



TRENERHÅNDBOK

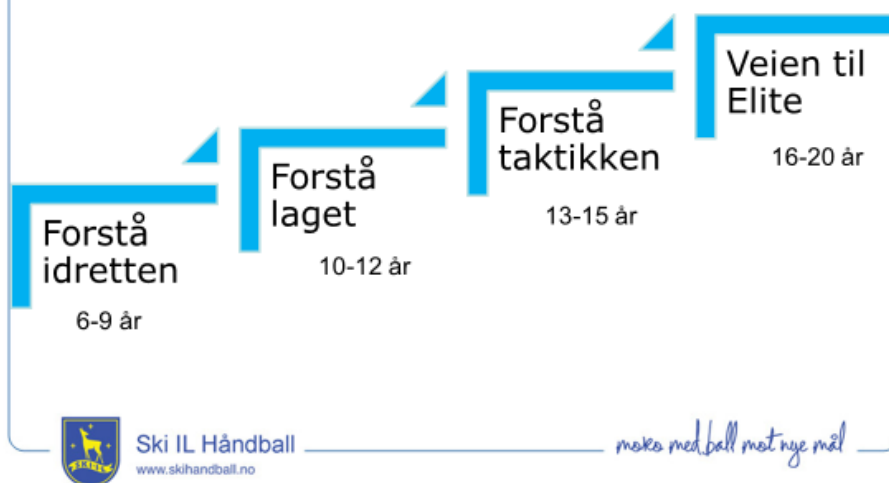
Ferdighetsområder



Ski IL Håndball
www.skihandball.no

meko med ball mot nye mål

Læringstrappa



Lære Idretten 6-8 år	Lære laget 9-11 år	Lære taktikken 12-13 år	Veien til Elite, Lære forpliktelse 14-16 år	Introduksjon til Elite Lære seniornivå 17-19 år
<p>Håndballskole / liten bane</p> <p>Nysgjerrige, introduseres til skole og idrett, stort behov for læring og mestring, stort egobehov, selvstendigheten er høy, voldsom lærelyst, behov for mangfoldighet og stort stimuleringsbehov</p>	<p>Aktivitetsserie, stor bane, 5 utespillere</p> <p>Hjernen er ca 85 % ferdig utviklet, den begynner å tenke reversibelt og abstrakt, evnen til å tenke tid og rom utvikles. Motorisk vekststader, god kroppskontroll, fortsatt stor lærevillighet og nysgjerrighet, kreative, sympati og empati utvikles, lærefase mot sosial omgang og regler, sammenligner seg med andre, de søker regelleker da disse er viktige for å stimulere samarbeid, respekt, forståelse, forutsigbarhet og trygghet</p>	<p>6 utespillere, Tabell, Sluttspill, SPU samlinger</p> <p>Fysisk: Puberteten kommer og med den hormonene, stor fysisk vekst, store emosjonelle utslag. Rollemodeller blir viktige; Hvem er lagets kaptein?, Er jeg bra nok? valg drevet av ulike kriterier som skifter, usikkerhet, Sosial aksept er viktig, opplever konsentrasjonsproblemer, stort behov for å bli sett og verdsatt, sammenligner seg sterkt med andre, misforstås ofte, er veldig tilpasningsdyktige</p>	<p>Nasjonale serie, Regionale samlinger, Bylagssamlinger, Landslagssamlinger, NTG / Wang vurderinger</p> <p>Gradvis økt selvsikkerhet og ro, kan utvikle dominante og desverre også manipulerende trekk, frigjøringsfase fra foreldrene, finner "supervenninger" fremfor større sosiale enheter, mer bevisst i egne valg, kan være urokelige og ha sterke, indre drivkrefter, kan også ta stort sosialt ansvar, utviklet god omsorg og sympati / empati, målrettethet utvikles sterkt i denne perioden, selvstendighet utvikles også</p>	<p>Nasjonale serie, NTG / Wang utdanning, Eliteseriespill</p> <p>Alternativt bredde</p> <p>Forsterkning av bevissthet og selvsikkerhet ispedd noe uro. Enkelte utvikler sterk selvstendig profil og identitet med klare mål. Muskulatur utvikler seg og de fleste har god kontroll over egen kropp innen håndballen og kan ha en god mestringsfase 2. Mestringsfase 1 er før puberteten.</p>

