



Ungdomshandball 13-19 år

Generelle retningslinjer

- Mykje trening av basisferdigheter med ball. Fokus på å auke tempoet med det man held på med utan at kvaliteten går ned.
- Både i løpet av en måned og året bør det trenast allsidig, som blant anna springing, basis, ski, osv.
- Oppfordre til eigenaktivitet, gi gjerne lekser.
- Fokus på utvikling og meistring – ikkje resultat.
- Differensiering og hospitering brukast aktivt for å gi et godt nok tilbod til alle. Se overordna sportsleg plan for retningslinjer.
- Spill prioriterast på trening, men ulike spillformer kan brukast for å få fram ynskjelege situasjonar i forhold til tema. Rolletrening.
- Ta omsyn til totalbelastning. Spør sportsleg leder om råd!
- Lagane meldes på i 2. divisjon. Påmelding til kvalifisering for A-puljespel kan vurderast om det sportslege nivået og motivasjonen hos spelarane tilseier at det kan være hensiktsmessig.

Håndballtreningane i Vågå IL skal ta utgangspunkt i spelarutviklingstrappen frå NHF:

- Link til økter for: [Trinn 13 år.](#)
- Link til økter for: [Trinn 14 år.](#)
- Link til økter for: [Trinn 15-16 år.](#)

Hospitering og tilhøyrsl

Det kan ikkje vera berre fødselsåret åleine som avgjer kva for klasse ein skal kunne spela handball i, men òg ferdighetsnivået. Det er viktig at vi gjev spelarar som tidleg utmerkar seg moglegheit til å spele og/eller trene på eit høgare alderstrinn enn det spelaren er på. Sportsleg leiar skal difor halde kontakt oppover og nedover i aldersklassane for å kunne gje den rette utfordringa til den enkelte spelar. Hospitering og andre utviklingstiltak, som til dømes uttak til SUM- samlingar, skal bli ivareteke av trenar og sportsleg leiar, der sistnemnte har mynde til å ta avgjerla i samråd med spelarens foreldre.

Det må ikkje vere slik at trenaren har "eigedommsrett" til disponeringane. Trenaren må følgje retningslinjer for hospitering, som finnast i overordna sportsleg plan.

Hugs: Spelaren må vera i sentrum!

