



IDRETTSGLEDE FOR ALLE



INKLUDERING | SAMHOLD | UTVIKLING

J/G 13 – 20 år – treningskompendium

Treningskompendiet skal være en enkel oversikt over hva den spesifikke årsklassen burde ha av forkunnskaper, mål for sesongen, basis ferdigheter, individuelle ferdigheter og systemer for forsvar + angrep.

Innholdsfortegnelse

Generell informasjon om alderstrinnene (ungdomshåndballen):	3
<i>Spillestil på dette nivået:</i>	3
<i>Treningsprinsipper:</i>	4
<i>Forkunnskaper:</i>	4
<i>Mål for sesongen:.....</i>	4
<i>Basis ferdigheter ved sesongslutt:</i>	4
<i>Derfor må dette øves på:</i>	5
Individuelle ferdigheter:	5
Samspill og bevegelse uten ball:	5
Kampforståelse:	6
Forsvar:.....	6
Systemer og forsvarsformasjoner som burde læres tidlig:	6
<i>Angrep:</i>	6
<i>Forsvar:</i>	7
Øvelser:	7
<i>Kast – mottak.....</i>	7
<i>Ballkontroll.....</i>	7
<i>Skudd</i>	8
<i>Spill varianter</i>	8
<i>Tips for aldersgruppen 13–20 år:</i>	8
Økt plan eksempler:	9
<i>Økt 1 – Tema: ballkontroll</i>	9
<i>Økt 2 – Tema: Forsvar.....</i>	11
<i>Økt 3 – Tema: Angrep</i>	12
<i>Økt 4 – Tema: kontra retur.....</i>	13

Generell informasjon om alderstrinnene (ungdomshåndballen):

Spillestil på dette nivået:

- **Antall spillere:** 7 på banen av gangen – Spiller 6 mot 7 ute på banen + en målvakt i hvert mål
 - **J/G13-14år** – kan ta med 12 spillere i kamptroppen
 - **J/G15-20år** – kan ta med 14 spillere i kamptroppen
 - **J/G20 år** – vedkommende MÅ ha fylt 15 år for å kunne være med i juniorserien
 - https://www.handball.no/regioner/region-vest/kampaktivitet/ungdom-13-19-ar/juniorklassen-17-20-ar/#Aldersbestemmelser_reglement_Juniorklassen
- **Lisens:** alle MÅ ha for å kunne spille
- **Banestørrelse:** vanlig håndballbane
- **Spilletid:**
 - **J/G13 år** – 2x20 min, 10min pause
 - **J/G14 år** – 2x20min, 10min pause
 - **J/G15 år** – 2x25min, 10min pause
 - **J/G16 år** – 2x25min, 10min pause
 - **J/G20 år** – 2x25min, 10min pause
- **Ballstørrelse:**
 - **J/G13 år** – 1-er ball
 - **J/G14 år** – 1-er ball
 - **J/G15 år** – 2-er ball
 - **J/G16 år** – 2-er ball
 - **J20 år** – 2-er ball **G20år** – 3-er ball
- **Målene:** Vanlige mål
- **Motsatt kjønn:** Man spiller i sitt eget skjønns serie
- **Seriespill/turneringer:** Klubbene melder på i serie, meld på i aktuelt nivå (A, B, C)
- **Start av ball:** Omgangen starter med avkast fra banens midtpunkt etter loddtrekning.
 - Etter scoring starter ballen ved avkast fra banens midtpunkt
- **Bestrafninger:** Advarsler og utvisninger skal benyttes ved regelbrudd eller usportslig opptreden
- Passivt spill og lags time-out kan benyttes
- **Påmelding:** Frist for påmelding er 1.mai

Treningsprinsipper:

- Mye aktivitet – lite kø
- Mestring – legg in øvelser eller tilpasninger slik at alle føler mestring
- Lek og konkurranse – bruk spill baserte øvelser så mye som mulig (dvs. små spill også- 2mot2, 3mot3 osv)
- Variasjon – varier øvelser, posisjoner og utfordringer
- Trygt miljø – alle skal føle seg trygge til å feile og lære

