

Trenermanual

SUNDE IL HÅNDBALLAVDELING



SPORTSLIG UTVALG

Rev. 03.09.2022

Innhold

Trenermanual	3
Mini 6, 7 & 8 år	3
Spillere 9 & 10 år	4
Spillere 11 & 12 år	5
Spillere 13 & 14 år	6
Spillere 15 & 16 år	8
Jenter 17 & 18 år + senior	10

Trenermanual

Det er utarbeidet en veiledende trenermanual for de forskjellige alderstrinn for at det skal være en "rød tråd" gjennom treningene - også i de aldersbestemte klasser.

Trenermanualen må betraktes som et oppslagsverk, hvor trenerne kan se hva som forventes å bli vektlagt på de forskjellige alderstrinn. Manualen kan derfor også være et godt hjelpeverktøy ved planleggingen og tilretteleggingen av treningen.

Mini 6, 7 & 8 år

Generelt:

- Legge til rette for mye ballkontakt i treningsarbeidet
- Kasteøvelser (høyt støtkast) Det legges stor vekt på korrekt kastteknikk
- Gripeøvelser
- Dribleøvelser
- Bevegelsesøvelser med ball (lek)
- Målvakts øvelser

Taktisk:

- Spillerne trenes på alle spilleplasser - både forsvar og angrep (også målvakt-plassen)
- Regler innlæres (dekking utenfor 6m, skritt, stuss, tramp og fot mv)
- Samspill og opprulling av angrep

Fysisk:

- Oppvarming - lek
- Lett styrketrening

Sosialt:

- Lære god oppførsel overfor med-/motspillere, dommere, trenere og lagledere
- Alle spillere skal spille kamper og rotere på spilleplasser
- Legge til rette for samling sosialt

Annet:

- Gi korte forklaringer
- La nesten alt innlæres gjennom lek/småspill (individuell, parvis og hele lag)
- Legg vekt på teknisk trening gjennom varierte balløvelser

Spillere 9 & 10 år

Teknisk:

- Kasteøvelser i bevegelse
- Gripeøvelser i bevegelse
- Innledende fintetrening
- Leke inneholdende fallteknikk
- Hoppskudd
- Arbeide med taklinger og parader
- Presenteres for Teknikkmerket
- Målvakts øvelser (mange skal få lov å prøve)

Taktisk:

- Småspill
- Grunnprinsipper i 6 - 0 forsvar (den enkeltes bevegelse)
- 1. fase contra
- Spillerne trenes på alle plasser

Fysisk:

- Oppvarming og strekk- og uttøyningsøvelser

Sosialt:

- Innlære god opptreden overfor med-/motspillere, dommere, trenere og lagledere
- Alle spillere skal spille i løpet av en kamp og rotere på spilleplasser

Annet:

- Kjenne reglene
- Lære nesten alt gjennom lek og småspill
- Vektlegge teknisk trening

Spillere 11 & 12 år

Teknisk/ Taktisk:

Angrep:

- Kjenne til forskjellige skuddformer og skuddfinter
- Kjenne til 2-fotsfinte
- Kjenne til sperringer (lære korrekt sperreteknikk)
- Kjenne til strekinns spill
- Kjenne til alm. presspill
- Småspill (bevegelse og overblikk)
- Fokus på spill 2 mot 2, 3 mot 3, 4 mot 4, 2 mot 1, 3 mot 2 og 4 mot 3
- Arbeide med øvelser fra NHFs Bronsemerke

Kontrapspill/returløp:

- Kjenne til kontrapspill Fase 1 (ving og strek, lange utkast) og Fase 2 (bakspillerne, spill frem på banen)
- Løpebaner i returløp

Forsvar:

- Beherske grunnprinsippene i 6 - 0 og 5 - 1 forsvar
- Kjenne til taklingsteknikk
- Kjenne til korrekt benstilling
- Kjenne til blokkeringsteknikk
- Kjenne til skift i forsvar
- Øve offensiv forsvar

Målvakt:

- Kjenne til grunnplassering
- Balltilvending (fjerne angst)
- Parreringsteknikk mot grunnskudd og hopp-skudd samt frie skudd
- Reaksjonstrening
- Trene målvakt som angrepsstarter

Fysisk:

- Lett oppvarming
- Lette strekkøvelser
- Bevegelsestrening

Sosialt:

- Innlære god opptreden overfor med-/motspillere, dommere, trenere og lagledere
- Alle spillere skal spille i løpet av en kamp og rotere på spilleplasser
- Foreldremøter
- Turneringsdeltakelse

Spillere 13 & 14 år

Teknisk/ Taktisk:

Angrep - Pasninger:

- Beherske hoppskuddspasning
- Beherske returpasning
- Beherske presspillpasning og alm. presspill
- Beherske pasning bak rygg
- Beherske stusspasning
- Kjenne til enhåndsmottak med direkte enhåndspasning
- Kjenne til gjenleggings-pasning (ved kryss)

Angrep - Skudd:

- Beherske 2-3 skuddformer. Kjenne til andre
- Beherske sats på både høyre og venstre fot
- Beherske skuddtrussel og skuddfinte (skuddform velges av spilleren)

Angrep - Finter:

- Beherske 2-fotsfinten, Kunne gå begge veier.
- Ha kjennskap til andre finter.

Angrep - Sperringer:

- Alle spillere bør beherske forskjellige former for sperrer

Angrep - Strekinns spill:

- Alle spillere bør beherske enkelt strekinns spill
- Inns spill etter pasningsfinte
- Inns spill etter skuddtrussel

Angrep - Kontras pill:

- Fase 1 og fase 2 kontra
- Benytte øvelser som utvikler evne til å spille under press
- Benytte øvelser som utvikler overblikk og spilleforståelse

Forsvar:

- Beherske bevegelsesteknikk
- Beherske blokkeringsteknikk
- Kjenne til arbeidsoppgaver i 6-0 og 5-1 eller 3-2-1 forsvar
- Kjenne til taklingsteknikk
- Kjenne til ballerobring
- Kjenne til støting: Når og hvordan?
- Kjenne til prinsipper for skifte av forsvarsformasjon

Målvakt:

- Fokus på grunnbevegelser
- Parreringstrening - både for hoppskudd og grunnskudd samt kant- og strekavslutninger
- Begynne å tilegne spillestil (finne sin egen)
- Spesifikk målvakttrening: Smidighet, teknikk og satsing og skuddmønster

- Presisjon i korte og lange utkast/rushpasninger
- Reaksjonshastighet i forbindelse med angrepsstart, også ved scoring
- Arbeide med evnen til å lokke skytteren til skudd i "målvakthjørnet"
- Kjenne til samarbeid med forsvar

Grunnspill:

- Kjenne til grunnprinsippene i presspill
- Kjenne til overgangsspill fra back eller kant + presspill etter overgangsspill
- Kjenne til opprulling fra kant
- Kjenne til overtallsspill: Presspill er basis

Fysisk:

- Fysisk trening med egen kropp som belastning
- Kort distansetrening. Gjerne som fartslek/stafetter mm
- Intervalltrening
- Løpeteknikktrening
- Gymnastikk, motorikk, balanse og bevegelighet
- Egentreningsprogram for sommerferien
- Skadeforebyggende trening

Kampavvikling:

- Bevisst kampforberedelse i forhold til eget spill
- Bruke tid på kampevaluering
- Fokus på nytten av oppvarming

Sosialt:

- Innlære god opptreden overfor med-/motspillere, dommere, trenere og lagledere
- Foreldremøter
- Turneringsdeltakelse

Spillere 15 & 16 år

Teknisk/ Taktisk:

Angrep - Pasninger:

- Beherske pasninger etter skuddfinte
- Beherske 90-graders-pasninger
- Beherske gjenleggingspasninger (ved kryss), både stående og fra luften
- Kjenne til diagonalpasninger, både stående og fra luften
- Arbeide med stusspasninger med skru

Angrep - Skudd:

- Beherske 3 skuddformer og kjenne til flere
- Beherske sats på såvel høyre som venstre fot
- Beherske sats på samlede ben
- Beherske skuddfinter
- Arbeide med stegskudd på såvel 1., 2. og 3. skritt
- Arbeide med skuddavlevering fra flere forskjellige posisjoner

Angrep - Finter:

- Beherske 2-fotsfinte
- Beherske høyre-venstre-høyre eller venstre-høyre-venstre finte
- Beherske Radulovic-finten
- Kjenne til andre finteformer
- Arbeide med forfinter

Angrep - Sperrer:

- Beherske korrekte kant- rygg og frontsperringer
- Være bevisst om timing i sperrer i forhold til medspiller

Angrep - Strekinnspill:

- Beherske strekinnspill i forskjellige former (eks. mellom ben, rundt kroppen mv)
- Beherske stussinnspill etter skudd- eller pasningsfinte
- Beherske strekinnspill via pasning bak ryggen

Angrep - Kollektivt angrepsspill:

- Beherske oppspill kant, kryss og falskt kryss
- Trene på midtback-overgang
- Trene på ulike ankomstalternativer tilpasset laget
- Spillere skal trenes/inspireres til at ta initiativ, være angrepsstarter mv

Angrep - Kontraspill:

- Fase 1 kontra
- Fase 2 kontra
- Være bevisste om bredde og dybde i kontrapillet
- Beherske flere avslutningsvarianter alene med målvakt. Fokus på sats, skuddplassering og skuddfinte
- Fokus på trening av kontrapill 2 mod 1, 3 mod 2, 4 mod 3 og 2 mod 2, 3 mod 3, 4 mod 4
- Trene evnen til hele tiden å velge riktig løsning

Forsvar:

- Trene bevegelsesteknikk
- Trene oppgavefordeling i 6-0 og 3-2-1 og 5-1
- Trene blokkeringsteknikk
- Trene taklingsteknikk. Herunder benstilling, balanse og armføring
- Trene plasseringsbevissthet i forhold til angriper
- Trene press + ballerobring
- Sette fokus på samarbeid 2 og 2 samt 4 og 4
- Retningslinjer for evt. bytte forsvar/angrep skal være på plass
- Trene returløp - kan trenes i forbindelse med kontratrening
- Laget skal kunne endre forsvarsformasjon i løpet av kampen

Målvakt:

- Fokus på presisjon i korte og lange utkast/rushpasniner
- Trene reaksjonshastighet i forhold til angrepsstart
- Trene plasseringsevne
- Trene evne til å lese spillet. Arbeides teoretisk med skytteres favorittskudd og -hjørner
- Trene samarbeidet med forsvar
- Sette fokus på smidighet, sats og hurtighet
- Lage spesialprogrammer til målvaktenes egentrening

Grunnspill:

- Beherske grunnprinsippene i presspill
- Beherske overgangsspill fra back eller kant + presspill etter overgangsspill
- Beherske overtallsspill: Presspill er basis
- Beherske opprulling fra kant

Fysisk:

- Styrketrening med egen kropp som belastning er obligatorisk
- Organisert styrketrening med vekter – med kyndig instruksjon
- Gymnastikktrening, balanse og motorikk
- Egentreningsprogram for sommerferien
- Skadeforebyggende trening. Bl.a. vippebrett (ankler) og elastisk bånd (skuldre)
- Distanse- samt intervalltrening i sesongoppkjøringen
- Skape bevissthet om løpetrening hele sesongen
- Trene løpeteknikk
- Spurt (hurtighetstrening)

Sosialt:

- • Innlære god opptreden overfor med-/motspillere, dommere, trenere og lagledere
- • Turneringsaktivitet – ev. dugnader mm
- • Introduksjonsmøte for foreldrene

Jenter 17 & 18 år + senior

Teknisk/ Taktisk:

Angrep - Pasninger:

- Beherske de overnevnte pasningformer
- Skruebold i forbindelse med stusspasninger
- Beherske pasninger på 1., 2., og 3. skritt - også fra luften
- Beherske diagonalpasninger - både stående og fra luften
- Beherske gjenleggingspasninger - både stående og fra luften
- Beherske pasninger bak ryggen

