



LANGEVÅG HÅNDBALL
G2002
SESONGPLAN 2015/2016

Velkommen til et nytt og spennende håndball år. I år stiller guttene våre i klassen G14 og det ser ut som det blir en fylkesserie. Turer til Kristiansund, Åndalsnes, Elnesvågen og Molde må vi regne med. Den endelige terminlisten er forhåpentligvis klar om ikke så lenge.

Målet for sesongen er å fortsette den fine utviklingen vi har hatt og å skape en fin ramme rundt laget. Vi legger til rette for sosialt samvær og sportslig utvikling.

Mål

Hver enkel spiller skal utvikle sine ferdigheter med ball, det vil blant annet si evne til å føre ball med god kontroll, pasninger/mottak og avslutninger. Videre skal spillerne utvikle evnen til å samhandle med hverandre gjennom fokus på pasning og bevegelse. Stikkord er presisjon og øyekontakt. Det ønskes at spillerne våre skal bli ballsikre, og at vi kan bygge opp et spill der alle føler seg trygge og har lyst til å bidra.

Teknikk – fart – koordinasjon - samspill

I tillegg til det håndballmessige skal vi ha det gøy på trening og ALLE skal med.

Organisering

Gruppen består av 10 spillere per 07.09.2015. Mathias Solvoll Pettersen har meldt overgang til Langevåg og det er mulig vi får tilgang fra MSIL siden de har lagt ned sitt lag. Vi skal ønske alle hjertelig velkommen til Langevåg Håndball.

Hovedansvarlig for treningene blir som tidligere Gunn Årdal og Pål Holen.

I tillegg har vi lagleder bidra til gjennomføring av treninger og kamper. (trenger nytt navn)

Vi skal trene to ganger i uken i hall og vi legger opp til en tredje trening som blir utelukkende styrke og fysikk i tillegg. Les (BootCamp) når fotballsesongen er over.

Håndball er en tøff fysisk sport og for at kroppen skal tåle belastningen er det viktig å trene fysikk i tillegg til teknikk. Det vil bli forsøkt å samarbeide med fotballen for å unngå for høy belastning på enkeltspillere, men fysisk trening vil også være positivt i forhold til fotballtreningene.

Motto for oss trenere:

Vi skal være med på å utvikle trivelige ungdommer gjennom en god og positiv læringsarena. Vi skal skryte over gode prestasjoner og forsøke å veilede i situasjoner hvor vi ser forbedringspotensiale. Vi ønsker å utvikle spilleforståelse og teknikk. Håpet er at motivasjonen og den indre drivkraften skal få lov til tre frem. Vi kommer til å stille krav – som er helt nødvendig nå når guttene har blitt 13 år.

Treningsplan

Felles for øktene:

- Spillerne skal før treningen få en kort gjennomgang av hva treningen skal inneholde og hva som er formålet med hver enkelt øvelse.
- Oppvarmingen skal fortrinnsvis skje gjennom å øve på tekniske ferdigheter med ball.
- Det skal være en rød tråd i treningene (fra del øvelsene og over i spill øvelsen). Noen ganger må vi fravike dette ved stasjonstrening og kun halv bane tilgjengelig.
- Pasninger og mottak skal alltid være representert i treningene.

- Det skal hele tiden tenkes likhet med kampsituasjon, det betyr særlig oppmerksomhet rettet mot tempo og ikke minst det å ha motstand på trening vil være viktig.
- Når en del øvelser utføres skal det være organisert på en slik måte at hver spiller får så mange repetisjoner som mulig, typisk avslutningsøvelser (for eksempel mange skudd på kort tid).
- I spill øvelsene vil det bli fokusert på handlingsvalgene. Det vil bli gitt tilbakemeldinger på gode handlingsvalg, og åpenbart feil valg vil bli stoppet og synliggjort/bevisstgjort.
- Kondisjonstrening vil vektlegges i løpet av første halvår.
- Motto for trenerne skal være å skryte av gode prestasjoner og "coache" hvor feil gjøres. Det skal være en positiv læringsarena

Foruten fellespunktene for øktene vil målene som er nevnt ovenfor være rettesnor for treningene. Det betyr at det innledningsvis (i oppvarming) vil bli arbeidet med spillernes individuelle ferdigheter, typisk at de bruker en ball hver i firkant eller ulike øvelser med bruk av kjepler. Det har vært en bevisst plan å bygge opp spillernes individuelle ferdigheter for deretter å rette mer og mer oppmerksomhet mot samhandling.

