



## AKTIVITETSPLAN FOR HÅNDBALL

Barnehåndball bygger på NHF's visjon «Håndball for alle». Uavhengig av ferdighetsnivå, treningsiver, alder, kjønn og kulturell bakgrunn så skal alle få et godt håndballtilbud tilpasset sitt behov, modning og ferdigheter. Grunnfilosofien er at alle barn skal gis like muligheter til å kunne delta på håndball. Alle spillere er like mye verdt og skal ha lik spilletid. Mestring handler om å få til noe, klare en oppgave, ta en utfordring og videre beherske den. Dette kan skje alene eller i samspill med andre.

**«I arbeid med barn er det avgjørende å tilpasse aktivitetene slik at spillerne opplever mestring».**

NHF ønsker større fokus på utvikling fremfor resultat. Derfor er tabellene fjernet i alle klasser fra seks til og med jenter og gutter tolv. I tillegg mener NHF at færre spillere på banen, og innføring av 5`er håndball / kortbane for ni og tiåringer, og 6`er håndball for elleve og tolvåringer - vil gi flere ballberøringer, mindre transport av ball og større plass til bevegelse uten ball.

Til sist vil NHF oppfordre til mer spill over hele banen med vekt på utgruppert, ballorientert forsvarsspill, og understreke viktigheten av linjespillere – spill bak forsvaret – også i barneklassene.

### **Barnehåndball skal være sosialt**

Lagidrett er en fantastisk mulighet til å dyrke vennskap og knytte sterkere sosiale bånd mellom barn, både som en del av en spillergruppe og et fellesskap også utenfor banen. Det sosiale ved håndballen er kanskje den viktigste grunnen til at barn er med i idretten, dette aspektet er det derfor viktig å vektlegge som trener, lagleder og forelder.

Foreldreengasjement rundt laget er en nøkkelfaktor slik at flere enn trenere og lagleder har ansvar for samhold og miljø. Lagånd bygges gjennom aktiviteten på trening og i kamp, hvor alle jobber sammen mot felles mål, men også på reiser, turneringer og avslutninger.

### **Fokus på lek og utvikling**

Håndballaktivitet for barn skal være prosessorientert. God, langsiktig og helhetlig utvikling baseres på prinsippet om at alle skal være i aktivitet så stor del av tiden som mulig, med stort fokus på stafetter, balleker, morsomme konkurranser og ikke minst: mye småspill.

Det skal ikke legges vekt på innøving av trekk og andre øvelser med få ballberøringer, men heller på utvikling av ballfølelse, teknikk, koordinasjon og samspill gjennom lekende øvelser. Mer aktivitet og mange ballberøringer per spiller bør alltid være et mål. Håndball for barn skal ikke være vanskelig – verken for trener eller spiller – men krever mer av deg som aktivitetsleder og organisator enn som fagperson i håndball.

## Aktiviteten tilpasses utøveren

Utøvere på ulike alderstrinn har ulike forutsetninger. Dette må vi ta hensyn til om vi skal sikre at barna både trives og utvikler seg som håndballspillere.

Tabellen nedenfor viser hvilke treningsaktiviteter som skal prioriteres på ulike alderstrinn.

Utøverens alder	Prioritering av treningsaktiviteter	Typisk for utøveren
7 – 8 mini	Minihåndball med balltilvenning gjennom lekbetonte øvelser.	Fysisk meget aktiv. Koordinasjonsevnen ikke ferdig utviklet
9- 10	Grunnleggende bevegelsestrening og grunnleggende innføring i håndballspillet. Lekbetonte øvelser/småspill med vekt på bruk av ball. Lekbetont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet. Lekbetont småspill som skal styrke samspill og samhandling.	Noenlunde til å bevare motivasjonen. Kan motiveres for enkle gruppeaktiviteter Ofte konkurranseinnstilt
11	Grunnleggende bevegelsestrening gjennom lekbetonte øvelser. Ballbehandling, ballek og småspill for bedring av ballteknikk, spesielt kast og mottak. Lekbetont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet. Lekbetont småspill som skal styrke samspill og samhandling	Koordinasjonsevnen godt utviklet. Lett å motivere til voksne aktiviteter, vanligvis fysisk aktiv. Når de først er motivert for en aktivitet, varer motivasjonen. Ofte svært innstilt på konkurranse
12 – 13	Videreføring av ballbehandling for å øke tekniske ferdigheter, finter og skudd. Introdusere spillsituasjoner som inneholder valgmuligheter for enkeltspillere. Videreføring av trening for generell utholdenhet, styrke og smidighet. Videreføre lekbetont småspill som skal styrke samspill og samhandling.	I regelen mindre fysisk aktiv. Preget av pubertetsendringer. Vanskelig å motivere for nye aktiviteter

