

# SPILLERUTVIKLING (SPU)

2020-2021



Norges  
Håndballforbund  
Region Øst

I dette heftet finner du det du trenger å vite om utviklingstilbudet for spillere, sesongen 2020-2021

# Innhold

<b>Spillerutvikling 2020-2021</b>	<b>Side 3</b>
<b>Målsetting</b>	<b>Side 4</b>
<b>11-årsserien (Født 2009)</b>	<b>Side 6</b>
<b>Temaserien (Født 2008-2006)</b>	<b>Side 7</b>
<b>SPU 13 år (Født 2007)</b>	<b>Side 8</b>
<b>SPU 14 år (Født 2006)</b>	<b>Side 11</b>
<b>Regional Talentsamling (Født 2006)</b>	<b>Side 13</b>
<b>SPU 15 år (Født 2005)</b>	<b>Side 14</b>
<b>Regional bylagscup (Født 2005)</b>	<b>Side 16</b>
<b>Bylag (Født 2005)</b>	<b>Side 17</b>
<b>SPU 16 år (Født 2004)</b>	<b>Side 18</b>
<b>SPU 17 år (Født 2003)</b>	<b>Side 19</b>
<b>Landsdelsamling 17 år (Født 2003)</b>	<b>Side 20</b>
<b>Regionalt landslagsmiljø/ REG (Født 2001-2002 og 2004-2005)</b>	<b>Side 21</b>
<b>Målvaktseminar (Født 2008-2004)</b>	<b>Side 22</b>
<b>Målvaktsprosjekt (Født 2006-2004)</b>	<b>Side 23</b>
<b>Målvaktsutdanning (Født 2009-2002)</b>	<b>Side 24</b>
<b>Lenker</b>	<b>Side 25</b>
<b>Kontaktdata ansatte spillerutvikling Region Øst</b>	<b>Side 26</b>

## Spillerutvikling sesong 2020-2021

Region Øst ønsker via dette heftet å informere om de forskjellige utviklingstiltakene som utøvere og lag kan være med på. Dette skrivet er ment som informasjon til både spillere, trenere, klubbledere, foresatte og andre interesserte.

Den 12. mars 2020 ble det en brå stans i seriespill, og all spillerutvikling i slutten sesongen 2019-2020 ble avlyst. Dette vil påvirke vår spillerutvikling for sesongen 2020-2021. Det kan det være at noen av våre planlagte spillerutviklingstiltak utgår denne sesongen eller at vi klarer gjennomføre tiltak som skulle vært gjennomført i sesongen 2019-2020.

Regionen legger stor vekt på å ha miljøer for utvikling og mestring for den enkelte spiller. Spillerutviklingstiltakene (heretter kalt SPU i dette dokumentet) er alt fra bredde tilbud til treningsmiljøer for de beste. Det er både utviklingsmiljøer hvor spillerne blir tatt ut til å være med i, samt ulike typer samlinger den enkelte kan melde seg på til selv.

Regionen har utarbeidet et utviklingsløp for spillere fra klassen 11 år og opp til 17 år. I dette heftet informeres det om de ulike utviklingstilbud vi har for spillere i de nevnte aldersklassene sesong 2020-2021.



# Målsetning

## Regionens overordnede målsetning:

Vårt mål er flest mulig – lengst mulig – best mulig.

I den forbindelse ønsker Norges Håndballforbund (NHF) at vi setter inn tiltak for trenerutvikling i oppstart av vår spillerutvikling da treneren er en meget viktig bidragsyter for at vi skal nå dette målet – sammen. Vi ønsker å øke kompetansen på trenerne i vår region fordi vi tror at dette vil bidra til at læringsmiljøet rundt spillerne blir best mulig. Vi starter med trener- og spillerutvikling i vår region allerede i 11-årsklassen, hvor det skal spilles utgruppert forsvar i første omgang. Det settes opp kurs i dette emnet som klubbtrenerne kan melde seg på og vi i regionen anbefaler dette til alle klubbtrenerne i J/G 11 år.

Videre har vi Temaserien fra 12-14 år som via workshops tar trenere gjennom ulike faser av håndballspillet. I etterkant av samlingen veileder trenere laget sitt i de ulike temaene ut ifra hva som er rundes tema. Etter et par uker med trening møtes lagene for temaspill med gitte føringer fra regionen (se mer under avsnittet Temaserie).

I tillegg ønsker vi at trenere er tilstede og aktive på øktene med spillerne sine på SPU 13 og SPU 14, slik at de kan bidra med kunnskap og også ta med inspirasjon tilbake til klubbhverdagen.

## Spillerutvikling: (SPU)

- Gi mange spillere inspirasjon og motivasjon i treningshverdagen i et mestringsorientert miljø med fokus på individuell utvikling.

## Regionalt nivå (RLM/RLK):

- Utøvere som har størst utviklingspotensial og kommet lengst i sin utvikling får tilbud om å delta i et godt og faglig utviklingsmiljø. Vi ønsker å både stimulere de som er kommet lengst i sin utvikling, samt legge til rette for utøvere som i et langsiktig perspektiv kan nå nasjonalt nivå.

## Landslagsnivå (LM/LK):

- Finne og velge spillere som har utviklingspotensial i langsiktig perspektiv.