For å øve på samhandling brukes ulike pasningsøvelser med fokus på pasning og bevegelse, smålagsspill med/uten mål og med/uten overtall (en eller flere jokere, posession). I tillegg vil vi forsøke på en av de tre treningene i uka å bruke ca 15 min på koordinasjon, balanse og hurtighet (blant annet gjennom bruk av "stige").

Turneringer

Vi skal delta på Ålesund Cup nå i høst. Helgen 2.-4. oktober og vi sikter oss inn mot BaldusCup på Lillehammer i april 2016.

Talentsamlinger

Det vil dette året bli gjennomført kartlegging og talentsamlinger i regi av Region Midt-Norge. Fortrinnsvis 1 samling pr. måned frem mot jul. Her er regionen interessert i å finne frem til de spillerne som ønsker å bruke tid på håndball i fremtiden.

Trenerne bestemmer hvem som skal sendes til disse uttakene ut fra gitte kriterier.

- Treningsoppmøte og treningsinnsats
- Interesse / vilje
- Ferdighet

Hospitering

Langevåg har meldt opp et lag i G14 og 1 lag i G16. Vi må regne med at noen av våre spillere – de som er klare for det vil hospitere opp til G16 på enkelte kamper denne sesongen.

Disiplin

Det er ikke til å komme forbi at vi har en gruppe med svært talentfulle gutter. Det har jeg sagt siden første trening jeg hadde dem på når de gikk i 3. klasse. Den største utfordringene har imidlertid vært at de har svært dårlig fokus på treningene. De har ikke alltid vært helt «tilstede». Vår forventning er at alle lytter til beskjeder, tar til seg beskjeder og følger dem. Vi håper at dere hjemme hjelper oss med at de møter mette og opplagte til trening.

Annet

Informasjon til foreldrene skjer gjennom mail eller Langevåg Håndball sine hjemmesider (lanseres i løpet av høsten 2015)

Utover dette tror vi trenerne at vi komme til å få en kanonbra sesong. Vi gleder oss til et godt samarbeid med dere foreldre og ikke minst mange flotte håndballopplevelser utover sesongen.

Målsetting for treningsarbeidet

I denne aldersgruppa 13-16 skal det trenes allsidig og en skal legge vekt på at spillerne får prøvd seg på forskjellige posisjoner både på trening og kamp. Dette gir spilleren en bedre forståelse for hvordan de ulike posisjonene fungerer, i tillegg vil laget ikke være så sårbare dersom en eller flere spillere er forhindra til kamp. Grunnleggende ballbehandling er prioritert.

TEKNIKKER DET BLIR JOBBET MED

FERDIGHEITER	FOKUSOMRÅDER
Pasning og kast	Spelarane skal beherske forskjellige pasningsformer (støt, sirkel, håndledd og stuss) både med og utan motstand. Pasningstrening i gruppe blir det variasjon med både hurtig forflytning samt pasningspel, og pasningstrening med bruk av fleire ballar.
Skudd	Spelarane skal beherske god utføring av grunn –og hoppskudd. Legge vekt på å perfektionere skuddteknikk og variasjon i skuddavlevering. (høgt-lavt skudd, rett-vridd skudd, pressa skudd, hurtig-sein skuddavlevering)
Finter	Forskjellige typar finter skal trenes inn mot statisk person, ev. mot person som yter redusert motstand. Ulike finter er høyre-venstrefinte, venstre-høyrefinte, piruett, overslagsfinte, pasningsfinte, skuddfinte, dbl frosk finte. Finter blir også brukt i oppspill situasjoner.
Sperre trening	Strekspiler skal forstå utførelsen av ulike sperrer. Side, front og bak. Samarbeid med bakspiller er sentralt. Ving og bakspelarar skal ved overgang kunne sette sperre.
Målvakt	Skal trene på korleis møte skudd frå alle posisjonar. Samarbeid med forsvar blir viktig. Målvakt skal involverast i hurtig igangsetting av angrep.

Stikkord om treningen	
Fysisk trening	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Løpetrening (inne/ute) ✓ Intervall løp ✓ Basis styrke
Psykososialt	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tilhørighet ✓ Trygghet ✓ ansvar ✓ disiplin ✓ fellesskap
Teknikk	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ballteknikk “bli venn med ballen” ✓ Pasning – mottak ✓ Forflytning med og utan ball ✓
Spel	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Spill på hele bana ✓ Spill rundt et mål ✓ Basis spel – opprulling <ul style="list-style-type: none"> - Enkelt kryssningsspill - Overgang til 2 strek