



**Norges  
Håndballforbund**  
Region Sør

# Spillerutvikling

- Hva er tilbudet ?

## Trenerrollen - en siste bønn

# Hvem er jeg ?

- Alexander Christiansen
- 49 år
- Samboer, to barn på 19 og 21 år
- Utdannet Trener 3
- Trent lag siden jeg var 16 år
- Klubben min ROS
- Ansatt i Region sør siden 1. august 2015.
- Spu trener for første gang sesongen 2010/11

# Målsetning med spillerutviklingen

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



Norges  
Håndballforbund  
Region Sør

# Begreper og forkortelser

# Begreper er og forkortelser.

- SPU 13 år = Spillerutvikling 13 år osv.
- RLM = Regionalt landslagsmiljø
- LMY = Landslag menn yngre
- LKY = Landslag kvinner yngre



Norges  
Håndballforbund  
Region Sør

# 13-17 års klassen

# Nye spillerutviklingsøker

- Hver økt har sitt tema
- Skudd, kast og mottak går igjen i alle øktene i tillegg til hovedtemaet
- Vi må ha fokus på grunnleggende ferdigheter
- Videoer av de enkelte øvelsene





# SPU 13 år

- 2 miljøer pr fylke, gutter og jenter
- 25 plasser pr. miljø
- Fordelt ut på alle klubber
- Det skal rulleres
- 8 samlinger med fastsatt tema
- Soneturnering på Kr. Himmelfartsdag
- Trenerutvikling er en del av det



# SPU 14 ÅR

- 1 miljø pr. fylke for guttene.
- 2 miljøer pr. fylke for jentene.
- 25 plasser pr. miljø.
- Spu trener gjør uttak til SPU
- 8 samlinger med satte temaer
- Soneturnering på Kr. Himmelfartsdag
- Trenerutvikling er en del av det



## SPU 15 år

- 1 miljø pr. fylke for gutter og jenter
- Ca 25 plasser pr. miljø
- Uttak fra SPU trener
- 6 samlinger med satte tema.
- Regional bylagsturnering i november
- Totalen danner grunnlag for uttak til Bylag.



# SPU 16 år

- 2 miljøer pr. kjønn Nor og Sør i regionen
  - Deles i Vestfold, avhengig av hvor det er klubbmiljøer.
- 25 plasser pr. miljø.
- 4 samlinger pr. sesong.
- Uttak fra SPU trener.
  - Klubbtrenerne er involvert i uttak
  - Enkeltspiller sin belastning skal tas hensyn til.
  - Spillere som er på RLM regelmessig er ikke aktuelle.



# SPU 17 år

- 1 miljø pr. Kjønn i regionen
- Uttak fra SPU/RLM trener
  - Klubbtrenerne er involvert i uttak.
  - 1 samling pr. halvår.
  - Enkeltspiller sin belastning skal tas hensyn til.
  - Spillere som er på RLM regelmessig, er ikke aktuelle.
  - Brukes som kartlegging i forkant av landsdelsamling.





Norges  
Håndballforbund  
Region Sør

# Regionalt landslag

# RLM – Regionalt landslagsmiljø.

- Spillere som deltar på samling her skal ikke trene eller spille kamp for klubb samme kveld!
- Gutter 04/05.
  - Jan Erik Andreassen og Frank Wirum.
- Jenter 04/05.
  - Marianne Iversen
- Gutter 06/07
  - Frode Jonassen og Birgitte Sættem Jomaas.
- Jenter 06/07.
  - Anja Lønseth og Karin Aune Fredriksen.
- Målvaktsressurs alle miljøer
  - Rune Evensen
- Fysisk ressurs alle miljøer
  - Jostein Pedersen
- 4-5 stk dagsamlinger pr sesong.
- Sentrale trenere tilstede på 50%.





Norges  
Håndballforbund  
Region Sør

# Øvrige tiltak.



# Regional Bylagsturnering søndag 6. november

- To guttelag og to jentelag fra hvert soneSpillere pr lag
- Møter tilsvarende lag miljø
- 12 fra andre soner
- Uttak baseres på prestasjoner i klubb og øvrige spu tiltak
- Dette er også et dommeutviklingstiltak



# Bylagsturnering 15 år

- Spilles i Stavanger 21.-23. april 2023
- For spillere født i 2007
- Vi deltar med to guttelag og to jentelag
- 14 spillere pr. lag
- Møter tilsvarende lag fra andre regioner
- Uttak baseres på prestasjoner i klubb og øvrige spu tiltak



# Landsdelssamling 17 år

- Samlingen gjennomføres to ganger pr sesong
- 18.-20. november 2022 I Rakkestadhallen
- 12.-14. mai 2023 i Skien fritidspark
- Samlingen kjøres sammen med Region Øst
- Det tas ut 21 gutter og jenter til hver samling
- Landslagstrenerne deltar på hele eller deler av samlingen sammen med RLM trenere



# Regional Talentsamling

## Skien fritidspark 19-21. juni 2023

- Spillere født i 2008
- 80 gutter og jenter
- 3 dager
- 2 fysiske økter
- 1 beach økt
- 3 håndballøkter
- Egenandel ca 2000 kr
- Det kan søkes om fritak fra egenandel





Norges  
Håndballforbund  
Region Sør

# Noe du lurer på?



Norges  
Håndballforbund  
Region Sør

# Trenerrollen

# Trenerrollen

- Utviklingstrappa.no
  - [Kommet i ny utgave](#)
- Har du tatt utdanning?
  - [Treneren på lag i alderen 13-15 bør ha tatt eller startet på utdanningen «Trener 2».](#)
- Trenerattesten
  - [Vedtatt obligatorisk for alle trenere i norsk idrett på idrettstinget 2021](#)
- Bruk av video
  - [Oppdater deg på retningslinjer ved filming av kamper.](#)
- Undersøkelse fra NIH skadeforebyggende trening
  - Flest mulig kan spille håndball lengst mulig, uten smerter og skader!



# Vil du bli en bedre ungdomstrener?

- Meld deg på ungdomshåndballtrenerseminar
  - Sandefjord 30. september - 1. oktober.
- Da vi du lære mere av:
  - Jonas Wille.
  - Claus Dalgaard Hansen
  - Kari Aalvik Grimsbø
  - Emil Martinovic
  - Vigdis Holmeset
  - Frank Abrahamsen
  - Sunn Idrett og Antidoping Norge.
- [Les mere om seminaret, og link påmelding her.](#)







Norges  
Håndballforbund  
Region Sør

# En siste bønn !