering av skudd

Taktikk forsvar: 6 - 0, 5 – 1

Teknikk angrep: Pådrag, ben og kroppsfinter, grunnskudd, hoppskudd, linjeskudd

Taktikk angrep: Grunnoppstilling, dybde – bredde, kontringspill, kombinasjoner 2 sp.

Spilltrening: Skal gi en innføring i hvordan de skal bevege seg på banen, regelkunnskap for eksempel: skritt og stuss.

Sosial trening: Det arrangeres hyggekvelder og foreldremøter i løpet av sesongen.

**Trenere bør ha Trener I utdanning eller gis tilbud om det.**

***”Skap trygghet, vær rettferdig - og du blir en trener med suksess”***

## J/G 12 – 13 år

Følgende punkter danner grunnlag for rammeplanen for disse klasser:

### **HOVEDMÅL**

I denne års gruppe skal det trenes allsidig og en skal legge vekt på at spillerne får prøve seg på forskjellige spilleplasser både på trening og i kamp. Grunnleggende ballbehandling skal prioriteres samt enkle skudd og enkle skuddavslutninger basert på samarbeide med andre spillere. Det er også ønskelig at håndballspillere i denne aldersgruppen driver med sammenlignbare aktiviteter.

### **TRENINGSPLAN:**

Trening 2 ganger pr. uke, følger skoleåret. Teknikkalder fortsatt. Men vær oppmerksom på at noen er tidlig ute med puberteten. Utfordringen er fortsatt å utvikle artistiske ferdigheter.

Antall kamper i sesongen bør være 20 obligatoriske, 4-5 treningskamper, 2-3 cuper.

- Lag en årsplan for sesongen som inneholder hovedmål og delmål, jfr. Side 7.
- Del inn sesongen i 5 perioder: Grunntreningsperiode 1/5 til 20/8, Spesialiseringsperiode 1/8 til 15/9, Konkurransperiode 15/9 til 20/12, Kort grunntrening/Oppkjøring 20/12 til 4/1, Konkurransperiode 4/1 til 15/4.
- Lag noen ”kjøreregler” som gjelder på trening og i kamp.

### **KARAKTERISTIKK:**

Jenter fra 10 år til ca. 16 år er gjennomsnittelig to år tidligere ute enn gutter, både i fysisk og psykisk utvikling. Dette kan variere noe fra spiller til spiller slik at vi på et lag vil møte mange utviklingsnivåer. Dette skal treneren ta hensyn til, slik at enhver spiller får maksimal utvikling i forhold til sin psykiske og fysiske utvikling. Det vil i sportslig utvikling kunne være forskjeller på opptil fire år.

### **TEKNIKK: (skal kunnes siste halvdel av 12 år)**

Samme som på J/G 11, men på høyere nivå. Det vil si raskere pasninger, hardere skudd og bedre plasserte skudd. Kast med høy arm. Beherske forskjellige pasningsformer. Beherske normal utføring av grunnskudd og hoppskudd. Bevisstgjort bruken av strekspiller.

Skuddfinte, tobeinsfinte, piruett, innspill og skuddblokkering.

Utvelgelse av målvakt 2 til 3 som vil. Fokus på grunnstilling, bevegelse og bevegelighet.

### **SPILLET: (skal kunnes siste halvdel av 13 år)**

Samme som på J/G 11, men på høyere nivå.

F 4: Alle skal kunne spille på flere plasser. (Flerposisjonsspillere)

F 1: Snappesituasjoner, klargjøres og utnyttes.

F 2: Riktig start (taktisk), målvaktpasninger, korte pasninger, dybde – bredde.

F 3: Ankomstspill, spillbarhet, roe ned, rulle opp, innspill, frispill av kant.

F 4: Overgangspill, rulle, innspill

F 6: 5 – 1, 6 – 0. Telling, tetthet, skråstilling og forflytning.

### **FØLGENDE SKAL GJENNOMGÅS:**

Sperring, kryssing, overganger (kant og bak), pasninger under fart/fremover/siden, håndledd. Pasningsfinte, skudd, to bens – begge veier.

Gruppevis trening, begrenset utvelgesmulighet, bevisstgjøring.

## **SKUDD:**

Tidligere nevnte skuddtyper, Nye skudd: dobbelfrosk. Skyte med 3-2-1 steg.

## **SPILLET:**

F 6: 5 – 1 utgruppert, 5 – 1 nedgruppert

F 5: Fange – følge – vende, repeteres og terpes

F 4: Overgangsspill og former for løpespill innføres.

F1-2-3: Kontringsspill med ankomster i F3.

## **STRATEGIER:**

Det må legges stor vekt på allsidig teknikktraining og allsidig bevegelsestrening med ball i denne perioden. Dette fordi spillerne nå er i den perioden i sitt liv hvor teknikken læres lettest. ”Ingenting er for vanskelig”.

