

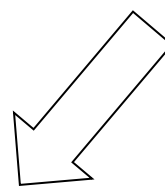
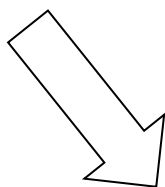


Sportslig Plan

Del 1

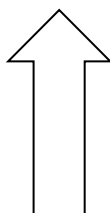
for det sportslige arbeidet i LFH09

2025-2030



**Med rom for alle og med blick for den
beste**

Om denne planen:



Denne sportslige planen består av 2 deler og er utarbeidet for å sikre en seriøs, strukturert og enhetlig drift av LFH09, Lillehammer Faaberg Håndball. Planen skal være et verktøy for spillere, trenere og støtteapparat for å skape et trygt treningsmiljø hvor det samtidig gis utfordringer tilpasset den enkelte. Planen skal bidra til å skape en felles klubbidentitet og en felles målsetting for det sportslige og sosiale utviklingsarbeidet vi driver.

Planen er delt i 2 deler. Del 1 er generell del som sier noe om klubbens visjon og hovedmål, kjerneverdier, generell overordnede prinsipper, forventninger til spillere og trenere, hospiteringsregler, rekruttering/frafall, trenerutvikling, dommerutvikling og klubbkultur. Del 2 består av basistrening, teknisk og taktisk utviklingstrapp, angrepsteknikker, forsvarsteknikker og målvaktsteknikker for de ulike aldersgrupper.

Gjennom effektiv bruk av denne planen, samt god skolering av trenere, ledere og dommere, bl.a. gjennom interne og eksterne trener/lederkurs – søker Lillehammer Faaberg Håndball å skape et godt og trygt håndballmiljø, som tar vare på alle – uansett nivå.

Planens innhold er:

1. Generell del

- | | |
|--|--------|
| a. Klubbens visjon og hovedmål | side 3 |
| b. Kjerneverdier | side 3 |
| c. Generelle overordnede prinsipper | side 4 |
| d. Organisering av det sportslige arbeidet | side 4 |
| e. Prinsipper kamper, trening og utdanning | side 5 |
| f. Forventninger til spillere og trenere | side 5 |
| g. Hospiteringsregler | side 6 |

2. Rekruttering/frafall

side 7

3. Trenerrollen

- | | |
|---------------------------------------|--------|
| a. Prinsipper for trenerarbeidet | side 7 |
| b. Lagsdisponering | side 8 |
| c. Viktige momenter i trenerhverdagen | side 8 |
| d. Trenerutvikling | side 9 |
| e. Trenerkompetanse | side 9 |

4. Dommerutvikling

side 9

5. Kultur

side 10

Lillehammer, 14. mai 2019
Styre og Sportsutvalg i LFH09



1. Generell del

Generell del utdyper overordnede mål og verdier for klubbens virksomhet.

a. Klubbens visjon og hovedmål

Visjon:

Med rom for alle og med blikk for den beste.

Overordnet målsetting:

Skape et sterkt og bredt håndballmiljø for begge kjønn i Lillehammerområdet.

b. Kjerneverdier

GØY MED HÅNDBALL

(Gjennom glød og entusiasme i alt vi gjør i alle ledd sprer vi håndballglede).

Dette innebærer: Disse verdier skal være synlige for utenforstående under trening og i kamper. På denne måten skal trenerne og støtteapparatet fremstå som forbilder for spillerne, og gi motivasjon og trygghet for spillerne slik at de kan utvikle sitt potensiale videre på en positiv måte, og at

interessen for håndball opprettholdes. Målet er at spillerne skal forbli i klubben og ikke velge andre idretter.

TILLIT

(Gjennom samhold og lojalitet til hverandre og til klubben opplever vi tillit i et positivt fellesskap)

Dette innebærer: Begrepet respekt må ses i en utvidet sammenheng; dvs. at trenerne skal ha respekt for spillerne, spillerne skal ha respekt for hverandre, for trenere og støtteapparat. Viktig: Respekt er noe man gjør seg fortjent til, og ikke noe man får. Dette gjelder først og fremst for de voksne.

Videre skal fellesskap, lojalitet og samhold være et tydelig fellestrekk for våre lag. Spillerne blir gode ved å utvikle seg selv og hverandre i fellesskap. Å være en god relasjonsbygger er for trenerne og støtteapparatet en avgjørende faktor for å lykkes i dette arbeidet.

Å utvikle tillit er de voksnes ansvar.

DYKTIGHET (Uansett hva du gjør, gjør det så bra som du kan)

Dette innebærer: Grunnlaget for utvikling av dyktighet i form av kompetanse, er innsatsvilje og -evne. Dette gjelder spillere, trenere, øvrig støtteapparat og administrasjon.