14 – 15	Fortsatt stor vekt på ballteknisk trening - finter og skudd, men ved økende innslag av spillesituasjoner for å utvikle spilleforståelse - treffe riktige valg i gitte situasjoner. Utholdenhet (aerob kapasitet). Styrketrening. Automatisering av teknikk. Videreutvikle samspill og samhandling.	Kan motiveres for trening via opplysning om hensikt (helse/forbedre idrettslige prestasjoner). Opptatt av å markere seg som person.
16 +	Individuell spesialisering	

## 1.1 Barnehåndball

### 1.1.1 Minihåndball, årsklassene 6- 8 år – ivaretas av all idretten

***Minihåndball skal være et allsidig og variert aktivitetstilbud til jenter og gutter på 7-9 år som ønsker å begynne med håndball, med målgruppe primært fra Fosslia Skole.***

#### **Innledning**

I og med at dette er barnas første år i møte med organisert håndball, er det viktig at klubben tilrettelegger en god start for dem, med ordnede forhold. Det må være trygge omgivelser, både når det gjelder det rent fysiske rundt baner eller i hall og gode sosiale forhold blant aktørene i lagene.

#### **Organisering og omfang**

Alle 6-9 åringer ved barneskolene får invitasjon til minihåndball på skolen.

Planlegging og gjennomføring av trening og kamper skjer i samarbeid mellom klubben og minihåndballens trenere. Minihåndballen har en trening pr. uke med ca 1 times varighet fra 1. oktober til 31. mars. Treningen foregår i hovedsak innendørs. Alle trenere tilstreber å ha Minihåndballkurs (3 timer).

#### **Innhold**

All trening skal være lekbetont med formål å øve inn grunnleggende motoriske bevegelsesløsninger og ballbehandling som kast og mottak og kast mot mål. I tillegg er det en fordel at de lære reglene for minihåndball. Link: [NHF Barnehåndball](#)

Under er linker til NHF`s øvelsesbank (videoer) med ulike temaer, det anbefales for alle trenere å bruke sidene aktivt i sin planlegging av treninger.

[Leker og stafetter for barn 6-9 år](#)

[Fysiske øvelser for barn 6-9 år](#)

[Småspill for barn 6-9 år](#)

[Aktivitetsløype for barn 6-9 år](#)

[Teknisk trening for barn 6-9 år](#)

- **Mål for aktiviteten:**
- Ha det gøy gjennom variert håndballaktivitet.

- Skape motivasjon for håndballspill på fritida.
- Skape lyst til allsidig idrettsaktivitet.
- Opprettholde et høyt aktivitetsnivå med mye ballkontakt og innføring i varierte teknikker på trening.
- Enkel innføring i håndballregler og gode holdninger for samvær med andre.
- Baner, trenings- og kampsteder samt frammøtetider skal være klart kommunisert for spillere og foreldre.
- Treningene og gjennomføring av kamper bør i stor grad følge et fast mønster i henhold til klare rutiner og innhold.
- Spillerne bør helt fra starten av læres opp til å ta ansvar for eget og laget sitt treningsutstyr, og samtidig hjelpe til med å holde hallen ryddige ved fjerning av søppel.
- Spillerne og foreldre må få inntrykk av at det er viktig å møte presis til trening og kamp og at det skal gis beskjed om fravær.
- Det er viktig at barna får muligheter til å kombinere håndball i vår klubb med deltagelse i andre idretter og / eller andre foreninger.

### **Taktisk - teknisk trening**

Det er viktig at spillerne får så mye ballkontakt som mulig i løpet av ei treningsøkt, og at de får variert trening i grunnleggende håndballteknikker. Slik trening gjennomføres i spill på forholdsvis små baner og med få spillere på hvert lag, eller gjennom enkle tekniske øvelser.

