



Sportslig rammeplan 12 - 13 år

Fortsatt skal det trenes allsidig og variert. Det skal legges vekt på at spillerne får prøve seg på forskjellige spillerposisjoner både på trening og i kamp. Grunnleggende ballbehandling skal prioriteres.

Rammefaktorer

Skedsmo Håndballklubb skal med utgangspunkt i nærmiljøet drive individuell spillerutvikling for alle håndballinteresserte og der igjennom være en miljøfaktor hvor fellesskap og sosial omgang er sentrale virkemidler.

| Tekst | Fokuspunkter |
|---------------|--|
| Hovedstrategi | Vi følelse – samarbeid, fellesskap og tilhørighet Allsidig teknikktraining i sentrum Spillerne trener på ulike spilleplasser Teknikkene ”bakes inn i” småspill Begynnende opplæring i egentrening Utfordrene nivå i serien – hovedfokus på det å mestre ”å få det til”, ikke på resultat/det å vinne Deltakelse i 1 – 3 turneringer, med hovedfokus på det sosiale det å være sammen |
| Mengde | <u>Enkeltspillere:</u> 1 – 3 økter <u>Laget:</u> 2 håndballøkter (en i hall og en i gymsal), men legge inn allsidighetstrening, gjerne 3 økter pr. uke innimellom |

Plan for sesongen

Nedenstående er en ramme ”gjennomføring” av sesongen. Spillere bør også ha muligheter til å drive på med parallelle aktiviteter.

| Planperiode | Varighet | Treningsmengde | Hovedfokus | Sted |
|--|---------------|----------------|---------------------------|-------------|
| Aktiv avkobling m/sosialt samvær. Deltakelse i cuper | 01.05 - 15.06 | 1 x 60/75 | Sosiale – lett trening | Varierende |
| Ferie | 15.06 - 15.08 | Fri | | Fri |
| Sesongforberedelse/ oppkjøring | 15.08 – 10.09 | 2 x 60/75 | Styrke, kondis og teknikk | Ute/Hall |
| Kampsesong | 10.09 - 30.04 | 2 x 60/75 | Teknikk og småspill | Hall/Gymsal |

Unntatt fra denne tabellen er de som også driver andre idrettsaktiviteter sammen med håndball. Når det nærmer seg sesongstart for håndball bør de imidlertid delta på oppkjøringen/treningene fram mot sesongstart. I tillegg til sommerferie fra 15. juni til 15. august vil det være hensiktsmessig å ta treningsfri i høst-, jule-, vinter- og påskeferien.

Nedenfor fremgår det skjematisk hva som vil bli vektlagt på treningene og i kamper. Trenerne vil i tillegg utarbeide en mer detaljert plan hvor det fremgår innholdet i de enkelte treningene og som skal fremlegges for sportslig leder for godkjenning.

Oppmøte er 10 minutter før treningsstart slik at spillerne er klar til å starte treningen til rett tid. Det avsettes 10 minutter etter treningslutt til uttøying, hvor trenerne gir tilbakemeldinger på innsats og gjennomføring av treningen og eventuell informasjon i forbindelse med kamper og lignende.



Målsetting for treningsarbeidet.

På dette nivået skal det trenes allsidig og det skal legges vekt på at spillere får prøvd seg på de forskjellige spillerposisjonene både på trening og i kamp. Det skal fokuseres på grunnleggende ballbehandling samt enkle skudd og enkle skuddavslutninger basert på samarbeid mellom flere spillere.

Utviklingsstige (hovedvekt på individuelle ferdigheter)

| Ferdighet | Fokuspunkter |
|---------------------------------------|---|
| Psykisk (Integrert i treningen) | ”Glad”-slagordet Vi følelse – samarbeid, fellesskap og tilhørighet |
| Fysisk | Bevegelighetstrening <input type="checkbox"/> Bli bevisst på viktigheten av å tøye ut etter trening og kamper (også en sosial faktor) <input type="checkbox"/> Noe styrketrening (maks kast) <input type="checkbox"/> Spent i naturlig hopp Hurtighet <input type="checkbox"/> Utholdenhet (ha nødvendig styrke og kondis) |
| Teknisk | Teknikktrening skal vektlegges Allsidighet <input type="checkbox"/> Flerposisjonsspillere <input type="checkbox"/> Pasninger i fart <input type="checkbox"/> Temposkifte |
| Spillmessig/ ”Småspill” | Enkle øvelser der spillerne må bruke innlærte teknikker |
| Kampmessig ”Kamptrening” | Bruke innlærte teknikker i ”kampsituasjoner” Spilling er viktig motivasjon |