For trenerne stilles det krav om at de skal utøve sine oppgaver på en profesjonell måte, ved bl.a. å være forberedt, delta på trenerkurs og samlinger og lignende i klubbens regi, og det er et ønske om utvikling av mest mulig formell trenerkompetanse.

«Ingen forventer mer enn at man gjør sitt beste. Men det forventes heller ikke mindre».

FAIR PLAY

(Vi behandler hverandre, våre motstandere og dommere med respekt)

Dette innebærer: Begrepet fair play er nært knyttet til begrepet respekt; fair play krever gjensidig respekt. Treneren må gjennom praksis formidle hva begrepet innebærer, og konkretisere overfor sine spillere hva dette innebærer av situasjoner i kamp – både på og utenfor banen.

c. Generelle overordnede prinsipper

De prinsipper som er nedfelt i denne sportslige planen gjelder for alle lag på alle nivåer i LFH09.

Prinsippene som planen er bygget på skal legges til grunn for å utvikle kvalitet på trener- og dommerarbeidet, og være et grunnlag for en systematisk vurdering av det samme.

Klubben har ambisjoner som gir spillerne utfordringer og mål å strekke seg mot. Samtidig skal klubben ta hensyn til at spillerne har ulike forutsetninger og ulik fremgang, slik at alle kan oppnå mestring og nå sine mål.

Trenere og støtteapparat skal sammen med sportsutvalget og styre fremme et godt trenings- og klubbmiljø.

Utvikling av spillere, trenere og dommere skal skje som lagarbeid, hvilket innebærer at man må gå på jakt etter spillernes, trenernes og dommernes mestringspotensiale. Alle må søke å involvere spillerne i dette, slik at disse får et eierskap til utviklingen av seg selv som spiller.

d. Organisering av det sportslige arbeidet

Styret utarbeider de økonomiske rammene for det sportslige arbeidet, ved å utarbeide budsjett. Budsjettet vedtas av klubbens medlemmer på årsmøtet.

Sportslig leder følger opp og tilrettelegger for at det sportslige arbeidet er iht. vedtatt sportslig plan.

Sportslig leder er leder for sportsutvalget. Dette utvalget møtes jevnlig gjennom sesongen, vurderer den sportslige aktiviteten i klubben, og gjør tiltak for at klubbens sportslige mål skal nås.

Disse deltar i sportsutvalget:

- Sportslig leder (leder av utvalget)
- Sportslig leder yngres avdeling
- Hovedtrener damer senior
- Hovedtrener herrer senior
- Dommeransvarlig
- Representant fra NTG Lillehammer
- Representant for ett ungdomslag
- Daglig leder

Det er utarbeidet en samarbeidsavtale, «Overordnet Intensjons- og Samarbeidsavtale», mellom LFH09, Gausdal Håndballklubb og Øyer-Tretten Håndball. Samarbeidet er etablert for å sikre et godt sportslig tilbud til alle håndballspillere i regionen, også for de klubbene som ikke har nok spillere til å stille egne lag i ulike årsklasser. Man samarbeider kun i de årsklasser hvor behovet er til stede. Et samarbeidsutvalg, hvor alle klubber er representert, vurderer før hver sesong hvilke årsklasser det skal samarbeides på.

e. Prinsipper kamper, trening og utdanning

Det er 2 lag i klubben hvor resultater skal ha fokus. Det er høyeste lag senior herrer og høyeste lag senior damer. Her vil det være prestasjonsfokus, og det vil bli satt mål mtp. tabellposisjon i forkant av sesongen.

På øvrige lag skal utvikling, både individuelt og som lag, være hovedfokuset. Vi ønsker at spillerne skal tilegne seg individuelle ferdigheter som på lengre sikt vil føre til at man som lag vinner flere kamper enn man taper.

Sportslig ledelse vurderer sammen med trenerteamet om klubben skal delta med prestasjonslag i J/G 14-16-18. (Se pkt. 3 b).

LFH09 ønsker å satse på basistrening, for å utvikle fysiske grunnferdigheter samt minske risikoen for skader. Basistrening skal være en del av treningsuka fra og med J/G10, men kan gjerne starte tidligere. (Se Sportsplan del II pkt. 1).

Det er viktig å utvikle en kultur for å trene med høy kvalitet i alle aldersgrupper.

Det bør være minst 1 trener pr. 10-12 spillere.