Læringsmål 6-8 år (Forstå idretten)

Hovedstrategier	<ul style="list-style-type: none"> - Treningsstart. Allsidighet. - Fokus på grunnleggende motoriske og fysiske egenskaper (Motorisk gullalder: 8-11 år) - Lekbaserte øvelser som inneholder grunnleggende teknikker (balltilvenning) - Utvikle og sikre barnas håndballinteresse - Lære å like trening
Teknikk Utprøving	<ul style="list-style-type: none"> - Bli kjent med ballen, ballkontroll. Lekbaserte øvelser Angrep <ul style="list-style-type: none"> - Lære basis kast og mottak - Lære basis skuddteknikk - Lære å forflytte seg med ball (stussing, dribling) Forsvar <ul style="list-style-type: none"> - Lære forflytning og beredskapsstilling Målvakt <ul style="list-style-type: none"> - Lære basis målvaktsteknikk, forflytning og armstilling (ingen faste målvakter).
Taktikk / spilleforståelse	<ul style="list-style-type: none"> - Lære å score mål og hindre mål i mot (lekbaserte øvelser) - Lære spillet gjennom småspill i minihåndball - Lære enkle dommertegn og regler for minihåndball - Lære posisjonene på banen – men ingen faste posisjoner
Fysikk	<ul style="list-style-type: none"> - Oppfordre til deltagelse i alle idretter - Ressurstrening gjennom lekbetonte øvelser (husk stor variasjon) - Alle basisbevegelser med og uten ball <p>Koordinasjon</p> <ul style="list-style-type: none"> - Øye-hånd og øye-fot (ballkoordinasjon), balanse, reaksjon, rytme, enkel romorientering, krafttilpasning (vær kreativ (benker, turn øvelser, slengtau, hoppetau)) <p>Utholdenhet, styrke, spenst og hurtighet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trening gjennom lekbetonte aktiviteter <p><u>Fokus på knær over tær helt fra start</u></p>
Mental trening	<ul style="list-style-type: none"> - Positiv innstilling - Lære å være medspiller
Sosial kompetanse	<ul style="list-style-type: none"> - Ha det morsomt - Oppmøte i god tid før trening - Delta aktivt på treningene
Treningsprofil	<p>Treningsdager (antall): 1-2 Treningsøkter (antall): 1-2 Treningstid (timer):1-2</p> <p>10-15 kamper <i>4'er-håndball på minibane. Loppetassen</i></p>

Veldig viktig fokus – uansett alder

Fokus på skadeforebyggende øvelser hver trening for knær, ankler, skuldre, rygg. Fokus på stabilisering og balanse. Husk stor variasjon. Annen fysisk trening er også skadeforebyggende.

Læringsmål 9 - 10 år (Forstå idretten og laget)