Forkunnskaper:

Spillerne bør kunne:

- Grunnleggende håndballreglene
 - 3 skritt
 - Pakke ball- dobbelstuss
 - De avgrensede områdene
 - Riktig bytte
- Klare kaste og motta en ball ved kort avstand
- Klare å pakke ball stillestående og i fart uten press

Mål for sesongen:

Ved sesongslutt skal spillerne:

- Ha utviklet bedre forståelse for regler gjeldene den nye årsklassen (ungdomshåndballen)
 - Linjespiller, bevegelse av linjespiller (ikke bruke målfeltet til å flytte på seg)
 - Forsvare mot en linjespiller også
 - Bruker nå vanlige (voksen) mål
- Være ballorienterte og vinne ball flest mulig ganger i en kamp
- Vise forståelse for samspill og lagspill
- Ha det gøy og kjenne på mestring under kamp og i trening.

Basis ferdigheter ved sesongslutt:

Pasninger og mottak:

- Ved lengre avstander (5m eller lengre)
- Under litt press
- I bevegelse
- Sirkelkast, piskekast og støtpasninger

Pakking av ball:

- Pakke med begge hender (alene)

- Kontrollert pakke før kast eller etter mottak

Skudd:

- Skudd med «riktig» fot foran
- Hoppskudd
- Skudd med litt press

Finter:

- Enkle finter:
 - Høyre- venstre finte
 - Venstre-høyre finte
- Finter med fart

Forsvarsteknikker:

- Hva grunnstilling er
- Sideforflytning- følge med på både ball og spiller hele tiden
- Holde riktig posisjon uten å bruke ulovlig kroppskontakt

Derfor må dette øves på:

Individuelle ferdigheter:

- Motorikk og koordinasjon:
 - Øvelser både med og uten ball for å fremme
 - Balanse
 - Rytme
 - Romorientering
 - Reaksjonsevne
 - Øke kombinasjoner, kompleksitet, ustabilitet og hastighet etter hvert som det kommer seg
- Hurtighet – øvelser som stimulerer reaksjonsevnen og akslerasjonshurtigheten
- Fokus på mestring av skudd, pasning (sirkel, pisk og støt) og mottak
- Styrke

Samspill og bevegelse uten ball:

- Bevege oss i forhold til den med ballkontroll
- Enkle overganger
 - Kantovergang
 - Bak overgang
- Skape og utnytte rom

- Alltid satse mellom to spillere
 - Gå selv eller spille til neste
- Alltid komme i fart

Kampforståelse:

- Når skal man skyte, kaste videre eller pakke ball.
- Hva gjør vi når vi mister ballen?
- Hva gjør vi når vi erobrer ballen?

Forsvar:

- Hjelpe hverandre – et tau må alltid flytte seg etter resten av tauet
- Flytte etter spiller med ballkontroll
 - Være ballorientert
 - Har vi mulighet til å stjele ballen?
- Tørre ta i motspiller

Systemer og forsvarsformasjoner som burde læres tidlig:

Start med enkle systemer som bygger opp romforståelse, orientering, rolleendringer og bevegelse.

Angrep:

- Grunnprinsipper: Holde bredde, komme smalere
- Kryssbevegelser
 - må da kunne finte begge veier, og sette pådrag MELLOM spillere før man burde sette i gang med kryss
 - kryss ulike steder på banene
 - Tjekker – sideback til midtback
 - Midtkryss – midt krysser sideback
 - Langkryss
- Overganger (bevegelse uten ball)
 - Kanten løper inn – nesten til motsatt side
 - Bakspiller løper inn
 - Fokus på når man løper og litt hvorfor

Forsvar:

- 6:0 forsvar (nedgruppert forsvar)
- 5:1 forsvar
 - Huske å kommunisere
 - Hvem har hvem til alle tider
 - Når bytter vi hvem vi har (f.eks ved en overgang eller ett kryss)
- Ballorientert og lyst på å vinne ball
- Tørre ta i motspiller

Øvelser:

Kast – mottak

Grunnleggende

- **Pasning i fart (2 og 2):** Løp langs banen og kast i bevegelse. Variér med strakpasning, stusspasning, høy/lav pasning.
- **Pasning med press:** Forsvarer presser ballfører, som må kaste i fart under press.