Allsidig aktivitet oppmuntres, uansett alder!

f. Forventninger til spillere og trenere

For å sikre best mulig treningsutbytte, har klubben fastsatt følgende forventninger for spillere og trenere:

- Alle lag skal utarbeide en årsplan, som gir en grov beskrivelse av temaer og mål gjennom de ulike perioder i sesongen. Både teknisk, taktisk og sosialt. Planen må tilpasses det enkelte årstrinn, og gjøres tilgjengelig på hjemmesiden.
- Det forventes at fra og med J/G14 (gjernes tidligere) skal årsplanen detaljeres med periodeplaner. Disse tilgjengeliggjøres på hjemmesiden.
- Alle spillere skal gi beskjed om planlagt fravær dagen før trening. Ikke planlagt fravær gis beskjed om så raskt som mulig.
- Spillere bør møte i garderoben og være ferdig skiftet senest 5 min. før trening.
- Trener skal alltid innlede trening med å kort informere om planen for dagens trening, samt gi en oppsummering og tilbakemelding etter at treningen er avsluttet.
- God innsats av enkeltspillere eller flere spillere skal applauderes under trening og evt. etter trening.
- Alle er forpliktet til å bidra med godt humør og god innsats på treninger. Huskeregel: Treninger skal være preget av kvalitet, innsats og seriøsitet. **Kamp og trening skal være gøy!**
- Alle spillere oppfordres til å ha med en frukt som spises i garderoben rett etter trening.
- Felles dusjing etter trening og kamp er regelen i vår klubb, dette for å skape god lagfølelse (garderobekultur) og unngå sykdommer.
- Når man spiller håndball, er det viktig med gode holdninger. Spillerne skal få rettledning i riktig kosthold og restitusjon/søvn. Fra og med J/G14 skal spillerne få kunnskap om negative effekter ved bruk av rusmidler.

g. Hospiteringsregler

I LFH09 skal spillerne i utgangspunktet delta på de lagene som de hører hjemme på i henhold til fødselsdato. Men enkelte spillere kan ha behov for andre utfordringer, og kan da hospitere til laget over eller under på enkelttreninger. Også årganger med få spillere kan medføre behov for hospitering fra yngre årgang, for å få fullverdige treninger og å kunne stille lag i kamper. I forbindelse med treninger, normalt 1 økt i uka.

Hospiteringer kan altså skje oppover, sideveis eller nedover.

Følgende kriterier skal legges til grunn når man skal vurdere kandidater for hospitering:

- «Utvikling» (spilleren får ikke nok utfordringer på eget lag, som gjør at spillerens utvikling bremses.
- «Mestring» (enkelte spillere kan ha behov for å hospitere ned/sideveis for å oppleve større mestringsfølelse)
- Modenhet (spilleren må være såpass trygg på seg selv at han/hun vil fungere og trives sosialt i en eldre eller yngre årsklasse)

Skal en spiller hospitere i en annen årgang på trening skal følgende retningslinjer følges:

- Hovedtrener tar kontakt med hovedtrener for det andre laget. Belastning for spilleren avklares (med belastning inkluderes også skolesituasjon).
- Foreldrene kontaktes for å få deres mening.
- Hovedtrener får tilbakemelding fra respektive hovedtrener.
- Til slutt kontaktes spilleren av sin hovedtrener.
- Spilleren og foreldrene sin mening er avgjørende i situasjonen. Om en av disse partene ikke ønsker en hospitering, skal det ikke hospiteres.
- For å delta på kamper kreves i tillegg godkjenning fra sportslig ledelse.

Antallet spillere som kan hospitere mellom de ulike aldersklasser må vurderes ut fra størrelse på spillergruppene og kriteriene beskrevet ovenfor. Et normaltall vil være 2-4 spillere.

Fra og med J/G 17 år regnes spillerne som senior og skal spille på det laget som trenerne til enhver tid bestemmer.

Presisering: En trener på et lag *skal ikke* ta direkte kontakt med en spiller på et annet lag.

Eventuell hospitering/prøvespill for spillere fra andre klubber

Ønsker en spiller fra en annen klubb å trene med LFH09, skal deltagelse på trening være avklart med spillerens klubb **før** deltagelse på trening.

Dette gjelder alle lag, og vi må være spesielt varsomme overfor våre naboklubber.

Unntak kan være om en spiller på et yngre lag har en slektning/venn som er på besøk/ferie. Men dette unntaket gjelder ikke for naboklubber.

2. Rekruttering/frafall

Viktig at det er moro på trening, slik at vi hindrer frafall og jobber aktivt for å øke antall spillere. Fart, action, aldri kø!

For å få med nye spillere er Håndballskole høst og vinterferie viktig. I tillegg må vi være offensive mot skoler (invitasjon til treninger, bistå med å arrangere håndballtrening på skolen), være tilstede på Barnas Dag på Maihaugen, være synlige ved oppstart HIL, være aktive på sosiale medier, osv.

«Ta med venn på trening» er en aktivitet alle lag under 14 år kan gjennomføre. Spillerne inviterer med aktuelle nye spillere til trening, slik at de får smaken på håndball og kan vurdere om dette er noe de vil være med på videre framover.

