

Trenarrolla for

«Enkeltspelaren i laget»

**Vigdis Holmeset, 26.4.25
Oppsal Håndball og NHF**

Kjapp runde:

- Kven er du trenar for, klubb og alder på spelarane?
- Kor mykje trenar dokke?



»Enkleste forklaring på vannpolo er handball i vatn»

Grunnleggende områder for drift av laget

2 og 2, kva er relevant for dokke her?

- Lagbygging: Visjon og verdier
- Trenarrolla
- Utviklingstrapp - spelarutvikling
- Mål for sesongen
- Årsplan
- Kvar trening har planlagt innhold
- Kommunikasjon innad i laget og godt informert foreldregruppe
- Spelarsamtaler foregår to ganger i året...

MEN: viktigst er alt er den daglige samtalen med spillerne
Føler spelaren seg sett har du gjort det aller viktigste!

«Dråpen og elva» Thorir H

«Ingen fortjener å høre til et bedre lag enn de er villige til å være med på å skape selv»

Marit Breivik



**Har vi kvalitet
på relasjonen
med spelaren,
har det positiv
sammenheng
med:**

- **Spelaren sitt sjølvbilete**
- **Tilfredshet**
- **Lidenskap for idretten**
- **Lagtilhørighet**

**KAN DITT LAG VERE EI TRYGG HAMN FOR
SPELAREN?**



Sentrale utfordringar i utviklingsmiljøa

Langsiktigheit vs Kortsiktigheit

Mestringsfokus vs Resultatfokus

Variasjon vs Ensidigheit

Utøvaransvar vs Trenaransvar

Organisert vs Uorganisert aktivitet

Helhetsfokus vs Delfokus

Konkurransen sin plass og form?

Rolla til trenarar og foreldre/foresatte?

HVA ER DET VI ØNSKER FOR VÅRE SPILLERE?

- **TRYGGHEIT?**
- **IDRETTSGLEDE?**
- **MESTRINGSFØLELSE?**
- **TRIVSEL?**
- **OPPLEVELSE AV AT IDRETT ER MEININGSFULLT?**
- **EN GOD REISE FRA UNG TIL VOKSEN?**

Korleis kan du bidra til å skape den trygge basen slik at den enkelte kan ha full fokus på idretten og gleden ved den?



Øvstedsbanken

LAGBYGGING - *Verdier*
med Frank Abrahamsen

Hva mener vi med en utviklingstrapp?



- Redskap som beskriver et hensiktsmessig, langsiktig utviklingsforløp fra første treningsår til toppidrettsnivå

Utviklingsnivå & fokusområder

Nivå	Aldersgruppe	Periode	Sentrale fokusområder
1	0 – ca 6 år	Aktiv start perioden	Lære grunnleggende bevegelser
2	ca 6 – ca 8 år	Grunnlagsperioden	Utvikle grunnleggende motoriske og fysiske forutsetninger
3	ca 9 – ca 11 år	Ferdighetsperioden	Lære og utvikle grunnleggende idrettslige ferdigheter
4	ca 12 – ca 14 år	Lære å trene perioden	Utvikle evne til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål
5	ca 15 – ca 17 år	Lære å konkurrere perioden	Lære å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser.
6	ca 18 – ca 22 år	Trene for å konkurrere perioden	Videreutvikle evne til å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser og lære å se sammenhenger mellom forberedelser og utvikling av resultater.
7	etter ca 23 år	Trene for å vinne perioden	Utvikle og praktisere toppidrettslige ferdigheter og kvaliteter

Kvifor benytte utviklingstrapper i arbeid med unge utøvere ?

- Gi utfordringer og kunnskap trinn for trinn
- Utviklingsfokus og økende grad av mestring
- NHFs utviklingstrapp



Ser det
ca sånn
ut på
laget
ditt?

HOVEDSTRATEGIER

Rekrutteringsperiode			Talentutviklingsperiode	
6-7-8 år	9-10 år	11-12 år	13-14 år	15-16 år
Utvikle grunnleggende motoriske og fysiske forutsetninger.	Leker som øver grunnleggende teknikker Utvikle og sikre barna håndballinteressa.	Tilhørighet - Respekt - Begeistring -Fair Play - Innsatsvilje	Utvikle evne til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål	God treningsuke, innhold som utvikler og utfordrer "fysisk-teknisk-kamp"
			Småspilltrening med hensikt	Godt, utfordrende og tilpasset kamptilbud
			Opplæring i egentrening (kast, uthald, styrke)	Lære å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranse

ORGANISERING

Treningsdager (antall)	1	2	2-3	3-4	3-4
Treningsøkter (antall)	1	2	2-3	3-4	5-7
Treningstid (timer)	1,5	2,5	3-5	6-8	10-12
Sum pr år	100-150	150-200	200-300	300-400	500-600

TRENINGSMENGDE

Ser det
ca sånn
ut på
laget
ditt?

Tabellen under viser forslag til trening/belastning fordelt på fysisk trening, håndballtrening og kampbelastning fra årskull (fra 13 år) og oppover.