Fig. 1. Skjematisk oversikt over spillerutvikling i Region Øst

<b>Landslag (yngre, rekrutt, senior)</b>					
<b>Regionalt landslagsmiljø (Født 02-03) Regionalt landslagsmiljø (Født 04-05)</b>					
<b>18 år (f.2002)</b>	<b>(Ikke SPU for dette alderskullet)</b>				<b>Målvaks- utdanning MV 3 (påmelding)</b>
<b>SPU 17 år (f.2003) (uttak)</b>	<b>Landsdelsamling</b> Dato samling 1: 11.-13 desember 2020 Dato samling 2: 28.-30 mai 2021				
<b>SPU 16 år (f.2004) (uttak)</b>					
<b>SPU 15 år (f.2005) (uttak)</b>	<b>Regional bylagscup (uttak)</b> Dato: 19.des. 2020	<b>Bylagsturnering (uttak)</b> Dato: 26.-28.feb. 2021		<b>Målvaks- prosjektet</b>  <b>14 år 15 år 16 år (søknad)</b>	<b>Målvaks- utdanning MV 2 (påmelding)</b>
<b>SPU 14 år (f.2006) (uttak)</b>	<b>Oppstart SPU 14 (uttak)</b> Dato: Sept./okt. 2020	<b>Regional Talentsamling (uttak)</b> Dato: Juni 2021	<b>Temaserien</b> <b>12 år 13 år 14 år</b>  <b>(påmelding – lag)</b>		
<b>SPU 13 år (f.2007) (uttak)</b>	<b>Oppstart SPU 13 (uttak)</b> Dato: 19.sept. 2020				
<b>12 år (f.2008) (Ikke SPU for dette alderskullet)</b>					
<b>11 år (f.2009) (Ikke SPU for dette alderskullet)</b>	<b>Aktivitetserien 11 år</b> Fokus på utgruppert forsvar				<b>Målvaks- utdanning MV 1 (påmelding)</b>

## 11-årsklassen (Født 2009)

Spillernes første møte med spillerutvikling i Region Øst er i 11-årsklassen hvor det skal spilles utgruppert forsvar i første omgang. Laget skal via sin klubbtrener trenes i utgruppert forsvar gjennom sesongen.

Håndball som idrett er stadig i utvikling hvor innstillingen til ulike forsvarsformasjoner er endret. Det er viktig at barn lærer å tenke og spille utgruppert forsvar i ung alder. Ved å lære utgruppert forsvar så må en tilpasse både spillet og bruk av spilleteyper, noe som gjør at spillerne får nye utfordringer, bredere erfaringsgrunnlag som igjen påvirker den individuelle spillerutviklingen positivt. Derfor har Norges Håndballforbund Region Øst (NHF RØ) inkludert dette i kampene som spilles i 11-årsklassen.

Spilletiden er 2 x 20 minutter med 10 minutters pause mellom omgangene, hvor det **skal spilles** «utgruppert forsvar» av begge lag i første omgang. Regionen legger ingen føringer for valg av forsvarsformasjon i andre omgang.

På nivå 3 er det frivillig om laget vil spille utgruppert eller ikke i første omgang. Vi anbefaler at man prater med treneren på motstanderlaget før kampstart og at man har en god dialog underveis for at alle skal få en god kampopplevelse.

Med utgruppert forsvar ønsker vi å:

- utvikle håndballferdigheter hos hver enkelt utøver
- skape bevegelse med og uten ball
- skape rom for bevegelse
- utvikle mer kant- og linjespill
- involvere flere i angrepsspill
- inspirere til å spille utgruppert forsvar
- progresjon i arbeidet med spillerutvikling i regionen

I 11-årsklassen settes det opp kurs for trenere. Målet med kurset er å lære mer om hvordan man skal trene på utgruppert forsvar (spill-motspill) samt bli kjent med andre trenere i samme årskull.

## Temaserien (Født 2008-2006)

Temaserien er ikke et ekstra spilltilbud, men et utviklingstiltak for spillere, trenere og dommere. Temaene er lagt opp etter håndballens fasehjul slik at spillerne kommer innom alle fasene i løpet av disse tre årene. Regionen inviterer til spill i nivå 1 og 2 både for jenter og gutter i alle aldersgrupper hvor lagene selv melder seg på. Det spilles fire kamper hver runde med avklarte føringer for poengoppnåelse. Det kåres rundens lag på hvert nivå.

**For sesongen 2020-2021 vil temaene det skal trenes i være:**

### 12 år (3 runder):

- Utgruppert forsvar (3:2:1 forsvar)
- Overgangsspill mot utgruppert forsvar (3:2:1 forsvar)
- Linjespill

### 13 år (4 runder):

- Plasskifte og pådragsspill mot nedgruppert forsvar (6:0 forsvar)
- Kant- og bakspilleravslutninger
- Kontringsspill
- Målvakt (redning) kontring (fase 1-3)

### 14 år (3 runder):

- Nedgruppert forsvar - spill/motspill
- Utgruppert forsvar - unntatt halvbanepress - spill/motspill
- Kontringsangrep og returforsvar

### Retningslinjer for deltagelse i temaserien

Det vil igjennom sesongen bli satt opp egne obligatoriske temaworkshops for trenerne til lag som har fått tildelt plass i Temaserien. Her vil de ulike emnene gjennomgås. Det forventes at lagene trener på temaet til hver runde og er godt forberedt når de møtes til kamper.

FASEHJULET



## SPU 13 år (Født 2007)

### Målsetning med SPU 13 år

SPU 13 år skal være en arena for mestring og utvikling for de spillerne som viser treningsvilje og er motivert for å tilegne seg håndballkunnskap og forbedre egne prestasjoner. SPU skal være et inspirerende miljø, hvor vi ønsker at motiverte spiller blir kjent med spillere fra klubber i nærheten i samme årsklasse – noe som gir inspirasjon.

En av de aller viktigste ressursene i et lag er treneren og dens evne til å se sine utøvere samt gjøre øktene gode; både sportslig og sosialt sett. Norges Håndballforbund ønsker å sette fokus på dette allerede ved oppstarten på SPU 13 år. Vi ønsker at klubbtrenerne er tilstede og er aktive på øktene, slik at de kan bidra med kunnskap og ta med seg inspirasjon tilbake til sin klubbhverdag.

### Beskrivelse av tiltak

SPU 13 år er et tilbud til spillere fra klubber i Norges Håndballforbund Region Øst (RØ). Regionen setter sammen grupper geografisk og hvert SPU-miljø vil på denne måten bestå av spillere fra ulike klubber. Geografisk inndeling gjøres for at vi ønsker å skape gode relasjoner i nærområdet og for å minske belastningen med for lang kjøring mellom treningsarenaer.