Ved frafall av spillere, skal spillere og/eller foresatte kontaktes for å vite årsaken til dette. Slik at evt. justeringer kan gjennomføres for å unngå flere frafall.

3. Trenerrollen

a. Prinsipper for trenerarbeidet

Trenerne skal i starten av sesongen formidle til spillere og foreldre en tydelig plan for sesongen. Alle mål skal utformes med utgangspunkt i sportslig plan og "teknisk utviklingstrapp".

For å nå klubbens mål skal det i treningsarbeidet spesielt vektlegges individuell utvikling og oppfølging.

Med rom for alle og blikk for den beste, betyr at treneren har en viktig oppgave i å se ståsted for alle spillerne og gi spillerne arbeidsoppgaver etter deres ståsted.

Mye lek og variasjon på trening er viktig, spesielt viktig for de yngste lagene.

Trenerne skal arbeide for å skape god treningskultur.

b. Lagdisponering

- Isbjørnserien (6-9 år) og aktivitetsserien (10-11 år): Alle skal spille tilnærmet like mye.
- Regionsserien 12-14 år: Spilletid avgjøres av innsats, holdninger og frammøte.
- Regionsserien 16-18 år: Spilletid avgjøres av innsats, holdninger, frammøte og ferdigheter, treneren har frihet i forhold til spillernes/lagets utviklingsmål.
- Prestasjonslag 14,16 og 18 år: Spilletid avgjøres av **ferdigheter**, innsats, holdninger og frammøte.

Med prestasjonslag menes i denne sammenheng lag hvor man tar ut spillere og disponerer spillerne under kamp etter annen prioritering av kriterier enn det som er beskrevet for regionsserien. Typiske serier/kamper hvor deltakelse med prestasjonslag er

aktuelt: Kvalifisering til 1. divisjon i regionsserien, kvalifisering til og seriespill i nasjonale serier (Bring/Lerøy).

c. Viktige momenter i trenerhverdagen

Det forventes at alle trenere er lojale mot vår sportslige plan og utviklingstrapp.

Treneren skal veilede spillerne i form av tydelige tilbakemeldinger, med fokus på hva som gikk bra, og dernest med like konkrete **"framovermeldinger"** – dvs. hva som skal til for å bli bedre/nå målet.

Spillere skoles slik at de behersker ulike formasjoner og posisjoner i alle spillets faser.

Alle spillere skal oppleve mestring og utvikling. Spillere veiledes på å sette egne mål og hvordan man kan oppnå dem

Helhetstenking (utdanning, annen fritid, belastning)

Ansvarliggjøring og holdninger - opplæring av spillere (garderoberutiner/-orden, rutiner innbytterbenk, kontroll på utstyr, osv.)

Innlæring av målvaktsteknikker bør begynne så tidlig som mulig, og mange av momentene som ligger under målvaktsteknikker finner vi igjen i både angreps og forsvarsteknikker

Trener skal alltid være forberedt. Halttid skal aldri benyttes til korte møter, gjennomgang av kamper, treninger e. l. Pauser i treningene er kollektive, herunder drikke.

Mange håndballspillere er redde for å feile, og vi må utvikle en kultur hvor prestasjonsangsten minimaliseres. Det skal ikke bare være rom for å prøve og feile, det skal oppfordres til dette. Fokus på resultat skal nedtones i de yngre årsklassene.

d. Trenerutvikling

Trenerne må motiveres til å ta trenerutdanning i regi Region Innlandet. Klubben dekker kursavgiften for Barnetrener, Trener 1 og Trener 2.

Godtgjøring av trenervirksomhet vil bli gitt etter satser styret fastsetter.

Klubben jobber for at alle trenerne skal få veiledning. Dette gjøres ved å utdanne trenermentorer, som på eget initiativ eller ved forespørsel, kan være til stede under treninger og/eller kamper. Og ha en dialog med trener i etterkant.

Jevnlig møter med de andre trenerne i klubben for erfaringsutvikling er viktig. Sportslig leder er ansvarlig for at trenersamlinger for alle klubbens trenere gjennomføres flere ganger i løpet av sesongen.

e. Trenerkompetanse

Ved å etablere et trenerteam rundt hvert årskull, dvs. flere trenere som deler ansvaret for treningene, ønsker vi å styrke utviklingen for trenerne, gjøre det lettere å skaffe nye

trenere og å beholde trenerne over tid. Kvaliteten på treningene vil kunne heves fordi teamet vil bestå av trenere med ulik bakgrunn. Resultatet vil også være økt fleksibilitet for den enkelte trener.

4. Dommerutvikling

Visjon:

LFH09 skal bli den mest ettertraktete klubben for håndballdommere i vår region.