Hovedstrategier	<ul style="list-style-type: none"> - Treningsstart. Allsidighet. - Fokus på grunnleggende motoriske og fysiske egenskaper (Motorisk gullalder: 8-11 år) - Lekbaserte øvelser som inneholder grunnleggende teknikker (balltilvenning) - Utvikle og sikre barnas håndballinteresse - Lære å like trening
Teknikk Tilvenning	<ul style="list-style-type: none"> - Teknikkmerke 10 år: 70% skal klare bronse. 50% skal klare sølv <p>Angrep</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lære grunnskudd og hoppeskudd - Lære pådragsbevegelser - Lære kast og mottak med lengre avstand, og i bevegelse og fart - Utvikle varierte kast og mottak teknikker, begge hender - Lære å bevege seg med og uten ball (posisjonering og avstand til forsvarer) <p>Forsvar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Basisferdigheter – utgangsposisjoner - Sidelengs bevegelse - Støting <p>Målvakt</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lære utgangsstilling - å se på ballen - Lære sideforflytning
Taktikk / spilleforståelse	<ul style="list-style-type: none"> - Lære å bevege seg uten ball (bruke ledig rom, løpe seg fri) gjennom lekbaserte øvelser - Lære å samarbeide gjennom leker/stafetter - Overgang til hel bane – grunnoppstilling (ingen faste spilleposisjoner) - Lære nye regler ved overgang til hel bane - Spille mann mot mann i det ferdige spillet (utgruppert forsvar) - Kunne spille i flere posisjoner
Fysikk	<ul style="list-style-type: none"> - Oppfordre til deltagelse i alle idretter - Ressurstrening gjennom lekbetonte øvelser med og uten ball (husk stor variasjon) - Lære å varme opp <p>Koordinasjon</p> <ul style="list-style-type: none"> - Øye-hånd og øye-fot (ballkoordinasjon), balanse, reaksjon, rytme, romorientering, krafttilpasning (vær kreativ (benker, medisinball (1-3 kg), tummatten, ballføring, slengtau, hoppetau)) <p>Utholdenhet, styrke, spenst, hurtighet og agility</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enkel styrketrening med egen kroppsvekt og med ball (fokus på teknikk) - Agilitytrening med stige, lave hekker, kjepler - Trening med hoppetau er både effektivt og morsomt <ul style="list-style-type: none"> - ”Crossfit varianter” (kombinasjon av utholdenhet, turn øvelser (koordinasjon), styrke) gir stor variasjon <p>Fokus på knær over tær</p>
Mental trening	<ul style="list-style-type: none"> - Lære å feile
Sosial kompetanse	<ul style="list-style-type: none"> - Akseptere treneren - Holde orden på personlig utstyr - Delta aktivt på treningene - Bidra til trivsel – respektere hverandre
Treningsprofil	<p>Treningsdager (antall): 2-3 Treningsøkter (antall): 2-3 Treningstid (timer): 2-3</p> <p>10-20 kamper Kortbaneserie</p>

Veldig viktig fokus – uansett alder

Fokus på skadeforebyggende øvelser hver trening for knær, ankler, skuldre, rygg. Fokus på stabilisering og balanse. Husk stor variasjon. Annen fysisk trening er også skadeforebyggende.

Læringsmål 11-12 år (Forstå laget)