### **Fysisk trening**

Det bør ikke drives spesifikk trening av faktorene styrke og utholdenhet i disse årsklassene, men det kan eventuelt gjøres gjennom lek eller øvelser med ball.

Koordinasjon, rytme og balanse er egenskaper som er gunstige for læring av teknikk, og bør prioriteres ofte, helst med ball. Det anbefales å starte med enkle tøyingsøvelser i korte sekvenser. I slutten av perioden bør det gjennomføres hurtighetstrening i hyppige og korte sekvenser, gjerne gjennom lek og med ball.

### **Holdninger**

Å innarbeide gode holdninger hos enkeltspilleren og i laget er svært viktig i arbeidet med å skape gode håndballspillere og gode utviklingsmiljøer for unge utøvere. I disse aldersklassene må det jobbes med:

- Ikke kjeft på andre når det gjøres feil.
- Ikke godta negativ atferd overfor andre.
- Tåle egne feil, tåle å tape og vinne.
- Respektere trenere og ledere: godta irettesettelse, og høre etter ved beskjeder.
- God oppførsel overfor dommere og dommeravgjørelser.
- Møte presis og gi beskjed hvis en ikke kan møte.
- Utføre sine ansvarsoppgaver i forbindelse med kamp eller trening (utstyr m.m ).

### **Praktiske råd**

- Vær positiv, skap god stemning og gi ros.
- Vær klar, tydelig og bestemt når det gjelder regler og rutiner for laget.
- Ta dere tid til å jobbe med god oppførsel under alle aktiviteter.
- Høyt aktivitetsnivå og mye ballkontakt er viktig i alle økter.
- La trener og kamper følge et forholdsvis fast mønster, som spillerne kjenner seg igjen i, slik at de blir trygge og kan holde høyt aktivitetsnivå.
- Snakk minst mulig - vis alle øvelser
- La spillerne få god tid til å trene på og gjenta kjente øvelser.

- Treningene bør bestå av mye spill, på små baner og få spillere på hvert lag.
- Start med enkle øvelser og bygg videre på disse; eks: først pasning/mottak, så pasning/mottak/skudd, deretter pasning/mottak/innlegg/skudd.
- Det er motiverende med øvelser som ender med avslutninger på mål. Alle håndballspillere liker å score mål.

### Sosiale arrangementer

Foreldremøte avholdes rett etter oppstart i oktober med orientering om Minihåndballen. Når sesongen er slutt, arrangeres en egen avslutning for Minihåndballen med sosiale aktiviteter. Minihåndballens leder og trenere deltar. Foreldremøter med trenere og en representant for styret gjennomføres også i løpet av mai. Her velges oppmann, eller oppmenn og en eller flere foreldrekontakt(er) for hvert lag slik at dette er klart ved oppstart av J/G Mini (siste år).

### Konkurransform J/G 06-08 år. Miniturneringer.

Spillform med 4`er minibane med totalt 8 spillere. 2x10 minutter, minihåndballmål og ballstørrelse 00 mykball. Keeper er med i angrepsspillet slik at det alltid spilles med overtall i angrep. Det oppfordres til å spille utgruppert forsvar på egen banehalvdel. Barna skal tillates å «fiske», prøve å få tak i ballen, presse motstander over store deler av egen banehalvdel. Dette skal motivere til mer bevegelse, større oppfinnsomhet og mer duellspill.

### Evaluering

Alle skal ha det morsomt, trives og kjenne at de mestrer aktivitetene. Utøverne skal ha gjensidig respekt for hverandre. Ingen frafall. Utøverne skal ha lært grunnleggende ballbehandling. Utøverne skal forstå alle dommeravgjørelser i minihåndball.

## 1.1.2 9- 10 årsklassen, kortbanehåndball

**Treningen skal være allsidig og lekbetont. Den skal inneholde grunnleggende bevegelsestrening med og uten ball og grunnleggende ballbehandling. Treningen skal tilpasses barnas ferdighetsnivå.**

### Mål for aktiviteten

- Ha det gøy gjennom variert håndballtrening.
- Skape motivasjon for håndballspill på fritida.
- Utvikle gode grunnleggende håndballferdigheter.
- Lære enkle spilleprinsipper.
- Utvikle respekt og toleranse overfor medspillere, trenere, ledere og dommere.
- Skape godt sosialt samhold, med gjensidige forpliktelser og ansvar.