Det vil være ti SPU-miljøer for jentene, og fire-fem SPU-miljøer for guttene i sesong 2020-21. Dersom oppstart går som normalt vil det avholdes åtte treningsamlinger gjennom sesongen for hvert miljø. Hver SPU-gruppe vil bestå av ca. 25 utøvere hvorav tre-fire er målvakter. Gruppene ledes av en spillerutvikler fra RØ, og for at klubber skal få med spillere på SPU må klubbtrener stille som assistent de øktene som arrangeres på hjemmebane. Resterende klubbtrener skal stille på gulvet så lenge de har spillere inne på SPU.

### Hva er vi på jakt etter? For hvem er tiltaket?

Klubbtrener bes om å melde inn spillere fra sitt lag som han/hun mener oppfyller flere av påfølgende punkter, hvor det første bør være oppfylt for at alle skal ha utbytte av samlingen:

- **Spillerne må besitte grunnleggende ferdigheter når det gjelder kast og mottak**
- Er motivert til å trene utover eget lag
- Er ekstra treningsvillige med gode holdninger til trening og viser «stå-på-vilje»
- Viser spilleforståelse
- Viser håndballinteresse og har stor vinnervilje

### Kvote

Regionen gjør ingen uttak av spillere på SPU 13, men klubbtrener i samråd med sportslig leder i sin klubb gjør en prioritering i sitt lag og bestemmer selv hvilke spillere han/hun mener vil være best egnet for deltakelse til SPU.

Vi tar utgangspunkt i påmeldte lag i denne årsklassen når vi deler inn gruppene og antall lisensierte spillere i det aktuelle fødselsåret.

- |  |               |
|--|---------------|
| • 1-12 lisensierte spillere født i 2007  | to spiller    |
| • 13-24 lisensierte spillere født i 2007 | tre spillere  |
| • 25-36 lisensierte spillere født i 2007 | fire spillere |



Har man flere aktuelle kandidater enn tildelt kvote ber vi klubbtrener om å lage en rulleringsliste blant de aktuelle spillerne. Tre uker før samling er det viktig at klubbtrener sender inn epost til ansvarlig kontaktperson i RØ. Vi presiserer at ved rullering på spillere ønsker vi at en og samme spiller skal delta på minimum to SPU-samlinger.

Dersom et lag ikke fyller sin tildelte kvote, vil RØ forbeholde seg retten til å kalle inn flere spillere fra et lag enn det kvoten tilsier.

Lag påmeldt i nivå 3 er ikke medregnet i fordelingen, og får ikke tildelt kvoter på SPU 13 år. Vi tenker at nivå 3 er lag som har mindre erfaring med håndball av den grunn ikke er kandidater for SPU.

## Målvakter

På hver SPU-trening er det ønskelig med tre-fire målvakter. Vi ber klubber som har målvakter som er motiverte og ivrig i eget klubb lag om å melde inn dette på samme skjema som utespillerne slik at RØ kan lage en rulleringsliste blant de målvaktene som deltar. Målvaktene deltar da i tillegg til oppsatt kvote.

## Forventninger til spillere som deltar på SPU

- Spilleren må være skadefri, og skal delta for fullt på samlingen
- Spilleren skal møte 15 min. før treningstart og være ferdig skiftet til økten starter
- Spilleren skal stille i klubbdrakt og ha med seg ball og drikkeflaske
- Utespillerne må være åpen for andre spillplasser enn den man normalt har i klubb
- Spilleren skal lære seg å spille og samhandle med andre spillere enn i egen klubb

## Oppstart SPU 13

Oppstart av SPU 13 år er en felles samling for alle gruppene lørdag 19. september 2020 i Frognerhallen i Lillestrøm kommune (med forbehold om at oppstart av sesongen går som planlagt). Samtidig som spillerne trener med spillerutviklerne, inviteres det til et møte om SPU 13 år for klubbtrenerne i denne årsklassen som har spillere med på samlingen.

## Påmelding

Innmelding av spillere gjøres av lagets kontaktperson til [nhf.ron@handball.no](mailto:nhf.ron@handball.no) innen 15. august 2020. Merk eposten «**Innmelding av spillere SPU 13**». Eposten skal inneholde skjemaet [innmelding av spillere SPU13](#). I tillegg skal navn og kontakinformasjon på hovedtrener medfølge innmeldingen.

## Retningslinjer for deltagelse på samling

I tillegg til at klubbtrenerne skal stille som assistent på øktene skal hvert lag avgir treningstid til samlinger 1-2 ganger i løpet av sesongen. Treningene vil da foregå på rundgang i de klubbene som er i samme gruppe.

Vi trenger halltid mandag til fredag i tidsrommet kl. 18:00 – 21:00 og treningsøktens varighet skal være 90 minutter. RØ ber derfor lagene gjøre en innsats med å bytte internt i egen klubb, om lagets treningstider normalt viker fra dette.

Treningstid skal meldes inn til [nhf.ron@handball.no](mailto:nhf.ron@handball.no) innen 1. september 2020. Merk eposten «**Halltid SPU 13**». Lag som ikke melder inn halltid mister retten til å delta på SPU.

## Arrangørklubb

Med unntak av første samling vil klubben som har trening i sin hall være arrangør for SPU-treningene som gjennomføres i sin hall.

Arrangørklubb skal:

- møte SPU-trenerne i hallen samlingsdagen
- stille med klubbtrener som skal bistå SPU-trener under hele økten
- stille med vester og kjepler/flatmarkører
- stille med medisinbag



## SPU 14 år (Født 2006)

### Målsetning

SPU 14 år skal være en arena for spillere med treningstalent og som innehar gode ferdigheter. Spillerne vil trene i et annet miljø enn det de gjør ellers i hverdagen og de får trene og bli kjent med spillere fra andre klubber.

Vi ønsker at klubbtrenerne er tilstede og aktive på øktene slik at de kan bidra med kunnskap og tar med seg inspirasjon tilbake til sin klubbhverdag.