Hovedstrategier	<i>Allsidighet.</i> <ul style="list-style-type: none">- Utvikle grunnleggende motoriske og fysiske egenskaper (Motorisk gullalder 8-11 år).- Teknisk trening gjennom ballbehandling og ball-lek.- Kampene er uhytidelige, lik fordeling av spilletid og laginndeling.- Ingen spesielle posisjoner
Teknikk Tilvenning	<ul style="list-style-type: none">- Teknikkmerke 11 år: 70% skal klare bronse. 50% skal klare sølv.- Teknikkmerke 12 år: 100% skal klare sølv. 20% skal klare gullmerke. <p>Angrep</p> <ul style="list-style-type: none">- Utvikle kast og mottak i bevegelse og fart med lengre avstand- Utvikle ulike skuddvarianter (grunn-, hopp-, steg-, underarmskudd).- Lære grunnleggende fallteknikk- Lære to-bens finte, fokus på inngang (lande i 0, <u>knær over tær</u>)- Lære å ta straffekast- Innføring i sperrer for LS <p>Forsvar</p> <ul style="list-style-type: none">- Lære blokkering av skudd- Lære dueller/taklinger- Lære å skråstille riktig på arm <p>Målvakt</p> <ul style="list-style-type: none">- Lære riktig plassering- Lære treffpunkt bein/arm- Lære ”en-håndsparede”- Lære å sette i gang kortpasningskontra/oppstart ankomst
Taktikk / spilleforståelse	<ul style="list-style-type: none">- Følg temaserien på Norges Håndballforbund- Innføring i samarbeid to og to (angrep & forsvar)- Bevisstgjøre bruk av LS- Lære nytten av å skape overtall- Lære kortpasningskontring- Enkel tilpasning av teknikk i forhold til posisjon
Fysikk	<ul style="list-style-type: none">- Oppfordre til deltagelse i alle idretter- Begynne med enkel fysisk trening ved siden av hall-trening- Fysisk testing uten fokus på resultat blant spillerne (se testbatteri) <p>Koordinasjon</p> <ul style="list-style-type: none">- Øye-hånd (ballkoordinasjon), utvikle balanse på balanse Brett, reaksjon, utvikle rytme, romorientering, krafttilpasning.- Utvikle samspillet mellom muskler/muskelgrupper for å utvikle musklens evne til å reagere og aktiviseres, og opprettholde kontroll i aktivitet <p>Utholdenhet</p> <ul style="list-style-type: none">- Aerob utholdenhetstrening gjennom kontinuerlig arbeid, og lange og korte intervaller (gjør det gøy å bli bedre trent: par øvelser, stafetter, hoppetau) <p>Styrke</p> <ul style="list-style-type: none">- Trening av generell styrke med egen kropp, med.ball (1-3 kg) og strikk- Styrke med stang/pinne ift grunnteknikk på styrkebasisøvelser.- Begynn med dynamiske mobilitetsøvelser som danner grunnlag for god teknikk- Kaststyrke med med.ball/mindre vektballer i ulike kastvarianter <p>Spent, hurtighet og agility</p> <ul style="list-style-type: none">- Trening av spent med ulike hinke og hoppvarianter (vertikale og horisontale) med fokus på landingsteknikk (mest to bein). Fokus på knær over tær- Hurtighet gjennom leker og spill aktiviteter- Fotarbeid gjennom agility og forsvarsbevegelser i ulike retninger. Kontinuitet er viktig. gjerne som en del av fys/teknisk trening- ”Crossfit varianter” (kombinasjon av utholdenhet, turn øvelser (koordinasjon), styrke) gir stor variasjon
Mental trening	<ul style="list-style-type: none">- Lære å være god, men samtidig beholde ydmykheten- Lære å akseptere medspilleres sterke og svake sider

Sosial kompetanse	<ul style="list-style-type: none"> - Lære å holde orden på lagets aktiviteter, og ta ansvar for oppvarming før trening/kamp - Lære å ta initiativ - Skape et godt selvbilde - Skape tilhørighet – ta imot nye medspillere
Treningsprofil	<p>Treningsdager (antall): 2-3 Treningsøkter (antall): 2-3 Treningstid (timer): 3-5</p> <p>20 kamper 6'er-håndball hel bane</p>

Veldig viktig fokus – uansett alder

Fokus på skadeforebyggende øvelser hver trening for knær, ankler, skuldre, rygg. Fokus på stabilisering og balanse. Husk stor variasjon. Annen fysisk trening er også skadeforebyggende.

Læringsmål 13 – 14 år (Forstå taktikken)