Hovedmål

- Ha nok dommere til å oppfylle Region Innlandets krav i forhold til antall lag som klubben melder på i seriesystemet, dvs. 1 dommer pr. 2 lag vi melder på i Regionsserien.
- Ha minst ett dommerpar som dømmer i NHF's serier.

Strategier/handlingsplaner:

- Det året man fyller 14 år (siste året på J/G14) er det obligatorisk å delta på Barnekampveilederkurs. Dette skal alle være med på, da man også har stort utbytte av dette som spiller. Etter gjennomført kurs velger man selv om man vil være med å dømme videre framover.
- Eldre spillere som ikke har fått tilbud om Barnekampveilederkurs tidligere, samt foresatte, inviteres også til å delta på dette kurset.
- Klubben rekrutterer regionsdommere blant Barnekampveilederne, og ved stor nok oppslutning gjennomføres kurset i egen klubb.
- Klubben driver kontinuerlig opplæring og informasjon i hele klubben om mulighetene for å kunne bli dommer.
- Det skal etableres fadderordning for yngre dommere.
- Det skal informeres om og legges til rette slik at dommere kan praktisere under internkamper på ulike lags treninger.
- En kampveilederansvarlig skal alltid være til stedet på kamper hvor barnekampveiledere er i aksjon., slik at de kan få både veiledning og støtte underveis.
- Alle dommere som dømmer i Regionsserien får gratis utstyr slik: treningsdress, dommertrøye, shorts.
- Dommeransvarlig er medlem i Sportsutvalget.

5. Kultur

Alle som spiller eller deltar på annen måte i LFH09 skal arbeide for å være **regionens mest positive håndballmiljø!**

Vi ønsker å skape en morsom og positiv dialog mellom det som skjer på banen og på tribunen, god kommunikasjon og støtte mellom våre ulike lag, alle skal føle seg inkludert i vår håndballfamilie! Tiltak for å få til dette i praksis:

- Man hilser på hverandre når man kommer inn i hallen, til både kjente og ukjente
- Man støtter hverandres kamper, uansett hva resultatet blir
- Eldre spillere hospiterer på yngre lags treninger
- Yngre lag deltar som maskoter på seniorkamper
- Det vises respekt for dommeren og oppgaven denne utfører
- Foreldrevettreglene følges
- Laget dusjer sammen etter treninger og kamper
- Så langt det er mulig, reiser lagene på felles turneringer
- Resultatfokus nedtones blant yngre lag



Sportslig Plan

Del 2

for det sportslige arbeidet i LFH09

2025 - 2030

«Med rom for alle og med blick for den beste»

Om denne planen:

Denne sportslige planen del 1 og del 2 er utarbeidet for å sikre en seriøs, strukturert og enhetlig drift av LFH09, Lillehammer Faaberg Håndball. Planen skal være et verktøy for spillere, trenere og støtteapparat for å skape et trygt og samtidig utfordrende treningsmiljø. Planen skal bidra til å skape en felles klubbidentitet og en felles målsetting for det sportslige og sosiale utviklingsarbeidet vi driver.

Planen er delt i 2 deler. Del 1 er generell del som sier noe om klubbens visjon og hovedmål, kjerneverdier, generell overordnede prinsipper, forventninger til spillere og trenere, hospiteringsregler, rekruttering/frafall, trenerutvikling, dommerutvikling og klubbkultur. Del 2 består av basistrening, teknisk og taktisk utviklingstrapp, angrepsteknikker, forsvarsteknikker og målvaktsteknikker for de ulike aldersgrupper.

Gjennom effektiv bruk av denne planen, samt god skolering av trenere, ledere og dommere, bl.a. gjennom interne og eksterne trener/lederkurs – søker Lillehammer Faaberg Håndball å skape et godt og trygt håndballmiljø, som tar vare på alle – uansett nivå.

Innholdet i Sportslig Plan del 2:

1. Basistrening
2. Utviklingstrapp

Definisjon basistrening:

«Trening av grunnleggende fysisk (balanse, styrke, spenst, utholdenhet etc.), koordinativ, sosial- og psykisk kapasitet på et generelt og idrettsspesifikt nivå. Dette for å skape optimale forutsetninger for all spesifikk trening i den enkelte idrett» (Olympiatoppen)

Generell basistrening

Generell basistrening handler om tre hovedpunkter:

1. *Trening som ivaretar en helhetlig utvikling av utøveren.*
2. *Trening som er med på å bygge opp et generelt fysisk grunnlag hos utøvere og som setter dem i stand til å absorbere og tåle mye trening.*
3. *Trening som har generell skadeforebyggende virkning.*

Begrepet ”**trent for å trene**” er et velkjent uttrykk som presiserer punktene ovenfor på en enkel måte.

Skal en trene mye på det en ønsker å bli god i, eller hvis en ønsker å få gjort den jobben som kreves i idretten vår, må spillerne holdes skadefrie.