### Beskrivelse av tiltak

SPU 14 år er et tilbud til spillere fra klubber i Norges Håndballforbund Region Øst (RØ). Det vil være ti SPU-miljøer for jentene, og fire-fem SPU-miljøer for guttene, med forbehold om antall påmeldte lag i denne årsklassen. Det vil avholdes sju-åtte treningssamlinger gjennom sesongen, cirka en gang i måneden fra september/oktober til april.

Hver SPU-gruppe vil bestå av ca. 25 utøvere hvorav tre-fire er målvakter. Vi vil ta noe hensyn til geografi, men vi vil også se på antall påmeldte lag i det geografiske området. På den måten vil hvert SPU-miljø bestå av spillere fra ulike klubber. Gruppene ledes av en spillerutvikler fra RØ, og for at klubber skal få med spillere på SPU må klubbtrener stille som assistent de øktene som arrangeres på hjemmebane. Resterende klubbtrenerne skal stille på gulvet så lenge de har spillere inne på SPU.

### Hva er vi på jakt etter? For hvem er tiltaket?

Klubbtrener bes melde inn spillere fra sitt lag som han/hun mener oppfyller ett eller flere av følgende punkter:

- Er motivert til å trene utover eget lag
- Er ekstra treningsvillige med gode holdninger til trening og viser «stå-på-vilje»
- Viser spilleforståelse og lyst til å vinne
- Har spennende fysiske forutsetninger (eks. høyde, spenst, hurtighet, koordinasjon, etc.)
- Viser gode individuelle ferdigheter (eks. taktisk forståelse, mentale ferdigheter, kast- og mottaksferdigheter, etc.)
- Har spisskompetanse (eks. duellspill 1 mot 1, forsvarsferdigheter, skudd, finter, etc.)

### Kvotep / uttak?

Vi tar utgangspunkt i påmeldte lag i denne årsklassen når vi deler inn gruppene og lisensierte spillere i det aktuelle fødselsåret.

Til første og andre samling er kvoten lås og hvor mange av de innmeldte spillerne hvert lag får med seg forelder vi etter følgende kvote:

- |  |               |
|--|---------------|
| • 1-12 lisensierte spillere født i 2006  | to spiller    |
| • 13-24 lisensierte spillere født i 2006 | tre spillere  |
| • 25-36 lisensierte spillere født i 2006 | fire spillere |

Av den grunn er det viktig at klubbtrener prioriterer/rangerer spillerne man melder inn til SPU ved første innmelding. Når lag ikke fyller sin tildelte kvote eller ikke overholder frister for

innmelding av spillere, vil RØ forbeholde seg retten til å kalle inn flere spillere fra et lag enn det kvoten tilsier.

Etter de to første samlingene er det SPU-trenerne for hvert enkelt miljø som vurderer hvem som skal kalles inn til neste samling. Vi oppfordrer klubbtrenerne til dialog med spillerutviklere når det gjelder uttak. Fra og med samling tre går vi bort fra kvoteprinsippet, men vi presiserer at alle klubber har rett til å ha med minimum en spiller på hver SPU-trening, og at vi maksimum kaller inn 5 utespillere og 2 målvakter fra samme klubb. Maks antall på spillere kan fravikes ved mye forfall eller små SPU-grupper.

Lag påmeldt i nivå 3 er ikke medregnet i fordelingen, og får ikke tildelt kvoter på SPU 14 år. Vi tenker at nivå 3 er lag som er uerfarne eller lag som trener mindre og/eller har mindre erfaring med håndball og av den grunn ikke er kandidater for SPU.

### Målvakter

På hver SPU-trening er det ønskelig med tre-fire målvakter. Vi ber klubber som har målvakter som er kandidater til SPU-sesongen 2020-2021 om å melde inn dette sammen med utespillere.

### Forventninger til spiller som deltar på SPU

- Spilleren må være motivert og ivrig. Samt villig til å bruk mye tid på håndballen
- Spilleren må være skadefri, og skal delta for fullt på samlingen
- Spilleren skal møte 15 min. før treningstart og være ferdig skiftet til økten starter
- Spilleren skal stille i klubbdrakt og ha med seg ball og drikkeflaske
- Utespilleren må være åpen for andre spillplasser enn den man normalt har i klubb
- Spilleren skal lære seg å spille og samhandle med andre spillere enn i egen klubb

### Oppstart SPU 14

I august/september vil det inviteres til et obligatorisk teamsmøte for klubbtrenerne som har meldt inn spillere til SPU 14. Oppstart av samlinger vil være september/oktober.

### Påmelding

Påmelding av spillere skal gjøres i prioritert rekkefølge av klubbtrener i samråd med sportslig leder i sin klubb, og kontaktperson til laget sender epost til [nhf.ron@handball.no](mailto:nhf.ron@handball.no) innen 15. august 2020, husk å merk eposten «*innmelding av spillere SPU 14*». Bruk følgende skjema til [innmelding av spillere SPU 14](#). Dersom fristen for innmelding av spillere ikke overholdes, forbeholder vi oss retten til å kalle inn andre spillere og laget mister muligheten til å delta på første samling.

### Retningslinjer for deltagelse på samling

I tillegg til at klubbtrenerne skal stille som assistent på øktene skal hvert lag avgir treningstid til samlinger 1-2 ganger i løpet av sesongen. Treningene vil da foregå på rundgang i de klubbene som er i samme gruppe. Vi trenger halltid mandag til fredag i tidsrommet kl. 18:00 – 21:00 og treningsøktens varighet skal være 90 minutter. RØ ber derfor lagene gjøre en innsats med å bytte internt i egen klubb, om lagets treningstider normalt viker fra dette.

Treningstid skal meldes inn til [nhf.ron@handball.no](mailto:nhf.ron@handball.no) innen 1. september 2020. Merk eposten «**Halltid SPU 14**». Lag som ikke melder inn halltid mister retten til å delta på SPU.

## Regional Talentsamling (Født 2006)

### Beskrivelse av tiltak

Regional Talentsamling er en tredagers samling i regi av Norges Håndballforbund Region Øst (RØ), og er for gutter og jenter født i 2006. Samlingen arrangeres i juni 2021, men dato er ikke avklart. Her vil spillerne møte ansatte fra RØ, spillerutviklere fra regionen og eksterne ressurspersoner. Vi vil på denne samlingen få muligheter til å bli kjent med spillere i dette årskullet.