Hovedstrategier	<p><i>Utvikling.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Utvikling av tekniske ferdigheter - Bevisstgjøre egen ferdighetsutvikling - Begynne med fysisk trening uten ball - Alle skal ha en strikk, treningsdagbok og hoppetau i treningsbagen - Opplæring i egentrening (teknikk, utholdenhet, styrke) - Fokus på utvikling av teknikker gjennom småspilltrening
Teknikk Grovkoordinering	<p>Angrep</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utvikle pasningsregister (innspill- og utspills teknikker, gjenlegging i kryss-spill) - Utvikle skuddregisteret (variasjon; tidlig og sen avlevering, rette og vridde skudd) - Utvikle finteregisteret – skuddfinte, piruett, et-bens finte, hoppfinte, overslagsfinte - Alle skal utvikle sperreteknikker som LS for å effektivisere overgangsspillet <p>Forsvar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lære å sone - Lære å slå bort innspill - Lære å beregne ballbane, snappe ball <p>Målvakt</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lære diagonale skyv - Lære ulik teknikk for skudd fra ulike posisjoner (kant, 9m og linje) - Utvikle langpasninger - Lære å være en aktiv del av forsvarsspillet, ta styring i forsvar - Lære å lese skudd med press fra forsvarsspiller
Taktikk / spilleforståelse	<ul style="list-style-type: none"> - Følg temaserien på Norges Håndballforbund - Lære om vurderingsevne og spilleforståelse (skape et overtall) - Utgruppert og nedgruppert forsvar (markering av spillere) - Lære samarbeid mellom forsvar og keeper (keeperhjørnet – forsvarshjørnet) - Utvikle samarbeid mellom LS-BS, KS-BS, BS-BS - Beherske minimum to posisjoner i forsvar og angrep - Utvikle pådrag og videre-spill - Lære overganger (KS & BS) som en del av presspillet - Ankomstspill: rulle og langkryss
Fysikk	<ul style="list-style-type: none"> - Lære å trene basistrening spesifikt mot håndball - Innføring fysiske tester (se testbatteri) - Utvikle bevegelighet/mobilitet som danner grunnlag for god teknikk <p>Koordinasjon</p> <ul style="list-style-type: none"> - Øye-hånd (ballkoordinasjon), balanse, reaksjon, rytme, utvikle romorientering, utvikle krafttilpasning - Utvikle samspillet mellom muskler/muskelgrupper for å utvikle musklernes evne til å reagere og aktiveres, og opprettholde kontroll i aktivitet <p>Utholdenhet</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Aerob utholdenhetstrening gjennom kontinuerlig arbeid, og både lange og korte intervaller <p>Styrke</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utvikle generell styrke med egen kropp, med.ball (1-3 kg), øvelser med partner og strikk - Utvikle ytterligere grunnteknikk på styrkebasisøvelser (lette vekter) (knær over tær, fokus på rygg) - Utvikle kjerne-muskulatur (planke, situps varianter, i tillegg til med.ball i eks kastvarianter) <p>Spenst, hurtighet og agility</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utvikle spenst (vertikale og horisontale hopp) med fokus på landingsteknikk (knær over tær). Satse på 1 og 2 bein, lande mest på 2 bein, veldig kontrollert på 1 bein. - Utvikle hurtighet (reaksjonsevne, kompleks reaksjonshurtighet, maksimal hurtighet) - Fotarbeid gjennom agility, forsvarsbevegelser i ulike retninger - ”Crossfit varianter” (kombinasjon av utholdenhet, turn øvelser (koordinasjon), styrke) gir stor variasjon <p>Fokus på skadeforebyggende øvelser hver trening for knær, ankler, skuldre, rygg. Fokus på stabilisering og balanse. Husk stor variasjon. Annen fysisk trening også er skadeforebyggende.</p>
Mental trening	<ul style="list-style-type: none"> - Lære om indre dialog - Lære om indre motivasjon og finne glede i egen utvikling - Lære å sette målsettinger (laget og spilleren) - Lære om inkludering - Bevisstgjøre evnen til å tenke og vurdere
Sosial kompetanse	<ul style="list-style-type: none"> - Innføring i enkel ernæring (Kroppen er som en bil, den trenger drivstoff for å fungere) - Innføring i å skrive treningsdagbok - Lære å si ifra ved fravær - Oppleve mestringsfølelse og oppfatte betydning i sosiale situasjoner - Lære å kommuniserer på banen, to alternativer (håndballspråk: bredde, dybde, smalt) (hvordan kommer beskjedene ut: kort og presis, engasjert, fokusert)
Treningsprofil	<p>Treningsdager (antall): 2-4 Treningsøkter (antall): 2-4 Treningstid (timer): 3-8</p> <p>20-30 kamper</p>

Veldig viktig fokus – uansett alder

Fokus på skadeforebyggende øvelser hver trening for knær, ankler, skuldre, rygg. Fokus på stabilisering og balanse. Husk stor variasjon. Annen fysisk trening er også skadeforebyggende.

