

# SPORTSPLAN

---



Kjøkkelvik

## **Kjøkkelvik IL, Håndball**

## **Sportslig leder/styret**

---

versjon 1.1  
September  
2016

## INNHOLDSFORTEGNELSE

<b>INNHOLDSFORTEGNELSE</b> .....	<b>2</b>
<b>INTENSJONER OG MÅLSETTING</b> .....	<b>3</b>
<b>VINNERKULTUR I HÅNDBALL</b> .....	<b>3</b>
<b>NIVÅ 0. TRENINGSRAMMER FOR BARN UNDER 10 ÅR</b> .....	<b>4</b>
HÅNDBALLSKOLE 6-7 ÅR: .....	4
8 - 9 ÅR: .....	5
<b>NIVÅ 1. TRENINGSRAMMER FOR 10 - 11 - 12 ÅR</b> .....	<b>7</b>
LEK:.....	7
INDIVIDUELL TEKNIKK: .....	7
KOORDINASJON AV KROPP OG BALL: .....	7
RESSURSRETTET TRENING.....	8
<b>NIVÅ 2. TRENINGSRAMMER FOR 12 - 13 ÅR</b> .....	<b>9</b>
ANGREP: .....	9
FORSVAR .....	10
RESSURSRETTET TRENING.....	11
<b>NIVÅ 3. TRENINGSRAMMER FOR 14 - 15 - 16 ÅR</b> .....	<b>12</b>
ANGREP: .....	12
FORSVAR: .....	13
RESSURSRETTET TRENING.....	14
<b>NIVÅ 4. TRENINGSRAMMER FOR 17 - 18 - 19 ÅR</b> .....	<b>15</b>
ANGREP: .....	15
FORSVAR: .....	16
RESSURSRETTET TRENING NIVÅ 4 .....	16
<b>MÅLVAKTEN</b> .....	<b>17</b>
NIVÅ 1.    10 – 11 – 12 ÅR .....	17
NIVÅ 2.    12 – 13 ÅR.....	17
NIVÅ 3.    14 – 15 – 16 ÅR .....	17
NIVÅ 4.    17 – 18 – 19 ÅR .....	17
<b>GRUNNLEGGENDE SPILLEPRINSIPPER OG NØDVENDIGE TEKNISKE FERDIGHETER FOR BAKSPILLERE</b> .....	<b>18</b>
SPILLEPRINSIPPER: .....	18
NØDVENDIGE TEKNISKE FERDIGHETER .....	18
<b>GRUNNLEGGENDE SPILLEPRINSIPPER OG NØDVENDIGE TEKNISKE FERDIGHETER FOR LINJESPILLERE</b> .....	<b>19</b>
SPILLEPRINSIPPER .....	19
NØDVENDIGE TEKNISKE FERDIGHETER .....	19
<b>GRUNNLEGGENDE SPILLEPRINSIPPER OG NØDVENDIGE TEKNISKE FERDIGHETER FOR KANTSPILLERE</b> .....	<b>20</b>
SPILLEPRINSIPPER .....	20
NØDVENDIGE TEKNISKE FERDIGHETER .....	20
<b>GRUNNLEGGENDE SPILLEPRINSIPPER OG NØDVENDIGE TEKNISKE FERDIGHETER FOR MÅLVAKTER</b> .....	<b>21</b>
SPILLEPRINSIPPER .....	21
NØDVENDIGE TEKNISKE FERDIGHETER .....	21

