Sportsplan

Sauda IL Håndball



Flest mulig – lengst mulig – best mulig

Innhold

1 Innledning 3
2 Hovedfokus 3
3 Verktøy vi kan bruke 3
4 Treningstid 4
5 Hvordan utvikle unge spillere 4
6 Barnehåndball 6–12 år 5
6.1 Fokus 5
6.2 Ferdighetsutvikling 6-9 år 5
6.3 Ferdighetsutvikling 10 – 12 år 6
7 Ungdom 13-16 år 6
7.1 Fokus 6
7.2 Ferdighetsutvikling 13- 16 år 7
8 Junior 17- 20 år/ senior 8
8.1 Fokus 8
8.2 Ferdighetsutvikling 17- 20 år /senior 8

1 Innledning

Sauda IL Håndball er en breddehåndballklubb. Målet vårt er å ha et tilbud til alle som ønsker å spille håndball fra 1. klasse til senior. Formålet med denne sportsplanen er å gi struktur for treningsmål per alderstrinn. Sportsplanen er basert på Norges Håndballforbunds (NHF) utviklingstrapp, samt inspirasjon fra trenerkurs i Sauda våren 2026.

2 Hovedfokus

Hovedfokus

Grunnferdighetene i håndball er det viktigste å trene på, og det vi må jobbe med på hver trening:

Forsvar

- Balanse/ tyngdepunkt
- Avstand
- Riktig plassering
- Stå på skuddarm

Angrep

- Kast og mottak
- Finter
- Skudd



UTVIKLING = RESULTAT

Hvis vi har fokus på å utvikle helheten klubb, trenere og spillere vil resultatet bli bra 😊

3 Verktøy vi kan bruke

Verktøy vi kan bruke

- God planlegging
- God struktur
- Inkluder spillerne i treningshverdagen – still spørsmål – hva synes du/ dere var gøy i dag?
- Diskuter med andre trenere, del erfaring

Inspirasjon til treninger:

NHF sine nettsider har mange tips for trenere.

www.utviklingstrappa.no

www.håndballtrenern.no

www.skuddskolen.no

www.forsvarsskolen.no

www.målvaktsskolen.no

www.skadefri.no

www.ovelsesbanken.no



4 Treningstid

Treninger foregår i Saudahallen. Se Sauda ILs hjemmeside eller håndballgruppens Facebook-side for oppdaterte treningstider.Ønsker om treningstider meldes inn på trener-oppmann-møtet ved sesongslutt.

Det oppfordres til samarbeid på tvers av lagene for å utnytte treningstidene i hallen best mulig.

Årskull	Anbefalte treningsøkter
6-9 år	1 trening i uken
10 -12 år	2 treninger i uken
13 år ->	2-3 treninger i uken

5 Hvordan utvikle unge spillere

Hvordan utvikle unge spillere

- **Status** – hvor er vi nå
- **Planlegg** – hva skal vi jobbe med i tiden fremover
- **Struktur** – følg planen
- **Inkluder.** Snakk med spillerne. Still spørsmål – hva tenker/synes du?
- **Interesse** – vis interesse for spillerne, og prøv å tilpasse til den enkeltes nivå'

Lykke til med trenerarbeidet!

6 Barnehåndball 6–12 år

6.1 Fokus

- Det skal være sosialt og gøy å komme på trening
- Mest mulig lek med ball
- Spillerne prøver flere posisjoner på banen
- Fokus på individuell utvikling
- Fokus på utvikling når vi spiller kamper, ikke på resultat



Tilpass nivået på treningen (ikke for lett og ikke for tungt). Å oppleve mestring gir best utvikling og best resultat

Det er viktig å jobbe med bevegelighet, balanse og styrke med kroppsvekt – dette er lett å legge inn i øvelser med ball.