Læringsmål 15 – 16 år (Forstå taktikken og begynnelsen på veien til elite)

Hovedstrategier	<p>Spesialisering.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Innføring i evnen til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål - Treningsuken skal utvikle og utfordre egenskaper fysisk, teknisk og i spillsituasjoner - Utvikle spillernes vurderingsevne - Grunnleggende fysisk ressurstrening med økende vekt belastning - Lære å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranse - Begynne med mental trening - Tilpasset og utfordrende kamptilbud
Teknikk Finkoordinering	<p>Angrep</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lære å utføre alle de innlærte teknikkene i større fart - Det stilles høyere krav til presisjon i teknikkene. - Ytterligere utvikling av skuddrepertoar (trickskudd) <p>Forsvar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utvikle dynamiske bevegelser gjennom forflytning med hensikt - Fokus på riktig plassering mot alle typer skuddvarianter - Utvikle evnen til å beregne ballbane og snappe ball <p>Målvakt</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utvide repertoaret med ulike teknikker mot ulike posisjoner - Gjøre riktig valg av kort- eller langpasningskontra, fokus på hurtig igangsetting (også etter man har sluppet inn mål) - Legge inn ekstra spensttrening (fysisk-teknisk)
Taktikk / spilleforståelse	<ul style="list-style-type: none"> - Utvikle vurderingsevne og spilleforståelse - Utvikle samarbeid i 2:2 situasjoner (i forsvar med og uten LS mellom) - Fokus på kontra (langpasning), ankomst og returløp (fordeling og samarbeid) - Utvikle samarbeid mellom LS-KS - Utvikle overgang, kryss-spill og plass-skifte - Bevisstgjøre valg av teknikker mot ulike forsvarsformasjoner - Mye småspill (fokus på både forsvar og angrep) - Lære om ”styrespill”
Fysikk	<ul style="list-style-type: none"> - Basistrening og funksjonell fys spesifikt mot håndball - Innføring i fysiske tester (se testbatteri) - Skille mellom ”on” og ”off season” treningsmengde (periodisering og spesifisitetsprinsippet) <p>Koordinasjon</p> <ul style="list-style-type: none"> - Øye-hånd (ballkoordinasjon), balanse, reaksjon, rytme, romorientering, krafttilpasning - Utvikle samspillet mellom muskler/muskelgrupper for å utvikle musklernes evne til å reagere og aktiveres, og opprettholde kontroll i aktivitet <p>Utholdenhet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Systematisk aerob utholdenhetstrening gjennom kontinuerlig arbeid, og både lange og korte intervaller. (Fokus på lange intervaller, spesielt i ”off season”) <p>Styrke</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gradvis introduksjon av styrkebasisøvelser med tyngre vekter. Fortsatt fokus på teknikk - Fokus på kjernemuskulatur (planke, situps, med.ball, håndballfunksjonelle øvelser) - Utholdendestyrke gjennom sirkeltrening (20-30 sek per stasjon). <p>Spenst, hurtighet og agility</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spenst ved ulike hinke og hopp varianter (vertikale og horisontale hopp) - Utvikle hurtighet (reaksjonsevne, kompleks reaksjonshurtighet, akselerasjonshurtighet) - Fotarbeid gjennom agility, forsvarsbevegelser i ulike retninger. - ”Crossfit varianter” (kombinasjon av utholdenhet, turn øvelser (koordinasjon), styrke) <p>Fokus på fys/teknisk trening</p> <p>Fokus på skadeforebyggende øvelser hver trening for knær, ankler, skuldre, rygg. Fokus på stabilisering og balanse. Husk stor variasjon. Annen fysisk trening også er skadeforebyggende.</p>

Mental trening	<ul style="list-style-type: none"> - Lære om visualisering, positiv forpliktelse og være mentalt forberedt til kamp og trening - Lære å holde fokus og tro på deg selv - Lære å kontrollere distraksjoner - Opplive selvstendighet og uavhengighet
Sosial kompetanse	<ul style="list-style-type: none"> - Lære å trene disiplinert på egenhånd - Lære å støtte medspillere uansett egen spilletid - Lære om god restitusjon etter fysisk anstrengelse - Bevisstgjøre egne styrker og svakheter - Treningssamling
Treningsprofil	<p>Treningsdager (antall): 2-5 Treningsøkter (antall): 2-5 Treningstid (timer): 4-12</p> <p>20-40 kamper</p>

Veldig viktig fokus – uansett alder

Fokus på skadeforebyggende øvelser hver trening for knær, ankler, skuldre, rygg. Fokus på stabilisering og balanse. Husk stor variasjon. Annen fysisk trening er også skadeforebyggende.