Finter og pasningsvarianter er sentrale elementer i treningsarbeidet. Fallteknikk skal være en del av teknikktrainingen for å gi spillerne større selvsikkerhet og kroppsbeherskelse for å unngå skader, og beherske kantskudd og fallskudd.

Det er viktig å skape motivasjon så gleden og viljen til å lære mest mulig blir størst mulig i denne perioden. Det er også viktig å bevisstgjøre spillerne og forklare hva som forventes av dem på trening og i kamp. En dag med løpetur (kondisjonstrening) bør hvis mulig legges inn på siste års J/G 12 - 13

Styrketrening bør man være forsiktig med på grunn av at kroppen er i vekst, men forsiktig trening med egen vekt kan innføres (påvirkning av alle muskler er viktig). Muskelgrupper som prioriteres er mage, rygg, arm og skulder. Samt ankel- og kneledds muskulatur. (Bøyere og strekkere)

Serie med 5 øvelser og 10 gjentakelser innføres. Denne brukes på trening og hjemme.

En skal ikke binde spillet, men legge vekt på balltempo, hurtighet, pådrag og viderespill. I forsvar legges 5 - 1 til grunn og det skal læres skikkelig med forflytning, telling og ”prating”. Regelkunnskapen må videreutvikles. **Trenere bør ha trener I utdanning eller gis tilbud om dette.**

## J/G 14 – 15 år

### **HOVEDMÅL:**

Styrke – taktikk – selvstendige løsninger (kreativitet) holdninger til trening/kamp. Fokus på Skudd og enkle skuddavslutninger i samarbeid med flere spillere.

Lære faste trekk som kjøres på seniornivå (hvis dette finnes)

### **KARAKTERISTIKK:**

God utvikling av motorikk – konsentrasjonsevnen i utvikling – psykisk - labile – kreative – ærgjerrige – påvirkelige – lett for holdninger – lunefulle – rettferdighetsbevisste. Preget av pubertetsendringer. Opptatt av å markere seg som person. Sterk vekstperiode (pass på rygg og knær).

### **PLANLEGGING:**

Trening 3 ganger pr uke – helårs trening. Gradvis økning i treningsmengde både gjennom økt tid og effektivisering av treningsgjennomføringen. Lengdevekst alder, pubertetsvansker krever forståelse. Fortsette å utvikle artistiske ferdigheter. Vektlegging av fysisk trening. Ta i bruk trening utenfor hallen. Spillerne begynner spesialtrening på spesialplasser siste året på 14. Oppmuntring til frivillig egentrening etter egentreningsprogram. Antall kamper bør være 28/30 obligatoriske (2 serier), 3-4 treningskamper og tre cuper. For periodisering se side 7.

### **Utholdenhetstrening:**

Langintervall; 5 min. arbeid og 2 min pause – puls ca 180

Kortintervall; 10 – 10, 10 – 15 med puls ca 190

Distansetrening; 20 min. løp, best mulig, vilje. Jaktstart.

Langkjøring; 40 min eller mer, rolig tempo – puls ca 145.

### **Styrketrening:**

Egen kropp som vekt, øvelser med ca 20 gjentakelser.

### **FØLGENDE SKAL LÆRES:**

#### **TEKNIKK:**

Repetere tidligere lærte teknikker og finn ut hva som trenger å vektlegges. Alt som skal kunnes på J/G 12 - 13, men på et høyere nivå, raskere pasninger, hardere skudd, bedre finter, strak arm.

Fortsatt prioritering av pasningsformer forover, sideveis, direkte, stuss uten og med motstand. Kombinere flere teknikker. Krav til riktig handling ut fra forsvarers plassering og bevegelse. Øvelsene bør foregå i grupper med angriper, forsvar og målvakt. Sperringer og kryssninger. Flere skudd, rytmeendringer; skyte sent – tidlig. Skrittvariasjoner.

Pasningsfinter, tobeinsfinter begge sider. Skyte eller direkte hopp på begge ben. Stegskudd, overslagsfinte. Venstre – høyre. Piruett. Koreansk (skritt tilbake). Veggspill innføres.

#### **Målvakter**

Begrenset utvelgelse. Fra og med 14 år bør laget ha 2 faste målvakter. Vedlikeholde og utvikle innlært teknikk. Åpne, lukke og tette. Invitere teknikk. Parade av stuss. Utkast kombinert med kontrastingrening. Hoppe tau i alle pauser.

Vekt på hurtighet, spenst, utholdenhet, riktige teknikker. Plasseringsevne og psykiske forhold til eget lag.

## **TAKTIKK:**

Forsvar: Vedlikeholde og utvikle 6 – 0 og 5 – 1. Spiller mot spiller systemer (eks 3-2-1).