## INTENSJONER OG MÅLSETTING

---

- Gi et mest mulig likt tilbud til alle spillere i de minste aldersklassene.
- Ha en god oppførsel og fremferd i forholdet til lagkamerater, motstandere og andre.
- Skape en ”vinnerkultur” på alle nivåer i klubben.
- Ha en sosial struktur opp til 14-årsklassen.
- Skape et seniorlag på jentesiden hvor målsettingen er å minimum spille i 2. divisjon, men også ha et tilbud om seniorspill i lavere divisjoner.
- Gi enkeltspillere mulighet til talenttrening, dvs. mulighet til å trene/spille i aldersklassen over. (Dette avgjøres av trenere og sportslig leder).
- Arbeide i fellesskap for at klubben skal preges av et godt sosialt og sportslig miljø.
- Gi lagene fra 15 år og oppover representasjonsmuligheter i f.eks. Peter Wessel-cup, Regionserie, BRING og LERØY serie og NM der dette er naturlig.
- Skape en klubbtilhørighet som fører til trivsel, positivitet, lojalitet, vilje til å yte, stolthet og varighet i medlemskap.
- Vi er alle individuelt og kollektivt ansvarlig for å skape det bilde vi vil andre skal ha av oss.
- Vi har som mål å utvikle hver enkelt spiller mest mulig. Dette betyr at spillere med utviklings potensial skal gis anledning til å gå til klubber høyere oppe i seriesystemet.
- Utvikle egne trenere og knytte til oss trenere med erfaring. Videre knytte til oss en trenerkoordinator til utvikling av egne trenere og spillere i aldersbestemte klasser

## VINNERKULTUR I HÅNDBALL

---

Følgende stikkord definerer vår vinnerkultur:

- Trenger IKKE å bli nr. 1, men han/hun skal vinne over seg selv
- Et miljø som stimulerer hver enkelt til å vinne over seg selv
- Bryter personlige prestasjonsbarrierer
- Tørre/våge å vinne
- Fokuserer på løsninger i stedet for problemer
- Små forandringer bringer deg videre
- Det er ingen snarveier
- Ensartete måter å opptre på
- Tålmodighet
- Holdninger og atferd som gjennomsyrrer miljøet
- Humør og selvtillit
- Utvikle egne ressurser på en best mulig måte
- **TA ANSVAR**

## NIVÅ 0. TRENINGSRAMMER FOR BARN UNDER 10 ÅR

---

### HÅNDBALLSKOLE 6-7 ÅR:

#### KOMPIS MED KROPPEN - BLI DUS MED BALL

1-2 aktivitetsledere. Foreldre bør aktivisere seg. Aktivitetsledere må gjerne være eldre spiller i Kjøkkelvik. Fortrinnsvis senior.

Treningsmengde:

- 1 gang pr. uke.
- Allsidig trening med og uten ball.
- Opplevelser som utvikler samhold og sosial tilhørighet.

### ***Kompis med kroppen***

<b>Stå</b>	på ett bein (med ulike kroppsstillinger) på to bein
<b>Gå</b>	forlengs baklengs sidelengs
<b>Løpe</b>	forlengs baklengs sidelengs
<b>Hinke og hoppe</b> (Høyt, lavt, langt, kort. Gjøres også i serier)	bortover opp på ned fra
<b>Balansere</b>	
<b>Rulle, smyge</b>	bortover opp på ned fra over
<b>Klatre</b>	opp ned opp på ned fra over
<b>Henge</b> <b>Slenge</b> <b>Rytmebevegelser</b>	

## Bli dus med ballen

Stå				
Gå				
Løpe				
Hinke				
Hoppe			stusser	
Ligge på mage, rygg og side			dribler	
Sitte			fører	med hender
Krabbe			leverer	og føtter og
Åle			tar imot	andre
Ake			triller	kroppsdeler
Trille			trikser	
Rulle				
Balansere				
(- på tå, hæl, knærne osv.)				

Samarbeide to og to (medspiller)

Balleker som inneholder kreative oppgaver og tekniske utfordringer på ungenes nivå.

## 8 - 9 ÅR:

### LEK MED BALL

En trener og eventuelt en hjelpetrener for hvert lag (10 spillere) Foreldre bør aktivisere seg. Hjelpetrener må gjerne være eldre spiller i Kjøkkelvik

Treningsmengde:

- 1 - 2 ganger pr. uke inkl. kamper.
- Grunnleggende teknisk trening.
- Lære å følge enkle spilleregler.
- Utvikle lagmoral og -miljø.
- Det er viktig at treningene er lagt opp ut ifra barns motoriske utvikling.

## Grunnleggende teknisk trening

<b>Holde ballen</b>	med to hender og en hånd
<b>Fange ballen</b>	begge hender og med føttene
<b>Levere ballen</b>	
<b>Stusse ballen</b>	
<b>Drible ballen</b>	
<b>Skyte</b>	skyte ballen mot ulike mål, matter, avgrensede felt, ringer, små og store mål, kurver (basket), over og under nett osv. med hender og føtter.