Læringsmål 17 – 18 år (Veien til Elite)

Hovedstrategier	<p><i>Spesialisering.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Fast gjennomføring av egentrening. - Teknikkutvikling og presisjon i alle bevegelser - Spilltrening
Teknikk Finkoordinering	<p>Angrep</p> <ul style="list-style-type: none"> - Velge ut ”riktig” teknikk i forhold til situasjoner/spillet - Utvide skuddrepertoaret og lære å lese keepers bevegelser (gi signal før skuddavlevering) <p>Forsvar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Videreutvikle tilegnet ferdigheter - Tilpasse ferdighetene til posisjoner <p>Målvakter</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vedlikeholde personlig stil med flere utfallsvarianter - Utvikle hurtighet i forflytning, bevegelse og stabilitet (fysisk-teknisk)
Taktikk / spilleforståelse	<ul style="list-style-type: none"> - Lære konsekvensspill i utgruppert og nedgruppert forsvar - Lære hvor og hvordan taktisk angripe i kontra - Utvikle ”styrespill” - Åpne og fleksible spillsystemer i etablert angrep - Bevisstgjøre kollektiv disiplin – finne situasjoner og gjøre riktige valg - Lære å sette opp andre til gode situasjoner
Fysikk	<ul style="list-style-type: none"> - Fysiske tester (se testbatteri) - Skille mellom ”on” og ”off season” treningsmengde (periodisering og spesifisitetsprinsippet) - Fokus bevegelse/mobilitet gjennom dynamiske øvelser <p>Koordinasjon (Finkoordinering, tilpasse til alle forhold/nivå/motstand)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Øye-hånd (ballkoordinasjon), balanse, reaksjon, rytme, romorientering, krafttilpasning - Utvikle samspeillet mellom muskler/muskelgrupper for å utvikle musklens evne til å reagere og aktiveres, og opprettholde kontroll i aktivitet <p>Utholdenhet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Systematisk aerob utholdenhetstrening gjennom kontinuerlig arbeid, og både lange og korte intervaller. (Fokus på lange intervaller, spesielt i ”off season”) <p>Styrke</p> <ul style="list-style-type: none"> - Muskeloppbygging (maksimalstyrke hypertrofi 60-80%, 6-15 reps, 3 serier). Mer fokus på ytre motstand, utfordre evnen til å generere stor kraft - Fokus kjernemuskulatur <p>Spent, hurtighet og agility</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Trening av hurtighet og spenst gjennom styrketrening i tillegg til kompleks reaksjonshurtighet - Fotarbeid og agility med stige, lave hekker, kjebler <p>Fokus på skadeforebyggende øvelser hver trening for knær, ankler, skuldre, rygg. Fokus på stabilisering og balanse. Husk stor variasjon. Annen fysisk trening også er skadeforebyggende.</p>
Mental trening	<ul style="list-style-type: none"> - Lære spenningsregulering i kamp - Utvikle vinnermentalitet og vinnervilje
Sosial kompetanse	<ul style="list-style-type: none"> - Lære å innordne seg og akseptere de normer som gjelder gruppen/laget/klubben - Utvikle gruppetilhørigheten - Lære mer avansert kosthold
Treningsprofil	<p>Treningsdager (antall): 2-6 Treningsøkter (antall): 2-8 Treningstid (timer): 4-16</p> <p>20-50 kamper</p>

Veldig viktig fokus – uansett alder

Fokus på skadeforebyggende øvelser hver trening for knær, ankler, skuldre, rygg. Fokus på stabilisering og balanse. Husk stor variasjon. Annen fysisk trening er også skadeforebyggende.