Viderekommende

- **Trekant-pasning:** 3 spillere i trekant. Pasning rundt, og den som kaster må alltid bevege seg til en ny posisjon.
- **Pasning + bevegelse:** Spillere skal alltid bevege seg etter pasning (løpe på nytt rom).
- **Langpasning i kontring:** Keeper → kant → midt → avslutning. Fokus på raske og presise pasninger i fart.

Ballkontroll

Grunnleggende

- **Driblebane:** Sett opp kjepler → spiller dribler gjennom i fart. Variér med høyre/venstre hånd.
- **Dribble + vending:** Spillere skal dribble til kjele, vende raskt, og dribble tilbake.

Viderekommende

- **Dribble under press:** Angriper dribler mot forsvarer som prøver å presse uten å ta ballen. Fokus på kontroll og skifte retning.
- **Dribble og pasning:** Spillere dribler til kjele, stopper kontrollert og sender presis pasning.
- **Fartslek med ball:** Reaksjonssignaler (fløyte eller klapp) → spiller må bytte hånd, vende 180 grader eller legge inn finte.

Skudd

Grunnleggende

- **Hoppskuddserie:** Skudd fra 9 meter, fokus på høy arm, timing og sats.
- **Gjennombruddsskudd:** Start med ball fra 7–8 meter, 2–3 skritt og skudd på mål.
- **Vingskudd:** Fra skrå vinkel, øv på sats og sikte i lengste hjørne.
- **Underarm**
- **Kringle**

Viderekommende

- **Sperreskudd:** En medspiller setter sperre, angriper skyter etter å ha brukt sperra.
- **Kombinasjonsskudd:** Kryss → pasning tilbake → hoppskudd.
- **Konkurranse:** To rekker skyter annenhver gang – første lag til å score X mål vinner.
- **Avansert avslutning:** Skudd etter takling/press (simulert forsvarer) → spilleren må holde balanse og avslutte.

Spill varianter

Grunnleggende

- **1 mot 1:** Angriper prøver å komme forbi forsvarer → fokus på gjennombrudd og kroppskontroll.
- **2 mot 2:** Enkle kombinasjoner: sperre, veggspill.
- **3 mot 3:** Spill på liten bane, fokus på pasningstempo og bevegelse uten ball.

Viderekommende

- **Overtallsspill (4 mot 3):** Angrep med overtall, fokus på å finne ledig spiller.
- **Undertallsspill (5 mot 6):** Forsvar lærer å flytte seg kompakt, angrep må finne smarte løsninger.
- **Temaspill:**
 - **Angrep:** Må bruke kryss før skudd.
 - **Forsvar:** Spillere må stå i 5–1 formasjon.
- **Kontringsspill:** To lag → ett angriper, ett forsvarer → raske kontringer etter balltap.

Tips for aldersgruppen 13–20 år:

- Variasjon er viktig → bland teknikk, fysikk og spill.
- Øvelser bør ha konkurransepreg (lag mot lag, tidtaking, poeng).
- Legg til taktiske elementer gradvis (fra enkelt 1 mot 1 → til 6 mot 6 med system).