Samarbeide to og to, samt tre og tre (medspillere) i småspill. To mot to og tre mot tre (motspillere) i småspill.

Lære å følge enkle regler gjennom balleker som inneholder tekniske utfordringer på ungenes nivå.

Minihåndball.

## Teknikk

<b>Å fange/levere</b>	med to hender	når ballen	forfra
	med venstre hånd	kommer	bakfra
	med høyre hånd		fra siden
	høyt	når ballen	spretter
	mellomhøyt		triller
	lavt		
<b>Å skyte</b>	med høyre arm	skudd fra	distanse
	høye skudd		linja
	lave skudd		kanten
	stuss-skudd		
	fra bakken		
	fra lufta		
<b>Å drible</b>	med to hender		
	med venstre og høyre hånd		
	med annenhver hånd		
	forlengs, baklengs, sidelengs		
	med høye stuss og lave stuss		
	forbi hindringer		
	forbi motspiller		
<b>Å finte</b>	kroppsfinte		
	fotfinter		

## NIVÅ 1. TRENINGSRAMMER FOR 10 - 11 - 12 ÅR

---

En trener og eventuelt en hjelpetrener for hvert lag (Ca. 10 - 12 spillere) Foreldre bør aktivisere seg. Hjelpetrener må gjerne være eldre spiller i Kjøkkelvik

Treningsmengde:

- *Min. 2 ganger pr. uke inklusive kamper*
- *Grunnleggende teknisk trening*
- *Videreutvikle lagmoral og lagmiljø*
- *Utvikle holdninger til konkurransen og til konkurrenter*
- *Innføring av det ferdige spillet*
- *Alle bør spille tilnærmet like mye spill på alle spillplasser*

### LEK:

Allsidighet er nøkkelordet her. Innslag fra mange idrettsgrener, helst tilrettelagt med henblikk på håndball. Forsøk å finne "lek" med kast/mottak og bevegelser tilsvarende de vi finner i håndball. Det er viktig at spillere i denne aldersgruppen er allsidige. I Kjøkkelvik har vi også tilbud om fotball. I tillegg er det veldig fin trening i å sykle, svømme og ulike friluftaktiviteter.

### INDIVIDUELL TEKNIKK:

Kroppskoordinasjon (kroppskontroll)

Øvelser der utøverne får trent:

- D balanse
- D smidighet
- D bevegelsesmønster

### KOORDINASJON AV KROPP OG BALL:

Øvelser der utøverne får trent:

- D individuell ballferdighet
- D ballbehandling i forskjellig tempo
- D allsidig ballek
- D kast og mottak (NB! Terping på detaljer er meget viktig!)

### SE PÅ:

- høy arm
- riktig stegsett
- bestemt håndledd
- riktig grep

Spillerne må dessuten få forståelsen av håndballspillet i 11 – 12 årsklassen (angrepsfase, forsvarsfase, regler, etc.).

**ØVINGSUTVALG VIL BLI BYGGET OPP AV SPORTSLIG UTVALG I SAMARBEID MED TRENERKOORDINATOR**

## Ressursrettet trening

Psykisk og teknisk trening bør vektlegges svært mye innenfor nivå 1. Spilltrening kan barna være innom, uten at dette blir noe vesentlig del av treningsinnholdet.

### **Fysisk trening**

Fysisk trening skal spillerne få som konsekvens av at treningen innebærer stor aktivitet, og til dels høy intensitet.

Utvikling av koordinasjon og styring av bevegelser bør prioriteres. Lekbetont trening.

### **Psykisk trening**

Psykisk trening bør være aktiviteter som setter krav til samarbeid for å nå målene. Aktiviteter som gir spenning, glede og individuell utfoldelse innenfor fellesskapets rammer.

### **Teknisk trening**

Teknisk trening bør inneholde turnliknende øvelser som gir god romorientering og kroppsbeherskelse. Grunnleggende håndballtekniske ferdigheter som pasning, mottak, dribling og skudd.