Spesifikk basistrening

Spesifikk basistrening er trening som tilnærmer seg den enkelte idretts egenart, og kan beskrives som:

Trening som underbygger særidrettens grunntekniske elementer i ikke konkurransespesifikke situasjoner. Denne treningen gir seg uttrykk i likhet i forhold til mentale forhold, bevegelsesmønster, kroppsposisjoner og fysisk anstrengelse.

Med andre ord, en gjør trening som kan underbygge teknikk og ferdighetsutvikling i håndball.

I de første årene i idretten er det nødvendig å ha ”fokus” på å bygge opp en basiskapasitet slik at spilleren tidlig blir *trent for å trene*. Basiskapasiteten skal etter hvert underbygge en optimal utvikling for håndballspilleren.

Mye trening krever at det må trenes med variasjon. Hensiktsmessig variasjon får en gjennom basistrening, og gjennomført med god kvalitet vil denne treningen samtidig bidra til at risikoen for feiltrening og slitasjeskader bli mindre.

Vi bør trene basistrening hele året, men *med variasjon i mengde*. Selv i en konkurranse- periode bør du gjennomføre noe basistrening. Grunnlaget for dette ligger i følgende tre forhold:

1. *Det kan ha betydning i forhold til styring av formutvikling og formoppbygging*
2. *Det kan ha betydning for utviklingen av ferdigheter / teknikkutvikling*
3. *Det kan ha betydning i forhold til å holde spilleren skadefri*

Under en konkurranseperiode er det viktig at basistrening ikke bare blir vedlikeholdstrening. Vi må fortsatt tenke utvikling på samme måte som vi må tenke utvikling av de tekniske ferdighetene i håndball.

Mange av de beste utøverne tenker utvikling kontinuerlig, det å tørre å tenke utvikling selv i en konkurranseperiode, vil sannsynlig være med på å gi en "offensiv mental" gevinst.

Hvordan trene basistrening

Basistrening skal kunne foregå med enkle rammer, det skal være unødvendig med store investeringer i utstyr, mv. Derfor vil det meste av basistrening kunne gjennomføres "stort sett overalt". Man kommer langt med en normalt utrustet gymsal. Det er fullt mulig å gjennomføre basistrening utendørs.

Når det gjelder utstyr i gymsaler er behovet som regel avgrenset til matter, benker, baller, o.l. – utstyr som man stort sett har tilgang til. "Spesialutstyr" begrenser seg til balansemateriell, medisinballer eller swissballer.

Bruk av egen/partners kropp

Mye av treningen kan med fordel legges opp til at man bruker egen kropp, eventuelt partners kropp som belastning, istedenfor vekter/apparater

Gruppa

Gruppa bør være av en størrelse som gir alle mulighet til å bli fulgt opp –normalt 12-30 utøvere avhengig av treningsinnhold, alder, arena, mv

Progresjon i basistrening

Generell basistrening bør prege tidlig treningsalder. "Mengden" av -og formen på -basistreningen kan variere avhengig av ferdighetsnivå, alder, kjønn, periodisering, mv.

Kvalitet à progresjon

Kvalitet på utførelse skal settes høyt, og progresjonen i metodikken bør styres av oppnådd kvalitet. I en gruppe kan man relativt enkelt tilpasse progresjonen individuelt –slik at hver enkelt utøver får den riktige utfordringen.

Øvelser

Olympiatoppens avdeling for teknikk og motorikk har mange gode øvelseseksempler:

https://olympiatoppenvideo.no/folder/basistrening_arkiv

<https://www.dartfish.tv/ChannelCollections.aspx?CR=p95456>

https://olympiatoppenvideo.no/folder/3._teknikkmotorikk

LFH09 - Sportslig Plan 2019 - 2024

Utviklingstrapp LFH09						
	Rekrutteringsperiode		Spillerutviklingsperiode			Bredde- el toppidrettsperiode
	6-9 år	10-12 år	13-14 år	15-16 år	17-18 år	Senior
HOVEDSTRATEGIER	Lære å like trening Utvikle grunnleggende motoriske og fysiske forutsetninger. Leker som øver grunnleggende teknikker som kast, mottak, skudd og finte Øve i alle spilleposisjoner på banen Alle spiller tilnærmet like mye	Bevisst på egen ferdighetsutvikling Øve i alle spilleposisjoner på banen Allsidig fysisk og teknisk trening Alle spiller tilnærmet like mye	Utvikle evne til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål Småspilltrening med hensikt Opplæring i egentrening (kast, utholdenhet, styrke) Øve i flere posisjoner på banen Alle spiller tilnærmet like mye	God treningsuke, innhold som utvikler og utfordrer "fysisk-teknisk-kamp" Godt, utfordrende og tilpasset kamptilbud. Lære å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranse. Breddetilbud for de som vil trene mindre	Fast gjennomføring av egentrening Teknikkutvikling Stor motstand i spilltreningen Tilpasse kamputfordringer Breddetilbud for de som vil trene mindre	Videreutvikle evne til å forberede, gjennomføre og evaluere kamper Lære å se sammenhenger mellom trening og utvikling av resultater. Breddetilbud for de som vil trene mindre
ORGANISERING						
Treningsdager (antall)	1-2	2-3	2-4	2-5	2-6	2-7
Treningsøkter (antall)	1-2	2-3	2-4	2-7	2-8	3-12
Treningstid (timer)	1-3	3-5	3-8	3-12	3-16	3-20
Sum pr år	50-200	200-300	200-400	200-600	200-800	200-1000
	inkludert	inkludert	inkludert	inkludert	inkludert	inkludert
FORVENTET KAMPBELASTNING	Mange korte kamper Lokale turneringer Isbjørnserien	20 kamper Seriespill 10 år 6'er fullbane 12 år 7'er fullbane	20 - 30 fulltids kamper Regionsserie	20 - 40 fulltidskamper Regionsserie BRING serie	20 - 50 fulltidskamper Regionsserie LEROY serie	20-50 fulltidskamper Divisjonsserie
TEKNISK TRENING						
Angrepsteknikk	Ballsidighet Forflytning med ball Kast og mottak med kort avstand Skudd ifra bakken og lufta Dribling mot kjegler	Pådragsbevegelse Kast og mottak med varierende fart og avstand Skudd - grunnskudd og hoppskudd, etter 1-2 steg. Finter - fokus på inngangen i finten (lande i 0) Småspill i overtall Dribling i kontring	Kast og mottak med varierende fart/ avstand og motspill Pasninger fra luft til siden Bevisst på innspillsteknikker og utspilltekniker Skudd fra luft og bakke, stem/ kraft Finteteknikk, begge veier, pasningsfinte, Sperrer, rygg og frontspærre Småspill i overtall Drobling i kontring	Kast og mottak med varierende fart/ avstand og motspill Skuddteknikker i spilleposisjon, minst 2 forskjellige med press i kroppen Finteteknikker med fokus på temposkifte, avstand, troverdighet Småspill i liketall Sperrer, rygg, front og sidesperre En-håndsmottak linjespiller Småspill i like/ undertall	Kast og mottak i alle situasjoner Videreutvikle inn- og utspillsteknikker Utvikle flere skuddteknikker, minst 3 Videreutvikle finteteknikker	Legge mye vekt på fysisk-teknisk trening, større fart, kraft presisjon i allerede innlærte teknikker

LFH09 - Sportslig Plan 2019 - 2024

Utviklingstrapp LFH09						
	Rekrutteringsperiode		Spillerutviklingsperiode			Bredde- el toppidrettsperiode
	6-9 år	10-12 år	13-14 år	15-16 år	17-18 år	Senior
TEKNISK TRENING						
Forsvarsteknikk	Forflytning Beredskapsstilling	Forflytning Beregne Dueller/takling Presse/ snappe	Forflytning Presse Slå bort innspill Blokke Duellspill	Forflytning Blokke Takle Duellspill	Videreutvikle tekniske ferdigheter, tilpasse ferdighetene til posisjoner	Duellstyrken og forsvarsfinter
Målvaktsteknikk	Forflytning Armstilling Se på ballen NB: Ingen faste målvakter	Målvakt grunnstilling Diagonale skyv 1-håndsparede Treffpunkt bein/arm Plassering	Sideforflytning Utfall Lære en teknikk mot kant, 9m og linje Kontringspasninger Redning og hurtig igangsetting. Styrte skudd	Videreutvikle repertoaret med ulike teknikker mot ulike posisjoner. God på valg av korte el lange pasninger. Legge inn ekstra spensttrening Delvis styrte skudd	Komplekse øvelser Vedlikeholde personlig stil med flere utfallsvarianter Hurtighet i forflytning Beveglighet og stabilitet Frie skudd	Legge mye vekt på fysisk-teknisk trening Større fart, kraft presisjon i allerede innlærte teknikker
TAKTISK TRENING						
Faserelatert, forsvar-kontra-angrep	Småspill og spilltrening i minihåndball Mye lekvarianter som innebærer å bruke teknikker og bevege seg uten ball "Finne" medspillere Erobre ball i forsvar	10-åringer: Utgruppert forsvarsvarianter Duellspill Innføring i det ferdige spillet Bevegelse uten ball 12-åringer: Utgruppert 3:2:1 + Nedgruppert forsvar. Kortpasningkontring Lære nytten av å skape overfall.	Utgruppert og nedgruppert forsvar. Ankomst: Rulle og langkryss Pådragspill (rulle) og plasskifter mot nedgruppert forsvar. Ks- og Bs-avslutninger. Kontringspill	Utgruppert og nedgruppert Langpasningskontra og ankomstspill Overgang, kryss, plasskifter	Utgruppert og nedgruppert forsvar, klare å tenke konsekvensspill. Kontra, taktisk i å vurdere hvordan angripe Angrep, åpne og fleksible system	I alle fasene, lære å justere bruk av fart, lese spillet, og gjøre de rette valgene, Tempo-timing! Kunne gjøre disse valgene med stort press i kroppen.
Posisjonsrelatert	Ingen spesielle posisjoner	Spille i flere posisjoner Tilpasse teknikkene noe i forhold til posisjon Starte samarbeid to og to både i forsvar og angrep Linjespill og samarbeid Ls - Bs	Kantspill. Samarbeid Ks - Bs, Bs - Bs Beherske to posisjoner både i forsvar og angrep Målvakt: Posisjonering Igangsetting Rette skudd	Bevisste valg i bruk av teknikker mot både utgruppert og nedgruppert forsvar Mye småspill med hensikt både forsvar og angrep, kontra og retur Målvakt: Samarbeid med forsvar Valg av utfall Igangsetting Vridde skudd Posisjonering	Bevisstgjøre på kollektiv disiplin, finne situasjoner å bruke teknikkene rett, rett valg mellom alternativene Sette opp andre til gode situasjoner. Målvakt: Lese plassering og rytme (godhjernet) Valg av utfall Posisjonering Igangsetting	Aksjoner og kombinasjoner i system Avstand og timing Konsekvensbevegelser Faseoverganger Kommunikasjon Posisjonsbestemt taktikk Målvakt: Posisjonering "Styre skytter" Valg av utfall Igangsetting