Sportslig innhold: ”Utespillere”

| Ferdighet | Fokuspunkter |
|--|---|
| FVI-I (Spill rundt mål – Startfasen) | Utgruppert forsvarsformasjoner trenes i situasjoner <input type="checkbox"/> 1 mot 1, 2 mot 2, 3 mot 2 og 3 mot 3 PTB <input type="checkbox"/> Sidelengsflytning <input type="checkbox"/> Beredskapsstilling <input type="checkbox"/> Snapping – støting <input type="checkbox"/> Overlevering – finte <input type="checkbox"/> Presse – styre |
| FII-III (Fremoverspillet – Ankomstfasen) | Kortpasningskontring (ikke strekk i laget) <u>Mål:</u> Utvikle kreative, selvstendige og allsidige spillere (alle skal prøve og det skal være lov/høyde for ikke å lykkes – øvelse gjør mester) Kontringsspill i smågrupper <input type="checkbox"/> 2 og 3 spillere i flertall <input type="checkbox"/> 2 og 2, 2 mot 1 og 3 og 3, 3 mot 1, 3 mot 2 |
| FIV (Spill rundt motpartens målfelt) | Pådragsspill – skape overtall via pådrag <input type="checkbox"/> Lære nytten av overtallssituasjoner <u>Moment:</u> Utfordre, true og gjøre troverdige pådrag PTB <input type="checkbox"/> Ballmottak: Rolig/i bevegelse/stusspasning |
| FV (Returfasen) | Løpe tilbake Vende Være ballorientert |

Målvakter:



| "Fase" | Fokuspunkter |
|------------------------|---|
| Kant – teknikk | Holde front mot skytter, sideforflytning, armstilling, være stående. Lære enkelt utfall mot skuddarm Enkle øvelser med avslutning fra en og en side |
| 9 – meter avslutninger | Stående stille/nede Skyve diagonalt Enhåndsparede/oppe Treffpunkt ben/arm Plassering/skjære vinkel i forhold til ball. Enkle øvelser |
| Linje/kontringer | Stående teknikk med oppslag av ben og bruk av arm (1 eller 2). Holde front mot skytter Enkle øvelser med styrte skudd Litt sideforflytning |
| Styrke | Egen kropp som belastning Valg av øvelser gjøres ut i fra hvor målvakter har størst behov for å forebygge skader. |
| Bevegelighet/uttøy | Valg av øvelser gjøres i forhold til teknikker som læres på dette nivået Forebygge skader. Øvelser som helst kan gjøres alene |

Sosial aktivitet

I tillegg til trenings- og kampaktivitet skal spillerne ha regelmessige møter/sosiale samlinger. Disse arrangementene skal i utgangspunktet holdes med trener og/eller lagkontakt/oppmann tilstede. Hovedhensikten med disse møtene er å spleise spillergruppen sammen. Lagledelsen bør sørge for at det holdes hyggekvelder med spillere, lagledelse og foreldre i løpet av sesongen. Det skal avholdes minimum 2 foreldremøter i løpet av sesongen..

Evaluering

| | Fokuspunkter |
|---------------|---|
| Generelt | |
| Ferdighetsmål | Tekniske mål; 12 år 100% Bronse, 20 % Sølv 13 år 100% Sølvmerke, 20% Gull. |
| Sosiale mål | Sosiale mål skal også i denne klassen være de viktigste. Hovedmålet skal være å sette spillere i stand til å ta opp og løse konflikter. Det vil også her være vanskelig å definere målbare størrelser bortsett fra antallet konfliktsituasjoner som har oppstått i løpet av en sesong. For 13 - års spillere bør en prøve å få til et spilletreff hvor spillere møtes uten trenere/oppmann 2-3 ganger i løpet av sesongen Dette møtet bør gå på rundgang mellom spillerne. La alle sammen spille kamper. La alle få utfordringer ut fra egne forutsetninger |
| Resultatmål | På dette alderstrinnet skal det legges liten vekt på konkrete resultatmål. Resultatmål kan eventuelt være kampresultater sammenlignet med tidligere resultater mot samme motstander. Slike mål skal som nevnt over tillegges liten vekt. |
| Frafall | 0 frafall |

Kilder/litteratur:

- Byåsen Idrettslag - Håndball Breddeavdelingen; Rammeplan for sportslig aktivitet
- Norges Håndballforbund – Region Midt-Norge: Håndballtrening tilpasset årsklassene 12 – 16 år’
- Norges Håndballforbund – Region Midt-Norge: Håndballtrening tilpasset årsklassene, Sesongplan for 12 – 13 år’
- Skedsmo Håndballklubb - Spillerutviklingsplan