### Treningsmengder minihåndball

Spillere skal ha mulighet for allsidighet gjennom deltagelse i andre aktiviteter. Treningsmengden for denne gruppen er derfor holdt på et lavt nivå med en trening i uken i 60 minutter i gymsal eller stor bane avhengig av størrelsen på gruppen. Trening foregår i perioden 01.10 - 31.03. I perioden 01.04 - 20.06 legges det opp til aktiv avkobling med sosialt samvær og cuper. Fri i sommerperioden.

Målvakt	Teknikk forsvar	Taktikk forsvar	Teknikk angrep	Taktikk angrep
---------	-----------------	-----------------	----------------	----------------

Ikke fast målvakt Ingen målvakttrening. Det øves på basisferdigheter.	Utgangsposisjoner Sidelengs bevegelse Støting Blokkering av skudd	4 – 0 Mann - mann	Grunnskudd Hoppskudd Venstre-høyre finte Straffekast Grunnleggende fallteknikk Pådrag	Grunnoppstilling Spille med dybde/bredde
---	--	----------------------	--	---

Ferdighet	Fokuspunkter
Spillforståelse	Gi spillerne innføring i hvordan de skal bevege seg på en bane. Gi nødvendig regelkunnskap til at de forstår alle dommeravgjørelser i minihåndball.
Unngå skader	Allsidig trening og stor variasjon i øvelser. Oppfordre spillere til å delta i andre aktiviteter
Trivsel og ferdighet	Lekbetont aktivitet og bevegelsestrening, utvikling av koordineringsevne og smidighet. Gjennom denne aktiviteten skal en samtidig oppnå økt utholdenhet og styrke.
Samhold og Lagfølelse	Sosial trening for å oppnå gjensidig respekt for hverandre. Understrek betydningen av lagspill. Vis at alle er like viktige for laget ved å variere startoppstilling, og la alle spillerne få prøve alle posisjoner på banen.

### Øvelser

[Leker og stafetter for barn 6-9 år](#)

[Fysiske øvelser for barn 6-9 år](#)

[Småspill for barn 6-9 år](#)

[Aktivitetsløype for barn 6-9 år](#)

[Teknisk trening for barn 6-9 år](#)

Nye øvelser kan være:

Lekbetonte øvelser	Skuddtrening	Venstre-høyre	Kast/mottak i fart
--------------------	--------------	---------------	--------------------

Dele gruppen i 2 lag. 10 pasninger i laget mens det andre laget forsøker å ta ballen. 2/3 av spillerne har en ball hver mens resten av gruppa er uten ball. Ballen skal stusses og spillere uten ball forsøker å erobre ballen.	Grunnskudd og hoppeskudd med og uten forsvar. Kantskudd. Skudd med venstre– høyre finte 7-meters kast	Innøving av venstre – høyre finter. Øve skritt uten ball. Øve skritt med ball og avslutning med skudd.	Firkantformasjon * Høyre/venstre kjøring **
---	---	--	---

### Konkurransform J/G 09-10 år. Seriespill på kortbane (2/3 av helbane)

Spillform med 5`er kortbane med totalt 10 spillere. 2x15 minutter, mål med nedsenket tverrligger og ballstørrelse 0. Keeper er med i angrepsspillet slik at det alltid spilles med overtall i angrep. Det oppfordres til å spille utgruppert forsvar på egen banehalvdel. Barna skal tillates å «fiske», prøve å få tak i ballen, presse motstander over store deler av egen banehalvdel. Dette skal motivere til mer bevegelse, større oppfinnsomhet og mer duellspill. De kan i tillegg melde seg på håndballturneringer etter støtteapparatets ønske, og etter konferanse med foreldregruppa.

#### Evaluerings

Alle skal ha det morsomt, trives og kjenne at de mestrer aktivitetene. Utøverne skal ha gjensidig respekt for hverandre. Ingen frafall. Utøverne skal ha lært grunnleggende ballbehandling. Utøverne skal forstå alle dommeravgjørelser i minihåndball.

