



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 månad 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 ferdigheitsnivået. 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!





Utviklingstrapp

Trinn 13-14 år

Generelt

- Det skal også gjennomførast basistrening i tillegg til spesifikk handballtrening.
- 2 treninger 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.- Trene på underarmsskot.- 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 med eiga kroppsvekt skal inngå i treningane.- Trening på riktig fallteknikk.- Inkludere relevante basistrening.
Med- og motspel	
Angrep	<ul style="list-style-type: none">- Pådrag, vidarespel og angripe i rom.- Bevisstgjere bruk av strekspelar.- Fortsette med sentrale oppgåver for spel på strek, trekk, sperrer samt mottak og vending i bevegelse.- Fokus på korte pasningar og minst mogleg stuss av ball både i etablert angrep og ankomst.- Ha klare roller og løpebaner for utespiller i ankomstspel.- Jobbe med overgangsspel og kryssningsspel.
Forsvar	<ul style="list-style-type: none">- Skotblokkering: Samspel med keeper (keeperhjørne).- Presse ballbane 6:0/5:1 forsvarstaktikker.- Returløp (hurtig heim i forsvar – finne, følgje, vende).- Trene på å takle rent og ha fokus på telling.- Terpe på utgangsposisjonar, sidevegsbevegelse og støyting.
Målvakt	<ul style="list-style-type: none">- Faste keepere.- Grunnstilling, forflytning, plassering og samarbeid med forsvar.- Kantskotteknikk, nærskotteknikk.- Utfall nede, mellomhøgde og oppe. Hurtige langpasningar.- Innføring av målvaktshjørne, korte/lange hjørne.- Bevegeleghetstrening/smidighet for hofter og skuldre + stabilisering og balanse.
Anna	<ul style="list-style-type: none">- Starte med å finne sine posisjonar på bana, men spelarane skal få trening på minst to speleplassar (unntaket er målvakta!)- Ball som element i alle øvingar

På kamp

- Det skal leggjast vekt på treningsoppmøte, haldningane og ferdigheitene ved laguttak og spelartid. Det vil bli meir opp til trenaren å vurdere situasjonar som oppstår.
- Alle som er i kamptroppen skal spele, men intensjonen at alle spele tilnærma minst halve kampen.
- Bruke spelemønster ein har trena på.
- Vi kritiserer ikkje dommarene. Vi er førebilete!



Trinn 15-16 år

Generelt

- Vidareutvikle/perfeksjonere teknisk og taktisk trening som vi har jobba med på J14.
- 2- 3 treningar pr. veke. Det bør også gjennomførast basistrening i tillegg.

På trening

Teknisk	
Kast og mottak	<ul style="list-style-type: none"> - Terpe på to-handsmottak i brysthøgde, låge og høge mottak, ein-handsmottak (høge og låge). - Mottak frå sida og bakfrå i fart. - Sirkelkast frå bakken og frå lufta. - Piskekast med høg, mellomhøg og låg arm, samt piskekast frå lufta. - Støtpasningar frå sida og lufta og ulike skjulte kast. - Hoppskot, nærskot (linjeskot), stegskot. - Prøve ut skru og lobb, kantskot og ballsprett.
Skot	<ul style="list-style-type: none"> - Grunnskot med høg, mellomhøg og låg arm. - Jobbe med tilløp og tidspunkt for avvikling av skot.
Finter	<ul style="list-style-type: none"> - Jobbe spesifikt med sine gode finter. Trene på nye finter. - Dribling med høgre og venstre hand, i ulike høgder og variasjonar.
Skade-førebyggjande	<ul style="list-style-type: none"> - Styrke meg eiga kroppsvekt skal inngå i treningane, samt trene på rett fallteknikk. Lette vekter kan brukast til nokon grad.
Med- og motspel	
Angrep	<ul style="list-style-type: none"> - Pådrag, vidarespel og angripe i rom. - Bevisstgjere bruk av strekspelar. - Fortsette med sentrale oppgåver for spel på strek, trekk, sperrer samt mottak og vending i bevegelse. - Fokus på korte pasningar og minst mogleg stuss av ball både i etablert angrep og ankomst. - Ha klare roller og løpebaner for utespiller i ankomstspel. - Jobbe med overgangsspel og kryssningsspel.
Forsvar	<ul style="list-style-type: none"> - Skotblokkering: Samspel med keeper (keeperhjørne). - Presse ballbane 6:0/5:1 forsvarstaktikker. - Returløp (hurtig heim i forsvar – finne, følgje, vende). - Trene på å takle rent og ha fokus på telling. - Terpe på utgangsposisjonar, sidevegsbevegelse og støyting.
Målvakt	<ul style="list-style-type: none"> - Sørgje for å tileigne seg teknikk slik at en kan redde alle typar skot. - Plassering og samarbeid med forsvar. - Fokus på blikkontakt med ball, se på ballen i alle situasjonar. - Langskudd: følge ballen med blikket heile vegen inn til redning. - Kantskot/ nærskot: Kun sjå på ballen/ handa som held ballen, forflytning for å avskjere vinkel, SMÅ bevegelsar. <p>Målvakts rolle i laget: krav til kva for skot målvakta bør ta og kan ta. Krav til fysikk, hurtighet og spenst.</p>

På kamp

- I laguttak blir det lagt vekt på ferdigheitar, treningsframmøte og gode haldningar.
- Disponere laget slik at vi kan vinne kampane. Alle som er i kamptroppen skal spele, men intensjonen at alle spele tilnærma minst $\frac{1}{3}$ av kampen.
- Bruke spelemønster ein har trena på.
- Vi kritiserer ikkje dommaren. Vi er førebilete!