LFH09 - Sportslig Plan 2019 - 2024

Utviklingstrapp LFH09

	Rekrutteringsperiode		Spillerutviklingsperiode			Bredde- el toppidrettsperiode
	6-9 år	10-12 år	13-14 år	15-16 år	17-18 år	Senior
FYSISK TRENING						
Koordinative ferdigheter og	Øye-hånd og øye-fot (ballkoordinasjon)	Balanseøvelser Stor variasjon til læring av	Oppmerksomheten på koordinasjonstreningen flyttes over til finsliping og automatisering av bevegelsene,		Tilpasse koordinasjonen til alle forhold/nivå på motstand	

Utviklingstrapp LFH09

	Rekrutteringsperiode		Spillerutviklingsperiode			Bredde- el toppidrettsperiode
	6-9 år	10-12 år	13-14 år	15-16 år	17-18 år	Senior
ANNET						
MENTAL TRENING	Utvikle barns psykologiske potensiale (mot, VILJE) og deres sosiale evner Skape evne til konsentrasjon Lære inn lagrutiner Oppleve mestring		Inkludering Motivasjon og målsetting (laget og spilleren) Tilhorighet	Humør og VILJE Spenningsregulering	Kampforberedelse Utvikle spillere med indre motivasjon	Bevisstgjøre spillerens mentale reaksjon-spilleren skal ha verktøy til å takle de møter av spenning og nervøsitet knyttet til kamp
KOSTHOLD OG ERNÆRING	Lære om å alltid ha drikke med på treninger og sørge for å spise mat før/ etter treninger		Rutiner for kosthold før, under og etter konkurranse		Få kunnskap om prestasjonskosthold, hvile/ søvn, restitusjon og inntak av ernæring	

		kroppsvekt, medisinalballer osv.			
Hurtighet	I alderen 7-12 er muligheten til å utvikle hurtighet størst Reaksjonsevne og komplekse hurtighetøvelser		Kompleks bevegelesereaksjon		Trening av hurtighet gjennom styrketrening i tillegg til komplekse bevegelsesaksjoner
Spenst	Stor variasjon med ulike hinde og hoppvarianter	Vertikale og horisontale hopp, hopp til boks Satse på 1 bein og 2 bein, ulike retninger, ulike rotasjoner Landingsteknikker - lande på to bein	Lære og hoppe riktig, lande riktig Jobbe mer med det tekniske i hoppet, strekk ut hofte-knær-ankler, sette hoppet sammen, (likner hekkehopp), forberedelse til neste nivå.		Starte med fallhopp Plyometriske bevegelser, med repeterte gjentakelser Øke i fallhøyde og tempo utifra sitt nivå Være bevisst spensttreningen i styrkeprogrammet.
Skadeforebyggende		Øvelser for hver trening for knær, ankler, skuldre og rygg Jobbe mye med stabilisering og balanse All annen fysisk trening har også innvirkning på å forebygge skader			

LFH09 - Sportslig Plan 2019 - 2024