### 1.1.3 Årsklassene 11 - 12 år

På dette alderstrinnet skal en legge hovedvekt på allsidig, variert og lekbetont aktivitet. Vi legger vekt på grunnleggende bevegelsestrening (med og uten ball) og grunnleggende ballbehandling (mottak og avlevering).

#### Mål for aktiviteten

- Ha det gøy gjennom variert håndballtrening.
- Skape motivasjon for håndballspill på fritida.
- Utvikle gode grunnleggende håndballferdigheter.
- Lære enkle spilleprinsipper.
- Utvikle respekt og toleranse overfor medspillere, trenere, ledere og dommere.
- Skape godt sosialt samhold, med gjensidige forpliktelser og ansvar.

#### Treningsmengde

Spillere skal ha mulighet for allsidighet gjennom deltagelse i andre aktiviteter. Treningsmengden for denne gruppen anbefales to treninger i uken à 60(90) minutter i gymsal eller stor bane avhengig av størrelsen på gruppen. Trening foregår i perioden 01.09 - 31.03. I perioden 01.04 - 20.06 legges det opp til trening tilsvarende en trening à 90 min per uke pluss cuper. Fri i sommerperioden.

Alder	Målvakt	Teknikk forsvar	Taktikk forsvar	Teknikk angrep	Taktikk angrep
11 år	Utgangsstilling Plassering Bevegelse	Utgangsposisjoner Sidelengs Støting Blokkering av skudd	Lære 6-0 Mann - mann	Grunnleggende kast\ mottaksteknikk Bevegelse med ball Retningsendringer Grunnskudd Hoppskudd Linjeskudd Grunnleggende fallteknikk	Grunnoppstilling Spille med dybde/bredde Spill mot 6-0
12 år	Utvikle innlært teknikk fra 8-10.	Utvikle innlært teknikk Blokkering av grunnskudd/ hoppskudd	Utvikle 6-0 Støtende	Utvikle innlært teknikk Kast - mottak og skudd	Utvikle innlært taktikk Fase 1-2-3 Fase 4 - enkle

Ferdighet	Fokuspunkter
Spilleforståelse	Det skal øves på grunnleggende ballbehandling og bevegelse på banen inkludert skritt og stuss. Spillerne skal få nødvendig regelkunnskap til at de forstår alle dommeravgjørelsene i sin årsklasse.
Unngå skader	Allsidig trening og stor variasjon i øvelser. Oppfordre spillerne til å delta i andre aktiviteter. Aktiv bruk av <a href="http://skadefri.no/handball">skadefri.no/handball</a>
Trivsel og ferdighet	Lekbetont aktivitet som tar sikte på bevegelsestrening, utvikling av koordineringsevne og smidighet. Gjennom denne aktiviteten skal en samtidig oppnå økt utholdenhet og styrke. <a href="#">NHF's Teknikkmerke</a> : Målsetting at 70% greier bronse, og at 50% greier sølv.
Samhold og Lagfølelse	Sosial trening vektlegges for å oppnå gjensidig respekt for hverandre. Understrek betydningen av lagspill. Vis at alle er like viktige for laget ved å variere startoppstilling. Lær spillerne å akseptere medspilleres sterke og svake sider. Nye utøvere skal tas imot på en positiv måte.
Orden / oppførsel	Legg vekt på å få spillerne til å møte til avtalt tid, og riktig forberedt til trening og kamp. Vi krever at utøveren varsler forfall fra kamp og trening til trener eller oppmann i god tid. Toleranse overfor andre, spesielt medspillere er meget viktig, i og med at ungene er mer bevisst egne og andres ferdigheter. Lagledere / trenere bør stille større krav til spillerne når det gjelder å ta ansvar under og i forbindelse med treninger og kamper.