6.2 Ferdighetsutvikling 6-9 år

Stuss ballen

- Stuss stillestående
- Stuss i bevegelse
- Stuss med begge hender

Finter

- Innlæring til finte
- H/V finte
- V/H finte

Forsvar

Stå på skuddarm

- Hjelpe hverandre

Målvakt

- Prøve å få alle til å stå i mål

Kast og mottak

- Vanlige og korte pasningar (3-4 m avstand)
- Vanlige pasningar i bevegelse
- Stuss og pasning i bevegelse (kort avstand)
- Kast og mottak med 2 baller

Skudd

- Bruk armen riktig (høy arm)
- Vanlige skudd fra bakken
- Hoppskudd
- 3 skritt + skudd
- 3 skritt + hoppskudd
- 3 skritt + finte + hoppskudd

6.3 Ferdighetsutvikling 10 – 12 år

Forsvar • Utgruppert forsvar (2 : 2 : 1) • Balanse/ tyngdepunkt • Avstand • Riktig plassering • Stå på skuddarm • Snappe ball • Takingstreknikk	**Målvakt** • Bevegeligheit • Holde armene oppe • Plassering i mål **Andre fokusområder** • Vurderingsspill • Pådragsspill • Duellspill (1 mot 1) • Innspill – utspill

7 Ungdom 13-16 år



7.1 Fokus

Fokus

- Det skal være sosialt og gøy å komme på trening
- Spillerne spiller fleire posisjoner – de som kan og vil
- Fokus på individuell utvikling
- Fokus på spillerforståelse
- Fokus på utvikling når vi spiller kamper, ikke resultater

- **Viktig å fortsette å jobbe med bevegelighet, balanse og styrke med kroppsvekt, dette er mulig å lure inn i øvelser med ball**
- **Styrketrening**

7.2 Ferdighetsutvikling 13- 16 år

Kast og mottak

- Vanlige korte pasninger (3-4m)
- Vanlige mellomlange pasninger (4-6m)
- Vanlige lange pasninger (6-10m)
- Pasninger i bevegelse
- Pasninger i høyfart
- Stuss pasninger korte/lange
- Stuss pasninger i bevegelse
- Pasninger under press

Skudd

- Bruke armen riktig (høy arm)
- Fra bakken
- Hoppskudd
- Underarmskudd
- Overslagsfinte+ skudd
- 3 skritt+ skudd
- 3 skritt+ hoppskudd
- 3 skritt+ finte+ hoppskudd
- Skudd fra posisjoner

Finter

- Vanlige H/V
- Vanlige V/H
- Finte og spille ballen videre
- Overslagsfinte
- Finte tilbake
- Skuddfinte

Kryssningsspill

- Vanlig kryss
- Dobbel kryss

Forsvar

- Utgruppert forsvar
- Nedgruppert forsvar
- Balanse/tyngdepunkt
- Avstand
- Riktig plassering
- Stå på skuddarm
- Snappe ball
- Taklingsteknikk
- Samarbeid med linje

Småspill/Vurderingsspill

- 3 mot 2
- 4 mot 3
- 5 mot 4
- 6 mot 5
- Duellspill
- Samarbeid med linjespiller
- Samarbeid med kantspiller

Målvaktene

- Bevegelighet
- Holde armene oppe
- Plassering i mål
- Tålmodighet
- Høyde
- Hurtig igangsetting
- Gode pasninger korte og lange

Taktikk

- Pådragsspill
- Isoleringsspill
- Samarbeid 2 sammen
- Kantovergang
- Plass-skifte, juggespill

8 Junior 17- 20 år/ senior

8.1 Fokus



- Det skal være sosialt og gøy å komme på trening
- Fokus på individuell utvikling
- Fokus på spillerforståelse
- Fokus på utvikling når vi spiller kamper – da kommer gode resultater
- Taktikk
- **Viktig å fortsette å jobbe med bevegelighet, balanse og styrke med kroppsvekt – dette er mulig å legge inn i øvelser med ball**
- **Styrketrening**

8.2 Ferdighetsutvikling 17- 20 år /senior

Kast og mottak

- Vanlige korte pasninger (3-4m)
- Vanlige mellomlange (4-6m)
- Vanlige lange pasninger(6-10m)
- Pasninger i bevegelse
- Pasninger i høy fart
- Stuss, pasninger korte/lange
- Stuss, pasninger i bevegelse
- Pasninger under press

Skudd

- Bruke armen riktig (Høy arm)
- Fra bakken
- Hoppskudd
- Underarmskudd
- Overslagsfinte+ skudd
- 3 skritt+ skudd
- 3 skritt+ hoppskudd
- 3 skritt+ finte+ hoppskudd
- Skudd fra posisjoner

Finter

- Vanlige H/V
- Vanlige V/H
- Finte og spille ballen videre
- Overslagsfinte
- Finte tilbake
- Skuddfinte