Læringsmål 19 – 20 år (Veien til Elite/Elite)

Hovedstrategier	<p><i>Elite.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Videreutvikle evnen til å forberede, gjennomføre og evaluere kamper - Lære å se sammenhengen mellom trening og utvikling av resultater - Kunne sette opp sin egen treningsuke - Kunne bruke ”mentale-verktøy” for å takle det spillerne møter
Teknikk Automatisering	<p>Angrep</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lære å utføre alle innlærte teknikker på høyeste nivå (større kraft, fart og presisjon) - Lære å utnytte individuell teknisk spisskompetanse - Legge vekt på fysisk-teknisk trening <p>Forsvar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utvikle duellstyrke - Ytterligere utvikling av fotarbeid og forflytning med hensikt <p>Målvakt</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lære å utføre alle innlærte teknikker på høyeste nivå - Legge vekt på fysisk-teknisk trening
Taktikk / spilleforståelse	<ul style="list-style-type: none"> - Lære å justere bruk av fart i alle fasene - Lese spillet – gjøre de riktige valgene - Tempo og timing - Kunne gjøre valg med stort press i kroppen - Være bevisst på hva som kreves i ”din” posisjon - Utnytte motstanders svakheter
Fysikk	<ul style="list-style-type: none"> - Fysiske tester (se testbatteri) - Skille mellom ”on” og ”off season” treningsmengde (periodisering og spesifisitetsprinsippet) <p>Koordinasjon (Automatisering, tilpasse til alle forhold/nivå/motstand)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Øye-hånd (ballkoordinasjon), balanse, reaksjon, rytme, romorientering, krafttilpasning - Utvikle samspillet mellom muskler/muskelgrupper for å utvikle musklernes evne til å reagere og aktiveres, og opprettholde kontroll i aktivitet <p>Utholdenhet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Systematisk aerob utholdenhetstrening gjennom kontinuerlig arbeid, og både lange og korte intervaller. (Fokus på kortere intervaller (håndballspesifikk). - Anaerob/aerob – sprint utholdenhet (repetert sprint) <p>Styrke</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maksimal styrketrening (maks kraft ved lav hastighet) 85-95%, 2-5 reps, 3-4 serier.

	<ul style="list-style-type: none"> - Eksplosiv styrketrening (maks kraft ved høy hastighet) 0-30/95%, 5-8 reps, 3-4 serier - Fokus kjernemuskulatur - Utholdendestyrke gjennom sirkeltrening (funksjonelle øvelser) (20-30 sek per stasjon) <p>Spent, hurtighet og agility</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spent (vertikale og horisontale hopp - spesifikt bevegelsesmønster), fokus på eksplosivitet - Trening av hurtighet gjennom styrketrening i tillegg til kompleks reaksjonshurtighet, sprint utholdenhet og maksimal utholdenhet - Fotarbeid og agility med stige, lave hekker, kjebler <p>Fokus på skadeforebyggende øvelser hver trening for knær, ankler, skuldre, rygg. Fokus på stabilisering og balanse. Husk stor variasjon. Annen fysisk trening også er skadeforebyggende.</p>
Mental trening	<ul style="list-style-type: none"> - Lære selvregulering gjennom å planlegge og evaluere egen innsats over tid eller i kampsituasjoner - Bevisstgjøre spillerens mentale reaksjon. Spilleren skal ha verktøy til å takle det de møter. - Forstå hva det innebærer å bli en elitespiller
Sosial kompetanse	<ul style="list-style-type: none"> - Bevisstgjøre rollemodell – vær et godt forbilde - Øke sosial verdi i gruppen
Treningsprofil	<p>Treningsdager (antall): 3-7 Treningsøkter (antall): 4-11 Treningstid (timer): 4-20 20-50 kamper</p>

Veldig viktig fokus – uansett alder

Fokus på skadeforebyggende øvelser hver trening for knær, ankler, skuldre, rygg. Fokus på stabilisering og balanse. Husk stor variasjon. Annen fysisk trening er også skadeforebyggende.