### Påmelding / uttak?

Uttak av spillere til denne samlingen er basert på spillerutviklerne sin vurdering i løpet av øktene som er gjennomført på SPU 14 i sesongen 2020-2021 samt innspill fra regionale trenere. Vi har plass til ca. 160 deltakere (100 jenter og ca. 60 gutter) på denne samlingen og det er kun spillere som har deltatt på SPU inneværende sesong som er aktuelle kandidater til å bli tatt ut til denne samlingen.

### Retningslinjer for deltakelse på samling

Samlingen vil inneholde både fysiske håndballøkter og teori. Den vil ha blant annet ha fokus på dueller og valgsituasjoner og skadeforebyggende trening. Målvaktene vil få oppfølging av målvaktstrener på denne samlingen.

Det blir lange og tøffe dager, og det forventes at utøverne er motiverte og har et brennende ønske om å bruke mye tid på håndball. Med det betyr det at spillere som deltar må være dedikerte til trening og orke to til tre økter (trening/teori) om dagen. I tillegg SKAL spillere være skadefrie og restituert fra skade da vi vet av erfaring at spillere med kjent skade vil få problemer under slike samlinger. Det er begrenset antall plasser og spillerne som blir tatt ut må delta 100%.

### Priser for tiltak

For de spillerne som blir invitert til Regional Talentsamling vil det komme en egenandel per spiller. Det vil komme mer informasjon om dette senere.



## SPU 15 år (Født 2005)

### Målsetning med SPU 15 år

SPU 15 år skal være en spisset treningsarena for de beste spillerne i denne aldersklassen i Norges Håndballforbund Region Øst (RØ). Vi ønsker å videreutvikle spillerens individuelle ferdigheter i henhold til spillerutviklingstrappen.

Deltakelse på SPU kan føre til uttak på andre regionale tiltak som bylag og regionalt landslag.

### Beskrivelse av tiltak

Det vil være fire SPU-miljøer for jentene, og to SPU-miljøer for guttene. Vi vil komme tilbake til antall samlinger for miljøene og når disse gjennomføres. Det legges opp til fem samlinger hvor en av disse er regional bylagscup (les mer om den regionale turneringen i eget avsnitt).

### Hva er vi på jakt etter? For hvem er tiltaket?

Spillere som deltar på SPU 15 år skal oppfylle flere av følgende punkter:

- Er ekstra treningsvillige med gode holdninger til trening og viser «stå-på-vilje»
- Viser spilleforståelse og lyst til å vinne
- Har spennende fysiske forutsetninger (eks. høyde, spenst, hurtighet, koordinasjon, etc.)
- Viser gode individuelle ferdigheter (eks. taktisk forståelse, mentale ferdigheter, kast- og mottaksferdigheter, etc.)
- Har spisskompetanse (eks. duellspill 1 mot 1, forsvarsferdigheter, skudd, finter, etc.)

### Påmelding / uttak?

De som blir kalt inn på første samling tas ut på bakgrunn av tidligere sesongers aktivitet, men det er fullt mulig for en spiller som utvikler seg positivt i løpet av sesongen og som oppfyller flere av de kriteriene som nevnt ovenfor å komme med selv om han/hun ikke var med på første samling. På samme måte er det mulig å falle ut dersom trener for SPU-gruppen ikke ser den utviklingen som er ønsket. Selv om det er SPU-trener som gjør uttak til SPU 15 ønsker vi at klubbtrener opprettholder dialogen med regionskontoret og spillerutvikler. Vi ønsker blant annet at de har en dialog om spillere som har trappet ned og ikke deltar for fullt i klubblaget sitt, og/eller om spillere som ikke er motiverte.

Klubbene kan også melde inn spillere som utvikler seg i løpet av sesongen. Det gjøres ved å sende en epost til [nhf.ron@handball.no](mailto:nhf.ron@handball.no) merk eposten «*innmelding av spillere SPU 15*». Det er et sterkt ønske at eposten inneholder spillerskjemaet «[innmelding av spillere](#)» samt utdypende informasjon om spillerens styrker på håndballbanen.

### Forventninger til spiller som deltar på SPU 15

- Spilleren må være motivert og ivrig. Samt villig til å bruk mye tid på håndballen
- Spilleren må være skadefri, og må delta for fullt på samlingen
- Spilleren skal møte 15 min. før treningstart og være ferdig skiftet til økten starter
- Spilleren skal stille i klubbdrakt og ha med seg ball og drikkeflaske
- Spilleren må være åpen for andre spillplasser enn den man normalt har i klubb
- Spilleren skal lære seg å spille og samhandle med andre spillere enn i egen klubb

## Retningslinjer for deltakelse på samling

Det er en forutsetning at utøveren er skadefri, og kan delta for fullt på samlingen. Utøvere med skader skal melde forfall til regionskontoret og SPU-trener og vil ikke bli tatt ut til samling. Når spillerne er skadefrie og 100% må klubbtrener eller spiller melde fra at h\*n er klar til trening igjen. En annen forutsetning for deltakelse er at dette er eneste aktivitet for utøveren denne dag. Grunnet belastning ønsker vi ikke at utøverne går på klubbtrening eller kamp samme kveld som SPU-trening.



## Regional bylagscup (Født 2005)

### Beskrivelse av tiltak

Regional bylagscup (bylagsturnering) er for J/G 15 år og må ikke forveksles med bylagsturneringen. Dette er en regional turnering og de er aktuelle til denne turneringen er spillere født i 2005. Turneringen har tidligere vært satt opp som cup med sluttspill i lørdag i uke 39 før oppstart av SPU 15. Sesongen 20-21 gjør man noen endringer, samlingen arrangeres senere i sesongen og det blir ikke lagt opp til sluttspill.