	Fysisk trening-timer	Håndballtrening-timer	Kamp-timer	Sum-timer
13 år	2,5	3,5	1,0	7,0
14 år	3,0	4,0	1,0	8,0
15 år	4,0	5,0	1,0	10,0
16 år	5,0	6,0	1,0	12,0
17 år	5,5	7,0	1,5	14,0
18 år	6,0	8,0	2,0	16,0

ANE HØGSETH – trening-og kampprogresjon



Utvikling av spelaren: Teleskopmodellen

- Psykisk (trening)
- Fysisk (trening)
- Teknisk (trening)
- Spill (trening)
- Kamp (trening) – Den tellende kampen har ALT?
- Behovet for å trene hel-del-hel....? Lagdeler, individuelt...?



P←F←T←S←K

OPPGAVE

Velg en fase, f.eks forsvarsspel

- ✓ Utifra eksemplet over – korleis kan du bryte ned “å vinne en duell i forsvar”
- ✓ Kampsituasjon:
 - ✓ Speløvelse:
 - ✓ Teknikkøvelse:
 - ✓ Fysisk øvelse:
 - ✓ Mentalt:

Utviklingstrapp “spill-motspill”

Gruppediskusjon:

“Motsatt” planlegging:

Hvis dette er det spillerne skal kunne når de er blitt 18 år, hvordan vil dere jobbe når de er 17 år og 16 år?

«Spilltrening 3. klasse vgs:

- *Kreative spillere som finner løsninger. Jobbe med temposkifter og timing. Lese spillet, f.eks. i å kombinere kryssningsspill med pådragsspill, komme brett eller komme på kryss. Overgangsspill, tilsvarende som over, hvilke valg har jeg, og hva skal jeg velge ut ifra motspillet. Mye småspillsituasjoner.*

Tips om spelarsamtale – Ole Gustav Gjekstad



Individuelle mål: Oda Gjeisklid



Individuelt mål:	Hva kan jeg jobbe med fysisk for å oppnå framgang:	Hva kan jeg justere teknisk for å oppnå framgang	Hva kan jeg justere i spillsituasjon for å oppnå fremgang	Hva kan jeg justere mentalt for å oppnå fremgang
1. Hva du vil forsterke: Rykk	<ul style="list-style-type: none">- Hurtighet, slik at rykkene går enda fortere- Kjerne- holde sperra enda litt lenger før jeg rykker.	<ul style="list-style-type: none">- Stoppe opp når jeg får ball, ta god tid- ikke skyte med en gang- hoppe opp med armen høy og ikke vise tidlig hvor jeg skal skyte.	<ul style="list-style-type: none">- Kommunikasjon med medspillerne, om timingen passer dem eller om det blir bedre om jeg gjør noe annerledes- feks ikke rykker så langt, eller skal rykke lenger. I tillegg til å kommunisere om jeg står veldig ledig.- Ofte hvor jeg kan stå i sperra enda litt lenger, før jeg rykker.	<ul style="list-style-type: none">- Tror jeg kan jobbe med å ha litt mer trua på meg selv på generell basis.
2. Hva du vil forbedre: Vurdering i 2er posisjon	<ul style="list-style-type: none">- Fotarbeid, for at det kan gå fortere etter jeg har vurdert situasjonen.	<ul style="list-style-type: none">- Gjøre med stor med kroppen, få med armer.- Forflytning, stå mer å trippe til en hver situasjon, slik at jeg ermer klar for å forflytte meg.	<ul style="list-style-type: none">- Tørre å feile litt mer, teste ut å filippe, og erfare hvilke situasjoner det fungerer og ikke.-Stille spørsmål/bruke de rundt meg og trenerne for å se hva jeg gjør og hva som kan gjøre annerledes. Det er noen ganger litt vanskelig å se hva man burde gjøre selv, når man står midt i det.	<ul style="list-style-type: none">- Ha litt mer trua på at jeg fikser det.- Tørre å feile, hvis ikke blir det for mye tenkning og litt tilbaketrukket.- Video- spørre Henrik og Vigdis om relevante <u>videopklipp</u> 😊

Kommunikasjon med jenter

- Skap ein god relasjon
- Ærlig og open
- Inkludering og medbestemmelse
- Tilgjengeleg

Klarer du at jentene føler seg sett, kan du stole på at dei gjer det dokke blir enig

Miks av jenter og gutar på laget?

Kartlegging og kommunikasjon

- Kva har du av ressursar i gruppa?
- Korleis bruker du dei?
- Korleis bruker dei kvarandre sine ressursar

- Kva ambisjonar har utøvaren?

Ressurskartlegging av Vigdis

Styrker: God til å følge opp <u>enkeltspelarar</u> Struktur Analytisk	Potensialer: Utnytte tida - hva <u>treng eg ikkje å vere med på</u> La <u>vere å irritere meg om det som er uviktig</u>
Korleis bruker eg/vi dei: Bygge <u>sjølvtilit og motivasjon</u> Gode planar Kampførebuing, velge ut det <u>viktigaste</u>	Kva <u>treng du av oss/kva kan vi bidra med?</u> Klar <u>avgrensing av oppgåver</u> . At andre <u>gjer sine oppgåver</u>
Ambisjonar: At eg kan bidra til å utvikle <u>spelalarar til det som krevs for at Oppsal skal kvalifisere seg til Europa</u>	
Villig til å legge ned: Gjennomføre mine <u>oppgåver i teamet</u>	

Eg trur vannpolo kan «stjele» herifrå:

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