



# UTVIKLINGSPLAN FOR SPILLERE OG TRENERE I VIKERSUND HÅNDBALL

---

Denne planen skal være et verktøy for å:

- Gi et tilbud som gir gradvis progresjon i aktivitetsnivå og ferdighetsutvikling
- Gi et helhetlig tilbud fra år til år uavhengig av hvem som utgjør støtteapparatet rundt det enkelte lag.
- Gjøre det attraktivt å være trener i Vikersund, hvor vi kan tilby et godt støtteapparat og faglig utvikling

Vikersund håndballs filosofi:

”I Vikersund skal spillerne oppleve et trygt og godt miljø, med systematisk læring og utfordringer uansett alder”.

Skal vi lære å spille håndball må vi kunne kaste ballen,  
derfor skal kasttrening være en del av alle treninger !

## **Utviklingsplan før 10 år**

- Håndballskole med balltilvenning gjennom lekbetonte øvelser
- Grunnleggende bevegelsestrening med vekt på håndballspillet
- Lekbetonte øvelser som krever ballbehandling
- Lekbetont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet

### **Målvakt:**

- Tør å stå i mål
- Hender opp
- Møte ballen
- Slå ball framover/ned, ikke gi etter med hendene

### **Forsvar:**

- Jobbe sidelengs med hender opp

### **Angrep:**

- Sentre så alle kan være borti ballen
- Sentre til nærmeste spiller

### **Teknikk:**

- Lære riktig mottaksteknikk - ”trekanten”, hånd og fingre bak ballen
- Lære riktig kasteteknikk - med en hånd og med rett fotstilling
- Bli venn med ballen - ballen er ikke ”fartig”
- Kaste og motta i bevegelse
- Skyte fra bakken - i bevegelse
- Stusse ballen - både mens man går og mens man springer
- Lære sidelengs bevegelser

## Utviklingsplan 10 - 11 år

- grunnleggende bevegelsestrening gjennom lekbetonte øvelser
- ballbehandling for bedring av ballteknikk, spesielt kast og mottak
- lekbetont trening som gir generell utholdenhet ,styrke og smidighet

### Målvakt:

- Bevegelse i bue - fra stang til stang - med arbeid og føtter sidelengs
- Utgangsstilling
- Plassering

### Forsvar:

- Starte med å lære om forskjellige typer forsvar: 6-0 og 5-1
- Jobbe med å ha hender oppe
- Flytte sidelengs med spillet
- Samarbeide og snakke om spillere

### Angrep:

- Pådrag og viderespill til medspiller
- Kaste ball - sentre - til medspiller i fart
- Motta ball fra medspiller i fart

### Kontra:

- Spille oppover banen via alle spillerne

### Teknikk:

- Froskeskudd - med riktig teknikk
- Grunnskudd - med riktig teknikk
- Grunnleggende fintebevegelser
- Stusspasninger

## Utviklingsplan 12 år

- videreføring av ballbehandling for å øke tekniske ferdigheter, finter og skudd
- lage spillsituasjoner som inneholder valgmuligheter for enkeltspillere
- videreføring av trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet.

### Målvakt:

- Lære hvordan forskjellige skudd skal reddes
- Møte spillere på nærskudd

### Forsvar:

- Bytte spillere - uten å bytte plass
- Lære mer om 6-0 og 5-1 forsvar
- Støting på skyttere
- Ut og inn bevegelser
- Blokkering av skudd

### Angrep:

- Opprulling - trekke på og spille videre
- Sperrer - bruk av strekspiller
- Innspill til strekspilleren
- Finter og bevegelser som fører til gjennombrudd

### Kontra:

- Stusse og spille seg framover

### Teknikk:

- H-V finte (høyre-venstre-finte)
- V-H finte (venstre-høyre-finte)
- Velge riktig skuddvariant - av frosk eller grunnskudd
- Motta ball og avslutte på 1 skritt
- Riktig innhopp fra kant - og andre posisjoner fra 6-meter-streken

## Utviklingsplan 13 år

- videreføring av ballbehandling for å øke tekniske ferdigheter, finter og skudd
- lage spillsituasjoner som inneholder valgmuligheter for enkeltspillere
- videreføring av trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet.