## NIVÅ 2. TRENINGSRAMMER FOR 12 - 13 ÅR

---

En trener og eventuelt en hjelpetrener for hvert lag (ca. 10-12 spillere)), pluss en felles trenerkoordinator. Hjelpetrener må gjerne være eldre spiller i Kjøkkelvik

Treningsmengde:

- 3 ganger pr. uke inklusive kamper
- utvikle ansvarsfølelse og gode vaner
- videreutvikle holdninger til konkurranse og til å konkurrere
- utvikle evnen til å ta imot stadig nye utfordringer
- utvikle taktisk trening
- utvikle regelkunnskap og regelforståelse

Vektlegge individuell taktikk i begynnelsen. Dette er svært nødvendig og grunnleggende for spillere i denne alderen. Legg vekt på personlig rettledning og utvikling av riktig individuell teknikk/taktikk fra begynnelsen. Ellers er det viktig at vi på hver trening har konkurranse. Det bør være en og samme konkurranse over lengre tid og valget av dette er svært viktig for å utvikle de rette ferdigheter.

Anbefalt øvelse på dette alderstrinn er:

*"Press over hele banen eller deler av banen".*

Øvelsen kan selvfølgelig varieres noe selv om grunnprinsippet bør være det samme.

### ANGREP:

#### **Tekniske elementer med ball**

- D pasninger
- D mottak av ball
- D stussing
- D bevegelse med 2-3 steg + stussing (rutiner for 6 skritt)

#### **Skudd og pasninger**

- D to hender
- D rugby pasning
- D overarmskast
- D hoppskudd
- D hoppskudd fra 6 m
- D hoppskudd over forsvarsspiller
- D skudd rundt forsvarsspiller i nærkontakt
- D skudd fra 6 m, med fallteknikk

#### **Finter**

- D til venstre side
  - D til høyre side
- NB! Bare enkle øvelser for fintetrening

## ***Elementær teknikk i angrep uten ball***

- D elementære posisjoner uten ball
- D bevegelser uten ball
- D bevegelser etter finter
- D bevegelser ved kryssinger

## ***Taktikk ved angrepsspill***

- D individuell taktikk ved finting, skyting
- D gruppetaktikk – doble pasninger, kryssinger, grupper i kontra
- D kollektiv taktikk – hvor alle spillere er inkludert

## **FORSVAR**

### ***Teknikk i forsvarsspill***

- D elementær posisjon (parallelt eller diagonalt)
- D bevegelse i forsvar (gå, løpe, hopping)
- D spesielle bevegelser
- D teknikk hvor hensikten er å erobre ballen
  - frata en spiller ballen etter en stuss
  - blokkering med to armer eller en arm
  - fighting om ball mellom to spillere
  - gjøre tremeterkast uten å pådra seg utvisning
  - stopping av spiller uten ball

### ***Taktikk i forsvar***

- D individuell taktikk
- D gruppetaktikk
- D kollektiv taktikk

På slutten av denne aldersperioden er det viktig at vi praktiserer "press" på hele banen. Og i slutten av alderstrinnet bør man komme inn på 6:0 forsvarssystem og begynnelsen av 3:2:1 forsvarssystem. Videre forsvar med støting og "press" i deler av spillebanen.

Trenere bør følge som hovedprinsipp at de lærer spillerne en øvelse før de går til en annen. Ellers er det viktig at man demonstrerer metoden som er best og forklarer hvorfor det er det beste. Ikke snakk for mye.

**ØVINGSUTVALG VIL BLI BYGGET OPP AV SPORTSLIG UTVALG I SAMARBEID MED TRENERKOORDINATOR**

## Ressursrettet trening

Teknisk trening har fremdeles den høyeste prioriteten, mens den psykiske treningen vektlegges noe mindre. Fysisk trening, spill- og kamptrening vil få en større rolle.

### Fysisk trening

Fysisk trening blir den samme som nivå 1. I tillegg trenes aerob utholdenhet som bieffekt av spill, tekniske øvelser eller andre aktiviteter. Styrketrening (13-årsklassen) legges inn som håndballiknende par øvelser.

### Psykisk trening

Utvikling av «vi-følelse» står sentralt, både i forhold til laget og i forhold til håndball generelt. Aktiviteten blir noe mer målrettet og strukturert.

### Teknisk trening

De grunnleggende håndballteknikkene; pasninger, bevegelse med og uten ball trenes på et høyere nivå. Dette innebærer større bevegelse, høyere tempo og mer komplekse øvelser. Temposkifter og retningsforandringer med og uten ball (fintebevegelser).