Angrep: Utvikling av fase 1-2-3 (kontring). Pådragsøvelser. Spill med overtall – undertall og bruk overgangspill med sperringer på toere.

## **Spillet:**

Krav nevnt under 13 år. Alle faser.

## **REGLER / DØMMING:**

Spillerne overtar dømming på trening for å bedre sin egen regelforståelse, forstå dommerens avgjørelser, lettere å trene. Kan også begynne å dømme de yngste opp til 11 år.

## **FØLGENDE GJENNOMGÅS:**

Bevegelser uten ball.

F2: Temposkifte - medtrekk

F6: Spesielt overtaking når angriperne skifter plass, overtaking når medspiller blir passert, skuddblokkering. 6 - 0, 5 – 1, 3 – 2 – 1.

F3: Medtrekk, sperringer, løsriving, spillbar. Spesielt for strekspiller.

F1: Snapping. Målvakt trekkes inn som første angriper.

F4: Overgangspill

## **RESSURSTRENING:**

Vektlegging av bevegelse og koordinering. Alternative treningsformer. I tillegg bør man arbeide med å oppnå en jevn fordelt styrke i beinmuskulaturen for å unngå kne og ankelskader. (Skadeforebyggende).

## **STRATEGI:**

Vedlikeholde og utvikle spillernes personlige skuddregister. Følge opp arbeidet med fintetreningen, utvikling av ”riktige skudd” for den enkelte, pasningsvariantene og fallteknikken.

Trening på enkle grunnleggende spilleopplegg som enkle krysninger og overganger.

Perioden bør forberede spillerne fysisk og psykisk mot 16-års nivå. Holdning til trening og treningsarbeid skal utvikles enda mer på dette nivået. Det bør være åpen kommunikasjon om problemer på og utenfor håndballbanen. Spillerne bør få planer slik at de har oversikt over aktivitetene i sesongen.

Det bør tas individuelle samtaler 2 ganger pr sesong med bruk av skjema for senere oppfølging og evaluering. Det bør holdes spillemøte 2 ganger pr. sesong som deles i to, en del med trener og en del hvor bare spillerne er tilstede. Trenger bare gjøres ved behov.

**Trenere bør ha trener II utdanning eller få tilbud om dette (60 timer).**

## J/G 16 –17 ÅR

### **HOVEDMÅL:**

I denne årsklassen er det viktig å arbeide med utvikling av et bredt ferdighetsregister. Alle spillere skal beherske minst to spilleposisjoner. Det er fortsatt viktig å ha spillerens teknikk i fokus, og ikke trene for mye system. Fortsatt fokus på trekk/spillemønstre fra seniornivå.

### **KARAKTERISTIKK:**

Forfallsproblemer – store fysiske og psykiske forskjeller – stiller større krav til prestasjoner – meget gunstig mht å påvirke – sterk lengdevekst (pass på ryggen og knær!) – unngå vekter – ekstrem vekstperiode – koordinasjon i utvikling – stor kreativitetsutvikling – sosiale behov.

### **PLANLEGGING:**

Trening 3 x uken – helårs trening. Halltrening suppleres med variert trening ute og inne. Vektlegging av fysisk trening – tøffere trening. Større rom for individuell trening. Egentrening. Spesialisering i forhold til spilleplasser. Variasjon i intensitet. Håndballteori som faseinndeling m.m. innføres gjennom teori. Fortsett å utvikle artistiske ferdigheter. Husk at spillerne fortsatt er i utviklingsfasen. Det er behov for å effektivisere treningsgjennomføringen gjennom en grundig planlegging. 36 obligatoriske kamper (2 serier), 5-6 treningskamper samt 3 cuper. For periodisering se side 7.

### **FØLGENDE SKAL KUNNES:**

#### **F6-1 Teknikker:**

Fotarbeid, forover/bakover, støting/takling, samarbeid, sikring, startteknikk, hvem starter, hvem tar returer, telling, overtaking, varsling, skjerming, markering og merking.

#### **Målvakter:**

Plassering, parader, finter, tvinge skytterne til å skyte der de ønsker, samarbeid med forsvarerne.

#### **Spillet:**

5-1 godt, 6-0 og 3-2-1 taktisk anvendt i forhold til motspiller, 5-1 spiller mot spiller. Krav til oppfattelse av ”snappesituasjoner”, startsituasjoner. Returballer fra eget mål, målvakt.

#### **F2 Teknikker:**

Pasning/mottak under fart/bevegelse, korte/lange pasninger. Løpsteknikk, ballsprett i stor fart, løpsbaner, trekke på seg ”to spillere”, løpe i luker, gjennombrudd, ta ansvar, skuddvarianter under stor fart.