Norges Håndballforbund Region Øst (RØ) ser at det er mange aktiviteter rundt uke 39-40 og har på bakgrunn av det valgt å flytte dette tiltaket til lørdag 19. desember 2020.

### Uttak?

Regional bylagscup er for spillere som deltar på SPU15. Tidligere sesonger har RØ kalt inn spillere til en regional bylagscup basert på innspill fra spillerutviklerne og regionale trenere. Sesongen 20-21 vil ikke RØ gjøre uttak. Vi vil se på samlingen som en del av SPU 15. Spillere som deltar på SPU vil deles i lag og det lages et kampoppsett hvor alle lag får tre-fire kamper på 25. minutter.

### Retningslinjer for deltakelse på samling

For å delta på regional bylagscup er det en forutsetning at dette er eneste aktivitet for utøverne denne dagen. Vi ønsker ikke at utøverne går på klubbtrening eller kamp samme dag, og vi ønsker at spillere som deltar får tilpasset treningsopplegg i klubb tiden før og rett etter turnering. Dette grunnet totalbelastning for utøveren. En annen forutsetning for deltakelse er at utøveren er skadefri, og kan delta for fullt på samlingen.

Utøverne må møte opp i god tid før samlingstart for oppvarming og prat med trener. Spilleren skal ha med seg ball og drikkeflaske.





## Bylag (Født 2005)

### Beskrivelse av tiltak

Bylag jenter og bylag gutter er våre yngste representasjonslag og i sesongen 2020-2021 er dette for jenter og gutter født i 2005. Lagene fra Region Øst deltar i Intersport bylagsturnering som gjennomføres i Stavanger helgen 26.-28. februar 2021. Antall lag har blitt fastsatt av Norges Håndballforbund og hvert lag består av 14 spillere. Lagene har stedsnavn, men hvert lag vil bestå av en mix av spillere fra hele regionen. Gruppene har fire-fem treningsamlinger før bylagsturneringen.

### Påmelding / uttak?

Nivået og potensialet til hver enkelt spiller vil være avgjørende for om spilleren blir kalt inn til bylagssamlinger. Etter den regionale turneringen i desember vil bylagstrenerne utarbeider en liste med alle de som er aktuelle → Bruttotropp. Med en bruttoliste (i motsetning til en uttaksliste) synliggjør vi hvem som kan være aktuelle til å bli tatt ut til Bylaget og bruttotroppen vil publiseres uken etter. Ved å ta ut en bruttotropp gir vi en anerkjennelse for prestasjon og treningsarbeid som er gjort de siste månedene.

Bruttotroppen skal ha par treningsamlinger hvor siste samling før uttak av endelig tropp er lørdag 6.februar. Den endelige troppen som skal representere Region Øst i Stavanger publiseres ca. 14 før avreise og de vil ha par treninger sammen før turneringen.

Det er mange kamper i løpet av turneringshelgen. Region Øst anbefaler at det kun trenes fysisk dagen før avreise og at spilleren tar fri fra trening dagen etter hjemkomst.

### Samlingsdatoer jenter og gutter

Dato for samlingene legges ut på NHF RØ sin nettside under fanen spillerutvikling -> SPU 15/Bylag.



## SPU 16 år (Født 2004)

### Beskrivelse av tiltak

SPU 16 år skal være en spisset treningsarena for de beste spillerne i Norges Håndballforbund Region Øst (RØ) i denne aldersklassen. Deltakelse på SPU kan føre til uttak tiltak til regionalt landslag.

Det vil være to SPU-miljøer for jentene, og ett SPU-miljø for guttene. Vi ønsker å avholde fire - seks treningssamlinger gjennom sesongen for hvert miljø. Dato for samlingene vil publiseres på vår nettside under spillerutvikling og fanen SPU 16.

### Hva er vi på jakt etter? For hvem er tiltaket?

- Spillere som er motiverte og ekstra treningsvillige, med gode holdninger til trening og viser «stå-på-vilje»
- Viser spillforståelse og lyst til å vinne
- Har spennende fysiske forutsetninger (eks. høyde, spenst, hurtighet, koordinasjon, etc.)
- Viser gode individuelle ferdigheter (eks. taktisk forståelse, mentale ferdigheter, kast- og mottaksferdigheter, etc.)
- Har spisskompetanse (eks. duellspill 1 mot 1, forsvarsferdigheter, skudd, finter, etc.)

### Påmelding / uttak?

De som blir kalt inn på første samling tas ut på bakgrunn av tidligere sesongers aktivitet og innspill fra forrige sesongs SPU-trenere. Selv om det er SPU-trener som gjør uttak til SPU 16 ønsker vi at klubbtrener har dialog med regionskontoret og spillerutvikler om spillere som er i utviklingsmiljøet samt har vært i miljø tidligere, eller nye spillere som har tatt steg i utviklingen sin. Vi ønsker blant annet at de har en dialog om spillere som har trappet ned og ikke deltar for fullt i klubbblaget sitt, og/eller om spillere som ikke er motiverte til å trene i våre utviklingsmiljøer.

Trenerne i klubbene melder inn spillere som utvikler seg i løpet av sesongen ved å sende en epost til [nhf.ron@handball.no](mailto:nhf.ron@handball.no), merk eposten «*innmelding av spillere SPU 16*». Eposten skal inneholde spillerskjemaet «[innmelding av spillere](#)» samt utdypende informasjon om spillerens kvaliteter.

### Retningslinjer for deltakelse på samling

Det er en forutsetning at utøveren er skadefri, og kan delta for fullt på samlingen. Utøvere med skader skal melde forfall til regionskontoret og SPU trener og vil ikke bli tatt ut til samling. Når spillerne er skadefrie og 100% må man melde fra at spiller er klar til trening igjen. En annen forutsetning for deltakelse er at dette er eneste aktivitet for utøveren denne dagen. Grunnet belastning ønsker vi ikke at utøverne går på klubbtrening eller kamp samme kveld som SPU trening.