Økt plan eksempler:

Økt 1 – Tema: ballkontroll

Oppvarming:

- Rolig jogg
- Dynamisk
- Ulike øvelser med ball:
 - Pakkeballen rundt kroppen
 - Pakke ball 8- tall mellom bena
 - Pakke ball mens du setter deg ned på rumpen og opp igjen
 - Pakke ball mens man legger seg ned på magen også opp igjen
 - Kaste ballen opp også klappe x ganger før man tar imot
- Sperr av et område som alle skal stå innenfor mens de pakker ball – samtidig som man pakker ball skal man prøve å slå vekk de andre sin ball
 - De som ryker ut kan enten gjøre en annen øvelse i en periode eller lag flere områder så de kan fortsette der

Oppvarming 2:

- Pasning og mottak på kort avstand (fokus på grep og kontroll).
- Pasning i bevegelse (løpe mot hverandre og tilbake).
- En spiller beveger seg sidelengs, den andre kaster ballen – fokus på kontroll under bevegelse.

Målvakts oppvarming:

- To rekker – kast til motsatt side også skudd i rette
 - Får da ball fra andre siden og skyter rett på sin side
- Skyte oppe først, så nede
- Hofteopptrekk

Hoveddel 1:

- Lag 3–4 rekker.
- Før ball gjennom kjegler (både med høyre og venstre hånd), pass til neste.
- Variant: Legg til vendinger, finter, eller sprett bak ryggen.

Fokus: Kontroll, blikk opp, riktig bruk av hånd.

Hoveddel 2:

- En angriper med ball, en forsvarer.
- Angriper prøver å komme forbi med kontrollert ballføring (uten å miste ballen).
- Bytt roller jevnlig.
- Variant: Spill på mindre flater eller med tidspress.

Fokus: Ballbeskyttelse, lav tyngdepunkt, tempoendring.

Hoveddel 3:

- **3 mot 3** på liten bane
 - Maks 3 sprett per spiller.

- Fokus på raske pasninger, ballkontroll i press, og bevegelse uten ball.

Variant: 4 mot 4 eller legg inn mål hvis progresjon er ønsket.

Fokus: Ballkontroll i spillsituasjon, samspill, tempo.

Avslutning:

- Litt 6 mot 6 spill eller spill i sidesektor 3 mot 3

Økt 2 – Tema: Forsvar

Oppvarming 1:

- Rolig jogg
 - Skråbakilengs
 - Signaløvelser: stopp også opp og hopp, stopp også vend retning
- Dynamiske øvelser

Forsvarsbevegelser uten ball:

- Stå i forsvarsstilling, flytt sidelengs – korte, raske steg
- Legg til reaksjoner: trener viser retning → spiller flytter
- Øvelse i par: én angriper beveger seg uten ball, forsvar følger bevegelse med riktig avstand
- **Fokus:** Lavt tyngdepunkt, små steg, sideforskyvning og balanse.

Oppvarming 2:

- Kast mottak
- målvakt

Hoveddel 1:

- En angriper med ball, én forsvarer foran.
- Angriper prøver å passere – forsvarer skal hindre uten å felle.
- Bytt roller ofte.

Fokus: Forsvarsstilling, flytte seg i forhold til angriper, hindre gjennombrudd.

Hoveddel 2:

- To angripere prøver å komme gjennom to forsvarere.
- Forsvarerne skal samarbeide: hjelpe, kommunisere og ta imot spillere på riktig tidspunkt.

Fokus: Kommunikasjon, overtak og sideforskyvning.

Hoveddel 3:

- Angriperne spiller ball for å finne rom.
- Forsvarerne jobber sammen i en kompakt linje.
- Trener kan justere vanskelighetsgrad:
- Uten mål (bare holde angriperne ute)
- Med mål (spill videre på kontring hvis forsvar vinner ball).

Fokus: Forsvar som en enhet – kommunikasjon, press og sikring.

Avslutning:

- Kortbane-spill med fokus på forsvar.
- Trener stopper spillet for å gi veiledning på posisjonering og samarbeid

Fokus: Overføring fra øvelser til spillsituasjon

Økt 3 – Tema: Angrep

Oppvarming 1:

- Rolig jogg + dynamisk

Oppvarming 2:

- Pasninger
 - Fire hjørner- kast til høyre også løp etter ballen og stell deg i neste kø
 - Kjør begge veier
 - Legg inn flere baller
- Målvakt oppvarming

Hoveddel 1:

- To angripere mot én forsvarer.
- Mål: skape overtall og komme til avslutning.
- Variasjon: bruk ulike startpunkter og fart.