## NIVÅ 3. TRENINGSRAMMER FOR 14 - 15 - 16 ÅR

---

Det er viktig å fortsette å videreutvikle individuell teknikk, men nå fra spilleplasser. Spillsituasjoner - 2 mot 2, 3 mot 3 og 4 mot 4 - dette for å bevisstgjøre en del aksjoner. På dette nivå bør en bruke teori, spillemøter med video, dra samlet i hallen å se kamper, prøve å engasjere spillere med faseoppgaver i forbindelse med kampene. Vektlegge viktigheten med å omstille seg fra forsvar til angrep for å komme hurtig i kontra samt ha litt kollektiv kontra.

### ANGREP:

Oppbygging av angrep mot forskjellige forsvar med skifte av tempo og rytme. Det er viktig å spille mange kamper hvor spillerne får føling med kampanalyse og hvor personlig rettledning i kampsituasjoner er hovedsaken.

#### Tekniske elementer med ball

- D Mottak av ball med en hånd i fart
- D Mottak av ball med to hender med pasning bakfra og diagonalt i fart
- D Stussing i slalåm bevegelser og rett frem
- D Kombinasjoner med tre skritt og stuss (rutiner for seks skritt)
- D Teknikk merker (forbundets regler)

#### Skudd og pasninger

- D Øvelser med skudd bør skje hele tiden med forsvarsspiller (aktiv og passiv)
- D Skudd fra kontra med froskeskudd og fra gulvet på feil og rett fot
- D Skudd fra kant med fallteknikk
- D Skudd fra linje med fallteknikk
- D Skudd fra bakspillere froskeskudd, underarm skudd, grunnskudd og
- D Stegskudd

#### Finter

- D Finter med pasning
- D Finter med skudd
- D Finter med stuss og skudd
- D komplisert finting

#### Taktikk ved angrepsspill

- D Individuell taktikk
- D Gruppetaktikk – på drag, doble pasninger, kryssinger, sperre med ball, sperre uten ball, kombinasjoner fra 9 meter kast, gruppe kontra
- D Kollektiv angrep med en og to linjespillere

## **FORSVAR:**

I forsvar bør man begynne å tenke på stopping av kontra. Videreutvikle forskjellige forsvarsformasjoner som 6:0 med støting, 3:2:1 med klare oppgaver hvilken sone man dekker, 5:1 med oppgaver for ener, soning av spilleplasser, spill med en spiller mer og med en mindre. Personlig rettleiding bør en vektlegge.

### **Teknikk i forsvarsspill**

- D Posisjon/Plassering til spiller (parallell - diagonal )
- D Bevegelse i forsvar
- D Bevegelse frem og tilbake
- D Bevegelse venstre og høyre
- D Sliding

### **Stopping av spiller med ball**

- D Erobre ballen
- D Blokkering av ball
- D Stopping av spiller (lage frikast)
- D Blokkere ned spiller

Det er viktig å benytte kun det som er tillatt gjennom reglene

### **Stopping av spiller uten ball**

- D Avskjære motspillerens løpebane
- D Gi medspiller rom for å skyte
- D Gi medspiller rom for å passere

### **Taktikk i forsvar**

- D Individuell
- D Gruppetaktikk (samarbeide 2 og 3)
- D Kollektiv taktikk (samarbeide hele laget)
- D Samarbeide målvakt (avklare hva er forsvarshjørnet i posisjoner)

**ØVINGSUTVALG VIL BLI BYGGET OPP AV SPORTSLIG UTVALG I SAMARBEID  
MED TRENERKOORDINATOR**

## Ressursrettet trening

Fysisk trening og spilltrening kommer inn i atskillig sterkere grad, den tekniske dominans avtar noe (viktig å skille mellom 14 og 16 års spillere). Innholdet i den psykiske treningen endres i noen grad.

### Fysisk trening

Den fysiske treningen gis gradvis på dette alderstrinnet forholdsvis stor vekt. Hurtighet, spenst og fysisk styrke vil være sentrale faktorer. Mye kan utvikles gjennom fotarbeidsøvelser, hurtighetsøvelser, naturlig hopp, styrkeøvelser med kroppen som belastning, kampøvelser to og to osv. Trening med ytre belastning som vekter, vektball osv. må starte som en forlengelse av annen styrketrening. Maksløft må unngås.