## SPU 17 år (Født 2003)

### Beskrivelse av tiltak

SPU 17 år skal være en spisset treningsarena for de beste spillerne i Norges Håndballforbund Region Øst (RØ) i denne aldersklassen. Deltakelse på SPU kan føre til uttak til regionale landsdelsamlinger samt regionalt landslag. Det vil totalt avholdes fire treningssamlinger gjennom sesongen for hvert miljø, to før jul og to etter jul.

### Hva er vi på jakt etter? For hvem er tiltaket?

- Er ekstra treningsvillige med gode holdninger til trening og viser «stå-på-vilje»
- Viser spilleforståelse og lyst til å vinne
- Har spennende fysiske forutsetninger (eks. høyde, spenst, hurtighet, koordinasjon, etc.)
- Viser gode individuelle ferdigheter (eks. taktisk forståelse, mentale ferdigheter, kast- og mottaksferdigheter, etc.)
- Har spisskompetanse (eks. duellspill 1 mot 1, forsvarsferdigheter, skudd, finter, etc.)

### Påmelding / uttak?

Region Øst vil etter samtale med regionale trenere og spillerutviklere kalle inn spillere på bakgrunn av tidligere sesongers aktivitet.

### Retningslinjer for deltakelse på samling

Det er en forutsetning at utøveren er skadefri, og kan delta for fullt på samlingen. Utøvere med skader skal melde forfall til regionskontoret og SPU-trener, og vil ikke bli tatt ut til samling. Når spillerne er skadefrie og 100% må man melde fra at spiller er klar til trening igjen. En annen forutsetning for deltakelse er at dette er eneste aktivitet for utøveren denne dagen. Grunnet belastning ønsker vi ikke at utøverne går på klubbtrening eller kamp samme kveld som SPU-trening.



## Landsdelsamling 17 år (Født 2003)

### Beskrivelse av tiltak

Landsdelsamling sesongen 2020/2021 er kun for spillere født i 2003 og skal sikre en tydelig faglig link mellom det regionale spillerutviklingsmiljøet (SPU), og det regionale landslagsmiljøet. Det legges opp til to landsdelsamlinger.

### Påmelding / uttak?

De regionale trenerne vil etter samtale med spillerutviklerne kalle inn utøvere på bakgrunn av tidligere sesongers aktivitet. Trenerne vil også se på spillerens totale aktivitet og vurdere i hvert enkelt tilfelle om spillere skal delta på dette tiltaket.

### Samlingsdato:

Dato samling 1: 11.-13. desember 2020

Dato samling 2: 28.-30. mai 2021

*\*Med forbehold om endringer, følg med på vår nettside*

### Retningslinjer for deltakelse på samling

Det er en forutsetning at utøveren er skadefri, og kan delta for fullt på samlingen. Utøvere med skader skal melde dette til regionen og vil ikke bli tatt ut til samling.



# Regionalt landslagsmiljø/ REG

## Født 2002-2003 og 2004-2005

### Beskrivelse av tiltak

Regionalt landslagsmiljø er kartleggingssamlinger for de av våre utøvere som kan sees på som aktuelle for sentrale landslag. Norges Håndballforbund Region Øst (RØ) har en gruppe for jentene og en gruppe for guttene. Hver sesong er det regionale knyttet opp mot de fire yngre landslagene våre. Alle landslag har oppstart i partall - som betyr at REG02 består av spillere født i 2002 og 2003 på lik linje med at REG04 vil bestå av spillere født i 2004 og 2005.

For sesongen 2020-2021 har vi samlinger for følgende Regionale landslag:

- RLK 02 (jenter)
- RLM 02 (gutter)
- RLK 04 (jenter)
- RLM 04 (gutter)

Hvert miljø har fire dagsamlinger gjennom sesongen. Det innebærer at spillere som blir tatt ut til dette tiltaket må ha fri fra skolen de dagene det er regional landslagssamling. Landslagstrener er tilstede på to samlinger, henholdsvis en før jul og en etter jul.

### Uttak/ Hvilke spillere blir kalt inn?

De regionale landslagstrenerne har kontakt med SPU-trenere og de sentrale landslagstrenerne, og tar ut spillere til samlingene på bakgrunn av tidligere sesongers aktivitet.

### Retningslinjer for deltakelse på samling

Forutsetning for å delta på disse samlingene er at utøveren er skadefri, og kan delta for fullt på samlingen. Dersom spilleren er skadet skal utøver melde forfall direkte til de regionale trenerne så tidlig som mulig etter skadeomfanget er kjent. Det er også en forutsetning at dette er eneste aktivitet for utøverne denne dagen da spillerne har to treningsøkter i løpet av samlingstidspunktet. Det betyr at spillere som deltar på Regional landslagssamling på dagtid, ikke skal delta på klubbtrening eller kamp samme dag grunnet totalbelastning for utøveren.

### Samlingsdatoer:

Alle samlinger foregår på dagtid og aktivitetsplan med datoer og sted til publiseres på vår nettside under spillerutvikling -> Regionalt landslagsmiljø.

## Målvaktseminar (Født 2008-2004)

### Beskrivelse av tiltak

Norges Håndballforbund Region Øst (RØ) arrangerer et eget målvaktseminar, hvor alle temaene er rettet mot målvaktspill og trening.

Seminaret gjennomføres 13. desember 2020 i Ski Alliansehall for målvakter i alderen 12-16 år og det er en økt pr. gruppe. Det er plass til ca. 120 målvakter på dette seminaret; 60 målvakter i aldersgruppen 12-13 år og 60 målvakter i aldersgruppen 14-16 år.

Regionen henter inn trenere med god erfaring i å trene målvakter i den aktuelle aldersgruppen samt aktive målvakter som spiller håndball selv. Målvaktene vil dermed få inspirasjon og tips til øvelser man kan jobbe videre med i egen klubb.

### Påmelding / uttak?

Det er førstemann til mølla prinsipp, hvor den enkelte spiller melder seg på selv, og det gjøres ikke uttak av hverken region eller klubb. Påmelding blir annonsert på RØ sin nettside, på facebook-siden vår «Norges Håndballforbund Region Øst», samt at det vil bli sendt ut en epost til klubbene. Man kan forvente at denne åpner i slutten av november.