### Praktiske råd:

- Videreutvikling av det samme som for alderstrinnet 9- 10 år.
- Ved trening av teknikk i isolerte øvelser, sørg for at ventetida er minimal slik at aktivitetsnivået opprettholdes.
- Ved innføring av nye øvelser – la spillerne få tid, og bruk øvelsen flere ganger seinere.
- Ha gjerne samme tema på flere treninger gjennom en periode.
- Pasningstrening bør utføres både med og uten press, begynn gjerne med overtallsøvelser, eks. 4 mot 1 eller 5 mot 2
- Legg vekt på godt pasningsspill og overblikk hos spillerne.
- Tren etter hvert flere teknikker i samme øvelse, eks:
  - Mottak – pasning
  - Mottak – skudd
  - Pasning – mottak – skudd
  - Førre finte – skudd
- Spillerne er som regel svært motiverte for å trene avslutninger mot mål, og derfor er det gunstig å tilrettelegge mange øvelser som ender med avslutning mot mål.
- Bruk kort tid på verbal instruksjon, gi spillerne gode øvingsbilder.
- Taktikk øves inn med isolerte øvelser og spill der spillet gjerne stanses for å fremheve gode bevegelser, eventuelt drøfte spillernes valgmuligheter i de ulike spillsituasjoner
- Slå ned på all uønsket atferd, spesielt negative meldinger til medspillere, motspillere og dommere.
- Jobb mye med ” **Fair play** ”.

[Link](#) til teknisk trening for spillere som er 10 – 12 år innenfor følgende områder.

#### Øvelser

[Leker og stafetter for barn 10-12 år](#)

[Fysiske øvelser for barn 10-12 år](#)

[Småspill for barn 10-12 år](#)

[Aktivitetsløype for barn 10-12 år](#)

[Teknisk trening for barn 10-12 år](#)

### Konkurransform J/G 11-12 år. Seriespill på helbane

Spillform med 6`er kortbane med totalt 12 spillere. 2x20 minutter, mål med nedsenket tverrligger for j/g 11 år og standard håndballmål for j/g 12 år og ballstørrelse 0. Keeper er med i angrepsspillet slik at det alltid spilles med overtall i angrep. Det oppfordres til å spille utgruppert forsvar på egen banehalvdel. Barna skal tillates å «fiske», prøve å få tak i ballen, presse motstander over store deler av egen banehalvdel. Dette skal motivere til mer bevegelse, større oppfinnsomhet og mer duellspill.

De kan i tillegg melde seg på håndballturneringer etter støtteapparatets ønske, og etter konferanse med foreldregruppa.

### Sosial aktivitet

Det oppfordres til å arrangere 3 hyggekvelder i løpet av sesongen. En av disse kan være felles for lagene i aldersklassen. Det skal arrangeres 2 foreldremøter i løpet av sesongen.

#### Øvelser

[Leker og stafetter for barn 10-12 år](#)

[Fysiske øvelser for barn 10-12 år](#)  
[Småspill for barn 10-12 år](#)  
[Aktivitetsløype for barn 10-12 år](#)  
[Teknisk trening for barn 10-12 år](#)

#### 1.1.4 Årsklassene 12 - 13 år

I årsklassene 13-15 år skal det fortsatt trenes allsidig og variert. Det skal legges vekt på at spillerne får prøve seg i forskjellige spillerposisjoner både på trening og i kamp. Grunnleggende ballbehandling prioriteres. Det henvises til å bruke Spillerutviklingstrappen for 13-15 år fra NHF.

<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/spillerutviklingstrapp/>

#### Treningsmengde

Utøvere skal ha mulighet for å ta fri fra håndballtrening når det kolliderer med aktivitet de har i andre grener.

#### Innhold i treningsarbeidet

Målvakt	Teknikk forsvar	Taktikk forsvar	Teknikk angrep	Taktikk angrep
Utvikle innlært teknikk. Parade av stuss Utkast Reaksjons- trening Grunnstilling Forflytning Bevegelighet Laget kan nå ha fast målvakt	Utvikle innlært teknikk. Pressing/plasskifte Snapping Blokkering	Utvikle innlært taktikk. 5-1 forsvar med bevegelig ener.	Utvikle innlært teknikk Kryssløp for bakspillere Kryssløp m/ gjenlegging Finter v-h, h-v Bruk av linjespiller Sperring Innhopp med sats på begge ben Underarmsskudd Rulling etter skudd Hoppskudd Ulike	Utvikle innlært taktikk Pådragsøvelser/ kryssløp med gjenlegging (13)