### Målvakt:

- Lære utfall på skudd oppe og nede
- Stå på kantskudd
- Reaksjonsredninger
- Gå ut i "stjerne"

### Forsvar:

- Ut å støte og inn igjen
- 5-1 med midtspiller
- Hvordan passe på strekspilleren
- Soning av vinger

### Angrep:

- Enkel overgang - innstarting fra ving eller back
- Opprullingsspill og viderespill med sperre

### Kontra:

- Spill oppover - Fase 2 (Faser - se egen side)
- Presse motstander med å komme raskt etter
- **Teknikk:**
- Øving i H-V og V-H finter
- Engasjere to spillere med finte og spille videre
- Velge riktig finte
- Innspill til strek etter finte
- Innspill til strek i froskesituasjon
- Skuddfinte
- Starte med å øve håndleddspasninger

## Utviklingsplan 14 år

- fortsatt stor vekt på ballteknisk trening, finter og skudd, men ved økende innslag av spillesituasjoner for å utvikle spilleforståelse.
- Grunnleggende fysisk ressurstrening; generell og spesiell utholdenhet og styrke.
- Automatisering av teknikk

### Målvakt:

- Jobbe sidelengs med riktig fotforflytning
- Plassering på kantskudd
- Utfall med armer og et bein på nærskudd
- Kaste ball til spillere i bevegelse

### Forsvar:

- Lære 3-2-1 forsvar
- Blokkering og pressing av skudd
- Lære om "målvakthjørne" og forsvarshjørne"
- Tette igjen hull mellom spillere

### Angrep:

- Øve inn "russersperre" - samspill mellom back og strekspiller - strekspiller sperrer før innspill
- Øve inn kryssningsspill - midtback krysser opp sideback
- Overganger mot offensivt forsvar

### Kontra:

- Spille seg fram uten å stusse ball - Fase 2 (Faser - se egen side)
- Returfaser - Fase 5 (Faser - se egen side)
- Motta pasning fra målvakt - i bevegelse

### Teknikk:

- Utvikle overslagsfinte
- Videreutvikle H-V og V-H finte
- Øve inn stegskudd
- Innøve samarbeid med strek - etter sperre, skudd, eller innspill
- Stussoppspill til kantespillere
- Stussinns spill til strek
- Utvikle forståelse for valg av skuddtype - frosk, grunnskudd eller stegskudd

## Utviklingsplan 15 år

- fortsatt stor vekt på ballteknisk trening, finter og skudd, men ved økende innslag av spillesituasjoner for å utvikle spilleforståelse.
- Grunnleggende fysisk ressurstrening; generell og spesiell utholdenhet og styrke.
- Automatisering av teknikk

### Målvakt:

- Samarbeid: Forsvar og målvakt
- Langpasninger til kontringspillere
- Invitasjonsfinter - invitere til skudd
- Plassering i målet etter motspillers bevegelser

### Forsvar:

- Lære 4-2 forsvar
- Lære 6-0 med støtende 3'ere
- Samarbeid forsvar målvakt
- Frimerkespill / mann-mann

### Angrep:

- Lære polakk-bevegelser - enkle og doble
- Overtallspill
- "Nedflating" for skyttere
- Spill med frimerke

### Kontra:

- Langpasning til kontringsspiller
- Ankomstfase - Fase 3 (Faser - seg egen side)

### Teknikk:

- Satse på feil fot
- Underarmsskudd
- H-V-H finte (høyre-venstre-høyre-finte)
- V-H-V finte (venstre-høyre-venstre-finte)
- Kroppsfinter
- Lobbavslutninger

## Utviklingsplan 16+

Intensitet, hurtighet, egentrening

### Målvakt:

- Taktiske plasseringer - generell videreutvikling

### Forsvar:

- Videreutvikling og terping av 6-0, 3-2-1 og 5-1

### Angrep:

- Spill mot bestemte forsvarssystemer
- Flere overtallsvarianter
- Faste angrepstrekk
- Temposkifte

### Kontra:

- Vurdere når det kan og skal kjøres

### Teknikk:

- Satse på to bein
- Lære skruskudd, begge veier
- Flippskudd
- «Vente» ut målvakt før avslutning
- Videreutvikling og terping av forskjellige finter
- Videreutvikling og terping av forskjellige skuddvarianter
- Finne på egne ting

”Skap trygghet, vær rettferdig og du blir en trener med suksess”

## Håndballspillet 8 faser (Hertzberg):

Man har 8 spillfaser i håndballspillet. Det startet med 6 faser, men forandret faseideen til alle trenbare faser hvor man har spill og motspill.

Fase 1	Startfasen (Fase 1,2 og 3 kalles kontringsfasen)
Fase 2	Fremoverspill
Fase 3	Ankomst
Fase 4	Etablert angrep
Fase 5	Retur start (Fase 5,6 og 7 kalles retur forsvarsspill)
Fase 6	Retur spill
Fase 7	Ankomst motspill
Fase 8	Fortsatt spill uten ballkontroll (etablert forsvarsspill)

### TIPS TIL INTERNETT LENKER:

Tips 1: På denne siden finner dere mye nyttig for barn og unge:  
<http://www.handball.no/p1.asp?kat=599>

Tips 2: Her er en dansk håndballside med masse tips  
<http://www.dragoerhb.dk/>