



**Norges
Håndballforbund**
Region Sør



Norges
Håndballforbund
Region Sør

Infomøte spillerutvikling

15-18 år

Agenda

- Målsetning
- SPU 15 år
- Innhold i øktene
- Gjennomføring
- Spørsmål
- Trenerrollen
- Generell info fra Region Sør



Målsetting

- Vårt mål er flest mulig- lengst mulig- best mulig
- En helhetlig og langsiktig utviklingstrapp som skal gi spillere inspirasjon, stimulering og motivasjon via gode faglige utviklingsmiljøer
- Spillerutvikling legger opp til at man alltid følger det året man er født

Gjennomføring SPU 15 år

- 5 jentemiljøer og 3 guttemiljøer fordelt i regionen
- Uttak gjøres av spillerutviklingstrener i samråd med klubbtrener
- 6 samlinger
- Regional bylagsturnering 08. mars 2026
- Bylagsturnering i Stavanger 24.-26. april 2026
- 2 jentelag og 2 guttelag pr region

Innhold i øktene SPU 15

- Duellspill
- Skudd
- Valg
- Forsvarsspill
- Fysisk del
- Kast & mottak
- Målvaktsteknikk
- Avslutning på økten
 - Kontringsdel
 - Sonespill
 - Spilldel
 - Konkurransen



Norges
Håndballforbund
Region Sør

RLM samlinger

- Tema på økter
- Hvilke miljøer har vi ?

Kastteknikk

- **Teknisk «rett»**
 - Fokus på rett fot foran
 - Rett balansepunkt på fot
 - Høyde på kropp
 - Piskekast – arm skal rett opp
 - Kast både med kastarmsiden og motsatt kastarmside
- **Øvelser**
 - Mot mål
 - Øvelser som gjenspeiler spillet (på 9 meter og lignende)
- **Hvordan gjennomføre i RLM økter**
 - Dele gruppen i 2 under målvaktsoppvarming
 - Fokus på hensiktsmessig teknikk i alle øvelser (de andre temaene)

Duellspill

Defensivt

VI MÅ PRIORITERE FORSVARSSPILL

- Hensiktsmessig teknikk i forsvarsspillet
 - Treffpunkt
 - Skråstilling
 - Hardhet i førstekontakt
- Ta høyde når man har større rom rundt seg selv
- Jobbe med linjespiller i et rom
- Øvelser
 - Få ned kompleksiteten
 - Øvelser 1:1-3:3
 - Ulike sektorer på banen

• Offensivt

- Hensiktsmessig teknikk
 - Fart inn i duellene
 - Angripe rom
 - Temposkifter
 - Bruk av hensiktsmessig kastteknikk
- Øvelser
 - Få ned kompleksiteten
 - 1:1-3:3
 - Ulike sektor på banen

Vurderingsspill

Defensivt

- Hensiktsmessig teknikk
 - Dekke rom
 - Forflytning
 - Ballerobring – legge press på ballfører
 - Høyde på den spiller som skal dekke 2 mann
- Øvelser
 - Få ned kompleksiteten
 - 1:2 – 4:5
 - Ulike sektorer på banen

Offensivt

- Hensiktsmessig teknikk
 - Kaste ball med hensiktsmessig teknikk
 - Temposkifte i pasningen
 - Spille ball over og rundt ledd
 - Angripe riktig rom med rett kroppsretning
 - Ta hensiktsmessig valg i vurdering som oppstår
- Øvelser
 - Få ned kompleksiteten
 - 2:1 – 5:4
 - Ulike sektorer på banen

Regionalt landslagsmiljø

Gutter 2007-2010

- 2007:
 - Birgitte S Jomaas.
 - To samlinger
- 2008/09:
 - Lars Wallin Andresen og Sander Marthinsen Ree-Lindstad
 - Fire samlinger
 - Samling på samme dager.
- 2010:
 - Fredrik Skognes Svendsen og Stian Ferborg Andersen.
 - Fire samlinger

Regionalt landslagsmiljø

Jenter 2007-2010

- 2007:
 - Karin Aune Fredriksen
 - To samlinger
- 2008/09:
 - Andre Adenbrandt og Monica Iversen
 - Fire samlinger
 - Samling på samme dager.
- 2010:
 - Marianne Seljestad og Marius Loftsgarden Engen
 - Fire samlinger

Regionalt landslagsmiljø

Ressurspersoner

- Målvakt
 - Kine Terese Bråten Aannestad
 - Stian Wiik Russeltvedt
 - Martin Reiersen
- Fysisk
 - Guro Kristine Raastad
 - Lars Rune Haslestad
 - Hans Torvild Kittilsen

Uttak

- Skjer etter dialog mellom Sentral og Regional trener.
- 21-24 spillere fra hver årgang pluss reserver tas ut til hver samling.
- Det vil være rotasjon på hvem som tas ut til samlinger.
- Uttak kommer ti dager før.
- Skadet? Da skal del meldes forfall til RLM trener, så fort det lar seg gjøre.
- Uttak gir grunnlag for å flytte kamper, men de av dere som vet at dere har aktuelle spiller bør kunne se på dette under fri omberamming.
- Må alle spille alt ?

Samlinger

- To treninger pr samling, en håndball og en fysisk.
- Sentrale trenere er tilstede minimum 50% av samlingene.
- Alle må ha med mat og dusjetøy til etter begge økter.
- Spillere som deltar skal fritas fra all annen aktivitet i klubb samme dag.



Norges
Håndballforbund
Region Sør

Noe du lurер på?

Trenerrollen

- Holdninger og verdier
 - Oppførsel ovenfor spillere, dommere og tilskuere
 - Utviklingsorientert
 - Lage plass til alle
 - Totalbelastning
- Trenerattesten er obligatorisk for alle som skal være trener i norsk barne- og ungdomsidrett
- Trenerutdanning? NHF anbefaler trener 2 i 15 års klassen og eldre. Er et krav i Lansserien 18år
- Bruk av video

Treningsplanlegging

Teknisk-taktisk trening

- Utviklingstrappa
- Øvelsesbanken
- Valgskolen
- Forsvarsskolen
- Målvaktskolen
- Skuddskolen

Fysisk trening

- Håndballfysikk
- God og skadefri



Norges
Håndballforbund
Region Sør

Info fra Region Sør

Utsatte tiltak

- Målvaktsakademiet
- Temasamlinger
- Settes opp siste ½ del av sesongen 2025/26



Inviterer til Youth Camp i Oslo-området





Norges
Håndballforbund

ER FLØYTA GRØNN – VIS EKSTRA SKJØNN!

Fremover vil håndballdommere som er under 18 år, bruke grønn fløyte. Vi ber alle - både trenere, spillere og publikum - om å utvise respekt gjennom støttende og positiv atferd.

Ingen dommer. Ingen kamp.



En del av

#VERDILØFTET



Norsk Tipping

Samarbeid mellom NHF, NFF, NIHF og Norsk Tipping

- Sammen om RESPEKT!
- Grønn symbolikk for å vise at det er et menneske bak fløyta, slik at man tenker seg litt ekstra om.
- Samarbeidskampanje frem til 1.juni 2026.



Sammen om
RESPEKT!





**Norges
Håndballforbund**
Region Sør