



Barnehandball 6-12 år

I grunnprinsippet blir laga i Vågå IL handballgruppa delt etter aldersklassar. Handballgruppa skal satse på bredde i dei yngste klassane. Born og unge søker også handballen for å vere saman med venene sine, og fordi eit godt handballmiljø i nærmiljøet er attraktivt. Samhaldet mellom dei unge skal stimulerast, da eit slik samhold skaper lagånd. Om eit lag utmerkar seg, kan det vere aktuelt å melde dei på i ei årsklasse over.

Generelle retningslinjer

- Målet med ein kvar trening er at alle barna skal ha flest mogleg ballberøringar.
- Del inn i fleire små grupper slik at alle er mest mogleg i aktivitet hele tida.
- Prøv å fokusere på 1-2 tema på kvar trening og under kamp i en bestemt periode, som for eksempel en måneds tid.
- Gi rosande tilbakemeldingar i forhold til læringsmomentane for temaet.
- Forskjellige spillformer bør utgjere minimum 60 % av treningstida.
- Fokus på utvikling - ikkje resultat.
- Stimuler til eigenaktivitet og allsidigheit, framsnakke andre idrettar.
- Laga settast saman etter kriteria kameratskap og mangfald i ferdigheiter. Ikkje ved å sette saman de "beste per dato" på eit lag og "resten" på andre- og tredjelag.
- Jambyrdigheit i kampen: Trener skal ta initiativ til å samarbeide med trener for motstandarlaget, for å oppnå mest mogleg jamne kamper.

Utviklingstrapp

Utviklingstrappa bygger på anbefalingene fra NHF. [Link til treningsøker fra NHF.](#)

Trinn 6 år

6- åringane skal ha tilbud om organisert balleik jamfør overordna sportsleg plan.

Trinn 7 år

Generelt

- Det sosiale skal spele ei viktig rolle.
- Spelarane skal føle seg trygge på laget og få utfordringar sportsleg på sitt nivå.
- Grunnprinsippet er at alle skal få delta like mykje både på trening og kamp.
- 1x1 time trening pr. veke.
- Ikkje seriespel første året, men deltaking på ein lokal turneringsdag.

På trening

Kast og mottak	- Utvikle sitt «eige» kast.
Skot	- Grunnskot
Anna	- Lære seg dei grunnleggjande reglane - Rullere på spele plassar og la alle prøve seg som målvakt





	<ul style="list-style-type: none">- Ball skal vere element i alle øvingar.- Ballsprett med høgre og venstre hand.
--	--

Trinn 8-9 år

Generelt

- Det sosiale skal spele ei viktig rolle.
- Spelarane skal føle seg trygge på laget og få utfordringar sportsleg på sitt nivå.
- Grunnprinsippet er at alle skal få delta like mykje både på trening og kamp.
- 1x1 time trening pr. veke.
- Spel i isbjørnserien.

På trening

Teknisk	
Kast og mottak	<ul style="list-style-type: none">- Høg arm.- Sirkelkast.- Piskekast.- Mottak og avlevering av pasning i fart.
Skot	<ul style="list-style-type: none">- Grunnskot.- Hoppskot.- Kant skot (fokus på innhopp og arm).- Generelt: Jobbe med tilløp i skotet.
Finter	<ul style="list-style-type: none">- Grunnleggjande fintetrening mot passiv motstand.- Introduserast for to-beins høgre/venstre og venstre/høgre.
Med- og motspel	
Angrep	<ul style="list-style-type: none">- Samspel med andre. Utdype noe?- Pådrag mellom forsvararane.- Fokus på korte pasningar og minst mogleg stuss av ball.
Forsvar	<ul style="list-style-type: none">- Kunne utgangsposisjonar.- Sidevegsbevegelse.- Støyting.- Blokkering av skot.- Fotarbeid. Utdypes?
Målvakt	<ul style="list-style-type: none">- Gje ekstra merksemd til spelarar som vil stå i mål.- Grunnstilling.- Sidevegsbevegelse.- Følgje ballbana.
Anna	<ul style="list-style-type: none">- Arbeide med spelereglane: bane, skrittregelen, frikast, innkast og avkast.- Ball skal vere element i alle øvingar.

På kamp

- Alle spelar like mykje.
- Ingen har faste plassar.
- Spelarane samlar seg på benken og er lydhøyre for kva trenarane seier i pausen.
- Vi kritiserer ikkje dommaren. Vi er førebilete!





- Laga settast saman etter kriteria kameratskap og mangfald i ferdigheiter. Ikkje ved å sette saman de ”beste per dato” på eit lag og ”resten” på andre- og tredjelag.
- Jambyrdigheit i kampen: Trener skal ta initiativ til å samarbeide med trener for motstandarlaget, for å oppnå mest mogleg jamne kamper.

Trinn 10 år

Generelt

- Vi kan stille større krav til intensitet på treningane.
- Vi ønskjer å fremje gode haldningar hjå spelarane og vil rette fokus mot dei som har godt treningsframmøte og god innsats på treningane!
- 1-2 treningar pr. veke.