Trening ute i sommer månedene (mai til august) bør her bli en del av håndballsesongen, gjerne i samarbeid med friidrett. Aerob og anaerob utholdenhet bør påvirkes i overgangen mellom nivå tre og fire. Bevegelsestrening bør være av høy prioritet.

### Psykisk trening

Mental trening får nå en høyere prioritet. Konsentrasjonsevne, motivasjon, humør, spenningsregulering og vilje er eksempler mentale størrelser som kan påvirkes og trenes mentalt. Viktig med individuell tilpasning.

### Teknisk trening

Her vil fortsatt den individuelle teknikk være viktigst, men spesielle teknikker knyttet til spillplassene kommer nå sterkere inn.

## NIVÅ 4. TRENINGSRAMMER FOR 17 - 18 - 19 ÅR

---

Her er det nødvendig med mye terping på detaljer, individuell teknisk trening fra spilleplasser med mange repetisjoner på bevegelsesmønster innhopp og skudd avlevering. Artisteri i håndball er et faghefte fra NHF som det finnes mange gode øvelser i for å videreutvikle teknisk repertoar. Mer vektlegging på avtaler i spillet både i grupper og for hele laget, begynne å gjøre en del av de avtaler som gjøres på seniornivå for å gjøre overgangen mindre. Det er viktig å la alle spillerne få store nok utfordringer. Resultatet av arbeidet med strukturplanen skal man først se resultatene av på seniornivå. Da skal spillerne beherske de tekniske forutsetninger og spilleprinsipper som er satt opp.

### ANGREP:

#### Tekniske elementer med ball

- D Mottak og levering av ball i høyt tempo
- D Stussing og sjonglering med flere baller
- D Artisteri

#### Skudd og pasninger

- D Øvelser med skudd bør skje med forsvarsspiller (aktiv og passiv)
- D Terping av flere pasning varianter
- D Terping av flere skudd varianter
- D Pasning og skudd fra luft

#### Finter

- D Videreutvikle finter der en starter med stuss
- D Videreutvikle finter der en får pasning

#### Taktikk ved angrepsspill

- D Individuell taktikk
- D Gjøre avtaler med grupper og hele laget
- D Ha klare avtaler for undertall og overtall spill

## FORSVAR:

I forsvar bør man kunne omstille formasjoner hurtig i forhold til motstander. Ha klare avtaler med egen målvakt i press og blokkering. Kunne spille flere varianter av en formasjon eksempelvis 3:2:1 med høyt press, med lavt press, med høyt press på ene siden. Ha klare avtaler hvem som tar ballfører og hvem som dekker linjespiller osv. Terping på beredskapsstilling, dvs. å holde armer klare og ha riktig fotarbeid.

### Teknikk i forsvar

- |              |            |
|--------------|------------|
| D Finte      | D Blokkere |
| D Overlevere | D Takle    |
| D Skjerme    | D Merke    |
| D Styre      | D Sone     |
| D Sikre      | D Slide    |
| D Presse     | D Snappe   |

### Taktikk i forsvar

- D Utvikle flere varianter av 6:0
- D soning av kanter, med press, flatt, 2er eller 3er støting
- D 4 + 2 med og uten merke
- D 4:1 + 1
- D 5:1 med oppgave for ener
- D 5 + 1 hvor ener er merke
- D 3:2:1 med dekking av soner
- D 3:3

## ØVINGSUTVALG VIL BLI BYGGET OPP AV SPORTSLIG UTVALG I SAMARBEID MED TRENERKOORDINATOR

### Ressursrettet trening nivå 4

Økt vekt på fysisk trening, spilltrening og kamptrening, samt på den mentale delen av psykisk trening. Teknisk trening bør fortsatt tillegges stor vekt.

#### Fysisk trening

Forholdene ligger til rette for økning av muskelmassen gjennom tyngre styrketrening. Tilvenning vil gjøre kasteapparatet i stand til å tåle ulik belastning i form av lette, tunge og svært tunge kasteredskap. Spillet blir hurtigere, tettere og tøffere, og spillerne må derfor utvikle eksplosivitet, styrke og utholdenhet for å henge med.