#### **Finter:**

Pasning – skudd

#### **Spillet:**

Kontringer – en eller flere spillere, bredde – dybde, kortpasninger, tempovariasjoner,

#### **F3 Teknikker:**

Ta ansvar, bruk sjansene, tre og to kombinasjoner. Vite under F2 om det er noen motspillere som henger igjen, starte opprulling fra riktig side, posisjon.

**Spillet:**

Roe ned, utnytte uorganisert forsvar, forsvarsfeil, bølgekontroll, ankomstkombinasjoner.

**F4 Teknikker**

Taktisk dropping, pådrag – viderespill, sperrer. Finter – pasning, skudd, tobens, medtrekk, avløp, løsriving, gjennomløping. Pasning – vanlig, håndledd, mottak, høy arm, ”en bevegelse”, levering. Spesielle krav til – bakspiller, kant og linje.

Skudd – grunnskudd, hofteskudd, fallskudd, hoppskudd, 7m kast, spesialskudd fra kant, bak, linje. Rytmevariasjon – skyte tidlig – sent. Fallteknikk. Skrittvariasjon.

Kombinasjoner to og to, kryssing bak/bak, gjenlegging bak/kant, kant/linje, veggspill bak/bak, bak/linje, russer bak/linje, kant/linje, fristilling av kant – bak/kant, innspill kant/linje, bak/linje, frispill av bakspiller kant/bak, bak/bak.

**Spillet:**

Posisjonsspill, løpespill, overgangsspillet, oppnå mange muligheter, sikre avslutningsposisjoner. Krav til taktisk bruk av teknikker/kombinasjoner i forhold til situasjonen (motstanders opplegg i F6).

**F5:**

Situasjonsoppfattelse, fange – følge – vende – samarbeide, ankomstbrudd.

**STRATEGI:**

Videreutvikling og finpussing av innlærte teknikker er sentrale elementer i treningen nå.

Bruke tid på håndballteori slik at spillerne kan få et godt grunnlag for økt spilleforståelse og taktisk utvikling av eget spill.

Arbeidet med å opprettholde /beholde god treningsmoral må hele tiden ivaretas. Gode holdninger overfor medspillere og motspillere, dommere, ledere, lover/reglementer er viktige elementer på dette nivå.

Skadeforebyggende arbeid/trening er viktig hvor det legges vekt på trening for mave, rygg, skulder, ankel og kne. Balansebrett og hoppetau anbefales.

Aldersgruppen bør bli kjent med standardiserte tester for hurtighet, spenst og utholdenhet i tillegg til tekniske tester med ball.

Sosial aktivitet er veldig viktig for å ta vare på alle i og utenfor selve laget som ønsker å tilhøre miljøet. Oppfordre spillerne til å kombinere skole og håndball. Spillemøter før/etter trening bør avholdes for å gi innføring i håndballteori. Samt spillemøter hvor bare spillerne er tilstede for å diskutere og løse eventuelle konflikter som oppstår i laget.



## J/G 18 – 19 år

### **HOVEDMÅL:**

Se side 7.

### **KARAKTERISTIKK:**

Stille større krav til prestasjoner – meget gunstig mht å påvirke – sterk lengdevekst (pass på ryggen og knær!) – vekter kan brukes – koordinasjon i utvikling – stor kreativitetsutvikling – sosiale behov. Kunne alle trekk/spillemønstre fra seniornivå.

### **PLANLEGGING:**

Trening 2-4 x uken – helårs trening, 2-3 x i hall samt 1 x egentrening med styrke og utholdenhet.

Vektlegging av fysisk trening. Spesialisering. Fortsett å utvikle artistiske ferdigheter.

36 obligatoriske kamper (2 serier), 5-6 treningskamper og 3 cuper. For periodisering se side 7.

### **FØLGENDE SKAL KUNNES:**

#### **F6-1 Teknikker**

Fotarbeid – forover/bakover, støting/takling, blokkering, samarbeid, sikring, start – teknikk, hvem starter, hvem tar returer, telling, overtaking, varsling, skjerming, markering og merking.

#### **Målvakter**

Plassering, parader, finter, tvinge skytterne til å skyte der de ønsker - samarbeid med forsvarerne

#### **Spillet:**

5-1 godt, 6-0 og 3-2-1 taktisk anvendt i forhold til motspiller. 5-1 spiller mot spiller. Krav til oppfattelse av ”snappesituasjoner”, startsituasjoner. Returballer fra eget mål.

#### **F2 Teknikker**

Pasning/mottak under fart /bevegelse, korte – lange pasninger, løpsteknikk, ballsprett i stor fart, løpsbaner, trekke på seg ”to spillere”, løpe i luker, gjennombrudd, ta ansvar, skuddvarianter under stor fart.

#### **Finter**

Pasning – skudd .