Angrep - Skudd:

- Beherske 3-4 skuddformer. Kjenne til flere
- Beherske sats på så vel høyre som venstre fot, samt beherske sats med samlede ben
- Beherske strekskudd på 1., 2., og 3 skritt
- Beherske skuddfinter
- Beherske skudd fra forskjellige posisjoner

Angrep - Finter:

- Beherske 2-fots-finter Kunne gå begge veier
- Beherske venstre-høyre-venstre eller høyre-venstre-høyre finte
- Beherske Radenovic-finte
- Beherske skuddfinter – bla markert stegskudd videreført som hoppskudd
- Arbeide med forfinter satt inn i spill sammenheng
- Kjenne til andre finter
- Den enkelte spiller skal være i stand til å utnytte sin motspillers svakheter

Angrep - Sperrer:

- Beherske kant-, front- og ryggsperre
- Være bevisst korrekt sperreteknikk
- Være bevisst nøyaktighet når det gjelder timing i forhold til ballfører
- Være bevisst tyngdepunkt, benstilling, skuddteknikk mm. (skaffe høyde – se på målvakt)

Angrep - Strekinns spill:

- Beherske strekinns spill fra forskjellige posisjoner
- Beherske ulike innspillformer: Rundt kropp, over hodet, mellom benene, bak ryggen mv
- Beherske innspill med både høyre og venstre hånd

Angrep - Kollektivt angrepsspill:

- Arbeide med forfintebevegelser i alle kombinasjoner
- Introdusere undertallskombinasjoner
- Utvikle ulike angrepsstartere tilpasset det enkelte lag
- Spillerne skal trenes og inspireres til å ta initiativ og utfordre til hurtig angrepsstart

Angrep - Kontraspill:

- Videreutvikle/beherske punktene for kontrapill som er nevnt over
- Fokus på akselerasjonstrening
- Bevissthet om å nå lengst mulig frem på banen ved hjelp av færrest mulige pasninger

- Være bevisste om å skape optimale muligheter for medspillere

Forsvar:

- Trene bevegesteknikk og mønstre i 6-0 og 3-2-1 forsvar
- Trene oppgavefordeling
- Trene blokkeringsteknikk
- Trene taklingsteknikk. Herunder armføring, benstilling, balanse og tyngdepunkt
- Trene plassering i forhold til ballfører
- Trene evne til å forutse mulig ballerobring
- Trene opphevinger av sperrer
- Retningslinjer for evt. spillerbytte i forsvar/angrep skal være på plass
- Trene organisering av returløp
- Trene samarbeid 2 og 2 samt 4 og 4
- Laget skal være i stand til å endre forsvarsformasjon i løpet av en kamp

Målvakt:

- Fokus på presisjon i korte og lange utkast/rushpasninger
- Trene reaksjonshastighet i forhold til angrepsstarter
- Trene plasseringsevne i forhold til forskjellige avslutningsformer/muligheter
- Trene samarbeide med forsvar
- Trene taktisk overblikk. Forutse avslutningsmuligheter i motstanders kombinasjoner
- Arbeide med diagrammer og video
- Lage spesialprogrammer til målvaktenes egentrening

Grunnspill:

- Beherske press- og kryss-spill
- Beherske overgangsspill fra back og kant + presspill etter overgangsspill
- Beherske 1-2 overtallskombinasjoner. Presspill er basis
- Beherske opprulling fra kant – med vending

Fysisk:

- Skadeforebyggende styrketrening (vippebrett, elastisk bånd m.m.)
- Styrketrening med egen kroppsvekt som belastning
- Organisert styrketrening med vekter
- Spenst- og løpetrening organiseres
- Egentreningsprogram for sommerferien
- Fysioterapeut trekkes inn i planleggingen av den fysiske treningen

Løpetrening:

- Løpetrening i sesongoppstarten (fom. mai). Distanse- og intervalltrening
- Løpetrening hele sesongen
- Løpetest 2 ganger pr. sesong (BIP-test og/eller Mosvann-test)
- Spurt + hurtighetstrening
- Trene løpeteknikk