Utholdenhet i forbindelse med spenst og hurtighet (gjentatte hopp og spurter med høy kvalitet) bør utvikles.

#### Psykisk trening

Utvikle trygge spillere som har stor grad av indre motivasjon. Spillerne bør bli bevisst sine mentale reaksjonsmønstre i ulike situasjoner.

Konkurransesituasjonen blir mer sentral. Psykiske faktorer som motivasjon, spenningsnivå, pågangsmot, viljestyrke og tålmodighet blir da viktig.

#### Teknisk trening

Utvikling av spesielle teknikker knyttet til spillplassene. Gjentatte repetisjoner av de tekniske ferdighetene vil automatisere bevegelsene og høyne sikkerheten i utførelsen maksimalt.



## MÅLVAKTEN

---

Målvakten er den desidert viktigste spilleren vi har på et lag. Bruk derfor mye tid på å motivere målvakter til å trene utslag og teknikker sammen, mens utespillere trener på noe annet. Pass på at målvakten ikke blir den ensomme lagspilleren. Pass på at du unngår øvelser der det blir skåret veldig mye mål slik at det går ut over psyken til målvakter. Bruk tid og energi på dine målvakter.

### **NIVÅ 1. 10 – 11 – 12 år**

- Her bør så mange som mulig stå i mål, gjerne på rundgang
- Gjennomgang av regelverket
- Vektlegge bevegelse, balanse og koordinasjon
- Litt utfall og plassering

### **NIVÅ 2. 12 – 13 år**

- Her bør en begynne å finne ut hvem som skal stå i mål
- Begynne innlæring av teknikker
- Prioritere bevegelse, balanse og koordinasjon
- Begynne med samarbeid med forsvar
- Vektlegge plassering i forhold til ballfører

### **NIVÅ 3. 14 – 15 – 16 år**

- Begynne med bevisst hurtighet-, spenst- og styrketrening
- Fortsette med mye bevegelse, balanse og koordinasjon
- Terpe teknikker og plassering
- Når det er skuddtrening få repetisjoner og riktig teknikk
- Trene mye på kontra, både lang og kort pasning

### **NIVÅ 4. 17 – 18 – 19 år**

- Følger grunnleggende spilleprinsipper og nødvendige tekniske ferdigheter for målvakter

**ØVINGSUTVALG VIL BLI BYGGET OPP AV SPORTSLIG UTVALG I SAMARBEID MED TRENERKOORDINATOR**

## GRUNNLEGGENDE SPILLEPRINSIPPER OG NØDVENDIGE TEKNISKE FERDIGHETER FOR BAKSPILLERE

---

### SPILLEPRINSIPPER:

- Pådrag rett mot forsvarsspiller.
- Pådrag mellom to forsvarsspillere for å engasjere to motspillere.
- I det øyeblikk en forsvarsspiller nærmer seg og dekker må ballen spilles til en medspiller. Medspilleren må være forberedt på pasning.
- Når forsvarer ikke aksjonerer med markert støting må det tilstrebes å levere skudd.
- Ballmottak må skje i fart. Spillere som mottar og leverer pasning i fart er mye vanskeligere å spille mot enn spillere som starter pådrag etter ballmottak.
- Angrepsspillere uten ball må observere med- og motspilleres aksjoner og være i stand til å forutse ballførers mulige aksjoner.
- Bakspillere må raskt kunne bedømme forsvarsspillerens sterke og svake sider, det samme gjelder målvakten.
- Enhver angrepsaksjon må være underordnet de kollektive aksjoner. Ingen aksjoner skal iverksettes som enkeltstående aksjon, men skal inngå som en del av helheten tilpasset taktikken.
- Alle bakspillere må kunne oppfatte den enkelte spillesituasjon både enkelt og umiddelbart og være i stand til å løse oppgavene som gis på en rasjonell måte.
- Bakspillere må i spillet kunne operere med store innbyrdes avstander og samarbeide med kant og linjespillere i et presist og eksakt spill.
- Dribling i spill bør unngås så langt det er mulig.