#### **Spillet**

Kontringer – en eller flere spillere, bredde – dybde, kortpasninger, tempovariasjoner

#### **F3 Teknikker**

Ta ansvar, bruk sjansene, tre og to kombinasjoner. Vite under F2 om det er noen motspillere som henger igjen, starte opprulling fra riktig side, posisjon.

#### **Spillet**

Roe ned, utnytte uorganisert forsvar, forsvarsfeil, bølgekontroll, ankomstkombinasjoner.

#### **F4 Teknikker**

Taktisk dropping, pådrag – viderespill, sperrer. Finter – pasning, skudd, tobens, medtrekk, avløp, løsrivning, gjennomløpning. Pasning – vanlig, håndledd, mottak, høy arm, ”en bevegelse”, levering. Spesielle krav til – bakspiller, kant og linje.

Skudd – grunnskudd, hofteskudd, fallskudd, hoppskudd, 7m kast, spesskudd fra kant, bak.

Linje. Rytmevariasjon – skyte tidlig – sent. Fallteknikk. Skrittvariasjon.

Kombinasjoner to og to, kryssing bak/bak, gjennomlegging bak/kant, veggspill bak7bak, bak/linje, russer, bak/linje, kant/linje, fristilling av kant – bak/kant, innspill kant/linje, bak/linje frispill av bakspiller kant/bak, bak/bak.

**Spillet:**

Posisjonsspill, løpespill, overgangsspill, oppnå mange muligheter, sikre avslutningsposisjoner, Krav til taktisk bruk av teknikker / kombinasjoner i forhold til situasjonen (motstanders opplegg i F6).

**F5:**

Situasjonsoppfattelse, fange – følge – vende, samarbeide, ankomstbrudd.

**STRATEGI:**

Generelt for 19 års spillere må kravet som er gitt på 16/17 år danne grunnlaget for teknikk- og spilletrening.

En analyse av kravet til hva spillerne bør kunne på 16/17 års nivået, bør kunne avdekke hva som bør prioriteres i treningsplanleggingen. Nå må dette gis mer kvalitet (rette – skjerpe – terpe).

Ønsket om å beholde flest mulig lengst mulig for lagets del bør være en diskusjon før man slipper 18 års spillere opp på seniorlagene.

Videreutvikling og finpussing av innlærte teknikker er sentrale elementer i treningen nå.

Bruke tid på håndballteori slik at spillerne kan få et godt grunnlag for økt spilleforståelse og taktisk utvikling av eget spill.

Arbeidet med å opparbeide / beholde god treningsmoral må hele tiden ivaretas. Gode holdninger overfor medspillere, motspillere, dommere, ledere, lover/reglementer er viktige elementer på dette nivå.

Styrke og utholdenhetstrening vektlegges for å bringe spillerne så nær opp til seniornivå som mulig for å bringe overgangen til senior så lett som mulig. Husk spesielt fysisk trening for kant-, linje- og bakspiller.

Det burde være et nært samarbeid mellom seniortrener og J/G 16-19 trenere.

Mental trening må gis oppmerksomhet. Psykiske forhold som trenes; selvsikkerhet, tørre å feile, konsentrasjonsevne, motivasjon, vilje, initiativ, lagmoral, disiplin og spenningsregulering.

Teoretisk forståelse må utvikles om: spillet, kampobservasjon, kampplanlegging, egentrening, fysisk trening. Ansvar for egen utvikling.

Nye teknikker, flyver Etc.

Arbeide mot et bedre artistisk nivå må være med hele tiden. Dette er spennende og skaper stor motivasjon.

**Målvakt,**

Riktige handlinger, plasseringsevne, reaksjonshurtighet.

**F6:** 5 – 1, 3 – 2 – 1, 6-0

**F1-2-3:** Ballkontroll, ankomstposisjoner, ballførerkontroll

**F4:** Overgangspill, 3 spillere, spilleopplegg med flere (helst alle) som kan være avsluttere. Opplegg spesielt mot 3-2-1 og 5-1 forsvar.

**F5:** Superretur, ankomstbrudd, motstandertilpasset arbeid.

## SENIOR

### **HOVEDMÅL:**

Klubbens/lagets ambisjoner ut i fra spillemateriell osv.

Se side 7.

### **KARAKTERISTIKK:**

**Stille større krav til prestasjoner.** Trekk/spillemønster som innføres/kjøres må trenere til lag fra 14 år og oppover få tilgang til. Disse skal senere spille på senior, og med innøvde trekk/spillemønster så blir overgangen til senior enklere.

- kreve mer + 1 økt egentrening
- høyere intensitet

### **PLANLEGGING:**

Trening 2-4 x uken – helårstrening. Vektlegging av fysisk trening.

Egentrening. Spesialisering. Fortsette å utvikle artistiske ferdigheter.

For periodisering se side 7.