På trening

Teknisk	
Kast og mottak	<ul style="list-style-type: none">- Høg arm.- Sirkelkast.- Piskekast.- Mottak og avlevering av pasning i fart.
Skot	<ul style="list-style-type: none">- Grunnskot.- Hoppskot.- Kant skot (fokus på innhopp og arm).- Generelt: Jobbe med tilløp i skotet.
Finter	<ul style="list-style-type: none">- Grunnleggjande fintetrening mot aktiv motstand.- Terpe på to-beins høgre/venstre og venstre/høgre.
Med- og motspel	
Angrep	<ul style="list-style-type: none">- Fokus på korte pasningar og minst mogleg stuss av ball både i etablert angrep og ankomst.- Øve på pådrag og vidarespel. Flyt i pasningsspelet.- Strekspel: Bli kjent med sentrale oppgåver for spel på strek, trekk, sperrer samt mottak og vending i bevegelse
Forsvar	<ul style="list-style-type: none">- Kunne utgangsposisjonar.- Blokkering av skot.- Tempo i sidevegsbevegelsar og støyting.- Lære prinsipp for 6:0/5:1 forsvarstaktikker.
Målvakt	<ul style="list-style-type: none">- Gje ekstra merksemd til spelarar som vil stå i mål.- Grunnstilling.- Sidevegsbevegelse.- Følgje ballbana.
Anna	<ul style="list-style-type: none">- Ball som element i alle øvingar- Starte med å finne sine posisjonar på banen, men spelarane skal få trening på minst to speleplassar (unntaket kan vere målvakta).- Terpe på spelereglane, dommarteikna.

På kamp

- Alle som er teke ut til kamp skal ha rimeleg med spelartid. Grunnprinsippet er at alle skal spele like mykje, men vi ønskjer ikkje nokon ”stoppeklokkementalitet”.
- Prøve på samspelvariantar som ein har trena på.
- Alle skal kunne spele på minst to plassar!



- Spelarane samlar seg på benken og er lydhøyre for kva trenarane seier i pausen.
- Vi kritiserer ikkje dommaren. Vi er førebilete.
- Laga settast saman etter kriteria kameratskap og mangfald i ferdigheiter. Ikkje ved å sette saman de ”beste per dato” på eit lag og ”resten” på andre- og tredjelag.
- Jambyrdigheit i kampen: Trener skal ta initiativ til å samarbeide med trener for motstandarlaget, for å oppnå mest mogleg jamne kamper.

Trinn 11-12 år

Generelt

- Dei same momenta som på 10 år gjeld også for dette alderstrinnet, men på eit høgare nivå i forhold til tempo og presisjon. Det vil seie raskare pasningar, hardare skot og betre plasserte skot.
- 1-2 treningar pr. veke.

På trening

Teknisk	
Kast og mottak	<ul style="list-style-type: none"> - Beherske forskjellige pasningsformar: høg arm, sirkelkast og piskekast. - Mottak og avlevering av pasning i høgare fart og lengre avstand.
Skot	<ul style="list-style-type: none"> - Beherske grunnskot og hoppskot. Terpe på piruett. - Terpe på kantskot (fallteknikk). - Jobbe med tilløp i skotet.
Finter	<ul style="list-style-type: none"> - Terpe på blant anna to-beinsfinte, pasningsfinte og skotfinte.
Skade- førebyggjande	<ul style="list-style-type: none"> - Styrke meg eiga kroppsvekt skal inngå i treningane. - Trening på riktig fallteknikk. - Inkludere relevante basistrening.
Med- og motspel	
Angrep	<ul style="list-style-type: none"> - Bevisstgjere bruk av strekspelar. - Fortsette med sentrale oppgåver for spel på strek, trekk, sperrer samt mottak og vending i bevegelse. - Pådrag og vidarespel, få flyt i pasningsspelet. - Tidspunkt for avvikling av skot. - Fokus på korte pasningar og minst mogleg stuss av ball både i etablert angrep og ankomst.
Forsvar	<ul style="list-style-type: none"> - Terpe på utgangsposisjonar, sidevegs bevegelse og støyting. - Lære å takle rent og ha fokus på telling. - Skotblokkering. - Lære prinsipp for 6:0/5:1 forsvarstaktikker.
Målvakt	<ul style="list-style-type: none"> - Faste keeperar. - Skot frå speleplassar med vekt på sidelengs bevegelse. - Fokus på grunnstilling, forflytning, plassering, utfall oppe og nede. - Mykje bevegelsestrening/smidighet for hofter og skuldre + stabilisering og balanse. - Trekke inn målvakt i start av angrep. Raske utkast.
Anna	<ul style="list-style-type: none"> - Ball som element i alle øvingar - Terpe på spelereglane, dommartekna - Starte med å finne sine posisjonar på banen, men spelarane skal få trening på minst to speleplassar(unntaket kan vere målvakta)



På kamp

- For å fremje gode haldningar hjå spelarane, og for å lette arbeidet for trenarane, kan ein i ein viss grad leggje vekt på treningsframmøte og gode haldningar hjå spelarane i forhold til speletid.
- Alle som er teke ut til kamp skal spele og ha i nærleiken lik speletid..
- Bruke spelemønster ein har trena på.
- Vi kritiserer ikkje dommaren. Vi er førebilete!