### Retningslinjer for deltakelse på samling

En forutsetning for deltakelse er at dette er utøverens eneste aktivitet denne dagen. Vi ønsker ikke at spilleren går på egen klubbtrening eller kamp samme dag. Dette grunnet totalbelastningen for utøveren. En annen forutsetning for deltakelse er at spilleren er skadefri, og kan delta for fullt på samlingen, samt orke en lengre trening denne dagen.

Utøverne må møte opp i god tid før samlingstart og ha med seg ball og drikkeflaske.

## Målvaktsprosjekt (Født 2006-2004)

### Beskrivelse av tiltak

Hovedmålet for prosjektet er å bevisstgjøre målvaktene i planlegging og kartlegging av sin egen hverdag. I tillegg til teknisk og taktisk målvaktstrening vil de få en innføring i ernæring, mental trening, fysisk trening og bevegelighets- og koordinasjonstrening. Dette prosjektet har levert målvakter til yngre landslag hver eneste sesong. Målvaktene som deltar følges opp med fem fellessamlinger i tillegg til klubbetilknytning.

### Påmelding

Informasjon om hvordan målvakter kan søke publiseres på nettsiden vår, i tillegg til at det sendes en e-post til klubbene i Norges Håndballforbund Region Øst i oppstarten av sesongen. Det er målvaktene sender selv som sender inn en søknad.

Søknadsfrist 1.september 2020

### Uttak

Det er et ønske at målvaktene som søker på dette prosjektet har et brennende ønske om å lære mer og bruke tid på håndballen. Ut fra søknadene vil det plukkes ut tolv lovende målvakter i alderen 14-16 år, seks jenter og seks gutter.



## Målvaktsutdanning (Født 2009-2002)

### Beskrivelse av tiltak

Dette utdanningsløpet er først og fremst et praksiskurs for målvakter, men vi ønsker at trenere(n) til påmeldte målvakter også skal delta. Instruktørene vil på kursene presentere egnede øvelser, forklare treningsfokus og veilede målvaktene gjennom øvelsene. Deltakende trenere skal følge instruktørene «på gulvet» og vil gjennom dialog og praktiske oppgaver få en god innsikt i alderstilpasset målvaktstrening basert på NHF sin målvaktskole.

### På MV1 for målvakter i alderen 11-12 år vil vi jobbe med:

- Terminologi og struktur i målvakttreningen
- Stabilitet og bevegelse (grunnleggende øvelser)
- Styrke og eksplosivitet (grunnleggende øvelser)
- Fotarbeid, motorikk og koordinasjon
- Grunnteknikker i forflytningsfasen og posisjoneringsfasen

### På MV2 for målvakter i alderen 13-15 år vil vi trene på:

- Terminologi og struktur i målvakttreningen
- Stabilitet og bevegelse (grunnleggende og videregående øvelser)
- Styrke og eksplosivitet (grunnleggende og videregående øvelser)
- Fotarbeid, motorikk, koordinasjon og utholdenhet
- Grunnteknikker i forflytningsfasen, posisjoneringsfasen, redningsfasen og i igangsettingsfasen

### MV3 for målvakter i alderen 16-18 år vil ha hovedfokus på:

- Terminologi og struktur i målvakttreningen
- Stabilitet og bevegelse (videregående og ekspertøvelser)
- Styrke og eksplosivitet (videregående og ekspertøvelser)
- Fotarbeid, motorikk, koordinasjon og utholdenhet
- Teknikker i forflytningsfasen, posisjoneringsfasen, redningsfasen og i igangsettingsfasen
- Taktikk og skuddtrening i ulike posisjoner

### Påmelding / uttak?

Det er førstemann til mølla prinsippet som gjelder og det er plass til 24 målvakter pr. kurs. Det er ingen begrensning for antall trenere. Påmeldingslink blir publisert på nettsiden i forkant av kursene.



## Lenker

Skjema for innmelding av spillere:

<https://www.handball.no/regioner/region-ost/utvikling/spillerutvikling/innmelding-av-spillere/>

11-årsserien Region Øst:

<https://www.handball.no/regioner/region-ost/kampaktivitet/barnehandball-6-12/11-ars-serien/>

Temaserien Region Øst:

<https://www.handball.no/regioner/region-ost/kampaktivitet/ungdomshandball/temaserien/>

Spillerutvikling Region Øst:

<https://www.handball.no/regioner/region-ost/utvikling/spillerutvikling/>

NHFs fagsider:

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

Spillerutviklingstrapp:

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

Forsvarsskolen:

<https://www.forsvarsskolen.no/>

Målvaktskolen:

<http://www.målvaktskolen.no/>

Skuddskolen:

<http://www.skuddskolen.no/>

GO`OG SKADEFRI:

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

Olympiatoppens treningsdagbok:

<https://www.olympiatoppen.no/forutovere/treningsdagbok/page6947.html>

Sunn Idrett:

<https://sunnidrett.no/>

Ren utøver:

<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/praktisk-info/praktiske-verktoy/ren-utover/>

## Kontaktdata spill og trening



**Tom Fokstuen**  
Spill/Trening

Epost: [tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no)  
Mobil: [459 06 571](tel:45906571)

Spillerutvikling -  
J/G 13, G14, G 15, G16, Målvaktseminar,  
Målvaktsprosjekt, Regional talentsamling, Regionale  
landslagssamlinger



**Trine Sneeggen Fors**  
Spill/Trening

Epost: [trine.sneeggenfors@handball.no](mailto:trine.sneeggenfors@handball.no)  
Mobil: [913 72 361](tel:91372361)

Spillerutvikling -  
J/G 14, J15, J16, J/G 17, Regional talentsamling,  
Landsdelsamling



**Iver Stølen**  
Spill/Trening

Epost: [iver.stolen@handball.no](mailto:iver.stolen@handball.no)  
Mobil: [459 04 519](tel:45904519)

Utdanning (trenere/instruktører) - Temaserien -  
Trenerkurs og seminarer - Målvaktsutdanning