### **FØLGENDE SKAL KUNNES:**

#### **F6-1 Teknikker**

Fotarbeid – forover/bakover, støting/takling, blokkering, samarbeid, sikring, start – teknikk, hvem starter, hvem tar returer, telling, overtaking, varsling, skjerming, markering og merking.

#### **Målvakter**

Plassering, parader, finter, videreutvikle teknikker mht å tvinge skytterne til å skyte der de ønsker - samarbeid med forsvarerne

#### **Spillet:**

5-1 godt, 6-0 og 3-2-1 taktisk anvendt i forhold til motspiller. 5-1 spiller mot spiller. Krav til oppfattelse av ”snappesituasjoner”, startsituasjoner. Returballer fra eget mål.

#### **F2 Teknikker**

Pasning/mottak under fart /bevegelse, korte – lange pasninger, løpsteknikk, ballsprett i stor fart, løpsbaner, trekke på seg ”to spillere”, løpe i luker, gjennombrudd, ta ansvar, skuddvarianter under stor fart.

#### **Finter**

Pasning – skudd – med trekk

#### **Spillet**

Kontringer – en eller flere spillere, bredde – dybde, kortpasninger, tempovariasjoner

#### **F3 Teknikker**

Ta ansvar, bruk sjansene, tre og to kombinasjoner. Vite under F2 om det er noen motspillere som henger igjen, starte opprulling fra riktig side, posisjon.

## **Spillet**

Roe ned, utnytte uorganisert forsvar, forsvarsfeil, bølgekontroll, ankomstkombinasjoner.

## **F4 Teknikker**

Taktisk dropping, pådrag – viderespill, sperrer. Finter – pasning, skudd, tobens, medtrekk, avløp, løsrivning, gjennomløpning. Pasning – vanlig, håndledd, mottak, høy arm, ”en bevegelse”, levering. Spesielle krav til – bakspiller, kant og linje.

Skudd – grunnskudd, hofteskudd, fallskudd, hoppskudd, 7m kast, spesialskudd fra kant, bak. Linje. Rytmevariasjon – skyte tidlig – sent. Fallteknikk. Skrittvariasjon.

Kombinasjoner to og to, kryssing bak/bak, gjennomlegging bak/kant, veggspill bak/bak, bak/linje, russer, bak/linje, kant/linje, fristilling av kant – bak/kant, innspill kant/linje, bak/linje, frispill av bakspiller kant/bak, bak/bak.

## **Spillet:**

Posisjonsspill, løpespill, overgangsspill, oppnå 100% sjanser, sikre avslutningsposisjoner, Krav til taktisk bruk av teknikker / kombinasjoner i forhold til situasjonen (motstanders opplegg i F6).

## **F5:**

Situasjonsoppfattelse, fange – følge – vende, samarbeide, ankomstbrudd.

## **STRATEGI:**

En analyse av hva kravet til hva spillene bør kunne på 19-års nivået, bør kunne avdekke hva som bør prioriteres i treningsplanleggingen. Nå må dette gis mer kvalitet (rette – skjærpe – terpe).

Videreutvikling og finpussing av innlærte teknikker er sentrale elementer i treningen nå.

Bruke tid på håndballteori slik at spillerne kan få et godt grunnlag for økt spilleforståelse og taktisk utvikling av eget spill.

Styrke og utholdenhetstrening vektlegges. Husk spesielt fysisk trening for kant-, linje- og bakspiller. Det bør være et nært samarbeid mellom seniortrener og J/G 16-19 trenere.

Mental trening må gis oppmerksomhet. Psykiske forhold som trenes; selvsikkerhet, tørre å feile, konsentrasjonsevne, motivasjon, vilje, initiativ, lagmoral, disiplin, spenningsregulering.

Teoretisk forståelse må utvikles om: spillet, kampobservasjon, kampplanlegging, egentrening, fysisk trening. Ansvar for egen utvikling.

Arbeide mot et bedre artistisk nivå må være med hele tiden. Dette er spennende og skaper stor motivasjon.

**F6** 5 – 1, 3 – 2 – 1, 6 - 0

**F1-2-3** Ballkontroll, ankomstposisjoner, ballførerkontroll

**F4** Krysningsspill, 3 spillere, spilleopplegg med flere (helst alle) som kan være avsluttere. Opplegg spesielt mot 3-2-1 og 5-1 forsvar.

**F5** Superretur, ankomstbrudd, motstandertilpasset arbeid.

## MÅLVAKTER (alle alderstrinn)

- Mye psykologi å stå i mål – egen plass utenfor alle de andre spillerne. Mye kan gjøres ved egne erfaringer + tenke gjennom ”hva gjorde jeg riktig, hva gjorde jeg galt”.
- Basis ved det å stå i mål: styrke – spenst – bevegelighet – balanse – plasseringsevne
- Mental trening: Observer/tenk selv. Gå gjennom bevegelser i kamp osv. Finne egen spillestil.
- Viktig med oppmuntring av målvakt, også fra spillerne. Bygge lagfølelse.