### NØDVENDIGE TEKNISKE FERDIGHETER

- Beherske direkte pådrag mot mål
- Venstre og høyre finter
- Beherske minst tre skuddvarianter
- Beherske minst tre pasningsvarianter
- Sikker utførelse av minst tre bakoverpasninger
- Feilfri beherskelse av alle varianter av pasninger og mottak som forekommer i spillet
- Effektiv skuddlevering når forsvaret opptrer aggressivt

## GRUNNLEGGENDE SPILLEPRINSIPER OG NØDVENDIGE TEKNISKE FERDIGHETER FOR LINJESPILLERE

---

### SPILLEPRINSIPER

- Linjespilleren må alltid underordne seg lagets krav til funksjon
- Veksle tempo må være linjespillerens kjennetegn i spillet ved målfeltlinja
- Linjespillerens aksjoner må være dominert av dem som splitter forsvaret og gjør gjennombrudd mulig
- Linje spillerens aksjoner må alltid skje koordinert med andre spillere, spesielt bakspillere
- Linjespillerens oppgave er å skaffe fordelaktige situasjoner for medspillere og laget, uten hensyn til motstandernes spillemåte

### NØDVENDIGE TEKNISKE FERDIGHETER

- Total beherskelse av alle skuddformer, selv under sterkt press fra forsvarsspillere
- Beherske alle varianter av sperrer som front, side- og ryggsperrer
- Dyktighet i å holde sperrer og i å kunne løse opp en sperresetting
- Beherske samhandlings kombinasjoner med bak- og kantspillere
- Beherske innløping, overløping og gjennombrudd selv med markert motstand
- Feilfri beherskelse av alle varianter av pasninger og mottak selv i pressete situasjoner

## GRUNNLEGGENDE SPILLEPRINSIPPER OG NØDVENDIGE TEKNISKE FERDIGHETER FOR KANTSPILLERE

---

### SPILLEPRINSIPPER

- Holde bredde i spillet
- Ballmottak må alltid skje i fart
- Nært samarbeid med nærmeste bakspiller
- Aksjonene skal engasjere forsvarerne og holde forsvaret bredt
- Angrepsaksjoner skal stadig binde forsvaret
- I kollektive kombinasjoner som starter fra kanten skal det ikke tillates forsvarere å hindre dette, selv ikke med regelbrudd
- Et vesentlig aspekt i kantspillerens funksjon er å aksjonere overraskende for motspillernes forsvar

### NØDVENDIGE TEKNISKE FERDIGHETER

- Sikkert mottak av pasninger fra alle spilleposisjoner
- Beherske minst tre pasningsvarianter
- Beherske minst tre skuddvarianter
- Beherske minst en eller todelt finteaksjon i forbindelse med skuddlevering
- Beherske alle angrepsvarianter som er mulig fra kantposisjon
- Total beherskelse av skuddlevering mot det korte og lange hjørnet samt lobb

## GRUNNLEGGENDE SPILLEPRINSIPER OG NØDVENDIGE TEKNISKE FERDIGHETER FOR MÅLVAKTER.

---

### SPILLEPRINSIPER

- Målvakten må ha god evne til å kartlegge og lese motspillers skudd
- Målvakt må ha et klart samarbeid med sitt forsvar
- Ha riktig plassering i forhold til ballfører
- Tenke offensivt og sette i gang kontra så snart muligheten byr seg
- Tenke og praktisere arbeidsoppgaver og ikke fokusere på forrige skudd
- Ha et tett samarbeid med andre målvakter i laget for å utvikle hverandre

### NØDVENDIGE TEKNISKE FERDIGHETER

- Ha flere enn en teknikk fra 6 meter avslutning
- Ta ut riktig vinkel i forhold til forsvarsspiller med tanke på distanseskudd
- Fra kant ha teknikker som skudd i langt og kort hjørne, lobb, "trikk" og det å lokke skudd en bestemt plass
- Samarbeide med forsvar om hva som er målvaktens hjørne i forhold til skytter
- Lese presset fra egen forsvarsspiller så en ikke er sårbar fra såkalte lomper
- Trene mye som utespiller for å utvikle presisjon med lange og korte pasninger
- Utvikle flere teknikker fra 7 meter
- Trene mye smidighet, spenst, reaksjon og hurtighet