Fokus: Riktig valg (pasning eller gjennombrudd), timing og bevegelse.

Hoveddel 2:

- Tre angripere mot tre forsvarere.
- Angriperne skal bruke bredde, bevegelse og raske pasninger.
- Bytt roller etter 2–3 minutter.

Fokus:

- Skape rom og muligheter for gjennombrudd
- Samspill og kommunikasjon

Hoveddel 3:

- Hele laget trener et enkelt angrepsmønster:
f.eks. **bakspiller-innspill-kant** eller **kryss mellom bakspillere**.
- Jobb på halvbane, med fokus på rytme og plassering.

Fokus: Bevegelse uten ball og samspill mellom posisjoner.

Avslutning:

- Fullt spill med fokus på angrep.
- Treneren stopper spillet for korte veiledninger.
- Tell poeng kun for **mål etter bevegelse/pasningsspill**, ikke soloaksjoner.

Fokus: Overføring fra øvelser til spillsituasjon – samarbeid, tempo og valg.

Økt 4 – Tema: kontra retur

Oppvarming:

- Lett jogging
- Dynamisk
- Fotforflytning:
 - løp to kjegler opp, rygge skrått tilbake en kjegle- fortsett til siste også full spurt over til motsatt 6 meter
 - jobbe skrått små kjappe sidelengs 10 pads, før full spurt til midtbanen

Oppvarming av arm + målvakt:

- 3 og 3, en person med ball i midten.
 - den i midten kaster ball til en side for å få den igjen før hun kaster til motsatt side (vi starter med å stå smalt og litt bevegelse i midten)
 - øke avstand! Personen i midten kaster kort til en side, løper til motsatt side og mottar ball som kontra, og gjentar det samme på motsatt side
 - siste, den i midten kaster kort, løper rundt/bak spiller med ballen og som da legger opp ballen, den i midten mottar ball for å så kaste en langpasning til motsatt side, løper og mottar ball på midten ca. og gjentar det samme på motsatt side
- Vanlig målvakts oppvarming, to rekker.
 - skudd fritt i korte
 - skudd fritt i lengste
 - hofteopptrekk

Hoveddel 1:

- En mot en kontra pluss retur:
 - kast ball inn i målfeltet også løp kontra i sidesektor mot motsatt mål og får langpasning av målvakt. Etter skudd løper man hjem i retur, man må alltid innom 9m før man kan løpe retur
 - viktig at man kaster ballen inn i målfeltet slik at målvakten får det litt mer likt som i kamp.
- Neste: øke til å løpe to og to sammen. Da er det bare en som må innom 9m før man løper retur.

Hoveddel 2:

- Lemgo:
 - spill mot begge mål. 5 spillere fra hvert lag på banen samtidig, men det er maks lov å være 3 spillere fra hvert lag på hver side.
 - Det vil si det er en spiller som kan løpe over midten hver gang (det kan være forskjellige spillere)
 - Spille i 3 min hver runde

Hoveddel 3:

- Spille 3 mot 3 og 4 mot 3:
 - 3 mot 3 på det ene målet, etter at lag A har avsluttet på mål kommer det en linjespiller inn å ta avkast før lag B kjører kontra mot.
 - Om de da setter ballen i mål er spillet ferdig og 6 nye spillere kommer inn og de starter på nytt.
 - Derimot om de bommer så kjører lag A tilbake der de får en linjespiller med seg og lag B sin linjespiller går ut

Første angrep spiller de 3 mot 3, resten av angrepene spiller de 4 mot 3.

Avslutning:

- Spille 6 mot 6, med fokus på kontring og ankomstfasen.
 - Har tre lag der ett lag spiller begge veier i 3 min, mens de to andre lagene bytter etter forsvar.

De to lagene som skal bytte spiller da, angrep også forsvar før neste lag kommer fra bak dø linja å kjører etter.