### **Tilrettelegging av trening:**

To målvakter på samme mål. Oppvarming av målvakt sammen med laget. Kan ellers kjøre eget treningsprogram (spenst osv).

Forklar hvorfor det gjøres!

Finsliping av teknikk.

### **Tilvenning av skudd:**

Viktig at MV får mange skudd på seg på hver trening.

Det bør være separat målvaktstrening 1 gang pr uke, hvor et lag må stille opp som skyttere.

### **Forsvarsarbeid/samarbeid:**

Forsvaret styrer skuddet ved å dekke avtalt hjørne. Den beste hjelpen fra forsvaret er å presse skudd med armene oppe. MV må dirigere forsvaret.

### **Utgangspunktet for MV:**

Balanse – frempå med bøyd knær

### **Kantskudd:**

Vanskelig for MV. Øvelser med å unngå skudd rundt ansiktet (svært viktig).

Følge skuddet rundt ved innhopp.

### **Ved skuddtrening fra kant:**

Variere posisjonene til skytterne. MV må ”time” når han/hun skal gå ut.

Oftest idet skytteren ser på strek /eller dropper. MV må gå på armen/ballen.

Vær spesielt oppmerksom på at MV lett kan løfte på det ene benet.

### **Skudd fra bakspillere:**

Bevegelse i vinkel i forhold til skytteren. Varierte skudd fra bakspillerposisjon:

- hoppskudd
- stegskudd
- underarm.

Ved hoppskudd blir MV ofte dratt opp. Vent lengst mulig med utfall.

### **Strek:**

Variasjon fra MV. Lure skytterne til å skyte der MV vil.

### **Kontring:**

Gå ut i stjerne/halvstjerne ”timeing”.

### **Taktikk:**

Lure skytter, overdekke langhjørnet, stå skjevt ved 7m (straffe), finte en side osv.

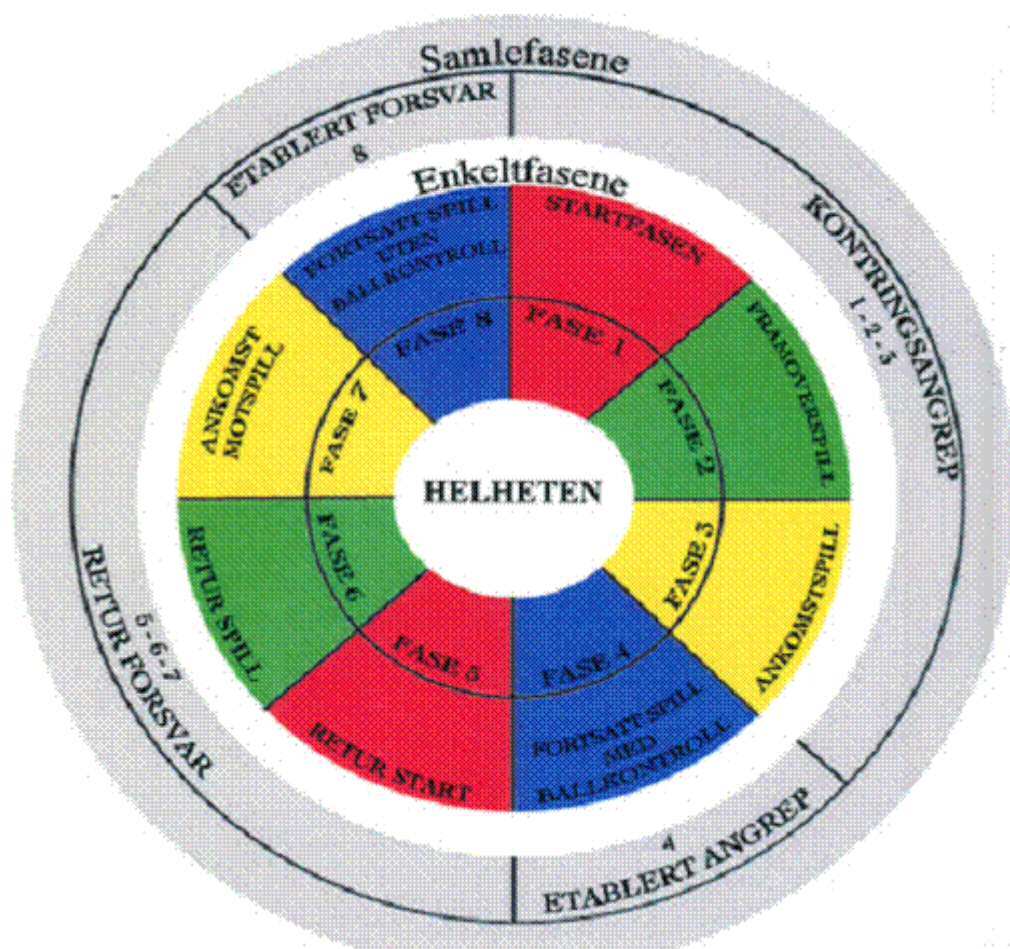
### **Under oppvarming av MV:**

Skal konsentrere seg om å få ballen ned i målgården. Bruke hele hånden.

