



**Norges
Håndballforbund**
Region Sør



Norges
Håndballforbund
Region Sør

Spillerutvikling

Hva er tilbudet ?

Hvem er jeg ?

- *Alexander Christiansen*
- *Utdannet Trener 3*
- *Trent lag siden jeg var 16 år*
- *Ansatt i Region sør siden 1. august 2015.*
- *Spu trener for første gang sesongen 2010/11*
- *Klubben min ROS*

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

Spillerutviklingsøkter

- *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

- 5. miljøer for gutter
- 7 miljøer for 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

- *3 miljøer for guttene.*
- *6 miljøer for jentene.*
- *25 plasser pr. miljø.*
- *Fordelte plasser.*
- *8 samlinger med satte temaer*
- *Soneturning på Kr. Himmelfartsdag*
- *Trenerutvikling er en del av det*



SPU 15 år

- *3 miljøer for både gutter og jenter*
- *Ca 25 plasser pr. miljø*
- *Uttak fra SPU trener*
- *6 samlinger med satte tema*
- *Regional bylagsturnering i november*



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.
 - 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

Regionalt landslagsmiljø

- Tidspunkt kommer på handball.no i starten av september.
 - 2005 skal ha en samling før jul og en etter.
 - 2006/07 skal ha to før og to etter jul.
 - 2008 skal to før og to etter jul.
 - Legg tidene for samlinger inn i årsplanen til laget.
- Uttak kommer minimum 10 dager før samling.
- Kamper kan flyttes ved behov, men da må det skje med en gang uttaket kommer.
- Samlinger har to økter i løpet av en dag.
 - Mat og drikke samt tøy til to økter må være med til samlingen.
 - Avtale om å kun delta på en økt skal være gjort i god tid før samling.
 - Spillere som deltar på samling, skal ta fri resten av dagen.
- LMY/LKY
 - Deltar på 50% av våre samlinger.
 - G2008 deltar de på 100%, der skal det ikke være landslag samlinger.
 - Tenk totalen og nivå, alle spillere trenger ikke spille alt.



RLM – Regionalt landslagsmiljø.

- *Gutter 2005*
 - *Frank Wirum.*
- *Jenter 2005*
 - *Alexander Christiansen*
- *Gutter 2006/07*
 - *Frode Jonassen og Birgitte Sættem Jomaas.*
- *Jenter 2006/07*
 - *Anja Lønseth og Karin Aune Fredriksen.*
- *Gutter 2008*
 - *Jan Erik Andreassen og Petter Laheld*
- *Jenter 2008*
 - *Monica Iversen og Andre Adenbrandt*





Norges
Håndballforbund
Region Sør

Øvrige tiltak.

Regional Bylagsturnering lørdag 25. november

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



Bylagsturnering 15 år

- Spilles i Stavanger 12-14. april 2024
- For spillere født i 2008
- 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 en gang pr sesong
- 2-4. Februar 2023 i Skien fritidspark
- Samlingen kjøres sammen med Region Øst
- Det tas ut 22 gutter og jenter til hver samling
- Landslagstrenerne deltar på hele eller deler av samlingen sammen med RLM trenere



Regional Talentsamling

Skien fritidspark

- *Spillere født i 2009*
- *80 gutter og jenter*
- *3 dager*
- *2 fysiske økter*
- *1 beach økt*
- *3 håndballøkter*
- *Egenanndel ca 2000 kr*
- *Det kan søkes om fritak fra egenanndel*





Norges
Håndballforbund
Region Sør

Noe du lurер på?



Norges
Håndballforbund
Region Sør

Trenerrollen

Trenerrollen

- 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](#)
 - Husk at klubben din må godkjenne deg etter at du har tatt attesten.
- Bruk av video
 - [Oppdater deg på retningslinjer ved filming av kamper.](#)
- Som trener er det viktig huske:
 - Din oppførsel smitter over på spillere, dommere og tilskuere.
 - Verdsetter du god innsatsvilje
 - Heier du på de som tør å prøve?
 - Er du utviklingsorientert ?
 - Maks antall kamper:
 - 4 pr uke Mandag til og med søndag.
 - 10 pr mnd fra første til siste dag i mnd.
 - 45 kamper pr sesong. (Annbefaling)
 - [Link til regelverk](#)



Treningsplanlegging

Teknisk-taktisk trening

- Øvelsesbanken
- Valgskolen
- Forsvarsskolen
- Målvaktskolen
- Skuddskolen
- Kast ballen

Fysisk trening

- God og skadefri
- Håndballfysisk trening