**NB:** Oppvarming av fingre/hånd før kamp.

### **Kontringspasninger:**

Viktig med riktig kasteteknikk. Skyve frem hofter og få med hele overkroppen.



### FASEHJULET

I sportsplanen over er det enkelte steder skrevet F1, F2 osv. Dette er forkortelse for fasene i fasehjulet. Over ser dere hele fasehjulet, et godt hjelpemiddel for å kunne trene alle fasene i håndballspillet. Det er kun 6 faser som man bruker, og disse er beskrevet under.

Fase 1 (F1): Startfasen

Fase 2 (F2): Framoverspill

Fase 3 (F3): Ankomstspill

Fase 4 (F4): Etablert angrep

Fase 5 (F5): Returspill (fase 5 og 6 i hjulet)

Fase 6 (F6): Etablert forsvar (fase 7 og 8 i hjulet)

## **Holdninger, motivasjon og miljø**

Det er ikke godt nok at aktivitetene er gode, instruksjonen presis og miljøet tilpasset den enkeltes forutsetninger for læring, hvis spilleres, treneres og lederes holdninger ikke holder mål. Viktige momenter her er:

- Holdninger som angår krav til seg selv
- Holdninger som gjelder forhold til andre

Ledere og trenere som viser at de er opptatt av holdningsskapende arbeid bidrar til å øke håndballens anseelse i vårt nærmiljø. Slikt arbeid starter allerede fra spillerens første dag i klubben. Sentrale begreper for spillere, ledere og trenere i denne sammenhengen vil være ansvar, respekt, disiplin og toleranse.

Samspillet mellom holdninger og håndballferdigheter vil også være avgjørende for den enkelte spillers utvikling, hvor godt miljø vi har i laget, hvor gode lagkameratene kan bli og hvor godt LAGET kan bli.

### **Holdninger overfor medspiller:**

- Vær positiv, vær ”kompis” i alle sammenhenger
- Gi ros/oppmuntring
- Unngå kjeftbruk – godta at andre gjør feil
- Vær bidragsyter til konfliktløsning

### **Holdninger overfor motspillere:**

- *Vis god sportsånd*
- *Vis respekt*
- *Fair Play*

### **Holdninger overfor trener/lagleder:**

- *LYTT (kanskje noe å lære)*
- *Vær gjerne uenig, men vurder tidspunkt for å ta det opp*
- *Vær samarbeidsvillig*
- *Ikke snakk bak ryggen på andre ved uenighet*
- *Gi beskjed ved forfall til trening/kamp*
- *Tilstreb lojalitet overfor treners/leders beslutninger*

### **Holdninger overfor dommer/regelverk:**

- Godta dommerens avgjørelse
- Unngå negative reaksjoner – vær positiv

### **Holdninger overfor klubben:**

- Vær stolt av klubben din
- Tilstreb klubbfølelse og samhold
- Si JA når klubben ber deg om en tjeneste
- Tenk på at det er mange som jobber for at du skal ha det gøy med håndball



### **Trenerens holdninger:**

- Husk at du er et forbilde for dine spillere
- Lytt til spillerne når de prøver å si deg noe!
- Vær gjerne uenig, men vurder tidspunktet for å ta det opp (under 4 øyne)
- Vær samarbeidsvillig overfor medtrenere/lagledere
- Ikke snakk bak ryggen ved uenighet
- Gi beskjed ved forfall til trening og kamp
- Ikke forskjellsbehandle spillerne, gi alle like mye oppmerksomhet
- Akseptere at spillerne er forskjellige både i oppførsel og sportslig forutsetning
- Skape en sosial tilhørighet – gi den enkelte spiller følelsen av å bli akseptert
- Fair-play ovenfor motstandere og dommere

### **Foreldrevettregler:**

- Møt opp på trening (håndballskole) og kamp – barna ønsker det
- Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen
- Gi oppmuntring i både medgang og motgang – ikke gi kritikk
- Hjelp barnet ditt til å tåle både seier og tap
- Støtt dommeren – ikke kritiser dommeravgjørelser
- Respekter lagleders bruk av spillere
- Vis respekt for det arbeidet klubben gjør – tilby din hjelp
- Husk at det er barnet ditt som spiller håndball – ikke du